



သောကကင်းဝေး

နေနိုင်ရေး

တက်တိုး



ဒဿမအကြိမ်

How To Stop Worrying by Dale Carnegie သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး တက်တိုး  
And Start Living



**How To Stop Worrying  
And Start Living  
by  
Dale Carnegie**



**သောကကင်းဝေး**

**နေနိုင်ရေး**

**တက်တိုး**

ဒဿမအကြံ

**How To Stop Worrying by Dale Carnegie**

**သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး တက်တိုး**

ဒေးလ် ကာနက်ဂျီ  
ရေး၍  
တက်တိုး  
မြန်မာပြန်သည်  
သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး  
**HOW TO STOP WORRYING  
AND START LIVING**  
Dale Carnegie

# မာတိကာ

အမှာ	(က)
နိဒါန်း	(၂)
ဆဋ္ဌမအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်းအတွက် အမှာစကား။	(၈)

**အပိုင်း ၁**  
**သောကနှင့်ပတ်သက်၍ သိအပ်သော အခြေခံအကြောင်းများ**

အခန်း ၁	
တစ်နေ့တစ်ခါ နေပါ။	(၁၂)
အခန်း ၂	
သောကပျောက် နတ်ဆေး။	(၂၁)
အခန်း ၃	
သောက၏ ဆိုးကျိုးများ။	(၄၂)

**အပိုင်း ၂**  
**သောကကို ဝေခွဲစိတ်ဖြာရန် အခြေခံနည်းလမ်းများ**

အခန်း ၄	
သောကပြဿနာကို ဘယ်သို့စစ်ဆေး၍ ဘယ်ပုံဖြေရှင်းမည်နည်း။	(၃၆)
အခန်း ၅	
သင့်အလုပ်ကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်သောကကို တစ်ဝက်ဖြတ်ပစ်နည်း။	(၄၂)

**အပိုင်း ၃**  
**သောကအခွဲက သင့်ကို မဖျက်ဆီးမီ သင်က  
 ထိုအခွဲကို မည်သို့ဖျက်ဆီးရန်**

အခန်း ၆	
သောကကို သင့်စိတ်ထဲကဘယ်သို့တွန်းထုတ်ပစ်မည်နည်း။	(၄၈)
အခန်း ၇	
နောက်ဆွေပိုးတွေကသင့်ကိုမလွှဲစေနှင့်။	(၅၄)

၁၁ကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

- အခန်း ၈  
သင့်သောကများကိုပစ်ပယ်သည့်နည်းဥပဒေ။ (၆၁)
- အခန်း ၉  
ဖြစ်သမျှအကြောင်းအကောင်းချည်းပဲ။ (၆၇)
- အခန်း ၁၀  
သင့်သောကကိုကန့်သတ်လိုက်ပါ။ (၇၃)
- အခန်း ၁၁  
လွှစာကိုထပ်ပြီးလွှမတိုက်နှင့်။ (၈၀)

အပိုင်း ၄

သင့်၌ အေးချမ်းရွှင်ကြည်စေသည့် စိတ်ထားမျိုး  
ပေါ်ပေါက်လာစေသည့် နည်းခုနစ်သွယ်

- အခန်း ၁၂  
သင့်ဘဝကိုပြုပြင်နိုင်သောစကားကြီးရှစ်ခွန်း။ (၈၇)
- အခန်း ၁၃  
ဂရုစိုက်သည့်တာဝန်မှာကြီးလေးလှသည်။ (၁၀၀)
- အခန်း ၁၄  
သင်သည်လိုလုပ်လျှင်ကျေးစွပ်မှုအတွက်  
သောကဖြစ်တော့မည်မဟုတ်။ (၁၀၉)
- အခန်း ၁၅  
ဒေါ်လာတစ်သန်းနဲ့  
သင့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကိုလဲမလား။ (၁၁၈)
- အခန်း ၁၆  
ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိပါ။ နဂိုအတိုင်းနေပါ။  
သင်နှင့်တူသူလောကမှာ  
တစ်ယောက်မျှမရှိကြောင်းသတိပြုပါ။ (၁၂၆)
- အခန်း ၁၇  
သံပရာသီးရလျှင်သံပရာဖျော်ရည်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ (၁၃၅)
- အခန်း ၁၈  
စိတ်ညစ်ရောဂါကိုဆယ်လေးရက်အတွင်း  
ပျောက်အောင်ကုသနည်း။ (၁၄၅)

အပိုင်း ၅

အခန်း ၁၉

ကျွန်ုပ်၏မိဘများသောကကိုမည်သို့အောင်မြင်စွာ  
နှိမ်နင်းကြပုံ။

(၁၆၄)

အပိုင်း ၆

ဝေဖန်မှုနှင့်ပတ်သက်၍သောကဖြစ်ခြင်းမှ  
တင်းဝေးစေရန်နည်းလမ်းများ

အခန်း ၂၀

ခွေးသေကိုဘယ်သူမျှခြေနှင့်မကန်ဘူးမှတ်ပါ။

(၁၉၀)

အခန်း ၂၁

လုပ်မှာကိုသာလုပ်ပါ။ ဝေဖန်တာသင့်ကိုမထိခိုက်နိုင်ပါ။

(၁၉၄)

အခန်း ၂၂

ကျွန်ုပ်မိုက်မှားမိတာတွေ။

(၁၉၉)

အပိုင်း ၇

မောပန်းခြင်းနှင့် သောတတိုဖျောက်၍ မိမိအင်အားနှင့်  
စိတ်ဓာတ်ကို တိုးတက်စေရန် နည်းလမ်းခြောက်သွယ်

အခန်း ၂၃

သင့် နိုးကြားလုပ်ကိုင်နေသည့်အချိန်တွင်  
တစ်နာရီပို၍ထည့်နိုင်ရန်နည်းလမ်း။

(၂၀၇)

အခန်း ၂၄

သင်ဘာကြောင့်မောပန်းရသနည်း၊ အဘယ်သို့ပြုနိုင်သနည်း။

(၂၁၃)

အခန်း ၂၅

အိမ်ရှင်မပင်ပန်းမှုကိုမည်သို့ရှောင်ကြဉ်၍  
ရုပ်ရည်မပျက်စေနိုင်ရန်။

(၂၁၈)

အခန်း ၂၆

အပန်းနှင့် သောက ကာကွယ်နိုင်သည့် အကျင့်ကောင်းလေးခု။

(၂၂၅)

အခန်း ၂၇

မောပန်းခြင်း၊ သောက၊ စိတ်တိုခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်

**သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး**

ငြီးငွေ့မှုကိုပျောက်ကင်းစေသောနည်း။ (၂၃၁)

အပိုင်း ၈

သင့်အား ပျော်ရွှင်စေ၍ အောင်မြင်နိုင်သော အလုပ်မျိုးကို  
မည်သို့ရွာရမည်နည်း

အခန်း ၂၈ အိပ်မပျော်၍ဖြစ်ရသည့်သောကမှကာကွယ်နည်း။ (၂၄၁)

အခန်း ၂၉ သင့်ဘဝ၌အကြီးဆုံးသောဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ရပ်။ (၂၅၁)

အပိုင်း ၉

ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် သောကကို  
နည်းပါးအောင်လုပ်နည်း

အခန်း ၃၀ ကျွန်ုပ်တို့၏သောကများတွင်ရာခိုင်နှုန်းခုနှစ်ဆယ်မှာ။ (၂၆၁)

သောကနိုင်ကဗျာများ

သောကကိုမည်သို့နိုင်နင်းလိုက်ကြောင်းဖော်ပြသည့်

အတ္ထုပ္ပတ္တိတိုများ။ (၂၇၉)

သောကကင်းဝေးနှင့်ကျွန်တော်။ (၃၄၈)



# သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

## အမှာ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေးစာအုပ်ကို အထူးမိတ်ဆက် စရာလိုမည်မဟုတ်ပေ။ စာအုပ်စာပေလောကတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာပင် အရောင်းရဆုံးသောစာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ်ဖြင့် ၎င်း၊ အများသူငါတို့၏ သောကဝေဒနာ၊ လူမှုရေးဒုက္ခများကို ကူညီဖြေဖျောက်ပေးနိုင်ခဲ့သောစာအုပ် ကောင်းတစ်အုပ်အဖြစ်၎င်း၊ ဆိုချင်ပါသည်။ မြန်မာစာဖတ်ပရိတ်သတ်အတွက် ကျွန်တော်၏ဖခင် ဆရာကြီးတက်တိုး (၁၉၁၃-၂၀၀၃) က **Dale Carnegie** ၏ **How To Stop Worrying And Start Living** ဟူသောစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ဖခင်ကြီးဘာသာပြန်ထုတ်ဝေသည်မှာ၊ ဘာသာပြန်ဆိုခွင့်တောင်းသည့်ခုနှစ်သည် (၁၉၄၉) ခုနှစ်ဖြစ်သဖြင့် ကျွန်တော့် တစ်သက်ထက်ပင်ပိုလေသည်။ ဤစာအုပ်သည် စာဖတ်သူတို့အား သောက ပြေငြိမ်းစေနိုင်ခဲ့သည်မှာ ယနေ့တိုင်ပင်ဖြစ်တော့သည်။

မြန်မာစာဖတ်သူတို့က ဆရာကြီးတက်တိုးကို ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ပြောဆိုသံမကြာခနဆိုသလိုကြားခဲ့ရဘူးသည်။ တစ်ခါဆိုလျှင်၊ အငြိမ်းစား ဗိုလ် ချုပ်ကြီးတစ်ဦးက ဇနီးဆုံး၊ သားဆုံးစသည့်လောကခံတရားများကြုံတွေ့ရသော အခါမည့်သို့ ပင်ရင့်ကျက်လှပါသည်ဟု မိမိကိုယ်ကိုမိမိအထင်ရောက်ခဲ့သော် လည်း သောကပရိဒေဝကိုများစွာခံစားခဲ့ရသည်။ ထိုအခါ သောကကင်းဝေးနေနိုင် ရေးစာအုပ်က အကယ်အမအထောက်အကူလွန်စွာဖြစ်ခဲ့သည်ဟု ကျေးဇူးတင် စကားဆိုခဲ့သည်ကို ဖခင်ကြီးပြောဘူးပါသည်။ ဆရာကြီးတက်တိုးသည်လည်း ထိုစကားအားဖြင့် နှစ်ထောင်းအားရဖြစ်ကာ စာပေအားဖြင့် ဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်ကို သက်ထက်ဆုံးဝမ်းမြောက်ခဲ့ပေသည်။ ဤသို့သော ကျေးဇူးမျိုးအခြားစာဖတ်သူတို့ထံတွင်လည်း ပွားများခဲ့ချေမည်။ ဤ



သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေးစာအုပ်ကိုဘာသာပြန်ထုတ်ဝေခဲ့သည်မှာဖခင်ကြီး ဆရာကြီးတက်တိုးသက်ရှိထင်ရှားရှိစဉ်ကာလပါမက၊ ကွယ်လွန်ပြီးနောက် အတိုင်းမသိအချိန်အထိအများအတွက်အကျိုးပြုနေသည်ကို လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ဝမ်းမြောက်မိပါတော့သည်။

ကျေးဇူးတင်ရမည်မှာမူရင်းစာရေးဆရာကြီး Dale Carnegie လည်းပါဝင်လေသည်။ မစ္စူရီပြည်နယ်၏လယ်တောတွင် မွေးဖွားကြီးပြင်းလာ ခဲ့ရ၍အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထိမော်တော်ကားပင်မမြင်ဘူးခဲ့သည့်နှစ်ပါး၍ ရုန်းကန်ခဲ့ရသူအဖြစ်ဘဝတွင်ကြီးစားထူထောင်လာခဲ့ရသော ဆရာကြီး ဒေးလ်ကာနေဂျီက၊ လူတို့ကိုသူတို့၏အကြောက်တရားမှရုန်းကန်လွတ်မြောက် နိုင်ပြီးဘဝမှာတိုးတက်အောင်မြင်စေနိုင်ရန် သတ္တိမွှေးပေးသောအလုပ်မှာသူ၏ အဓိက အလုပ်ဖြစ်သည်ဟုဆိုခဲ့လေသည်။

ဆရာကြီးဒေးလ်ကာနေဂျီသည် **How To Stop Worrying And Start Living** ကိုရေးသားခဲ့သလို **Public Speaking And Influence Men In Business, How To Win Friends And Influence People, Five-Minute Biographies** အစရှိသည့် စိတ်ခွန်အားတိုးပွားဘွယ်စာပေများ လည်းမြောက်များစွာရေးသားခဲ့သည်။ ပရိတ်သတ်အလယ်တွင်ယုံကြည်ရဲဝန်စွာ စကားပြောနိုင်စေသော **YMCA School Course In Public Speaking** ကိုလည်းတည်ထောင်ခဲ့သည်။ ဆရာကြီးဒေးလ်ကာနေဂျီ၏စာပေများကို ဖတ်ရှုကာဘဝတွင်တိုးတက်အောင်မြင်ကြသူများအဖို့ကျေးဇူးတင်မဆုံးနိုင်ကြပေ။

တစ်ဖန် "သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး" ဟူသောစာအုပ်အမည်ကိုပေးခဲ့သူ ဖခင်ကြီးဘာသာပြန်သည်ကို စာအုပ်အဖြစ်ထုတ်ဝေခဲ့သူ ဘကြီးဦးကျော် (ရှုမဝ ဦးကျော်) နှင့် ဘကြီးဦးသာဓုတို့ကိုလည်းယခုစာအုပ်ပြန်လည်ထုတ်ဝေရာတွင် ကျေးဇူးတင်အမှတ်တရရ ရှိနေကြောင်းကိုလည်းဖော်ပြအပ်ပါတော့သည်။

ထုတ်ဝေသူ  
နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၀၆ခုနှစ်

**How To Stop  
Worrying  
And  
Start Living**  
by  
**Dale  
Carnegie**

### နိဒါန်း

## ဤစာအုပ်ကို ဘယ်လိုရေး၍ ဘာကြောင့်ရေးသလဲ

လွန်ခဲ့သည့် သုံးဆယ်ငါးနှစ်က ကျွန်ုပ်သည် နယူးယောက်မြို့တွင် စိတ်မချမ်းသာဆုံး လူတစ်ယောက် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်မှာ မော်တော်ကားကြီးများကို ရောင်းရသော ကုန်စာရေးအလုပ် ဖြစ်သည်။ မော်တော်ကားကို ဘယ်သို့ဘယ်ပုံ စက်မောင်းသည်ဆိုသည့် အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်မသိချေ။ သိဖို့လည်း ဘယ်နံရော အခါကမျှ မကြိုးစားခဲ့ချေ။ စင်စစ်သော်ကား ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏လုပ်ငန်းကို စက်ဆုပ်နေလေသည်။ ကျွန်ုပ်ရသော လခမှာ နည်းလွန်းလှသဖြင့် ငါးဆယ်ခြောက် လမ်းက ညစ်ညစ်ပတ်ပတ် အခန်းကလေးတစ်ခန်းတွင် နေရလေတော့သည်။ အခန်း ထဲတွင် ပိုးဟပ်များ တသောသောရှိလေသည်။ တစ်ခါက ကျွန်ုပ်သည် အဝတ်တန်း ပေါ်တွင် လည်စည်းများကို ချိတ်ဆွဲထားလေသည်။ တစ်နေ့သော နံနက်ခင်း၌ လည်စည်း အသစ်တစ်ခုဝယ်ရန် ထွက်သွားမည်အပြုတွင် အဝတ်တန်းကို လှမ်းဆွဲ လိုက်ရာ ပိုးဟပ်တစ်မြုံသည် အလန်တကြားနှင့် အရပ်လေးမျက်နှာကို အနံ့အပြား ထွက်သွားကြသည်ကို မြင်ရသဖြင့် နှလုံးနာမိသည်ကို မှတ်မိသေးတော့သည်။ အနေအထိုင်သာ ဆင်းရဲသည် မဟုတ်၊ အစားအသောက်မှာလည်း ညစ်ပတ်သော ဟိုတယ်ဆိုင်တွင် စားသောက်ရသဖြင့် မသတိစရာ ဖြစ်လေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ဆင်း၍ ညစ်ပတ်သောအခန်းကလေးသို့ ပြန်သည့် အခါတိုင်းပင် ခေါင်းအမြဲကိုက်လေသည်။ ခေါင်းကိုက်သည်မှာ သွေးသား မညီညွတ် မှုကြောင့်ချည်း မဟုတ်။ စိတ်ပျက်၊ သောကများ၊ ရောင်ရဲခြင်းကင်းမဲ့ခြင်း စသည့် အကြောင်းများကြောင့်က ပိုလေတော့သည်။ ဘာကြောင့် မကျေမနပ် ဖြစ်နေရသလဲ ဟု မေးစရာရှိသည်။ ကျွန်ုပ်သည် တက္ကသိုလ်ကျောင်း၌နေစဉ်က အချိန်တန်အရွယ် ရောက်လျှင် မည်သည့်အလုပ်မျိုးကိုလုပ်၍ မည်သို့နေလိုက်မည်ဟု အိပ်မက် မက်ထားခဲ့သမျှတို့မှာ ယခု လက်တွေ့အခြေအနေနှင့် ကွာလွန်းလှသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တွေးခဲ့သမျှ ကြံခဲ့သမျှ မျှော်မှန်းခဲ့သမျှတို့မှာ ယခုအခါ သဲရေကျဖြစ်ရ ချေပြီ။ ကျွန်ုပ်သည် လက်တွေ့အခြေအနေကို ကြည့်ကာ မိမိ၏ အဖြစ်သနစ်ကို မိမိ အထင်အမြင်သေး၍နေလေတော့သည်။ ငါတစ်သက်လုံး သည်လိုပဲ အစားဆင်း

### သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ရဲ့ အသောက်ဆင်းရဲနဲ့ ပိုးဟပ်တော့မှာ နေရတော့မှာလား၊ ရှေ့မှာ မျှော်လင့်ချက်များ ရှိမှရှိပါသေးရဲ့လား။ ယင်းသို့ စိတ်ပျက်ပျက်နှင့် တွေးရင်း ကောလိပ်ကျောင်းတုန်းက ဖတ်ချင်သောစာအုပ်၊ ရေးချင်သော စာအုပ်တို့အကြောင်းကို မြော်ခေါ်တွေးတောမိ သမျှတို့ကို သတိရ၍ စိတ်လက်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် မိမိမနှစ်သက်သောအလုပ်ကို စွန့်ပယ်လိုက်သဖြင့် ရုံးစရာ အကြောင်းမရှိ၊ အမြတ်သာထွက်ရန်ရှိသည်ကို သိလေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် လူငယ်တိုင်း၌ ထိုသို့သော အချိန်မျိုးနှင့် ကြုံကြိုက်ရမြဲ ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဖြတ်၍ ယတိပြတ်လုပ်လိုက်ရုံသာ ရှိသည်။ မိမိမနှစ်သက်သည့် အလုပ်ကို စွန့်ပစ်ပြီးလျှင် နှစ်သက်သည့်အလုပ်ကို ငွေကောင်းကောင်းနှင့် လုပ်ဖို့သာလိုသည်။ ကျွန်ုပ်၌ ငွေများ များရသည်ကို လိုသောဆန္ဒမရှိ၊ အနေအထိုင် ကျေနပ်စရာကောင်းသည့် အဖြစ်မျိုး ကိုသာ အလိုရှိသည်။ စိတ်ကြိုက်အလုပ်ကို လုပ်လိုသော ဆန္ဒသာလျှင် ထူးထူးကဲ ကဲရှိလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် မော်တော်ကားရောင်းစာရေး အလုပ်ကို ယတိပြတ် ပစ်ပယ်လိုက်လေသည်။ ယင်းသို့ ပစ်ပယ်လိုက်သည်၏ အခြားမဲ့၌ ကျွန်ုပ်၏ ဘဝ သည် အသစ်တစ်မျိုး ပြောင်းလဲသွားလေတော့သည်။ ယင်းဘဝသစ်သည်ကား ကျွန်ုပ်အဖို့ စိတ်ပျော်မွေ့ဖွယ်ရာချည်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် လွန်ခဲ့သော သုံးဆယ့်ငါးနှစ်က မနှစ်သက်သော အလုပ်ကို ပစ်ပယ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် သုံးဆယ့်ငါးနှစ် ကာလပတ်လုံး ကျေနပ်ပျော်ရွှင်၍ နေရပေတော့သည်။

ကျွန်ုပ် ယတိပြတ် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည့်အတွက်ကား မနှစ်သက်သော စာ ရေးအလုပ်ကို ပစ်ပယ်၍ လေးနှစ်လုံးလုံး လေ့လာခဲ့သော ဆရာဖြစ်အတတ်ကို အသုံးပြုကာ ကျောင်းဆရာအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းလိုက်ခြင်းပင်တည်း။ စာသင်သည့် အလုပ်မှာ စာအုပ်နှင့် နီးစပ်ရုံသာမက အားလပ်ချိန်၌ ကိုယ့်အကြိုက် စာအုပ်များ ကို ဖတ်၍ ရေးချင်သည့် ဝတ္ထုဆောင်းပါးတို့ကို ရေးနိုင်ပေတော့မည်ဟု တွေးတောမိ လေသည်။

စာသင်မှာဖြင့် 'ငါ ဘာကို သင်ပေးရမှာလဲ'ဟု မိမိကိုယ်ကို မိမိမေးခွန်း ထုတ်လိုက်ပြီးလျှင် အဖြေအတွက် မိမိကျွမ်းကျင်သည့် ပညာကို ပြန်လည်တွေးတော ရှာဖွေကြည့်လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကောလိပ်ကျောင်းတွင် စကားပြောအတတ်တွင် အတောင်ပင် ကျွမ်းကျင်ခဲ့လေသည်။ စကားပြောကောင်းသူသည် လုပ်ငန်းရပ်များ တွင်သာမဟုတ် လူမှုရေးရာတွင်လည်း ခရီးရောက်အောင် တွယ်ကျယ်နိုင်လေ့ရှိ သည်။ ပရိသတ်ရှေ့တွင် မိမိပြောရေးပြောခွင့်ရှိသမျှ ပြောတတ်သူသည်ကား ခေါင်း ဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ပေမည်မလွဲတည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ် ညကျောင်းသင်တန်းများတွင် ကထိက အဖြစ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါရန် လျှောက်ထားလိုက်လေသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ် အား ခွင့်မပြု၊ ကျွန်ုပ်နှင့်သင့်တော်သည့်အလုပ်မရှိဟု ပြန်ဆိုလိုက်လေသည်။

အလုပ်မရသဖြင့် စိတ်အပျက်ကြီးပျက်ကာ ဝိုင်အမ်စီအေအသင်းသင်တန်းများတွင် ဝင်ရောက်သင်ကြားလေတော့သည်။ တက္ကသိုလ်က အလုပ်မပေးသည်ကို နောင်ခါကျမှ ကျေးဇူးတင်မိသည်။ ဝိုင်အမ်စီအေသင်တန်းများ၌ကား ကိုယ့်အစွမ်းကို အမြန်ဆုံးထင်ပေါ်အောင် ပြုရသည်။ မပြနိုင်လျှင် သင်တန်းတက်မည့်သူ မရှိတော့ချေ။ တက္ကသိုလ်မှာကဲ့သို့ လခနှင့်ခန့်ထားသော ဆရာမဟုတ်သဖြင့် ကိုယ့်သင်တန်းကိုမကြိုက်၍ သင်ကြားသူမရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသလောက်နည်းပါးသည်ဖြစ်စေ တစ်ခုခုဖြစ်လျှင် အလုပ်ပြုတ်ရန်အထူးမလိုချေ။ အလိုလိုပြုတ်သွားတော့သည်။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်၏ အစွမ်းပြဖို့အထူးလိုချေသည်။ စကားပြောအတတ်သင် ကြားသူများသည် များသောအားဖြင့် ကုန်သည်များ၊ ကုမ္ပဏီစာရေးများ၊ လုပ်ငန်းဘက်ဆိုင်ရာ အရာရှိများသာဖြစ်၍ စကားပြောအတတ်ကို ဟုတ်တိပတ်တိတတ်အောင် သင်ကြားမပေးနိုင်သည့် ဆရာကို မဆိုင်းမတွ ရှောင်ကြဉ်ကြလေသည်။

ထိုသို့ရေသာခို၍မရသောအလုပ်ဖြစ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်မှာ အမြဲတစေ ဉာဏ်စွမ်းပြနေရလေသည်။ သင်တန်းတက်သူတို့အား အမြဲတစေ စိတ်ဝင်စားအောင် ဟောပြောသင်ပြရလေသည်။ သင်တန်းတက်သူတို့အား အမြဲတစေစိတ်ဝင်စားအောင် ဟောပြောသင်ပြရလေတော့သည်။ သူတို့စိတ်ဝင်စားမှ သင်တန်းကိုဆက်၍ တက်မည်။ သင်ကြားခပေးမည်။ သို့မှသာလျှင် ကျွန်ုပ်အဖို့ အသင်းကခွဲပေးသည့် ရာခိုင်နှုန်း အခကြေးငွေရမည်။

ကျွန်ုပ်အဖို့ ကြိုးစားရကျိုးနပ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဖိဖိစီးစီးနှင့်လုပ်သဖြင့်ကျွန်ုပ်၏သင်တန်းမှာ တစ်နေ့တစ်ခြား တရိပ်ရိပ်တရိန်ရိန်လူဦးရေတိုးတက်လာရကား နောက်ဆုံး၌ ကျွန်ုပ်တစ်ယောက်တည်း သင်ပြ၍ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် များပြားလာသည်။ သုံးရာသီအတောအတွင်း၌ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်သည် ဝိုင်အမ်စီအေအသင်းထံမှ တစ်ပတ်လျှင် ဒေါ်လာသုံးဆယ်ကော်မရှင်အဖြစ်ရလေသည်။ သင်တန်းမစခင်ကမူ အသင်းက တစ်ပတ်လျှင် ငါဒေါ်လာပေးရန်ကိုပင် မလိုလားသဖြင့် ငြင်းပယ်ခြင်းကိုခံရဖူးလေသည်။

ပထမ၌ ကျွန်ုပ်သည် ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောခြင်းအတတ်ကိုသာ သင်ကြားခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ တပည့်သင်တန်းသားများအဖို့ စကားပြောတတ်ရုံနှင့် လောကကြီးတွင် လူလားမမြောက်နိုင်သေး၊ မိတ်သက်ဟပေါများ၍ လူများအပေါ်တွင် ဩဇာတိက္ကမရှိဖို့လည်း လိုသေးသည်ဟု ယူဆမိသည့်အတိုင်း မိတ်သက်ဟဖွဲ့နည်းနှင့် လူများအပေါ်၌ ဩဇာရှိအောင် ပြုနည်းများကို သင်ကြားပေးလေသည်။ ထိုအကြောင်းရပ်များအတွက် သင်ကြားရန် စာအုပ်စာတမ်းများ ရှာဖွေရာ တစ်အုပ်တစ်လေမျှပင် မတွေ့ရသဖြင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် သင်ရိုးစာအုပ်တစ်အုပ် ရေးရတော့သည်။ ထိုစာအုပ်ကို သာမန်နည်းဖြင့် ရေးခဲ့သည်မဟုတ်။ သင်တန်းတွင် ဆွေးနွေး သင်ကြားချက်များကို စုပေါင်း၍ တဖြည်းဖြည်း လက်တွေ့စနစ်များကို

**သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး**

ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် စာအုပ်ဘဝသို့ ရောက်လာရရှာလေသည်။ ထိုစာအုပ်ကို ကျွန်ုပ်က 'မိတ်သင်္ဂဟဘယ်လိုဖွဲ့၍ လူအပေါင်းအား ဘယ်သို့ဩဇာတည်ပုံ (How To Win Friends & Influence People) အမည်ပေးလေသည်။ (ထိုစာအုပ်ကို ဦးနုက မိတ္တူဖလှယ်ကာ အမည်ဖြင့် မြန်မာပြန်ဆိုခဲ့လေသည်။)

ထိုစာအုပ်ကို ပြုစုစီရင်စဉ်က သင်တန်းသားများအတွက် ရည်စူးခဲ့သည်။ အလားတူ စာအုပ်လေးအုပ်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်ရေးသား ပြုစုခဲ့ဖူးသေးသည်။ သို့ရာတွင် ဤစာအုပ်မှာ သင်တန်းသားများသာမက လူကြိုက်များလွန်းလှ၍ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ပင် အံ့ဩမိတော့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် စာရေးဆရာများတွင် ကုသိုလ်ကောင်းသော စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်ပေသည်။

ထိုစာအုပ်ရေးပြီးနောက် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာလတ်သော် ကျွန်ုပ်သည် လူငယ်လူရွယ်တို့၏ အကြီးဆုံး ပြဿနာတစ်ရပ်ကို မြင်တွေ့မိလေသည်။ ထိုပြဿနာသည်ကား 'သောက' ပြဿနာပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ တပည့်တပန်းများသည် အလုပ်အကိုင်နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်များချည်း ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အကြီး အကဲအဖြစ် အုပ်ချုပ်ဆောင်ရွက်နေကြသူများ၊ ပညာသည်များ ဖြစ်ကြသည်။ မိန်းမများကို ကြည့်လိုက်ပြန်လျှင် အလုပ်အကိုင်လုပ်နေကြသည့် မိန်းမများနှင့် အိမ်ရှင်မများ ဖြစ်သည်။ သူတို့အားလုံး၌ 'လူတစ်ခု ပူမှုထွေထွေ' နှင့်ချည်းဖြစ်ကြတော့သည်။ သူတို့အဖို့ သောကပျောက်နည်း သင်ရိုးစာအုပ်တစ်အုပ်လိုအပ်ကြောင်း သတိမူမိသည့်အလျောက် ကျွန်ုပ်သည် ထိုစာအုပ်ကို အပူတပြင်းလိုက်လံ ရှာဖွေလေသည်။ နယူးယောက်မြို့ရှိ အကြီးဆုံး စာကြည့်တိုက်သို့သွား၍ သောကနှင့်ပတ်သက်သည့် ကျမ်းဂန်စာပေများကို စာအုပ်စာရင်းတွင်ကြည့်ရာ (၂၂) အုပ်သာရှိကြောင်း တွေ့ရလေသည်။ သောက (worry) နှင့် အဘိဓာတ်တွင် နီးကပ်လျက်ရှိသော တီကောင် (worm) အကြောင်း ရေးထားသော ကျမ်းစာအုပ်ဦးရေမှာကား ၁၈၉ အုပ်ရှိလေသည်။ တီကောင်အကြောင်း ကျမ်းစာအုပ်ဦးရေမှာ သောကအကြောင်းစာအုပ်ထက် ကိုးဆတိတိများတော့သည်။ အံ့ဩစရာပင်တကား။ စင်စစ်မှာမူ သောကသည် လူ့ဘဝတွင် အကြီးဆုံးပြဿနာပင်ဖြစ်၍ တက္ကသိုလ်များ၌ 'သောကပျောက်နည်း' သင်တန်းရှိသင့်ပါလျက်နှင့် မရှိရုံသာမက သောကအကြောင်းကို တီကောင်အကြောင်းလောက်မှ ဂရုမပြုကြသည်မှာ ထူးဆန်းလှသည်။

ထိုသို့သောကကို ဂရုမထားသည့်အကျိုးကား ဆေးရုံတွင် တက်နေရသော လူနာဦးရေ တစ်ဝက်လောက်မှာ မိတ္တူရောဂါခွဲကပ်နေသူများဖြစ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်သည် စာကြည့်တိုက်တွင်ရှိသော သောကစာအုပ် (၂၂) အုပ်ကို ဖတ်ရုံနှင့် အားမရသေးဘဲ စာအုပ်ဆိုင်များမှ သောကနှင့် သက်ဆိုင်သည့် စာအုပ် ဟူသမျှကို သိမ်းကျုံး၍ ဝယ်ယူဖတ်ရှုမိပါတော့သည်။ သို့ဖတ်စေကာမူ သောကအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းတွင်သုံးနိုင်မည့် သင်ရိုးစာအုပ် တစ်အုပ်မျှ

မတွေ့ရပေ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ပင် သင်ရိုးစာအုပ် တစ်အုပ်ရေးရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက် လေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဤစာအုပ်ကို လွန်ခဲ့သည့် ခုနစ်နှစ်ကတည်းက စတင်ပြုစု လာသည်။ ပထမအခေတ်ခေတ်ရှိ ပညာရှိအသီးသီးတို့က သောကအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့မိန့်ကြားကြသည်ကို လေ့လာလေသည်။ ထို့နောက်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး များ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိတို့ကို လက်မလွတ်တမ်းဖတ်ရှုလေသည်။ ထို့နောက် ကျော်စော သော ပုဂ္ဂိုလ်များသာမက အညတရများကိုပါ တွေ့ဆုံလျက် သောကနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစုံစမ်းလေသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်မှုများမှာ ကျမ်းပြုခြင်း၏ အစလုပ်ငန်း သာဖြစ်ပေသည်။

သောကကိုအောင်မြင်နည်းရှာဖွေရာ၌ စာတွေ့၊ သူများအပြောနှင့်ချည်း မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့လေသည်။ လောကဓာတ်ပညာရပ်များကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ရန် ဓာတ်ရုံကြီးများတည်ဆောက်၍ ကိရိယာအမျိုးမျိုးနှင့် စမ်း သပ်လေ့ရှိသည်မဟုတ်ပါလော။ ကျွန်ုပ်လည်း သောကအောင်မြင်နည်းကို လက်တွေ့ စမ်းသပ်ရန် ရုံတစ်ခုတည်ဆောက်ခဲ့သည်။ ထိုရုံသည်ကား အခြားအထူးမဟုတ်။ ကျွန်ုပ်၏သင်တန်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ကိရိယာများကား သင်တန်းသားများ ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သူတို့အား သောကပပျောက်ရေး စနစ်များကိုပေး၍ ထိုစနစ်အတိုင်း မိမိတို့ကိုယ်ကိုသုံးသပ်ပြီးလျှင် ဖြစ်ပျက်သမျှ အခြင်းအရာတို့ကို ပြန်၍ပြောပြရန် ညွှန်ကြားထားသည်။ သင်တန်းသားတို့သည် စနစ်များကို အသုံး ပြု၍ လက်တွေ့အခြင်းအရာတို့ကို ကျွန်ုပ်အား ပြန်ပြောပြသည်။ ထိုအချက်အလက် များကို ရေးမှတ်ထားလေသည်။ ယင်းသို့လက်တွေ့လုပ်ငန်းများကို ငါးနှစ်တိုင်တိုင် စမ်းသပ်ခဲ့လေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ သင်တန်းမှာ တစ်နေရာတည်း၌သာရှိသည်မဟုတ်။ အမေရိကန် နှင့် ကနေဒါပြည်များတွင် မြို့ (၁၇၀) ၌တစ်ခုစီရှိသည်။ ထိုသင်တန်းခွဲများမှလည်း လက်တွေ့အခြင်းအရာများကို သင်တန်းသားများက စာဖြင့်ရေးသားပေးပို့ကြလေ သည်။ လက်တွေ့အခြင်းအရာပြိုင်ပွဲများပင် ကျင်းပ၍အကောင်းဆုံးခြင်းရာစာတမ်း များကို ဆုပေးလိုက်လေသည်။

ထိုသို့အနည်းနည်းအဖုံဖုံ စုပေါင်းရှာဖွေရသော နည်းနိဿယများကို ဤစာ အုပ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားရာ ဤစာအုပ်မှာ စာတွေ့သက်သက်နှင့် တရားဟော သကဲ့သို့ အပြောပါရုံပါသော စာအုပ်မဟုတ်ချေ။ လက်တွေ့သဘောများကို စုနုထား သောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ သောကကို မည်သည့်သဘောကြောင့် မည်သို့ပယ်ဖျက်လျှင် ဖြစ်နိုင်ကောင်း၏ဟူသော မရေမရာ အကြောင်းပြချက်များမပါရှိချေ။ လက်တွေ့ သဘောနှင့်သောကကို မည်သို့ပယ်ဖျက်ရမည်ဟူသော စနစ်များပါရှိပေသည် ။ ထို့ကြောင့်စာဖတ်သူသည် ဤစာအုပ်ကို လေးလေးစားစား ဖတ်ရှုနိုင်ပေသည်။

### သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသော အတ္ထုပ္ပတ္တိအကြောင်းအရာတို့မှာ စိတ်ကူးနှင့်ရေးသားထားသည်မဟုတ်။ အချို့သော မလ္လမကင်းသာသည့် အချက်ကြောင့်အမည်ရင်းကို ချန်လှပ်ခဲ့ရသည်မှအပ အခြားအမည်နေရပ်စသည်တို့မှာ အမှန်အတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ အဖြစ်အပျက်တို့မှာ အမှန်ချည်းဖြစ်သည်။ မှန်ကြောင်း သက်သေခံစာများ ရှိသည်။

လောကဓာတ်ပညာဆိုသည်မှာ အောင်မြင်သော ဆေးမြီးတိုများ စုပေါင်းထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု ပြင်သစ်ပညာရှိကြီး ဗလာရိကဆိုဖူးလေသည်။ ဤစာအုပ်တွင်ပါသည့် 'ဆေးမြီးတို' များမှာ စမ်းသပ်ပြီးသည့်နည်းလမ်းများပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဆေးမြီးတိုများကိုအသုံးပြုလျှင် လောက၌ သောကအဖို့ နေရာကောင်းရရှိနိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။

တစ်ခုတော့ ကြိုတင်သတိပေးစမ်းပါရစေ။ စာဖတ်သူမိတ်ဆွေသည် သည်စာအုပ်တွင်ထူးထူးဆန်းဆန်း အချက်အလက်ဟူ၍ တစ်ခုမျှပါရှိသည်မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်ဖော်ပြထားသည့်နည်းလမ်းများသာဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် နည်းနာနိဿယမျိုးမျိုးကို ဖတ်ဖူးကြသည်ချည်းဖြစ်သည်။ လောကတွင်ခက်နေသည်မှာ မသိ၍မဟုတ်။ မလုပ်၍မရခြင်းပင်တည်း။ ဤစာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ထူးဆန်းထွေလာ နည်းလမ်းအဖြာဖြာကို ဖြန့်ဝေရန်မဟုတ်။ ရှေးခေတ်က နည်းနိဿယများကို အသစ်တဖန်ပြန်၍ ခေတ်အကြိုက်ရေးသားထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ရှေးကပညာရှိစကားများကို ကြားဖူးရုံနှင့်တင်းတိမ်ခဲ့သော သင့်အား ယခု ထိုပညာရှိစကားများကို ပြန်၍အသစ်ဖြစ်အောင်အသုံးပြုပြီးလျှင် 'ငေးမနေနဲ့ ၊ ကြောင်မနေနဲ့' ဟုဆိုကာလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်အောင် အတင်းတိုက်တွန်းနှိုးဆောင်ရန်ပင် ဤစာအုပ်ကို ရေးထုတ်လိုက်ရပါသည်။

သည်စာအုပ်ကိုအရေးအသားကောင်း မကောင်းသိလိုစိတ်နှင့် မဖတ်ပါနှင့်။ သင့်လက်တွေ့လုပ်ငန်းကို လုပ်နိုင်ရန်လမ်းညွှန်အဖြစ်နှင့် ဖတ်ပါ။ ကဲ မိတ်ဆွေရှေ့ဆက်ကြစို့လား။ သည်စာအုပ်ကို ပထမစာမျက်နှာ လေးဆယ်လောက် စမ်းဖတ်ကြည့်ပါ။ သည်လောက်ဖတ်၍မှ သောကကိုဖျောက်ဖျက်နိုင်သည့်သတ္တိသင့်၌မရှိ၊ လောကကြီးမှာ လူ့ဘဝရောက်ကျိုးနပ်အောင် နေနိုင်သောစွမ်းရည် သင့်၌မရှိဟု ထင်မြင်မိပါလျှင် သည်စာအုပ်ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ထည့်ပစ်လိုက်ပါတော့ မိတ်ဆွေ။ သည်စာအုပ်သည် မိတ်ဆွေအား ကောင်းကျိုးပေးမည့် စာအုပ်မဟုတ်နိုင်တော့ပါ။



### ဆဋ္ဌမအကြိမ်ပုံနှိပ်ခြင်းအတွက် အမှာစကား

'သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး' စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ခဲ့သည်မှာ အနှစ် လေးဆယ် ကြာလေပြီ။ ၁၉၅၀ခုနှစ်လောက်ကစ၍ ရှုမဝတိုက်မှ ထုတ်ဝေခဲ့သည်မှာ ဘယ်နှကြိမ်မှန်းမမှတ်မိတော့ပါ။ နောက်ဆုံး ၁၉၅၇ခုနှစ်တွင်ထုတ်ဝေပြီးသည့် နောက် အဆက်ပြတ်ခဲ့သည်။ ၁၉၇၅ခုနှစ်မှ စပယ်ဦးစာပေက ပြန်၍ထုတ်ဝေရာ ၁၉၇၆ခုနှစ်တွင်တစ်ကြိမ်၊ ၁၉၈၀ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ ၁၉၈၂ခုနှစ်တွင်တစ်ကြိမ်၊ ပေါင်း လေးကြိမ် ထုတ်ဝေပြီးသည့်နောက် အဆက် ပြတ်ခဲ့ပြန်လေသည်။

နောက်ပိုင်း၌ 'သောကကင်းဝေး' စာအုပ်သည် စာအုပ်ဆိုင်များတွင် တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားလေရာ စာအုပ်အဟောင်းအချို့တွင် အဟောင်း တစ်အုပ်တစ်လေရှိခဲ့ရာမှ ယခုဆိုလျှင် လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားလေတော့သည်။

စာအုပ်ပျောက်သော်လည်း နာမည်မပျောက်ပေ။ ဖတ်ချင်စရာတွေ မေးကြ မြန်းကြသည်။ အချို့ဆိုလျှင် စာအုပ်အဟောင်းဆိုင် တစ်ဆိုင်တလေမှာ ညှပ်ကျန်ခဲ့ ဟန်ရှိသော စာအုပ်အဟောင်းအမြင်းကို ဈေးကြီးပေး၍ ဝယ်ကြသည်။

ဤစာအုပ်ကို စတင်ပြန်ဆိုထုတ်ဝေစဉ်က ယခုလိုနှစ်ပေါင်းလေး ဆယ်ကျော်အထိ အမေးအမြန်းရှိနေလိမ့်မည်မထင်မိပါ။ ဖတ်ပြီးသူတို့က သတိရပြီး ပြန်ဖတ်ချင်ကြသည်။ သူတို့က စကားစပ်မိသည့်အခါ မဖတ်ရသေးသူတို့အား ဖတ်ရန် တိုက်တွန်းကြသည်။

တိုက်တွန်းသဖြင့် ဖတ်ချင်လာသူတို့က ဖတ်ရန်စာအုပ်ကို ရှာကြ သည်။ စာအုပ်မှာတိမ်မြုပ်၍သာနေလေသည်။ နောက် ထပ်မံရိုက်နှိပ်ခြင်း မရှိဖြစ်ချေသည်။ အကြောင်းအလှည့်မသင့်သေး၍ ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်း မပြုနိုင်ခဲ့ပါ။ ယခုမှသာ 'စာပေလောက' မှ ထုတ်ဝေရန် စိုင်းပြင်းရပါတော့သည်။

ဤစာအုပ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ထုတ်ဝေခဲ့သော်လည်း နောက်ထပ်မံထုတ်ဝေ ရန် အချက်ပြနေခြင်း၏အကြောင်းအရင်းမှာ လူအများမှာ သောက နှင့် မကင်း ကြချေ။ သောကကင်း၍ ပျော်ချင်တိုင်းပျော်နေသည်ဟုဆိုရ လောက်အောင် ထူးခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်ရှိဖို့ခဲယဉ်းလှသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ဖူးသူတို့က သတိရပြီး မဖတ်ရသေးသူတို့ကလည်း ဖတ်ချင်စိတ် ပွားများနေကြသည်။ သောကကို ဗုဒ္ဓတရားတော်နှင့် ဖြေဖျောက်နိုင်သည်မှန်ပါ၏။ သို့သော်လူတိုင်းသည်

### သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

တရားတော်အတိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်စွမ်းမရှိချေ။ ကျင့်သုံး ခွင့်လည်း သာမည်မဟုတ်ချေ။ လောကီကိစ္စတွေ၊ ဒုက္ခတွေအ ကြားတွင် နစ်မွန်းနေသဖြင့် တရားဘာဝနာပွားများမှု၌ ချို့တဲ့ကြသည်သာ များချေသည်။ ဤစာအုပ်၌ ပါသော နည်းလမ်းများ၊ အညွှန်းများ၊ သင်ခန်းစာ ယူအပ်သော သာဓကများသည် လောကီသားတို့နှင့် ပို၍နီးစပ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ ထိုနည်းလမ်းများစွာ တို့မှာလည်း တရားဓမ္မနှင့်အတော်ပင်လိုက်လျောသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ လောကီရေးရာများကို သာဓကပြုကာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်သော နည်းလမ်း များကြောင့် ဤစာအုပ်မှာ လူကြိုက်များသည်ဟု ဆိုရမည်ထင်မိပါသည်။ ပေးထား သောသာဓကများသည်လည်း သူ့သူငါငါ ကြုံတွေ့နိုင်သော ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်သော ကြောင့် ဖတ်သူတိုင်း သဘောပေါက်လွယ်သည် ထင်ပါသည်။

လောကဓံအပြောင်းအလဲကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရသော မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က ပြောပြသည်မှာ သူဒုက္ခကြီးရောက်သည်တွင် သူ့စိတ်မှာ ထိခိုက် လှလွန်း၍ သေချင်စိတ်ဆန္ဒ ပေါ်လာခဲ့ရာ ပျော်စေရာ ပျော်စေကြောင်း အနေဖြင့် ဟာသဝတ္ထုများ စာပေများကို ဖတ်သော်လည်း မပျော်သည်သာမက ပို၍ပင် မရွှင် မလန်း ဖြစ်ရသည်။ နောက်ဆုံး၌ 'သောကကင်းဝေး' စာအုပ်ကို ဖတ်ခါမှ ကျရောက် လာသော ဒုက္ခကို လက်ခံနိုင်သော စိတ်အနေအထားဖြစ်လာကာ မပျော်သော်လည်း သေချင်လောက်အောင် စိတ်ဓာတ်မကျတော့ဘဲ ခံနိုင်ရည် တိုးတက်လာကြောင်း ကိုပင် ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေက အရင်းအတိုင်းပြောပြသဖြင့် ကျွန်တော်မှာ ဝမ်းမြောက် မိပါတော့သည်။

အခြားမိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ပြောသည်မှာကား ခပ်တိုတိုပင်။ 'ခင်ဗျား ပြန်တဲ့စာအုပ် ဖတ်လိုက်တော့မှ စိတ်ပေါ့သွားတယ်' ဟူ၏။

ကျွန်တော်မသိသော အချို့ကလည်း ကျွန်တော်ထံ ပြောကြပေသည်။ တစ်ခါကဆိုလျှင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကျွန်တော်တို့ အိမ်သို့ ရောက်လာပြီးလျှင် 'သောကကင်းဝေး' ဘယ်မှာရှာမရသဖြင့် ကျွန်တော်ဆီမှာ ရှိလိုရှိငြား လာဝယ်သည်။ ဘာကြောင့် အပူတပြင်းလိုက်ရှာနေပါသလဲဟု မေးသည်တွင် အမျိုးသမီးက 'ကျွန်မ အမေ ခုနှစ်ဆယ်ကျော် ရှစ်ဆယ်အတွင်း မှာပါ။ လေဖြတ်ထားတာ တစ်နှစ် ကျော်နေ ပါပြီ။ သူစကားလည်းပြောနိုင်ပါတယ်၊ မျက်စိလည်းကောင်းပါသေးတယ်၊ အိမ်မှာ ချည်းနေရလို့ စိတ်ညစ်တယ်တဲ့၊ သောကကင်းဝေး စာအုပ်ရှာဝယ်ပေးပါ။ ငါအရင်က ဖတ်ဖူးပါတယ်။ ပြန်ဖတ်ရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ဆိုတာနဲ့ ကျွန်မလည်း အဲဒီစာအုပ်ကို လိုက်ရှာနေတာပါ' ဟု ပြောပြပါသည်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပင် ဤစာအုပ်နောက်ဆုံးပိုင်းတွင် ရေးထား သည့် အတိုင်း စာအုပ်ကိုအခေါက်ခေါက်ဖတ်၍ သောကတွေ ဆူဖြိုးဝေဆာနေသော ဤလောကီလူ့အဖွဲ့အစည်းကြား၌ ဝင်လာသော သောကအားလုံးကို ပယ်ဖျက်ခြင်း

ငှာ မစွမ်းသော်လည်း သက်သာရာရလေအောင် ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ပါသည်။  
 သောကကင်း၍ မွန်မြတ်သော စိတ်စေတနာတို့ကို မွေးမြူနိုင်ရန် ကြိုးစားပါသည်။  
 တစ်ခါတစ်ခါမှာမူ အဆင့်မြင့်သော ဘာသာရေးစာအုပ်များ ဖတ်ပြီးသည့်နောက်  
 မိတ်ဆွေဟောင်းဖြစ်သော ဤစာအုပ်၏ အာဘော်ကိုဖတ်ပါသည်။ ထိုအာဘော်တို့  
 သည် အကြမ်းသဘောမျှသာ ရှိသည်မှန်သော်လည်း ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမဒေသနာတော်  
 များနှင့် အတော်အတန် နီးစပ်သဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရှစ်နှစ်ကျော်မျှ မြုပ်နေသော ဤ 'သောကကင်းဝေး' စာအုပ်ပြန်၍  
 ပေါ်လာပေပြီ။ ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး သောကကို တတ်နိုင်သမျှဖြေဖျောက်ပြီး စိတ်  
 သက်သာမှုအတော်အတန်ရကြပါစေဟု ဆုတောင်းလိုက်ရပါသည်။

၁၉၉၀ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၉ရက်။

တက်တိုး



သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၁၁

အပိုင်း ၁

သောကနှင့်ပတ်သက်သော သိအပ်သော  
အခြေခံအကြောင်းများ

### အခန်း ၁ တစ်နေ့တစ်ခါ နေပါ

၁၈၁၇ ခုနှစ် နွေဦးအချိန်တွင် လူတစ်ယောက်သည် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကောက်၍ နှစ်ဆယ့်တစ်လုံးသော စာလုံးများကို ဖတ်လိုက်လေသည်။ ထိုစာ နှစ်ဆယ့်တစ်လုံးသည် သူ့ဘဝကို ထူးခြားစွာပြောင်းလဲလိုက်လေသည်။ သူသည် မွန်တရီရယ် ဆေးရုံကြီးတွင် ပညာသင်ကြားနေသော ဆေးကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ မကြာမီပင် ဆရာဝန်အတတ်သင်နှောက်ဆုံးနှစ် စာမေးပွဲဝင်ရတော့မည်။ သူသည် 'စာမေးပွဲအောင်မှ အောင်ပါမလား၊ အောင်တော့ ဘယ်မှာဆရာဝန်လုပ်ရပါမလဲ' စသည့် နောင်ရေးကိစ္စများဖြင့်သာ သောက များနေလေသည်။

ထိုအခိုက် သူသည် နှစ်ဆယ့်တစ်လုံးသော စာပိုဒ်ကလေးတစ်ခုကို ဖတ်မိလေသည်။ ထိုစာပိုဒ်ကလေးက သူ့အား သူ့ခေတ်တွင် အကျော်စောဆုံး ဆရာဝန်ကြီးအဖြစ်သို့ ရောက်စေလေသည်။ သူသည် ကမ္ဘာကျော်သော ဂျွန်ဟော့ပကင်း ဆေးကျောင်းကြီးကို တည်ထောင်လေသည်။ အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်တွင် ဆေးပညာပါမောက္ခကြီး အဖြစ်သို့လည်း ရောက်လေသည်။ ထိုပါမောက္ခရာထူးမှာ ဗြိတိသျှအင်ပါယာတစ်ခုလုံးတွင် ဆေးပညာဆိုင်ရာ၌ အမြင့်ဆုံးသော ရာထူးကြီးဖြစ်ပေသည်။ ထိုမျှမကသေး၊ ဗြိတိသျှဘုရင်က 'ဆာ'ဘွဲ့ကို ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခြင်း ခံရလေသည်။ သူကွယ်လွန်သွားသောအခါတွင် သူ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို စာမျက်နှာ (၁၄၆၆ ) မျက်နှာမျှ ရှည်လျားအောင် ရေးရပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ အမည်မှာ ဆာဝီလျ် အော့စလားဖြစ်သည်။

၁၈၁၇ ခုနှစ် နွေဦးရာသီတွင် အော့စလားဖတ်သော စာလုံးရေ နှစ်ဆယ့်တစ်လုံးရှိသော စာပိုဒ်ကလေးမှာ စာရေးဆရာကြီး တောမတ်ကာလိုင်းရေးသော စာပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသည်ကား 'ဂျွန်ပတ်တို၏ အကြီးဆုံးသောအလုပ်မှာ မှန်မှားမှားသာမြင်ရသော အဝေးက အဖြစ်အပျက်ကို လှမ်းမျှော်ကြည့်ရန် မဟုတ်၊ ယခုလက်ရှိ ထင်ရှားသော ကိစ္စသာဖြစ်သည်' အော့စလားသည် ထိုစာပိုဒ်ကလေးကိုဖတ်ပြီးလျှင် သောကများကိုခြွေဖယ် ဖြတ်တောက်ကာ စိတ်ချမ်းသာ၍ အောင်မြင်သော ဘဝထူးကို ရရှိလေသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ထိုနောက် လေးဆယ့်နှစ်နှစ်ကြာသောအခါ နွေဦးရာသီ၌ပင် ပန်းပွင့်ကလေးများ လေပြည်လေညင်းအောက်တွင် တလန်းလန်းနှင့်ပွင့်လျက်ရှိသော ညတစ်ညတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက 'ယေးလ်တက္ကသိုလ်' ကျောင်းပရိဝုဏ်အတွင်း၌ ကျောင်းသားများအား သူ့အကြောင်းကိုပွင့်လင်းစွာပြောပြသည်။

'ဆာဝိလျံ အော့စလား' က သူ့ကဲ့သို့သော တက္ကသိုလ်ကြီးလေးကျောင်းတွင် ပါမောက္ခအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးလျှင် လူကြိုက်များသော စာအုပ်တစ်အုပ် ခေရုခဲဘူးသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ကျောင်းသားများက 'ထူးခြားတဲ့ ဉာဏ်ရှိသူပဲ' ဟု ဆိုကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအထင်ကြီးချက်မှာ မှားကြောင်းသူက ဝန်ခံလေသည်။ 'ကျုပ် ဖိတ်ဆွဲများကတော့ ကျုပ်က ဉာဏ်သာမန်လောက်သာရှိတဲ့ လူပဲလို့ သိကြပါတယ်။ ကျုပ်မှာ ထူးထူးခြားခြားဦးနှောက်မရှိပါဘူး' ဟု ပြောပြလေသည်။

သို့ဖြစ်လျှင်အဘယ်ကြောင့် သူ့တွင် ထူးခြားသော အောင်မြင်မှုရရှိပါသနည်း။ ဆာဝိလျံက သူ ယင်းသို့အောင်မြင်ခြင်းအကြောင်းအရင်းမှာ သူ့ဘဝကို တစ်နေ့တစ်ခါသာနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုက်လေသည်။ ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲဟုမေးသောအခါ ဆာအော့စလားက ရှည်လျားစွာ ရှင်းလင်း ပြောဆိုလေသည်။ ယေးလ်တက္ကသိုလ်သို့ကြွရောက်၍ စကားမပြောမီ ဆာအော့စလားသည် ပင်လယ်ကူး သင်္ဘောကြီးတစ်စင်းနှင့် အမေရိကန်သို့ အင်္ဂလန်မှကူးလာကြောင်း၊ ထိုသင်္ဘောကြီး ၏ ထူးခြားချက်မှာ ရေလုံအကန့်များပြုလုပ်ထားခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း၊ သင်္ဘောမှူးကခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စက်ကိရိယာ အပိုင်းများသည် တစ်ကန့်စီ ဖြစ်သွားပြီးလျှင် တစ်ဖက်တွင်ရေဝင်နေသော်လည်း တစ်ဖက်သို့ စိမ့်မဝင်နိုင်ချေ။ ထိုသို့ ရေလုံသောအကန့်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောကြောင့် သင်္ဘောကြီးမှာ ရေဒလဟောစီးဝင်၍ မနစ်မြုပ်နိုင်တော့ချေ။ ထိုဥပမာကိုပြု၍ ဆာအော့စလားက ကျောင်းသားများအား 'တပည့်တို့၊ မင်းတို့ဟာ သင်္ဘောကြီးထက် ထူးဆန်းအံ့ဩစရာကောင်း တဲ့ စက်ကိရိယာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိကြရဲ့လား။ သင်္ဘောကြီးဟာ ရေလုံခန်းတွေနဲ့ လုပ်ထားလို့ ခရီးရှည်ကိုဘေးကင်းကင်း နဲ့ သွားနိုင်သလို မင်းတို့လည်း 'တစ်နေ့လုံအကန့်' များ ထားလိုက်ရင် ဘဝကြီးကို ဘေးကင်းကင်းနဲ့သွားနိုင်မယ်ဆိုတာ မှတ်သားစေချင်တယ်။ ဘယ်လို တစ်နေ့လုံးအကန့်များ ထားရမယ်ဆိုတာ ဆရာ ပြောပြမယ်။ သင်္ဘောကပ္ပတိန်ကြီး ခလုတ်နှိပ်လိုက်သလို မင်းတို့လည်း ခလုတ်နှိပ် လိုက်ပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ အတိတ်ကာလဆိုတာ တံခါးပိတ်လိုက်ကြစမ်းပါ။ သေကြေပျက်စီး ရွေ့လျားသွားပြီဆိုတာ လူတိုင်းသိနေတဲ့ မနေ့၊ မနေ့၊ မနေ့ကပေါင်းများစွာတို့ရယ် မပေါ်လာသေးဘူး။ မမွေးဖွားသေးဘူးဆိုတာ လူတိုင်းသိနေတဲ့ နက်ဖြန်၊ နက်ဖြန်၊ နက်ဖြန် ပေါင်းများစွာတို့ရယ်၊ အဲဒါတွေဟာ မောင်တို့ကျုပ်တို့နဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ပြီးတာလည်း ပြီးပြီ၊ မပြီးပါနဲ့လို့ မတားနိုင်ဘူး။ မဖြစ်သေးတာကိုလည်း ဘာဖြစ်မှန်းမသိသေးတော့ ဘယ်နှယ်လုပ်ပြီး စိတ်မောနေဖို့လိုမလဲ၊ အဲဒီတော့ ကျုပ်တို့မှာ ဘာပဲကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း

အဖြစ်နဲ့ကျန်ခဲ့သလဲ၊ ဒါကတော့ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ သည်နေ့၊ ယနေ့၊ ယခုဆိုတာပဲ ပေါ့။ လူတွေနဲ့အသက်ဆိုင်ဆုံးက မျက်မှောက် ပစ္စက္ခပါပဲ။ နောင်ရေးကိုတွေးပြီး ပူနေတဲ့လူဟာ အအိပ်ပျက်၊ အစားပျက်နဲ့ အင်အားလျော့ပါးပြီး အလကားသက် သက် ခုက္ခရောက်ရတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အတိတ်ကာလအဖြစ်အပျက်ကို ပြန်ပြီးတွေးတော တမ်းတလွမ်းဆွတ်နေရင်တော့ 'ဘယ်မှာအကျိုးထူးဦးမှာလဲ၊ ဒါကြောင့်အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်တို့ကို အသာကလေးတံခါးပိတ်ပြီး တစ်ဘဝမှာ တစ်နေ့စာကလေး အကန့် လိုက်လုပ်ပြီး နေကြစမ်းပါလို့ ဆရာတိုက်တွန်းချင်ပါတယ်' ဟု ဟောပြောလေသည်။

ဆာအော့စလား ဟောပြောချက်က ကျွန်ုပ်တို့နောင်ရေးအတွက်ပြင်ဆင်မှု မပြုရဟု ဆိုသလော၊ မဟုတ်ပါ။ ဤအဓိပ္ပာယ်သို့ ဘယ်နည်းနှင့်မျှမသက်ရောက်ပါ။ သူကဆက်လက်၍ဆိုသည်မှာ နောင်ရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွင် ယနေ့ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စား၍ ကောင်းမွန်အောင်မြင်စွာလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အရေးကြီး ဆုံးဖြစ်သည်ဟူ၏။

နက်ဖြန်အတွက်စဉ်းစားပါ။ သို့သော်နက်ဖြန်အတွက် ကြို၍မပူပန်ပါနှင့်။ နက်ဖြန်အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပြုပါ။ သို့သော် 'နက်ဖြန်ဘာများဖြစ်ပါသလဲ' ဟု တွေးတောကြောင့်ကြခြင်းမရှိပါနှင့်။

စစ်အတွင်းက ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် မနက်ဖြန်အတွက် အပြင်းအ ထန်အကြီးအကျယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုစီမံကိန်းတို့ကို ချမှတ်ကြရသည်။ သို့ရာတွင် သူတို့အဖို့ ကြောင့်ကြပူပန်နေရန် အချိန်မရှိချေ။ 'ကျုပ်အကောင်းဆုံးလူတွေနဲ့အ ကောင်းဆုံးလက်နက်တွေ ရနိုင်အောင်လုပ်တယ်။ သည်လူတွေကိုအကောင်းဆုံးစစ် ဆင်ရေးကို ပေးလိုက်ပြီးပြီ။ အဲဒါပဲ ကျုပ်တတ်နိုင်တယ်' ဟု အမေရိကန် ရေတပ် ဗိုလ်ချုပ် အက်ဒမီရဲ ကင်းက ဆိုလေသည်။

စစ်ချိန်၌ဖြစ်စေ၊ စစ်ကင်းချိန်၌ဖြစ်စေ အတွေးကောင်းနှင့်အတွေးဆိုးခြား နားချက်မှာ ထင်ရှားစွာရှိလေသည်။ အတွေးကောင်းသည် အကြောင်းမှအကျိုးသို့ တွေး၍ အကောင်းဆုံးပြုပြင်ပြင်ဆင်မှုတို့ကို ကြံဆပေးသည်။ အတွေးဆိုးသည်ကား အကြောင်းအကျိုးမဆင်ခြင်ဘဲ ကြောင့်ကြသောကများထွေပြား၍ နောက်ဆုံး၌ စိတ် ညစ်ညူးကာ သွေးပျက်ခြင်းအခြေသို့ ဆိုက်ရောက်ရလေသည်။

မကြာမီက ကျွန်ုပ်သည် ကမ္ဘာကျော်သတင်းစာကြီးတစ်စောင်ဖြစ်သည့် 'နယူးယောက်တိုင်း' သတင်းစာထုတ်ဝေသူ 'အာသား ဟေး ဆပ်လ်ဇ်ဘက်' နှင့် တွေ့ဆုံလေသည်။ သူက ဂုတိယကမ္ဘာစံကြီး စ၍ဖြစ်သည်ဆိုသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အစိုးရိမ်ကြီးပြီးလျှင် မအိပ်နိုင်အောင်ဖြစ်ရကြောင်းပြောပြလေသည်။ သူသည် အိပ် မပျော်နိုင်သဖြင့် အိပ်ယာမှညကြီးသန်းခေါင်ထပြီးလျှင် ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ရှေ့တွင် ရပ်ကာ သူ့ရုပ်ပုံကိုသူ ပန်းချီရေးနေလေသည်။ သူသည် ပန်းချီရေးတတ်၍ ယင်းသို့ပြုရသည်မဟုတ်။ စိတ်တွင်းမှ သောကကင်းစင်ခြင်းငှာ ပြုမိပြုရာကို

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ပြုလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သောကသည် သူ့အတွင်းသန္တာန်မှ ရှောင်ခွာခြင်းမရှိချေ။ နောက်ဆုံး၌သူသည် ဓမ္မသီချင်းထဲမှ စကားကလေးတစ်ပိုဒ်ကို သွား၍တွေ့မိကာ သောကကင်းသွားလေ တော့သည်။ ထိုစာပိုဒ်ကလေးကား 'One step enough for me' ကျွန်ုပ်အဖို့ တစ်လှမ်းချင်းလှမ်းရလျှင် တော်ပါပြီ။ ဘုရားသခင်ကျွန်ုပ်သည် အဝေးအလံခရီးတာ ကို လှမ်းမကြည့်လိုပါ။ အကျွန်ုပ်၏ခြေလှမ်းကို ညွှန်ပြတော်မူပါ။ အကျွန်ုပ်အဖို့ တစ် လှမ်းချင်းလှမ်းရလျှင် ကျေနပ်ပါပြီ' ဟူသော ဓမ္မသီချင်းမှ ကောက်နုတ်သော စာပိုဒ် ကလေးဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာကား ယခုပစ္စုပ္ပန်အတွက်သာ အရေးထားလိုပါသည် ဟူ၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး သောကရောက်ချိန်၌ပင် အညတရ စစ်သားတစ်ဦးလည်း သောကကြီးစွာ ရောက်နေသဖြင့် နောက်ဆုံး၌ ဆေးရုံတက်ရသော အခြေသို့ ရောက်သွားလေတော့သည်။ ထိုစစ်သားသည် သင်္ချိုင်းစောင့်ရှောက်ရေးတပ်ဖွဲ့တွင် တပ်ကြပ်အဖြစ်အမှုထမ်းသည်။ သူ့တပ်ဖွဲ့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ ကျဆုံးသူ စစ်သားများ၏အလောင်းများကို နေသားတကျ မြှုပ်နှံရာတွင် စီမံခြင်း၊ ကွယ်လွန် သူတို့၏ ပစ္စည်းများကို သက်ဆိုင်ရာ ဆွေမျိုးသားချင်းတို့ထံသို့ အမှတ်တရသိမ်း ဆည်းထားနိုင်စေရန် ဂရုပြု၍ ပို့ရခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။

စစ်သားသည် သူ၏ ဇနီးသည်အတွက်လှမ်း၍ပူပန်လေသည်။ သူမမြင် ရသေးသော သားကလေးအတွက်လှမ်း၍ပူပန်လေသည်။ အလုပ်အကိုင်တွင် မှား ယွင်းသွားမည်ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြလေသည်။ သူသည် တစ်နေ့တစ်ခြားအသားအရေ ခြောက်ခန်းကာ နောက်ဆုံး၌လူစဉ်မမီတော့မည်ကိုပင် စိုးရိမ်လေသည်။ ယင်းသို့လျှင် သူ့အား ဆေးရုံပို့လိုက်ရလေသည်။ ဆရာဝန်က သူ့ကို အသေ အချာစစ်ဆေးကြည့် သောအခါ သူ့ရောဂါမှာ ကိုယ်ကာယနှင့် မသက်ဆိုင်။ စိတ္တဇ ရောဂါဖြစ်ကြောင်း သိရလေသည်။ ထိုအခါမှ ဆရာဝန်က သူ့အား စေတနာသိဖြင့် ဆုံးမလေသည်။ 'တက်ဒီ၊ မင်းကိုယ်မင်း သဲနာရိခွက်ကလေးလို့ အောက်မေ့လိုက်ပါ။ သဲနာရိခွက်ကလေးထဲမှာ သဲတွေ အပွင့်ပေါင်း ထောင်သောင်းသိန်းသန်းရှိတယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒီ သဲပွင့်က လေးတွေဟာ ကတော့ပေါက် ကျဉ်းကျဉ်းကလေးထဲက တခြည်းဖြည်း တစ်ပွင့်စီ ယိုရတယ်မဟုတ်လား၊ အဲသည်လိုပဲ ကိုယ့်လူ၊ မင်းတို့ ငါတို့အားလုံး လူတွေဟာ အဲသည် သဲနာရိခွက်လိုပဲ မနက်မိုးလည်းကတည်းက လုပ်စရာအလုပ်တွေ ပေါလိုက် တာ လွန်ပါရော၊ ဟိုသင်းလုပ်ချင်၊ သည်သင်းလုပ်ချင်နဲ့ အာရုံတွေပြားပြီး တစ်ပြိုင် နက် လျှောက်လုပ်တော့ နောက်ဆုံး ဘာဖြစ်သလဲ၊ ဒဏ်ကိုမခံနိုင်တော့ ဒုက္ခရောက် ရတော့တာပေါ့။ သဲနာရိခွက် ကတော့ ကလေးဟာ သဲတစ်ပွင့်တည်း ဆုံတာကို သဲ ပွင့်တွေ အများကြီးကျအောင်သွယ်ရင် နောက်ဆုံးတော့ သည်ကတော့ ကလေး ပျက်ရောမဟုတ်လား၊ အဲဒါသာ



မှတ်ထားပေတော့ တက်ဒီရယ်'

စစ်သားသည် ဆရာဝန်၏ ဩဝါဒကို လိုက်နာသည့်နေ့မှစ၍ နေထိုင်ကောင်း လာလေသည်။ 'သည်သံတစ်ပွင့် ဝါဒဟာ ကျွန်တော့်အဖို့ အတော်အကျိုးရှိပါတယ်။ စစ်အတွင်းမှာတုန်းက စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုမျိုး ဘယ်တော့မှ မပေါ်တော့ဘူး။ အခုအလုပ်အကိုင် လုပ်ရာမှာလဲ ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်များများ စိတ်မရှုပ်ဘဲ အလုပ်တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု ကျကျနနလုပ်တဲ့ အကျင့်ကလေး ရထားပါတယ် ခင်ဗျာ' ဟု ထိုစစ်သားက ပြောပြလေသည်။

သင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခုအခါ ဘယ်နေရာ၌ တည်နေကြပါသလဲ၊ ရှည်လျားလှသော သံသရာကာလကြီး၏ အလယ်တွင် တည်နေကြသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ အခွန်ရှည်ကြသော အတိတ်ကာလ လဟာပြင်ကျယ်နှင့် အဆုံးအဆမရှိသော အနာဂတ်ကာလ အဏ္ဏဝါဗွေကြီး နှစ်ခုစပ်ကြား၌ရှိသော ကျဉ်းမြောင်းလှသည့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလကလေးတွင် တည်နေကြလေသည်။ ထိုသို့ တည်နေရာမှ တစ်ဖက်သော အတိတ်ကာလ လဟာပြင်ကျယ်ကြီးဘက်သို့ လှမ်းလိုက်ပါမူ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဒုက္ခရောက်၍ အကျိုးကင်းမဲ့ချေသည်။ အနာဂတ်အဏ္ဏဝါကြီးထဲသို့ ခြေစုံပစ်၍ ကူးလျှင်လည်း စုံးစုံးမြုပ်တော့မည် ဧကန်ပင်တည်း။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ပစ္စုပ္ပန်ကာလကလေးတွင် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်နေကြရန် သင့်လှပေသည်။

ထိုအချက်ကို အခြေပြု၍ အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး 'ရောဘတ်လူဝီ စတီဗင်ဆန်' က 'မည်သူမဆို မည်မျှပင်လေးသော တာဝန်ကြီးသော တာဝန်ကြီးကို ထမ်းဆောင်ရစေကာမူ ညဉ့်ကာလအထိသာ ထမ်းဆောင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ မည်သူမဆို မည်မျှလောက်ပင် ခက်ခဲပင်ပန်းသော အလုပ်ကိုဖြစ်စေ တစ်နေ့တာမျှသာ လုပ်ကိုင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ မည်သူမဆို ပျော်ရွှင်၊ ကျေနပ်၊ ချစ်ခင်သန့်ရှင်းစွာနေနိုင်လျှင် နေမဝင်မီ အတောအတွင်း၌သာ ဖြစ်ရပေမည်။ ဤသည်သာလျှင် ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်' ဟု ရေးသားခဲ့လေသည်။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်မှာ ဤသို့ပင် အမှန်ဖြစ်ပေတော့သည်။ မိရူဂင်နယ်ရှိ စဂင်နော မြို့နယ်တွင်နေသော မစ္စစ်ရှီးလ်ဒ်အမည်ရှိသော မုဆိုးမကြီးတစ်ယောက် အဖို့ကား စာရေးဆရာကြီး စတီဗင်ဆန် ရေးသားချက်အတိုင်း ဖြစ်လေတော့သည်။ မစ္စစ်ရှီးလ်ဒ်သည် ၁၉၃၇ ခုနှစ်တွင် လင်ယောက်ျားကွယ်လွန်သွားသဖြင့် ငွေကြေးကျပ်တည်း၍ တစ်ကိုယ်တည်း ယောင်လည်လည် နေရရှာသည်။ သူသည် ယခင် အလုပ်ဟောင်းကို ပြန်တောင်းရာ အလုပ်ရှင်က ပေးသဖြင့် အလုပ်ပြန်ရလေသည်။ သူ့အလုပ်ကား စာအုပ်ရောင်းသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ သူသည် ငွေကြေးအနည်းငယ် စိုက်ထုတ်၍ မော်တော်ကားတစ်ပတ်ရစ်ကလေးတစ်စီး ဝယ်ပြီးလျှင် နယ်လှည့်၍ စာအုပ်ရောင်းရလေသည်။ လခစားမဟုတ်၊ ကော်မရှင်စားဖြစ်သဖြင့် စာအုပ်ရောင်းရမှ ငွေကြေးရပေတော့မည်။ သူသည် ကြမ်းတမ်းသောခရီးကို မိုးရေတသော

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သောနှင့် တစ်ကိုယ်တည်း သွားရရှာသည်။ အရောင်းအဝယ်ကလည်း ဟန်မကျ။ ငွေကြေးရှားပါးသဖြင့် ကျောင်းများကလည်း စာအုပ်များစွာ မဝယ်နိုင်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် သူ့ခမ္ဘာတစ်ခါတစ်ရံ ကားအတွက် ဓာတ်ဆီဖိုးပင် မရှိချေ။

နောက်ဆုံး၌ သူ့ဘဝကိုသူ အကြီးအကျယ်စက်ဆုပ်ပြီးလျှင် သူ့ကိုယ်သူ အပြီးတိုင် စီရင်လိုက်မည်ဟု ကြံစည်မိလေသည်။ ထိုအမှုကို မပြုဖြစ်သည့် အကြောင်းရင်းကား သူ့သေလျှင် သူ့ညီမ စိတ်ဆင်းရဲမည်စိုးသောကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ အခြားအရေးကြီးသော အကြောင်းတစ်ခုကား သူ့တွင် မသာသဂြိုဟ်လောက်အောင် ငွေကြေး ချန်မထားခဲ့နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ယင်းသို့လျှင် အဆုံးစီရင်ခါနီးလောက်တွင် သူသည် မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ထဲမှ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်မိလေသည်။ ထိုဆောင်းပါးထဲ၌ ပါရှိသော ဝါကျတိုကလေးတစ်ခုသည် သူ့ကို ပြုပြင်ပေးလိုက်လေသည်။ 'လူလိမ္မာတို့အဖို့ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းသည် ဘဝသစ်ဖြစ်သည်' ဟူသော ဝါကျပင်ဖြစ်သည်။ 'အဲဒီနေ့ကစပြီး ကျွန်မ အရင်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေလည်း မစဉ်းစားတော့ဘူး၊ နောက် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာကိုလည်း တွေးပြီး မပူတော့ဘူး၊ မနက်တိုင်း ငါ ဒီနေ့ဘဝသစ်ရောက်ပြီလို့ သတိတရားပွားများတော့တာပဲ။ အဲဒီနေ့ကတည်းက ကျွန်မဟာ ဘဝကို မုန်းတဲ့စိတ် ပျောက်သွားပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အလုပ်ကိုသာ အာရုံပြုပြီး လုပ်တော့တာပဲ' ဟု ထိုမိန်းမက ပြောပြလေသည်။

'ယနေ့ကို ငါသာပိုင်သည်။ နက်ဖြန် ဘာဖြစ်ဖြစ်၊ ယနေ့ ကောင်းကောင်းကြီးနေလိုက်ရပြီ။ ထိုသူသည်သာလျှင် အပျော်အရွှင်ဆုံးပင်' ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ရသည့် ကဗျာတိုကလေးရေးသူမှာ ယခုခေတ် စာဆိုမဟုတ်၊ ခရစ်မပေါ်မီ အနှစ်သုံးဆယ်က ထွန်းကားခဲ့သော ရောမ စာဆိုကြီး 'ဟောရေ့စ်' ပင် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လက်ငင်းအခြေအနေကို ကျကျနနကြီးနေထိုင်ခံစားမှု မပြုလိုကြချေ။ နောင်ဖြစ်မည့် အရေးကိုတွေး၍ အိပ်မက်မက်ကာ ပျော်ချင်ကြသည်။ စင်စစ်သော်ကား ထိုနောင်ရေးအိပ်မက်မှာ အချိန်တန်လျှင်ပျက်ပြား၍ ထင်တိုင်း မပေါက် ဖြစ်တတ်သည်။ ယခုလက်ငင်းအခြေအနေသည် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် သုံးသပ်ကြည့်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝအသက်တာ ရှည်လှသည် မဟုတ်သည်ကို သတိပြု၍ နေရခိုက်တွင် ကျကျနန နေကြစမ်းပါ။ ယနေ့နေရမည့် အရေးကို ယနေ့မနေဘဲ ရက်ရွှေ့ကာ နောက်နေ့ ကောင်းနိုးနိုးနှင့် ရောင့်ရဲမှု ကင်းမဲ့နေကြသောကြောင့် လူတို့သည် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် တေ့လွဲဖြစ်ကြရလေတော့သည်။

အမေရိကန် ဟာသဝိဇ္ဇာကြီး 'စတီးဖင် လီကော့' က 'ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝခရီးစဉ်မှာ ထူးဆန်းလှချေသည်။ ကလေးဘဝ၌ 'အနော် အစ်ကိုလောက်ကြီးလာရင် ဘယ်လိုလုပ်မည်'ဟု ဆိုကြသည်။ ကလေးကြီး အရွယ်ရောက်သောအခါတွင် 'ကျွန်တော် အရွယ်ရောက်တော့ ဘာလုပ်မယ်' ဟု ဆိုကြပြန်သည်။ အရွယ်ရောက်တော့လည်း 'အိမ်ထောင်ကျမှ၊ အိမ်ထောင်ကျသည့်အခါ၌မူ' အငြိမ်းစားယူသည့်အခါ' ဟု အချိန်ရွှေ့လိုက်ပြန်သည်။ နောက်ဆုံး၌ မိမိဘဝကို ပြန်ကြည့်လိုက်သောအခါ

တက်တိုး

၁၈

မည်သည့်အခါမျှ မည်မည်ရရ မလုပ်လိုက်ရဘဲ အချိန်ကုန် အချည်းနှီးဖြစ်ခဲ့ရကြောင်း တွေ့ကြရလေသည်။ ဘဝဆိုသည် တစ်နေ့ တစ်နာရီ တစ်မိနစ်မလပ် အကွက်စေ့စေ့ နေထိုင်ခံစားရမည် ဆိုသည့်အချက်ကို အချိန်လွန်မှ သိရပြီးလျှင် နောင်တကြီး ရနေတတ်ကြလေတော့သည်' ဟု ဆိုလေသည်။

ဒက်တရွိုက်မြို့တွင် နာမည်ကျော်ကြားသော ကုန်သည်ကြီး အက်ဒဝပ် အီဗင်းဆိုသူသည် ဆင်းရဲသားဘဝမှ ချမ်းသာလာသူဖြစ်သည်။ သူသည် ပထမဦးစွာ သတင်းစာရောင်းစားရလေသည်။ ထို့နောက် ကုန်စုံဆိုင်စာရေးလုပ်ရသည်။ ထို့နောက် စာကြည့်တိုက်စာရေး လုပ်ပြန်သည်။ သူ့ကို မှီခိုစားသောက်နေသူ မိဘမွေးပေါက်ဖော် ခုနစ်ယောက်ကို ထောက်ထား၍ ထိုအလုပ်ကလေးမှ မထွက်ဝံ့ဖြစ်နေခဲ့လေသည်။ ထို့နောက် စွန့်၍ ထွက်ပြီးလျှင် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ထံမှ ချေးယူသော ဒေါ်လာငွေ ၅၅ ပြားနှင့် ကုန်ကူးရာ နောက်ဆုံး၌ တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ ၂၀,၀၀၀ ဝင်ငွေရှိသော ကုန်သည်ကြီး ဖြစ်လာလေသည်။

တစ်နေ့သောအခါ သူသည် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအတွက် ငွေချေးရာတွင် ဝင်၍ အာမခံလက်မှတ်ထိုးမိလေသည်။ ထိုမိတ်ဆွေမှာ ငွေချေးပြီးနောက် ကုန်ရှုံးသဖြင့် ကြွေးမပေးနိုင်တော့ချေ။ ထို့ကြောင့် အက်ဒဝပ်ပေါ်သို့ ကြွေးတာဝန် ကျလေသည်။ သူ့အဖို့ အလွန်ကြီးလေးသော တာဝန်ဖြစ်ချေသည်။ ကြွေးဆပ် လိုက်လျှင် သူ့၌ရှိသော စည်းစိမ်သာမက ဒေါ်လာ တစ်သောင်းခြောက်ထောင် အကြွေးတင် ကျန်နေဦးမည် ဖြစ်လေသည်။ သူသည် ထိုဒက်ကိုမခံနိုင်ချေ။ 'ကျုပ်တော့ဖြင့် အိပ်လည်း မအိပ်ဘူး၊ စားလည်း မစားတော့ဘူး၊ လူမမာကြီးလုံးလုံး ဖြစ်သွားတော့တာပဲ၊ သောက ဟာ ရောဂါပေးတတ်တဲ့သတ္တိရှိတာ အမှန်ပါပဲ၊ အဲဒါနဲ့ ကျုပ်တစ်နေ့တော့ လမ်းလျှောက်သွားတာ လမ်းဘေးမှာ မူးပြီးလဲသွားတယ်၊ ကျုပ်ကို သယ်ယူလာကြပြီး အိပ်ရာထဲမှာ ထားကြတယ်၊ ဘယ်လိုဖြစ်တယ် မပြောတတ်ပါဘူးဗျာ၊ နောက်နေ့ ကျတော့ တစ်ကိုယ်လုံး အဖုတွေပေါက်တာပဲ၊ တစ်နေ့တခြား အားကလည်း ပျော့လာတယ်၊ နောက်ဆုံးကျတော့ ဆရာဝန်တွေက ကျုပ်ဟာ လူပြည်မှာအလွန်ဆုံး ရက်သတ္တနှစ်ပတ်လောက်ပဲ နေရလိမ့်မယ်လို့ ဖွင့်ပြောကြတယ်၊ ကျုပ်က သည်စကား ကြားရတော့ သိပ်လန့်တာပေါ့၊ ပြီးတော့ စိတ်လျှော့လိုက်တာပါပဲ၊ သေတမ်းစာရေး ပြီး စိတ်လျှော့လိုက်တာနဲ့ တစခါတည်းဗျာ အိပ်ပျော်သွားတာပဲ၊ ကျုပ်က အရင်က တစ်ပတ်လုံးမှာ နှစ်နာရီပြည့်အောင်တောင် မအိပ်ခဲ့ဘူး၊ အခုတော့ အိပ်လိုက်တာ ကလေးကလေးကျနေတာပဲ၊ အဲဒါနဲ့ ကျုပ်ခံတွင်းပြန်ကောင်းလာတယ်၊ စားနိုင် သောက်နိုင်ဖြစ်လာတယ်၊ တဖြည်းဖြည်း အသားတိုးလာတယ်။

'နောက် တော်တော်ကလေး ရက်ကြာလာတော့ တောင်ငွေ ထောက်ပြီး လျှောက်လာနိုင်တယ်၊ ရက်သတ္တ ခြောက်ပတ်လောက်လည်းကြာရော ပကတိကျန်းမာလာပြီး အလုပ်ဆင်းနိုင်တယ်၊ ဒါပေမူ အခု တစ်ပတ်ကို ဒေါ်လာကလေး

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သုံးဆယ်ရတာ အတော်ကျေနပ်နေတယ်။ ကျုပ် နောက်ရတဲ့အလုပ်က မော်တော်ဘီးဝင်ရိုးမှာတပ်တဲ့ သံချောင်းကလေးတွေကို ရောင်းရတဲ့အလုပ်ပဲ။ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားပြီး ကြိုးစားတာပေါ့ဗျာ'ဟု အိဗင်က မကွယ်လွန်မီ ပြောပြလေသည်။

သူ့အကြောင်းပြောပြရာတွင် ကျန်နေသောအချက်များ ရှိသေးသည်။ သူထိုကဲ့သို့အလုပ်ကလေး သေးသေးနပ်နပ်နှင့် နေရာမှာ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားစွာ လုပ်ကိုင်သောကြောင့် နှစ်များစွာမကြာမီလျှင် မော်တော်ကားကုမ္ပဏီ၏ အကြီးအကဲ ဖြစ်သွားလေသည်။ မကွယ်လွန်မီအတွင်း၌ သူ့အား အမေရိကန်ပြည်တွင် အတိုးတက်ဆုံး လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဟု အမှတ်ပြုကြလေသည်။ သူ့ကို အကြောင်းပြု၍ ဂရင်းလန်ကျွန်းရှိ လေယာဉ်ပျံကွင်းကို အိဗင် လေယာဉ်ပျံကွင်းဟု ခေါ်ဝေါ်လေသည်။

အိဗင်သည် သောကကိုသာ မွေးမြူခဲ့လျှင် အကြွေးတင်ကတည်းကပင် သေဖွယ်ရာ အကြောင်းရှိသည်။

ခရစ်မပေါ်မီ အနှစ်ငါးရာခန့်က ခေါမ ပညာရှိ ဟဲရာကလိတပ်က သူ့တပည့်များအား ဤသို့ ဟောပြော ဆုံးမလေသည်။ 'အားလုံးသော သတ္တဝါ အရာဝတ္ထုတို့သည် ပြောင်းလဲလျက်ရှိကြကုန်၏။ ပြောင်းလဲတတ်သော သဘောတစ်ခုသာလျှင် မပြောင်းလဲဘဲ တည်မြဲလျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်သည် မြစ်တစ်ခုထဲသို့ဆင်းသွားပြီး ပြန်တက်လာလျှင် သူပြန်တက်လာသော မြစ်နှင့် သူဆင်းသွားသော မြစ်မှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူချေ။ မြစ်ရေသည် အမြဲတစေစီးဆင်း၍ ဖြစ်သည်။ အမြဲတစေ ပြောင်းလဲစေလေသည်။ မြစ်သို့ဆင်း၍ ပြန်တက်လာသော လူသည်လည်း အခြားသောလူသတ္တဝါတို့ကဲ့သို့ပင် အမြဲတစေ ပြောင်းလဲလျက် ရှိချေသည်'

ဘဝသည် အမြဲပင် ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလကသာလျှင် လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြုနိုင်သော အရာဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ပါလျက် အဘယ့်ကြောင့် ယနေ့ (ယခု) နေထိုင်ရသည့် အရသာကို မခံစားရဘဲ မရေမရာသော နောင်ရေး ပြဿနာကို အချိန်ကုန်ခံ၍ တွေးတောကြောင့်ကြ နေရပါသနည်း။

ရောမတိုင်းသားတို့၌ စကားနှစ်လုံးရှိသည်။ 'ယနေ့စံစားပါ'ဟူ၏။ မှန်ပေသည်။ ယနေ့သည် အရေးကြီးသည်။ ယနေ့တွင် လူ့ဘဝ၏ အကျိုးထူးကို ခံစားစံစားပေတော့။ နက်ဖြန်သည် မသေချာသောအရာဖြစ်၍ မိမိမည်သို့မျှ မဖန်တီးနိုင်။ မိမိနှင့်မည်သို့မျှ မသက်ဆိုင်။

စာရေးဆရာကြီး 'လိဝယ်တောမတ်' သည် သူ့စာရေးခန်းတွင် သူ့အမြဲနေနိုင်သည့်နေရာ၌ 'ယနေ့သည် ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းပေးသော နေ့ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယနေ့၏အရသာကိုခံစား၍ ပျော်ရွှင်ကြပေမည်'ဟု ဓမ္မကျမ်းစာမှ ထုတ်နုတ်ချက်ကို ရေး၍ ကပ်ထားလေသည်။

အင်္ဂလိပ်သဘာဝစာရေးဆရာကြီး ဂျွန်ရပ်စကင်းသည် သူ့စားပွဲပေါ်တွင် ကျောက်တုံးတစ်ခုရှိရာ ထိုကျောက်တုံးပေါ်၌ စာလုံးတစ်လုံးတည်း ထွင်းထားသည်။ ထိုစာလုံးကား ယနေ့ ဟူ၏။

(မိတ်ဆွေ၊ သောကကို ပယ်ဖျောက်လိုပါသလား၊ သို့ဆိုလျှင် ဆာအော့ စလားပြောသကဲ့သို့ အတိတ်အနာဂတ်တို့ကို တံခါးပိတ်ပြီး 'တစ်နေ့လုံနေခြင်း' ဖြင့်သာ နေပါလေ။)

ပြီးတော့ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေကြည့်စမ်းပါလေ။

၁။ ငါသည် ပစ္စုပ္ပန်ကာလမျှ မနေဘဲ နောင်ရေးကိုတွေးပြီး ပူပန်နေသလား။ စိတ်ကူး ယဉ်ပြီး အိပ်မက်ကောင်း မက်နေသလား။

၂။ ငါ အခုအခိုက်အတန့်ကလေးကို ကျေကျေနပ်နပ်မခံသားဘဲ လွန်ခဲ့တဲ့ အတိတ် အဖြစ်အပျက်တွေကို တွေးပြီး စိတ်ညစ်ညူးနေသလား။

၃။ ငါ မနက်အိပ်ရာထရင် 'သည်နေ့ကို စံစားမယ်လို့' သန္တိဋ္ဌာန်ချသလား။ သည် နေ့မှာရှိတဲ့ ၂၄နာရီလုံးကို ကျေနပ်အောင်အသုံးပြုမယ် ကြံရွယ်ပါရဲ့လား။

၄။ ငါဟာ တစ်နေ့လုံ နေခြင်းစနစ်အရ အကျိုးထူးရပါ့မလား။

၅။ ငါသည် အလုပ်ကို ဘယ်တော့စလုပ်မှာလဲ။ နောက်အပတ်လား၊ နက်ဖြန်လား၊ ယနေ့လား။



အခန်း ၂

သောကပျောက်နတ်ဆေး

မိတ်ဆွေသည် စာအုပ်အကုန်မဖတ်မီသေးခင်ဘဲ သောကကို နိုင်တဲ့ မလွဲစကန် ပျောက်နေမယ့် အိပ်မက်ရ နတ်ဆေးကလေးများ မလိုချင်ဘူးလား။

လိုချင်လျှင် အောက်ပါအကြောင်းအရာလေးကို ဖတ်ကြည့်စမ်းပါ။

နယူးယောက်မြို့တွင် နာမည်ကျော်သော အင်ဂျင်နီယာ ဝီလျံအိပ်ချ်ကာရီ ယားက သောကပျောက်ဆေး အကောင်းဆုံးတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်အား ပေးဖူးသည်။

‘ကျုပ်က ခပ်ငယ်ငယ် အလုပ်လုပ်စလောက်က ဓာတ်မီးဖိုကုမ္ပဏီတစ်ခု မှာ အင်ဂျင်နီယာလုပ်တယ်။ တစ်နေ့တော့ ကျုပ်ကို ဓာတ်ဆီချက်တဲ့စက်တစ်ခု ပေးတယ်။ အဲဒီစက်ကတော့ ဓာတ်ဆီထဲမှာပါတဲ့ ချေးညှော်မှန်သမျှ ကင်းစင်သွား အောင်ထုတ်ပစ်ရတဲ့ စက်ပဲ။ အဲဒါမျိုးဟာ အဲဒီခေတ်တုန်းက အသစ်အဆန်းပေါ့။ အကိုင်အတွယ်တတ်တဲ့သူဆိုတာ အတော်ရှားတယ်။ ကျုပ်တော့သည်စက်မျိုးကို အရင်က တစ်ခါကိုင်ဖူးပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ စက်ရုံကကောင်းတယ်။ စက်ရုံအခြေအနေ အပေါ်မှာလည်း အတော်တည်သေးတယ်။ စက်ရုံကောင်းရင်စက်ကို ကောင်းကောင်း ကြီးမောင်းနိုင်တယ်။ စက်ရုံညှပ်ပြီး ဓာတ်ကြိုးတိုင်တွေ ကျကျနန မတပ်ဆင်ဘူး ဆိုမှဖြင့် စက်ဘယ်လိုကောင်းကောင်း မောင်းရနိုင်တာမှာ ထင်ကြေး ပေါက်အောင် မဖြစ်မြောက်နိုင်ဘူး။

ကဲဗျာ ဒါနဲ့ ကျုပ်ကိုအပ်လိုက်တဲ့စက်ဟာ မောင်းလို့ သိမ်မဟန်ဘူးဆိုပါ တော့၊ ကျုပ်လည်း မအောင်မြင်ဘူးဆိုတော့ စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်တာပေါ့။ ဘယ် လောက်သောကရောက်သလဲဆိုတော့ မအိပ်နိုင်မစားနိုင်ဖြစ်ပြီး အူတွေအသည်းတွေ လိမ်ပြတ်မတတ်ဖြစ်သွားတယ်။

နောက်ဆုံးကျတော့ ဆင်ခြင်တုံတရားလေးတွေဝင်လာပြီး စိတ်ကိုဆုံးမရ တယ်။ သောကရောက်နေလို့ ဘာမှအကျိုးထူးမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိစ္စပြီးမှာ မဟုတ်ဘူး လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးဆုံးမလိုက်တယ်ဆိုရင်ဘဲ သောကတွေဟာ ကြက်ပျောက်

ငှက်ပျောက် ပျောက်ပြီး အလုပ်ကို စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ ဝင်စားနိုင်တာပေါ့။ အဲသည် သောကဖျောက်နည်းကလေးကို ကျုပ်ဖြင့်အသုံးပြုလာတာ အနှစ်သုံးဆယ် ရှိပြီ။ အဲဒီနည်းက လွယ်ပါတယ်။ သိပ်လွယ်ပါတယ်။ သုံးဆင့်ပဲ ရှိတယ်။

ပထမအဆင့်။ အခြေအနေကို မထောက်ညှာပဲ ရှင်းရှင်းကြီး ဘွင်းဘွင်း ဝေဖန်ပြီး နောက်ဆုံးဘယ်အခြေအနေအထိ ဆိုက်နိုင်မလဲဆိုတာ တွေးတယ်။ ဥပမာ ကျုပ် ဓာတ်ဆီချက်ဆေးစက်ကို မမောင်းနိုင်လို့ ဘာဖြစ်မလဲ၊ ထောင်ကျမသွားနိုင် ဘူး၊ သတ်ပစ်ကြမှာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ နောက်ဆုံးကျုပ်အလုပ်ပြုတ်ရုံပဲရှိမယ်။ ပြီးတော့ ကျုပ်ကုမ္ပဏီတွေမှာ စက်ကိုပစ်လိုက်ရလို့ ဒေါ်လာနှစ်သောင်းလောက် ရှုံးစရာအကြောင်းရှိတယ်။

ဒုတိယအဆင့် ။ အဲဒီလိုအဆိုးဆုံးအချိန်ကို သေသေချာချာတွက်ပြီး အဲဒီ အခြေအနေမှာ နေနိုင်ဖို့ စိတ်ထဲက ပိုင်းဖြတ်လိုက်တယ်။ ကဲ ကျုပ်အလုပ်ပြုတ်သွား ပြီဆိုပါတော့၊ ပြုတ်သွားရင် တခြားမှာလုပ်နိုင်တာပဲ၊ ဒီလောက်ရာထူးမကြီးပေမဲ့ ကျုပ်တတ်တဲ့ပညာကို အသုံးပြုမယ့်လူတွေရှိဦးမှာအမှန်ပဲ။ ကျုပ်ကုမ္ပဏီက ဒေါ်လာနှစ်သောင်းရှုံးမယ့် ကိစ္စကို သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်တော့ အစမ်း သဘောလုပ်ရင်တစ်ခါတလေ မအောင်မြင်တဲ့အခါ အရှုံးခံရတာမျိုးပဲ၊ မထူးဆန်းပါ ဘူး၊ ကုမ္ပဏီအဖို့ အရေးလည်းကြီးစရာမလိုပါဘူး။

'အဲဒီလိုအရင်းစစ်ပြီး တွေးတောဝေဖန်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အလကားသက်သက်မဲ့ ကြောင့်ကြစိုးရိမ်နေတဲ့စိတ်တွေ ပျောက်ကုန်ပါရောဗျာ။ သောကတွေပျောက်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မအိပ်နိုင် မစားနိုင်ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို အတိုးချပြီး အိပ်လိုက်စားလိုက်နဲ့ စိတ်တစ်မျိုးပျော်လာတော့တာပဲ။ ပြီးတော့ စဉ်းလဲ စဉ်းစားနိုင်တယ်။ အဲသည်တော့မှ တတိယအဆင့်ကိုတက်တယ်။

တတိယအဆင့်။ အဆိုးဆုံးအခြေအနေကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ် အင်အားကို စိုက်ထုတ်ပြီး တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် စိတ်ချလက်ချကြီးစားရတော့ တယ်။ အခုကျတော့မှပဲ ကုမ္ပဏီက ဒေါ်လာနှစ်သောင်းဆုံးမယ့်အစား ဘယ်လောက် ပြန်ရအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို တွေးဖြစ်တော့တယ်။ ဒီတော့မှ နောက်ထပ် ဒေါ်လာငါးထောင်အကုန်ခံလိုက်ရင် အောင်မြင်နိုင်စရာလမ်းမြင်လာတယ်။ အဲဒီလို လုပ်လိုက်တော့မှ ကုမ္ပဏီမှာ ဒေါ်လာနှစ်သောင်းမရှုံးတဲ့အပြင် တစ်သောင်းငါး ထောင်လောက် အမြတ်ထွက်လာတယ်။ ကျုပ်အလုပ်မပြုတ်တဲ့အပြင် ရာထူးလခ တိုးလာတာကိုတော့ ထည့်မပြောပါရစေနဲ့တော့ဗျာ။

'အကယ်၍သာ ကျုပ်ဟာ သောကကို မပယ်နိုင်ဘူးဆိုရင် သည်အတွေး မျိုး ပေါ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ သောကဆိုတာ အတော်ဆိုးတာ၊ တောင်တွေးမြောက် တွေးနဲ့၊ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်ဖို့ ဘယ်နည်းနဲ့မျှ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ စိတ်တည်တည်နဲ့ပ ဣန္ဒြေစိုက်ပြီး မစဉ်းစား မဝေဖန်နိုင်သမျှ ဉာဏ်ကောင်းမပေါ်နိုင်ဘူး။ ဘယ်ဟာကို လုပ်ရမယ်ဆိုတာလည်း မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ ကြီးကျယ်ရှုပ်ထွေးတဲ့ပြဿနာနဲ့ ရင်ဆိုင်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ရတဲ့အခါမှာ သောကထွေလာပြီး တောင်လိုလို မြောက်လိုလိုနဲ့ ယောင်ကန်းကန်းလုပ်နေရင် ဘယ်မှာ ဖြေရှင်းနိုင်မယ့်အချက်အလက်တွေကို တွေးနိုင်ပါ့မလဲဗျာ'

ဝီလျံကာရီယာ၏ သောကပျောက်နတ်ဆေးသည် စိတ်ပညာအလိုအားဖြင့် အလွန်မှန်ကန်သင့်လျော်လှပေသည်။ ပါမောက္ခ ဝီလျံဂျိုးကလည်း 'ဖြစ်သမျှအကြောင်းကိုလက်ခံတတ်ပါမှ နောက်ပေါ်ပေါက်မယ့်ဒုက္ခတွေကို ပယ်ဖျောက်နိုင်လိမ့်မယ်'ဟု တပည့်များက ဆုံးမလေသည်။

တရုတ်စာရေးဆရာမကြီး လင်ယူတန်က သူ၏ **Importance of Living** စာအုပ်ထဲတွင် 'စိတ်၏ချမ်းသာမှုအစစ်သည် အဆိုးဆုံးအဖြစ်ကို လက်ခံရာမှ ထွက်ပေါ်လာသည်။ စိတ်ပညာအလိုအတိုင်းဆိုလျှင် ထိုသို့ အဆိုးဆုံးအခြေကို လက်ခံခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ဖွင့်ထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်' ဟု ရေးသား လေသည်။

ဤစကားသည်မှန်၏။ ဝီလျံ ကာရီယားက 'သောကထွေ ပျောက်သွားတာနဲ့ တပြိုင်နက် မအိပ်နိုင်မစားနိုင်ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို အတိုးချပြီး အိပ်လိုက်စားလိုက်နဲ့ တစ်မျိုးပျော်လာတော့တာပဲ။ ပြီးတော့ စဉ်းစားလဲ စဉ်းစားနိုင်တယ်' ဟု ဆိုလေသည်။

စဉ်းစားနိုင်ဖို့အလွန်အရေးကြီးသည်။ များလှသောင်းသောင်းလူအပေါင်းတို့သည် အဆိုးဆုံးအခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက်စေကာမူ လက်မခံလိုဘဲ စိတ်သောက ဘလောင်ဆူကာ မိမိတို့၏အသက်ကိုပင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ကြစေတော့သည်။ ထိုသူတို့သည် အဆိုးဆုံးအခြေကိုလက်ခံ၍ ထိုအခြေမှ မည်သို့တိုးတက်အောင်ကြံဆောင်မည်ကို စိတ်မကူးမိကြချေ။ အဆိုးဆုံးအခြေကို မိမိက လက်မခံလိုသော်လည်း ဆိုက်ရောက်နေပြီဖြစ်၍ မလွဲမရှောင်သာသည့်အဖြစ်ကို လက်မခံချင်ဘဲ မိမိတို့အလိုအတိုင်းဘာကြောင့် မဖြစ်ရပါသလဲဟု အမျိုးမျိုးစိတ်သောက ထွေပြားနေသောကြောင့် နောက်ဆုံး၌ စိတ္တဇနှင့် ဒုက္ခလှလှကြီး တွေ့ကြရလေတော့သည်။

ဝီလျံကာရီယား၏နည်းကို အသုံးပြုသူများတွင် ကျွန်ုပ်၏ သင်တန်းသို့ လာရောက်တတ်သော နယူးယောက်မြို့ရှိ ဓာတ်ဆီရောင်းသူတစ်ဦးအကြောင်းကို ဖော်ပြပါဦးမည်။

'ကျွန်တော်တော့ ချောက်အတွန်းခံရတာပဲ၊ ဖြစ်စကတော့ ကျွန်တော်ဖြင့် ယုံတောင်မယုံခဲ့ဘူး။ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲဆိုတော့ ဓာတ်ဆီကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ ကျွန်တော်က ဓာတ်ဆီပို့ရတဲ့ မော်တော်ကားကြီးများကို အုပ်ချုပ်ရတယ်။ ရာရှင်စနစ်အရ ဓာတ်ဆီဝယ်ကြသူများကို အမိန့်စည်းကမ်းအတိုင်းပေးရမှာကို ဓာတ်ဆီပို့ ကားဒရိုင် ဘာတစ်ယောက်က ရာရှင်မထုတ်ဘဲ မှောင်ခိုဈေးမှာ ရောင်းစားနေတာကို နောက်ကျတော့သိရပါတယ်။

'ဘယ်လိုသိလာရသလဲဆိုတော့ အစိုးရ အင်စပိတ်တော်တစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ဆီကိုပြေးလာပြီး ဓာတ်ဆီရောင်းနေတာ သက်သေအခိုင်အလုံနဲ့မိထား



တယ်။ အရေးမယူချင်ရင် လာဘ်ထိုးရမယ်တဲ့။ ဓာတ်ဆီဦးသူများဟာ ကျွန်တော့်လက် အောက်ခံများဖြစ်ပေမဲ့ ကျွန်တော့်တာဝန်လုံးလုံးကျနေတော့ အပြစ်ခံစရာရှိရင် ကျွန် တော်သာ ခံရမှာပဲ။ အပြစ်ခံရတာက သာမန်လောက်ဆိုရင် တော်ပါသေးရဲ့။ ရုံး ရောက်လို့အမှုစစ်ရင် သတင်းစာထဲမှာပါတော့မယ်။ ဓာတ်ဆီကိုယ်စားလှယ်လုပ်တာ လာတာ ကျွန်တော့်အဖေလက်ထက်က လုပ်သက် ၂၄နှစ်တောင်ရှိလာတော့ နာမည် ပျက်တော့မှာအမှန်ပေါ့။

ဒါတွေကိုတွေ့ပြီး ကျွန်တော်မအိပ်နိုင်မစားနိုင်ဖြစ်နေတော့တာပဲ။ အင် စပိတ်တော်ဆိုတဲ့ကောင်ကို သူတောင်းတဲ့ ဒေါ်လာငွေငါးထောင်ပေးလိုက်ရမှ လမ်း မပေးဘဲ ရုံးအတင်ခံရမှာလားဆိုတာကို ဝေခွဲလို့မရချင်ဘူးဗျာ။

အသည်လို စိတ်ဒုက္ခရောက်နေတုန်းမှာ သောကဗျောက်နည်းသင်တန်း က ပေးလိုက်တဲ့ သင်ခန်းစာထဲမှာ ကာရိယားနည်းလမ်းကို သွားပြီးတွေ့မိတယ်။ အဲဒီနည်းကို ချက်ချင်းအသုံးပြုလိုက်မိပါတယ်။ ငါသည်လာဘ်ကိုမပေးရင် အဆိုး ဆုံးဘာဖြစ်မှာလဲလို့ ကျွန်တော့်ကိုကျွန်တော်မေးမိတယ်။ ထွက်လာတဲ့အဖြေကတော့ ကျွန်တော့်လုပ်ငန်းပျက်စီးရုံပဲ။ ထောင်တော့မကျနိုင်ဘူး။ နာမည်ပျက်တာပဲအဖတ် တင်မယ်။ ကဲ လုပ်ငန်းပျက်ပြီးတော့ ငါလိုဓာတ်ဆီအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိတဲ့ လူမျိုးကို အသုံးပြုချင်တဲ့ ဓာတ်ဆီကုမ္ပဏီတွေ ရှိသားပဲ။ သူတို့ဆီက အလုပ်တစ်ခုခု တော့ ရမှာပေါ့။ အဲဒီအတွေးလည်းဝင်လာရော ပူနေတဲ့ရင်ဟာ အတော်ကလေးအေး သွားတယ်။ သုံးနေသုံးညတမူတပန်ဖြစ်နေတဲ့အသည်းနှလုံးဟာ အတော်ကလေး နေသာလာတယ်။ အဲဒီတော့မှာပဲဗျာ စိတ်ရှင်းရှင်း နဲ့ကိုယ့်အဖြစ်ကို တွေးနိုင် တော့တယ်။ အဆိုးဆုံးဘဝကနေပြီး ဘယ်လိုကောင်းမွန်အောင် ကြံဆောင်ရမယ် ဆိုတာကို အကြံ ထုတ်နိုင်တော့တယ်။ အကြောင်းစုံကို ဒီစကြိုတ်တရားသူကြီးဆီကို သွားပြောပြတယ်။ ပြောပြလိုက်တယ်ဆိုရင်ဘဲ တရားသူကြီးက အင်စပိတ်တော် ဆိုတဲ့ အကောင်ဟာ ယောင်ဆောင်နေတဲ့ လူဆိုးတစ်ယောက်ပဲတဲ့။ အဲဒီအကောင် ကိုပြစ်မှုတစ်ခုကြောင့် ပုလိပ်က လိုက်နေတယ်လို့ပြောလိုက်တယ်။ တရားသူကြီး စကားကိုကြားမှ ကျွန်တော် ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရမ်းမှ ဒုက္ခပေးမိတာကို နောင်တ ရနေတော့တယ်။ အခုလိုသာ ဖွင့်မပြောရင် လူဆိုးလက်ထဲကို ဒေါ်လာ ငါးထောင် ထည့်လိုက်ရမှာဗျာ။

ထိုသူက သူ့အဖြစ်အပျက်မှန်ကို ဤသို့ စိကာပတ်ကုံးပြောပြလိုက်သည်။  
 ဒီလုံကာရိယားက သောကနှင့် စစ်ခင်းနေခိုက်လောက်တွင် မစ္စူရီမြို့နေ လူတစ်ဦးသည် ငါတော့ သေဖို့နီးပြီဟု သဘောထားကာ သေတမ်းစာတွင် ရေးနေ လေသည်။ ဟင်နီသည် ဝမ်းတွင်း သက်တန်ရောဂါဖြစ်နေသဖြင့် ဆရာဝန်များက မရနိုင်ဟု လက်မှိုင်ချကြရလေတော့သည်။ 'သေတမ်းစာပဲ ရေးပါတော့ဗျာ' ဟု ဆရာဝန်က ပြောင်ပြောင်ဖွင့်၍ ပြောလေသည်။

**သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး**

ပုဂံကားဒဲပတင်နီသည် ထိုရောက်ကြောင့် လခကောင်းသောရာထူးကိုပင် ဖွဲ့နွဲ့ရွတ်  
 လိုက်ရလေသည်။ ယခုမူ သူ့အဖို့ သေဖို့သာ ပြင်ရမည်တည်း။ ယခုလူလူ  
 ဒဲပဒဲပလူလူထိုအခြေသို့ ဆိုက်ရောက်သည့်အခိုက်တွင် တင်နီသည် ခိုင်မာသော  
 ဆွဲဖြတ်ချက်တစ်ခု ချလိုက်လေသည်။ သူ့ဆုံးဖြတ်မှုကိုကား ထူးဆန်းလှသည်။ ဤ  
 ကြားနည်းမနေရုံတိုးလိုဆိုရင် နေရတဲ့အခိုက်မှာ ဝါလုပ်ချင်အားကို အားရအောင်  
 ဆုပ်တော့မယ်လဲဟာ ကုမ္ပဏီလီမိတက် ကြံစည်ကြားစားခဲ့တယ်လေရဲ့  
 ဖြစ်ဘူး။ အခုပဲလုပ်သည့်ဖြစ်တော်မယ် ဟာ ဆိုကာ အမှုလုပ်ရန် ပြင်ဆင်လေသည်။  
 ငခုယပြ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုကြားရသော သူ့အခြေခံများက အံ့အားသင့်သွားကြ  
 ဝေလဲသည်။ ခင်ဗျား သွားရင်လမ်း မှီမိညီမှာ အခွန်ပိုမိုအဆိုကြသည်။ ခခုဝေလ  
 'ဟာ မသေဘူးဗျာ။ ကျုပ်အဖို့တွေကို စာတတ်စု ပေးထားပြီဟာ  
 ဘာလဲဆိုတော့ ကျုပ်သေရင် ဆွေမျိုးသားချင်း သင်္ချိုင်းစုထဲမှာပဲ သင်္ဂြိုဟ်ရပါစေမယ်  
 ဆိုတဲ့ ကတိပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ကျုပ်လမ်းမှာသေရင် ကျုပ် အလောဇာကို ခြံနိဇ္ဇာ  
 လိုဂြိုဏ်းမှာ အားအိမ်အရံအခွန်တည်းက ခေါ်ပြီးတစ်ခုဝယ်သွားမိလိမ့်လေ'

တင်နီသည် သူ့ပြောသည့်အတိုင်း ခေါင်းတစ်ဖက်ဖြတ်၍ သွားလေရာ  
 ယူသွားလေသည်။ ထိုအခိုက်တွင် သူ့အခြေခံလေးများ ခေါ်ကြား၍ ယူဆိမိဇာဇာကို ထည့်၍  
 နေရင်ညွှန်ချိန် ပြန်ရန် ခြေသော် ကျွန်တို့နှင့် ဝိစိစဉ်ထဲ၌ လေသည်။ ထိုနောက်  
 သူသည် လမ်းခရီးတစ်လျှောက် များ မြင်တာကို အားရ နေချင်သလို နေသည်။  
 သူ့အဖို့ လမ်းဆုံးတိုင်ထားသူ ဖြစ်သဖြင့် သောကကင်းကွာလျက် ရှိလေသည်။  
 မုန်တိုင်းကျလာသည်အခါ၌လည်း အသက်ဘေးရန်ကို ကြောက်ရွံ့၍ သောက  
 မပိုတော့ချေ။ သေချင်သေ မသေချင်နေဆိုသော စိတ်ထားနှင့် နေလေသည်။

ထိုကြောင့် မုန်တိုင်းကြီးများကျလာသောအခါ အားလုံးသောခရီးသည်တို့  
 မှာ သောကရောက်သည်နှင့်အမျှ သူ့အဖို့ အသည်းအေးစရာ ပျော်စရာကောင်းလှ  
 သည့် စွန့်စားခန်းတစ်ရပ်မျှသာ ဖြစ်နေလေသည်။

'ကျွန်တော်ဖြင့် သင်္ဘောပေါ်မှာ အရက်ကိုဝအောင်သောက်တယ်၊  
 ကစားတယ်၊ ညဆိုရင်လည်း သန်းခေါင်သန်းလွဲထိုင်တယ်၊ တရုတ်ပြည်၊ အိန္ဒိယ  
 တို့လောက် ရောက်ရင်ပဲ ကျွန်တော်မှာရှိတဲ့ သောကဆိုလို့ တစ်ရွေးမျှ မရှိတော့ဘူး။  
 သည်အရှေ့ပိုင်းဒေသတွေမှာ ခံစားနေကြရတဲ့ ဆင်းရဲမှုဒုက္ခကို မြင်လိုက်ရတော့  
 အမေရိကန်ပြည်မှာ တွေ့ရတဲ့ ဒုက္ခဟာ အလကားဟာဖြစ်သွား တော့တာပဲ၊  
 နတ်ပြည်နဲ့ ငရဲပြည်လောက်ပဲကွာတယ် ထင်မိပါတော့မယ်၊ ကျွန်တော် အမေရိကန်  
 ပြည်ရောက်လာတော့ အသားအရေဟာ စိုပြည်လာပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်ကိုး  
 ဆယ် တိုးလာတယ်၊ ဝမ်းတွင်သက်တန်ရှိတယ်ဆိုတာတောင် သတိမရတော့ဘူး။  
 လမ်းမှာ ဆရာဝန်တွေပြောသလို သေဖို့ဝေးရော၊ ဘာကလေးတစ်ခုမှ မဖြစ်ဘူး။  
 အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ကျန်းမာလိုက်တာ လွန်ပါရောဗျာ၊ ရောက်ပြီးမကြာခင်ဘဲ

၂၆

တက်တိုး

အလုပ်ပြန်လုပ်တယ်၊ ခရီးမထွက်ခင်ကဝယ်ခဲ့တဲ့ ခေါင်းကိုလည်း ပြန်ရောင်းလိုက်ရတော့တယ်' ဟု ဟင်နီက ပြောပြလေသည်။

ဟင်နီ၏ သောကဖျောက်နည်းမှာလည်း ကာရိယား၏ နည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ အဆိုးဆုံးဘာဖြစ်မလဲဟူသော မေးခွန်းကို မေးပြီးနောက် ထိုအခြေမှ မည်သို့မည်ပုံ ပြန်၍တက်ရမည်ကို ကြံဆောင်လေသည်။ 'တကယ်လို့များ ကျွန်တော် ဟာ သောကကို မဖျောက်ဘူးဆိုရင် အပြန်မှာ ရိုးရိုးပြန်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ခေါင်းထဲမှာ စန့်စန့်ကလေးနေပြီး ပြန်ခဲ့မှာပေါ့' ဟု ဟင်နီက ဆိုလေသည်။

ထိုသောကဖျောက်နည်းကို လူတိုင်းသုံးစွဲနိုင်သည်။ သင်လည်း ပြဿနာ တစ်ခုခုပေါ်လာလျှင် မရှုနိုင် မကယ်နိုင်ဖြစ်ပြီး သောကမပွေပါနှင့်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော 'နတ်ဆေး' ကို အသုံးပြုပါလေ။

မှတ်ရန်ကား

- ၁။ 'သည်ကိစ္စမှာ ငါ ဘယ်အခြေအထိ ရောက်မလဲ'ဟု အဆိုးဆုံးအခြေကို တွက်ကြည့်ပါ။
- ၂။ ထို အဆိုးဆုံးအခြေအနေကို လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- ၃။ အဆိုးဆုံးအခြေအနေကို လက်ခံပြီး ထိုအခြေအနေမှနေ၍ တိုးတက်လာအောင် စိတ်အေးအေး ကြံစည်စမ်းပါ။



# သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

## အခန်း ၃

### သောက၏ ဆိုးကျိုးများ

သောကကိုမျှ မတိုက်ခိုက်တတ်သော လုပ်ငန်းရှင်များသည် အရွယ်ငယ် ငယ် နှင့်ပင် သေဆုံးကြရပေမည်။

ဒေါက်တာ အဲလက် ကယ်ရယ်

မကြာသေးမီက အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်အိမ်သို့ လာပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်အိမ်သားလုံး ကျောက်ထိုးကြဖို့ ပြောလာသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ထောင်ပေါင်း များလှစွာသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းထဲမှ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကူးစက် တတ်သော ရောဂါများကာကွယ်ရေးအတွက် ပရဟိတဆောင်ရွက်ကြသူများ ဖြစ်ပေ သည်။ မြို့သူမြို့သားများစွာတို့သည် ကြောက်ရွံ့သော မျက်နှာထားဖြင့် ကျောက် ဆေးထိုးရန် စိတ်တန်းရပ်စောင့်နေကြသည်။ ကျောက်ဆေးထိုးရုံများကို ဆေးရုံများ၌ သာမဟုတ် မီးသတ်ဌာနများ၌လည်းကောင်း၊ ပုလိပ်ဌာနတို့၌လည်းကောင်း၊ ဖျော်ကြီး များ၌လည်းကောင်း ဖွင့်လှစ်ထားပေသည်။ ဆရာဝန်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်နှင့် သူနာပြုဆရာမတို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လက်မအားရအောင် ကျောက်ဆေးထိုးပေး နေကြရသည်။

ထိုသို့ ရုတ်ရုတ်သဲသဲဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကား အဘယ်သို့နည်း။ နယူးယောက်မြို့တွင် လူရှစ်ယောက် ကျောက်ရောဂါဖြစ်၍ နှစ်ယောက်သေဆုံးခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ရှစ်သန်းကျော် လူဦးရေအနက် နှစ်ယောက်သေဆုံးသဖြင့် အလန်ကြီး လန်နေကြချေသည်တကား။

ကျွန်ုပ်သည် နယူးယောက်မြို့တွင် အနှစ်သုံးဆယ်ကျော်မျှ နေခဲ့ပါသည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ကျွန်ုပ်၏ အိမ်တံခါးကိုခေါက်၍ လာရောက်ပြီးလျှင် သောကရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် သတိမပေးခဲ့ချေ။ ထိုသောကရောဂါကား ရှစ်သန်းအနက် လူနှစ်ယောက်သာ သေဆုံးသည့်ကျောက်ရောဂါထက် အဆပေါင်း



သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး၏ အစီရင်ခံစာတွင် ပါရှိသည်မှာ 'လုပ်ငန်းရှင်များ အနက်သုံးပုံတစ်ပုံသော သူတို့သည် နှလုံးရောဂါဖြစ်စေ၊ စိတ်တွင်းသက်တန်ဖြစ်စေ သွေးအားလွန်၍ဖြစ်စေ၊ ခေမဆိုးကြသည် ဟုဆိုသည်။' ဤသို့ မှားယွင်းလေ့ရှိသည့် စဉ်းစားကြည့်လျှင် လူချမ်းသာ လုပ်ငန်းရှင်ကြီး ဖြစ်ရခြင်းကား အဘယ်မှာ အကျိုးရှိပါသနည်း။ ကျန်းမာရေးကိုဖျက်၍ ငွေကြေးကြွယ်ဝနေခြင်း၌ အရသာမရှိချေ။ ကျွန်ုပ်အဖို့ကား လက်လုပ်လက်စား မြောင်းစားအားဖြစ်လိုက်ဆိုင်သေး၏။ မြောင်းထူးဆန်းသည် ပင်မုန်းကြီးစွာ လုပ်သော်လည်း အစားခံကောင်းစွာ စားနိုင်သည်။ သူ့ဘဝသည် တချို့ချို့ တချို့ချို့ဖြစ်နေသော ရွှေသို့ငွေ အဝတ်ထက် ကောင်းမွန်လှပေသည် တကား။ ကျွန်ုပ်အလိုအားဖြင့် ဆိုရသော် ဘင်ဂျီဇာလေး ဘာဖင်ဒင်တီး၍ အားလပ်ချိန်တွင် ပျော်နိုင်သည့် ကောက်စိုက်သမား လုပ်မည်သည်။ မိရထားပိုင်ရှင်ကြီး မလုပ်ချင်။ စီးကရက်ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်ကြီး မဖြစ်ချင်။ ဤသို့ပင်။

စီးကရက်အကြောင်းပြော၍ သတိရမိသေးတော့သည်။ နှစ်နှစ်ကြောင့် စီးကရက်သူငွေကြီးတစ်ယောက်သည် အားလပ်ချိန်ဖွဲ့၍ တစ်နေ့ပြည်သို့ လည်ပတ်ရောက်ရှိစဉ် ဖုတ်ခနဲလဲ၍ ခေမရှာလေသည်။ နှလုံးရောဂါဖြင့်သေဆုံးသည်ဟု ဆိုကြသည်။ သူသည် အထက်ခြောက်ဆယ်တစ်နှစ်ရှိပေသည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝပေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အထင်အမြင်အားဖြင့် ထိုသူငွေသည် ကျွန်ုပ်၏ မခင် မရွံ့ရန် နယ်ရှိ လယ်သမားကြီးလောက် လောက်တွင် ချမ်းသာချေ။ ကျွန်ုပ်၏ ခင်ကြီး၌ ကားငွေကြေးမရှိ။ အသက် ရှစ်ဆယ်တစ်နှစ်တွင် သေဆုံးသောအခါ၌ သူ့၌ ခေါ်လာတစ်ဖြားတစ်ချပ်မျှမရှိချေ။ သို့ရာတွင် သူသည် ရောင့်ရဲတတ်သည်။ သောကကို သူစိမ်းတစ်ရံဆဲသဖွယ် ထားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏ ငွေကြေးရားပါးသော အပူအခြေအနေမှာ ငွေကြေးတောင့်တင်းလှသည့် ရွှေသို့ငွေအဝတ်ထက် စည်းစိမ်ရှိသည်။

ဆေးရုံများသို့ရောက်လာသော လူနာများအနက် တစ်ဝက်ခန့်သည် သွေးလေမမှန်သည့် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ခံစားနေကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထိုသူများသည် ဓာတ်မှန်များရှိ၍ သေချာစေရုံစွာ စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ၌ မူကား သူတို့၏ သွေးသားများသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသူတို့၏ သွေးသားများနှင့် အနည်းငယ်မျှ မခြားနားချေ။ သွေးသားကောင်းပါလျက် ဘာကြောင့် သွေးလေချောက်ချားရပါသနည်း။ ထိုရောဂါများမှာ ကိုယ်လက်သွေးသားတို့ ချို့ဖွင်း၍ ဖြစ်သော ရောဂါများ မဟုတ်ကြောင်း ထင်ရှားသည်။ စိတ်ကိုအစွဲပြု၍ဖြစ်သော ရောဂါများပင် ဖြစ်တော့သည်။ စိတ်၏ ဖြစ်ထွေများကို စဉ်းစားကြည့်တော့။ ပူပင်သောကရှိခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ အနွှေးပေးခြင်း၊ စိတ်ဖျက်ခြင်း စသည်တို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဖြစ်ထွေများသည် စင်စစ်အားဖြင့် သောက၏ အဆွယ်အပွားပင်ဖြစ်ချေသည်။ ဆရာဝန်တို့သည် လူ၏ ကိုယ်ကာယကို ဆေးဝါးကုသသော် ငြားလည်း စိတ်ကို ဆေးမကုမိသဖြင့် ရောဂါမပျောက်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ ကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ တွဲလျက်ရှိရာ ကိုယ်၌ဖြစ်သော ရောဂါကို ကုသရုံနှင့်မပြီးသေး၊ စိတ်၌ဖြစ်

သောရောဂါကိုကုမှ ပြီးမြောက်အောင်မြင်နိုင်မည်' ဟု ဂရိတ်ပညာရှိကြီး ပလေတိုက ဆိုဖူးလေသည်။ ယခုခေတ် တိုးတက်နေသည်ဟုဆိုရသော ဆေးပညာသည် ကိုယ်၌ ဖြစ်သောရောဂါပိုးမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရာ၌အောင်မြင်ခဲ့ သည်မှန်သော်လည်း စိတ်၌ဖြစ်သောရောဂါကိုမူ ပျောက်အောင် မကုသနိုင်ကြချေ။ စိတ်ရောဂါကြောင့် သေကျေပျက်စီးသူ ဦးရေမှာ တစ်နေ့တခြား ပွားများတိုးတက် လာကြောင်းကို အထူးသတိမူအပ်ပေသည်။

ယခုခေတ်တွင် အရူးအတော်ပေါသည်။ ထိုသူများဘာကြောင့် ရူးကြ သနည်း။ အကြောင်း အမျိုးစုံပေသည်။ သို့ရာတွင် သတ္တုချကြည့်သောအခါ သောက နှင့်တကွ သောကအချက်အလက်များကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု တစ်ထစ်ချဆိုနိုင်သည်။ လောကဓံတရား၏ ရက်စက်မှုကို သည်းမခံနိုင်သော သူတို့သည် မိမိတို့အလိုကျ မဖြစ်သဖြင့် အတွေးခေါင်ပြီး သွေးလေပျက်ပြားကာ နောက်ဆုံး၌ အရူး ကြီးလုံးလုံး ဖြစ်ကြရလေတော့သည်။

အမေရိကန်ပြည်တွင်းစစ်၌ နာမည်ကျော်ကြားသော ဂျင်နရယ် ဂရန့် အမည်ရှိ ဗိုလ်ချုပ်တစ်ဦးသည် ရစ်ချ်မန်မြို့ကို ဝိုင်းထားရာ ကိုးလတိုင်တိုင်ကြာ သော်လည်း မြို့မှာ သူ့စစ်တပ်လက်တွင်းသို့ မရောက်သေးဘဲ ကြံ့ကြံ့ခံနေလေ သည်။ သူလည်း တတ်အားသမျှ တိုက်ခိုက်သည်။ ခုခံနေသော မြို့တပ်များကမူ သူ့တပ်ကို ထိုးစစ်မဆင်သော်ငြားလည်း မြို့အကျမခံဘဲ ခံစစ်တိုက်လျက်ပင် ရှိသေးသည်။ နောက်ဆုံး၌ ဂရန့်သည် မြို့မကျသေးသည့်အတွက် သောကကြွယ်ကာ ခေါင်းကိုက် ရောဂါကြီးစွာ စွဲလေတော့သည်။ သူသည် မထင်ရှားသော နေရာရှိ တဲကလေးတွင် ခေါင်းကိုက်ရောဂါကြီးကို ကုသလျက်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် မည်သည့် ဆေးနည်းနှင့်မျှ မရခဲ့ချေ။ တစ်နေ့သော နံနက်ခင်း၌ မြင်းသည်တော်တစ်ဦးရောက် လာပြီးလျှင် စာတစ်စောင် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးအား လှမ်း၍ပေးသည်။ ဗိုလ်ချုပ်ဂရန့်သည် ထိုစာကို ဖတ်ပြီးနောက် အိပ်ရာမှ လူးလဲထကာ ဘယ်သောအခါကမျှ ဘာရောဂါမျှ မဖြစ်ဖူး သည့်အတိုင်းပင် အဝတ်အစားလဲ၍ တပ်စခန်းသို့ပြန်လေသည်။ ထိုစာသည်ကား မြို့ကို အပ်ပါတော့မည်၊ လက်နက်ချပါတော့မည်ဟု ကတိပေးသော ရန်သူ ဗိုလ်ချုပ် ထံမှ စာဖြစ်လေသည်။

ဂရန့်သည် ရစ်ချ်မန်မြို့ မကျသေးသဖြင့် သောကထွေပြားပြီးလျှင် ခေါင်း ကိုက်ရောဂါကြီး စွဲကပ်လေသည်။ မြို့အပ်မည်ဆိုသည့် စာရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုသောကများ ရုတ်ခြည်းပျောက်ကွယ်သွားလေသည်။ ထိုသောကများနှင့် ထက်ကြပ်မကွာပင် ခေါင်းကိုက်လည်း ပျောက်ကွယ်သွားလေတော့သတည်း။ ဤ တွင်ပင် သောကကြောင့် ရောဂါဖြစ်ကြောင်း ကောင်းစွာထင်ရှားပေသည်။

သွက်ချာပါဒကုသရာ၌ ကျော်ကြားသော ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဆီစီ သည် သွက်ချာပါဒရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ရေးသားရာ၌ အောက်ပါအကြောင်း များကြောင့် သွက်ချာပါဒ ဖြစ်တတ်သည်ဟု ဆိုလေသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

- ၁။ အိမ်ထောင်ရေး ပျက်စီးခြင်း၊
- ၂။ စီးပွားရေး ပျက်စီးခြင်း၊
- ၃။ အဖော်သဟဲ မရှိခြင်း၊
- ၄။ အငြိုးစိတ် မွေးမြူထားခြင်း၊
- ၅။ သောကထွေပြားခြင်း၊

အထက်ပါ အကြောင်းများသည် စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်နှင့်သာ သက်ဆိုင်၍ သောကမှ ဖြာထွက်လာသောအကြောင်းများပင် ဖြစ်တော့သည်။ အိမ်ထောင်ရေးပျက်ပြားသည့်အခါ၌ သောက ထွေပြားရသည်။ စီးပွားရေးပျက်သည့်အခါ၌လည်း ထိုသို့နှင့်နှင့် သောက ထွေပြားရသည်။ အဖော်သဟဲမရှိဘဲ ထီးထီးကျန်ကျန်ကြောင်တက်တက်နေရသောအခါ၌လည်း တွေးချင်ရာတွေး၊ ဆွေးချင်ရာဆွေး ဆိုသလို သောကထွေပြားရသည်။ အငြိုးစိတ်မွေးမြူထားခြင်းမှာ သောကထွေပြားခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်၌ စိတ်အခိုက်အလှည့်မသင့်၍ ဒေါသဖြစ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ တွေးတွေးပြီး စိတ်နာသော အာယာတတရားနှင့် အငြိုးစိတ်ကိုရင့်သန်အောင် မွေးမြူခြင်းမှာ မိမိ၏အဖြစ်ကိုမကျေနပ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလုံဖြစ်ကာ သောကထွေပြားခြင်းပင် ဖြစ်ချေသည်။ ထို့ကြောင့် သောကထွေပြားမှုသည် ကြီးစွာသောအန္တရာယ်ကို ပေးတတ်ခြင်း လောကဓာတ်ပညာတတ်ဆရာဝန်ကြီးကပင် သက်သေခံလျက်ရှိလေသည်။

သောကကြောင့် သွားကျိုးလွယ်သည်ကို သတိပြုမိကြပါ၏လော။ မဆီမဆိုင်သောကများတာနဲ့ သွားကျိုးဘွယ်တယ်၊ မဖြစ်နိုင်ကောင်းဟု ဆိုကောင်း ဆိုကြပေမည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ နာမည်ကျော် ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာမက္ကဂေါ့နီဂီက 'သောကထွေပြားမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကြောက်စိတ်ကြောင့်လည်းကောင်း သွားတွင်ရှိသော ထုံးဓာတ် (ကာလ်စီယံ)မှာ ပျက်စီးချို့ယွင်းကာ နောက်ဆုံး၌ သွား များကျိုးပဲ့ပျက်စီးတတ်သည်'ဟု သွားစိုက်ဆရာဝန်များအစည်းအရုံးတွင် မိန့်ဆိုဖူး လေသည်။

ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး၏ ဆေးခန်းနံရံတွင် ချိတ်ဆွဲထားသော ကတ်ပြား၌ ရေးထားသည်ကို ကျွန်ုပ်တွေ့ရသဖြင့် ကူးယူခဲ့ပါသည်။

အညောင်းအညာ ဖြေနည်း

ကိုယ်အညောင်း၊ စိတ်အညောင်းဖြေနည်းမှာ ဘာသာတရား၊ အအိပ်၊ တူရိယာနှင့် ရယ်ရွှင်မှုပင် ဖြစ်သည်။

ဘာသာတရားကိုကောင်းရှိုင်းပါ။ စိတ်သက်သာမှုရသည်။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။ ကိုယ်ကျန်းမာမှုရသည်။ ငြိမ်းညောင်းချိုသာသော တူရိယာသံကို နားဆင်ပါ။ ဘယ်အရာ၌မဆို ရယ်မောနိုင်စရာအကွက်ကိုရှာပါ။ ဤနည်းကိုလိုက်နာသူအဖို့



ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုဆုကို ရပါလိမ့်မည်။

ထိုဆရာဝန်ကြီးက လာသမျှ လူနာများအား 'စိတ်ညစ်တာ၊ ကြောက်တာ၊ စိုးရိမ်တာတွေ များသလား၊ များရင် အခုလက်ရှိရောဂါတွင်မကသေးဘူး၊ တခြားရောဂါတွေပါ တစ်နေ့မရရင် တစ်နေ့တော့ ရလာမှာအမှန်ပဲ' ဟု မေးမြန်းပြောဆိုလေ့ ရှိသည်။

ရုပ်ရှင်မင်းသမီး မားလ်အိုဘီဘီရွန်နှင့် တွေ့သောအခါ ကျွန်ုပ်ဟာ 'ခင်ဗျား ဘယ်ဟာကို အကြောက်ဆုံးလဲ' ဟု မေးကြည့်ရာ မားလ်က 'ကျွန်မကတော့ သောက ကို အကြောက်ဆုံးပဲ၊ သောကဆိုတာဟာ ကျွန်မအဖို့ အရေးအကြီးဆုံး ဥစ္စာပစ္စည်း ဖြစ်တဲ့ အလှဂုဏ်ကို အကြီးအကျယ် ဖျက်ဆီးတတ်တာလားရှင်၊ သောကတွေလာ ရင် ကျွန်မ မျက်နှာဟာ တစ်မျိုးကြီးဖြစ်သွားပြီး အလှပျက်သွားတာပဲ၊ သည်လိုအလှ ပျက်လို့ ကျွန်မတို့လို ရုပ်ရှင်မင်းသမီးအဖို့မှာ ဘယ်ဖြစ်မှာလဲရှင်' ဟု ပြောပြလေ သည်။

မားလ်က ဆက်လက်၍ သူ့အကြောင်းကို အနည်းငယ် ပြောပြလေသည်။ 'ကျွန်မ အိန္ဒိယပြည်မှာ မွေးခဲ့တဲ့ ဗြိတိသျှလူမျိုးဖြစ်ပါတယ်၊ အင်္ဂလန်မှာတော့ မိတ် ဆွေလည်းမရှိ၊ ငွေလည်းမရှိပါဘူး၊ ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီတွေမှာ လျှောက်တော့လည်း မစွဲ ပါဘူး၊ နောက်ဆုံးတော့ ငွေကုန်ပြီး ကြံရာမရဖြစ်နေတော့တာပေါ့၊ ဒါနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကို ဆန်းစစ်ကြည့်တယ်၊ ကဲ ညည်းမှာ ဘာအရည်အချင်းရှိလို့ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး လုပ်ချင်တာလဲလို့ ကျွန်မကို ကျွန်မ မေးကြည့်ပါတယ်၊ ကျွန်မမှာ ရှေးက လုပ်ဖူးကိုင် ဖူးလည်းမရှိ၊ ရုပ်ရှင်ကလေးကတော့ ဆိုလောက်အောင် ရှိတယ်ပေါ့လေ၊ ဒါနဲ့ ကျွန်မ မျက်နှာကို ကျွန်မ မှန်ထဲမှာ သေသေချာချာကြည့်လိုက်ရင်ပဲ အလုပ်မရလို့ ဖြစ်ရတဲ့ သောကရဲ့ ဒဏ်ဒဏ်ချက်တွေကို မြင်ရတော့တာပဲ၊ မျက်နှာကြီးက ရင့်ချောချောဖြစ် ပြီး နဖူးရေတွေကလည်း တွန့်သလို အကြောင်းကြောင်းကြီးတွေ ပေါ်နေတယ်၊ ဒါနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမရတယ်၊ ကဲ ညည်း သည်လိုနေလို့တော့ မဖြစ်ဘူး၊ ညည်း မှာရှိတဲ့ရုပ်ရည်ကို ဖျက်ဆီးတဲ့သောကကို ဖျောက်ရင်ဖျောက်၊ မဖျောက်ရင်တော့ ဒုက္ခကြီးလှလှတွေ့တော့မယ်ဆိုပြီး စိတ်တင်းတင်းနဲ့ သောက ဖျောက်လိုက်တာ ချက်ချင်းဘဲ ရုပ်ရည်ပြန်ပြီး နုပျိုလှပစေပါတယ်'

မားလ်ပြောသော စကားတို့သည် မှန်၏။ သောကသည် မိန်းမများအလှ ကို အကြီးအကျယ် ဖျက်ဆီးသည်။ အိုမင်းရင့်ရော်စေသော သတ္တိရှိသည်။ သောက ကြောင့် ညှင်းပြောက်များ၊ ဝက်ခြံများ ထူပြောလာတတ်သည်။ သောကကြောင့် မျက်နှာကြီး ကောက်ချိတ်ချိတ် ရှစ်ခေါက်ချိုးဖြစ်ကာ နဂိုအလှဂုဏ်ကို ဖျက်ဆီးတတ် ချေသည်။ စင်စစ်သော်ကား သောကသည် မိန်းမတို့၏ ရန်သူကြီးပင်တည်း။

နုလုံးရောဂါနှင့် သေဆုံးသူဦးရေကို တွက်ကြည့်လိုက်ကာမှ ကြောက်ခမန်း ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အမေရိကန်ပြည်တွင် ထိုရောဂါ အတော်များသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် အမေရိကန်အမျိုးသားပေါင်း သုံးသိန်းကျော် စစ်မြေ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ပြင်၌ ကျဆုံးကြရရာသည်။ ထိုအချိန်အတောအတွင်း၌ပင်လျှင် အမေရိကန်ပြည်၌ နှလုံးရောဂါနှင့် သေဆုံးသူဦးရေမှာ နှစ်သန်းကျော်သေးသည်။ ထိုနှစ်သန်းကျော် အနက် သောကကြောင့် တိုက်ရိုက်ဖြစ်ရသော နှလုံးရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူဦးရေ မှာ တစ်သန်းကျော်သေးသည်။ စစ်တိုက်၍သေဆုံးရသော လူဦးရေထက် ခြောက်ဆ ခန့်များသော နှလုံးရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူဦးရေကို တွက်စစ်ကြည့်ကာမှ သောက၏ ကြောက်ဖွယ်အန္တရာယ်ကို သဘောပေါက်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ဒေါက် တာအလက် ကယ်ရယ်က 'သောကကိုမှ မတိုက်ခိုက်တတ်သော လုပ်ငန်းရှင်များ သည် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် သေဆုံးကြပေမည်'ဟု ဗေဒင်ဟောထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အလုပ်ကြမ်းသမားများသည် သေခဲလှသည်။ နှလုံးရောဂါနှင့်သေဖို့ကား သာ၍ပင် ခဲယဉ်းချေသေးသည်။ အနုပညာသမားတို့သာလျှင် သေလွယ်ကြသည်။ နှလုံးရောဂါသည် သူတို့၏ 'ဖေးဖရိတ်' ဖြစ်ချေသည်။

'ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အပြစ်များကို လွှတ်ချင် လွှတ်ပေလိမ့်မည်။ သောကကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာမပေးတာ အမှန်ပဲ' ဟု ဝီလျံ ဂျိမ်းက ဆိုလေသည်။

ရှေးခေတ် တရုတ်ပြည်တွင် လူများကိုညှဉ်းဆဲ၍ သတ်သည့်နည်းအမျိုး မျိုးရှိရာ တစ်နည်းမှာကား သတ်လိုသူအား တိုင်တွင် လက်ပြန်ကြိုးတုပ် ချည်ထား ပြီးလျှင် ခေါင်းပေါ်သို့ ရေအိုးမှ ရေတစ်ပေါက် တစ်ပေါက် ကျစေသည်။ ရေတစ် ပေါက် ကျရုံနှင့် မမှုလောက်ဟု ပထမ၌ အောက်မေ့ရသော်လည်း တစ်ပေါက်တစ် ပေါက် ကျဖန်များသောအခါ၌မူ ရေပေါက်တစ်ပေါက်မှာ တင်းပုတ်ကြိုးနှင့်နှက်လိုက် သလို ဖြစ်ပြီးလျှင် ကြီးစွာသော ဒုက္ခကို ခံစားရလေတော့သည်။

ထိုနည်းအတူပင် သောကသည် ပထမ၌ မမှုလောက်ဟု အောက်မေ့ လောက်အောင် သေးငယ်ချင် သေးငယ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် သောက တစ်မိမိမိမ့် ပွားလာသည့်အခါ၌မူ အလွန်ကြီးမားသောဒဏ်ကို ခံရချေမည်။ ထို့ကြောင့် ရှူးသူရှူး၊ ရောဂါကြီးစွဲသူစွဲနှင့် 'စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ' သေရသည့် အခြေသို့ ဆိုက်ရောက် ကြရလေတော့သည်ပင်တည်း။ မိတ်ဆွေ သေချင်သလား။ အသက်ရှင်နေချင်သ လား။ သေချင်တယ်လို့တော့ ဘယ်ပြောမလဲလေ၊ မသေချင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ချစ်တယ်ဆိုရင် ချစ်သလို နေရပေမည်။ တစ်မိမိမိမ့်အဆိပ်တက်သလို သောကကို မွေးမြူထားရင် အဖန်ငါးရာငါးကမ္ဘာမကြောက်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေတာနဲ့ အတူတူပါပဲလား မိတ်ဆွေ။

သောကကို ပယ်ဖျောက်ချင်ရင် သမာဓိဖြစ်အောင်သာ ကြိုးစားပါ။ သမာဓိရှိအောင် ကြိုးစားပါမှ သောကကို ပယ်နိုင်မည်။

အပိုင်း ၁

အကျဉ်းချုပ် မှတ်ရန်

သောကအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင် သိအပ်သော အချက်များ

၁။ သောကနှင့် ကွေကွင်းလိုလျှင် ခေါက်တာ အောစလားပြော သည့်အတိုင်း တစ်နေ့စာပဲနေပါ။ နောင်ရေးကိုတွေးပြီး လူးလိမ့်မနေပါနှင့်။ မိုးလင်းက မိုးချုပ် အိပ်ရာဝင် အထိသာနေပါ။

၂။ နောက်တစ်ခါများ သင့်ထံသို့ ဒုက္ခက သောင်းကျန်းသူပမာ သေနတ် နှင့် တွေ့၍ ချောင်ပိတ်ပြီး နှံ့မည်ဆိုလျှင် ကာရိယား၏ နည်းကလေးကို စမ်းကြည့်ပါ။ နည်းကလေးကတော့

- (က) သင့်ကိုယ်သင်မေးကြည့်ပါ။ 'ကဲ ကဲ သည်ကိစ္စမှာ ငါမအောင် မြင်ရင် နောက်ဆုံး ဘယ်အခြေအထိ ရောက်မှာတဲ့လဲ'
- (ခ) အဆိုးဆုံးအခြေကို စိတ်ထဲက လက်ခံကြည့်ပါ။ ဘာအရေးကြီး သလဲ။ နောက်ဆုံး သည်ထက်တော့ မဆိုးနိုင်ပါဟု ဆိုနိုင်ပါစေ။
- (ဂ) သည်လို အဆိုးဆုံးအခြေကို လက်ခံနိုင်တဲ့သတ္တိရှိပြီး အဲဒီ အခြေက ဘယ်ပုံတိုးတက်အောင် ကြံဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကို

ခေါင်းအေးအေးနှင့် စဉ်းစားကြံဆောင်ပါ။

၃။ သောကဆိုသည်မှာ အလွန်ဈေးကြီးသည်။ သောကကို ငွေနှင့်ဝယ်၍ မရ။ ဥစ္စာအပေါင်းတို့ထက် အဖိုးတန်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ဝယ်ယူရ သည်။ ထိုအချက် ကို အမြဲသတိပြုစမ်းပါ။ 'သောကကိုမျှ မတိုက်ခိုက်တတ်သော လုပ်ငန်းရှင်များသည် အရွယ်ငယ်ငယ်နှင့်ပင် သေဆုံးကြပေမည်ဆိုသည့် ခေါက်တာ ကယ်ရယ်၏ ဗေဒင်ဟောချက်ကို အမြဲ သတိရမိစေချင်ပါသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၃၅

အပိုင်း ၂

သောကကို ခွဲဝေစိတ်ဖြာရန် အခြေခံနည်းလမ်းများ

အခန်း ၄

သောကပြဿနာကို ဘယ်သို့စစ်ဆေး၍ ဘယ်ပုံဖြေရှင်းမည်နည်း

ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဆရာခြောက်ဦးရှိပါသည်။ သူတို့က ကျွန်ုပ်အား ပညာ အလုံး စုံ သင်ပြသည်။ သူတို့အမည်ကား ဘယ်ဟာ၊ ဘာကြောင့်၊ ဘယ်သော အခါ၊ ဘယ်သူ၊ ဘယ်လို၊ ဘယ်မှာ။

ရုဒိယဒိ ကပ်ပလင်း

လွန်ခဲ့သည့် အခန်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဝိလှံ ကာရိယား၏ သောကဖျောက်နည်း 'နတ်ဆေး'နှင့် သောကဟူသမျှ အနန္တကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါမည်လော၊ ဖြေရှင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သောက အမျိုးမျိုး အစားစားရှိရာ ယင်းတို့ကို သေချာစွာ စုံစမ်းစိစစ်ဝေ ဖန်မှသာလျှင် ယင်းတို့ အကြောင်းဇာစ်မြစ်ကို သိနိုင်ပေမည်။ အနာရှိမှလည်း ဆေး သိနိုင်မည် မဟုတ်ပါလော။ စိစစ်ဝေဖန်ရာ၌ ပထမအကြောင်းစုံ ရှာဖွေ၊ ဒုတိယ ရသမျှ အကြောင်းများကို ခွဲခြားဝေဖန်၊ တတိယ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၊ ချပြီးလုပ်။

သောကဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ နဝေတိမ်တောင်ဖြစ်နေရခြင်း ပေတည်း။ မရေမရာမသေမချာ ကောင်းစွာ နားမလည် ဖြစ်သောကြောင့် အခြောက် တိုက်ပူပန်မှု ဖြစ်ရတတ်သည်။ အကယ်၍သာ သောကကို ဖြုန်းခနဲမဖြစ်စေဘဲ အခြေအနေမှန်ကို မသိသိအောင် စုံစမ်း၊ အကြောင်းစုံကို အကွက်မလပ်ရှာဖွေစု ဆောင်း၊ အကြောင်းစုံသိသည့်အခါ၌မူ သောကမှာ ဖြစ်ချင်သည်ဆိုသော်လည်း မဖြစ်တော့ဘဲ ပြေပျောက်သွားတတ်သည်။ 'ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဖြစ်ပွားနေသည့် သောက တို့မှာ အကြောင်းစုံကို မသိသေးခင်က ရမ်းဆ၍ ပူပန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့ ချည်းဖြစ် သည်' ဟု ဆိုချင်ပါတော့သည်။ ဥပမာ အင်္ဂါနေ့ကျမှ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ရမည့် ကိစ္စကို စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များက ကြို၍ တွေးချင်ရာတွေးပြီး အရမ်းပူနေလျှင် အဓိပ္ပာယ် မရှိရာကျတော့သည်။ 'ကျုပ်သာဆိုလျှင် ထိုနေ့များက ထိုပြဿနာနှင့် ပတ်သက်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သည့် အကြောင်းအရာတို့ကို စုံစုံလင်လင် ရှာဖွေစုံစမ်းမည်။ ရှာဖွေစုံစမ်းရာ၌ ရှေ့လောကြီးပြီး မပူပန်ချေ၊ အင်္ဂါနေ့သို့ရောက်သောအခါ ပြဿနာအကြောင်း အစုံအလင် သိရပြီးဖြစ်သောကြောင့် ပူပင်သောက ရောက်စရာမလိုတော့ဘဲ သူ့အလိုလို ကိစ္စပြီးသွားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဤသို့လျှင် ကိုလံဘီယာ တက္ကသိုလ် ဆရာကြီး ဒေါက်တာဟော့ကစ်က ပြောဖူးလေသည်။

ဒေါက်တာဟော့ကစ် အဆိုကို ပြန်ဆိုပါဦးမည်။ မှတ်ထားကြပါ။ (လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ပြဿနာ တစ်ခုခုအတွက် အကြောင်းစုံကို ရှာဖွေစုံစမ်းရာ၌ စိတ်ဝင်စား၍ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ချက်မရဘဲ အရင်းအတိုင်းသာ စုံစမ်းပါလျှင် ထိုပြဿနာအတွက် သောကပေါ်ပေါက်ရန် အကြောင်းလမ်းများ ပေါ်ပေါက်တော့မည် မဟုတ်ချေ။)

ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ၌ အကျင့်ဆိုးတစ်ခုရှိသည်။ ယင်းသည်ကား အကြောင်းတစ်ခုခုကို စုံစုံလင်လင် မသိခင်က ကိုယ်ထင်ရာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အရင်ဆုံးချပြီးမှ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ကို ထောက်ပံ့မည့် အချက် အလက်များကိုသာ ရှာဖွေစုံစမ်းလေသည်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ကို မှားသည်ဟု ညွှန် ပြမည့် အချက်များကိုမူ မည်မျှပင် ထင်ရှားစေဦးတော့ ပစ်ပယ်၍ 'ငါ့စကားနွားရ' သဘောမျိုး ထားတတ်သည်။ အကယ်၍သာ အကြောင်းတစ်ခုခုကို အချက်အလက် စုံစုံလင်လင် သိပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလျှင် ပူပန်စရာလည်း မလို၊ မှားစရာအကြောင်းလည်း မရှိ၊ ပြဿနာသည် သူ့ဘာသာသူ ဖြေရှင်းပြီးသား ဖြစ်တတ်ပေသည်။

သောကဖြစ်လာသည့်အခါမျိုး၌ကား သောကအကြောင်းကို ခေါင်းအေးအေးနှင့် စိစစ်ဝေဖန်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းလှပေသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ ဆရာကြီး ဒေါက်တာဟော့ကစ်၏ နည်းလမ်းသည် အသုံးပြု၍ လွယ်ကူမည်ထင်ပါသည်။ ထိုနည်းလမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၁။ သောကဖြစ်စေမည့် အကြောင်းရင်းများကို ရှာဖွေစိစစ်ရာ၌ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်နှင့် မသက်ဆိုင်၊ အခြားသူတစ်ဦးအတွက် စုံစမ်းရှာဖွေပေးရသကဲ့သို့ စိတ်ထားပြောင်းပြီး စုံစမ်းရှာဖွေလေ့ရှိပါသည်။

၂။ ကျွန်ုပ်ကို သောကပေးနေသော ပြဿနာကို စိစစ်ဝေဖန်ရာ၌ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ အကြိုက်သို့လိုက်၍ မစုံစမ်းဘဲ ကျွန်ုပ် မနှစ်သက်သည့်ဘက်မှနေ၍ အကြောင်းရှာဖွေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အပြစ်ကို အထူးဂရုပြု၍ ရှာဖွေသည်။ အမှုတစ်ခု၌ ကျွန်ုပ်ကို ကန့်ကွက်ထုချေသော ရှေ့နေအဖြစ်သဘောထား၍ စုံစမ်းရှာဖွေလေ့ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ယင်းသို့လျှင် ကိုယ့်ဘက်ကသာမက ကိုယ့်အပြစ်ကို ဖော်ပြသည့် ဆန့်ကျင်ဘက်ကလည်း အကြောင်းများ ရှာဖွေလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်ထင်သလောက်လည်း မကောင်း၊ ကျွန်ုပ်ကို ဆန့်ကျင်သူတို့ ထင်သလောက်လည်း မဆိုး၊ ထိုအဆိုးအကောင်း နှစ်ခုအကြားတွင် အမှန်တရားရှိလိမ့်မည်ဟု

တွေးထင် မှန်းဆနိုင်ပေသည်။

မည်သည့် ပြဿနာမျိုး၌မဆို အကြောင်းအစုံအလင် မသိဘဲနှင့် မည်သည့် ပညာရှိ၊ မည်သည့် တရားရုံးတော်ကမျှ ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ချေ။ ထိုအချက်ကို ခင်ဗျားတို့ ကျုပ်တို့ သိချင်သိမည်။ အမှတ်တမဲ့နေမိချင် နေမိမည်၊ လောကဓာတ် ဆရာကြီးအယ်ဒီဆင်ကမူ သေချာစွာသိသည်။ သူကွယ်လွန်ပြီးနောက် သူ့ပစ္စည်းများ ကို ရှင်းလင်းသောအခါ၌ မှတ်စုပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်ကို တွေ့၏။ သူသည် မည်သည့်ကိစ္စ၌မဆို အကြောင်းကို ပထမသိအောင် စုံစမ်းရှာဖွေသည်။ ထိုနောက်မှ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်သည်။

ဆရာကြီး ဒေါက်ဟော့စ်၏ ပထမနည်းဖြစ်သည့် 'အကြောင်းစုံကို ရှာဖွေ' ဆိုသည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဆောင်ရွက်ကြည့်ကြစို့။ ပထမဦးစွာ၌ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ စိတ်ကူးပင် မထည့်ပါနှင့်ဦး။ အကြောင်းစုံ ရှာဖွေရန်နှင့် ကိစ္စမပြီးသေး။ ရပြီးအချက်အလက်တို့ကို သေချာစွာဝေဖန်ပိုင်းခြားရပေမည်။ အကြောင်းအချက် များကို စိတ်တွက်နှင့် ဝေဖန်ခြင်းက နောက်ဆုံး၌ ရှုပ်ထွေးတတ်သည်။ အကောင်းဆုံး နည်းကား အကြောင်းအချက်တို့ကို စက္ကူပေါ်တွင် ရေးချထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တရုတ်များ၌ ဆိုရိုးတစ်ခုရှိသည်။ 'ရုပ်ပုံတစ်ပုံသည် စာလုံးရေတစ်သောင်း ရေးသော စာပိုဒ်ထက်ပို၍ ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြနိုင်သည်' ထိုဆိုရိုးကို သတိမူကာ ကျွန်ုပ်သည် စာဖတ်မိတ်ဆွေများအား သောကဝေဖန်မှုကို ရုပ်လုံးဖော်ပြပါမည်။

အရှေ့တိုင်းများ၌ ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုတွင် ထိပ်သီးဟု ခေါ်လောက် သော လုပ်ငန်းရှင်ကြီး တစ်ဦးဖြစ်သည့် လစ်ချဖီး အကြောင်းကို သာဓက တင်ပြပါ မည်။ လစ်ချဖီးသည် ၁၉၄၂ တွင် တရုတ်ပြည်၌ ရှိလေသည်။ ရှန်ဟဲမြို့ကို ဂျပန်တို့ သိမ်းပိုက်စဉ်က သူသည် ရှန်ဟဲ၌ပင် နေရစ်လေသည်။ သူ့အကြောင်း သူ့ကိုပဲ ပြောခိုင်းပါတော့မည်။

'ပါးလဲသင်္ဘောဆိပ်ကိုသိမ်းပြီး မကြာခင်ဘဲ ဂျပန်တွေဟာ ရှန်ဟဲမြို့ထဲ ကို တရဟော ဝင်ရောက်လာကြတယ်။ အဲသည်တုန်းက ကျွန်တော်က အာရှ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီ မန်နေဂျာအဖြစ်နဲ့ ရှန်ဟဲမှာပဲ ရှိတယ်။ ဂျပန်တွေက ရှန်ဟဲ ဝင်ဝင်ချင်းဆိုသလိုပဲ အလုပ်တိုက်၊ ကုန်တိုက်တွေကိုဝင်ပြီး သိမ်းထားတာပဲ။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့်ဆီကို စစ်ဗိုလ်တစ်ယောက်လွှတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီစစ်ဗိုလ်က အဲဒီအလုပ် တိုက်ကို စာရင်းနှင့်အင်းနှင့်သိမ်းဆည်းယူဖို့ လာတာပေါ့။ အဲဒါကို ကျွန်တော်က သူလိုတဲ့အကူအညီပေးရမယ်တဲ့။ မပေးရင်တော့ သေရမှာအမှန်ပဲ။ ကျွန်တော်လည်း ဘာမှမငြင်းသာတာနဲ့ သူတို့ပြောသမျှ လုပ်ရတာပေါ့။ သည်အထဲမှာ ကျွန်တော်က ဒေါ်လာခုနှစ်သိန်းငါးသောင်းတန် အာမခံစာချုပ် တစ် ခုကို စာရင်းထဲက ဖြုတ်ထားလိုက်တယ်။ ဘာပြုလို့ ဖြုတ်ထားရသလဲဆိုတော့ အဲ သည်စာချုပ်ဟာ ဟောင်ကောင် တိုက်ခွဲကပိုင်တဲ့ စာချုပ်၊ ရှန်ဟဲတိုက်ခွဲကမဟုတ်ဘူး။ ဖြုတ်သာဖြုတ်ထားရတယ်။ မိများမိလိုက်ရင်ဖြင့် ငါတော့ ဒုက္ခပဲလို့ စိတ်တထင့်ထင့် ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ စိတ်ထင်တဲ့အတိုင်းပဲ ဂျပန်တွေက သည်အကြောင်းကို သိသွား

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

တာပေါ့။ သည်အကြောင်းပေါ်သွားတုန်းက ကျွန်တော်ရုံးမှာမရှိဘူး။ ကျွန်တော့် စာရင်းကို စာရေးကြီးက ပြန်ပြောပြလို့သိရတယ်။ ဂျပန်စစ်ဗိုလ်က ဒေါသဖြစ်လိုက် တာလွန်ပါရောတဲ့။ ကျွန်တော့်ကို သူ့ခိုး၊ ဂျပန်တပ်မတော်ကို မလေးမစားလုပ်တဲ့ လူလို့ ခေါ်သတဲ့။ အဲဒီလို ခေါ်လိုက်ကတည်းကတော့ သေချာပါပြီ။ ကျွန်တော့်ကို ထောင်ထဲပစ်သွင်းထားမှာပါပဲ။ ထောင်ကျတယ်ဆိုရင်တော့ မပြန်လမ်းကို မြန်း ရတာနဲ့ အတူတူပဲဗျာ။ ထောင်ကျမယ့်အရေး၊ ထောင်ထဲမှာ အညှဉ်းခံရမယ့်အရေး၊ နောက်ဆုံး သေရမယ့်အရေးတွေကို တွေးပြီး ကျွန်တော်ဖြင့် သိပ်ကြောက်တော့တာပဲ။ သတင်းကြားရတာ တနင်္ဂနွေနေ့ ညနေပေါ့။ တကယ်လို့သာ ကျွန်တော့်မှာ သောက ဖြေတဲ့နည်းကလေး မရှိဘူးဆိုရင် ခက်များခက်ရချည်ရဲ့ဗျာ။ ကျွန်တော့်နည်းကလေး ကတော့ နည်းနည်းရယ်စရာကောင်းချင်ကောင်းမယ်။ အဲဒါက တစ်ခုခုသောကဖြစ် စရာပေါ်လာရင် လက်နှိပ်စက်ပေါ်မှာ စာရွက်တင်ပြီး

၁။ ငါ ဘာအတွက်နဲ့ သောကရောက်နေတာလဲ။  
၂။ ငါ သည်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ

ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ရိုက်လိုက်တာပဲ။ ပြီးတော့ အဲသည်မေးခွန်းရဲ့ အဖြေကို ကြိုးစားပြီး ဖြေတာပဲ။ အစကတော့ သည်မေးခွန်းတွေကို စိတ်နဲ့ပဲ အဖြေထွက်တယ်။ ဒါက ရေးချသလောက် မရှင်းလှဘူး။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် အဲသည်နည်းအတိုင်း လက် နှိပ်စက်မှာ မေးခွန်းနှစ်ခုနဲ့ အဖြေနှစ်ခုကို ရိုက်လိုက်တယ်။ သည်လိုပေါ့။

၁။ ငါ ဘာအတွက်နဲ့ သောက ရောက်နေရတာလဲ။

နက်ဖြန်မနက် ဂျပန်တွေက ထောင်ချမှာကြောက်လို့ သောက ရောက်နေ ရတယ်။

၂။ ငါ သည်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

အဲသည်မေးခွန်းကို ဖြေဖို့က နည်းနည်းခက်တယ်။ ဒါကြောင့် အတော် ကြာကြာကြီး စဉ်းစားရတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ အောက်ပါအဖြေလေးမျိုးကို တွေးမိပါ တော့တယ်။

ပထမအဖြေ။ ။ အကြောင်းအကျိုးကို ဂျပန်စစ်ဗိုလ်အား ပြောပြရန် ကြိုးစားနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် အင်္ဂလိပ်စာမတတ်၊ စကားပြန်မှတစ်ဆင့် ပြောပြရလျှင် ရေရေလည်လည် မရှိသဖြင့် ပို၍ပင် ဆိုးနိုင်စရာအကြောင်းရှိသည်။

ဒုတိယအဖြေ။ ။ ကျွန်ုပ် ရှန်ဟဲမှ ထွက်ပြေးနိုင်သည်။ ထိုကိစ္စမှာ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင်ပင် ခက်ခဲလှသည်။ ဂျပန်တို့သည် အင်္ဂလိပ်၊ အမေရိကန် တို့အား အထူးစောင့်ကြည့်နေကြသည်။ ထွက်ပြေးလျှင် ပြန်မိမည်စကန်ဖြစ်သည်။ ပြန်မိလျှင် သေနတ်စာဖြစ်မည်မှာလည်း စကန်ပင်။

တတိယအဖြေ။ ။ အိမ်ခန်းထဲမှာသာနေပြီး ရုံးကိုမသွားဘဲ နေနိုင် သည်။ သို့သော် ရုံးမသွားဘဲနေလျှင် ဂျပန်တို့က ပို၍ မသင်္ကာဖြစ်ပြီးလျှင် အိမ်သို့ လာ၍ ဆွဲနိုင်သည်။



စတုတ္ထအဖြေ။ ။ တနင်္လာနေ့တွင် ဣန္ဒြေမပျက် ရုံးတက်နိုင်သည်။ ယင်းသို့ အချိန်မှန်မှန်တက်လျှင် ဂျပန်စစ်ဗိုလ်သည် သူ့ဘာသာသူ အလုပ်များ နေသဖြင့် ထိုကိစ္စ ကို မေ့ကောင်းမေ့နိုင်သည်။ မမေ့ဦးတော့ တနင်္လာနေ့လောက် တွင် ဒေါသပြေတန်သလောက်ပြေနေမည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အကျိုးအကြောင်း အေးအေးဆေးဆေးရှင်းပြလျှင် သူ့နားလည်ဖို့ အကြောင်းလမ်းရှိသည်။

နောက်ဆုံးနည်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုနည်း၌ ဖြစ်စရာ အကြောင်း နည်းလမ်းနှစ်ခုရှိသည်။ ဣန္ဒြေမပျက် ရုံးတက်ခြင်းကြောင့် ဂျပန်က မိမိအပေါ်တွင် လေးစားစရာအကြောင်းရှိသေးသည်။

အဲဒီအဖြေကို ရွေးချယ်ပြီးအတည်ပြုလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သောက ပြေ၍ အတော်ပင်နေသာထိုင်သာရှိသွားပါသည်။ ကျွန်တော်နောက်နေ့နံနက် အလုပ်ဆင်းတဲ့အခါ ဂျပန်စစ်ဗိုလ်ကြီးမှာ ပါးစပ်တွင် စီးကရက်တပ်လျက် ပြူးကြောင် ကြောင် ကြည့်နေပါသည်။ ကျွန်တော်ရုံးခန်းထဲသို့ ဝင်သွားတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ကို ငေးစိုက်ကြည့်မေ့ပဲ စကားတစ်ခွန်းမျှ မပြောပါ။ ဒါနှင့် ကျွန်တော်ဣန္ဒြေမပျက် ရုံးဆင်းနေတာ ရက်သတ္တပတ် ခြောက်ပတ်လောက်ကြာသွားပြီး အဲဒီစစ်ဗိုလ်ဟာ အထက်အမိန့်ကြောင့် တိုကျိုမြို့ကို ပြန်ရပါတော့တယ်။ သူမရှိကတည်းက ကျွန်တော်ပူပန်စရာအကြောင်း မရှိတော့ပါ။

ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းဘဲ သောကတစ်ခုခုဖြစ်စရာရှိရင် ဂဏန်း တွက်သလို ချရေးကြည့်တာပဲ။ အကယ်၍သာ ဟိုနေ့က သည်လိုဂဏန်းတွက်တဲ့ သဘောနဲ့ ချမရေးဖြစ်ဘဲ ကမ္ဘာ့ထိုးလုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီနေ့ညက တစ်ရေးမှလည်း အိပ်ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ နောက်နေ့ရုံးတက်သွားရင်လည်း အိပ်ပျက်တဲ့မျက်နှာကြီးကို ဂျပန်စစ်ဗိုလ်မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မသင်္ကာဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးတော့ ထောင် ထဲမှာ သေဖို့ရာအကြောင်းသာ များတော့တာပေါ့။ ကိုယ်တွေ့ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘယ်ကိစ္စမျိုးမဆို ချတွက်ပြီးအပြီးအပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ကျွန်တော်တော့ သောကကိုဟောသည် လမ်းလေးသွယ်နဲ့ ထိုးစစ်ဆင်ပြီး ချေမှုန်းပစ် လိုက်တာပဲ။

လမ်းလေးသွယ်ကတော့ ဒါတွေပေါ့။

ပထမလမ်း ။ ။ ကျွန်တော်ဖြစ်နေတဲ့သောကနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်း ကို အတိအကျရေးချတယ်။

ဒုတိယလမ်း ။ ။ အဲဒါ ငါဘာတတ်နိုင်သလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းအဖြေကို ရေးချတယ်။

တတိယလမ်း ။ ။ လုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေထဲက ဘယ်နည်းက လိုက်မယ်ဆိုတာ အသေအချာစဉ်းစားပြီး ပိုင်းဖြတ်လိုက်တယ်။

စတုတ္ထလမ်း ။ ။ ဆုံးဖြတ်ပြီးတဲ့နည်းအတိုင်း အမြန်ဆုံး လုပ်တော့ တာပဲ။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အဲဒီလိုတုံးတုံးချဆုံးဖြတ်ပြီး ရဲရဲကြီးလုပ်လိုက်ရင်ပဲ တဆန့်ငင်ငင်ဖြစ်နေလို့ ပွားများနေတဲ့ သောကတွေဟာ မီးခိုးတွေလိုပဲ ပျောက်မှန်းမသိ ပျောက်သွားတော့ တာပဲ ဗျာ။

စာဖတ်သူမိတ်ဆွေ၊ လစ်ချဖီးနည်းကို သဘောမကျဘူးလား၊ စမ်းကြည့်ပါ လား၊ လက်တွေ့စမ်းကြည့်မှ သူ့နည်းကောင်းမှန်းသိတော့မပေါ့။ သည်လိုဖြင့် အောက်တွင်ပြထား တဲ့ နည်းကလေးကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်အောင် အတွက်ရိုက် ထားပါလား။

မေးခွန်း ၁။ ငါဘာကြောင့် သောကရောက်နေရသလဲ။ (အဖြေကို အောက်မှာ ချက်ချင်းရေးပါ။)

မေးခွန်း ၂။ ငါ ဘာတတ်နိုင်သလဲ။ (သောကကင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရ မည်ကို စဉ်းစဉ်းစားစားနဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရေးချပါ။)

မေးခွန်း ၃။ ဒါဖြင့် ငါ သည်လိုလုပ်မယ်။

မေးခွန်း (၂)အဖြေထဲက အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးပြီးရေးပါ။

မေးခွန်း ၄။ ကဲ ဘယ်တော့လုပ်မလဲ။

ချက်ချင်းလုပ်ပေါ့။



### အခန်း ၅

## သင့်အလုပ်ကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သောကကို တစ်ဝက်ဖြတ်ပစ်နည်း

ဤအခန်းခေါင်းစဉ်ကိုကြည့်ပြီး ရယ်သွမ်းသွေးလိုသော အလုပ်ရှင်များရှိပေလိမ့် မည်။ 'အမယ် ငါ့အလုပ် ငါလုပ်နေတာ ဆယ်နှစ်ကျော်ပြီ၊ ငါ့အလုပ် ဒုက္ခသုက္ခတွေ ငါအသိဆုံးဘဲ၊ သောက ဘယ်လိုဖျောက်ရမယ်ဆိုတာ သူပြောမှ ငါသိရမှာလား' ဟု ဆို ကြကောင်းဆိုကြပေလိမ့်မည်။

မှန်ပါ၏အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်အကြောင်းသိပြီးဖြစ်၍ အလုပ်ကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း သည့် သောကအထွေထွေကို သူသာလျှင်အသိဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသောကကို ဖျောက်စရာရှိ လျှင် သူသာလျှင် ဖျောက်နိုင်ပေမည်။ မှန်၏။ မည်သူမပြုမိမိမှုဖြစ်သဖြင့် သောကဖျောက်ရေးမှာ သင့်အရေးသာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်က သင့်သောကကို ဝင်၍ဖျောက်ပေးမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ လူတကာ ဘယ်လိုသောကဖျောက်ကြကြောင်းကို သင်သိအောင်ဖော်ပြရုံသာ ဖော်ပြပါမည်။ သူတို့နည်းတူ သောကဖျောက်ရန်မှာ သင်သာလျှင်ဖြစ်ပေသည်။ ဤအရေး သည် သင့်အပေါ်တွင် တည်နေပါသည်။ သင့်ဘာသာ သင့်သောက ဖျောက်လိုဖျောက် မဖျောက်လိုလည်း နေနိုင်ပေသည်။

ဆိုင်မွန်းနှင့် ရူးစတားစာအုပ်ဖြန့်ချိရေးကုမ္ပဏီမန်နေဂျာ လီအွန်ရှင်းမကင်းက သူ့အလုပ်သောကကို မည်သို့ ဖျောက်ပစ်လိုက်ကြောင်း ဤသို့ဖော်ပြလေသည်။ 'ကျုပ်ဟာ သည်စာအုပ်ဖြန့်ချိရေးအလုပ် လုပ်လာတာ ဆယ့်ငါးနှစ်ရှိသွားပြီ။ အဲဒီလောက် ကြာတဲ့အချိန်မှာ ကျုပ်နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်တာ နေ့တစ်ဝက်စာလောက်က တိုင်ပင်နေရ၊ ဆွေးနွေးနေရ၊ အလုပ်ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို ဖြေရှင်းနေရနဲ့ လူညောင်း၊ စိတ်အိုက်ဖြစ်ဖြစ်နေတာပဲ။ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ ခါးကို ဟိုဘက်စောင်းလိုက်၊ သည်ဘက်လှည့်လိုက် နေတဲ့အခါနေတယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ စားပွဲပတ်လည်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကိုလှည့်ပြီး လျှောက်နေတဲ့အခါ များလည်းနေတယ်။ ပြဿနာတွေကလည်း အမျိုးမျိုး၊ ထင်မြင်ချက်တွေကလည်း အမျိုးမျိုး၊ ဆွေးနွေးရာမှာ ငြင်းလိုက်ခုံလိုက်၊ အကြောင်း အကျိုးပြောပြလိုက်၊ အမျိုးမျိုးပါပဲ။ နောက်ဆုံးအိမ်ပြန်တော့ လူကို မောနေတာပဲဗျာ။ နောက်ကျတော့ ဒီလိုလုပ်ရတာတွေ ငြီးငွေ့လာတယ်။ တစ်သက်လုံးသာ ငါသည်လို ချည်းလုပ်နေရရင် ခက်ရချည့်လို့ တွေးမိတယ်။ ဒါနဲ့ သည်အလုပ်သောကတွေ ပျောက်နိုင်သလောက်ပျောက်ပျက်အောင် အကြံထုတ်တာ နောက်ဆုံးကျတော့ နည်းလမ်းတစ်ခုတွေ့ရတယ်။ အဲဒီနည်းကို ကျုပ်ဖြင့်သုံးလာတာ ရှစ်နှစ် ကျော်ပြီ။ သိပ်ဟန်တာပဲဗျာ။ အလုပ်ကိစ္စတွေ ပိုပြီးအောင်မြင်တယ်။ ကျုပ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုလည်း ပိုလာတယ်။

'သည်နည်းဟာ မျက်လှည့်လိုပါပဲဗျာ။ သိပ်ဆန်းတယ်လို့ထင်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် အားလုံးမျက်လှည့်နည်းတွေလိုပဲ အင်မတန်လွယ်ပြီး အင်မတန်ဆန်းတာပဲဗျာ။ အဲသည်နည်းကတော့ အလုပ်အစည်းအဝေးမှာ အသေးစိတ်တွေ လျှောက်ပြောပြီး နားရှုပ်အောင်၊ စိတ်ရှုပ်အောင်ပြောတဲ့စနစ်ကို ဖျက်လိုက်တယ်။ အလုပ်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အဆိုတင်သွင်းချင်တယ်ဆိုရင် အစည်းအဝေးမတိုင်ခင် စာနဲ့ရေးပြီး တင်ခိုင်းထားတယ်။ အဲဒီလို အဆိုတင်သွင်းစာထဲမှာ သည်အချက်ကြီးလေးချက်ကို တင်သွင်းစေတယ်။

ပထမအချက် ။ ။ ဘာပြဿနာလဲ။

(အရင်တုန်းကများဆိုရင် အစည်းအဝေးမှာ အကြာကြီးလျှောက်ပြောနေကြပေမဲ့ ဘာအကြောင်းကိုဆိုမှန်း ဘာပြဿနာမှန်း တိတိကျကျသိဖို့ အတော်ပဲခဲယဉ်းလှတယ်။ ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ကို မဆိုထားနဲ့ဦးတော့၊ ဘာပြဿနာဆိုတာသိဖို့ အတော်လေကုန်ခံပြီး မေးမြန်းယူရတယ်)

ဒုတိယအချက် ။ ။ အဲသည်ပြဿနာရဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေဘာလဲ။

(အရင်တုန်းကများ ပြဿနာတစ်ခုရဲ့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကြောင်းအရင်းကို သိဖို့ ဝေးရာ၊ ပြဿနာအကြောင်း တဝဲလည်လည်လုပ်ပြီး တစ်ယောက်တစ်ပေါက်နဲ့ ကုန်လိုက် တဲ့အချိန်တွေ မပြောပါနဲ့တော့ဗျာ။ အခုမှပဲ အဲသည်အချိန်တွေ ပြန်ပြီးနဲ့မြောတော့တယ်)

တတိယအချက် ။ ။ အဲသည်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ့်

နည်းလမ်းတွေဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊ ဘာတွေလဲ။

(အရင်တုန်းက အစည်းအဝေးမှာ တစ်ယောက်က ပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်း သင့်တယ်လို့ အကြံပေးလိုက်ရင် နောက်တစ်ယောက်က ထပြီးငြင်းပါရော၊ အဲဒါနဲ့ တစ်ယောက်တစ်ခွန်းနဲ့ စကားတွေ တောင်ရောက်မြောက်ရောက်နဲ့ စိတ်ဆိုးတဲ့ သူက စိတ်ဆိုးနဲ့ အငြင်းပွားမှုသာ အဖတ်တင်တော့တာပဲ။ အစည်းအဝေးလည်းပြီး ရော ဘယ်လောက်မှ ခရီးမရောက်ဘူး။)

စတုတ္ထအချက် ။ ။ အဲသည် နည်းလမ်းပဲ၊ သင် ဘာကိုထောက်ခံ

ချင်သလဲ။

(အရင်တုန်းက လူတစ်ယောက်က သူပေးချင်တဲ့အကြံဉာဏ်ကို ချက်ချင်း မပေးဘဲ လျှောက်ပြီး သွယ်သွယ်ဝိုက်ဝိုက် ပြောနေလိုက်တာ၊ ကြားရတဲ့လူလည်း နားထွေး၊ ပြောတဲ့လူလည်း နောက်ဆုံးတော့ လုံးချာချာအဖြစ်နဲ့ သူ ဘာဆိုလိုမှန်း အတော်ပဲ မေးယူ ရတော့သဗျာ။)

အဲသည်စနစ်ကိုလည်း အသုံးပြုလိုက်ပါရော ကျုပ်လက်ထောက်တွေက ကျုပ် ဆီကို ပြဿနာတွေနဲ့ လာပြီး ဒုက္ခမပေးတော့ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျုပ်စနစ်အတိုင်း ဆိုရင် သူတို့ဟာ ကျုပ်ဆီမလာခင် သူတို့ ပြဿနာအကြောင်းကို စုံစုံလင်လင်ရှာဖွေမှတ် သားလာရတော့မှာကိုး၊ အဲသည်လို အကြောင်းအကျိုး အစုံအလင် ရှာဖွေလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ပြဿနာရဲ့အဖြေဟာ ငါးပုံသုံးပုံလောက် ဘွားဘွားကြီး ပေါ်လာတော့တာကိုးဗျ၊ ကျုပ်နဲ့ ဆွေးနွေးစရာလိုတယ်ပဲ ဆိုဦးတော့၊ အရင်တုန်းက ကုန်တဲ့ အချိန်ရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံလောက်နဲ့ ကိစ္စပြီးသွားနိုင်တော့တာပဲ၊ အဲသည်တော့ ကျုပ်အလုပ်တိုက်မှာ အလကား သောကများ နေတာ မရှိတော့ဘူး၊ စကားတွေ တဖျစ်တောက်တောက်ပြောနေတာ မရှိတော့ဘူး၊ သည်တော့ အလုပ်ပို ပြီး တွင်ကျယ်သဗျ'

ဤသို့လျှင် လီအွန်မရှင်းက ရင်းနှီးစွာပြောပြလိုက်ပေသည်။ သူ့စနစ် အတိုင်း လုပ်သူတစ်ဦးက သူ့အဖို့ ဤစနစ်၏ ကျေးဇူးကြောင့် သောက လျော့ရုံသာမ က ဝင်ငွေ ပိုလာသေးသည်ဟု ဆိုလေသည်။ သူ့အမည်မှာ ဖရင့်ဘက်ဂါး ဖြစ်သည်။ သူသည် အသက် အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးဖြစ်သည်။

ဖရင့်ဘက်ဂါး ပြောစကားများကို နားဆင်တော်မူကြပါဦး။

'ကျုပ် သည်အသက်အာမခံ အလုပ်လုပ်တာ ကြာလှပါပြီ၊ အစကတော့ တော် တော်လေး စိတ်ပါပါရဲ့၊ အလုပ်အသစ်ဆိုတော့သည်လိုပေါ့ဗျာ၊ လုပ်ရတာ ပျော်သလိုလိုပေါ့၊ နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်း ငြီးငွေ့ပြီး စိတ်ပျက်သွားတယ်၊ ဘယ် လောက်များ စိတ်ပျက် လဲဆိုတော့ အလုပ်က ထွက်လိုက်ချင်တဲ့စိတ် ပြင်းပြင်းပြပြ ပေါ်လာတယ်၊ အဲသည်လို ဖြစ်နေခိုက်မှာ ကျုပ်က သည်အလုပ် သောကရဲ့ပြဿနာ ဇာစ်မြစ်ကိုရှာပြီး ရှင်းမယ်လို့ အောက်မေ့မိလိုက်တယ်။

'ဒါနဲ့ ကျုပ်ကိုကျုပ် မေးတယ်၊ 'ကဲ မောင်ရင်၊ အခု မောင်ရင်ကို ဒုက္ခ ပေးနေတဲ့ သောကအကြောင်းရင်း ပြဿနာဟာ ဘာလဲ' အဲသည်လိုရေးလိုက်တော့ ထွက်လာတဲ့အ ဖြေက ဟာ အသက်အာမခံရဖို့အကြောင်း လူတွေဆီကိုသွားလိုက် ရတာ ခြေတိုမတတ်ဘဲ ပင်ပန်းလိုက်တာလည်းလွန်လို့၊ တစ်ခါတစ်လေများ အသက်အာမခံမရဘဲ ဘုအပြောခံ လိုက်ရသေးတယ်။ ထည်ထည်ဝါဝါလုပ်လိုက် သေးတယ်။ ပြီးတော့လည်း ဘယ်လောက်ရလဲ၊ ပင်ပန်းသလောင်ဝင်ငွေမရတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ အဲဒီပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းရပါမလဲလို့ တွေးကြည့်ပြီး ကျုပ် အလုပ်ရဲ့အခြေအနေကို သေသေချာချာစုံစမ်းကြည့်တဲ့သဘောနဲ့ စက္ကူ ပေါ်မှာ ချွတ်ကြည့်တယ်။ ဘယ်သူ့ဆီသွားတာ တစ်ခေါက်တည်းနဲ့စွန့်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်သူ့ဆီ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

တော့ နှစ်ခေါက်သွားရတယ်၊ ဘယ်သူ့ဆီကျတော့ သုံးခေါက်သွားတာတောင် မစွဲဘူး၊ အဲသည်လို အသေးစိတ်ချကြည့်တော့ တစ်ခေါက်တည်းနဲ့ စွဲတာက တစ်ရာမှာ ဦး ခုနှစ်ဆယ် ရှိတယ်။ နှစ်ခေါက်နဲ့စွဲတာကတော့ တစ်ရာမှာ နှစ်ဆယ့်သုံးဦးရှိတယ်။ သုံးလေးခေါက် သွားရတာက ခုနှစ်ဦးပဲရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ အဲသည်တော့ စနစ်ပြောင်းလိုက်တော့ ခင်ဗျားတို့ ယုံချင်မှ ယုံမှာ၊ ကျုပ်ရဲ့ဝင်ငွေဟာ တစ်ဆတိုး လာသဗျ'

ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် ယခုအခါ အမေရိကန်ပြည်တွင် အသက်အာမခံကိုယ် စားလှယ် များအနက် နာမည်ကျော်ကြားသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ဖိလာဒဲလ်ဖီးယားမြို့ 'ဖိုင်ဒလစ်တီးမြို့တို့' အသက်အာမခံကုမ္ပဏီတွင် လုပ်ကိုင်နေသည်။ သူသည် တစ်ခါက စိတ်ပျက်၍ အလုပ် ထွက်မည်သူဖြစ်ခဲ့သည်။ သူ့အကြောင်းကို သူပြန်၍ စစ်ဆေးဝေဖန်လိုက်၍သာ အလုပ် မထွက်ဖြစ်ရုံသာမက ဝင်ငွေတိုးတက်၍ ရပေသည်မဟုတ်လော။

မိတ်ဆွေ စာဖတ်သူ။ သင်လည်း ဤနည်းကလေးကို အသုံးပြုကြည့် စမ်းပါ။ အလုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် သင့်သောကမှာ တစ်ဝက်လောက် လျော့ပါးသွား ပါလိမ့်မည်။

- ၁။ ဘာပြဿနာလဲ။
- ၂။ ပြဿနာအကြောင်းရင်းဘာလဲ။
- ၃။ ဖြေရှင်းနည်း ဘယ်နှမျိုးရှိသလဲ။
- ၄။ ဘယ်နည်းကိုရွေးမလဲ။

အပိုင်း ၂

အကျဉ်းချုပ်မှတ်ရန်

သောကပြဿနာကို စစ်ဆေးရန် အခြေခံနည်းစနစ်များ

၁။ အကြောင်းစုံရအောင်ရှာပါ။

၂။ အကြောင်းများကို စိစစ်ဝေဖန်ပြီးလျှင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

၃။ သေသေချာချာပြင်ဆင်ပြီးမှ ချမှတ်လိုက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

၄။ အလုပ်ကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သောကထွေပြားလာလျှင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို နေ့ဖြေ ကြည့်ပါ။

၁။ ဘာပြဿနာလဲ။

၂။ ပြဿနာအကြောင်းရင်းဘာလဲ။

၃။ ပြေနည်းဘယ်နည်းမျိုးရှိလဲ။

၄။ ဘယ်နည်းအကောင်းဆုံးလဲ။

အပိုင်း ၃

သောကအစွဲက သင့်ကို မဖျက်ဆီးမိ  
သင်က ထိုအစွဲကို မည်သို့ဖျက်ဆီးရန်



### အခန်း၆

#### သောကကို သင့်စိတ်ထဲက

#### ဘယ်သို့ တွန်းထုတ်မည်နည်း

ကျွန်ုပ်တပည့်တစ်ယောက်ရှိပါသည်။ သူ့နာမည်ရင်းကို မဖော်ပြရန် တောင်းပန်သဖြင့် သူ့ကို ဒေါက်ကလပ်ဟု ဆိုပါမည်။ သူ့နာမည်သာ အမှန်မဟုတ် သော်လည်း သူ့အဖြစ်အပျက်မှာကား တစ်သဝေမတိမ်းမှန်ကန်ပါသည်။ သူသည် သူ့ဖြစ်ထွေကို ကျွန်ုပ်၏ အတန်းသားများအား ပြောပြပါမည်။ သူ့တွင် အလွန်ချစ်ခင်သော ငါးနှစ်အရွယ် သမီးတစ်ယောက်ရှိရာ မကြာမီပင်ဆုံးသွား ကြောင်း၊ သူနှင့်သူ့ဇနီးတို့သည် သမီးကလေးကွယ်လွန်ခြင်းအတွက် သောက ရတက်ပွားများမိကြောင်း၊ သို့ရာတွင် နောက်ဆယ်လခန့်ကြာသောအခါ နောက်ထပ် ကလေးတစ်ယောက်ရပြန်သဖြင့် ပထမကလေးဆုံးသည့်သောကမှာ အတော်အတန် ပြေပျောက်ကာ စိတ်ရွှင်ပျမိကြကြောင်း၊ သို့ရာတွင် နောက်ရသောကလေး မှာ သူတို့လက်တွင် ငါးရက်သာနေပြီးနောက် သေမင်းလက်တွင်းသို့ ကျဆင်းရရှာလေ သည်။ 'ကျွန်တော်ဖြင့် စားလို့မဝင် အိပ်လို့မပျော်ဖြစ်ပြီး ရက်တော်တော်ကြာတော့ လူနာကြီး လုံးလုံးဖြစ်တော့တာပဲ' ဟု ဒေါက်ကလပ်က ဖွင့်ပြောလေသည်။

ဆရာဝန်များက သူ့အား အိပ်ဆေးစားရန် ပြောကြသည်။ အချို့သော ဆရာဝန် များက စိတ်ပြေလက်ပျောက် ခရီးထွက်ရန် ပြောကြသည်။ သူလည်း ထိုနည်းနှစ်မျိုးစလုံးကို စမ်းကြည့်သည်။ သို့ရာတွင် အကြောင်းမထူးချေ။ 'ကျွန်တော့်ကိုယ်ဟာညှပ်ကြီးနဲ့ ညှပ်ထား သလိုပဲ သိပ်ပြီး မအီမသာဖြစ်တာပဲ' ဟု ဒေါက်ကလပ်က ပြောလေသည်။ သူ့ဆိုလိုရင်းမှာ ပူဆွေးမှုဒုက္ခ၏ ဖိစီးခြင်း ခံရလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးတောင့်တင်းပြီးလျှင် သွက်ချာပါဒမိသကဲ့သို့ ဖြစ်ကြောင်းပင်တည်း။

'ကျွန်တော့်မှာ လေးနှစ်သား ကလေးတစ်ယောက်တော့ ကျန်ပါသေးရဲ့။ သူ့ပဲနောက်ဆုံးတော့ကျွန်တော့်သောကပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးရာရောက်တော့ တယ်။ သူကကျွန်တော်ငိုငံနေရာမှာလာပြီး 'ဖေဖေ၊ ကျွန်တော့်ကို လှေကလေး လုပ်ပေးစမ်းပါ' လို့ပြောတယ်။ ကျွန်တော်က အဲသည်တုန်းက ဘာဆိုဘာမှ မလုပ်ချင်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ကလေးကမရမကပူဆာတော့ ကျွန်တော်နောက်ဆုံး

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကျတော့သူခိုင်းတာကို လုပ်ပေးလိုက်ရတာပေါ့။

‘လှေကလေးလုပ်ပေးတာ သုံးနာရီလောက်ကြာတယ်။ အဲသည် သုံးနာရီဟာ ကျွန်တော့ကလေး အငယ်ဆုံး ဆုံးဖြီးကတည်းက စိတ်သက်သာမှု ပထမအချိန်ရတာပဲ။ အဲသည်တော့မှ ကျွန်တော် တွေးမိတာကိုး။ အလုပ်တစ်ခုခုမှာ စိတ်ဝင်စားပြီး အလုပ်အတွက်တွေးလိုက်ကြုံလိုက်လုပ်နေရင် သောက မဝင်နိုင်ဘူးဆိုတာ အဲသည်တော့မှပဲတွေးမိသဗျာ။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း ကိုယ့် ကိုယ်ကို အလုပ်များအောင် အမြဲနေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက် တယ်။

‘အဲသည်ညပဲကျွန်တော့်အိမ်မှာလုပ်စရာရှိတဲ့ တောက်တိုမယ်ရအလုပ် တွေ လျှောက်ပြီး စာရင်းကောက်တယ်။ ပြီးတော့ လျှောက်လုပ်တယ်။ ပထမ တနင်္ဂနွေ နှစ်ပတ်မှာ အသေးအဖွဲ့ အလုပ်ကလေးတွေ ၂၄၂မျိုး ပြီးသွားတယ်။ ဘယ်လို အလုပ်မျိုးလဲဆိုတော့ စားပွဲပြင်တာတို့၊ သော့ပြင်တာတို့၊ ပြတင်းတံခါး မှန်ကွဲနေတာ အသစ်လဲတာတို့၊ ရေပိုက်ပေါက်နေတာ ဖာတာတို့ပေါ့ဗျ။ အိမ်ဗာဟီရကိစ္စတွေပေါ့။

‘နောက်တော့ အိမ်မှာတင် အားမရသေးဘဲ ရပ်မူရွာမူတွေ လျှောက် လုပ်တယ်။ တစ်ပတ်မှာ နှစ်ည သက်ကြီးသင်တန်းတက်တယ်။ ရပ်မူရွာမူတွေမှာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ဆောင်ရွက်လို့ပေါ့။ အခု ကျွန်တော် မြို့ပေါ်က ကျောင်း အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်နေတာ အခုများ အလုပ်တွေများလွန်းလို့ သောကများဖို့ အချိန် မရှိတော့ဘူးဗျာ။’

မှန်ပေသည်။ ဒေါက်ကလပ်ပြောသကဲ့သို့ ‘သောကများဖို့ အချိန်မရှိဘူး’ ဆိုခြင်းသည် မှန်သောစကားဖြစ်သည်။ စစ်ကြီးအတွင်းက တစ်နေ့လျှင် ဆယ်ရှစ် နာရီ အလုပ်လုပ်ရသော ဗြိတိသျှနန်းရင်းဝန်ကြီး ချာချီက သူ့အား ‘သည် လောက် တောင်ကြီးတဲ့ တာဝန်ကြီးတွေ ထမ်းဆောင်နေရတော့ သောက မများပေဘူးလား’ ဟုမေးကြသောအခါ ‘ကျုပ်ဟာ အလွန်အလုပ်များတာဗျ။ သောကဖြစ်နေဖို့ အချိန်မရှိဘူး’ ဟု ဖြေကြားလိုက်ဖူး လေသည်။

‘မော်တော်ကားများတွင် ဂေါက်ကြီးဖြင့်လှည့်၍ မနွီးရဘဲ စက်နွီးစေသော ‘ဆဲလုံးစ် စတားတား’ တီထွင်သူ ချားလ်စ်ကက်တားရင်းလည်း ဤသို့ပင်တည်း။ ကက်တားရင်းသည် ဂျင်နရယ် မော်တော်ကုမ္ပဏီ (General Motors) တွင် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ကမ္ဘာကျော်သော မော်တော် သုတေသနဌာနများ လည်း ဖြစ်ပေသေးသည်။ သူသည် နွီးစက် ကိုစ၍ တီထွင်စဉ်က အလွန် ဆင်းရဲ လေသည်။ အိမ်နားက ကျီထဲရှိ ကောက်ရိုးစင်ကို အလုပ်ရုံအဖြစ် အသုံးပြုလေသည်။ ကိရိယာများဝယ်စရာမရှိသဖြင့် သူ့ဇနီး ပီယာနိုသင်၍ ရသည့်အခဒေါ်လာ တစ်ထောင်ငါးရာနှင့် သူ့အသက် အာမခံကုမ္ပဏီမှ ခံချေးရသည့် ဒေါ်လာငါးရာတို့ စုပေါင်းပြီး ဝယ်ရသည်။ ‘အဲသည်တုန်းက စိတ်မပူမိဘူးလား’ ဟု သူ့ဇနီး အား မေးမြန်းကြည့်သောအခါ သူ့ဇနီးက ‘ကျွန်မဖြင့် ပူလိုက်ရတာမပြောပါနဲ့တော့။ အိပ်ကို မအိပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ ယောက်ျားကတော့ သောကဆိုလို့ ရွေးလောက်မှ

မရှိပါဘူး။ သူ့ အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ဝင်စားနေလိုက်တာ သောကဖြစ်ရကောင်းမှန်း တောင် မသိပါဘူး' ဟုပြောပြလေသည်။

ခွေးရူးရောဂါကုထုံး တီထွင်သွားသူ ကမ္ဘာကျော်ဆရာဝန်ကြီး လူဝီ ပတ်ချာက 'စာကြည့်တိုက်နှင့် ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် စိတ်ချမ်းသာမှုရသည်' ဟု ဆိုဖူး လေသည်။ ဘာကြောင့် ထိုနေရာများတွင် စိတ်ချမ်းသာမှုရပါသနည်း။ ထိုနေရာများ၌ သုတေသီတို့သည် မိမိတို့ သုတေသန လုပ်ငန်း၌သာ စိတ်ဝင်စားနေကြသဖြင့် သောကထွေပြားရန် အချိန်မရသော ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ သောကပွား များခြင်း သည်ကား စည်းစိမ်ခံနည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တကယ့်အလုပ်သမားများအဖို့ ဤ စည်းစိမ်မျိုးကို မခံစားနိုင်ကြချေ။

အလုပ်တွင် စိတ်ဝင်စားနေရုံနှင့် သောကမဖြစ်နိုင်ခြင်း၏ အကြောင်း ရင်းကား အဘယ်နည်း။ စိတ်ပညာ အခြေခံတရားတစ်ခုသိလျှင် လွယ်လွယ် ကလေးနှင့် ဖြေနိုင် ပါသည်။ လူ့စိတ်သည် တစ်ကြိမ်တွင် အာရုံတစ်ခုကိုသာ ခံစားနိုင်သည်။ နှစ်ခုကို ပြိုင်တူ မခံစားနိုင်ချေ။ ထိုစိတ်သဘာဝ အခြေခံတရားကို မည်သူမျှ မငြင်းနိုင်ချေ။ မယုံဘူးလား။ မယုံလျှင် စမ်းကြည့်စမ်းပါ။ နက်ဖြန် သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့။ ဘုရားကိုသွားမယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်။ အဲသည် လိုစတ်ကူးရင်း တစ်ပြိုင်နက် သည်နေ့အလုပ်ကို ဘယ်လိုပြီးအောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတာကို တွေးကြည့်စမ်းပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားလို့။ တစ်ခုကိုတွေးပြီးမှ တစ်ခုကို တွေးနိုင်မယ် မဟုတ်လား။

ထိုနည်းအတူပင်လျှင် သင်သည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဝမ်းသာဝမ်းနည်း မဖြစ်နိုင်။ ဝမ်းသာခြင်းသည် ဝမ်းနည်းခြင်းကို တွန်းထုတ်လိုက်နိုင်သည်။ မီးများမီးနိုင်၊ ရေများ ရေနိုင် ဆိုသကဲ့သို့ပင်။

စစ်အတွင်း စစ်သားများစွာတို့သည် စစ်၏ဒဏ်ကြောင့် သွေးပျက်ပြီးလျှင် အတော်ပင်သောကထွေပြားခဲ့ကြသည်။ ထို 'သောကရောဂါရှင်များ' ကို ဆရာဝန် များက 'အလုပ်မအား' ဆေးဖြင့် ကုသကြသည်။ သူတို့အား တစ်နေကုန်အောင် ဂေါက်သီးကစား ခိုင်းသည်။ ဘောလုံးကစားခိုင်းသည်။ ငါးများခိုင်းသည်။ ဓာတ်ပုံရိုက်ခိုင်းသည်။ ဥယျာဉ် စိုက်ခိုင်းသည်။ အကခိုင်းသည်။ ဝါသနာအလျောက် လုပ်ချင်ရာလုပ်စေသည်။ သို့ရာတွင် သူတို့အား စိတ်အားလပ်ခွင့်၊ ကိုယ်အား လပ်ခွင့်မပေးချေ။ ထိုသို့ အလုပ်မအားစေသော ကြောင့် သူ့စိတ်မှ သောကသည် လွင့်စဉ်သွားကာ ကျန်းမာမှုကို ပြန်လည်ရရှိလေသည်။ ထိုနည်းသည် ခေတ်သစ် နည်း မဟုတ်ချေ။ ခရစ်တော်မဖွားမီ ဂရိတ်လူမျိုးတို့ လက်ထက် ကတည်းက အသုံးပြုလာသောနည်း ဖြစ်သည်။

လွန်ခဲ့သော အနှစ်တစ်ရာခုနှစ်ဆယ်ကျော်က အမေရိကန်ပြည် သမ္မတ ဘင်ဂျင်မင် ဖရက်ကလင် လက်ထက်တွင် ကွေးကာဂိုဏ်းဝင် ဘုန်းကြီးများ တည် ထောင်ထားသော ဆေးရုံတစ်ခုသို့ လူတစ်ယောက်သွား၍ ကြည့်ရှုရာ လူနာများကို ဗိုင်းငင်ခိုင်း နေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် မတရားခိုင်းနေသည်ဟု အောက်မေ့လေသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သို့ရာတွင် မကြာမီ ဘုန်းကြီးများက လူနာများကို အလုပ်ပေးထားခြင်းမှာ အာရုံပြေပျောက်၍ ရောဂါဖြစ်ထွန်းမှုသက်သာစေနိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြကာ သဘောပေါက်စေသည်။

စိတ်ပညာဆရာတိုင်းကပင် အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် သွေးသားချောက်ချားမှုကို သက်သာပျောက်စေသည်ဟု ပြောပေလိမ့်မည်။ အမေရိကန် ကဗျာဆရာကြီး လောင်းဖဲလိုးသည် ထိုအချက်မှန်ကန်ကြောင်း ကိုယ်တွေ့ဖြစ်၍ သိလေသည်။ သူ့ဇနီးကလေးမှာ သူ့မျက်စိအောက်တွင် မရူမလှ သေဆုံးရရှာသည်။ သူ့ဇနီးကလေးသည် တစ်ည၌ ဖယောင်းတိုင်မီးဖြင့် ချိပ်ကို အရည်ပျော်အောင် ကပ်နေလေသည်။ ယင်းသို့ အာရုံစူးစိုက်နေခိုက် သူ့ဂါဝန်ကို မီးစွဲနေကြောင်း မသိလိုက်ရှာချေ။ မီးဟုန်းဟုန်းရောက်ခါမှ ငယ်သံပါအောင် အော်သောကြောင့် လောင်းဖဲလိုးသည် အိမ်အောက်မှ ပြေးထွက်လာပြီးလျှင် မီးကို ငြိမ်းသပ်ရလေသည်။ မီးသေသွားသည်ကား မှန်၏။ သို့ရာတွင် ဇနီးသည်ကလေးမှာ မီးလောင်နာမှ အစပြု၍ နာဖျားမကျန်းဖြစ်ပြီး ကွယ်လွန်သွားရှာသည်။ လောင်းဖဲလိုးသည် သူ့ချစ်လှစွာသော ဇနီး၏ မရူမလှဖြစ်ထွေကို မျက်စိထဲမှ မပျောက်နိုင်ဘဲ သံယောဇဉ်စွဲကပ်ကာ အပြင်းအထန် ပူဆွေးဒုက္ခရောက်သဖြင့် ရူးမတတ်ဖြစ်သွားသည်။ သို့ရာတွင် ကံကောင်းထောက်မချက် တစ်ခုကားရှိသေး၏။ သူ့သားကလေး သမီးကလေး သုံးယောက်ကို သူ့ကိုယ်တိုင် မပြုစုလျှင် ပြုစုမည့်သူ မရှိသောကြောင့် သူသည် သူတို့ သုံးယောက်အပေါ်တွင် ဖခင်ဝတ္တရားသာမက မိခင်ဝတ္တရားကိုလည်း ပူပေါင်းဆောင်ရွက်ရလေသည်။ သူသည် ကလေးတို့အား လမ်းလျှောက်ခေါ်ရသည်။ ပုံပြောရသည်။ သူတို့နှင့် ကစားရသည်။ နောက်ဆုံး၌ သူတို့ကို ထိန်းကျောင်းပြုစုရသည်ကို ရည်ညွှန်း၍ 'ကလေးတို့ အချိန်' (The Children's Hour) ဟူသော ကမ္ဘာကျော် ကဗျာတစ်ပုဒ်ကိုစပ်ဆိုခဲ့လေသည်။ လောင်းဖဲလိုးသည် ဒန်တီ၏ ကဗျာများကို ဂရိတ်ဘာသာမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုလေသည်။ ထိုသို့ စာရေးခြင်းအလုပ်နှင့် ကလေးများကို မိခင်သဖွယ်အုပ်စီးထိန်းကျောင်းခြင်းအလုပ်တို့ကို တွဲဖက်၍ ဆောင်ရွက်နေရသောကြောင့် အားရသည်ဟူ၍မရှိ တော့ချေ။ ထိုသို့အလုပ်မအားရသောကြောင့် သူ့စိတ်ထဲ၌ သောကဗုဒ္ဓိကပ်ရန် အခွင့်မသာ ချေ။ လောင်းဖဲလိုးနှင့် ခေတ်ပြိုင်အင်္ဂလိပ်စာဆိုကြီး တင်နီဆင်က သူ့မိတ်ဆွေအရင်းတစ် ယောက်ကွယ်လွန်သည်နှင့်ပတ်သက်၍ 'ကျုပ် အလုပ်လုပ်ပြီး မေ့ပစ်ရတော့မှာပဲ၊ ဒီလိုမှ မေ့မပစ်ဘူးဆိုရင်တော့ သောကညည်းတာနဲ့ ပန်းညှိုးသလိုညှိုးပြီး ဒုက္ခလှလှကြီးရောက်တော့မှာပေါ့ဗျာ' ဟု ပြောဖူးလေသည်။

သောကကို အလုပ်နှင့် ဖြေဖျောက်ရသည်ကား မှန်၏။ တစ်နေ့ကုန်တစ်နေခန်း အလုပ်လုပ်ပြီး ညဘက်တွင် အလုပ်ခွင်မှ ထွက်လာသောအခါ အမှန်အားဖြင့် ကျေနပ်ပျော် ရွှင်စာ အနားယူရပေသည်။ သို့ရာတွင် အနားယူရမည့်အချိန်၌ သောကဘီလူးဝင်၍စီးတတ် သည်ကို သတိပြုရာသည်။ ထိုအချိန်၌ စိတ်အားကိုယ်အားဖြစ်နေသဖြင့် တောင်တောင်မြောက်မြောက်တွေးတတ်သည်။ စိတ်ကို

အလွတ်ထား၍မဖြစ်။ အလွတ်ထားလျှင် အတွေး ဝင်လာမည်။ အတွေးနဲ့အဆွေး တွဲလာတတ်သည်။ အဆွေး (သောက) ဝင်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကျေနပ် ပျော်ရွှင်မှုတို့သည် ရှောင်ကြဉ်ကြတော့သည်။

'သောကသည် သင်အလုပ်အားချိန်၌ သင့်ကိုဝင်၍စီးတတ်သည်။ သင့် အတွေး သည် အားလပ်ချိန်၌ ရောက်တတ်ရာရာကို တွေး၍ မဖြစ်နိုင်သည်ကို အကြီးအကျယ်ဖြစ် အောင်ချဲ့ထွင်တတ်သည်။ အရေးမကြီးသော ချို့ယွင်းချက် ကလေးများကို တွေ့လျှင် မြင်းမိုရ် တောင်ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တတ်သည်။ စိတ်သည် မော်တော်စက်ကဲ့သို့ မရပ်မနား ခုတ်မောင်းနေသောကြောင့် စိတ်ကို အားလပ်ခွင့်ပေး၍ မရနိုင်။ တစ်ခုခု အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည့် အလုပ်မျိုး၌ ဝင်စားအောင် စိတ်ကို အလုပ်ပေးထားရမည်။ ဤသို့လျှင် ကိုလံဘီယာ တက္ကသိုလ် ဆရာဖြစ် သင်ကျောင်းပညာရေး ပါမောက္ခ ဂျိမ်းမာဆယ်က မိန့်မြွက်ဖူးလေသည်။

ပါမောက္ခမှသာ ဤသို့ကျင့်ဆောင်နိုင်သည် မမှတ်ပါလင့်။ စစ်ဖြစ် နေစဉ်က ကျွန်ုပ်သည် ရှိကာဂျီမြို့တွင် အိမ်ရှင်မတစ်ယောက် တွေ့ဖူးလေသည်။ သူက ကျွန်ုပ်အား 'သောကဖျောက်နိုင်တာ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားပြီး လုပ်တာပဲ' ဟု ပြောလေ သည်။ ထိုအိမ်ရှင်မနှင့် သူ့ခင်ပွန်းတို့ကို နယူးယောက်မြို့မှ မီးရထားနှင့် ခရီးသွားစဉ် တွေ့ခဲ့ရလေသည်။

ထိုဇနီးမောင်နှံ၏ သားမှာ စစ်ထဲသို့ လိုက်ပါနေရလေသည်။ ထိုမိန်းမက သူ့သားကို စိုးရိမ်ပူပန်မိသည်မှာ အသက်ကိုပင် ထိခိုက်ခမန်း ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်အား ပြောပြပါသည်။ 'ကျွန်မသားကလေး သေများသေပြီလား၊ အခုနေမှာ ဘယ်စစ်မြေပြင် ရောက်နေသလဲ၊ မသေလို့ရှိရင်လည်း ကျိုးကန်းနေပြီလား၊ အဲသည်လို အမျိုးမျိုးတွေးပြီး ဖူပန်လိုက်ရတာ လွန်ပါရော့ရှင်' တဲ့။

'အဲသည်လို သောကရောက်နေတာကို ဘယ်လိုများ ဖြေဖျောက်ပစ်ပါ သလဲဗျာ' ဟု ကျွန်ုပ်က မေးလိုက်သည်။

'နည်းကတော့ တခြားမဟုတ်ပါဘူး၊ အလုပ်ကို အအားမနေဘဲ လုပ်တာပါပဲ။ ကျွန်မကတော့ အိမ်က အစေခံကို အလုပ်ဖြုတ်လိုက်ပြီး အလုပ်တွေကို လက်မအားအောင် လုပ်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သောကဟာ ထင်သလိုမပျောက်ဘူးရှင်၊ ဘာကြောင့်လဲလို့ အကြောင်းရင်း ရှာကြည့်လိုက်တော့ အိမ်မှရေးရာအလုပ်ဆိုတာ ဦးနှောက်ကို အသုံးမပြုဘဲ လုပ်ရတာမျိုးကိုး၊ သည်တော့လက်ကသာ မီးဖိုချောင် အလုပ်လုပ်တယ်၊ အိပ်ရာခင်းတယ်၊ တံမြက်စည်းလှည်းတယ် စိတ်ကအားနေတော့ သားကလေး အကြောင်းကိုသာ တွေးနေ တာပေါ့၊ ဒါနဲ့ လက်အလုပ်သာမက စိတ်အလုပ်ကိုလည်း လုပ်ပေးဦးမှဆိုပြီး ကုန်စုံဆိုင်မှာ ဝင်ပြီး စွေးရောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တယ်၊ အဲဒီတော့မှ သောကပျောက်ပါတော့တယ်ရှင်၊ ဝယ်သူတွေဝိုင်းပြီး လက်မအား စိတ်မအား လုပ်လိုက်ရတဲ့ အလုပ်တွေ မပြောပါနှင့်တော့၊ ညနေဆို အလုပ်ဆင်းတော့ အိမ်ပြန်ရောက်ရင်ပဲ တစ်နေ့လုံး မတ်တတ်မတ်တတ်နဲ့ နေရတာ ခြေထောက်သွေးတောင့်နေတာပဲ၊ ပြီးတော့ တစ်နေ့လုံး နည်းနည်းကလေးမှ မနားဘဲ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

လုပ်ရတော့ မောတာပေါ့။ ဒါနဲ့ အိမ်ကို ရောက်ရင်ပဲ အိပ်ရာထဲဝင်ပြီး အိပ်လိုက်တာ နှစ်သွားသလိုပဲရင်၊ ဘယ်မှာ သောကဖြစ်နေအားပါတော့မလဲ၊ ဖြစ်ဖို့ အချိန်လည်း မရှိဘူး။ အင်အားလည်းမရှိတော့ဘူးလေ'

ထိုအိမ်ရှင်မ ပြောသမျှသည် စွန့်စားခန်း၌နာမည်ကျော်သော မိန်းမတစ်ဦး ဖြစ်သည့် အောစားဂျွန်ဆင်က ပြောသည်နှင့် တူညီလှပေသည်။ အောစားဂျွန်ဆင် သည် 'ကျွန်မ စွန့်စားခြင်းနှင့် ထိမ်းမြားထားပါသည်' (I Married Adventure) အမည်ရှိသော ကမ္ဘာကျော်စာအုပ်ကိုရေးသော စာရေးဆရာမကြီးဖြစ်သည်။ စွန့်စား ခြင်းနှင့် ထိမ်းမြားသော မိန်းမဟူ၍ရှိလျှင် အောစားဂျွန်ဆင်သာလျှင် ဖြစ်ရပေမည်။ သူသည် ဆယ်ခြောက်နှစ်အရွယ်ကတည်းက မာတင်ဂျွန်ဆင်နှင့် အိမ်ထောင်ကျ လေသည်။ အိမ်ထောင်ကျပြီးနောက် သူနေသော မြို့ငယ်ကလေးမှ ထွက်ခွာ၍ လူရိုင်းပေါများသည့် ဘိုနိုယိုကျွန်းတောကြီးဖျက်မည်း ထဲသို့ စွန့်စွန့်စားစားသွားရလေ သည်။ သူတို့ဇနီးမောင်နှံသည် နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်တိုင်တိုင် ကမ္ဘာကိုလှည့်၍ အာရှတိုက်၊ အာဖရိကတိုင်းများရှိ အရိုင်းအစိုင်းသဘာဝတို့ကို ရုပ်ရှင်ရိုက် ကြလေသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ကိုးနှစ်က သူတို့နှစ်ယောက်သည် အမေရိကန်ပြည်သို့ပြန်ရောက် ပြီးလျှင် သူတို့ရိုက်ယူလာခဲ့သော ရုပ်ရှင်များကို အမြို့မြို့၌လျှောက်ပြရင်း ဟောပြောပွဲများ ပြုခဲ့ကြလေသည်။ ထို့နောက်သူတို့သည် နိုင်ငံခြားသို့ ပြန်ထွက်ကြ ပြန်လေသည်။ ဤအခေါက်၌ကား သူတို့စီးလာသော လေယာဉ်ပျံကြီးမှာ တောင် တစ်လုံးကိုဝင်၍ တိုက်သဖြင့် မာတင်ဂျွန်ဆင်ခမာမှာ ပွဲချင်းပြီး သေရရှာလေသည်။ အောစားဂျွန်ဆင်အဖို့ကား အိပ်ရာထဲမှာ ရက်ပေါင်းများစွာ မထနိုင်ချေ။ ထနိုင်ပြန် တော့လည်း သူသည် ဘီးတပ်ထားသော ကုလားထိုင်၌သာ ထိုင်နေရရှာသည်။ လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ချေ။ သို့ရာတွင် အောစားသည် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်၌ ပင် သူတို့နှစ်ဦးစွန့်စားခြင်းများကို ဟောပြောလေသည်။ အမြို့မြို့သို့လှည့်၍ ဟောပြောသဖြင့် သူ့ပရိတ်သတ်မှာ မနည်းချေ။ သူ့အား ဘာကြောင့် ဟောပြောနေရ သနည်းဟု မေးသောအခါ 'သည်လို အလုပ်လုပ်နေမှ ပူဆွေးဖို့အချိန်မရဘဲနေတော့ မှာပေါ့' ဟု ဖြေကြားလေသည်။

စာရေးဆရာကြီး ဘားနဒ်ရှော၏ သြဝါဒကို လိုက်နာကြပါကုန်။ ရှောက 'စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ သင့်ကိုယ်သင် ပျော်မပျော် စစ်ဆေးနေဖို့ အချိန်ပို ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချိန်ပိုဟူ၍ မထားနှင့်' ဟု ဆိုလေသည်။ မှန်ပါပေသည်။ အချိန်ပိုမထားပါနှင့်။ အလုပ်မအားအောင်လုပ်ပါ။ ထိုအခါ သောကဘီးလူးကြီး၏ ဘေးရန်ပြု၍ သုခချမ်းသာ ရနိုင်ပါလိမ့်မည်။ စိတ်ချပါ။

သောကပျောက်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကား

အလုပ်ကို မအားအောင်လုပ်ပါ။ သောကရှင်သည် အလုပ်ထဲတွင် စိတ်ကို စုံးစုံးမြုပ်အောင် ဝင်စားအပ်လှသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် သောကစွေ၍ ကြေမွသွား ချေမည်။

### အခန်း(၇)

### နောက်ချေးပိုးတွေက သင့်ကို မလှဲစေနှင့်

'ကျွန်တော်ဖြင့် ၁၉၄၅ ခု မတ်လအတွင်းမှာ တစ်ဘဝလုံး မရဖူးတဲ့ သင်ခန်းစာ ရခဲ့ပါတယ်။ ရတဲ့နေရာက အင်ဒိုချိုင်းနား ကမ်းရိုးတန်းအနား ရေအောက် ၂၇၆ ပေမှာပေါ့ဗျာ' ဟု ရောဘတ်မူးရ်က ပြောပြလေသည်။ သူသည် ထိုစဉ်က ရေငုပ် သင်္ဘောတွင် သင်္ဘောသားအဖြစ် သွားရာလမ်းမှာ ဂျပန်ကုန်တင်သင်္ဘော တစ်စုကို တွေ့ကြုံတယ်။ အဲသည် ကုန်သင်္ဘောတွေကို ဒက်စ်တစ်ဦးယားတစ်စင်း၊ ရေမြှုပ်ငုံးချ သင်္ဘောတစ်စင်းတို့က ရံ၍ စောင့်ရှောက်ပြီး လာတာတွေ့ရတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ သင်္ဘောက တော်ပီတိုသုံးလုံး လွတ်လိုက်တယ်။ တစ်လုံးမှ မထိဘူးဗျ။ သင်္ဘော တွေကလည်း သူတို့ဆီကို တော်ပီတိုလွတ်တယ်လို့တောင် ထင်ပုံမရပါဘူး။ အမှတ်မဲ့ ဆက်ခတ်သွားကြတယ်။ ဒါနဲ့ နောက်ဆုံး ရေမြှုပ်ငုံးချသင်္ဘောကို ကျွန်တော်တို့ သင်္ဘောကစပြီး ပစ်မယ်လုပ်မလိုဟာ ပစ်မှ မပစ်ရ သေးဘူး။ ကျွန်တော်တို့ သင်္ဘောဆီကို တိုက်ရိုက်ကြီး ခုတ်လာတော့တာပေါ့။ ဂျပန်လေယာဉ် ပျံတစ်စီးက ကျွန်တော်တို့ သင်္ဘောကို မြင်သွားတော့ သူတို့ဂျပန်သင်္ဘောကို လက်ထောက် ချလိုက်တာကိုး။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ သင်္ဘောကို ရေအောက် ပေ ၁၅၀ ငုပ်လိုက်တာ ပေါ့။ ပြီးတော့လည်း အသံမကြားအောင် သင်္ဘောဝမ်းက လေယပ်တွေကိုတောင် ပိတ်လိုက်ကြတယ်။ အဲသည်အတောအတွင်းပဲ ဒုက္ခကြီးတွေ့တောတာပေါ့ဗျာ။ ရေထဲကိုပစ်တဲ့ အမြောက်ဆန်ကြီးတွေ ရောက်လာပါရော။ ကျွန်တော်တို့သင်္ဘော ငုပ်နေတာက ပေ ၁၅၀၊ သူတို့အမြောက်ဆန်က ၂၇၆ ပေအထိရောက်တယ်။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့သင်္ဘောက ရှောင်ရတာပေါ့။ ဂျပန်သင်္ဘောကလည်း ချလိုက်တဲ့ အမြောက်တွေ ၁၅နာရီတောင်မှ ကြာတယ်။ အမြောက်ဆန်ဟာ ကျွန်တော်တို့ သင်္ဘောနဲ့ ၁၇ ပေအကွာလောက်မှာ ပေါက်ရင် သင်္ဘောအကွဲပဲဗျ။ လာလာပြီးပေါက် ကြတဲ့ အမြောက်ဆန်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ သင်္ဘောနဲ့ အလွန်ဆုံး ပေ ၅၀ လောက် ပဲကွာတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို ကိုယ့်အိပ်ရာ ထဲမှာလှဲပြီး ငြိမ်ငြိမ်ကလေး နေကြရမယ်လို့ အမိန့်ပေးထားတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အိပ်ရာ ပေါ်လှဲပြီး 'ကဲ ကဲ သည်တစ်ခါတော့ ငါ အမှန်သေတော့မှာပဲ။ မှန်ကားတွေပိတ်ထားပြီး လေမရတာ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

တောင်မှပဲ မအိုက်တဲ့အပြင် ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်နေတယ်။ ချွေးစေးတွေထွက်ပြီး ခိုက်ခိုက် တုန်တာနဲ့ ဆွယ်တာအင်္ကျီဝတ်ရသေးတယ်။ ဒါနဲ့တောင် သွားတွေ တခိုက်ခိုက် ဖြစ်နေတယ်။ ၁၅ နာရီကြာတော့ ဂျပန်သင်္ဘောလည်း ပစ်စရာ အမြောက်ဆန်ကုန် လို့ ထင်ပါရဲ့။ အပစ်ရပ်ပြီး ပြန်လှည့်ပါလေရောဗျာ။ အဲသည် ၁၅နာရီကို ကျွန်တော်ဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၁၅သန်းလောက် အောက်မေ့မိတာပဲ။ သေရတော့မှာပဲလို့ တစ်ထစ်ချမှတ်ထားတော့ ရှေးက အဖြစ်အပျက်တွေအားလုံး ပြန်ပေါ်လာတယ်။ မကောင်းတာလုပ်ခဲ့တာတွေ၊ လခနည်းလို့ သောကရောက်ခဲ့တာတွေ၊ ကျွန်တော်က စစ်မဖြစ်ခင်က ဘဏ်တိုက်စာရေးကိုးဗျ။ အဲသည်ဒုက္ခတွေ၊ သောကတွေက အခုပြန် တွေးမိတော့ အရင်တုန်းက အဲဒါတွေ ဖြစ်တုန်းကများ ဧရာမဒုက္ခကြီးတွေ အောက် မေ့နေခဲ့တာ အခုလို အမြောက်သံ တဝုန်းဝုန်း ကြားထဲမှာ တွေးရတော့ မဖြစ် စလောက် ဟာကလေးတွေပါကလားလို့ သိရတော့တယ်။ အဲသည်တော့မှ ကျွန်တော် ဟာ ထူးခြားတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်တစ်ခု ပြုခဲ့ပါတော့တယ်။ ဘာလဲဆို တော့ တကယ်လို့များ အသက်မသေခဲ့ရင် မသေသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး သောကမဖြစ် တော့ပါဘူးဆိုတဲ့ အဓိဋ္ဌာန် ပြုခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဖြင့် အဲသည် ၁၅ နာရီအတွင်းမှာရတဲ့ သင်ခန်းစာတွေက တက္ကသိုလ်ကျောင်းမှာ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာနေပြီး ဆည်းပူးရ တာထက် ပိုပြီးများသေးတယ်။ ပိုပြီး အဖိုးတန်တယ်လို့ ကျွန်တော်တော့ဖြင့် ထင်တာပဲဗျာ။

ရောဘတ်မူးရ် ပြောသည့်အတိုင်း ဒုက္ခကြီးတွေမှ ဒုက္ခကလေးတွေ၏ အချည်းအနှီး အဖြစ်ကို သိရတော့သည်။ အရေးမကြီးသည်ကို အရေးတကြီး လုပ် ခြင်း၏ ရယ်ဖွယ် အချက်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အကြောင်းရပ်ကလေးဖြင့် ထင်ရှားစွာ သိနိုင်ပေသည်။ ရှေးခေတ်က ဆာဟယ်ရီဗဇ်အမည်ရှိသော သူကောင်း ကြီးတစ်ဦးအား ဘုရင့်အမိန့် နှင့် အဆုံးစီရင်ရန် စင်မြင့်ပေါ်သို့ ခေါ်လာလေသည်။ အမိန့်အတိုင်းလည်ပင်းကို ဓားနှင့် ခုတ်သတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆာဟယ်ရီက စင်မြင့်ပေါ်သို့ရောက်သောအခါ သူ့အသက်ကိုချမ်း သာပေးရန်အခွင့်မတောင်းချေ။ အခွင့်တစ်ခုတည်းသာ လက်မရွံ့သားထံမှ တောင်းလေသည်။ ယင်းသည်ကား သူ့လည်ပင်း၌ အပူဖုကလေးတစ်ခုရှိရာ ထိုအပူဖုကလေးကိုမထိအောင် ဓားခုတ်ပါ ဟူသောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ သေရမှာကိုမကြောက်ဘဲ လည်ပင်းတွင်ရှိသော ဝက်ခြံ ကလေးထိမှာကြောက်ခြင်းသည် ရယ်ဖွယ်ကောင်းလှတော့သည်။

ဤသို့ပင်လျှင် အာတိတ်ဝင်ရိုးစွန်းသို့သွားရောက်သည့် သင်္ဘောသားတစ်စု သည် သေရေးရှင်ရေးကြုံတွေ့နေရစဉ်ပင် နှာစေးသည့် ကိစ္စလေးကို ရေးကြီးခွင် ကျယ်လုပ်ကြောင်း အက်ဒမီရယ်ဘိုင်ယန်က ရေးသားဖူးလေသည်။ သူ့သင်္ဘောမှာ ဆီးနှင်းတောထဲတွင် မြှုပ်နေ ခိုက် အစာစားသည့်တစ်လုတ်လျှင် နှစ်ဆယ့်ရှစ်ကြိမ် တိတ်ဝါးမျိုးပြီးမှ မျိုတတ်သူတစ်ဦး ပါရှိလေရာ ထိုသူနှင့်အတူ မစားဘူးဟု ဆိုသော ဆိုလေသေးသည်။ ဒုက္ခကြုံတွေ့ခိုက်တွင် ဇီဇာကြောင်ခြင်း၊ 'အရေးကောင်းတုန်း ဒိန်းဒေါင်းဖျက်' ခြင်းတို့ပင်တည်း။



အရေးမကြီးသော တောက်တိုမည်ရ အချက်ကလေးများကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးပျက်စီး၍ လင်ကွဲမယားကွဲသားကွဲသမီးကွဲဖြစ်ကာ ဒုက္ခလှလှကြီး ရောက်နေသည်ကိုလည်း သတိပြုပါလော့။ တောက်တိုမည်ရကလေးများကိုသာ အရေးမပေးလျှင် လောက ကြီး၌ရှိသော 'ချစ်သည်းနာ' ကိစ္စများ တစ်ဝက်လောက်လျော့သွားမည်မှာ ဧကန်ဖြစ်ချေသည်။

ထိုအချက်ကို အခိုင်အမာပြောနိုင်သူကား အခြားမဟုတ်။ ရှိကာဂိုမြို့လင်ကွာ မယားကွာမှုများကို စီရင်ချက်ချသော တရားသူကြီး ဂျွန်းဆားဘက်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် အိမ်ထောင်ရေးကတောက်ကဆ အမှုပေါင်း လေးသောင်းကျော်ကိုစီရင်ဆုံးဖြတ်ရသည့် တရားသူကြီး ဖြစ်သည်။ ဂျွန်းဆားဘက်က 'အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးများဟာ အိမ်ထောင်မှုဒုက္ခတွေ့ရဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားကြီးဖြစ်နေတယ်' ဟု ဆိုလေသည်။ နယူးယောက်မြို့နယ် အစိုးရရှေ့နေကြီး ဖရင့်ဟောဂင်ကလည်း 'ရာဇဝတ်မှုတွေထဲမှာ တစ်ဝက်လောက်ဟာ အသေးအဖွဲ့ကလေးတွေကစပြီး ဖြစ်တာချည်း တွေ့ရတယ်၊ အရက် မူးပြီး စကားများလို့ဖြစ်တာမျိုး၊ အိမ်သားချင်း ရန်ဖြစ်တာမျိုး၊ မထီမဲ့မြင်ပြောလိုက်တာနဲ့ ငါ့ကို စော်ကားရမလားဆိုပြီး ဖြစ်တာမျိုး၊ ရိုင်းတဲ့ အပြုအမူကလေးကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်တာမျိုး၊ အဲသည်လို ဘာမဟုတ်လောက်တဲ့ အဖြစ်အပျက်ကလေးတွေကြောင့် လူသတ်မှုကြီးအထိ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ တကယ်ဆိုတော့ ရက်ရက်စက်စက်နိပ်စက် ညှဉ်းပန်းလို့ဖြစ်ရတဲ့ ရာဇဝတ်မှုဆိုတာ ရှာမှရှားတယ်။ မာနကိုထိလို့ ထောင်းခဲထဲတဲ့ ဒေါသကလေးမျိုး၊ အရေးမစိုက်လောက်တာကလေးပြုလိုက်မိတာမျိုး၊ ပြောလိုက်မိတာမျိုးက စပြီး သောကအတိပြီးတဲ့ အဖြစ်မျိုးကိုရောက်တာက သည်ကမ္ဘာမြေကြီးမှာ ဖြစ်ပျက်တဲ့ အမှုတွေ တစ်ဝက်ထက် မနည်းချေဘူး' ဟု ပြောပြလေသည်။

အမေရိကန်သမ္မတကတော်ကြီး အယ်လီနာ ရုစ်ဘဲလ်ထ်ဟာ အိမ်ထောင်ကျစက ထမင်းချက်မကောင်း၍ အစားကောင်း မစားရသဖြင့် စိတ်အညစ်ကြီးညစ်ခဲ့လေသည်။ 'ဒါပေမဲ့ နောက်တော့ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပုံညံ့ရင် ပခုံးတွန့်ပြီး မေ့ပစ်လိုက်တာ ပဲလို့' သမ္မတကတော်ကြီးက ပြောပြလေသည်။ အယ်လီနာ ရုစ်ဘဲလ်ထ်ကဲ့သို့ပင် ရုရှဇကရီ ဘုရင်မကြီး ကက်သရင်းသည် ဟင်းကြွေးအချက်ညှိ သည်ကိုတွေ့တိုင်း ရယ်၍ မေ့ပစ်လိုက် တတ်လေသည်။

တစ်နေ့၌ ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ဇနီးသည် ရှိကာဂိုမြို့ မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ အိမ်တွင် ညစာစားကြလေသည်။ အိမ်ရှင်က အသားတုံးကိုလှီးရာ အလှီးမှားသွားဟန်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်လိုက်ရ မြင်လျှင်လည်း ဂရုထားမည်မဟုတ်။ အသားတုံးအလှီး စနစ်မကျ၍ ဘာမှ မဖြစ်နိုင်။ သို့ရာတွင် အိမ်ရှင်၏ ဇနီးက သူ့ခင်ပွန်းအား စနစ်မကျ၍ ဆူပူမြည်တမ်းလေသည်။ 'အားနာပါရဲ့ရှင်၊ သူကသည်လိုပဲ စနစ်ကျအောင် မလှီးတတ်ဘူး' ဟု ကျွန်ုပ်တို့အား တောင်းပန်စကား ပြောလိုက်ချေသည်။ အလှီးမတတ်သည်မှာ အံ့ဩစရာမဟုတ်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ မြည်တွန်တောက်တီးတတ်သော ဇနီးနှင့်အတူ အနှစ်နှစ်ဆယ်ခန့် ပေါင်းသင်းနေ၍ မသေသေးသော

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

မိတ်ဆွေကို ချီးကျူးမိတော့သည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ကား အညံ့ဆုံး အစားအသောက်ကို အေးအေးလူလူစားလိုလှသည်။ အဆီအနှစ် အရသာပေါင်းစုံကို ထိုမြည်တွန်တောက် တီးလှသည့် ဇနီးနှင့်အတူ မစားလိုချေ။

ထိုအဖြစ်အပျက်နှင့် ကြုံတွေ့ပြီး မကြာမီပင်လျှင် ကျွန်ုပ်ဇနီးသည်၌ အဖြစ်တစ်ခု ကြုံတွေ့ရသည်။ မိတ်ဆွေများကို ညစာကျွေးရန် ဖိတ်ကြားထားရာ ညစာစားပွဲတွင် လက်သုတ်ပဝါ သုံးထည်မှာ စားပွဲခင်းနှင့် အဆင်ချင်းမတူ ဖြစ်နေလေသည်။ 'အဲသည်တော့ ကျွန်မက ထမင်းချက်ဆီကို ပြေးသွားပြီး မေးကြည့် တာပေါ့။ ထမင်းချက်က အဆင်တူ လက်သုတ်ပဝါတွေကို ဒိုဘီပေးထားတယ်ဆိုတော့ ကျွန်မဖြင့် ထူပူသွားတာပဲ။ အဆင်မတူတဲ့ လက်သုတ်ပဝါချပေးရမှာကိုပဲ ရိုင်းတယ်ထင်ပြီး စိတ်ညစ်သွားတာပေါ့။ ပြီးတော့မှ ပြန်တွေး မိတယ်။ လက်သုတ်ပဝါနဲ့ စားပွဲခင်း၊ အဆင်ချင်းမတူရုံနဲ့များ ငါ့စိတ်ကို ဒုက္ခပေးရမယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ သိပ်မဟုတ်သေးတဲ့ အလုပ်ပဲလို့။ အဲသည်လို တွေးပြီးကတည်းက စိတ်ပြေ ပျောက်ပြီး ပြန်ပျော်လာတော့တယ်' ဟု ကျွန်ုပ်အား နောက်မှ ပြန်ပြောပြ လေသည်။ 'ဟုတ်တယ်လေ၊ စိတ်ဒုက္ခ အလကားရောက်နေရမှာပဲ။ ပြီးတော့လည်း ဧည့်သည်တွေထဲက ဘယ်သူမှ အဆင်မတူတာကို ဂရုစိုက်ကြည့်နေကြတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး' ဟု ကျွန်ုပ်၏ ဇနီးက ဆက်၍ ရှင်းပြလေသည်။

ဥပဒေသည် အသေးအဖွဲ့တို့ကို အရေးမယူဟု ဆိုရိုးစကားတစ်ရပ်ရှိသည်။ လူများလည်း အသေးအဖွဲ့တို့၌ သောက မရောက်အပ်ချေ။ အသေးအဖွဲ့များနှင့် မသက်ဆိုင်ဟု မှတ်ယူအပ်ပေသည်။

အသေးအဖွဲ့၌ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လျှင် စိတ်အာရုံ ပြောင်းလိုက်ရမည်။ မည်သို့ ပြောင်းမည်နည်း။ ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေကြီး ဟုမားကရွှင်း ပြောသည့် နည်း ကလေးကိုဖတ်ကြည့်ကြပါဦး။ ဟုမားကရွှင်းသည် စာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူစာရေးနေစဉ် ဓာတ်မီးဖိုက ကျွိုကျွို ကျွိုကျွို စိစိ စိစိမြည်သံကို ကြားရသဖြင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လေသည်။ သူ စိတ်ထဲတွင် မနိုးမရွှဖြစ်ပြီး စိတ်တိုနေ သည်။ 'ဒါနဲ့ တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေများနဲ့ ပျော်ပွဲစားထွက်သွားရော၊ ပျော်ပွဲစားတဲ့နေရာမှာ အသားတွေကို မီးကင်တာကိုး၊ အသားမီးကင်တော့ ကျွိုကျွို ကျွိုကျွိုစိစိစိစိ မြည်တာကိုး၊ အဲသည်တော့ ကျွန်တော် စဉ်းစားမိတယ်။ ဟိုဓာတ် မီးဖိုမြည်တော့ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ယားကျိကျိဖြစ်တယ်။ စိတ်တိုတယ်။ အခု အသားကင် မြည်တဲ့အသံနဲ့ ဘာမျှခြားတာမဟုတ်ဘူး။ အခုဟာတော့ နားဝင်ချို့တယ်။ ဟင်း မဟုတ်သေးပါဘူး။ ငါ ဓာတ်မီးဖိုသံကို အကြောင်းပြုပြီး စိတ်တိုဖို့ အကြောင်းမရှိပါ ဘူး။ အဲသည်လို ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမပြီး အိမ်ပြန်တော့ ဓာတ်မီးဖိုသံကို ကြားရပေမဲ့ အသားကင် မြည်သံကို သတိရပြီး အရေးမထားဘဲ အိပ်လိုက်တာ ပျော်သွားတာပေါ့။ အဲသည်ကဟည်းက ဓာတ်မီးဖိုမြည်သံကို စိတ်ကူးထဲထည့်ပြီး မနေတော့ဘူး။ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ဖို့ ဝေးရောပေါ့ဗျာ' ဟု စာရေးဆရာ ကရွှင်းက သူ့အဖြစ်တွေကို ပြောပြလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသေးအဖွဲ့ကလေးများကို ဂရုစိုက်လွန်းသဖြင့် သောက ပို့နေရသည်။ အသေးအဖွဲ့သည် အသေးအဖွဲ့သာဖြစ်၍ အရေးပါအရာရောက်သည့် ကိစ္စများ မဟုတ်ချေ။ ယင်းတို့ကို ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်နေ၍သာ အရေးပါအရာ ရောက်သကဲ့သို့ဖြစ် သည်။ ရှာဖွေရာတွင် ထင်ရှားသော ဗြိတိသျှနန်းရင်းဝန်ကြီး ဒစ်စရယ်လီက 'အသက်တာမှာ တိုလွန်းလှ၍ အသေးအဖွဲ့ ကိစ္စများကို အရေး မပေးနိုင်။' ဟုဆိုလေသည်။ ဟိသန္တထိုစကားသည်မှန်၏ဟု ပြင်သစ်စာရေးဆရာ ပညာရှိကြီးအင်ဒါမာရွိုင်း က ထောက်ခံလိုက်သည်။ အင်ဒါမာရွိုင်းက ထိုစကားကို ညွှန်း၍ အမေရိကန်မဂ္ဂဇင်း 'This Week' တွင် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဤသို့ ရေးသားလေသည်။ 'ကျွန်ုပ်၏ဘဝတွင် ဤစကားရပ်သည် အထောက်အပံ့ အပြုဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဒုက္ခကြီးငယ်တွေကြော့သောအခါတိုင်း၌ပင် ဤစကားကို ကျွန်ုပ်သတိရမိ သည်။ သတိရမိတိုင်း သက်သာရာရ၍ အခက်အခဲများသည် ကျော်လွန်ခဲ့လေ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် အာရုံမထားလောက်သော အသေးအဖွဲ့တို့ကိုအရေးတယူပြုလုပ်ခါ စိတ်ဒုက္ခရောက်တတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည်လူ့ဘဝ၌နှစ်ပေါင်းဘယ်နှနှစ်နေရမည်နည်း။ ရာပြည့်နေရသူ ဟူ၍ အလွန်ရှားလှသည်။ သို့ပါလျက်နှင့် ကုန်သွားရင်ပြန်မရနိုင်သော အဖိုးတန် သည့်အချိန်ကို အသေးအဖွဲ့များ အရင်းခံသည့် သောကမူ၌ ကုန်လွန်စေကြသည်။ ထိုအသေးအဖွဲ့ကလေးများမှာ အမှန်အားဖြင့် တစ်နှစ် အတွင်းမေ့ပျောက်သွားရသည့် ကိစ္စကလေးများသာဖြစ်သည်။ ဘယ်သူကမျှ ဂရုစိုက်နေသည့် ကိစ္စမျိုးလည်း မဟုတ်ချေ။ ထိုသို့ အချိန်မဖြုန်းပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရသမျှအချိန်ကို အဖိုးတန် သော အလုပ်၊ ကောင်းမွန်သောစေတနာ၊ စစ်မှန်သော မေတ္တာ၊ တည်မြဲသောလုပ်ငန်းများ အတွက် အသုံးပြုသင့်လှပေသည်။ နေရသည့်ဘဝတာမှာတိုတောင်းလှ၍ အသေး အဖွဲ့ကိုအလေးမထားနိုင်ချေတကား။

အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးများကို အကြောင်းပြု၍ ကမ္ဘာကျော်စာရေး ဆရာကြီး ရှမ်းယန်ကပ်ပလင်းတရားတဘောင်ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းကို သိကြရဲ့လား။ မသိသေးလျှင် 'ရှမ်းယန်ကပ်ပလင်းနှင့် ဗားမောင့်အမှု' အမည်ရှိသော စာအုပ်ထဲမှ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြပါမည်။

ကပ်ပလင်းသည် ဗားမောင့်မြို့သူတစ်ဦးနှင့် အိမ်ထောင်ပြုလေသည်။ သူ့ဇနီး၏မောင် ဘီတီနှင့် အလွန်ခင်မင်လေသည်။ တစ်နေ့သ၌ ကပ်ပလင်းက ဘီတီထံမှ မြေတစ်ကွက်ဝယ်ယူရာ နှစ်ဦးသဘောတူချက်တွင် ထိုမြေကွက်မှ မြက်ကို ဘီတီက နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ရိတ်ယူနိုင်ခွင့်ရှိစေရမည်ဟူသော အချက်ထည့်သွင်းချုပ်ဆို ထားလေသည်။ တစ်နေ့သောအခါ ဘီတီသည် ကပ်ပလင်းက မြက်ခင်းတစ်နေရာ ကို ရှင်းလင်းပြီးလျှင် ပန်းခင်းစိုက်နေသည်ကို တွေ့ရလေသည်။ ထိုအခါဘီတီသည် ဒေါသကြီးစွာထွက်၍ ပြောဆိုလေသည်။ ကပ်ပလင်းကလည်း ဒေါသထွက်၍ ပြန် ပြောလေသည်။ ယင်းသို့ စကားများကြရာ၌ ရန်သူ ကြီးများသဖွယ်ဖြစ်သွားကြလေ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သည်။ တစ်နေ့သောအခါ ကစ်ပလင်းက စက်ဘီးစီးလာရာ ဘီတီက ကုန်တင် ရထားကြီးတစ်စီးနှင့် မြင်းအုပ်ကို ရုတ်တရက်မောင်း၍ ကစ်ပလင်းကို တိုက်မည်ပြု ရာ စာရေးဆရာကြီးခမျာ သတိလက်မလွတ်၍သာ အထိအခိုက်မရှိဘဲ စက် ဘီးပေါ် မှ ခုန်ချလိုက်ရတော့သည်။ ထိုသို့ ယောက်ဖက ဓော်ကားသဖြင့် ကစ်ပလင်းက ဒေါသဖြစ်ကာ ချက်ချင်းပလိပ်ကိုတိုင်၍ ဝရမ်းထုတ်ပြီးလျှင် ယောက်ဖကိုဖမ်းစေ သည်။ ထို့နောက်အမှုအကြီးအကျယ်ဖြစ်၍ ထိုအမှုသတင်းမှာ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့ ပြန့်နှံ့သွားလေ သည်။ ယင်းသို့အမှုကြီးဖြစ်ရသည်၏ အကြောင်းရင်းကို ရှာလိုက် သော် မြက်ခင်းတစ်ကွက် စာကလေးအတွက်ဖြစ်သည်။ ထိုမြက်ခင်းမှရသည့် မြက် မှာ တစ်အိတ်ထက်များမည်မဟုတ်ချေ။

‘ကဲ ကဲ မင်းကြီးများ ကျုပ်တို့ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စတွေကို ဆွေးနွေးဖို့ ထိုင် ရတာ ကြာလှပါပေကော’ ဟု ဂရိတ်ဘုရင်ကြီး ပယ်ရီကလီက မှူးကြီးမတ်ကြီးတို့အား လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်နှစ်ထောင်လေးရာကျော်က ပြောဖူးလေသည်။ မှန်လှပေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသေး အဖွဲ့အတွက် အချိန်ကုန်ကြရချေပြီ။

ဒေါက်တာဖော်စဒစ်ပြောသော ပုံတစ်ပုံကို နားထောင်ပါဦး။

ကိုလိုရာဒိုနယ်ရှိ လောင်းတောင်တန်းခြေရင်း၌ သစ်တောကြီးတစ်ခုရှိ သည်။ ထိုသစ်တောကြီးအတွင်း၌ အလွန်ကြီးမားသော သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ရှိသည်။ ထိုသစ်ပင်၏ အသက်ကား အနှစ်လေးရာကျော်လေပြီ။ အမေရိကန်ပြည်ကို စ၍ တွေ့ရှိ သည့် ကိုလံဘတ် စ၍ရောက်ရှိစဉ်က အစေ့ကျ၍ပေါက်ခဲ့သည်။ အင်္ဂလန် ပြည်မှရောက်လာသော နယ်သူနယ်သားများခေတ်တွင် ပင်ပျိုကလေးဖြစ်သည်။ မကြာမီအထိ အနှစ်လေးရာကျော်မျှ အသက်ရှိခဲ့လေသည်။ ထိုသစ်ပင်ကြီးသည် အနှစ်လေးရာအတွင်း၌ မုန်တိုင်းများကို ကြုံကြုံခံခဲ့လေသည်။ မိုးကြီး (၁၄)ကြိမ် အပစ်ခံခဲ့ရသော်လည်း မဖြူခဲ့ပေ။ ရေအယဉ်ကြီးများလည်း စီးခဲ့ကြသေးသည်။ သို့သော် သစ်ပင်ကြီးမှာ အနည်းငယ်မျှ အရေးမထားခဲ့ချေ။ ယင်းသို့ ကြုံကြုံခံနေနိုင် ခဲ့သော်လည်း တစ်နေ့သောအခါ နောက်ချေးပိုးတစ်အုပ်သည် ထိုသစ်ပင် ခြေရင်း တွင်ဝင်၍ တတိတိကိုဖြတ်လိုက်ရာ နောက်ဆုံး၌ သစ်ပင်ကြီးမှာ ဗုန်းဗုန်းလဲရရာ လေတော့သည်။

နောက်ချေးပိုးဆိုသည်မှာ လက်မလက်ညှိုးကြားတွင်ညှပ်၍ သတ်ပစ်နိုင် သော ပိုးကောင်ကလေးများဖြစ်သည်။ ဤမျှသေးငယ်သော ပိုးကောင်ကလေးများက သစ်ပင်ထဲ သို့ဝင်၍ တတိတတိနှင့် စားသွားသဖြင့် နောက်ဆုံး၌ အနှစ်လေးရာပတ် လုံး မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီး၊ ရေဘေး စသည်တို့ကို ကြုံကြုံခံခဲ့သည့် သစ်ပင်ကြီးမှာ လဲပြိုရလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့လည်း ဒုက္ခကြီးများကို ကြုံကြုံခံနိုင်စေကာမူ အသေးအဖွဲ့ကလေး များကသောကကောင်ကလေးများဖြစ်စေ၍ ကိုယ်တွင်းသို့ဝင်၍တတိတတိ စား သွားခြင်း ကို ခံကြရသည်သာများတော့သည်။ နောက်ချေးပိုးကဲ့သို့ သေးငယ်သော

သောကကောင်ကလေးများကြောင့် ဒုက္ခကြီးလှလှဖြစ်ရသည့်အကြောင်းကို တွေးတော ဆင်ခြင်ကြပါလော့။

တစ်နေ့၌ ကျွန်ုပ်သည် မိတ်ဆွေများနှင့်အတူ ရော့စ်ဖဲလား ဥယျာဉ်သို့ သွားကြပါသည်။ ဥယျာဉ်သို့သွားလမ်းကို ကောင်းစွာမသိသဖြင့် မော်တော်ကားမှာ လမ်းမှား၍သွားလေသည်။ ဥယျာဉ်တံခါးကိုဖွင့်ပေးရန် စောင့်နေသော လမ်းဝန်ထောက် ဆီးဖရီသည် ကျွန်ုပ်တို့မော်တော်ကားကို စောင့်နေလေသည်။ အခြားခြားသော မော်တော်ကားများ ရောက်ပြီဖြစ်သော်လည်း လမ်းမှားသည့် ကျွန်ုပ်တို့ကားမှာ သူများထက် တစ်နာရီကျော် နောက်ကျလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကားကို စောင့်ရသည့် တစ်နာရီဆိုသောအချိန်မှာ ခြင်အလွန်ထူပြောသောနေရာဖြစ်သည့်အလျောက် အလွန်ပင်ရှည်လျား၍ လူသာမန်ကိုမဆိုထားဘိ၊ သူတော်ကောင်းသူမြတ်လောင်းပင်လျှင် ရူးသွားချင်အောင် စိတ်ရှုပ်ဖွယ် ကောင်းလှလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ဆီးဖရီအားဒေါသမာန်ပွားနေလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည် မျှော်လင့်ကြ လေသည်။ သို့ရာတွင် မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ ဆီးဖရီမှာ ပလွေကလေး တတိတိ မှုတ်နေသည်ကို တွေ့ရလေသည်။ သူ့ကိုမေးမြန်းကြသောအခါ သူက ခြင်တောထဲတွင် ကြာရှည်စောင့် ရမည့်အရေးကို မြင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်အနီးရှိ ချုံထဲမှ ကျူရီးတစ်ခုကို ခါးပိုက်ဆောင် မောင်း ချဇားနှင့် လှီးကာ ပလွေလုပ်၍ မှုတ်နေကြောင်း ပြောပြပါသည်။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကြောင့် သောကအဖြစ်မခံဘဲ အာရုံပြောင်း၍နေတတ်သော ဆီးဖရီအား ကျွန်ုပ်တို့ အထူးပင်ကျေးဇူးတင်မိပါသည်။

ထို့ကြောင့် သောက ဖျောက်နည်းတွင်

(ဂရုမထားလောက်သည့် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများကိုအကြောင်းပြ၍ ဒုက္ခအရောက် မခံပါနှင့်၊ 'အသက်တာသည် တိုတောင်းလှသဖြင့် အသေးအဖွဲ့များကို အရေးမပေးနိုင်' ဟူသော စကားရပ်များကို မမေ့ပါနှင့်။)



အခန်း ၈

သင့်သောကများကို ပစ်ပယ်မည် နည်းဥပဒေ

ကျွန်ုပ်က ကလေးအရွယ်က မဇ္ဈရိနယ် လယ်တောတွင် မိဘများနှင့် နေရပါ သည်။ တစ်နေ့သောအခါ ကျွန်ုပ်မိခင်နှင့်အတူ ချယ်ရီသီးများကောက်နေစဉ် ကျွန်ုပ်သည် ရုတ်တရက်ငိုမိပါသည်။ 'ဟဲ့သား၊ ဘာဖြစ်လို့ ငိုရသလဲ' ဟု အမေက မေးသောအခါ 'မေမေ ကျွန်တော်အရှင်လတ်လတ် မြေကြီးထဲအမြှုပ်ခံရမှာစိုးလို့ပါ' ဟု ကျွန်တော်က ပြန်ပြောပါသည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်က ကျွန်ုပ်၌ သောကပေါင်းစုံ ရှိနေပါတော့သည်။ မိုးကြိုးပစ်မှာ စိုးရိမ်ခဲ့သည်။ ယခုမှသာ ကျွန်ုပ်သည် မိုးကြိုးအကြိမ်ပေါင်း သုံးသောင်းငါးထောင်ပစ် မှ သာ ကျွန်ုပ်ထိကောင်းထိမည်ဟု နိုင်ငံတော်အထိအခိုက် ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့၏ စာရင်းအင်းများကိုထောက်၍ သိရပါတော့သည်။ အရှင်လတ်လတ် မြေမြှုပ်ခံရခြင်း ဆိုသည့် အဖြစ်မျိုးမှာ လူတစ်သန်းလျှင် တစ်ယောက်ကြုံတွေ့ဖို့ ခဲယဉ်းလှတော့ သည်။ ငယ်ငယ်က ထိုအဖြစ်မျိုးဖြစ်မည်စိုး၍ ငိုပင်ငိုရသေးသည်မှာ ရယ်ဖွယ်ရှက် ဖွယ်ဖြစ်တော့သည်။ လူရှစ်ယောက်လျှင် တစ်ယောက်သက်တန်ပေါက်၍ သေတတ် သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကြောက်မည့်ကြောက်လျှင် သက်တန်ပေါက်မှာကြောက်ဖို့သင့် သည်။ မိုးကြိုးပစ်မှာ၊ အရှင်လတ်လတ် မြေမြှုပ်ခံရမှာ တွေး၍ကြောက်ရန် မသင့်ချေ။

ဤအကြောင်းမျိုးမှာငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် မစဉ်းစားမဆင်ခြင်တတ် သေးခင် က အကြောက်မျိုးဖြစ်သည်မှန်၏။ လူကြီးများ၌ရှိသော အကြောက်မျိုးမှာလည်း အဆင်ခြင်များလှပြီဟု မအောက်မေ့ကြပါနှင့်။ လူကြီးအကြောက်လည်း ရယ်ဖွယ် ရှက်ဖွယ်ပင်ဖြစ်တော့သည်။ မည်သည့်အဖြစ်အပျက်များ၌မဆို လူမည်ရွှေမည်မျှ ဖြစ်သည်၊ ပျမ်းမျှခြင်းဘယ် လောက်သေကြေပျက်စီးသည်ဆိုသည့် အချက်ကိုသာ စိစစ်ကြည့်လိုက်လျှင် ယခုကြောက်ရွံ့နေသည့် အကြောက်မျိုးတို့ကို ဖျောက်ဖျက် ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အသက်အာမခံကုမ္ပဏီကို ကြည့်လော့။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးဆုံး

အသက်အာမခံကုမ္ပဏီမှာ လန်ဒန်မြို့ရှိ လျှိုက်ကုမ္ပဏီဖြစ်သည်။ ထိုကုမ္ပဏီသည် တစ်နှစ်လျှင် အမြတ်သန်းပေါင်းများစွာရလေသည်။ အသက်အာမခံဆိုသည့်ကိစ္စ၌ အသက်အာမခံသူက သေလိုသေငြားသဘောထား၍ အာမခံစာချုပ်လုပ်သည်။ အာမခံကုမ္ပဏီက မသေစေပါဘူး။ သေလျှင် လျော်ပါမည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စသည် စင်စစ်အားဖြင့် အလောင်းအစား ဖြစ်သည်။ သေမယ်၊ မသေဘူး၊ သေရင်လျော်မယ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ မသေရင်စားမယ်ဆို ခြင်းနှင့် မထူးချေ။ လျှိုက်ကုမ္ပဏီကြီးသည် အနှစ်နှစ်ရာကျော် တည်တံ့လျက်ရှိသည်။ အကယ်၍သာ သဘာဝဓမ္မမပြောင်းလဲပါမူ ဤကုမ္ပဏီကြီးသည် နောက်အနှစ်ငါးရာ ဆက်လက်တည်တံ့ပေးမည်။ ယခု၌မူ အသက်အာမခံသာမက သင်္ဘောကအစ ချိပ်တံဆိပ် တုံးအထိ မပျက်စီးရပါဟု အာမခံလျက်ရှိလေပြီ။ ယင်းသို့ အာမခံ နိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အပျက်အစီးနည်းသော ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ လူ့ဆိုသည်မှာ သေတတ်သည်မှန်၏။ သို့ရာတွင် သေမည် ထင်တိုင်း သေနေလျှင် အသက်အာမခံကုမ္ပဏီ ငွေလျော်ရလွန်း၍ ပြုတ်သွားချေ မည်။ သို့မပြုတ်ခြင်းကိုထောက်သော် သေတတ်သည်။ သေခဲလှ၏။ ပျက်တတ် သည်။ ပျက်ခဲလှ၏။ အကြမ်းဖျင်းပျမ်းမျှကြေးနှင့်တွက်လျှင် မသေသူများသည်။ မပျက်သူက များသည်။ လူများတွေးထင်သလောက် ကြောက်ရွံ့စရာမရှိချေ။

ပျမ်းမျှခြင်းနည်းအရ စုံစမ်းကြည့်ကြစို့။ အမေရိကန်ပြည် ရာဇဝင်တွင် 'ဂတ်တစ်ဘတ်' စစ်ပွဲသည် အကြီးကျယ်ဆုံးဖြစ်သည်။ စစ်သားများ အကျအဆုံး အများဆုံးဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ထိုစစ်ပွဲမျိုး ဖြစ်လိုက်လျှင် ကျွန်ုပ်သည် အသက် အာမခံ ယူကောင်း ယူဖြစ်လိမ့်မည်ဟု အောက်မေ့မိသည်။ ထို့နောက် 'ဂတ်တစ် ဘတ်' စစ်ပွဲ၏ အကျအဆုံးစာရင်းတွင် အသက် (၅၀) နှစ် (၅၅) နှစ်အရွယ်တို့ သေသည့်ဦးရေကို ယူ၍ စစ်မဖြစ်ဘဲနှင့် ရိုးရိုးနေစဉ် သေကြသည့်ဦးရေကို ယှဉ်ကြည့်လိုက်ရာ သေသည့်ဦးရေမှာ မည်သို့မျှ မခြားနားကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဤစာအုပ်ကို မြို့တစ်မြို့ရှိ ဟိုတယ်တွင် တည်းခိုရင်း ရေးနေလေသည်။ ထိုဟိုတယ်၌ ဧည့်သည် လင်မယားနှစ်ယောက်ကို တွေ့ရသည်။ 'ဆယ်လင်ဂါး' ဆိုသူတို့ပင်တည်း။ မစွမ်း 'ဆယ်လင်ဂါး' ကို ကြည့်ရသောအခါ မျက်နှာကြည်ကြည်လင်လင် ပြည့်ဖြိုး၍ သောကကင်းစင်ပုံ ရလေသည်။ တစ်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်က သူ့အား စုံစမ်းကြည့်လေသည်။ 'ခင်ဗျားမှာ သောကဆိုလို့တစ်ခါမှ မဖြစ်ဘူးထင်ပါရဲ့' ဟုဆိုလိုက်သောအခါ မိန်းမကြီးက ပြုံး၍ 'တစ်ခါဘယ်ကမလဲရှင်၊ အခါခါဖြစ်ဖူးလို့ အသက်တောင်ထိခိုက်တော့မလို့ ဖြစ်ဖူးပါတယ်။ သောကကို မနိုင်ခင် (၁၁) နှစ်လောက်ကများ ကျွန်မဖြင့် ငရဲပြည် နေရသလိုပါပဲ။ အဲသည် ငရဲပြည်ဟာ စင်စစ်မှာတော့ ကျွန်မဖန်ဆင်းတဲ့ ငရဲပြည် ပေါ့။ အဲသည်တုန်းကများ ကျွန်မမှာ အလိုလိုစိတ်တိုနေတယ်၊ ဒေါသဖြစ်နေတယ်၊ ကိုယ်တွေ လက်တွေ တောင့်တင်းပြီး ကြီးနဲ့တုပ်ထားသလို ဖြစ်နေတယ်၊ ကျွန်မနေ တဲ့ ဆန်မွန်တီယိုမြို့ကလေးက ဘတ်စကားစီးပြီး ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြို့ကြီး သွား

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သွားပြီး ဈေးဝယ်တယ်။ အဲဒီလို ဈေးဝယ်နေတုန်းလည်း သောက နှိပ်စက်နေတာပဲ ရှင်။ အိမ်ကို ပစ်ထားခဲ့တယ်။ ငါ့ဓာတ်မီးဖို မပိတ်ခဲ့ဘူး။ မပိတ်ခဲ့ရင်တော့ အိမ် မီးလောင်နေမှာပဲ။ အစေခံက အိမ်က ထွက်ပြေးများသွားပြီလား။ ကလေးတွေချည်း ထားပြီး ပစ်သွားသလား။ ကလေးတွေ အိမ်ရှေ့မှာ စက်ဘီးလျှောက်စီးနေလို့ မော်တော်ကားတိုက်ပြီး သေကြပြီလား။ အို မပြောပါနဲ့တော့ရှင်။ အမျိုးမျိုးတွေးပြီး ပူပန်မိတော့ တစ်ခါတလေများ သောကရှိန်ပြင်းလွန်းလို့ ခွေးစေးကြီးတွေပြန်လာတာနဲ့ ချက်ချင်းပဲ ဘတ်စ်ကားစီးပြီး အိမ်ပြန်ရတယ်။ အိမ်ရောက်တော့လည်း တွေးတာတွေ တစ်ခုမှ မဖြစ်တာကို တွေ့ရတယ်။ အဲသည်လို သောကများလွန်းလို့ အမြဲတမ်း စိတ်တိုနေတာနဲ့ ကျွန်မနဲ့ ပထမယောက်ျားနဲ့ ကတောက်ကဆဖြစ်ပြီး ကွဲရတယ်။

'ဒုတိယယောက်ျားကတော့ ဝတ်လုံတော်ရ ရှေ့နေပါပဲ။ သူကတော့ စိတ်အေးတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စူးစူးစမ်းစမ်း ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်လုပ်တယ်။ သောကကို ဘယ်တော့မှ လက်မခံဘူး။ ကျွန်မ စိတ်တိုလာရင်၊ သောကပိုလာရင် သူက နားလိုက်ဦး၊ ဖြည်းဖြည်းအေးအေး တွေးလိုက်ဦးလို့ သတိပေးတယ်။ သူနည်းကတော့ ပျမ်းမျှခြင်းနည်းပါပဲ။ ဘယ်ကိစ္စမဆို သူက သည်ကိစ္စဟာ ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လောက် ဖြစ်တတ်သလဲလို့ အမြဲတမ်း စိစစ်တယ်။ အဲသည်လို စိစစ်လိုက်ရင် တွေးပူနေတာတွေဟာ တကယ်မဟုတ်ဘူး။ အတွေးသာဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာပေါ့ရှင်။

'တစ်ခါက ရွှံ့ထူတဲ့ လမ်းတစ်လမ်းမှာ မော်တော်ကားနဲ့လာကြတုန်းက မိုးရွာလိုက်တာ မော်တော်ကားဟာ ဟိုယိုင်သည်ယိုင်နဲ့ ဖြစ်နေတော့ ကျွန်မက လမ်းဘေးက မြောင်းထဲကျပြီး ကားမှောက်မှာစိုးတယ်။ ကျွန်မယောက်ျားက 'အေးအေးနေပါကွာ။ ဘာဖြစ်လို့ စိုးရိမ်နေတာလဲ။ ငါဖြည်းဖြည်းမောင်းနေတာပဲကွာ။ ကားမှောက်ဖို့အကြောင်းမရှိပါဘူး။ မှောက်ဦးတော့ဖြည်းဖြည်း သတိနဲ့ မောင်းနေတာပဲဟာ ဘယ်နှယ့်ထိခိုက်နိုင်ပါ့မလဲကွာ' လို့ပြောပြီး ဣန္ဒြေမပျက် ခပ်ဖြည်းဖြည်း ခပ်မှန်မှန်ကလေးမောင်းတယ်။ သူ့ဣန္ဒြေကိုကြည့်ပြီးကျွန်မလည်းအတော် စိတ်သက်သာရာရ သွားတာပေါ့။

'တစ်ခါက ကျွန်မတို့ ရော့ကီတောင်ကြားထဲမှာ တဲနဲ့စခန်းချနေကြတယ်။ အဲဒီ ညမှာ လေမုန်တိုင်းကြီးတိုက်လိုက်တာ တဲတစ်ခုလုံး အုံ့ပါပြုတ်သွား မတတ်ဖြစ်နေတော့ ကျွန်မက သိပ်ကြောက်တာပေါ့။ ကျွန်မယောက်ျားက မစိုးရိမ်ပါနဲ့ကွာ။ သည်တဲတွေထိုးပေးတဲ့ ကုမ္ပဏီဟာ သည်မှာ အနှစ်ခြောက်ဆယ်ကျော်ပါပြီ။ သည်လိုမုန်တိုင်းမျိုးလည်း ရှေးက ကြုံဖူးကြမှာပေါ့။ သည်လိုမုန်တိုင်းမျိုးကို ခံနိုင်တဲ့တဲမျိုးကို ဆောက်ထားတယ်လို့ မှတ်လိုက် ပါ။ ရှေးကမှ တဲပြုတ်မသွားဖူးဘဲနဲ့ ယခုမှ ပြုတ်ဖို့တော့ ခဲယဉ်းတာပဲ။ ပြီးတော့လည်း တဲပြုတ်သွားပြီထားပါဦး။ တို့အဖို့ ခိုစရာတဲတွေ အများကြီးရှိသေးပဲကွာ' လို့ ပြောတာနဲ့ ကျွန်မလည်း အကြောက်ပြေပြီး အိပ်ပျော်သွားတယ်။



'တစ်ခါကလည်း ကျွန်မတို့မြို့မှာ ကလေးတွေ ဝက်သက်သူငယ်နာ တွေဖြစ်ပြီး အသေအပျောက်ရှိတာနဲ့ ကျွန်မက သားတွေသမီးတွေအတွက် အစိုးရိမ်ကြီးပြီး သွေးလေ ချောက်ချားမတတ်ဖြစ်နေတော့တာပေါ့။ သူက ကျွန်မကို သေသေချာချာပြောပြတယ်။ တို့ကလေးတွေကို အခု ကျောင်းကိုလည်းမလွှတ်တော့ဘူး။ သည်တော့ တခြားကလေးတွေ ဆီက ကူးဖို့ဆိုတာ အတော်ခက်တာပဲ မဟုတ်လား။ သည်တော့သူက ကျန်းမာရေးဌာနကို လှမ်းမေးတယ်။ ဝက်သက်သူငယ်နာရောဂါနဲ့သေတဲ့ ကလေးဦးရေဟာ အဆိုးဆုံးနှစ်မှာ တောင် ၁၈၃၅ယောက်သာရှိတယ်။ ဒါကလည်း အဆိုးဆုံးနှစ်၊ သာမန်နှစ်အတွင်းမှာတော့ အားလုံးမှ နှစ်ရာ သုံးရာလောက်ရယ်။ အဲသည်တော့သူက ပျမ်းမျှကြေး ဥပဒေအရဆိုရင် မင့်သားသမီးတွေ ဝက်သက်ဖြစ်ဖို့ ဘယ်လောက်ခဲယဉ်းတယ်ဆိုတာ သိပြီးသားလို့ပြောပြီး စိတ်ကို အေးစေခဲ့ပါတယ်ရှင်။ ကျွန်မဖြင့် သူ့ကျေးဇူးကြောင့် သောကရောဂါဆိုးကြီးပျောက်ပြီး နေရတဲ့ဘဝဟာ ပျော်စရာကြီးဖြစ်နေတော့တာပေါ့'

ရက်အင်ဒီးယန်းလူရိုင်းကြီးများကို အုပ်ချုပ်ရသော ဂျင်နရယ်ဂျော့ကရုက သူ့အတ္ထုပ္ပတ္တိတွင် 'လူရိုင်းတို့သည် မိမိတို့စိတ်ကူးကြောင့် သောကဖြစ်၍ စိတ်ဓုက္ခရောက်ရသည် ဟူ၍ မရှိချေ' ဟု ရေးသားထားလေသည်။

သစ်သီးပြန်ဖြူးရေးကုမ္ပဏီပိုင်ရှင် ဂျင်းဂရန့်သည် အစိုးရိမ်ကြီးမိလေသည်။ ဖလောရိဒါးနယ်မှ လိမ္မော်သီးများကို မီးရထား ၁ဝဝတွဲမှ ၁၅တွဲအထိ မှာယူ၍ ရောင်းချလေသည်။ သူ့သစ်သီးများမရောက်ခင် အတောအတွင်း၌ စိုးရိမ်နေလေသည်။ မတော်တဆ ရထားမှောက်သွားလျှင် သူ့သစ်သီးပြန်ကြ၍ ဆုံးပါးရတော့မည် ဟု တွေး၍ပူမိလေသည်။ တစ်ဖန်သစ်သီးများကို မော်တော်ကားများနှင့်သယ်ယူစဉ်လည်း တကယ်လို့များ ငါ့မော်တော်ကားတွေ သွားနေရင်း တံတားကျိုးသွားရင် ငါ့သစ်သီးတွေ ဆုံးရတော့မှာပဲဟု တွေးမူမိလေသည်။ ထိုသို့အတွေးနှင့်အပူပွားလိုက်ရာ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်ပြီးလျှင် ဝမ်းတွင်းသက်တန်ရောဂါရှိသည်ဟု ထင်ရလေအောင် ဝမ်းထဲမှ အောင့်သက်သက်ဖြစ်လာ လေတော့သည်။ နောက်ဆုံး၌ သတိရလာပြီးလျှင် သူ့ကိုယ်သူ ဤသို့မေးလေသည်။ 'ဟေ့ ဂျင်းဂရန့်၊ မင်းအခုပူပန်နေရအောင် မင်းအခုသစ်သီးကုန်ကူးတာ ဘယ်နှခေါက်လဲ' 'ဟာ အခေါက်ပေါင်းနှစ်သောင်းငါးထောင် ရှိပါပြီ' 'သည်အခေါက်တွေထဲမှာ ဘယ်နှခေါက်ရထား မှောက်ဖူးလဲ' 'အို နေစမ်းပါဦး မှတ်မိပြီ၊ ငါခေါက်' ဒါဖြင့် အခေါက်ပေါင်း နှစ်သောင်းငါး ထောင်ထဲမှာ ငါခေါက်သာ မှောက်တာပေါ့။ အဲသည်လိုဆိုတော့ ရထားမှောက်ဖို့ဟာ ဘယ်လောက် ခဲယဉ်းတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပြီလား။ ပြီးတော့ မော်တော်ကားတွေ သွားနေတုန်း တံတားကျိုးကျတာ ဘယ်နှခေါက်လဲ' 'တစ်ခေါက်မှ မရှိသေးဘူး' 'ဟင် ဒါနဲ့များ ကြုံကြုံဖန်ဖန် တွေးပူရသလားကွာ' အဲသည်လို ကျွန်တော်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ချက်ထုတ်ပြီး သောကပျောက်လိုက်ရတယ်။ အဲသည်လို သောကကို

သောတကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဖျောက်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သက်တန်သော ဘာသောညာသော မရှိတော့ဘူး' ဟု ဂျင်းဂရန့်က ပြောပြလေသည်။

နယူးယောက်မြို့ဘုရင်ခံ အယ်လ်စမစ်သည် သူ့ကိုနိုင်ငံရေးအတိုက်အခံသမားများက စွပ်စွဲကြသည့်အခါတိုင်း၌ပင် 'အေးလေ အကြောင်းအကျိုး စုံစမ်းကြည့်ကြသေးတာပေါ့' ဟု ဆိုလေ့ရှိသည်။ မှန်ပေသည်။ အကြောင်းအကျိုးအမှန်အကန်အခြေအနေကို စိစစ်ကြည့်လိုက်လျှင် သောကမဖြစ်သင့်ကြောင်း ထင်မြင်လာပေလိမ့်မည်။

ထိုသို့အခြေအနေအမှန်ကို စိစစ်ကြည့်သောကြောင့်ပင်လျှင် မာစတက်အမည်ရှိ သောစစ်သားတစ်ယောက်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှုရလေသည်။ ထိုစစ်သားသည် ဂျာမနီပြည်တိုက်ပွဲ စစ်မြေပြင်၌ ဧကျင်းတစ်ခုတွင်ခိုနေရသည်။ သူနှင့်အတူ အခြားစစ်သားလည်းရှိ သည်။

မာစတက်သည် သူ့ခိုနေသော ဧကျင်းကိုကြည့်ပြီးလျှင် 'အင်း သည် ကျင်းအနံ့ဟာ သင်္ချိုင်းနံ့ပဲ၊ ပုံသဏ္ဍာန်ကလည်း သင်္ချိုင်းနံ့တူတာပဲ။ သည်ဟာ ငါ့သင်္ချိုင်းဖြစ်မည်ထင်ပါရဲ့' ဟု တွေးမိလေသည်။ ထိုအအတွေးကို လက်ခံပြီးကတည်းက ကြောက်စိတ်ဝင်လာလေ တော့သည်။ ည၁၀နာရီကစပြီး မိုးလင်းအထိ ဂျာမန်လေယာဉ်ပျံများသည် ဗုံးတသောသော ကြနေလေသည်။ မာစတက်သည် ကြောက်အားပိုသည့်အလျောက် ချွေးစေးများပြန်လာလေသည်။ ရူးမတတ်ဖြစ်နေလေသည်။ ညတိုင်း ဗုံးလာကြလိုက်သည်မှာ ငါးညတိုင်လေပြီ။ ထိုငါးညမြောက်အချိန်၌ မာစတက်က စဉ်းစားလေသည်။ 'ဗုံးကြတာ ငါးညရှိပြီ၊ ဒါနဲ့ တောင်ငါမသေဘူး၊ ငါသာမကသေးဘူး၊ ငါတို့ဧကျင်းထဲက စစ်သားတွေ တစ်ယောက်မှ မသေသေးဘူး။ ငါတို့ လေယာဉ်ပျံပစ်အမြောက်ကျည်ဆန် အပွဲကလေးတွေမှန်တဲ့ စစ်သား နှစ်ယောက်ပဲရှိသေးတယ်။ အဲသည်လိုဆိုတော့ အခု စစ်မြေပြင်မှာရှိတဲ့ စစ်သားဦးရေနဲ့ သေကြေပျက်စီးတဲ့ စစ်သားဦးရေတွက်ကြည့်လိုက်ရင် တစ်သောင်းမှာ တစ်ယောက်ဖြစ်လို့ ငါသေဖို့ အတော်ဝေးတာပဲ' ထိုသို့တွက်ပြီးကတည်းက သူသည် ဗုံးကြဲမှုကိုမကြောက်တော့ဘဲ ဧကျင်းအပေါ်မှာ အမြောက်ဆန်မကျအောင်သွပ်ပြားများမိုးပြီးလျှင် ဗုံးကြဲနေစဉ်ပင် ပျော်အောင်အိပ်နိုင်လေသည်။

သောကဖြစ်တတ်သောအကျင့်ကို ပယ်ဖျက်ရန်နည်းလမ်းမှာ

('အကြောင်းအကျိုး စုံစမ်းကြည့်သေးတာပေါ့' ဟူ၍ အမြဲစုံစမ်းပါ။

ထို့ နောက် ပျမ်းမျှခြင်း ဥပဒေသဘောတရားအတိုင်းဆိုလျှင် ငါစိုးရိမ်နေတာဖြစ်ဖို့ နည်းသလား၊ များသလား' ဟု မေးကြည့်ပါ။)

၆၆

တက်တိုး

စစ်သား နှစ်ယောက်ပဲရှိသေးတယ်။ အဲသည်လိုဆိုတော့ အခု စစ်မြေပြင်မှာရှိတဲ့ စစ်သားဦးရေနဲ့ သေကြေပျက်စီးတဲ့ စစ်သားဦးရေတွက်ကြည့်လိုက်ရင် တစ်သောင်းမှာ တစ်ယောက်ဖြစ်လို့ ငါသေဖို့ အတော်ဝေးတာပဲ' ထိုသို့တွက်ပြီးက တည်းက သူသည် ဗုံကြဲမှာကိုမကြောက်တော့ ဘဲ ကျင်းအပေါ်မှာ အမြောက်ဆန် မကျအောင်သွပ်ပြားများမိုးပြီးလျှင် ဗုံကြဲနေစဉ်ပင် ပျော်အောင်အိပ်နိုင်လေသည်။

သောကဖြစ်တတ်သောအကျင့်ကို ပယ်ဖျက်ရန်နည်းလမ်းမှာ

( 'အကြောင်းအကျိုး စုံစမ်းကြည့်သေးတာပေါ့' ဟူ၍ အမြဲစုံစမ်းပါ။

ထို့ နောက် ပျမ်းမျှခြင်း ဥပဒေသဘောတရားအတိုင်းဆိုလျှင် ငါစိုးရိမ်နေတာ ဖြစ်ဖို့ နည်းသလား၊ များသလား' ဟု မေးကြည့်ပါ။)



အခန်း(၉)

ဖြစ်သမျှအကြောင်းအကောင်းချည်းပဲ

ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်က အလွန်ဆော့သည်။ တိုက်ပါက အောက်ပြတင်းပေါက် ပေါင်သို့ ပြတင်းပေါက်ပေါင်မှ တစ်ဖန်အောက်သို့ ခုန်ချကစားလေ့ရှိသည်။ တစ်နေ့ တွင် လက်သူကြွယ်၌ဝတ်ထားသော လက်စွပ်သည် သံချောင်းတစ်ချောင်းနှင့် ငြိ သံဖြင့် လက်ချောင်းစုတ် ပြတ်သွားလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဆူညံစွာအော်သည်။ ငိုကြွေးမြည်တမ်းသည်။ အသက်ပင် ထွက်လိမ့်မည်ဟုထင်မိသည်။ သို့ရာတွင် စင်စစ်ကား အသက်မထွက်၊ အနာပျောက် သွားသောအခါ လက်ချောင်းပြတ်နေသည့်အတွက် သောကမရောက်တော့ချေ။ လက်ဝဲဘက်တွင် လက်ငါးချောင်းအစား လေးချောင်းသာရှိတော့သည်ဆိုသည့် အချက်ကိုပင် မေ့ပစ်လိုက်လေသည်။ မတတ်နိုင်သည့်ကိစ္စကို သည်းခံရန်သာရှိ သည်။

တစ်ခါက ကျွန်ုပ်သည် နယူးယောက်မြို့လယ်ရှိ အလုပ်တိုက်တွင် ကုန် တင်ဓာတ် လှေကားမောင်းသူတစ်ဦးကို တွေ့ခဲ့သည်။ သူ့လက်တစ်ဖက်မှာ လက် ကောက်ဝတ်က တီတီရီပြတ်နေသည်။ 'ဘယ့်နယ့်လဲဆရာကြီး လက်မရှိတဲ့အတွက် စိတ်မညစ်ဘူးလား' ဟု ကျွန်ုပ်ပေးသောအခါ 'မညစ်ပါဘူးဗျာ၊ တစ်ခါတစ်လေများ လက်ရှိမှန်းမရှိမှန်းတောင်မှ ဂရုမစိုက်မိပါဘူး။ အပ်နဖားထဲ အပ်ချည်သွတ်တဲ့ အခါလောက်သော လက်မရှိတာကို သတိရတယ်ဗျ' ဟု ပြန်ပြောလေသည်။

'ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပဲ' ဟု သဘောထားဖို့မှာ စင်စစ်

မခက်ခဲလှချေ။ ပြုပြင်၍မရတော့ဘူးဟု တုံးတုံးချ ဆုံးဖြတ်ရသောအခါ၌ ဖြစ်သလို နေတတ်လာတော့သည်။ ဟော်လန်ပြည် အမ်စတာဒမ်မြို့၊ ခရစ်ယာန်ဘုရားရှိခိုး ကျောင်းတစ်ကျောင်း၌ ဟော်လန်ဘာသာဖြင့် ကမ္မည်းတစ်ခုထိုးထားသည်။ အနက် ပြန်လိုက်သော် 'သည်လိုပင်ဖြစ်မည် တစ်မျိုးတခြား မဖြစ်နိုင်' ဟူ၏။

အားလုံးသောသူတို့သည် တစ်သက်တွင် တစ်ခါသာမက မလိုအပ်သော အဖြစ်များကိုကြုံတွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ထိုအဖြစ်မျိုးကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ မဖြစ်နိုင်ချေ။ ထိုအဖြစ်မျိုးဖြစ်သည့်အခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည်လက်ခံ၍ တော်သလိုနေရုံသာရှိသည်။ တော်သလိုမနေဘဲ သည်လိုမဖြစ်ဘူး၊ ဟိုလိုဖြစ် ရမည်ဆိုသည့် စိတ်ထားမျိုးနှင့် မပြုပြင်နိုင်သည်ကို အရမ်းမဲ့ပြုပြင်ရန် ကြိုးစားနေပါက နောက်ဆုံး၌ ကိုယ့်ဘဝအခြေအနေဆိုး၍ သောကပွားရုံသာ ရှိချေတော့မည်။

ကျွန်ုပ်နှစ်သက်ကြည်ညိုသော ပညာရှိကြီး ဝီလျံဂျိမ်းက ဆိုထားသည်။ 'ဖြစ်သမျှ ကို လက်ခံပါ။ သို့လက်ခံမှသာလျှင် လောက၌ရှိသော ဒုက္ခအပေါင်းတို့ကို ကျော်လွန်နိုင် အောင် ကြိုးပမ်းနိုင်ပေလိမ့်မည်'

'အာဖရိကမြောက်ပိုင်း၌ အမေရိကန်စစ်တပ်က အောင်ပွဲကျင်းပသည့် နေ့၌ပင်ကျွန်မ၏ အလွန်ချစ်လှစွာသော တူကလေးတိုက်ပွဲတွင် ကျဆုံးသည်ဆိုသည့် သတင်းကို ရရှိပါသည်။ တူကလေးကို အထူးချစ်ခင်အားထားခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောင်ပွဲ၌ပျော်နိုင်သူ ပျော်အားသော်လည်း ကျွန်မမှာ ယူကျုံးမရဖြစ်ကာ မျက်ရည် ပွဲကျင်းပရပါတော့သည်။ ကျွန်မမှာအားကိုးအားထားမရှိ တစ်ကိုယ်ရေတစ်ကာယဖြစ် သဖြင့် တူကလေးစစ်ကပြန်အလာကို စောင့်ဆိုင်းခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် ယခု၌ကား တူကလေးပြန်မလာတော့ပြီ။ ကျွန်မလည်း လက်ရှိအလုပ်မှထွက်၍ ရောက်တတ် ရာရာသွားကာ မျက်ရည်ကို အဖော်ပြုတော့မည်ဟု ကြံစည်ကာ အထုပ်အပိုးများ ပြင်ပါသည်။ ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းထုတ်ဖို့စဉ် တူကလေးပေးလိုက်သော စာတစ် စောင်ကို တွေ့မိသည်။ စာထဲတွင်ဆိုထားသည်မှာ 'မေမေ မရှိတော့ မေမေ့ကို လွမ်းစရာပေါ့ ဒေါ်ဒေါ်ရယ်၊ ဒါပေမဲ့ တရားနှင့်ဖြေပြီး အနေအထိုင်မပျက်နေပါ။ ဒေါ်ဒေါ်ကျွန်တော့်ကိုဆုံးမတဲ့စကားတွေ ကျွန်တော်တော့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဖြင့် မေမေ့ကိုလွမ်းတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဒေါ်ဒေါ်ပြောတဲ့စကားတွေ သတိရပြီး အလွမ်းဖြေရင်းယောက်ျားပီပီနေပါတယ်ဒေါ်ဒေါ်' ဟုဆိုလေသည်။ ထိုအခါကျမှ ကျွန်မကိုယ်တိုင် တူကလေးအား သူ့အမေဆုံးတုန်းက ဆုံးမခဲ့တဲ့ တရားစကားတွေ ပြန်သတိရပြီး တူကလေးအလွမ်းကို ဖြေရပါတော့တယ်။ ကျွန်မ လည်း ရောက်တတ်ရာရာ မသွားတော့ဘဲ အလုပ်ကို ဣန္ဒြေမပျက်လုပ်နေတာပေါ့ ရှင်' ဟု အယ်လစ်စဘတ် ကွန်နယ်လီအမည်ရှိသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကျွန်ုပ် ထံသို့ စာရေး၍ သူ့အကြောင်းကို ဖော်ပြ ဖူးလေသည်။ အယ်လစ်စဘတ်သည်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပဲဆိုသည့် စကား အတိုင်း နေတတ်သူဖြစ်ပေသည်။

ပစ္စမမြောက် ဂျော့ဘုရင်ကြီးသည် သူ့နန်းတော်ထဲတွင် 'ကျွန်အား လမင်းကိုလို ချင်လှချည့်ဟု ငိုကြွေးရအောင် သင်မပေးပါနှင့် ဖိတ်ပြီးသော နွားနို့ကို နှမြောလှချည့်ရဲ့ ဟူ၍လည်း ငိုကြွေးအောင် သင်မပေးပါနှင့်' ဟု ကမ္မည်းထိုးထားသည်။ မဖြစ်နိုင်တာကို ဖြစ်ရမည်ဟု ဖိုက်မဲစွာတွေးတော၍ သောကမပိုလိုသော ဆန္ဒကို ဖော်ပြသည့် ကမ္မည်းပင်ဖြစ်လေသည်။ ဂျော့ဘုရင်ကြီး၏ ကမ္မည်းမှာ ဂျပန်ပညာရှိကြီး 'ရှောပနား' ဆိုလိုသည်အချက်နှင့် သဘောချင်းထပ်ညီပေသည်။ 'ရှောပနား'က လူ့ဘဝမှာအနေသာချင်လျှင်ဖြစ်သလိုကိုသည်းခံပြီးနေဖို့အထူးလိုအပ်သည်' ဟုဆိုလေသည်။

ဖြစ်ပျက်သည့်အကြောင်းအရာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ပျော်ရွှင်မှု၊ ဆင်းရဲမှု ဖြစ်သည်မဟုတ်၊ ထိုအကြောင်းအရာများပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ထားရှိသော စိတ်ထားကြောင့်သာ ပျော်ရွှင်မှု၊ ဆင်းရဲမှုဖြစ်ရသည်။ ယေရှုသည် လက်ဝါးကပ်တိုင် အတင်ခံရစဉ် ကြည်လင်သော စိတ်ထားရှိသောကြောင့် ကောင်းကင်ဘုံသို့ ရောက်ရသည်။ စင်စစ်ကား ထိုသို့ညည်းပန်းသတ်ဖြတ်သည်ကား ငရဲသို့သာ လားစရာ အကြောင်းဖြစ်တော့သည်။ အမေရိကန်စာရေး ဆရာကြီး ဘုတ်တာကင်တန်သည် ဖြစ်သမျှ ဒုက္ခများထဲတွင် မျက်စိကွယ်ရသည့်ဒုက္ခကို အကြောက်ဆုံးဟုသူ့ကိုယ်သူ တွေးထင်မိသည်။ ယင်းသို့ကြောက်ကာမှ အသက်ခြောက် ဆယ်ကျော်တွင် မျက်စိကွယ်ရရှာလေသည်။ သူ့အကြောက်ဆုံးဒုက္ခနှင့် ပက်ပင်းတွေ့ပြီ၊ စာရေးဆရာကြီးသည် ကြီးစွာသော စိုးရိမ်မှုရုတ်ခြည်းဖြစ်မိ၏ မကြာမီပင် စိတ်၏ တည်ငြိမ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိပေသည်။ 'ဘယ်နှယ့်လဲ ဆရာကြီး မျက်စိကွယ်တာ ဘယ်နှယ့်နေသလဲ' ဟု မေးကြသောအခါ 'မျက်စိကွယ်တာကိုသည်းခံနိုင်ပါတယ်ကွယ်၊ နောက်ဆုံးတော့ အာရုံ ငါးပါးလုံး ကွယ်သွားဦးတော့ ဆရာကြီးတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နှစ်သိမ့်ပြီး နေမှာပါပဲ။ စင်စစ်သေတော့ စိတ်သာ ပဓာနပါ။ စိတ်နဲ့နေကြတာပါ။ တခြားဟာတွေက စိတ်ရဲ့ လက် အောက်ခံတွေပါ' ဟု ပြန်ပြောလေသည်။

ဆရာကြီးသည် စက္ခုအလင်းကို အလွန်ပင်ပြန်၍ လိုချင်ရှာသည်။ ထို့ကြောင့်သူ သည် ထုံဆေးထိုး၍ မျက်စိအကုခံသည်မှာ တစ်နှစ်အတွင်း ဆယ့်နှစ် ကြိမ်ရှိလေသည်။ သူသည်မျက်စိကိုခွဲ၍ ကုသသော်လည်း စိတ်ပျက်ခြင်းမရှိ၊ မသည်းညူချေ။ 'ခေတ်သစ်ဆေးကုနည်းတွေဟာ အတော်ကောင်းပါလားနော်' ဟူ၍ပင်ချီးကျူးလိုက်သေးသည်။ သူသည်အထူးလူနာခန်းတွင်မနေဘဲ အခြား

မျက်စိရောဂါရှင်များနှင့် အတူရော၍နေပြီး လျှင် အဖော်လူနာများကို အားပေး စကားပြောနေလေသည်။ လူ့သာမန်အဖို့ထိုမျှဒုက္ခရောက်ရသည့်အဖြစ်ကို ကြုံတွေ့ရလျှင် သောကပွားများရလွန်း၍ ရူးမခန်းဖြစ်နေရမည်။ ကင်တန်အဖို့ကား 'သည်အဖြစ်မျိုးကို တခြားအဖြစ်မျိုးနဲ့မလဲဘူးဟေ့' ဟု ပြောလေသည်။ သူသည် သူ့အဖြစ်ကို စိတ်ဝင်စားနေလေသည်။ ဘဝဗဟုသုတအသစ်များစွာရရှိ လေသည်။ သူတို့ကဲ့သို့ပင် မျက်စိကွယ်သွားရသော ရှေးခေတ်စာရေးဆရာကြီး ဖိလတန်က 'မျက်စိကွယ်တာက ဒုက္ခရောက်တာမဟုတ်ဘူး၊ မျက်စိကွယ်တာကို သည်းမခံနိုင်တာကမှ ဒုက္ခရောက်တာ' ဟုဆိုဖူးလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြုပြင်၍မရနိုင်သည့် ကိစ္စမျိုးကို ပြုပြင်၍ရမည်ဟု ဆူပူလိုမိလူးနေမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သာလျှင် ဒုက္ခရောက်ချိမ့်မည်။ နွားများသည် အပူအအေးကိုမမူကြ။ အစာစားရလျှင်လည်းအေးအေး။ အစာငတ်လျှင်လည်း အေးအေးပင်နေတော့သည်။

သို့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် နွားများကဲ့သို့ ငုံ့ခံနေကြရမည်လော။ သို့ကလို့မဆိုပါ။ ငုံ့ခံရန်မဟုတ်။ ဘဝတော်လှန်မှုကို ပြုကြရမည်လော။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ရှိသော ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို ကိစ္စတစ်ခုမှာ ပြုပြင်၍မရတော့ပြီဟု ဆုံးဖြတ်ပါလျက်နှင့် ဇွတ်တိုး၍လုပ်လျှင် ရူးရာကျချေမည်။

'နေမင်းအောက်လောကတစ်ခွင်ဝယ်ဘယ်အရာမဆိုအနာရှိလျှင် ဆေးရှိရမည်။ ဆေးရှိလျှင် ဆေးကိုရှာရမည်။ အနာရှိလျက်နှင့်ဆေးမရှိလျှင်ကျိတ်၍ခံရမည်' ဟု တက္ကသိုလ်ဆရာကြီးတစ်ဦးက ကမ္မည်းထိုးထားဖူးလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဤစာအုပ်ကို ရေးနေစဉ် လုပ်ငန်းရှင်များစွာတို့နှင့် တွေ့ဆုံ၍ မေးမြန်းကြည့်ဖူးလေသည်။ သူတို့သည်ဖြစ်ပျက်သမျှအကြောင်းအကောင်းအချင်းသဘော ထားသူများ ဖြစ်ကြသည်သာများ၏။ 'ကျုပ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်လို့ တစ်ပြားမှ မကျန်အောင် ရှုံးသွားလည်းမပူပါဘူး။ ကျုပ်တတ်နိုင်သမျှလုပ်သလေ၊ ဒါနဲ့မှ ရှုံးလည်း ကုသိုလ်ပေါ့။ ကျုပ်အပူမဟုတ်ပါဘူး' ဟု ကုန်စုံဆိုင်များစွာပိုင်ဆိုင်သော သူဌေးကြီးတစ်ဦးက ပြောလေ သည်။ မော်တော်ကားသူဌေး ဟင်နရီဖို့ဒ်က ဤသို့ပင်ဆို၏။ 'ကျုပ် မတတ်နိုင်တာကျတော့ လွတ်ထားလိုက်တာပေါ့' ဟု ဆိုလေသည်။ 'ခက်တဲ့အရေးကိုကြုံတွေ့နေရင် တတ်နိုင်သမျှ အစွမ်းကုန်လုပ်လိုက်တာပဲ၊ မတတ်နိုင်တာကျတော့ မေ့ပစ်လိုက်တာပဲ' ဟု ကရုဇ္ဈာ မော်တော်ကား ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌ မစ္စတာကဲလားက ပြောပြလေသည်။ မစ္စတာကဲလားကို 'ခင်ဗျားသဘာဝတ္ထဆရာကြီး တစ်ဦးဖြစ်နေတော့တာပေါ့' ဟုဆိုလိုက်လျှင်ကြိုက်မည်မဟုတ်ချေ။ သူသည် လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးမျှသာဖြစ်သည်။ သို့သော်သူ့သဘောထားမှာလွန်ခဲ့သောအနှစ်ကိုးရာကထွန်းကားသောရောမသဘာဝတ္ထဆရာကြီး အိပက်တီတတ်၏သဘောထားနှင့် တတ်သားတည်းဖြစ်သည်။ ထိုသဘာဝတ္ထဆရာကြီးက 'ကျွန်ုပ်တို့ မတတ်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

နိုင်သည့်ကိစ္စအတွက်သောကမဖြစ်ခြင်းသည်ဘဝပျော်ရွှင်မှုရရှိရန်အကြောင်းလမ်းတစ် ခုရပ်ပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလေသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အလွန်ပင်ကျော်စောသော ဆရာ ဘားနှစ်အမည်ရှိသည့် ဇာတ်မင်းသမီးကြီးသည်အသက်ခုနှစ်ဆယ်အရွယ်သို့ရောက်သောအခါ ခြေထောက် ဖြတ်ပစ်ရမည့်အဖြစ်မျိုးနှင့်ကြုံတွေ့ရလေသည်။ ဆရာဝန်ကထိုအကြောင်းကို ပြောပြရာမှာ ကြောက်ရွံ့ရွံ့ဖြစ်နေလေသည်။ ပြောလိုက်လျှင်စိတ်ထိခိုက်မည် စိုးသောကြောင့်ပင်။ နောက်ဆုံး၌ ပြောပြသောအခါ ဆရာမှာသောကမဖြစ်သည့် အပြင်ပျော်ရွှင်နေလေသည်။ 'ဖြတ်လည်းဖြတ်ပေါ့ဆရာရယ်၊ ဘာတတ် နိုင်မှာလဲ' ဟုဆိုလေသည်။ သူ့သားကသူ့အားခွဲစိတ်သည့်ဆေးခန်းထဲသို့ ခေါ်ဆောင်သွားစဉ် လမ်းကနေ၍ မျက်ရည်ကျလျက်ရှိလေသည်။ ဆရာကမူ ပြုံးရွှင်သောမျက်နှာနှင့် 'ဟဲ့လူကလေး ပြန်မသွား နဲ့ဦးနော်၊ မေမေမကြာခင် အခန်းထဲက ပြန်ထွက်လာမှာပါ' ဟုဆိုလိုက်လေသေး သည်။ ခွဲစိတ်နေစဉ် ဆရာသည်သူ့ကပြသည့် ဇာတ်ကွက်မှ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ဆိုနေလေသည်။

'ဘယ်နှယ့်လဲဆရာရဲ့၊ စိတ်ပြေအောင်လို့လား'ဟုမေးသောအခါ ဆရာက 'ကျုပ်အတွက်မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆရာဝန်များ၊ ဆရာမများအတွက်ပါ သူတို့ ချော့များ လူနာကိုခွဲရတာအတော်လှပင်ပန်း၊ စိတ်ပင်ပန်းဖြစ်ရတာပဲ' ဟု ပြန်ပြောလေ သည်။ ခုနစ်နှစ်တိုင်တိုင်ဆရာသည်ခြေထောက်ဖြတ်ပြီး သဘင်သည်အလုပ်ကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်လေသေးသည်။

'မဖြစ်နိုင်သော ကိစ္စမျိုးကို ဖြစ်နိုင်သည်ဟု အရမ်းပဲ့ တိုက်ခိုက်နေခြင်းကို ရပ်လိုက် လျှင် လူ၌ရှိသော ကိုယ်အင်အား စိတ်အင်အားတို့သည် သဘာဝ၏ ကောင်းရာကောင်း ကြောင်းကို ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သော အလုပ်များအတွက် အသုံးဝင် လာပေမည်' ဟု အယ်လ်စီ ကောမက်ကအမေရိကန် စာပဒေသာ **Reader's Digest** မဂ္ဂဇင်းတွင်ရေးသားဖူးလေသည်။

မဖြစ်နိုင်သည်ကို ဖြစ်နိုင်ရမည်ဟူသော သဘောနှင့်ဇွတ်တိုးလုပ်လျှင် လုပ် နိုင်သော သတ္တိအင်အား လူ၏သန္တာန်၌ မရှိသဖြင့် မဖြစ်နိုင်ချေ။ ဖြစ်နိုင်သည့်တိုင် အောင် ရှိသမျှအင်အားကို ကုန်ခန်းအောင် အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သဖြင့် အခြားဘဝ ကိစ္စများအတွက် သုံးစရာအင်အားစုမရှိတော့ဘဲ နေချေမည်။ ဥပမာ လေမုန်တိုင်း နှင့် အလိုက်သင့်ယမ်းလိုက်သော ပဲ့ပြားပင်သည်ကျိုးပဲ့ပျက်စီးခြင်းမရှိပေ။ ကြံ့ကြံ့ခံ နေသောသစ်ပင်ကြီးသည်ကား နောက်ဆုံး၌လေမုန်တိုင်းဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘဲခါးလယ် မှ ကျိုးကျရလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ပဲ့ပြားပင်ကဲ့သို့ ယိမ်းနိုင်စွမ်းရှိရမည်။ ဝက်သစ်ချပင်ကဲ့သို့



ခံစားရမည့်ခေတ်တွင် ဤအဖြစ် အပျက် အကြောင်းကို နောက်လာနောင်သားများ စိတ်ဝင်စားစွာနှင့် ဖတ်ကြရသည်မှာ ကေနိဖြစ်ပေသည်။ ပညာရှိကြီးကို မလိုမုန်းထားသူများက ဆင်လုံးထွင်ကာ စွဲချက်တင်ပြီး လျှင် ကွပ်မျက်ရန် စီရင်ချက်ချစေကြသည်။ လက်တွေ့ကိစ္စမှာ ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်သော ကိစ္စဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးယဉ်ကာ အခြေအနေ အစစ်အမှန်ကို လက်ခံ၍ မျက်နှာချင်း မဆိုင်နိုင်လျှင် ဒုက္ခကြီးလှလှ ရောက်တော့မည်ပင်တည်း။

ခရစ်တော် လက်ဝါးကပ်တိုင်သို့ တင်သည့် အဖြစ်အပျက်မှအပ ဂရိပညာရှိကြီး ဆိုကရေတီးအား ကွပ်မျက်သော အဖြစ်အပျက်သည် စိတ်နှလုံးကို ယူကျုံးမရဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။ ထောင်မှူးကြီးက 'ဆရာကြီး မတတ်နိုင်လျှင် စိတ်ပျော်ပျော်နဲ့ လက်ခံလိုက်ရုံပေါ့' ဟု ဆိုလေသည်။

ထိုစကားမှာ ခရစ်မပေါ်မီနှစ်ပေါင်း ၁၉၉နှစ်က ပြောလိုက်သော စကားဖြစ်သည်။ ထိုမျှကြာသော်လည်း ဤစကားသည် ဟောင်း၍မသွားချေ။ ယခုခေတ်၌ ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်သော စကားပင်ဖြစ်ပေသည်။ 'မတတ်နိုင်လျှင် ပျော်ပျော်လက်ခံ' ဆိုသော စကား အတိုင်းသာပြုကျင့်နိုင်ပါက ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သောကများသည် တစ်ဝက်မက ပျောက် ကွယ်သွားကြပေလိမ့်မည်။

ဘုရားသခင်ကျွန်ုပ်အား မပြုပြင်သည်ကို လက်ခံနိုင်သော သမာဓိ တရား ပေးပါလော့၊ ပြုပြင်သောသတ္တိကို ပေးပါလော့၊ မပြုပြင်နိုင်သည်ကိုလည်း မပြုပြင်နိုင်ကြောင်း သိနိုင်ဖို့ ဉာဏ်ပေးပါလော့' ဤဆုတောင်းသည် နယူးယောက်မြို့ သာသနာပြုကျောင်း ပါမောက္ခဆရာကြီးတစ်ဦး၏ ဆုတောင်းဖြစ်သည်။ ဆုတောင်း အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြ ပါကုန်။



အခန်း ၁၀

သင့်သောကကို ကန့်သတ်လိုက်ပါ

သူဌေးဖြစ်နည်းကို သိချင်ကြပေလိမ့်မည်။ သင်သာမက လူတိုင်းပင် သိနိုင်ပေမည်။ ကျွန်ုပ် သာ သူဌေးဖြစ်ဖို့နည်းကို သိ၍ ဤစာအုပ်ကို ရေးလိုက်လျှင် သင်တို့သည် ကျွန်ုပ်စာအုပ်ကို အဖိုးကြီးပေး၍ ဝယ်ကြပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်၌သူဌေးဖြစ်နည်းမရှိပါ။ သို့သော် သူဌေးဖြစ် နေသူအချို့ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ပုံကိုကား သိတန်သလောက်သိပါသည်။ နယူးယောက်မြို့တွင် နေထိုင်သော ငွေရင်းနှီးမှု အတိုင်ပင်ခံတစ်ဦးဖြစ်သည့် ချားလ်စ်ရောဘတ်က ကျွန်ုပ်အား ပြောပြသော အကြောင်းကိုပြန်၍ ပြောပါမည်။

'ကျွန်တော် တက္ကဆပ်နယ်က နယူးယောက်မြို့ကိုတက်လာတော့ မိတ်ဆွေတွေ က ငွေကစားဖို့ ဒေါ်လာနှစ်သောင်းပေးလိုက်ကြတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကို ကျွန်တော် အထင်ကြီးတာကလား။ ငွေဖလှယ်တဲ့နည်းတွေကိုအတော်တတ်တယ် ထင်မိတာပေါ့။ ဒါနဲ့ ဝင်ပြီးကစားလိုက်တာ မြတ်တဲ့ဘက်ကမြတ်ပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးကျတော့ တစ်ပြားမှ မကျန်အောင် ပြုတ်သွားတော့တာပေါ့' ဟု ချားလ်စ်ရောဘတ်က ပြောပြလေသည်။

'ကျွန်တော်ပိုက်ဆံပြုတ်သွားတာကို ဂရုမစိုက်လှပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်လို့ မိတ်ဆွေက ပေးလိုက်တဲ့ငွေ နှုံးတာကို အတော်ပဲ ကျွန်တော့်စိတ်မှာ ထိခိုက်သွားတယ်။ သည်လူတွေက သည်လောက်ငွေတော့ တကယ်ဆိုရင် မမှုကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ကျွန်တော်ကတော့ သူတို့မျက်နှာကိုတောင် မကြည့်ရဲဘူးဗျာ။ သည်လိုသာ ကျွန်တော်ကဖြစ်နေတယ်။ သူတို့က မျက်နှာကလေးတစ်ချက်မပျက်ဘူး။ မပျက်တဲ့အပြင် နောက်တစ်ချိန်တော့နိုင် ကောင်းပါရဲ့လို့ အမျှော်လင့်ကြီးမျှော်လင့်နေကြတယ်။ ကျွန်တော့်ချို့ယွင်းချက်က ငွေဖလှယ်ရေးမှာ ပြောသံကြားနဲ့ဖမ် ပြီးလုပ်တာများနေတယ်။ ပွချင်လည်းပွ၊ ပြုတ်ချင်လည်း ပြုတ် ချင်လည်းပြုတ် ဆိုတာနဲ့ လုပ်နေလို့ ခက်တာပေါ့။ ကျွန်တော်လည်း သည်ကိစ္စမှာ ပညာဆည်းပူးစရာ အမှန်လိုသေးတာပဲလို့ တွက်ပြီး ငွေဖလှယ်ရေးမှာ အကျော်ဇောဖြစ်တဲ့ 'မစ္စတာ

တန်ကာဆယ်'ဆီကိုသွားပြီး ပညာဆည်းပူးတယ်။ သူက ကျုပ်တော့အရုံးနည်းကို အမြဲလိုက်တာပဲလို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ငွေလက်မှတ်တစ်စောင်ကို ဒေါ် လာ ၅၀ နဲ့ဝယ်ထားရင် ပေါက်ဈေး ၄၅ ဒေါ်လာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ရောင်းလိုက်တာ ပဲ။ တစ်စောင်မှာ ငါးဒေါ်လာထက်ပိုပြီး အရုံးမခံဘူးဗျာလို့ ပြောလိုက်တယ်။ သေ သေချာချာချင့်ချိန် ပြီးသာ ငွေဖလှယ်မယ်ဆိုရင် တစ်ရာမှာ ၁၀၊ ၂၀ လောက်အထိ အမြတ်ထွက်နိုင်တယ်။ သည်တော့အရုံးကို ငါးဒေါ်လာနှုန်းလောက်သာထားရင် ဘယ်နှခါပဲရုံးဦးတော့ တခြားဘက်က မြတ်တာနဲ့မျှလိုက်ရင် အရင်းမရှုံးနိုင်ဘူးလို့ 'ကာဆယ်' က ပြောပြတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အဲသည်နည်းကို အဲသည်က တည်းကစပြီး အသုံးပြုလာတာ အခုထက်ထိပဲ သည် နည်းသုံးမှ အရုံးတွေပျောက်ပြီး အမြတ်ပေါ်လာတော့တယ်။

'နောက်ကျတော့ သည်အရုံးနည်းကို ငွေဖလှယ်ကိစ္စတွင်သာမဟုတ်၊ အခြားကိစ္စ များမှာလည်း အသုံးပြုနိုင်ကြောင်းသိရပါတယ်။ အဲဒီကတည်းက ကျွန်တော်ဟာ စိတ်အ နှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာရှိတာတွေလည်း အနည်းဆုံးနည်းကို အသုံးပြုခဲ့တယ်။ သိပ်ဟန်သဗျာ သောကပျောက်နတ်ဆေးလို့ပဲခေါ်လိုက်ချင်တော့ တယ်။ အဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခု ကို ကျွန်တော်ပြောပြဦးမယ်။ မိတ်ဆွေတစ် ယောက်ကိုတစ်ခါက နံနက်စာဖိတ်ကျွေးဖူးတယ်။ တကယ်ဆိုတော့ ဒီတစ်ခါသာမ ကပါဘူး။ အရင်တုန်းကလည်း သူ့ကိုသည်လိုပဲ ဖိတ်ကျွေးဖူး ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့သူက အချိန်ကိုမရှိသေဘဲ အမြဲတမ်းနာရီဝက်လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်ကျလွန်းလို့ အတော်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ အဲသည်အခါကျတော့ ဖိတ်ကတည်း က 'ဟေ့လူ ခင်ဗျားကို စောင့်ရတာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတယ်။ သည်တော့ အခုတစ် ခါမှာ ကျုပ်ခင်ဗျားကို စောင့်ရတဲ့အတွက် စိတ်အရှုပ် ၁၀မိနစ်သာခံမယ်။ ၁၀မိနစ်ကကျော် ရင် ခင်ဗျားမလာနဲ့တော့၊ လာရင်ခင်ဗျားဘာမျှ စားရမှာမဟုတ် ဘူးလို့ ပြောလိုက်တယ်' ဟု ငွေပွဲစား 'ကာဆယ်' က ကျွန်ုပ်အား ပြောပြပါသည်။

သူ့နည်းကား ကောင်းလှပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် 'ကာဆယ်' ၏စိတ် အနှောင့်အယှက်အဖြစ်ဆုံးနည်းကို မသုံးခဲ့သဖြင့် ရှေးကအတော်ပင် ဒုက္ခခံခဲ့ရ လေသည်။ ထိုစဉ်အခါက ကျွန်ုပ်၏ 'ဟေ့ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၊ မင်းဟာ သည်ကိစ္စ အတွက်သည်လောက်သာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သင့်တယ်။ သည်ထက်ပိုပြီးအနှောင့် အယှက်မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဖြစ်လောက်အောင်လည်း အရေးကြီးတာမဟုတ်ဘူး' ဟူသော သာမန်စဉ်းစားဉာဏ်ကလေးမျှ မရှိသည်မှာ အံ့ဩဖွယ်ဖြစ်တော့သည်။

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တွေ့ကြုံရသော အဖြစ်တစ်ခုကား ကျွန်ုပ်၏စိတ်ကို ချုပ်တည်း နိုင်သဖြင့် ဂုဏ်ယူရပေတော့မည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်သည် ကျွန်ုပ်အဖို့ အတော်ပင်အရေးကြီး သည်။ ကျွန်ုပ်၏ မျှော်မှန်းချက်အားလုံး လေထဲတွင်ပျောက် သွားရတော့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် အသက်လေးဆယ်လောက်က ဝတ္ထုနေ၍ အသက်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

မွေးဝမ်းကျောင်းရာရမည်ဟု သန့်ဌာန်ချထားခဲ့သည်။ နာမည်ကျော်ဝတ္ထုစာရေး ဆရာကြီး 'ဖရင့်နောရစ်'၊ ဂျက်လန်ဒန်၊ 'တောမတ် ဟာဒီ' တို့ကဲ့သို့ ကျော်စောရမည် ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားခဲ့လေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်သည် သတင်းစာတိုက် တစ်တိုက်မှ စေလွှတ်ခြင်းခံရသော အထူးသတင်းထောက်အဖြစ် ဥရောပတိုက်သို့ သွားနေပြီးလျှင် 'The Blizzard' အမည်ရှိဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကိုရေးလေသည်။ နှစ်နှစ်တိုင်တိုင်ကြီးကြီးပမ်းပမ်းရေးကာကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် အထင်ကြီးခဲ့သောဝတ္ထုမှာ 'နှင်းမုန်တိုင်း' အမည်ပေးလိုက်သည့်အတိုင်းပင်လျှင် ပုံနှိပ်သူများ၏စိတ်ထားမှာ အေးစက်စက် နိုင်လှတော့သည်။ ကျွန်ုပ်၏စာပွဲစားက မည်သည့်ကုမ္ပဏီကမှ ကျွန်ုပ် ၏ဝတ္ထုကိုထုတ်ဝေရန် မလိုလားဟု ဆိုကြကြောင်း၊ ထိုနှင့်မတန်သေး ထိုဝတ္ထုမှာ အသုံးမကျကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်၌ ဉာဏ်မရှိကြောင်း၊ အစွမ်းအစ မရှိကြောင်းပြောလိုက် သေးသည်။ ထိုစာများကို နားရှိ၍သာ ကြားရတော့သည်။ ကြားမိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးသွေးရပ်သွားသည်ဟုထင်မိ တော့သည်။ အလုပ်ခန်းစားပွဲမှ ထွက်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်သည် မူးမူးမိုက်မိုက်ဖြစ်နေတော့သည်။ ကျွန်ုပ်ခေါင်းကို တင်းပုတ်နှင့်ထုလိုက်ပင်လျှင် ဤမျှ မူးမိုက်သွားမည်မထင်ချေ။ ကျွန်ုပ်အရွယ်မှာ မငယ်တော့ချေ။ အလုပ်အကိုင်မူသေကို ဆုံးဖြတ်၍လိုက်စားရတော့မည်။ ဘယ်အလုပ် မျိုးကို ငါတစ်သက်လုံးဝမ်းရေးအလုပ်အဖြစ်လိုက်ပြီးလုပ်ရမှာလဲဟု မေးမိလေသည်။ သို့ရာတွင်ထိုအချက်တွင် ဆုံးဖြတ်ရန်ခက်နေပါသည်။ ရက်လအတော်ကြာမဆုံးဖြတ် နိုင်ဘဲ ကြောင်တက်တက်ဖြစ်နေပါတော့သည်။ ထိုအခါက သောကကို အနည်းဆုံး ထားရမည့် နည်းဟူ၍ ကျွန်ုပ်မသိခဲ့ပါ။ သို့ရာတွင် ထိုအဖြစ်အပျက်ကိုပြန်ကြည့် သောအခါမှ ထိုစဉ်က ကျွန်ုပ်သည် 'ကာဆယ်' ပြောသွားသောနည်းကို သုံးခဲ့ဖူးကြောင်းထင်ရှားစွာသိပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် နှစ်နှစ်တိုင်တိုင်ဝတ္ထုရေးခဲ့သည့် အချက်ကို 'လက်တည့်စမ်းတဲ့သဘောပါ' ဟု စိတ်တွင် အမှတ်ပြုပြီးနောက် မေ့ပစ်လိုက်ပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်သည် မိမိတကယ် ကျွမ်းကျင်ထက်သန်သည့် သက်ကြီး သင်တန်းဆရာအဖြစ်နှင့် စည်းရုံးရေးပညာ ကတိကအဖြစ်ကိုအာရုံပြု၍ကြိုးပမ်းပါတော့သည်။ အားသည့် အချိန်များ ၌ဝတ္ထုများကို မရေးတော့ဘဲ မိမိကျင့်လည်သော အတ္ထုပ္ပတ္တိရေးသားမှုကိုသာ အားထုတ်လေတော့သည်။ ယခုမိတ်ဆွေဖတ်နေသော စာအုပ်မျိုးကို ကျွန်ုပ်အရေးသန်ကြောင်း ကျွန်ုပ်သိပါတော့သည်။ ထိုသို့ ကိုယ်နှင့် မသင့်သည့် အလုပ်မျိုးကိုမလုပ်ရန်ဆုံးဖြတ်လိုက်မိခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ဝမ်းသာ ၍မဆုံးဖြစ်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ရူးမိုက်စဉ်ကကဲ့သို့ ဝတ္ထုစာရေးဆရာကြီး တောမတ်ဟာဒီကဲ့သို့ မကျော် ကြားလိုတော့ချေ။ သူနှင့် ကျွန်ုပ် တစ်မျိုးစီဖြစ်လာ၍ တခြားစီ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိရှိလာပါတော့သည်။

လွန်ခဲ့သော အနှစ်တစ်ရာက ညတစ်ညတွင် ဝေါလ်ဒင်ရေကန်ကြီးအနီးရှိ အိမ်တစ်အိမ်တွင် ညဉ့်ငှက်တစ်ကောင်က စူးရှသောအသံဖြင့် အော်မြည်လျက်ရှိစဉ် ဟင်နရီ သရောမည်သော စာရေးဆရာကြီးသည် အိမ်တွင်လုပ်သော မင်ထဲသို့ ငှက်မွေးကလောင် ကို နှစ်လိုက်ပြီးနောက် ဤသို့လျှင်ပင် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထဲတွင် ရေးလိုက်လေသည်။ 'ပစ္စည်းတစ်ခု၏တန်ဖိုးမှာ စင်စစ်အားဖြင့် ဘဝဟုခေါ်ရသော လူ့အသက်တာမှ ချက်ချင်း သော်လည်းကောင်း၊ တဖြည်းဖြည်းသော်လည်းကောင်း၊ ထုတ်နုတ်လဲလှယ်၍ပေးရသော ဥစ္စာပင်ဖြစ်သည်' အဓိပ္ပာယ်ရှင်းရှင်းဆိုရလျှင် ကျွန်ုပ်သည် မည်သည့်အရာဝတ္ထုအတွက်မဆို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတန်ဖိုးထဲမှ သင့်တန်သည်ထက်ပို၍ ထုတ်နုတ်လဲလှယ်လိုက်ပါမူ ကျွန်ုပ်တို့ သည် မိုက်ရာကျ ပေမည်ဟူ၏။

ထိုသို့မိုက်သူများအနက် ကျော်စောသော ပြဇာတ်ဆရာကြီးစုံတွဲ ဂိလ်ဘက်နှင့် ဆာလီဗင်တို့ ပါဝင်သည်ဟု ဆိုချင်လှတော့သည်။ သူတို့စုံတွဲသည် ကြည့်သူတို့ကို ပျော်ရွှင်စေသည့် ပြဇာတ်များစွာရေးသားနိုင်ပါပေသည်။ သို့သော် သူတို့အဖို့ကား ထိုပျော်ရွှင်မှုမျိုး မရချေ။ သူတို့သည် ဒေါသကိုမထိန်းနိုင်ကြဘဲ ကော်ဇောဖိုကလေးနှင့် ပတ်သက်၍ သူတို့ ဘဝအရသာကို ဖျက်ဆီးခဲ့ကြလေသည်။ ဖြစ်ရပ်ကား ဤသို့တည်း။ တစ်နေ့ညဆာလီဗင်က သူတို့နှစ်ဦးစပ်ဝယ်ထားသော ဇာတ်ရုံကြီးအတွက် ကော်ဇောမှာလိုက်လေသည်။ ကော်ဇောဖိုးတောင်းသည့် ငွေတောင်းစာရောက်လာသောအခါ ဂိလ်ဘက်က သိသဖြင့် ဒေါသအမျက်ချောင်းချောင်းထွက်ကာ ရုံးပြင်ကနွားရောက်အောင် တရားတွေကြပြီးလျှင် တစ်သက်ပတ်လုံးပြဇာတ်များကို စပ်တူရေးလာခဲ့ကြသည့် စီးပွားဘက်အဖြစ်ကိုမျှ မထောက်ထားဘဲ အသက်ထက်ဆုံးတစ်ယောက်မျက်နှာတစ်ယောက် မကြည့်နိုင်အောင် ဖြစ်ရချေသည်။ ဖြစ်မှဖြစ်ရလေ၊ သို့ရာတွင် ပြုံးစဖွယ်ဖြစ်သော အချက်ကလေးတစ်ချက်ကျန်ရှိနေသေးသည်။ သူတို့နှစ်ယောက်မှာကျော်ဇောမှုကို တစ်ဦးတည်းနှင့်ရယူနိုင်သူများမဟုတ်ကြချေ။ အမြဲပင်တွဲဖက်၍သာ ကျော်ဇောသူများဖြစ်သည်။ ပရိသတ်က သူတို့နှစ်ယောက်ကွဲ ကြသည်ကို တစ်နည်းနှင့်မျှ လက်မခံကြသဖြင့် သူတို့သည် ပြဇာတ်တို့ တေးသီချင်းတို့ကို တွဲစပ်၍ပင် ပြုစုကြရ တော့သည်။ တစ်ယောက်က စကားလုံးရေးပြီးလျှင် တစ်ယောက်ထံသို့ စာတိုက်မှ ပို့လိုက်သောအခါ တစ်ယောက်က တေးသွားကိုထည့်ပြီးလျှင် စာတိုက်နှင့်ပင် ပြန်ပို့လိုက်လေသည်။ ပြဇာတ်များစပ်တူသာလုပ်သော်လည်း တစ်ယောက်မျက်နှာကို တစ်ယောက် တကယ်ပင်မကြည့်ကြချေ။ တစ်ခါကပရိသတ်က ဩဘာပေး၍ သူတို့ကိုပွဲတောင်းသောကြောင့် သူတို့နှစ်ယောက်သည် ထုံးစံအတိုင်း ဇာတ်ခုံရွေ့တွင်ထွက်၍ ဦးညွတ်နှုတ်ဆက်ကြလေသည်။ ယင်းသို့ ယှဉ်တွဲ၍မျက်နှာပြုကြသော်လည်း သူတို့သည် ပရိသတ်ကို တစ်ဖက်စီလှည့်ကြည့်ကာ နှုတ်ဆက်ကြလေသည်။ တစ်ယောက်မျက်နှာကိုတစ်ယောက်မကြည့်ဘဲနှင့် ကားနောက်ဘက်ကိုသာ ဆုတ်ခွာသွားကြသည်။ သူတို့ခမျာများသည် ဘာမှမဟုတ်သည့်အကြောင်းကလေးနှင့်ပတ်သက်၍

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဒေါသဖြစ်ကြရာ ဒေါသကိုကန့်သတ်ခြင်းမရှိဘဲ ဒေါသအလိုကို လိုက်ကြရှာလေသည်။ သူတို့သည်ကား အမေရိကန်သမ္မတကြီး လင် ကွန်းနှင့်မတူချေ။

ပြည်တွင်းစစ်ကြီးဖြစ်စဉ်က လင်ကွန်း၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့သည် ရန်သူအား အပြင်းအထန် ရှုတ်ချဟောပြောလျက် ရှိရာ လင် ကွန်းက 'ခင်ဗျားတို့တစ်တွေကလဲဗျာ အတိုက်အခံဘက်ကလူတွေကို နိုင်ငံရေး အတိုက်အခံသမားလောက်သာ သဘောမထား ကြဘဲ ကိုယ့်ရန်သူတွေလို အပြင်းအထန် ရှုပ်ချနေကြတာကိုး၊ ကျုပ်တော့ ရန်ငြိုးဆိုလို့ နည်းနည်းမှမရှိဘူး၊ ရန်ငြိုးထားရတာ အမြတ်မထွက်ဘဲ အနူးသာရှိတယ်၊ ဟာဗျာ လူ့ အသက်ကလေး ခပ်တိုတို မှာတစ်ဝက်လောက်ရန်ဖြစ် နေရရင် ဘယ်ကောင်းပါတော့မလဲ၊ ကျုပ်ကို လူတစ်ယောက်က တိုက်ခိုက်နေတဲ့ အခိုက်သာ ခုခံမှာပဲ၊ သူနဲ့ အတိုက်ရပ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်အရင်ကသူရန်မူ တာတွေကို ကျုပ်မေ့ပစ်မှာအမှန်ပဲ' ဟု ပြောပြလေသည်။

ကျွန်ုပ်၏အဖေ 'အယ်ဒစ်သ်'ကား လင်ကွန်း၏ခွင့်လွှတ်တတ်သော သဘောကလေးမျိုး စိုးစဉ်းမျှမရှိသည်မှာ သနားစရာဖြစ်တော့သည်။ ဒေါ်ဒေါ်အယ်ဒစ်သ်၊ ဦးလေး ဖရင့်တို့သည် လယ်သမားလင်မယားဖြစ်သည်။ သူတို့ နေရသောလယ်တဲမှာ ပျော်စရာမရှိလှချေ။ အိမ်ကလေးတွင် ပြင်စရာဆင်စရာ ကလေးဖြစ်သည့်ကန်လန်ကာခန်းဆီးတို့ကိုအဖေကဝယ်လိုသည်။ ဝယ်လိုသည့် အလျောက်ရွာဈေးဆိုင်မှ အကြွေးယူလေသည်။ အကြွေးကိုအလွန်အမင်းကြောက်သောဦးလေးက ဈေးဆိုင်ရှင်အား နောက်ထပ်၍ အကြွေးမပေးရန် တားမြစ်လေသည်။ ထိုအကြောင်းကိုအဖေ သိသွားသဖြင့် ဒေါသဖြစ်၍မဆုံးဖြစ်ရတော့သည်။ မည်မျှပင် ဒေါသကြာရည်နေပါသနည်းဟုဆိုသော် ထိုအဖြစ်အပျက်ဖြစ်သည်မှာ ယခုအထိဆိုလျှင် အနှစ်ငါးဆယ်ခန့်ရှိလေပြီ။ အဖေမှာထိုအကြောင်းကို ပြောလျက် ပင်ရှိချေသေး၏။ ဦးလေးသည် ဆုံးရှာပြီ။ အဖေမှာ ထိုအကြောင်းကို ပြော၍မဆုံးဖြစ်နေရှာသည်။ တစ်နေ့က ကျွန်ုပ်က 'ဒေါ်ဒေါ်ရယ် သည် အကြောင်းဟာ အနှစ်ငါးဆယ်ကျော်ကဖြစ်တဲ့အကြောင်းပါ။ အခုထက်ထိ ပြောလို့ မပြီးနိုင်အောင်ဖြစ်နေရတာဘာများအကျိုးထူးလို့လဲဗျာ။' ဟု ပြောလိုက်ပါသေးသည်။ သို့သော် ပြော၍မထူးချေ။ အသက်ခုနှစ်ဆယ်ကျော်အတွင်းကြီးကိုပြုပြင်၍ ရနိုင်ခဲ့ဘိခြင်း။

ဘင်ဂျမင်ဖရင်ကလင်သည်ခုနှစ်နှစ်အရွယ်ကအဖြစ်အပျက်ကို အသက်ခုနှစ်ဆယ်အရွယ်အထိသတိရ၍ နေလေသည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်ကလေးသည်ကား သူခုနှစ်နှစ်သားကပလွေကလေးတစ်ချောင်းကို လိုချင် ဇောနှင့် ဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ဝင်ပြီးလျှင် အဖိုးမမေးဘဲသူ့အိတ်ထဲရှိသမျှကြေးပြားတို့ကို ပုံ၍ပေးကာပလွေကိုတောင်းလေသည်။ ပလွေကိုရသောအခါ အိမ်သို့ပြန်၍ တစ်နေ့ကုန်ပျော်ပျော်ပါးပါးမှုတ်နေလေသည်။ ညဖက်သို့ရောက်သောအခါ

သူ့အစ်ကိုအစ်မတို့က ပလ္လောဘယ်လောက်ပေးရမလဲဟုမေးသောအခါ သူ့အိတ်ထဲတွင်ပါသော ပိုက်ဆံကို စိတ်တွက် ဖြင့်တွက်ပြီး ပြောပြလိုက်သည်။ 'ဟင် ဒါဖြင့်မင်း ပိုက်ဆံပိုပေးခဲ့တာပေါ့' ဟု ဝိုင်း၍အကြီးများက ပြောကြသောအခါ ဘင်ဂျမင်သည် ပိုပေးမိ၍ ချုံးပွဲချ၍ငို လေတော့သည်။ ဘင်ဂျမင်သည် ကမ္ဘာကျော်အမေရိကန်ခေါင်းဆောင်ကြီးဖြစ်လေသည်။ သူသည်ငယ်စဉ်က အဖြစ်အပျက်ကလေးကိုမမေ့နိုင်ရာဘဲအသက် (၇၀)တိုင်အောင်ပင် ပြောလျက် ရှိသေးသည်။ 'ကျုပ် အဲသည်တုန်းက တန်ဖိုးထက်ပိုပြီးပေးမိလို့ ပလ္လော့မှတ်ရတာပျော်တာနဲ့ မကာမိအောင် ချုံးပွဲချင်မိတော့တယ်ဗျာ' ဟု ဖရင်ကလင်က ဆိုလေသည်။

အမေရိကန်ခေါင်းဆောင်ကြီးက ဆက်လက်၍ ပြောသည်မှာ 'ကျုပ် ပိုက်ဆံပေး မိတာ ဘာဟုတ်သေးသလဲဗျာ၊ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းကိုသိရလေလေ ကျုပ်ထက်ပိုမိုက်တဲ့ လူတွေအများကြီးပါကလားလို့ တွေးမိတော့တယ်။ လူတွေဟာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တန်ဖိုးထက်ပို ပြီး ပေးကြလွန်းလို့ ဒုက္ခတွေ အနန္တဖြစ်နေကြတာပေါ့။

မှန်ပါပေသည်။ တန်ဖိုးထက်ပိုကဲ၍ ပေးမှုကြောင့် သောကရောက်ကြရသည်။ ကော်ဇောဖိုးကလေး ဘာမျှမဟုတ်သည်ကို ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်ကာ တစ်သက်လုံးစီးပွားဘက်ဖြစ်သော ပြဇာတ်ဆရာကြီး ဂီလ်ဘက်နှင့် ဆာလီဗင်တို့သည် ဒုက္ခပိုခဲ့ကြသည်။ ကျွန်ုပ်အဖေ အယ်ဒ်ဝါ့မှာလည်း အနှစ်ငါးဆယ်ပတ်လုံး သောကပွားခဲ့လေသည်။ ကျွန်ုပ် ဒေးလ်ကာနေဂျီသည်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင်၊ ကျွန်ုပ်သာမကသေး၊ 'စစ်မက်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး' နှင့် 'အာနာ ကရင်နီနာ' ကမ္ဘာကျော် ဝတ္ထုကြီးနှစ်ပုဒ်ရေးသားခဲ့သော ရုရှားစာရေးဆရာကြီး တော်စတိုင်းသည်လည်း ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်ပေသည်။ သူ့အား ကြည်ညိုသူ မြောက်မြားလှစွာ၏။ သို့ရာတွင် သူ့ဘဝမှာ သောကနွယ်ကြိုးကဲ့သို့ဖြစ်နေချေသည်။ တော်စတိုင်းသည် သူနှစ်သက်သည့် မိန်းမပျိုတစ်ယောက်ကို လက်ထပ်လိုက်သည်။ မှန်၏။ သူတို့သည် ရခါဓက အပျော်ကြီးပျော်ခဲ့သည်လည်းမှန်၏။ သို့သော် သူ့မိန်းမ မှာ အလွန်မနာလိုတတ်ချေ။ တော်စတိုင်းသွားလေရာသို့ရုပ်ဖျက်၍ စုံစမ်းလေ့ရှိသည်။ သူ့မနာလိုသည်မှာ သူ့သားသမီးများအပေါ်၌ပင် မနာလိုဖြစ်လေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မနာလို စိတ်ကြီးသဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လိုမ့်၍ပါးစပ်တွင်အဆိပ်ပုလင်းတေ့ကာ သတ်သေလိုက်မည်ဟု ကြိမ်းမောင်းခြိမ်းခြောက်လေသည်။ သူ့သားသမီးခမျာတို့မှာ မိခင် ၏ စိတ်ကြီးမှုကိုကြည့်၍ ကြောက်လန့်ကာ ဟစ်အော်နေကြလေသည်။ သည်လိုစိတ်ကြီး လျှင် လင်ယောက်ျားက ကုလားထိုင်ရိုက်ချိုး၊ ပန်းကန်ပေါက်ခွဲ လုပ်ချင်လုပ်လာမည် ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ သို့သော် တော်စတိုင်းသည် ထိုထက်ကဲ၍လုပ်ချေသည်။ မှတ်တမ်းရေးသည်။ မှတ်တမ်းထဲတွင် သူ့ဇနီးအဆိုးချည်းရေးသည်။ သူ့ဇနီးအပေါ်ချည်းအပြစ်ချ၍ သူ့ကိုယ်သူ သနားစရာ လင်သည်အဖြစ်ရေးလေသည်။ သူ့ဇနီးက ထိုအကြောင်းကို သိရသောအခါ မှတ်တမ်းကိုယူ၍ ဆွဲဆုတ်ပစ်လိုက်ပြီးလျှင် သူ့ကလည်းမှတ်တမ်း တစ်စောင်ရေးပြန်သည်။ သူ့မှတ်တမ်းတွင်ကား သူ့လင်အဆိုး သူ့အကောင်းရေးသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သည်လိုရေးမည်မှာ မဆန်း လှချေ။ သူတို့နှစ်ယောက်ထိုသို့မှတ်တမ်းလု၍ရေးကာ အရှူးထနေခြင်း၏အကြောင်းအရင်းကို မိတ်ဆွေသိပါသလား။ သူတို့အကြောင်းကို နောင်လာနောက်သားတို့က ဖတ်အောင် တစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ သူတော်ကောင်းသဘောသက်ရောက်အောင် ဂုဏ်ဖော်ပြီး 'ကျုပ်က သောကပိုပါတယ်' ဟု ကြားလိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့နှစ်ယောက်မှာ သနားစရာ ပင်။ သူတို့အကြောင်းကို နောင်လာနောက်သားများက အရေးတစိုက်ဖတ်ကြမည်မဟုတ်။ ဖတ်ပြန်ပါလည်း ဖတ်ကာမတ္တပင်။ မည်သူမျှဂရုစိုက်၍ သနားနေကြမည်မဟုတ်။ နောင်လာနောက်သားတို့မှာလည်း သူတို့ဖြစ်တွေနှင့် သူတို့ရှုပ်ပွေလျက်ရှိသည်။ တော်စတိုင်းဇနီး မောင်နှံသည် အနှစ်ငါးဆယ်ကျော်မျှ သောကဇာတ်ကြီး လှလှခင်းခဲ့ကြသည်။ အကျိုးမရှိ အချည်းအနီးပင်တည်း။ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးပင် သောကကို ကန်သတ်ခြင်းမရှိချေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သောကကို ကန်သတ်နိုင်ကြဖို့လိုသည်။ မတန်တရာကလေးများနှင့် သောကကြီးစွာဖြစ်ခြင်းမှာ တန်ဖိုးမသိရာကျချေသည်။ မည်သည့်အကြောင်းမည်သည့် ပစ္စည်းကြောင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်ရသနည်း။ ထိုအကြောင်းထိုပစ္စည်းမှာ စိတ်ဒုက္ခရောက် လောက်အောင် ဘယ်မျှတန်ဖိုးရှိသနည်းဟု စိစစ်လိုက်ပါမူ ကျွန်ုပ်တို့၌သာ သောကတစ်ဝက် မှာ မထိုက်တန်ဘဲနှင့် ဖြစ်ရကြောင်းတွေ့ရှိရပေမည်။

သောကကသင့်ကိုမချေမှုန်းမီ၊ သင်ကသောကဖြစ်စေတတ်သော အလေ့ကိုချေမှုန်းလိုက်စမ်းပါ။ ထိုကြောင့် သောကဖြစ်မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါ မေးခွန်းများကိုမေး ကြည့်ပါ။

၁။ ငါ ယခု သောကဖြစ်နေသည့်အကြောင်းအရာသည် ငါ့အဖို့ မည်မျှ တန်ဖိုး ရှိသနည်း။

၂။ ငါ သောကကို မည်သည့်အရာတွင် ကန်သတ်ပြီး မေ့ပျောက်လိုက်ရမည် နည်း။

၃။ ငါ သောက မပိုင်သင့်ပါလျက်နှင့် ပိုနေသလား။





အခန်း ၁၁  
လွှစာကိုထပ်ပြီး လွှမတိုက်နှင့်

ကျွန်ုပ်သည် ထိုသို့ရေးပြီးနောက် ပြတင်းပေါက်မှနေ၍ ဥယျာဉ်သို့ လှမ်း၍ကြည့် လိုက်မိပါသည်။ ဥယျာဉ်ထဲတွင်ကား လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း သန်း ၁၈၀က တိရစ္ဆာန်အရိုးစု ကိုမြင်နိုင်ပါသည်။ ထိုအရိုးစုကို ကျွန်ုပ်သည် ပီးဘောဒီးပြတိုက်မှ ဝယ်ထားပါသည်။ ပြတိုက် မှူးက ထိုအရိုးစုကို လွန်ခဲ့သည့်အနှစ် သန်း ၁၈၀ကတည်းကအတိုင်းထားသည်။ မည်မျှပင် မပြုပြင်ခဲ့ပါဟု အကြောင်းဖော်ပြစာတစ်စောင်ရေးသားဖူးလေသည်။ နှစ်သန်း ၁၈၀က ပစ္စည်းကို ပြုပြင်ချင်လောက်အောက်မိုက်လုံးကြီးသူ အဘယ်မှာရှိပါအံ့နည်း။ သို့ရာတွင် ယခုအခါ၌ ထိုထက်မိုက်လုံးကြီးသူများစွာရှိပါသည်။ ထိုသူတို့သည် အနှစ်ထိုမျှကြာသည့် အရာကို မဆိုထားဘိ။ လွန်ခဲ့သည့် စက္ကန့်ပေါင်း ၁၈၀က ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်ကို ပြုပြင်ချင်စိတ်ယိုဖိတ်လျက်ရှိသည်။ လွန်ခဲ့သည့် စက္ကန့် ၁၈၀ (၃မိနစ်)က ဖြစ်သည့်အဖြစ် အပျက်ကို ပြောင်းလဲပစ်ရန်ကား မဖြစ်နိုင်ချေ။ အတိတ်ကာလ၏ အသုံးဝင်မှုမှာ တစ်ခု တည်းရှိသည်။ ထိုကာလတွင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်များ၏ အကြောင်းအကျိုးတို့ကို ဝေဖန်၍သင်ခန်းစာ ရယူနိုင်သည်။ ထိုအသုံးဝင်ခြင်းမှအပ အခြားမရှိ။ အတိတ် ကာလမှာ မေ့ပစ်ရန်သာ ကောင်းသည့်အရာဖြစ်သည်။

မှန်ပေသည်။ အတိတ်ကာလမှာ မေ့ပစ်ရန်သာ ကောင်းသည်။ သို့သော် မေ့ပစ်ရုံ သော သတ္တိရှိသလော၊ ထိုမေးခွန်းကို ဖြေသည့်အနေနှင့် ကျွန်ုပ်၌လွန်ခဲ့ သော နှစ်အတော် ကြာက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အချက်ကလေးတစ်ခုကို ဖော်ပြပါမည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဒေါ်လာသုံးသိန်းမြတ်ဖို့ ကိစ္စတွင် တစ်ပြားတစ်ချပ်မှ မမြတ်ဘဲ လွဲခဲ့ ရလေသည်။ ဖြစ်ပုံက ဤသို့ တည်း။ ကျွန်ုပ်သည် သက်ကြီးပညာရေးနှင့်ပတ်သက် သည့် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့လေသည်။ မြို့များစွာတွင် ကျောင်းခွဲများဖွင့်ခဲ့သည်။ အနှံ့အပြားကြော်ငြာ ခဲ့လေသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်သည်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

လုပ်ငန်းအုပ်ချုပ်သူတစ်ယောက်ခန့်ထားဖို့ သတိမရ လောက်အောင် အလေသည်။ နှစ်ကုန်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဝင်ငွေမှာ သောက်သောက် လဲဖြစ်ပါလျက်နှင့် အမြတ်အဖတ်မတင်ကြောင်းတွေ့ရလေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ကာမှ ကျွန်ုပ်သည် နိဂရိုးလူမျိုး လောကဓာတ်ဆရာကြီး ဂျော့ဝပ်ရှင်တန် ကာဗားဆောင်ရွက်သည့် အတိုင်းစီမံချက်နှစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်သင့်လှပေသည်။ နိဂရိုးလောကဓာတ်ဆရာကြီး အား သူ တစ်သက်လုံးစုဆောင်းထားသော ဒေါ်လာလေးသောင်း ဘဏ်ပျက်သဖြင့် ဆုံးသောအခါ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဘယ်နှယ့်လဲဆရာကြီး ဆရာကြီး အခွဲသွား ပြီးဆိုတာ သိရဲ့လား' ဟု မေးလေရာ သူက 'အင်း ကြားလိုက်တာပဲ' ဟု ပြန်ဖြေပြီး လျှင် စာဆက်၍ သင်နေလေသည်။ သူသည်သူ့ဆုံးရှုံးမှုကို လုံးလုံးလျားလျား မေ့မစ် လိုက်သည်။ နောင်ဘယ်အခါမျှ ဤအကြောင်းကိုစပ်၍ မပြောတော့ချေ။ ဒုတိယပြု လုပ်သင့်သည့်အချက်တစ်ရပ်ကား ကျွန်ုပ်၏ အမှားကိုပြန်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးလျှင် ရသင့်ရထိုက်သော သင်ခန်းစာကို ရာသက်ပန်ရယူ အပ်လှပေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်သည် ထိုအချက်နှစ်ရပ်လုံးကို ပြုသင့်ပါလျက်နှင့် မပြု လုပ်ခဲ့ချေ။ မပြုလုပ်ဘဲ ကျွန်ုပ်သည် သောကတွေပြား၍ လပေါင်းများစွာ မူးတူးမင်တင် ဖြစ်နေလေသည်။ အအိပ်ပျက်အစားပျက်နှင့်အတော်ပင်ပိန်သွားလေသည်။ သင်ခန်းစာ ရသင့်ပါလျက် ဆက်လက်၍ပင် အမှားကိုပြုနေသေးသည်။ သို့ရာတွင် အမှားကိုလည်း ကြောက် သေးသဖြင့် အနည်းငယ်လျော့၍ လိုက်လုပ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်ထိုသို့ မိမိမိုက်ကြောင်း ဝန်ခံရသည့်အတွက် အတော်ပင် စိတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မိပါသည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်က သူတစ်ပါးအား သင်ကြား ညွှန်ကြားပေးရသည်မှာ လွယ်သလောက် ကိုယ်သင်ကြားညွှန်ပြ သည့်အတိုင်း ကိုယ်တိုင်လိုက်နာဖို့ ခက်ကြောင်း သတိရမိတော့သည်။

အဲလင်ဆောင်းဒါးက သူ့ဆရာ သင်ပေးသည့်အချက် တစ်ရပ်ကို ဖော်ပြ ဖူးလေသည်။ 'ကျွန်တော်ငယ်ငယ်တုန်းက အလွန်သောကပွေတတ်တဲ့ အကောင် ပေါ့။ လုပ်ခဲ့သမျှ အလုပ်ကို ညကျရင် ပြန်တွေးပြီး မှားခဲ့တာတွေကို အားမလိုအား မရကြီးဖြစ်လို့ မဆုံးတော့ ဘူး။ အဲဒါနဲ့ အိပ်ရေးပျက်၊ ခေါင်းကိုက်၊ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နဲ့ အတော်ပဲ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ပါတယ်။ စာမေးပွဲဖြေပြီးရင်လည်း သည်လိုပဲ။ ငါ ဒါတော့ ဖြင့်သွားပြီ သည်လိုသာဖြေလိုက် ရင် ကောင်းမှာပဲ ငါဖြင့် ဒီလိုပြောလိုက်မိပြီ သည်လိုသာပြောလိုက်မိရင် မှန်မှာပဲ။ အဲသည် လို အားမရဖြစ်ပြီး ပြီးတာတွေကို စားမြုံ့ပြန်နေမိတာနဲ့ သောကပွားရတာပဲဗျာ။ အဲဒါနဲ့ တစ်နေ့တော့ ကျန်းမာရေး သင်တန်းထဲဝင်သွားတော့ ဆရာကြီး ဘရင်းဝင်းက သူ့ခွဲစွန်းပေါ်မှာ နွားနို့ပုလင်း တစ်လုံးတင်ထားတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး အတန်းထဲထိုင်မိရင်ပဲ နွားနို့ပုလင်းကို လက်နှင့်ခတ်ရင်း သူက **Don't cry over split milk** 'ဖိတ်ပြီးသား နွားနို့ အတွက် မငိုပါနှင့်' ဟု အော်လိုက်လေသည်။ ပြီးတော့သူက 'ကဲ တပည့်တို့ မင်းတို့ မြင်လိုက်တဲ့ နွားနို့ပုလင်းဖြစ်ထွေ လာကြည့်ကြပါဦး' လို့ ခေါ်တာနဲ့ ကျွန်တော်တို့

မျက်နှာသစ်ခွက်ကိုလာပြီးကြည့်ကြတယ်။ သူက 'ကဲ မောင်တို့ မြင်ကြရဲ့မဟုတ်လား။ ရေပိုက်ထဲကျသွားတဲ့ နွားနို့ဟာ ကျသွားတာပဲ။ မောင်ရင်တို့ ဆံပင်ဆွဲပြီး ချိုးပွဲချင့်ဦးတော့ နို့တစ်စက်မှ ပြန်ရတော့မှမဟုတ်ဘူး။ လက်နဲ့မခတ်မိခင်က မခတ်မိအောင် အသိကလေးဉာဏ်ကလေး သာသုံးရင် နွားနို့ဟာ အခုလို အလဟဿမဖြစ်နိုင်ဘူး။ အခုတော့ လက်လွန်ပြီးပြီ။ အခု ငါတို့ဒီကိစ္စမှာ လုပ်စရာတစ်ခုပဲရှိတော့တယ်။ နွားနို့ကိုအဆုံးထားပြီး မေ့ပစ်တဲ့အလုပ် ပဲ လုပ်စရာရှိတယ်။ တခြားအလုပ်မရှိတော့ဘူး။ ပြီးတော့ပြီးပါစေဆိုတဲ့ သဘောပိုက်ဖို့ပဲလိုတယ်' တဲ့။ အဲသည်လို ဆရာကြီးဘုရားဝင်းက ကျွန်တော်တို့တစ်သက်လုံး မမေ့အပ်တဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ရပ်ကိုပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဖြင့် ကျောင်းမှာသင်ခဲ့တဲ့စာတွေကို မေ့ကုန်ပါပြီ။ မေ့လို့လဲအရေးမကြီးလှပါဘူး။ ကျွန်တော်မမေ့နိုင်တဲ့ပညာကတော့ နွားနို့ကိုမဖိတ်အောင် သတိထားရမယ်။ ဖိတ်ပြီးပြန်ရင်လည်း မထူးတော့ဘူးဆိုပြီး မေ့ပျောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခုပါပဲ' ဟု ဆောင်းဒါးက ပြောပြဖူးလေသည်။

အချို့သော စာဖတ်သူမိတ်ဆွေတို့က 'သည်စကားပုံ အဟောင်းအနှမ်းကြီးမျိုးဖြစ်တဲ့ ဖိတ်ပြီးနွားနို့အတွက် ငိုမနေပါနဲ့ ဆိုတာမျိုးဟာ ရိုးနေပါပြီ' ဟု ကဲ့ရဲ့ကောင်းကဲ့ရဲ့ကြပေလိမ့်မည်။ မှန်ပါသည်။ ဤစကားပုံမှာ ရိုးနေပါပြီ။ အကြိမ်များစွာ ကြားဖူးကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုရိုးနေသော စကားပုံများမှ အဖိုးတန်သော ပညာများရရှိကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ ထိုစကားပုံများသည် တော်စွလျော်စွမဟုတ်ချေ။ မရေတွက်နိုင်သော နှစ်ပေါင်းများစွာကာလအတွင်း၌ လူတို့တွင်ဖြစ်ပျက်တတ်သည့် လက်တွေ့သင်ခန်း စာများဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ သင်တို့သည် ထိုရိုးနေသော စကားပုံများကို အထင်သေး၍ နှာခေါင်းရှုံ့ရမည့်အစား လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ကြပါမူ ဤစာအုပ်ကိုပင် ဖတ်နေစရာမလိုတော့ချေ။ သင်သည် သောကနိုင်မှု၌ အောင်မြင်ပြီးဖြစ်ပေတော့မည်ပင်တည်း။ ဤစာအုပ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် အသစ်အဆန်းဝါဒများကို ဖော်ပြမည်မဟုတ်ချေ။ သမားရိုးကျကျ ပညာဟောင်းများကိုသာ ဖော်ထုတ်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတို့သည် သမားရိုးကျစကားပုံများကိုသာ လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ကြပါမူ ကမ္ဘာကြီးသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဒေသကြီးဖြစ်ပေမည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဖရက်ဖူးလားရှက်စိကဲ့သို့ စကားအဟောင်းကို အသစ်ဖြစ်အောင် စကားလုံးလှလှနှင့် ရေးတတ်သူကို ကြည်ညိုအထင်ကြီးမိပါသည်။ ဖရက်သည် ဖီလာဒဲလ် ဖီးယားဘူလက်တင် သတင်းစာအယ်ဒီတာဖြစ်လေသည်။ ဖရက်သည် တက္ကသိုလ်ကျောင်း သားများအား မိန့်ခွန်းမြှောက်ရာဝယ် 'ကဲ မင်းတို့ထဲက ဘယ်သူသစ်ကို လွှဲတိုက်ဖူးကြသလဲ လက်ထောင်ကြစမ်း' ဟု မေးလိုက်ရာ အားလုံးလိုလိုပင် လက်ထောင်ပြုကြလေသည်။ 'အေး အေး ကောင်းပြီး မင်းတို့ထဲက ဘယ်သူများ လွှဲစာကိုလွှဲတိုက်ဖူးကြသလဲ' ဟု မေးပြန်လေသည်။ မည်သူကမျှ လက်မထောင်ကြချေ။ ထိုအခါကျမှ ဖရက်က 'လွှဲစာကို လွှဲနဲ့ ဘယ်မှာတိုက်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

လို့ရမှာလဲကွယ်၊ လွှစာလို့ ဆိုနေမှပဲ လွှတိုက်လို့ထွက်လာတာတဲ့ အမှုနဲ့ ပဲဟာ၊ ဘယ်မှာသည်အမှုနဲ့ကိုထပ်ပြီး လွှနဲ့တိုက်လို့ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ အဲဒီလိုပေါ့ကွယ်၊ ပြီးခဲ့တာ တွေကို ထပ်ပြီးလုပ်လို့ မရနိုင်တော့ဘူး။ ပြီးပြီးသားတွေကို မင်းတို့ပြန် တွေးပြီး ပူပန်နေကြရင် လွှစာကို လွှနဲ့ထပ်တိုက်ဖို့ ကြံစည်တဲ့လူမိုက်နဲ့ ဘာထူးဦးမှာ လဲကွယ်' ဟု ဆုံးမစကားပြော ကြားလေသည်။

တစ်ခါက ညစာစားပွဲတွင် ကမ္ဘာလက်ဝှေ့ချန်ပီယံဟောင်း ဂျက်ဒင်မဆီနှင့် တွေ့ ကြရာသူက သူ့ချန်ပီယံဘွဲ့ပြုတ်သည့် နောက်ဆုံးလက်ဝှေ့ပွဲအကြောင်းကို ပြောပြလေ သည်။ သည်ပွဲစွဲလို့ကတာ ကျုပ်ဖြင့် မာန်စွယ်ကျိုးတာပေါ့ဗျာ။ စိတ်က လျော့လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျုပ်ဟာ ချက်ချင်းပဲ လူအိုကြီးဖြစ်သွားတယ်လို့ ထင်မိတယ်။ အဲဒီနောက် ကျုပ်ဟာ ဘာမှန်းမသိတော့ဘူး။ ကျုပ်နဲ့ ယှဉ်ထိုးတဲ့ တင်နီက ထိုးသမျှ ခံနေတော့တာပဲ မျက်နှာလည်း ဖူးရောင်ပေါက်ပြလို့ပေါ့ဗျာ။ မတ်တပ်ရပ်ရာက ဗုန်းခနဲ မလဲတာတစ်မည်ပဲ ကျန်တော့သည်။ နောက်ဆုံးတင်နီ လက်ကို ဒိုင်လူကြီးက ကိုမြှောက်ပေးပြီး အနိုင်ရတဲ့အ ကြောင်း ကြေညာလိုက်တာကို ငေးကြောင်ကြည့်နေမိတော့တယ်။ အင်းငါဟာအခုကစပြီး လက်ဝှေ့ချန်ပီယံကြီး မဟုတ်တော့ဘူးလို့ အသည်းနှာနာ စဉ်းစားတယ်။ ပြီးတော့ ကျုပ်ဟာ မိုးရေထဲဖြတ်ပြီး အိမ်ကိုပြန်ခဲ့တယ်။ လမ်းမှာလူတွေက လှမ်းနှုတ်ဆက် ကြတယ်။ တချို့ကများဆိုရင် ကျုပ်အတွက် ဝမ်းနည်းတာနဲ့ မျက်ရည်ဝဲလို့ပေါ့။ ကျုပ်ဖြင့် ဘာမျှ ပြန်မပြောနိုင်နိုင်ပါဘူး။ နှုတ်ဆက်တဲ့လက်ကိုတောင် မြှောက်မပြမိပါဘူးဗျာ။

'နောက်တစ်နှစ်ကြာတော့ တစ်ခါက တင်နီနဲ့ တစ်ချီထိုးကြပါသေးရဲ့ ဒါပေမဲ့ မနိုင်တော့ပါဘူး။ ကျုပ်ခေတ်ကုန်ပါပြီ၊ ကျုပ်ရဲ့တာချည်းတွေ့ပြီး သောကများ မိတာနဲ့ ဆက်ပြီးတော့ ရှုံးတော့တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျုပ်မှာ စိတ်တင်းထားတာ တစ်ခုရှိတယ်။ ငါ လက်ဝှေ့ ရှုံးပေမဲ့ လောကကြီးမှာ အနေတတ်အောင်နေမယ်လို့ အမြဲပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးပြီး စိတ်တင်းမိပါတယ်' ဟု ဂျက် ဒင်မဆီက ပြောပါသည်။

သူပြောသည့်အတိုင်းလုပ်ကြောင်းထင်ရှားပေသည်။ သူသည်လက်ဝှေ့ သမား အဖြစ် သဘောမထားဘဲ ချန်ပီယံဘွဲ့ ပြုတ်ရသည်ကိုချည်း မတွေးတော့ပဲ မေ့ပျောက်ပစ်လိုက်သည်။ နောင်ရေးကိုသာ အားထုတ်တွေးတောလျက်ရှိလေ သည်။ သူသည် ဟိုတယ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ဖွင့်လေသည်။ လက်ဝှေ့ပွဲများကို ကြီးကြပ် ကျင်းပလေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများမှာ စီးပွားလွန်စွာဖြစ်လေသည်။ သူသည် စီးပွား ရေးလုပ်ငန်းများကိုသာ တွေးတောကြံစည် ဆောင်ရွက်နေရသဖြင့် သောကစိတ် ဝင်ပေါက်မရှိတော့ချေ။ 'ကျုပ်ဖြင့်ဗျာ အခုမှပဲ ချန်ပီယံ ဖြစ်ရတာထက်ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုရသေးတယ်' ဟု ဂျက်ဆင်မဒီက ဖွင့်ဟပြောဆိုဖူးလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ထူးခြားသောပုဂ္ဂိုလ်များစွာ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိတို့ကို ဖတ်ရှုကြည့်သော အခါ

ထူးခြားသောအချက်တစ်ချက်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထိုအချက်ကား ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူတို့ဖြစ်ခဲ့သော ဒုက္ခများအတွက် သောကမရောက်တော့ဘဲ လွန်သမျှကို လွန်စေ တော့ဟူသောသဘောနှင့် သင်ပုန်းချေပြီးနောက် နောင်ရေးကိုတွေးတောကြစည်လုပ် ကိုင်ကြ ခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

တစ်ခါက ကျွန်ုပ်သည် (အမေရိကန်ပြည်တွင်ကျော်ကြားသော) ဆင်ဆင် ထောင်ကြီးသို့ အလည်ရောက်သွားရာ ထောင်သားများမှာ သောကကင်းကွာစွာ ထောင်အပြင်ဘက်ရှိ လူ့သာမန်ကဲ့သို့ပင် ပျော်ရွှင်နေကြောင်း တွေ့ရသဖြင့် အံ့အား သင့်မိသည်။ ထိုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ထောင်မှူးကြီး လေဝီလ်အား မေးမြန်း ကြည့်ရာ ထောင်မှူးကြီးက သူတို့တစ်တွေဟာ ရောက်ခါစကတော့ စိတ်တိုပြီး ငိုနေ ကြတာများတယ်။ နောက်တော့ လည်း သူတို့ဘာသာ စဉ်းစားကြည့်မိကြတယ်နဲ့တူ ပါတယ်။ ဖြစ်ရာဘဝ ပျော်မှတော်တော့ မယ်လို့၊ အဲဗျာ နှစ်လသုံးလလောက်ကြာ သွားရင်ပဲ သူတို့ဟာ ခပ်ပျော်ပျော် ခပ်အေးအေးပဲ နေသွားကြတာ ဟိုမှာကြည့် ပါလား၊ ဟု ပြောနေသောစကားကိုဖြတ်၍ လက်ညှိုးထိုးပြလေသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း သူညွှန်ရာဘက်သို့ လှည့်၍ကြည့်လိုက်ရာ ထောင်ခြံထဲတွင် ပန်းပင်များကိုရေ လောင်းနေသော ထောင်သားတစ်ယောက်ကို မြင်ရလေသည်။ သူသည် သူ့ကိုယ် သူ ထောင်ကျနေသည်ဟုပင် သတိရဟန်မရှိချေ။ သာမန်ဥယျာဉ်မှူးပမာ သီချင်း တအေးအေးနှင့် ပန်းပန်ရေလောင်းနေသတည်း။

ထိုထောင်သား၌ ကျွန်ုပ်တို့ထက် တရားရှိလေသည်ဟုပင် ဆိုချင်လှ တော့သည်။ 'ကံပစ်ချရာတွင် တည်ရမည့် သဗ္ဗေသတ္တာဝေနေယျာတို့ ကံသာလျှင် အမိ၊ ကံသာလျှင် အဖပေတကား' ဟူသော တရားကိုသိလေသည်။ ဘာဖြစ်လို့ မျက်ရည်ဖြုန်းချင်တာလဲ။ ငါတို့ပြစ်မှုကျူးလွန်ခဲ့တယ်။ မှားခဲ့ကြတယ်။ တရား ဥပဒေအရ အပြစ်ခံကြရမယ်။ မလွဲမရှောင်သာတဲ့ ဘဝကို ရောက်ကြပြီလေ။ ဘယ် သူဘယ်နှယ်တတ်နိုင်ဦးမှာလဲ၊ စစ်ဘုရင်ကြီး နပိုလီယံသော်မှ စစ်ရှုံးရသေးတာပဲ၊ လူသာမန်ဟာ ဘဝစစ်ပွဲမှာ ခဏခဏပဲ ရှုံးရမှာပေါ့။ ဒါ ဘာအကြောင်းထူးတာ မှတ်လို့။

ဤသို့လျှင် ထိုအကျဉ်းသားတို့၏ စိတ်တွင်တရားနှင့်ဖြေကြလေသည်။

ထို့ကြောင့် အားလုံးမှတ်သားသင့်အချက်ကား  
လွှစာကို ထပ်ပြီး လွှမတိုက်ပါနှင့်။

အပိုင်း(၃)  
 (အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု)  
 သောကဖြစ်တတ်သည့် အလေ့ဆိုးကို  
 မည်သို့ချေမှုန်းပစ်ရမည်နည်း

- နည်းလမ်းအမှတ် ၁။ အလုပ်များများလုပ်ပြီး သောကကို စိတ်တွင်းမှ နှင် ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ အလုပ်များလုပ်ခြင်းသည် သောကပျောက် နတ်ဆေးကျော်ပင်ဖြစ် သည်။
- နည်းလမ်းအမှတ် ၂။ အသေးအဖွဲ့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ် မနေပါနှင့်။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးတွေက သင့်ဘဝကို အစ တုံးမပစ်ပါစေနှင့်။
- နည်းလမ်းအမှတ် ၃။ အကြမ်းဖျင်းသဘောနှင့်တွက်ပြီး 'ဒါ ဒီလိုဖြစ်ရင် ဘယ်လောက် အထိရောက်မှာလဲ' ဆိုသည်ကိုတွက်ကြည့်ပါ။
- နည်းလမ်းအမှတ် ၄။ မလွဲမရှောင်သာသည့်ကိစ္စမျိုးမှာ ဖြစ်သမျှအကြောင် အကောင်း ချည်းပဲသဘောထားပါ။
- နည်းလမ်းအမှတ် ၅။ သောကကို ကန့်သတ်လိုက်ပါ။ 'ငါ ဘယ်လောက် အထိသာ စိတ်ဒုက္ခခံနိုင်မယ်၊ သည့်ထက်တော့ ဘယ်နည်းနဲ့မျှ မခံနိုင်ဘူး' ဟု အတိအကျ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။
- နည်းလမ်းအမှတ် ၆။ ပြီးတာပြီးပါစေတော့ဆိုသည့် သဘောထားမျိုးကို အမြဲထားပါ။ လွှဲ စာကို ထပ်ပြီး လွှဲ မတိုက်ပါနှင့်။

၈၆

တက်တိုး

အပိုင်း (၄)  
သင့်၌ အေးချမ်းခွင်ကြည်စေသည့် စိတ်ထားမျိုး  
ပေါ်ပေါက်လာစေမည့် နည်းလမ်းခုနစ်သွယ်

အခန်း ၁၂  
သင့်ဘဝကို ပြုပြင်နိုင်သော စကားကြီးချစ်ခွန်း

လွန်ခဲ့သည့်နှစ်အတော်ကြာက ကျွန်ုပ်အား ရေဒီယိုအသံလွှင့်ပါရန် တောင်းပန်လာသည်။ ပြောကြားရမည့်အကြောင်းအရာကား 'ကျွန်ုပ်တစ်သက်တွင် အကြီးဆုံး သင်ခန်းစာဘာလဲ' ဟူသတည်း။

ထိုမေးခွန်းကို ဖြေကြားရန်မှာ အလွယ်ဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အကြီးဆုံး သင်ခန်းစာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ တွေးတောဆင်ခြင်မှုသည် အရေးကြီးကြောင်းဆိုသည့် သင်ခန်းစာပင်ဖြစ်သည်။ သင် ဘာတွေးသည်ကိုသာ ကျွန်ုပ်သိပါရစေ၊ သင်ဘယ်လို လူဆိုတာကို ကျွန်ုပ်ပြောပြပါမည်။ စင်စစ်ကား ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဆင်ခြင်တွေးတော သမျှအတိုင်းဖြစ်နေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးက ကျွန်ုပ်တို့၏ ကံကြမ္မာကို ဖန်တီးပေးသည်။ အမေရိကန်ပညာရှိကြီး အီမာဆင်က လူတစ်ယောက်၏ အခြေအနေမှာ သူ၏အတွေးပေါ်တည်နေသည်' ဟု ဆိုဖူးလေသည်။ ထိုစကားသည်မှန်၏။ ယခု ကျွန်ုပ်သေချာတပ် အပ်သိရသောအချက်ကား ကျွန်ုပ်တို့ခင်ဗျားတို့၌ အကြီးဆုံးပြဿနာမှာ အတွေးမှန်တွေး ဖို့သာဖြစ်သည်။ ဤပြဿနာထက်အရေးကြီးသောပြဿနာမရှိချေ။ အတွေးမှန်ကိုသာ ရွေးချယ်တွေးတောတတ်ပါမူ ကျွန်ုပ်တို့၌ ရှိသမျှ ပြဿနာအားလုံးပင် ဖြေရှင်းပြီးဖြစ်ပေ မည်။ ရောမတိုင်း ဘုရင်ပညာရှိကြီး မာကပ်အောရိလိယဒ်က ဤရှစ်လုံးသော စကားကို ဆိုခဲ့လေသည်။ **Our life is what our thoughts make it** ဟု သတည်း။ (ဘဝကို အတွေးဖန်တီးသည်)



မှန်လှပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပျော်စရာတွေးလျှင် ပျော်ရွှင်လာသည်။ စိတ်ညစ် စရာတွေချည်း တွေးကြည့်စမ်းပါ။ စိတ်ညစ်လာမည် မုချပင်တည်း။ ကြောက်စိတ်ထား၍ ကြောက်စရာတွေချည်းတွေးလျှင်လည်း ကြောက်ရွံ့လာပေမည်။ ငါ ဖျားနာနေပါကလား လို့ အဖျားတွေးတွေးလျှင် ဖျားနာလာပေမည်။ အနွဲ့ကို တွေးလျှင် နွဲ့နိမ့်ရုံသာရှိသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားနေပြီးလျှင် တညည်း ညည်း တညညညလုပ်နေပါလျှင် သင့်အနီးသို့ မည်သူမျှ ကပ်ချင်မည်မဟုတ်ချေ။

အပေါ်ယံကြော အတွေးအထင်ကလေးနှင့်လည်း မဖြစ်နိုင်။ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝပြဿနာအရပ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အောင်စိတ်မွှေး၍ အောင်တွေး တွေးကြရမည်။ ဣဋ္ဌာရုံအတွေးကို တွေး၍ အနိဋ္ဌာရုံအတွေးကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ကျွန်ုပ်က တိုက်တွန်းနေပါသည်။ ရှင်းရှင်းဆိုရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြုံတွေ့သမျှကိစ္စ (ပြဿနာ)များကို အလေးဂရုပြု၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုကိစ္စများအတွက် ပူပန်သောက မဖြစ်ကြစေရာ ဂရုပြုခြင်းနှင့် သောကရောက်ခြင်းမည်သို့ ကွဲပြားသနည်း။ ကျွန်ုပ် ဥဒါဟရက် ပေး၍ရှင်းပြပါမည်။ ကျွန်ုပ်သည် လူ့စည်ကားသော နယူးယောက်မြို့လမ်းဆုံများကိုဖြတ်ကူးသည့်အခါ ဂရုစိုက်မိသည်။ သောကမရောက်မိချေ။ မော်တော်ကားများလွတ်အောင် သတိနှင့် ဖြတ်ကူးခြင်းသည် ငါ့ကိုကားတိုက်ဖျားလားဟဲ့ဟဲ့ သောကပိုခြင်းမဟုတ်ကြောင်း သတိပြုအပ်သည်။ ဂရုပြုသည်ဆိုခြင်းမှာ ပြဿနာတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်၍ အခြေအနေမှန် ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးလျှင် ပြုအပ်သည့်ကိစ္စများကို ကုန္တေမယျက် ပြုလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သောကဖြစ်ခြင်းမှာ နမူးနထိုင်းနှင့် ဆင်ကန်းတောတိုး လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်သည် သူ့အရေးကြီးသော ပြဿနာကို ဂရုပြုသော်လည်း စိတ် ဆင်းရဲစရာ မလိုချေ။ ကုန္တေမယျက် နေနိုင်သည်။ လိုဝယ်တောမတ်သည် ဤသို့ပင်နေလေ သည်။ လိုဝယ်တောမတ်သည် ပထမကမ္ဘာစစ်အတွင်းက ပါလက်စတိုင်းပြည်၌ အယ်လင်ဘီ၊ အာရေဗျပြည်၌ လော့ရင့်တို့ စစ်ချီခန်းများကို ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးလာခဲ့သည်။ လန်ဒန်မြို့ သို့ရောက်သောအခါ ထိုရုပ်ရှင်များကိုပြရင်းပင် လိုဝယ်တောမတ်သည် သူ့အတွေ့အကြုံ များကိုဟောပြောပြလေသည်။ သူ့ရုပ်ရှင်ပွဲ၌ တရားပွဲများမှာ လန်ဒန်မြို့၌သာမဟုတ် ကမ္ဘာကျော် သွားလေသည်။ ပြဇာတ်များကိုပင် ရက်သတ္တခြောက်ပတ်ပိတ်ပြီးလျှင် သူ့ရုပ်ရှင်ကို ပြရလေသည်။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့လည်း လှည့်၍ပြရပြန်လေသည်။ လန်ဒန်မြို့၌ ပြပြီးသောအခါ နယ်သို့လှည့်၍ပြရပြန်သည်။ ထိုသို့ရဲရဲတောက်ထင်ရှားကျော်လောသောဘဝမှာ ပြောမယုံကြားဖူးမှသိ ဆိုသကဲ့သို့ပင် နှစ်နှစ်မျှ ကြာခါရှိသေးသည်။ လိုဝယ်တောမတ်မှာ ဖြူခါကျရာ လေတော့သည်။ ထို 'ဘိုင်' ကျနေခိုက် သူသည် ကျွန်ုပ်နှင့်အတူနေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ယောက်သည် အပေါစား ဟိုတယ်ဆိုင်တွင် စားသောက်ကြရသည်။ ထိုသို့စားရသည် မှာလည်း ပန်းချီနာမည်ကျော် ဂျိမ်း မက်ရေး၏ ကျေးဇူးကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေကြီး မက်ရေးက ကျွန်ုပ်တို့အား ငွေအနည်းငယ်ချေး

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သောကြောင့်သာ ကျွန်ုပ်မငတ်ခဲ့ရပါ။ ထိုသို့ အခြေအနေဆိုးနေခိုက်တွင် လိုဝယ် သောမတ်သည် သောကဖြစ်ခြင်းမရှိ သူပေးစရာရှိသော ကြွေးများအတွက်သူသည် ဂရုစိုက်၍ မည်သို့ကြံဆောင်ပေးဆပ်ရမည်ကိုသာ တွေးတောလျက်ရှိလေသည်။ သူသည် အခြေမလှတိုင်း အနေမလှလျှင် လူတိုင်းက သူ့ကို အထင်သေးမည်ဟု တွေးမိသည့်အလျောက် နံနက်တိုင်း ပန်းတစ်ပွင့်ဝယ်၍ အပြင်အကျီ အပေါ်အိတ် တွင်ထိုး၍ ခေါင်းမတ်မတ်ထားကာ ဟန်နှင့်ပန်နှင့် လမ်းလျှောက်လေသည်။ သူသည် ဣဋ္ဌာရုံအတွေးကိုသာ တွေးလေသည်။ အပျက်သဘောကို ဘယ်သော အခါမျှ မတွေးချေ။ သူ့အဖို့ကား အခြေပျက်ရခြင်း သင်ခန်းစာ တစ်ရပ်မျှ သာဖြစ် သည်။ လူညွှန်တုံးပါပြီဟူ၍ကား မည်သည့်အခါမျှ မတွေးမိချေ။ ထိပ်တန်းသို့ တက်လိုလျှင် ပက်လက်လန်၍ ကျရသေးသည်။ လန်၍ကျသည် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှ ထိပ်တန်းသို့နောက်ဆုံးရောက်နိုင်မည်ဟု သူယုံကြည်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဓာတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကာယကို များစွာ ပြုပြင်ပေးသည်။ ကျော်ဇောသော ဗြဟ္မစိတ်ပညာဆရာကြီး ဟက်ဒီဖိလ်က သူရေးသော 'စိတ်ဓာတ်တန်ခိုး' အမည်ရှိသည့် စာအုပ်ထဲတွင် ဥဒါဟရုဏ်တစ်ခုကို ပြထားလေသည်။ ထိုဥဒါဟရုဏ်မှာ ဟက်ဒီဖိလ်က လူသုံးယောက်ကိုခေါ်၍ အလေးတစ်ခုကို ဆုပ်ခိုင်းစမ်းကြည့်လေသည်။ သုံးယောက်လုံးသည် တစ်ရာပေါင်ကို ဆုပ်နိုင်ကြလေသည်။ ထို့နောက် စိတ်ညှို့လိုက်ပြီးလျှင် ဆရာကြီးက ထိုသုံးယောက် အား 'မင်းတို့ အင်မတန်အားနည်းနေတယ်၊ အားနည်းနေတယ်' လို့ ဆိုလိုက်ပြီးမှ အဆုပ်ခိုင်းပြန်ရာ (၂၆)ပေါင်သာ ဆုပ်ကိုင်နိုင်တော့သည်။ တစ်ဖန် အိပ်ငွေ့ချ ပြီးနောက် 'မင်းတို့ အင်မတန်သန်တယ်၊ အင်မတန် သန်စွမ်းတယ်' လို့ ဆိုပြီး ဆုပ်ကိုင်ခိုင်းရာ (၁၄၂)ပေါင် ဆုပ်ကိုင်နိုင်ကြ သည်။ ထိုသုံးယောက်အနက် တစ် ယောက်မှာ အားအင်သန်စွမ်း သော လက်ဝှေ့သမားဖြစ်သည်။ သူက 'ကျွန်တော် ဖြင့် ဆရာကြီးက မင်းအင်မတန်အားနည်းနေတာပဲလို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်တော့်လက်ကလေးဟာ ကလေးလက်ကလေးလို့ ဖြစ်သွားတယ် လို့ပဲ အောက်မေ့ သွားတယ်' ဟုဖွင့်ပြောလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သဘောတရားမှာ ဤသို့ပင်ဖြစ်သည်။ ယုံပင် မယုံချင် စရာဖြစ် တော့သည်။

စိတ်ဓာတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အမေရိကန်သမိုင်းတွင် အကောင်းဆုံး စိတ်အဝင်စားဆုံး အတ္ထုပ္ပတ္တိတစ်ခုကို ဖော်ပြပါမည်။ အကြောင်းကို စာတစ်အုပ်ဖြစ် အောင် ရေးနိုင်ပါ၏။ သို့သော် ဤနေရာတွင်မူ အကျဉ်းခြုံ၍ရေးပါမည်။

ပြည်တွင်းစစ်ကြီးပြီးခါစ နှင်းဝေဝေညတစ်ည၌ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဆင်းရဲသား အမျိုး သမီးတစ်ယောက်သည် 'မေမေ' ဝက်ဗ်စတား၏ အိမ်တံခါးကို လာခေါက်လေ သည်။ 'မေမေ' ဝက်ဗ်စတားမှာ မက်ဆာချူးဆက်နယ် အဲမ်စ်ဘဲရီမြို့တွင်နေသော ရေကြောင်းငိုလ်ကြီး ဝက်ဗ်စတား၏ ဇနီးဖြစ်သည်။ ထိုအဒေါ်ကြီးသည် စိတ်သဘော

ထားကောင်းလှသဖြင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင်က သူ့အား 'မေမေ' ဘွဲ့ထူးကိုပေးထားကြသည်။

'မေမေ' သည်တံခါးကိုဖွင့်ပြီး သူ့စိမ်းမိန်းမအား အိမ်ထဲသို့ ဖိတ်ခေါ်၍ အကြောင်း စုံကိုမေးမြန်းလေသည်။ မစွမ်းဂလိုဗားအမည်ရှိသော သူ့စိမ်းမိန်းမက သူသည် အိမ်ထဲမှဖြစ်၍ သူ့ဒုက္ခများပပျောက်လေအောင် နေ့ရောညပါ လက်မအား မျှ လုပ်ကိုင်ရသောအ လုပ်တစ်ခုလိုချင်ကြောင်းပြောပြလေသည်။ ယင်းသို့ လက်မအားအောင် လုပ်ရမှ သူ့ဒုက္ခကို ပြန်မတွေးသာတော့ဘဲ ပပျောက်သွားလိမ့် မည်ထင်သည်' ဟု ဆိုလေသည်။

'ဒါဖြင့်လဲ ကျွန်ုပ်ဆီမှာနေပါလား။ သည်အိမ်ကြီးမှာ ကျုပ်တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်' ဟု မေမေက ပြောလေသည်။

ဒုက္ခသည်လည်း ထိုအခေါ်ကြီးနှင့်ပင် နေမည်ကဲ့သို့ဖြစ်နေစဉ် အခေါ်ကြီးထံသို့ လာရောက်လည်ပတ်နေသော သူ့သမက်ကဝင်၍ 'သွားပါဗျာ၊ သည်မှာ ကလေးကနေတွေ့ လက်မခံဘူး' ဟုဆိုပြီးလျှင် ဒုက္ခသည်ကို မောင်းနှင်ထုတ်လိုက်လေသည်။ ဒုက္ခသည်သည် နှင်းတဖြိုင်ဖြိုင်ကျနေသော ညဉ့်မှောင်ထဲတွင် ခိုက်ခိုက် တုန်လျက် တွေ့၍ ရပ်နေပြီးလျှင် လမ်းတစ်လျှောက်ဆက်လက်၍ အခြား ခိုစရာနေရာသို့သွားလေသည်။

ထိုဒုက္ခသည်ကား အခြားမဟုတ်။ နောက်ကာလတွင် တပည့်ပေါင်းသန်းချီ၍ရှိသော 'ခရစ်ယာန် လောကဓာတ်ပညာဂိုဏ်း' (Christian Science) ကိုတည်ထောင်သော မေရီဗေးကားအက်ဒီ အမည်ရှိသော အမျိုးသမီးကြီးပင်ဖြစ်လေသည်။

နောင်ကာလ၌ ကျော်စောမည်ဖြစ်စေကာမူ ထိုအခိုက်၌ သူ့ခမျာမှာ အကျော် စောနှင့်မကြုံတွေ့ရ။ ရောဂါ၊ သောက၊ ဒုက္ခနှင့်သာ ကြုံတွေ့ရရှာသည်။ သူ့ ပထမလင် ယောက်ျားမှာ မင်္ဂလာဆောင်ပြီးနောက် မကြာမီပင်လျှင် သေဆုံးသွားလေသည်။ ဒုတိယ ယောက်ျားမှာ လင်ရှိမယားတစ်ယောက်ကိုခိုး၍ သူ့ကိုပစ်သွားလေသည်။ သူ့တွင် သားက လေးတစ်ယောက်ရှိရာ ဆင်းရဲလွန်းလှ၍ သူ့ကိုယ်တိုင် မမွေးမြူနိုင်သဖြင့် သူတစ်ပါးထံ အပ်နှံလိုက်ရလေသည်။ သူ့သားကို သုံးဆယ့်တစ်နှစ်ကျော်မှ ပြန်တွေ့ရလေသည်။

မေရီအက်ဒီသည် သူ့ကိုယ်တိုင်မကျန်းမမာဖြစ်ရလွန်းသဖြင့် ရောဂါကုသနည်းကို နှစ်ပေါင်းများစွာလေ့လာလေသည်။ သူ့အဖို့ထူးခြားသော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို မက်ဆာ ချူးဆက်နယ် လင်းမြို့တွင် ဖြစ်ပျက်လေသည်။ ယင်းသည်ကား သူသည် တစ်နေ့သောအခါ မြို့ထဲလမ်းဘေး သစ်တလင်းတစ်လျှောက် လျှောက်လာရာ ခြေချော်၍ လဲကျသွားလေသည်။ လဲလျှင်လဲချင်း သတိမေ့သွားသည်။ သူ့ကျောရိုးကို ထိခိုက်သွားလေသည်။ ဆရာဝန်များကမူ သေမှာပဲပင်ဆိုကြလေပြီ။ သို့သော်ကံကောင်းထောက်မ၍ သူမသေချေ။ ဆရာဝန် များက သူတစ်သက်လုံးလမ်းလျှောက်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ဟု ဆိုကြလေသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

မေဒီအက်ဒီသည် အိပ်ရာထဲတွင် ရှိနေစဉ် သမ္မာကျမ်းစာကို လှန်၍ စိန်မက်သယူးတရားကို ဖတ်မိလေသည်။ 'ကြည့်လော့ သူတို့သည် သူနာ တစ်ယောက်အား ခေါ်လာကြလေသည်။ ယေရှုက သူနာအား ဤသို့ဆို၏။ 'ချစ်သား စိတ်အားတင်းလော့၊ သင့်အပြစ်များကို ငါ ခွင့်လွှတ်အံ့၊ အိပ်ရာမှထ၍ သင့်နေအိမ်သို့ပြန်လော့' သူနာသည်လည်း ထ၍ အိမ်သို့ပြန်လေသည်။'

မေရီအက်ဒီက ထိုစကားတို့သည် သူ့အား စိတ်အားထက်သန်စေသဖြင့် သူသည် ချက်ချင်းပင် အိပ်ယာမှထ၍ လမ်းလျှောက်ပါတော့သည်ဟု ဆိုလေသည်။ 'အဲသည် အတွေ့အကြုံကလေးဟာ ကျွန်မအဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါကိုအကြောင်းပြုပြီး ကျွန်မဟာ စိတ်တန်ခိုးအကြောင်း လောကဓာတ်နည်းအရ ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့ပါတယ်' ဟု မေရီအက်ဒီက ပြောပြလေသည်။ သူက ထိုယုံကြည်မှုအတိုင်း 'ခရစ်ယာန် လောကဓာတ် ပညာဂိုဏ်း' ကို တည်ထောက် လိုက်ရာ သူ့ဂိုဏ်း၌ သက်ဝင်ယုံကြည်သူဦးရေမှာ သန်းပေါင်း များစွာဖြစ်လေသည်။

ဤဂိုဏ်းအကြောင်းကို ရောသဖြင့် ကျွန်ုပ်အား ဆွယ်တရားရေးနေသည်ဟု အထင်မမှားကြစေလို၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဤဂိုဏ်းဝင်မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်ယုံကြည် သည်ကား စိတ်ဓာတ်တန်ခိုးကြီး သည်ဆိုသည့်အကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်မှာ ၃၅နှစ်ကျော်မျှ လူကြီး လူငယ်တို့အား သင်ကြားပြသခဲ့ရာ ကျွန်ုပ်၏ တပည့်တပန်း တို့သည် စိတ်ဓာတ်ကို ပြုပြင် ခြင်းအားဖြင့် သူတို့၏ ဘဝကို ပြုပြင်ခဲ့ကြောင်း၊ ပူပန်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်မှစ၍ စိတ္တဇရော ဂါအရပ်ရပ်တို့ ပျောက်ကင်းခဲ့ကြကြောင်း ကျွန်ုပ်သိခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် စိတ်ဓာတ် တန်ခိုးကို မကြာခဏ တွေ့ကြုံရသဖြင့် မအံ့သြမိတော့ပါ။ ရိုးနေပါပြီ။

ကျွန်ုပ်သည် ဖရင့်ဂေ့လီအကြောင်းပြောပြပါမည်။ ဖရင့်သည် မနီဆိုတား နယ် စိန်ပေါ့မြို့တွင်နေပါသည်။ သူသည် စိတ္တဇရောဂါဖြစ်ပြီးလျှင် လဲသွားဖူးပါ သည်။ ဘာကြောင့်လဲရပါသနည်းဟုဆိုလျှင် သောကကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုပင် တဲ့တိုး ဖြေရပါလိမ့်မည်။ ဖရင့်က ကျွန်ုပ်အားပြောသည်မှာ ဤသို့ 'ကျွန်တော်သောကဖြစ် တာကတော့ မပြောပါနဲ့ တော့ဗျာ၊ ဘာအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်ပူပန်လိုက်တာပဲ၊ သောကတွေ ပွေလွန်းလို့ ပိန်သွားတယ်။ ဆံပင်တွေကျွတ်ကုန်တယ်။ ငါတော့ ဒီတစ် သက် မိန်းမယူနိုင်လောက်အောင် ပိုက်ဆံစုမိ တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူးလို့လဲ အောက် မေ့မိတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်တော်ကြိုက်နေတဲ့ ကောင်မလေး လက်လွတ်သွားမှာကို လည်း ပူပန်နေမိတယ်။ ယူလိုက်လျှင်လည်း လူချင်းအတူ သူချင်းအမျှ ကျွေးနိုင် မွေးနိုင်ပါမလားလို့လည်းပူမိတယ်။ ငါ့ကိုသူများက ဘယ်လိုထင်ကြ သလဲ၊ အထင် သေးနေကြသလားလို့ တွေးတွေးပူမိတယ်။ ပြီးတော့ ဗိုက်နာတတ်တာကို ငါတော့ ဧကန်ဝမ်းတွင်းသက်တန်ပေါက်နေပါပြီလို့ တွေးပြီးပူမိတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ဗျာ သောကတွေထူလွန်းလို့ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အလုပ်ထွက်လိုက် ရတဲ့အခြေအနေ ကို ဆိုက်သွားတာပဲဗျာ၊ သောကတွေ ဗလောင်ဆူနေလိုက်တာ နောက်ဆုံးကျတော့ ဗုန်း ဗုန်းလဲပါလေရော၊ သည်လိုစိတ္တဇနဲ့လဲတာမျိုးမဖြစ်ဖူးဘူး

လား၊ မဖြစ်ဘူးရင် ဘုရားရှင်တန်ခိုးတော်မလို့ မဖြစ်ဖူးပါစေနဲ့ဗျာ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သည်ရောဂါဟာ အလွန်ကိုအခဲရခက်လွန်းလို့၊ ကျွန်တော့်ရောဂါဟာ ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲဆိုတော့ စကားတောင် မပြောနိုင်တော့ဘူး။ အသံကလေး ထစ်ခနဲဆိုရင် ရင်တုန်ပြီးထခုန်မိတော့ တယ်။ လူသံသူသံတောင်မှ မကြားချင်ဘူး။ တစ်ခါတစ်ခါအကြောင်းမရှိဘဲနဲ့ ငိုတတ်ပါသေး တယ်။ နေရသမျှ နေ့တွေဟာ ငရဲပြည်က နေ့တွေလိုပဲဖြစ်နေတယ်။ ဒုက္ခသာရောက်ရတော့ တာပဲ၊ လူတွေသူတွေ ကလဲ ကျွန်တော်တို့ကို ရှောင်ကြတယ်။ ကျွန်တော်ဖြင့် ရေထဲခုန်ချပြီး သာသေလိုက်ချင်ပါတော့တယ်။

‘ဒါပေမဲ့ ရေထဲခုန်ချမယ့်အစား ဖလော်ရီဒါးမြို့ကို ခရီးထွက်ဖို့ပြင်ပါတယ်။ နေရာပြောင်းရင် စိတ်ပြောင်းကောင်းရဲ့ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ဗျာ၊ ကျွန်တော်မီးရထားပေါ်တက်ခါနီးမှာ ကျွန်တော့်အမေက စာတစ်စောင်ပေးလိုက်တယ်။ ဖလော်ရီဒါးမြို့ကိုရောက်တော့ ခရီးသွား တွေ အတော်ရောက်နေကြတယ်။ ဒါနဲ့ပဟိုတယ်မှာ အခန်းမရတော့ဘူး။ မတတ်သာတော့ မော်တော်ကားရုံထဲမှာပဲ အိပ်ဖို့အခန်းတစ်ခန်းငှားရတယ်။ ပြီးတော် ကျွန်တော်အလုပ်ရှာတယ်။ မရပါဘူး။ အတော်ကြာပဲနေသေးတယ်။ အဲဒီလို အခြေမကျ အနေမတည်နဲ့ဆိုတော့ သိပ်ပြီးစိတ်ညစ်တာပဲ။ အဲဒီအခါမှာ အမေပေးလိုက်တဲ့စာကို သတိရပြီး ဖောက်ဖတ်ကြည့်လိုက်တယ်။ စာထဲမှာပါတာကတော့ ‘ငါ့သား အခုမင်းဟာ မင်းအိမ်နဲ့မိုင် ၁၅၀၀ကွာတဲ့ နေရာမှာ ရောက်နေပြီမဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ မင်းအခြေအနေဟာ ဘယ်လိုမှ မထူးခြားဘူး မဟုတ်လား၊ မထူးခြားတဲ့အကြောင်းကတော့ တခြားကြောင့်မဟုတ်ဘူး။ မင်းအိမ်က ခွာခဲပေမဲ့မင်းမှာ တစ်ခုအမြဲပါသွားလို့ အကြောင်းမထူးဖြစ်နေတာ အဲဒီဟာမင်းပဲ။ တခြားဟာတော့မဟုတ်ဘူး။ မင်းမှာ ဘာရောဂါမှ ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ မင်းကိုယ်ကာယမှာ ချို့ယွင်း တာမရှိဘူး။ စိတ်လည်းအကောင်းဘဲ။ မင်းမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အဖြစ်အပျက်အခြေအနေ ကြောင့်လည်းမဟုတ်ဘူး။ မင်းက ဒီအဖြစ်အပျက်အခြေအနေတွေဟာ ဆိုးတယ်လို့ထင်နေတဲ့ အတွေးကလေးအတွက်ပဲကွဲ့။ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ဘယ်လိုတွေးသလဲ အဲသည်လို တွေးတဲ့အတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။ အဲသည်တော့ ဒီတစ်ချက်ကလေးကို ငါ့သား သဘောပေါက် တဲ့တစ်နေ့ အိမ်ကိုပြန်လာခဲ့တော့ ကွယ်။ မင်းရောဂါပျောက်ပြီလို့ မှတ်လိုက်ပေတော့’ ကဲဗျာ ဒီလိုရေးတော့ ကျွန်တော့သိပ်စိတ်ဆိုးတာပဲ။ ကျွန်တော်ဘယ်လောက်စိတ်ဆိုးသလဲဆိုရင် အဲသည်စာဖတ်ပြီးကတည်းက အိမ်ကို ဘယ်တော့မှ မပြန်ဘူးလို့ စိတ်ပိုင်း ဖြတ်လိုက်တယ်။ ညကျတော့ လမ်းထွက်လျှောက်တာ ပျင်းပျင်းရှိတာနဲ့ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတစ်ခုထဲကို ရောက်သွားမိတယ်။ ကျောင်းထဲရောက်သွားတော့ တရားဟောဆရာက ‘မိမိစိတ်ကို နိုင် သောသူသည် မြို့ပြနယ်ပယ်သိမ်းယူသောသူထက် တန်ခိုးသတ္တိကြီးပေးသေးသည်’ဟူသော တရားကို ဟောပြောနေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်အမေ ရေးလိုက်တဲ့ စာနဲ့တရားတော်နဲ့

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သဘောချင်းကိုက်ညီနေတာကိုတွေ့ရတော့တယ်။ အဲသည် တော့မှဘဲ ကိုယ့်အမှားကိုကိုယ်သိပြီး သတိရမိပါတော့တယ်။ ငါဟာ သူတစ်ပါးကိုသာ ငါ့အကြိုက်လိုက်အောင် ပြုပြင်ချင်စိတ်ရှိနေတယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါတော့ ပြုပြင်ချင်စိတ် မရှိပါ ကလား။ ငါတယ်မိုက်တဲ့ကောင်ပါလားလို့ တွေးမိတယ်။ အဲဒါနဲ့ နောက်နေ့ကျတော့ ကျွန်တော်အိမ်ကိုပြန်လာတာပဲ။ တစ်ပတ်လောက်ကြာရင်ဘဲ အရပ်ကအလုပ်ကိုပြန်ဝင်တယ်။ လေးလကြာလို့ ကျွန်တော်ပထမက အိမ်ထောင်ပြုရမှာ ကြောက်နေတဲ့ မိန်းကလေးနဲ့ပဲ အိမ်ထောင်ပြုပါတယ်။ ခုတော့ ကျွန်တော့်အိမ်ထောင်ဟာ ကလေးငါးယောက်နဲ့ ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်ပါပဲ။ အစက ကျွန်တော်ဟာ ညဘက်မှာလုပ်ရတဲ့ ဖိုမင် (အလုပ်သမားခေါင်း)ပါပဲ။ အခုလည်း လူလေးငါးရာ အုပ်ချုပ်ရတဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဖြစ်နေပါပြီ။ နေရထိုင်ရတာကလည်း အရင်ကလို ဟာတိဟာတာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အခုမှပဲ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပါတော့တယ်။ တစ်ခါတစ်လေ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာကလေးများ ပေါ်လာရင် အိုဘယ်နယ့်လဲ၊ လောကကြီးဟာ အင်မတန်အဆင်ပြေတာပဲဟာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သတိပေးလိုက်တာပဲ။ တကယ်ဆိုရင်တော့ အရင်က စိတ္တဇဖြစ်လိုက်တာလည်း ကောင်းကောင်းပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် လည်း ကျွန်တော်သည် သင်ခန်းစာကြီးကိုရမှာမဟုတ်ဘူးဗျ။ အခုမှပဲ မေ့မေ့ကို ကျေးဇူးတင် နေရတယ်။ သူပြောတာ သိပ်မှန်တာပဲ။ ကျွန်တော့်ရောဂါဟာ သွေးသားကဖြစ်တမဟုတ် ဘူး။ စိတ်ကဖြစ်တာ။ စိတ်ကိုပြုပြင်မှ ပျောက်မှာပေါ့ဗျာ။ အခုတော့ ကျွန်တော့်မှာ သောကကင်းပါပြီ။ (ဤသည်ကား ဖရင့်ဂေ့လီ၏ ပြောပြချက်ဖြစ်သည်။)

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပစ္စည်း ဥစ္စာပေါ်၌ မတည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆင့်အတန်းအခြေအနေပေါ်၌လည်းမတည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်အပေါ်၌သာ တည်နေသည်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့မြဲယုံကြည်မိပါသည်။ ကျေးကျွန်များကို ပုန်ကန်ထကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပြီးလျှင် အစိုးရ၏လက်နက်တိုက်ကို တိုက်ခိုက်သူ 'ဂျွန်ဘရောင်း'အမည်ရှိသော သူပုန်ခေါင်းဆောင်ကြီးသည် အစိုးရက သူ့အား သတ်စေအမိန့်ပေးလိုက်ပြီးနောက် သတ်ရန် ကြိုးစင်သို့ခေါ်သွားရာ မော်တော်ကားပေါ်တွင်သူသည် သူ့အလောင်းထည့်ရန် အသင့်ပါ လာသောခေါင်းပေါ်တွင်ထိုင်၍ ပြုံးရွှင်စွာလိုက်သွားလေသည်။ ကားပေါ်မှနေ၍တောင် ကြားမှထွက်လာသော ထွက်သစ်စနေကိုကြည့်၍ 'တယ်သာယာတယ်နေနော်၊ ကျုပ်အလို အလျောက်ဆိုရင် သည်လိုသာယာတဲ့နေရာကို ရောက်ချင်မှရောက်မှာ' ဟု ဆိုလေသေးသည်။ သူ့အနီးတွင်ထိုင်၍ လိုက်ပါလာသော ထောင်မှူးမှာကား ဇောချွေးများပြန်အောင် သောကပိုလျက်ရှိလေသည်။ ဂျွန်ဘရောင်းမှာ ပြုံးဟန်ဆောင်နေခဲ့သည်မဟုတ်။ တကယ်ပင် အသက်ရှင်နေသမျှ ပျော်ပျော်နေမည်ဟူသော သဘောထားရှိခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် မျိုးမှာ အံ့ဩစရာပင်ဖြစ်၏။ သို့သော်စိတ်ဓာတ်၏တန်ဖိုး မှာကြီးကြောင်း ထင်ရှားလှပေတော့ သည်။

တောင်ဝင်ရိုးတန်းကို ရှာဖွေသော ကပ္ပိတန်စင်္ကောနှင့် တပည့်တို့သည် တောင်ဝင်ရိုးတန်းကို ရောက်ပြီးအပြန် ခုက္ကကြီးစွာရောက်ကြလေသည်။ သူတို့သည် ရှေ့သို့တိုး၍ သွားရန်မဖြစ်တော့ချေ။ အလွန်အေးမြပြင်းထန်သော မုန်တိုင်းကြီးမှာ နေ့စဉ်မပြတ် တိုက်ခိုက်နေလေသည်။ သူတို့တွင်သေစရာရှိက ခုက္ကမခံရဘဲ သေနိုင်အောင် ဘိန်းထုပ်ယူ၍ သွားလေသည်။ အရေးဆိုလျှင် ဘိန်းကိုမျှ၍ မူးမေ့သွားရာမှ သေကြမည်ဟုရည်ရွယ်ခဲ့ကြလေသည်။ သို့ရာတွင်သေဖို့ကြုံလာသောအခါ သူတို့သည် ဘိန်းကိုမမျှဘဲ ပျော်ပျော်ပါးပါး နှင့် သိချင်းတဆိုဆိုနေကာ အသေခံလိုက်ကြလေသည်။ အကြောင်းကိုအဘယ်သို့ သိရ သနည်းဟူမူသူတို့ကိုယ်တွင် နှုတ်ဆက်စာများကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် သိရလေသည်။

မှန်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သတ္တိနှင့် ကုဏ္ဍတည်ငြိမ်မှုသာရှိပါစေ၊ သေလမ်းကို သွားရင်းပင် လောကကြီးသာတောင့်သာယာဖြစ်နေသည်ကို ကြည့်နူးနိုင်ပေမည်။ အင်္ဂလိပ် စာဆိုကြီး ဖိလ်တန်က ဤအချက်က ကဗျာဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ဖူးလေသည်။

စိတ်သည် ငရဲပြည်ကို နတ်ပြည်ဖြစ်အောင် ဖန်ဆင်းနိုင်သည်။

နတ်ပြည်ကိုလည်း ငရဲပြည်ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

ငရဲပြည်၌ ကိုယ်ကာယရှိစေကာမူ စိတ်ပျော်ရွှင်ကြည်လင်ပါက နတ်ပြည်မှာ နေရသကဲ့သို့ဖြစ်၍ နတ်ပြည်၌ပင် ရှိစေကာမူလည်း စိတ်ချမ်းမြေ့ပါက ငရဲပြည်မှာကဲ့သို့ ပင် ဆင်းရဲခြင်းကို ခံစားရပေလိမ့်မည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ပင်တည်း။

နပိုလီယံသည် လောကတွင် သူလိုချင်မက်မောခဲ့သမျှကို ရရှိခဲ့သည်။ တန်ခိုးကြီး သည်၊ ကျော်ဇောခဲ့သည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝ၍ လိုရာကိုရခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် နောက်ဆုံး၌ စိန်ဟဲလီနာ ကျွန်းကလေးသို့ အပို့ခံရလေသည်။ သူသည် တစ်ကျွန်းစံဖြစ်ကာမှ 'ငါဖြင့် အရင်ကထက် အခုပိုပြီးပျော်တယ်' ဟု ဆိုလေသည်။ မျက်ကန်းနားပင်းဆွဲအံ့နေသော ဟဲလင်ကဲလားအမည်ရှိသော အမျိုးသမီးသည် ယင်းသို့အမက်ဖက်က ချွတ်ယွင်းနေပါလျက် နှင့် 'လူ့ဘဝဟာ တယ်ပျော်စရာ ကောင်းပါကလား' ဟု ဥဒါန်းကျူးဖူးလေသည်။

ကျွန်ုပ်အဖို့လည်း အသက်ငါးဆယ်ကျော်မျှ နေခဲ့ရသည့်အတွေ့အကြုံ ဗဟုသု တအပေါင်းတို့တွင် အဖိုးတန်အချက်တစ်ခု ရထားပါသည်။ ထိုအချက်မှာ 'သင့်အားငြိမ်း ချမ်းမှုပေးနိုင်သူကား သင်ပင်လျှင်ဖြစ်တော့သည်' ဟူသတည်း။ ဤသို့ ဆိုလိုက်သဖြင့် ကျွန်ုပ်ကို ပညာရှိကြီးဟူ၍ အမှတ်မထင်ကြစရာ။ ကျွန်ုပ်သည် အမေရိကန်ပညာရှိကြီး အီမာဆင်၏ 'ကိုယ့်ဂူးကိုယ်ချွန်' ဆောင်းပါးစာထဲမှ နိဂုံးချုပ်တွင်ပါရှိသောအချက်အလက် များကို ပြန်ဆိုခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ အီမာဆင်က 'နိုင်ငံရေးမှာ အောင်မြင်ခြင်း၊ လခရိက္ခာ တိုးတက်၍ရခြင်း၊ နာမကျန်းရာမှ ပြည်လည်ကျန်းမာခြင်း၊ နှစ်အတန်ကြာကွဲနေသော မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ပြန်လာခြင်း စသည့်အပြင်အပက်စွဲများကြောင့် စိတ်ချမ်းမြေ့သည်ဟူ မအောက်မေ့လေနှင့်။ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုသည်မိမိ၏ စိတ်ကြောင့်သာ ဖြစ်နိုင်သည်' ဟု ဆိုထား လေသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သဘာဝတ္ထဓမ္မဆရာကြီး အိပ်စက် ဟိတပ်က 'ကျွန်ုပ်သည် အတွေးမှား အတွေး ဆိုးတို့ကို စိတ်တွင်းမှ ထုတ်ပစ်ခြင်းက အနာရောဂါကို ကိုယ်တွင်းမှ ဖယ်ရှား ခြင်းထက် အရေးကြီးကြောင်း မှတ်ထားအပ်သည်' ဟု ဆိုဖူးလေသည်။

ထိုဆရာကြီးသည် လွန်ခဲ့သော အနှစ်နှစ်ထောင်လောက်က ဆိုခဲ့သည်။ ယခုခေတ်၌ ထိုဆရာကြီးကို ထောက်ခံသူမှာ နာမည်ကျော်ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ရော်ဘင်ဆန်ဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာရော်ဘင်ဆန်သည် ဆေးရုံသို့ရောက်လာသော လူနာများအတွက် ငါးယောက်တွင် လေးယောက်က စိတ္တဇဖြစ်သည်ဟု ဖွင့်ဟ ပြောဆိုလေသည်။

ပြင်သစ်ဆောင်းပါးရေးဆရာကြီး မွန်တိန်းက 'လူတိုင်းသည် မိမိတို့ကိုယ်ကို ထိခိုက်၍ နာကျင်သည်ဟု မဆိုလောက်။ နာကျင်လှပါသည်ဟု ထင်နေသောကြောင့် ပိုဆိုးသည်'ဟု လူတို့သည် မိမိကိုယ်ကို မိမိစိတ်က လှည့်စားကြောင်းဖော်ပြထား သည်။

ကျွန်ုပ်ဆိုလိုသည်ကို ရှင်းရှင်းကြီး ပြောရပါမည်လော။ ပြောရလျှင် ဤသို့ ပြောပါရစေ။ သင့်ကို ဒုက္ခအပေါင်းက ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်သောအခါ သင့်အသွေး အသားတို့သည် တောင့်တင်းမာကျောလျက်ရှိသည်။ ထိုအခိုက်အခါမျိုး၌ သင့်စိတ်ကိုပြုပြင်၍ အားတင်းမခံ နိုင်ဘူးမှတ်လေသလား။ မှတ်မနေပါနှင့်။ ခံနိုင်ပါ သည်။ မယုံလျှင်စမ်းကြည့်ပါ။ အနည်းငယ်မျှအားထုတ်ဖို့လိုပါမည်။ နည်းမှာ မခက်လှပါ။

'အလုပ်နှင့်စိတ်အာရုံတွင် အာရုံနောက်မှ အလုပ်က လိုက်သည်ဟု ထင်နေကြသည်။ စင်စစ်အလုပ်နှင့် စိတ်အာရုံမှာ အတူတူသွားနေကြသည်။ ထို့ကြောင့်အလုပ်ကိုပြု ပြင်လိုက်လျှင် စိတ်အာရုံပြောင်းသွားမည် ဧကန်ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကို စိတ်တန်းနှင့်အား တင်းပြီးပြုပြင်နိုင်သည်။ အလုပ်ကိုပြုပြင် လိုက်ပြီး နောက် စိတ်အာရုံကို အထူးပြောင်းစရာ မလိုချေ။

ဤစကားကိုပြောသူမှာ အညတရတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ဝိလျံဂျိန်းအမည်ရှိ သည်။ ဝိလျံဂျိန်းက ရှင်းလင်းပြောပြသည်မှာ 'သင့် စိတ်မရွှင်ပျဘူးဆိုပါတော့၊ စိတ်ရွှင်ပျလာစေချင်ရင် ထိုင်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ရွှင်ပျတဲ့ စကားကိုပြော၊ စိတ်ရွှင်ပျတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်၊ ပြီးတော့ စိတ်ရွှင်ပျလာလိမ့်မယ်။ စိတ်သာချပါ'

မလွယ်ပေဘူးလား။ လွယ်လှပေသည်။ စမ်းကြည့်လျှင်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိပါလိမ့် မည်။ မျက်နှာပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ကြီးထားစမ်းပါ။ ပြီးတော့ နှလုံးပေါ့သွားအောင် တစ်ချက်နှစ်ချက် သက်ပြင်းကြီးရှိုက်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့သီချင်း အစအနကလေးလည်း တအေးအေးကူးလိုက်စမ်းပါလေ။ သီချင်းမဆိုတတ်ရင်ကော၊ အို မဆိုတတ်တော့လည်း လေချွန်ပေါ့။ တေးသွားကလေးတစ်ခုခုလောက်တော့ ညည်းတတ်မှပေါ့။ အဲသည်တော့ ဝိလျံဂျိန်းပြောတဲ့စကားအတိုင်းပဲဖြစ်လာပါ လိမ့် မယ်။ ဤနည်းမှာ ပြက်ရယ်ပြုဖွယ်ပင်ဖြစ်လောက်အောင်ပင်လွယ်ကူလှပါသည်။ သို့သော်၊ ပြောမယုံကြံဖူးမှသိရပေမည့် နည်းကောင်းကလေးတစ်ခုပင်။



ကျွန်ုပ်မိန်းမတစ်ယောက်ကိုတွေ့ဖူးသည်။ မုဆိုးမဖြစ်ည်မှန်သော်လည်း သူ့ခင်ပွန်းသည် သူ့အတွက်ငွေကြေးမလုံလောက်စွာ ထားပစ်ခဲ့သည်။ သူ့သားကြီး သမီးကြီးများကလည်း သူ့အားကောင်းမွန်စွာ ကျွေးမွေးပြုစုသည်။ သို့ပါလျက်နှင့်သူ သည် တစ်ခါမှ မပြုံး ဖူးချေ။ သူ့အနီးတွင် ပျော်ရွှင်သူများရှိလျှင် သူက မနာလို ဟန်မကျေနပ်ဟန်ကိုပြသည်။ သူ့ကိုနေထိုင်ကောင်းပါရဲ့လားဟု မေးလျှင် 'ကောင်း ပါတယ်၊ ကောင်းပါတယ်' ဟု ပါးစပ်က ပြော၏။ သို့သော်အသံကိုကြားရသည်မှာ ပူဆွေးသံကြီးဖြစ်ကြောင်းထင်ရှားလှပေသည်။ သူသည်စိတ်ကို ပြုပြင်လိုက်ရုံနှင့် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့်လူမြင်လျှင် ခင်မင်ဖွယ်အဘွားကြီး ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ သို့သော် သူ့ကိုယ်တိုင်က ပူပုံဖမ်းနေသည်ကို အဟုတ်ကြီးမှတ်ထင်နေလေ တော့သည်။

နောက်တစ်ဦးကို တွေ့ဖူးပါသေးသည်။ မစွတာ အင်ဂလပ်အမည်ရှိ သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူသည်လွန်ခဲ့သည့် ၁၀နှစ်လောက်က ဆရာဝန်များ ကုမရ တော့ပါဘူးဟု ဆိုရသော အူရောဂါတစ်ခုဖြစ်လေသည်။ ထိုရောဂါပေါ်တွင် သွေးတိုးရောဂါထပ်ဆင့်ဖြစ် လာပြန်သည်။ ဆရာဝန်က တစ်နှစ်အတွင်း သေမည်ဟု ဆိုလိုက်သည်။

အဲဒါနဲ့ ကျုပ်က ဆရာဝန်ဆီက အိမ်ကိုပြန်လာတယ်။ အိမ်သားတွေလဲ မျက်နှာ မသာကြဘူးပေါ့။ ကျုပ်လဲသေရမယ့်ဘေးကိုကြောက်ပြီး စိတ်ဒုက္ခရောက် နေတာပေါ့။ ဒါနဲ့ သခေါ်နီးဘဝကူးကောင်းအောင် ဘုရားတရားအာရုံပြုမှပဲလို့ အောက်မေ့မိတယ်။ နောက် တစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကြိမ်းမောင်း မိတယ်။ မင်းအင်မတန်မိုက်တဲ့အကောင်ပဲ။ မင်းတစ်နှစ်နဲ့သေဦးမှာမှ မဟုတ်သေး ဘဲနဲ့ သည်တစ်နှစ်အတွင်း ပျော်ပျော် ကလေးများ နေဦးပေါ့လို့ အဲဒါနဲ့ဗျာယုံတော့၊ ကျုပ်ဖြင့် မျက်နှာပြုံးပြုံးကြီးလုပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ် ကိုဘာမှမဖြစ်သလိုနေလိုက်တယ်။ ပထမတော့အခက်သားဗျ။ ရောဂါဖြစ်နေတာ ဘာမှမဖြစ်တဲ့သဘောနဲ့ နေတယ် ဆိုတဲ့ ပထမအတော်ပဲ လုပ်ယူရတာပေါ့။ နောက်ဆုံးတော့ ကတယ်ပဲ ရွှင်လာတာပဲ။ ကျုပ်ရွှင်လာတယ်ဆိုရင်ပဲ ကျုပ်သားမယားတွေဟာ ရောဂါသက် သာလာတယ်ဆိုပြီး ရွှင်လာကြတာပေါ့။ နောက်ကျတော့ဗျာ တကယ်ကိုပဲ ရောဂါသက်သာလာတယ်။ ဒါနဲ့ တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာလိုက်တာ အခုခင်ဗျားမြင်တဲ့အတိုင်းပဲ။ သူတို့ ပြောတဲ့အတိုင်းတစ်နှစ်ကျော်ရင် သေမယ်ဆိုရင် အခုလောက်ရှိ ကျုပ်အရိုး ဆွေးလောက်ပါပြီ။ အခုတော့ ကျုပ်ဟာ ရောဂါပျောက်ရုံသာမကဘူး၊ ပျော်ပျော်ရွှင် ရွှင်နေရတယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ပြောတဲ့အတိုင်း ကျုပ်သေဖို့ပါပဲ။ ကျုပ်စိတ် ကသာ သေစိတ်ချည်းကူးနေရင် သေမှာအမှန်ပေါ့။ အားလျော့ရင်သေမှာဧကန်ပဲ။ ရောဂါအလိုအားဖြင့်တော့ သေဖို့ပဲ။ ဒါပေမဲ့စိတ်အလိုက ရှိသေးတာကိုး၊ စိတ်နဲ့ကုရင် ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ရောဂါ ပျောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကျုပ်ဖြင့် ယုံကြည်တာပဲဗျာ။ ကိုယ် တွေ့မို့သာပြီး ယုံကြည်တယ်' ဟု အင်ဂလပ်က ပြောပြလေသည်။

သည်သက်သေသာကေတွေ အထင်အရှားရှိပါလျက်နှင့် ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့သည် စိတ်အညစ်အညူးကို တစ်မိနစ် တစ်စက္ကန့်မျှ မခံအပ်ကြောင်း

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သိသင့်လှပေသည်။ စိတ်ချမ်းသာမှုသည် စိတ်ချမ်းသာမှုကဲ့သို့ပင် ကူးစက်တတ်သည်။ သင်စိတ်ညစ်နေလျှင် သင့်သားမယား၊ သားသမီး၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ မိတ်သက်များလည်း စိတ်ညစ်ကြချေမည်။ သင့်ပယောဂကြောင့် သူတစ်ပါးဒုက္ခအပိုရောက်ကြရတော့မည်ကို တွေး၍ရှက်လော့။ သင် ပြုံးနေလျှင် သူတစ်ပါးလည်း ပြုံးပေမည်။ ပြုံးဟန်ဆောင်ပြီး စိတ်ကပြုပြင်လိုက်လျှင် ဟန်ပြုံးသည် အပြုံးစစ်အပြုံးမှန်ဖြစ်၍ ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပွင့်သွားပေလိမ့်မည်။ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်းများစွာက ကျွန်ုပ်သည် စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်ကိုဖတ်၍ အထူးနှစ်သက်ဖူးလေသည်။ ထိုစာ အုပ်အမည်ကား 'မိမိတွေ့ထင်သမျှ' (As A Man Thiketh) ရေးသူကား ရှိမ်းလိမ်း အယ်လင်၊ ထိုစာအုပ်တွင် ဤသို့ဆိုထားသည်။

'လူတစ်ယောက်သည် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုအပေါ်၌လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး အပေါ်၌လည်းကောင်း စိတ်ထားပြောင်းသွားလျှင် ထိုအရာဝတ္ထု၊ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း သူ့အမြင် တွင် အခြေပြောင်းသွားချေမည်။ သူ့စိတ်ထားအပြောင်းမှန်လျှင် သူ့ဘဝအခြေပြောင်းလဲ မှုလည်း သူ့ကိုယ်တိုင်အံ့ဩလောက်အောင်လျှင်မြန်ပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုပြုပြင်ဖန်တီးသော ကံကြမ္မာသည် ကျွန်တို့လက်တွင်ရှိသည်။ ဤသို့ပင်လျှင် ပြုပြင်ဖန်တီးသည်။ လူတို့ပြုလုပ်အောင်မြင်သမျှမှာ မိမိတို့စိတ်ကြောင့်သာဖြစ်သည်။ အခက်အခဲများကိုကျော် လွန်၍ အောင်မြင်မှုကိုလှမ်းဆွတ်နိုင်အောင် မြှင့်တင်ပေးသည်။ မိမိ၏ စိတ်သာဖြစ်သည်။ မိမိ၏စိတ်ကိုမမြှင့်တင်ပါမူ အင်အားနည်းပါး၍ ဒုက္ခတွေ့များကာ သနားစရာသတ္တဝါတစ်ဦး သာဖြစ်ချေမည်တည်း'

ခရစ်ယာန် ဓမ္မဟောင်းကျမ်းတွင် ဘုရားသခင်က လူအား ကမ္ဘာကြီးကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်ပေးသနားတော်မူသည်။ ကျွန်ုပ်ကား ဤဆုလာဘ်ကြီးကို မယူခင်လှပေ။ ကြီးကျယ်ခမ်းနားလွန်းလှသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လိုချင်သော ဆုလာဘ်ကား ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်နိုင်ခွင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ့်အတွေးအခေါ်အကြံဉာဏ်၊ ကိုယ့်ကြောက်စိတ်၊ ကိုယ့်စိတ်နေစိတ်ထားစသည်တို့ကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်လိုလှပေသည်။ ထိုအုပ်ချုပ်မှုကိုရရန်မှာ မခက်ခဲလှချေ။ ကိုယ်အမူအရာကိုသာ ပြုပြင်ဖို့လိုပါသည်။ ကိုယ်အမူအရာပြုပြင်လိုက်ပြီး နောက် စိတ်အမူအရာပြောင်းလဲပြီးဖြစ်မည်ဧကန်တည်း။

အညတရ ဝိလျဂျိမ်းပြောသော စကားကိုနာဦးလော့။ 'ကျုပ်တို့ အခုပြောနေကြ တဲ့ မကောင်းမှုဆိုတာကိုမကြောက်ဘဲ တိုက်ခိုက်ပစ်လိုက်မယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားသာ ထားနိုင်ရင် မကောင်းမှုတွေအစား ကောင်းမှုတွေချည်း ပြုကြပေလိမ့်မည်' ဟူသတည်း။

သူဆိုလိုသည်မှာ မကောင်းမှုကို ပြုနေရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းမှာ မကောင်း မှုကိုမပြုဘဲ တော်လှန်ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေသဖြင့်သာ ပြုမိကြသည်။ အကယ်၍တော်လှန်ပြီးလျှင်ကောင်းမှုကိုသာစိတ်ထားပြုပြင်၍လုပ်ပါမူ မကောင်းမှုပြုမိသည့်အစား ကောင်းမှု ချည်း ပြုကြပေလိမ့်မည်' ဟူသတည်း။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် တိုက်ခိုက်ကြပါအံ့။

နေ့စဉ် ပျော်ရွှင်စွာနေပါ။ ပျော်ရွှင်စွာ ဣဌာရုံအတွေးကိုတွေးပြီးနေဖို့ ကြိုးပမ်း ကြပါစို့။ ထိုသို့နေရန် လုပ်ငန်းစဉ်တလေးတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်ရထားပါသည်။ 'သည်ကနေအတွက်တော့' ဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်တပ်ထားပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်မှာ အလွန်ကောင်းလှသဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် စိတ်ဆွေများကို လက်ဆောင်အဖြစ် မိတ္တူကူး၍ ပေးလေ့ရှိပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်ကိုလွန်ခဲ့သည့် သုံးဆယ့်ခြောက်နှစ်လောက်က ဆီဘစ်လ်ပက်ထရစ်အမည်ရှိသော အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး ရေးဆွဲခဲ့ပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း လုပ်ကိုင်လုပ်ကိုင်ပါ လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည်လူ့ဘဝ၌ ရွှင်ရွှင်ပျပျနေနိုင်ကြဖို့ရှိပေမည်။ ပြင်သစ်တို့ဆိုသည့် Le joie be vive (The Joy of Life) စကားအတိုင်း ပျော်ပျော်နေသေခဲ့ဖြစ်လိမ့်မည်။

(ပျော်ပျော်တွေး၊ ပျော်ပျော်လုပ်လျှင် ပျော်ရွှင်လာပေလိမ့်မည်)

သည်နေ့အတွက်တော့

၁။ သည်နေ့အတွက် ငါပျော်ပျော်နေမယ်။ (ဤအကြံသည် အမေရိကန် သမ္မတကြီး အေဗရဟံလင်ကွန်းပြောသော 'လူတို့သည် မိမိတို့စိတ်ထားအလျောက် ပျော်ရွှင်ကြသည်' ဟူသော စကားနှင့်ကိုက်ညီပေသည်။ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုအပြင်အပက လာသည်မဟုတ်။ မိမိ၏ကိုယ်သန္တာန်မှသာလာနိုင်သည်။

၂။ သည်နေ့အတွက်တော့ ငါဖြစ်သမျှကိုလက်ခံမယ်။ ငါဖြစ်ချင်တာမဖြစ်တိုင်း အတင်းအကျပ်မလုပ်ဘူး။ ငါသည်နေ့တော့ ငါ့သားမယား၊ ငါ့သားသမီး၊ ငါ့အလုပ်အကိုင်၊ ငါ့ဖြစ်သမျှအကြောင်းတို့နဲ့ ညီညွတ်အောင်နေမယ်။ ငါ့အလိုအတိုင်း ကတောက်ကဆမဖြစ်စေရဘူး။

၃။ သည်နေ့အတွက်တော့ ငါ့ကိုယ်ကာယကို ငါဂရုစိုက်မယ်။ အညောင်းအညာ ဖြေမယ်။ အဟာရဖြစ်အောင်စားသောက်မယ်။ ငါ့ကိုယ်ကာယကိုပစ်ထားဘူး။ အလွဲမသုံးစားဘူး။ အဲသည်ကိုယ်ကာယကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျကျနနထားမှ ငါ့စိတ်တိုင်းကျ လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပေမယ်။

၄။ သည်နေ့အတွက်တော့ ငါ့စိတ်အင်အားတိုးအောင် ကြိုးစားမယ်။ အဖိုးတန် တဲ့ ပညာဗဟုသုတကိုဆည်းပူးမယ်။ ငါ့စိတ်ကိုအလေမခံဘူး။ တွေးရမှတ်ရ၊ ကြုံရတဲ့ စာမျိုးကိုဖတ်ပြီး စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်လုပ်မယ်။

၅။ သည်နေ့အတွက်တော့ ငါကောင်းမှုပြုမယ်။ သူတစ်ပါးကိုကောင်းမှုဆောင်မယ်။ သူ့ကျေးဇူးတင်ခံရကလေးမဟုတ်ဘဲ တကယ့် စေတနာနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးမယ်။ ငါ မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို အနည်းဆုံးနှစ်ခုတော့လုပ်မယ်။ သည်းခံနိုင်အောင်ကျင့်တဲ့နည်းအဖြစ်နဲ့ လုပ်ရလိမ့်မယ်။

၆။ သည်နေ့အတွက်တော့ ငါသူတစ်ပါးနဲ့တည့်အောင်နေမယ်။ ငါ မျက်နှာကြည်လင်အောင်ထားမယ်။ အဝတ်အစား သန့်သန့်ရှင်းရှင်းဝတ်မယ်။ စကားကို ညင်ညင်သာသာ ပြောမယ်။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြုမယ်။ သူတစ်ပါးကို ချီးကျူး

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

မယ်။ မနှိမ်ဘူး။ အပြစ်မရှာဘူး။ ဘယ်ကိစ္စမှာဖြစ်ဖြစ် အာဏာသံနဲ့ မပညတ်ဘူး။

၇။ သည်နေ့အတွက်တော့ သည်နေ့မှာရှိတဲ့ ကိစ္စတွေလောက်သာ စဉ်းစားဆောင်ရွက်မယ်။ နောင်ရေးလည်းတွေးမပူဘူး။ နောက်ကဖြစ်ခဲ့တာတွေလည်း တွေးပြီးမဆွေးဘူး။ သည်ကနေ့ သည်ကိစ္စကို သည်နေ့ပြီးအောင် ပိုင်းဖြတ်ပြီးလုပ်မယ်။

၈။ သည်နေ့အတွက်တော့ ငါ အလုပ်ကို အစဉ်အတိုင်းလုပ်မယ်။ တစ်နေ့လုံး အတွက်နာရီတိုင်း ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကို ရေးချထားမယ်။ ရေးထားတဲ့အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်းလုပ်မယ်တော့မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းသင့်သလိုလုပ်ရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ကလေးကတော့ လုပ်ထားမယ်။ ကတိုက်ကရိုက်ဆိုတာရယ်၊ ချီတုံချီတုံဆိုတာရယ်၊ အဲသည် နှစ်ခုဟာ အဖျက်အဆီးတွေပဲ။ သည်အဖျက်အဆီးတွေကို ချေမှုန်းပစ်လိုက်မယ်။

၉။ သည်နေ့အတွက်တော့ နာရီဝက်လောက်တစ်ကိုယ် တည်းကိုယ်ရော စိတ်ရော အညောင်းအညာဖြေဖို့ အနားယူမယ်။ သည်နားချိန်ကလေးမှာ ဘုရားတရားစိတ်တွေကို သာ ကူးမယ်။ အဲသည်တော့မှ ငါ့ဘဝအကြောင်း ငါပြန်သုံးသပ်ဖို့ ဉာဏ်ပွင့်လန်းလာမယ်။

၁၀။ သည်နေ့အတွက်တော့ ငါကြောက်စိတ်ကို ဖျောက်ပစ်မယ်။ ပျော်ပျော်နေဖို့ မကြောက်ဘူး။ အလှဓာတ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ဖို့ မကြောက်ဘူး။ မေတ္တာပွားများဖို့မကြောက်ဘူး။ ကိုယ်မေတ္တာပွားသလောက် သူတစ်ပါးကလည်း ကိုယ့်ကို မေတ္တာပွားများဖို့ မကြောက်ဘူး။ ကိုယ်မေတ္တာပွားသလောက် သူတစ်ပါးကလည်း ကိုယ့်ကို မေတ္တာထားကြလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ရမှာမကြောက်ဘူး။



အခန်း ၁၃  
ဂရုစိုက်သည့် တာဝန်မှာ ကြီးလေးလှသည်

ကျွန်ုပ်တို့ ရန်သူများကို မုန်းသည်ဆိုလျှင် ရန်သူများက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် နိုင်နင်းသွားပြီဟု မှတ်ပေတော့။ ရန်သူကို ဂရုမစိုက်ဘဲနေလျှင် စိတ်ချမ်းသာမှုရပေမည်။ မုန်းသည်ဆိုခြင်းမှာ ဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ချစ်ခြင်းသည် ဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်သည် နှင့်အမျှ မုန်းခြင်းသည်လည်း ဂရုစိုက်ခြင်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ရန်သူကိုမုန်းလျှင် မိမိမည်မျှရှုံးသည်ကို ဖော်ပြပါမည်။ မုန်းစိတ်ကြောင့်အာအိပ်ပျက်အစားပျက်နှင့် ကျန်းမာရေးပျက်စီးရသည်။ ဘဝပျော်ရွှင်မှုပျက် စီးရသည်။ ချစ်စိတ်ကြောင့် အိပ်မပျော်စားမဝင်ဖြစ်ရသည်ဟု ကြားဖူးကြပေလိမ့်မည်။ မုန်းစိတ်မှာချစ်သည် ထက်ပင် ပြင်းထန်သေးသည်။ မုန်းစိတ်သည် မုန်းသူကို ဒုက္ခပေးသည် နှင့်အမျှ အမုန်းခံရသူကို စိုးစဉ်းမျှ မထိခိုက်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့အား မုန်းစိတ်၏ နှိပ်စက်မှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် အာအိပ်ပျက်၊ အစားပျက်နှင့် သောကအထွေထွေရောက်နေသည်ကို ရန်သူက သိသွားလျှင် ဝမ်းသာရုံသာရှိပေမည်။ ရန်သူကို ဂရုစိုက်ရသည့်အတွက် မည်မျှတာဝန်ကြီး လှကြောင်းထင်ရှားစွာ သိနိုင်သည်။

'တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံသူနှင့်တွေ့၍ သင် စိတ်ဆိုးပါမူ ထိုသူ၏ အမည်ကို သင့် မိတ်ဆွေစာရင်းမှ စိတ်ထဲတွင် ပယ်ချလိုက်ပါ။ ဂရုမစိုက်ပါနှင့်။ ဂရုစိုက်လျှင် သင့်ကိုယ်သင် ဒုက္ခပေးရာကျမည်။ သူ့ကိုမည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မထိခိုက်နိုင်' ဤသို့ ဆိုသူမှာ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ် ကြီးဟု မထင်မှတ်လေနှင့်။ မိလိဝေါကီးနယ် ပုလိပ်ဌာနက ထုတ်ပြန်သော ကြေညာချက် တစ်ရပ်တွင် ပါရှိလေသည်။

ဂရုစိုက်ရသည့်အတွက် မည်မျှအကျိုးထိခိုက်နစ်နာသနည်း။ လိုက်ဖ် မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်းဆိုလျှင် ဤသို့ပင်တည်း။ 'လူ၏ သန္တာန်တွင် ဒေါသစိတ်သည် အပြင်းထန်ဆုံးဖြစ်သည်။ ဒေါသစိတ်တာရှည်ကိန်းအောင်းနေလျှင်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

နှလုံးရောဂါကြီးစွာဖြစ် တတ်သည်။

ယေရှုသခင်က 'သင့်ရန်သူများကိုချစ်လော့' ဟု ဆုံးမတော်မူသည်မှာ ခရစ်ယာန် တရားတော်ကိုသာ ဟောကြားသည်။မဟုတ်။ ယခုခေတ်တွင် အတည်ပြု ပြီးဖြစ်သာ ဆေးပညာတစ်ရပ်ကိုလည်း ယေရှုသခင်က 'ခုနှစ်ဆယ့်ခုနှစ်လီ ခွင့်လွှတ် လော့' ဟု ဟောကြားတော်မူသောအခါ သူတပည့်သားများအား ဘာသာတရား နှင့်ပတ်သက်၍သာ ရည်ညွှန်း ဟောကြားသည် မဟုတ်သေး။ နှလုံးရောဂါ၊ ဝမ်းတွင်း သက်တန်စသည့်ရောဂါများပင် ပပျောက်ရန် ရည်သန်ခြင်းလည်းဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေမိန်းမတစ်ဦးမှာ နှလုံးရောဂါ ပြင်းထန်စွာ စွဲငြိလေသည်။ ဆရာဝန်က အိပ်ယာထဲတွင် ငြိမ်သက်စွာနေပြီးလျှင် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မျှ ဖြစ်စေ ဒေါသဖြစ်စေရဟု အတင်းအကျပ်တားဖြစ်လေသည်။ ဒေါသဖြစ်လျှင် သေတတ်သည်ဟု ဆရာဝန်က ပြောပြလေသည်။ဆရာဝန်ပြောသောစကားမှာ အလွန်မှန်ပေသည်။ လွန်ခဲ့ သည့်နှစ်များမကြာမီက ဝပ်ရှင်တန်မြို့ရှိ ဟိုတယ်ပိုင်ရှင် တစ်ဦးမှာ ဒေါသဖြစ်လွန်းသဖြင့် ဗုန်းဗုန်းလဲသေလေသည်။

ဝပ်ရှင်တန်မြို့ စပို့ကိန်း ပုလိပ်မင်းကြီးထံမှ စာတစ်စောင်ကျွန်ုပ် ရှေ့တွင်ရှိသည်။ ထိုစာအလိုအားဖြင့်

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ဝီလျံဖောကဗားအမည်ရှိသော အသက် ၆၈နှစ် ရှိ ဟိုတယ်ပိုင်ရှင်တစ်ဦးသည် ဒေါသဖြစ်လွန်းအားကြီးသဖြင့် လေသင်ဗုန်း ဖြတ်ပြီးလျှင် ဗုန်းဗုန်းလဲ၍သေဖူးလေသည်။ ဒေါသဖြစ်ရသည့်အကြောင်းအရင်းကား သူ့ထမင်းချက်က ကော်ဖီကိုပန်းကန်ပြားထဲသို့ထည့်၍ သောက်ရကောင်းလားဟု ဒေါသအမျက်ခြောင်းခြောင်းထွက်ပြီးလျှင် ခြောက်လုံးပြုကိုဆွဲ၍လိုက်ရာ လိုက် ရင်းပင်လဲ၍အသက်ထွက်သွား သည်။ သူ့လက်ထဲတွင် သေနတ်ကိုတင်းကျပ်စွာဆုပ် ကိုင်လျက် သေလေသည်။ အလောင်း ကိုစစ်ဆေးကြည့်သောအခါ သေဆုံးသူမှာ ဒေါသထွက်လွန်းအားကြီးသဖြင့် နှလုံးသွေးရပ်ပြီးလျှင် အသက်ဆုံးရှုံးရသည်ဟု ဆိုင်ရာတို့က ဆိုလေသည်။

ယေရှုသခင်က 'သင့်ရန်သူများကိုချစ်လော့' ဟု ဟောကြားတော်မူ သောအခါ ဘာသာရေး၊ ကျန်းမာရေးကိုသာ ရည်ညွှန်းဟောကြားသည်မဟုတ်သေး။ ရုပ်ရည်လှပမှုကိုလည်း ရည်ညွှန်းပေးသေးသည်။ မိန်းမများတွင်အလွန်ပင် ထင်ရှား သည်။ မုန်းစိတ်မွေးသည့် မိန်းမများ၏ မျက်နှာထားကိုကြည့်လျှင် မုန်းစိတ်၏ ကောင်းကျိုးကိုထင်ရှားစွာ သိနိုင်သည်။ ခွင့်လွှတ်မှု၊ ကြင်နာမှု၊ ချစ်ခင်မှုတို့ကို နားမလည်နိုင်သော မိန်းမများ၏ မျက်နှာနေမျက်နှာ ထားကို ကမ္ဘာပေါ်တွင်ရှိသမျှ အလှဝဇ္ဇာများက မည်သို့ပြုပြင်စေကာမူ မျက်နှာကြည်လင် လာလိမ့်မည်မဟုတ် ချေ။

မုန်းစိတ်သည် ခံတွင်းပျက်စေသည်။ ချစ်စိတ်ကြောင့် မစားနိုင်ဘူးဆိုလျှင်

မုန်းစိတ် ကြောင့်သာ၍ပင်မစားနိုင်။ ခံတွင်းပျက်ရသည်ကို သတိပြုအပ်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာက 'ဟင်းရွက်ဟင်းသီးကို' မေတ္တာနှင့်စားခြင်းသည် အမဲသားငါးကို အာယာတစိတ်နှင့်စားရခြင်း ထက် ကောင်းမွန်လှသည်' ဟု ဆိုထားသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မုန်းစိတ်ကြောင့် ဒုက္ခထွေထွေရောက်၍ အသက်တိုဖို့ များနေ သည်ဟု ကြားရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရန်သူများက လက်ဝါးချင်း ပွတ်ပြီး လျှင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကျေကျေနပ်နပ် မဖြစ်ကြပေဘူးလားဟု စဉ်းစားအပ်လှပေ သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရန်သူများကိုချစ်ရမည်ဟုဆိုသော်လည်း ချစ်နိုင်ဖို့ကား ခဲယဉ်း မည်မှန်၏။ ရန်သူကိုမချစ်နိုင်လျှင်နေပါစေ။ မိမိကိုယ်ကို မိမိချစ်ဖို့ကား ခဲယဉ်းမည် မဟုတ်ချေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်လျှင် ရန်သူအနိုင်မခံချင်ပါနှင့်။ ရန်သူကိုမုန်းစိတ်ထား လျှင် ထိုမုန်းစိတ်က မိမိကိုယ်ကိုပြန်၍နှိပ်စက်ပြီးလျှင် အမုန်းခံရသူမှာ အအိပ် မပျက်၊ အစားမပျက်၊ ဆံချည်တစ် မျှင်မျှ မထိခိုက်ကြောင်းသိစေချင်သည်။ ထို့ကြောင့်ရန်သူကိုမချစ်ချင်နေပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ပါ။ ရန်သူကို မုန်းစိတ်မွေး လျှင်ရန်သူကို အနိုင်ပေးလိုက်သည်နှင့် တူပေမည်။ မိမိ၏စိတ် ချမ်းသာမှု၊ ကျန်းမာမှု၊ ရုပ်ကြည်လင်သန်ရှင်းမှုကို ရန်သူက မဖျက်ဆီးစေလိုမှု မုန်းစိတ်ကို ဖျောက်ပစ်ပါ။ 'သင့်ရန်သူကိုပူအောင် မီးဖိုလိုလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မီးမလောင်အောင် သတိပြုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မီးလောင်သည့်မီးဖိုကို ရန်သူအတွက်ဆိုပြီးလျှင် မဖိုပါနှင့်' ဟု အင်္ဂလိပ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး ရှိတ်စပီးယားကဆိုလေသည်။

ယေရှုသခင်က ရန်သူကို 'ခုနစ်ဆယ့်ခုနစ်လီ ခွင့်လွှတ်လော့' ဟု ဆိုသည် မှာ သင့်အား အလုပ်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လက်တွေ့သင်ခန်းစာပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဆွီဒင်ပြည်မှ ဂျော့ရော့နားအမည်ရှိသူတစ်ဦးထံမှ ပေးလိုက်သောစာ ကိုရရှိပါသည်။ ဂျော့ရော့နားသည် စစ်မဖြစ်မီက ဩစတြီးယားပြည်တွင် ရှေ့နေ အဖြစ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ စစ်ဖြစ်သောအခါ ဆွီဒင်ပြည်သို့ ထွက်ပြေး ခဲ့လေသည်။ ဂျော့သည် ဆွီဒင်ပြည်သို့ ရောက်သွားပြီးနောက် အလုပ်ရှာလေသည်။ ငွေကြေးမရှိ၊ အလုပ်လည်းမရှိသဖြင့် အကျပ် ကြုံနေခိုက် မိမိတတ်ကျွမ်းထားသည့် ဘာသာစကားများကို အားကိုးပြုပြီးလျှင် ကုန်တိုက် ကြီးများထံသို့ နိုင်ငံခြားနှင့် ဆက်သွယ်သည့် စာများရေးသော စာရေးအလုပ်ကို လိုချင်ပါ သည်ဟု စာရေး၍လျှောက်ထားလေသည်။ ကုန်တိုက်ကြီးများက စစ်ဖြစ်နေခိုက်တွင် နိုင်ငံ ခြားအဆက်အသွယ်မရှိသလောက်ဖြစ်နေသောကြောင့် အလုပ်မပေးနိုင်ကြောင်း ပြန်ကြား ကြလေသည်။ ကုန်တိုက်ရှင်တစ်ဦးကမူ သူများကဲ့သို့ ရိုးရိုးမပြန်ကြားဘဲ ဤသို့ပြန်ကြားလိုက်သည်။ သင်ထင်သည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်၌ နိုင်ငံခြားကုန်သွယ်မှုလုပ် ငန်းမရှိ အကယ်၍၊ စာရေးတစ်ယောက်လိုလျှင်လည်း သင့်လိုလူကို မငှားနိုင်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်သည် ဆွီဒင်ဘာသာစကားကို ကောင်းစွာမတတ်၊ သင်၏လျှောက်လွှာထဲတွင် အမှားများစွာပါသည်' ဂျော့သည်ထိုစာကို ဖတ်ပြီးနောက် သွတ်ချာလည်အောင်ဒေါသဖြစ်မိလေသည်။ 'အံ့မယ် သည်ကောင်က ငါ့လျှောက်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

လွှာထဲမှာ အမှားတွေပါသတဲ့။ သူ့ပြန်စာထဲမှာမှ အမှားတွေ အများကြီး ပါလား။ သည်ကောင်တော့ သိစေမယ်' ဟု ဆိုပြီးလျှင် ဂျော့သည် ကုန်တိုက် ရှင်ထံ ဒေါသချောင်းချောင်းထွက်အောင် ပြင်းထန်စွာ ကဲ့ရဲ့သော စာတစ်စောင်ကိုရေးလေသည်။ ရေးပြီးနောက်ဂျော့သည် စဉ်းစားမိသည်။ 'နေဦး သည်စာကို ထည့်တာတော့ ဟုတ်ပါပြီ ငါဟာ သူ့ပြောသလိုများ အမှားတွေအများကြီးရေးမိနေသလား။ ဆွီဒင်ဘာသာဆိုတာ ငါ့ တိုင်းရင်းသားဘာသာလည်းမဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ သူက ငါ့စာထဲမှာ အမှားတွေပါနေတယ် ဆိုတာ ဟုတ်များဟုတ်နေရောလား။ ငါ့ဘာသာ ရင်းမဟုတ်တော့ မှားလို့မှားမှန်း မသိများ ဖြစ်နေချင်လည်းဖြစ်နေမှာ။ တကယ်ဆိုတော့ ငါ့အမှားတွေကို ဒီလူက အမှန်းခံပြီး ပြောင် ဖော်ပြပေးတယ်။ ငါ့ကျေးဇူးတင်ဖို့ကောင်းမယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါတတ်လှပြီထင်နေတာလည်းသင်ခန်းစာ ရရောပေါ့။ ကဲ ကဲ သည်စာကို မထည့်တော့ဘူး။ သူ့ကို ကျေးဇူးတင်တဲ့ စာတစ် စောင်ငါရေးပြီးထည့်လိုက်မယ်လေ'

ဂျော့သည် ဆဲစာကို ဆုတ်ပစ်လိုက်ပြီးလျှင် 'ကျွန်တော့်ထံပြန်စာရ၍ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ အလုပ်မပေးနိုင်ကြောင်း အတိအလင်းဖော်ပြလိုက် သဖြင့်ကျွန်တော့်အဖို့သင်ခန်းစာရသောကြောင့်အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရပါတော့ သည်။ ကျွန်တော်သည် နိုင်ငံခြားကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် ကုမ္ပဏီက ရှေ့ဆောင် ဖြစ်ပါသနည်းဟု စုံစမ်းကြည့်သောအခါ ဦးမင်း၏ကုမ္ပဏီကို ထိပ်ဆုံးကဖော်ပြကြသောကြောင့် နိုင်ငံခြားဆက်သွယ်ရေး၊ စာရေးအလုပ်များလို လေလိုငြားသဘောနှင့် လျှောက်ထားရခြင်းဖြစ်ပါသည် ခင်ဗျာ။ ယခု ဦးမင်းဝေဖန် လိုက်သဖြင့် ကျွန်တော်သည် ဆွီဒင်ဘာသာစကားကို အရေးတယူလေ့လာနေပါသည်။ မကြာမီ အမှားများကင်းစင်အောင် ရေးနိုင်လိမ့် မည်ဟု မျှော်လင့်ရပါကြောင်း လေးနက်စွာအစီရင်ခံပါတယ် လူကြီးမင်းခင်ဗျား' ဟု စိကာပတ်ကုံးရေး၍ ပြန်ကြား လိုက်လေသည်။

နောက်ရက်များမကြာမီပင်လျှင် ဂျော့သည် ထိုတိုက်ရှင်ထံမှ သူ့ထံသို့လာ ၍ တွေ့ဆုံရန်ခေါ်လိုက်သော စာတစ်စောင်ရောက်လာသည်။ ဂျော့သွား၍တွေ့ လိုက်ပြီးနောက် အလုပ်ရလေတော့သည်။ ဂျော့ရောနားသည် ချိုသာသောစကား အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရလေသည်။

(ကျွန်ုပ်တို့သည် ရန်သူအပေါ်တွင်တကယ်တမ်း မေတ္တာတရားပွားများနိုင် လောက်အောင် သူတော်ကောင်းများဖြစ်နိုင်ကြမည်မဟုတ်။ သို့ရာတွင် ရန်သူ အတွက်မဟုတ်။ မိမိအဖို့ မိမိတို့ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ချမ်းမြေ့ရေးတို့ကို ထောက် ထားသောအားဖြင့် ရန်သူကိုခွင့်လွှတ်၍ရန်သူကိုဂရုမစိုက်ပဲ နေသင့်လှပေသည်။

'သူတစ်ပါးကို မတရားလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ တိုက်ခိုက်လုယက်သည်ဖြစ်စေ၊ မိမိက အမှတ်တရရ ဖြစ်မနေသမျှကာလပတ်လုံး မထိခိုက်နိုင်ချေ' ဟု တရုတ် ပညာရှိကြီး ကွန်ဖြူ ရုပ်ကဆိုဖူးလေသည်။



ကျွန်ုပ်သည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ဥရောပတိုက်တစ်ခွင်တွင် ထင်ရှားခဲ့ သော အမေရိကန်စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီး အိုင်စင်ဟာ၏ဝါး၏သားကို 'ခင်ဗျားအဖေဟာ စိတ်ဆိုး တတ်သလား' ဟု မေးမြန်းကြည့်ဖူးရာ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး သားက 'ကျွန်တော့်အဖေဟာ သူမကြိုက် တဲ့လူအကြောင်းတွေးပြီး အချိန် ဘယ်တော့မှ အကုန်မခံဘူးဆိုတာ ကျွန်တော်သေသေချာချာသိပါတယ်' ဟု ပြောပြ လေသည်။

ရှေးစကားတစ်ခုရှိသည်။ 'စိတ်မဆိုးတတ်သူဟာ အရူးပင်ဖြစ်သည်' ဤစကားသည် မှန်ကောင်းမှန်ပေမည်။ သို့ရာတွင်စိတ်ဆိုးတတ်ပါလျက်နှင့် စိတ်မ ဆိုးဘဲနေနိုင်သူ သည် ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပေမည်။

နယူးယောက်မြို့တော်မှ ဝီလျံဂေးနားသည် ထိုကဲ့သို့ပြုကျင့်ဖူးသည်။ သတင်းစာများက မဟုတ်တရားအဆဲခံခဲ့မိရုံသာမက၊ လူမသမာတစ်ဦးက သေနတ် နှင့်ပစ်လိုက်သဖြင့် သေခါနီးဖြစ်သွားသော်လည်း ဂေးနားသည် ဆေးရုံ တက်၍ အသက်ကိုလုနေခိုက်ပင်လျှင် 'ကျွန်ုပ်သည် အားလုံးကိုခွင့်လွှတ်ပါ သည်' ဟု ဆို လေသည်။ ယင်းသို့ဆိုသံကြားရသော လူတချို့က ရှေးဆန်လွန်းလှတယ်။ သူတော် ကောင်းဆန်လွန်းလှတယ်ဟုဆိုချင်လျှင်ဆိုကြ ပေမည်။ သို့ဆိုလျှင် မန်နေဂျာ ပညာရှိကြီး ရှော့ပနားကို ကြည့်လော့။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏အလိုအားဖြင့် လူ့ဘဝ သည်ဘာမျှအဖိုးမတန်။ ဒုက္ခဖြင့်သာဖြူးကြွယ်လျက်ရှိသည်။ ယင်းသို့လျှင် အနိဋ္ဌာရုံ ကိုသာ တွေးနေသော်လည်း ရှော့ပနားပြောသော စကားရပ်တို့တွင် တတ်နိုင် လျှင်မည်သူ့ကိုမျှ အာယာတစိတ်မထားလေနှင့်' ဟူသော ဆုံးမချက် တစ်ရပ်ပါရှိ သေးသည်။ သမ္မတခြောက်ဆက်အတိုင်အပင်ခံခဲ့ရသော ဘားနစ် ဘာရုချ်အား သူ့ရန်သူ များက ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်သည့်အခါ စိတ်အနှောင့်အယှက် လုပ်လို့မရဘူး။ အလုပ်လည်း ဘယ်တော့မှမခံဘူး' ဟု ဘာရုချ်က ပြန်ဖြေလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ စကားမှန်ပေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် မည်သူက မည်သို့ပင် နှိမ်စေကာမူလည်း မိမိက အားငယ်စရာအကြောင်း မရှိချေ။ မည်သူက မည်မျှပင် ပုတ်ခတ်တိုက်ခိုက်သော်ငြားလည်း မိမိတို့အဖို့ အနှောင့် အယှက်ဖြစ်ဖို့ လမ်းမရှိချေ။ မိမိတို့က အရေးတယူလုပ်မှသာ ထိခိုက်နိုင်စရာ အကြောင်း လမ်းရှိချေသည်။ 'တုတ်များ၊ ခဲများဖြင့် ပစ်လိုက်လျှင် ကျွန်ုပ်၏အခိုးများ ထိခိုက်နာကျင် ဖွယ်ရှိသည် မှန်သော်လည်း စကားလုံးဖြင့်ကား ကျွန်ုပ်ကို မထိခိုက်နိုင်' ဟူသော စကားတစ် ရပ်ကို မှတ်သားအပ်၏။

လူတို့သည်အစဉ်အလာအားဖြင့် ရန်သူအပေါ်တွင် အာယာတစိတ်မထား ခဲ့သည့် ခန္တီပါရမီရှင်ကြီးများကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်လာကြသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကနေဒါပြည်နယ်ရှိ ဂျက်စပီးအမျိုးသားဥယျာဉ်ထဲတွင်ထားသော ဗြိတိသျှသူနာပြု ဆရာမ အဲဒ်ဒ်ကဲဗယ်လ် ကို အစွဲပြု၍ ခေါ်ဝေါ်ထားသော တောင်တန်းကြီးတစ်ခု ကိုစိတ်ဝင်စားလျက် ကြိမ်ဖန်များစွာ ကြည့်နေခဲ့ဖူးသည်။ ထိုသူနာပြုဆရာမ၏ အတ္ထုပ္ပတ်ကား အကျဉ်းအားဖြင့် ဤသို့။ အဲဒ်ဒ်ကဲဗယ်လ်သည် ၁၉၁၅ခုနှစ်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အောက်တိုဘာလ ၁၂ရက်နေ့တွင် ဂျာမန်စစ်တပ်မှ ကွပ်မျက်ခြင်း ခံရလေသည်။ သူပြစ်မှုကားအဘယ်နည်း။ သူသည် ဂျာမန်တို့၏ ရန်သူဟု အသိအမှတ်ပြုထားသော ဒဏ်ရာရသည့် အင်္ဂလိပ်ပြင်သစ်စစ်သားအချို့အား သူ့နေအိမ် ရှိရာ ဘဲလ်ဂျီယံပြည်တွင် ခေါ်ယူပြုစုခဲ့ပြီးနောက် ရန်သူလက်မှ ထွက်ပြေးရန် ကူညီခဲ့သည့် စစ်ပြစ်မှုပင်ဖြစ်သည်။ သူ့နာပြုဆရာမ ကဲဗယ်လ်သည် သေခါနီးတွင် စကားတစ်ခွန်းဆိုသွားသေးသည်။ 'မျိုးချစ်စိတ် ဆိုရုံကလေးနဲ့ ကိစ္စပြီးလိမ့်မယ်လို့ မထင်ပါဘူး။ ကျုပ်အဖို့တော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မုန်းစိတ်မထားဘူး' ဟူသတည်း လေးနှစ်ကြာပြီးနောက် စစ်ပြီးသောအခါ ကဲဗယ်လ်၏ အဖိုးများကို ပြန်၍ တူးဖော်ပြီးလျှင် အင်္ဂလန်သို့ယူ၍ အခမ်းအနားနှင့်သင်္ဂြိုဟ်လေသည်။ ယခုအခါ၌ အာဇာနည် ဝိမာန်တွင် ထိုအာဇာနည်မယ်၏ကျောက်ရုပ်ကိုတွေ့နိုင်ပေသည်။

ရန်သူကို အရေးမထားဘဲ နေနိုင်ဖို့ကိစ္စတွင် မိမိ၌ အဖိုးတန်သော ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုနှင့်လုပ်နေသည့် အလုပ်တစ်ခုရှိရပေမည်။ သို့မှသာလျှင် ရန်သူ၏ စော်ကားချက်မှာ မိမိအဖို့အရေးမစိုက်လောက်သော အချက်များဖြစ်လာပေမည်။ ထိုအလုပ်ကြီး၌သာ စိတ် ဝင်စားနေသဖြင့် ရန်သူအပေါ်တွင် အာယာတစိတ်မျိုးထားနေရန် အချိန်လည်းမရှိ၊ အကြောင်းလည်းမမြင်ဖြစ်ပေတော့သည်။

ဥဒါဟရဏ်တစ်ခုကိုပြပါမည်။ ၁၉၁၈ခုနှစ်၊ မစွတ်စပ်နယ်၊ ထိုခေတ်သည် နီဂရိုး လူမျိုးများအား လူဖြူများက ဝိုင်းဝန်းသုတ်သင်နေသော ခေတ်ဆိုးကြီး ဖြစ်လေသည်။ ထိုနယ်၌ တောကျကျ အရပ်တစ်ခုတွင် လောရင့်ဂျူးအမည်ရှိသော နီဂရိုးကျောင်းဆရာတစ် ယောက်ရှိသည်။ သူစာသင်သောကျောင်းမှာ ယခုခေတ်တွင် အလွန်နာမည်ကြီးလျက်ရှိသည်။ ထိုခေတ်က လောရင့်လက်ထက်တွင် လူဖြူတို့က နီဂရိုးများက အမေရိကန် လူဖြူတို့အား ပုန်စားပုန်ကန်ပြုရန် ဂျာမန်တို့နှင့် ပူးပေါင်းကြံစည်နေကြသည်ဟူသော သတင်းများထွက်လာပြီးလျှင် နီဂရိုးမှန်သမျှ လူဖြူများက တွေ့ရာသင်္ချိုင်း စားမဆိုင်း သဘောမျိုးနှင့် အနိုင်ကျင့် နေကြလေသည်။ လောရင့်ကိုလည်း ထိုအရပ်က လူဖြူများကဆွဲ၍ သတ်ကြတော့မည်ဟု ဟန်ပြင်နေကြလေသည်။ ထိုအခိုက် လောရင့်သည်နီဂရိုးပရိသတ်အား ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွင် 'လူ့ဘဝဆိုတာ စစ်တိုက်တာနဲ့တူတယ်။ နီဂရိုးအမျိုး သားအားလုံးဟာ မိမိတို့ အမျိုးဆက်ရှည်ရေးအတွက် စစ်ဝတ်တန်ဆာများပြင်ဆင်ပြီး တိုက် ခိုက်ကြဖို့ရှိတယ်' ဟု ဘာသာရေးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောရိုးနှင့် ဟော ကြားသော်လည်း ဥပမာ ယူထားသည့် စစ်တိုက်မှုကို နားစွန်နားဖျားကြားလိုက်ရသော အပြင်တွင် စောင့်ဆိုင်းနားထောင်နေသူ လူဖြူတစ်စုက ကြားသွားသဖြင့် ဧကန္တသည်ကောင်ဟာ တို့ကို တိုက်ဖို့ တရားဟောနေတာပဲဟုအောက်မေ့ကာလူစု၍ လောရင့်ကို ဆွဲကြလေသည်။

မြို့ပြင်သို့ရောက်ပြီးလျှင် ထင်းပုံပြီးသည့်နောက် လောရင့်အား လည်ပင်းတွင်ကြိုးတပ်ကာထင်းပုံပေါ်သို့တင်၍ အဆုံးစီရင်ရန်ဟန်ပြင်နေကြသည်။ ထိုအခါ အချို့သောသူတို့က ပြက်ချော်ချော်နှင့် 'ဟေ့ သည်ကောင် သေကာနီးလက်

ချာကလေးရိုက်သွားပါစေဦးကွာ' ဟု ဆိုသဖြင့် လောရင့်သည် စကားပြောခွင့်ရလေသည်။ ပြောခွင့်ရှိသည်အလျောက် လောရင့်က သူ့လုပ်ငန်းအကြောင်းကိုပြောပြလေသည်။ သူသည် ၁၉၀၇ခုနှစ်က အိုင်အိုဝါး တက္ကသိုလ်မှ ဘီအေအောင်လေသည်။ သူ၏အထူးချီးကျူးဖွယ်အကျင့်တရိစ္ဆာနှင့် ပညာ တော်မူကြောင့် ကျောင်းသားများတွင်သာမက ဆရာများနှင့်လည်း အတော်ပင်သင့်မြတ် လေသည်။ ကျောင်းကထွက်သောအခါ ဟိုတယ်ဆိုင်ရှင်တစ်ဦးက သူ့အား ငွေကြေးထုတ်၍ အရင်းအနှီးပေးမည်ဆို၏။ သို့သော် သူက လက်မခံခဲ့ချေ။ တစ်ဦးက သူ့အား တူရိယာ ပညာဆက်လက်သင်ကြားရန်တာဝန်ယူ၏။ သို့သော် ထိုထောက်ပံ့ချက်ကိုလည်း ပယ်ခဲ့လေ သည်။ သူသည်သူ့အမျိုးသား ဆင်းရဲသူ ဆင်းရဲသားဆိုအား ပညာသင်ကြားပေးရန် ရည်ရွယ်ချက်ရွယ်ချက်ရှိလေသည်။ ထို့ကြောင့်သူသည် နယ်စွန်ဖျား၌ရှိသည့် ဗဟုသုတနည်းပါး၍ အောက်တန်းအကျဆုံး အရပ်ဒေသတစ်ခု၌ သူ့နာရီကို တစ်ဒေါ်လာ ခြောက်ဆယ့် ငါးဆင့်နှင့်ပေါင်၍ ကျောင်းကလေးတစ်ခု စတင်ဖွင့်လှစ် လေသည်။

လောရင့်သည် သူ့အား သတ်မည်ဟု စုရုံးလျက်ရှိသော ပရိသတ်အား သူ့ ကျောင်းအကြောင်းကိုပြောလျက် ပညာမတတ်သော နိဂရိုးလေးများအား လယ်သမား၊ စက်ဆရာ၊ ထမင်းချက်၊ အစေခံကောင်းများဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်ဟု ဆိုလေသည်။ ထိုကျောင်းစတင်တည်ထောင်စဉ်က မည်သည့်လူဖြူများက ကူညီထောက်ပံ့ကြောင်း အမည်နှင့် နေရပ်အစုံအလင်ဖော်ပြလေသည်။ မည်သူက မြေဝယ်ပေးသည်။ မည်သူက အဆောက်အအုံအတွက်သစ်လျှူသည်။ မည်သူက လစဉ်ကြေး ထောက်ပံ့သည်ဟု စာရင်း ချပြလေသည်။

ထိုသို့လျှင် လောရင့်က မှန်သောစကားကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ပြောပြသောအခါ၌ သူ့အားသတ်ရန် စုဝေးလာကြသော ပရိသတ်မှာ ပျော့ကျသွားလေတော့သည်။ ထိုအခါမှ လူကြီးတစ်ယောက်က 'သည်သူငယ်ပြောတာမှန်တယ်၊ သူ့ကိုထောက်ပံ့တဲ့သူတွေ ကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်သိတယ်။ သူ့အခုလုပ်နေတဲ့အလုပ်ဟာ အင်မတန်အဖိုးတန်တယ်ကွဲ့။ သူ့ကိုသတ်လိုက်ရင် မှားကြတော့မှာပေါ့။ သူ့ကိုဝိုင်းပြီးကူညီထောက်ပံ့ဖို့ အများကြီးကောင်း တယ်' ဟုပြောပြီးလျှင် သူ့ဦးထုပ်ကိုခွတ်၍ အလှူလိုက်၍ခံရာ လောရင့်ကိုသတ်ဖို့ စုဝေးလာ ကြကုန်သော ပရိသတ်သည် လူကြီး၏ ဦးထုပ်ထဲသို့ တတ်အားသမျှ လှူဒါန်းပါဝင်ကြလေတော့သည်။ ထိုနေ့က အလှူခံလိုက်ရာ ငါးဆယ့်နှစ်ဒေါ်လာနှင့် ဆင့်လေးဆယ်ရလေ သည်။

ကျွန်ုပ်နှင့်လောရင့်တွေ့သောအခါ မေးကြည်ရာသူက 'အို ကျုပ်ကိုသတ်ဖို့ ဆွဲတဲ့ လူတွေကို မှတ်လည်းမထားဘူး၊ စိတ်လည်းမဆိုးဘူး၊ တကယ်ဆိုတော့ ကျုပ်မှာ သည်စိတ် ဆိုးနေရမယ့်အလုပ်ထက် အများကြီးကြီးတဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေက ရှိနေတာပဲဗျာ။ သူတို့ကို စိတ်ဆိုးနေဖို့ မုန်းနေဖို့ အချိန်မရပါဘူး' ဟု ပြန်ပြောလေသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်နှစ်ထောင်လောက်က အိပ်တပ်မည်သော ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက 'ကိုယ်ပြုသော မကောင်းမှုနှင့် ကိုယ်ဒုက္ခတွေ့မြဲဖြစ်သည်။ ထိုအချက်ကို သတိမူ သူသည် မည်သူ့ကိုမျှ ဒေါသဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်။ မည်သူ့ကို မျှ အပြစ်တင်လိမ့်မည်မဟုတ်။ မည်သူ့ကိုမျှ မုန်းတီးလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ' ဟု ဆိုဖူးလေသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသမိုင်းတွင် သမ္မတလင်ကွန်းကဲ့သို့ လူမုန်းများ သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ လူလိမ်ခံရသောသူဟူ၍ရှိမည်မထင်။ သို့ရာတွင်လင်ကွန်း၌ အာယာ တစ်တစ်စုံစဉ်းမျှ မရှိပေ။ သူသည်မည်သူ့ကိုမျှ မျက်နှာမလိုက်ချေ။ အကယ် ၍ ရာထူး တစ်ခုအတွက် အသင့်တော်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်မှာ သူ့ရန်သူကြီးဖြစ်နေပါမူ သူသည် ထိုသူ အား ထိုရာထူးကို သူ့မိတ်ဆွေ တစ်ဦးအား ပေးလိုက်သကဲ့သို့ပင် ဦးမလေးဘဲ ပေးလိုက်ပေလိမ့်မည် မလွဲတည်း။ လင်ကွန်း သည် မည်သူ့ကိုမျှမိမိရန်သူဖြစ်သည် ဟူသောသဘောနှင့် ရာထူးမှနှုတ်ပယ်ချထားခြင်းမပြုခဲ့ချေ။ သူ့ကိုယ်တိုင်ရာထူးကြီး များခန့်ထားလိုက်ခြင်းခံရသည့် သူများကပင် သူ့အားပုတ်ခတ် ဖော်ကားကြလေ သည်။ သို့ရာတွင် လင်ကွန်း၏အလိုအားဖြင့် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မိမိ ဆောင်ရွက်လိုက်သည့်အတွက် ခိုးကျွေးခြင်းမခံထိုက်၊ မဆောင်ရွက်လိုက်မိသည့် အတွက်လည်း ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်းမခံထိုက် အကြောင်းမူကား အားလုံးသောသူတို့ သည် မိမိတို့အခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ပညာအဆင့်အတန်း၊ ဝါသနာ စသည်တို့ အပေါ်တွင် တည်၍ဖြစ်လာကြရသောကြောင့်ပင်တည်း။

လင်ကွန်း၏ အယူအဆမှာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်လျှင် မှန်သည်ဟု ဆိုစရာ အကြောင်းများစွာရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ရန်သူများအခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ပညာအဆင့်အတန်း၊ ဝါသနာစသည်တို့သာ ကျွန်ုပ်တို့၌ပါရှိပါမူ ကျွန်ုပ်တို့ လည်းသူကဲ့သို့ ပြုကျင့်ကောင်း ပြုကျင့်ပေမည်။ ထို့ကြောင့်အမေရိကန်ပြည်နာမည် ကျော် ရှေ့နေကြီး ကလဲရင်ဒ်ဗိုးက 'အားလုံးအကြောင်းကိုသိမှ အားလုံးအခြေအနေ ကို နားလည်နိုင်မည်။ သို့မှသာလျှင် မည်သူ့ ကိုမျှ အပြစ်မတင်ထိုက်ကြောင်းသိနိုင် ပေလိမ့်မည်' ဟု ဆိုလေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရန်သူများကို မုန်းမည့်အစား သနားကာ ဘုရား သခင်က ကျွန်ုပ်အား သူတို့အခြေသို့ မရောက်စေခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ဖို့ ကောင်းလှတော့သည်။ (ရန်သူကို မမုန်းဘဲ သူတို့အဖြစ်သနစ်ကို ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် သနားဖို့သာ ကောင်းတော့သည် ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားကြည်ညိုသော မိဘများနှင့်ကြုံတွေ့ရသူဖြစ်ရကား ငယ်စဉ် မစ္စူရီနယ် လယ်တောတွင်နေစဉ် ကျွန်ုပ်ဖခင်ကြီးက ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့ သားသမီးများအား ကျမ်းစာမှ စာတစ်ပိုဒ်ကိုရွတ်စေလေသည်။ ထိုစာပိုဒ် မှာ 'သင့်ရန်သူများကို ချစ်ခင်လော့၊ သင့်အား ကျိန်ဆဲသူကို ကောင်းချီးပေးလော့ သင့်ကို မုန်းသူအားကောင်းကျိုးဆောင်လော့၊ သင့်ကိုရွတ်ချ နှိပ်စက်သူတို့အဖို့ ဆု တောင်းပေးလော့' ဟူသတည်း။

ကျွန်ုပ်၏ဖခင်ကြီးသည် ထိုစာအပိုဒ်အတိုင်း လိုက်နာနေထိုင်ခဲ့ဖူးသူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် သူသည် တစ်သက်ပတ်လုံး မင်းစိုးရာဇာတို့ ရနိုင်ခဲ့လှသည့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရသွားပေသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုလားပါမူ သင်သည် ဤလမ်းစဉ်ကို လိုက်လေ လော့။ ဤလမ်းစဉ်ကား

(ရန်သူနှင့် တန်းတူဖြစ်သည့်အနေသို့ရောက်အောင် ဝရုမစိုက်လေနှင့် ဝရုစိုက်လျှင် သူ့ကိုမထိ ကိုယ့်ကိုသာထိသည်ဟု မှတ်ပါလေ။ ကိုယ်မနှစ်သက်သောသူ အကြောင်းကိုတွေးရင်း အချိန်တစ်မိနစ်မျှ အကုန်မခံလေနှင့်။)



အခန်း ၁၄  
သင် သည်လိုလုပ်လျှင် ကျေးစွပ်မှုအတွက်  
သောကဖြစ်တော့မည်မဟုတ်

တက္ကဆပ်နယ်က အလုပ်ရှင်တစ်ဦးသည် ဒေါသမွန်းနေလေသည်။ သူနှင့် မတွေ့ မိကတည်းက မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်အား သတိပေးထားသည်။ သူနှင့် တွေ့ပြီး ၁၅မိနစ် အတွင်း သူ့ဘာကြောင့် ဒေါသဖြစ်နေရသည်ဆိုသည့်အကြောင်းကို ပြောပြလိမ့်မည်ဟု ကြိုတင်သတိပေးထားသည်။ သတိပေးထားသည့်အတိုင်းပင် သူသည် ကျွန်ုပ်နှင့်တွေ့ပြီးလျှင် ပြီးချင်းပင် ပြောပြလေသည်။ သူဒေါသဖြစ်စရာ အဖြစ်အပျက်မှာ လွန်ခဲ့သည့် (၁၁)လလောက် က ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင်သူသည် ယခုထက်တိုင် ဒေါသဖြစ်လျက်ရှိသေးသည်။ သည် စကားအပြင် အခြားစကားကို ပြော၍ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ဒေါသမပြေဘဲ နေရှာလေ သည်။ သူသည် သူ့အလုပ်သမား (၃၄) ယောက်အား ခရစ္စမတ်အဖြစ် တစ်ဦးလျှင်ဒေါ်လာ သုံးရာ ကျော်စီပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ဒေါ်လာတစ်သောင်းအကုန်ခံခဲ့လေသည်။ ယင်းသို့ ရက် ရက်ရောရော ပေးသော်ငြားလည်း ဆုရသောအလုပ်သမား တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ သူ့အား ကျေးဇူးတင်စကား မပြောကြားခဲ့ချေ။ 'ကျုပ်ကတော့ဗျာ သူတို့ကိုပေးမိတာ အများ ကြီးမှားတာပဲ၊ ဒီလိုသာ ကျေးဇူးမသိတတ်မှန်း အစကသာ သိရရင် တစ်ပြားတစ်ချပ်မှ ပေးမှာမဟုတ်ပါဘူး' ဟု သူက တဖွဖွပြောလေသည်။

တရုတ်ပညာရှိကြီး ကွန်ဖြူးရှပ်က 'ဒေါသဖြစ်သူသည် အဆိပ်နှင့် ပြည့်လျှံနေ တတ်သည်' ဟု ဆိုလေသည်။ ကျွန်ုပ်ဖော်ပြသော အလုပ်ရှင်ခမျာ အဆိပ်မွန်လွန်းလှသဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် သူ့အား အကယ်ပင်သနားမိတော့သည်။ ထိုသူသည် အသက် (၆၀)ရှိလေပြီ။ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီများ တွက်ချက်ရသည့် တွက်ကိန်းအလိုအားဖြင့် 'လူတစ်ယောက် သည် မိမိ ယခုအသက်ကို အသက် (၈၀)မှနှုတ်လိုက်၍ ရသောက်ကိန်း၏ သုံးပုံနှစ်ပုံသာသာ နေရတတ်သည်' ဤတွက်ကိန်းအရဆိုလျှင် ထိုသူသည် ဆယ့်လေးငါးနှစ် နေနိုင်စရာ အကြောင်းလမ်းရှိပေသေး၏။ သို့သော်သူသည်ဖြစ်ပျက်ပြီး မေ့ပျောက်အပ်လှ

တက်တိုး

၁၁၀

သည့်အဖြစ် အပျက်ကို အကြောင်း ပြု၍ ဒေါသဖြစ်ကာ စိတ်နာခြင်းဖြင့် သူ့နေရမည့် တိုတောင်းလှသည့် အချိန်ကို အလဟဿဖြန်းတီးပစ်လိုက်ရချေသည်။ သနားစရာဖြစ်တော့၏တကား။ ထိုသို့စိတ်နာပြီးလျှင် အကြောင်းမဲ့ဆွေးနေမည့်အစား သူသည် 'ငါသည်လို ကျေးဇူးပြုတာတောင် သူတို့က ဘာဖြစ်လို့ ကျေးဇူးမတင်နိုင်အောင်ဖြစ်ကြတာလဲ' ဟု စိစစ်ကြည့်သင့်လှသည်။ သူသည် အလုပ်သမားများအား ထိုက်တန်သော လစာ များမပေး ၍လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် ခရစ္စမတ်ဆုကို အလုပ်သမား များက မေတ္တာလက်ဆောင်ဟု မထင်မှတ်ဘဲ သူတို့ရလိုက်၍သာရသည်ဟု မှတ်ထင် ၍လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် သူတို့က ဤသို့ဆုအဖြစ်ပေးခြင်းမှာ အစိုးရအား အခွန်ဘဏ္ဍာအဖြစ်ပေးရမည့်အစားပေးခြင်းမျှသာဖြစ်သည်ဟု ထင်၍လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် သူတို့က ဤသို့ဆုအဖြစ်ပေးခြင်းမှာ အစိုးရအား အခွန်ဘဏ္ဍာအဖြစ်ပေးခြင်းမျှသာဖြစ်သည်ဟုထင်၍လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် အလုပ်သမားများသည် သူတို့အဖို့သာ သိတတ်သော စိတ်ထား ညံ့ဖျင်းသူများ၊ ယဉ်ကျေးမှုနည်းပါးသူများ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ထိုသို့ လျှင်အကြောင်း အမျိုးမျိုး တွေးဆဝေဖန်နိုင်သည်။ ထိုအကြောင်းများကို ဆင်ခြင်တတ်သည့်လူတိုင်းပင်တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဒေါက်တာဂျွန်ဆင် က 'ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းမှာ ယဉ်ကျေးမှု၏ အသီးသဖွယ်ဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုကင်း မဲ့သော လူတို့တွင် ကျေးဇူး သိတတ်ခြင်း မရှိချေ' ဟု ဆိုလေသည်။ ဤအလုပ်ရှင် သည် အလုပ်သမား များထံမှ ကျေးဇူးသိမှုကို မျှော်လင့်ခဲ့သည်။ ယင်းသို့မျှော်လင့် ခြင်းမှာ လူမှုရေးရာကို သိနားလည်ခြင်း မရှိကြောင်းကို ဖော်ပြသကဲ့သို့ ဖြစ်နေတော့သည်။

အကယ်၍ သင်သည် လူတစ်ယောက်ကို အသက်ဘေးမှ ကယ်ဆယ်ပေးလိုက်လျှင် ထိုသူက ကျေးဇူးသိတတ်ဖို့ မျှော်လင့်ကောင်း မျှော်လင့်ပေမည်။ တရားသူကြီး ရာထူးကို လက်မခံမီက နာမည်ကျော်ခဲ့သော ရှေ့နေကြီး ဆင်မြူယယ်လ် ဘိုဝစ်သည် လူပေါင်း (၇၈) ယောက်အား လျှပ်စစ်ဓာတ်ကုလားထိုင်မှ ကယ်တင်ခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်၌ သေစား သေစေ ရာဇဝတ်ကောင်များကို ကြိုးပေးသကဲ့သို့ အမေရိကန်ပြည်၌ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကုလား ထိုင်သည် အသက်ဆုံးရှုံးစေသည်။ ထိုသို့ ကယ်တင်လိုက်သောလူများအနက် မည်သူက ရှေ့နေကြီးအား ကျေးဇူးတင်စကား ပြောခဲ့သနည်း။ မည်သူက သတိရသည့်အနေဖြင့် ခရစ္စ မတ်လက်ဆောင် ကတ်ပြား လေးတစ်ချပ်ပို့ခဲ့သနည်း။ တစ်ယောက်မျှ သတိမရချေ။

ခရစ်ယာန်ကျမ်းစာကို ကြည့်ပါဦးလော့။ ခရစ်တော်သည် အနု (၁၀) ယောက်ကို ဆေးကုသပေးလေသည်။ ရောဂါပျောက်သောအခါ ဘယ်နှယောက်က ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြားပါသနည်း။ ရှင်လုခသမ္မာကျမ်းတွင်ကြည့်ပါ။ တစ်ယောက်တည်းသာ ကျေးဇူး တင်စကားပြောကြားလေသည်။ ခရစ်တော်က

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

လှည့်၍ကြည့်ကာ ကျွန်ကိုးယောက်အဘယ် မှာနေနည်းဟု မေးလိုက်ရာ ကိုးယောက် သားတို့သည် ထွက်ပြေးကြကုန်၏။ ကျေးဇူးတင် စကားပြောကြားဖို့ဝေးစွာ ပြန်၍ပင် မကြည့်ခဲ့ကြချေ။ သို့ဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်မေးစမ်းပါရစေ။ ယေဂ္ဂသခင်က ပြုစုသော ကျေးဇူးတရားထက် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မကြီးနိုင်သော ကျေးဇူး တရား အသေး အမွှားကလေးများကို အကြောင်းပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ (တက္ကဆပ်က အလုပ်ရှင်တို့) က ကျေးဇူးအတင်ခံချင်ရတာမို့လဲ။

ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သာလျှင်ပင် ဆိုးသေးသည်။ ချားလ်စ်ရှင်က ဆိုသူသည် တစ်ခါက ဘဏ်တိုက်ငွေကိုင်စာရေးအား ကယ်ဆယ် လိုက်ဖူးသည်။ စာရေး သည် ဘဏ်တိုက်ကငွေများဖြင့် လောင်းကစားပြုလိုက်ရာ ငွေစိုက်မထည့်နိုင်သဖြင့် အကျပ်တွေ့နေခိုက် ချားလ်စ်က ငွေစိုက်ထည့်ပေးလိုက် လေသည်။ ယင်းသို့ ထောင်နှုတ်ခမ်းမှ ဆွဲတင်လိုက်သော ချားလ်စ်ကို စာရေးက ကျေးဇူးတင်ပါသလော၊ ပထမ ခဏချင်းတော့ တင်ပါသည်။ သို့ရာတွင်အတန်ကြာ သောအခါ ထိုစာရေးကပင် သူ့ကို ထောင်အကျလွတ် အောင် ကယ်လိုက်သော ချားလ်စ်အား ဆဲရေးတိုင်းထွာပြီးလျှင် မကောင်းကြံလေသည်။

သင့်ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ဒေါ်လာတစ်သန်းအမွေပေးခဲ့လျှင် သင်က သူ့ အားသင့်ကို ကျေးဇူးတင်ရန် မျှော်လင့်မည်လော။ မျှော်လင့်လျှင် အင်ဒရူးကာနေဂျီ ကဲ့သို့ မှားလေတော့မည်။ အင်ဒရူးကာနေဂျီသည် ဆွေမျိုးတစ်ယောက်အား ဒေါ်လာ တစ်သန်းအမွေပေးခဲ့ သည်။ အကယ်၍သာ ကာနေဂျီသည် သင်အိုးမှ ပြန်လာ နိုင်စွမ်းပါမူ သူ့ကွယ်လွန်ပြီး မကြာမီပင်လျှင် သူ့အမွေကိုဆက်ခံသူ ဆွေမျိုး က သူ့အားကျိန်ဆဲနေကြောင်းတွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဘာကြောင့်ကျိန်ဆဲသနည်း။ သိပါ၏လော။ ကျိန်ဆဲခြင်း၏အကြောင်းအရင်းမှာ ကာနေဂျီက သူ့အား ဒေါ်လာ တစ်သန်းသာပေးခဲ့ပြီးလျှင် ဒေါ်လာသုံးရာခြောက်ဆယ့်ငါးသန်းကို အများအကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေမည့်အသင်းအဖွဲ့များသို့ လှူဒါန်းခဲ့သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ 'ကျုပ်ကို တော့ မလောက်လေးမလောက်စား ဒေါ်လာတစ်သန်းလောက်ကလေးပေးခဲ့ သဗျာ' ဟု ထိုဆွေမျိုးက ဆိုလေသည်။

ဤအချက်ကို ထူးဆန်းလှပြီဟု မမှတ်ကြလေနှင့်။ လူ့ဘဝကား ဤသို့နှင့်နှင့် တည်း။ ပြောင်းလဲနိုင်မည့်အရာမျိုးမဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ ဤသဘာဝကို အရင်းအတိုင်း အဘယ်ကြောင့် လက်မခံနိုင်ရမည်နည်း။ စိတ်ကူးနှင့် ရူးမနေဘဲ ဖြစ်သမျှသနစ်ကို စိစစ် နှလုံးသွင်းတတ်ကြမှ တော်ပေတော့မည်။ ရောမဘုရင်ပညာ ရှိကြီး မာကပ်ထရီလိယပ်စ်က မှတ်တမ်းစာစောင်ထဲတွင် 'ငါသည် ယနေ့ စကား အလွန်များလှသော သူတို့ကိုတွေ့အံ့။ ကိုယ့်ဖို့ကိုသာသိတတ်သောသူ၊ ငါသိ ငါတတ် လုပ်ချင်သူ၊ ကျေးဇူးမသိတတ်သူများနှင့်တွေ့ အံ့။ သင်းတို့နှင့်တွေ့၍ ငါမတုန်



လှုပ်နိုင်၊ အံ့အားသင့်သည်မဟုတ်၊ လောကကြီးတွင်ထိုသူများမရှိလျှင်မပြီးချေ ဟုရေးသားထားလေသည်။

ဤစကားအဓိပ္ပါယ်သည် မှန်ကန်လှပေ၏။ ကျေးဇူးမသိတ်ကြောင်း တဖွဖွနှင့်သူတစ်ပါးနားညည်းအောင်ပြောနေလျှင်ဘယ်သူ့အပြစ်နည်း။ ပြောသူ အပြစ်သာဖြစ်ချေ သည်။ လူ့သဘာဝအကြောင်းကို မသိရာရောက်ချေမည်။ ကျေးဇူးသိတတ်ဖို့ မမျှော်လင့်ဘဲ နေပါလျက်နှင့် ကျေးဇူးသိသည့်အချက်ကလေးများ ပေါ်ပေါက်လာပါလျှင် ဘယ်လောက် ဝမ်းသာအားရဖြစ်ပေါ်မည်နည်း။ ကျေးဇူး သိတတ်ချက်များ မပေါ်ပေါက်သည့်အခါ၌လည်း မမျှော်လင့်သဖြင့် အထူးစိတ် ငြိုငြင်ဖွယ်ရာ အကြောင်းမရှိတော့ချေ။

ဤအခန်း၌ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုရင်းကား လူတို့သည် ကျေးဇူးသိဖို့ သတိရ ခဲ့လှသည်။ ကျေးဇူးစွပ်ဖို့လွယ်သည်။ သို့ပါလျက်နှင့် ကျေးဇူးသိတတ်ဖို့ မျှော်လင့်နေပါ လျှင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်နှိပ်စက်သည်နှင့်တူချေမည်ဟူသတည်း။

နယူးယောက်မြို့တွင် မိန်းမကြီးတစ်ယောက်ရှိသည်။ ထိုမိန်းမကြီးသည် သူ့ထံသို့ ဆွေမျိုးများမလာသဖြင့် သူ့ကို တစ်ယောက်တည်းပစ်ထားသည်ဟု ဆိုလေသည်။ သူ့ကို ပစ်ထားသည့်အကြောင်းကို စုံစမ်းကြည့်သောအခါ သူ တစ်ယောက်တည်းနေရသည်မှာ ဘာမျှ အံ့ဩစရာမဟုတ်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ ထိုမိန်းမကြီးသည် လာသမျှမည့်သည်တို့ အား သူက တူမများကို မည်သို့ပြုစုရသည်၊ မည်မျှထောက်ပံ့ရသည်ဟူ၍ အဆတ်မပြတ် ပြောလေ့ရှိသည်။ မှန်ပေသည်။ သူပြောသည့်အတိုင်းပင် သူ တူမအား အမျိုးမျိုးစောင့်ရှောက်ခဲ့ရလေသည်။ သူတို့ တတွေ အိမ်ထောင်ရက်သားကျသည်အထိပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့လာရောက်လည်ပတ် ခြင်းမရှိပါသလောမေးလျှင် အရင်ကတော့လာပါရဲ့၊ အခုတော့ မလာကြတော့ဘူး။ ကျေးဇူးကန်းကြတယ်ဟု ဆိုလေ့ရှိသည်။ စုံစမ်းကြည့်သောအခါ တူမများက ဝတ္တရားမပျက်လာကြသည်။ လာတိုင်းပင်အဒေါ်ကြီးက တဖျစ်တောက်တောက်နှင့် ဆူပူလေ့ရှိသည်။ နားပူလွန်းလှသောကြောင့် တူမများက တဖြည်းဖြည်းလမ်းပြတ် သွားကြ သောအခါ အဒေါ်ကြီးသည် ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းဖြင့် အာသာဖြေရမည့် အခွင့်အရေး မရှိတော့ရကား တစ်နေရာတွင်အကြာကြီးထိုင်၍ ဝိုင်နေလေသည်။ တဖြည်းဖြည်းလျှင် နှလုံးရောဂါခွဲငြိလေတော့သည်။

နှလုံးရောဂါဆိုသည်မှာ တကယ်ပင်ဖြစ်လေသလား၊ သူ့စိတ်ထင် ဖြစ်လေ ရော့ သလား၊ စိတ်ထင်မဟုတ်ပါ။ ဆရာဝန်က သူ့နှလုံးသည် အလွန်အင်အားနည်းပါး နေသည်ဟု ဆိုလေသည်။ ရင်ခုန်လွန်းသည်။ သို့ရာတွင် သူ့ရောဂါမှာ ဆေးကု၍ မရ။ စိတ္တဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ကိုပြုပြင်နိုင်မှ ဖြစ်မည်ဟု ဆိုလေသည်။ ဤမိန်း မကြီးသည် စိတ္တရောဂါ ဖြစ်နေသည်မှန်ပေသည်။ သူလိုသောဆေးကား သာမန် ဆေးမဟုတ်၊ အချစ်ပင်ဖြစ်သည်။ သူ့ကိုချစ်ခင်ယုယစွာ ပြုစုကျွေးမွေးမည့်သူတစ်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ယောက်ရှိလျှင် သူ့ရောဂါပျောက်လာပေမည်။ သူ့တူမများက ပြုစုလိုကြသော်လည်း သူက တဖျစ်တောက်တောက်နှင့် နားပူလွန်းလှသဖြင့် မရဘဲနေခြင်းဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြုပြီးနောက် ကျေးဇူးအတင်ခံလိုလျှင် ကျေးဇူးအတင်မခံ ရဘဲ ရှောင်ဖယ်ခြင်းသာ ခံရတတ်သည်ဆိုသော သဘောတရားကို ထိုမိန်းမကြီးကဲ့သို့သော မိန်းမကြီးများ စွာရှိချေသည်။

သူတစ်ပါးအား ကျေးဇူးပြုပြီးလျှင် ကျေးဇူးတုန့်ပြန်မှုကို မမျှော်လင့်ဘဲ နေနိုင်ခြင်း သည် ဖျော်ရွှင်မှု၏ အကြောင်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ဆိုလိုက်လျှင် အချို့သော စာဖတ်သူမိတ်ဆွေများက လက်တွေ့နှင့်ကင်းဝေးလွန်းလှသည်။ သူတော်ကောင်းဆန်လွန်း လှသည်ဟု ဆိုချင်ဆိုရပေမည်။ သို့ရာတွင် လက်တွေ့နှင့် မကင်းဝေး။ လက်တွေ့အစစ်ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်၏လက်တွေ့ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်သားများ၏ လက်တွေ့ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏မိဘများတွင် သူတစ်ပါး အား အကျိုးဆောင်ပေးတတ်သောအလေ့ရှိသည်။ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်ရသည့် အတွက် အမြဲတမ်းကျေနပ်ပျော်ရွှင်လေ့ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်၏မိဘများသည် အလွန်ဆင်းရဲ၍ ကြွေးမီးမကင်းသူများဖြစ်ကြသည်။ သို့ပင်ဖြစ်ငြားလည်း သူတို့သည် နှစ်စဉ်နှင့်အမျှ အိုင်အိုဝါးနယ်ရှိ မိဘမဲ့ကျောင်းသို့ အလှူငွေ ဝတ်မပျက်ပို့ကြလေ သည်။ သူတို့သည် ထိုကျောင်းကို တစ်ခေါင်တစ်ခါမျှ မရောက်ဖူးကြချေ။ ထုံးစံ အတိုင်း 'ကျေးဇူးတင်လွှာ ရရှိပါကြောင်း' ဆိုသည့် ငွေရေကြောင်းစာမှအပ သူတို့ အား မည်သူကမျှ ဂရုတစိုက်'ကျေးဇူးတင်သည်မရှိချေ။ သို့ပါသော်လည်း သူတို့သည် မိဘမဲ့ကလေးများ အတွက် တတ်အားသရွေ့ ထောက်ပံ့ရသည်ဆိုသည့် အချက်ကြောင့် ဝမ်းသာ၍ မဆုံးဖြစ်နေရပေတော့ သည်။

ကျွန်ုပ်သည် နေရပ်မှ ထွက်ခွာလာပြီးနောက် မိဘများထံသို့နှစ်စဉ် ခရစ္စမတ်ပွဲတော်အချိန်၌ ငွေပို့လေ့ရှိလေသည်။ သူတို့ဝယ်ချင်တာကလေးများ ဝယ်ယူသုံးစွဲစေနိုင်ရန်ပို့ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်သူတို့သည်ငွေကို လက်လွတ်စပယ်မသုံးကြချေ။ သူတို့အကျိုး အတွက် သုံးစွဲသည်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တစ်ခါမျှ မကြားဖူးချေ။ ကျွန်ုပ်အိမ်သို့ပြန်သွားသောအခါ ဖခင်ကြီးက ကျွန်ုပ်ပေးပို့လိုက်သော ငွေနှင့် မီးသွေးမရှိ၍ တချမ်းချမ်းတဖိုးဖိုးဖြစ်နေရှာသော ကလေးတွေ တစ်ပြုံကြီးရှိသည့် သူဆင်းရဲမုဆိုးမကြီးတစ်ယောက်အား မီးသွေးဝယ်ပေးလိုက် ကြောင်း ပြောပြလေသည်။ ထိုသို့ သူတစ်ပါးကို ပြုစုရသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်၏ မိဘများတွင် မည်သည့် အကျိုးထူးကို ခံစားရပါသနည်း။ သူတစ်ပါးအကျိုးဆောင်ရသည့် ပီတိဖြစ်ရုံမှအပ အခြားကျေးဇူးမရှိပေ။

ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်သည် ဂရိတ်ပညာရှိကြီး အရစ္စတိုတယ် ဆိုခဲ့သော စိတ်ချမ်းသာ သည့် ပုဂ္ဂိုလ်၌ ဂုဏ်ထူးဝိသေသနများနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

'တကယ့်လူဆိုသည် မှာ သူတစ်ပါးအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ ပျော်မွေ့၍ မိမိအကျိုးကို သူတစ်ပါးအား ပြုစု စေရန် ရှက်တတ်သူပင် ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးအား ကျေးဇူးပြုခြင်းသည် မိမိအဆင့်အတန်း မြင့်မြတ်ကြောင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးပြုခြင်း ခံရခြင်းသည် မိမိအဆင့်အတန်း နိမ့်ကျ ကြောင်း ဖော်ပြရာကျချေသည်ဟု အရစ္စတိုတယ်က ဆိုလေသည်။

ဤအခန်းတွင် ဒုတိယမိစ္ဆာအားဖြင့် ကျွန်ုပ် ထင်ရှားစွာ ဖော်ပြလိုသော အချက်တစ် ခုမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုလားပါမူ ကျေးဇူးသိတတ်ဖို့ မသိတတ်ဖို့ စကားများကို အထူး တထွေ မစဉ်းစားပါနှင့်။ စိတ်၏ ကျေနပ်ချမ်းမြေ့မှုကို ပဓာနထား၍ စေတနာဖြူစင်စွာ သူတစ်ပါးအား ကောင်းကျိုးပြုစေလိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မိဘတို့သည် သားသမီးတို့ ကျေးဇူးမသိတတ်ကြောင်း ညည်းတွားကြလေသည်။ ထိုညည်းတွားသံကား အဆန်းမဟုတ်။ ယခုလည်း ကြားရသည်။ လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်တစ် ထောင်ကလည်း ကြားရသည်။ အင်္ဂလိပ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး ရှိတ်စပီးယား၏ ပြဇာတ်ထဲတွင် လီယားဘုရားကြီးက 'ကျေးဇူးကန်းတဲ့သားသမီးကို မွေးရတာ မြေစွယ် စူးရတာထက် နာသေးတယ်'ဟု ညည်းညူလေသည်။

သားသမီးများ ဘာကြောင့် ကျေးဇူးသိတတ်ရမှာလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့က ကျေးဇူးသိတတ်ဖို့ သင်ကြားပေးထားလျှင် ဖြစ်နိုင်မည်။ ကျေးဇူးကန်းတတ် သည့် သဘောသည် သဘာဝကျသော သဘောဖြစ်သည်။ လောကတွင် သစ်ပင် ပန်းပင် ကောင်းထက် ပေါင်းပင်က ပိုများသည် မဟုတ်ပါလော။ ကျေးဇူးကန်းတတ်သော သဘောလည်း ပေါင်းပင်နှင့် တူသည်။ နှင်းဆီပန်းပင်ကိုစိုက်၍ ပြုစုမှ ထွန်းကားသည်။ ပေါင်းပင်ကိုကား မည်သူမျှ ဂရုပြုနေစရာ မလို။ အလှေပေါက်ပင် ဖြစ်သည်။ ပေါင်းပင်သည် သဘာဝအလျောက် ထွန်းကားလျက် ရှိသည်ပင်တည်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သားသမီးများ ကျေးဇူးမသိတတ်လျှင် မည်သူ့အပြစ်နည်း။ ကျွန်ုပ် တို့၏ အပြစ်သာလျှင် ဖြစ်ရမည်။ ကျေးဇူးသိတတ်အောင် သင်ကြားပေးပါမှ ကျေးဇူးသိ တတ်သည့် အလေ့ရှိပေမည်။

လူတစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူးသည်။ သူ့ခမျာအဖို့ကား ကျေးဇူးမသိ တတ်သော သူ၏ မယားပါသားများ တာဝန်ဖြစ်သည်။ သူသည် ရှိကာရှိမြို့တွင် သေတ္တာလုပ်စက်၌ တစ်ပတ်လျှင် ဒေါ်လာ လေးဆယ်မျှနှင့် အလုပ်လုပ်နေရသည်။ သူသည် မုဆိုးမတစ်ယောက်နှင့် အကြောင်းပါလေသည်။ သူ့ဇနီးက မယားပါ သားနှစ်ယောက်အား ကောလိပ်တွင် ပညာသင်ကြားနိုင်အောင် ငွေထောက်ပံ့ဖို့ တိုက်တွန်းသဖြင့် သူ့ခမျာရှိစုမဲ့စုကလေး ထဲမှ ခွဲ၍ ထောက်ပံ့ရသည်။ သူရသော လခကလေးနှင့် အိမ်သားတစ်စုကို ကျွေးမွေးထားရ သည်။ မယားပါသားများကို ထောက်ပံ့ရသေးသည့် သူ့ခမျာမှာ အလုပ်တိုက်တွင် ချို့ချို့ တဲ့တဲ့နှင့် ကူလီသဖွယ်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဆင်းရဲပင်ပန်းစွာ လုပ်ကိုင်ရရှာသည်။ ထိုသို့ အဆင်းရဲ အပင်းပန် ခံရသည့်အတွက် သူ့အား မည်သူက ကျေးဇူးတင်သနည်း။ မယားကလည်း ကျေးဇူးမတင်၊ မယားပါသားများကလည်း ကျေးဇူးမတင်၊ ထိုအဖြစ်မျိုး မယားပါသားများကို အပြစ်တင် ထိုက်သည်။ စင်စစ်ကား မယားကိုပို၍ အပြစ်တင်ထိုက်သည်။ မယားက သူ့သားများအား ပထွေးကို ကျေးဇူးတင်စေလျှင် သားများမျက်နှာငယ်လိမ့်မည်ဟု အရှက်မရှိ တွေးထင်လေသည်။ သူ့မယားက သူ့သားများအား ပထွေးကို သိပ်တော်တဲ့လှပဲ သဘောထားကြီးပေတယ်ဟု ချီးကျူးစေသင့်ပါလျက် ပထွေးက လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်၍ လုပ်ရသောအလုပ်ဖြစ် လေဟန်၊ ကျေးဇူးတင်ဖို့မလိုလေဟန် ပြောဆိုထားသည့်အတွက် မယားကိုအထူးပင် အပြစ် တင်ထိုက်ချေသည်။

ထိုသို့ 'ငါ့သားများ မျက်နှာမငယ်အောင်ဟဲ့' ဟူသော သဘောထားနှင့် သားတို့ အား ကျေးဇူးသိတတ်ဖို့ မသင်ကြားပေးလိုက်ခြင်းကြောင့် ထိုမိန်းမသည် သူ့သားများကို ကောင်းရာညွှန်သည်ဟု မမှတ်လိုက်လေနှင့်။ ထိုသူငယ်တို့သည် လောကကြီးက သူတို့အား ကျေးဇူးပြုစုရမည့် ဝတ္တရားရှိသည်ဟု သူတို့ကိုယ်သူတို့ အထင်ကြီးပြီး ကျေးဇူးကန်းတတ်သော အလေ့ဆိုးကလေး ပေးလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်ချေသည်။ ထိုအလေ့ဆိုးကလေးသည် မည်မျှပင်ဆိုးကျိုးပေးသနည်းဟူမူ ထိုမိန်းမ၏ သားတစ်ယောက်သည် အလုပ်ရှင်တစ်ဦးထံမှ ငွေကိုယူပြီး သုံးစားလိုက်ပြီးနောက် ပြန်မဆပ်နိုင်သဖြင့် ထောင်ကျရလေသည်။

သားသမီးဆိုသည်မှာ မိမိတို့ပြုပြင်ပေးသမျှ ဖြစ်သည်သာများ၏။ ကျွန်ုပ်၏ အဒေါ် ဝိုင်အိုလာသည် ကလေးများ ကျေးဇူးကန်းမှုအတွက် ဘယ်သောအခါမျှ သောက မရောက်ချေ။ ဒေါ်ဒေါ်သည် ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်က သူ့မိခင်ကြီးနှင့် သူ့ခင်ပွန်း၏ မိခင်ကြီးနှစ် ယောက်ကို ပြုစုရသည့်အတွက် ဒုက္ခများရောက်သေး သလားဟု မေးစရာ ရှိသည်။ ဒုက္ခ ခဏ ခဏရောက်ပါသည်။ လူကြီးများဖြစ်သဖြင့် အလွန် ချေးများပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ အဒေါ်မှာ ငြူစူညည်းတွားခြင်း မရှိပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် သူသည် ထိုအမယ်ကြီးနှစ်ယောက်ကို စေတနာမေတ္တာရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်သူသည် သူတို့အလိုကိုလိုက်၍ ပျော်ရွှင်အောင် ကြိုးပမ်း၍ ထားလေသည်။ ထိုအမယ်ကြီးနှစ်ယောက် ၏ တာဝန်သာမကသေး။ သူ့၌လည်း သားသမီးခြောက်ယောက်ရှိပေသေးသည်။ သူတို့အဖို့ ထိုတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရသည့်အတွက် ဝန်မလေးလှချေ။ ထိုတာဝန်များထမ်းဆောင် ရသည့်အတွက်လည်း အထူးအထွေ ဂုဏ်မယူလိုချေ။ သာမန်ဝတ္တရားများထဲတွင် အကျုံး ဝင်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုထားလေသည်။

ယခု ဒေါ်ဒေါ်ဝိုင်အိုလာ အဘယ်မှာနည်း။ အနှစ်နှစ်ဆယ်နီးပါး မှုဆိုးမ ဖြစ်လေ သည်။ သူ့သားသမီးများအနက် တစ်ဦးပျက်စီး၍ ငါးဦးလုံးရှိသည်။ မိမိတို့ အိမ်ထောင်နှင့် အစီအရိအပြင်းအရိုင်းနေကြသည်။ အားလုံးသော သားသမီးများက

သူတို့မိခင်ကြီးအား သူတို့ထံတွင် လာ၍ နေစေချင်ကြသည်။ ဝိုင်း၍ အပြိုင် အဆိုင်ပြုစုနေကြသည်။ သူ့သား သမီးများက သူတို့ပြုစုရသည်မှာ အားမရချေ။ ဘာကြောင့် ထိုသို့ပြုစုနေကြပါသနည်း။ ကျေးဇူးသိတတ်သည့် သဘောနှင့်လော။ မဟုတ်ပါ။ သူ့မိခင်ကြီးကို စေတနာမေတ္တာရှိ လွန်း၍ပင် ဖြစ်သည်။ ဒေါ်ဒေါ်၏ သားသမီးများသည် ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် မေတ္တာတရား၏ အကျိုးထူးကို ခံစားခဲ့ရသူများဖြစ်ရာ သူတို့ကြီးပြင်းလာသောအချိန်၌လည်း သူတို့၏ မေတ္တာပွား များတတ်သော အလေ့ရှိပေသည်။ ကျေးဇူးကို ဝတ္တရားအတိုင်း သိတတ်ရမည် ထက် စေတနာမေတ္တာရှိခြင်းက ပို၍ ကောင်းမွန်လေသည်။ ပို၍ အကျိုးထူးပေသည်။ ဒေါ်ဒေါ်၏သားသမီးများသည် ငယ်စဉ်ကတည်းက မိခင်မေတ္တာကို ခံစားလာကြရ သူများ ဖြစ်သဖြင့် မေတ္တာတုံ့ပြန်မှုကို ပြုကြသည်။ ယင်းသို့ပြုကြသည်မှာ အထူးအဆန်း မဟုတ်ချေ။ သဘာဝကျလှပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မှတ်အပ်သည့် အချက်မှာကား သားသမီးများကို ကျေးဇူးသိတတ် စေချင်လျှင် ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်က ကျေးဇူးတရား သိတတ်ရပေမည်။ သားသမီးများ ရှေ့တွင် ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်က မည်သူ့ကိုမဆို ကျေးဇူးမဲ့စကား မပြောပါနှင့်။ 'ကြည့် စမ်း၊ သည်စားပွဲခင်းကို ဒေါ်ဒေါ်ကြီးက လက်ဆောင်ပေးလိုက်တယ်၊ သည်စားပွဲခင်း ကို သူ့ဘာသာချုပ် ပေးလိုက်တာ ဘာမျှသူ့မှာ ကုန်သွားမှာမဟုတ်ဘူး' ဟု သူတစ်ပါး စေတနာနှင့် ပြုစုရသည့် ကျေးဇူးကို မထိမဲ့မြင် မပြောလေနှင့်။ ဤသို့ အမှတ်တမဲ့ ပြောလိုက်ခြင်းသည် စင်စစ်ကား မထောင်းတာမဟုတ်။ အမှတ်မဲ့သော စကားသည် အရေးကြီးလှတော့သည်။ ကလေးများ က မိဘများပြောသော စကားတို့ကို နားစိုက်၍ ထောင်လေ့ရှိသည်။ အဓိပ္ပာယ်လေးလေး နက်နက် ကောက်လေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အမှတ်မဲ့ပြောသော စကားများဟူ၍ မဖြစ်ရ အောင် အထူးဂရုစိုက်၍ ပြောအပ်လှပေသည်။

'ဒေါ်ဒေါ်ကြီးက စားပွဲခင်း လက်ဆောင်ပေးလိုက်သဟေ့၊ တယ်ကောင်း တာပဲ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ဖို့ ကောင်းတယ်၊ ကျေးဇူးတင်စာလေး တစ်စောင်ရေး လိုက်ပါဟေ့' ဟု ပြောသင့်လှပေသည်။ ထိုအခါကလေးများ လက်ဆောင်ပေးလျှင် ကျေးဇူးတင်ရကောင်းမွန်း သိသွားပေမည်။ သူတစ်ပါးအား ပေးကမ်းခြင်း၊ ကူညီ ထောက်ပံ့ခြင်းမှာ ကျေးဇူးပြု ခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးများ သိနားလည်သွား ပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးကန်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဒေါသဖြစ်ကာ သောကပွား နေမှု ကို ပယ်ဖျက်လိုလျှင် အောက်ပါ နည်းလမ်းကို လိုက်နာပါလေ။

(က) 'ကျေးဇူးရှိမှ ကျေးဇူးပေးသည်'ဆိုသော သဘာဝတရားကို နှလုံး သွင်း၍ ကျေးဇူးကန်းသည့်အတွက် သောက မရောက်ပါလေနှင့်။ ယေရှုသခင်သည်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၁၁၇

အနုဆယ်ယောက်ကို ဆေးကုပေးရာ တစ်ယောက်တည်းကသာ ကျေးဇူးတင်ဖော်ရကြောင်း သတိမူပါလေ။

ယေရှုသခင်ပင် ကျေးစွပ်ခံရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အဘယ်မှာဆိုဖွယ် ရှိပါအံ့နည်း။

(ခ) ကျေးဇူးတင်ခံချင်၍ ပေးကမ်းကူညီထောက်ပံ့သည်ဟု သဘောမ ထားဘဲ ကောင်းကျိုးပြုရသည်မှာ ကုသိုလ်မျှသာဖြစ်ကြောင်း သတိမူပါလေ။

(ဂ) ကျေးဇူးသိတတ်မှုသည် ဆည်းပူးရသော အလှေဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သားသမီးများအား ကျေးဇူးသိတတ်စေချင်လျှင် ကျေးဇူးသိတတ်အောင် သင်ကြား ညွှန်ပြပေးရပေမည်။



**အခန်း ၁၅**  
**ဒေါ်လာတစ်သန်းနဲ့ သင့်ကိုယ်ပိုင်**  
**ပစ္စည်းများကို လဲမလား**

ကျွန်ုပ်သည် ဟာရီအဲတော့ကို နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက သိနေပါသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်၏ တရားဟောပွဲ စီစဉ်သူဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့သောအခါ သူသည် ကျွန်ုပ်အား ကင်းဆပ်မြို့မှ မော်တော်ကားနှင့် ကျွန်ုပ်နေထိုင်ရာ လယ်တောသို့ ခေါ်လာပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကလည်းလမ်းတွင်သူ့အားမည်သို့သောကဖျောက်သနည်းဟု မေးမိရာ သူကပြောသော သူ့အကြောင်းမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အထူးကောင်းလှပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကား သူ့အတ္ထုပ္ပတ္တိကလေးကို မမေ့နိုင်တော့ပါ။

ကျွန်ုပ်ဟာ အင်မတန် ပူတတ်တာပေါ့ဗျာ၊ ဒါပေမဲ့ ၁၉၃၄ ခုနှစ် နွေဦးနေ့ကလေးတစ်နေ့မှာ ဝက်င်မြို့ လမ်းမကြီးတစ်လျှောက် လျှောက်လာရင်းတွေ့တဲ့ အဖြစ်အပျက် ကလေးတစ်ခုကို အကြောင်းပြုပြီး ကျုပ် သောကတွေဟာ ပျောက်ကုန်တော့တာပါပဲ၊ နောက်လည်း ပြန်မပေါ်တော့ဘူး၊ ကျုပ်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၀)နှစ်အတွင်းကမသိနားမလည်တဲ့အကြောင်းတွေကို(၁၀) စက္ကန့်လောက်ကလေးနဲ့ အကုန်နားလည် သွားတော့တာပါပဲ ကျုပ်ဟာ ဝက်င်မြို့မှာ ကုန်စုံဆိုင်ဖွင့်ခဲ့တာ အဲသည်တုန်းက နှစ်နှစ်ကြာပြီ၊ ရုံးလိုက်တာ ဘယ်လောက်အထိလဲဆိုတော့ စုဆောင်းထားတာကလေးတွေ ကုန်ရုံတင်မကသေးဘူး၊ နောက်နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာ ပြန်ဆပ်ယူရလောက်အောင် ကြွေးတင်သွားတယ်၊ ဆိုင်ကို လည်း ပိတ်လိုက်ရပြီး ကုန်သည်များ၊ သတ္တုတွင်းသမားများ ဘဏ်တိုက်မှာ ငွေကလေးချေး မလို့ ထွက်လာခဲ့တယ်၊ ငွေချေးရရင် ကင်းဆပ်မြို့ကိုသွားပြီး အလုပ်ကလေးရှာဖို့ပေါ့ဗျာ၊ ပစ္စည်းတွေကလည်း ဖြူခါပြာခါကျနေတော့ စိတ်အတော်ညစ်တာပေါ့၊ လောကကြီးမှာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ရယ်လို့ မရှိသလောက် ဖြစ်နေခဲ့တယ်၊ အဲသည်လို စိတ်အပျက် ကြီး ပျက်နေခိုက်မှာ ခြေထောက်မရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တွေ့ရတယ်၊ သည်လူဟာ စကိတ်ဖိနပ်မှာတပ်တဲ့ ဘီးကလေးများတပ်ထားတဲ့ လှည်းကလေးပေါ်ကိုထိုင်ပြီး လက်နှစ် ဖက်မှာ သစ်တုံးကလေးတစ်ခုစီနဲ့ ယက်ယက်ပြီး သွားရတယ်၊ သူက လမ်းကိုဖြတ်ပြီး လမ်းဘေးအုတ်ခုံပေါ်ကို သူ့ကိုယ်သူ နည်းနည်းကလေးကြွပြီး ဘက်ယက်၊ ပြီးတော့ သမံတလင်းပေါ်ရောက်တော့

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

တစ်ခါ ယက်ယက်ပြီး သွားပြန်တယ်။ ကျုပ်နဲ့ မျက်နှာချင်း ဆိုင်တွေတော့ သူကစပြီး 'ဘယ်နှယ်လဲဗျ၊ ဒီနေ့ သာသာယာယာရှိတယ်နော်'လို့ လှမ်းပြီး ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် နှုတ်ဆက်လိုက်တယ်။ ကျုပ်လည်း သူ့ ယက်ကန် ယက်ကန်နဲ့သွားတာကို ငေးကြည့်နေရင်း အံ့မယ် ငါဟာ အတော်ကုသိုလ်ကောင်းတဲ့ အကောင်ပါလားလို့ တွေး မိတယ်။ ကြည့်စမ်း သည်လူဟာ ငါ့လို ခြောက်ထောက်နှစ်ချောင်းရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ခ. မျာ လှည်းကလေးနဲ့ ယက်ယက်ပြီး သွားရတယ်။ ငါတော့ တောင့်တောင့်တင်းတင်း သန်သန်မာမာ လမ်းလျှောက်နိုင်တယ်။ သည်လူဟာ ခြေထောက်မရှိဘဲနဲ့ ပျော်ပျော်နေနိုင် တယ်။ နွေဦးသာယာတာကို ခံစားနိုင်တယ်။ ငါ့မှာတော့ သူ့ထက် ကုသိုလ်သာလျက်နဲ့ ငေးမှိုင်ပြီး စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်နေတယ်။ ငါမှားတာပေါ့။ ငါအဖို့ ရုတ်စရာကောင်းတာပေါ့ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင် တော့တယ်။ အဲသည် ကိုယ်အမှားကို ကိုယ်မြင်လိုက်ရင်ပဲ စိတ်ပျက်တာတွေ ပျောက် သွားပြီး စိတ်အားတက်လာတယ်။ ငွေချေးဘဏ်ရောက်တော့ အစက ငွေတစ်ရာ လောက်ချေးမယ့်ဟာ အခုတော့ ငွေနှစ်ရာ ရဲရဲကြီး ချေးလိုက်တယ်။ ချေးတဲ့ အကြောင်းကိုမေးတော့ အရင်က ပြောမှာကတော့ ကင်းဆပ်မြို့ကိုသွားပြီး အလုပ်ကလေး အကိုင်ကလေး ရလိုရငြား ရှာမလိုလိုပြောမှာ အခုတော့ သည်လို ပျော့ညံ့ညံ့ မပြောတော့ဘဲ ကင်းဆပ်မြို့ကိုသွားပြီး အလုပ်လုပ်မလိုလို ရဲရဲကြီး ပြောလိုက်တယ်။ ကင်းဆပ်မြို့ကိုသွားပြီး အလုပ်ကလေး အကိုင်ကလေး ရလိုရငြား ရှာမလိုလိုပြောမှာ အခုတော့ သည်လို ပျော့ညံ့ညံ့ မပြောတော့ဘဲ ကင်းဆပ်မြို့ကို ရောက်သွားတော့လည်း အလုပ်ကို ရဲရဲခုံခုံကြီး ရှာရတော့တာပေါ့။ အဲဒါပါပဲဗျာ။ ကျုပ်လည်း အဲသည် ခြေထောက် မရှိတဲ့လူကို တွေ့ပြီးကတည်းက သောက တွေ ပျောက်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး သနားတဲ့ စိတ်ပျော့စိတ်ညံ့တွေ အားလုံး ပယ်လိုက်နိုင်တော့တာပဲ။ သည်အကြောင်းကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သတိရနိုင်ဖို့ ကျုပ် ရေချိုးခန်းထဲကမုန်မှာ ကမ္မည်းထိုးထားတယ်။ 'ငါက စီးစရာ ဖိနပ် မရှိလို့ စိတ်ညစ်တယ်။ လမ်းထဲမှာ ခြေထောက်တောင်မရှိတဲ့လူကို တွေ့တော့ ငါစိတ်ညစ်တာ အလကားဖြစ်ရတယ်လို့ ရေးထားသဗျ' ဟု ဟာရီအဲတော့က မော်တော်ကား မောင်းရင်း ပြောပြဖူးလေသည်။

ပစ်ဖိတ် သမုဒ္ဒရာထဲတွင် နှစ်ဆယ့်တစ်ရက်လုံးလုံး ရာဘာဖောင်ကလေး နှင့် မောနေခဲ့သော အယ်ဒီ ရစ်ကင်ဘက်ကားကို 'ခင်ဗျား အဲသည်လို ဖြစ်နေ တုန်းကရတဲ့ အကြီးဆုံး သင်ခန်းစာဟာ ဘာလဲ' ဟု မေးကြည့်ရာ အယ်ဒီက 'ရေသောက် ချင်ရင် ဝအောင်သောက်နိုင်ပြီး စားချင်ရင် ဝအောင်စားနိုင်တဲ့ ဘဝကိုမှ ရနေတဲ့လူဟာ လောကကြီးမှာ ဘာမျှ ပူပန်စရာမလိုဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းပါပဲ' ဟု ဖြေကြားလေသည်။

တိုင်းမဂ္ဂဇင်းက ဝါဒါကနယ်၌ လည်ပင်းငုံးဆန်မှန်၍ သွေးခုနစ်ခါတိုင်တိုင် ဖြည့်ပေးခြင်းခံရသော တပ်စိတ်မှူးတစ်ယောက်အကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြလေ



သည်။ ထိုတပ်စိတ်များကလည်း ဆရာဝန်အား 'ကျွန်တော် အသက်ရှင်ဖို့လမ်းရှိပါသေးသလား' ဟု မေးရာ ဆရာဝန်က 'ရှိပါတယ်၊ ခင်ဗျား မသေနိုင်ပါဘူး' ဟု ဖြေလေသည်တွင် သူက ထပ်ဆင့်တိုးကာ 'စကားကော ပြောနိုင်ဦးမှာလား' ဟု စုံစမ်းလေသည်။ 'ဟာဗျာ၊ စိတ်သာ ချပါ။ ဆွံ့အမသွားနိုင်ပါဘူး' ဟု ဆရာဝန်က ပြန်ဖြေသောအခါ တပ်စိတ်များက 'ဟာ ဒါဖြင့်လည်း ဘာဖြစ်လို့ ကျုပ်သောက် ဝရုစိုက်ပြီး ပူနေဦးမှာလဲ' ဟု ဝမ်းသာအားရနှင့် ဆိုလိုက်လေသည်။

မိတ်ဆွေ၊ သင်လည်း စစ်သားကဲ့သို့ 'ငါကလည်း ဘာဖြစ်လို့ သောက်ဝရုစိုက်ပြီး ပူနေဦးမှာလဲ' လို့ ယခုပင် ဆိုလိုက်ပါတော့လား။ ပူပန်ခြင်းသည် စင်စစ်အားဖြင့် 'သောက်ဝရုစိုက်စရာ' မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ လူ့ဘဝ၌ အကောင်းကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းရှိ၍ ပျော်ရွှင်လိုလျှင် ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည့် အကောင်းကိုသာ တွေးတောဆင်ခြင်၍ ပျော်ရွှင်နိုင်သည်။ အကယ်၍ စိတ်သောက ထွေပြားရခြင်းကို အရသာတွေ့နေပါမူ မကောင်းသည့် အနိဋ္ဌာရုံ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်း ဟုသာ စူးစိုက်စဉ်းစားပါလေ၊ သောကထွေပြား ရုံနှင့် ကိစ္စပြီးမည် မဟုတ်၊ ရောဂါဘယ ထူပြောလာမည်၊ အသက်တိုချေမည်။

'တွေးပါ၊ ကျေးဇူးသိတတ်ပါ' ဟူသော ဆုံးမစကားကို ရွေးခေတ် အင်္ဂလန်ပြည်ရှိ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများတွင် ရေးထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ စင်စစ် သော်ကား ထိုဆုံးမစာကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားထဲတွင် ရေးသားထားသင့်သည်။ ကျေးဇူးတင်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို အမြဲတစေသတိရအောင် တွေးတောစဉ်းစား၍ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်း အလေ့ရရှိအောင် ကြံဆောင်အပ်လှပေသည်။

'ဂါလီဗားခရီးစဉ်' စာအုပ်ကို ရေးသော ဂျီနာသန် ဆွစ်ဖ်သည် အင်္ဂလိပ် ဝန္တဝင်တွင် အလွန်အနိဋ္ဌာရုံ တွေးတောတတ်သော စာရေးဆရာကြီးဖြစ်သည်။ သူသည် လောကတွင် လူဖြစ်လေသည့် အတွက် ဝမ်းနည်းလေသည်။ ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီးအဖြစ် ဝတ်ရုံနတ်ကိုဝတ်၍ အစားအသောက်မစားဘဲ ဥပုသ်စောင့်ရသည်ကို ငြိုငြင်ခဲ့လေသည်။ ထိုသို့သော အနိဋ္ဌာရုံဝါဒီကြီးကပင်လျှင် 'ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကောင်းဆုံးသော ဆရာဝန်ကြီး များကား ဒေါက်တာအာဟာရ၊ ဒေါက်တာသမာဓိနှင့် ဒေါက်တာတာဟဒယတို့ပင်ဖြစ်သည်' ဟု အစားအသောက် နှင့်စိတ်ပျော်ရွှင် ကြည်လင်မှုတို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြခဲ့လေ သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေါက်တာဟဒယကုသချက်ကို အခါမလင့်ရနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ကျွန်ုပ်တို့၌ရရှိထားသော အဖိုးတန်ပစ္စည်းများအကြောင်းကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းအား ဖြင့် ဒေါက်တာဟဒယ ကုသမှုကို ခံယူရာကျပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသော အဖိုးတန်ပစ္စည်း များကား ခြေနှစ်ချောင်း၊ လက်နှစ်ချောင်း၊ နား၊ မျက်စိများ စသည့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါပြည့် စုံမှုနှင့် သားမယား သားသမီးများနှင့် ပြည့်စုံမှုတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပစ္စည်းများ၏ တန်ဖိုးကို ဖြတ်လိုက်လျှင် ကမ္ဘာကျော် သူဌေးကြီးများဖြစ်သော ရောဇ်ဖဲလား၊ ဟင်နရီဖို့ဒ် စသည်တို့ပိုင် သော ရွှေငွေရတနာ ပစ္စည်းအဖြာဖြာတို့ထက်ပင် တန်ဖိုးရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ထိုအဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ရတနာကြီးများရရှိနေ၍ ငါ ကြွယ်ဝလှပေပြီ။ လူ့ဘဝ တွင် နေရကျိုးနပ်ပြီဟု တွက်သူ မည်သူရှိသနည်း။ အလွန်အလွန် နည်းပါးလှချေသည်။ ဂျာမန်ပညာရှိကြီး 'ရှောပနား'က ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသည့် ပစ္စည်းများအကြောင်းကို တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်းမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိတဲ့နေသည့် အချက်များကိုသာဂရုပြု၍ စဉ်းစားတတ်ကြသည်' ဟု ဆိုကြလေသည်။ မှန်ပေသည်။ မိမိတွင်ရရှိထားသော လာဘ် ရတနာများအကြောင်းကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု မပြုဘဲ အချို့တဲ့သမျှကိုသာ တည်ညည်းတည်ညည်း အဖန်ဖန်တွေးတောနေတတ်ခြင်းသည် အဆိုးဆုံးအကျင့်ဖြစ်ချေသည်။ ထိုမ ကျေနပ်သောသဘောသည် စစ်ကြီးမက်ကြီးဖြစ်၍ ရောက်ရသည့်ဒုက္ခထက် ပို၍ပင် ဒုက္ခ များစေတော့သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်ရှိသော အမျိုးမျိုးသော ရောဂါများထက် ဤမကျေနပ်မှု ရောဂါသည် ဆိုးရွားလှတော့သည်။

မစ္စတာပါးမားအမည်ရှိသောသူသည် သန်သန်မာမာ ပျိုပျိုရွယ်ရွယ်ဘဝမှ ချက် ချင်းပင် အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်ခဲ့ရလေသည်။ ပါးမားက ကျွန်ုပ်အားပြောပြသည်မှာ 'ကျွန်ုပ်ကိုယ် ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုဟာ ကျုပ်ရဲ့ ကြိုးစားမှုကြောင့် အတော်ပဲ စီးပွားလမ်းဖြောင့်နေခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့ကျတော့ ဒုက္ခရောက်တော့တာပဲ။ ကျုပ်အလုပ်မှာ လိုတဲ့ စက်ကိရိယာအပိုင်း အစတွေကို ဝယ်လို့မရတော့ဘူး။ အဲသည်လိုဝယ်လို့မရတော့ ကျုပ်အလုပ်ကို ပိတ်ပစ်လိုက် ရတော့မလို့ဖြစ်တာနဲ့ပဲ ကျုပ်လဲပဲ နဂို နုနုပျိုပျိုဘဝက ချက်ချင်းပဲ သူ့အိုကြီးဖြစ်သွားတာပဲ။ အလကားနေရင်း စိတ်တိုတယ်။ စိတ်ထဲမှာ နာတာတာကြီးဖြစ်ပြီးစိတ်ညစ်နေတယ်။ အိမ်သူ အိမ်သားတွေဟာ အစကပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ရှိကြသားပဲ။ အခုတော့ ကျုပ်စိတ်တိုတာနဲ့ သူတို့လည်း စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ပြီး ခဏခဏ ကတောက်ကဆဖြစ်ကြရတယ်။ အိမ်ထောင်ပျက်ဖို့ တောင် အကြောင်းများပေါ်လာတယ်။ တစ်နေ့တော့ ကျုပ်ဆီမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ လက်ကျိုးနေတဲ့ စစ်သားဟောင်းတစ်ယောက်က ကျုပ်ဆီလာပြီး 'ဂျွန်နီရယ် ခင်ဗျား အင်မတန်ရှက်ဖို့ကောင်းတယ်။ ခင်ဗျားလုပ်နေပုံက လောကကြီးမှာ ခင်ဗျားတစ်ယောက်တည်း ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ လူလိုပါကလား။ ကဲဗျာ ခင်ဗျား အလုပ်ရုံ ပိတ်လိုက်ရပါပြီတဲ့။ ဘာဖြစ်သေးသလဲ။ နောက်အခြေအနေကောင်းလာတော့ ပြန်ဖွင့်နိုင်တာပဲဟာ။ ခင်ဗျား မှာ မကျေနပ်စရာအကြောင်းဘာမျှမရှိဘူး။ ခြေစုံလက်စုံနဲ့ ကျန်းကျန်းမာမာ သန်သန်စွမ်း စွမ်းဘဲ။ ဒါနဲ့များ ခင်ဗျားမှာ တည်ညည်းညည်း တည်ညည်းနဲ့ဗျာ။ ကျုပ်ဖြင့်ခင်ဗျားလို နေချင်လိုက် ပါဘိတယ်။ ကျုပ်မှာတော့ လက်တစ်ဖက်မရှိဘူး။ မျက်နှာတစ်ခြမ်းလည်း သေနတ်မှန်လို့ ပဲ့နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျုပ်ဘယ်တုန်းကများ ညည်းသံကြားဖူးသလဲဟင်။ ခင်ဗျား အညည်း သာမရပ်ရင် အလုပ်သာပြုတ်မှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကျန်းမာရေးရော၊ အိမ်ထောင်ရော၊ မိတ်သဟာရော အားလုံးပြုတ်ကုန်မယ် သိရဲ့လား' လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီစကားကို ကြားရတော့ ကျုပ်သတိတရားရလာတာပေါ့။ အဲသည်ကတည်းက ပြန်ပြီးနုပျို

လာတယ်'

ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ လူစီဘလိပ်အမည်ရှိသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ဒုက္ခလှလှ ကြီးရောက်ခါနီးတွင် အမြင်မှန်ရကာ ပျော်ရွှင်သောဘဝသို့ ရောက်ရလေသည်။ ရောက်ရပုံကား ဤသို့တည်း။

ကျွန်ုပ်သည် လူစီနှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ သိခဲ့လေသည်။ ထိုစဉ်က သူနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ်တွင် ဝတ္ထုတိုရေးနည်း အတူတကွ သင်ကြားလျက်ရှိကြသည်။ လွန်ခဲ့သည့်ကိုးနှစ်က သူသည် အကြီးအကျယ် စိတ်ထိခိုက်သွားလေသည်။

'ကျွန်မဟာ အလုပ်အကိုင် မနားမနေလုပ်ခဲ့တယ်။ အရိုဇီးနား တက္ကသိုလ်မှာ ပညာသင်တယ်။ ခြုံထဲမှာ စကားပြောနည်းသင်တန်းလည်းဖွင့်ထားတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မ နေတဲ့ရွာမှာ တူရိယာပညာသင်တန်းလည်းဖွင့်ထားလိုက်သေးတယ်။ ပြီးတော့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာလည်း ကျွန်မကတော့ ဘယ်ပွဲလမ်းသဘင်ဖြစ်ဖြစ် ရောက်အောင်သွားလိုက်တာပဲ။ ညအခါ လသာသာမှာ မြင်းစီးလည်း ထွက်လိုက်တာပဲ။ တစ်မနက်တော့ ကျွန်မ မိုက်ခနဲဖြစ်ပြီးလဲသွားတယ်။ နောက်တော့ ဆရာဝန်က အိပ်ရာထဲမှာနေပြီး တစ်နှစ်လုံ လုံး အနားယူနေရမယ်တဲ့။ ကျွန်မဖြင့် စိတ်သိပ်ထိခိုက်သွားတာပဲ။ တစ်နှစ်လုံးလုံး လူမမာ ကြီးလို နေရမယ်တဲ့ရှင်၊ သည်ကြားထဲမှာ သေချင်ရင်သေမှာပဲတဲ့။ သိပ်ကြောက်တာ ပေါ့။ ငါ့နယ် ဖြစ်မှဖြစ်ရလေတယ်။ ငါ့ကုသိုလ်နယ်ဆိုးလှချေလားဆိုပြီး ကျွန်မဖြင့် ချုံးပွဲချ ငိုတော့တာပဲ။ အဲဒီလိုငိုလိုက် ကိုယ့်အဖြစ်ကို စိတ်နာလိုက်ပြီး ဒေါက်တာပြောတဲ့အတိုင်း အိပ်ယာထဲမှာ နေရတာပေါ့။ ကျွန်မတို့ အိမ်နီးချင်းမိတ်ဆွေ မစွတာရုဒေါက် 'လူစီရယ် မင်း ဒီတစ်နှစ်လုံး အိပ်ယာထဲမှာ နေရမယ်ဆိုတာနဲ့များ သည်လောက်တောင် ဆွေးရသလားကွယ်၊ တကယ်ဆိုတော့ အင်မတန်ဟန်ကျတာပဲ။ အခုလိုအိပ်ရာထဲမှနေမှ တွေးဖို့အချိန်ရတယ်။ ကိုယ့်အဖြစ်သနစ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းကြီးသိနိုင်ပေလိမ့်မယ်။ မင်းအရင်တုန်းက သွားလိုက်လာလိုက်နဲ့ ဘဝအကြောင်းကို မတွေးမိနိုင်ဘူး။ အခုလိုဆိုတော့ တရားဓမ္မကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်တော့မယ်။ အဲသည်အကျိုးလောက်ထူးတာ ဘယ်မှာရှိမလဲကွယ်' လို့ ပြောတယ်။ အဲသည်တော့မှ ကျွန်မလည်း ဝမ်းနည်းတာပျောက်သွားပြီး စိတ်အတော်ကြီး တည်ကြည်လာတယ်။ စိတ် ကြည်လင်မြင့်မြတ်စေတတ်တဲ့ စာအုပ်များကို သမာဓိရပြီး ဖတ်နိုင်လာပါတော့တယ်။ တစ်နေ့တော့ ရေဒီယိုက အသံတစ်ခုကြားရတယ်။ 'သင်သည် သင့်အသိဉာဏ်ထဲတွင် ရှိသမျှကိုသာ ဖော်ပြနိုင်သည်' လို့ ထိုအသံက ဆိုတယ်။ သည်အသံကို ရှေးကလည်း ကြားဖူးပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ အဓိပ္ပါယ်လေးလေးနက်နက် မတွေးမိဘူး။ အခုတော့မှပဲ အသည်းနှလုံးထဲ စိမ့်ဝင်သွားတော့တယ်။ အဲသည်ကတည်းက ကျွန်မဖြင့် ကျွန်မအလိုရှိတဲ့

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အတွေးမျိုး ကိုတွေးတယ်။ ဘယ်အတွေးမျိုးလဲဆိုတော့ ပျော်ရွှင်စေတတ်တဲ့အတွေး၊ ကျန်းမာစေတတ်တဲ့ အတွေး အဲသည်လို ကုဋ္ဌာရုံ အတွေးမျိုးတွေချည်း တွေးတော့တာပါပဲ။ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ တပြိုင်နက် မနက်က အဖြစ်အပျက်တွေဟာ သူတစ်ပါးကို ကျေးဇူးတင်အပ်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေပဲလို့ တွေးကြည့်လေ့ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ငါ့ကုသိုလ်ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲဆို တာကို တွေးကြည့်တယ်။ ဝေဒနာမခံစားရတာရယ် ချစ်စရာကောင်းတဲ့ သမီးကလေး တစ်ယောက်ရှိတာရယ်၊ မျက်စိအလင်းရနေတာရယ်၊ သာယာတဲ့ တူရိယာသံကြားနေတာ ရယ်၊ စာဖတ်ချိန်ရတာရယ်၊ အစားအသောက်ကောင်းကောင်း စားသောက်ရတာရယ်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့တွေ့ရတာရယ်၊ အဲသည်အတွေးတွေကို တွေးတွေးပြီး ကျွန်မဖြင့် စိတ်ချမ်းသာနေတော့တာပဲ။ ကျွန်မမျက်နှာကြည်လင်လွန်းလို့ ကျွန်မကို လာတွေ့တဲ့ မိတ်ဆွေတွေများလိုက်တာ လွန်ပါရော၊ ဆရာဝန်က နောက်ဆုံးတော့ စိတ်မရှည်တော့ဘဲ လူနာမေးတဲ့လူတွေ ဘယ်နှနာရီက ဘယ်နှနာရီထိ လာကြရမယ်၊ လာပြန်တော့လည်း တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ကျွန်မအခန်းထဲကိုဝင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကြော်ငြာကို ကပ်ထားရတာ ပဲရှင်။ အဲဒီလို တစ်နှစ်အိပ်ယာထမှာနေရပြီး ကျန်းမာသွားတော့ အရင်တုန်းကထက် ပိုပြီး နေပျော်ထိုင်ပျော်ရှိသေးတယ်။ အခုဆိုကိုးနှစ်ရှိပြီ။ အဲသည်ကိုးနှစ်ဟာ ကျွန်မအဖို့ လောက ကြီးမှာ နေရကျိုးနပ် တဲ့နှစ်တွေပဲလို့ ကျွန်မတစ်ထစ်ချ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မနက်တိုင်းမှာ ငါ ဘယ်လောက် ကုသိုလ်ကောင်းသလဲလို့ တွေးတဲ့အကျင့်ဟာ အခုအထိပဲ။ ကျွန်မဖြင့် အဲဒီ အကျင့်လောက်ကောင်းတဲ့ အကျင့်ရှိမယ်မထင်မိဘူး။ အဲဒီအကျင့်ကို သေခါနီးပြီလို့ အောက် မေ့တော့မှ ရမိတာ၊ တကယ်ဆိုတော့ ရှက်ပဲ ရှက်ပါသေးတယ်ရှင်။ အကျင့်ကောင်းကို သေမှာကြောက်လို့ရတယ်ဆိုတော့ ရှက်မယ်ဆို ရှက်စရာပေါ့နော်။

လူစီကဲ့သို့ပင် ဒေါက်တာဂျွန်ဆင်လည်း လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်နှစ်ရာလောက် က သင်ခန်းစာရခဲ့ဖူးလေသည်။ ဒေါက်တာဂျွန်ဆင်သည် အင်္ဂလိပ်စာ ပါရဂူကြီး တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက 'မည့်သည့်အဖြစ်အပျက်၌မဆို အကောင်းဘက် ချည်းကြည့်တတ်သော အလေ့သည် တစ်နှစ်လျှင် ရွှေဒင်္ဂါးပေါင်တစ်ထောင်ဝင်ငွေ ရခြင်းထက် ပို၍ကောင်းလှပေ သည်' ဟု ဆိုလေသည်။ ဂျွန်ဆင်သည် နဂိုအားဖြင့် ဆင်းရဲလွန်းလှ၍ သောကထွေပြားသူ ဖြစ်သည်။ စိတ်ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်သူ မဟုတ်ချေ။ ဆင်းဆင်းရဲရဲငတ်ငတ်ပြတ်ပြတ်နေရာမှ ကမ္ဘာကျော်စာပေပါရဂူတစ်ဦး ဖြစ်ရပေသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစာပေတွင် အတော်ပင်နှံ့စပ်၍ နာမည်ကျော်ကြားသော သူတေ သီပုဂ္ဂိုလ်ကြီး လောဂန်ဝိယာဆယ်စမစ်သည် ဤသို့လျှင် စကားလုံးနည်းနည်း နှင့် အဓိပ္ပာယ် လေးနက်စွာ ဆိုထားလေသည်။ 'လူ့ဘဝတွင် ရည်ရွယ်ချက်နှစ်ခု ရှိသင့်သည်။ ပထမ ကိုယ်လိုရာရရန်၊ ဒုတိယ ရပြီးသည်ကို ခံစားရန်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပြည့်စုံအောင် လုပ်နိုင်သူများမှာ လောကတွင်အလိမ္မာဆုံး

ပုဂ္ဂိုလ်များသာဖြစ်သည်'

မီးဖိုထဲတွင် ပန်းကန်ဆေးရသည်ပင် စိတ်ပါဝင်စားစရာ အတွေ့အကြုံ အဖြစ် ရောက်အောင်ဘယ်သို့ပြုရမည်ကို သင်သိပါသလော။ စွန့်စားခန်းဝတ္ထု တွင်ပါရှိသော အဖြစ်အပျက်မျိုးဖြစ်စေရမည်။ မည်သို့ပြုရမည်ကို သိလိုပါမူ ဗောဓိဒါးရေးသော 'ကျုပ်ကြည့်ချင် တယ်' အမည်ရှိသော စာအုပ်ကိုဖတ်ပါလေ။

ထိုစာအုပ်ကို ရေးသူမှာ မျက်စိကွယ်နေသူဖြစ်သည်။ မျက်စိတစ်ဖက်မှာ လုံးလုံး လျားလျားကွယ်နေ၏။ ကျန်တစ်လုံးမှာ ဒဏ်များပြည့်နှက်နေသဖြင့် ရေးရေးမျှသာမြင်ရ သည်။ 'ကျွန်မသည် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်လိုလျှင် မျက်နှာနှင့် ထိနေလောက်အောင်ကပ် ပြီး ဖတ်ရပါသည်။ လက်ဝဲမျက်လုံးနှင့်သာ အားစိုက်၍ ဖတ်ရပါသည်' ဟု ဒါးက ရေးသား လေသည်။ သူ့မျက်စိချို့တဲ့နေသည်မှာ မွေးကာ စကတည်းကပင်ဖြစ်သည်။ သူသည် ကလေးအရွယ်ကပင် သူတစ်ပါးအသနားကို ခံယူ၍ စိတ်အားပျော့ညံ့စွာ မနေခဲ့ချေ။ ထုပ် စီးတမ်းကစားလိုလှ၍ စည်းကြောင်းများကို လေးဘက်ထောက်၍ မျက်နှာနှင့် မြေကြီးထိ အောင်ကြည့်ကာ မှတ်သားထားပြီးလျှင် ကစားဖော်ကစားဖက်များနေသော နေရာကိုလည်း မှတ်သားထားလေသေးသည်။ ထိုသို့မှတ်သားပြီးနောက် ကစားရာ မကြာမီပင်လျှင် အထူး ကျင်လည်သွားသည်။ စာအုပ်ဖတ်ရာ၌လည်းသူသည် မျက်နှာနှင့်စာအုပ် ထိမတတ် ကပ် ၍ ဖတ်လေသည်။ သူ့မျက်တောင် နှင့် စာရွက် တို့သည် ထိ၍သာနေတော့သည်။ ယင်းသို့ ခက်ခက်ခဲခဲနှင့်ဖတ်ရသော်လည်း ဒါးသည် မနီ ဆိုးတာ တက္ကသိုလ်မှ ဘီအေဘွဲ့ကို ရအောင် ပညာသင်ကြားခဲ့လေသည်။ ထို့နောက် ကိုလံဘီယာ တက္ကသိုလ်မှ အမ်အေဘွဲ့ကို ဆွတ်ခူး ပြန်လေသည်။

ဒါးသည် မနီဆိုးတာနယ်တွင်း ဗလီးရွာကလေးတွင် ကျောင်းဆရာမ အဖြစ်နှင့် ဆောက်ရွက်ရာမှ ပညာကို ဆက်လက်ဆည်းပူးရာ ဒါကိုတာတောင်ပိုင်း နယ် ဆောဝေါမြို့က တက္ကသိုလ်တွင် သတင်းစာအတတ်ဘက်ဆိုင်ရာ ပါမောက္ခ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားလေ သည်။ ဒါးသည် ဆယ့်သုံးနှစ်တိုင်တိုင် ပါမောက္ခအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီးလျှင် အမျိုးသမီးအဖွဲ့ များအား တရားဟောခြင်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်လေသည်။ 'ကျွန်မကတော့ တစ်နေ့နေ့ ဒီလောက်မှုန်မွှားမွှားမြင်ရတာကလေးတောင်ဆုံးပြီး မျက်မမြင် ဘဝရောက်ရမှာပဲလို့ ထင်နေတယ်။ အဲသည်လိုထင်နေပြီး ကြောက်နေတာကို ပျောက် အောင် ကျွန်မ တော့ဖြင့် လောကကြီးမှာဖြစ်ရာဘဝပျော်မယ်ဆိုတဲ့သဘောမျိုး အမြဲထား တယ်' ဟု ဒါးက ရေးထားလေသည်။

ထို့နောက်သူသည် မီးဖိုချောင်ပြတင်းပေါက်မှ လှမ်း၍ ကြည့်လိုက် သောအခါ 'စာကလေးတွေ တကူကူနဲ့ ပျံနေတာ တွေ့ရတယ်။ နှင်းတွေ အထပ်ထပ် ကျနေတဲ့အထဲမှာ စာကလေးတွေ ပျံနေကြတာပဲ' ဟု ရေးလေသည်။ သူသည် ထိုအမြင်များကိုမြင်ရသော အခါ ဝမ်းသာလွန်းလှသဖြင့် ဘုရားသခင်ကိုတ၍ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းဆုတောင်းပတ္တနာ ပြုလေသည်။

သောကတင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သင် ပန်းကန်ဆေးနေရခိုက် ဘရားကို ဆုတောင်းပတ္တနာ ပြုဖူးပါသလော။ ဆပ်ပြာစည်ဖောင်းကလေးများကို ကြည့်ပြီးလျှင် သက်တံရောင်ပေါက်နေသည်ကို ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာမြင်ဖူးပါသလော။ ထိုသို့ မပျော်ရွှင်တတ်သည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှက်စရာကောင်းလှတော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်သည် လှပသာယာပေသည်။ ကြည်စရာရှုစရာပေါများလှ၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ကား သာမန်ပစ္စည်း၌ ရှိအပ်သော အလှဂုဏ်ကို မကြည့်တတ်ချေ။ မျက်ကန်းသဖွယ်နေကြသည်တကား။

(ဣဋ္ဌာရုံကို ကြည့်ရှုပွားများ၊ အနိဋ္ဌာရုံပယ်ရှား)



အခန်း(၁၆)

တို့ယ့်အကြောင်းကိုသိပါ။ နဂိုအတိုင်းနေပါ။  
သင်နှင့်တူသူ လောကမှာ တစ်ယောက်မျှမရှိကြောင်း  
သတိပြုပါ။

မစွစစ်အောရက်ထံမှ ကျွန်ုပ်ထံပေးပို့လိုက်သည့် သူ့အကြောင်းကို ဖော်ပြသောစာမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

‘ကျွန်မ ငယ်ငယ်ကတည်းက အင်မတန်ရှက်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မ အလွန်ဝပ်တယ်။ ပါးတွေကဖောင်းနေတော့ နဂိုဝတာထက်ဝတယ်လို့ ထင်ကြရပါတယ်။ ကျွန်မအမေက ရှေးကျတယ်၊ အဝတ်အစားကိုလှအောင် မဝတ်ရဘူးတဲ့၊ အဝတ်ခပ်ပွပွဝတ်မှ ကြာရှည်ခံတယ် တဲ့။ ကျပ်လွန်းရင် စုတ်တတ်တယ်တဲ့။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်မဟာ နဂိုက ဝရတဲ့အထဲမှာ အဝတ်ပွပွ ကြီးတွေ ဝတ်ရပါတယ်။ ကျောင်း နေတုန်းကလည်း စာကိုသာ ဂရုစိုက်ရပါတယ်။ အခြား ကလေးများနဲ့ မကစားရဘူး။ ဘယ်ပျော်ပွဲသဘင်မှ မသွားရဘူး။ ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေး တောင်မှ မလေ့ကျင့်ရဘူး။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်မဖြင့် ရှက်တတ်ကြောက်တတ်နေတော့တာပဲ။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ သူများတွေနဲ့မတူဘူးလို့ အောက်မေ့ပြီး ခွေးဖြူတောမတိုးဝံ့ဖြစ်နေတော့ တယ်။’

‘ကျွန်မ အရွယ်ရောက်လာတော့ ကျွန်မထက် အသက်အတော်ပဲကြီးတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ အိမ်ထောင်ပြုရတယ်။ ကျွန်မယောက်ျား ဆွေမျိုးပေါက်ဖော်တစ်စု သူတို့ကိုယ် သူတို့ ဟုတ်လှပြီလို့ အောက်မေ့ပြီးနေကြတယ်။ ကျွန်မလည်း သူတို့နဲ့တန်းတူအောင်ဆိုပြီး အတော်ပဲ အနေအထိုင်ပြုပြင်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မရဘူး။ သူတို့က အရှက်အကြောက်ပိုတဲ့ အကျင့်ပျောက်အောင်လုပ်လေလေ ပိုပြီးရှက်ကြောက်လေလေဖြစ်နေတယ်။ နောက် ဆုံးကျတော့ ကျွန်မဟာ လူတွေကို မတွေ့ချင်သလောက်ဖြစ်လာတယ်။ အိမ်ကို ဧည့်သည် လာမှာ သိပ်ကြောက်တာပဲ။ အိမ်ရှေ့ခေါင်းလောင်းက ခေါင်းလောင်းမြည်မှာကိုပဲကြောက် နေတယ်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မည်း ‘နင် အတော်အသုံးမကျတဲ့ ကောင်မပါပဲ’ လို့ စီရင်ချက်ချမိတယ်။ ကျွန်မယောက်ျားက ကျွန်မ အသုံးမကျတဲ့အကြောင်း သိသွားမှာလဲ အတော်စိုး ခိုမိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လူတောသူတောရောက်ရင် ကျွန်မဖြင့် သိပ်ပြီးရွှင်ရွှင်ပျပျနေ တာပဲ။ တကယ်ရွှင်နေတာမဟုတ်ဘဲ ဟန်ဆောင်နေရတော့

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

မူရာတွေပိုကုန်တော့တာပဲ။ ဒီအကြောင်းကို ကျွန်မဘာသာ သိပါတယ်။ သိလို့လည်းလူတောသူတောထဲသွားပြီး ရက်အတော်ကြာစိတ်မကောင်းဖြစ် နေတော့တာပဲ။ နောက်ဆုံးစိတ်မချမ်းသာရတာ များလွန်း တော့ ကျွန်မဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေဖို့ပဲ စိတ်ကူးမိပါတော့တယ်။

‘အဲဒါနဲ့ တစ်နေ့ကျတော့ ကျွန်မယောက္ခမကြီးက အမှတ်တမဲ့ပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းကြောင့် ကျွန်မဘဝအခြေဟာ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ယောက္ခမကြီးက သူ့ကလေးတွေကို ဘယ်လိုပြုပြင်လာခဲ့တယ်ဆိုတာပြောရင်း ‘ငါတော့ ဘာဖြစ်ဖြစ် ငါ့သမီး တွေကို သူတို့နဂိုအတိုင်းနေဖို့ပဲ အထူးဆုံးမတယ်’ လို့ပြောတယ်။ ‘နဂိုအတိုင်းနေဖို့’ ဆိုတာဟာ ကိုယ့်မှာရှိတာလောက်နဲ့နေဖို့၊ ဟန်မလုပ်ဖို့ မကြားဖို့ကို ဆိုလိုတာပါ။ အဲသည်စကားကို ကြားရကတည်းက ကျွန်မဟာကိုယ့်နဂိုအတိုင်းမနေဘဲ သူ့များနဲ့တူချင်တာနဲ့ ဟန်လုပ်ရတာ အမှားကြီးမှားကြောင်း၊ ဒုက္ခကြီးကြီးရောက်ကြောင်း သတိရမိပါတော့တယ်။

‘အဲသည်လို သတိရတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်နဂိုအတိုင်း ချက်ချင်း နေ့ချင်းညချင်း ဆိုသလို ပြောင်းနေလိုက်တယ်။ ကျွန်မနဂိုအခြေအနေကိုပြန်ပြီးစဉ်း စားတယ်။ ငါ ဘာလဲ ဆိုတာကိုစဉ်းစားပြီး ကျွန်မမှာရှိတဲ့ သန့်တဲ့အချက်တွေကို သေသေချာချာ စိစစ်ကြည့်တယ်။ ငါဘယ်အဝတ်ကို ဘယ်အရောင်နဲ့ဝတ်လိုက်ရရင် ငါနဲ့တော်မှာပဲလို့ ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်တယ်။ မိတ်ဖွဲ့ရအောင် အိမ်ကထွက်တယ်။ ကျွန်မ အသင်းတစ်သင်းဝင်လိုက်တယ်။ အသင်းကလေးက ခပ်ငယ်ငယ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတော့ ပရိသတ်ကို စကားအနည်းငယ်ပြောဖို့ဆိုပြီး ကျွန်မ ကိုတောင်း ပန်ကြတော့ သိပ်လန့်သွားတာပဲ။ ပရိသတ်ဆိုတာ အကြီးကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ အသင်းဝင်တွေချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပြောလေ့မရှိတော့ အတော်ကိုလန့်သွားတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ပြောစရှိတော့ တဖြည်းဖြည်းရဲလာတယ်။ ကျွန်မဖြင့် အခုတော့ သားသမီးတွေကို သွန်သင်တဲ့အခါမှာ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ဒုက္ခခံပြီး ဆည်းပူး ရတဲ့သင်ခန်းစားကို သင်ပေးတယ်။ အဲဒီ သင်ခန်းစာကတော့ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပေါ့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် နဂိုအနေအပျက်မခံနဲ့ ဆိုတာပါပဲ ရှင်’

နဂိုအတိုင်းနေခြင်းသည်ကား လူတို့၏ သဘာဝဖြစ်သည်။ နဂိုရှိမှ နဂိုင်း ထွက် သည်ဆိုသည့် စကားတစ်ရပ်လည်းရှိသည်။ နဂိုထက်ပို၍နေချင်သော ဟန်ဆောင်မှုမှာ စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ထားမမှန်မှု၊ စိတ်အခြေပျက်မှုများကြောင့် ပြုထွက်လာသော သဘာဝ မကျသည့် အပြုအမူပင်ဖြစ်သည်။ ‘အိန်ဂျယ်လို ပက်ထရီ’ သည် ကလေးများပြုပြင်ရေး အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စာအုပ်ဆယ်သုံး အုပ်ရေးဖူးသည်။ သတင်းစာပေါင်း ထောင်သောင်းတွင် ဆောင်းပါးများစွာရေးသား ဖူးသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က ‘လောကကြီးတွင် ကိုယ့်နဂို အတိုင်းမနေလိုဘဲ သူတစ်ပါးကဲ့သို့ ဖြစ်လိုနေလိုသူ၊ မိမိ၌မပါရှိသော အရည်အချင်းမျိုးကို ရယူလိုသူတို့ထက် ဒုက္ခများရသော သူဟူ၍မရှိချေ’ ရေးသားဖူးလေသည်။



ကိုယ့်အနေအတိုင်းမနေဘဲ သူများနှင့်တူအောင် လုပ်ချင်စိတ်သည် ရုပ်ရှင်မြို့ တော် ဟောလိဝုဒ်တွင် များပြားလှတော့သည်။ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာကြီး ဆန်ဂုက လက်သစ်မင်းသမီး မင်းသားတို့က နာမည်ကျော်များ၏ ဟန်ကို ဆောင်ခြင်း မှာ အဆိုးဆုံးသော ပြဿနာဖြစ်လေသည်ဟု ဆိုလေသည်။ ထိုလက်သစ်ကလေးတို့ သည် နာမည်ကျော် ရုပ်ရှင် မင်းသမီး 'လာနာ တားနား' နှင့်တူလိုကြသည်။ မင်းသား 'ကလပ်ဂေဘယ်' နှင့်တူလိုကြ သည်။

သူတစ်ပါး၏ ပုံတူဖြစ်ရခြင်းမှာ လူကြိုက်များခြင်း၏ကြောင်းမဟုတ်၊ တစ်မူကွဲမှ သာလျှင် လူကြိုက်များပေမည်။ တူနေလျှင် အတုခံရသူလောက် ဘယ်နည်းနှင့်မျှ နှစ်သက်ခြင်းခံရမည်မဟုတ်။ ရွံ့မုန်းဖို့သာရှိသည်ဟု ဒါရိုက်တာကြီး က လက်သစ်ကလေးများအား ဆုံးမစကား ပြောကြားရသေးတော့သည်။ 'ဝွတ်ဘိုင် မစ္စတာချစ်(ပ)' **Good bye Mr-Chip** 'ဖော်ဟူးမ်သဘဲလ်တိုးလ်စ်' (**For Whom The Bell Tolls**) အစရှိသည့် အရေးကြီးလှသော ဇာတ်ကားကြီးများကို ရိုက်ကူးသောအခါ ဆန်ဂုသည် ဇာတ်ဝင်များကို သေချာစွာ စိစစ်ရွေးတတ်လေ့ရှိ သည်။ 'ကျုပ်က ရုပ်ရှင်လုပ်ငန်းအကြောင်းသိဖို့ပြောနေတာ၊ ဇာတ်ဝင် များဟာ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စမှာဆိုရင် ရောင်းကုန်တွေပဲ၊ ရောင်းကုန်တွေလည်း သူများကုန် တွေနဲ့မခြားဘူးဆိုရင် မရောင်းရဘူး။ ရုပ်ရှင်မှာသည်ထက်ဘဲ ဆိုးသေးတယ်၊ ကိုယ့်နဂိုမဟုတ်ဘဲ သူများကိုတုတယ်ဆိုရင် ပြီးပါလေရော။ မျောက်က လူတုလုပ်လို့မျောက်ဟာ လူမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကြက်တူရွေးဟာ စကားတတ်ရုံနဲ့ လူမဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲသည်လိုပဲ နာမည် ကျော်တဲ့ ဇာတ်လိုက်တွေကို လိုက်တုတဲ့ လက်သစ်ကလေးတွေဆိုရင် အားလုံးပဲ ပစ်ပယ် လိုက်ရတာပေါ့' ဟု ရုပ်ရှင် ဒါရိုက်တာကြီးက ရှင်းလင်းပြလေသည်။

စကိုနီဗက်ကူအမ် ရေနံကုမ္ပဏီ အလုပ်သမားခန့်ထားရေး ဒါရိုက်တာကြီး ပေါလ် ကွိုင်တန်က အလုပ်လျှောက်သူများ၏ အမှားတစ်ခုအကြောင်းကို ဖော်ပြလိုက်လေသည်။ ပေါလ်သည် အလုပ်လျှောက်သူပေါင်း ခြောက်သောင်း ကျော်နှင့် တွေ့ဆုံစစ်ဆေးဖူးလေ သည်။ 'အလုပ်ရနည်းခြောက်မျိုး' အမည်ရှိသော စာအုပ်ကို ရေးဖူးလေသည်။ 'အလုပ် လျှောက်သူတွေဟာ မေးလိုက်ရင် ကိုယ်ဖြေချင်တာကို ဘွင်းဘွင်းမဖြေဘဲ အလုပ်ခန့်မယ့်သူ အကြိုက်ကိုမှန်းပြီး စမ်းတဝါးဝါးဖြေတတ်ကြတယ်။ အဲဒါဆိုးဆုံးပဲ။ အလုပ်ခန့်မယ့်သူက လူရိုး လူမှန်ကို လိုချင်တယ်။ လူညာကို မလိုချင်ဘူး' ဟု ဆိုလေသည်။

မော်တော်ဘတ်စကား လက်မှတ်ကောက်သမားတစ်ယောက်၏ သမီး တစ်ဦး သည် ဟန်ဆောင်မှုကို ပယ်ချက်လိုက်မှု ကြီးပွားလာလေတော့သည်။ သူသည် သီချင်းသည် ဖြစ်လိုလှ၏။ သူ့မျက်နှာမှာကြည့်၍ မဆိုးလှသော်လည်း ပါးစပ်ကျယ်၍ သွားခေါနေသဖြင့် အခက်ကြုံရတော့သည်။ သူသည် ဟိုတယ်တစ်ဆိုင်တွင် ပထမဦးစွာ သီချင်းဆိုရာ သူ့သွား ခေါက် နှုတ်ခမ်းဖြင့် ကြိုးစားဖူးကာ ဟန်ဆောင်မှု ကြောင့် လူရယ်ဖွယ်ဖြစ်ရတော့သည်။ သူက အလှမပျက်အောင် လုပ်ခါမှ ပိုဆိုး

# သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

တော့သည်။ လူအများက သူ့ကို မနှစ်သက်ကြချေ။

ဟိုတယ်တွင် လူတစ်ယောက်ကမူ သူ့အသံကို နှစ်သက်၍ အစွမ်းအစရှိသည်ဟု ယုံကြည်လေသည်။ ထို့ကြောင့်ထိုသူက သီချင်းဆိုသည့် သူငယ်မထံသွား၍ 'သည်မှာ ကျွန်မင်းသီချင်းဆိုတာကို သေသေချာချာကြည့်နေတယ်၊ မင်း ဘာကိုကြိုးစားပြီးဖုံးနေတာ ကို သိပါတယ်၊ သွားခေါတာ ရှက်တယ်ပေါ့လေ။ အဲဒါမှားတာပေါ့။ သွားခေါတာ ဘာအပြစ်မို့လဲ၊ သူ့ဘာသာသူခေါတာ ဘာဖြစ်သေးတာမှတ်လို့ ရှက်စရာနည်းနည်းမှမလိုဘူး။ သည်တော့သွားခေါတာကို ဖုံးမနေပါနဲ့၊ ပါးစပ်ကို ကျယ်ကျယ်ကြိုးဖွင့်ပြီး အားရပါးရဆိုစမ်း ပါ။ ပရိသတ်က မင်းရဲ့ရဲဝံ့ဆိုတာမြင်ရင် သဘောကျလိမ့်မယ် စိတ်ချ၊ မင်းသွားခေါကလေး ကိုပဲ လူတွေက သဘောကျပြီး မင်း စီးပွားလမ်းဖြောင့်ဦးမယ်ဆိုတာကို ငါ အခုကတည်းက ပြောလိုက်မယ်သိလား' ဟု အားတက်စရာ စကားများ အားပါးတရ ပြောလိုက်လေသည်။

ကပ်စ်ဒါလီသည် ထိုသူပြောသောစကားများကို သေချာစွာနာယူပြီးလျှင် သူ့ သွားခေါကို မေ့ပစ်လိုက်လေသည်။ ထိုအခါကစ၍ သူသည် ပိရိသတ်၌သာ အာရုံပြုလေ သည်။ သီချင်းကို ပါးစပ်ဖြူ၍ အားရပါးရဆိုလေသည်။ ပရိသတ်က သူဆိုသောအသံကို ကြားရသောအခါ ကျေနပ်နှစ်သက်ကြကုန်၏။ ဒါလီသည် မကြာမီပင်လျှင် နာမည်ကျော် သီချင်းသည်ဖြစ်ရုံမက ရုပ်ရှင်မင်းသမီးပင်ဖြစ်လာရာ အချို့သော လူရွှင်တော်များက သူ့ကို အတုယူကြလေသည်။

ဝီလျံဂျူးက လူတို့သည် မိမိ၏ စွမ်းရည်သတ္တိကို ဆယ်ပုံတစ်ပုံမျှသာ အသုံးပြုသည်ဟု ဆိုလေသည်။ 'ကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်သင့်သည်နှင့် ယခုလက်ရှိဖြစ်နေသည့် အခြေအနေ ကို နှိုင်းယှဉ်လိုက်ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် အိပ်ရာမှ မနိုးတနိုးဖြစ်နေသကဲ့သို့ ပင်တည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ တတ်စွမ်းနိုင်သည့် စွမ်းရည်သတ္တိ၏ အပိုင်းအစ အနည်းငယ်ကိုသာ အသုံးပြုကြသည်။ အစွမ်းရှိသမျှ အားမထုတ်ဘဲနေသဖြင့် အချို့သော အစွမ်းတို့မှာ ရှိပါ လျက်နှင့် မသုံးသောကြောင့် မရှိသကဲ့သို့ဖြစ်နေချေသည်' ဟု ဂျူးက ဆိုလေသည်။ သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့၌ ထိုစွမ်းရည်သတ္တိများရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးနှင့်မတူပါ တကားဟု အရမ်းတွေးကာ သောကမရောက်အပ်ချေ။ သင် အထူးမှတ်စရာ အချက် တစ်ခုရှိသည်။ ယင်းသည်ကား လောကကြီးတွင် သင်လိုလူတစ်ဦးသာရှိခြင်းပင် တည်း။ နှေးအတိတ်ကာလက သင်နှင့်တစ်ထေရာတည်းတူသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မပေါ်ပေါက်ဖူးချေ။ နောင်လည်း ကမ္ဘာတည်နေသမျှ သင့်လိုလူ တစ်ဦးတစ်ယောက် မျှ ပေါ်ပေါက်မည်မ ဟုတ်ကြောင်းသေချာသည်။ သင်နှင့်သင်သာ နှိုင်းစရာတည်း။ ဤအချက်သည် မှန်၏။ မျိုးရိုးစဉ်လာ လောကဓာတ်ပညာက ဖော်ပြသည်မှာ သင်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် သင်၏ အဖထံ မှ 'ခရိုမိုဆုံး' ဝီဇာတ် (၂၄)ခု နှင့် သင်၏ အမိထံမှ 'ခရိုမိုဆုံး' ဝီဇာတ် (၂၄)ခုနှင့်ပေါင်းရပေမည်။ ထို (၄၈) ခုသော 'ခရိုမိုဆုံး'ဝီဇာတ် သည် သင့်၌ရှိသော စွမ်းရည်သတ္တိသဘာဝတို့ကိုဖြစ်စေသည်။

ထို 'ခရိုမိုဆုံး' များတွင် တစ်ခုသော 'ခရိုမိုဆုံး' ၌ 'ဂျီနီ' အမည်ရှိသော ဓာတ်ကလေး ရာပေါင်းများစွာပါရှိရာ တစ်ခုသော 'ဂျီနီ' ကပင် လူတစ်ယောက်၏အခြေအနေကို လုံးဝပြောင်းပစ်နိုင်သော သတ္တိ ရှိသည်ဟု အဆို ရှိသည်။ ထိုအဆိုကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သင်သာလျှင် ဖြစ်၍ သူတစ်ပါးနှင့် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မတူနိုင်ကြောင်း ထင်ရှား လှတော့သည်။ သင့်ဘဝ သည်ကား ထူးခြားလှသည်ဟူ၍ မှတ်ယူအပ်လှပေသည်။

လူ့ဘဝကား ရတောင့်ရခဲဖြစ်ပေတော့သည်။ သင့်မိခင်နှင့် သင့်ဖခင် ပေါင်းသင်း ကြရာဝယ် သန်းပေါင်းများစွာမှ တစ်ခါ ပဋိသန္ဓေစွဲကပ်သဖြင့် သင်လူဖြစ် လာရခြင်းမှာ လွယ်ကူဖို့ဝေးလေစွ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် သင်နှင့်အတူ မွေးပေါက်ဖော်သန်းပေါင်း များစွာ မွေးဖွားလာသော်ငြားလည်း သူတို့သည် သင်နှင့်မတူနိုင်ချေ။ ထိုသို့ဆိုလိုက်သဖြင့် လွန်လွန်လှချေတကားဟု မထင်အပ်ပေ။ ထိုအချက်မှာ လောကဓာတ်နည်းဖြင့် တွက်ချက် ရုံသော အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အစ်မရန်ရှိန်ဖဲရေးသော 'သင်နှင့်ရိုးရာ' (You And Heredity) စာအုပ်တွင် ဖတ်ကြည့်ပါလေ။

နဂိုအတိုင်းမနေသမျှ အကျိုးပျက်စီးရမည်သာတည်း ဟူသော စကားကို ကျွန်ုပ် သေချာစွာ ဆိုနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံရသော အလုပ်တစ်ခုဖြစ် သည်။ ကျွန်ုပ် သည် မစ္စူရီလယ်တောမှ နယူးယောက်မြို့သို့ ပထမရောက်လာစဉ်က သဘင်ပညာသင်ကျောင်းတွင်ဝင်၍ သဘင်ပညာသင်ကြားပါသည်။ ကျွန်ုပ် ရည်ရွယ်ချက်မှာ သဘင်ပညာသည်အဖြစ် အသက်မွေးမြူရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်အတွေးမှာ နာမည်ကျော် သဘင်ပညာ သည်များ၏ အပြုအမူများထဲမှ ကောင်းနိုးရာရာကို ရွေးချယ်ဆည်းပူးပြီးလျှင် အတုယူလိုက်လျှင် အကောင်းမျိုးစုံ ကာ နာမည်ကျော်ရန်သာလိုတော့မည် ဟူသတည်း ကျွန်ုပ်သည် ထိုအတွေးကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ကျေပနပ်လျက် သည်အတွေးမျိုးကို တခြားလူတွေဘာ ကြောင့်များ မတွေးမိကြပါလိမ့်မလဲဟုပင် အောက်မေ့ရင်း သနားမိတော့သည်။ ထိုသို့ နာမည်ကျော်များ၏ ထူးခြားသောအပြုအမူတို့ကို အတုယူသော်လည်း ထူးခြား ခြင်းမရှိဘဲ နောက်ဆုံး၌ ကျွန်ုပ်မှာ သဘင်သည် မဖြစ်တော့ဘဲ ဇာတ်ခုံပေါ်မှ ဆင်းခဲ့ ရလေသည်။

ထိုသို့ သူတစ်ပါးကို တုသမျှ အကျိုးမရှိကြောင်းကို လက်တွေ့ဖြစ်ခဲ့သော် ငြား လည်း သတိတရား မရခဲ့ချေ။ ကျွန်ုပ်သည် စာရေးဆရာ ဖြစ်လိုပြန်သဖြင့် စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးရာ ကိုယ့်အတွေး ကိုယ့်အကြံဉာဏ်များကို ရေးမတည့်ဘဲ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာ များ၏ အာဘော်များကို ခိုးထည့်လေသည်။ ထိုသို့ အကောင်းဆုံးများကို ဟင်းလေးအိုး ကျိုသကဲ့သို့ ရော၍ မွေလိုက်လျှင် အကောင်းဆုံး ထွက်လာပေလိမ့်မည်ဟု ယူဆကာ တရားဟောနည်းစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေးပြီးကာမှ 'ငါ့စာအုပ်ဟာ သူများအတွေးအခေါ် အကြံဉာဏ်တွေကို ရောမွှေထားတဲ့

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

စာအုပ်ပါကလား။ သည်စာအုပ်မျိုးကို ဘယ်လုပ်ငန်း ရှင်က အချိန်ကုန်ခံပြီး ဖတ်ဦးမှာလဲ' ဟု မိမိကိုယ်ကို သတိပေးစကား ပြောကြားလိုက်ပြီး နောက် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကြိုးစား၍ စုဆောင်းရေးသားထားရသော စာအုပ်လက်ရေးမူကို အမှိုက်တောင်းထဲသို့ ပစ်ချလိုက်ရလေတော့သည်။

သတိတရားရလာပြီဖြစ်သော ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ်မိမိ 'ကာနေဂျီ၊ မင်း ဟာ ကာနေဂျီပဲ ဖြစ်ရမယ်၊ မင်းမှာရှိတနဲ့ အပြစ်အနာအဆာ ချွတ်ယွင်းချက်တွေကို မင်းရဲ့ရဲ့ ကြီး လက်ခံနိုင်ရမယ်၊ မင်း ဟန်ဆောင်လို့မဖြစ်ဘူး' ဟု ဆုံးမရပါတော့သည်။ ထိုအခါကစ ၍ ကျွန်ုပ်သည် 'ဟင်းလေးအိုး' အဖြစ်မျိုးကို စွန့်ပယ်၍ ကျွန်ုပ်တွေ့ကြုံခဲ့ရသမျှတို့အပေါ် တွင် အခြေတည်သော ပရိသတ်အလယ်တွင် စကားပြောနည်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေး သားလေသည်။ ကိုယ်တွေ့များထည့်သွင်းပြီးလျှင် မိမိအတွေးအခေါ် အကြံဉာဏ်များကို လည်း ပါဝင်အောင်ရေးလေသည်။ ထိုအခါမှ အင်္ဂလိပ်စာပေ ပါမောက္ခကြီး ဆာဝါးလ်ဘာ ရယ်လေးက 'ကျွန်ုပ်သည် ရှိတ်စပီးယားနှင့် နှိုင်းနိုင်လောက်သော စာအုပ်ကို မရေးနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်ရေးသော စာအုပ်ကိုသာ ကျွန်ုပ်ရေးနိုင်ပေသည်'ဟု ဆိုသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ် ဖြစ်လေတော့ သည်။

သင် နဂိုအတိုင်းနေပါ။ တူရိယာဆရာကြီး အိုင်ဗင်ဘာလင်က နာမည် မကျော်သေးသော အညတရ တူရိယာဆရာ ဂျော့ဂါရှင်အား အစွမ်းအစရှိကြောင်း သိသည်နှင့် သူ့လက်အောက်တွင် အလုပ်တစ်ခုပေးလေသည်။ ဂါရှင်သည် ထိုအခါ က ရက်သတ္တပတ်တစ်ပတ်တွင် (၃၅) ဒေါ်လာမျှသာရနေသည်။ ဘာလင်က ထိုလခထက် သုံးဆများသော အလုပ်တစ်ခုကို ပေးရင်းပင် ဤသို့ဆုံးမလေသည်။ 'မင်းသည်အလုပ်ကို ငါပေးပေမဲ့ မယူနဲ့၊ ယူလိုက်တော့ ဘာဖြစ်မှာလဲလို့ မေးလိမ့်မယ်၊ ယူလိုက်ရင် မင်းဟာ ဒုတိယ ဘာလင် ဖြစ်သွားမှာပဲ၊ မင်းအစွမ်းအစကို ယုံကြည်အားကိုးပြီး အခုလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်သွား ရင် တစ်နေ့တော့ မင်းဟာ ပထမတန်းစား ဆရာကြီးဖြစ်လာလိမ့်မယ်' ဂါရှင်သည် ဘာလင် ၏ ဆုံးမစကားကို လိုက်နာသဖြင့် မကြာမီလျှင် အမေရိကန်ပြည်တွင် ထင်ရှားသော တူရိယာဆရာကြီးတစ်ဦး ဖြစ်လေသည်။

နာမည်ကျော်နေသော ချာလီ ချက်ပလင်၊ ဝီလ် ရိုးဂျား၊ မေရီ မက်ဘရိုက်၊ ဂျီ နီ အော်တရီမှ စ၍ များစွာလှသော ရုပ်ရှင်ဇာတ်လိုက်တို့သည်လည်း ကျွန်ုပ်၏ အခန်းတွင် ဖော်ပြနေသော နဂိုနေမှုအများတွေ့ရာမှ သင်ခန်းစာအဖြစ် လိုက်နာခဲ့ သဖြင့် အောင်မြင်ကြ ရလေသည်။

ချာလီ ချက်ပလင် ရုပ်ရှင်လူရွှင်တော်အဖြစ် စ၍ အသုံးတော်ခံစဉ်က သူ့ဒါရိုက် တာက ထိုစဉ်က နာမည်ကျော်သော ဂျပန်လူရွှင်တော်ကို အတုတူခိုင်းသဖြင့် အတုယူခဲ့ရာ မည်သို့မျှ မထူးခြားခဲ့ချေ။ နောက်မှ သူ့ဘာသာ နဂိုနေအတိုင်း အသုံးတော်ခံမှ နာမည်ကျော်ကြားလာလေသည်။

ဘောဇိဟုပ်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင်။ သူသည် ပထမ သီချင်းဆို၍ ကသော အခန်း၌ချည်း ပါဝင်အသုံးခံရာ မည်သို့မျှ ထူးထူးခြားခြား မရှိသဖြင့် အနောက်အပြောင်ကိုစ၍ လုပ်ခါမှ သူ့နဂိုသတ္တိပေါ်လွင်လာပြီး နာမည်ကြီး လာလေသည်။ ဝိလ်ရိုးကျားသည် ပထမကဇာတ်ပွဲတွင် ကြိုးခုန်၍ ကပြလေသည်။ မည်သူကမျှ အထူးဂရုမစိုက်ဘဲနေရာ နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာမှ ကြိုးခုန်ရင်း ပြက်လုံး စကားများတိုးလာလေသည်။ ထိုသို့ ပြက်လုံး မှ လူ့ရွှင်တော်နာမည်ကြီးလာလေသည်။

မေရီ မက်ဘရိုက်သည် ရေဒီယိုမှ အသံလွှင့်စဉ် အိုင်ယာလန်သူလေး အဖြစ် ရယ်ရွှင်ဖွယ်သီချင်းများ သီဆိုခဲ့လေသည်။ မည်သို့မျှ မထူးခြားသဖြင့် သူ့နဂိုဖြစ်သည့် မစ္စူရီ တောသူကလေးအဖြစ် သီချင်းသီဆိုလေသည်။ ထိုအခါမှသာ ကျော်စောမှုကို ရရှိ လေတော့သည်။

ဂျီနီ အော်တရီသည် ပထမဦးစွာ သူ့နေရပ်ဖြစ်သော တက္ကဆပ်နယ်ကို ဖျောက် ၍ နယူးယောက်မြို့သားဟန်ဖြင့် တက္ကဆပ်နယ်သားတို့သည် အသံဝဲသည်ကို အတင်းပယ် ဖျောက်၍ တေးဆိုရာ ပရိသတ်က ပြက်ရယ်ပြုကြလေသည်။ နောက်ဆုံး၌ ကောင်းဘွိုင် နွားကျောင်းသားသီချင်းများကို နဂိုသံအတိုင်းဆိုကာ ဘင်ဂျီတီး၍ အသုံးတော်ခံမှသာလျှင် ပရိသတ်က ဩဘာပေးလေတော့သည်။ ထိုအခါမှစ၍ အော်တရီသည် 'ကောင်းဘွိုင်' သီချင်းများဆိုသည့် လူ့ရွှင်တော် ဇာတ်လိုက်အဖြစ် ရေဒီယိုသာမက ရုပ်ရှင်များ၌လည်း အထူးပင် ကျော်စောလေ သည်။

သင်သည် လောကကြီးတွင် ထူးခြားသစ်လွင်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်မှာ အလွန်ပင် ဂုဏ်ယူဖွယ် အချက်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်ကို အကြောင်း ပြု၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာရှိပါ။ သဘာဝက ပေးအပ်ထားသော အစွမ်းသတ္တိ အမွေ အနှစ်များကို ကောင်းကောင်းကြီး အသုံးပြုစမ်းပါ။ သုခုမ ပညာစုကို သေချာစွာ သတ္တုချ၍ ကြည့်ပါလျှင် သုခုမပညာ ရှင်တို့၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိများသာ ဖြစ်သည်။ ပညာရှင်တို့သည် မိမိတို့ဘဝ မိမိတို့အတွေ့အကြုံ အတွေးအခေါ် မိမိတို့၏ စွမ်းရည်သာ ဖော်ပြပေသည်။ ထိုဖော်ပြချက်မှာ သုခုမပညာစု ဖြစ်သွားပေတော့သည်။ သင်သီချင်းဆိုလျှင် သင်ဆိုတတ်သလိုသာ ဆိုနိုင်မည်။ သင် ပုံ ရေးမည်ဆိုလျှင် သင်ရေးတတ်သလိုသာ ရေးနိုင်မည်။ သင်စာရေးမည်ဆိုလျှင်လည်း ထိုနည်း အတူပင် ဖြစ်သည်။ အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရသော် သင်၏ အတွေ့အကြုံ၊ သင်၏ ပတ်ဝန်း ကျင်အခြေအနေ၊ သင်၏ နဂိုစွမ်းရည်သတ္တိတို့သာလျှင် သင့်ကိုယ်ပိုင် ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ ထိုအချက်အလက်များကို သင်မှတစ်ပါး မည်သူမျှ မဖော်ပြနိုင်ချေ။ သင်သာလျှင် ဖော်ပြ နိုင်ပေသည်။

ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ သင့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းသည် သင့် ပစ္စည်းမျှသာဖြစ်သည်။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသည်ဖြစ်စေ သင့်၌ရှိ သော အတွေ့အကြုံ အခြေအနေ စွမ်းရည်သတ္တိများကို ဖွံ့ဖြိုးအောင်သာလျှင်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကြံဆောင်ပေးရမည်။ သင့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများတည်းဟူသော ဥယျာဉ်ကို သင်သာလျှင် ပြုစု ပျိုးထောင်ရပေမည်။ လောကကြီးတည်းဟူသော တူရိယာဝိုင်းကြီးတွင် သင်၏ တူရိယာကလေးဖြင့် သင်တီးမှုတ် ၍ သံစုံခင်းရပေလိမ့်မည်တည်း။

အမေရိကန်ပညာရှိ စာရေးဆရာကြီး အီမာဆင်က 'ကိုယ့်ဦးကိုယ်ချွန်' ဆောင်း ပါးတွင် ဤသို့ ရေးသားလေသည်။ လူတိုင်း၌ ပညာအခြေအနေ တိုးတက်လာသောအခါ သူတစ်ပါးကို မနာလိုခြင်းသည် ပင်ကို မသိတတ်သား ဆိုးရွားမှုဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးကို အတုခိုးခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟူသော ဆင်ခြင်မှုကို ရရှိပေလိမ့် မည်။ လောကကြီး၌ ကောင်းမွန်သော အချက်အလက်များ ပေါများသည် မှန်သော်ငြား လည်း မိမိအားပေးအပ်ထားသော မြေကွက်ကလေးကိုမျှ လုံ့လဝီရိယနှင့် ထွန်ယက်စိုက်ပျိုး ခြင်း မပြုပါမူ အင်အားပြည့်ဖြိုးစေမည့် ဆန်ရေစပါးမည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မရနိုင်ချေ။ မိမိ၌ ရှိသော သတ္တိသည် လောကတွင် သစ်လွင်လှသည်။ မိမိ၏ သတ္တိကို မိမိသာလျှင် အသုံး ပြုနိုင်သည်။ အသုံးပြုရန် ကြိုးပမ်းမှလည်း သတ္တိရှိသည့် အချက်ကို မိမိကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင် ပေလိမ့်မည်။

ဤသို့လျှင် အီမာဆင်က စကားပြင်ဖြင့် ဆိုထားပေသည်။ ထိုအချက်အလက် များကိုပင် ကဗျာဆရာကြီး ဒေါက်ဂလပ်မာလော့က ကဗျာဖြင့် ဖော်ပြထားပေသည်။

(ကဗျာကို စကားအားဖြင့် တိုက်ရိုက် ရှင်းရှင်းကြီး ပြန်လိုက်ပါသည်။)

မြန်မာပြန်သူ။

- သင်သည် တောင်ပေါ်၌ပေါက်သော ထင်ရှားပင် မဖြစ်နိုင်ပါလျှင်
- တောင်ကြားတွင်ရှိသော ချုံဖုတ်ကလေးဖြစ်ပါစေ။
- သို့ရာတွင် တောင်ကြားမြစ်ကလေး ကမ်းထိပ်တွင် အကောင်းဆုံး
- ချုံဖုတ်ကလေး ဖြစ်ပါစေ။
- သစ်ပင်မဖြစ်လျှင် ချုံဖုတ်မျှသာ ဖြစ်ပါစေ။
- ချုံဖုတ်ကလေးမျှ မဖြစ်နိုင်လျှင် မြက်စကလေး ဖြစ်ပါစေ။
- သို့သော် လမ်းမကြီးကို သာယာစေသည့် မြက်စကလေး ဖြစ်ပါစေ။
- သင်သည် ငါးသလောက်မဖြစ်နိုင်လျှင် ငါးစင်ရိုင်းဖြစ်ပါစေ။
- သို့ရာတွင် ငါးစင်ရိုင်းထဲတွင် အလှဆုံးဖြစ်ပါစေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အားလုံး အကြီးအကဲ မဖြစ်နိုင်။ ငယ်သားများလည်း ဖြစ်ရဦး မည်။ သို့ရာတွင် အားလုံးအဖို့အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုရှိပေသည်။ အလုပ် ကြီးလုပ်နိုင်သလောက် လုပ်ရမည်။

သင်သည် လမ်းမကြီးမဖြစ်နိုင်လျှင် လူသွားလမ်းကလေးသာ ဖြစ်ပါစေ။  
 သင်သည် နေမင်းမဖြစ်နိုင်လျှင် ကြယ်ပွင့်ကလေးသာ ဖြစ်ပါစေ။  
 အရွယ်ကိုလိုက်၍ အောင်မြင်သည် ရှုံးနိမ့်သည်ဟု မတွက်ဆနိုင်ပါ။  
 ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင်ဖြစ်သမျှမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါစေ။

\*

ကျွန်ုပ်တို့သည် သောကကင်းဝေး၍ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်လိုပါမူ  
 အောက်ပါနည်းလမ်းကို လိုက်နာပါလေ။  
 သူတစ်ပါးကို မတုပနှင့်။  
 ကိုယ့်သတ္တိကို သိအောင်လုပ်။  
 နဂိုအတိုင်းနေ။



အခန်း ၁၇  
သံပရာသီးရလျှင်  
သံပရာရည်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ

ဤစာအုပ်ကိုရေးနေစဉ် ကျွန်ုပ်သည် ရှိတာကိုတက္ကသိုလ်သို့ဝင်၍ တက္ကသိုလ်အဓိပတိ  
ရာ ဘတ်ဟတ်ချင်းကို သောက မည်သို့ပယ်ရှားပါသနည်းဟု မေးခဲ့ပါသည်။  
ဟတ်ချင်းက 'ကျုပ်ဖြင့် ဆီယာရိဘတ်ကုမ္ပဏီ ဥက္ကဋ္ဌကြီး ရှိဆင်ဝေါလ် ပြောတဲ့  
အတိုင်း သံပရာသီးရရင် သံပရာဖျော်ရည်ဖြစ်အောင် လုပ်တာပဲ'ဟု ပြောပြလိုက်  
လေသည်။

တက္ကသိုလ် အဓိပတိကြီးက ဤသို့ပြုကျင့်သည်နှင့်အမျှ မိုက်မဲသူများက  
ပြောင်းပြန်ပြုကျင့်ကြချေသည်။ လူ့ဘဝတွင် သံပရာသီးတည်းဟူသော  
အကြောင်းမသင့်၍ ကံဆိုး ကြံမှု ရရှိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လူ့မိုက်ကမူ 'ငါတော့  
သွားပြီ၊ ကိုယ်ကျိုးနည်းပါပေါ့၊ ငါ့ကုသိုလ်နယ် ဆိုးလေခြင်း' ဟု ဆိုကာ ရင်ဘတ်  
စည်တီး ပြုကျင့်လေသည်။ ကံကိုအပြစ်တင်၊ လောကကြီးကိုဆဲပြီးနောက်ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုသနားစရာသတ္တဝါပါကလားဟုထင်ကာအလွမ်းသယ်နေလေသည်။ ထိုကံ  
ဆိုးခြင်းတည်းဟူသော သံပရာကို လူ့လိမ္မာအား ပေးကမ်းလိုက်ပါမူ လူ့လိမ္မာက  
'ငါတော့ ဒုက္ခကြီးကြုံပြီ၊ ဒုက္ခထဲက ဘယ်လိုသင်ခန်းစာ ငါရနိုင်ပါ့မလဲ၊ ငါ့အခြေ  
အနေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ကောင်းမွန်အောင်ပြုပြင်နိုင်ပါ့မလဲ၊ ငါသည်ကံဆိုးသံပရာ  
ကို ကံကောင်း အဖျော်ရည်ဖြစ်အောင်ဘယ်လိုကြံစည်ကြိုးစားပြီးလုပ်ရပါ့မလဲ' ဟု  
ဆိုပေမည်။

လူတို့၏ စိတ်သဘောအခြေအနေကို တစ်သက်ပတ်လုံး အပတ်တကုတ်  
ကြိုး စားအားထုတ်၍ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သော စိတ်ပညာဆရာကြီး အဲလ်ဖရက်  
အက်လောက လူ့ဘဝတွင် အလွန်ထူးဆန်းအံ့ကြဖွယ်ကောင်းသော အချက်တစ်  
ရပ်ရှိသည်။ ယင်းအချက်ကား 'အရှုံးကို အမြတ်ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်သောသတ္တိ'  
ပင်ဖြစ်ပေသည်ဟုဆိုလေသည်။



အရုံးကို အမြတ်ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်သူတစ်ဦးရှိသည်။ ထိုသူကား နယူးယောက် မြို့သူ ကဲလ်မာတော်မဆင်ပင်ဖြစ်သည်။ သူ့အကြောင်းကို သူ့ကိုယ် တိုင် ပြောပြသည်မှာ စစ်အတွင်းက ကျွန်မ ခင်ပွန်းကို မကြွဆီကိုနယ်က (မိုးယေး) သဲကန္တာရကြီးထဲမှာ စစ်လေ့ ကျင့်ခန်းသင်ဖို့ ပို့လိုက်တာနဲ့ ကျွန်မလည်း သူ့နဲ့အတူ လိုက်သွားတယ်။ သဲကန္တာရကြီးထဲ မှာ နေရတာ ဘယ်လောက်ဆင်းရဲသလဲ ဆိုတာတော့ ပြောမပြချင်လောက်အောင် ပါပဲ ရှင်၊ ကျွန်မဖြင့် အဲသည်နေ့၏ရာကို ရွံမုန်းကြီးပါပဲ။ သည်လောက် စိတ်မချမ်းသာတာ တစ် သက်မှာ တစ်ခါမှ မဖြစ်ခဲ့ပါ ဘူး။ ပူလိုက်တာကလည်း လုံလုံခြုံခြုံ အရိပ်မဟုတ်ဘူး ရှင်၊ တစောင်းပင်ရိပ်ကိုပြော တာ၊ ကျွန်မဖြင့်နေလယ်မှာ ကျွန်မခင်ပွန်းက အလုပ်ဆင်းနေ တော့ တဲကလေးထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းနေရတယ်။ စကားပြောရမယ့်လူလည်း တစ် ယောက်မှ မရှိဘူး။ လေကလည်း တစ်နေကုန်တိုက်နေတာပဲ။ စားသမျှအစာတွေထဲမှာ သဲချည်းပဲ။ အသက်ရှူလိုက်တိုင်းလည်း သဲပဲ နှာခေါင်းထဲဝင်သွားတာပဲ။ နေရာတကာမှာ သဲချည်းပါပဲရှင်။

ကျွန်မလည်း သေချင်အောင် စိတ်ဆင်းရဲမိတာပေါ့။ ဒါနဲ့ ကျွန်မ မိဘများ ဆီကိုကျွန်မဖြင့်သည်မှာမနေနိုင်တော့ဘူး။ အိမ်ကိုပြန်လာတော့မယ်။ သည်မှာ တစ်မိနစ်တောင်ဆက်မနေချင်ဘူးထောင်ထဲမှာနေရတာကမှ ကောင်းလိမ့်ဦး မယ်လို့ စာရေးလိုက်တယ်။ ကျွန်မအဖေကပြန်လိုက်တဲ့စာထဲမှာ စာကလေးကနှစ်ကြောင်း တည်းပါတယ်။ အဲဒါကလည်း ကဗျာကောက်နုတ်ချက် ကလေးပဲ။ အဲသည် စာကလေးနှစ်ကြောင်းကို ကျွန်မ ဖြင့် တစ်သက်တော့ မမေ့နိုင် တော့ပါဘူးရှင်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့

‘လူနှစ်ယောက်သည် ထောင်တံခါးမှ အပြင်ဘက်သို့ မျှော်ကြည့်ကြသည်။ တစ်ယောက်က ရွှံ့ကို မြင်သည်။ တစ်ယောက်က ကြယ်တာရာကို မြင်သည်။’

ကျွန်မလည်း ဒီစာလေးနှစ်ကြောင်းကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဖတ်မိပါတယ်။ အဲဒီပွယ်ကတော့ ကျွန်မဖြင့် သိပ်ရှက်သွားတာပဲ ရှင်၊ ကျွန်မဟာ ကျွန်မ ဘာသာချထားတဲ့ ထောင်ခန်းထဲက အပြင်ကို လှမ်းကြည့်တာ အနိဋ္ဌာရုံဖြစ်တဲ့ ရွှံ့ ကိုချည်း မြင်နေရသေးတယ်။ နောင်တော့ ဣဋ္ဌာရုံဖြစ်တဲ့ ကြယ်တာရာ တွေကို ကြည့်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတော့တယ်။

အဲသည် အချိန်ကစပြီး ကျွန်မလည်း နယ်သူနယ်သားတွေနဲ့ အသိဖွဲ့ တာပဲ။ သူတို့တစ်ထွေက ဒီလိုအသိဖွဲ့တယ်ဆိုရင်ပဲ သိပ်ဖော်ရွေတာကို ကျွန်မဖြင့် အံ့အားတောင်မှ သင့်မိပါသေးတယ်။ သူတို့လုပ်တဲ့ အိုးလုပ်ငန်းနဲ့ ရက်ကန်းလုပ်ငန်း ကို ဂရုစိုက်တယ်ဆိုရင် ပဲ သူတို့က သူတို့လက်ရာတွေကိုလာပြီး လက်ဆောင်ပေးကြ တယ်။ သည်လက်ရာကောင်း တွေဟာ နယ်လှည့်ခရီးသည်တွေ လာလာပြီး ဈေး တောင်းကောင်း ပေးဝယ်တာတောင် သူတို့က ရောင်းတာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မကျတော့

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ခင်မင်လွန်းလို့ လက်ဆောင်ပေးကြတယ်။ ကျွန်မကလည်း အဲဒီဒေသမှာ ပေါက်တဲ့ တစောင်းပင်အမျိုးမျိုးကို သေချာစွာကြည့်ပြီး ပညာရပ်တစ်ခုအဖြစ် လေ့လာတယ်။ သဲကန္တာရမှာရှိတဲ့ ခွေးတွေအကြောင်းကို စုံစမ်းတယ်။ နေဝင်ချိန်ကို သေသေချာချာကြည့်တယ်။ သဲကန္တာရ နေဝင်ချိန်ဟာ သိပ်လှတာပဲ။ သည်သဲ ကန္တာရဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း မရေမတွက်နိုင်လောက်တုန်းက ပင်လယ်အောက် မှာမို့ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ ခရုခွဲတွေဟာ အလွန်လှတယ်။ ပုံကလည်းအမျိုးမျိုး၊ အရောင်က လည်းအမျိုး မျိုးမို့ ကျွန်မဖြင့် ခရုခွဲတွေကို ကောက်ပြီးစုထားတာပေါ့။

အဲသည်လို လျှောက်ပြီးလုပ်ကော့ ကျွန်မရဲ့အခြေအနေဟာ ပြောင်း သွားပါတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့် ပြောင်းသလဲ။ သဲကန္တာရကြိုက ပြောင်းသွားသလား၊ နယ်သူနယ်သားတွေက ပြောင်းသွားသလား၊ မတုတ်ပါဘူး။ ပြောင်းသွားတာက ကျွန်မရဲ့ စိတ်ထား သဘောထားပါ။ အစက သည်ဒေသကို ရွံမုန်းမိတယ်။ အခုတော့ သည်ဒေသမှာပဲ သူ့အလျောက်သူ့ဘာသာ ပျော်စရာကြီးပါလားလို့ သဘောထားမိ ပါတော့တယ်။ အခုမှ နေရာသစ်ရောက်ရတဲ့အခါ စိတ်တက်ကြွပြီး မြင်သမျှ အထူးအဆန်းကြီးဖြစ်နေတော့တယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာတွေ များလွန်းလို့ ကျွန်မဖြင့် **(Bright Ramparts)** 'မြောင်လက်သော မြေကတုတ် ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ ဝတ္ထု စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့မှပဲ ကျွန်မအဖေ ရေးပေးလိုက်တဲ့ ကဗျာကောက်နုတ်ချက်ထဲကလို ထောင်ခန်းထဲက ကြယ်တရာကို မြင်တွေ့ တဲ့လူနဲ့ တူပါတော့တယ်ရင်။'

ကဲလဲမာ တော်မံဆင်သည် စင်စစ်အားဖြင့် ရှေးဂရိတ်လူမျိုးတို့၏ ဆိုရိုး တစ်ခု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မြင်တွေ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုဆိုရိုးကား 'အကောင်း ဆုံးအရာများသည် အခက်ခဲဆုံးများသာတည်း' ဟူ၏။ ထိုဆိုရိုး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုမိုပေါ်လွင် လွယ်ကူအောင် ယခုခေတ်တွင် ဟယ်ရီအီမာဆင်ဟေ့ဆစ်ခဲက ပြန်ဆိုထားသည်မှာ ဤသို့တည်း။ 'စိတ်ချမ်းမြေ့မှုသည် ပျော်ပါးမှုသာမဟုတ်။ အထူးသဖြင့် အောင်မြင်မှုပင် ဖြစ်သည်။'

မှန်လှပေသည်။ အခက်အခဲကို အောင်မြင်လိုက်ရာမှ ရရှိသော စိတ်ချမ်း မြေ့မှု သည်ကား ကြီးမားလှပေသည်။ ကံဆိုးသံပရာကို ကံကောင်း အဖျော်ရည်ဖြစ် အောင် လုပ်လိုက်နိုင်သော အချက်သည်ကား စိတ်ကျေနပ် ပျော်ရွှင်မှုကို ကောင်းစွာ ပေးနိုင်ပေသည်။

တစ်ရံရောအခါက ကျွန်ုပ်သည် ဖလောရီဒါနယ်ရှိ လယ်သမားတစ်ဦး ထံသို့ အလည်အပတ်ရောက်သွားသည်။ ထိုလယ်သမားသည်ကား သာဓနသံပရာက အဖျော်ရည်ဖြစ်အောင် လုပ်သူမဟုတ်သေး။ အဆိပ်နှင့် သံပရာကို ချိုမြဲသော အဖျော်ရည်ဖြစ်အောင် ကြံဆောင်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုလယ်သမားသည် သူ့ယခုခိုင်သော လယ်ကွက်ကို ရရှိသောအခါ စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်မိလေသည်။ ထိုလယ်ကွက်မှာ စိုက်ပျိုးနိုင်ရန် ထွန်ယက် ဖို့ပေးစွာ ဝက်ပင် မွေးဖို့ မဖြစ်နိုင်သော

အကွက်ဖြစ်နေချေသည်။

သူ့လယ်ကွက်တွင် ဆူးပင်များနှင့် (Rattle Snake) ခေါ် အမေရိကန် မြွေပွေး များသာ ထွန်းကားဖွံ့ဖြိုးလေသည်။ ထိုအချက်ကို သေချာစွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ပြီးနောက် လယ်သမား၌ အကြံတစ်ခု ရလာလေသည်။ သူသည် ထိုမြွေပွေးများကို အမြတ်ထွက်အောင် အသုံးပြုရန် အကြံဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ မြွေပွေးဟင်းချက်၍ စည်သွတ်၍ရောင်းသေ အခါ အားလုံး အံ့အားသင့်နေကြသည်။ ကျွန်ုပ်လွန်ခဲ့သော နှစ်အတော်ကြာက ရောက်သွားသည့်အခါ၌မူ သူ့မြွေပွေးသည့်ဌာနမှာ အလွန်ကြီး ကျယ်လျက်ရှိလေပြီ။ လာ၍ကြည့်ကြည့် သူ ဦးရေမှာ တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ထောင်မျှ ရှိပေလိမ့်မည်။ သူ့လုပ်ငန်းမှာ မြွေဆိပ်ကို ထုတ်၍ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ ဆေးရုံကြီးများ၊ ဓာတ်ခွဲရုံကြီးများသို့ ပို့ရသည်။ မြွေသားကို စည်သွတ်၍ ကမ္ဘာ အရပ်ရပ်ရှိ စားသုံးသူများထံသို့ ပို့ရသည်။ မြွေရေကို မိန်းမများဖိနပ် ချုပ်ရန် ငွေကြေးထိုက်ထိုက်တန်တန်နှင့် ရောင်းချရသည်။ ကျွန်ုပ်သည် လယ်သမားအား ဂုဏ်ပြုသည့်အနေနှင့် 'ရက်တယ် စနိတ်' ဟု အမည်ပေးထားသည့် သူ့ရွာစာတိုက်မှ နှုတ် ဆက်ပို့စကတ်လေးတစ်စောင် ထည့်ခဲ့လေသေးသည်။

ထိုသူကား ထူးကဲသောပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပေသည်။ ကံဆိုးသံပရာမှာ သာမန် မဟုတ်သေး၊ အလွန်ဆိုးသော အဆိပ်လူးသံပရာဖြစ်ခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ထိုအဆိပ် သံပရာကို သူသည် ချိုမြိန်လှစွာသော ကံကောင်း အဖျော်ရည်ဖြစ်အောင် ကြံဆောင် သူ ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်သည် အမေရိကန်ပြည် တစ်ခွင်တွင် အနံ့အပြားရောက်ခဲ့ရ သူဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သွားလေရာ ဒေသတိုင်းမှာလိုပင် 'အရုံးကို အမြတ်ဖြစ် အောင်လုပ်နိုင်သောသတ္တိ' ရှိသူများကို တွေ့ခဲ့ရပေသည်။

ကွယ်လွန်သွားသော စာရေးဆရာကြီး ဝီလျံ ဘောလီသိုက ဤသို့ ရေးသား ထားလေသည်။ 'လောကကြီး၌ အမြတ်ကို အသားယူခြင်းမှာ အရေးကြီးသော ကိစ္စမဟုတ် ချေ။ လူမိုက်ပင်လျှင် အမြတ်ကို အသားယူတတ်သည်။ အရေးကြီးသော ကိစ္စမှာ အရုံးမှ အမြတ်ထွက်အောင် ကြံဆောင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကိစ္စ၌ ပညာဉာဏ် အမြော်အမြင်လို သည်။ ထိုအချက်ကပင် ဉာဏ်ရှိသူနှင့် လူမိုက်ခွဲခြားပေမည်'

ထိုစာရေးဆရာကြီးသည် ထိုအချက်ကို မီးရထားမှောက်ရာတွင် ခြေတစ် ဖက် ကျိုးပြီးခါမှ ရေးသားခဲ့လေသည်။ သူ့ထက်ဆိုးသော ခြေနှစ်ဖက်လုံး ကျိုးနေ သူတစ်ဦးကို ကျွန်ုပ်တွေ့ဖူးပါသည်။ ထိုသူကိုတွေ့သည့်နေရာမှာ ဟိုတယ်ဓာတ် လှေကား တစ်ခုပေါ်တွင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဓာတ်လှေကားအခန်းထဲသို့ ဝင်ထိုင်လိုက်သောအခါ ထောင့် တစ်ထောင့်တွင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကလေးတစ်ခု နှင့် ထိုင်နေသူ တစ်ဦးကို တွေ့ရပါသည်။ ထိုသူ၏ မျက်နှာမှာ အစဉ်ပြုံးရွှင်နေဟန် ရှိပေသည်။ သူတက်ချင်သောအထပ်သို့ ဓာတ်လှေ ကားရောက်သောအခါ သူက

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကျွန်ုပ်ကို သူ့ကုလားထိုင် လိုမ့်သာအောင် အနည်းငယ် ဖယ်ခိုင်းလေသည်။ ကျွန်ုပ်က တစ်ဖက်သို့ လှမ်း၍ ရပ်လိုက်သောအခါ သူက ပြုံး၍ ကျွန်ုပ်အား လှမ်းကြည့်ပြီးလျှင် 'ဒုက္ခပေးရတာ ဝမ်းနည်းပါတယ်ဗျာ'ဟု ဆို၍ ထွက်သွားလေသည်။

ထိုသူ၏ ပြုံးရွှင်ဖော်ရွေသော မျက်နှာထားကို ကျွန်ုပ် မေ့ပျောက်ရန် မစွမ်းတော့သဖြင့် ထိုသူကို လိုက်လံရှာဖွေ၍ မိတ်ဖွဲ့လေသည်။ သူ့အတ္ထုပ္ပတ္တိကို စုံစမ်းကြည့် သောအခါ 'သည်လိုဖြစ်တာ ၁၉၂၉ ခုနှစ်ကပဲဗျ' ဟု သူက ပြုံးပြုံးကလေးနှင့် စ၍ ပြောလေသည်။ 'ကျွန်တော့် ဥယျာဉ်ထဲမှာ ပဲနွယ်ပင်စင်လုပ်ချင်တာနဲ့ သစ်တုံးသွားခုတ်တယ်၊ ခုတ်ပြီးတော့ သစ်တုံးတွေကို ကားပေါ်တင်ပြီး မောင်းလာခဲ့တာ သစ်တုံးတစ်တုံးက လျှောကျပြီး စတီယာရင်နဲ့ ဂီယာကြား ကျသွားတယ်၊ အဲသည် အခိုက်အတန့်ကလေးမှာ ပဲ ကျွန်တော်ကလည်း ကားကို ကွေ့လိုက်တာ စတီယာရင်ချော်ပြီး ကားဟာ ဆယ်ကမ်း တောင်ပေါ်က လွင့်ကျသွားတာပေါ့၊ ကျွန်တော်လည်း ကားထဲက စဉ်ထွက်ပြီး သစ်ပင် တစ်ပင်ကို သွားခိုက်တော့တာပဲ၊ ကျွန်တော့်ကျောခိုး အတော်ကြီးနားပြီး ခြေထောက်နှစ် ဖက်လုံး သွက်ချာပါဒ် လိုက်သွားတယ်၊ အဲသည်လိုဖြစ်တုန်းက ကျွန်တော့်အသက် နှစ်ဆယ့် လေးနှစ်သာ ရှိသေးတယ်၊ အဲသည်နေ့ကစပြီး ကျွန်တော်လည်း လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ တာသည်နေထိပါဘဲဗျာ'

အသက်အရွယ် ငယ်ငယ်ကစ၍ မစွမ်းမသန်သည့် ဒုက္ခိတဖြစ်ရည်မှာ အထူးပင် ကံဆိုးလှချေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ့အား ထိုကံဆိုးသည့်အချက်ကို မည်သို့ရဲဝံ့စွာ လက်ခံ ခဲ့ပါသနည်းဟု မေးလိုက်ရာ 'ဘယ်ကလာ ရဲဝံ့မှာလဲဗျ၊ ဖြစ်ပြီးခါစကများ ကျွန်တော်ဖြင့် ဘဝကို စိတ်နာလွန်းလို့ ရူးမတတ်ပါဘဲ၊ ငါ့နယ် ဖြစ်မှဖြစ်ရလေတယ်၊ ငါတော့ ဒုက္ခပါပဲ၊ ကံဆိုးလွန်းလှပါတယ် ဆိုပြီး တဖျစ်တောက်တောက်နဲ့ ညည်းနေတာပဲ၊ ဒါနဲ့ နှစ်အတော် ကြာလေတော့ ငါဘယ်လိုပဲ ညည်းညည်း အကြောင်းမထူးတော့ပါကလားလို့ တွေးမိတယ်၊ ငါ့ဘဝ ဆွေမျိုး မိတ်သင်္ဂဟအားလုံးက ကြင်ကြင်နာနာရှိကြတယ်။ ပြုစုကြတယ်။ အဲသည် တော့ ငါလည်း သူတို့ကိုကြင်ကြင်နာနာရှိသင့်တယ်၊ သူတို့ စိတ်ချမ်းသာအောင် ငါ ပြောသင့်တယ်၊ နေသင့်တယ်လို့ အောက်မေ့ပြီး စိတ်ညစ်တာတွေကို ဖျောက်၊ တဖျစ်တောက်နဲ့ ညည်းသံညှာသံတွေကို ဖျောက်ပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတော့တာပါပဲဗျာ' ဆိုလေသည်။

ကျွန်ုပ်က ထိုသို့ အကြောင်းမသင့်၍ ဖြစ်ရသည့်အတွက် ယခုထက်တိုင် ဝမ်းနည်းပါသေးသလားဟု မေးကြည့်ရာ 'အို အခုထက်ထိတော့ ဝမ်းနည်း မနေတော့ပါဘူး၊ တကယ်ဆိုရင် ဝမ်းတောင်သာမိပါသေးတယ်' ဆိုလေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဝမ်းသာရသည်ကို သူက ရှင်းလင်းပြောပြလေသည်။ သူသည် သူ့ကံဆိုးပုံကို ဝမ်းနည်းစိတ်နာ၍ အားရလောက်သောအခါ စိတ်တည်ငြိမ်လာ ပြီးလျှင်

ကို ဝမ်းနည်းစိတ်နာ၍ အားရလောက်သောအခါ စိတ်တည်ငြိမ်လာ ပြီးလျှင် ဘဝသစ်သို့ ရောက်သကဲ့သို့ အိပ်ရာထဲတွင်သာ နေခိုက်တွင် သူသည် စာကြည့်ဝါသနာထုံလေသည်။ သူသည် ဆယ့်လေးနှစ် လုံးလုံး စာပေလိုက်စားရာ ထိုကာလအတွင်း၌ စာအုပ်ပေါင်း ထောင့်လေးရာကျော်ဖတ် ပြီးလေပြီ။ ထိုစာအုပ်များကိုဖတ်ရသည့် အကျိုးထူးကား သူသည် ရှေးကမသိမမြင်ခဲ့သော အချက်အလက် ပညာရပ်များကို သိမြင် တတ်မြောက်လေသည်။ သူ့လောကသည် ရှေး နှင့်မတူတော့ဘဲ ပညာရှင်လောက ဖြစ်လာလေသည်။ သူ့ဘဝသည် ရှေးက ထက် ကြွယ်ဝလာလေသည်။ သူ ရှေးက ဂရုမစိုက်ခဲ့သော သီချင်းကြီး သီချင်းခုံ များကို ဂရုတစိုက်နား ထောင်၍ တူရိယာ ဂီတအနုပညာကို လေ့လာဝေဖန်တတ်လာ လေသည်။ သူ့အဖို့ အထူးခြားဆုံး အချက်တစ်ခုကား ဒုက္ခိတဘဝ ရောက်ခါမှ တွေးတောဆင်ခြင်ရန် အချိန်ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်ဖြင့် လောကကြီးကို ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီ တန်ဖိုးထားသင့်တာနဲ့ တန်ဖိုး မထားသင့်တာတွေကို ဆင်ခြင်တတ်လာပါတယ်။ ရှေးတော့ ကျွန်တော်ဟု ဘာမှ အဖိုးတန်တဲ့ဟာတွေနဲ့ အချိန်ကုန်လှပန်းခဲ့ပါတယ်ဟု သူက ပြောလေသည်။

သူသည် စာဖတ်ဖန်များသဖြင့် ဗဟုသုတကြွယ်ဝပြီးလျှင် နိုင်ငံရေးတွင် ဝင်၍ ဆောင်ရွက်လေသည်။ သူ့ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှနေ၍ တရားဟောလေ သည်။ ထိုတရားဟောမှုကြောင့် သူ့ကို လူသိများလာလေသည်။ သူနှင့် အကျွမ်း တဝင် ဖြစ်လာသူ ဗုဒ္ဓါလုံကြီးများမှာလည်း တဖြည်းဖြည်း များပြားလာလေသည်။ ထိုဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ် တွင် ထိုင်နေသော ခြေမသန်သည့် ဒုက္ခိတသည်ကား အခြားမဟုတ်။ ဇာတိအခါ ရေ၌ကူး ယားနယ် အတွင်းဝန် အင်ဖော့တ်ဆန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် လွန်ခဲ့သော သုံးဆယ့်ငါးနှစ်ကျော်ကပင်စ၍ သက်ကြီး ပညာသင်တန်းကို နယူးယောက်မြို့တွင် ဖွင့်လှစ်သင်ကြားခဲ့ရာ အသက် အရွယ်ကြီး၍ ကျောင်းချိန်လွန် သူတို့၏ စိတ်ကို သိပါသည်။ ထိုသူတို့သည် 'ငါ တက္ကသိုလ်မှာ မနေရပါကုလား ဆိုသော အချက်ကိုတွေး၍ ဆွေးနွေးလေ့ရှိကြသည်။ သူတို့သည် တက္ကသိုလ်ပညာ မသင်ကြားလိုက်ရ သဖြင့် အောက်ကျနောက်ကျ ဖြစ်ရသည် အထင်ရှိကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ဆိုရသည့် အတိုင်းဆိုလျှင် ထိုသူတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်မှာ မှားသည်။ တက္ကသိုလ်တွင် ပညာမသင်ခဲ့ရဘဲ ထွန်းကားကျော်စောနေသူ များစွာရှိပေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် တပည့်များအား အောက် တန်းကျောင်းထက်ပို၍ မရောက်ဖူးသူတစ်ဦး အကြောင်းကို မကြာခဏ ပြောဖူးပါ သည်။ ထိုသူမှာ မည်မျှ ဆင်းရဲကြောင်း၊ သူ့ဖခင် ကွယ်လွန်သောအခါ ခေါင်း ဝယ်စရာငွေမရှိသဖြင့် မိတ်ဆွေများက ငွေစု၍ ဝယ်ပေးရသည်ကိုထောက်၍ သိရှိနိုင်ပေသည်။ သူ့ဖခင် သေဆုံးပြီးနောက် သူ့မိခင်က ထီးလုပ်သောစက်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်ရသည်။ တစ်နေ့လုံး လုပ်ရသောအခင်းနှင့် မစားလောက်သဖြင့်

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်အဖွဲ့အစည်းတို့၏ အကျိုးစီးပွား

အလုပ်အချို့ကို အိမ်သို့ယူပြီးလျှင် ညဆယ်တစ်နာရီအထိ ထိုင်၍ လုပ်ရရှာသည်။  
 ငွေခံခြင်းထိုမျှဆင်းရဲသော သူငယ်သည် ဘုရားရှိခိုးကျောင်း အသင်းတစ်သင်းက  
 တည်ထောင်ထားသော အပျော်တမ်း ပြုစုပေးအဖွဲ့တွင် ပါဝင်၍ ကပြရာမှ ဝန်ခံရသော်  
 ရှေ့တွင် စကားပြောမှု၌ စိတ်ဝင်စားလွန်းလှသဖြင့် စာရေးတော်မူကို လေ့ကျင့်လေ  
 သည်။ ဤစာပြုတ်ဖြည့်စွဲသည့် နိုင်ငံရေးဇာတ်များကို နောက်ဆုံး၌  
 နှလုံးယောက်နယ် လွတ်တော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးကောက်ခြင်းခံရလေသည်။  
 သူ့အဖွဲ့အခြေခံပညာနည်းပါးလှသဖြင့် လွှတ်တော်အဖွဲ့အဖွဲ့အဖြစ် ထမ်းဆောင်  
 ရမည့်တာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် အသင့်ဖြစ်ဆင်မှု မရှိခဲ့ချေ။ ဘာမှ မသိပါဘူးဟု  
 ဖွင့်၍ ဝန်ခံလေသည်။ သူသည် လွတ်တော်တွင် တိုင်သွင်းမည့် ဥပဒေကြမ်းများကို  
 သေချာစွာ ဖြေကြားကြည့်လေသည်။ ဥပဒေကြမ်းများမှာ ဥပဒေစကားဖြင့်  
 ရေးသားထားသောကြောင့် သူ့အဖို့ အခက်ကြီး ကြုံနေလေတော့ သည်။ သူသည်  
 အမတ်ဖြစ်ရမည့် ဣန္ဒြေကြောင့် စိတ်အပျက်ကြီးပျက်လျက် ရှိလေသည်။  
 အမှတ်ဖြစ်သည့် အလျောက် အဖွဲ့ခွဲများတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ရ သေးသည်။  
 သစ်တောထဲသို့ ခြေမချဖူးမီကပင် သစ်တော ဆပ်ကော်မတီအဖွဲ့တွင် ပါဝင်ရသည်။  
 ဘဏ်တိုက်တွင် မိမိ ငွေမသွင်းဖူး မီကပင် ဘဏ်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဝင် ဖြစ်ရပြန်  
 သည်။ သူသည် ထိုတာဝန် စက္ကရားများ ကို ထမ်းဆောင်နိုင်သည့် အခြေခံမရှိသဖြင့်  
 စိတ်ညစ်ကာ လွတ်တော်မှ နုတ်ထွက် မည်ဟု ကြံစည်လေသည်။ သို့ရာတွင်  
 သူ့ဖွဲ့ခင်ကြီးကို အားနာထောက်ထားသဖြင့် မထွက်ဘဲ ပေ၍ နေလေသည်။  
 နောက်ဆုံး၌ အခြေခံပညာကို အပြင်အထန် ဆည်းပူးရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီးနောက်  
 တစ်နေ့လျှင် ဆယ်ခြောက်နာရီခန့် စာကြည့် လေသည်။ သူသည် အခြေခံပညာ  
 ချို့တဲ့ခြင်းတည်းဟူသော သံပရာကို ပညာပြည့်စုံခြင်းတည်းဟူသော အဖျော်ရည်  
 ဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းလေသည်။ ယင်းသို့ ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် သူသည် နယ် ခေါင်း  
 ဆောင်အဖြစ်သာမက တိုင်းပြည် ခေါင်း ဆောင်ကြီး တစ်ဦးအဖြစ်သို့ နာမည်  
 ကျော်ကြားလာလေသည်။ နှလုံးယောက်တိုင်း သံတင်းမာကြီးက နှလုံးယောက်  
 နယ်တွင် လူချစ်လူခင် အပေါ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟု ခေါ်ရလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏  
 အမည်ကား အဲလ်စမစ် ဖြစ်သည်။ စမစ်သည် ကျောင်းမနေဘဲ ပညာကို ကိုယ်တိုင်  
 ဆည်းပူးသဖြင့် ဆယ်နှစ်အတွင်းတွင် ပညာဗဟု သုတအများဆုံး နိုင်ငံရေးသမား  
 ဖြစ်လာပြီးလျှင် နှလုံးယောက်နယ်ဘုရင်ခံအဖြစ် လေးကြိမ်တိုင်တိုင် ဆက်၍ အရွေး  
 ခံရလေတော့သည်။  
 နှလုံးယောက်တိုင်း သံတင်းမာကြီးက နှလုံးယောက်  
 နယ်တွင် ယင်းသို့ ထိုရာထူးအတွက် တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ လေးကြိမ်တိုင်တိုင်  
 အရွေးခံမခံရဖူးသေချေ။ ၁၉၈၂ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော် သမ္မတရာထူးအတွက်ပင်  
 ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီအဖွဲ့မှ အရွေးခံလိုက်လေသေးသည်။  
 နာမည်ကျော် ကိုလိုဘီယာတက္ကသိုလ်များ အပါအဝင်ဖြစ်သော တက္က  
 သိုလ်ကြီး ခြောက်ကျောင်းက သူ့အား တွဲထူးများပေးအပ်ခဲ့ခြင်းလေသည်။ အောက်

တန်းကျောင်း ကလေးမှလွန်၍ မည်သည့်ကျောင်းမျှ မရောက်ဖူးသော သူဆင်းရဲ သားအား ယခုကဲ့သို့ တက္ကသိုလ်များမှ ပညာကျော် ဘွဲ့ထူးများပေးအပ်ခြင်းမှာ ထူးခြားသော အချက်တစ်ရပ် မဟုတ်ပါလော။

အဲလ်စမစ်က ကျွန်ုပ်အား ပြောပြသည်မှာ သူ့သာ တစ်နေ့လျှင် ဆယ် ခြောက် နာရီစာမဖတ်ပါက ထိုအဖြစ်မျိုး မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ သူ့ကြိုးစားမှုကြောင့် သူ၏ ပညာချို့တဲ့ခြင်း ဘဝသည် ပညာပြည့်စုံခြင်း ဘဝသို့ ကူးပြောင်းသွားလေသည်။ ထိုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သတိပြုစရာ အချက်ကလေးတစ်ရပ်မှာ နီရှေးရေး သားချက်ပင် ဖြစ်သည်။ နီရှေးက 'လူတော်သည် ဒုက္ခကိုခံနိုင်ရုံသာမက ဒုက္ခခံရ သည်ကို နှစ်သက်ရမည်'ဟု ဆိုလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ထူးခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို လေ့လာ ကြည့်ရာ ထူးခြားသူတို့မှာ များသောအားဖြင့် အခက်အခဲကြီးစွာ ကြုံတွေ့ပြီးလျှင် ထိုအခက်အခဲများ ကြောင့်သာလျှင် ကြီးစွာသော လုံ့လဥဿာဟာစိုက်ထုတ်၍ ကြီးကျယ်သောအလုပ်ကို ပြုလုပ်ဖြစ်တော့မည်။ ဝီလျံကျိန်းက 'ကျွန်ုပ်တို့၏ ချို့တဲ့ ချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား မမျှော် လင့်သော အထောက်အပံ့များကို ပေးကြ ကုန်သည်' ဟုဆိုလေသည်။

ထိုစကားသည် မှန်၏။ ကမ္ဘာကျော် အင်္ဂလိပ်စာဆိုကြီး ဖိလ်တန်သည် မျက်စိကွယ်၍သာ ကဗျာကို ပိုမိုလေးနက်အောင် ရေးနိုင်သည်။ တူရိယာ ဂီတ ဆရာကြီးဘီသိုဘင်သည် နားလေး၍သာ ထူးခြားသိမ်မွေ့သောတေးသွားများကို စပ်ဟပ်နိုင်သည်။ မျက်စိကွယ်၊ နားလေးနှင့် သာမန်အားဖြင့် အထိုင်းထိုင်းဖြစ် လျက်နှင့် အလွန်သွက်လက်၍ ပါမောက္ခပင်ဖြစ်ခဲ့သော 'ဟယ်လင်ကလား' အမည်ရှိ သော အမေရိကန်အမျိုးသမီးကြီးသည် မျက်စိ ကွယ် နားလေးမှုကြောင့်သာ ထွန်း ကားပေသည်။ ချီကော့စကီသည် အိမ်ထောင်မှုကြောင့် အသက်ကို အစဆုံးစီရင်လို သောစိတ်ပေါ်ပေါက်အောင် စိတ်ညစ်ညူးမိသောကြောင့်သာ ကမ္ဘာတွင်မှတ်တမ်း တင်အပ်သော (Symphonie Pathetique) အမည်ရှိသည့် အလွမ်း တေးသွားကို စပ်ဟပ်ခဲ့လေသည်။ ရုရှစာရေး ဆရာကြီးများဖြစ်ကြသော ဒေါ့စတော့့ စကီးနှင့် တော်လ်စတိုင်းတို့၏ ဘဝများသာ ချမ်းမြေ့ခဲ့ပါလျှင် သူတို့ရေးသော ကမ္ဘာကြေ သော်လည်း ဥဒါန်းမကျေမည့် ဝတ္ထုကြီးများ ပေါ်ပေါက်မည် မဟုတ်ချေ။

'ကျုပ်သာ ကျန်းကျန်းမာမာဆိုရင် အခုလောက် အလုပ်တွေ လုပ်လို့ပြီးမှာ မဟုတ်ဘူး' ဟု ဖွင့်၍ ပြောသည်မှာ အခြားမဟုတ်။ လောကဓာတ်ပညာ ပါရဂူကြီး ဒါဝင်ပင်ဖြစ်သည်။ ဒါဝင်သည် လူနိုးရာအကြောင်း စုံစမ်းရှာဖွေခဲ့သော ကမ္ဘာကျော် ပညာ ရှင်ကြီး ဖြစ်ပေသည်။

ဒါဝင်ကို အင်္ဂလန်ပြည်တွင် မွေးဖွားသည့်နေ့ကပင် အမေရိကန်ပြည် ကင်တပ်ကီနယ် တောင်ပိုင်း၌ တဲကလေးတစ်တဲတွင်မွေးဖွားသော သူငယ်အား လည်း ဒါဝင်ကဲ့သို့ ချို့တဲ့ချက်များက အထောက်အပံ့ပေးလေသည်။ ထိုသူငယ်၏

**သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး**

အမည်ကား အေဗရာဟင် လင်ကွန်းပင်ဖြစ်သည်။ လင်ကွန်းသည် ကျောင်းမနေနိုင်အောင် ဆင်းရဲသောသူမဖြစ်ဘဲ ကြေးရတတ်၏သားဖြစ်ကာ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ ဝတ်လုံဘွဲ့ရသူဖြစ်ပါမူ၊ ကြေးရတတ်သမီး တစ်ယောက်နှင့် တင့်တင့်တယ်တယ် ဖြစ်ခဲ့ပါမူ အမေရိကန်ပြည်သမိုင်းတွင် ထင်ရှားသော သမ္မတကြီးလည်း ဖြစ်မည် မဟုတ်၊ မှတ်တမ်းတင်ထိုက်သော ပစ်တစ်ဘတ် မိန့်ကြားချက်ကိုလည်း မိန့်ကြားနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ 'မည်သူ့ကိုမျှ အာယာတမထား၊ အားလုံးကို ရက်ရောသက်ညှာ'ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်လေးနက်လှသည့် ကောက်နုတ်ချက်ကလေးကိုလည်း ထည့်သွင်း သုံးနှုန်းလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

ဟယ်ရီဖော့ဒ်ဆစ်၏ 'ထင်လင်းစွာ သိမြင်သော သတ္တိ' (The Power To See Through) အမည်ရှိသော စာအုပ်တွင် စကင်ဒီနေးဗီးယားပြည်၌ ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိသည်။ တို့စကားကား 'မြောက်လေသည် ဗိုက်ကင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည် ဟူသတည်း' ဟု ဆိုလေသည်။ (ဗိုက်ကင်းဆိုသူတို့မှာ မြောက်ပိုင်းဒေသ နော်ဝေး၊ ဆွီဒင်ပြည်များမှ ကြံ့ခိုင်သောရှေးလူမျိုးဖြစ်သည်။ ပင်လယ်တစ်လျှောက်တွင် လှေကြီးများဖြင့် သွားလာနေထိုင်လေ့ရှိကြသည်။ ထိုလူမျိုး ယခုမရှိတော့ချေ။ သူတို့၏ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုမှာ ဥဒါန်းတွင် ကျန်ခဲ့လေသည်) ကျွန်ုပ်တို့သည် လုံလုံခြုံခြုံ အိမ်တွင်းပုန်းအဖြစ် သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေပြီးလျှင် အခက်အခဲ မကြုံတွေ့ဘဲ စိတ်တိုင်းကျနေသည်ကို အနေကောင်းသည်၊ ချမ်းသာသည်ဟုဆိုနေခြင်းမှာ အလွန်မှားပေသည်။ (ခြေမွှေးမီးမလောင် လက်မွှေးမီးမလောင်နေခြင်းကို ကောင်းလှပြီဟု ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်နေခြင်းကို ဆိုလိုသည်) ကတ္တီ ပါမွေ့ရာပေါ်တွင် အိပ်နေရသော်လည်း တညည်းညည်း တညူညူနေသောသူသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ရမည်မဟုတ်။ အနေအထိုင်ကောင်းမွန်သည်၊ ခက်ခဲသည်၊ သက်သာသည်ဟူ၍ အထူးဆိုရန်မဟုတ်။ မိမိ၏ တာဝန်ဝတ္တရားကို မိမိထမ်းဆောင်နိုင်သူသာလျှင် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်ရှိသူဟု ဆိုနိုင်ပေမည်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရနိုင်ပေမည်။ တာဝန်ဝတ္တရားသာလျှင် ကြံ့ခိုင်မှုကို ရနိုင်သည်။ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို အထောက်အပံ့ပြုနိုင်ပေမည်။ ထို့ကြောင့်လည်း 'မြောက်လေသည် ဗိုက်ကင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်' ဟူသော ဆိုရိုးစကားမှန်လှပေသည်။

အချုပ်ဆိုတော့မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိသော ကံဆိုးသံပရာကို ကံကောင်းဖျော်ရည် ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့ အလွန်ပင် ခဲယဉ်းလှသည်ဟု ဆိုဘိဦး၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးပမ်းလျှင် မမှားနိုင်ချေ။ မမှားနိုင်ကြောင်း အကြောင်းပြချက် နှစ်ခုရှိသည်။

ပထမအချက်။ ။ မအောင်မြင်ချင် အောင်မြင်မည်။

ဒုတိယအချက်။ ။ မအောင်မြင်သည့်တိုင်အောင် အနှုံးမှ အမြတ်ထွက်အောင် ကြိုးပမ်းသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နောက်ကြောင်းပြန်၍ တအောက်မေ့မေ့၊ တဆွေဆွေလွမ်းနှင့် အချိန်မကုန်တော့ဘဲ ရှေ့ကိုသာမျှော်၍ ကြိုးပမ်းရသဖြင့် အဖြစ်ကိုသာ တွေးပေတော့မည်။ အပျက်ကို မတွေးသဖြင့်လည်း ဖြစ်မြောက်အောင် ကြံဆောင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်သတ္တိများ ပေါ်ပေါက်ဖွံ့ဖြိုးလာပေမည်။ ထိုအို့



‘အဖြစ်တွေ’ တွေးခြင်းပင်လျှင် အမြတ် ဖြစ်ပေတော့မည်။

ကမ္ဘာကျော် တယောဆရာကြီး အိုးဘူးလ်သည် ကပွဲတစ်ခုတွင် တယော တစ်ပင် တိုင်ထိုးနေစဉ် ပထမကြီး ပြတ်သွားလေသည်။ ဆရာကြီးသည် ကြီးပြတ် သည့်အတွက် အခြေမပျက်ဘဲ ကျန်သောကြီးများဖြင့် ဖြစ်အောင် ပြီးစီးသည်အထိ ထိုးလေသည်။ ‘လော ကကြီးမှာ ဤသို့ပင် ပထမကြီးပြတ်လျှင် ကျန်သည့်သုံးကြီးနှင့် တယောထိုးနိုင်သကဲ့သို့ ချို့တဲ့စေကာမူဖြစ်မြောက်အောင် ကြိုးပမ်းနိုင်ပေမည်’ ဟု ဖော့ဒ်ဆစ်က ရေးသားထားလေသည်။ မှန်ပေသည်။ ထိုသို့ သုံးကြီးနှင့်ဆက်၍ ထိုးနိုင်လျှင် လူ့ဘဝ၌ နေရကျိုးနှပ်သည်။ ယင်းသည်ကား အောင်မြင်ခြင်းတစ်ရပ် ပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌သာ အာဇာနည်ရှိပါမူ ဝိလှံဘောလီသို့ ရေးသားထားချက်ကို ကြေးပြားတွင်ထွင်း၍ ကျောက်တိုင်၌ ချိတ်ဆွဲထား စေမည်။ ထိုရေးသားချက်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီ။ သို့သော် ထပ်မံဖော်ပြပါဦးမည်။

‘လောကကြီး၌ အမြတ်ကို အသားယူခြင်းမှာ အရေးကြီးသော ကိစ္စမဟုတ် ချေ။ လူမိုက်ပင်လျှင် အမြတ်ကို အသားယူတတ်သည်။ အရေးကြီးသောကိစ္စမှာ အရှုံးမှ အမြတ် ထွက်အောင် ကြံဆောင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကိစ္စ၌ ပညာဉာဏ် အမြော်အမြင်လိုသည်။ ထိုအချက်သည်ပင်လျှင် ပညာရှိသူနှင့် လူမိုက်ကို ခွဲခြားပေမည်။

စိတ်ခြမ်းမြေမှု၊ သောကကင်းဝေး၍ ငြိမ်းချမ်းမှုကို လိုလားပါမူ အောက်ပါနည်း လမ်းအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါလေ။

ကံတရားက သံပရာပေးလာလျှင် မိမိက အဖျော်ရည်ဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းပါ။



အခန်း ၁၈  
စိတ်ညစ်ရောဂါကို  
ဆယ်လေးရက်အတွင်း ပျောက်အောင်ကုနည်း

ကျွန်ုပ်သည် ဤစာအုပ်စတင်ရေးသားစဉ်က 'ကျွန်ုပ်သောကကို မည်သို့ နှိမ်နင်းလိုက်သည်' ခေါင်းစဉ်တပ်၍ တကယ့် အဖြစ်အပျက်များထဲမှ အကောင်းဆုံးကို ဒေါ်လာနှစ်ရာဆုပေးမည်ဟု ကြေညာလိုက်လေသည်။ အကဲဖြတ်လူကြီးများမှာ အရှေ့ပိုင်းလေယာဉ်ကုမ္ပဏီ ဥက္ကဋ္ဌ အက်ဒီ ရစ်တင်ဘောကာ၊ လင်ကွန်း အထိမ်းအမှတ် တက္ကသိုလ် အဓိပတိ ဒေါက်တာမက်ဆဲလင်နှင့် ရေဒီယိုသတင်းဝေဖန်သူ ကောလိပ်တင်ထွန်းတို့ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ရရှိသော အတ္ထုပ္ပတ္တိများအနက် နှစ်ခုမှာ အလွန်ကောင်းလှသဖြင့် အကဲဖြတ်လူကြီး များက ညီတူညီမျှ ခွဲဝေပေးရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြလေသည်။ ဆုရသော အတ္ထုပ္ပတ္တိဖြစ် သည့် စီအာရ်ဘာတန်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

'ကျွန်တော့် မိခင်မှာ ကျွန်တော် ကိုးနှစ်သားအရွယ်က အိမ်မှ ထွက်သွားပါသည်။ ဖခင်ဆုံးသောအခါ ကျွန်တော် ဆယ်နှစ်သားမျှသာ ရှိပါသေးသည်။ ကျွန်တော့်ဖခင်မှာ လူအသတ်ခံရပါသည်။ ကျွန်တော့်မိခင်မှာ လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်ကိုးနှစ်လောက်က အိမ်မှထွက် သွားလိုက်သည်မှာ ပြန်၍ မပေါ်လာတော့ပါ။ မိခင်နှင့်ပါ သွားသော နှမငယ်တစ်ယောက် ကိုလည်း မတွေ့ရတော့ပါ။ ကျွန်တော့် ဖခင်မှာ မော်တော်ကားမှောက်၍ သေဆုံးပါသည်။ သူသည် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် ဟိုတယ်ဆိုင်ကလေး တစ်ဆိုင်ကို စပ်တူ ဝယ်ကြပါသည်။ အတန်ကြာသော် မိတ်ဆွေက သူ့အား သူပိုင်သော ရှယ်ယာများကို ရောင်း၍ ထွက်သွားပါသည်။ ထိုနောက် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဖခင်အား နေရပ်သို့ အမြန်ပြန်လာရန် သံကြိုးရိုက်၍ ခေါ်သောကြောင့် အရေးတကြီးသွားရာ လမ်းတွင်ကားမှောက်၍ သေဆုံး ပါသည်။ ဖခင်ကြီးဆုံးသောအခါ သူ့အစ်မကြီးနှစ်ယောက်က ကျန်ရစ်ခဲ့သော ကလေး သုံးယောက်ကို ခေါ်ယူမွေးစားပါသည်။ သူတို့ခမျာများမှာ ဆင်းရဲလှသဖြင့် ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော့် ညီမငယ်ကို မမွေးစားဘဲ ချန်ထားခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်မှာ မြို့ပေါ်မှ လူများပေးကျွေးသမျှစားနေရပါတော့သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ဆင်းရဲ

သားတစ်ဦး၏ အိမ်တွင်ကပ်နေရပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုဆင်းရဲသားမှာ ခေတ်ကျပ်ကြီးထဲတွင် ကျပ် တည်းရသည့်အထဲ၌ အလုပ်ပြုတ်သွားပြန်သဖြင့် ကျွန်တော်တို့ကို ဆက်၍ ကျွေးမွေးမထားနိုင်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် မြို့နှင့်ဆယ့်တစ်မိုင်ဝေးသော လယ်ထဲရှိ လယ်ပိုင်ရှင်မစ္စတာ လော့ဖတင်နှင့် ဇနီးတို့အိမ်တွင်နေရပါသည်။ မစ္စတာ လော့ဖတင်မှာ အသက်ခုနစ်ဆယ်ရှိ ၍ နာတာရှည်နှင့် အိပ်ယာထမှ ထနိုင်သူ မဟုတ်ပါ။ သူက ကျွန်တော်အား လိမ်မပြောရဘူး။ မခိုးရဘူး။ ခိုင်းတာကိုမမြင်ရဘူး ဆိုသည့် ဘူးသုံးလုံးကို လိုက်နာစေပါသည်။

ကျွန်တော်လည်း ထိုဘူးသုံးလုံးကို သမ္မာကျမ်းသဖွယ် ရှိသေစွာလိုက်နာပါသည်။ ကျွန်တော့်ကို မစ္စတာ လော့ဖတင်က ကျောင်းထားပါသည်။ ကျောင်းတွင် ကျောင်းသား များက ကျွန်တော့်ကို မိဘမဲ့ကောင်ကလေးဟုခေါ်ကာ ကျွန်တော့် နှာခေါင်းကြီးကို အခြေပြု၍ စကြပါသည်။ ကျွန်တော်လည်း ဒေါသဖြစ်လွန်း၍ စသူများအား ထိုးကြိတ်လိုလှ၏။ သို့သော် မစ္စတာ လော့ဖတင်က 'လိမ္မာတဲ့လူဟာ ရန်ဖြစ်တာကို ရှောင်နိုင်ရမယ်' ဟု ဆုံးမထားသောကြောင့် သည်းခံ၍နေပါသည်။ တစ်နေ့၌ သူငယ်တစ်ယောက်က ကျွန်တော့် မျက်နှာက ကြက်ချေးနဲ့ သုတ်သောကြောင့်ဒေါသကို မချုပ်တည်းနိုင်တော့ဘဲ ထိုသူငယ် ကို အကြီးအကျယ်ရိုက်ပစ်ပါတော့သည်။ တစ်ခါလည်း မစ္စတာ လော့ဖတင်က ဝယ်ပေးသော ဦးထုပ်သစ်ကိုဆောင်း၍ ကျောင်းတက်ရာ ကျောင်းသူကြီးများက ဦးထုပ်ကိုယူပြီး ရေနှင့်ဆွတ်လိုက်ကြသဖြင့် ဦးထုပ်အသစ်မှာ ပျက်စီးရပါတော့သည်။ ဘာကြောင့် ရေနှင့် ဆွတ်သလဲဟု မေးသောအခါ ကျောင်းသူကြီးများက 'နင့်ခေါင်း ရေဆွတ်ပေးမှ တော်ရုံ ကျမယ်၊ ရေဆွတ်မပေးရင် နင့်ဦးနှောက်ဟာ ပေါက်ပေါက်လို ပေါက်နေမှာစိုးလို့' ဟု ပြက်ရယ်ပြုကာပြောကြပါသည်။

တစ်နေ့သောအခါ၌ ကျွန်တော်၏ မွေးစားအဖေ မစ္စတာ လော့ဖတင်က 'မင်း ကို သူတို့ မစစေချင်ရင် မင်းက သူတို့နဲ့ ဖော်ဖော်ရွေရွေပေါင်းသင်းပြီး သူတို့ကို ကူညီနိုင်သမျှ ကူညီပေးရမယ်' ဟု ဆုံးမပါသည်။ စာကိုကြိုးစားပါသည်။ စာကိုကြိုးစား၍လည်း မကြာမီပင်လျှင် အတန်းထဲတွင် ပထမစွဲပါသည်။ ကျွန်တော့်၌ရှိသော သောကများလည်း ကင်းစင်ပျောက်လွင့်သွားပါသည်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်သော အလေ့ရှိလာသဖြင့် ကျွန်တော်အား မည်သူမျှ မလိုမုန်းထားမရှိပါ။ အားလုံးက ပင် ချစ်ခင်ကြပါသည်။ ကျွန်တော် သည် ကျောင်းသားအချို့အတွက် စာစီစာကုံးများ ရေးပေးပါသည်။ အချို့အတွက် စကားအချေအတင် ပြောပွဲတွင် ပြောရန် အချက်အလက်များ ရေးပေးပါသည်။ သူငယ်တစ်ယောက်ကမူ ကျွန်တော်က ကူညီပေးမှ သူ့သင်ခန်းစာ များ ပြီးစီရသည်ဆိုသည့် အချက်ကို လူသိမှာ ရှက်သဖြင့် ကျွန်တော် လယ်တောထဲသို့ တိတ်တိတ်ခိုးလာပြီးလျှင် ကျွန်တော့်ထံမှ သင်ကြားပါသည်။ ကျွန်တော်သည် မိန်းကလေးတစ်ဦးအား သင်္ချာပြပေးပါသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

'ကျွန်တော်တို့ အိမ်အနီးတွင် လယ်သမားနှစ်ယောက်ဆုံးသွားပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ အနီးအနားရှိ လယ်တဲများ၌ ယောက်ျားဆို၍ ကျွန်တော်တစ်ယောက်သာ မားမား မတ်မတ်ရှိသဖြင့် ကျွန်တော်သည် မုဆိုးမနှစ်ယောက်ကို နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် စောင့်ရှောက် ပြုစုခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်ကျောင်းသွား ကျောင်းပြန် တွင် သူတို့၏ လယ်တဲသို့ဝင်၍ ထင်းခွဲ ပေးသည်။ နွားနို့ညစ်ပေးပါသည်။ နွားအစာ ကျွေးပါသည်။ ထိုသို့စောင့်ရှောက်ပေးသည့် အတွက် ယခု၌မူ ကျွန်တော့်အား မုဆိုးမကြီးများသာမဟုတ် အားလုံးကပင် မိတ်ဆွေ ကောင်းတစ်ယောက်ဟု ယုံကြည်စွာ သဘောထားကာ ခင်မင်ရင်းနှီးကြပါသည်။ သူတို့ ကျွန်တော့်အား မည်မျှခင်မင်ကြသည်ကို ကျွန်တော်စစ်ပြီး၍ ရေတပ်မှထွက်၍ အိမ်သို့ပြန် သည့်အခါ အိမ်သို့ ရောက်သည့်နေ့တွင် လယ်သမားနှစ်ရာကျော်လာ၍ နှုတ်ဆက်ကြပါသည်။ အချို့က ကျွန်တော့်အား မော်တော်ကားဖြင့် မိုင်ရှစ်ဆယ်အထိ လိုက်၍ပြုကြပါ သည်။ ကျွန်တော်လည်း သူများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နေရသဖြင့် အလုပ်များပြီးလျှင် သောကဖြစ်ဖို့ အချိန်မရတော့ပါ။ ကျွန်တော့်အားလည်း မည်သူကမျှ 'မိဘမဲ့ အကောင်လေး' ဟု နှိပ်နှိပ်စက်စက်မခေါ်တော့ပါ။

တော်ပါပေသည်။ မစ္စတာဘာတန်တော်ပါပေသည်။ သူသည် မိတ်ဆွေများပေါများအောင်ဆောင်ရွက်တတ်ပေသည်။ အမျိုးအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သောကကိုနှိမ်နင်းနိုင်ခဲ့ပေသည်။ လူ့ဘဝ၌ နေရ ကျိုးနပ်လှပေသည်။

ဒေါက်တာ ဖရာနူလုပ်သည် နာတာရှည်ဖြစ်ကာ နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်လုံးလုံး အိပ်ရာထဲတွင်သာနေရရှာလေသည်။ သို့ရာတွင်သူ့ကို လာရောက်တွေ့ဆုံသူ ဆိတ်တစ်လံစတာ သတင်းစာကိုယ်စားလှယ်က 'ဒေါက်တာလုပ်ကို ကျွန်ုပ်တွေ့ရှိရသည်။ သူသည်ကိုယ်ကျိုးကိုလုံးလုံးသဘောမထားသူတစ်ဦးဖြစ်သည့်ပြင် လူ့ဘဝ၏ အကျိုးများကို အစွမ်းကုန်ခံစားရသူ တစ်ဦးဖြစ်သည်' ဟု ရေးသားဖူးလေသည်။ အိပ်ရာထဲတွင် နှစ်ရှည်လများ လဲနေသော နာတာရှည်တစ်ဦးက လူ့ဘဝအကျိုးများ ခံစားရခြင်းဆိုသည်မှာ ယုံနိုင်စရာအကြောင်းမရှိ ဟု ထင်ရပေသည်။ ဒုက္ခိတိဖြစ်သည့်အလျောက် တညည်းညည်းတညူညူ လုပ်နေသလော။ မလုပ်ပါ။ သူတစ်ပါးအား သူက သူ့ဝေဒနာခံစားမှုသို့အောင် တဖျစ်တောက်တောက် ပြောဆိုနေသလော။ မလုပ်ပါ။ သူလိုက်နာသောအချက်တစ်ရပ်မှာ 'သူတစ်ပါးအကျိုးကိုဆောင်ရွက်ခြင်းပင်' ဖြစ်သည်။ သူသည် အခြား အခြားသော လူနာများ၏ လိပ်စာကို ရအောင် တောင်းယူပြီးလျှင် အိပ်ရာထဲမှနေ၍ ထိုလူနာများထံသို့ အားပေးစကားပါရှိသည့်စာများ အစောင်စောင်ရေး ထည့်လေ သည်။ အခြားလူနာများကိုလည်း သူ့လိုပင်စာများရေးအောင်တိုက်တွန်းလေသည်။ သူသည် လူနာများသမဂ္ဂကို တည်ထောင်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမည်မျှပင်အနေဝေးစေကာမူလည်းအားပေးစကား ရေးသားနေခြင်းအားဖြင့်ဝေဒနာသို့ စိတ်မရောက်တော့ဘဲသောကကို ဖျောက်ပယ်နိုင်ကြပေတော့သည်။ သူသည်တစ်နှစ်လျှင်စာပေါင်းတစ်ထောင်လေးရာခန့်

ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် ရေးလေသည်။ ထို့ပြင်လည်း လူနာများအတွက် ရေဒီယိုများ၊ စာအုပ်များကိုလည်း ပေးပို့သေးသည်။

ဒေါက်တာလုပ်နှင့်အခြားသူတို့ ကွာခြားသည့် အချက်ကား အဘယ်နည်း။ ဤသို့ပင်တည်း။ ဒေါက်တာလုပ်သည် စိတ်တွင်း၌ ထက်သန်သော စေတနာရှိသည်။ ထူးခြားမွန်မြတ်သော လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရန် ပြင်းထန်သောဆန္ဒရှိသည်။ သူသည် သူ့ရောဂါကို ပဓာနထားကာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက သူ့ကိုပိုင်း၍ သနားရမည် ဟူသော တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်မျိုးကို ကင်းမဲ့သူဖြစ်ပေသည်။

ကမ္ဘာကျော်စိတ်ပညာဆရာကြီး ဒေါက်တာအက်ဒလာ သူ့ထံရောက်၍ အကုခံ ကြသော စိတ်ညစ်ညူးသည့် ရောဂါရှင်တို့အား ပြောပြသည့်အချက်ကို ကျွန်ုပ်သည် အထူး နှစ်သက်မိပါတော့သည်။ 'ခင်ဗျားတို့ စိတ်ညစ်ရောဂါကို ကျုပ် ဆယ့်လေးရက်အတွင်းပျောက်အောင်ကုပေးပါမယ်၊ ခင်ဗျားတို့ကသာ ကျုပ်ပြော တာကိုလုပ်ကြရမယ်။ ဘာလဲဆိုတော့၊ ခင်ဗျားတို့နေ့စဉ်တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ စိတ်ကြိုက်ကိုလိုက်ပြီး လုပ်ပေးရမယ်'

သူများအကြိုက်လိုက်ရုံနှင့် စိတ်ညစ်ပျောက်ရမည်ဆိုသည်မှာ ယုံကြည် ဖို့ခက်လှ သော စကားရပ်ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ဒေါက်တာအက်ဒလာရေးသော (What Life Should Mean To You) 'လူ့ဘဝက သင့်အဖို့ အဓိပ္ပာယ် အဓိပ္ပာယ်ထွက်သင့်သည်။ အမည်ရှိသည့်စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါဦးမည်။

စိတ်ညစ်သည့်ရောဂါသည် သူတစ်ပါးအား စိတ်ဆိုး၍ အပြစ်တင် စိတ် မွေးရာ၌ ကြာရှည်လျှင်ပေါ်ပေါက်လာသော ရောဂါဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးကို ဒေါသဖြစ်၍ အပြစ် တင်နေခြင်းမှာ အခြားအကြောင်းကြောင့်မဟုတ်။ မိမိကိုယ်ကို တဖေးဖေးတမမနှင့် ဂရုစိုက် နေစေလိုသေ ဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရောဂါရှင်သည် မိမိအပြစ်ကို သိမြင်သည့်အလျောက် စိတ်အားလျော့ပါး၍နေတတ်သည်။ ရောဂါရှင်၏ ပထမပေါ်ပေါက်လာသော ရှေးဖြစ်ဟောင်းမှာ ငယ်စဉ်က ငါ့အိပ်ရာထဲ ဝင်အိပ်ချင်တာ အစ်ကိုကအိပ်နေလို့ ငါ သိပ်ငိုတော့မှ သူကဖယ်ပေးတယ်' ဟူသော စိတ်မချမ်းသာဖွယ်အသေးအဖွဲ့များပင်ဖြစ် ချေသည်။ ထိုရောဂါရှင်များကို ကုသရာ၌ အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ ရောဂါရှင်စိတ်ကြိုက် ကို လိုက်လျော့ခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါမျိုးတွင် အကြိုက်လိုက်လျှင် လျော့ပါးသက်သာသည်။ ကိုယ့် အကြိုက်ကို ကိုယ်မလုပ်ရသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါ ရှင်သည် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့်အရာကိုပြုလုပ်ရလျှင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ အကြောင်းမပေါ်။ စိတ်ညစ်ဖို့အခွင့်အလမ်းမသာနိုင်ပေ။ ကိုယ်သဘောကျ ရာကို ကိုယ်လုပ်ရလျှင် မည်သူ့ကြောင့် မလုပ်ရဘူးဟူသော အပြစ်တင်ချက်မျိုး မပေါ်ပေါက်နိုင်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင်မည်သူ့ကိုမျှ လက်စားချေစရာအကြောင်း မပေါ်တော့ချေ။ 'ပွဲသွားချင်သလား၊ လျှောက်လည်ချင်သလား၊ သွားလေ၊ လည်လေ၊ ဪလမ်းကျတော့မသွားချင်တော့ဘူးလား၊ ဒါဖြင့်မသွားနဲ့လေ'ဟူသော စကားမျိုးကို

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အမြဲပြောရသည်။ ထိုသို့အလိုလိုက်ခံရခြင်းခံရသည့်အခါ ရောဂါရှင်သည် ကျေနပ်၍မိမိကိုယ်ကို မိမိအထင်ကြီးလာလိမ့်မည်။ ငါတို့ ဂရုစိုက်ကြပါသလား ဟု သူ့ကိုယ်သူ့အလွန်ပင် အထင်ကြီး၍ စိတ်ပျော်ရွှင်လာပေမည်။ သူက သူတစ်ပါးကို စိမ့်လိုသော ဆန္ဒပြင်းပြနေရာ အစီအမံမခံလျှင် သူ့မှာနကို ထိခိုက်လိမ့် မည်။ အစီအမံခံလျှင် နှစ်သိမ့်မှုရပေလိမ့်မည်။ နှစ်သိမ့်မှုရနေသူအဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်လိုက်သူဟူ၍ တစ်ယောက်မျှ မရှိချေ။

ရောဂါရှင်များက 'ဟင့်အင်း ကျွန်တော်ဘာမှ မလုပ်ချင်ဘူး' ဟု ပြောတတ်သေးသည်။ ထိုသို့ပြောသည့်အခါ ကျွန်ုပ်အဖို့ကား ပြန်ပြောရန်အသင့်ရှိသည်။ 'ကဲ ဒါဖြင့် ခင်ဗျားမကြိုက်တာ ဘာတစ်ခုမှမလုပ်နဲ့' ဟူသတည်း။ ထိုအခါ သူက 'ဒါဖြင့်ရင်လည်း အိပ်ရာထဲမှာပဲ လှဲနေမယ်' ဟု စမ်းသပ်ကြည့်သည့် သဘောနှင့် ဆိုလေသည်။ 'အို လှဲနေချင် နေတာပေါ့ သဘောအတိုင်းပါပဲ' ဟု ပြန်ပြောလိုက်လျှင် သူသည် အကြိုက်ကျဖြစ်ပြီးလျှင် အိပ်ရာထဲတွင် လှဲနေလေမည်။ အကယ်၍ သာ အခွင့်မပြုပါမူ သူက အတင်းအကျပ် တောင်းဆိုလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်ကား ရောဂါရှင်အလိုကို အမြဲတမ်းလိုက်သည်။

နည်းလမ်းတစ်ခုရှိသည်။ ရောဂါရှင်အား 'ခင်ဗျားရောဂါ ဆယ့်လေးရက်အတွင်း ပျောက်ချင်ရင် ကျွန်ုပ်ပြောတလုပ်ရမယ်၊ နေ့တိုင်း ငါသူများအကြိုက်လိုက်ပြီး တစ်ခုခုလုပ်ရ မယ်လို့ စိတ်ကူးရမယ်။ အဲဒါပဲ' ဟု ကျွန်ုပ်က ပြောပြလေ့ရှိသည်။ ဤစကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အလွန်ပင်လေးနက်လှသည်။ ရောဂါရှင်တို့သည် အမြဲတစေ 'ငါ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လို ပူဆာရပါမလဲ' ဟု တွေးလေ့ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ရောဂါရှင်တို့အား 'ခင်ဗျားတို့ အိပ်မပျော်မချင်း ငါဘယ်သူ့ကို ဘယ်လိုပြုစုရပါမလဲလို့ ကြပ်ကြပ်တွေးကြစမ်းပါ။ အဲသည်လိုဆိုရင် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်သွားမှာပဲ။ အိပ်ပျော်တယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးဘက်က အများ ကြီး တိုးတက်လာတာပေါ့' ဟု ဖြေလေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ပြုပြင်ရာ၌ ရောဂါရှင်များအား ဖော်ရွေကြောင်း ပြရမည်။ သူတို့ကို ဩဇာပေးသည်ဟု မထင်အောင် အထူးဂရုစိုက်အပ်ပေသည်။

အချို့ရောဂါရှင်များကမူ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မဖြေဘဲ 'အို၊ သူများအကြိုက်လိုက်ဖို့ မစဉ်းစားနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာတောင် သောကများလွန်းလို့' ဟု ဖြေတတ်သည်။ ထိုရောဂါရှင်မျိုးကို 'သောကဖျောက်လိုက်ပါ' ဟု သွား၍ အမိန့်မပေးလေနှင့်။ 'သောကများလည်း များတာပေါ့ဗျာ၊ သည်ကြားထဲကပဲ သူများအကြောင်းကလေးများ တစ်ခါတစ်လေထည့်စဉ်းစားရောပေါ့။' ဟု ပြောရသည်။ တချို့က 'ကျုပ်ဘာဖြစ်လို့ သူများအကြိုက်လိုက်ရမှာတဲ့၊ တခြားလူတွေကမှ ကျုပ်အကြိုက် မလိုက်တာ' ဟု ပြန်မေး တတ်သည်။ ထိုအခါမျိုး၌ ကျွန်ုပ်က 'အို ဒါကတော့ ခင်ဗျားကျန်းမာရေးအတွက် ပြောတာပါ။ သူတို့က ခင်ဗျားအကြိုက်မလိုက်ရင် သူတို့ဒုက္ခရောက်မှာပေါ့။ ခင်ဗျားကျန်းမာရေး

ကောင်းလာအောင်သူများအကြိုက်လိုက်ဖို့ ကလေးများတွေးဦးမှပေါ့' ဟု ဖျောင်းဖျာပြောလိုက်ရသည်။ ရောဂါရှင်များတွင် 'ခင်ဗျားပြောတဲ့အတိုင်း မလုပ်ချင်ဘူး' ဟု ငြင်းဆိုသူ အတော်ပင်ရှားပေသည်။ ဝေလည်ချောင်ပတ် ဖြေဆိုချင်ဖြေဆိုမည်။ ပြောင်ပြောင်ကြီး ငြင်းဆိုသည်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်မတွေ့ရသေးချေ။ ကျွန်ုပ်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ရောဂါရှင်အား လူမှုရေးရာတွင် ပိုမို၍ စိတ်ဝင်စားစေရန် ဆွဲဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါ၏ အကြောင်းအရင်းကား လူသူအပေါင်းအသင်းနည်းပါး၍ တစ်ကိုယ်တည်း သူတစ်ပါးအပေါ် တွင် အထင်မှားအမြင်မှားရာမှ ငါ သိပ်အကြောင်းဆိုးတာပဲဟူသော မိမိကိုယ်ကို သနား စိတ် ပေါ်လာတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ ရောဂါရှင်သည် လူမှုရေးရာ၌ စိတ်ဝင်စားလာပြီးလျှင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများပါမူ ရောဂါပျောက်ကင်းရန်သာရှိ တော့သည်။ လူအများနှင့်မိမိကိုယ်ကို တန်းတူထား၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလာသည် နှင့်တပြိုင်နက် သူ့စိတ်၌ဖြစ်နေသမျှ လောကကြီးကိုစိတ်နာမှု၊ မိမိကိုယ်ကို သနားမှုတို့ ပျောက်ကင်းသွားပေမည်။ 'သင့်အိမ်နီးချင်းကို မေတ္တာထားလော့' ဟူသော ခရစ်ယာန်တရားသည် ဤရောဂါ မျိုးအတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံးပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ မိတ်သဟာအပေါင်းတို့၏ အရေးကို စိတ်မဝင်စားဘဲ ပေါင်းသင်းမှု ညံ့ဖျင်းသူသည် မိမိ၏ မိမိ၏ဘဝကိုလည်း ဖျက်ဆီးသည်။ သူတစ်ပါးအားလည်း ဒုက္ခအပေးဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသူများသည် လောကကြီးတွင် လူတန်း မစေသူများဖြစ် ချေသည်။ သူ့အရည်အချင်းနှင့်တကယ်တမ်းပြည့်စုံသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အပေါင်း အသင်းဆန့်၍ လူအပေါင်းတို့၏ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဖြစ်လျက် အိမ် ထောင်ရေး၌ လင်ကောင်းမယားကောင်းဖြစ်ရပေမည်။

ဒေါက်တာ အက်ဒလာက ကျွန်ုပ်တို့အား နေ့တိုင်းကောင်းမှုတစ်ခုလုပ်ရ မည်ဆိုသည်။ 'ကောင်းမှု' ဆိုသည်ကား အဘယ်သို့နည်း။ 'ကောင်းမှု' ဆိုသည်မှာ အခြား ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦး၏ မျက်နှာပြုံးရွှင်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရသော အမှုဖြစ်သည်ဟု မဟာမက် သခင်က မိန့်တော်မူသည်။ ကောင်းမှုပြုခြင်းအားဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ပြုသည့် ထူးခြားသော အကျိုးခံစားရပါသနည်း။ သူတစ်ပါးအကျိုးကို ကြည့်သူသည်မိမိ၏အကျိုးကိုမကြည့်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမကြံစည်ခြင်းသည်သာလျှင် သောကစိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ ညည်းညူသော စိတ်များဖြေဖျောက်ရန် အကြောင်း ရင်းဖြစ်သည်။

အက်ဒလာက စိတ်ရောဂါကို ဆယ့်လေးရက်နှင့်ပျောက်အောင် ကုမည် ဆိုသည်။ မစွမ့်နန်းက ဆယ့်သုံးဆပိုပြီးမြန်အောင် သူ့ကိုယ်သူ ကုသခဲ့လေသည်။ စိတ်ညစ်ရောဂါကို တစ်နေ့တည်နှင့် ပျောက်အောင် ကုသလိုက်သည်။ အဘယ်သို့နည်း။ မိဘမဲ့ကလေးနှစ် ယောက်၏ အကျိုးကို ဆောင်ခြင်းဖြင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဖြစ်ပုံကဒီလိုပါဟု မစ္စန္ဒန်းကပြောပြလေသည်။ 'လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ် ဒီဇင်ဘာလ မှာပေါ့ ကျွန်မဟာ အင်မတိအင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်၊ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းသည် ကွယ်လွန်ပြီးခါစပေါ့။ အိမ်ထောင်သည်ဘဝနဲ့ တော်တော်အကြာကြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေခဲ့ရပြီး အခုလို ခင်ပွန်းဆုံးရတော့ ယူကျုံးမရဖြစ်ရတာပေါ့။ ကျွန်မဟာ အရင်တုန်းက ကျွန်မခင်ပွန်း နဲ့အတူ ခရစ္စမတ်ပွဲတော်ကြီးမှာ ပျော်ပျော်ပါးပါးသွားလိုက်လာလိုက်နဲ့နေခဲ့တာ သည်နှစ်တော့ အဖော်မဲ့ပြီးတစ် ယောက်တည်းခရစ္စမတ်ပွဲကို နွဲ့ရမှာတွေးမိတိုင်း ယူကျုံးမရဖြစ်ပြီးခရစ္စမတ်ပွဲတော် ရောက်မလာပါစေရန်လို့ ဆုတောင်းမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တန်တော့ ပွဲတော်ကြီးဟာ မရောက်ဘဲနေပါ့မလား။ ခရစ္စမတ်အကြိုနေ့မှာ ကျွန်မဟာအလုပ်လုပ်တဲ့ ရုံးက ညနေဆုံးနာရီလောက်ထွက်လာခဲ့တယ်။ စိတ်ညစ်ညစ်ရှိတာနဲ့ ခြေဦးတည်ရာ လျှောက်သွားတာ ငါးလမ်းအဆုံးရောက်တော့ ဘတ်စ်ကားတွေရပ်တဲ့ 'မှတ်တိုင်' ကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်သွားတယ်။ ခရစ္စမတ်မှာမိတ်ဆွေများကသူတို့ဆီ အလည်လာပါဆိုပေမဲ့ ကျွန်မက အပူသည်ဆိုတော့ သူများမှာ အနှောင့် အယှက် ဖြစ်မှာစိုးလို့ ဘယ်မှအလည်မသွားဘဲ စိတ် လေသလောက် အကြောင်းမဲ့ လျှောက် လာခဲ့တာ အဝေးသွားမော်တော်ယာဉ်စခန်းတစ်ခုရှေ့ ရောက်နေတာကိုး။ သည် စခန်းကနေပြီး ကျွန်မတို့ ဇနီးမောင်နှံတော့ရွာတစ်လျှောက်ကို မော်တော် ဆိုင်ကယ်စီးပြီး လည်ကြတာကို ပြန်ပြီးသတိရမိတယ်။ ဒါနဲ့ စိတ်လေလေရှိတိုင်း ကြုံရာကားကို စီးသွားလိုက်တာ လမ်းဆုံးရောက်တော့မှ ကားစပယ်ယာက 'အစ်မကြီး သည်ရွာနောက်ဆုံးပဲ' လို့ သတိပေးတာနဲ့ ဆင်းခဲ့ရတယ်။ နောက်ကားတစ်စီးနဲ့ လန်ဒန်ပြန်လိုက်မလို့စောင့်နေရင်း အချိန်ပိုကလေးမှာ စိတ်ပြေလက်ပျောက်ဆိုသလို လျှောက်သွားလိုက်တာ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကလေးတစ်ကျောင်းတွေ့ရတယ်။ ဓမ္မဂီတ သံကလေး တအေးအေးကြားနေရတော့ ကျောင်းထဲဝင်ပြီး ဘုရားရှိခိုးချင်စိတ် ပေါက် တာနဲ့ဝင်သွားမိတယ်။ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကလည်း ဓမ္မဂီတဆရာတစ်ယောက်အပြင် ဘယ်သူမှမရှိဘူး။ ကျွန်မ လည်း ခုံတန်းလျားတစ်ခုမှာ ဝင်ထိုင်ပြီး ဒူးထောက်ရင်း ဘုရားကိုအာရုံပြုမိတယ်။ ရှေ့က ပဒေသာပင်မှာလည်း ခြယ်လှယ်ထားလိုက်တာ လရောင်အောက်က ပြောင်ပြောင်လက်နေ တဲ့ ကြယ်တာရာကလေးတွေလိုဘဲ ဂီတ သံကလည်း အတော်ပဲသာယာနေပါတယ်။ ပြီးတော့ လည်း မနက်ကတည်းက အစာ မစားတော့ နွမ်းနွမ်းနယ်နယ်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဘုရားကို အာရုံပြုရင်း ကျွန်မ မျက်တောင်တွေလေးပြီးအိပ်ပျော်သွားပါတယ်။

'ဘယ်လောက်ကြာကြာ အိပ်ပျော်သွားတယ်တော့ မသိတော့ပါဘူး။ ပြန်နိုး လာတော့ ကျွန်မရှေ့မှာ ကလေးနှစ်ယောက်တွေ့ရတယ်။ ပထမတော့ အိပ်မှုနံ ခံ့မွှားပို့ လန့်သွားတယ်။ ကလေးတွေက ခရစ္စမတ်ပဒေသာပင်ကို လာကြည့်ကြ တာဖြစ်မှာပေါ့။ သူငယ်မလေးတစ်ယောက်က ကျွန်မအိပ်နေတာကို လက်ညှိုးထိုးပြီး



'ဟိုဟာလည်း ဘုရား က စန်တာကလောနဲ့ ထည့်လိုက်တာထင်ပါရဲ့' လို့ ပြောတယ်။ စန်တာကလောမှာ ခရစ္စမတ်အချိန်တွင် ကလေးများအဖို့ လက်ဆောင်များယူဆောင်လာသူ အဘိုးကြီးဖြစ်သည်။ မုတ်ဆိတ်ဖြူဖွေးဖွေးရှည်လျားလျားကြီးနှင့် ဝတ်ရုံရှည်ကြီးဝတ်ကာ စန်တာကလောသည် ကလေးများအိပ်ရာသို့လာ၍ လက်ဆောင်ကလေးများ ချပေးသွားသည်ဟု အယူရှိကြသည်။ (မြန်မာပြန်သူ)။ ကျွန်မလည်း သူတို့အသံကြားတော့ နိုးလာတယ်။ သူတို့လည်း ကျွန်မနိုးလာတာမြင်တော့ လန့်ပြီးထွက်ပြေးမယ်လုပ်တာ ကျွန်မက 'ဟဲ့ နေကြဦး၊ ငါ နင်တို့ကို ဘာမှမလုပ်ပါဘူး' လို့ ခေါ်ယူရတယ်။ ကလေးနှစ်ယောက်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကြည့်ရတော့ အရမ်းပဲဆင်းရဲပုံရတယ်။ သူတို့ကို 'နင်တို့အဖေနဲ့အမေ ဘယ်မှာလဲ' လို့ မေးလိုက်တော့ သူတို့က 'ကျွန်မတို့မှာ အဖေအမေမရှိတော့ပါဘူး' လို့ ပြန်ပြောကြတယ်။ သူတို့ခမျာများ အဖြစ်အပျက်ဟာ ကျွန်မအဖြစ်အပျက်ထက်ဆိုးပါသေးကလား၊ ကျွန်မအဖြစ်အပျက်က သူတို့အဖြစ်အပျက်နဲ့စာလိုက်ရင် အများကြီးတော်သေးတာပဲ။ သူတို့ရဲ့ နုနုနယ်နယ်အရွယ် ကလေး မိဘရင်အုပ်မကွာ နေရမယ့်အရွယ်ကလေး၊ အဲသည်အခါမှာ မိဘမဲ့ဖြစ်ပြီး သူတို့ ဘဝကို သူတို့ ထိန်းသိမ်းနေကြရရှာတယ်။ ကျွန်မဟာ သူတို့ကိုတွေ့တော့မှ တစ်ခါတည်း ကျွန်မ စိတ်ညစ်မိတာတွေကို ပြန်ပြီးရှုက်တယ်။ ကိုယ့်အဖြစ်ကို ဆိုးလှပြီးအောက်မေ့တာ အခုမှ သော်ပါသေးကလား၊ ငါ့ထက်ဆိုးတဲ့သူတွေ အများကြီးပါကလားလို့ သဘောပေါက် မိတယ်။ ဒါနဲ့ကျွန်မလည်း သူတို့နှစ်ယောက်ကို ဘုရားရှိခိုးကျောင်းက ခေါ်သွားပြီးဆိုင်မှာ စားစရာသောက်စရာကျွေးမွေးတယ်။ သူတို့ကို သူတို့ကြိုက်တတ်တဲ့ဟာကလေး တွေဝယ်ပြီး ခရစ္စမတ်လက်ဆောင်အဖြစ်ပေးတယ်။ သူတို့မျက်နှာကလေးတွေ ကျေနပ် ပြုံးရွှင်နေတာမြင်ရတော့ ကျွန်မရဲ့ အဆွေးတွေ အပူတွေဟာ လုံးလုံးကြီးပျောက်သွားတော့ တာပဲ။ ကျွန်မလည်း သူတို့နှစ်ယောက်ကို တွေ့ပြီးကတည်းက သူတစ်ပါးစိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ပြုနိုင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရတာပဲလို့ သဘောပေါက်မိတယ်။ ကျွန်မငယ်ငယ်က မိဘများ ရဲ့မေတ္တာကို ခံယူရင်း ခရစ္စမတ်ပွဲကို ဆင်နွှဲရတာ ဘယ်လောက်စိတ်ပျော်ရွှင်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ကို ပြန်ပြောင်း တွေးတောမိတိုင်း သည်ကလေးများကို ခရစ္စမတ်ပွဲတော်မှာ မိဘလိုပြုစုလိုက် ရတာ အလွန်ပဲ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်မိပါတော့တယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကူးစက်တတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေပျော်တာမြင်ရတော့ ကျွန်မစိတ်ဟာ အလိုလိုကြည်လင်ရွှင်လန်းလာပါတယ်။ အဲသည်တော့မှ သူတစ်ပါးကို ကူညီစောင့်မပြီး မေတ္တာစေတနာ ထားရတာဟာ သေကကင်းဆေးကြီးတစ်ခုပဲဆိုတာ သဘောပေါက်မိပါတယ်။ စိတ်ညစ်ပျောက်တဲ့ အကြောင်းတရားကြီးပေပဲလို့ နားလည်လာပါတော့တယ်။ ကျွန်မလည်း ဒီမိဘမဲ့ကလေး နှစ်ယောက်ကိုတွေ့ပြီးကတည်းက ဘဝသစ်ပြောင်းလာ ရသလိုဖြစ်ပြီး သောကတွေ၊ စိတ်ညစ် ညှဉ်းမှုတွေကို ဖြေဖျောက်နိုင်ပါတော့တယ်'

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကျွန်ုပ်သည် သောကပျောက်၍ စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိသူတို့အကြောင်းကို စာအုပ်ပြည့်အောင်ရေးထည့်နိုင်ပေသည်။ ဥဒါဟရက်အဖြစ် အမျိုးသမီးစုံထောက် ဝတ္ထု ရေးဆရာမ မာဂရက်ရိတ်အကြောင်းကို ဖော်ပြပါမည်။

မာဂရက်သည် စုံထောက်ဝတ္ထုများစွာရေးသား၍ နာမည်ကျော်ကြားသော ဝတ္ထုရေးစာရေးဆရာမကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် အမေရိကန်ရေတပ် တွင် လူသိအများဆုံးဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် သူရေးသော ဝတ္ထုများသည် ဂျပန်တို့ ပါးလ်ဟားဘား (ပုလဲဆိပ်ကမ်းကို) တိုက်ခိုက်သည့်နံနက်ခင်း၌ သူ့တွင်ဖြစ်ပျက်သော အဖြစ်အပျက်ကလေး လောက်စိတ်ဝင်စားဖွယ် မကောင်းလှသေးပါ။ မာဂရက်သည် တစ်နေ့တွင် ၂၄နာရီအနက် ၂၂နာရီလောက်က အိပ်ရာတွင်လဲနေပါသည်။ နှလုံးရောဂါဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။ ဥယျာဉ်ထဲတွင် နေပူဆာထွက်၍ လှူရန် လမ်းလျှောက်ရသည်မှာ သူ့အဖို့အရှည်ဆုံးထွက် သောခရီးပင်ဖြစ်သည်။ ထို ခရီးကိုပင် သူတစ်ယောက်တည်းသွားနိုင်မည်မဟုတ်။ သူနာပြု ဆရာမက တွဲ၍ ပို့ပေးရသည်။ သူသည် တစ်သက်လုံးလူနာကြီးဖြစ်နေတော့မည်ဟု မျှော် လင့်မိ သည်။ 'ကျွန်မဖြင့် ဂျပန်သာ ပါးလ်ဟားဘားကို မတိုက်ရင် တစ်သက်တော့ နာတာ ရှည်ကြီး လုံးလုံးလျားလျားဖြစ်နေတော့မှာပဲ' ဟု ပြောလေသည်။

'ဂျပန်က ပါးလ်ဟားဘားကို တိုက်တယ်ကြားတော့ ကျွန်မလည်း နမော်န မဲ့မနေတော့ပါဘူး။ ပါးလ်ဟားဘားတိုက်တော့ အားလုံးကစဉ်ကလျားဖြစ် ကုန်တာပေါ့။ ကျွန်မတို့ အိမ်နားမှာကပ်ပြီး ဝှံးတစ်လုံးကျတာ ကျွန်မအိပ်ရာထဲက လွင့်စင်ကျသွားတာပဲ။ မော်တော် ထရပ်ကားကြီးတွေက နီယိုတီလေတပ်ဌာနချုပ်က ထွက်လာပြီး ရေတပ်သားတွေရဲ့ သားမယားတွေကိုလိုက်ပြီးကယ်ဆယ်ကြတယ်။ ကျွန်မအနားမှာ တယ်လီဖုန်းရှိမှန်း သူနာ ပြုတပ်က သိတာနဲ့ မေးစရာရှိတာတွေ ကျွန်မကိုချည်းမေးတာပဲ။ ကျွန်မလည်း ကုန်းတပ် ရေတပ်အမှုထမ်းရဲ့ သားမယားတွေ ဘယ်လိုနေကြတယ်ဆိုတာကို မေးမြန်းစုံစမ်းရတာပေါ့။ ရေတပ်နဲ့ကုန်းတပ်ဌာနချုပ်ကလည်း မေးစရာရှိရင် ကျွန်မကိုသာ တယ်လီဖုန်း ဆက်ပြီး မေးဖို့မှာထားတယ်။ ကျွန်မယောက်ျားရေတပ်ဗိုလ် ရောဘတ်ဂရိတ်ဟာ ဂျပန်ဗုံးကြဲတဲ့အထဲ မပါဘူး။ ကျန်းကျန်းမာမာရှိတယ်ဆိုတာ မကြာခင်ဘဲသိရတယ်။ ကျွန်မယောက်ျားအတွက် စိတ်ချရတာ ကြားရပေမဲ့ တချို့ရေတပ်သားတွေရဲ့ မိန်းများက သူတို့ယောက်ျားများ သေ သလား၊ ရှင်သလားမသိရသေးလို့ ပူပန် နေကြတာကို ကြိုးစားပြီး ဖျောင်းဖျရတာပေါ့။ အချို့တော့လည်း သူတို့ယောက်ျား တွေ သေသွားပြီဆိုတာ သတင်းရတော့ ပရိဒေဝမီး တောက်နေကြ တာကို ကျွန်မက စိတ်သက်သာအောင် ဖျောင်းဖျပြောဆိုတာပဲ။ သေလိုက် တဲ့သူ တွေက သိပ်များတာ ပဲ။ ရေတပ်အမှုထမ်းအရာထမ်းပေါင်း ၁၇၀၀ သေဆုံးပြီး ၉၆၀ ပျောက်ဆုံးသွား တယ်။

'ပထမတော့ တယ်လီဖုန်းကို အိပ်ယာထဲကနေပြီးပြောတယ်။ နောက်တော့ အိပ်ရာထဲမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ထိုင်ပြီးပြောတယ်။ နောက်ပြီး အိပ်ရာထဲမှာနေဖို့ အကြောင်းမရှိတော့ပါဘူး။ အလုပ်က သိပ်များတာပဲ။ ကျွန်မလည်း ကျွန်မရောဂါကို သတိမရနိုင်တော့ ဘူး။ စားပွဲမှာထိုင်ပြီး ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းကို စီမံရတာပေါ့။ ကိုယ့်ထက်အကြောင်းဆိုးတဲ့ လူတွေကို ကူညီနေရတော့ ကျွန်မရောဂါဆိုတာ ဘယ်ရောက်သွားလို့ ဘယ်ရောက်သွား မှန်းမသိတော့ဘူး။ ကျွန်မလည်း ညအိပ်ဖို့ အချိန်လောက်ပဲ အိပ်ရာထဲပြန်ရောက်တော့တယ်။ ကျန်တဲ့ အချိန်တွေမှာ ဒုက္ခသည်တွေကို ပြုစုရတာနဲ့ ကုန်တာပဲ။ အခုမှပဲ ဂျပန်ပါးလ်ဟားဘား ကို တိုက်လိုက်တာ ကျွန်မရောဂါပျောက်သွားတော့တယ်။ တကယ်လို့များ အရင်တုန်း ကလို အေးအေးချမ်းချမ်းသာဆိုရင် ကျွန်မလည်း အိပ်ယာထဲက ထပြန်မှာမဟုတ် ပါဘူး။ အိပ်ယာထဲမှာ နေရတာ သက်တောင့်သက်သာရှိတယ်။ ပြုစုမယ့်လူတွေရှိ တော့ အပြုစုခံနေခဲ့တယ်။ အခုမှပဲ အဲသည်လိုသူများပြုစုယူဆခံနေရတာ စင်စစ် အားဖြင့် ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဖျက်ဆီးနေတာနဲ့ အတူတူပဲဆိုတာ သိရတော့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျန်းမာအောင် လုပ်နေတာနဲ့ တူတာပေါ့။

'ပါးလ်ဟားဘားတိုက်ပွဲဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသမိုင်းမှာတော့ အဆိုးဆုံး အဖြစ်အပျက်တစ်ရပ်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မအဖို့တော့ အကောင်းဆုံး အဖြစ်အပျက်လို့ဆိုရင် မှားမယ် မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မတော့ အရေးကြီး သက်လုံကောင်း တယ်ဆိုတာ အစက သိပ်ပြီး မယုံချင်လှဘူး။ အခုမှပဲ ယုံပါတော့တယ်။ ဒုက္ခကြီး ရောက်လာတော့ ကျွန်မမှာ ခုခံနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိတာကို ကျွန်မ အစကတော့ ကျွန်မ ကိုယ်လောက်သာ ဂရုစိုက်မိတော့တယ်။ အဲသည် ဂျပန်လာတိုက်တော့မှ သူများကို ဂရုစိုက်မိတော့တယ်။ အဲသည်လို သူများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ဖို့ အားပြောင်း လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်မမှာ ငါ့ဘဝဟာ အရေးကြီးဆုံးပါကလား။ ငါ့မှာ ရည်ရွယ်ချက်ကြီးရှိပါကလား။ ငါ သူများအကျိုးဆောင်ရမယ့် ဝတ္တရား ရှိပါသေး ကလားဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးပေါ်လာတယ်။ အဲသည်တော့မှ ကိုယ်ကျိုးကို ဂရုမစိုက်တော့ ဘူး။ ကိုယ်သက်သာမှုလေးလောက်နဲ့ သဘောထား သေးသေး အမြင်ကျဉ်းကျဉ်း မတွေးတော့ဘူး။ အဲသည်တော့မှပဲ ကျွန်မမှာရှိတဲ့ ရောဂါဟာလည်း စုံးစုံးမြုပ် ပျောက်သွားပါတော့ တယ်'

စိတ်ပညာနှင့် ဆေးကုနေသော စိတ်ဆရာဝန်များထံသို့ သွား၍ ဆေးကုသနေသူ များအနက် သုံးပုံတစ်ပုံမှာ ဆရာဝန်များထံသို့မသွားဘဲ မာဂရက် ကဲ့သို့ အများအကျိုးကို ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ကြမည်ဆိုလျှင် မိမိတို့၌ရှိသော စိတ္တဇ ရောဂါမှာ ပျောက်ကင်းမည် အမှန်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာ တာဝန်ယူ၍ ဆိုသည်မဟုတ်။ စိတ်ဆရာဝန်ကြီး ကားလ် ဂျွန်းက ဆိုသောအချက်ပင် ဖြစ်သည်။ 'ကျွန်ုပ်ထံသို့လာ၍ ကုသနေသူများအနက် သုံးပုံတစ်ပုံမှာ စိတ္တဇ ရောဂါအစစ်ဖြစ်နေသူများ မဟုတ်ချေ။ အဆင်အခြင်နည်း၍ အဖိုးမတန်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

နေထိုင်မိသောကြောင့် ရောဂါဖြစ်ကြရသည်' ဟု အဆိုပါ စိတ်ဆရာဝန်ကြီးက ဖွင့်ဟ ပြောဆိုလေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ထိုသူတို့သည် တစ်ကိုယ် ကောင်းချည်း ကြံစည်လုပ်ကိုင်တတ်ကြသဖြင့် လောက၏ အကျိုးစီးပွားများ မခံစားရဘဲ သူတို့ကိုယ်ကိုသူတို့ နှိပ်စက်နေသူများသာ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် လှေဆိပ်တွင် လှေထွက်ပြီးမှ ရောဂါကုလာသည့် ခရီးသည်များနှင့် တူချေသည်။ သူတို့ ဤသို့ နောက်ကျရသည့်အတွက် သူတို့ကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ဘဲ သူတစ်ပါး ကိုချည်း အပြစ်တင်နေကြလေသည်။ လောကကြီးတစ်ခုလုံးက သူတို့၏ ကျဉ်း မြောင်းတို့တောင်းလှသော အမြင်ဖြင့် သူတို့ကိုချည်းရည်မှန်းသည့် လိုအင်ကို ဝိုင်း ဝန်းဖြည့်တင်းပေးရမည်ဟု အတင်းအကျပ် တောင်းဆိုနေလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်ပြသော ဥဒါဟရုဏ်များကို စာဖတ်သူမိတ်ဆွေက ကျေနပ်ချင်မှ ကျေနပ်မည်။ 'ငါလည်း ခရစ္စမတ်ပွဲတော်ချိန်မှာ မိဘမဲ့ကလေးနှစ်ယောက်ကို တွေ့ ရရင် သည်လိုပဲ ပြုစုမှာပေါ့။ ဘာထူးခြားတာလဲ၊ မာဂရက်လိုပဲ ပါးလ်ဟားဘားလို အကြီးအကျယ်ကိစ္စကြီး ဖြစ်ရင် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်မှာပေါ့။ ဘာများထူးခြားလို့လဲ၊ ငါ့အဖြစ်က သည်လိုမဟုတ်ဘူး၊ နေ့တိုင်း ညတိုင်းနဲ့ဟာ ဘယ်လိုများ သူများကို ကူညီရဦးမှာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ကူညီရမှာလဲ၊ ကူညီရအောင် ငါ့မှာ ဘာများတတ် နိုင်လို့လဲ' ဟု ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရင်း ဆိုချင်ဆိုပေမည်။

မှန်ပါပေသည်။ ဆိုထိုက်ပါပေသည်။ သို့ရာတွင် သင့်ဘဝ၌ လှုပ်ရှား သည်ဟု ဆိုရသော အဖြစ်အပျက်ကို မဖြစ်ပျက်ဖူးသော်လည်း လူတစ်ဦးတစ် ယောက်နှင့်မျှ မတွေ့ဘဲ နေမည်မဟုတ်။ သူကြုံတွေ့ရသည့် သူ့အကြောင်းကိုပင် စုံစမ်းဖူးပါ၏လော။ ဥပမာဆိုစို့။ သင့်ထံသို့လာ၍ စာပို့သော ပို့စမင်းကို သူ့အကြောင်း စုံစမ်းဖူးပါသလား၊ ပို့စမင်းမှာ တစ်နှစ်လျှင် ဝိုင်ပေါင်းများစွာ လမ်းလျှောက်ရရှာသည်။ သူ့မှာ ကလေးဘယ်နှစ်ယောက် ရှိသလဲဟု မေးဖူးပါ သလား၊ သားမယားတို့ ကျန်းမာရဲ့လားဟု မေးဖူးပါသလား၊ အလုပ်လုပ် ရသည်မှာ ပင်ပန်းပါသလောဟု မေးဖူးပါသလား၊ ပို့စမင်းသာမက ကုန်စုံလာပို့သော သူငယ် ကလေး၊ သတင်းစာလာပို့သော သူငယ်ကလေး၊ လမ်းထောင့်ကစောင့်ပြီး ဖိနပ်တိုက် ပေးသောလူကြီး စသည့်အညတရတို့ကို သင် ရပ်၍ စကားစမြည်ပြောဖူးပါသလား၊ ထိုအည တရများလည်း လူပင်ဖြစ်သည်။ လူတို့၌လည်း ဒုက္ခတွေ့ ဗရပူ၊ သောကတွေ့ ဗရပူနှင့်ချည်းပင်။ သူတို့၌လည်း အတွေးကလေး၊ အကြံကလေး၊ မျှော်လင့်ချက် ကလေး၊ ရည်ရွယ်ချက် ကလေးများနှင့်ပင်။ သူတို့လည်း အခြားသူများအား မိမိတို့အကြောင်းကလေးကို ပြောပြလိုက်ချင်သည်။ သင်က သူတို့ပြောသမျှကို ဖော်ရွေစွာနားထောင်၍ စိတ်ဝင်စားပါမူ သူတို့အလွန်အမင်းကျေနပ်ဝမ်း မြောက်ကြ ပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဂုဏ်စိုက် ဖော်ဖော်ရွေရွေ လုပ်လိုက်ခြင်းမှာ သင့်အဖို့ ဝန်မလေး၊ မထောင်းသော်ငြားလည်း သူတို့အဖို့ ထူးကဲမွန်မြတ်သော လာဘ်ရတနာကြီး ဖြစ်သည်။ သူတို့အားသင်က ချမ်းသာအောင်ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်

သည်။ ကျွန်ုပ်က သင့်အား လောကကြီးကို ပြုပြင်သူ လောကအကျိုး ဆောင်ကြီးဖြစ် ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သင့်လောကလေး၌ သင် တတ်အားသမျှ ကူညီစောင့်မ ပူများပြုနိုင်ဖို့ ရည်ညွှန်းပါသည်။ ကောင်းကျိုးဆောင်ရာ၌ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဆောင်မှ ကောင်းသည်ဟု မမှတ်မထင်ပါနှင့်။ အသေးအဖွဲ့ကလေးကိုပင် ဆောင်ရွက်ပေးသော်လည်း အကျိုးဆောင်ခြင်းခံရသူအဖို့ စိတ်ချမ်းသာမှုရပေသည်။

ထို သူတစ်ပါးအကျိုးဆောင်လိုက်ရသဖြင့် သင့်၌ စိတ်ချမ်းသာမှုရသည်။ စိတ်ကျေနပ်မှုဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်သင် ဂုဏ်ယူမိပေလိမ့်မည်။ ထိုအချက်ကို ဂရိပညာရှိကြီး အရစ္စတိုတယ်က 'ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံခြင်း' ဟုခေါ်သည်။ ပါရှင်းပညာရှိကြီး ဇိုရီးစတြက 'သူတစ်ပါးကောင်းကျိုး ဆောင်ခြင်း သည် ဝတ္တရားမဟုတ်၊ သင်၏ ကျန်း မာမှု၊ သင်၏ပျော်ရွှင်မှုကို တိုးတက်စေသော အလုပ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်' ဟု ဆိုလေသည်။ အမေရိကန်ပညာရှိကြီး ဘင်ဂျမင် ဖရင်ကလင်က 'သူတစ်ပါးအကျိုးဆောင်လျှင် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ် သည်' ဟု ဆိုသည်။ 'သူတစ်ပါးအကျိုးဆောင် ကိုယ်အကျိုးအောင် သည်' ဆိုသော စကားနှင့် တစ်သားတည်းဖြစ်သည်။ 'လောကဓာတ်နည်းအားဖြင့် စမ်းသပ် ကြည့်၍ အမှန်ဆုံးအချက်တစ်ရပ်ကား ကိုယ်အနစ်နာခံ၍ သူတစ်ပါးအကျိုးဆောင်ခြင်းသာ လျှင် စိတ်ချမ်းသာမှု၏အကြောင်းရင်းဖြစ်ကြောင်းပင်တည်း' ဤသို့လျှင် နယူးယောက်မြို့ စိတ်ပညာအဖွဲ့ ဌာနချုပ်မှူး ဟင်နရီလင်က ဆိုသည်။

သူတစ်ပါးအကျိုးကိုသာ အာရုံပြုခြင်းသည် သင့်၌ရှိသော သောကကို ပပျောက် စေရုံသာမက သင့်အဖို့ အသိမိတ်ဆွေပေါများစေသည်။ ပျော်စရာ လည်းကောင်းလေသည်။ မည်သို့နည်း။ ကျွန်ုပ်သည် ယေးလ်တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခ အွန်ဖဲလ်ကို မေးကြည့်ရာ သူက အောက်ပါအတိုင်းပြောလေသည်။

'ကျုပ်ဖြင့် ဟိုတယ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကုန်စုံဆိုင်ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သွား သွား တစ်ယောက်ယောက်ကို အကြိုက်ကျအောင်ပြောခဲ့တာပဲ။ သူတို့ကို ကျုပ်တော့ဖြင့် ဘယ်အခါမှာမဆို တစ်ဦးတစ်ယောက်အနေနဲ့ အထူးဂရုစိုက်ပြီး ပြောတာပဲ။ အားလုံးကို ပြောတဲ့အနေမျိုးနဲ့ မပြောဘူး။ လူဆိုတာ တစ်ဦးတည်းကို လှမ်းပြောတာကြိုက်တယ်။ အားလုံးကို ဖြတ်သန်းပြောလိုက်တာ မျိုးကို မကြိုက်လှဘူးပေါ့ဗျာ။ ကုန်စုံဆိုင်မှာဆို ဥပမာ ဆိုင်ရောင်းတဲ့သူငယ်မလေးကို သူ့မျက်လုံးလေးလှလိုက်တာ၊ သူ့ဆံပင်လေးကို သိပ်လှတာ ပဲလို့ပြောတယ်။ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်မှာရှိရင် ဆံပင်ညှပ်သမားကို တစ်နေကုန် မတ်တပ်ရပ်နေရ တာ မညောင်းဘူးလား။ ဆံပင်ညှပ်အလုပ်လုပ်တာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ၊ ဘယ်နှခေါင်း ညှပ်ပြီးပြီလဲဆိုပြီး သူတကွက်ပြတော့ ကိုယ်ကလည်းသူ့ကိုကူပြီး တွက်ပြရတာပေါ့။ အဲသည်လို ဂရုတစိုက်လုပ်လိုက်ရင် အလုပ်ခံရတဲ့လူတွေဟာ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် ကျေနပ်သွားတာပဲ။ တစ်နေ့ဟာ အတော်ကြီးပူတယ်၊ ကျုပ်လည်း နယူးဟေဗင် ဘူတာရုံဟိုတယ်ခန်းကလေးထဲဝင်သွားတယ်။ လူတွေပြည့်ကျပ်နေတာပဲ။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ပူလိုက်တာလည်း မီးဖိုပေါ်တက်ထိုင်ရသလိုပဲ စားပွဲထိုးတွေလည်း လူများလွန်းလို့ လက်မမည်နိုင်တာနဲ့ အစားအသောက်ကို အကြာကြီး စောင့်နေရတယ်။ အတော်ကြာတော့မှ စားပွဲထိုးက ကျုပ်ကိုစားစရာသောက်စရာ စာရင်း ကတ်ပြားကလေးလာပြတယ်။ သည်တော့ကျုပ်က 'မီးဖိုထဲက ချက်နေတဲ့ လူတွေဖြင့် မီးပူတာ တစ်မျိုး၊ နေပူတာတစ်မျိုးနဲ့ အတော်ဒုက္ခရောက်နေကြမှာပဲနော်' လို့ ပြောလိုက်တယ်။

အဲသည်တော့ စားပွဲထိုးကြီးက ကျိန်ဆဲပြီး ဒေါသသံနဲ့ ပြောတယ်။ 'ကျုပ်ဖြင့် ဒီလူတော့ ဒေါပွသွားပြီအောက်မေ့တာ သူဒေါပွတာ ကျုပ်ကို မဟုတ်ဘူးဗျို့။ အမယ်လေးဗျာ၊ သောက်ကျိုးနည်းလူတွေက အစားအသောက်ချက်ချင်း မရရကောင်းလားလို့ ဆူပူနေတာက နေ့တိုင်းပဲ။ ကျွန်တော်ဖြင့် သည်မှာလုပ်တာ ဆယ်ကိုးနှစ်ရှိပါပြီ။ တစ်နေ့မှ နားအေးရတယ်မရှိဘူး။ သူတို့ဆူသံပူသံကြိုမီးသံမောင်းသံတွေချည်း ကြားနေရတယ်။ အခုခင်ဗျား တစ်ယောက်ပဲ မီးခိုချောင်က လူတွေပူမှာကို တွေးပြီး သနားဖော်ရပေတယ်။ ခင်ဗျားလိုလူ မျိုးချည်းသည်ကိုလာရင် ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်မလဲလို့ မပြောပါနဲ့တော့ဗျာ' လို့ ပြောတာကိုး။ စားပွဲ ထိုးကြီးက 'ကျုပ်တို့ဟာ သည်နီဂရိုးမီးဖိုချောင်သမားတွေကို လူတွေ အဖြစ်နဲ့တွေးပြီး သနားတာကို အံ့ဩနေတယ်။ တခြားလူတွေကတော့ နီဂရိုးတွေကို စက်ကိရိယာလို့ သဘောထားပြီး နည်းနည်းလောက်တော့ ဂရုစိုက်တာ ကြိုက်တာပေါ့။ တစ်ခါက လမ်းမှာခွေးတစ်ကောင်ကို ကြိုးနဲ့ဆွဲလာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကိုတွေ့တယ်။ ကျုပ်က ခွေး ကလေးလှလိုက်တာလို့ဆိုပြီး ထွက်လာတယ်။ အတော်ကလေးအလှမ်းကွာတော့ ပြန်လှည့် ကြည့်လိုက်တော့ သိုးထိန်းက သူ့ခွေးကြီးကို ပခုံးပေါ်တင်ပြီး လက်နဲ့သပ်ပေးနေတာကို မြင်ရတယ်။ ကဲ ကြည့်ပါလား၊ ကျုပ်က နည်းနည်းကလေးပဲ ဂရုစိုက်ရတယ်။ သိုးထိန်းကြီး ဟာ ကျေနပ်ပြီး ပျော်ရွှင်သွားတယ်။ ခွေးကလည်း သခင်အယုအယခံရလို့ပျော်တယ်။ သူတို့တစ်တွေ ပျော်တာတွေ့ရတော့ ကျုပ်လည်း ပျော်တာပေါ့ဗျာ'

ထိုပါမောက္ခကြီးကဲ့သို့ လူ့အတန်းအစားမရွေးဘဲ ဖော်ရွေတဲ့ လှည့် သောကများ၍ သဘောထားဆိုးကာ ခက်ထန်ခြင်းရှိပါဦးမည်လော၊ မရှိနိုင်ချေ။ ထိုအချက်ကို တရုတ် စကားပုံတစ်ခုက ဤသို့ ချစ်စဖွယ်ဖော်ပြထားသည်။ 'သင့်အား နှင်းဆီပွင့်များပေးသော လက်တွင် အမွှေးနံ့ကလေးများကျန်ခဲ့မြဲဖြစ်ပေသည်' ပါမောက္ခလီလွန်ဖဲလ်အား ဤစကား ပုံအကြောင်းကို အထူးပြောနေစရာမလို၊ သူကိုယ်တိုင် လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပြီးဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးအား ဂရုတစိုက်ပြောဆိုလိုက်ရသော အကျိုးကြောင့် ထိုသို့ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိသည်ပြင် ပြောလိုက်ရသည့်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှုရှိပေသည်။

စာဖတ်သူသည် ယောက်ျားတစ်ယောက်ဖြစ်ပါလျှင် ဤစပိုဒ်ကိုကျော်၍ သွား နိုင်သည်။ ဤစပိုဒ်သည် 'မိန်းမများအတွက်သာ' ဟု ဆိုရသော စာပိုဒ်ဖြစ်

သည်။ သောက များ၍ စိတ်ညစ်နေသော မိန်းမပျိုတစ်ယောက်သည် လူ့အတော်များ များအား သူ့ကို လူပျိုလှည့်စေသည့်အကြောင်းဖော်ပြပါမည်။ ထိုမိန်းမပျိုမှာ ယခု၌ အဘွားအရွယ်သို့ ရောက်ပေပြီ။ လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်ုပ်သည် သူနှင့်သူ့ခင်ပွန်းတို့ နေအိမ်သို့ တစ်ညသွား၍ တည်းခိုဖူးပါသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း သူတို့မြို့သို့ တရားဟောရောက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နောက်နေ့နံနက်တွင် သူသည် ကျွန်ုပ်အား မိုင်ငါးဆယ်ကွာသော ဘူတာရုံ မြို့တစ်မြို့သို့ သူ့မော်တော်ကားဖြင့် မောင်း၍လိုက်ပို့ပါသည်။ လမ်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိတ်ဆွေများ ပွားများလာပုံ အကြောင်းကို ပြောကြရာဝယ်သူက 'မစ္စတာ ကာနေကျီ၊ ကျွန်မ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောဖူးတဲ့ ကျွန်မအကြောင်းကို ပြောပြမယ်၊ ကျွန်မ လင်ကိုတောင်မှ ပြောမပြခဲ့ပါဘူး' (သူပြောသည့်အကြောင်းအရာမှာ စာဖတ်သူမိတ်ဆွေတို့ မျှော်လင့်သလောက် စိတ်ဝင်စားလှမည်မထင်ပါ) 'ကျွန်မမိဘများဟာ အတော်ဆင်းရဲတယ်၊ ကျွန်မ ငယ်ငယ်ကစပြီး အပျိုအရွယ်အထိ ဆင်းရဲလို့ သူများနည်းတူ မိတ်သင်္ဂဟတွေ ဖိတ်ခေါ်ပြီး ငယ်ငယ်ကစပြီး အပျိုအရွယ်အထိ ဆင်းရဲလို့ သူများနည်းတူ မိတ်သင်္ဂဟတွေ ဖိတ်ခေါ်ပြီး ဧည့်ခံကျွေးမွေးရတယ်လို့တစ်ခါမှ မရှိပါဘူး။ ကျွန်မမှာ အဝတ်အစားကောင်း ကောင်းမွန်မွန်မရှိခဲ့ပါဘူး။ သူများတကာက ဖက်ရှင်လိုက်ပြီး အမျိုးမျိုး အလဲအလှယ်နဲ့ ဝတ် နေကြတဲ့အခါမှာ ကျွန်မကတော့ တစ်ထည်က တစ်ထည်မလဲနိုင်တာနဲ့ ရှေးနိုးကြီးအတိုင်း ဝတ်ရတာပေါ့။ အဲဒါကို တွေးမိတိုင်း ကျွန်မဖြင့် သိပ်ရှက်တာပဲ။ ညတိုင်းမှာလိုလို အိပ်ရာထဲမှာ ကျိတ်ကျိတ်ငိုရင်းနဲ့ အိပ်ပျော်ရတော့တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ အကြံတစ်ခုရတယ်။ အဲသည်အကြံအတိုင်း ညစာစားပွဲတွေမှာ ကျွန်မအနားက ထိုင်နေတဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို သူ့အကြောင်းအစုံအလင် ပြောခိုင်းတာပဲ။ သူ့အကြံဉာဏ် ရည်ရွယ်ချက် သူ့သဘောအား လုံးပေါ့။ တကယ်ဆိုတော့ သူပြောတာတွေကို ကျွန်မစိတ်ဝင်စားလို့မဟုတ်ပါဘူး။ သူသည် လိုစကားပြောနေရင် ကျွန်မအဝတ်အစားကို ဂရုစိုက်ပြီးကြည့်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ထင်ပြီး သူ့အာရုံကို ကျွန်မအဝတ်အစားအပေါ် မကျရုံလောက်သာရည်ရွယ်ပြီး သူ့အကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားသလိုနေတာပါ။ ကျွန်မက ပထမတော့ သူ့အကြောင်းဟန်ဆောင်ပြီး အာရုံစိုက်နားထောင်ရင်းပဲ တကယ်ကို စိတ်ဝင်စားလာတာပဲ။ သူ့အကြောင်း စိတ်ဝင်စားတယ် ဆိုမှဖြင့် ကျွန်မအဝတ်အစားအတွက်ရှက်တဲ့စိတ်ဟာ ပျောက်သွားတယ်။ ကျွန်မကဂရုစိုက် နားထောင်တယ်ဆိုတော့ ပြောရတဲ့လူကလည်း ပြောအားရှိ တာပေါ့။ သူ့အကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုတာ သိရသော သူလည်း စိတ်ကျောနပ်ပျော်ရင်တာပေါ့ရှင်။ ဒါနဲ့ ကျွန်မဟာ လူငယ်တွေထဲမှာ အတော်ခင်မင်သူပေါများလာတယ်။ လူငယ်သုံးယောက် တောင် ကျွန်မကို လက်ထပ်ဖို့ပြောလာကြတယ်'

(ကဲ ကဲ လုံမပျိုတို့ ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာ သိပြီမဟုတ်လား)  
ထိုစာပိုဒ်ကို ဖတ်သူအချို့က ရှုတ်ချသောသဘောဖြင့် 'သူများအကြောင်း

### သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၁၅၉

စိတ်ဝင်စားဖို့ဆိုတဲ့ အကြောင်းဟာ အလကားပါ။ သာသနာပြုစကားမျိုးပါ။ ငါတို့ တော့ ဒါတွေကို အယုံအကြည်မရှိဘူး၊ ပိုက်ဆံဖြစ်အောင်လုပ်၊ ပိုက်ဆံရှိရင် လူခေါ် ချင်တာပဲ' ဟု ပြောကောင်းပြောကြပေမည်။ သည်လိုထင်ချင်လည်းထင်နိုင်ပါတယ်။ သည်လိုထင်တာကို မှန်တယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာ့ရာဇဝင်အစကတည်းက ပေါ်ပေါက် ထွန်းကားလာတဲ့ ပညာရှိကြီးတွေ အားလုံးမှားရောပေါ့။ သခင်ယေရှု ကွန်ဖြူရုပ်၊ ဂေါတမ ဗုဒ္ဓ၊ ပလေတို၊ အရစ္စတိုတယ်၊ ဆိုကရေးတီး၊ စိန့်ဖရန့်ဆစ် စသည့်ပုဂ္ဂိုလ် ကြီးတို့၏ မိန့်ကြားချက်များသည် မှားရာရောက် ချေတော့မည်ပင်တည်း။ သာသနာ ခေါင်းဆောင်ကြီး၏ စကားကိုပယ်လျှင် ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း လုံးဝမရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သော ကင်းဘရိတ်တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခကြီး ကွယ်လွန်သူ အေအီဟုတ်မင်းက ၁၉၃၆ခုနှစ်တွင် ကင်းဘရိတ်တက္ကသိုလ်၌ 'ကဗျာနာမံနှင့် သဘော' အကြောင်းကိုမိန့်ကြားရာဝယ် 'အဖိုးတန်ဆုံးသော စကားသည်ကား ယေရှု၏ 'ကိုယ့်ဘဝခင်တွယ်သူသည် ဘဝဆုံးလိမ့်မည်၊ ကိုယ့်ဘဝကို သူတစ်ပါး အကျိုးဖြင့် အဆုံးရှုံး ခံရသောသူသာလျှင် ကိုယ့်ဘဝရပေလိမ့်မည်' ဟူသော ဟောကြားချက်ပင်ဖြစ်သည်' ဟု ဆိုထားလေသည်။

ဆိုလိုရင်းမှာ ကိုယ့်ဖို့သာ ကိုယ်သိသူသည် နေရသည့်ဘဝအကျိုးထူးကို မခံစားရချေ။ သူတစ်ပါးအကျိုးကိုသာ ဆောင်သူသည် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုရရှိ၍ ဘဝအကျိုးကိုခံစား နိုင်ပေမည်ဟူ၏။ ထိုအကြောင်းကို သာသနာပြုသူများထံမှ ကြားရဖန်များလှပြီ။ သို့သော် ဘာသာတရားကို မယုံကြည်သူတစ်ဦးဖြစ်သော ပါမောက္ခဟုတ်မင်းက ပြောသဖြင့် အထူးအဓိပ္ပာယ်ပေါက်ရောက်လာပေသည်။ ဟုတ်မင်းမှာ ဘာသာတရားနှင့် မသက်ဆိုင်ရုံသာမက အနိဋ္ဌာရုံကိုသာမြင်လေ့ရှိ၍ သူ့ဘဝကို သူတုံးပစ်ရန် ကြံစည်ဖူးသူဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက ထိုစကားမျိုး ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းကိုထောက်သော် ထိုစကားသည် မည်မျှလေးနက်မှန်ကန် ကြောင်းထင်ရှားပေသနည်း။

အင်္ဂလိပ်ပါမောက္ခကြီးစကားကို မနာယူလိုပါမူ အမေရိကန် စာရေး ဆရာကြီး သီဒိုဒရီဇာ၏ စကားကို နာယူပါလော့။ ထိုစာရေးဆရာကြီးသည်လည်း ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်းမရှိချေ။ သို့ရာတွင် ပညာရှိကြီးတစ်ဆူအဖြစ် ကမ္ဘာက ကိုးကွယ်ခြင်းခံရပေသည်။ သူသည် ပါမောက္ခဟုတ်မင်းထက်ပင် အပြော အဆိုသာသေးသည်။ ဘာသာ တရားမှန်သမျှကို ယုံတမ်းစကားဒဏ္ဍာရီများဟု ဆိုလေသည်။ ဘဝအကြောင်းကို ပြောလာ လျှင် 'ဝမ်းတွင်းရှူးပြောစကားကဲ့သို့ အသံမြည်၍ အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့လှသည်ဟု' ဆိုလေသည်။ သို့ရာတွင် ဒရီဇာသည် ယေရှုဟောကြားခဲ့သော တရားတစ်ခုကို ထောက်ခံဟောကြားပေသည်။ ယင်းသည် ကား သူတစ်ပါးအကျိုးဆောင်မှုပင်ဖြစ်သည်။ 'အကြင်သူသည် မိမိနေရသည့် အခိုက်တွင် စိတ်ချမ်းသာမှုအလိုရှိငြားအံ့။ ထိုသူသည် မိမိအကျိုးစီးပွားတိုးတက်မှု



ကို အာရုံပြု၍ ဆောင်ရွက်အပ်သည်။ စိတ်ချမ်းသာမှုမှာ စင်စစ်အားဖြင့် သူတစ်ပါး အပေါ်တွင် စေတနာထားရှိခြင်း၌ တည်နေသည် ဟု ဒရိဇာက ရေးသားလေသည်။

သူတစ်ပါးအကျိုးကို ဆောင်ရမည်ဆိုလျှင် အချိန်အလဟဿမဖြစ်စေနှင့်။ ကြံကြိုက်သည့်အခိုက်အခါ၌ သူတစ်ပါးအား ကောင်းကျိုးဆောင်ကာ မေတ္တာ စေတနာကို ဖော်ပြပါလေ။ အခွင့်အရေးသည် အခါမလင့်သာနေမည်မဟုတ်ချေ။ အခွင့်ကြုံမှ ပြုရမည့် ကိစ္စဖြစ်သဖြင့် အလစ်ဟင်းမခံလေနှင့်။ သူတစ်ပါးကောင်း ကျိုးကိုလက်ငင်းပင်ဆောင်ရွက်ပါ ကုန်။

သောကကို နှင်ထုတ်ပြီးလျှင် ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှုကို လိုပါမူ

သူတစ်ပါးအကျိုးကိုဆောင်ပါ။ နေ့စဉ် သူတစ်ပါးပြုံးရွှင်စေမည့် ကောင်းမှုကို အနည်းဆုံးတစ်ခုတော့ဖြင့်ပြုပါ။



အပိုင်း (၄)  
 (အကျဉ်းချုပ်)  
 စိတ်ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုရရှိအောင်  
 စိတ်ထားပြုပြင်နည်းခုနစ်သွယ်

၁။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်၊ ကျန်းမာရေးစိတ်၊ မျှောလင့်သည့်စိတ်၊ သတ္တိရှိသောစိတ်တို့ဖြင့် ပြည့်လျှမ်း နေပါစေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတို့၏ဘဝသည် မိမိတို့၏ စိတ်က ပြုပြင်သမျှ ဖြစ် ရသည်ချည်းပင်။

၂။ ရန်သူကို ဂရုမပြုပါနှင့်၊ ဂရုပြုလျှင် ရန်သူကို ထိခိုက်သည်ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ထိခိုက်သည်က ပိုချေသေးသည်။ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး အိုင်ဇင်ဟာဝါးပြုကျင့် သကဲ့သို့ ကျင့်ပါ။ ကိုယ် မနှစ်သက်သောအကြောင်းကို တစ်မိနစ်မျှအချိန်ကုန်ခံ၍ မစဉ်းစား လေနှင့်။

၃။ (က) သူတစ်ပါးက ကျေးဇူးမဲ့မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သောကဖြစ်နေမည့်အစား ကျေးဇူး မဲ့မည်ကို ကြိုတင်၍ မျှော်လင့်သင့်သည်။ သခင်ယေရှုသည် အနုဆယ်ယောက်ကို ကုစားရာ တစ်ယောက်တည်းကသာ ကျေးဇူးတင်စကားပြောဖော်ရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် သခင်ယေရှု ထက်ပို၍ ကျေးဇူးသိတတ်မှုကို ဘယ်သို့လျှင် မျှော်လင့်ပါမည် နည်း။

(ခ) ကျေးဇူးအတင်ခံဖို့ မမျှော်လင့်မှ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုရနိုင်မည်ကို သတိပြုပါ။ ကိုယ်က ကျေးဇူးတင်ခြင်းသည်ပင် စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ်အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းခံရမှ စိတ်ချမ်းသာသည်မဟုတ်။

(ဂ) ကျေးဇူးသိတတ်မှုသည် သင်ကြားပေးရသော ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မိမိသားသမီး တို့၌ ကျေးဇူးသိတတ်သည့် အလေ့ရှိစေလိုလျှင် ကျေးဇူးသိတတ်မှုကို သင်ကြားပေးပါလေ။

၄။ ကိုယ့်မှာခံစားရသည့် အကျိုးကျေးဇူးတို့သာ ပွားများပါ။ ချို့တဲ့မှုကို နှလုံးမသွင်း ပါနှင့်။

၅။ သူတစ်ပါးကို မတူပါနှင့်။ နဂိုအနေအတိုင်းပြုပါ။ သူတစ်ပါးကို မနာလိုခြင်းသည် မသိသားဆိုးရွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တူပခြင်းသည် မိမိ၏နဂိုအရည်အချင်းများကို ချိုးနှိမ် ပစ်လိုက်သည်နှင့်တူသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်ခြင်းနှင့်တူ၏။

၁၆၂

တက်တိုး

၆။ ကံဆိုးတည်းဟူသော သံပရာကို ရရှိလျှင် ကံကောင်းတည်းဟူသော သံသရာ ဖျော်ရည် ဖြစ်အောင်ကြိုးပမ်းပါ။

၇။ သူတစ်ပါးအကျိုးဆောင်နိုင်သလောက် ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်သောကကို ဖျောက်ပစ်ပါ။ ‘သူများအကျိုးဆောင် ကိုယ့်အကျိုးအောင်သည်။’

အပိုင်း ၅

**အခန်း ၁၉**  
**ကျွန်ုပ်၏မိဘများ**  
**သောကတို့ မည်သို့အောင်မြင်စွာ နှိမ်နင်းကြပုံ**

ကျွန်ုပ်ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ကျွန်ုပ်အား မဇ္ဈရိနယ် လယ်တောတစ်ခုတွင် ဖွားမြင်၍ ကျွန်ုပ်သည် ထိုလယ်တော၌ပင် ကြီးပြင်းလာခဲ့ရသည်။ ထိုခေတ်ကလယ်သမားများ နည်းတူ ကျွန်ုပ်၏မိဘများသည် ဆင်းရဲပင် ပန်းကြသည်။ ကျွန်ုပ်၏မိခင် မှာ တောကျောင်းဆရာမလေးဖြစ်ခဲ့ဖူးသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်ကား တစ်လလျှင် ဆယ်နှစ် ဝေါ်လာရသောလယ်သူရင်းငှားဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏မိခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အဝတ်အစားကို သူတစ်ပါးထံအပ်၍ မချုပ်နိုင်သဖြင့် ကိုယ်တိုင်ချုပ်ပေးရုံမက ကျွန်ုပ်တို့တိုက်သည့်ဆပ်ပြာကိုပင် ကိုယ်တိုင်ချက်ရ လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တစ်အိမ်သားလုံးတွင် ငွေကြေးဟူ၍ မရှိလှချေ။ တစ်နှစ်တစ်ခါ ကျွန်ုပ်တို့လယ်တောမှ ဝက်များရောင်းသည့်နေ့၌ ငွေကြေးကိုမြင်ဖူးကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လယ်တော မှထွက်သော ထောပတ်နှင့်ကြက်ဥတို့ကို ဈေးဆိုင်သို့သွားပြီးလျှင် ဂျုံမှုန့်၊ သကြား၊ ကော်ဖီ တို့နှင့် လဲယူကြသည်။ အသက်ဆယ်နှစ်နှစ်တိုင်အောင် ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါမျှ ဆင့်ငါးဆယ် ကိုင်၍ မသုံးခဲ့ဖူးချေ။ မှတ်မိသေးတော့သည်။ အမေရိကန်လွတ်လပ်ရေးနေ့ ဇူလိုင်လ ၄ ရက်နေ့တစ်နေ့၌ ဖခင်ကြီးက ကျွန်ုပ်အား 'မင်းသုံးချင်ရာသုံးဖို့' ဆိုပြီး ဆယ်ဆင့်ပေးလိုက် ရာ ကျွန်ုပ်သည် ထိုနေ့တွင် မိမိကိုကို မိမိ ရွှေသူဌေးကြီးဟု ထင်မိလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခရီးတစ်မိုင်လောက်လမ်းလျှောက်၍ ကျောင်းသွားရ၏။ ကျောင်းကလေးမှာလည်း အခန်းတစ်ခန်းတည်းသာရှိသည်။ ကျွန်ုပ်ခြေထောက်တွင် ရာဘာဖိနပ်မပါ ဗလာသက်သက်ဖြစ်၍ နှင်းအထပ်ထပ်ကျ နေသည့်အထဲတွင် တခိုက်ခိုက် တုန်နေရင်း ကျောင်းသို့သွားရသည်။ အသက်ဆယ် လေးနှစ်ကျခါမှ ရာဘာဖိနပ်စီးဖူးတော့ သည်။ ဆောင်းတွင်း၌ ကျွန်ုပ်ခြေထောက် သည် အမြဲတမ်းစို၍အေးနေလေသည်။ ကလေး ဘာဝလူတိုင်းကိုယ်လိုချည်းပဲဟု အောက်မေ့ကာဆောင်းတွင်း၌ ခြောက်၍ နွေးနေမည့် ခြေထောက်ဟူ၍ ဘယ်မှာ မျှမရှိဟု တွေးထင်မိသည်။ ကျွန်ုပ်၏မိဘများသည် တစ်နေ့လျှင် ဆယ်ခြောက် နာရီမျှ ကျွန်ုပ်နှင့်မခြားအောင် အပင်တပန်းအလုပ်လုပ်ကြရသည်။ သို့ရာတွင်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သူတို့၌ဝအောင်စားဖို့ဝေးစွ၊ အကြွေးလည်ပင်းခိုက်လျက်ရှိတော့သည်။ ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်က အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို မှတ်မိနေသေးသည်။ ယင်းသည်ကားအခြားမဟုတ်။ ရေကြီးသဖြင့် ဖခင်ကြီးလုပ်ထားသော လယ်များရေမြှုပ်၍ ပျက်စီးခြင်းဖြစ်သည်။ ရေကြီးသည့်အခါ ဘာမျှမကျန်အောင် ပျက်စီးလေတော့သည်။ ရေကြီးသည်ဆိုရာ၌ တစ်ခါတစ်ရံအဖြစ်အပျက်ဟု မမှတ်ကြလေနှင့်။ ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်က ခုနစ်နှစ်လျှင် ခြောက်နှစ်မျှ ရေကြီးသည့်ဘေး ကို ကြုံတွေ့ရတော့သည်။ ထိုမျှမကသေး။ ကျွန်ုပ်တို့ မွေးထားသောဝက်များသည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဝမ်းကျ၍ အများအပြားသေဆုံးကြသည်။ ရောဂါနှင့်ဆုံးသည့်ဝက်များကို မီးရှို့ပစ်ရ သည်။ ကျွန်ုပ်သည် မျက်စိမှိုက်၍ နောက်ကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းတွေးလိုက်လျှင် ဝက်ကောင်များမီးရှို့သောအခါ နံသည့် စူရှသောအခါနံသည့် စူရှသောအညှော်နံကို နံလာသေး တော့သည်။ တစ်နှစ်၌ရေမကြီးချေ။ ကောက်ပဲသီးနှံ အလွန်အောင်မြင်လှသည်။ ကျွဲနွားများလည်း အစားအသောက်ကောင်းသဖြင့် ဆူဖြိုးလျက်ရှိသည်။ သို့ရာတွင်နောက်ဆုံး၌ ဖြစ်ရသည်မှာ ရေကြီး၍ ပျက်စီးလိုက်ရသည်ကမှ တော်ချိမ့်မည်။ ချီကာဂိုမြို့၌ ကျွဲနွားဈေး အလွန်အမင်းကျသွားသဖြင့် ကျွဲနွားများကို ဆူဖြိုးအောင် မွေးရကျိုးမနပ်တော့ချေ။ အပင် တပန်းပြုစုကျွေးမွေးရပြီးရောင်းလိုက်သည့်အခါ ကျွဲနွားအားလုံးအပေါ်တွင် ဒေါ်လာသုံးဆယ်သာရလေသည်။ တစ်နှစ်လုံး အပင်ပန်းခံမှ ဒေါ်လာသုံးဆယ်သာ ရသည် ဆိုခြင်းဖြင့် မည်မျှအခြေဆိုးသည်ကို ထောက်ရှုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှပင်အလုပ်ကိုကြိုးစားစေကာမူလည်း ငွေကြေးဆုံးရှုံးရသည်သာများသည်။ ကျွန်ုပ်မှတ်မိသေးတော့သည်။ တစ်ခါက ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်ကြီးသည် မြင်းကလေး များဝယ်လာသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုမြင်းကလေးများကို သုံးနှစ်တိုင်တိုင်ကျွေးမွေး၍ လူငှား များနှင့်ထိန်းကျောင်းခဲ့ပြီးနောက် တယ်နက်ဆီနယ်၊ မင်းဖစ်မြို့သို့ရောင်းရန် တင်ပို့လိုက်ကြ သည်။ ရောင်းရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၌ အမြတ်မထွက် အနွှဲထွက်နေတော့သည်။

ဆယ်နှစ်မျှ ပင်ပန်းကြီးစွာ လုပ်ကိုင်လာရသည့်အကျိုးကား ကျွန်တို့၌ ငွေကြေးတစ်ပြားတစ်ချပ်မျှ မရှိသည်နှင့်မတန်သေး။ ကြွေးလည်ပင်းခိုက်နေတော့သည်။ လယ်ကို ပေါင်ထားရသည်။ မည်မျှပင်ကြိုးစားသော်လည်း အပေါင်အတွက် အတိုးကိုပင်ကျေလည် အောင် မဆပ်နိုင်ချေ။ အတိုးမပေးနိုင်သဖြင့် အပေါင်ခံသော ဘဏ်တိုက်ကကျွန်ုပ်၏ ဖခင်ကို ဆဲရေးကြိမ်းမောင်း၍ လယ်ကိုသိမ်းမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်လေသည်။ ထိုအခါ ဖခင် ကြီး၏အသက်မှာ လေးဆယ့်ခုနစ်နှစ်ရှိလေပြီ။ အနှစ်သုံးဆယ်ကျော်မျှ ကြိုးကြိုးပမ်းပမ်း လုပ်ကိုင်ခဲ့ရသော်လည်း အကျိုးမထင်ကြွေးသာတင်တော့သည်။ လူ့အောက်ကျရတော့သည်။ သူတစ်ပါးအစော်ကားခံရတော့သည်။ ထိုမျှ လောကဓံ၏ ဒဏ်ကို ဖခင်ကြီးမခံနိုင် တော့ချေ။ သူ့မှာ သောကဝေဆာလျက်ရှိတော့သည်။ သူ့ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာပြီ။ စားချင်သောက်ချင်စိတ်ကင်းမဲ့နေလေပြီ။ တစ်နေ့ကုန်တစ်နေခန်း လယ်တောတွင် အလုပ် ကြမ်းလုပ်

သောကဝေသာလျက်ရှိတော့သည်။ သူ့ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာပြီ၊ စားချင်သောက ချင်စိတ်ကင်းမဲ့နေလေပြီ၊ တစ်နေ့ကုန်တစ်နေခန်း လယ်တောတွင် အလုပ် ကြမ်းလုပ် ခဲ့သော်လည်း ခံတွင်းမကောင်းတော့။ ဆေးကိုသာ စားနေရချေသည်။ တစ်နေ့ တစ် ခြား အသားအရေခန်းခြောက်လာလေတော့သည်။ ဆရာဝန်က ကျွန်ုပ်၏မိခင်ကြီး အား သူ့ခင်ပွန်းသည်အား ခြောက်လအတွင်း သေဆုံးဖွယ်အကြောင်းရှိသည်ဟု ဖွင့်၍ပြောထားသည်။ ဖခင်ကြီးမှာလည်း သောကဖြစ်ရလွန်း၍ လူ့ဘဝတွင် နေချင် စိတ်မရှိတော့ချေ။ သူ့စပါးကျိုသို့ သွား၍မြင်းများကို အစာကျွေးရာမှာ အချိန်တန်၍ ပြန်မလာသောအခါ မိခင်ကြီးမှာ ဖခင်ကြီးကို ဘာများဖြစ်နေပါလိမ့်ဟု စိတ်တထင့် ထင့်နှင့်လိုက်၍ကြည့်လေသည်။ မိမိ၏စိတ်တွင် စပါးကျိုသို့ရောက်သောအခါ ကျိတ်ခါးအဝ၌ သူ့ခင်ပွန်းအလောင်း ကို ထုပ်မှာချည်ထားတာကြီးတွင် တွဲလွဲတွေ့ ရမည်လောဟု သံသယဖြစ်မိတော့သည်။ ယင်းသို့ စိုးရိမ်ချက်ကို မိခင်ကြီးက ကျွန်ုပ်အား ဖွင့်၍ပြောဖူးလေသည်။

တစ်နေ့သ၌ ဖခင်ကြီးသည် မေရိပစ်လ်မြို့မှ ရွာသို့အပြန်တွင် နံပါတ် ၁၀၂ တံတားသို့ရောက်သောအခါ တံတားအလယ်ခေါင်တွင် သူ့မြင်းလှည်းကိုရပ်၍ ဆင်းပြီးလျှင် အောက်တွင်တသွင်သွင်စီးနေသော ရေယာဉ်ကိုကြည့်၍ ရေထဲသို့ ခုန်ချသင့်မသင့်ကို တစ် ကိုယ်တည်းအချေအတင်ပြုနေလေသည်။

မေရိပစ်လ်မြို့က ဘဏ်တိုက်က သူ့လယ်ကိုသိမ်းမည်ဟု ပြောလိုက်သော ကြောင့် စိတ်အပျက်ကြီးပျက်၍ လောကကြီးတွင်နေ၍ အကြောင်းမထူးတော့ဟူသော စိတ်မျိုးပေါ် ပေါက်လာသောကြောင့် ရေထဲသို့ခုန်ချချင်စိတ်ဖြစ်ရချေသည်။

နောက်နှစ်အတော်ကြာမှ ဖခင်ကြီးက ကျွန်ုပ်အား ရေထဲသို့ ခုန်မချဖြစ် သည့် အကြောင်းကိုပြောပြလေသည်။ ထိုအကြောင်းကားအခြားမဟုတ်၊ မိခင်ကြီး၏ ဘုရားတရား ကြည်ညိုမှုပင်ဖြစ်သည်။ မိခင်ကြီးသည် ဘုရားတရား၌ အလွန်ပင် သက်ဝင်ယုံကြည်၍ ဘုရားအဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ဆောင်ပါမူ နောက်ဆုံး၌ အစစအရာရာ ကောင်း မွန်ချောမောရမည်ဟု ယုံကြည်လေသည်။ ယင်းသို့ လေး လေးမြတ်မြတ် ယုံကြည်မှုမှ ဆင်း သက်လာသော ကြည်လင်သောသမာဓိဂုဏ်ကို ဖခင်ကြီးသည် ရေထဲသို့ခုန်ချမည်အပြုတွင် ပြေး၍သတိရမိတော့သည်။ မိခင်ကြီးကိုး၍သာ ထိုစဉ်က ရေထဲသို့ ခုန်မချဘဲနေတော့ သည်။

မိခင်ကြီး၏ယုံကြည်မှုကား မှန်လှပေ၏။ နောက်ဆုံး၌ အစစအရာရာ ချောချော မောမောကောင်းကောင်းမွန်မွန်နှင့် ဖြစ်လာပေသည်။ ဖခင်ကြီးသည် ထိုသို့ မိမိကိုယ်ကို စီရင်လိုက်တော့မည်ပြုခဲ့ပြီးသည့်နောက် အနှစ်လေးဆယ့်နှစ်နှစ် မျှပို၍ အသက်ရှည်စွာနေပြီး လျှင် ၁၈၄၁ခုနှစ်ကျခါမှ အသက်ရှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ်တွင် ကွယ်လွန်လေသည်။

ကျပ်တည်းပင်ပန်းစွာနေခဲ့ရသည့်အခိုက်တွင် ဖခင်ကြီး၌သာ သောက ကြွယ်၍ နေသော်လည်း မိခင်ကြီး၌ကား သောကဟူ၍ စိုးစဉ်းမျှမရှိချေ။

သောကတင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သူသည်ရှိသမျှ ဒုက္ခကို ဘုရားသခင်အား ဖွင့်၍တိုင်ကြားပြီးလျှင်ဆုတောင်းလေသည်။ ညစဉ်ညတိုင်း ကျွန်ုပ် တို့ အိပ်ရာမဝင်မီ မိခင်ကြီးသည် သမ္မာကျမ်းစာကို ဖွင့်၍ စာတစ်ပိုဒ်ဖြစ်ဖြစ် အနည်းဆုံးဖတ်ပြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံမိခင်ကြီးကို ဖတ်ရန်တောင်းပန်သည်။ မိဘများဖတ်လေ့ရှိသော သခင်ယေရှု၏မိန့်ခွန်းတော်မှာ 'ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်အိမ်၌ အခန်းဆောင်များစွာရှိ၏။ သင့်အဖို့ နေရာတစ်နေရာပြင်ထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်ရှိရာတွင် သင်လည်း ရှိရမည်' ဟူသော စိတ်နှလုံး သက်သာနှစ်သိမ့်စေသော အပိုဒ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနောက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကုလားထိုင်များ ရှေ့တွင်ခူးထောက်၍ ဘုရားသခင်အား မေတ္တာပြုတော်မူပါ။ စောင့်ရှောက်တော်မူပါ' ဟု ဆုတောင်းကြရလေသည်။

ဟားဘတ်တက္ကသိုလ်၊ ယထာဘူတဗေဒ ပါမောက္ခကြီး ဝီလျံဂျိမ်းက 'သောကကို ကုနိုင်သော ထူးကဲသောဆေးသည်ကား ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုပင်ဖြစ်သည်' ဟု ဆိုဖူးလေသည်။

ထိုသို့သော အဖိုးတန်သော ဆုံးမချက်ကို ဟားဘတ်တက္ကသိုလ် ရင်မာကြီးသို့ သွား၍ သင်စရာဝင်စစ်မလိုချေ။ ကျွန်ုပ်၏မိခင်သည် မစ္စူရီလယ်တောတွင် ထိုတရားကို ရခဲ့ပေသည်။ သူ၏ကြည်လင်သော သမာဓိကို မည်သို့သောရေကြီးခြင်း၊ မည်မျှကြွေးမြီး မည်သည့်ဘေးဥပစ်အန္တရာယ်ကမျှ ဖျက်ဆီးခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ချေ။ မိခင်ကြီးဆိုလေ့ရှိသော သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ယခုထက်တိုင်မှတ်မိနေသေးသည်။

ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ အံ့ဖွယ်ငြိမ်းချမ်းခြင်း။

အထက်ကောင်းကင် အဖဘုရားမှ ရေအသွင်စီးလျက်

ငါ့စိတ်ဓာတ်ကို လွှမ်းမိုးတော့သည်။

ငါသည်ကား အလွန်နက်နဲလှသော မေတ္တာရေလှိုင်း၌နေ၍ ဆုတောင်းလျက်ရှိသည်။

တိုက်ရိုက်စကားပြေဖြင့် ပြန်ထားသည်။ (မြန်မာပြန်သူ)

မိခင်ကြီးက ကျွန်ုပ်အား သာသနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်စေလိုလှသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း နိုင်ငံခြားသာသနာပြုဆရာဖြစ်လိုလှ၏။ ထိုရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပင် ကျွန်ုပ်သည် တက္ကသိုလ်သို့သွား၍ ပညာသင်ကြားလေသည်။ သို့ရာတွင် နှစ်အနည်းငယ်ကြားသောအခါ ကျွန်ုပ်စိတ်ပြောင်းသွားတော့သည်။ တက္ကသိုလ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် သတ္တဗေဒ၊ လောကဓာတ် ပညာ၊ ယထာဘူတဗေဒ၊ သာသနာမျိုးစုံသမိုင်းတို့ကို သင်ကြားလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သမ္မာကျမ်းစာတွင်ပါရှိသော အချက်အလက်များစွာတို့ကို စောဒကတက်ချင်စိတ်ပေါ်လာသည်။ ထိုကျမ်းကြီးကို မည်သို့မည်ပုံရေးသားပြုစုလာကြသနည်းဆိုသည့် အချက်ကို ရှင်း လင်းထားသည့် စာအုပ်များကို ဖတ်ကြည့်မိသည်။ နယ်ကဘုန်းတော်ကြီး၏ တရားဟောပြောချက်များ၏ ကျွန်းမြောင်းသော အဓိပ္ပာယ်တို့ကို ထင်မြင်လာတော့သည်။ ယင်း



ယုံကြည်ရမှန်းပင်မသိတော့ချေ။ ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားမရှိခိုးတော့။ ဘာသာတရားကင်းမဲ့သူအဖြစ်နေလေတော့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် လူ့ဘဝဆိုသည်မှာဖြစ်ချင်ရာဖြစ်တတ်သော အရာပင်တကား။ ဘာမျှရည်ရွယ်ချက်၊ ဘာမျှ စည်းကမ်းချက်မရှိဟု တွေးထင်လာတော့တယ်။ သူတို့မှာ ကမ္ဘာဦးက ရောက် တတ်ရာရာလျှောက်၍ သွားနေသော တိရိစ္ဆာန်များနှင့်မည်သို့မျှ မခြားနားဟု ထင်မိပါသည်။ တစ်နေ့သောအခါ သူများလည်း အခြားတိရစ္ဆာန်များနည်းတူ အမျိုးတုံး၍ သွားကောင်း သွားပေလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ခဲ့လေသည်။ လောကဓာတ်ပညာအရ တစ်နေ့သောအခါ နေ၏ ပူရှိန်သည် တစ်နေ့တစ်ခြားလျော့ပါး၍ တဖြည်းဖြည်း အအေးဓာတ်ပိုကဲလာကာ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသတ္တဝါများမှာ တဖြည်းဖြည်းအသက်ပျောက်သွားလိမ့်မည်ဟု ဆိုထားရာ ထိုအဆိုကို နားဝင်နေသော ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားသခင်က လူကို သူနှင့်တူအောင်ဖန်ဆင်း ထားသည်ဆိုသည့်အချက်ကို ပြက်ရယ်ပြုမိပါတော့သည်။ နေတစ်စင်းသာမက နေအစင်းပေါင်း သိန်းပေါင်း ကုဋေတို့သည် စကြာဝဠာပြင် ကျယ်ကြီး၌ ထင်သလိုနေကြ သည်ဟု တွေးမိလေသည်။ ထိုနေရာများကို မည်သူက မျှဖန်ဆင်းသည်မဟုတ်၊ သူတို့ဘာ သာ သူတို့ရှိနေကြသည်။ ဖန်ဆင်းသည်ဆိုသော စကားမှာ အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့လှသည်ဟူ၍ ယုံကြည်နေလေသည်။

ထိုသို့သံသယဖြစ်နေသည့် ကိစ္စများတွင် ကျွန်ုပ်ဆင်ခြင်ဝေဖန်ခြင်းငှာ မစွမ်းသာချေ။ ဖန်ဆင်းသလား၊ မဖန်ဆင်းဘဲ သူ့အလိုအလျောက်ပေါ်ပေါက်နေသလားဆိုသည့် မေးခွန်းများကို ကျေနပ်လောက်အောင် အဖြေမပေးနိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်သာမက အခြားပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ဤကဲ့သို့ပင် ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်နေချေမည် မုချတည်း။ ထိုကိစ္စများသည် အဖြေမထွက်နိုင်သော ထူးဆန်းနက်နဲသော ပြဿနာကြီးများပင်ဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဆန်းပြားထူးထွေ၍ အဖြေမပေးနိုင်သော ပြဿနာများ ပြည့်နှက်လျက်ရှိသည်။ ဥပမာဆိုစို့ သင်၏ကိုယ်ကာယကိုကြည့်လော့၊ ကိုယ်ကာယ အခြေအနေအဖြစ်အပျက်တို့မှာ အဖြေကျေနပ်အောင်မပေးနိုင်သည့် ပြဿနာများ ဖြစ်သည်။ ဘာကြောင့် အသက် ရှင် နေသလဲ၊ အသက် ရှူနေတာနဲ့ အသက် ရှင်နေတာဘာကြောင့်လဲ။ ဘယ်သင်းဟာ အသက်လဲ။ အသည်းနှလုံးအသွေးအသားတို့ ဘာကြောင့်လှုပ်ရှားနေသလဲ၊ မေးချင်ရာမေးပါ။ မည်သူကမျှအဖြေကို ကျေနပ်အောင် မပေးနိုင်ချေ။ ထိုနည်းအတူပင် လျှပ်စစ်ဓာတ်မီးကို ကြည့်ပါဦး။ သင့်အိမ်တွင်တပ်ဆင်ထားသည့် ဓာတ်မီးလုံးနှင့်လေရဟတ်တို့သည် ဘာကြောင့်ပွင့်လင်းလာသလဲ၊ ဘာကြောင့်လည် ပတ်ရသလဲ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလျှပ်စစ်ဓာတ်က ဘယ်ကလာတာလဲ၊ ဘယ်ကဖြစ်တာလဲ။ ကဲ ထားလိုက်ပါဦး။ အုတ်နံရံမှာ ကပ်ပြီးပွင့်နေတဲ့ ပန်းကလေးတွေကို ကြည့်လိုက်ပါဦး။ သည်ပန်းကလေးဟာ ဘာကြောင့်ပွင့်နေသလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ပန်းအဖြစ် ရှိနေသလဲ။ အိမ်အပြင်က စိမ်းညိုညိုရှိတဲ့ မြက်ပင်ကလေးတွေကော။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

မော်တော်ကားသုတေသနဓာတ်ခွဲရုံကြီး စီမံအုပ်ချုပ်သော 'ချားလ်စ် ကတ်တာရင်း' ဆိုသူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက နှစ်စဉ်ဒေါ်လာသုံးသောင်း သူ့အိတ်ထဲက စိုက်ထုတ်၍ 'မြက် ဘာကြောင့်စိမ်းသလဲ' ဆိုသည့် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်စေရန် စုံစမ်းလေသည်။ သူ့အလိုအားဖြင့် မြက်ကနေရောင်၊ ရေ ကာဗွန်တို့ကို မည်သို့ ပြောင်းလဲစေနိုင်ကြောင်းကို သာသိလျှင် ကမ္ဘာကြီး၏အခြေအနေသည် ထင်ရှားစွာပြောင်းလဲသွားပေလိမ့်မည်။

နောက်ဆုံးပြောရသော် သင်စီးနေသော မော်တော်ကားစက်မည်ကဲ့သို့ ခုတ် မောင်းသည်ဆိုသည့် ပြဿနာသည်ပင်လျှင် ထူးဆန်းထွေပြားလှတော့၏။ မော်တော်ကားသုတေသနဓာတ်ခွဲရုံက ဆလင်ဒါဘီးလုံးတွင် မီးပွားကလေးတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာရုံနှင့် ပေါက်ကွဲမှုတစ်ခုဖြစ်လာပြီးလျှင် မော်တော်ကားကို ရွှေ့လျားစေ သည်မှာ မည်သို့မည်ပုံဖြစ် ၍ မည်သည့်အကြောင်းရင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဟူသော အချက်အလက်ကို ကောင်းစွာသိရှိ ရန် သုတေသနလုပ်ငန်းကို ငွေကုန်ကြေးကုန်ခံ၍ ဆောင်ရွက်နေကြလေသည်။ ထိုသုတေ သနလုပ်ငန်းမှာ ယခုထက်တိုင် ကျေနပ်သော အဖြေပေးနိုင်လောက်အောင် မအောင်မြင် သေးချေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လျှပ်စစ်မီးပြဿနာမဖြေရှင်းတတ်လျှင် ဓာတ်မီးကို မသုံး ဘဲ နေကြသလား၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်အင်္ဂါအကြောင်းအရာကို မသိရုံနှင့်ကိုယ်အင်္ဂါလှုပ် ရှားသွား လာမှုကို မပြုဘဲ နေရာသလား၊ မဟုတ်၊ ထိုနည်းတူစွာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုတောင်းနေခြင်း၏ နက်နဲသောအဓိပ္ပာယ်ကို မသိရုံနှင့် ဘာသာတရားကိုအ ကြောင်းပြု၍ ရရှိအပ်သော စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်ပျော်ရွှင်မှုကို မခံစားရချေတော့မည် လော၊ မဟုတ်။ စိတ်ပညာရှိကြီး ဆန်တာဟာနားက 'လူသည် ဘဝအကြောင်းကိုနား လည်ဖို့မဟုတ်၊ ဘဝ၏ သုခတို့ကိုသာ ခံစားရန်ပေါ်ပေါက်နေပေသည်' ဟု လူနှင့်ဘဝအကြောင်းကို ရေးသားမိန့်ဆိုဖူးလေသည်။

ထိုဆင်ခြင်မှုများ၏ အကျိုးကား ကျွန်ုပ်သည် ဘာသာတရားကို ပြန်၍ ယုံကြည် ကိုးစားလာခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။ 'ပြန်၍' ဟု မဆိုချင်၊ 'ပို၍' ဟုသာ ဆိုချင်တော့သည်။ ဘာသာတရား၌ ပို၍ သက်ဝင်ယုံကြည်လာလေသည်။ ဘာသာ ရား၏တန်ဖိုးကို အမြင်သစ်နှင့် မြင်၍လာပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဘာသာဂိုဏ်းကွဲ နေသည့်အချက်ကို ဂရုမထား၊ ဂိုဏ်းဂဏခွဲခြားခြင်းသည် ပဓာနမဟုတ်။ ဘာသာတရားဆိုလျှင် မည်သည့်ဘာသာတရားပင်ဖြစ်စေ စိတ်၏ချမ်းသာမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်၏။ ဘဝ၏ ပြည့်စုံမှုဖြစ်သည့် အတ္တဟိတပရိဟိတ အကျိုးကျေးဇူးများကို ပေးစွမ်းနိုင်ပေသည်။ ဘာသာတရားသည် ကျွန်ုပ်အဖို့ထူးခြားသော အကျိုးကိုပေးပေ သည်။ မည်သည့်ကိစ္စ၌မဆို တရားနှင့်ယှဉ်၍ တွေးတွေ့ယူဆတတ်သည့် အလေ့ကို ပေးလေသည်။ မျက်မှောက်ခတ် ယထာဘူတဗေဒဆရာကြီး ဝီလျံဂျိမ်းအဆိုအ တိုင်း ဆိုရသော် ဘာသာတရားသည် လူ့ဘဝ၌ နေထိုင်ရန်အားသစ်ကိုပေး၏။ ဘဝကို ပြည့်စုံကြွယ်ဝ၍ ကျေနပ်ဖွယ်အခြေသို့ဆိုက်စေ၏။ ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ကိုင်း

ရှိုင်းမှု ကြောင့်ပင် ကျွန်ုပ်သည် မည်မျှပင်ဒုက္ခရောက်နေစေကာမူ မျှော်လင့်ချက်ကင်း မဲ့သည်ဟူ၍ စိတ်တွင်မထား အင်အားသတ္တိတို့နှင့် ပြည့်စုံလျက်ရှိ၏။ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သောကများခြင်းစသည်တို့နှင့် ကင်းကွာ၏။ လူ့ဘဝတွင် နေရသည်မှာ ရည်ရွယ်ချက် ရှိလာ၏။ ငါ့ဘဝလမ်းကြောင်း အကောင်းဘက်သို့ ယွန်းသလား၊ အဆိုးဘက်သို့ တိမ်းသလားဟူသောအချက်ကို ဝေဖန်နိုင်စွမ်းပေ သည်။ ကျွန်ုပ်တွင် ဘာသာတရား သက်ဝင်သည့်နေ့ကစ၍ စိတ်ကြည်လင်မှုရရှိခဲ့ သည်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အကြောင်းပြု၍ ကိုယ်လက် ကျန်းမာမှုကို ရရှိပေသည်။ ဘာသာတရားသည် ဘဝသဲကန္တာရကြီးတွင် 'ငြိမ်းချမ်းမှုစမ်းအိုင်' စခန်းကလေး တစ်ခုဖြစ်ထွန်းစေတော့သည်။

လွန်ခဲ့သည့်အနှစ်သုံးရာ့ငါးဆယ်က ဖရန်စစ်ဗေးကွန်းက ဆိုသည်မှာ မှန်လှပေသည်။ သူ့အဆိုကား 'သာမန်ဆံင်ခြင်ဝေဖန်မှုသည် ဘာသာတရား၌ အယုံ အကြည်ကင်းမဲ့စေသည်မှန်သော်လည်း နက်နဲတွေးတောဆင်ခြင်မှုသည် ဘာသာ တရား၌ လေးမြတ်သက် ဝင်မှုဖြစ်ပေါ်စေမည်' ဟူ၏။

တစ်ရံရောအခါက အများကပင် ဘာသာတရားနှင့် လောကဓာတ်ပညာ ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ်မှတ်မိပါသေးသည်။ ယခုအခါ၌မူ ကား ယင်းသို့ ဘာသာတရားနှင့်လောကဓာတ်ပညာတို့ အတိုက်အခံမဖြစ်ကြတော့ ချေ။ နောက်ဆုံးပေါ် လာသော လောကဓာတ်ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် ဆိုင်ကီ အာတရီ (Psychiatry) ခေါ် စိတ္တဘေသဇူပညာမှာ စင်စစ်အားဖြင့် ယေရှုသခင် ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်ကို လက်တွေ့ကျင့် သုံးခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေတော့သည်။ ဘာကြောင့်ခရစ်တော်၏ တရားတော် ကို ကျင့်သုံးရပါသနည်း၊ ထိုလောကဓာတ်ပညာဆရာများသည် ဆုတောင်းခြင်းနှင့်ဘာသာ တရား၌ ထက် သန်စွာ ယုံကြည်ခြင်းသည် သောကပူပန်မှုဒဏ်အရပ်ရပ်၊ အကြောက်စသည့် အာရုံများကို နှင်ထုတ်နိုင်စွမ်းကြောင်း ယုံကြည်ကြသဖြင့် တရားတော်ကို ကျင့်သုံးစေပေသည်။ စင်စစ်သော်ကား ထိုသောကအဖြာဖြာတို့သည်ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၌ စွဲကပ်သော ဝေဒနာအမျိုးအစားတို့၏ တစ်ဝက်ထက်မနည်း ဖြစ်စေတတ် ချေသည်။ စိတ်ပညာဆရာဝန် ကြီး ဒေါက်တာဘရစ်က 'တကယ်တမ်း ဘုရားတရား ကြည်ညိုတဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ သွေးပျက်တဲ့ ရောဂါမျိုးမဖြစ်နိုင်ဘူး' ဟု ဆိုလေ သည်။

ဘာသာတရားသာ မှန်သောတရားမဟုတ်ပါမူ လူ့ဘဝမှာ အချည်းနှီးသာ ဖြစ်စေမည်။ စိတ်ပျက်စရာကြီးဖြစ်ချေတော့မည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဟင်နရီဖွိုင်အား သူ မကွယ်လွန်မီနှစ်အနည်းငယ်က သွား ရောက်တွေ့ဆုံဖူးလေသည်။ သူတို့မတွေ့ရခင်က သူသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးဆုံး လုပ်ငန်းကြီး တစ်ခုတည်ထောင်ခဲ့ရသဖြင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၍ ရင့်ရော်ခတ်ထရော သောမျက်နှာထားရှိသူ တစ်ဦးဖြစ်ပေမည်ဟု မှန်းဆခဲ့လေသည်။ သို့ရာတွင် တွေ့ သောအခါ အသက်ခုနစ်ဆယ့် ရှစ်နှစ်ပင်ရှိစေကာမူလည်း ကြည်လင်ရွှင်ဖြူ၍ အေး

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ချမ်းသော အမူအရာကို တွေ့မြင်ရသဖြင့် ကျွန်ုပ်မှာ အံ့အားသင့် နေမိလေတော့ သည်။ ကျွန်ုပ်က 'ဦးမင်း တစ်ခါတစ်လေမှ သောကမဖြစ်ဘူးလား' ဟု မေးလိုက်ရာ ဖိုးဖော်တော်ကားသူဌေးကြီးက 'ဟင့်အင်း မဖြစ်ပါဘူး၊ ကျုပ်လုပ်ငန်းတွေက ဘုရား သခင်က အုပ်ချုပ်တော်မူတာပဲမောင်ရယ်၊ ဘုရားသခင် ကတော့ ကျုပ်လိုလူမျိုးဆိုက အကြံဉာဏ်တောင်းနေစရာမှမလိုဘဲဟာ ကျုပ်ဘာပူနေစရာ လိုပါမလဲ ဘုရားသခင် ကိုအားထားပြီး ဘာဖြစ်ဖြစ်လုပ်လိုက်ရင် အောင်မြင်ပြီးစီးလိမ့်မယ်လို့ ကျုပ်ဖြင့် ယုံကြည်တာပဲ။ ဒီလိုဆိုတော့ ဘယ်မှာသောကဖြစ်နေဖို့ လိုသေးတော့သလဲ' ဟု ဖြေကြားလေသည်။

စိတ်ပညာဆေးဆရာတို့သည် ယခုခေတ်တွင် သာသနာပြုဆရာကြီးများ ဖြစ်နေကြပေသည်။ သူတို့သည်လူများအား နောင်ဘဝ၌ ငရဲခံရမည်ကို စိုးရွံ့၍ တရားအားထုတ် ရန် ဟောပြောနေသည်မဟုတ်။ ယခုဘဝ၌ပင် ငရဲခံရမည်ကို စိုးရွံ့၍ ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ယုံကြည်ကြည်ညိုရန် တိုက်တွန်းကြလေသည်။ ယခုဘဝ၌ ငရဲမည်သို့ခံရမည်နည်း။ ဝမ်းတွင်းသက်တန်၊ သွေးပျက်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ရူးသွပ်သည့်ရောဂါ စသည့်မလိုလား အပ်သည့် ရောဂါကြီးတည်းဟူသော ငရဲကို မခံကြရလေအောင် ဘာသာတရား သက်ဝင်မှုကို တိုက်တွန်းကြကုန်၏။

ခရစ်ယာန်သာသနာသည် စိတ်ဓာတ်ကြည်ရွှင်၍ ကျန်းမာမှုကို ပေးနိုင်စွမ်း သော သာသနာဖြစ်ပေသည်။ အမှန်ပင်။ ယေရှုသခင်က 'သင် အသက်ရှင်နေပြီး လျှင် ဘဝစည်းစိမ်ကို ခံစားစေနိုင်ရန် ငါလာခဲ့ပေသည်' ဟု ဆိုလေသည်။ ယေရှု သခင်သည် သူ့ခေတ်က အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့သော ဘာသာတရားအစဉ်အလာတို့ကို ပြင်းထန်စွာရှုတ်ချလေသည်။ ယေရှုသခင်သည်ကား တော်လှန်ရေးသမားတစ်ဦး ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် ကမ္ဘာကြီးတုန် လှုပ်ချောက်ချားစေမည့် တရားကို ဟောကြား လေသည်။ ထိုတရားသစ်ကို ဟောကြားသဖြင့်လည်း သူ့အားလက်ဝါးကပ်တိုင်တွင် လုပ်ကြံခြင်းခံရလေသည်။ သူ့သာသနာသည် လူတိုင်းအဖို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင် ပေသည်။ ဘာသာတရားက လူကိုစိမ့်ခန့်ခွဲခြင်းမပြု၊ လူ၏အကျိုး ကိုသာဆောင်ရွက် ပေသည်။ ခရစ်တော်သည် အကြောက်တရားကို အကုသိုလ်ထက်ပို၍ ဟောလေ သည်။ မှားယွင်းသော 'အကြောက်တရားသည်ပင်လျှင် အကုသိုလ်တရားဖြစ် နေသည်။ ထိုအကုသိုလ်သည် မိမိ၏ ကျန်းမာမှုကို ရန်ပြုပေလိမ့်မည်။ လောကကြီး တွင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သတ္တိနှင့် ဗျတ္တိနှင့်နေနိုင်သည့်လူ့ဘဝကို ရန်ပြုပေလိမ့်မည်။ ခရစ်တော်သည် သူ့တပည့်သားမြေးတို့အား ပျော်ရွှင်မှုတရားကို ညွှန်ကြားပြ သလေ သည်။

ယေရှုသခင်က လောကကြီးတွင် အရေးအကြီးဆုံးအချက်နှစ်ချက်သာ ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်လေးမြတ်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ အိမ်နီးချင်းကို မိမိတို့ကဲ့သို့ လေးစားချစ်ခင်ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်ကြီးနှစ်ချက်ကို လိုက် နာဆောင်ရွက်သူသည် ဘာသာတရား၌ ကိုင်းရှိုင်းသူဟူ၍ မှတ်ယူရပေမည်။ ဘာသာ တရား၏ ခဲရာခဲဆစ်ကို သိတတ်ကျွမ်းကျင်ရန်မလို။

ဥဒါဟရုဏ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ ယောက္ခမကြီး အိုကလာဟိုမားနယ်၊ တားလ်ဆာ မြို့က ဟင်နရီပရိုက်ကိုကြည့်ပါလော့။ သူသည် အထက်ဖော်ပြပါ အချက်ကြီးနှစ်ချက်အတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ခဲ့လေသည်။ သူသည်ယုတ်မာသော အလုပ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းအကြံ၊ မရိုးသားသော ပြုမူချက်တို့ကို လုပ်ကိုင်ကြံစည်ပြုမူ ရန် မည်သည့်အခါကမျှ စိတ်ကူးပင်မထည့်ခဲ့ချေ။ သို့ရာတွင်သူသည် ဘုရားရှိခိုး ကျောင်းမတက်။ သူ့ကိုယ်သူ ဘာသာတရားမရှိသူဟု ယူဆလေသည်။ စင်စစ်သော် ကား သူသည် ခရစ်ယာန်သာသနာဝင်အစစ်ကြီး ဖြစ်ပေတော့ သည်။ ဘုရားရှိခိုး ကျောင်းတက်မှ ခရစ်ယာန်ဖြစ်သည်မဟုတ်၊ အထက်ပါအချက်ကြီးနှစ် ချက်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးလျှင် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတက်နေစရာမလိုတော့ချေ။ ခရစ်ယာန် သာသနာဝင်ဆိုသည်မှာ မည်သူနည်းဟူသော အမေးကို အိမ်ဝင်ဘာရား တက္ကသိုလ် ကျောင်း ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပါမောက္ခကြီး ဂျွန်ဘေလီက ဤသို့ဖြေဆိုလေသည်။ 'အချို့သော တရားအချက်အလက်များကို ပညာဉာဏ် အဆင်အခြင်နှင့် လက်ခံရုံ နှင့်လည်း ခရစ်ယာန် သာသနာဝင်မဖြစ်နိုင်သေး။ ဘာသာရေးတရား စည်းကမ်း ဥပဒေတို့ကို လိုက်နာရုံနှင့်လည်း မဖြစ်နိုင်သေး။ ထူးခြားသော စိတ်ဓာတ်ရှိ၍ အနေအထိုင်အပြုအမူ ဆင်ခြင်ဝေဖန်၍ နေထိုင်သူသာလျှင် ခရစ်ယာန် ဘာသာဝင် တစ်ဦးဟု ဆိုရပေမည်'

အထက်ပါအဖြေအတိုင်းဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်၏ ယောက္ခမကြီး ဟင်နရီပရိုက် သည် ခရစ်ယာန်သာသနာဝင်အစစ်ကြီးဖြစ်ပေသည်တကား။

မျက်မှောက်ခေတ် ယထာဘူတဗေဒဆရာကြီး ဝီလျံဂျိမ်းက သူ့မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခသောမတ် ဒေးဗစ်ဆန်အား စာရေးသားမှာကြားရာတွင် 'ကျုပ်ဖြင့် တဖြည်း ဖြည်း လောကကြီးမှာ ဘုရားသခင်နဲ့ကင်းလာပြီး မနေတတ်ဘဲ ဖြစ်နေတော့တာပဲ' ဟု ဆိုလေ သည်။

ဤစာအုပ်ရှေ့ပိုင်းတွင် သောကအကြောင်းအကောင်း ဆုံးဆောင်းပါး ပြိုင်ပွဲတွင် ဆောင်းပါးနှစ်ပုဒ်မှာ အကောင်းချင်းတူနေ၍ အကဲဖြတ်လူကြီးများက မဝေခွဲနိုင်သဖြင့် ဆုကို တစ်ဝက်စီခွဲ၍ ပေးရကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးလေသည်။ ထိုဆုရ ဆောင်းပါးနှစ်ပုဒ်အနက် ဒုတိယအပုဒ်မှာ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ဖြစ်သည်။ ထိုဆောင်းပါးမှာ 'ဘုရား သခင်ကို ပစ်ပယ်ပြီးလျှင် လူ့ဘဝတွင် မနေနိုင် ကြောင်း' လက်တွေ့သိရှိသူ မိန်းမတစ်ဦး၏ မမေ့နိုင်သောအကြောင်းအရာကို ဖော်ပြထားသည့် ဆောင်းပါးဖြစ်သည်။

ထိုမိန်းမအမည်ကို မေရီကုရှမင်းဟု မှည့်ကြစို့။ စင်စစ်မှာကား သူ့နာမည် ရင်းရှိပေသေးသည်။ သူ့သားသမီးမြေးမြစ်တို့က ဤအဖြစ်အပျက်ကိုတွေ့ရှိသော အခါ အနေအထိုင်ကျပ်၍ မကျေမနပ်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် နာမည်လွဲ၍ဖော်ပြရခြင်းဖြစ်သည်။ နာမည်လွဲရုံသာလွဲ၍ အကြောင်းအရာအဖြစ် အပျက်အားလုံးတို့သည် အမှန်အကန်ဖြစ်ပေသည်။ လွန်ခဲ့သည့် လပေါင်းများစွာ မကြာမီက ထိုမိန်းမသည် ကျွန်ုပ်အနီး၌ ကုလားထိုင်တွင်ထိုင်၍ သူ့အကြောင်းကို

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ပြောသွားလေသည်။ သူ့အတ္ထုပ္ပတ္တိကား ဤသို့တည်း။

‘ငွေကြေးရှားပါးတဲ့ ခေတ်တုန်းက ကျွန်မခင်ပွန်းရဲ့ လခဟာ ရက်သတ္တပတ်တစ်ပတ်မှ တစ်ဆယ့်ရှစ်ဒေါ်လာရှိပါတယ်။ ဒီလခကို အပတ်စဉ်အဆက်မပြတ် ရတယ်လို့ မမှတ်လိုက်ပါနဲ့။ သူ့ဖျားနေလို့ အလုပ်မဆင်းနိုင်ရင် မရပါဘူး။ သူကလည်း ခဏခဏ ဖျားတတ်တော့ ဝင်ငွေမမှန်တာတော့အလွန်ပါပဲ။ ဖျားနာတတ်ရုံနဲ့ ကိစ္စမပြီးသေးဘူး။ တစ်ခါတစ်ခါ ဟိုဒင်းဖြစ် ဟိုဟာဖြစ်နဲ့ အလုပ်ပျက်တာကလည်း အတော်များသပေါ့။ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်ဆောက်ထားတဲ့ အိမ်ကလေးလည်း နောက်ကျတော့ပြုတ်သွားတော့တာပေါ့။ အစားအသောက်ပစ္စည်းတွေကို ကြွေးယူရတာလည်း ဒေါ်လာငါးဆယ်လောက်ကြွေးတင်နေတယ်။ ကွေးရမှာကလည်း ကလေးငါးယောက်တောင်ပဲ။ ကျွန်မလည်း အိမ်နီးချင်းတွေဆီမှာ အဝတ်ဖွပ်မီးပူတိုက်တဲ့ ဗဟိုရ အလုပ်ကလေးတွေကို လုပ်ပြီးရတတ်သမျှ ရှာဖွေရတာပေါ့။ ကလေးတွေကို အဝတ်သစ်ဝယ်မပေးနိုင်လို့ ကယ်ဆယ်ရေးတပ်က အဝတ်ဟောင်းတွေကို ဈေးပေါပေါနဲ့ဝယ်ပြီး ပြန်လှန်စပ်ဟပ်ချုပ်ပေးရတော့တာပေါ့။ ကျွန်မဖြင့်သာ သောကများရလွန်းလို့ ဖျားနာယူတာပဲ။ ကျွန်မတို့ ကြွေးပေးထားတဲ့ ကုန်စုံဆိုင်ရှင်က ကျွန်မသားလေး ဆယ့်တစ်နှစ်အရွယ်ကို ခဲတံနှစ်ချောင်းနီးတယ်လို့ စွပ်စွဲတယ်။ ကျွန်မသားလေးဟာ အင်မတန်ရိုးတယ်။ ကျွန်မလည်း သူ့ရိုးတဲ့အကြောင်းသိတယ်။ ရှက်လည်းရှက်တတ်တယ်။ ဒီလိုအစွပ်အစွဲခံရတော့ ရှက်ပြီး ကျွန်မကိုတိုင်ရင်း ငိုရှာတယ်။ ကျွန်မလည်းသူ့ရိုးတဲ့အကြောင်းသိတယ်။ လူတွေကြားထဲမှာ သူ့ခိုးအရိုးခံရတော့ ရှက်မှာပဲလို့အောက်မေ့ပြီး သနားစိတ်ပွားမိပါတယ်။ ဒီလိုသားကလေးကို စော်ကားတာမြင်ရတော့ ကျွန်မမှာ သောကဗျာပါဒများပြီး ရူးသလိုဖြစ်သွားတယ်။ ကျွန်မဟာ အဝတ်လျော်နေရာက ငါးနှစ်အရွယ်သမီးကလေးကိုချီပြီး အိပ်ခန်းထဲဝင်သွားတယ်။ အိပ်ခန်းတံခါးပိတ်၊ ပြတင်းပေါက်တွေအားလုံးပိတ်ပြီး ဓာတ်ငွေ့ဖွင့်လိုက်တယ်။ သမီးကလေးက ‘မေမေ ဘာလုပ်တာလဲလို့’ လို့ မေးတော့ ‘အအေးမိမှာစိုးလို့ တံခါးတွေပိတ်တာပါလို့’ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ အိပ်ယာထဲမှာ လှဲနေလိုက်တယ်။ သမီးကလေးက ‘အမေရယ်၊ ခုနကပဲ အိပ်ယာထဲကထတယ်၊ အခုပြန်အိပ်ရတော့မှာလား ရယ်စရာကြီးနော်’ လို့ ပြောတော့ ‘ကိစ္စမရှိပါဘူး သမီးရယ်၊ တရေးတမောအိပ်ကြသေးတာပေါ့’ လို့ ဆိုလိုက်ပြီး မျက်စိကိုမှိတ်ထားပြီး ဓာတ်အိုးက ဓာတ်ငွေ့တစ်စစ်ထွက်နေသံကို နားစွင့်ထောင်နေတယ်။ ဓာတ်ငွေ့အနံ့ကြီးဟာ ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေတော့၊ ကျွန်မဖြင့် ဒီနေ့အထိ ဒီအနံ့ကြီးကို မမေ့နိုင်သေးဘူး။

‘အဲဒီလို ဓာတ်ငွေ့နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမယ်လို့ လုပ်နေတုန်း တစ်နေရာက ရေဒီယိုသံတစ်ခု ကြားရတယ်။ အဲဒီအသံက ဘုရားဂုဏ်တော်ဖွင့် ဓမ္မသီချင်းတစ်ပုဒ်ပါပဲ။ သီချင်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့ ယေရှုသခင်ဟာ လူသတ္တဝါအပေါင်းတို့ရဲ့ အပြစ်ကို ခံယူတော်မူတဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ကြီးဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဘုရားသခင်ကို တိုင်ကြားဆုတောင်းကောင်းတယ်။ အဲဒီလို ဆုမတောင်းကြတဲ့အတွက် သောကတွေပြား ဒုက္ခများနေတာတွေကို တွေ့ရတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းပေါ့။’

ကျွန်မလည်း ဒီသီချင်းကိုနားထောင်ရင်း ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ်သတိလာတော့တယ်။ ကျွန်မဟာ ဒုက္ခတွေအားလုံးကိုတစ်ယောက်တည်း ကျိတ်ခံခဲ့တာမှန်ပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မဖြင့် တစ်ခါမှ ဘုရားသခင်ကို တိုင်ကြားခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းမရှိခဲ့ဘူး။ ဒါနဲ့ကျွန်မချက်ချင်းပဲ အိပ်ရာထဲက ခုန်ထပြီး ဓာတ်ငွေ့ကို ပိတ်လိုက်တံခါးတွေ လျှောက်ဖွင့်လိုက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကယ်ဆယ်ရတော့တာပဲ။

အဲသည်နေ့က ကျွန်မတော့ နောင်တရတာနဲ့ တစ်နေ့လုံး ဘုရားကိုတိုင်တည်ပြီး ဆုတောင်းနေတာပဲ။ ကျွန်မက ဘုရားသခင် ကယ်တော်မူပါလို့ ဆုတောင်းနေတာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရားသခင်ကို ကျွန်မမှာရှိတဲ့ သားသမီးများကို ပေးသနားတော်မူတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်တဲ့အကြောင်း တိုင်ကြားပြီး ဆုတောင်းနေတာပဲ။ ကျွန်မသားသမီးငါးယောက်ဟာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အင်မတန် ချစ်စရာကောင်းပေတယ်။ ဒီသားသမီးရတနာကိုရတဲ့အတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဘုရားသခင်ကို ဘယ်တော့မှ ဘယ်တော့မှ ကျေးဇူးမကန်းပါဘူးလို့ ကတိပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီကတိကို အခုထိတည်အောင် ထိန်းသိမ်းနေတာပဲ။

ကျွန်မတို့ဆောက်ထားတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခံအိမ်ဆုံးလို့ တစ်လင်းဒေါ်လာပေးပြီး ငှားနေရတဲ့ တောကျောင်းခန်းလေးတစ်ခုမှာ ပြောင်းနေရပေမဲ့ ကျွန်မတော့ ဒီအခန်းကလေးနဲ့ နေရတာကိုပဲ ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်နေတယ်။ ဘုရားရှင်တန်ခိုးတော်ကြောင့် အမိုးအကာရှိတဲ့နေရာမှာ နေရပေတယ်။ ဒီထက်မဆိုးတာကိုပဲ ကျေးဇူးတင်လို့ မဆုံးဖြစ်နေပါတယ်ရှင်။ ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ရင်း ဆုတောင်းတာ၊ ဒီဆုတောင်းသံကို ဘုရားသခင်ကြားတယ်ထင်ပါရဲ့။ ကျွန်မတို့အခြေအနေဟာ တဖြည်းဖြည်းကောင်းကောင်းလာတယ်။ ရုတ်တရက်ချက်ချင်းတော့ ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ တဖြည်းဖြည်းတော့ ကောင်းလာတာပေါ့။ ခေတ်ကျပ်ကြီးက နည်းနည်းလွန်လာတော့ ကျွန်မတို့မှာ ငွေကလေးကြေးကလေးပိုလာတယ်။ ကျွန်မလည်း တောင်ပိုင်းကလပ်ကြီးတစ်ခုမှာ ဦးထုပ်ထိန်းရတဲ့အလုပ်ကလေးတစ်ခုရတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ ခြေအိတ်ကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ရောင်းလိုက်သေးတယ်။ ကျွန်မသားတစ်ယောက်က တက္ကသိုလ်တက်နေရင်း နွားနို့ညှစ်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ကာ သူ့ကျောင်းစရိတ် သူ့ကျေလို့စိတ်အေးရတော့တယ်။

အခုတော့ ကျွန်မသားသမီးတွေဟာ အခုတော့ လူမမည်တွေမဟုတ်ကြတော့ဘူး။ သူတို့တိုးသူတို့အိမ်နဲ့ ကျွန်မမှာ မြေးကလေးသုံးယောက်တောင်မှ ထွန်းလာပြီး မြေးကလေးတွေကလည်း ကျန်းကျန်းမာမာ သန်သန်စွမ်းစွမ်းမို့ ချစ်စရာတွေပေါ့။

ကျွန်မ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမယ်လို့ ဓာတ်ငွေ့ကို ဖွင့်ထားလိုက်တုန်းကသာ ဓမ္မသီချင်းကို မကြားရဘူးဆိုရင် ကျွန်မဘဝတော့ ဆုံးတော့မှာပဲ။ ကလေးတွေလည်း ကျွန်မအချိန်မီ သတိတရားရတာကို ဘုရားသခင်ကျေးဇူးတော်ပဲလို့ အောက်မေ့ရသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက သေလိုက်ရင် လူ့ဘဝမှာနေရတဲ့အကျိုး ဘာမှခံစားလိုက်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေချင်တယ်ဆိုတဲ့

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သူများကိုတတွေ့ရင် ကုန်ကြွေးမဆောင်နိုင်ဘဲ 'မလုပ်ပါနဲ့ရှင် မလုပ်လိုက်ပါနဲ့' ဟု အော်ပြောလိုက်မှာ အမှန်ပဲ။ လောကကြီးမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ဒုက္ခရောက်ရောက် အဲဒီဒုက္ခဟာ ထာဝစဉ်မဟုတ်ဘူး။ အချိန်တန်တော့လည်း ပပျောက်သွားတာပါပဲ။ အဲဒါသာ မှတ်ထားပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ အခြေအနေဆိုးဆိုး အခိုက်အတန့်ပါပဲ၊ အဲဒီက လွန်သွားတော့လည်း မျှော်လင့်စရာရှိပါသေးတယ်'

ဤသို့လျှင် ထိုမိန်းမက သူ့အကြောင်းကို ပြောပြလေသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေသူများအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အမေရိကန် ပြည်စာရင်းအရာရှိလျှင် သုံးဆယ့်ငါးမိနစ်ပြည့်တိုင်းပြည့်တိုင်း လူတစ်ယောက် အမေရိကန်ပြည်တစ်နေရာရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စီရင်လိုက်သည်ဟု ဆိုရပေသည်။ ထိုနည်းတူစွာ စာရင်းအရ နှစ်နာရီကြာတိုင်း အမေရိကန်ပြည်တစ်နေရာ၌ လူတစ်ယောက် ရူးသွပ်သွားလေသည်။ ထိုအခြင်းအရာသည် ကြေကွဲဖွယ်ကောင်းလှတော့၏။ ထိုအခြင်းအရာကို ပြုပြင်နိုင်သော နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုကားရှိပေသည်။ ယင်းသည်ကား ကြုံတွေ့ရသမျှ လောကဓံ၏ ဒဏ်ကို တရားနှင့်ဆင်ခြင်မှုပေတည်း။

ယခုခေတ်တွင် အလွန်ကျော်ဇောသော စိတ်ပညာဆရာဝန်ကြီး ကားလ် ဂျန်းက သူရေးသော 'ခေတ်လူနှင့် ဘာသာတရား' (Modern Man In Search of A Soul) အမည်ရှိသော စာအုပ်၌ ဤသို့ဆိုထားလေသည်။

'ကျွန်ုပ်အား ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ လူများစွာက လွန်ခဲ့သော အနှစ်သုံးဆယ် အတွင်းတွင် စိုးမြန်းမေးမြန်းကြသည်။ ရာပေါင်းများစွာသော လူနာများကိုလည်း ကျွန်ုပ် ကုသခဲ့ရသည်။ လူနာများစွာတို့တွင် အသက် သုံးဆယ့်ငါးနှစ်ထက်ကျော်သော လူနာများမှ ထက်ဝက်မကသော လူနာတို့သည် ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ကြည်ညိုမှုပြန်၍ မရမချင်း သူတို့ရောဂါမပျောက်ကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်အတိအကျ ဆိုနိုင်ပါ၏'

ဒေါက်တာဂျန်းဆိုသည့် စကားများကို အသင် နားလည်ပါ၏လော။ ရှင်းလင်းပါ၏လော။ ယင်းတို့သည် အရေးကြီးလှသဖြင့် ပြန်၍ ရေးပြပါဦးမည်။ အောက်တွင်ကြည့်ပါဦး။

'ကျွန်ုပ်အား ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ လူများစွာက လွန်ခဲ့သော အနှစ်သုံးဆယ် အတွင်းတွင် စုံစမ်းမေးမြန်းကြသည်။ ရာပေါင်းများစွာသော လူနာများကိုလည်း ကျွန်ုပ် ကုသခဲ့ရသည်။ လူနာများစွာတို့တွင် အသက် သုံးဆယ့်ငါးနှစ်ကျော်သော လူနာများမှ တစ်ဝက်မကသောလူတို့သည် ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့သောကြောင့် ရောဂါဘယဖြစ်ရသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကျွန်ုပ် ရဲရဲဝံ့ဆီနိုင်သည့် အချက်တစ်ခုကား ထိုလူနာများသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဘာသာတရားများတွင် တစ်ခုခုသော ဘာသာတရား၏ ဆုံးမမှုကို မလိုက်နာသောကြောင့် ယင်းသို့ ရောဂါဘယဖြစ်ရသည်ဟူသည့်အချက်ပင်တည်း။ ယင်းလူနာများမှာ ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ကြည်ညိုမှုပြန်၍ မရမချင်း သူတို့ရောဂါ မပျောက်ကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်အတိအကျဆိုနိုင်ပါ၏'



ကျွန်ုပ်အား အမေရိကန် စိတ်ပညာဆရာကြီး ဝီလျံဂျိန်းကလည်း ထိုနည်းတူစွာပင် ဆိုလေသည်။ 'လူတို့သည် ယုံကြည်မှုဆိုသည့် မဏ္ဍိုင်ပေါ်တွင်တည်နေကြသည်။ ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့လျှင် လူ့ဘဝမှာ ပျက်သုဉ်းရန်သာရှိတော့သည်' ဟု ထိုဆရာကြီးက ဆိုလေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာပွင့်တော်မူပြီးသည့်နောက် ပေါ်ပေါက်သော ပညာရှိကြီးတစ်ဦး ဖြစ်သည့် အိန္ဒိယပြည်ခေါင်းဆောင်ကြီး မဟတ္တမဂန္ဒီသည် ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုဖြင့်သာ ကြံကြံမခံပါမူ ပြုလဲရုံသာ ရှိချေတော့ချေမည်။ ယင်းသို့ ကျွန်ုပ်အဘယ်ကြောင့်ဆိုနိုင်ပါသနည်း။ ဂန္ဒီကြီးကိုယ်တိုင်က ဖွင့်၍ပြောသဖြင့် ကျွန်ုပ်သိရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ 'ကျုပ်သာ ဆုတောင်းမှုမပြုခဲ့ရင် ကျုပ်ဟာ အရူးဖြစ်နေတာကြာရော့မယ်' ဟု ဂန္ဒီကြီးက ဆိုလေသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကဲ့သို့ပင် များလှစွာသော လူအပေါင်းတို့သည် ဘာသာတရား၌ ယုံကြည်မှုရှိ၍သာ ဤလောကကြီး၌ နေသာထိုင်သာရှိကြောင်း သက်သေခံနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်၏ဖခင်ကို သင်ကြည့်ပါလော့၊ ကျွန်ုပ်၏ မိခင် ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ကိုးကွယ်မှုကိုသာ မထောက်ထားပါမူ သူ့ခမျာ ရေနစ်သေဆုံးခဲ့ချေမည်ဧကန်ပင်။ အကယ်၍သာ အရူးထောင်များ၌ရှိသော ထောင်ပေါင်းများစွာသော ဝဋ်ကောင်တို့သည် လောကဓံတရားကို တစ်ကိုယ်တည်းမာနတက်၍ တိုက်ခိုက်မနေခဲ့ကြဘဲ အထက်တန်းခိုးရှင်တို့၏ ကူညီမှိုင်းမမှုကို ရိုက္ခိုးတောင်းဆိုခဲ့ပါမူ ထိုသို့သော ဝေဒမျိုးကို ခံစားနေကြရမည်မဟုတ်ချေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ့အစွမ်းကုန်၍ မကြံသာမတတ်သာသည့်အခြေအနေသို့ ရောက်သောအခါ ဘုရားကို တကြစမြဲဖြစ်သည်။ 'အကျုပ်ကြုံသည့်အခါ၌ ဘုရားကို မယုံကြည်သူဟူ၍မရှိ' ဟု အဆိုရှိသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် အကျုပ်ကြံခါမှ ဘုရားကို တကြမည်လော။ ခလုတ်ထိမှ အမိတကြမည်လော၊ ယင်းသို့မဟုတ်ပါဘဲ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဘုရားထံတွင် ဆုမွန်တောင်းနေလျှင် နေ့စဉ်ပင် အားသစ်လောင်းနေသည်နှင့် မတူပေပေလော၊ ဘုရားရှိခိုးရာ၌ ဥပုသ်နေ့(တနင်္ဂနွေနေ့)အထိ စောင့်ရမည်လော။ နေ့စဉ်ရှိခိုးရန်မသင့်ပါလော။ ကျွန်ုပ်၌ ဥပုသ်နေ့မဟုတ်သည့် နေ့များတွင် လူသူကင်းပါးလှသော ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ဝင်၍ ဘုရားကို အာရုံပြုသော အလေ့တစ်ခုရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံအလုပ်များ၍ ဘုရားကို တစ်မိနစ်မျှပင်အာရုံမပြုနိုင်အားသည့် အခြေသို့ရောက်ပါမူ ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ 'နေစမ်းပါဦး ဒေးလ်ကာနေဂျီရယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်တောင် အလောတကြီးလုပ်နေရတာလဲ နည်းနည်းလောက်နားလိုက်ရင် မင်း လုပ်ရေးလုပ်ခွင့်တွေပိုပြီး မြင်လာပါလိမ့်မယ်' ဟု ဆုံးမလေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ဆုံးမပြီးနောက် ကျွန်ုပ်သည် အနီးဆုံး ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ဝင်၍ ဘုရားကို အာရုံပြုပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ပရိတက်စတင့်ဂိုဏ်းဝင်တစ်ဦးဖြစ်ပေမဲ့ ငါးလမ်းတွင်ရှိသော ရိမန်ကက်သလစ်ဂိုဏ်းဝင်များ၏ စိန်ပေါလ်ကျောင်းကြီးသို့ဝင်၍ ဘုရားကို အာရုံပြုပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ်ကို သတိပေးမိပါသည်။ 'ငါနောက် အနှစ်သုံးဆယ်လောက်ကြာရင်သေမှာပဲ၊ အဲသည်တော့ ဘယ်ဘုရားရှိခိုး

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကျောင်းပဲဖြစ်ဖြစ် ဝင်ပြီးဘုရားရှိခိုးရင် အချည်းအနှီးမဖြစ်ပေဘူး။ ဘုရားဟောကြားတဲ့ တရားတော်ဟာ အတူတူချည်းပါပဲ။ ဘယ်ဂိုဏ်းက ဘယ်ကျောင်းရယ်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဤသို့ သတိပေးပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်သည် မျက်စိမှိတ်၍ ဘုရားကို အာရုံပြုကာ ဆုတောင်းပါတော့သည်။ ထိုသို့အာရုံပြုခြင်း၏အကျိုးကား ကျွန်ုပ်၏ သွေးသားများသည် ဆူပွက်ခြင်းကင်းပျောက်၍ သမာဓိရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သမာဓိရခြင်းသည် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ချင့်ချိန်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းကိုပေးလေသည်။ ဤသမာဓိနိဿယကလေးကို သင့်အားပေးကမ်းပါရစေ။

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုနေသည့်လွန်ခဲ့သော ခြောက်နှစ်အတွင်းက ကျွန်ုပ်သည် ကြောက်စိတ်နှင့်သောကကို ဘုရား၌ အာရုံပြုခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည့် လူပေါင်းများစွာတို့အကြောင်းကို ရှာဖွေစုဆောင်းခဲ့ပါသည်။ ထိုယောကျာ်းမိန်းမများစွာတို့၏ အကြောင်းကို အသေးစိတ်ရေးမှတ်ထားသည့် စာရွက်စာတမ်းများ ကျွန်ုပ်၌ တစ်ပြုတစ်ခေါင်းရှိပါသည်။ ထိုအကြောင်းခြင်းရာ စာတမ်းများထဲ၌ ဥဒါဟရဏ်အဖြစ် ပြစရာတစ်ခုကို ကောက်ယူ၍ပြပါမည်။ ယင်းသည်ကား စိတ်အပျက်ကြီးပျက်ခဲ့သည့်စာအုပ်ရောင်းသမား ဂျွန်အန်တော်နီအကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ အန်တော်နီသည် တက္ကဆပ်နယ်၊ ယပ်စတန်မြို့တွင် ရှေ့နေကြီးတစ်ဦးဖြစ်နေပေသည်။ သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောပြသော သူ့အကြောင်းကား အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

‘လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်က ကျွန်တော်ဟာ ရှေ့နေအလုပ်ကလေးကို အသာရုပ်သိမ်းပြီး အမေရိကန် ဥပဒေစာအုပ် ကုမ္ပဏီကြီးရဲ့ နယ်လုံးကျွတ်တာဝန်ခံကိုယ်စားလှယ်အလုပ်ကိုလုပ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်အလုပ်က ရှေ့နေတွေမှာ မရှိရင် မဖြစ်တဲ့ ဥပဒေစာအုပ်တွေကို အစုံလိုက်ရောင်းဖို့ပါပဲ။

‘စာအုပ်ရောင်းတဲ့ အတတ်ကို ကျွန်တော်ကျကျနနသင်ကြားပြီးသားပါပဲ။ စာအုပ်ဝယ်ချင်အောင် ဘယ်လိုပြောရမယ်၊ သူများက မေးတာတွေကို ဘယ်လိုဖြေရမယ်ဆိုတာတွေ အကုန်လုံးကျွန်တော်သိပါတယ်။ ကျွန်တော်စာအုပ်ဝယ်ဖို့ စပ်တော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ ရှေ့နေသက် ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ၊ ဘယ်လိုအမှုမျိုးမှာ သန်သလဲ၊ သူ့နိုင်ငံရေးဝါဒဟာ ဘာလဲ၊ သူ့ဝါသနာဟာ ဘယ်ဘက်မှာ စူးရှသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေကို ပထမလေ့လာပြီးမှ သူ့ဆီသွားပြီး စာအုပ်ဝယ်ဖို့စပ်တယ်။ တွေ့တော့လည်း ကျွန်တော်အစွမ်းအစရှိသမျှ ဆွယ်တာပဲ၊ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုဖြစ်တယ် မပြောတတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်ဆီမှာ ဘယ်သူမှ စာအုပ်မမှာကြဘူးဗျာ။

အဲဒါနဲ့ကျွန်တော်စိတ်အကြီးအကျယ် ပျက်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့မလျော့သေးပါဘူး။ ထပ်ထပ်ပြီး ကြိုးစားပါတယ်။ ပိုပြီးဝီရိယစိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် စရိတ်ကာမိလောက်အောင် ကော်မရှင်ရနိုင်တဲ့ အခြေအနေအထိမရောင်းရဘူး။ ဘာမျှ အကျိုးမထူးဘဲ လူပင်ပန်းတာသာ အဖတ်တင်တာပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင်ဘဲ ကျွန်တော့်ဆီမှာ ကြောက်စိတ်ဝင်လာတယ်။ လူတွေဆီသွားပြီး စာအုပ်ဝယ်ဖို့ပြောရမှာကို မပြောဝံ့တော့သလိုလို ဖြစ်လာတယ်။ လူတစ်ယောက်ဆီကို သွားလိုက်ရင်ပဲ ကြောက်

စိတ်က ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး ဝင်လာလေတော့ အဲဒီလူ့ အလုပ်ခန်းထဲကို မဝင်  
 ရဲတော့ဘဲ အခန်းရှေ့မှာ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်လျှောက်နေမိတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ  
 သူ့ရုံးခန်းအဆောက်အအုံကထွက်ပြီး တစ်လမ်းနှစ်လမ်းအကြောင်းမရှိဘဲ လျှောက်  
 သွားမိတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အချိန်အတော်ဖြုန်းပြီး မနည်းကြီးအားတင်းပြီး သူ့အခန်းထဲ  
 ကိုဝင်ဖို့ တံခါးလက်ကိုင်ကို တုန်တုန်ယင်ယင်နဲ့ လှည့်ပြီးဖွင့်ပါတော့တယ်။ အခန်း  
 ထဲမှာ သူ့မရှိဘူးဆိုရင် ကောင်းမှာပဲလို့တောင် စိတ်ထဲက အောက်မေ့မိသေးတယ်။  
 အဲဒီလောက်တောင် ကြောက်စိတ်ပြင်းထန်နေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်မန်နေဂျာကလည်း ကျွန်တော့်ကို ပေးနေတဲ့စရန်တွေကို စာအုပ်  
 အမှာစာတွေ ဆက်ပြီး မပို့နိုင်ရင် ဖြတ်ပစ်မယ်လို့ ကြိမ်းတဲ့စာတွေ ရေးပို့တယ်။  
 ကျွန်တော့်မိန်းမလည်း အိမ်သားတွေအတွက် အခြောက်အခြမ်းတွေဝယ်တဲ့ ကြွေး  
 ကိုပေးဖို့ ငွေရှာပါလို့ ခဏခဏပြောရှာတယ်။ ကျွန်တော်တို့လင်မယားက မကသေး  
 ဘူး။ သားသမီးလည်း သုံးယောက်ရှိသေးတယ်။ တစ်အိမ်သားလုံး ဝအောင်စားနိုင်ဖို့  
 ငွေဟာ မရရင်မဖြစ်လောက်အောင်လိုနေတယ်။ ကျွန်တော်လည်း သောကတွေ  
 ဆူဝေနေတာပဲ။ ကျွန်တော်အစက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဒီအလုပ်ကို အဟုတ်ထင်ပြီး  
 ရှေ့နေ အလုပ်ကလေးကို စွန့်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့ အမှု သည်ကလည်း  
 လူများဆီရောက်ကုန်ကြပြီး ကျွန်တော်လည်း ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ တော့ဘူး။  
 အကြီးအကျယ်ဘိုင်ကျနေပြီ။ ကျွန်တော်တည်းနေတဲ့နေရာ ငှားခကိုတောင် မှ  
 ပေးစရာငွေမရှိဘူး။ ဒါကို မပြောပါနဲ့ဦး။ အိမ်ပြန်ဖို့ မီးရထားစရိတ်တောင်မရှိဘူး။  
 အိမ်လည်းမပြန်ချင်တော့ဘူး။ အခုလိုအိမ်ပြန်မလာတာချည်းမျိုး ဘယ်မှာပြန်ချင်  
 တော့မှာလဲဗျာ။ တစ်နေ့တော့ ညနေဘက်မှာ ကျွန်တော်တည်းတဲ့ ဟိုတယ်ကို တ  
 ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သွားတယ်။ ဒါတော့ ငါ့အဖို့ နောက်ဆုံးလျှောက်ခြင်းပဲလို့  
 စိတ်ထဲက အောက်မေ့လိုက်မိတယ်။ အဲသည်အခါတုန်းကဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ  
 သေရမှာမကြောက်ဘူး။ သေတာနာတာဟာ ကျွန်တော့်အဖို့ အကြောင်းမထူးတဲ့ ကိစ္စ  
 ပဲလို့ အောက်မေ့မိပါတယ်။ ငါဟာဘာဖြစ်လို့ လူလာဖြစ်ရတာလဲလို့ ကိုယ့်ဘဝကို  
 ကိုယ်စိတ်နာနေမိတော့တယ်။ အဲဒီညက ကျွန်တော့်မှာ နွားနို့တစ်ခွက်ပဲသောက်ရ  
 တယ်။ အဲဒါကိုပဲ ညစာအဖြစ် သုံးဆောင်ရတာပေါ့။ ဒါတောင်မှ တကယ်ဆိုရင်  
 ကျွန်တော်တတ်နိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီညက ကျွန်တော်ဟာ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ရော့ဟဲ့  
 လို့ စိတ်ဖြစ်မိတယ်။ ကျွန်တော့်လို စိတ်ဖြစ်တဲ့လူတွေဟာ ဟိုတယ်ပြတင်းပေါက်ကို  
 အသာဖွင့်ပြီးခုန်ချကြတာချည်းပဲ။ ကျွန်တော်လည်း သူတို့လိုလုပ်ဖို့သာရှိတော့တယ်။  
 ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခွဲလောက်တဲ့ သတ္တိမရှိဘူး။ အဲဒါနဲ့  
 ကျွန်တော်ဘာလုပ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားမိတယ်။ ဘယ်သူ့ကို အားကိုးရပါ့မလဲလို့ တွေး  
 ကြည့်မိတယ်။ စဉ်းစားလို့မရ တွေးလို့မပေါ်ဖြစ်နေတယ်။

‘နောက်ဆုံး ဘယ်သူ့ကိုမှ အားကိုးစရာ မမြင်တာနဲ့ ဘုရားကို အားကိုးရ  
 တော့တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီညက ဘုရားရှိခိုးနေမိတော့တယ်။ ဘုရားသခင်ကို’

သောကတင်းဝေးနေနိုင်ရေး

မှိုင်းမတော်မူပါ။ အလင်းရောင်ပေးတော်မူပါ။ သောကတောကြီးမျက်မည်းထဲက ဆွဲ ထုတ်ကယ်မတော်မူပါလို့ ဆုတောင်းမိတယ်။ ဆုတောင်းပြီး မျက်စိဖွင့်ကြည့်လိုက် တော့ ဘာတွေ့တယ်မှတ်သလဲ။ မှန်တင်ခုံပေါ်မှာ သမ္မာကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်ကို တွေ့ရတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော်စာအုပ်ကို ဆွဲလှန်ပြီး ယေရှုသခင်ကို သောကရှင်များ ကိုပေးတဲ့ ထူးကဲမွန်မြတ်လှတဲ့ သြဝါဒကထားကို ဖတ်မိပါတယ်။ အဲဒီသြဝါဒကထာ ကတော့

‘ဘဝခရီးတွင် စာရေးသောကံရေး မပူပန်ကြကုန်လင့်၊ ငှက်များကိုကြည့် လော့၊ သူတို့သည် စိုက်ပျိုးခြင်းလည်းမရှိ၊ ရိတ်သိမ်းခြင်းလည်းမရှိ၊ သိုမှီးခြင်းလည်း မရှိ၊ သို့ရာတွင် သူတို့အား ဘုရားသခင်က အစာကျွေးတော်မူသည်။ သင်တို့လူသား များကား သူတို့ထက် အခြေသာသေး၏။ မည်သည့်ကိစ္စ၌မဆို ဘုရားကိုသာ အာရုံ ပြုသော ကိစ္စအရပ်ရပ်တို့သည် ပြီးစီးအောင်မြင်ခြင်းကို ရောက်ပေမည်တည်း။’

ကျွန်တော်လည်း အဲဒီသြဝါဒကိုဖတ်ပြီး ဘုရားသခင်ကို အာရုံပြုကာ ထူးခြားချက်တစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော် ယခင်က စိတ်ထဲမှာ ပြည့်လှုံနေတဲ့စိုးရိမ်မှုတွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေ၊ သောကတွေအားလုံးဟာ ယခုချက်ချင်း ပဲ သတ္တိတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ထူးခြားတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေဖြစ်ကုန်ပါတယ်။

‘ကျွန်တော်ဟာ ဟိုတယ်ကပေးစရာတောင် လုံလုံလောက်လောက်မရှိပေ မဲ့ စိတ်ကြည်လင်နေတော့တယ်။ အိပ်လို့ပျော်တာဟာ ကျွန်တော့်အဖို့မှာ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာကတည်းက မဖြစ်ဘူး၊ အခုမှပဲ အိပ်ပျော်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရတာပဲ။’

‘နောက်တစ်နေ့မနက်ကျတော့ ကျွန်တော်စာအုပ်ရောင်းဖို့ အစပ်သွားမယ့် လူတွေဆီကို အရင်တုန်းကလို တုန်တုန်ချည့်ချည့်မဟုတ်တော့ဘဲ ရဲရဲတင်းတင်းကြီး ဝင်သွားတာပဲ။ ကြောက်စိတ်တွေ၊ အောက်ကျနောက်ကျစိတ်တွေကင်းပြီး အဲဒီလူတွေ ကို မိတ်ရင်းဆွေရင်းလို စိတ်ရောကိုယ်ပါနှုတ်ဆက်ပြီး အဲသည်လူတွေကို မိတ်ရင်း ဆွေရင်းလို စိတ်ရောကိုယ်ပါနှုတ်ဆက်ပြီး စာအုပ်ရောင်းတာပဲဗျာ။ ကျွန်တော် ပထမလူဆီကိုသွားပြီး ‘မင်္ဂလာနံနက်ပါခင်ဗျာ၊ ကျွန်တော်ဟာ အမေရိကန်ဥပဒေစာ အုပ် ကုမ္ပဏီကိုယ်စားလှယ် အန်တော်နီဖြစ်ပါတယ်’ လို့ ဆိုလိုက်တယ်။ ဒီတော့ သူက ‘ဪ ထိုင်ပါ၊ ထိုင်ပါ၊ တွေ့ရသာ ဝမ်းသာပါတယ်’ ဆိုပြီး ကျွန်တော့်စာအုပ် များအကြောင်းကို ကျွန်တော်ပြောတာကို ဂရုစိုက်နားထောင်ပြီး စာအုပ်တစ်စုံ ချက်ချင်းမှာလိုက်တာပါပဲ။’

‘အဲဒီနေ့က ကျွန်တော် စာအုပ်တွေ အတော်ကြီးရောင်းရတယ်။ တစ်ပတ် လုံး ရောင်းရဖူးတာထက် ပိုသေးတယ်။ ညနေကျတော့ စိတ်ကျေနပ်ပြီး ဟိုတယ်ကို ပြန်လာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင်မှ မယုံကြည်နိုင်အောင် ဖြစ်နေ တယ်။ အရင်က အန်ထော်နီ မဟုတ်တော့ဘဲ လူသစ်ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ထားပြောင်း သွားတော့ လူသစ်ဖြစ်နေတာပေါ့ဗျာ။ အဲဒီနေ့ကစပြီး ကျွန်တော့် စာအုပ်ရောင်းတဲ့ လုပ်ငန်းဟာ ထိုးပြီးတင်လိုက်သလို တက်သွားတော့တာပဲ။’

'ကျွန်တော်ဟာ အဲဟိုနေ့ညကမှ လူသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် ဖွားမြင်လာ တယ်လို့ ဆိုရပေမယ်၊ အပြင်အပ အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားလို့ ကျွန်တော် တစ်ဖြစ် လဲဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အခြေအနေကတော့ နဂိုအတိုင်းပါပဲ၊ ကျွန်တော် အတွင်း သန္တာန်ကိုက ပြောင်းသွားတာ၊ ဘုရားသခင်ကို အာရုံပြုတတ်လာလို့ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်အားထားလာတာနဲ့ သတ္တိတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ ဝင်လာပြီး လူသစ်တစ်ယောက် ဖြစ်သွားတာပေါ့၊ လူသာမန်အနေနဲ့တော့ ကျွန်တော့်အခြေ အနေကို ဘယ်နှယ်ပြုပြင်နိုင်ပါ့မလဲ၊ ဘုရားသခင် ဂုဏ်ကျေးဇူးကြောင့် ပြုပြင်နိုင် တာပေါ့ဗျာ၊ ကျွန်တော် နောက်ဆုံးဆိုချင်တာကတော့ (ဆုတောင်းပါ၊ ဆုတောင်း ပြည်လိမ့်မယ်၊ နည်းလမ်းရှာပါ၊ တွေ့ပါလိမ့်မယ်၊ အခွင့်အရေးကို ရပါလိမ့်မယ်။)'

အယ်လီနိုက်မြို့နေ မစ္စစ်ဘီယက်မှာ ဒုက္ခကြီးစွာ ရောက်ရှိလာသောအခါ မစ္စစ်ဘီယက်သည် ရိုက်ခတ်မှု ခူးထောက်ပြီးလျှင် ဘုရားသခင်ကို ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိလေသည်။

မစ္စစ်ဘီယက်က ဤသို့ ပြောပြ၏။

'တစ်ညနေမှာ တယ်လီဖုန်း မြည်လာတယ်။ တစ်နေ့လုံး ဆယ့်လေးခါ တောင် တယ်လီဖုန်းမြည်ခဲ့လို့ ကျွန်မဖြင့် နားထောင်ရမှာ ကြောက်တယ်၊ ဧကန္တ ဆေးရုံက ဖြစ်မှာပဲလို့ ချက်ချင်း တွေးမိတယ်။ ကျွန်မတို့ သားကလေး ဦးနှောက်ကြော သွေးခဲတဲ့ ရောဂါ ဖြစ်နေတယ်။ ပင်နီစလင် ထိုးတော့ ထိုးတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဖျားသွေး က တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်နေတယ်၊ ဆရာဝန်ကတော့ ဦးနှောက်ထဲကို သွေးရောက်ရင်သေမှာပဲတဲ့၊ ဒါကို စိုးရိမ်လွန်းလို့ ကယ်လီဖုန်း မြည်တာကို လန့်နေ ပါတယ်၊ ကောက်ပြီး နားထောင်လိုက်တော့ ထင်တဲ့အတိုင်းပဲ၊ ဆေးရုံက ကျွန်မတို့ကို အမြန်လာခဲ့ဖို့ ခေါ်လိုက်တယ်။

'ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မ ခင်ပွန်းသည်တို့ ဘယ်လောက် သောက ပရိဒေဝမီး တောက်လောင်နေတယ်ဆိုတာ ရှင်ပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါတော့၊ ဒီပြင်လူတွေကြည့်လိုက် ရင် သူတို့ကလေးတွေ ကိုယ်စီချီလို့ ကျွန်မတို့ဖြင့် သားကလေးကို ချီမှ ချီရပါတော့ မလားလို့ အခန်းအပြင်မှာစောင့်ရင်း တွေးမိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အခန်းထဲ ဝင်သွား တော့ ဆရာဝန် မျက်နှာကို ကြည့်လိုက်ရကတည်းက ဒုက္ခလှလှကြီး ရောက်ပြီလို့ သိရတာပါပဲ၊ သူ့စကားကြားရတော့သာပြီး ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်၊ ကလေးအဖို့ မျှော်လင့်ချက် လေးပုံတစ်ပုံလောက်ပဲ ရှိတယ်တဲ့၊ ဒီပြင် ဆရာဝန် ခေါ်ချင်ခေါ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

'ကျွန်မတို့ ပြန်လာကြတော့ လမ်းမှာ ကျွန်မယောက်ျားက သူမောင်းနေတဲ့ မော်တော်ကား စတီယာရင်ဘီးကို လက်နဲ့ထုပြီး ကျွန်မကို လှမ်းပြောတယ်။ 'ဘက်တီ၊ ငါ ဒီကောင်ကလေးကို ပစ်လိုက်ရမှာ အသည်းနာတယ်ကွာ' လို့ဆိုပြီး ချိုးပွဲချင်ပါ ရောရှင်၊ ယောက်ျားကြီးငိုတာ ရှင်တို့ မြင်ဖူးကြရဲ့လား၊ အင်မတန် စိတ်မချမ်းသာစရာ ကြီးပါရှင်၊ ဒါနဲ့ လမ်းမှာပဲ ကားကိုရပ်ပြီး အကြောင်းအကျိုး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြတယ်၊ ဒါနဲ့ နောက်ဆုံးတော့ သမားကု ကုလို့မရမယ့်အတူတူ ဘုရားကုပဲ ကုတော့မယ်လို့

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြပြီး ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကို သွားကြပါတယ်။ ဘုရားသခင်က ကလေးကို ကျွန်မတို့ဆိုမှာ မထားချင်ဘူးဆိုရင် ဘုရားသခင် အလိုတော်မြတ် အတိုင်း ပါပဲလို့ ကျွန်မဖြင့် ဒူးထောက်ခုံကလေးပေါ် ခွေကျရင်း မျက်ရည်ရွဲရွဲနဲ့ ဆုတောင်း ပါတော့တယ်။

'ဘုရားသခင် အလိုတော် အတိုင်းပါပဲလို့ ဆိုပြီးကတည်းက စိတ်သက်သာ သွားတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပျောက်ကင်းသွားပြီး အတော်ပဲ တည်ငြိမ်မှုရပါတယ်။ အိမ်အပြန်မှာ ကျွန်မဖြင့် ဘုရားသခင်အလိုတော်အတိုင်းပါပဲ' လို့ တတွက်တွက်ရွတ် သွားတယ်။ အဲဒီညက ကျွန်မ အိပ်ပျော်သွားလိုက်တာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ပါပဲရှင်။ ရက်ပေါင်းများစွာ အိပ်ရကောင်းမှန်းမသိဖြစ်နေခဲ့တာ အခုမှပဲ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ရပါတော့တယ်။

'နောက် သုံးလေးရက်ကြာတော့ ဆရာဝန်ရောက်လာပြီး ဗောဓိကလေးရော ဂါဟာ စိုးရိမ်ရတဲ့အချိန်က လွန်သွားပြီလို့ပြောတယ်။ ကျွန်မလည်း သားကလေးပြန် လာပြီး ကျန်းမာလာတာမြင်ရတော့ ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်နေတာပေါ့ရှင်။

ကျွန်ုပ်သည် ဘာသာတရားဟာ မိန်းမတွေ၊ ကလေးတွေနဲ့ သာသနာပြု ဆရာတွေအတွက်ပါလို့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပြောသူများကို တွေ့ဖူးပါတယ်။ ထိုသူများ သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယောက်ျားတံခွန်လူရည်ချွန်များဟု အောက်မေ့ကာ ဘဝစစ်ပွဲ ကို တစ်ကိုယ်တည်းနဲ့လျှင် အောင်မြင်လိမ့်မည်ဟု ယုံစားသူများဖြစ်ကြသည်။

ထိုလူရည်ချွန်များသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင်အလွန်ကျော်ဇောသော လူရည်ချွန် အချို့တို့ ဘုရားတရား၌ ကိုင်းရှိုင်းကြကြောင်း ကြားရလျှင် အံ့ဩကြပေလိမ့်မည်။ ဥပမာဆိုလျှင် ကမ္ဘာကျော်လက်ဝှေ့ချွန်ပီယံကြီး ဂျက်ဒင်မဆိက ကျွန်ုပ်ကို တစ်ခါက ပြောဖူးသည်။ သူ ဘုရားမရှိခိုးပဲနှင့် အိပ်ရာမဝင်ခဲ့ဘူးတဲ့။ သူကပြောသည်မှာ သူ သည်လက်ဝှေ့ထိုးပွဲဝင်ရန် ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်နေခိုက် တစ်နေ့မလပ်ဘုရားကိုရှိခိုး ကြောင်း၊ လက်ဝှေ့ထိုးသည့်အခါ၌လည်း ခေါင်းလောင်းမတီးမချင်းစိတ်တွင်းက ဘုရားကို အာရုံပြုနေကြောင်း 'ဘုရားကို အာရုံပြုလို့ပေါ့၊ သတ္တိနဲ့ ယုံကြည်မှုရှိပြီး လက်ဝှေ့ထိုးနိုင်တာပေါ့' ဟု ဂျက် ဒင်မဆိက ပြောဖူးလေသည်။

'လူရည်ချွန်' ကော်နီမက်က သူ ဘုရားမရှိခိုးဘဲ အိပ်ရာဘယ်တော့မှ မဝင်ခဲ့ဖူးဟု ဆိုသည်။

'လူရည်ချွန်' အယ်ဒီရစ်ကင်ဘက်က သူ့ဘဝမှာ ကြီးပွားခြင်းသည် ဘုရား ကို အာရုံပြုသည့် ကုသိုလ်ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်း ပြောပြလေသည်။ သူသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဘုရားကို အာရုံပြုလေသည်။

နိုင်ငံတော်အတွင်းဝန်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးသော ဂျင်နရယ် မော်တော် ကုမ္ပဏီ လူကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည့် 'လူရည်ချွန်' စတက်တီးနီးယပ်က ပညာဉာဏ်ထက် သန်စေရန် နေ့စဉ် ဘုရားရှိခိုးကြောင်း ပြောဖူးလေသည်။

သူ့ခေတ် ဓနဗေဒ ပိဇ္ဇာကြီးဟု ကျော်စောခဲ့သော 'လူရည်ချွန်' မော်ဂင်

သည် ငွေဖျေးတန်း ဝေါလ်စတရီ (Wall Street) ထိပ်တွင်ရှိသော ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကို နေ့တိုင်း တစ်ယောက်တည်းသွား၍ ဘုရားကို အာရုံပြုလေသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ဥရောပတိုက်တွင် အကျော်ဒေးယျဖြစ်ခဲ့သော အမေရိကန်စစ်ဗိုလ်ချုပ် 'လူရည်ချွန်' ဖိုင်ဇင်ဟားဝါးသည် ဗြိတိန်ပြည်သို့ သွား၍ စစ်သေနာပတိရာထူးကို လက်ခံရန် လေယာဉ်ယုံစီးသောအခါ စာအုပ်တစ်အုပ်တည်းသာ ယူသွားလေသည်။ ထိုစာအုပ်သည်ကား သမ္မာကျမ်းစာအုပ်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

'စစ်ဗိုလ်ကြီး လူရည်ချွန်' မက်ကလပ်က သူသည် စစ်အတွင်း တစ်လျှောက်လုံးပင်လျှင် နေ့စဉ် သမ္မာကျမ်းစာကို ဖတ်၍ အမြဲပပြတ် ဘုရားရှိခိုးကြောင်း ပြောပြလေသည်။ တရုတ်သမ္မတ ချန်ကေရှိတ်နှင့် ဗြိတိသျှဗိုလ်ချုပ် မောင်ဂိုမာရီတို့လည်း ဘုရားရှိခိုးသူများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ရာဇဝင်ကိုကြည့်ပါမူ အင်္ဂလိပ်ရေကြောင်း ဗိုလ်ချုပ်ကြီး နယ်လ်ဆင်၊ အမေရိကန်သမ္မတ ဝပ်ရှင်တန်၊ သမ္မတဂျက်ဆန်နှင့် များလှစွာသော လူရည်ချွန်တို့သည်လည်း ဘုရားအာရုံပြုလေ့ရှိကြသည်။

ထိုလူရည်ချွန်များသည် ပညာရှိကြီး ဝီလျံဂျိမ်း၏ စကားကို ကောင်းစွာ နားလည်ဟန်ရှိကြသည်။ ဂျိမ်းက 'ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်လုပ်ဖော်လုပ်ဖက် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့က မိမိအကြောင်းကို ဖွင့်ဟပြောလိုက်လျှင် ကျွန်ုပ်၏ လိုအပ်ဆန္ဒကို ဘုရားသခင်က ဖြည့်ဆည်းတော်မူသည်။

အမေရိကန်ပြည်၌ လူဦးရေ ခုနစ်ဆယ့် ခုနစ်သန်းတို့သည် ဘုရားရှိခိုးသူများ ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်သည် ထူးခြားသော အချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် လောကဓာတ် ဆရာကြီးများပင် ဘာသာတရားဘက်သို့ ဦးလှည့်လာကြကုန်၏။ 'လူဆိုသည့် အမည်မသိသတ္တဝါ'ဟူသော အမည်နှင့် စာအုပ်ရေး၍ ကမ္ဘာလောက်ဓာတ်ပညာဆုကြီးကို လှမ်းချူနိုင်ခဲ့သော လောကဓာတ် ဆရာကြီး ဒေါက်တာ ကာရယ်က 'စာပဒေသာ' (Readers Digest) မဂ္ဂဇင်းတွင် ပါရှိသော ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်တွင် ဤသို့ဆို၏။ ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် လူ၏ သန္တာန်မှ ထွက်လာသောအင်အား သတ္တိတို့တွင် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသတ္တိသည် အငွေအရိပ်ကဲ့သို့ မဟုတ်၊ တကယ်ထင်ရှားလှသော အကောင်အထည်ရှိသည့် သတ္တိပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဆရာဝန်အဖြစ်နှင့် လူနာပေါင်းများစွာကို တွေ့ရဖူးသည်။ အချို့လူနာများမှာ သမားကု အစွမ်းကုန်ခါမှ ဘုရားကုနှင့် ရောဂါလက်တွင်းမှ လွတ်မြောက်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ရောဂါကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နေသော သောကတို့သည် တည်ငြိမ်သောစိတ်ဖြင့် ဘုရားကိုအာရုံပြုလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပျောက်ပျက်သွားကြလေသည်။ ဆုတောင်းခြင်းသည် ရေဒီယမ်ဓာတ်ကဲ့သို့ ဖိတ်ဖိတ်တောက်နေသော သတ္တိရှိသော အရာဖြစ်သည်။ ဆုတောင်းခြင်း၌ လူတို့သည် မိမိတို့ရှိသော နည်းပါးလှသည့် သတ္တိကို အပြောကျယ်လှသည့် သတ္တိ သမုဒ္ဒရာကြီးနှင့် ဆက်သွယ်၍ အားသစ်ပျိုးခြင်း အဓိပ္ပာယ်မျိုးရှိလေသည်။ ကျွန်ုပ် ဆုတောင်းသောအခါ ကမ္ဘာလောကကြီးကို စိုးမိုးနေသည့် မကုန်ခမ်းနိုင်သောသတ္တိနှင့်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဆက်သွယ်လိုက်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအဓိကသတ္တိထဲမှ ကျွန်ုပ်၏ နည်းပါးနုနု နဲ့လှသည့် သတ္တိကို ဖြည့်စွမ်းရန် ဆုတောင်းခြင်းပင်ဖြစ်တော့သည်။ ဆုတောင်းကာ မျှနှင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်များ ပျောက်ကွယ်သွားပြီးလျှင် ဆုတောင်းရာမှ ထ၍လာသောအခါ အင်အားပြည့်စုံသူများ ဖြစ်လာကုန်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရား သခင်အား သဒ္ဓါဟုန်ပြင်းစွာ ဆုမွန်တောင်းသည့်အခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နှင့်ကိုယ် တို့သည် သာမန်အခါနှင့် မတူဘဲ ထူးခြားတောင့်တင်း သန်မာလာကြသည်။ ဆု တောင်း၍ အကျိုးမရှိဟူ၍ကား ဘယ်တော့မှ မဖြစ်နိုင်။

ရေကြောင်းတပ် ဗိုလ်ချုပ်ဘိုင်ယဒ်သည် 'ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်နှင့် ကမ္ဘာကြီးကို စိုးမိုးချုပ်ချယ်နေသော ဓာတ်သဘောတရားကို ဆက်သွယ်မှု' ဆိုသည့် စကားကို ကောင်းစွာနားလည်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ နားလည်သောကြောင့်ပင်လျှင် သူသည် အလွန်ခက်ခဲလှသော ဒုက္ခတွင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းထွက်လာနိုင် ပေသည်။ သူ့အကြောင်းကို သူရေးသော စာအုပ်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသည်။ (စာအုပ် အမည် Alone တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်သည်) ၁၉၃၄ ခုနှစ်တွင် သူသည် အင်တာ တိတ် သမုဒ္ဒရာပြင်ကျယ်တွင် ရေခဲတောထဲ၌ တဲကလေးနှင့် ငါးလခန့် ဆီးနှင်းများ အောက်တွင် မြုပ်၍နေခဲ့သည်။ ထိုနေရာတွင် သက်ရှိသတ္တဝါဟူ၍ သူတစ်ယောက် သာ ရှိလေသည်။ လေအေးမုန်တိုင်းသည် သူ့တဲအပေါ်တွင် တဝုန်းဝုန်းတိုက်ခတ် လျက် ရှိသည်။ အအေးချိန်မှာ သုညဒီဂရီအောက် ၈၅ ဒီဂရီသို့ ရောက်နေတော့ သည်။ သူ့အဖို့မှာ အားလုံးသောအချိန်သည် မကုန်ဆုံးနိုင်သော ညကာလချည်းဖြစ် နေသည်။ သူ့မီးဖိုမှထွက်သော ကာဗွန် ဓာတ်ဦးဓာတ်ငွေ့ကြောင့် သူ့တွင် တဖြည်း ဖြည်း အဆိပ်တက်လျက်ရှိကြောင်း သိရတော့သည်။ သူ့ဘယ်သို့ လုပ်ရပါမည်နည်း။ အနီးဆုံးရနိုင်သည့် အကူအညီမှာ မိုင်ပေါင်း ၁၂၃ မိုင် ကွာဝေးသည်။ သူ့ထံသို့ ရောက်အောင် နှင်းတောက်ဖြတ်ရန် လပေါင်းများစွာ ကြာပေလိမ့်မည်။ သူသည် မီးဖိုကိုပြန်၍ လေထွက်ပေါက် လုပ်လေသည်။ သို့ငြားလည်း ဓာတ်ငွေ့ထွက်နေသေး သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူသည် ဓာတ်ငွေ့မွန်၍ ကြမ်းပေါ်တွင် နာရီပေါင်းများစွာ သတိမရဘဲ လဲနေလေသည်။ သူသည် မစားနိုင် မအိပ်နိုင်ဖြစ်သဖြင့် အင်အားပြတ် လုခမန်းဖြစ်ကာ အိပ်ရာထဲမှပင် မထနိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေချေသည်။ သူသည် ငါ မနက်ဖြန်မနက်အထိမှ ခံနိုင်ပါဦးမလားဟု တွေးမိသည်။ သူ့သေသော် သူ့အ လောင်းမှာ ရေခဲတောတွင် မြုပ်နေ၍ အထူးသဂြိုဟ်စရာ လိုပင် လိုမည်မဟုတ်ဟု ထင်မိသည်။

သူ့အသက်ကို မည်သူမည်ဝါ ကယ်ဆယ်ပါအံ့နည်း။ တစ်နေ့သ၌ သူသည် သောကတွင်းဆုံး ကျရောက်လျက်ရှိရာမှ ဒိုင်ယာရီစာအုပ်ကို လှမ်းဆွဲ၍ ဤသို့ ရေးလိုက်လေသည်။ 'စကြဝဠာကြီး၌ လူတစ်မျိုးတည်းသာ ရှိသည်မဟုတ်' သူသည် ကမ္ဘာလောကကြီးတွင် လူဆိုသည့် သတ္တဝါတစ်မျိုးတည်းသာ ရှိသည် မဟုတ်၊ ကြယ်တာရာများ၊ ကမ္ဘာကို အလင်းနှင့် အပူပေးလျက်ရှိသော ရှင်နေမင်း



ကြီး စသည်တို့လည်း ရှိပေသေးသည်ဟု တွေးမိလေသည်။ 'ကျွန်ုပ်လည်း တစ်ကိုယ် တည်း မဟုတ်'ဟု ဒိုင်ယာရီတွင် ဆက်၍ရေးထားလေသည်။

ထိုအတွေးကပင်လျှင် ဘိုင်ယဒ်၏ အသက်ကို ကယ်ဆယ်လိုက်လေသည်။ 'အခြားလူများလည်း ငါကဲ့သို့ပင် အတိဒုက္ခရောက်ကြရသည်။ သူတို့သည် ဒုက္ခတွင်း အဆုံးမှ ကြီးမားပြင်းထန်သော အင်အားသတ္တိနှင့် ရုန်းထွက်ကြပေသည်။ ထိုသတ္တိ ထူးသည်ကား လူတိုင်း၌ရှိသော အရာဖြစ်သည်။ ငါလည်း ထိုသတ္တိထူးကို ထုတ်၍ အသုံးပြုအံ့'ဟု ဆိုကာ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ယုံကြည်မှုကို ထက်သန်ဖွံ့ဖြိုးစေလေ သည်။ နောက်ဆုံး၌ဆုတောင်းခြင်းသည် ဘိုင်ယဒ်အား ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေသော သတ္တိကိုပေးလေသည်။

ရေကြောင်းတပ်ဗိုလ်ချုပ် ဘိုင်ယဒ်က နှင်းတောထဲတွင် ထိုအသိဉာဏ်ရ လာစဉ် အယ်လီဗွိုက်နက် ဆီလီကော့မြို့ အသက်အာမခံကိုယ်စားလှယ် အာနိုးသည် လယ်တောတွင် ထိုအသိဉာဏ်မျိုးကို ရရှိလေသည်။

မစ္စတာအာနိုးက သောကမည်သို့ အောင်မြင်စွာနှိမ်နင်းလိုက်ကြောင်း ဤသို့ပြောပြလေသည်။ 'လွန်ခဲ့သော ရှစ်နှစ်က ကျွန်တော်ဟာ အိမ်ရှေ့ခန်းတံခါးကို ပိတ်ပြီး ကျွန်တော့်မော်တော်ကားပေါ်တက်ပြီး မြစ်ဖက်ကို မောင်းသွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဖို့တော့ အဲဒီနေ့ဟာ လူ့လောကကြီးမှာ နောက်ဆုံးနေ့ပဲလို့ တွက်ထား တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဘာပဲလုပ်လုပ် အပေါက်အလမ်းမတည့်ဖြစ်နေတဲ့ 'ရှုံးကောင်' တစ်ယောက်ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီမတိုင်မီ တစ်လလောက်ကတည်းက ကျွန်တော့် ဘဝဟာ ချုံးချုံးချ ပြုလဲတော့မလိုဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်လုပ်နေတဲ့ ဓာတ်မီးစက်ကိရိယာများ အရောင်းအဝယ်ဟာလည်း ပြုတ်သွားပါပြီ။ ကျွန်တော့်မိန်းမလည်း ကိုယ် ဝန်ကြီးနဲ့ ဒုတိယကလေးရခါနီးပါပြီ။ ဆရာဝန်ဆီကို ပေးရမယ့်ငွေကလည်း မနည်းပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဓာတ်မီးကိရိယာလုပ်ငန်းကို လုပ်ဖို့ ဒို့သမျှပစ္စည်းကို ပေါင်ထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အိမ်နဲ့ကားဟာ အပေါင်ပစ္စည်းများဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွင် မကသေးဘူး။ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီက ငွေချေးထားရပါသေးတယ်။ အခုတော့ ရှိသမျှဟာတွေဟာ ပြောင်ပြီ၊ ပြုတ်ပြီ၊ ဘာမျှ မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါနဲ့ အဲဒီနေ့က ကျွန်တော်ဟာ မော်တော်ကားပေါ်တက်ပြီး မြစ်ဖက်ကို မောင်းသွားပါတယ်။ ကျွန် တော့်ရဲ့ သောကတွေပြားတဲ့ ဘဝကြီးကို အဆုံးစီရင်မလို့ပေါ့။

'ဗြို့က အတော်ကလေး ဝေးဝေးကို မောင်းသွားပြီး လမ်းဘေးမှာ ကားရပ် ပြီး မြက်ခင်းပေါ်မှာထိုင်ရင်း ကလေးလေးလို ကြူးကြူးပါအောင် ငိုမိပါတယ်။ ငိုပြီး တော့ သောကတွေ လေပွေမတိုက်တော့ဘဲ တိတိကျကျစဉ်းစားတယ်။ အခြေခံရှိလာ အောင် တွေးတောကြည့်တယ်။ ကျွန်တော့်အခြေအနေဟာ ဘယ်လောက်ဆိုးရွားသလဲ၊ ဒီထက်ဆိုးစရာမရှိတော့ဘူးလား၊ တကယ်ပဲ မျှော်လင့်ချက်ကင်းနေပြီး အခြေ အနေကောင်းလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သေးသလဲ'

'ကျွန်တော် ဒီမေးခွန်းကို ကျေနပ်လောက်အောင် မဖြေနိုင်ဘူး။ နောက်ဆုံး တော့ ငါ့အမှုကို ဘုရားသခင်ဆီယူသွားပြီး လျှောက်ကြားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ပြီးတော့ ကျွန်တော်ဆုတောင်းတာပဲ။ ဆုတောင်းတာမှ တော်စွာလျော်စွာမဟုတ်ဘူး။ သေသေချာချာလေးလေးစားစား ဆုတောင်းတာပဲ။ ကျွန်တော့်ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ဆုတောင်းမှုအပေါ်မှာ တည်နေတဲ့အတိုင်းပဲ။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီးဆုတောင်းမိပါတယ်။ အဲဒီတော့ ထူးဆန်းတဲ့အချက်တစ်ခုပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော့်ပြဿနာတွေကို ကျွန်တော့်တန်ခိုးကြီးမားတဲ့ ဘုရားသခင်ဆီကို လွှဲအပ်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ စိတ်ထဲမှာ ပေါ့ပါးသွားပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ လပေါင်းများစွာက မကြုံတွေ့မခံစားဖူးတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ရလာတော့တယ်။ ကျွန်တော်မြက်ခင်းပေါ်မှာ ငိုတာနဲ့ ဆုတောင်းတာ အားလုံးပေါင်း နာရီဝက်ကြာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ကားပေါ်ပြန်တက်ပြီး အိမ်ကိုပြန်သွားတယ်။ အိမ်ကျတော့ ကျွန်တော်ဟာ ကလေးလိုပဲ ပူပန်သောကကင်းကင်းစင်စင်ကြီး အိပ်လိုက်တာဗျာ။

‘နောက်နေ့မနက်ကျတော့ ကျွန်တော့်စိတ်မှာဘာဖြစ်လို့ အနွှေးပေးရမှာလဲလို့ စိတ်တင်းနိုင်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အယုံအကြည်ရှိလာတယ်။ ကြောက်စရာအချက်ဆိုလို့ ဘာတစ်ခုမှ မပေါ်တော့ဘူး။ ဘုရားသခင်လမ်းညွှန်တဲ့အတိုင်း ဆောင်ရွက်ဖို့ အသင့်ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီနေ့မနက်မှာ တိုက်ဆိုင်ကြီးတစ်ခုထဲကို ခေါင်းမတ်မတ်ဟန်ပါပါနဲ့ ဝင်သွားပြီး ဓာတ်မီးကိရိယာဌာနတစ်ခုမှာ ဆိုင်အရောင်းစာရေးအလုပ်ကိုလျှောက်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော်က အစကတည်းကသိတယ်။ အလုပ်ရမှာပဲလို့ အဲဒီအတိုင်းပဲ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီဌာနမှာ စစ်ဖြစ်တဲ့အထိ လုပ်လိုက်တယ်။ စစ်ဖြစ်တော့မှ ဒီဌာနကို ဖျက်သိမ်းလိုက်ကြတယ်။ အဲဒီအလုပ်ကထွက်ပြီး အာမခံအလုပ်ကိုလုပ်တယ်။ အခုတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် ဘုရားသခင်ကို အားကိုးပြီး လုပ်တာချည်းပဲ။ အသက်အာမခံအလုပ်လုပ်တာ လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်လောက်ကပဲ။ အခု ငါးနှစ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော့်အကြွေးတွေအားလုံးကျေပြီ။ ကျွန်တော့်မှာ ကျန်းကျန်းမာမာသန်သန်စွမ်းစွမ်းနဲ့ သားကလေးသုံးယောက်ရှိတယ်။ ကျွန်တော့်အိမ်ကို ကျွန်တော်ပြန်ရွှေးနိုင်ပြီ။ ကားအသစ်တစ်စီးလည်း ဝယ်လိုက်ပြီ။ ပြီးတော့ အသက်အာမခံအဖြစ်နဲ့ ဒေါ်လာ နှစ်သောင်းငါးထောင်ရှိပါသေးတယ်။

‘အခုမှ ကျွန်တော့်အတိတ်ဘဝကို ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီတုန်းက ရှိသမျှပစ္စည်းတွေပြုတ်ပြီး ရေထဲဆင်းသေဖို့ မြစ်ဖက်ကို ကားမောင်းသွားမိတာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်ပဲလို့ အောက်မေ့မိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ကောင်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါသလဲဆိုတော့ အဲဒီလို ဒုက္ခကြီးရောက်ကာမှ ဘုရားကို သတိရတော့တယ်။ ဘုရားကို ဆည်းကပ်တော့မှပဲ ကျွန်တော် တစ်ခါမှ မကြုံတွေ့ဖူးတဲ့ သမာဓိတရားကို ရတော့တယ်။

ဘာသာတရား၌ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုသည် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားလှစွာသော စိတ်၏တည်ငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ဒုက္ခကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းတို့ဖြစ်စေနိုင်ပါသနည်း။ ထိုမေးခွန်းအဖြေကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မဖြေလို၊ ဝီလျံကျိမ်းအားဖြေဆိုစေပါမည်။ ဝီလျံကျိမ်းက ဤသို့ဆိုသည်။

(မျက်နှာပြင်၌ ယောက်ယက်ခတ်၍ လှိုင်းတံဖိုးများ ထကြွသောင်းကျန်းနေ

သော ပင်လယ်၏ အောက်ပိုင်း၌ကား ယင်းသို့ ယောက်ယက်မခတ်၊ အနှောင့်အယှက်မရှိသကဲ့သို့ ရှိလေသည်။ ဘဝသံသရာ၏အကြောင်းကား သဘောပေါက်နေသူ တစ်ဦးသည် ယခုခေတ္တမျှ ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားလျက်ရှိသော ဒုက္ခများကို အမှုမထားချေ။ ထိုဒုက္ခများသည်ကား သူ့အဖို့ သေးငယ်သိမ်ဖျင်းလှချေသည်။ ဘာသာတရား၌ အကယ်စင်စစ် လေးမြတ်ကြည်ညိုသူတွင် ဤသို့လျှင် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ဘဲ တည်ငြိမ်သော စိတ်ဓာတ်ရှိပေသည်။ ထိုသမာဓိတရားကပင်လျှင် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းများကို ဣန္ဒြေမယုတ် ဆောင်ရွက်နိုင်သော သတ္တိကို ပေးစွမ်း၏)

ထို့ကြောင့် သင့်၌ သောကထွေပြားပြီးလျှင် အစိုးရိမ်အပူပန်များနေလျှင် ဘုရားတရားကို ကြည်ညိုကြည့်စမ်းစေချင်သည်။ ဘာဝဗေဒဆရာကြီး ကင့်က 'ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်သော သဘောတရားကလေးတစ်ခုဖြင့် လက်ခံစေချင်သည်။ ဘာကြောင့်ဆိုသော် ထိုယုံကြည်ခြင်း သဘောတရားကလေးကား လူ့ဘဝတွင် လိုအပ်သောကြောင့် ပင်တည်း' ဟု ဆိုလေသည်။ ကင့် တိုက်တွန်းချက်ကို လိုက်နာပြီးလျှင် ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းမှု၌ စိတ်မဝင်စားကြည့်ချင်လှသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့သန္တာန်နှင့် 'ကမ္ဘာကို စိုးမိုးချုပ်ချယ်နေသည့် အတိုင်းမသိ ကျယ်ဝန်းလှသည့် တန်ခိုးအာဏာစက်' နှင့် တွဲဖက်ဆက်စပ်ရန် အဘယ်ကြောင့် မသင့်ပါသနည်း။

အကယ်၍ သင်သည် ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းမှု၌ စိတ်မဝင်စားသူဖြစ်ပါမူ မိနိုးဖလာကို မကိုင်းရှိုင်းတတ်ပါမူ ဘာသာတရားကို မယုံကြည်ဟု အယူသည်းနေသူ ဖြစ်စေကာမူ ဆုတောင်းခြင်း၏အကျိုးကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော ဆုတောင်းခြင်းသည် လက်တွေ့လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

ဘာကြောင့်လက်တွေ့လုပ်ငန်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ဆိုနိုင်ပါသည်နည်း။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော စိတ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းသုံးရပ်ကြောင့်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းသုံးခုကား ဘုရားကိုယုံကြည်သူပင်ဖြစ်စေ၊ မယုံကြည်သူပင်ဖြစ်စေ လူတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော အချက်များဖြစ်ကြောင်း သတိမူအပ်သည်။

၁။ ဆုတောင်းရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့အား နှောင့်ယှက်နှိပ်စက်နေသော ပြဿနာကို အတိအကျဖော်ပြကြသည်။ အခန်း၄တွင် ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းလိုလျှင် ပထမ ထိုပြဿနာအကြောင်းကို အတိအကျဖော်ပြရပေမည်။ ဇဝေဇဝါနှင့် ဝိုးဝါးဝါးဖြစ်နေလျှင် ပြဿနာကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ဖြေရှင်းနိုင်မည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့်ဆုတောင်းခြင်းသည် ပြဿနာကို စက္ကူပေါ်တွင် အတိအကျရေးချလိုက်သည်နှင့်တူ၏။ ပြဿနာရှင်းရန် အကူအညီတောင်းလျှင် တစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမှ တောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဘုရားသခင်ထံမှ တောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ပြဿနာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ပြရမည်ပင်တည်း။

၂။ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ သောကကို တစ်ကိုယ်တည်း မခံယူဘဲ သူတစ်ပါးနှင့် ခွဲဝေ၍ ခံယူတတ်သည်ဆိုသော စိတ်ထားကလေးမျိုး သက်ဝင်လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ ဒုက္ခ၊ သောက အဝဝတို့ကို တစ်ကိုယ်တည်း

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၁၈၇

ကျိတ်၍ ခံနိုင်လောက်အောင် စိတ်ဓာတ်သန်မာသန်စွမ်းခြင်းမရှိ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့၌ဖြစ်နေသော သောကများမှာ မိမိတစ်ယောက်တည်းသာ သိနေသဖြင့် မိတ်ရင်းဆွေရင်းများနှင့်ပင် ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်းမရှိ ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအခါမျိုး၌ ဆုတောင်းခြင်းသည် ကောင်းသောနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလှပေသည်။ စိတ်ပညာဆရာဝန်တို့က မိမိတွင်လေးနေသော သောကအချက်အလက်တို့ကို အံ့ပုန်းလုပ်၍ မြှူနေလျှင် သာ၍ပင်လေးလာတတ်သည်။ သို့သော် သူတစ်ပါးအား ဖွင့်ဟပြောလိုက်ရလျှင် ရင်ပေါ်သွားတတ်သည်ဟု ဆိုကြလေသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အကုန်အစင်ဖွင့်ဟမပြောရက်၊ မပြောဝံ့စေကာမူ ဘုရားသခင်အား အကုန်အစင်ဖွင့်ဟပြောနိုင်သောကြောင့်ဆုတောင်းခြင်းသည် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ဆုတောင်းခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ရန် စိတ်ဓာတ်ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ဆုတောင်းခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ခြင်း၏ အစဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆုတောင်းပြီးလျှင် ဆုတောင်းပြည့်အောင် တစ်နည်းနည်းနှင့် မဆောင်ရွက်သူဟူ၍ရှိမည် ကျွန်ုပ်မထင်မိချေ။ ကမ္ဘာကျော် လောကဓာတ်ဆရာကြီးတစ်ဦးက 'ဆုတောင်းခြင်းသည် အလွန်တန်ခိုးကြီးသော စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ဖြစ်သွားစေသည်' ဟု ဆိုလေသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ထိုစိတ်ဓာတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့အဘယ်ကြောင့် အသုံးမပြုရပါသနည်း။ ဘုရားသခင်ဟုဆိုရာ၌ မည်သည့်နာမပညတ်နှင့်ပင် ဖြစ်စေကာမူ သဘာဝထူးခြားသော တန်ခိုးရှိခြင်းကို ပစာနထားအပ်သည်။ 'ဂေါဒိ' ကိုပင် ဘုရားသခင်ဟု ခေါ်သည်ဖြစ်စေ၊ 'အလ္လာ' ကိုပင် ဘုရားသခင်ဟု ခေါ်သည်ဖြစ်စေ အကြောင်းမထူးလှပါ။ ထူးခြားသော တန်ခိုးကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။

မိတ်ဆွေ သည်စာအုပ်ကို အခုပဲ ပိတ်ထားခဲ့ပြီး သင့်အိပ်ခန်းထဲကို သွားပါ။ တံခါးပိတ်ခူးထောက်ရင်း သင့်စိတ်ထဲတွင် လေနေသည့် သောကဟူသမျှကို ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးချသကဲ့သို့ ချလိုက်စမ်းပါ။ ဘာသာတရားယုံကြည်လေးစားမှု သင့်၌ ကင်းနေပါမူ ဘုရားသခင်ကို သင့်အား ယုံကြည်ပေးတော်မူပါဟု ဆုတောင်းပါ။ ဘုရားသခင်၊ တပည့်တော်သည် ဘဝစစ်ပွဲကို တစ်ကိုယ်တည်းတိုက်၍ မနိုင်နိုင်တော့ချေ။ အရှင်ဘုရား၏ ကူညီနိုင်မမှုကို အလိုရှိပါသည်။ တပည့်တော်၏ ပြစ်မှားခဲ့သမျှ အပြစ်များမှ ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။ တပည့်တော်၏စိတ်မှ အကုန်သို့လ စေတသိက်များ ကင်းစင်စေတော်မူပါ။ တပည့်တော်အား ငြိမ်းချမ်းသာယာ ကျန်းမာရေးစခန်းသို့ လမ်းညွှန်တော်မူပါ။ တပည့်တော်၏ ရန်သူများကိုပင် ချစ်ခင်နိုင်သည့် မေတ္တာဓာတ်ကို တပည့်တော်အား ပေးသနားတော်မူပါ။ ယင်းသို့လျှင် ဆုတောင်းပါလေ။

ဆုမတောင်းတတ်လျှင် အနှစ်ခုနှစ်ရာက စိန့်ဖရန်စစ်အမည်ရှိသော သာသနာ့ဝန်ထမ်း ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး နေသားထားခဲ့သည့် ဆုတောင်းစာကို အရကျက်၍ ဆိုပါတော့။

'ဘုရားသခင် အရှင်၏ငြိမ်းချမ်းမှုကိရိယာအဖြစ် တပည့်တော်အား အသုံးပြုပါလော့၊ 'မုန်းခြင်းတည်ရှိရာ၌ တပည့်တော်သည် မေတ္တာမျိုးစေ့ကို ကြံနိုင်ပါစေ၊ နှိပ်စက်မှုတည်ရှိရာ၌ ခွင့်လွှတ်ခြင်းပြုနိုင်ပါစေ၊ သံသယဖြစ်မည့်နေရာတွင် ယုံကြည်မှုနှင့် ပြည့်စုံပါစေ။ စိတ်ပျက်သည့်အခါ၌ မျှော်လင့်ချက်ထားနိုင်ပါစေ၊ မှောင်သော အရပ်၌ အလင်းရောင် ရနိုင်ပါစေ၊ ပူဆွေးခြင်းဖြစ်ရာ၌ ပျော်ရွှင်မှု ရနိုင်ပါစေ။

'အို ရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သူတစ်ပါးအား နှစ်သိမ့်နိုင်သည့်ကိုယ်ဖြစ်ပါစေ၊ သူတစ်ပါးအား နားလည်မှုပေးနိုင်ပါစေ၊ သူတစ်ပါးအား မေတ္တာထားနိုင်ပါစေ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတစ်ပါးအားပေးကမ်းခြင်းသည်သာလျှင် ကုသိုလ်ရနိုင်ပေသည်။ သူတစ်ပါးအား ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည်သာလျှင်ပင် မိမိအား အပြစ်ကင်းစင်နိုင်ပေသည်။ ဤဘဝ စုတေစိတ်ကျခါမှ မသေနိုင်သည့် ဘဝထူး ဘဝမြတ်သို့ ဖွားမြင်နိုင်ပေမည်တည်း။



သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၁၈၉

အပိုင်း ၆  
ဝေဖန်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သောကဖြစ်ခြင်းမှ  
ကင်းဝေးစေရန် နည်းလမ်းများ

အခန်း ၂၀

ခွေးသေကို ဘယ်သူမျှ ခြေနှင့်မကန်ဘူး မှတ်ပါ

၁၉၈၂ ခုနှစ်တွင် ပညာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ရပ်ကွက်၌ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အမေရိကန်ပြည်ရှိ ပညာရှိအပေါင်းတို့သည် ရှိကာဂိုမြို့သို့ ထိုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကြည့်ရှုစုံစမ်းရန် အရေးတကြီးရောက်လာကြသည်။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အနည်းငယ်က ရောဘတ်ဟတ်ချင်းအမည်ရှိသော လူငယ်တစ်ယောက်သည် ယေးလ်တက္ကသိုလ်တွင် မိဘများ၏အထောက်အပံ့နှင့် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန်သဘောနှင့် ပထမစားပွဲထိုး၊ နောက်သစ်တုံးလွှတိုက်သမား၊ နောက် နည်းပြဆရာကလေး၊ နောက်၊ အထည်ဆိုင်စာရေးလေးအဖြစ် လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းပင် စာမေးပွဲအောင်သည့်တိုင်အောင် နေလာခဲ့လေသည်။ ထို့နောက် ရှစ်နှစ်မျှကြာရှိနှင့် အမေရိကန်ပြည်တွင် ငွေကြေးအတောင့်တင်းဆုံးတက္ကသိုလ်များတွင် စတုတ္ထရသော ရှိကာဂိုတက္ကသိုလ် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ ၂ ကြွငှကြီးအဖြစ် ရာထူးအပ်နှံခြင်းခံရလေသည်။ သူ့အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ မေးစရာရှိသည်။ သုံးဆယ်မျှသာရှိလေသည်။ အို မဖြစ်နိုင်တာကြီးပဲဟု သက်ကျားအိုပညာရေးသမားကြီးများက မကျေနပ်သောအမူအရာဖြင့် ခေါင်းခါကြသည်။ ဤ‘သူငယ်ထူး’ ကလေးကို ဝိုင်း၍ ဝေဖန်ကြကုန်၏။ ဘာဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ်တယ်၊ ငယ်လွန်းလှတယ်၊ အတွေ့အကြုံနည်းသေးတယ်၊ သူ့ပညာရေးဝါဒဟာ ကြောင်တင်းတင်းနိုင်လှသေးတယ်၊ မရင့်သန်သေးဘူး စသည်ဖြင့် သတင်းစာများကပင် ဝင်၍ဆော်ကြကုန်၏။

ရောဘတ်ဟတ်ချင်း ရာထူးအပ်နှင်းသဘင်တွင် သူ့ဖခင်အား မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ‘ကျွန်တော် ဒီနေ့မနက် သတင်းစာမှာ ခင်ဗျားသားကို ရှုတ်ချထားတာ ဖတ်လိုက်ရလို့ အံ့အားသင့်ပြီး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်မိပါတယ်ဗျာ’ ဟု ပြောရာ ဟတ်ချင်း၏ဖခင်က ‘ဟုတ်တယ်၊ အတော်ကလေးနာနာဆော်ထည့်လိုက်တာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုမှတ်ထားပါ။ ခွေးသေကို ဘယ်သူမျှမကန်ဘူးဗျ’ ဟု ပြန်ပြောလိုက်လေသည်။

မှန်ပေသည်။ အရေးပါအရာရောက်သည့်ခွေးကို ကန်ရမှ ကန်ရသူအဖို့ အရသာရှိသည်။ ခွေးသေကိုကန်ရ၍ အရသာမရှိ။ ယခု ဝင်ဆာမြို့စားကြီးဖြစ်သော အဋ္ဌမမြောက် အေဒွတ်ဘုရင်ဟောင်း ဝေလမင်းသားဖြစ်စဉ်က ခွေးသေကို ဘယ်သူ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

မျှ မကန်ချင်ကြောင်း ထင်ရှားစွာ လက်တွေ့သဘောနှင့် တွေ့ခဲ့ဖူးလေသည်။ ဝေလမင်းသားသည် ဒိဋ္ဌိန္ဒြိယားနယ် ဒဂုန်မောက်ရေကြောင်းတကာသိုလ်တွင် ရေတပ်ပညာသင်ကြားလျက်ရှိစဉ် တစ်နေ့သောအခါ၌ ချောင်တစ်ချောင်တွင် ထိုင်၍ငိုနေလေသည်။ ဝေလမင်းသားမှာ ထိုစဉ်က အသက်ဆယ့်လေးနှစ်မျှ ရှိသေးသည်။ ငိုနေသည်ကို တွေ့ရသော ရေတပ်အရာရှိများက မေးကြရာ ပထမ၌အကြောင်းကိုမဖော်ပြဘဲ တွေ့၍နေသေးသည်။ အတန်ကြာမှ မပြောချင်ပြောချင်နှင့် သူ့ကိုရေတပ်သားအချို့က ဝိုင်း၍ ခြေနှင့်ကန်ကြကြောင်း ဖော်ပြလိုက်လေသည်။ အရာရှိများသည် ရေတပ်ပညာသင်များကိုခေါ်၍ မင်းသားကလေးအား အဘယ့်ကြောင့် ယင်းသို့ နှိပ်စက်ကြသနည်းဟု မေးကြသည်။ ပထမ၌ ရှောရှောရှူရှူမပြောကြသော်လည်း မေးမြန်းစစ်ဆေးဖန်များသောအခါ သူတို့သည် ရေတပ်ဗိုလ်ကြီး၊ ဗိုလ်ငယ်အသီးသီးဖြစ်ကြမည်။ ထိုအခါ မင်းသားကလေးက ဘုရင်ဖြစ်ပေမည်။ ထိုအခါ၌ သူတို့က 'ငါ ဒီရှင်ဘုရင်ကို ငယ်ငယ်က ခြေနှင့်ကန်ဖူးသကဲ့' ဟု ပြောနိုင်စေရန် ကန်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်၍ပြောကြသည်။

ထို့ကြောင့်သင့်ကို ဝေဖန်ကြ ဝိုင်းဆော်ထည့်ကြလျှင် မှတ်ထားပါ။ ဤသို့ ပြုခြင်းမှာ ဝေဖန်သူ၊ ဆော်ထည့်သူများက သင့်ကိုတန်ဖိုးထား၍ သင့်လိုလူမျိုးကို ဝေဖန်ရမှ ဆော်ထည့်ရမှ ဂုဏ်ရှိသည်ဟု ထင်ကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်လုပ်သောအလုပ်မှာ သူတစ်ပါးက အရေးမယူဂရုမထားဘဲ မနေနိုင်အောင် တန်ဖိုးရှိကြောင်း ထင်ရှားလှပေသည်။ မိမိထက်ပညာအရည်အချင်းသာသူ၊ ပိုမိုအောင်မြင်သူတို့အား ဝေဖန်လိုက်ရ၊ ဆော်ထည့်လိုက်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့အဖို့ အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်သွားကြတော့သည်။ သူတို့သည် ပြိုင်ဘက်ဖြစ်၍ မနိုင်နိုင်မည့်အတူတူ ချိုးလိုက်ရလျှင် တော်လောက်ပြီဟု အောက်မေ့ကာ ရိုင်းပြသော အမူအရာကိုပြုလေသည်။ ကျွန်ုပ် ဤအခန်းကိုရေးနေစဉ် ကျွန်ုပ်ထံသို့ မိန်းမတစ်ယောက်ထံမှ စာတစ်စောင် ရောက်လာသည်။ ထိုစာမှာ ကယ်တင်ရေးတပ်တည်ထောင်သူ ဗိုလ်ချုပ်ဝိလျံဘုတ်ကို ရှုတ်ချသောစာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်က ဗိုလ်ချုပ်ဘုတ်အား ချီးကျူးကြောင်း အသံလွှင့်ဖူးလေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုမိန်းမက ဗိုလ်ချုပ်ဘုတ်သည် ကယ်တင်ရေးတပ်အတွက် အလှူခံ၍ ရသည့်ငွေထံမှ ဒေါ်လာရှစ်သန်းသုံးဖူးကြောင်း ထုတ်ဖော်စွပ်စွဲထားလေသည်။ စွပ်စွဲချက်မမှန်နိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှသည်။ ဤစွပ်စွဲသူ မိန်းမသည် အမှန်ကို လိုလား၍ တရားသဖြင့် ဖြစ်စေလိုသော စေတနာရှိသည်မဟုတ်။ သူ့ထက်သာသူကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီးပြောရဆိုလျှင် ကျေနပ်သော သဘောရှိချေသည်။ သူ့သဘောထားယုတ်ညံ့လှ၏။ သူ့စာကို ကျွန်ုပ်သည် အမှိုက်တောင်းထဲသို့ ပစ်ချလိုက်လေသည်။ ယင်းသို့ပစ်ချရင်း ဘုရားရှင်တန်ခိုးတော်မလို့ ငါဒိမိန်းမမျိုးနဲ့ အိမ်ထောင်မကျတာဘဲဟု ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်မိပေသေး၏။ သူ့စာထဲတွင်ဗိုလ်ချုပ်ဘုတ်ကို ထည့်သွင်းစေကာမူ ဗိုလ်ချုပ်အကြောင်းဟုတ်တိပတ်တိမပါရှိပါချေ။ သူ့အကြောင်းချည်းသာပါရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် လွန်လေပြီသော ကာလ



က ဂျာမန်ပညာရှင်ကြီး ရှော့ပနားက 'ယုတ်ညံ့သော သူတို့သည် မြင့်မြတ်သူတို့အား အပြစ်ရှာခြင်းဖြင့် ကြီးစွာသော ကျေနပ်မှုကို ရယူကြသည်' ဟု ဆိုလေသည်။

ယေးလ်တက္ကသိုလ်သည် အမေရိကန်ပြည်တွင် အဓိကရတက္ကသိုလ်ကြီး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌကို မည်သူကမျှ ယုတ်ညံ့သူဟု မှတ်ထင် ကြမည်မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ဥက္ကဋ္ဌလောင်းတစ်ဦးဖြစ်သည့် တင်မော်သီဒွိုက်မှာ ကား ယုတ်ညံ့သူတစ်ဦးပင်တည်း။ သူသည် သမ္မတ အရှေးခံရသူတစ်ဦးအား မှီခို မျှစ်ချိုးပြောဆိုလေသည်။ 'ဒီလူသာ သမ္မတဖြစ်ရင် ခင်ဗျားတို့တစ်တွေရဲ့ မယားတွေ၊ သမီးတွေဟာ ပြည့်တန်ဆာဖြစ်ကြပြီး လူမကြိုက်၊ ဘုရားမကြိုက်တဲ့အဖြစ်ကို ရောက် ကုန်ကြမှာပဲ' ဟု ရိုင်းပျံ့စွာပြောလေသည်။

ထိုသို့ပြောလိုက်ခြင်းခံရသူ သမ္မတလောင်းမှာ ဟစ်တလာလောက်ပင် ဆိုး ရွားနေချေပြီလောဟု တွေးထင်စရာဖြစ်သည်။ ဟစ်တလာကဲ့သို့သော မသမာ ကောင်ကို ဤသို့ဆိုထိုက်သည်ဟု ဆိုချင်ဆိုကြမည်။ ယခုအဆိုခံရသူကား သူတော် ကောင်းလူတော်တစ်ယောက်ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းကား ရာဇဝင်တွင် ထင်ရှားကျော် ဇောလှသော လွတ်လပ်ရေးကြေငြာစာတမ်းရေးသူ ဒီမိုကရေစီ၏ နာယကပုဂ္ဂိုလ်ကြီး သမ္မတ တောမတ်ဂျက်ဖာဆင်ပင်ဖြစ်တော့သည်။

ဂျက်ဖာဆင်ကဲ့သို့ အနင့်သားအတန်သား ဆဲဆိုခြင်းခံရသော အမေရိကန် ပြည်သားတစ်ဦးကလည်းရှိသေးသည်။ 'လူညာလူလိမ် လူသတ်သမားထက် နည်း နည်းကလေးသာတယ်' စသည်ဖြင့် အဆိုခံရပြီးလျှင် ကာတွန်းတစ်ခုတွင် သူ့ကို ကြိုးစင်ပေါ်တွင်တင်၍ သူ့လည်ကို ဓားကြိုးနှင့်ခုတ်တော့မည့်ဟန် ရေးဆွဲခြင်းခံရ လေသည်။ သူ့ကို လူထုက ပြောင်လှောင်သရော်ကြ၏။ သူ့လမ်းလျှောက်သွားလျှင် ဝိုင်း၍ဟစ်အော်ကြ၏။ ထိုသူကား အဘယ်သူနည်း။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတည် ထောင်သော ပထမသမ္မတကြီး ဂျော့ဝပ်ရှင်တန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ဒါတွေဖြစ်တာ အတော်ကြာလှပါပြီ။ ဟိုတုန်းကတော့ လူတွေ အတော် ရိုင်းသေးတာကိုးဟု ဆင်ခြင်ပေးကြမည်လော။ ထားပါဦးတော့။ ယခုခေတ် အဖြစ် အပျက်ကလေးတစ်ခုကို ကြည့်ကြဦးစို့။ ၁၉၁၉ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၆ရက် နေ့တွင် မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းသို့ ခွေးဆွဲရေခဲရထားနှင့်ရောက်အောင်သွားသဖြင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးက အသည်းတအေးအေးနှင့် စိတ်ဝင်စားစွာ သတင်းကို နားစွင့်ခြင်းခံခဲ့ရသော ရေတပ် ဗိုလ်ချုပ် ပီယာရီအကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ပီယာရီသည် အစာငတ်ခံ၊ ရေခဲတောတွင် သွေးခဲမတတ် ဒုက္ခခံ၍ ရူးသွားမတတ်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သူ့ခြေချောင်းကလေးများအ နက် ရှစ်ချောင်းမှာ သွေးခဲသွားသဖြင့် ဖြတ်ပစ်လိုက်ရသည်။ သူ့အကြောင်းကို သတင်းစာများက အရေးပေးလွန်းလှသဖြင့် သူ့ထက် ရာထူးလုပ်သက်စသည်ဖြင့် ကြီးရင့်ကြသော ရေတပ်ဗိုလ်များက သူ့အပေါ်တွင် မနာလိုစိတ်နှင့် အသည်းကျွမ်း မခန်းဖြစ်နေကြသည့်အလျောက် 'မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းကို မရောက်ဘဲ တစ်ချောင် ချောင်ကနေပြီး ညာနေသည်' 'စွန့်စွန့်စားစားသွားပါမည်ဟု လူထုကိုညာ၍ ငွေကြေး

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

များကို လိမ်စားနေသည်' ဟူသော စွပ်စွဲချက်များဖြင့် ရှုတ်ချကြကုန်၏။ လူတို့သည် ပထမ၌ မနာလိုစိတ်ဖြင့် တွေးမိတွေးရာတွေးပြီး စွပ်စွဲခြင်းပင် ဖြစ်စေကာမူလည်း နဂိုကပင် ယုံချင်ချင်ဖြစ်နေ၍ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လှည့်ကားစာ ယုံကြည်နေကြလေသည်။ ပီယာရီသည် အကယ်၍ပင် ညာဝါးနေသည်ဟု ယုံကြည်ကာ အပြင်းအထန် ရှုတ်ချကြသဖြင့် ပီယာရီ၏လုပ်ငန်းများမှာ များစွာထိခိုက်လာရသည်ကား နောက်ဆုံး၌ သမ္မတကြီးမက်ကင်လေကိုယ်တိုင် အမိန့်ထုတ်၍ စွပ်စွဲချက်များကို တားဆီးပိတ်ပင်ကာ ပီယာရီ၏လုပ်ငန်းများမှာ များစွာထိခိုက်လာရသည်ကား နောက်ဆုံး၌ သမ္မတကြီး မက်ကင်လေကိုယ်တိုင် အမိန့်ထုတ်၍ စွပ်စွဲချက်များကို တားဆီးပိတ်ပင်ကာ ပီယာရီ၏ လုပ်ငန်းကို ထောက်ပံ့ပေးရလေသည်။

အကယ်၍သာ ပီယာရီသည် အခြားရေတပ်ဗိုလ်များကဲ့သို့ ဌာနချုပ်တွင် နေထိုင်ပါမူ သူ့အားယင်းသို့ အပြင်းအထန် ရှုတ်ချကြမည်လော၊ ဝေးလေစွ၊ ယင်းသို့ နေထိုင်လျှင် ပီယာရီသည် သူ့တစ်ပါးမလိုမုန်းထားလောက်အောင် အရေးပါအရာ ရောက်မည်မဟုတ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

ပီယာရီထက် ဆိုးလေသည်မှာ ဗိုလ်ချုပ် ဂရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ၁၈၆၂ ခုနှစ် တွင် အမေရိကန်ပြည်တွင်းစစ်ကြီး၌ မြောက်ပိုင်းစစ်တပ်တစ်တပ်ကို အုပ်ချုပ်လျက် ရှိသော ဗိုလ်ချုပ်ဂရန်သည် မြောက်ပိုင်းတပ်များ မကြုံတွေ့ခဲ့ဘူးသော အောင်မြင်ခြင်းကို ရရှိလေသည်။ တစ်ညနေအတွင်း၌ ရန်သူတို့ကို အောင်မြင်စွာ တိုက်ခိုက် လိုက်နိုင်သဖြင့် ဂရန်သည် နေ့တွင်းချင်းပင် သူရဲကောင်းကြီးအဖြစ် အသိအမှတ် ပြုခြင်းခံရပြီးလျှင် အောင်ပွဲကို မြောက်ပိုင်းတစ်ဝန်းလုံး၌ ခြိမ်းခြိမ်းသဲသဲ ဆင်ယင် ကျင်းပကြလေသည်။ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှ ခေါင်းလောင်းသံများသည် အောင်ပွဲ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ဆူညံစွာ တီးကြလေသည်။ မစ္စစ္စပီ မြစ်ကမ်းရိုးတစ်လျှောက် တွင် မီးဖိုကြီးများဖို၍ အောင်ပွဲကျင်းပကြလေသည်။ ဤမျှ အကြီးအကျယ် အောင်ပွဲ ရ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဂရန်မှာ ရက်သတ္တပတ် ခြောက်ပတ်အကြာတွင် အဖမ်းခံရပြီးလျှင် သူ့တပ်ကို ပြန်ရုပ်သိမ်းခြင်းခံရသည်။ ဗိုလ်ချုပ်ဂရန်လည်း ရှက်စိတ်ပျက်ကြီးဖြစ်ပြီး လျှင် ချုံးပွဲချ၍ ငိုရှာလေသည်။

ဂရန်အား ယင်းသို့ ဂုဏ်ရှိန်တက်နေခိုက် ဘာကြောင့် ဖမ်းသနည်း။ အကြောင်းရင်းကား သူ့အောင်ပွဲရသည်ကို မနာလိုသော မာနရှင်အထက်ဆရာကြီး များ၏ ပယောဂပင်ဖြစ်သည်။

နိဂုံးချုပ်ဆိုရသော် အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးမနာလို၍ အကြောင်းမဲ့ဝေဖန်ခြင်း၊ စွပ်စွဲခြင်းခံရသဖြင့် သောကဖြစ်ပါမူ အောက်ပါဥပဒေကို သတိရမှတ်သားကြရန် လိုပေသည်။

ဥပဒေ။ ။ အကြောင်းမဲ့ ဝေဖန်ခြင်းသည် ချီးမွမ်းခြင်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ် ကြောင်း မှတ်အပ်၏။

ခွေးသေကို မည်သူမျှ ခြေနှင့်မကန်ဘူးဟုသာ မှတ်ပါလေ။

အခန်း ၂၁  
လုပ်မှာကိုသာလုပ်ပါ  
ဝေဖန်တာ သင့်ကို မထိခိုက်နိုင်ပါ

ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါက အမေရိကန်တွင် ကျော်စောသော စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီး စမက် ဒလေဗတ္တလာကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖူးပါသည်။ ဗတ္တလာမှာ အမေရိကန်ရေတပ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီးဖြစ်ခဲ့ဖူးပေသည်။

သူက ကျွန်ုပ်ကို ပြောပြသည်မှာ သူငယ်စဉ်က လူသိများအောင် အလွန် လုပ်လိုကြောင်း လူတိုင်းသူ့ကို အထင်ကြီးအောင် လုပ်လိုကြောင်း၊ ထိုအချိန်အခါ၌ ကား သူသည် ဆတ်ဆတ်ထိမခံဖြစ်ခဲ့လေသည်။ အနည်းငယ်မျှပင် ဝေဖန်စေကာမူ အထိကြီးထိ အနာကြီးနာလေတော့သည်။ သို့ရာတွင် ရေတပ်တွင် အနှစ်သုံးဆယ်အမှုထမ်း ရွက်ခဲ့ရသဖြင့် 'အရေထူသွားကြောင်း' သူက ဖွင့်ဟ ပြောဆိုပါသည်။ 'ကျုပ်ကို အမျိုးမျိုးဆဲကြ ဆိုကြ စော်ကားကြတယ်၊ လူတောထဲ ပြန်ပြောလို့မထိုက်တဲ့ စကား မျိုးနဲ့ ဆဲကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျုပ်က ဂရုမထားပါဘူး၊ အဲဒီလို ဂရုမထားတတ်တဲ့ အကျင့် ရကတည်းက ကျုပ်နောက်နားက ကျုပ်ကို ဆဲနေဦးတော့ကျုပ်ဖြင့်ဘယ်သူ့ကို ဆဲနေသလဲသိဖို့တောင်လှည့်မကြည့်မိတော့ဘူးဗျ' ဟု သူကဆိုလေသည်။

ဗတ္တလာအား အရေထူလွန်းလှသည်ဟု ဆိုချင်ဆိုနိုင်ပေမည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆတ်ဆတ်ထိမခံ ဖြစ်လွန်းလှချေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား ထိကပ်၊ ရိုက်ပေးပြောလိုက်သည့် အထွေအချိတ်စကားလုံးကလေးများကို အရေးကြီး ခွင်ကျယ်လုပ်တတ်သောအကျင့် ကျွန်ုပ်တို့၌ ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်မှတ်မိသေးသည်။ တစ်ခါက နယူးယောက် 'သူရိယ' သတင်းစာ၏ သတင်းထောက်တစ်ယောက်သည် ကျွန်ုပ်၏ လူကြီးပညာသင်တန်းပြပွဲ အစည်းအဝေးကို တက်ရောက်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ငန်းကို ပြောင်လျှောင်သရော်သော ဆောင်းပါးရေးလေသည်။

ယင်းသို့ ရေလိုက်သည့်အတွက် ကျွန်ုပ် ဒေါသအမှက် ခြောင်းခြောင်းထွက် ပါသလောဟု မေးစရာရှိသည်။ ထိုစဉ်က ဒေါသထွက်မိပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ စော်ကားသည်ဟု ယူဆမိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်က 'သူရိယ' အုပ်ချုပ်ရေးမှူးအား တယ်လီဖုန်းနှင့်ဆက်၍ သရော်သောဆောင်းပါးကို ဖြေသည့်အနေနှင့်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အကြောင်းအရာမှန်များ ဖော်ပြသည့်ဆောင်းပါးကို ထည့်ပေးရမည်ဟု တောင်းဆိုလိုက်သည်။ ကျွန်ုပ်၏အထင်မှာ ယင်းသို့လုပ်ပေးမှ မစော်ကားရဲဘဲ နေတော့မည်ဟူ၏။

ကျွန်ုပ်အထင်ကားမှားလေစွ။ 'သူရိယ' ဖတ်သူတို့အနက် တစ်ဝက် လောက် ကျွန်ုပ်ကို သရော်သော ဆောင်းပါးကို မဖတ်မိကြချေ။ ဖတ်မိသူ များတွင် တစ်ဝက်လောက်မှာဆောင်းပါးရှင်ကကျွန်ုပ်အားသက်သက်မဲ့နောက် ပြောင်လိုက် သည်ဟု မှတ်ယူကြသူများဖြစ်သည်။ 'ဆော်လိုက်တာပဲဟေ့၊ ကောင်းတယ် ဒီလို ဆော်ပေးမှ' ဟု ကျွန်ုပ်ကိုမလိုလားသူတို့မှာလည်း ရက်အနည်းငယ်အတွင်း၌ ဤဆောင်းပါးကို စိတ်တွင်ဒုက္ခရှာ၍ မှတ်သားမထားကြဘဲမေ့ပျောက်သွား ကြတော့ သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ယခုမှပင် သေချာစွာ သိရတော့သည်။ တခြားလူများသည် သင့်အကြောင်း ကျွန်ုပ်အကြောင်းကို ဂရုစိုက်၍ တွေးတောနေကြသည်ဟု မထင်လေ နှင့်။ သူတို့သည် တစ်နေ့ပတ်လုံး ညအိပ်ပျော်ခါနီးအထိ သူတို့အကြောင်းကိုသာ သူတို့ဂရုစိုက်၍ နေကြချေသည်။ သူတို့သည်သူတို့၌ဖြစ် ပေါ်လာသော 'ခေါင်းက လေး နည်းနည်းကိုက်ခြင်း' ကို သင် 'ကွယ်လွန်ခြင်း' ကျွန်ုပ် 'ကွယ်လွန်ခြင်း' ထက် အဆတစ်ထောင်ပို၍ ဂရုစိုက်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သင်တို့အား ကျွန်ုပ်တို့၏ အချစ်ဆုံးမိတ်ဆွေက ပြစ်တင်ရှုတ်ချ တစ်ပတ်ရိုက်သွားပြီးလျှင် နောက်ကနေပြီး ဓားနှင့်ထိုး၍ ရေတွက်မျှောလိုက်စေကာ မူလည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို သနားပိုကာ မိမိ၏ ညည်းညူခြင်းအသံကို ဇိမ်နှင့်နားထောင်မနေပါနှင့်။ ယေရှုသခင်အား ယင်းသို့လျှင် သစ္စာဖောက်သွားလေ ပြီ။ ယေရှု၏ အရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေ ဆယ့်နှစ်ဦးထဲမှ တစ်ဦးက ယခုခေတ်ငွေနှင့်ဆို လျှင် ၁၉၅၀ လာမူ လာဘ်ယူပြီးလျှင် ယေရှုအား သစ္စာဖောက်သွားဖူးလေသည်။ နောက်တစ်ယောက်ကမူ သူ့ဒုက္ခရောက်သောအခါ ပြောင်ပြောင်ခွာထွက်သွားလေ သည်။ ထွက်သွားရုံသာမက ယေရှုကို သူမသိပါဟု သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် ကျမ်းကျိန်၍ ထွက်ဆိုလေသည်။ မိတ်ဆွေ တစ်ဆယ့်နှစ်ယောက်တို့တွင် နှစ်ယောက်သစ္စာဖောက် သွားသည်ဆိုလျှင် ခြောက်ယောက်လျှင် တစ်ယောက်နှုန်းထားရှိသည်။ ထိုနှုန်းထား သည် ခရစ်တော်အဖို့ဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ သာမန်လူတို့အဖို့ ထိုထက်ကောင်းသော နှုန်းထားကို မျှော်လင့်အပ်ပါသလော။

ကျွန်ုပ်၌ နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် တွေ့ရှိထားသော နည်းလမ်းတစ်ခုရှိပါ သည်။ ယင်းမှာ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်အား မတရားစွပ်စွဲဝေဖန်ခြင်းကို မတားဆီးစေ နိုင်ကာမူ မည်သည့်ဝေဖန်ချက်ကို ဂရုထားအပ်သည်၊ မည်သည့်ဝေဖန်ချက်ကို ဂရု မစိုက်လောက်ဟု ချင့်ချိန်တတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ရှင်းပါရစေ။ ကျွန်ုပ်က အားလုံးသော ဝေဖန်ချက်များကို အရေးမယူ

ဂရုမထားရဟု တိုက်တွန်းနေသည်မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တိုက်တွန်းသည်မှာ အကြောင်းမဲ့ ဝေဖန်ချက်ကိုသာ အရေးမယူရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါက ကျွန်ုပ်သည် ကွယ်လွန်သူ သမ္မတကြီး ရုဆီဗဲလ်တ်၏ ဇနီးအယ် လီနာများ မတရားဝေဖန်ချက်များကို မည်သို့စီရင်ရပါမည်နည်းဟု မေးမိသည်။ သမ္မတကတော်များတွင် အယ်လီနာမှာ ချစ်သူခင်သူပေါသည်နှင့်အမျှ မလိုမုန်းထား သူသည် များလှချေသည်။ အယ်လီနာက သူသည် ငယ်စဉ်က အလွန် အမင်းရှက် တတ်၍ သူများငါ့ကို ဘာများပြောကြပါလိမ့်မလဲဟု တွေး၍ ကြောက်တတ်ကြောင်း ပြောပြလေသည်။ သူသည် ဝေဖန်မှုကိုကြောက်လွန်း၍ တစ်နေ့သောအခါ သူ့ အဒေါ်အား ဩဝါဒပေးရန် တောင်းပန်လေသည်။ 'ဒေါ်ဒေါ်ဘိုင်း ကျွန်မဒါကို လုပ် ချင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့လူတွေက အပြစ်ပြောမှာ သိပ်ကြောက်တာပဲ' ဟု သူက ပြောသော အခါ သူ့အဒေါ်က 'ညည်းစိတ်ထဲမှာ မှန်တယ်ထင်ရင် လုပ်သာလုပ်၊ သူများပြော တာကို ဂရုမစိုက်နဲ့' ဟု ဆုံးမလေသည်။

ထိုဆုံးမချက်အတိုင်း လိုက်နာသဖြင့် အယ်လီနာက မည်သူက မည်မျှပင် ဝေဖန်စွပ်စွဲကာမူလည်း မတုန်လှုပ်တော့ချေ။ သူက 'ဝေဖန်မခံချင်လို့ လွတ်အောင် နေချင်ရင် အရုပ်လို ဘာမှ မလုပ်ဘဲလွတ်အောင်နေမှဖြစ်မယ်' ဟု ပြောကာ 'ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာ မှန်တယ်ထင်ရင် လုပ်သာလုပ်၊ အပြစ်တင်အဝေဖန်တော့ခံရမှာပဲ၊ မလုပ် ပဲနေရင်ကော လွတ်မှာတဲ့လား။ တစ်နည်းနည်းနှင့်တော့ အဝေဖန်ခံရဦးမှာပဲ၊ ဒီတော့ လုပ်လည်းအပြစ်တင်ခံရ၊ မလုပ်လည်းအပြစ်တင်ခံရဆိုသလိုဖြစ်နေမယ့်အတူတူ လုပ်လိုက်တာက ကောင်းသေးတာပေါ့' ဟု ဆက်လက်၍ ပြောလေသည်။

အမေရိကန် အင်တာနေရှင်နယ် ကော်ပိုရေးရှင်း ကုမ္ပဏီအုပ်ချုပ်ရေးမှူး ကွယ်လွန်သူ မစ္စတာ မက်သရူးဘွတ်ရှ်အား ဝေဖန်မှုကြောင့် စိတ်ထိခိုက်ပါသလော ဟု မေးရာ 'ငယ်ငယ်တုန်းက ထိခိုက်တာပေါ့၊ ကျုပ်ကုမ္ပဏီမှာရှိတဲ့ အလုပ်သမား အားလုံးက ကျုပ်ကို အင်မတန်တော်တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဒီလိုလူမျိုးရှားပါရဲ့လို့ အပြောခံချင်တဲ့အတိုင်းလုပ်တာပဲ၊ ဒီလိုအပြောမခံရရင်ဘဲ ကျုပ်မှာ စိတ်မကောင်း တော့ဘူးဗျ။ ကျုပ်ကိုမကြိုက်တဲ့လူကို ကျေနပ်အောင် ကြိုးစားတာပဲ၊ သူကကျေနပ် သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သူနဲ့တည့်သွားတာကိုပဲ မနာလိုတဲ့လူ ပေါ်လာပါရော၊ တစ်ခါ အဲဒီမနာလိုတဲ့လူကို တည့်အောင်လုပ်ပြန်ရော၊ တည့်တော့ နောက်နှစ်ယောက်က ထပြန်လေရောဗျာ၊ နောက်ဆုံးကျတော့ ကျုပ်ကိုမကြိုက်တဲ့လူ မရှိအောင်ရယ်လို့ ကြိုးစားလေလေကျုပ်ကိုမကြိုက်တဲ့လူတွေ ဟိုကတစ်မျိုးဒီက တစ်မျိုးပေါ်လာ လေလေ ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရတော့တယ်။ ဒါနဲ့ကျုပ်ကို ကျုပ်ဆုံးမတယ်၊ 'မင်းဟာ သူများထက်သာရင် မင်းကို မလိုမုန်းထားပြီး မတရားဝေဖန်မယ့် လူတွေပေါ်မှာ ဧကန်ပဲ။ ဒီတော့ ဒီဝေဖန် မှုမျိုးကို အမှုမထားဖို့ အကျင့်လုပ်ထားလိုက်ပေါ့' လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးဆုံးမ ရတယ်ဗျ။ ဒီလို သတိပေးချက်ဟာ အင်မတန် ဟန်တာကလား၊ ကျုပ်ဟာ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကောင်းတာမှန်တာတွေကို

သောတကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကိုယ့်အစွမ်းကုန်လုပ်ပြီးသူများဝေဖန်မှုမိုးလုံးလေးလုံးတွေကိုထီးဖွင့်ပြီးဆောင်းနေလိုက်တယ်'ဟု ပြောပြလေသည်။

အသံလွှင့်ဆရာ ဒီးမစ် တေးလားကမူ ဝေဖန်ချက်ကို လူတောထဲဖတ်ပြပြီး အားရပါးရ ရယ်မောလေသည်။ မိန်းမတစ်ယောက်က စာတစ်စောင် သူ့ထံသို့ ရေးပြီး 'ရှင်ဟာ လူလိမ်၊ လူညာ၊ သစ္စာဖောက်၊ မြွေပွေး' ဟု ဆဲလိုက်ရာ ထိုစာကို တေးလားက သူ့အသံလွှင့်ချိန်တွင်ဖတ်ပြသဖြင့် သန်းပေါင်းများလှစွာသော သောတရှင် ပရိသတ်ကို ကြားသိစေသည်။ ထိုသို့ ဖတ်ပြလိုက်ပြီးနောက် ရက်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ ထိုမိန်းမထံမှပင် စာတစ်စောင်ထပ်၍ ရောက်လာသည်။ ထိုစာတွင်လည်း တေးလားအား ရှေးနည်းအတိုင်း ဆဲရေးတိုင်းထွာထားလေသည်။ 'ဒီမိန်းမဟာ ပထမစာကို ဖတ်ပြတာနဲ့ မမှတ်သေးဘူးထင်တယ်'ဟု တေးလားက သူ့ရေးသော 'လူများနှင့်တူရိယာ' (Of Man & Music)အမည်ရှိသောစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝေဖန်မှုကိုယင်းသို့ ပြုံးပြုံးရယ်ရယ်နှင့်ကုန်စေ့မပျက်ခံနိုင်သောသတ္တိရှိသည့်တေးလားအား ချီးကျူးပါသည်။

သံမဏိစက်ပိုင်ကြီး ချားလစ် ရွက်ဗိက ပရင့်စတန်မြို့ ကျောင်းသားအသင်း အစည်းအဝေးတွင် သူသည် သူ့စက်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်နေသော ဂျာမန်အိုကြီး တစ်ယောက်ထံမှ အဖိုးတန်သော သင်ခန်းစာတစ်ခုရခဲ့ကြောင်း ပြောပြလေသည်။ ဂျာမန်အိုကြီးသည် အခြားအလုပ်သမားများနှင့် စစ်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အပြင်းအထန် ငြင်းခုံကြရာ နောက်ဆုံး၌ အလုပ်သမားများက သူ့ကို ဖမ်း၍ မြစ်ထဲသို့ ပစ်ချလိုက်ကြလေသည်။ 'သူ့တစ်ကိုယ်လုံး ရွံ့တွေပေ၊ ရေတွေခွဲပြီး ကျုပ်နဲ့ခန်းထဲဝင်လာတော့ ကျုပ်က ဆီးပြီး ခင်ဗျားက သူ့တို့ကို ရေထဲကတက်လာတော့ ဘာပြောသလဲလို့ မေးလိုက်တော့ ဂျာမန်အိုကြီးက ဘာမျှ မပြောပါဘူး၊ ကျုပ်ရယ်တာပေါ့လို့ ပြန်ပြောတယ်' ဟု ရွက်ဗိက ပြောပြလေသည်။

ထိုနေ့က ရွက်ဗိသည် 'ရယ်တာပေါ့'ဟူသော သင်္ကေတကို ကမည်းထိုးထားလေသည်။

ထိုသင်္ကေတသည်သင့်အားမတရားစွပ်စွဲဝေဖန်နေကြပါမူသင့်အဖို့ အကောင်းဆုံးသင်္ကေတဖြစ်ပေသည်။ သင်သည်သင့်ကိုပြန်ပြောနေသူအား ငြင်းချက်ထုတ်နိုင်ပေမည်။ သို့သော် ရယ်ရုံသာ ရယ်နေသူအား အဘယ်သို့လျှင် ငြင်းချက်ထုတ်နိုင်မည်နည်း။ ချိတ်ချိတ်ချင်းသာ ချိတ်ရမည်။ ချိတ်ကို အဖြောင့်နှင့် မချိတ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါလေ။

ပြည်တွင်းစစ်အတွင်းက လုပ်ကိုင်ကြီးပမ်းရလွန်းသဖြင့် အလွန်ပင်ပန်းနေသော သမ္မတကြီးလင်ကွန်းသည် သူ့အား မလိုမုန်းထားတိုင်း အကြောင်းမဲ့ ဝေဖန်စွပ်စွဲနေသူများကိုသာ ပြန်၍ ချေပနေပါလျှင် ပင်ပန်းခြင်း ဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘဲ လဲရချိမ့်မည်။ 'ကျုပ်ကို ဝေဖန်တာတွေကို ပြန်ပြီး ချေပဖို့မဆိုထားနဲ့ ဖတ်ရုံတင်ဖတ်မယ်ဆိုရင် ဒီပြင်အလုပ် တစ်ခုမျှလုပ်ဖို့ အချိန်ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ကျုပ်ဟာ အလုပ်

၁၉၈

တက်တိုး

တစ်ခုကို အကောင်းဆုံးနည်း အသုံးပြုပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး သတိဝီရိယနဲ့ လုပ်တယ်၊ လုပ်ရင်လည်း အဆုံးတိုင် လုပ်သွားမှာပဲ၊ ကျုပ်လုပ်လိုက်တာ ဟန်ကျသွားရင် ဒီဝေ ဖန်ချက်တွေ ပျောက်ကုန်မှာပဲ၊ မဟန်ရင်တော့ နတ်မင်းကြီးဆယ်ပါးလူ့ပြည်ကို ဆင်းပြီး ကျုပ်လုပ်တာမှန်ပါတယ်ပြောလည်း အကြောင်းထူးမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဟု လင်ကွန်းက ပြောဖူးလေသည်။

ထို့ကြောင့်သင့်အား မတရားသက်သက်စွပ်စွဲဝေဖန်ပါမူ အောက်ပါဥပဒေ ကို သတိပြုပါလေ။

သင်တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဝေဖန်မှုမိုးပေါက် မမှန်နိုင်အောင် ထီးဟောင်းကြီး ဆောင်းနေပါလော့။



### အခန်း ၂၂ ကျွန်ုပ် မိုက်မှားမိတာတွေ

ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စာတွေများတွင် 'FTD' ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော စာတွေကလေးတစ်ခုရှိပါသည်။ FTD ၏ အရှည်မှာ 'Fool things I gave done' (ကျွန်ုပ် မိုက်မှားမိတာတွေ)ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုစာတွဲထဲတွင် ကျွန်ုပ်မိုက်မှားမိသမျှ အပြုအမူ အပြောအဆိုသည်တို့ကို စာဖြင့်ရေးမှတ်ပြီးလျှင် မှတ်တမ်းများကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ အချို့သော မှတ်တမ်းများမှာ ကျွန်ုပ်၏အတွင်းရေးမှူးက ရေးမှတ်ထားသော စာတမ်းများဖြစ်သည်။ အချို့မှာကား ကျွန်ုပ်မိုက်မှားမိသည်မှာ ရှက်စရာကောင်းလှသဖြင့် အတွင်းရေးမှူးအား ရွတ်မပြဝံ့ဘဲ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ရေးထားရပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် လွန်ခဲ့သော ဆယ့်ငါးနှစ်က မိုက်မှားမိသည့်အချက်များကို ယခုတိုင်မှတ်မိနေပါသေးသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ့်အကြောင်းကို မကွယ်မထောက်ဖော်ထုတ်ပုံသော သတ္တိကျနစွာ မရှိပါမူ ထိုစာကလေးမှာ ပေါက်ကွဲလှပခန်းဟောင်းကြွနေပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်သည် ရှေးဟောင်းသမိုင်းထဲတွင် ပါရှိသော ဆေလ်ဘုရင်ကြီးပြောသည့် 'ငါ ဣဒါ့မိုက်ခဲမှားခဲ့တာတွေ များလှပါပြီ' ဟူသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် FTD စာတွဲကိုဖွင့်၍ ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ်ဝေဖန်ထားသည့် အချက်များကို ပြန်၍ ဖတ်ကြည့်သောအခါ ကျွန်ုပ်တွင် အခက်ခဲဆုံးပြဿနာကြီးကို ဖြေရှင်းရာတွင် ယင်းသို့ ဖတ်ထားခြင်းက အထောက်အပံ့ပြုပါပေသည်။ အခက်ခဲဆုံး ပြဿနာဆိုသည်ကား အခြားမဟုတ်။ ဒေးလ်ကာနေဂျီဟု ခေါ်ဆိုသမုတ်အကျွန်ုပ်ကို အကျွန်ုပ်က ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးပြဿနာကြီးပင်တည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ဒုက္ခကြုံတွေ့လာလျှင် ငါဘယ်သူကြောင့် ဒုက္ခတွေ့ရသည်ဟု သူတစ်ပါးအပေါ်သို့သာ အပြစ်ပုံလေ့ရှိပါသည်။ ယခုအသက်ကြီးလာ၍ အလိမ္မာတိုးလာသောအခါမှဒုက္ခဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းကို စိစစ်ဝေဖန်ကြည့်သောအခါ အကြောင်းရင်းကား အခြားမဟုတ်။ မိမိကိုယ်ပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတော့သည်။ ကျွန်ုပ်သည်သာလျှင် ကျွန်ုပ်ခံစားရသော ဒုက္ခများ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်ချေသည်တကား။ ကျွန်ုပ်နည်းတူ အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း အသက်ကြီးလာသောအခါ



ကျွန်ုပ်သည်သာလျှင် ကျွန်ုပ်ခံစားရသော ဒုက္ခများ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်ချေသည် တကား။ ကျွန်ုပ်နည်းတူ အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း အသက်ကြီးလာသောအခါ သိလာကြပေလိမ့်မည် ဧကန်ပင်။ ပြင်သစ်စစ်ဘုရင်ကြီး နပိုလီယံက 'ကျွန်ုပ်ရွှေ့ လျော့နိမ့်ကျရခြင်းမှာ မည်သူ့ကြောင့်မှ မဟုတ်၊ ကျွန်ုပ်ကြောင့်သာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ် သည်သာလျှင် ကျွန်ုပ်၏ အကြီးဆုံးရန်သူကြီးဖြစ်သည်' ဟု ဆိုလေသည်။

ကိုယ့်အကြောင်းကို စိစစ်ဝေဖန်ရာ၌ အလွန်တော်သော လူတစ်ယောက် အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်ပြောပြပါရစေ။ သူ့အမည်မှာ အိပ်ချိပ်ဟောဝဲလ်ဖြစ်သည်။ ၁၉၄၄ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၃၁ရက်နေ့က နယူးယောက်မြို့ အင်ဘက်ဒေးဟိုတယ်တွင် သူ့ရုတ်တရက်ကွယ်လွန်သွားသည်ဟူသော သတင်းမှာ ချက်ချင်းပင် တစ်နိုင်ငံလုံး ပြန့်နှံ့သွားလေသည်။ ဟောလိဝဲသည် အမေရိကန်ပြည် စီးပွားရေးသမားများအနက် ခေါင်းဆောင်ကြီးဖြစ်လေသည်။ ကော်မရှင်နေရှင်နယ်ဘက်တိုက်ကြီး၏ အကြီးအ ကဲဖြစ်သည်။ အခြားကုမ္ပဏီများတွင်လည်း ဒါရိုက်တာကြီးတစ်ဦးဖြစ်လေသေး သည်။ သူသည် ကျောင်းတွင်သင်ယူရသော ပညာအနည်းငယ်မျှသာ တတ်မြောက် သည်။ တောဈေးဆိုင်ကလေးတွင် ဆိုင်ရောင်းစာရေးကလေးအဖြစ်မှ အမေရိကန် သံမဏိကုမ္ပဏီမန်နေဂျာဖြစ်ပြီးနောက် စီးပွားရေးလောကတွင် သူ့အခြေသည် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာလေသည်။

ကျွန်ုပ် ဟောဝဲလ်အား ဘယ်သို့သော အကြောင်းအချက်များကြောင့် ဤမျှ ထွန်းကားပေါက်ရောက်နေရပါသနည်းဟု မေးမြန်းကြည့်ရာ ဟော်လိဝဲက 'ကျုပ်မှာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းမှတ်တမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်အမြဲထားတယ်။ တစ်ပတ်တစ်ပတ်မှာ စနေ နေ့ညတိုင်း ကျုပ်တစ်ပတ်အတွင်းမှာ လုပ်ခဲ့ကိုင်ခဲ့ပြောခဲ့သမျှတွေကို ပြန်ပြီး စိစစ် ကြည့်တာပဲ။ ဘယ်နေ့က ဘယ်အချိန်မှာ ဘာလုပ်တယ်၊ ဘယ်သူနဲ့တွေ့လို့ ဘာပြော တယ်၊ ဘာတွေဆွေးနွေးတယ်၊ အဲဒီတုန်းက ကျုပ်ဘာတွေမှားသွားတယ်၊ ဘာတွေ လိုသွားတယ်၊ ဒီလိုကိစ္စမျိုးဟာ ဘယ်လိုလုပ်ရ ဘယ်လိုပြောရရင် ပိုကောင်းမယ်ဆိုတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ပြန်စဉ်းစားပြီး ဝေဖန်တာပါပဲ။ ကျုပ်မှားမိတာတွေကို တစ်ခါ တစ်ခါပြန်တွေးမိရင် ငါဒီလောက်တောင် လျှော်ရသလား မေးမိတယ်။ အံ့အားသင့်မိ တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ကြာလာတော့ အမှားတွေ နည်းသွားတာပါပဲ။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်တာလောက် ကောင်းတဲ့နည်းလမ်းတော့ ကျုပ်ဖြင့် မတွေ့ရသေးဘူးဗျာ' ဟု ပြောပြလေသည်။

ဟောဝဲလ်၏ နိဿယမှာ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်ချင်မှုဖြစ်မည်။ ပညာရှိကြီး ဘင်ဂျမင်ဖရင်ကလင်၏နည်းဖြစ်တန်ရာသည်။ ဖရင်ကလင်ကမူ ဟောဝဲလ်ကဲ့သို့ သူ့မိတ်ဖွဲ့မိသမျှကို စိစစ်ဝေဖန်ရန် စနေနေ့အထိ စောင့်မနေချေ။ ညတိုင်းပင် စိစစ်ဝေဖန်လေသည်။ ဖရင်ကလင်သည် သူ့အပြစ်ကြီးဆယ့်သုံးခုရှိကြောင်းတွေ့ရှိရ သည်။ ထိုတွင် အကြီးဆုံးသုံးခုမှာ အချိန်ဖြုန်းခြင်း၊ အသေးအဖွဲ့များကို ရေကြီးခွင် ကျယ်လုပ်ခြင်း၊ လူများနှင့် ငြင်းခုံခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ဖရင်ကလင်သည် ဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးစေတတ်သော ထိုအကြောင်းအချက်များကိုမှ ဖျက်ဆီးမပစ်လိုက်နိုင်လျှင်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သူ မကြီးပွားနိုင်ဟု ဆင်ခြင်မိလေသည်။ ထို့ကြောင့်သူသည် ဤရန်သူကြီးသုံးဦးကို တစ်ဦးလျှင် ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်စီပေး၍ နှိမ်နင်းတိုက်ခိုက်လေသည်။ နေ့စဉ်ပင် တိုက်ပွဲအခြေအနေကို ရေးမှတ်ထားသည်။ သူက နိုင်လောက်လေသလား၊ ရန်သူ ကပင် နိုင်လောက်လေသလား၊ နောက်တစ်ပတ်အတွင်း အခြားရန်သူကြီးနှင့် တိုက် ခိုက်ပြန်၏။ ယင်းသို့လျှင် ဖရင်ကလင်သည် ရန်သူကြီးသုံးဦးအား နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် တိုက်ခိုက်လာလေသည်။

ယင်းသို့တိုက်ခိုက်၍ အောင်မြင်သောကြောင့်သာလျှင် ဘင်ကျမင်ဖရင်က လင်သည် အမေရိကန်ပြည်တွင် ဩဇာအရှိဆုံး၊ ခင်မင်ကြည်ညိုခြင်းခံရဆုံး ပုဂ္ဂိုလ် ကြီးတစ်ဦးဖြစ်ပေတော့သတည်း။

အယ်ဘတ်ဟဗ္ဗတ်က 'လူတိုင်းဟာ တစ်နေ့တစ်နေ့မှာ ငါးမိနစ်လောက် မိုက်တာချည်းပဲ။ အဲဒီအချိန်ထက်ပိုပြီး မမိုက်ရင် လိမ္မာတယ်ခေါ်ရမယ်' ဟု ဆိုလေ သည်။

လူသာမန်တစ်ဦးသည် သူတစ်ပါးက အနည်းငယ်မျှ ဝေဖန်လိုက်ရုံနှင့် ဒေါသအဖျက် ခြောင်းခြောင်းထွက်၏။ လူတော်တစ်ဦးအဖို့ကား သူတစ်ပါး၏ ဝေဖန် မှု၊ ငြင်းခုံမှုတို့သည် သင်ခန်းစာများဖြစ်ပေသည်။ စာရေးဆရာကြီး ဝါလ်တ်ဝုစ်တ မင်းက ဤသို့ဆို၏။ 'သင့်အား ကြည်ညိုလေးစားသူ၊ သင့်ဘက်ကနေသူ၊ သင့်ကို ချစ်ခင်ယုယသူတို့ထံမှသာလျှင် သင်ခန်းစာရပါသလော၊ သင့်ကို ပစ်ပယ်သူ၊ သင့်ကို ကန့်ကွက်တိုက်ဖျက်သူ၊ သင်နှင့် ငြင်းခုံသူများထံမှလည်း သင်ခန်းစာမရလေသ လော'

ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့အား သက်သက် သော်လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရန်သူများ၏အဝေဖန်ကို စောင့်နေမည့်အစား သူတို့အရင် ငွေဆော်ဦးပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာ ကျွန်ုပ်တို့အပြင်းထန်ဆုံး ဝေဖန်လိုက် ကြပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ချွင်းချက်များကို စိစစ်ရှာဖွေ၍ ရန်သူများက မမြင်ခင်၊ ပြောခွင့် မသာခင် ကျွန်ုပ်တို့က ကြိုတင်ပြုပြင်လိုက်ကြပါစို့။

ဤနည်းအတိုင်းပင် ကမ္ဘာကျော် လောကဓာတ်ဆရာကြီး ချားလ်စ်ဒါဝင် လုပ်ခဲ့သည်။ (ချားလ်စ်ဒါဝင်မှာ လူတို့ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို သုတေသနပြု၍ လူသည် မျောက်က ဆင်းသက်လာသည်ဟူသော အချက်ကို တွေ့ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ် သည်) ဒါဝင်သည် သူ့ကိုယ်သူ ဆယ်ငါးနှစ်တိုင်တိုင် ဝေဖန်ခဲ့သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အကြောင်းကား ဤသို့တည်း။ သူသည် သူ၏အဖိုးတန်လှသည့် The Origin of Species (သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့၏ဖော်မြစ်) အမည်ရှိသော စာအုပ်ကြီးရေးပြီးသောအခါ ထိုစာအုပ်ကို ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်လျှင် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ ပညာရှိပိုင်းနှင့် ဘာသာ တရားဌာနများတွင် တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုကြီးများဖြစ်ပေါ် လိမ့်မည်ဟု တပ်အပ်သိ လေသည်။ ထို့ကြောင့်သူသည် သူ့စာအုပ်ကို သူ့ဘာသာကျကျနု ဝေဖန်၍ သူရရှိ ထားသော သာဓကအချက်အလက်များကို မှန်မမှန် အထပ်ထပ်အခါခါ စိစစ်ကြည့် လေသည်။

ဥပမာဆိုစို့၊ လူတစ်ယောက်က သင့်အား 'သောက်ရူးပဲ' ဟု ဆဲဆိုရွတ်ချ လိုက်ပါလျှင် သင် ဘယ်သို့ပြုမည်နည်း။ စိတ်ဆိုးမလား၊ ရှားရှားရှဲရှဲဖြစ်မလား၊ သမ္မတ ကြီးလင်ကွန်းကတော့ သည်လိုလုပ်သည်။ လင်ကွန်း၏ စစ်ဘက်ဆိုင်ရာအတွင်းဝန် စတင်တန်က လင်ကွန်းအား 'သောက်ရူး' ဟု ခေါ်လိုက်သည်။ စတင်တန်သည် လင်ကွန်းအား သူ့ဌာနအမှုကိစ္စများတွင် ဝင်ရှုပ်သည်ဆိုကာ စိတ်ဆိုးလေသည်။ လင်ကွန်းပေးသော အမိန့်များကို မလိုက်နာမဆောင်ရွက်ရုံသာမက ထိုအမိန့်မျိုးကို လက်မှတ်ထိုး၍ 'သောက်ရူး' ဖြစ်သောကြောင့်သာဟု ဆဲရေးလိုက်လေသည်။ ထို အကြောင်းကို လင်ကွန်းကြားသောအခါ ဘာဖြစ်သနည်း။ 'လင်ကွန်းက စတင်တန် က ငါ့ကို သောက်ရူးလို့ဆိုရင် သူ့ဆိုတာဟုတ်လိမ့်မယ်၊ သူဟာများသောအားဖြင့် အမှန်ချည်းဆိုတတ်တာပဲ ငါ့ကိုယ်တိုင်သွားပြီး သူ့နဲ့တွေ့ဦးမယ်' ဟုဆိုကာ စတင် တန်ထံသို့သွား၍တွေ့ဆုံလေသည်။ စတင်တန်က အသေအချာရှင်းပြသောအခါ အကြောင်းကိစ္စအဓိပ္ပာယ်တူတို့ကို လင်ကွန်းနားလည်သွားသဖြင့် သူ့အမိန့်ကို ပြန်၍ ရုပ်သိမ်းလိုက်သည်။

လင်ကွန်းသည် သဘောရိုးစေတနာကောင်းနှင့် ပေးသော ဝေဖန်ချက်များ ကို အမြဲလက်ခံလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုဝေဖန်ချက်မျိုးကို လက်ခံအပ်လှပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည်လေးကြိမ်တွင် အလွန်ဆုံးသုံးကြိမ်သာ မှန်နိုင်ပေမည်။

သမ္မတကြီး သီအိုဒိုရိုစဘဲလ်တက် အိမ်ဖြူတော်တွင်နေစဉ် (သမ္မတ ဖြစ် နေစဉ်) ဤမှန်းချက်ကို ပေးလေသည်။ ယခုခေတ်တွင် ထိပ်ဆုံးတန်းကနေသည့် လောကဓာတ်ဆရာကြီး အိုင်စတိုင်းက သူ့ယူဆချက်များမှာ တစ်ရာလျှင် ကိုးဆယ့် ကိုး မှားပေမည်ဟု ဆိုလေသည်။

'ကျွန်ုပ်တို့ ရန်သူများက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်တွင် ထားသော ထင်မြင်ချက် တို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာ ထားသော ထင်မြင်ချက်များထက် အမှန်ဘက်သို့ပို၍ ပို၍ နီးပေသည်' ဟု ပြင်သစ်ဆရာကြီး လာရော့ရှီ ဖောကောလ်က ဆိုလေသည်။

ဤစကားသည် များသောအားဖြင့် မှန်လှပေသည်။ တစ်ယောက်ယောက် က ကျွန်ုပ်အား စ၍ ဝေဖန်လိုက်လျှင် ကျွန်ုပ်သည် ချက်ချင်းပင် ကာကွယ်ရန် အသင့်ပြင်ထားမိ၏။ ဝေဖန်သူက ဘာကိုဆိုလိုမှန်းမသိခင်ကပင် ကာကွယ်ရန် အသင့်ပြင်ထားမိသည်။ ယင်းသို့အမှတ်တမဲ့လုပ်မိသည့်အခါ အကျွန်ုပ်ကို အကျွန်ုပ် ရွံရှာမိတော့သည်။ ဝေဖန်မှုကို မနှစ်သက်သည်နှင့်အမျှ ခိုးမွမ်းခြင်း၌မူ နှစ်သိမ့်လေ တော့သည်။ ဝေဖန်မှုကား ထိုက်သင့်၏။ မထိုက်သင့်၊ ခိုးမွမ်းခြင်းကား ထိုက်သင့်၏ မထိုက်သင့်သည်ဟူ၍ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ချေ။ လူသည်ကားအကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်တတ်သူများမဟုတ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သူများဖြစ်ချေသည်။ ကျွန်ုပ် တို့၏ ဆင်ခြင်တုံတရားသည် မှန်တိုင်းဆင်လျက်ရှိသည့် စိတ်လိုက်မာန်ပါပြုလုပ် ကင်သော စေတသိတ်ပယ်လယ်ဓွေတွင် လူးလို့မိနေသည့် လူလူနှင့်တူလှတော့ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဟုတ်လှပြီထင်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ယခုမှ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သည် အနှစ်လေးဆယ်ခန့်ကြာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ယခုဖြစ်ပုံကို ကြည့်လိုက်လျှင် ရယ်စရာကြီးဖြစ်နေတော့မည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာနကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြက်ရယ်ပြုချင်လာပေလိမ့်မည်။

နယ်သတင်းစာဆရာကြီး အကျော်အမော်ဖြစ်သာ ဝိလျံအယ်လင်ဂွိုက်က သူငယ်စဉ်က အဖြစ်ကို အနှစ်ငါးဆယ်အလွန်မှနေ၍ ကြည့်ပြီးလျှင် 'ငယ်ငယ်တုန်းက ကျုပ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သွေးနားထင်ရောက်အောင် အထင်ကြီး၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆက်ထိမခံတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်နေတဲ့ ဖောက်ပြန်ရေးသမားကလေးတစ်ဦးပဲ' ဟု ဆိုလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း နောင်အနှစ်နှစ်ဆယ်ကြာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ် ကျွန်ုပ်တို့ ဤသို့ပင်ရှုတ်ချကောင်း ရှုတ်ချပေမည်။

လွန်ခဲ့သည့်အခန်းများတွင် မိမိအား မတရားစွပ်စွဲဝေဖန်လျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ဟူသော အကြောင်းအချက်တို့ကို ကျွန်ုပ် ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ ထိုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပေးစရာ အကြံကလေးပေါ်လာပါသည်။ သူတစ်ပါးက မိမိအား မတရားစွပ်စွဲဝေဖန်နေပါမူ မိမိက ကြားဖြတ်၍ 'နေစမ်းပါဦး ကျုပ်ဟာ ခြောက်ပစ်ကင်း သဲလဲစင်မဟုတ်ပါဘူး။ အိုင်စတိုင်းလို ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကတောင် သူတောင် ကိုးဆယ့်ကိုးရာခိုင်နှုန်းမှားတယ်လို့ ဆိုနေသေးတာ၊ ကျုပ်လည်း ရှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းမှားစရာ အကြောင်းရှိမှာပေါ့။ ခင်ဗျားက ဒီလိုဝေဖန်တာ ဝေဖန်သင့်ရင် ဝေဖန်မှာပဲ။ ဝေဖန်ရင်လည်း ကျုပ် လက်ခံရုံပေါ့။ ဝေဖန်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ပြုပြင်ပုံမယ်' ဟု ဆိုကြည့်စမ်းပါ။

ရုပ်ရှင်မင်းသား လူရွှင်တော် ဘော့ဗ်ဟုပ်ကို အသံလွှင့်ရန် စီမံ၍ တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာတစ်သန်းခန့် အကုန်ခံသော ပက်ဆိုဒင့်ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌ ချားလ်စ်လပ်မင်း သည် သောတရှင်များထံမှ လာသော စာများအနက် အသံလွှင့်အစီအစဉ်ကို ခိုးကျူးသော စာများကို မဖတ်ဘဲ ဝေဖန်အပြစ်တင်ထားသော စာများကိုသာဖတ်၍ ပြုပြင်သင့်သည့်အချက်အလက်များကို မှတ်ယူထားလေ့ရှိသည်။

ဖွဲ့မော်တော်ကား ကုမ္ပဏီသည် မကြာမီက အလုပ်သမားများ၏ ဝေဖန်ချက်များကိုမဖတ်ဘဲ ဝေဖန်အပြစ်တင်ထားသော စာများကိုသာဖတ်၍ ပြုပြင်သင့်သည့် အချက်အလက်များကို မှတ်ယူထားလေ့ရှိသည်။

ဖွဲ့မော်တော်ကား ကုမ္ပဏီသည် မကြာမီက အလုပ်သမားများ၏ ဝေဖန်ချက်များကို ယူ၍ ကုမ္ပဏီအုပ်ချုပ်မှု၊ လုပ်ကိုင်မှုများတွင် အပြစ်အနာအဆာများကို ရှာဖွေစုံစမ်းလေသည်။

ဆပ်ပြာရောင်းသူတစ်ဦးသည် ဝေဖန်ချက်ကို သူများကဲ့သို့ လက်ခံရုံသာမက လိုက်၍ပင်တောင်းလေ့ရှိသည်။ သူသည် ကောလိဂ်ဆပ်ပြာကိုယ်စားလှယ်ယူ၍ ရောင်းရာ အမှာများအလာနည်းသဖြင့် အလုပ်ပြုတ်မည်ကို စိုးရိမ်မိလေသည်။ သူလိုက်၍ စုံစမ်းသောအခါ အရောင်းနည်းရခြင်းမှာ ဆပ်ပြာကိုမကြိုက်၍မဟုတ်၊ အဖိုးများ၍လည်းမဟုတ်၊ သို့ဖြစ်လျှင် သူ့၌ချွတ်ယွင်းချက်ရှိ၍သာ ဖြစ်ရမည်ဟု

လိုက်၍ စုံစမ်းသောအခါ အရောင်းနည်းရခြင်းမှာ ဆပ်ပြာကိုမကြိုက်၍မဟုတ်၊ အဖိုးများ၍လည်းမဟုတ်၊ သို့ဖြစ်လျှင် သူ့၌ချွတ်ယွင်းချက်ရှိ၍သာ ဖြစ်ရမည်ဟု ယူဆမိလေသည်။ ငါအပြောအဆို မသဲကွဲလို့လား၊ ငါမိတ်ပါလက်ပါမရှိလို့လားဟု သူ့ကိုယ်သူ စစ်ဆေးမေးမြန်းလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံသူသည် ဖောက်သည်တစ်ဦး ထံသို့ ခေါက်ပြန်သွား၍ 'မိတ်ဆွေ ဒီတစ်ခါလာတာ ဆပ်ပြာရောင်းချင်လို့မဟုတ် ပါဘူး၊ မိတ်ဆွေရဲ့ ဩဝါဒနဲ့ ကျုပ်အခုတင်က မိတ်ဆွေကို ဆပ်ပြာလာစပ်တုန်းက ဘာများအပြောအဆိုမှားသလဲဆိုတာ တဆိတ်လောက် ကျေးဇူးပြုပြီး ပြောပြစမ်းပါ ဗျာ၊ မိတ်ဆွေက ကျုပ်ထက်အတွေ့အကြုံများပါတယ်၊ အရောင်းအဝယ်မှာလည်း အခြေသာပါတယ်၊ မိတ်ဆွေ ဝေဖန်ချက်ကလေးကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောစမ်းပါ၊ အားမနာပါနဲ့ဗျာ' ဝေဖန်ချုပ်က တောင်းလေ့ရှိသည်။

ထိုသို့သောအမှုအယာကြောင့် ထိုဆပ်ပြာရောင်းသူ၌ မိတ်ဆွေပေါများလာ သည်။ အကြံဉာဏ်များလည်းရလာသည်။

ထိုသူ ယခုအခါ ဘာဖြစ်နေပြီထင်သလဲ။ သူသည် ယခုအခါ ကောလ် ဂိတ်ပါမိုလစ်ဆပ်ပြာကုမ္ပဏီကြီးဖြစ်နေပေပြီ။ ထိုကုမ္ပဏီမှာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီး ဆုံး ဆပ်ပြာကုမ္ပဏီဖြစ်ကြောင်း အများအသိပင်ဖြစ်ပေသည်။ သူ့နာမည်မှာ မစ္စတာ အီအိပ်ချ်လစ်တစ်လ်ဖြစ်ပေသည်။ မနှစ်က အမေရိကန်ပြည်တွင် သူ့ထက်ဝင်ငွေ သာသူ ဆယ့်လေးယောက်သာရှိသည်။

ပြဆိုခဲ့ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ ဝေဖန်မှုကို လက်ခံနိုင်သူကား ရှားလှပေ သည်။ လူတော်များသာလျှင် ယင်းသို့ လက်ခံနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ကံ မိတ်ဆွေ၊ ဘယ်သူ မှ မိတ်ဆွေကို ကြည့်မနေခိုက်မှာ မှန်ထဲကို အမှတ်တမဲ့ကြည့်ပြီး ဒီလူစုထဲ ငါပါ သလားလို့ မေးလိုက်စမ်းပါ။

ဝေဖန်မှုကြောင့် သောကဖြစ်ရခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် အောက်ပါနည်းကို လိုက်ပါလေ။

'ကျုပ် မိုက်မှားမိတာတွေ' ဆိုတဲ့ မှတ်တမ်းစာတွဲဖွင့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကိုယ့်ကိုယ် ကို ဝေဖန်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ခြောက်ပစ်ကင်း ဖြစ်မှာမဟုတ်လို့ မစ္စတာ လစ်တစ်လ်နည်းအတိုင်း သူများဆီက အကူအညီရမယ့်စေတနာရှေ့ထားတဲ့ ဝေဖန်ချက်ကို တောင်းယူပါ။



အပိုင်း (၆)  
 (အကျဉ်းချုပ်)  
 ဝေဖန်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သောကဖြစ်ခြင်း၊  
 တင်းဝေးစေရန် နည်းလမ်းများ

- ဥပဒေသ ၁။ မတရားစွပ်စွဲဝေဖန်ခြင်းသည် ချီးကျူးခြင်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ သင်သည် ဝေဖန်သူထက်သာ၍ သူက မနာလိုကြောင်း ထင်ရှားစေသည်။ ဘယ်သူမျှ ခွေးသေကို ခြေနှင့်မကန်ဟု မှတ်ပါလေ။
- ဥပဒေသ ၂။ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင်ဝေဖန်မှု မိုးပေါက်မမှန်အောင် ထီးဟောင်းကြီး ဆောင်းနေပါလော့။
- ဥပဒေသ ၃။ 'ကျုပ်မိုက်မှားမိတာတွေ' ဆိုတဲ့ မှတ်တမ်းစာတွဲထားပြီးလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခြောက်ပစ်တင်းများမဟုတ်။ ထို့ကြောင့် မစ္စတာ လစ်တစ်လ်နည်းအတိုင်း အထောက်အပံ့အကူအညီဖြစ်စေမည့် စေတနာရှေ့ထား၍ ပေးသော ဝေဖန်ချက်များကို တောင်းယူပါလေ။

၂၀၆

တက်တိုး

အပိုင်း ၇

မောပန်းခြင်းနှင့်သောကကိုဖျောက်၍  
မိမိအင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ်ကို တိုးတက်စေရန်  
နည်လမ်းခြောက်သွယ်

အခန်း ၂၃  
သင့်နိုးကြားလုပ်ကိုင်နေသည့် အချိန်တွင်  
တစ်နာရီပို၍ ထည့်နိုင်ရန် နည်းလမ်း

သောကကင်းဝေးစာအုပ်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်ဘာကြောင့် မောပန်းခြင်း ကာကွယ်နည်းအကြောင်းကို ရေးပါသနည်း။ အဖြေကား လွယ်ပါ၏။ မောပန်းလျှင် သောကဖြစ်လာတတ်သည်။ သောကဖြစ်သည်ဟု တိုက်ရိုက်မဆိုနိုင်လျှင်လည်း သောကဖြစ်လာရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ မောပန်း၍ ကိုယ်လက်အင်အားနည်းပါးလျှင် နှာစေးချောင်းဆိုးမှစ၍ များလှစွာသော ကိုယ်လက်မအီမသာမှုလေးများ ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်နိုင်ကြောင်း ဆေးပညာသင်စ ကျောင်းသားကလေးများ ပင် ပြောပြနိုင်ပေသည်။ စိတ်ပညာဆရာကလည်း ကိုယ်လက်နွမ်းနယ်မှုသည် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း စသည့် သောက အဆွယ်အပွားများ ပေါ်ပေါက်လာစေသည်ဟု ဆိုလေသည်။

ကိုယ်လက်နွမ်းနယ်မှုသည် သောကကို ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ မယုတ်မလွန် ပြောခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ စင်စစ်သော်ကား သောကကို ဧကန် ဖြစ်စေတတ်သည် ဆိုရပေမည်။ ဆေးပညာဆရာကြီး ဒေါက်တာအက်ဒမန် ကော့ကမူ အသေအချာ ဆိုထားလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် 'တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်၍ အပန်းဖြေခြင်း' နှင့် 'သင် အပန်းဖြေရမည်' အမည်ရှိသော စာအုပ်နှစ်အုပ်ကို ရေးသားဖူးလေသည်။ ရှိကာဂိုတက္ကသိုလ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သုတေသနဌာနတွင် အကြီးအကဲအဖြစ်နှင့် အပန်းဖြေနည်း အသွယ်သွယ်တို့ကို ဆေးကုနည်း တစ်ခုအဖြစ်နှင့် စုံစမ်းရှာဖွေဖူးလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအလိုအားဖြင့် 'ပူပင်သောက ဖြစ်ခြင်းဟူ၍ အမောအပန်းပြေသောသူအဖို့ မရှိနိုင်ကြောင်း' သင်သည် တကယ်တမ်း အမောအပန်းပြေနေပါမူ သောက ကင်းဝေးလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

ထို့ကြောင့်အမောပန်းပြေ၍ သောကကင်းရန် ပထမနည်းလမ်းမှာ မကြာခဏ အမောဖြေပါ။ မပင်ပန်းခင် အနားယူပါ။

ထိုသို့အနားယူခြင်းသည် အရေးကြီးလှပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မောပန်းခြင်းသည် ချက်ချင်းပင် ပို၍ပို၍လာတတ်သည်။ မောစရှိလျှင် မော



ချင်ချင်ဖြစ်လာတတ်သည်။ အမေရိကန်တပ်မတော်က ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အကြိမ်ကြိမ်စမ်းသပ်ဖူးလေသည်။ အလွန်သန်စွမ်း၍ အကြမ်းခံနိုင်သော လူငယ် တပ်မတော်သားများပင်လျှင် တစ်နာရီကြာမျှ ချီတက်ပြီတိုင်း ဆယ်မိနစ်ခန့် ပခုံးပေါ် မှ အထုပ်အပိုးများကို ပစ်ချပြီး ခြေပစ်လက်ပစ် နားလိုက်လျှင် ပို၍ခရီးတွင်အောင် ချီတက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။ ထို့ကြောင့်တပ်မတော်တွင် စစ်ချီတိုင်း တစ် နာရီတစ်ကြိမ် ဆယ်မိနစ်ခန့် မနားလျှင်မနေရ အမိန့်ထုတ်ထားသည်။ သင်၏နှလုံး သည်လည်း အမေရိကန်တပ်မတော်သားများကဲ့သို့ သန်စွမ်းဖျတ်လတ်လှပေသည်။ နှလုံးအင်အား အဘယ်မျှရှိပါသနည်းဟုဆိုလျှင် နားလည်လွယ်အောင်ဆိုပါမည်။ နှလုံးအင်အားသည် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီကြာတိုင်း ကြာတိုင်း ကျောက်မီးသွေးတန်နှစ် ဆယ်ကို သုံးပေမြင့်သော အဆင့်ပေါ်သို့ သယ်ယူသော အလုပ်သမား၏ အင်အား နှင့်ညီမျှပေသည်။ ထိုမျှကြီးမားသော အင်အားနှင့်နှလုံးသားသည် သူ့တစ်သက်ဖြစ် သည့် အနှစ်ငါးဆယ်၊ ခုနှစ်ဆယ်၊ ကိုးဆယ်တိုင်အောင် အဆက်မပြတ် လုပ်ကိုင် လျက်ရှိသည်။ ယင်းသို့လုပ်ကိုင်ပါလျက် နှလုံးသားသည် ပျက်စီးယိုယွင်းယွင်းခြင်းမရှိ သည်မှာ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟု မေးစရာရှိပါသည်။ ဟားဘက်တက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းဆရာကြီး ဒေါက်တာကင်းနွန်က ဤအမေးကို ဖြေဆိုထားသည်။ လူများ စွာတို့သည် နှလုံးသားကို အခါခပ်သိမ်း အလုပ် လုပ်နေရသည်ဟု ထင်နေကြသည်။ ထင်တိုင်း မဟုတ်ပါ။ နှလုံးသားအားထုတ်မှု တစ်ခုပြီးတိုင်းပြီးတိုင်း အနားယူရသည်။ နှလုံးသားသည် အမှန်အားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ကိုးနာရီမျှ အလုပ်လုပ်၍ ဆယ်ငါးနာရီအနားယူသည်။ အလုပ်လုပ်ချိန်၌ နှလုံးသားသည် တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ခုနှစ်ဆယ်မျှ လှုပ်ရှားလေသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ဗြိတိသျှနန်းရင်းဝန်ကြီး ဝင်စတန်ချာချီ သည် အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်ခုနှစ်ဆယ်အတွင်းသို့ ရောက်နေစေကာမူ တစ်နေ့ လျှင် ဆယ်ခြောက်နာရီအလုပ်လုပ်၍ စစ်အတွင်းနှစ်များ၌ တစ်နေ့မျှပင် အနားမယူ ခဲ့ချေ။ အံ့ဖွယ်တစ်ရပ်ဟု ဆိုစရာရှိ၏။

ယင်းသို့ ထူးထူးခြားခြားလုပ်ကိုင်နိုင်သည်မှာ ဘယ်ဆေးကောင်းမျိုး ထားရှိသနည်းဟု မေးစရာအကြောင်းရှိသည်။ သူ၌ထားသော ဆေးကောင်းကား အခြားမဟုတ်။ အလုပ်ကို အိပ်ယာထဲမှာ လုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူသည် နံနက် ဆယ်တစ်နာရီအထိ အိပ်ယာထဲမှ မထဘဲ အလုပ်လုပ်သည်။ အိပ်ရာထဲမှနေ၍ သတင်းစာဖတ်သည်။ နူးစာများဖတ်သည်။ တယ်လီဖုန်းပြောသည်။ အမိန့်စာများကို လက်ရေးတိုစာရေးအား လှမ်း၍ရွတ်ပြသည်။ အရေးကြီးသောအစည်းအဝေးများ၊ ဆွေးနွေးမှုများကိုပင် အိပ်ရာထဲမှနေ၍ ပြုလုပ်သည်။ ထိုနောက် နေ့လယ်စာ စားပြီး လျှင် တစ်နာရီတိတိအိပ်သေးသည်။ ညနေစောင်းတွင် အိပ်ရာဝင်၍ ရှစ်နာရီအချိန် တွင် ညစာမစားမီ နှစ်နာရီခန့် အိပ်လိုက်သေးသည်။ ချာချီသည် ပင်ပန်းမှုကို

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဆေးကုမနေချေ။ ပင်ပန်းမှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ထားပြီးဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ မကြာခဏ အနားယူသောကြောင့် သူသည် မပင်ပန်းဘဲ လန်းလန်းဆန်းဆန်းနှင့် သန်းခေါင်ကျော်အထိ အလုပ်လုပ်နိုင်ပေသည်။

ကမ္ဘာကျော် သူဌေးကြီး ဂျွန်ဒီရော့ခ်ဖဲလားသည် အချက်နှစ်ရပ်၌ ထူးခြားစွာ အောင်မြင်ခဲ့လေသည်။ ပထမအချက်ကား ကမ္ဘာပေါ်တွင် သူမတူအောင် ငွေကြေးမနေချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း၊ ဒုတိယအချက်ကား အသက်ကိုးဆယ့်ရှစ်နှစ်အထိ နေနိုင်ခဲ့ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်၏။ ယင်းသို့ ချမ်းလည်းချမ်းသာ၊ အသက်လည်း ရှည်အောင် သူဘယ်သို့လုပ်သနည်း၊ အသက်ရှည်သည်မှာ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်ဖြစ်ပေမည်။ ထို့ပြင်လည်းသူသည် နေ့တိုင်းမွန်းတည့်အချိန်တွင် နာရီဝက်ခန့် သူ့ရုံးခန်းထဲတွင်ထားသော ခုတင်ကလေးပေါ်တွင် လှဲ၍ အိပ်လိုက်သည်။ သူ့အိပ်နေသည့်အခါ မည်သူမျှ မည်သည့်အကြောင်းနှင့်ဖြစ်စေ မနှိုးရ။ အမေရိကန် သမ္မတကြီးပင်လျှင် သူ့ကို မနှိုးရချေ။

'ဘာကြောင့်ပင်ပန်းရသလဲ' အမည်ဖြင့် တျမ်းစာအုပ်ရေးသူ ဂျော့မလင်းက 'အနားယူသည်ဆိုခြင်းဖြင့် ဘာမျှမလုပ်ဟု မဆိုလို၊ အနားယူခြင်းမှာ ပျက်စီးနေသော ကိုယ်ကာယအခြေအနေကို ပြုပြင်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်' အနားယူလိုက်ခြင်းဖြင့်အမောအပန်းပြေရုံမက နောက်ထပ်မမောပန်းနိုင်အောင်လည်း ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။ ငါးမိနစ်ခန့် အနားယူလိုက်လျှင်ပင် အမောအပန်းမဖြစ်နိုင်တော့ချေ။ ဘေ့စ်ဘောကစားသမားကြီး ကွန်နီမက်က ကစားပွဲမတိုင်မီ နေ့လယ်တစ်နေ့ရေးတမော မအိပ်လိုက်လျှင် ငါးပတ်လောက်ကစားလိုက်ရုံနှင့် ဟိုက်နေအောင်ပင်ပန်းလှသည်ဟု ပြောဖူးလေသည်။ ငါးမိနစ်မျှ အိပ်လိုက်ရလျှင် နှစ်ပွဲဆက်၍ ကစားသော်လည်း မမောပန်းဟု ဆိုလေသည်။

သမ္မတကြီးရူစဗယ်၏ ဇနီးအယ်လီနာအား ဆယ့်နှစ်နှစ်မျှ သမ္မတကတော်အဖြစ် ဝေယျာဝစ္စကိစ္စများကို လုပ်လျက် များလှစွာသော အစည်းအဝေးများ မင်းပွဲသဘင်များကို တက်ရောက်နိုင်သည်မှာ အမောပြေနည်းတစ်ခုရှိပေလိမ့်မည်ဟု စုံစမ်းကြည့်သောအခါ သမ္မတကတော်ကြီးက စကားပြောစရာရှိတိုင်း အစည်းအဝေး မင်းပွဲသဘင်များ တက်စရာရှိတိုင်းသူသည် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်၍သော်လည်းကောင်း၊ ခုတင်ပေါ်တွင် လှဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ မျက်စိမှိတ်၍ မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့် အနားယူခဲ့ကြောင်း ပြောပြလေသည်။

မြင်းစီးသူရဲဖြစ်သော ဂျီနီအော်ထရီအား ကျွန်ုပ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန် သူ့အဝတ်အစားလဲရာ အခန်းထဲသို့ ဝင်သွားဖူးသည်။ သူ့အခန်းထဲတွင် စစ်သားအိပ်ကုတင်တစ်လုံး ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ 'ကျုပ်တော့ မြင်းစီးပွဲမလုပ်ခင် တစ်နာရီလောက်တော့ တစ်နေ့ရအောင် အိပ်လိုက်တာပဲ။ ဟောလီးဝုဒ်မှာ ရုပ်ရှင်ရိုက်ရင်လဲ ဒီလိုပဲ ပက်လက်ကုလားထိုင်ကြီးပေါ်မှာ တစ်ခါတစ်ခါ ဆယ်မိနစ်ကြာအောင် နှစ်ခါ သုံးခါတော့ အိပ်လိုက်တာပဲ။ ဒီလို အိပ်လိုက်မှပဲ အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်တာပဲဗျ' ဟု ကျွန်ုပ်အား ပြောပြလေသည်။

ရုပ်ရှင်၊ တယ်လီဖုန်း စသည့် အရေးပါအရာရောက်သော ပစ္စည်းများကို တီထွင်ခဲ့သူ လောကဓာတ်ဆရာကြီး 'အက်ဒီဆင်' က သူ့အလုပ်များများ လုပ်နိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများမှာ အိပ်ချင်သည့်အခါတွင် အိပ်တတ်သောအကျင့်ပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုဖူးလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် မော်တော်ကားသူဌေး ဟင်နရီဖွိုဒ်အား အသက်ရှစ်ဆယ်မပြည့်မီကလေးတွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖူးပါသည်။ သူဌေးကြီးသည် အသက်အရွယ်အိုမင်းသော်လည်း ရင့်ရော်ခြင်းမရှိ၊ တစ်နေ့တစ်ခြား စိုပြည်လန်းဆတ်လာလေသည်။ ထိုအခြင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းကြည့်သောအခါ သူဌေးကြီးက ကျုပ်ဟာ ထိုင်နေတဲ့နေရာမှာ ဘယ်တော့မှ မတ်တတ်ရပ်မနေဘူး၊ လှဲနေတဲ့နေရာမှာ ဘယ်တော့မှ ထိုင်မနေဘူး' ဟု သူ့ ကျန်းမာရေးတရားထူးကလေးကို ဟောကြားသွားဖူးပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်၌ ထင်ရှားသော တက္ကသိုလ်ဆရာကြီး 'ဟော့ရှေ့စ်မင်း'သည်လည်း အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သူဌေးကြီး 'ဖွိုဒ်' ၏ နည်းလမ်းကို လိုက်ဟန်ရှိသည်။ သူသည် ကျောင်းသားများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသောအခါ၌ ခုတင် ပေါ်တွင် လဲလျောင်း၍နေလေ့ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ထိုနည်းလမ်းကိုအသုံးပြုရန် ဟောလိဝုဒ်ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာတစ်ဦးအား တိုက်တွန်းခဲ့ရာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က အံ့သြဖွယ်ရာ နှစ်နှစ်ကြာသောအခါ ထိုနည်းလမ်း၏ ကောင်းကျိုးကို ဖော်ပြလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာကား အခြားမဟုတ်၊ မိထရိုဂိုလ်ဒွင်မေယာ ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီကြီး၏ ထိပ်သီးဒါရိုက်တာကြီးတစ်ဦးဖြစ်သော ဂျက်ရှားတော့ဖြစ်လေသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်ထံသို့ လာရောက်တွေ့ဆုံသော ရုပ်ရှင်ကားတိုက်လေးများ ရိုက်ကူးရာဌာန၏ အကြီးအကဲဖြစ်သည်။ ပင်ပန်းလွန်းလှ၍ အပင်ပန်းသက်သာအောင် အမျိုးမျိုးကြံဆောင်လေသည်။ အားတိုးဆေးများသောက်သည်။ ဝိတာမင်များစားသည်။ ဆေးအမျိုးမျိုးလဲ၍သောက်သည်။ အကျိုးမထူးချေ။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်က နေ့စဉ်အနားယူစမ်းပါဟု တိုက်တွန်းလေသည်။ ဘယ်လိုအနားယူမှာလဲဆိုရင် ရုံးခန်းထဲမှာ လဲလျောင်းပြီး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ညွှန်းဆရာများနှင့် ဆွေးနွေးလုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်က ပြောပြရသည်။

ယင်းသို့တိုက်တွန်းပြီးကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့ လူချင်းမဆုံမိသည်မှာ နှစ်နှစ်ခန့်ရှိလေပြီ။ ထိုအခါမှ တွေ့ကြသောအခါ သူက 'မကြာခဏ အထူးအဆန်းဖြစ်တာပါပဲဗျာ။ ကျုပ်ရဲ့ ဆရာဝန်တွေကတော့ သိပ်ဆန်းတာပဲလို့ တဖွဖွပြောကြတယ်။ ကျုပ်ဟာအရင်က ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ တောင့်တောင့်ကြီးထိုင်ပြီး ကားတိုများ ရိုက်ဖို့ အကြံဉာဏ်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေထုတ်ပြီး ကျုပ် လုပ်သားများနဲ့ ဆွေးနွေးကြတယ်။ အခုတော့ အဲဒီလို ဆွေးနွေးစရာရှိတဲ့အခါမှာ ကျုပ်ဟာ အရင်ကလို တောင့်တောင့်ကြီးမထိုင်တော့ဘဲ ခုတင်ပေါ်လှဲရင်း လုပ်စရာရှိတာတွေကို စီမံတယ်။ အဲဒီလို နားနားနေနေ လုပ်သွားတော့ အရင် အနှစ်နှစ်ဆယ်တုန်းက အလုပ်လုပ်ရသလောက် မမောတော့ဘူး၊ ပြီးတော့လည်း တစ်နေ့မှာ နှစ်နာရီပိုပြီးလုပ်နိုင်တယ်'

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဟု ပြောပြလေသည်။

ဤနည်းလမ်းကို သင်ဘယ်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။ အကယ်၍ သင်သည် လက်နှိပ်စက်ရိုက်၊ လက်ရေးတိုစာရေးဖြစ်နေလျှင် အက်ဒီဆင်ကဲ့သို့ နေ့လယ်တွင် ရုံးခန်းထဲအိပ်ရန် အခွင့်ရမည်မဟုတ်။ အကယ်၍ သင်သည် စာရင်းကိုင်စာရေးဖြစ် နေပါမူ သင့်အထက်လူကြီးအား ခုတင်ပေါ်တွင်လဲလျောင်းရင်း စာရင်းများအ ကြောင်း ပြောဆိုနေနိုင်ခွင့်ရမည်မဟုတ်။ သို့ဖြစ်လျှင် ဘယ်သို့လုပ်မည်နည်း။ နေ့ လယ်စာ စားချိန်တွင် တတ်နိုင်လျှင် အိမ်သို့ပြန်၍ ဆယ်မိနစ်ခန့်အိပ်စေချင်သည်။ နေ့လယ်အချိန်၌ နားလေ့ရှိသူတစ်ဦးကား မကြာမီကပင် အမေရိကန်နိုင်ငံတော် ဝန်ကြီးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သော စစ်ဗိုလ်ချုပ် မာရှယ်ပင်ဖြစ်သည်။ ဂျင်နရယ်မာ ရှယ်သည် စစ်အတွင်းက စစ်ရုံးတွင် အလုပ်များလွန်းလှ၍ နေ့လယ်စာစားချိန်၌ တစ်ရေးတမောအိပ်၍ အပန်းဖြေရသည်။ 'ဟာ ဒီလိုမဖြစ်ပါဘူး၊ ကျုပ်မှာ အလုပ် တွေက များတာကလား၊ နားနေဖို့အချိန်မရှိပါဘူး' ဟု ဆိုသူတို့အား ကျွန်ုပ်က အသက်ငါးဆယ်ကျော်လာရင် အသက်အာမခံမြန်မြန်ယူထားပါ။ အခုနေအခါမှာ မသာစရိတ်အလွန်ကြီးလှပါတယ်၊ ပြီးတော့လည်း ခင်ဗျားမယား နောက်အိမ်ထောင်နဲ့ ငွေရွှင်ရွှင်သုံးနိုင်အောင်အတွက် အာမခံငွေကလေးပေးခဲ့ပါ'ဟုသာ ဆိုလိုက်ချင်တော့ သည်။

နေ့လယ်တွင် ခေတ္တအိပ်နိုင်လျှင် အနည်းဆုံး ညနေစာစားပြီးလျှင် ခဏလှဲနေပါ။ ထိုသို့အိပ်ခြင်းသည် အကျိုးထူးလှပါသည်။ ညနေ ငါးနာရီလောက် တွင် တစ်နာရီလောက်အိပ်လျှင် သင်၏နားကြားလုပ်ကိုင်ချိန်တွင် တစ်နာရီပို၍ ထည့် နိုင်ပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ညနေစောင်းအိပ်ချိန် တစ်နာရီနှင့် ညအိပ် ချိန် ခြောက်နာရီပေါင်းလိုက်လျှင် အိပ်ချိန် ခုနစ်နာရီရှိရာ ထိုအိပ်ချိန်သည် ရှစ်နာရီ လုံးလုံးအိပ်သည်ထက် အကျိုးထူးရှိပေသည်။

လက်ခွဲအားကိုးလုပ်ရသော အလုပ်သမားသည် နားချိန်များများယူနိုင် လျှင် အလုပ်ပို၍ လုပ်နိုင်သည်။ ထိုအချက်ကို သသဲလဲဟိန်းသံမဏိစက်ရုံတွင် အုပ်ချုပ်သော အင်ဂျင်နီယာ ဖရက်ဒ်ဒစ်တေးလားက စမ်းသပ်ပြီးဖြစ်သဖြင့် ထောက်ခံနိုင်ပေသည်။ အလုပ်သမားတို့သည် သံတုံးကြီးများကို တစ်ယောက်လျှင် ဆယ့်နှစ်တန်ခွဲမျှ သယ်မ၍ မော်တော်ကားကြီးများပေါ်သို့ တင်နိုင်သော်လည်း မွန်းတည့်ချိန်လောက်တွင် အားလုံးမောကုန်ကြသည်။ တေးလားသည် မောပန်းခြင်း နှင့် ပတ်သက်၍ စနစ်ကျကျစုံစမ်းလေ့လာပြီးနောက် အလုပ်သမားတစ်ယောက် လျှင် ဆယ့်နှစ်တန်ခွဲသယ်မခြင်းမပြုရ။ တစ်ယောက်လျှင် လေးဆယ့်ခုနစ်တန် သယ်ရမည်ဟု အမိန့်ပေးလိုက်သည်။ ဘယ်နှယ် ဆယ့်နှစ်တန်ခွဲ မရစဉ်ကပင် မွန်း တည့်လောက်တွင် မောဟိုက်ကုန်ကြလျှင် လေးဆန်းပါးပို၍မရလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား ဟု မေးစရာရှိ၏။ အင်ဂျင်နီယာတေးလားက ဖြစ်နိုင်ကြောင်း လက်တွေ့ပြသည်။ သူသည် စမစ်အမည်ရှိသော အလုပ်သမားကိုခေါ်၍ ကူလီခေါင်းဆောင်တစ်

ယောက်အား မြင်းပွဲတွင် အချိန်တိုက်သော နာရီမျိုးကိုပေး၍ အချိန်မှတ်ခိုင်းပြီးလျှင် 'ကဲ ဒီသံတုံးကြီးကို မပြီးယူသွား၊ ချထားပြီးနားနေစမ်း၊ ကဲ ဆက်ယူသွား၊နားဦး' စသည်ဖြင့် ခဏခဏ အနားခိုင်းလေသည်။ ဤနည်းဖြင့် စမစ်သည် တစ်နေ့အတွက် သံတုံးခုနှစ်ဆယ့်လေးတန်သယ်ယူနိုင်သည်။ အခြားအလုပ်သမားများမှာ ဆယ့်နှစ် တန်ခွဲမျှသာ သယ်ယူနိုင်သည်။ စမစ် ဤသို့လုပ်နိုင်သည်မှာ မမောခင်က နားရသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သူသည် တစ်နာရီလျှင် ၂၆မိနစ် အလုပ်လုပ်၍ ၃၄မိနစ်အနား ယူသည်။ သို့သော် သူ့အလုပ်သည် အနားမယူဘဲ လုပ်သူတို့ထက် လေးဆမျှရှိ သည်။ ဤစကားကို ယုံတမ်းစကားပဲဟူ သင် မယုံချင်လျှင် တေးလားရေးသော 'စနစ်ကျကျ အုပ်ချုပ်ပုံနည်းလမ်းများ' အမည်နှင့် စာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။

ထို့ကြောင့်မှတ်ထားပါ။

မကြာခဏ အနားယူပါ။

မမောခင် အနားယူခြင်းဖြင့် သင်၏ နိုးကြားထကြွသော နေ့တာကို တစ်နာရီတိုးလိုက်စမ်းပါ။



အခန်း ၂၄  
သင်ဘာကြောင့် မောပန်းရသနည်း  
အဘယ်သို့ ပြုနိုင်သနည်း

ဤနေရာတွင် အလွန်ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ကောင်းလှသော အချက်တစ်ခုကို ထုတ်ဖော်ပါမည်။ ဉာဏ် အလုပ်လုပ်ရုံနှင့် ဘယ်တော့မျှ မမောပန်းနိုင်၊ လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က လောကဓာတ်ဆရာတို့သည် ထိုအချက်ကို တွေ့ရှိကြသည်။ ဦးနှောက်အလုပ်သမားသည် ဦးနှောက်အလုပ်ကြောင့် ဘယ်သောအခါမှ မမောပန်းချေ။ သွက်သွက်ကြီး စဉ်းစားတွေးခေါ် ကြံဆနေသော (အလုပ်လုပ်နေသော) ဦးနှောက်ထဲသို့ ဝင်၍ သွားသော သွေး၊ ထွက်၍လာသော သွေးတို့ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုသောအခါ မောပန်းခြင်းဟုဆိုအပ်သော အလုပ်လုပ်အား လျော့ပါးသွားသည့် အခြင်းအရာ မတွေ့ရချေ။ ကိုယ်လက်နှင့်ရင်းနှီး၍ လုပ်ရသော အလုပ်သမားတို့၏ သွေးကြောများမှ ဖောက်၍ယူသောသွေးကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုသောအခါ မောပန်းမှုကို ဖြစ်စေသည့် အညစ်အကြေးကလေးများ တွေ့ရသော်လည်း အိုင်စတိုင်းကဲ့သို့ လောကဓာတ်ဆရာကြီး၏သွေးကို တစ်နေကုန် အလုပ်လုပ်ပြီးသောအခါ စစ်ဆေးကြည့်ရှုသောအခါ ထိုအညစ်အကြေးမျိုး လုံးဝမတွေ့နိုင်ချေ။

ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်သည် အလုပ်ကို ဆက်တိုက်လုပ်စေကာမူ မမောပန်းကြောင်း ထင်ရှားလှသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ဘာကြောင့် မောပန်းရသနည်း။

စိတ်ပညာဆရာများကမူ မောပန်းမှုသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အင်္ဂလန်ပြည်တွင် ထင်ရှားသော စိတ်ပညာဆရာကြီး အက်ဒ်ဇီလ်ဒ်က 'စိတ်တန်ဖိုး' အမည်ရှိသော စာအုပ်တွင် 'မောပန်းမှု၏ အကြောင်းရင်းမှာ များသောအားဖြင့် စိတ်တွင်တည်ရှိလေရာကိုယ်ကာယသက်သက်ကြောင့် မောပန်းခြင်းဆိုသည်မှာ ရှားလှချေသည်' ဟု ဆိုထားသည်။

အမေရိကန်ပြည်၌ ထင်ရှားသော စိတ်ပညာဆရာကြီး ဒေါက်တာ အော့ဗေရစ်လ်ကမူ ထိုထက်ကဲ၍ ဆိုထားချေသေးသည်။ 'ကုထားထိုင်တွင်ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသော အလုပ်သမားတို့၏ မောပန်းမှုသည် တစ်ရာလျှင် တစ်ရာလုံးပင် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည်'

ထို 'ထိုင် အလုပ်သမား' များအား မောပန်းစေသည့် စိတ်အာရုံများမှာ အဘယ်သို့နည်း။ ပျော်ရွှင်မှုကြောင့်လော၊ ကျေနပ်မှုကြောင့်လော။ ဝေးလေစွ။ ပြီးငွေမှု၊ မကျေနပ်မှု၊ အောင့်သက်သက်နေမှု၊ အသုံးမဝင်အရာမဝင်ဟု အထင်ရှိမှု၊ အလောတကြီးလုပ်လိုမှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ သောကကြွယ်မှုကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းများကြောင့်ပင် ထိုအလုပ်သမားတို့သည် အအေးမိ၍ နှာစေးချောင်းဆိုး မကြာခဏဖြစ်တတ်ကြသည်။ လုပ်ချင်စိတ် ကိုင်ချင်စိတ် လျော့ပါးသွားတတ်သည်။ သွေးကြောထိုး၍ ခေါင်းကိုက်တတ်ကြသည်။

မိထရီပိုလီတန် အသက်အာမခံကုမ္ပဏီက မောပန်းမှုအကြောင်း ဖော်ပြထားသော စာတမ်းတစ်စောင်တွင် ဤသို့ဆို၏ အလုပ်လုပ်လွန်း၍ မောပန်းပါမူ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်လိုက်လျှင်သော်လည်းကောင်း အနားယူလိုက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မပြေပျောက်နိုင်၏။ ယင်းသို့ မပြေပျောက်နိုင်သော မောပန်းမှုသည် သောကကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ကျဉ်းကျပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်အာရုံထိခိုက်ခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ရပေမည်။ အများကမူ ကိုယ်အလုပ်၊ ဉာဏ်အလုပ်များသောကြောင့် မောပန်းသည်ဟု ထင်မှတ်ကြသည်။ စိတ်ကျဉ်းကျပ်လျှင် ကိုယ်၌ရှိသော ကြွက်သားများ တောင့်တင်းလာသည်။ ထိုအခါ အလုပ်ကောင်းစွာမလုပ်နိုင်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်ကောင်းစွာ လုပ်နိုင်အောင် ကြွက်သားများကို လျော့ထားပါ။ စိတ်ကို ချုပ်ချယ်မထားပါနှင့်။

ကဲ မိတ်ဆွေ၊ သည်စာပိုဒ်တွင် ခဏရပ်လိုက်စမ်းပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ပဲ စစ်ကြည့်စမ်းပါ။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်နေစဉ် သင် မျက်မှောင်ကုတ်ထားပါသလား၊ မျက်လုံးကို အားထုတ်ကြည့်နေပါသလား၊ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ တောင့်တောင့်ကြီး တင်းတင်းကျပ်ကျပ်လုပ်နေပါသလား၊ သင့်ကလေးကစားနေတဲ့ အဝတ်ရုပ်ကလေးမြင်ရဲ့လား၊ ဟို ခပ်စုစုကလေးဟာလေ လျော့တိလျော့ရဲ့နဲ့ဟာပေါ့၊ အဲ သင့်ကိုယ်ကို ဒီလို လျော့တိလျော့ရဲ့မထားဘဲ တောင့်တောင့်ကြီးနေရင် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ကျဉ်းကျပ် ကိုယ်ကျဉ်းကျပ်ဖြစ် နှမ်းလှတော့တာနဲ့ တူတာပဲ။ ဒီလိုဆိုရင် သင် ဧကန္တမောပန်းအောင်လုပ်မှာပဲ။

ထိုမှတစ်ဖန် စိတ်အလုပ်လုပ်၍ ဉာဏ်ထုတ်ရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ရောစိတ်ရော တောင့်တောင့်ကြီးလုပ်၍နေတတ်ကြသည်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ 'အများစုက ယုံကြည်နေကြသည်မှာ ခက်ခဲသောအလုပ်ကို အားစိုက်၍ လုပ်ရသည်။ ထိုသို့မလုပ်လျှင် မဖြစ်မြောက်နိုင်' ထိုအယုံအကြည်များ၏ဟု စိတ်ပညာဆရာကြီး ဂျော့စလင်းက ဆိုထားသည်။ ထိုယုံကြည်မှုအစွဲကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခုခုကို ခက်ခက်ခဲခဲ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားနေသည့်အခါ၌ မျက်မှောင်ကုတ်၍ တစ်ကိုယ်လုံးအသားအကြောများကို တောင့်တင်းမာကျောအောင်လုပ်ပြီး အပင်ပန်းခံ၍ စဉ်းစားကြသည်။ စစ်စစ်သော်ကား ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အကြံဉာဏ်ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ မပေါ်ပေါက်လာ။ ထူးကဲသော အကြံဉာဏ်လည်း ထိုသို့အပင်ပန်းခံသောကြောင့် မပေါ်ပေါက်လာနိုင်ချေ။ ဦးနောက်အလုပ်ကို ထိုသို့ကြိုးစားမှုဖြင့်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အထောက်အပံ့မပြုချေ။ များစွာသော လူအပေါင်းတို့သည် ထိုသို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခမပေးသင့်ဘဲ ပေးနေကြသောကြောင့် ရောဂါဘယရရှိကာ ငွေကြေးများစွာ မကုန်သင့်ဘဲ ကုန်ကြရသည်။ စင်စစ်ကိုယ်လက်အင်အားနှင့် ငွေကြေးကို အရမ်းဖြုန်းခြင်းပင်ဖြစ်ချေသည်။

ယင်းသို့စိတ်မောလူပန်းဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ကုသနည်းမှာ အဘယ်နည်းဟု မေးလျှင် လွယ်လွယ်ကလေးဖြေနိုင်ပါသည်။ အနားယူပါ။ ကိုယ်လက်ကို လျှော့ပါ။ တောင့်တောင့်ကြီးမနေပါနှင့်။ အလုပ်လုပ်နေစဉ်ပင် ကိုယ်လက်ကို လျှော့နိုင်ပါသည်။

အဖြေကားလွယ်၏။ အလုပ်လွယ်ပါသလော၊ ပြောသလောက်မလွယ်ချေ။ သို့သော် ကြိုးစားပြီးစမ်းကြည့်ပါ။ တစ်သက်လုံးအကျင့်ဖြစ်သည့် ကိုယ်ကို တောင့်တောင့်ကြီးထားမှု၊ မျက်မှောင်တုတ်မှု၊ စိတ်ကို ချုပ်ချယ်မှုတို့မှာ ချက်ချင်းဖျောက်ပစ်ရန် ခဲယဉ်းပေသည်။ သို့သော် အကျင့်မကောင်းလျှင် မကောင်းသည့် အကျင့်ကို မျက်ပစ်ရမည်။ သို့မှသာလျှင် သင်၏ဘဝအခြေအနေမှာ ပြောင်းလဲနိုင်ပေလိမ့်မည်။ 'အနားယူမှု တရားကြီး' အမည်ရှိသော စာအုပ်တွင် စိတ်ပညာဆရာကြီး ဝိလျံဂျိမ်းက 'အမေရိကန်လူမျိုးတို့၌ စိတ်ကိုတင်းလွန်းသည့်အကျင့်၊ အသက်ရှုမှားအောင် လောကြီးသည့်အကျင့်နှင့် ပြင်းထန်စူးရှသော အပြောအဆိုအမူအရာတို့သည် အကျင့်ဆိုးများဖြစ်သည်' ဟု ဆိုလေသည်။ တောင့်တောင့်ကြီးနေခြင်းသည် အကျင့်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လျှော့၍နေခြင်းသည်လည်း အကျင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အကျင့်ဆိုးများကိုဖျောက်၍ အကျင့်ကောင်းများ ပျိုးထောင်နိုင်ပေသည်။

ကိုယ်လက်လျှော့အောင် ဘယ်သို့လုပ်ရမည်နည်း။ စိတ်ကို စ၍လျှော့ရမည်လော။ သွေးကြောများကို စ၍လျှော့ရမည်လော။ မဟုတ်ပါ။ အသားစိုင်များကို ဦးစွာလျှော့ပါ။

လျှော့နည်းကို သေသေချာချာပြောပြမည်။ ပထမ ဥပမာဆိုပါစို့။ သင့်မျက်စိများက ဤစာပိုဒ်ကိုဖတ်ပြီး စာပိုဒ်ဆုံးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နောက်ကိုမိုပြီး မျက်စိကို မှိတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ မျက်စိများကို သင်က စိတ်ထဲက ပြောပါ။ 'လျှော့ပေး လျှော့ပေး၊ အားစိုက်မထားပါနဲ့၊ မျက်မှောင်မကုတ်ပါနဲ့၊ လျှော့ပေး လျှော့ပေး' ထိုသို့ တစ်မိနစ်ခန့် စိတ်ထဲက ရွတ်ဆိုနေပါ။

စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာလျှင် မျက်စိ၏အသားစိုင်များသည် တဖြည်းဖြည်းလျှော့သွားကြောင်းကို တွေ့ရှိပေလိမ့်မည်။ တောင့်တောင့်တင်းတင်း ကျဉ်းကျဉ်း ကျပ်ကျပ်အနေကို ယူပစ်လိုက်သလို ပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။ ပထမ၌ ယုံပင်ယုံနိုင်စရာမရှိ။ ရယ်ချင်စရာ အောက်မေ့ကောင်း အောက်မေ့မည်။ သို့ရာတွင် ထိုတစ်မိနစ် စမ်းကြည့်လိုက်ခြင်းဖြင့် သင်သည် အညောင်းဖြေနည်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိနိုင်ပေမည်။ မျက်စိနည်းတူ၊ မေးရိုး၊ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး စသဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး အညောင်းဖြေနိုင်သည်။ ကိုယ်ကာယတွင် အရေးအကြီးဆုံးမှာ မျက်စိဖြစ်သည်။



ရှိကာပို တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာအက်ဒမန် ဂျက်ကော့ဗ်ဆန်ကမူ မျက်စိကိုသာ အညောင်းပြေအောင် လုပ်ပါ။ ကျန်ရှိသည့်ဒုက္ခများ ပြေပျောက်နိုင်ပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုလေသည်။

မျက်စိသည် ကိုယ်ကာယတွင် အရေးပါအရာရောက်သော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ သွေးကြောများအင်အား လေးပုံတစ်ပုံကို မျက်စိက အသုံးပြုကြောင်း ဆေးပညာက ဖော်ပြထားသည်။ မျက်စိမဲ့သူများများစွာရှိနေခြင်းကို ထောက်သော် မျက်စိအင်အားကို ဖြုန်းတီးနေကြောင်း ထင်ရှားလှပေသည်။

ကမ္ဘာကျော် ဂျပန် ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဝိကီဗူးဝမ်းသည် သူငယ်စဉ်က လူအိုကြီးတစ်ယောက်က သူ့အား အလွန် အဖိုးတန်သော သင်ခန်းစာတစ်ခုကို သင်ကြားပေးကြောင်း ပြောပြလေသည်။ လူအိုကြီးက သူ့ကိုချီ၍ 'နင် အညောင်း မဖြေတတ်လို့ အခုလို နာနေတာ၊ နင့်ကိုယ်နင် ခြေအိတ်စုတ်လို ပျော့အိအိကြီး လုပ်နေစမ်း၊ လာ ငါပြမယ်'ဟု ဆိုပြီးလျှင် ဝိကီနှင့် အခြားကလေးများအား မြေပေါ်သို့ လဲကျပုံ၊ ကျွမ်းထိုးပုံ၊ ကင်းမြီးကောက်ထောင်ပုံတို့ကို ပြလေသည်။ ပြရင်းပင် 'ဒီလိုလုပ်နေတုန်း မင်းတို့ကိုယ်ကို မင်းတို့ ခြေအိတ်စုတ်လို သဘောထားရမယ်၊ ပျော့နေရမယ်၊ တောင့်တောင့်ကြီး လုပ်မနေရဘူး၊ မှတ်ထား'ဟု သတိပေးလေသည်။

သင်သည် ဘယ်နေရာ၌မဆို အညောင်းအညာ ဖြေနိုင်သည်။ အညောင်းဖြေရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ အညောင်းဖြေခြင်း၌ အားထုတ်မှု၊ ကြိုးစားမှုများ ကင်းပရသည်။ ကိုယ်ရော စိတ်ရော အညောင်းဖြေပါ။ အခက်အခဲ အနက်အနဲကြီးများ စိတ်ကူးမနေပါနှင့်။ အေးအေးနေပါ။ မျက်စိ မျက်နှာစသည့် အသားစိုင်းများကို လျော့အောင် (ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း)စိတ်ဖြင့် လျော့ပေးပါ။ သင့်ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၌ရှိသော အင်အားများ ကိုယ်တွင်းသို့ ပြန်ဝင်သွားသည်ကို သတိမူပါ။ သင့်ကိုယ်သင် မွေးစကလေးသဖွယ် တောင့်တင်းချုပ်တည်းမှု မရှိဘဲနေပါ။

ထိုနည်းကို အဆိုတော် ဂါရီကူရ်စ် အသုံးပြုသည်။ ကူရ်စ်သည် သီချင်းမဆိုမီ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ထိုင်၍ အသားစိုင်းများကို လျော့ကာ အညောင်းဖြေလေသည်။ အထူးသဖြင့် မေးရိုးကို အညောင်းဖြေလေ့ရှိသည်။ ထိုအခါ မေးရိုးမှာ အောက်သို့တွဲကျနေခမန်း လျော့၍နေသည်။ ယင်းသို့ အညောင်းဖြေလိုက်သောကြောင့် သီချင်းဆိုရာ၌ မမောပန်းနိုင်၊ အားရပါးရ ဆိုနိုင်ပေသည်။

အောက်တွင်အပန်းဖြေနည်း ငါးမျိုးကို ပြထားပါသည်။

(၁) ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ရေးသမျှစာအုပ်များတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သော ဒေါက်တာဟာနိုးဖင့်စ်ရေးသည့် Release From Nervous Tension စာအုပ်ကို ဖတ်ပါ။

(၂) အခါမရွေး အညောင်းဖြေပါ။ သင့်ကိုယ်ကာယကို ခြေအိတ်စုတ်လို လျော့ထားပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ် အလုပ်စားပွဲပေါ်တွင် သတိရအောင် ခြေအိတ်စုတ် တစ်ခုကို အမြဲထားပါသည်။ သင့်တွင် ခြေအိတ်စုတ် မထားလိုလျှင်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကြောင်ကို သတိပြုပါ။ ကြောင်ကလေးသည်။ နေပူဆာလှုံရင်း ပျော့ခွေခွေကလေး အိပ်နေသည်။ အိန္ဒိယပြည် ယောဂီများက အညောင်းဖြေနည်းကို ကောင်းစွာသိလိုလျှင် ကြောင်ကိုကြည့်ဟု ဆိုကြသည်။ ကြောင် မောနေသည်ကို ကျွန်ုပ် တစ်ခါမျှ မတွေ့ဖူးပါ။ သောကကြွယ်ဝနေသည့်ကြောင်ကိုလည်း တစ်ခါမျှ မတွေ့ဖူးပါ။ သင်လည်းကြောင်ကဲ့သို့ ကျင့်လျှင် သောကင်းဝေးပေလိမ့်မည်။

(၃) သက်သောင့်သက်သာနေရင်း အလုပ်လုပ်ချင်သလောက် လုပ်ပါ။ တောင့်တောင့်ကြီးနေပြီး အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။ ပခုံးကိုက်လာတတ်သည်။ သွေးအား လျော့ပါး၍ မောပန်းလာတတ်သည်။

(၄) နေ့စဉ် လေးငါးခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပါ။

'ငါ အလုပ်ကို ပင်ပန်းသင့်တာထက်ပိုပြီး လုပ်နေသလား၊' 'ငါ အလုပ်လုပ်နေတဲ့အခါ မဆိုင်တဲ့အသားစိုင့်တွေကို အကြောင်းမဲ့ အသုံးပြုနေသလား' ထိုအမေးမျိုးနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပြီးလျှင် ပြုပြင်သွားပါမူ အကျင့်ကောင်းများ ရရှိပေမည်။ စိတ်ပြုပြင်ရေးတွင် အရေးကြီးသည်မှာ ဒေါက်တာ ဖင့်ခ် အလိုဆိုလျှင် အကျင့်ပင်ဖြစ်သည်။

(၅) နေကုန်သောအခါ တစ်ဖန် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်မေးကြည့်ပါဦး။ 'ငါမောသလား၊ ဘယ်လောက်မောသလဲ၊ မောလျှင် ဦးနှောက်အလုပ်များ၍ မဟုတ်၊ ငါ မောအောင်လုပ်၍သာ' ဖြစ်သည်။

ဂျော့စလင်းက 'နေကုန်လျှင် ငါ ဘယ်လောက်အထိ မမောသလဲဆိုပြီး မမောသမျှကို ကျုပ် အောင်မြင်မှုလို့ သဘောထားတယ်၊ အကယ်၍ နေကုန်တဲ့အခါမှာ မောနေရင်၊ ဒါမှမဟုတ်ဘဲ သွေးအားလျော့ပါးပြီး စိတ်တိုနေရင်၊ ငါ ဒီနေ့အလုပ်လုပ်တာ မဟန်ဘူး၊ မအောင်မြင်ဘူးလို့ တွက်လိုက်တာပဲ' ဟု ဆိုလေသည်။ ဤနည်းကို လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများသာ လိုက်နာပါမူ သွေးတက်ရောဂါနှင့် သေဆုံးသည့် လူဦးရေလျော့ပါးသွားပေမည်။ ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးရုံများ၊ အရေးထောင်များတွင် သောကနှင့် မောပန်းမှု ပူးပေါင်းနှိပ်စက်ခြင်းခံရသော ဒုက္ခိတများ နည်းပါးသွားသည်ကို တွေ့မြင်ရပေမည်ပင်တည်း။



**အခန်း ၂၅**  
**အိမ်ရှင်မ ပင်ပန်းမှုကို**  
**မည်သို့ရှောင်ကြဉ်၍ ရုပ်ရည်မပျက် နေနိုင်ရန်**

လွန်ခဲ့သည့်ဆောင်းဦးက ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ထောက်တစ်ဦးသည် ဘော်စတွန်မြို့သို့ သွား၍ အလွန် ထူးဆန်းလှသော ဆေးပညာသင်တန်းတစ်ခုသို့ တက်ရောက်ခဲ့လေသည်။ ထိုသင်တန်းကို ဆေးပညာသင်တန်းဟု ခေါ်ရသည်မှာ ဘော်စတွန်မြို့ ပြင်ပလူနာဆေးရုံတွင် တစ်ပတ်တစ်ခါ ကျင်းပသောကြောင့်လည်း တစ်ကြောင်း၊ တက်ရောက်သောလူနာများသည် ဆရာဝန်၏ စမ်းသပ်မှုကို ခံယူရသောကြောင့် တစ်ကြောင်းတို့ကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ စင်စစ်သော်ကား ထိုသင်သန်းသည် စိတ်ပညာဆေးကုဌာနမျှသာ ဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာ လက်တွေ့သင်တန်းဟု အမည်တပ်ထားစေကာမူ စင်စစ်အားဖြင့် သောကကို အကြောင်းပြု၍ နာမကျန်းရှိသူတို့ကို ကုသရန် တည်ထောင်ထားခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုဌာနသို့ရောက်လာကြသော လူနာများတွင် အများအားဖြင့် သောကထွေပြားသော အိမ်ရှင်မများ ပါရှိလေသည်။

ဤသောကကင်းဝေး သင်တန်းကို မည်သူက မည်သို့၍ တည်ထောင်လာခဲ့သနည်း။

စတင် တည်ထောင်ခဲ့သူမှာ ဆေးပညာပါမောက္ခဆရာကြီး ဆာဝီလျံ ဩစလား (ဇာအုပ်အစတွင် သူ့အကြောင်းကိုဖတ်ကြည့်ပါ)၏ တပည့်တစ်ဦးဖြစ်သော ဆရာဝန် ကျီးဆက်ပရက်ဖြစ်သည်။ ပရက်သည် ဘော်စတွန်ပြင်လူနာ ဆေးရုံသို့ လာရောက်သူ လူနာများတွင် များလှစွာသောသူတို့သည် စင်စစ်အားဖြင့်ရောဂါဟူ၍ ရှိသူများမဟုတ်။ သို့သော် ဝေဒနာခံစားနေကြရသည်လည်း မပြင်းသာချေ။ မိန်းမတစ်ယောက်သည် လက်ထုံနေရာ ထိုလက်ကို အသုံးပြု၍ပင် မရနိုင်တော့ချေ။ အခြားတစ်ယောက်မှာ ဝမ်းတွင်း သက်တန်ပေါက်မည့်ပုံလိုလို အပြင်းအထန်နာကျင်လေသည်။ အချို့မှာ ခါးနာကြသည်။ အချို့ခေါင်းကိုက်၊ အချို့အမြဲတမ်းမောပန်းနေကြသည်။ အချို့မှာကားရောဂါအမည် မဖော်ပြနိုင်ဘဲ ဝေဒနာကိုသာ ခံစားနေကြရသည်။ သူတို့ကိုဓာတ်မှန်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားနည်းများဖြင့်သော်လည်းကောင်း စမ်းသပ်သော်လည်း ကိုယ်ကာယ၌ အချို့ယွင်းချက်ဟူ၍ အနည်းငယ်မရှိကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ ခေတ်မီသော ဆရာဝန်များ၏ အဆိုအားဖြင့် ဥပါဒါန်

### သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကြောင့် ဥပဒ်ရောက်နေသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ စိတ်ကြောင့်ပင်ဖြစ်သော ဝေဒနာများ ပင်တည်း။

ပရက်က ထိုအကြောင်းကို လူနာများအားပြောပြပြီး 'ကဲ ကဲ အိမ်ပြန် သွားပြီး ဒီဝေဒနာကို မေ့ပစ်လိုက်စမ်းပါလေ' ဟု ဆို၍ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိသည်။ များစွာသောလူတို့သည် ရောဂါဘယဖြစ်နေသည်ကို မနှစ်သက်။ မည်သူ့ဝေဒနာ ခံစားချင်ပါမည်နည်း။ မေ့ပစ်လိုက်တိုင်းသာ ဝေဒနာပျောက်မည်ဆိုလျှင် ဆေးရုံသို့ အပင်ပန်းခံပြီး လာကြမည်မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်လျှင် မည်သို့လုပ်မည်နည်း။

ထိုအခါသူသည် သင်တန်းကို ဖွင့်လေသည်။ အခြားဆရာဝန်များက သင်တန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကောင်းမပြောကြ။ မကြာခင် ပျောက်သွားမှာပဲဟုသာ ပြောကြသည်။ သို့ရာတွင် သင်တန်းသည် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော အလုပ်များကို လုပ်ပြလိုက်သည်။ ယခုသင်တန်းဖွင့်ခဲ့သည်မှာ (၁၈)နှစ်ကြာလေပြီ။ ထိုကာလအတွင်း၌ ထောင်ပေါင်းများစွာသော လူနာတို့သည် သင်တန်းတက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းကြကုန်၏။ အချို့လူနာများသည် ပျောက်ကင်းသွားကြသော်လည်း သင်တန်းသို့ ဘုရားပွဲ၌ နှစ်စဉ်တက်ရောက်သကဲ့သို့ တက်ရောက်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်၏ လက်ထောက်က သင်တန်းသို့ တစ်နှစ်မျှ မပျက်ကွက်ဘဲ အမြဲတမ်းတက်ရောက်ခဲ့သော မိန်းမကြီးတစ်ဦးအား စုံစမ်းမေးမြန်းကြည့်သည်။ မိန်းမကြီးက သူပထမသင်တန်းတက်စဉ် သူဝမ်းထဲ၌ ကျောက်ကပ်ပြုတ်နေသည်ဟုထင်ရကြောင်း၊ နှလုံးရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြသည်။ သူသည် သူ့ရောဂါကြောင့်စိတ်ညစ်လွန်းလှသဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံမျက်စိများ ပြာသွားကွယ်သွားမည်ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ခဲ့ကြောင်းပြောပြလေသည်။ သို့ရာတွင်သူသည် ယခုမူ၌ ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍နေလေသည်။ သူ့ကို ကြည့်ရသည်မှာ အသက်လေးဆယ်ခန့်သာရှိဦးမည်ထင်ရ၏။ သို့သော် သူ့လက်ပေါ်တွင် မြေးကလေးတစ်ယောက် အိပ်နေသည်ကို တွေ့ရမှ သူ့အသက်လေးဆယ်ထက် များစွာကြီးမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ရိပ်မိတော့သည်။ 'ကျုပ်ဖြင့် အရင်က အိမ်ကိစ္စတွေ နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပူပင်သောကဖြစ်လိုက်ရတာမပြောပါနဲ့တော့၊ သေတာသေလိုက်ချင်တော့တာပဲ၊ ဒါနဲ့ ဒီဆေးပညာသင်တန်းလာတက်တော့ သောကဖြစ်တာဟာ အလကား အကျိုးမရှိတဲ့ဟာပဲဆိုတာ လေးလေးနက်နက်သဘောပေါက်မိတာနဲ့ သောကဖြစ်တဲ့အကျင့်ကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တယ်။ အခုတော့ ကျုပ်အမှန်ပြောရရင် ကျုပ်ဘဝဟာ ကြည်ကြည်လင်လင်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ နေချင်စရာဖြစ်နေမှာပဲ ဟု သူက ပြောပြလိုက်သည်။

သင်တန်းဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန်မကြီး ရှိစွဲဟစ်လ်ဖား ဒင်းက သောကဝန်ထုပ်ကြီး ပေါသွားအောင် လုပ်နည်းတွင် 'ကိုယ်ယုံကြည်သူတစ်ဦးအား မိမိဖြစ်ထွေကို ပြောပြလိုက်ခြင်း' ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလေသည်။ (ကိုယ့်ဒုက္ခတွေကို ရင်ထဲရှိသမျှ ဖွင့်ဟလိုက်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။)

'ကျွန်မတို့ဆီရောက်လာတဲ့ လူနာတွေကို သူတို့ဖြစ်သမျှ ဒုက္ခ၊ သူတို့မှာ ရှိနေတဲ့ သောကတွေကို အားရပါးရ ပြောပြခွင့်ပေးထားတယ်။ ဆရာဝန်များကလည်း သူတို့ပြောသမျှကို စိတ်ပါဝင်စားပြီး နားထောင်ကြရတယ်။ အဲဒီလို အကုန်ဖွင့်ပြော လိုက်ရတယ် ဆိုရင်ပဲ သူတို့မှာ ရင်ပေါသွားတာပေါ့။ ကိုယ့်သောကကို သူများမပြောဘဲ အံ့ပုန်းပူပူနေတာဟာ သွေးသာအခြေအနေပျက်စီးပြီး ရောဂါသည်ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်သောကကို ယုံ ကြည်အားထားတဲ့လူကို ပြောပြလိုက်ရင်ပဲ ကိုယ့်သောကကို ကိုယ်သာမဟုတ်ဘဲ အဲဒီလို အပြောခံရတဲ့လူနဲ့ ဝေပြီး ခံရသလိုဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီးသိပြီး ကိုယ့်သောကကို ဝေဖန်နိုင်မယ့်လူ ဒီလောကကြီးမှာ ရှိ တယ်ဆိုတာကိုက စိတ်သက်သာစရာအကြောင်းတစ်ရပ်ပါပဲ' ဟု ဒေါက်တာ ရှိ.စ်က ရှင်းလင်းပြောပြလေသည်။

ကျွန်ုပ်၏လက်ထောက်သည် မိမိသောကကို ဖွင့်ဟပြောပြလိုက်ရသ မြင့် စိတ်သက်သာမှု သိသိသာသာကြီး ရသွားသော မိန်းမတစ်ယောက်ကိုတွေ့ခဲ့ရ သည်။ ထိုမိန်းမ၌ အိမ်ထောင်ရေးသောက ထွေပြားလှချေသည်။ သူ့ဒုက္ခများအ ကြောင်းကို ဖွင့်ပြောစအချိန်၌ သူသည်လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနှင့် ဝေဒနာခံစားရပုံကို သတိမမိလေသည်။ သို့ရာတွင် တဖြည်းဖြည်းသူ့သောကအထွေထွေကို အန်ထုတ် လိုက်ရသည်နှင့် အတော်ပေါ့ပါးသွားဟန်ဖြင့် ငြိမ်သက်သွားသည်ကို သတိမမိလေ သည်။ သူပြောချင်သမျှကို အားရအောင်ပြော၍ အဆုံးတွင်သောကရောက်ဟန် လှလုံးပျောက်၍ သူ့မျက်နှာမှာ ပြုံးချိုချိုဖြစ်လာလေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် သူ့သော ကဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွားပြီဟု ဆိုရမည်လော၊ မဆိုနိုင်သေး၊ ထိုမျှလောက် လွယ် လွယ်ကူကူ၍ မရနိုင်သေးချေ။ ကိုယ့်သောကကို ဖွင့်ဟပြောလိုက်လျှင် အပြောခံ ရသူက စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်၍ ဩဝါဒကလေး အနည်းငယ်ပေး၍ သနားကြင် နာသည့်အမှုအရာကိုရသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ မေတ္တာစေတနာကို ခံယူ လိုက်ရလျှင်ပင် သောကဝေဒနာမှာ အတော်အတန် သက်သာလာနိုင်ပေသည်။ ဤကိစ္စ၌ရောဂါပျောက်ဆေးမှာ အခြားဆေးမဟုတ်၊ 'စကား' ပင် ဖြစ်သည်။ ချိုသာ သောစကား၊ သာယာသောစကား၊ ကြင်နာသောစကားတို့သည် သောကရောဂါကို ကုသနိုင်သည့်သတ္တိထူးရှိသော ဆေးကောင်းဖြစ်ကြပေသည်။

စိတ်အာရုံများကို စိစစ်ဝေဖန်၍ ကုသသော 'ဆိုင်ကို အာနာလစ် တစ်' စု ခေါ်သော စိတ်ပညာတစ်ရပ်မှ ရောဂါပျောက်စေတတ်သော သတ္တိရှိသည့် စကားပေါ်တွင် အရင်းတည်သော ပညာရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပညာရပ်ကို တီထွင်ခဲ့ သော ဖရိုက်ဒ်မှစ၍ အားလုံးသော ပညာရှင်တို့သည် ဤအချက်ကို အညီအညွတ် ဆိုကြသည်။ ယင်းဆိုသည်ကား စိတ်ရောဂါ လူနာများအား သူတို့ပြောချင်ရာ ပြော ခွင့်ပြုခြင်းဖြင့် ရောဂါသက်သာစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် စကားပြောစေ ရသနည်း။ ကိုယ့်အကြောင်းကို အစီအစဉ်နှင့် ပြောသောကြောင့် အကြောင်းနှင့် အကျိုး စိစစ်ဝေဖန်လာနိုင်တော့သည်။ မိမိအကြောင်းကို မိမိပို၍ သိလာတော့သည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သောကဒုက္ခများအတွက် ဖြေရှင်းစရာအချက်အလက်များကို မည်သူမျှ ပိုင်နိုင်စွာ မဖော်ပြနိုင်စေကာမူ 'အန်ထုတ်လိုက်ခြင်းကြောင့်' ရင်ပေါ်သွားစရာအကြောင်းရှိ လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ နောက်တစ်ခါကိုယ့်မှာ ပူပန်စရာအကြောင်းကလေး ပေါ်လာလျှင် ဖွင့်ဟပြောဖို့ကောင်းမည့်သူတစ်ယောက်ရှာပါလေ။ ကိုယ့်အကြောင်း ကို တွေ့ရာလူလျှောက်ပြောပြီး သူတကာနားငြီးအောင် လုပ်ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ယုံကြည်ရမည့်သူတစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်ပါ။ ပြီးလျှင် သူနှင့်အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောဖို့ ချိန်းလိုက်ပါ။ ထိုရွေးချယ်ခြင်းခံရသူမှာ ကိုယ့်ဆွေမျိုးဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မည်။ ရွှေနေဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မည်။ တရားဟောဆရာ လည်းဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ဘုန်းကြီးလည်းဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို သင်က ဤသို့ ပြောပါ။ 'ကျွန်တော် (ကျွန်မ) ကို အကြံဉာဏ်ကလေးပေးစမ်းပါ။ တစ်ဆိတ်လောက် သေသေချာချာနားထောင်စေချင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အကြံဉာဏ်ကလေးပေးပါ။ ကျွန်တော် (ကျွန်မ) မမြင်တဲ့ဘက်က ခင်ဗျား (ရှင်) မြင်ကောင်းမြင်ပါလိမ့်မယ်။ အကြံဉာဏ်ထူးထူးထွေထွေ မပေးပေမဲ့ ကျွန်တော် (ကျွန်မ) ကိစ္စကို ရှင်းပြပါရစေ၊ နားထောင်စမ်းပါ။'

အကယ်၍ သင့်၌ ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ့်အကြောင်းကို ဖွင့်ပြောဖို့ သင့်တော် သော ယုံကြည်ရမည့်သူ တစ်ယောက်မျှ အကယ်စင်စစ် မရှိဘူးဆိုပါလျှင် အသက် ကယ်ဆယ်ရေး စာဖြင့် ကိုယ့်ဒုက္ခ၊ ကိုယ့်သောက ကိုယ့်အကြောင်းကို ဖွင့်၍ ရေးပြီး အကြောင်းကြားပါ။ ထိုအဖွဲ့သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အထူးဆန်းဆုံးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ် သည်။ ပထမ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမည့်သူများကို ရှာဖွေကယ်တင်သော အဖွဲ့ဖြစ် ရာ နှစ်အတန်ကြာသောအခါ အဖွဲ့လုပ်ငန်းကိုချဲ့ထွင်၍ သောကဝေဒနာရှင်များကို ပင် ကယ်တင်လျက်ရှိလေသည်။ အဖွဲ့သည် နယူးယောက်မြို့တွင်ရှိသည်။ အဖွဲ့အ တွင်းရေးမှူး မစ္စလောနာဘော်နယ်အမည်ရှိသော အမျိုးသမီးသည် သောကဝေဒနာ ရှင်များစွာတို့ကို နေ့စဉ်တွေ့ဆုံ၍ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း၊ ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။ မစ္စဘော်နယ်က ကျွန်ုပ်အား ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသူအပေါင်း က သူ့ထံသို့ စာရေးအကြောင်းကြားလိုပါမူ ပေးနိုင်ကြောင်း၊ ပေးလိုက်သောစာများ ကို အထူးလျှို့ဝှက်ထားပြီးလျှင် အကြံဉာဏ်ပေးစာ ပြန်ကြားမည်ဟု ကတိပေးလိုက် သည်။ သူ့လိပ်စာမှာ Miss Lona Bonnel, Save-a-Life League 505-Fifth Avenue New York City ဖြစ်သည်။ ရှင်းရှင်းပြောရလျှင် ကိုယ့်သောကကို လူတစ်ယောက် အား ကိုယ်တိုင်နှုတ်ဖြင့်ပြောကြားခြင်းက ပို၍ သက်သာရာရသည်။ စာဖြင့်ဖွင့်ရေးရ ခြင်းမှာ ပြောစရာလူ ရှာ၍မတွေ့နိုင်သည့်အဆုံးမှသာ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

ဘော်စတန်တွင် စိတ်ပညာဆေးသင်တန်းအကြောင်းကို ဆက်၍ ရေး ပါဦးမည်။ လူနာများက 'ဖြစ်ကြောင်းရယ်မှ ကုန်စင်' လိုက်ခြင်းသည် သောက ရောဂါကုသနည်းတစ်ဖြာဖြစ်၏။ ထိုနည်းအပြင် အခြားနည်းများကိုလည်း ထိုသင် တန်းမှ စုံစမ်းရရှိလေသေးသည်။ အောက်ပါအတိုင်းပင်တည်း။ ထိုနည်းလမ်းများကို

အိမ်ရှင်မများသည် မိမိတို့အိမ်၌ပင် လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။

၁။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွသော မှတ်သားဖွယ်ရာစာပေများကို စုဆောင်းထားသော မှတ်စုစာအုပ် တစ်အုပ်ထားပါ။ သင့်စိတ်တွင် ထိခိုက်၍ သင့်အားစိတ်ဓာတ် တက်ကြွစေသော စာပိုဒ်၊ ကဗျာ၊ ဘုရားရှိခိုး စသည်တို့ကိုတွေ့လျှင် ကူး၍ သော်လည်းကောင်း၊ သင့်မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ဇိုးသည်ထန်စွာပြောပြီး သင့်စိတ်ဓာတ်နိမ့်ကျနေခိုက်တွင် ထိုစာအုပ်ထဲမှ တက်ကြွစရာ စာတစ်ခုခုကို ဖတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ညစ်ညူးခြင်းမှ ကင်းကွာနိုင်ပေမည်။

၂။ သူတစ်ပါးအပြစ်၊ သူတစ်ပါးချို့ယွင်းချက်များအကြောင်းကို တာရှည်စွာ တွေးတောမနေပါနှင့်။ သင့်ခင်ပွန်းသည်၌လည်း ချို့ယွင်းချက်ရှိပေမည်။ သူသာ ရဟန္တာဖြစ်ပါမူ သင့်ကို ယူမည်မဟုတ်။ မမှန်ပေဘူးလား၊ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ အပြစ်အနာအဆာရှိကြစမြဲတည်း။ လင်ကိုနိုင်သော မိန်းမတစ်ယောက် သင်တန်းတက်လာရာ သူ့အား ဆရာဝန်က 'ကဲ ခင်ဗျား ဒီလောက်တောင်ညှဉ်းပန်းနေတဲ့ လင်ဟာ သေသွားပြီဆိုပါတော့၊ ခင်ဗျား ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲ' ဟု မေးလိုက်ရာ လင်အပြစ်ကို အမြဲမြင်၍ နားတပူပူလုပ်နေသော လင်နိုင်မသည် သူ့လင်သေဖို့ အကြောင်းကို မတွေးဝံ့အောင်ဖြစ်သွားလေသည်။ 'ခင်ဗျားလင်ကို မသေစေ ချင်ရင် ခင်ဗျားသူ့မှာရှိတဲ့ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ရှာပြီးစာရင်းလုပ်စမ်းပါ' ဟု ဆရာဝန်က ခိုင်းရာ ထိုမိန်းမသည် သူ့လင်ကောင်းကြောင်းကို အာရုံပြု၍ စာရင်း လုပ်ရာ စာရင်းမှာ အတော်ပင်ရှည်လျားသွားလေသည်။ သင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ သင့်ယောက်ျားက သင့်အပေါ်တွင်မည်မျှဆိုးသည်ဟု ထင်၍ သူ့အပြစ်ချည်းမြင်ကာ ဒေါသဖြစ်နေသည့်အခါ၌ သင့်ယောက်ျားကောင်းသည့်အချက်များကို စာရင်း တင်ကြည့်စမ်းပါ။ စာရင်းပြီးသည့်နောက် ပြန်ဖတ်ကြည့်သောအခါ ငါဒီလိုယောက်ျားရတာ ကုသိုလ်ကောင်းတာပဲဟု ထင်မိကောင်း ထင်မိပေလိမ့်မည်။

၃။ သင့်အိမ်နီးချင်းများကို ဂရုစိုက်ပါ။ သင်နှင့်တစ်လမ်းတည်းနေသော သူတို့၏အနေအထိုင်ကို စိတ်ဝင်စားပြီးလျှင် ဖော်ရွေသောအမူအရာနှင့် ပြုစုနိုင်သမျှ လောကဝတ်ကို ပြုစုပါ။ ခပ်တည်တည်နေသော မိန်းမတစ်ယောက်သည် အိမ်နီးချင်းတစ်ယောက်နှင့်မျှ မသိမဖြစ်ဘဲနေခဲ့ရာ တစ်နေ့သောအခါ များနေသဖြင့် မေးမြန်းမည့်မိတ်ဆွေပင်မရှိသည့်အဖြစ်ကို ရောက်ရသည်။ သူ့အား သင်တန်းဆရာဝန်က တွေ့သမျှလူတို့၏အကြောင်း၊ အနေအထိုင်အခြေအနေတို့ကို စိတ်ကူးထည့်စမ်းကြည့်ဖို့ ပြောလိုက်ပြီးနောက် မကြာမီပင်လျှင် သူသည်လူများကို ချစ်ခင်ရင်းနှီးချင်စိတ် ထက်သန်လာသည့်အလျောက် ကြုံတွေ့သမျှ လူအပေါင်းကို ဖော်ဖော်ရွေရွေ ပြောဆိုပေါင်းသင်းကာ စိတ်ကြည်ရွှင်သော အဖြစ်သို့ ရောက်ရလေသည်။

၄။ ညအိပ်ရာမဝင်မီ နက်ဖြန်လုပ်မည့်အလုပ်များကို စာရင်းချကြည့်ပါ။ အိမ်ရှင်မတို့သည် များသောအားဖြင့် အိမ်အလုပ်များမှာ မပြီးနိုင်၊ အချိန်မ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

လောက်အောင် လုပ်ကိုင်နေရသည်ဟုဆိုကာ စိတ်ညစ်လေ့ရှိကြသည်။ ဝေယျာဝစ္စ ကိစ္စများ တွေ့ပြားလှသဖြင့် သောကရောက်ကြလေသည်။ ထိုသောက ဖျောက်ဖျက် ပစ်နိုင်ရန် အိပ်ရာမဝင်မီ နောက်နေ့လုပ်မည့် အလုပ်များကို စာရင်းပြုလုပ်ထားပါက နောက်နေ့တွင် အလုပ်တစ်ခုပြီးလျှင်တစ်ခါ မှတ်ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် ညနေဘက်တွင် အလုပ်များစွာ ပြီးကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ အလုပ်များများလုပ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရသောအခါ ကျေနပ်မှုရှိလာမည်။ ငါ အတော် အလုပ်လုပ်နိုင်သားပဲဟူသော ကျေနပ်မှုသည် မောပန်းမှုကို လျော့ပါးဖျောက်ပစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ပြင်လည်း လုပ်၍ မဆုံးနိုင်ဟုထင်သော ဝေယျာဝစ္စတို့မှာ စာရင်းချလုပ်လိုက်လျှင် ပြီးစီးသွားရုံသာမက အနားယူချိန်၊ အလုပ်ပြင်ချိန်ပင်ရသေးကြောင်း ထင်ရှားစွာ တွေ့ရပေမည်။ (အလုပ်ပြင် ချိန်ကို အထူးဂရုပြု၍ထားရမည်။ မိမိကိုယ်ကို လှသည်ဟုထင်၍ ကျေနပ်နေသော မိန်းမတစ်ဦးအဖို့ သောကရောဂါမဖြစ်နိုင်)

၅။ နောက်ဆုံး အညောင်းနှင့်အမောကိုရှောင်ပါ။ အညောင်းကြီး၍ အမောပန်းများလျှင် မျက်နှာရင့်ရော်ဖြစ်တတ်သည်။ အလှပျက်တတ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏လက်ထောက်သည် စိတ်ပညာသင်တန်းတွင်ပင် သင်တန်း များ ပါမောက္ခဂျွန်ဆင်နှင့် ရှေ့အခန်းတွင်ဖော်ပြခဲ့သော အညောင်းဖြေနည်း နိဿယ များကို ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်သည်။ ထို့နောက် အညောင်းဖြေပုံလေ့ကျင့်ခန်းများ ကို ဆယ်မိနစ်ခန့် သင်တန်းသာများနှင့် အတူရော၍ လုပ်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်၏ လက်ထောက်မှာ ကုလားထိုင်ပေါ်၌ ထိုင်လျက် အိပ်ပျော်သွားလေသည်။

ကိုယ်လက်အညောင်းအညာဖြေမှုကို အဘယ်ကြောင့် အထူးဂရုစိုက်၍ သင်ကြားပါသနည်းဟု စုံစမ်းကြည့်သောအခါ သောကဖြစ်တတ်သည့်အကျင့်ဆိုး ကလေးများကို မိမိကိုယ်မှ ဖျောက်ပစ်လိုက်လိုပါမူ မိမိကိုယ်မှာ တောင့်တင်းညောင်း ညာခြင်းကင်း၍ ပျော့ပျောင်းနေရပေမည်ဟု ဆိုလေသည်။

မှန်ပေသည်။ အိမ်ရှင်မဖြစ်သော သင်သည် အညောင်းဖြေရမည်။ သင့်၌ နှံ့အလုပ်သမားများမရနိုင်သော အခွင့်အရေးများရထားပေမည်။ ယင်းသည် ကား လဲလျောင်းနေလိုသည့်အခါ ဘယ်အခါမဆို လဲလျောင်းနေနိုင်သည်။ ကိစ္စမရှိ ပါ။ စင်စစ်အားဖြင့် မာသောကြမ်းပြင်သည် ပျော့ပျောင်းသော ဓမ္မရာပေါ်ထက် အညောင်းပို၍ပြေသည်။ ကျောတောင့်သက်သာစေသည်။

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အညောင်းဖြေနည်းကို သင့်အိမ်တွင် လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ အနည်းဆုံးတစ်ပတ်တစ်ခါ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ သင့်ရုပ်ရည်ပိုမို လှပ၍ စိတ်ထားကြည်လင်လာသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

(က) မောပန်းသည့်အခါ ကြမ်းပေါ်တွင် ပက်လက်နေပါ။ ကိုယ်လက် ဆန့်တန်းနိုင်သလောက် ဆန့်တန်းပါ။ လှိုမ့်ချင်လှိုမ့်ပါဦး။ တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ် ဤသို့



(ခ) မျက်စိမှိတ်ထားပါ။ ပါမောက္ခဂျွန်ဆင်ပြောသည့်အတိုင်း ဤသို့ ပြောပါ။ 'နေ သာနေတယ်၊ ကောင်းကင် ပြာလဲ့ကြည်လင်နေတယ်၊ ကမ္ဘာကြီးသာယာ နေတယ်၊ ငါလည်း ကမ္ဘာသမီးတစ်ဦးအဖြစ်နဲ့ ရွှင်ရွှင်ကြည်ကြည်နေမယ်' ဤသို့ ဆိုရုံနှင့် မကျေနပ်လျှင် ဘုရားတွင်ဆုတောင်းပါ။

(ဃ) ပြီးလျှင် ခြေချောင်းများကို တင်းအောင်ကုတ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း လျှော့ပေးပါ။ ထိုမှတစ်ဆင့် ခြေသလုံးသားကို တောင့်အောင်ညှစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း လျှော့ပေးပါ။ ဤသို့လျှင် ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းသို့ တဖြည်းဖြည်းတက်၍ လျှော့လာပါ။ လည်ပင်းသို့ ရောက်သောအခါ ခေါင်းကို ဘောလုံးသဖွယ် တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့ လှိုင့်၍လှည့်ပါ။ ထိုသို့ လျှော့ပေးနေခိုက် စိတ်ထဲက 'လျှော့ပေး လျှော့ပေး' ဟု ရွတ်နေပါ။

(င) အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ရှု၍ သွေးကြောများကို လျှော့ပေးပါ။ သက်ရှုရာ၌ အသည်းခိုက်အောင် လေးလေးနက်နက်ရှုပါ။ အသက်မှန်မှန်ရှုခြင်း သည် သွေးသားညီညွတ်မှုကို ဖြစ်စေတတ်သောအကြောင်းကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု အိန္ဒိယပြည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဆိုသည်မှာ မှန်ပေသည်။

(စ) သင့်မျက်နှာတွင်ရှိသော အရေတွန့်များ၊ မျက်မှောင်ကုတ်ထား သဖြင့်ဖြစ်နေသော နဖူးကအစင်းများကို စိတ်ကူးနှင့်တွေးပြီးလျှင် ဖြေကြည့်ပါ။ တင်းထားသောစိတ်ကိုဖြေလိုက်လျှင် ထိုအကြောင်းစင်းများ ပြေပျောက်ကုန်ပါလိမ့် မည်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။ ယင်းသို့လုပ်လျှင် အလှပြင်ဆိုင်ကိုပင်သွားပြီး ပြုပြင် စရာလိုမည်မထင်။ သင့်မျက်နှာ ရင့်ရော်ခြင်း ကင်းလာပေမည်။



### အခန်း ၂၆

## အပန်းနှင့်သောက ကာကွယ်နိုင်သည့် အကျင့်ကောင်းလေးခု

အကျင့်ကောင်း နိပါတ် ၁။ သင့်အလုပ်စားပွဲတွင် အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သည့်စာရွက်စာတမ်းများကိုသာထား၍ အခြားစာရွက်များကို ရှင်းလင်းပစ်ခြင်း။

ရိုကာဂိုနှင့်အနောက်မြောက်ပိုင်း မီးရထားကုမ္ပဏီ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ရောဘင်ဝီလျံက 'အလုပ်စားပွဲပေါ်တွင် စာရွက်တွေ၊ စက္ကူကတ်တွေ၊ ဖိုင်တွဲတွေ ပုံနေသူအဖို့ အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများမှ အခြားစာရွက်များကို ဖယ်ပစ်လိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်လျှင် ပို၍အလုပ်တွင်တွင်ကျယ်သည်။ ထိုသို့ရှင်းလင်းလိုက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်က အထိန်းအသိမ်းကောင်း၍ အလုပ်ကျွမ်းကျင်ရာတွင် ပထမအဆင့်ဟု ခေါ်ချင်လှသည်' ဟု ဆိုလေသည်။

အမေရိကန်မြို့တော်ကြီး ဝပ်ရှင်တန်တွင်ရှိသော လွတ်တော်စာကြည့်တိုက်မျက်နှာကျက်တွင် ရေးထားသည့် စာလုံးငါးလုံးကို သင်မြင်ပေလိမ့်မည်။ ယင်းငါးလုံးမှာ 'Order Is Heaven's First Law' ဟူ၏။ (နေသားတကျရှိခြင်းသည် ကောင်း ကင်ဘုံ၏ ပထမဥပဒေဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ စည်းကမ်းတကျရှိခြင်းသည် ကုသိုလ် ကောင်းမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။)

စည်းကမ်းတကျရှိခြင်းသည် ကောင်းကင်ဘုံ၏ ပထမဥပဒေသာမက အလုပ်အကိုင်လုပ်ရခြင်း၏ ပထမဥပဒေလည်းဖြစ်ရပေမည်။ သို့ရာတွင် ယခုအခါ၌ သာမန်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး၏ အလုပ်စားပွဲကိုကြည့်လိုက်လျှင် စက္ကူများ၊ ဖိုင်တွဲများ၊ ကတ်ပြားများနှင့် ရှုပ်လို့သာ ပွေတော့သည်။ ထိုစက္ကူများကိုသူသည် တစေ့တစောင်း မျှ မကြည့်ဘဲထားသည်မှာ ရက်ပေါင်းကြာညောင်းလှပေသည်။ တစ်ခါက နယူးအော့လီယွန်းမြို့ရှိ သတင်းစာထုတ်ဝေသူတစ်ဦးက သူ့အတွင်းရေးမှူးသည် သူ၏ရှုပ်ပွေနေသော စားပွဲကို ရှင်းပေးရာ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်နှစ်က ပျောက်ဆုံးနေပြီဟု ယူဆလျက်ရှိသော လက်နှိပ်စက်တစ်လုံးကို သူ့စားပွဲပေါ်တွင် တွေ့ကြောင်းပြောပြသည်။ စိတ်ပျက်ဖွယ်ကောင်းလေစွ။

မပြန်ရသေးသောစာများ၊ အစီရင်ခံစာများ၊ မှတ်တမ်းများစသည်ဖြင့် များလှသောင်းသောင် စာတိုစာရှည်အပေါင်း ပြည့်နှက်လျက်ရှိသော ရှုပ်ထွေးပွေလီ နေသည့် စားပွဲကို ကြည့်လိုက်ရလျှင် စိတ်ရှုပ်၍ စိတ်မောစရာ သောကဝေဠာဗ္ဗယ် ရာဖြစ်လာလေတော့မည်မလွဲတည်း။ စိတ်ရှုပ်သည်ဆိုခြင်းထက် အရေးကြီးသော ဆိုးရွားချက်တစ်ချက်ရှိပေသေးသည်။ အလုပ်တွေ မပြီးသေးဘဲ အများကြီးကျန်နေ ပါသေးကလားဟူသော အချက်ကို ထိုစာရွက်ပုံက အမြဲသတိပေးနေသဖြင့် အသက် ရှူကျပ်စရာဖြစ်ခြင်းပင်တည်း။ 'ဟင် ငါ့မှာ လုပ်စရာတွေအများကြီးဘဲ၊ လုပ်ဖို့လည်း အချိန်မရှိဘူးဟူသော အတွေးသည် သာမန်ဖြစ်စေနိုင်သည်မဟုတ်၊ သွေးတက်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းသက်တန့်ပေါက်ခြင်း စသည့် ဆိုးရွားသော အကျိုး များကိုပင် ပေးနိုင်ချေသည်။ ပင်ဆီးလ်ဗင်းနီးယား တက္ကသိုလ် ဆေးကောလိပ်ပါမော က္ခကြီး ဒေါက်တာစတုတ်က အမေရိကန်ဆေးပညာအသင်း၏ ပြည်လုံးကျွတ်အ စည်းအဝေးတွင် 'Functional Neurosis Complications of Organic Disease' (အလုပ်အကိုင်နှင့်သက်ဆိုင်၍ဖြစ်ပေါ်လာသော သွေးလေချောက်ချားမှုသည် ကိုယ် ကာယ၌ စွဲကပ်သော ရောဂါများ၌ ပယောဂမှီနိုင်ခြင်း) အမည်ရှိသော အကြောင်း အရာကို စီရင်ရေးသားထားသည့် စာတမ်းကြီးကို ဖတ်ပြလေသည်။ ဒေါက်တာ စတုတ်၏ စာတမ်းတွင် ယင်းသို့ဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေဟူ၍ ဆယ့်တစ်မျိုး စာရင်း လုပ်ထားရာ ပထမအခြေအနေမှာ ငါ ဒါတွေလုပ်ရမယ်၊ လုပ်လို့လည်းအချိန်မရဘူး ဟု လုပ်၍မကုန်ဆုံးနိုင်သောအဖြစ်ကို စိတ်တွင်စွဲလမ်းနေခြင်းဟူသတည်း။

အလုပ်စားပွဲရှင်းရုံနှင့် သွေးတက်ရောဂါကဲ့သို့ ကြီးလှသည့်ရောဂါကို အဘယ်သို့လျှင် ကာကွယ်နိုင်မည်နည်းဟု မေးစရာရှိသည်။ စားပွဲရှင်းသော သာမန် အားဖြင့် သေးသိမ်လှသည့်အလုပ်ကလေးကြောင့် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အခြေအနေမျိုးကို ပပျောက်နိုင်ပေသည်ကို သတိပြုအပ်၏။

စိတ်ပညာဆရာကြီး အက်ဒလာက ထိုလွယ်ကူသော နည်းလမ်းက လေးကြောင့် သွေးလေချောက်ချားမှုပျောက်ကင်းသွားသော လူနာတစ်ယောက်အ ကြောင်းကို ပြောပြလေသည်။ ထိုလူနာမှာ ရှိကာဂိုမြို့ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု၏ အုပ်ချုပ် ရေးမှုဖြစ်သည်။ သူသည် ဒေါက်တာ အက်ဒလာထံသို့ လာသောအခါ၌ သောက ထွေပြားလျက်ရှိသည်။ မကြာမီလဲတော့မည်ဟု သူ့ကိုယ်သူထင်မိသော်လည်း အလုပ် မှ မထွက်နိုင်ဘဲရှိတော့သည်။ ထို့ကြောင့်သူသည် ဆေးကုရန် လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဒီလူ သူ့အကြောင်းကို ပြောနေရင်း ဆေးရုံမှ တယ်လီဖုန်းရောက်လာ တယ်။ ဆေးရုံကို ကျွန်တော်မသွားခင် ဒီလူ့ကိစ္စအပြီးဆုံးဖြတ်လိုက်မည်ဟု ရည်ရွယ် မိပါတယ်။ တယ်လီဖုန်းကို ပြန်ချပြီးတဲ့နောက် တစ်ခါပြန်မြည်လာတယ်။ အရေးကြီး တဲ့ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ အမြန်ပြန်လာခဲ့ပါလို့ တယ်လီဖုန်းထဲကနေပြီး ခေါ်နေတယ်။ ဒါပေ မဲ့ ကျုပ်သူ့ကိစ္စပြီးအောင် ဆက်ပြီးဆွေးနွေးနေတယ်။ မကြာခင်ဘဲ ဆေးရုံက ဆရာ ဝန်တစ်ယောက် ကျုပ်ရုံးခန်းကိုလာပြီး လူနာတစ်ယောက် အသည်းအသန်ဖြစ်နေလို့ လိုက်ခဲ့ပါလို့ လာခေါ်တယ်။ ဆရာဝန်နဲ့လှည့်စကားပြောပြီး ကျွန်တော်လူနာဘက်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကိုလှည့်ပြီး 'အခုလို ခဏခဏစကားအဆက်ပြတ်ရတာ ဝမ်းနည်းပါတယ်' လို့ ပြောတော့သူက မျက်နှာကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ 'တောင်းပန်မနေနဲ့ဆရာ၊ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်မိနစ်လောက်အတွင်းမှာပဲ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာသိပါပြီ၊ အခုပဲ ကျွန်တော်ရုံးပြန်ပြီး အရင်က အကုန်ဆုံးတွေကို ဖျက်ပစ်လိုက်ပါမယ်၊ ဒါနဲ့ဆရာ ကျွန်တော်မသွားခင် ဆရာစားပွဲကို ခဏကြည့်ပါစေ။'

ထိုအခါ ဒေါက်တာအက်ဒလာသည် သူ၏ စားပွဲအံ့ဆွဲများကို ဖွင့်ပြလေသည်။ စားပွဲတွင် ဆေးရုံပစ္စည်းအနည်းငယ်မှအပ ဘာမျှမရှိချေ။ ထိုအခါ လူနာက 'ဆရာ မပြီးတဲ့အလုပ်တွေ ဘယ်မှာထားသလဲ' ဟု မေးလိုက်ရာ အက်ဒလာက 'ကျုပ်မှာ အလုပ်ကြွေးဆိုလို့ ဘယ်တော့မှမရှိဘူး' ဟု ပြန်ပြောလေသည်။ ထိုအခါ လူနာက 'ဆရာမှာ မပြန်ရသေးတဲ့စာတွေဘာတွေမရှိဘူးလား' ဟု မေးလိုက်ရာ ဒေါက်တာအက်ဒလာက 'ကျုပ် စာတစ်စောင်ရလျှင်ရချင်း ချက်ချင်းပြန်စာကို ကျုပ် စာရေးခေါ်ပြီး ပါးစပ်က ချပေးလိုက်တာပဲ။ မပြန်ရသေးတဲ့ စာရယ်လို့ တစ်ခါမှ မထားဘူး' ဟု ပြန်ပြောလိုက်လေသည်။

ရက်သတ္တပတ် ခြောက်ပတ်ကြာသောအခါ ထိုလူနာက ဒေါက်တာအက်ဒလာအား သူ့ရုံးခန်းထဲသို့ ဖိတ်ခေါ်လေသည်။ သူ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် သူ့ရုံးခန်းအနေအထားတို့မှာ ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်။ သူသည် ဆရာဝန်ကြီးအား သူ့စားပွဲအံ့ဆွဲများဖွင့်ပြ၍ ဆရာဝန်ကြီးမှာ အံ့ဆွဲများ ရှင်းလင်းလျက်ရှိကြောင်းကို တွေ့ရလေသည်။ လူနာက လွန်ခဲ့တဲ့ ရက်သတ္တခြောက်ပတ်လောက်တုန်းက ကျွန်တော့်မှာ အလုပ်တွေ တောင်လို့ပုံလို့ပဲ၊ ဘယ်တော့မှ ပြီးနိုင်တယ်မရှိဘူး၊ ဆရာနဲ့တွေ့ပြီးကတည်းက ကျွန်တော်ဟာ အလုပ်စားပွဲကို ရှင်းလိုက်တာ စာရွက်အဟောင်းတွေ မလိုတာတွေ လှည်းနဲ့တိုက်ထုတ်ရမလောက်များတာကို တွေ့ရတယ်၊ အခုတော့ ကျွန်တော်ဟာ လာသမျှအလုပ်တွေကို အကြွေးမထားဘဲ လာလာချင်းလုပ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ အရင်တုန်းကလို မပြီးတဲ့အလုပ်တွေ တောင်ပုံယာပုံမရှိတော့ဘူး။ အလုပ်အပုံကြီးတွေဟာ ကျွန်တော့်ကို သောကရောက်အောင်နှိပ်စက်နေခဲ့ကြတယ်၊ အခုတော့ အားလုံးရှင်းသွားပြီ၊ အဲဒီလိုရှင်းတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်တော်လည်း ရောဂါတွေ ထွေထွေရာရာမဖြစ်တော့ဘူး၊ ကတယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော့်မှာ သောကကလွဲလို့ ရောဂါအထူးအထွေရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး' ဟု ပြောလေသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု လွှတ်တော်ဝန်ကြီးချုပ် 'ချားလ်အီပင်ဟူး' က 'လူများသည် အလုပ်လုပ်ရလွန်း၍ သေဆုံးကြသည်မဟုတ်၊ သောကထွေပြားသွေးလေချောက်ချား၍သာ သေကြသည်' ဟု ဆိုဖူးလေသည်။

ဤစကားသည်မှန်၏။ အင်အားကို အလဟဿ ဖြုန်းတီးပစ်ပြီးလျှင် ငါ အလုပ်မပြီးပါကလားဟု အရမ်းမဲ့ ပူပင်သောကဖြစ်နေကြသောကြောင့်သာ ဒုက္ခမရောက်သင့်ဘဲ ရောက်ကြရလေတော့သည်။

အကျင့်ကောင်းနံပါတ် ၂။ အလုပ်ကိစ္စများကို အရေးကြီးသည် အလျောက် အစဉ်လိုက်အတိုင်းလုပ်ပါ။

အမေရိကန်ပြည်တွင် နာမည်ကြီးသော 'ဆစ်တီးဆားဗစ်ဆက်' ကုမ္ပဏီကို စတင်တည်ထောင်သူ 'ဒေါဂါတီ' က သူသည် အလုပ်သမားများကို လခမည်မျှပင်ပေး၍ ရှာဖွေသော်လည်းအရေးကြီးသော အရည်အချင်းနှစ်ခုရှိသည့် အလုပ်သမားကို ရှာ၍မရနိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့သည်ဟု ဆိုလေသည်။

ထိုအရည်အချင်းနှစ်ခုမှာ ပထမ တွေးတောဆင်ခြင်တတ်သော သတ္တိ၊ ဒုတိယအလုပ်ကိစ္စများကို အရေးကြီးလျှင် ကြီးသည့်အလျောက် အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်တတ်သော သတ္တိတို့ပင်ဖြစ်သည်။

ဆယ့်နှစ်နှစ်အတွင်း သုညကစ၍ တစ်နှစ်လျှင် လခ ဒေါ်လာတစ် သိန်းရသည့် ရာထူးသို့ရောက်အောင်ကြိုးစားခဲ့သော 'ချားလ်စ် လပ်ကမင်း' က သူ့၌ 'ဒေါဂါတီ' ရှာ၍ တွေ့နိုင်ခဲ့ဘိခြင်းဟု ညှဉ်းညှာသော အရည်အချင်းနှစ်ခုရှိသော ကြောင့် ကြီးပွားရသည်ဟုဆိုလေသည်။ 'လပ်ကမင်း' က ကျွန်ုပ်ဖြင့် မှတ်မိတဲ့အရွယ် ကတည်းက မနက်ငါးနာရီမှန်မှန်အိပ်ယာထတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီအချိန် လောက် ဦးနှောက်ကြည်လင်တာမရှိဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ငါဒိနေ့ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ ဆိုတာတွေကို တွေးတောဆင်ခြင်တယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီလုပ်စရာရှိတဲ့ ကိစ္စတွေကို အရေးကြီးရင်ကြီးတဲ့အလျောက် အစီအစဉ်လုပ်ပြီးမှ ဆောင်ရွက်တာပဲ' ဟု ဆိုလေ သည်။

အမေရိကန်ပြည်၌ ကျော်ကြားသော အသက်အာမခံကိုယ်စားလှယ် 'ဘက်ဂျား' ကမူ 'လပ်ကမင်း' ကဲ့သို့ နံနက်ငါးနာရီအထိ မစောင့်ဘဲ ညအိပ်ရာဝင် ချိန်ကပင်လျှင် နက်ဖြန်လုပ်ငန်းစဉ်ကို တွေးတောစီစဉ်လေသည်။ ထိုတွင်မကသေး နက်ဖြန်အသက်အာမခံ ဘယ်လောက်ဖိုးအထိ ရောင်းရအောင် ကြိုးစားမည်ဟူ၍ လည်း သတ်မှတ်ထားလိုက်သေးသည်။ အကယ်၍ မှန်းခြေမကိုက်လျှင် လိုသောငွေ ကို နောက်တစ်နေ့ရောင်းရန် ရည်ရွယ်ထားသည့် အဖိုးငွေထဲသို့ ထည့်သွင်းပြီးလျှင် နောက်တစ်နေ့တွင် ပို၍အလုပ်လုပ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တွေ့ ပြောရမည်ဆိုလျှင် နေ့စဉ်လုပ်ရန် အလုပ်ကိစ္စများ ကို အရေးကြီးလျှင် ကြီးသလောက် အရင်လုပ်ရမည်ဟု မှန်း၍ အစီအစဉ်ပြုလုပ် ထားရန် မလွယ်ကူလှချေ။ သို့သော်လည်း အစီအစဉ်ရှိမှသာ ကောင်းကြောင်းလည်း ဝန်ခံလိုပါသည်။

ကမ္ဘာကျော်ပြဇာတ်ဆရာကြီး ဝှသမား 'ဘားနစ်ရှော့' ၌ သာ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်မထားပါမူ သူသည် ယနေ့ထက်တိုင် ဘဏ်တိုက်ငွေရစာရေး ကလေးမျှသာ ဖြစ်နေချေမည်။ သို့ရာတွင် 'ဘားနစ်ရှော့' သည် တစ်နေ့လျှင် စာမျက် နှာ ငါးမျက်နှာရေးမည်ဟု ပိုင်းဖြတ်ပြီးလျှင် ကိုးနှစ်တိုင်တိုင် မထင်ရှားသည့် စာရေး ဆရာအဖြစ်နှင့် နေခဲ့ရသည်။ ထိုကိုးနှစ်အတွင်း၌ရသော ဒေါ်လာသုံးဆယ်မျှသာ

သောတကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျှင် တစ်ပဲနိမျှသာ ရရှိလေသည်။  
အကျင့်ကောင်းနိပါတ် ၃။ ပြဿနာတစ်ခု ကြုံတွေ့ရလျှင် ပြေရွင်းစရာ  
အချက်အလက်စုံစုံလင်လင်ရှိနေပါမူ ချက်ချင်းပင် ထိုနေရာ၌ ပြေရွင်းလိုက်ပါ။  
ရွှေ့ဆိုင်းမထားပါနှင့်။

ကျွန်ုပ်၏ တပည့်ဟောင်းကွယ်လွန်သွားရှာသူ 'အိပ်ချိပ်ဟောလဲဝဲလ်'  
က ကျွန်ုပ်အား သူ့ အမေရိကန်ပြည် သံမဏိ ဒါရိုက်တာအဖွဲ့ဝင် တစ်ဦးအဖြစ်  
ဆောင်ရွက်နေစဉ် အဖွဲ့အစည်းအဝေးများမှာ ရှည်လျား၍ ပြီးပြတ်သည့် ကိစ္စဟူ  
သရွေ့ အလွန်နည်းပါးပြီး အငြင်းသာပွားနေသည်ကို တွေ့ရကြောင်း၊ အစည်းအဝေး  
အပြီး၌ ကိစ္စမပြီးသဖြင့် အဖွဲ့ဝင်တို့သည် မိမိတို့အိမ်သို့ ဖတ်ရှုရန် အစီရင်ခံစာအထုပ်  
ကြီး ယူသွားကြကြောင်း ပြောပြလေသည်။

နောက်ဆုံး၌ မတတ်သာတော့ဘဲ ဟောလဲဝဲလ်က အဖွဲ့ဝင်တို့အား  
ကိစ္စတစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုကို စဉ်းစားဆွေးနွေးရန် တိုက်တွန်းရလေသည်။ ကိစ္စတစ်ခုကို  
အကုန်အစင်ဆွေးနွေးပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးမှ နောက်တစ်ခုကို ဆက်၍ ကိုင်ရန်  
အကြံပေးခြင်းဖြစ်သည်။ နှောင့်နှေးဆိုင်းတွခြင်း မရှိရန်ကိုဆိုလိုသည်။ အချို့ကိစ္စ  
များ၌ ချက်ချင်းအပြီးအပြတ်ဆုံးဖြတ်၍မရသည် မှန်၏။ ထိုကိစ္စမျိုးတွင် နောက်ထပ်  
မံ၍ မည်သည့်အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ အစီရင်ခံစာမည်ဟူသော အမိန့်  
ပေးရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၍ စီရင်ပြီးမှ နောက်တစ်ခုကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ရန်  
ဟောလဲဝဲလ်က အကြံပေးလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြံအတိုင်းဆောင်ရွက်ကြရာ  
အဖွဲ့၌ အလုပ်လက်ကျန်မရှိဘဲ ရှင်း၍သာနေလေတော့သည်။ အဖွဲ့ဝင်များလည်း  
အိမ်သို့ အလုပ်ထုပ်ကြီး သယ်ယူမသွားရတော့ချေ။

အလုပ်ကိစ္စများကို တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု လုပ်သင့်သည်ဆိုသော ဥပဒေ  
သမှာ အမေရိကန် သံမဏိလုပ်ငန်းအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အတွက်သာ ကောင်းမွန်သင့်  
တော်သည်မဟုတ်။ သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့လည်း သင့်တော်ကောင်းမွန်ကြောင်း မှတ်  
ပါလေ။

အကျင့်ကောင်း နိပါတ် ၄။ စည်းရုံးနည်း။ သူတစ်ပါးကို  
ကျနစွာခိုင်းစေ နည်း။ ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်နည်းတို့ကို ထုတ်ဖော်သင်ပါ။

များလှစွာသော လုပ်ငန်းရှင်တို့သည် ရှိသမျှအလုပ်ကို သူတစ်ပါးအား  
ကျနစွာ လွှဲအပ်ခိုင်းစေခြင်းမပြုဘဲ တစ်ယောက်တည်း သိမ်းကျုံးလုပ်ခြင်းဖြင့်  
အသက်ငယ်ငယ်နှင့် ကွယ်လွန်ကြသည်သာများတော့၏။ အဘယ်ကြောင့်အသေ  
စောကြပါသနည်းဟူမူ အသေးစိတ်လုပ်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ယောက်တည်း  
လုပ်လျှင် ရှုပ်ထွေးပွေလီသွားပြီးလျှင် 'သောကကြွယ်လာခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။  
ယင်းသို့ တစ်ယောက်ချင်းလုပ်သဖြင့် အလျင်စလိုပြီးချင်စိတ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်၊  
သောကအထွေထွေပေါ်လာပြီးလျှင် ကိုယ်လက်တောင့်တင်းစိတ်ကျဉ်းကျပ်လာလေ  
တော့သည်။ သူတစ်ပါးကို ခိုင်းတတ်ဖို့အလွန်ခက်သည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ကား ကိုယ်တွေ့

၂၃၀

တက်တိုး

ဖြစ်သဖြင့် ခက်ကြောင်းကောင်းစွာသိပေသည်။ သို့ရာတွင်ခိုင်းတတ်အောင် သင်ရမည်။ ခိုင်းတတ်မှ ကိုယ်အသက်ရှည်နိုင်မည်ဟု အထူးသတိပြုအပ်၏။

အလုပ်အကိုင်ကြီးလုပ်ပြီးလျှင် အလုပ်ကို မစည်းရုံးတတ်၊ သူတစ်ပါးကို မခိုင်းတတ်၊ အလုပ်ကို မအုပ်ချုပ်တတ်ပါ။ အသက်ငါးဆယ်ကျော်ရံနှင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်လာတတ်သည်။ နှလုံးရောဂါ၏ ဇာစ်မြစ်မှာ သောကနှင့် စိတ်ကျဉ်းကျပ်မှု၊ ကိုယ်လက်တောင့်တင်း ညောင်းညာမှုတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ဖြစ်တတ်သည်ဆိုသည့်အကြောင်းကို ထင်ရှားအောင် ဥဒါဟရုဏ်ပြပါဟုဆိုလျှင် သင် နေ့စဉ်ဖတ်နေသော သတင်းစားတွင် နာရေးကြော်ငြာများကို ဖတ်ပါဟု ကျွန်ုပ်ပြန်၍ ဖြေရပါလိမ့်မည်။



အခန်း ၂၇

မောပန်းခြင်း၊ သောက၊ စိတ်တိုခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် ငြီးငွေ့မှုကို ပျောက်ကင်းစေသောနည်း

မောပန်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းမှာ ငြီးငွေ့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာဆိုလျှင် အဝေးအလံလိုက်မကြည့်ပါနှင့်။ သင်တို့လမ်းထဲတွင်နေသော လက်နှိပ်စက်စာရေးမ ကလေးကိုသာ ကြည့်ပေတော့။ သူသည်ညနေ ရုံးကပြန်လျှင် မောပန်းလာသည်။ သူ့ကို မောပန်းဟန်ဆောင်နေသည်ဟု ဆိုလျှင်ဆို၊ သူ တကယ်မောလာသည်ကား မှန်၏။ ခေါင်းကိုက်လာသည်။ ကျောကြီးတောင့်လာသည်။ မောလွန်းလှ၍ ထမင်း မစားဘဲ အိပ်ရာသို့တန်း၍ ဝင်ချင်သည်ဟု သူပြောသည်။ သူ့အမေက 'စားလိုက် ပါဦးကွယ်' ဟု ချော့မော့သဖြင့် ထမင်းစားပွဲတွင်ထိုင်သည်။ တယ်လီဖုန်းသံကြားရ သည်။ သူ့ရည်းစားခေါ်သံဖြစ်သည်။ ကပွဲကို သွားကြရအောင်တဲ့၊ သူ့မျက်လုံးများ တောက်ပြောင်လာသည်။ သူ့စိတ်များ တက်ကြွလာသည်။ သူသည် အိမ်ပေါ်ထပ် သို့တက်၍ အဝတ်အစားလဲပြီးလျှင် ကပွဲသို့သွား၍ နံနက်သုံးနာရီလောက် ကခုန်ဖြူ ထူးပြီးမှ အိမ်သို့ပြန်လာသည်။ သူသည် စိုးစဉ်းမျှ မမောပန်းချေ။ စိတ်ရွှင်မြူးလွန်း သဖြင့် အိပ်၍ပင် မပျော်တော့ချေ။

(ဤနေရာ၌မှတ်ရန်မှာ ထိုစာရေးမမှာ အမေရိကန်ပြည်က စာရေးမ ဖြစ်သည်။ မြန်မာစာရေးမနှင့် အနေအထိုင်အခြေအနေချင်း မတူချေ။ သို့ရာတွင် မြန်မာစာရေးမလည်း ရုံးကပြန်လာလျှင် မောလာပြီးနောက် ရုပ်ရှင်၊ ပြဇာတ် သွားရမည်ဆိုလျှင် ကြွကြွရွရွနှင့် မောဖို့ မေ့သွားတတ်ကြောင်းကို သတိမူကာ အခြေ ချင်း ကွာသော်လည်း သဘာဝချင်း အတူတူပါတကားဟု မှတ်ယူကြပါကန်။ မြန်မာ ပြန်သူ။)

ထိုစာရေးမကလေးသည် ရုံးကပြန်လာစဉ်က အကယ်ပင် မောပန်းပါ သလော။ မှန်ပါသည်။ အကယ်ပင်မောပန်းပါသည်။ သူ့မောလာခြင်းမှာ အလုပ်ပင်



ပန်း၍မဟုတ်။ အလုပ်၌ စိတ်မဝင်စားဘဲ ငြီးငွေ့လာသောကြောင့်ပင်ဖြစ်ချေသည်။ အလုပ်၌သာ ငြီးငွေ့လာသည်မဟုတ် လခစားဘဝကိုပင် ငြီးငွေ့လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုစာရေးမကလေးမှာ ထူးခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမဟုတ်။ သူကဲ့သို့ပင် အလုပ်၌ စိတ်မဝင်စားဘဲ လောကကို ငြီးငွေ့သူပေါင်း ထောင်သောင်းမကရှိသည်။ သင် တစ်ယောက်လည်း အပါအဝင်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေမည်။

ကိုယ်လက်ပင်ပန်းခြင်းထက် စိတ်ကြောင့်မောပန်းမှုပို၍ဖြစ်သည်ဟု သော စိတ်ပညာအချက်တစ်ရပ်မှာ လူသိများသောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဒေါက် တာဘားမတ်ရေးသော စိတ်ပညာညွှန်ပေါင်း (Archives of Psychology) အမည်ရှိ သော စာအုပ်တွင် ငြီးငွေ့မှုကြောင့် မောပန်းခြင်းဖြစ်ရသည်အကြောင်း စမ်းသပ် ကြည့်ရှု၍ ရသမျှ ဖော်ပြသော အစီရင်ခံစာ တစ်စောင်ကို ထည့်သွင်းရေးသားထား လေသည်။ ဒေါက်တာဘားမတ်က စာသင်သားများအား သူတို့စိတ်မပါသည့် အလုပ် များပေးထားရာ မကြာမီပင်လျှင် ပင်ပန်းကြောင်း၊ ငိုက်မြည်းလာကြောင်း၊ ခေါင်းကိုက် လာကြောင်း၊ မျက်စိညောင်းလာကြောင်း၊ စိတ်တိုလာကြောင်းစသည်ဖြင့် အကြောင်း အမျိုးမျိုးပြလာကြကုန်၏။ အချို့မှာ ထိုမျှနှင့်မတန်သေး။ အစာမကြောဘဲ ဝမ်းရောင် ရောဂါပင်ဖြစ်လာချေသည်။ ထိုရောဂါများကို အကယ်မှဖြစ်ရဲ့လားဟု ထင်စရာရှိ ၏။ သို့သော် ထိုသူတို့သည် မလိမ်ကြချေ။ အကယ်ပင်ဖြစ်သော ရောဂါများပင် တည်း။ စိတ်ကူးမျှ မဟုတ်ချေ။ သွေးသားစမ်းသပ်ကြည့်သောအခါ၌မူ လူတစ် ယောက်၌ စိတ်ဝင်စားခြင်းမရှိဘဲ ငြီးငွေ့နေပါက အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်လျော့ပါး၍ စိတ်ဝင်စားခြင်းဖြစ်ပေါ်လာခါမှ သွေးအသွားအလာသွက်လာကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဝါသနာပါသောအလုပ်၊ စိတ်ဝင်စားသောအ လုပ်ကို လုပ်သောအခါ မောပန်းလှချေရဲ့ဟု ညည်းတွားသည့်အခါဟူမရှိချေ။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်သည် မကြာမီကတော့ဘက်သို့ အလည်အပတ်ထွက်ခဲ့ရာ ဘော်ရယ်ချောင်းထဲ တွင် ငါးပိုက်ချ၍ တစ်နေကုန်ခဲ့၏။ ရေထဲသို့ဆင်းပြီး ဒိုက်သရောတွေကို ဖြတ်ကျော် ၍ မျောလာသော သစ်တုံးများကြားမှ ကွန်ပစ်ရသော်လည်း ကျွန်ုပ်မှာ မမောပန်း ချေ။ စိတ်တက်ကြွပျော်ရွှင်၍သာ နေလေသည်။ ညနေမတိုင်မီ ငါးကြီးခြောက်ကောင် မိရာ ကျွန်ုပ်မှာ မောပန်းပို့ဝေးစွာ၊ ဝမ်းသာ၍မဆုံးဖြစ်နေတော့သည်။ အကယ်၍သာ ငါးဖမ်းရသည်ကို ငြီးငွေ့ပါမူ ဤမျှ ဒုက္ခခံရလျှင် မော၍ပင်သေဖွယ်ရှိချေတော့မည်။

တောင်တက်ခြင်းသည် အလွန်စိတ်တက်ကြွ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်း သော အလုပ်ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုအလုပ်မျိုး၌ပင်လျှင် စိတ်ဝင်စားခြင်းမရှိပါမူ မောပန်းမှုဝင်လာတတ်သည်။ ထိုအချက်ကို ထင်ရှားစေသည့် ဥဒါဟရုဏ်တစ်ခုကို တင်ပြပါမည်။ မနီလာပိုလီမြို့ လယ်သမားအဖွဲ့၂ကုဋ္ဌ မစ္စတာ ကင်းမင်းသည် အယ်လပိုင်တောင်တက်အသင်းဝင် တစ်ဦးဖြစ်သည့်အလျောက် ကနေဒါအစိုးရက တပ်မတော်အလုပ်သင်အရာရှိရာ လူငယ်တစ်စုအား တောင်တက်ခြင်းလေ့ကျင့်မှုကို အယ်လပိုင်အသင်းသားအချို့က ရှေ့ဆောင်ပြု၍ သင်ကြားရမည်ဟု အမိန့်ချမှတ်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သဖြင့် ကင်းမင်းလည်း တောင်တက်ဆရာတစ်ဦးအဖြစ် လိုက်ပါရလေသည်။ သူသည် စစ်ဗိုလ်ကလေးများနှင့်အတူ ဆီးနှင်းထူထပ်သော မြင့်စောက်သည့် တောင်ကြီးများကို လျှောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ခါးတွင်ကြိုးချည်၍တစ်ယောက်က တစ်ယောက်ကို ဆွဲမ၍သော်လည်းကောင်း၊ တောင်တက်ကြရာ ၁၅နာရီခန့် ကြာသောအခါ အားလုံးသည် ကမ်းကုန်အောင် မောကြကုန်၏။

ထိုစစ်ဗိုလ်များမှာ 'ကွန်မန်ဒို' ခေါ် စစ်ဘီလူးတပ်တွင် အကြမ်းတမ်းဆုံး စစ်ချီမှုကို ခံကြားအောင်မြင်လာခဲ့ကြသူများဖြစ်သဖြင့် တောင်တက်သောအလုပ်ကို ကြမ်းလှပြီ၊ ပင်ပန်းလှပြီဟု ဆိုစရာ လုံလောက်စွာမရှိချေ။ သူတို့ ဤမျှနှင့် မောပန်းရခြင်းမှာ တောင်တက်ခြင်း၌ ဝါသနာမထုံ၊ စိတ်မပါသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် မောပန်းလွန်းလှ၍ အချို့မှာ အစာမစားနိုင်တော့ဘဲ ချက်ချင်းပင် အိပ်ကြလေသည်။ သူတို့ကဲ့သို့ သူငယ်များက ထိုမျှမောပန်းနေသော်လည်း သူတို့ထက် အသက်နှစ်ဆခွဲမျှကြီးသော 'အယ်လပိုင်' အသင်းသားဖြစ်သည့် 'ကင်းမင်း' တို့ အဖို့ကား သာမန်အနေအားဖြင့် မောသည်မှန်သော်လည်း ခြေပစ်လက်ပစ်နှင့် သေလုမော့ပါး မမောပန်းကြချေ။ သူတို့သည် ညစားကို ကောင်းစွာစားပြီးလျှင် တစ်နေ့လုံးတောင်တက်ရသည့် အတွေ့အကြုံများကို တစ်ယောက်အားတစ်ယောက် ဖောက်သည်ချ၍ အတန်ညှိနက်ခါမှ အိပ်ရာဝင်ကြလေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဤသို့ ကွာခြားရသနည်း။ အင်အားရှိသော လူငယ်များက မောဟိုက်နေသည်နှင့်အမျှ အင်အားလျော့သည့် လူကြီးများ ကြုံနေမပျက်သည်မှာ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အင်အားကြောင့် မောပန်းသည်မဟုတ်၊ စိတ်ပါ မပါဟူသော အချက်ပေါ်တွင်တည်နေလေသည်။ 'အယ်လပိုင်' အသင်းသားတို့ကား တောင်တက်ခြင်း၌ စိတ်ဝင်စားသူများ ဖြစ်ကြသည်။

'ကိုလံဘီယာ' တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခဒေါက်တာ 'သောင်းဒိုက်' သည် မောပန်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သုတေသနလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် လူငယ်အချို့အား သူတို့စိတ်ဝင်စားသည့်အလုပ်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု အဆက်မပြတ်ဘဲ ခိုင်းထားပြီးလျှင် မအိပ်စေရဘဲ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လုံးလုံးထားကြည့်လေသည်။ ယင်းသို့ ထားပြီးသည့်နောက် လူငယ်တို့အား စမ်းသပ်ကြည့်ရှုပြီးသည်၏အဆုံး၌ ဒေါက်တာ 'သောင်းဒိုက်' က အလုပ်လုပ်အား လျော့ပါးသွားခြင်းဖြစ်သည့် မောပန်းမှု၏ အကြောင်းရင်းမှာ စိတ်မဝင်စားခြင်းပင်ဖြစ်ချေသည်' ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်လေသည်။

သင်သည် ဦးနှောက်အလုပ်သမားဖြစ်ပါမူ သင်လုပ်သော အလုပ်ကြောင့် မမောပန်းနိုင်ကြောင်း၊ မောပန်းဖို့ခဲယဉ်းကြောင်း သတိမူအပ်၏။ သင့်အဖို့ကား အလုပ်လုပ်ရလျှင် မမောပန်း၊ အလုပ်မလုပ်ရလျှင် မောပန်းပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ အလုပ်လုပ်နေစဉ် အနှောင့်အယှက်ပြုလုပ်ကြသည်။ သင်ရေးလိုက်သော

စာများပြန်မလာ၍ မျှော်တလင့်လင့်လုပ်ရသည်။ ချိန်းထားသူများ ချိန်းသည့်အချိန်တွင် မရောက်လာကြချေ။ ယင်းသို့လျှင် အပေါက်အလမ်းဖြစ်သောကြောင့် နေကုန်၍ အလုပ်ဆင်းသောအခါ သင်လည်း မောပန်းလာရုံသာမက ခေါင်းကြီးကိုက်၍ လာချေသေးသည်။

နောက်၌ကား အစစအရာရာ ဟန်ကျသည်။ အပေါက်လမ်းတည့်သည်။ သင်သည် မနေ့ကထက် အဆလေးဆယ်ခန့်ပို၍ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ အိမ်သို့ပြန်သွားသည့်အခါ၌ သင့်မျက်နှာသည် ပန်းလိုလန်းနေပေသည်။

ဤအဖြစ်မျိုးသင့်၌ မဖြစ်ဖူးဘူးလား။ ကျွန်ုပ်ကား ဖြစ်ဖူးပါ၏။

ထိုအ ဖြစ်မျိုးကိုအကြောင်းပြုပြီး ယူစရာသင်ခန်းစာကား ကျွန်ုပ်တို့၏ မောပန်းခြင်းသည် အလုပ်များကြောင့်မဟုတ်၊ သောကများခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အပေါက်လမ်းမတည့်၍ စိတ်တိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူသတည်း။

မှန်လှပေသည်။ ကိုယ်ကြိုက်သောအလုပ်ကိုလုပ်ရသည့် သူများမှာ ကံကောင်းသည်ပင်တည်း။ သူတို့အဖို့ အလုပ်လုပ်ရသည့်အတွက် အင်အားမလျော့သည့်အပြင် တိုးတက်လာ၏။ သောကနည်းပါး ကင်းဝေးလှစွာ၏။ အမောအပန်းနည်းပါးလှပေသည်။ သင် စိတ်ဝင်စားသော အလုပ်ကို သင်အလုပ်နိုင်ဆုံးဖြစ်သည်။ သင်၏အင်အားသည် ထိုအလုပ်မျိုးအဖို့ဖြစ်သည်။ တစ္ဆေ တဆောင့်ဆောင့်နေသော မယားနှင့်အိမ်ဆယ်ကွက်မျှ လျှောက်ရခြင်းသည် ချစ်စရာကောင်းလှသည့် ရည်းစားကလေးနှင့် ဆယ်မိုင်တွဲ၍ လျှောက်ရသည်ထက် ပင်ပန်းစေမည် အမှန်ပင်တည်း။

သည်လိုဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မည်နည်း။ 'တပ်လ်ဆာမြို့' ရေနံကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုတွင် လက်ရေးတို၊ လက်နှိပ်စက်ရိုက် စာရေးမလေးတစ်ယောက်ကမူ ဤသို့လုပ်သည်။ သူနှင့်တစ်လတစ်လလျှင် ရင်ပေါင်းများစွာ သူမနှစ်သက်ဆုံးအလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ရသည်။ ယင်းသည်ကား ရေနံတွင်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် စာရင်းများကို ပုံစံထဲတွင် ဖြည့်သွင်းရေးမှတ်ရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအလုပ်မှာ ပျင်းစရာကောင်းလွန်းလှ၍ ထိုစာရေးမသည် သူ့စိတ်မှ သက်သာစေတော့ဟူသော သဘောနှင့်ထိုအလုပ်ကိုပင် ပျော်စရာစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် လုပ်လိုက်လေသည်။ မည်သို့စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်အောင်လုပ်ပါသနည်းဟူမူ သူသည်နေ့စဉ်ပင် သူ့ကိုယ်သူ အပြိုင်အဆိုင်လုပ်ပေးလေသည်။ နံနက်ပိုင်း၌ ဖြည့်သွင်းပြီးသော ပုံစံအရေအတွက်ကိုမှတ်၍ ညနေပိုင်းတွင် ထိုအရေအတွက်ထက်သာအောင် နံနက်က သူ့အလုပ်ကို ညနေက သူ့အလုပ်နှင့်ပြိုင်ပေးလေသည်။ တစ်ဖန် တစ်နေ့ကုန်လျှင် ပြီးသမျှ ပုံစံအရေအတွက်ကို မှတ်၍ နက်ဖြန်ထိုထက်ပို၍ ပြီးရမည်ဟုဆိုကာ သူ့ကိုယ်သူ ပြိုင်နေလေသည်။ ယင်းသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်မဝင်စားနိုင်ဖွယ်ရာအလုပ်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်လာတော့သည်။ သူသည် သူ့ဌာနတွင် အလုပ်အတွင်ဆုံးဖြစ်လာလေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်၍ သူငယ်မတော်တယ်ဟု အထက်လူကြီးကလည်း မခိုးမွမ်း၊ လခလည်း ပိုမရ၊ ရာထူးလည်းပိုမတိုး၊ သို့လျှင် အဘယ်အကျိုး ခံစားရပါသလနည်း။ သူတကာ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဖြစ်သည့် မောပန်းခြင်းဘေးမှ သက်သာလွတ်ကင်းပေသည်။ ယင်းစရာကို ပျော်စရာ စိတ်ပါစရာဖြစ်အောင်လုပ်သဖြင့် ဦးနှောက်ပို၍ထက်မြက်လာပေသည်။ စိတ်ဝင်စားလာသဖြင့် လုပ်အားပို၍လာသည်။ ပျော်ရွှင်ကြည်လင်မှုလည်း ပို၍လာပေတော့သည်။ အလုပ်ပြီးအောင် လုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် အလုပ်ဆင်းချိန်၌ အားလပ်ခွင့်ကို စိတ်ရှင်းရှင်းနှင့် ခံစားခွင့်ပို၍ ရလာပေသည်။

ဤစာရေးမကလေးအကြောင်းမှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ရဲဝံ့စွာ အာမခံနိုင်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော ထိုစာရေးမလေးနှင့် ကျွန်ုပ် အိမ်ထောင်ပြုလိုက်သောကြောင့်ပင်တည်း။

ကျွန်ုပ်၏ဇနီးကဲ့သို့ပင် အလွန်ယင်းစရာအလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင်လုပ်သော စာရေးမလေးတစ်ယောက်ရှိသေးသည်။ သူ့အမည်မှာ မစ္စဂိုးလ်ဒင်းဖြစ်သည်။ အီလီနွိုက်မြို့တွင်နေသည်။ သူ့အကြောင်းကားအောက်တွင် သူ့ကိုယ်တိုင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းဖြစ်၏။

ကျွန်မတို့ ရုံးမှာလက်ရေးတို စာရေးမလေးယောက်ရှိရာ တစ်ယောက်လျှင် လူအချို့ထံမှ ရောက်လာသော စာများကို ဝေယူကာ ဆောင်ရွက်သင့်သည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ တစ်နေ့သ၌ ကျွန်မအား အထက်လူကြီးတစ်ယောက်က စာရှည်ကြီးတစ်ခုကိုပြန်၍ လက်နှိပ်စက်ဖြင့် ရိုက်ကူးပေးရမည်ဟု အမိန့်ပေးရာ ကျွန်မက အမှားကို အနည်းငယ်မျှ ပြင်လိုက်ရုံနှင့် ကိစ္စပြီးနိုင်ပါသည်။ ပြန်၍ ရိုက်ကူးစရာမလိုပါဟု ပြန်ပြောမိပါသည်။ အထက်လူကြီးက ပြန်မကူးပေးလျှင် ကူးပေးမည့်သူတစ်ယောက်ကို ကျွန်မနေရာတွင် ခန့်ထားရန်သာရှိသည်ဟု ပြောသဖြင့်ကျွန်မသည် တရားရူးတရဲရူးနှင့် ဒေါသကြီးစွာဖြစ်မိသည်။ သို့ရာတွင်စာကို ဖတ် သို့ရာတွင်စာကိုစ၍ ရိုက်ခိုက်တွင်ပင် ငါ ဒီအလုပ်က ထွက်သွားရင် ဒီအလုပ်ကို လိုချင်လွန်းလို့ ထွန့်ထွန့်လူးနေတဲ့လူတွေ အများပဲ။ ငါ့မှာသာ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေမှာ။ ပြီးတော့လည်း ငါ့ကို လခပေးတာကို ဒီလိုနှိပ်စက်ရိုက်ဖို့ မဟုတ်လားဟု တွေးမိပါသည်။ ထိုသို့ သတိရသည်မှစ၍ ဒေါသပြေသွားပါတော့သည်။ ထို့နောက် မနှစ်သက်သောအလုပ်ကို စိတ်ပါပါလုပ်ရမည်ဟု သန္တိဌာန်ချလိုက်ပြီးလျှင် စိတ်မပါသော်လည်း စိတ်ပါဟန်ဆောင်ပြီးလုပ်ပါသည်။ သို့လျှင် လုပ်ရင်းပင် တဖြည်းဖြည်းစိတ်ပါလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ စိတ်ပါလျှင်ပင် အလုပ်တွင်လာပါတော့သည်။ အလုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါလုပ်သဖြင့် ကျွန်မမှာ သူတကာနှင့်မတူ အချိန်ပိုလုပ်နိုင်သည်ဆိုသော သတင်းမှာ ကျွန်မတို့တစ်ရုံးလုံးပြန့်နှံ့သွားသဖြင့် ဌာနမှူးတစ်ယောက်က အပါးနေအံ့တွင်းရေးမှူးတစ်ယောက် လိုသောအခါ ကျွန်မကိုလာ၍ ရာထူးတိုးပေးပါသည်။ သူက ကျွန်မသည် အလုပ်ပိုလုပ်ရသော်လည်း ဝန်မလေးဘဲ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူလုပ်တတ်သောကြောင့် ရာထူးပေးရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အလုပ်ပေါ်တွင် မည်သို့စိတ်ထားရမည်ဆိုသည့် အချက်မှာ အလွန်အရေးကြီးလှပါသည်။ အလုပ်ကို နှစ်သက်အောင် စိတ်ဝင်စားအောင် မိမိစိတ်ထားကို ပြုပြင်ပေးပါက

ထူးခြားသော အကျိုးခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။

မစ္စဂိုးလ်ဒင်းမှာ 'ဟန်ဆောင်' တရားကို လက်ကိုင်ပြုသော်လည်း ထို တရားတို့သည် စိတ်ဓာတ်ပြုပြင်မှု၌ အလွန်အရေးပါကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည့်စိတ် ပညာဆရာကြီး ဝီလျံကျိမ်း၏ အရေးအသားကို ဖတ်ဖူးခြင်းမရှိချေ။ ဝီလျံကျိမ်း၏ 'ဟန်ဆောင်' တရားကြီးအရဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မရဲသော်လည်း ရဲဟန်ဆောင်ရ မည်။ သို့လျှင် အကယ်စင်စစ် ရဲဝံ့လာပေမည်။ မပျော်သော်လည်း ပျော်ဟန်ဆောင် ရမည်။ သို့လျှင် အကယ်စင်စစ် ပျော်ရွှင်လာပေမည်။

သင့်အလုပ်တွင် စိတ်မဝင်စားသော်လည်း ဝင်စားဟန်ဆောင်ပါ။ ဟန် ဆောင်ရင်းပင် တကယ်စိတ်ဝင်စားပါလိမ့်မည်။ စိတ်ဝင်စားသည်နှင့်တပြိုင်နက် အမောအပန်းအညောင်းအညာသောကအဖြာဖြာတို့သည် လျော့ပါးပျောက်ကင်း သွားပေလိမ့်မည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ဟာလင်ဟိုးဝန်သည် သူ့ဘဝအခြေအ နေကို လုံးဝပြောင်းလဲစေသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချလိုက်လေသည်။ ယင်းသည် ကားအခြားမဟုတ်။ သူ၏ အလွန်စိတ်မဝင်စားဖွယ်ကောင်းလှသော အလုပ်ကို စဉ်းစားစေမည်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ သူ့အလုပ်မှာ ပန်းကန်ဆေးရ သည်။ ခုံတိုက်ရသည်။ ဟိုက်စကူးကျောင်းသားများ နေ့လယ်စာစားချိန်တွင် ရေခဲ မုန့်ထည့်ပေးရသည်။ အခြားကျောင်းသားများအားလပ်ချိန်၌ ဘောလုံးကစား၍ သော် လည်းကောင်း၊ မိန်းကလေးများကို နောက်၍သော်လည်းကောင်း ပျော်ကြစဉ် သူ့ခ များမှာ ငွေကြေးမတတ်နိုင်သဖြင့် အလုပ်လုပ်ရင်း ကျောင်းနေရသောကြောင့် မက စားနိုင်ချေ။ မိန်းမလည်းမပိုးနိုင်ချေ။ သူသည် သူ့အလုပ်ကို အလွန်မုန်းတီးလေ သည်။ သို့ရာတွင် ထိုအလုပ်ကို လက်လွှတ်လိုက်လျှင် သူ့အတွက်အခြေပျက်သွား မည်ကိုလည်း စဉ်းစားရပေဦးမည်။ ယင်းသို့တပြီးကားအလုပ်ကို လက်မလွှတ်ဘဲ သူ့ရောင်းနေသော ရေခဲမုန့်အလုပ်အကြောင်းကို လေ့လာလေသည်။ သူသည် ရေခဲ မုန့်၌ပါသော ဓာတ်သဘာဝတို့ကို စုံစမ်းလေ့လာရန် စိတ်ပါလာသဖြင့် မက်ဆာချူး ဆက်ကောလိပ်သို့ပြောင်း၍ နေရသည့်အခါ အာဟာရဓာတ်ပညာကို အထူးယူ၍ သင်ကြားလေသည်။ နယူးယောက်မြို့ကိုးကိုးကုမ္ပဏီကြီးက ကိုကိုးနှင့် ချောကလက် တို့ အသုံးပြုပုံအကြောင်း စာစိစာကုံးပြိုင်ပွဲပြုလုပ်ရာ ပထမဆု ဒေါ်လာတစ်ရာကို မည်သူယူသွားပါသနည်း။ ဟာလင်ဟိုးဝန်ပင်ဖြစ်လေသည်။

ကျောင်းမှထွက်လာသောအခါ အာဟာရလောကဓာတ်ပညာဆရာအ ဖြစ် အလုပ်ရှာရခက်သဖြင့် သူ့အိမ်၌ပင်လျှင် ဓာတ်ခွဲခန်းဖွင့်ထားလေသည်။ မကြာမီ နွားနို့များကို မရောင်းမိစစ်ဆေး၍ ပိုးမည်မျှပါသည်ကို အစီရင်ခံရမည်ဆို သည့် ဥပဒေတစ်ရပ်ထွက်လာသည်။ နွားနို့စစ်ဆေးနိုင်သည့် ပညာသည်ကား ရှားလှ သဖြင့် ဟိုးဝန်ကိုသာ မြို့ပေါ်ရှိ နွားနို့ကုမ္ပဏီကြီး ဆယ်လေးဦးက ငှားရမ်းကြသော ကြောင့် ဟိုးဝန်မှည တစ်ယောက်တည်းနှင့် အလုပ်ကို နိုင်အောင်မလုပ်နိုင်သဖြင့်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

လက်ထောက်နှစ်ယောက်ပင် ငှားရလေသေးသည်။

နောင်နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်ကြာလျှင် ဟိုးဝမ်းဘာဖြစ်မည်နည်း။ လက်ရှိ အဟာရလောကဓာတ်ပညာရှင်ကြီးများသည် တစ်နေ့တခြား အိုမင်းမစွမ်း၍ အချို့ အနားယူကြမည်။ အချို့ ကွယ်လွန်ကြမည်။ သူတို့နေရများတွင် တော်သောလူငယ် များ ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ကြမည်။ ဟိုးဝမ်းကဲ့သို့သော လူတော်ကလေးကား နောင် ကာလတွင် ထိပ်သီးတစ်ဦးဖြစ်ပေမည်မလွဲတည်း။ သူနှင့်တန်းတူကျောင်းနေဖက် အချို့ကား အလုပ်မရနိုင်သဖြင့် စိတ်ညစ်ညစ်နှင့် အစိုးရကိုချည်း ဆဲနေကြသည်။ သူတို့ကိုယ်ကိုအပြစ်တင်ဖို့ကိုမူ စိုးစဉ်းမျှ သတိမရချေ။ အကယ်၍သာ ဟိုးဝမ်းလည်း ပျင်းစရာကောင်းသောအလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်အောင် မလုပ်ဘဲ နေခဲ့ပါမူ အလုပ်လက်မဲ့တစ်ဦးဖြစ်မည်မလွဲတည်း။

နှစ်ပေါင်းများစွာက လူငယ်တစ်ယောက်သည် စက်ရုံကြီးတစ်ခု၌ တွင် ခုံတစ်ခုတွင်ထိုင်၍ ဝက်အူများလုပ်နေရာ သူသည် ထိုအလုပ်၌ စိတ်မဝင်စားဘဲ သောကထွေနေခဲ့လေသည်။ သူသည် အလုပ်ကို မနှစ်မြို့သဖြင့် ထွက်မည်ကြံ၏။ သို့သော်အလုပ်ထွက်လျှင် နောက်အလုပ်တစ်ခုရဖို့ ခဲယဉ်းကြောင်းသိသဖြင့် မထွက် ရဲရှာချေ။ သို့လျှင် သူသည် သူ့အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်အောင်လုပ်ယူလေ သည်။ သူသည် သူ့အနီးရှိ တွင်ခုံတွင်လုပ်နေသော အလုပ်သမားနှင့်အလုပ်ပြီးအ မြန်ချင်း ပြိုင်လေသည်။

သူတို့နှစ်ယောက်၏အလုပ်တို့မှာ ဆက်စပ်၍နေသည်။ တစ်ယောက် က ဝက်အူအနားကလေးများကို သပ်ရသည်။ တစ်ယောက်က ဝက်အူကို အထိုင်း အထွာပေးထားသည့်အတိုင်း ဖြတ်ရသည်။ သူတို့သည်ဘယ်သူက အသပ်မြန်၍ ဘယ်သူက အဖြတ်မြန်မည်နည်းဟု စမ်း၍ပြိုင်ကြသည်။ ယင်းသို့ပြိုင်၍လုပ်ကြ သဖြင့် အလုပ်တွင်လေသည်။ ဖိုမင်လူကြီးက အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားအောင်လုပ် သောသူကား အလုပ်ကို ကျေပွန်သည်ဟုဆိုပြီးလျှင် တစ်ဆင့်တိုး၍ပေးလေသည်။ ထိုမှစ၍ထိုအလုပ်သမားသည် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးတက်လာရာ နောက်ဆုံး၌ ဘော်လဒွင်မီးရထားခေါင်းတွဲ ကုမ္ပဏီကြီးတွင် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဖြစ်လာလေသည်။ ထိုအလုပ်သမား၏အမည်မှာ ဆင်မြူယင်ဇောကလိန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ သူသည် အလွန်ပျင်းစရာကောင်းသော တွင်ခုံအလုပ်ကို အလွန်ပျော်စရာကောင်း အောင် စိတ်ထားပြောင်းပြီး မလုပ်ခဲ့ပါမူ သာမန်အလုပ်သမားမျှသာဖြစ်၍ ဘဝဆုံး ရချေမည်ဧကန်ပင်။

သတင်းဝေဖန်ချက်များကို အသံလွှင့်၍ ကျော်စောသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်သည့် ကာလ်တင်ဘွန်က သူသည် တစ်ခါက မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာအလုပ်ကို စိတ်ဝင် စားဖွယ်ဖြစ်အောင် မည်သို့ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း ကျွန်ုပ်အား ပြောပြသည်။ ကာလ်တင် ဘွန်သည် အသက်နှစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်က ကိုယ့်ခူးကိုယ်ချွန်လုပ်ကာ အတ္တလန်တိတ် သမုဒ္ဒရာကြီးကို ဖြတ်၍ ဥရောပတိုက်သို့ အလုပ်ရှာထွက်သွားလေသည်။ သူ့စီးသွား

သော သင်္ဘောကား လူစီးသင်္ဘောမဟုတ်။ မြင်းများတင်ဆောင်သော ကုန်တင်သင်္ဘောကြီးဖြစ်ရာ သင်္ဘောခပေးစရာမရှိသဖြင့် မြင်းစာကျွေးအဖြစ်နှင့် လိုက်ရလေသည်။ ပြင်သစ်သို့ ရောက်သွားလေရာ ငွေကြေးပြတ်နေသဖြင့် သူ့ဓာတ်ပုံရိုက်စက်ကလေးကို ငါးဒေါ်လာနှင့်ရောင်း၍ ရသည့်ငွေထဲမှ ပဲရစ်မြို့ထုတ် နယူးယောက် ဟဲရယ်လ် သတင်းစာတွင် ကြော်ငြာကလေး တစ်ကွက်စာ ထည့်ပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ မှန်ပြောင်း ရောင်းရသော အလုပ်တစ်ခုကို ရလေသည်။ မှန်ပြောင်းမှာ ခေတ်လွန်နေသော မှန်ပြောင်းမျိုးဖြစ်သဖြင့် အခြားလူဆိုလျှင် တစ်ခုမျှပင် ရောင်းရဖို့ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။ ကာလတင်ဘွန်သည် တစ်အိမ်တက် တစ်အိမ်ဆင်းနှင့်ရောင်းရာ ပထမနှစ်တွင် ဒေါ်လာငါးထောင်ကော်မရှင်ရလေသည်။ ယင်းသို့ ကော်မရှင်ရအောင် ရောင်းနိုင် သော အရောင်းသမားပြင်သစ်ပြည်၌ ထိုနှစ်တွင် မရှိခဲ့ချေ။ ထိုမျှ အရောင်းရတွင် ကျယ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သော ကာလတင်ဘွန်မှာ ပြင်သစ်စကား တစ်လုံးမျှ ပင် မတတ်ခဲ့ချေ။ သူက တစ်အိမ်တက် ဆင်း ရောင်းရသည့်အတွေ့အကြုံပညာသည် ဟားဘတ် တက္ကသိုလ်တွင် သင်ကြား ရသည့် ပညာထက်ပင် သူ့အဖို့ တိုးတက်မှုဖြစ် စေသည်ဟု ဆိုလေသည်။ သူက ယခုဆိုလျှင်ပင် ပြင်သစ်ပြည်၌ သူ့ရောင်းချင်သည့် ပစ္စည်းကို ဘာမဆို ရောင်းနိုင်သော သတ္တိရှိသည်ဟု ထည်ထည်ဝါဝါဆိုလိုက် လေသည်။

ယင်းသို့ ရောင်းတတ်သောကြောင့် သူသည် ပြင်သစ်လူမျိုးတို့အကြောင်း ကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် သိသဖြင့် ထိုအတွေ့အကြုံမှာ ယခုလုပ်နေသော သတင်းနှင့် ဝေဖန်ချက် အသံလွှင့်အလုပ်တွင် ဥရောပပြဿနာများကို ဝေဖန် ရှင်းလင်းရာ၌ အသုံးဝင်ပေသည်။

သူသည် ပြင်သစ်စကား တစ်လုံးမျှ မတတ်သဖြင့် သူ့လုပ်ငန်းရှင်အား ပြင်သစ်လို မှန်ပြောင်းအကြောင်း ကျကျနန ရေးပေးခိုင်းသည်။ ထိုရေးသားချက်ကို ဝယ်သူအိမ်သားများရှေ့တွင် တစ်လုံးမကျန် ကျက်မှတ်ပြီးလျှင် ပြင်သစ်လို မပီတပီ ပြန်၍ ရွတ်ပြလေသည်။ အိမ်ရှင်က သူ့စကားပြောပုံကိုကြည့်၍ ရယ်ပြီးလျှင် ပြင်သစ် လိုမေးလိုက်ရာ သူကခများမှာ ကျက်ထားသည့်စကားအပြင် တစ်လုံးမျှ မတတ် သဖြင့် သူ့ကိုယ်ကိုပုတ်၍ 'အရိကန်၊ အမေရိကန်'ဟုပြောလေသည်။ ထိုနောက် သူ့အရကျက်ထားသည့် ကျကျနန ရေးကူးထားပြီး သူ့ဦးထုပ်အတွင်းတွင် ထည့်ထား သော စာပိုဒ်စက္ကူတစ်ခုကိုထုတ်၍ ပြလေသည်။ ထိုအခါ အိမ်ရှင်မက ရယ်လိုက်၊ သူက ရယ်လိုက်၊ သူ့အရုပ်များကို ထုတ်ပြလိုက်နှင့် နောက်ဆုံး၌ သူ့အမူအရာကို သဘောကျသဖြင့် အသုံးမဝင်လှသော မှန်ပြောင်းကို ဝယ်လိုက်ကြသည်သာ များ လာသည်။

ကာလတင်ဘွန်က ထိုအလုပ်မှာ မလွယ်ကူလှကြောင်း ပြောပြလေသည်။ ပြင်သစ်စကားမသိဘဲနှင့် ပြင်သစ်အား ပစ္စည်းဝယ်ဖို့ ပြောဆိုရခြင်းမှာ ခက်ခဲရုံမျှ မက စိတ်ပျက်ဖွယ် ကောင်းလှတော့သည်။ သို့သော် သူ့အဖို့ထိုအလုပ်ကို ပျော်စရာ ကြီးဖြစ်အောင် လုပ်တတ်သောကြောင့် အရောင်းတွင်ကျယ်လေသည်။ သူက နံနက်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

တိုင်း ဈေးရောင်းမထွက်မီ သူ့ကိုယ်သူ မှန်ထဲတွင်ကြည့်ပြီးလျှင် 'ဟေ့ကောင်၊ မင်းဟာ ဒီအလုပ်လုပ်တာ အလကားမဟုတ်ဘူး၊ မင်းစားဖို့ ပိုက်ဆံမရှိလို့လုပ်တာ မဟုတ်လား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း မင်းငတ်မယ်၊ သတိထား၊ အဲဒီတော့ ဒီအလုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ရလိမ့်မယ်၊ မင်းအိမ်တစ်အိမ်ကို ရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်း ငါဟာ ဇာတ်ခုံပေါ်တက်ပြီး ပြက်တဲ့ လူပြက်နဲ့ အင်မတန်တူတယ်၊ အခုလည်း ငါ ဒီအိမ်သားတစ်စုကို လူပြက်လို ဖျော်ဖြေရလိမ့်မယ်၊ ငါပြောတာတွေ ရယ်ကြမှာပဲ၊ ဒါဖြင့် ရယ်အောင်သာ လုပ်ဖို့ရှိတယ်၊ ငါဟာ ငါ့ကိုယ်ငါ ပြဇာတ်လူပြက်လို သဘောထားပြီး ပရိသတ်ဖြစ်တဲ့ မှန်ပြောင်းဝယ်မယ့် အိမ်သူအိမ်သားတွေ သဘောကျအောင် စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ရပေလိမ့်မယ်'ဟု သတိပေးစကား ပြောကြားလေ့ရှိသည်။

ထိုသတိပေးစကား၌ ထူခြားသောတန်ခိုးရှိကြောင်း ကာလံတင်ဘွန်က ပြောပြလေသည်။ ထိုစကားကြောင့် သူသည် သူ့မုန်းတီးကြောက်ရွံ့သော အလုပ်ကို ပျော်စရာ စွန့်စားခန်းဖြစ်အောင် လုပ်ပြီး ဝင်ငွေကောင်းစေလေသည်။

ကျွန်ုပ်က ကြီးပွားလိုသူ လူငယ်များအား မည်သို့ဩဝါဒ ပေးမည်နည်းဟု မေးကြည့်သောအခါ ကာလံတင်ဘွန်က မနက်တိုင်းစောစောထပြီး ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်မှုကိုလည်း လုပ်ပါ၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်မှုထက် အရေးကြီးတဲ့ စိတ်လှေ့ကျင့်မှုကိုလည်း လုပ်ပါဦး၊ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်မှု မလုပ်ကြလို့ လူငယ်တွေဟာ အိပ်ရာကထပြီး လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေကြပေမဲ့ အိပ်ငိုက်နေကြသလို မပေါ့ပါး မဖျတ်လက်ကြဘူးလို့ ဆိုတယ်၊ စိတ်လှေ့ကျင့်မှု မလုပ်လို့ တစ်နေ့လုံး စိတ်မာကည်လင် မဖျတ်လတ်တာလည်း သတိပြုကြပါဦး၊ နေ့စဉ် အိပ်ရာကထတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်က ကြိမ်းမောင်းဆုံးမတဲ့ စကားကလေးပြောဖို့ သင့်တယ်ထင်မိပါတယ်'ဟု ဆိုလေသည်။

နံနက်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှန်ထဲမှာကြည့်ပြီး ဆုံးမစကား ပြောကြားခြင်းသည် ရှေးနွမ်းသောအလုပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသလား၊ ထင်သည့်အတိုင်း မဟုတ်ပါ၊ ယင်းသို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိဆုံးမခြင်းသည် ကောင်းသော စိတ်ပြုပြင်နည်းပင်ဖြစ်သည်။ 'ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးခေါ်မြော်မြင်မှု၏ ပြုပြင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ရသည်'ဟု လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်တစ်ထောင့်ရှစ်ရာခန့်က ဂရိတ် သဘာဝတ္ထဗေဒ ဆရာကြီး 'မားကပ်စ် အောရီလီယပ်'က ဆိုခဲ့လေသည်။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြောဆိုဆုံးမခြင်းဖြင့် ရဲစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်စေတတ်သောစိတ်မျိုး၊ ရွှင်ကြည်စေသောစိတ်မျိုး၊ တန်ခိုးကြီးသောစိတ်မျိုး၊ ငြိမ်းချမ်းသောစိတ်မျိုးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သင်ရရှိသော အကျိုးထူးများ အကြောင်းကို သင့်ကိုယ်သင် ပြောခြင်းဖြင့် ကြည်ရွှင်သော စိတ်မျိုး ဖြစ်ထွန်းလာပြီးလျှင် ပျော်ပျော်ပါးပါး နေချင်စိတ်၊ သိချင်းဆိုချင်စိတ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာစေနိုင်သည်။

အမှန်ကိုတွေးခြင်းဖြင့် သင့်လက်ဝယ်ရှိသောအလုပ်၌ စိတ်ဝင်စားစေနိုင်သည်။ သင့်ကို လခပေးထားသော အလုပ်ရှင်သည် သင့်အား သင့်အလုပ်တွင် သင် စိတ်ဝင်စားစေချင်သည်။ သို့မှသာလျှင် အလုပ်တင် ဝင်ငွေပိုမိုလာနိုင်မည်။ အလုပ်ရှင် အကျိုးကို အသာထားဦး၊ သင့်အကျိုးကို ကြည့်ပါဦး၊ အလုပ်တွင် စိတ်ဝင်



စားစွာ လုပ်ကိုပါမူ အလုပ်ကို ခါတိုင်းထက် တစ်ဝက်လောက် အချိန်စော၍ ပြီးနိုင် သဖြင့် ကျန်အချိန်တစ်ဝက်တွင် လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်သည်။ စင်စစ်သော် ကား လူတိုင်း၌ တစ်နေ့တာတွင် အချိန်တစ်ဝက်လောက်မှာ အလုပ်နှင့်သာကုန်ရ သဖြင့် အလုပ်၌ စိတ်ဝင်စားခြင်း မရှိ၊ အလုပ်ကို လုပ်ရသည်မှာ မပျော်ရွှင်ပါမူ အဘယ်လျှင် နေရာရှိပါတော့အံ့နည်း။ အလုပ်ထဲတွင်စိတ်ဝင်စားပါက သောက ဖြစ်စရာ အခွင့်အလမ်းများ တစ်ဝက်ခန့်နည်းပါးသွားမည်ကို အမြဲသတိပြုပါလေ။ အလုပ်၌ စိတ်ဝင်စားခြင်းသည် သောကကိုလျော့ပါးစေသည် မဟုတ်၊ နောက်ဆုံး၌ အလုပ်အကိုင်၌ တိုးတက်ခြင်း၊ ဝင်ငွေများခြင်း စသည့်ကောင်းကျိုးများကိုလည်း ပေးသေးသည်။ အကယ်တမူ ရာထူးမတိုး၊ လခမတိုးဟုဆိုစေကာမူ အပင်ပန်း သက် သာ၍ သင့်အားလပ်ချိန်တွင် လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာနေခွင့် ပို၍ သာပေလိမ့်မည် တည်း။



အခန်း ၂၈

အိပ်မပျော်၍ ဖြစ်ရသည့် သောကမှ ကာကွယ်နည်း

အိပ်မပျော်လျှင် စိတ်မညစ်ဘူးလား။ သင်သာ စိတ်ညစ်လျှင် ညစ်ပေတော့။ ကမ္ဘာ ကျော် ဥပဒေပါရဂူ ဝတ်လုံတော်ရကြီး ဆင်ဖြူရယ် အွန်တာမေးယားမှာကား တစ် သက်လုံး တစ်ညမျှ ဟုတ်တိပတ်တိ အိပ်ပျော်ရသည် မရှိခဲ့ချေ။

အွန်တာမေးယား တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝက ပန်းနာနှင့် အိပ်မပျော် သော ရောဂါရှိခဲ့သည်။ ထိုရောဂါနှစ်မျိုးလုံးကိုပင် ကု၍မရ ဖြစ်နေတော့သဖြင့် မထူးသည့်အတူ အိပ်မပျော်ခြင်းကိုပင် အကျိုးထူးဖြစ်အောင် ကြံဆောင်လေသည်။ အိပ်မပျော်တိုင်း အိပ်ရာထဲတွင် တလူးလူး တလို့မ့်လို့မ့် သောကရောက်မည့်အစား သူသည် ထ၍ စာထိုင်ကြည့်လေသည်။ စာထိုင်ကြည့်ခြင်း၏ အကျိုးထူးကား ထင် ရှားလှ၏။ သူသည် အတန်းထဲတွင် ပထမချည်းရပြီးလျှင် နယူးယောက်တက္ကသိုလ် ဆီးတီးကောလိပ်တွင် အဓိကရ ကျောင်းသားတစ်ဦး ဖြစ်လာလေသည်။

သူ့အရာ ကျောင်းကထွက်၍ ရှေ့နေလိုက်စဉ်လည်း အိပ်မပျော်သောရော ဂါမှာ မပျောက်သေးဘဲ တွယ်ကပ်နေလေသည်။ အွန်တာမေးယားသည် အိပ်မပျော် သည့်အတွက် သောကမရောက်ဘဲ 'သဘာဝကြည့်ပြီး စိမ်လိမ့်မပေါ့' ဟုဆိုကာ အလုပ်ကိုသာ ကြိုးစားလုပ်လေသည်။

သဘာဝကြည့်ပြီး စိမ်လိမ့်မည်ဟု ဆိုသည်မှာ မှန်၏။ သူသည် သူတစ် ပါးထက် အအိပ်အနေပါးသော်လည်း သူတစ်ပါးကဲ့သို့ပင် အင်အားနှင့် ပြည့်စုံ၍ ကျန်းမာလေသည်။ သူတစ်ပါးကဲ့သို့ပင် အပင်ပန်းခံ၍ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ သူတစ် ပါးထက်သာသည့် အချက်တစ်ခုကား သူတစ်ပါးအိပ်နေစဉ် သူ့မှာ မအိပ်နိုင်သဖြင့် အလုပ်ပို၍ လုပ်ရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အသက် နှစ်ဆယ့်တစ်နှစ်မျှသာရှိသေးသည့် အွန်တာမေးယားသည် တစ် နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ ခုနစ်သောင်းငါးထောင် ဝင်ငွေရှိသော ရှေ့နေကြီးဖြစ်လာသည်။ အခြား လူငယ် ရှေ့နေကလေးများသည် သူ့ထံသို့ဆည်းကပ်၍ ဤမျှ အောင်မြင် စေရန် မည်သို့ပြုလုပ်သည်ကို စုံစမ်းကြလေသည်။ ၁၉၃၁ ခုနှစ်တွင် သူ့အား အမှုတစ်ခု ကိုင်ရန် ရှေ့နေခ ဒေါ်လာတစ်သန်းတိတိ လက်ငင်းထုတ်၍ ပေးလေ သည်။ ထိုရှေ့နေသည် ရာဇဝင်တွင် အများဆုံးဟု မှတ်တမ်းတင်အပ်သော ရှေ့ နေခဖြစ်ပေသည်။

သူ့ခမျာ မအိပ်နိုင်သောရောဂါ ရှိနေရှာသေးသည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် ညတစ်ဝက်ခန့် စာဖတ်ပြီး အချိန်အနည်းငယ်မျှ လဲလျောင်း၍ နံနက်ငါးနာရီထဲပြီး လျှင် စာရေးအား ရေးစရာရှိသော စာများကို နှုတ်ဖြင့် ချပေးလေသည်။ သူတကာက တစ်နေ့အတွက် အလုပ်စလုပ်မည် ကြံကာရှိသေးသည်။ သူ့၌ တစ်နေ့စာ အလုပ် တစ်ဝက် ပြီးနှင့်လေပြီ။

ဤရှေ့နေကြီးသည် အသက် ရှစ်ဆယ့်တစ်နှစ်အထိ နေသွားလေသည်။ သူ့အသက်တာတွင် ဟုတ်တိပတ်တိ အိပ်မသွားရချေ။ သူသည် အခြား အခြား သော သူများကဲ့သို့သာ အိပ်မပျော်သောကြောင့် သောကရောက်ခဲ့ပါမူ သူကအသက် အရွယ်အထိ နေသွားရမည် မဟုတ်ချေ။ ခပ်စောစောကပင် ပျက်စီးသွားချေမည် ဧကန်ပင်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်မှာ အအိပ်နှင့်ပြီးရသည်။ သို့ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အိပ်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းစွာ မသိကြချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ သိသလောက်မှာကား အအိပ်သည် အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊ တစ်နေကုန် လှုပ် ရှားသွားလာမှု ပူပင်သောကဖြစ်မှု စသည့် ကိုယ်လက်အခြေအနေ၊ စိတ်အခြေအနေ ကို ပျက်ပြားစေသော နွမ်းနယ်မှုတို့ ပြေပျောက်အောင် အနားယူခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူတစ်ယောက်လျှင် အိပ်ချိန်မည်မျှလိုကြောင်း မသိကြ၊ အိပ်ဖို့ လို မလိုပင် မသိကြချေ။

ပထမ ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ဟန်ဂေရီပြည်သား စစ်သည်တစ်ယောက် ဖြစ်သော ပေါလ်ကန်းမှာ ဦးနှောက်အရှေ့ပိုင်းကို ဖြတ်၍ ကျည်သင့်ခြင်း ခံရသည်။ သူ့အနာ ပျောက်သွားသောအခါ သူ့၌ ထူးဆန်းသော ရောဂါတစ်ခု စွဲကပ်၍ ကျန် ခဲ့လေသည်။ ယင်းသည်ကား မအိပ်နိုင်သော ရောဂါပင်ဖြစ်သည်။ အိပ်မပျော်သည့် ရောဂါမဟုတ်။ မအိပ်နိုင်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်များက မည်သို့ပင်ပြုလုပ် စေကာမူ အိပ်၍မရချေ။ အိပ်မပွေ့ချသော်လည်း အိပ်မရ၊ မူးယစ်စေတတ်သော ဘိန်းအစရှိသော ဆေးများစားသုံးသော်လည်း အချည်းနှီးပင်။ ပေါလ်ကန်းမှာ အိပ် ဖို့ဝေးစွာ ငိုက်မုန်းခြင်း၊ မျက်တောင်စင်းခြင်းပင် မဖြစ်ချေ။

ဆရာဝန်များက လက်လျှော့၍ သူ့အား မကြာခင် သေလိမ့်မည်ဟု ဆိုကြ သည်။ သူကမူ ဆရာဝန်များအားလုံးကို အလှူလုပ်၍ ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် အသက် ရှည်စွာ နေပြလိုက်လေသည်။ သူသည် အလုပ်တစ်ခုကို ရှာ၍ လုပ်လေသည်။ သူတကာအိပ်ချိန်တွင် သူသည် အိပ်ရာပေါ်တွင် လဲလျောင်း၍ မျက်စိမှိမ်ပြီးလျှင် အနားယူလေသည်။ အိပ်ကား မအိပ်။ ပြီးလျှင် ထပြီး အလုပ်ကို ဆက်လုပ်လေ သည်။ သူ့ကို အကြောင်းပြု၍ ဆေးပညာတွင် ရှေးက မှတ်သားခဲ့ဖူးသော အအိပ် နှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆတို့သည် ပျက်ပြားကုန်ကြလေသည်။ သူ့ကိုးကို ဆေးပညာဖြင့် စိစစ်ဖြေရှင်း၍ မရကားချေ။ အထူးအဆန်းတစ်ခု ဖြစ်သွားလေတော့ သည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အချို့လူများသည် အချို့ထက်ပို၍ အအိပ်လိုသည်။ ကမ္ဘာကျော် တူရိယာ ဆရာကြီး တော်စကားနိနိသည် တစ်နေ့လျှင် ငါးနာရီ အိပ်ရသည်။ အမေရိကန် သမ္မတကြီးတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သော ကူးလစ်မှာ တော်စကားနိနိထက် နှစ်ဆတိုး၍ အိပ်မှနေ ကောင်းတော့သည်။ ကူးလစ်သည် တစ်နေ့လျှင် ဆယ့်တစ်နာရီ အိပ်လေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် သူသည် သူ့အသက်တာ၏ တစ်ဝက်ကို အိပ်ပစ်လိုက် လေသည်။ တော်စကားနိနိကတူ သူ့အသက်တာ၏ ငါးပုံတစ်ပုံသာ အိပ်လေသည်။

အိပ်မပျော်သောရောဂါထက် အိပ်မပျော်ပါကလားဟု တွေး၍ သောကဖြစ် ခြင်းက ပိုမိုဆိုးရွား၏။ ကျွန်ုပ်၏ တပည့်တစ်ဦးဖြစ်သော နယူးဂျာဆီမြို့နေ အိုင်ယာ ဆင်ဒနားမှာ အိပ်မပျော်သည့်ရောဂါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေသည့်အခြေ သို့ပင် ဆိုက်ခဲ့ရလေသည်။

‘ကျွန်တော့်မှာ ရူးသွားတော့မှာပဲလို့ အောက်မေ့မိတယ်’ဟု အိုင်ယာက စ၍ ပြောလေသည်။ ‘အစကတော့ ကျွန်တော် အအိပ်ကြီးတဲ့အကောင်ပဲ။ မနက် မိုးလင်းလို့ နာရီနှိုးစက်မြည်ပေမဲ့ မထဘဲ ဆက်အိပ်နေတတ်တယ်။ ဒါနဲ့ အလုပ် နောက်ကျတာကိုး၊ အလုပ်နောက်ကျတော့ ကျွန်တော့်သူဌေးက အလုပ်ချန် မှန်မှန် လာမှ အလုပ်မြဲမယ်လို့ဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော်လည်း အအိပ်ကြီးတာနဲ့ အလုပ်ပြုတ် မှာကိုတွေးပြီး ကြောက်နေတာပေါ့။’

‘အဲဒါနဲ့ စောစောထဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲဆိုပြီး မိတ်ဆွေတွေ ဆီမှာ အကြံတောင်းတော့ တစ်ယောက်က မအိပ်ခင် နာရီနှိုးစက်ကို အာရုံပြုရမယ် လို့ဆိုတယ်။ သူ့အကြံအတိုင်းလည်း လုပ်ပါရော ကျွန်တော့်မှာလည်း အိပ်မပျော်တဲ့ ရောဂါ စွဲတော့တာပဲ။ နာရီက တချက်ချက်မြည်တာ ကျွန်တော့်နားထဲမှာ စွဲပြီး တစ်ညလုံး အိပ်လို့မရတော့ဘူးဗျ။ မနက်မိုးလင်းတော့ အိပ်ချင်မူးတူးကြီး ဖြစ်နေပြီး နေမကောင်းတော့တာပဲ။ ကျွန်တော် နေမကောင်းတာ တခြားကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ သောကနဲ့ အပင်ပန်းကြောင့်ပေါ့။ ဒါနဲ့ ရက်သတ္တရှစ်ပတ်လောက် ဒီလိုပဲ အိပ်မပျော် ဘဲနေသွားတယ်။ ဒီအတောအတွင်းမှာ ခံစားနေရတဲ့ ကျွန်တော့်ဝေဒနာကို ကျွန် တော်ဖြင့် တိတိကျကျ ပါးစပ်နဲ့ပြောလို့ မဖြစ်ဘူးဗျ။ ငရဲပြည်မှာ ခံရတာမျိုးပဲ ထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော်ဖြင့် ငါ ရူးသွားတော့မှာပဲလို့ ထင်မတယ်။ အိပ်မပျော်တာနဲ့ အိပ်ခန်းထဲမှာ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လမ်းလျှောက်ရင်း ငါပြတင်းပေါက်က ခုန်ချပြီး ကိစ္စတုံးလိုက်ရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ ခဏခဏ တွေးမိတယ်။’

‘နောက်ဆုံးကျတော့ မတတ်နိုင်ချေဘူး။ ကျွန်တော် တစ်သက်လုံးသိတဲ့ အင်မတန် ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဆီကို သွားပြီး အကြောင်းစုံ ပြော ပြတယ်။ ဆရာဝန်က ‘အိုင်ယာ၊ ဒီကိစ္စမှာ ငါမင်းကိုဘယ်လိုမှ မကူနိုင်ဘူး။ ငါတင်မက ဘူး။ ဘယ်သူမှ ဘယ်လိုမှ မကူနိုင်ပေဘူး။ မင်းကိုယ်မင်းသာ ကူညီနိုင်ပေလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီကိစ္စဟာ မင်းဟာမင်းလုပ်လို့ ဖြစ်ရတဲ့ ကိစ္စကိုးကွ။ သွေး သားကြောင့်ဖြစ်ရင်လည်း ဆေးပေးနိုင်ပါရဲ့။ အခုတော့ မင်းဘာသာမင်း ဒုက္ခရှာတာ။’

ဒီဒုက္ခက ကယ်နိုင်တဲ့ဟာ မင်းအပြင် ဘယ်သူမှ မရှိဘူးပေါ့။ ဒီညအိပ်ရာဝင်တော့ မင်းအိပ်မပျော်တာတွေ ဘာတွေကို မတွေးနဲ့၊ အိပ်မပျော်လည်း ဘာသောက်ဂရုစိုက် ရမှာလည်းလို့သာ မင်းကိုမင်းပြော၊ ငါ အိပ်မပျော်ပေမဲ့ ဘာမှထိခိုက်တာ မဟုတ် ဘူးလို့လဲပြော၊ ငါဟာ မျက်စိမှိတ်ပြီး အပူအပန် အစိုးရိမ်ကင်းအောင် နေရရင် ပြီးတာပါပဲ၊ အနားယူရရင် ပြီးတာပါပဲ၊ အိပ်တာ မအိပ်တာ မဓာန မဟုတ်ပါဘူး လို့ မင်းကိုယ်မင်း ပြောပြီးနေ'

'အဲဒီလို ဆရာဝန်က ဩဝါဒပေးတဲ့အတိုင်းလုပ်တာ ကျွန်တော်ဟာ ရက်သတ္တနှစ်ပတ်အတွင်းမှာ အိပ်ပျော်သွားပါရော၊ တစ်လအတွင်းမှာ နဂိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်ပြီး တစ်နေ့ ရှစ်နာရီ အိပ်နိုင်သွားတာပဲ'

ရိုကာဂိုတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ နသီနီယံ ကလိတမင်းကဲ့သို့ အအိပ်နှင့်ပတ်သက်၍ သုတေသနလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ခဲ့သူဟူ၍ ရှိမည်မထင်။ သူသည် အအိပ်နှင့်ပတ်သက်လျှင် ကမ္ဘာကျော်ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ပေသည်။ သူက အအိပ်ပျက်ရောဂါနှင့် သေဆုံးသူဟူ၍ ကမ္ဘာပေါ်တွင်မရှိ။ အိပ်မပျော်၍ သောကများသောကြောင့် အင်အားလျော့ပါး ခန်းခြောက်ပြီး အခြားရောဂါ ဝင် ရောက်ဖိစီးသောကြောင့် သေကြသည်ဟုဆိုလေသည်။ သောကသည်သာလျှင် သေ စေတတ်သော အရာဖြစ်သည်။ အအိပ်ပျက်ခြင်းက သေစေတတ်သည် မဟုတ်ချေ။

မအိပ်နိုင်ပါကလားဟု သောကထွေပြားသူသည် သာမန်လူများထက်ပို၍ အိပ်သေးသည်။ ညက ကျုပ်ဖြင့် တစ်ရေးမျှ မအိပ်ရပေါင်ဗျာ'ဟု ဆိုသူသည် စင်စစ်အားဖြင့် သူ့ကိုသူ အိပ်မှန်းမသိဘဲ အချိန်အတော်ကြာ အိပ်ပြီးဖြစ်ရမည်။

ဥဒါဟရုဏ်ပြုရသော် လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်တစ်ရာကျော်လောက်က ကျော် စောခဲ့သော ကျမ်းပြုဆရာကြီး စပင်ဆားသည် လူပျိုကြီးဖြစ်လေသည်။ သူသည် အိမ်တစ်အိမ်တွင် အများနှင့်အတူ ငှား၍ နေလေသည်။ သူ အိပ်မပျော်ကြောင်းကို အိမ်သားအားလုံး နားငြီးအောင် ပြောပြလေသည်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း အိပ်မပျော် သဖြင့် အိပ်ပျော်အောင် အမျိုးမျိုးလုပ်သည်။ အသံများ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေ ရန်ဟု ဆိုပြီးလျှင် နားကိုပိတ်ပြီး အိပ်သည်။ ဘိန်းစား၍ အိပ်အောင်လုပ်သည်။ တစ်ည၌ သူသည် ဟိုတယ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဆိုက်နှင့် တစ်ခန်းတည်းအိပ်လေသည်။ နံနက်တွင် သူက 'ညက ကျုပ်ဖြင့် တစ်ရေးမှ မအိပ်ရပေါင်ဗျာ'ဟု ညည်းလေသည်။ စင်စစ်သော်ကား သူ မအိပ်ရသည်မဟုတ်။ ဒေါက်တာဆိုက်ခေမာသာလျှင် သူ့ဟောက်သံကြောင့် တစ်ရေး မျှ မအိပ်ရရှာချေ။

ညတွင် ပျော်အောင်အိပ်ချင်ပါမူ စိတ်ချလက်ချရှိခြင်းကို လက်ကိုင်ပြုရ မည်။ နံနက်ပိုင်းအထိ ငါ့မှာ ဘေးမထိ ရန်မငြိ ဖြစ်မည် အမှန်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချ ရသော စိတ်မျိုးရှိမှ အိပ်ပျော်နိုင်မည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေပါမူ အဘယ်မှာလျှင် အိပ်၍ ပျော်ပါအံ့နည်း။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ထိုအချက်ကို ဗြိတိသျှ ဆေးဆရာများအသင်းတွင် ဒေါက်တာ ဟပ်စလော့က အထူးဖော်ပြလေသည်။ 'အိပ်ပျော်ဖို့အရေးတွင် ဘုရားရှိခိုးသော အကျင့်သည် အဓိကဖြစ်သည်။ ဤစကားသည် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ပြီးမှ ဆိုသော စကား ဖြစ်ပါသည်။ ဤစကားကို ကျွန်ုပ်သည် ဆေးဆရာအဖြစ် ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ 'ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ရစေ၍ သွေးသားများ ညီညွတ်စေပေသည်' ဟု ဒေါက်တာ ဟပ်စလော့က ဆိုလေသည်။

ရုပ်ရှင်မင်းသမီး ဂျိုးနက် မက္ကဒေါ်နယ်က ကျွန်ုပ်အား တစ်ခါက ပြောပြသည်။ စိတ်ညစ်ပြီး သောကထွေပြားကာ အိပ်မပျော်နေသည့်အခါများ၌ သူသည် သမ္မာကျမ်းထဲက 'ဘုရားသခင်သည် ငါ၏ အထိန်းအကျောင်းဖြစ်သည်။ သူက ငါ့အား စိမ်းလန်းသောစားကျက်တွင် လဲလျောင်းစေသည်။ သူသည် ငါ့အား တည်ငြိမ်လျက်ရှိသော ရေအိုင်ရှိရာသို့ ခေါ်သွားလေသည်' အစရှိသည့် ဂါထာကို ရွတ်၍ ဘေးရန်ကင်းသည်ဟူသော စိတ်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သင်သည် ဘာသာတရားကို ကိုင်းရှိုင်းမှု ဝါသနာထုံသူမဟုတ်ဘဲ အလုပ်အကိုင်ခပ်ကြမ်းကြမ်းပင် လုပ်ရပါမူ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး မက္ကဒေါ်နယ်ကဲ့သို့ တရားစာမရွတ်ဘဲ ကိုယ်လက်လှေကျင့်မှုနှင့်ပင် အညောင်းအညာ ဖြေနိုင်ပါသည်။ 'သွေးသားတောင့်တင်းမှုမှ ဖြေဖျောက်နည်း' စာအုပ်ကိုရေးသော ဒေါက်တာဒေဗစစ်ဖင့်ခ်က အညောင်းဖြေနည်းထဲတွင် အကောင်းဆုံးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စကားပြောခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုလေသည်။ ဒေါက်တာဖင့်ခ်အလိုအားဖြင့် စကားပြောခြင်းသည် စိတ်ညှိုးခြင်းအမျိုးမျိုး၏ အချက်အချာဖြစ်သည်။ အိပ်မပျော်လျှင် ဘာကြောင့်နည်း။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စကားပြောနေသောကြောင့်သာ အိပ်မပျော်ဘဲ နေမည်။ ယင်းသို့ မအိပ်နိုင်ဘဲနေလျှင် စကားပြော၍ပင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သိပ်နိုင်သည်။ 'ငါ့အသားစိုင်တွေ လျော့နေပြီ၊ ငါ့ကိုယ်လက်တွေ လျော့နေပြီ'ဟုသာ တတွတ်တွတ်ရေရွတ်နေပါမူမကြာမီ ကိုယ်ကာယလျော့ချွေးပြီးလျှင် အိပ်ပျော်သွားနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ကိုယ်လက်တောင့်တင်းနေသည့်အခါ အိပ်၍ ဘယ်တော့မျှ မရ။ အိပ်ချင်လျှင် ကိုယ်လျော့ပေးရသည်။ ဒေါက်တာဖင့်ခ်၏ နည်းလမ်းမှာ လက်တွေ့နည်းဖြစ်သည်။ ယင်းသည်ကား ခူးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးတစ်လုံးထား၍ ခြေထောက်အသားစိုင်များကို ဖြေလျော့ရမည်။ လက်မောင်းနှစ်ဖက်တွင်လည်း ခေါင်းအုံးကလေး တစ်လုံးစီ ခုထားရမည်။ ထို့နောက် ပါးရိုး၊ မျက်စိ၊ လက်မောင်း စသည်ဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို အမည်ခေါ်၍ 'လျော့ပေး လျော့ပေး'ဟု ဆိုလျှင် တဖြည်းဖြည်းတစ်ကိုယ်လုံး ပျော့ကျသွားပြီးနောက် အိပ်ပျော်သွားပေလိမ့်မည်။ ဤနည်းကို ကျွန်ုပ် စမ်းသပ်ဖူး၍ ကောင်းကြောင်း အာမခံပါသည်။ ဒေါက်တာဖင့်ခ်၏ စာအုပ်ကိုသာ ဖတ်ပါ။ ဖတ်၍ကောင်း၏။ အိပ်မပျော်သည့်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။

အိပ်မပျော်သည့်ရောဂါ ပျောက်နိုင်သော အကောင်းဆုံး ဆေးတစ်ခုမှာ ကိုယ်လက် ပင်ပန်းအောင် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဥယျာဉ်စိုက်ခြင်း၊

ရေကူးခြင်း၊ တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း၊ ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်း၊ ရေခဲလျှောစီးခြင်းမှ စ၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကို မောပန်းသွားအောင် လုပ်ကိုင်ပါက အိပ်ပျော်နိုင်စရာ အခွင့်အလမ်း များလေသည်။ အမေရိကန်စာပေသမိုင်းတွင် ထင်ရှားလှသည့် စာရေးဆရာကြီး သီအိုဒို ဝီရိယားသည် ထိုကဲ့သို့ပင် လေ့ကျင့်ခဲ့ဖူးလေသည်။ သူသည် နာမည်မကျော်စောသေးသော စာရေးဆရာကလေးအဖြစ်နှင့် အပင်တပန်းကြီးစားနေရခိုက် အိပ်မပျော်သောရောဂါကြောင့် စိတ်သောက ရောက်ရလေသည်။ နောက်ဆုံး၌ သူသည် နယူးယောက်မြို့ မီးရထားရုံးတွင် အလုပ်ကြမ်းသမားအဖြစ် ဝင်၍ လုပ်ရတတ်နေကုန်တူထုရ ကျောက်ထမ်းရနှင့် အလွန်ပင်ပန်းသဖြင့် ညတွင် အစာစားရန်ပင် အချိန်မပေးနိုင်ဘဲ အိပ်ပျော်သွားလေသည်။

မည်သူမဆို ကိုယ်လက်ပင်ပန်းလွန်းလျှင် သဘာဝကပင် မအိပ်ဘဲမနေစေဘဲ လဲလျောင်းနေမှ မဟုတ်၊ လမ်းလျှောက်ရင်းပင် အိပ်စေသည်။ ဤအချက်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျွန်ုပ် အဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခု ပြောလိုက်ရဦးမည်။ ကျွန်ုပ် အသက်ဆယ့်သုံးနှစ်မျှ ရှိသေးစဉ် ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်ကြီးသည် စိန်ဂျိုးမြို့သို့ ဝက်ရောင်းရန်သွားရာ မီးရထားလက်မှတ် တစ်စောင်အပိုရ၍ ကျွန်ုပ်ကို ခေါ်သွားလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် လူဦးရေ လေးထောင်ထက်ပိုသော မြို့ကိုမရောက်ဖူးသဖြင့် လူဦးရေ ခြောက်သောင်းရှိသော စိန်ဂျိုးမြို့သို့ရောက်သောအခါ စိတ်ကြွေ၍ပျော်ရွှင်နေလေသည်။ ခြောက်ထပ်တိုက်ကြီးများကို မြင်ရသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ တောသားအဖို့ ထူးဆန်းလှသော လမ်းပေါ်တွင်ပြေးနေသော မော်တော်ကား ဘတ်စကားများကိုလည်း မြင်ရသည်။ ယခုထက်တိုင်ပင် စိန်ဂျိုးမြို့ကြီးကို မြင်ယောင်၊ ဘတ်စကားကြီးအသံများကို ကြားယောင်လျက် ရှိသေးတော့သည်။ ထိုမြို့ကြီး၌ တစ်ရက်မျှနေပြီးလျှင် ပြန်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့နေရာ မရွှေရိနယ်၊ ရေပင်ဝှစ် မြို့ကလေးသို့ နံနက်နာရီပြန်နှစ်ချက်ခန့် ပြန်ရောက်ရာ ဘူတာရုံမှ အိမ်အထိ ကျွန်ုပ်သည် လမ်းလျှောက်ရင်း အိပ်ပျော်လျက် စိန်ဂျိုးမြို့အကြောင်းကို အိပ်မက်များပင် မက်လာလေသည်။ စိန်ဂျိုးမြို့တွင် တစ်နေ့လုံး မနားဘဲ သွားလာခဲ့သောကြောင့် ပင်ပန်းသဖြင့် လမ်းလျှောက်ရင်း အိပ်ပျော်သွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ရင်း အိပ်ပျော်ခြင်းကို ထားဘိဦး၊ မြင်းစီးရင်းလည်း အိပ်ပျော်ဖူးပါသည်။ မြင်းပေါ်က လိမ့်မကျဘူးလားဟု မေးစရာရှိသည်။ လိမ့်မကျ၍ မသေသောကြောင့် ယခု ဤအကြောင်းကို ပြောနိုင်သည် မဟုတ်ပါလော။

လူတို့သည် အလွန်အမင်း ပင်ပန်းသောအခါ မိုးထစ်ချိန်းနေစဉ်၌သော်လည်းကောင်း၊ စစ်ကြီးဖြစ်နေစဉ်၌ပင်လည်းကောင်း အိပ်ပျော်နိုင်သည်။ ၁၉၁၈ ခုနှစ်တွင် ဗြိတိသျှ ပဉ္စမတပ်ကြီး ဆုတ်ခွာရစဉ် စစ်သားများသည် မောပန်းလွန်းလှ၍ မြေကြီးပေါ်တွင် မေ့မြောနေသကဲ့သို့ တုံးဖြစ်အောင်အိပ်ကြကြောင်း မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့သဘောနှင့် သွေးသားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုဆရာကြီး ဒေါက်တာကနေဒီက ပြောပြဖူးလေသည်။ သူက မျက်လုံးအတင်း လက်ဖြင့် ဖြဖွင့်သော်လည်း ထိုစစ်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သားများမှာ မနိုးချေ။ မျက်စိကိုလှန်ကြည့်သောအခါ မျက်နှက်ကလေးမှာ အပေါ်သို့ လန်နေကြောင်း တွေ့ရသည်ဟုဆိုလေသည်။ “အဲဒီကတည်းက ကျုပ်ဖြင့် အိပ်ချင်အောင် လုပ်ချင်ရင် ကျုပ် မျက်နှက်ကလေးကို မျက်လုံးအိပ်ဘက်ရောက်အောင် လှန်ပစ်တာပါ။ ဒီလို လုပ်လို့မှ မကြာခင်ဘဲ သမ်းဝေလာပြီး အိပ်ချင်မှုတူး ဖြစ်လာတာပါ။” ဟု ခေါက်တာကနေဒီက ပြောပြလေသည်။

သဘာဝသည် လူက ဘယ်လိုပင် တားဆီးသော်လည်း မရနိုင်ဘဲ အလုပ်ကို အတင်းပေးလေ့ရှိသည်။ အစာရေစာမစားဘဲ ကြာရှည်နေချင်နေနိုင်မည်။ မအိပ်ဘဲနေနိုင်မည် မဟုတ်။ အိပ်ပျက်လွန်းလျှင် တုံးစင်ကရော အိပ်ပျော်ရတော့မည် မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပေသည်။ မည်သူမျှ အိပ်ရမည်ဆိုသော အမိန့်ကို လွန်ဆန်ပြီး လျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမည် မဟုတ်ချေ။ လူတိုင်းပင် အိပ်ချင်ကြပေလိမ့်မည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေသည်ဆို၍ ခေါက်တာလင့် ဇေသော (The Rediscovery of Man) အမည်ရှိသော စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အကြောင်းအရာကလေးတစ်ခုကို သတိရမိသေးတော့သည်။ ခေါက်လင့်မှာ စိတ်ပညာအဖွဲ့ကြီး၏ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်သည်။ သူသည် စိတ်ညစ်သူ၊ သောကရောက်သူများစွာတို့ကို တွေ့ဆုံထားလေသည်။ သူ့စာအုပ်တွင် ‘အကြောက်နှင့်သောကကို လွန်မြောက်နည်း’ ဟူသော အခန်း၌ သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေချင်သည်ဆိုသော လူနာတစ်ယောက်အကြောင်း ဇေထားသည်။ ‘မသတ်ပါနဲ့ဗျာ၊ သတ်သေတယ်ဆိုတာ မကောင်းဘူး’ ဟု ထွေထွေရာရာ ပြောနေ၍ ဖြစ်မည်မဟုတ်မှန်း သိသဖြင့် ခေါက်တာလင့်က လူနာအား ‘ခင်ဗျားကိုယ် ခင်ဗျား သတ်သေမယ်ဆိုရင် သူတကာ သေနည်းတွေနဲ့ မသေပါနဲ့၊ ထူးထူးခြားခြား အာဇာနည်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဟောဒီရပ်ကွက်ကို ချာချာပတ်လှည့်ပြေးပြီး အမောဆိုသေရင် ကောင်းလိမ့်မယ်’ ဟု အကြံပေးလိုက်လေသည်။

လူနာကလည်း ပြောသည့်အတိုင်း ရပ်ကွက်ကို ပတ်၍ ပြေးလေသည်။ ပထမနေ၌ ပြေးပြီးလျှင် ချွေးတွေ သံတွေထွက်ပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်သွားသည်။ နောက်နေ့ နောက်နေ့များ၌လည်း ပြေးရာ ပြေးပြီးတိုင်း နေ၍ ကောင်းလာတော့သည်။ တတိယနေ့ ပြေးပြီးသည့်အဆုံး၌ သူသည် တုံးစင်ကရော အိပ်လေသည်။ အိပ်ရာမှထသောအခါ ကိုယ်လက်ပေါ့ပါးကျန်းမာ၍ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တစ်ခုသို့ ဝင်ရောက်ပြီးလျှင် ကိုယ်လက်ကျန်းမာမှု လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်ကျင့်ရာ နောက်ဆုံး၌ လူ့ဘဝနေရသည်မှာ ကောင်းလေစွဟု အောက်မေ့ပြီး သတ်သေဖို့ကို စိတ်ကူးမျှပင် မထည့်တော့ချေ။

ထို့ကြောင့် အိပ်မပျော်လျှင် စိတ်မညစ်ပါနှင့်။ စိတ်ညစ်ပျက်အောင် အောက်ပါ နည်းငါးသွယ်ကို လိုက်နာပါ။

- ၁။ မအိပ်နိုင်လျှင် ဝတ်လုံတော်ရကြီး အွန်တာမေးယားကဲ့သို့ ထ၍ အလုပ်လုပ်ပါ။ အိပ်ချင်လာသည်အထိ အလုပ် လုပ်ပါ။
- ၂။ မည်သူမျှ အိပ်မပျော်ရုံနှင့် မသေနိုင်ကြောင်း မှတ်ထားပါ။



၂၄၈

တက်တိုး

၃။

ရုပ်ရှင်မင်းသမီး ကိုးနက် မက္ကဒေါ်နယ်ကဲ့သို့ ဘုရားစာ ရွတ်ကြည့်စမ်းပါ။

၄။

ကိုယ်လက်လျှော့၍ အညောင်းအညာ ဖြေပါ။

၅။

ကိုယ်လက်ကျန်းမာမှု လေ့ကျင့်ပါ။ မအိပ်ဘဲ မနေနိုင်လောက်အောင်မော  
ပန်းစေမည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပြုလုပ်ပါ။



အပိုင်း (၇)  
(အကျဉ်းချုပ်)

မောပန်းမှုနှင့် သောကတို့ ကာကွယ်၍ သင်၏  
အင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ် တိုးတက်စေနိုင်သည့်  
နည်းလမ်းခြောက်သွယ်

- ပထမနည်း။ ။ မမောခင် နားပါ။
- ဒုတိယနည်း။ ။ အလုပ် လုပ်နေစဉ် ကိုယ်လက် အညောင်းအညာဖြေပါ။
- တတိယနည်း။ ။ အိမ်ရှင်များ ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေးနှင့် ရုပ်ရည်ကို မပျက်စီးစေရန် အိမ်တွင်း၌ အညောင်းအညာ ဖြေပါ။
- စတုတ္ထနည်း။ ။ အောက်ပါ အကျင့်ကောင်းလေးခု သင့်၌ ဖြစ်ထွန်းပါစေ။
  - (က) အရေးကြီးသောအလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ စာရွက်စာတမ်းမှအပ အခြားစက္ကူများကို သင့်အလုပ်စားပွဲမှ ရှင်းပစ်ပါ။
  - (ခ) အရေးကြီးသည်ကိစ္စကို အရေးကြီးသည့်အလျောက် အစဉ်အတိုင်း လုပ်ပါ။
  - (ဂ) ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့် အခြေအနေရှိလျှင် အချက်အလက်ပြည့်စုံလျှင် ချက်ခြင်းဖြေရှင်းလိုက်ပါ။
  - (ဃ) စည်းရုံးတတ်ပါစေ။ သူတစ်ပါးကို ခိုင်းတတ်ပါစေ။ ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်တတ်ပါစေ။
- ပဉ္စမနည်း။ ။ ကိုယ့်အလုပ်တွင် စိတ်ပါအောင်လုပ်ပြီးလျှင် သောကနှင့်အမောကို ကာကွယ်ပါ။
- ဆဋ္ဌမနည်း။ ။ မည်သူမျှ မအိပ်နိုင်၍ မသေကြောင်းကို သတိပြုပါ။ မအိပ်နိုင်၍ ဒုက္ခမရောက်။ မအိပ်နိုင်သည်ကို အကြောင်းပြု၍ သောကရောက်ခြင်းဖြင့်သာ ဒုက္ခရောက်နိုင်သည်။

**အပိုင်း (၈)**

**သင့်အား ဖျော်ရွှင်စေ၍ အောင်မြင်နိုင်သော  
အလုပ်မျိုးတို့ မည်သို့ရွာရမည်နည်း**

အခန်း (၂၉)  
သင့်ဘဝ၌ အကြီးဆုံးသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ရပ်

(ဤအခန်းသည် အလုပ်အကိုင် လုပ်ကိုင်လိုသော်လည်း အလုပ်အကိုင် မရသေးသော လူများအဖို့ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည်လည်း အလုပ်အကိုင် မရသေးသောသူ တစ်ဦးဖြစ်ပါမူ ဤအခန်းကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် သင်၏ နောင်ရေးကို ထူးခြားစွာ ပြုပြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်)

သင်သည် အသက်ဆယ့်ရှစ်နှစ်အောက်၌ ရှိသေးလျှင် သင့်အဖို့ အရေးကြီးဆုံးသော ဆုံးဖြတ်ချက်နှစ်ခုကိုချရန် အခွင့်အလမ်း မကြာမီ ပေါ်လာတော့မည်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များသည် သင်၏ နောင်ရေးကို များစွာ ပြုပြင်ပေးမည်။ သင်၏ ပျော်ရွှင်မှု၊ စီးပွားရေး၊ သင်၏ ကျန်းမာရေး စသည်တို့အပေါ်၌လည်း များစွာသက်ရောက်ပေမည်။ အချုပ်ဆိုရသော် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များကြောင့် သင်ကောင်းစားနိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် ပျက်စီးနိုင်သည်။

ယင်းတို့သည်ကား အဘယ်နည်း။

ပထမပြဿနာ။ 'သင် ဘာအလုပ်လုပ်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုမလား၊ လယ်သမား လုပ်မလား၊ စာပို့ပြာတာလား၊ ဓာတ်ခွဲဆရာလား၊ တောအုပ်လား၊ လက်ရေးတိုစာရေးလား၊ တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်လား၊ တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခလား၊ ကြက်ထမ်းသမားလား'။

ဒုတိယပြဿနာ။ 'သင် ဘယ်သူနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုမလဲ'

ထိုပြဿနာနှစ်ရပ်လုံး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များမှာ သင့်အဖို့ အလွန် အရေးကြီး၏။ သို့သော် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များကို များသောအားဖြင့် အရမ်းစွပ်စွဲ၍ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြသည်က များလေသည်။ ထိုထိုသကဲ့သို့ ကံစမ်းသဘောမျိုး ပြုကြလေတော့သည်။ အိမ်ဆင် ဖော့စ်ဆစ်က သူ ရေးသော 'The Power To See It Through' စာအုပ်တွင် 'ယောက်ျားကလေးတိုင်းပင်လျှင် သူ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်ကို ရွေးချယ်ရာ၌ အလောင်းအစားကစားသလို ကံစမ်းသဘောမျိုး ပြုတတ်

ကြသည်။ သို့သော် သူ့ အလောင်းအစား လုပ်ရသည်မှာ ငွေကြေးမဟုတ်၊ သူ့ဘဝ တစ်ခုလုံးပင် ဖြစ်သည်' ဟုဆိုလေသည်။

ထိုသို့ ကံစမ်းသဘောမျိုး အရမ်းလုပ်ခြင်းမှ မည်သို့ ရှောင်ကြဉ်ရမည် နည်း။ အဖြေကို ဖြည်းဖြည်းပေးပါမည်။ ဆက်၍သာ ဖတ်ပါဦး၊ ပထမ သင်နှစ်သက် သော အလုပ်ကို ရှာပါ။ တစ်ခါက ကျွန်ုပ်သည် ဝှက်ဒရစ် မော်တော်တိုင်ယာကုမ္ပဏီ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး မစ္စတာ ဝှက်ဒရစ်ကို လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုတွင် ပထမ လိုအပ်သော အချက် အဘယ်နည်းဟု မေးကြည့်ဖူးပါသည်။ 'အလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်စရာ အရေးကြီးဆုံးပေါ့ဗျ' သူက ပြန်ပြောပါသည်။ 'အလုပ်ကို အကြာကြီး လုပ်ရပေမဲ့ အလုပ်လုပ်ရတယ် မအောက်မေ့ဘဲ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အားကစားတစ်ခုကို ကစားနေရတယ် အောက်မေ့မှ ကောင်းတာ' ဟု သူက ဆက်လက် ပြောပြပါသေး သည်။

ထိုသို့ အလုပ်ကို အပျော်သက်သက် လုပ်နိုင်သူတစ်ဦးမှာကား အခြား မဟုတ် အက်ဒီဆင်ပင် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းကောင်းစွာ မနေခဲ့ရဖူးဘဲ သတင်းစာ ရောင်းသမား ကလေးဘဝမှ အမေရိကန်ပြည် လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများကို ဖြုဖြင် ပြောင်းလဲအောင် ဖန်တီးနိုင်သော လောကဓာတ်ဆရာကြီး အက်ဒီဆင်သည် တစ်နေ့လျှင် ဆယ့်ရှစ်နာရီ အလုပ်လုပ်ပြီးလျှင် သူ့အလုပ်ခန်းထဲ၌ပင် စားသောက် နေထိုင်လေသည်။ ထိုသို့ လုပ်ရသည့်အတွက် သူ့တွင် ပင်ပန်းသည်ဟူ၍ မရှိ။ 'ကျုပ်တစ်နေ့မှ အလုပ်မလုပ်ဘူး၊ ကျုပ်လုပ်နေတာက ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အားကစားပါဗျာ'ဟု အက်ဒီဆင်က ဆိုလေသည်။

သူ့လိုလူမျိုး အောင်မြင်သည်မှာ အံ့စရာ မဟုတ်ပေ။

တစ်ခါက ကျွန်ုပ်သည် ချားလ်စ်ရွက်က အက်ဒီဆင်ကဲ့သို့ ပြောလိုက်သံကို ကြားရပေသည်။ သူက 'ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်အဖို့ လုပ်ရတာ ပျော်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်ကြတာချည်းပဲ' ဟု ဆိုလေသည်။

သင်သည် အလုပ်၌ စိတ်ဝင်စား ပျော်ရွှင်မည်ဟု ဆိုရအောင် သင့်၌ ဘယ်အလုပ်မျိုး လုပ်မည်ဟူ၍ပင် အိပ်မက်တောင် မမက်ရသေးချေ။

ဦးပွန်ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်သမား ရွေးချယ်ခန့်ထားရေး အရာရှိအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးမှ ယခု အမေရိကန် အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းများ ကုမ္ပဏီတွင် ဒုတိယ ဒါရိုက်တာအဖြစ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော မစ္စစ်အက်ဒနာကားက 'လောကမှာ အဆိုးဆုံးကတော့ လူငယ်ကလေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘာအလုပ်မျိုး လုပ်ချင် တယ်ဆိုတာ မသိကြခြင်းပါပဲ။ အလုပ်လုပ်ရင် လခအပြင် ဘာမျှအကျိုးမရတဲ့ လူကို သနားဖို့ အင်မတန်ကောင်းတယ်' ဟု ဆိုလေသည်။ အက်ဒနာဆက်လက်ပြောသည် မှာ အချို့ တက္ကသိုလ် ပညာတတ်များပင်လျှင် မိမိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်ကို မရွေးချယ်တတ်ကြောင်း 'ကျွန်တော် ကျွန်မ ဘီအေ အိမ်အေ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အောင်ပါတယ်။ အလုပ်ကလေးများရှိရင် ပေးစေချင်ပါတယ်' ဟု အရမ်းမဲ့ အလုပ် လာတောင်းကြကြောင်း၊ 'သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်အလုပ်မျိုး လုပ်နိုင်ကြတယ်ဆိုတာ မသိကြဘူး။ ဒီလိုလူမျိုးတွေပေါ့ အသက်လေးဆယ်လောက်ကျတော့ အလုပ်အကိုင် အပေါက်အလမ်း မတည့်ဘဲ သောကတွေ ဝေဝေဖြာဖြီး ရောဂါကြီးရတတ်တာ၊ ကိုယ်နဲ့ အသင့်တော်ဆုံး အလုပ်ကို ရှာတတ်မှ ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းမွန်နိုင် တယ်' ဟု ဆိုလေသည်။

အလုပ်အကိုင်နှင့် ကျန်းမာရေး မည်သို့ဆက်စပ်နေသည်ကို စုံစမ်းလေ့လာ ရန် အသက်အာမခံ ကုမ္ပဏီကြီးများ၏ တောင်းပန် ထောက်ပံ့ချက်အရ ဂျွန်ဟော့ပကင်း ဆေးဌာနကြီးက ဆရာဝန် ရေမွန်ပါးလ်သည် သုတေသန လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ရာ ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေတတ်သော အချက် အလက်များကို တွေ့ရှိသည့်အလျောက် အရေးပါလျှင် ပါသည့်အတိုင်း အစီအစဉ် ပြုလုပ်သည်တွင် 'ကိုယ်နှင့်အသင့်တော်ဆုံးသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း' အလုပ်မှာ ထိပ်တန်း၌ပါရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ မြတ်သျှ ကျမ်းပြုဆရာကြီး တောမတ်ကာလီင်းကလည်း 'မိမိနှင့် သင့်တော်သည့် အလုပ်ကို တွေ့ထားသူသည် ကံတော်ပေစွ၊ သူ့အဖို့ ထပ်မံကံကောင်းနေစရာ မလို' ဟု ဆိုလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဆိုကိုနီဗက်ကူအမ် ရေနံကုမ္ပဏီ အလုပ်သမားဌာနမှူး ပေါလ်ဘိုင်တန်နှင့် တစ်ညနေခင်းမျှ အတူနေ၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးဖူးလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်နှစ်ဆယ်အတွင်းတွင် အလုပ်လျှောက်ထား သူပေါင်း ခုနှစ်သောင်းငါးထောင်ကို တွေ့ဆုံစစ်ဆေးဖူးလေသည်။ သူသည် 'အလုပ် ရနည်း ခြောက်မျိုး' အမည်ခံသော စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေးသားခဲ့လေသည်။ ကျွန်ုပ်က သူ့အား 'လူငယ်တွေ အလုပ်ရှာရာမှာ ဘယ်အမှားကို လုပ်တတ်ကြတယ် ဆိုတာ ပြောပြစမ်းပါ' ဟု မေးလေရာ သူက လူငယ်တွေရဲ့ မဟာအမှားတော်ကြီး ကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်အလုပ်လုပ်ချင်မှန်း မသိကြတာပဲဗျာ' ဟု ဖြေလေ သည်။ 'တော်တော်ကလေး စဉ်းစားဖို့ကောင်းတဲ့ အချက်ကတော့ လူတွေဟာ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်၊ သုံးလေးနှစ်လောက် အဝတ်ခံမယ့် အဝတ်အစားမျိုးကိုတော့ အရမ်း မဝတ်ဘဲ အတော်ကြီး ချင့်ချိန် ရွေးချယ်ကြပေမဲ့ တစ်သက်လုံး အရေးကြီးတဲ့ အလုပ် ကျတော့ မရွေးချယ်ဘဲ အရမ်းမဲ့ ဝင်လုပ်ကြတယ်။ သိပ်ပြီး အံ့ဩစရာ ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ အချက်ပဲဗျ။ အဝတ်အထည် အဝယ်မှားရင် နှစ်နှစ်ခံဖို့သင့်တာ တစ်နှစ် တည်းခံပြီး ပစ်လိုက်ရရုံပေါ့။ မှားသွားကော ဘယ်လောက်အရေးကြီးတာ မှတ်လို့၊ အလုပ်အကိုင်ဆိုတာကတော့ တစ်သက်လုံးကိစ္စ၊ တစ်နှစ်နှင့် မဟန်လို့ ပစ်လိုက် နိုင်တာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို အဝတ်အထည် ဝယ် တာလောက်မှ မချင့်ချိန်ကြဘူးဆိုတာ အတော်ဆိုးတာပဲ မဟုတ်လား' ဟု ဘိုင်တန် က ဆက်လက်ရှင်းပြလေသည်။

ကဲ မိတ်ဆွေ စာဖတ်သူ ဘယ်နှယ်ရှိစွ၊ ခင်ဗျား ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆိုစမ်း။ အခုတလောမှ ခေတ်ထနေတဲ့ အလုပ်အကြံပေး ဌာနတွေကို အားကိုးမလား။ အားကိုးလို့ ဟန်ချင်လည်း ဟန်မှာပေါ့။ မွတ်ချင်လည်း မွတ်သွားလိမ့်မယ်။ အကြံပေး တဲ့လူရဲ့ အလိမ္မာပေါ်မှာ တည်နေတာကိုး။ အလုပ်အကြံပေးတဲ့ လုပ်ငန်းဟာ နောင်တော့ကောင်းပါလိမ့်မယ်။ အခုတော့ အစရှိသေးလို့ အားမကိုးလောက်သေးဘူး။

အကြံဉာဏ်ပေးသည်ဆိုသည်မှာ အကြံဉာဏ်ပေးရုံသာ ရှိသည်။ ဆုံးဖြတ် ချက်ချမည့်သူမှာ အခြားသူမဟုတ်။ သင်ပင်ဖြစ်၏။ အကြံပေးသူမှာ မှားချင်လျှင် မှားနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့အမှားမှာ ရယ်ဖွယ်ပင် ကောင်းလှတော့သည်။ အလုပ်အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ကျွန်ုပ်၏ တပည့်တစ်ယောက်အား စာရေးဆရာ လုပ်ရန် အကြံပေးလေသည်။ သူ့အကြောင်းပြချက်ကား ထိုသူငယ်မသည် အဘိဓာန် စကားလုံးများစွာ သိခြင်းပင် ဖြစ်သော်လည်း စကားကြွယ်ရုံနှင့် စာရေးဆရာအလုပ် လုပ်ခိုင်းသည်မှာ ရယ်ဖွယ်ကောင်းလှသည်။ စာရေးဆရာ ဖြစ်ဖို့မှာ စကားကြွယ်ရုံ နှင့် မပြီး။ ထိုမျှ လွယ်ကူလှသည် မဟုတ်။ စာရေးဆရာဆိုသည်မှာ မိမိ၏ အတွေး အခေါ် အကြံဉာဏ်၊ မိမိ၏ အဖြစ်အပျက် အတွေ့အမြင်၊ အာရုံအတွေ့ထွေ၊ ယုံကြည်မှုအဖြာဖြာ၊ စိတ်တက်ကြွမှု အမျိုးမျိုးတို့ကို စာဖတ်သူအား ထိရောက်စွာ ဖော်ပြနိုင်စွမ်းသူ ဖြစ်ရမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် စကားကြွယ်ဖို့မလို စာရေးကောင်း သည်ဆိုရာ၌ စကားပရိယာယ် အသွယ်သွယ်တို့ ထည့်သွင်း ရေးသားခြင်း မဟုတ်။ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော အတွေးအခေါ် စသည်တို့ကို ထိရောက်စွာ ဖော်ပြ နိုင်ဖို့သာ လိုသည်။

ထို့ကြောင့် အလုပ်အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်က စကားကြွယ်သော လက်ရေးတို့ စာရေးမကလေးအား သူ့ဘာသာနေလျှင် အကောင်းသားဖြစ်ပါလျက်နှင့် စာရေး ဆရာလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်သဖြင့် သူ့ခမှာမှာ မဖြစ်သဘဲကျယ် စာရေးဆရာ ဘဝ၌ သောကထွေပြားရ ရှာတော့သည်။

စင်စစ်သော်ကား ထိုစကားကြွယ်သော စာရေးမကလေးသည် လက်ရေးတို့ စာရေးမအဖြစ်နှင့် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်သည်။ သူ၏ အဘိဓာတ် စကားလုံး များများ သိရှိခြင်း အရည်အချင်းမှာ လက်ရေးတို့နှင့် ရေးလိုက်ရာတွင် အလွန် အသုံးဝင် ပေသည်။ သူတစ်ပါးရေးသော စာကို ကူးရာ၌ မှန်ကန်အောင် ကူးတတ်ပေမည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ရေးဖို့ကား စကားလုံးထက် တွေးလုံးလိုသည်ဖြစ်ရာ စကားကြွယ်ခြင်း သည် စာရေးဆရာဖြစ်ဖို့ အထောက်အပံ့ မဖြစ်နိုင်ချေ။

ကျွန်ုပ် ဆိုလိုရင်းမှာ အလုပ်အကြံပေး ဆရာတို့သည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးကဲ့သို့ပင် မမှားနိုင်ဟူ၍ အမြဲတစေ မဖြစ်ဘဲ မှားတတ်ကြောင်းပင်တည်း။ အတယ်၍ တတ်နိုင်လျှင် အကြံပေးဆရာများထံမှ အကြံများယူ၍ ညှိနှိုင်းပြီးလျှင် သင်ကိုယ်တိုင် ချင့်ချိန် ဆုံးဖြတ်ပါမူ ကောင်းပေလိမ့်မည်။

အလုပ်ရွေးချယ်ခြင်းအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သော အခန်းတစ်ခန်းကို

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

'သောကကင်းဝေး' စာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းထားသည်ကို သင်က ထူးဆန်းလှချေသည်ဟု ထင်ကောင်း ထင်ပေမည်။ သို့ရာတွင် အလုပ်အရွေးမတတ်သဖြင့် ကိုယ်မကြိုက်သော အလုပ်အတွက် နောင်တရပြီးလျှင် စိတ်ပျက်ကာ သောကကြွယ်ရသည့် အကြောင်းကိုသာ သင်သိလျှင် ဤအခန်းမျိုးကို သောကကင်းဝေးတွင် ထည့်သွင်းသည်မှာ အဆန်းမဟုတ်ဟု သင် ကိုယ်တိုင်ပင် ဆုံးဖြတ်ပေလိမ့်မည်။

အလုပ်အရွေးမှား၍ ဒုက္ခရောက်ကြောင်းကို မေးချင်သူထံ မေးပါ။ သင့်ဖခင်ကို မေးကြည့်ပါ။ သင့်အိမ်နီးချင်းကို မေးကြည့်ပါ။ သင့်အလုပ်ရှင်ကို မေးကြည့်ပါ။ သိပါလိမ့်မည်။ ဉာဏ်ပညာတွင် အဓိပတိတစ်ဆူဖြစ်သော ဂျွန်စတီးဝပ်မစ်လ်ကပင် ကိုယ်နှင့်မတော်သည့် အလုပ်ကို လုပ်နေသော အလုပ်သမားသည် တိုင်းပြည်၏ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ရပ် ဖြစ်ချေသည်ဟု ဆိုလေသည်။ မှန်ပေသည်။ ထိုသူတို့မှာ လူ့ပြည်တွင် စိတ်အဆင်းရဲဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြချေသည်။

စစ်ထဲသို့ လိုက်သွားပြီးမှ စစ်ဘေးစစ်ဒဏ်ထိ၍ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ညစ်၍ ရောဂါရပြီး ဒုက္ခိတဖြစ်ရသူများအကြောင်း ကြားဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ထိုသူများသည် စစ်သားလုပ်ဖို့ မတော်သူများ ဖြစ်သည်။ စစ်အတွင်းက စစ်ဌာနချုပ်တွင် သွေးလေချောက်ချားမှု ရောဂါဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးများဖြစ်သော အမေရိကန်ပြည်တွင် အထူးကျော်စောသော စိတ်ရောဂါကု သမားတော်ကြီး ဝီလျံမင်းနင်းဂျားက 'သင့်တော်သူကို သင့်တော်သည့် နေရာတွင်ထား၍ အမှုထမ်းဆောင်စေခြင်း၏ အရေးကြီးကြောင်းကို စစ်တပ်တွင်မှ ကောင်းစွာသိရပေသည်။ လက်ရှိအလုပ်၏ အရေးပါအရာရောက်ပုံကို သိနားလည်ခြင်းသည် အခြားအရည်အချင်းထက် အရေးကြီးပေသည်။' မိမိနှင့် မသင့်တော်သော အလုပ်ကို လုပ်နေရသည်၊ မိမိအလုပ်ကို မည်သူမျှ ဂရုမစိုက်၊ ခန့်မွမ်းခြင်းမရှိ၊ မိမိတတ်ထားသော ပညာကို အလွဲသုံးစားနေရသည်ဟူ၍ သဘောထားကာ အလုပ်၌ စိတ်မဝင်စားသူသည် စိတ်ရောဂါဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများသူပင် ဖြစ်ချေသည်' ဟုဆိုလေသည်။

မှန်လှပါပေ၏။ စစ်တပ်၌သာမဟုတ်၊ အခြား လုပ်ငန်းဌာနများ၌လည်း မိမိနှင့် မသင့်တော်သော အလုပ်ကို လုပ်နေရှာသူများမှာ စိတ်ရောဂါဖိစီးခြင်း ခံရသော ဒုက္ခိတများ ဖြစ်ကြချေသည်။

ဖီးလ်ဂျွန်ဆင် အမည်ရှိသော အလုပ်သမား တစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြပါမည်။ ဖီးလ်ဂျွန်ဆင်၏ ဖခင်သည် ပင်းမင်းလုပ်ငန်း လုပ်လေရာ သူ့သားကိုလည်း ထိုလုပ်ငန်း၌ပင် လုပ်စေလိုလှ၏။ သို့ရာတွင် ဂျွန်ဆင်သည် ပင်းမင်းလုပ်ငန်းကို မုန်းတီးလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဖခင်က ခိုင်းလျှင် မလွန်ဆန်ရသဖြင့်သာ လုပ်နေရသည်။ စိတ်မပါချေ။ လစ်လျှင် လစ်သလို အလုပ်မှရှောင်၍ တေလေလုပ်နေသည်။ သားကိုယ်တိုင်က အလုပ်ကောင်းစွာ မလုပ်ဘဲ လစ်ချည်းနေသောကြောင့် ဖခင်ကြီးမှာ လက်အောက် အလုပ်သမားများရှေ့တွင် အရှက်ရရှာလေသည်။



တစ်နေ့၌ ဂျန်ဆင်က စက်ပြင်ဆရာလုပ်လိုကြောင်း ပြောလေသည်။  
 ဖခင်ကြီးသည် ထိုစကားကို ကြားရသောအခါ အံ့အားသင့်သွားလေသည်။ စက်ဆီ  
 ပေနေသော အပေါ်ခံအင်္ကျီကြီးဝတ်၍ အလုပ်ကြမ်းလုပ်ရမည် ဖြစ်သဖြင့် သားအား  
 မလုပ်စေလို။ သို့သော် သားကို တား၍ မရချေ။ သူသည် စက်ဆီပေနေသော  
 အင်္ကျီကြီးနှင့် စက်သမား အလုပ်လုပ်လေသည်။ သူ့အလုပ်၌ ပျော်နေရကား  
 သူသည် လေတချွန်ချွန်နှင့် အလုပ်ကို ကြိုးစား၍ လုပ်လေသည်။ ထိုနောက်  
 အင်ဂျင်နီယာ စက်ဆရာအလုပ်ကို ဆက်လက်သင်ကြားလေသည်။

ဂျန်ဆင်မှာ သာမန်အလုပ်သမားဘဝမှ အင်ဂျင်နီယာစက်ဆရာကြီး  
 ဖြစ်လာလေသည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် မဟာမိတ်တို့ အောင်ပွဲရစေသည့်  
 ဖိုးပျံခံတပ်လေယာဉ်ပျံကြီးများလုပ်သော တိုးအင်းလေယာဉ်ပျံ ကုမ္ပဏီ၏ အုပ်ချုပ်  
 ရေးမှူးအဖြစ်သို့ တိုးတက်သွားပြီးလျှင် ၁၉၄၄ ခုနှစ်တွင် ကွယ်လွန်လေသည်။

အကယ်၍သာ ဂျန်ဆင်သည် သူ့ဖခင်၏ လက်ငုတ်လက်ရင်းဖြစ်သော  
 ပင်းမင်းလုပ်ငန်း၌ ကပ်ရပ်နေပါမူ ယခုအခါ၌ ဘယ်အခြေသို့ ရောက်မည်နည်း။  
 သူ့ဖခင်ကြီး ရှိခိုက်တွင် လုပ်ငန်းတည်နေသော်လည်း သူ့ဖခင်ကြီး ကွယ်လွန်သည်နှင့်  
 တစ်ပြိုင်နက် ပျက်စီးမည် ဧကန်ပင်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ စိတ်မပါသော  
 အလုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်တည်း။

လူကြီးမိဘများက ခိုင်းသည့် အလုပ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း မိမိနှင့် မသင့်  
 တော်ဟု ထင်လျှင် ('ဘောက်' ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါစေ။ အလုပ်တစ်ခုကို မလွှဲသာ၍  
 လုပ်နေရသည်။ လူကြီးတွေက အလုပ်ခိုင်း၍သာ လုပ်နေရသည်ဟူသော အဖြစ်မျိုး  
 မဖြစ်ပါစေနှင့်) စိတ်မပါသော အလုပ်ကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအဖြစ် ဘယ်သော  
 အခါမျှ မလုပ်ပါနှင့်။ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ သူတို့သည် သင့်ထက် အသက်  
 နှစ်ဆခန့်ရှိပြီး လောကကြီးတွင် သင့်ထက် အတွေ့အကြုံများ၍ သင့်ထက်  
 အစဉ်းစားအဆင်ခြင်ပိုပေမည်။ သင့်ထက် အလိမ္မာ အမြော်မြင် ကြီးပေမည်။  
 သို့ရာတွင် နောက်ဆုံးသတ္တုချကြည့်လိုက်သောအခါ သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း  
 အလုပ်ကို သင်သာ ရွေးချယ်ရပေမည်။ သင့်တာဝန် သက်သက်သာ ဖြစ်သည်။  
 သင်ရွေးချယ်လိုက်သော အလုပ်သည် သင့်အား ကောင်းကျိုးပေးနိုင်သည်။ ဆိုးကျိုး  
 လည်းပေးနိုင်သည်။ သင်၏ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှု ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်၏ သောက  
 ဝေဖြာမှုကိုလည်း ဖြစ်နိုင်ချေသည်။

ထိုသို့ဆိုပြီးသည့်နောက် သင့်အဖို့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ် ရွေး  
 ချယ်ရာ၌ လိုက်နာအပ်သော အကြံဉာဏ်များ (စင်စစ် ရှောင်အပ်သော အချက်များ)  
 ကိုပေးပါရစေ။

၁။ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်ရွေးချယ်ရာ၌ အောက်ပါအကြံပေးချက်များကို  
 သေချာစွာ ဖတ်ရှုစေလိုသည်။ ထိုအကြံဉာဏ်များသည် အမေရိကန်ပြည်တွင်  
 နာမည်ကျော်သော အလုပ်အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ကိုလ်ဘီယာတက္ကသိုလ်ပါမောက္ခ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဟယ်ရီကပ်ဆင် ကိုယ်တိုင်ပေးသော အကြံဉာဏ်များဖြစ်သည့်အလျောက် အစင်းသိ တစ်ဦးက ပေးသော အကြံဉာဏ်များ ဖြစ်ပေသည်။

(က) သင့်အား မည်သည့်အလုပ်တွင် ဝါသနာထုံကြောင်းကို အတတ်ပြော နိုင်သည့် နည်းလမ်းရှိသည်ဟု ကြေညာသူထံသို့သွား၍ အကြံဉာဏ် မတောင်းလေ နှင့်။ ဗေဒင်ဆရာများ လက္ခဏာဆရာများသည် ထိုအတတ်ဟောသမား တစ်စုတွင် ပါဝင်သည်။ သူတို့ အတတ်ဟော နည်းလမ်းသည် စင်စစ်အားဖြင့် မမှန်။ အဖိုးမတန်။

(ခ) သင့်အား အစမ်းစာမေးပွဲသဘောမျိုး လုပ်လိုက်ရုံနှင့် သင်ရွေးချယ် အပ်သော အလုပ်ကို ဖော်ပြနိုင်သည်ဟု ပြောသူထံသို့လည်း မသွားပါနှင့်။ ထိုသူ သည် သင်၏ ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေး၊ ပေါင်းသင်းရေး၊ စီးပွားရေး စသည့် အခြေ အနေများကို သိအောင် စုံစမ်းခြင်း မပြုဘဲ သာမန် မေးမြန်းစစ်ဆေးရုံနှင့် မည်သည့် အလုပ်မျိုးနှင့် သင့်လျော်သည်ဟု ပြောနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

(ဂ) အလုပ်များအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လေ့လာနိုင်သော စာပေ ကျမ်းဂန် အစုံအလင်ရှိသော သူထံသို့ သွားပါလေ။ ထိုသူက ရှိသည့် ကျမ်းဂန်များကို ကြေမှလည်း ဖြစ်မည်။

(ဃ) မည်သည့်အလုပ်နှင့် သင့်လျော်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရန် တစ်ထိုင်တည်း နှင့် မဖြစ်။ အကြိမ်များစွာ တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးပြီးမှ ဖြစ်နိုင်မည်ကိုလည်း သတိပြုပါ။

(င) အလုပ်အကြောင်းကို စာနှင့် ဘယ်သောအခါမျှ အကြံမတောင်းပါ နှင့်။

(မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါ အချက်များကို မြန်မာစာဖတ် ပရိသတ် နားလည်လှမည် မထင်။ အမေရိကန်ပြည်၌ အလုပ်အကိုင် မရွေးချယ်မီ မြန်မာပြည် ၌ ဗေဒင်မေးသကဲ့သို့ပင် အလုပ်အကိုင်အကြောင်းကို လေ့လာပြီးလျှင် အလုပ် ရွေးချယ်ရာ၌ ကူညီအကြံပေးသော ပုဂ္ဂိုလ်များရှိသည်။ ထိုသူတို့သည် ယင်းသို့ အကြံပေး၍ စားနေသည်။ မြန်မာပြန်သူ)

၂။ လူ့ပြည့်နေသော အလုပ်ဘက်သို့ ဘယ်တော့မျှ မသွားပါနှင့်၊ ရှောင်ပါ။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်များဦးရေမှာ မနည်းလှချေ။ ထောင်သောင်းမက ရှိသည်။ သို့ရာတွင် အတွေ့အကြုံနည်းသူ လူငယ်များကမူ အကုန်အစင် သိကြမည် မဟုတ်။ ဗေဒင်မေးကြည့်မှ သိရတော့မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်များသည် မိမိတို့ သိထားသော အလုပ်အမျိုး လေးငါးဆယ်ခုထဲမှာသာ ရွေးချယ်ကြသည်။ ကျန်ထောင်သောင်းမျှသော အလုပ်မျိုးများကို သိပင်မသိကြချေ။ ထိုကြောင့် လူငယ်တို့သည် လေးငါးခု၌သာ စုပြုံ၍ တိုးဝေနေကြတော့သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဝင်ငွေကောင်းစွာမရဘဲ လူဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ကာ သောက အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ကြရလေသည်။ ထိုသောကတွေပြားရသော လူများကို တွတ်စစ် ကြည့်လျှင် များသောအားဖြင့် လခစား လူနုများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ များစွာ

သော လူငယ်တို့သည် ရှေ့နေအလုပ်၊ သတင်းစာအလုပ်၊ အသံလွှင့်ရုံအလုပ်၊ ရုပ်ရှင် အလုပ် စသည်ဖြင့် ပေါ်ကြော့အလုပ်များတွင် ကြိတ်ကြိတ်တိုးနေကြသည်။ (မြန်မာ ပြည်၌ကား အစိုးရ အရာရှိအလုပ်၊ စာရေးအလုပ်၊ ရှေ့နေအလုပ်တို့၌ လူပြည့်နေ သည်ကို တွေ့ရသည်။ မြန်မာပြန်သူ)

၃။ သင့်အတွက် ဝမ်းမဝ ခါးမလှမည့် အလုပ်ကို ရှောင်ပါ။ ဥပမာ၊ အသက်အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်အလုပ်။ ထိုအလုပ်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုရမည်ဆိုလျှင် အငတ်ငတ်အပြတ်ပြတ် ဖြစ်နေဖို့များသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆို သော် အသက်အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်လျှင် အပင်တပန်း ပြောဆိုတိုက်တွန်းနိုင်မှ စာရင်းသွင်းကြပေမည်။ မသွင်းဘဲ ရှောင်နေကြသည်က များ၏။ ထို့ကြောင့် အသက်အာမခံ စာချုပ်ရောင်း၍ ရသည့်အထဲမှ ရာခိုင်နှုန်းကော်မရှင်ရစေကာမူ မစားလောက်၊ မသောက်လောက် ဖြစ်ချေမည်။ အလုပ်လက်မဲ့တို့သည် အသက်အာမခံ ကိုယ်စား လှယ် အဖြစ်နှင့် လျှောက်၍ အသက်အာမခံစာချုပ်များ ရောင်းနေကြသည်။ သူတို့သည် မိမိအတွက် မည်မျှအကျိုးရှိမည်ဆိုသည့် အချက်ကို မတွက်မိကြချေ။ သူတို့ဖြစ်ပုံကား ဤသို့တည်း။ မစွတာဘက်ဂျားဆိုသူသည် အမေရိကန်ပြည်၌ အစွဲဆုံး အသက်အာမခံကိုယ်စားလှယ်ကြီး ဖြစ်သည်။ သူက အသက်အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်လုပ်သူ တစ်ရာလျှင် ကိုးဆယ်မှာ တစ်နှစ်အတွင်း စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်ပြီးလျှင် အလုပ်ထွက်ကြတော့သည်ဟု ပြောဖူးလေသည်။ ကျန်ဆယ်ဦးအနက် တစ်ယောက်လောက်သာ ဟုတ်တိပတ်တိ ဝင်ငွေရပြီး အခြား ကိုးယောက်မှာ တော်စွ လျော်စွနှင့် ပြီးကြရသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် သင်သည် အသက်အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်လုပ်လျှင် အောင်မြင်ဖို့ ဆယ်ရေး တစ်ရေးမျှသာ ရှိသည်။ တစ်နှစ် အတွင်း လက်မြောက်လိုက်ရဖို့ အခွင့်အလမ်းက များချေသည်။ လက်မမြောက်ရဘဲ ဆက်လက်ပြီး လုပ်နေပါမူလည်း ဟုတ်တိပတ်တိ ဝင်ငွေရဖို့ လွန်စွာခဲယဉ်းလှတော့ သည်။ သို့ဖြစ်၍ အသက်အာမခံကဲ့သို့ ဝင်ငွေရဖို့ အခွင့်အလမ်း နည်းပါးလှသည့် အလုပ်မျိုးကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအဖြစ် ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ပါမူ သင်သည် မငတ်ရုံတစ်မည်သာ ကျန်ချေမည်။

(၄) သင့်အဖို့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အဖြစ် မရွေးချယ် မဆုံးဖြတ်မီ ထိုအလုပ်အကြောင်းကို ရက်လ ရှည်ကြာလျှင် ကြာပါစေ၊ သေသေချာချာ စုံစမ်းလေ့လာပါဦး။ အချက်အလက်စုံလင်မှ ရွေးချယ်သင့်လျှင် ရွေးချယ်ပါ။ အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို မည်သို့ ရှာဖွေ လေ့လာမည်နည်း။ ထိုအလုပ်တွင် ဆယ်နှစ်၊ အနှစ်နှစ်ဆယ်၊ လေးဆယ်မျှ လုပ်လာ သော လုပ်သက်ရှည်များထံမှ ထိုအလုပ်အကြောင်းကို သိအောင် စုံစမ်းလေ့လာပါ။ ထိုသို့ စုံစမ်းခြင်းသည် သင့်နောင်ရေးအဖို့ အရေးပါ အရာရောက်ဖွယ် အကြောင်း ရှိသည်။ ကျွန်ုပ် အဖို့ကား ကိုယ်တွေ့ဖြစ်သဖြင့် အထူးပင် သိရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်လောက်တွင် လူကြီးနှစ်ယောက်အား အလုပ်အကိုင်နှင့်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်တောင်းဖူးလေသည်။ ယခုမှ ပြန်၍ကြည့်သောအခါ ထိုသူ နှစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးလိုက်ရခြင်းသည် ကျွန်ုပ်အဖို့ ထူးခြားသောအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေ ပါသည်။ အကယ်၍သာ သူတို့နှစ်ဦးနှင့် မဆွေးနွေးလိုက်ပါမူ ကျွန်ုပ်၏ အခြေအနေ သည် ယခုကဲ့သို့ ဖြစ်မည်ဟုပင် တွေးထင်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိလှချေ။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များ ကို မည်သို့ ရယူနိုင်ပါမည်နည်း။ ဥပမာ သင်သည် ဗိသုကာအဖြစ်နှင့် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း ပြုလိုသည် ဆိုပါတော့။ သို့ဆိုလျှင် ဗိသုကာအတတ်ကို မသင်ကြား သေးမီ သင်တို့ မြို့များရှိ ဗိသုကာများကို တွေ့ဆုံ မေးမြန်းအပ်သည်။ အခြားမြို့ရှိ ဗိသုကာများထံသို့လည်း သွားရောက် မေးမြန်းသင့်ပေသည်။ သူတို့၏ အမည်နှင့် နေရပ်တို့ကို လမ်းညွှန်စာအုပ်များ၊ တယ်လီဖုန်းစာအုပ်များတွင် ရှာဖွေ၍ သူတို့ထံသို့ ချိန်း၍သော်လည်းကောင်း၊ မချိန်းဘဲနှင့်သော်လည်းကောင်း သွားရောက်တွေ့ဆုံကာ သူတို့ အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်သည်။ မချိန်းဆိုဘဲ မသွား လိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်း စာတစ်စောင်ရေး၍ ချိန်းဆိုနိုင်သည်။

လေးမြတ်စွာ အစီရင်ခံပါသည် ခင်ဗျာ။ ကျွန်တော်သည် အသက်ဆယ့်ရှစ် နှစ်ရှိပါပြီ။ ဗိသုကာ အတတ်ကို သင်ကြားတတ်မြောက်လိုပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအတတ်ကို စတင်သင်ကြားခြင်း မပြုမီ ဦးမင်းထံမှ ဩဝါဒကို လိုလားပါသဖြင့် ကျေးဇူးပြု၍ စောင့်ရှောက် မစေလိုပါသည် ခင်ဗျာ။

ဦးမင်း အလုပ်တိုက်တွင် ကျွန်တော်နှင့် တွေ့ဆုံလိုပါက တွေ့ဆုံစေလို ပါသည်။ အကယ်၍ အလုပ်တိုက်၌ အလုပ်များပါမူ ဦးမင်း၏ အိမ်တွင် နာရီဝက်မျှ တွေ့ဆုံစေလိုပါသည် ခင်ဗျာ။ ကျွန်တော် သိလိုသော အချက်များမှာ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ အကယ်၍ ဦးမင်း အသက် ပြန်ငယ်ရမည်ဆိုလျှင် ဗိသုကာ အလုပ် ကိုပင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအဖြစ်ပြန်၍ ရွေးချယ်ပါမည်လား။

၂။ ကျွန်တော်နှင့် တွေ့ဆုံသည့်အခါ ကျွန်တော့်ကို အကဲခတ်ပြီး ကျွန်တော်နှင့် ဗိသုကာအလုပ်သည် တော် မတော်ကို အကဲဖြတ်ပေးစေလိုပါသည်။

၃။ ဗိသုကာ အလုပ်တွင် လူပြည့်နေပါပြီလား။ ဗိသုကာတွေ ဝိုလိုပေါက် နေသလား။

၄။ ဗိသုကာအတတ်ကို လေးနှစ်သင်ကြားပြီးနောက် ကျွန်တော် အလုပ်ရ နိုင်ပါမည်လား။ ရလျှင် ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကစ၍ လုပ်ရပါမလဲ။

၅။ ကျွန်တော့်တွင် သူများနည်းတူ အရည်အချင်း ရှိပါလျှင် ဗိသုကာအဖြစ် ပထမ ငါးနှစ်တွင် ဝင်ငွေ ဘယ်မျှရနိုင်ဖို့ အကြောင်းရှိပါသလဲ။

၆။ ဗိသုကာအဖြစ်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရသည့် အကျိုးနှင့် အဖြစ်ကို သိလိုပါသည်။

၇။ အကယ်၍သာ ကျွန်တော်သည် ဦး၏ သားဖြစ်ပါမူ ကျွန်တော့်အား ဦး၏ အရိုက်အရာကို ဆက်ခံစေပါမည်လား။

မိမိသွားရောက်တွေ့ဆုံရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နာမည်ကြီးဖြစ်၍ တစ်ယောက် တည်းမသွားရဲလျှင် သင့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ခေါ်သွားပါ။ သင်နှင့် ရွယ်တူ ခင်မင်သူတစ်ဦးနှင့် အတူသွားလျှင် တအားရှိပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်အရှာခက်နေပါမူ သင့် ဖခင်နှင့် အတူသွားပါ။

သင်က သြဝါဒတောင်းလိုက်သဖြင့် အတောင်းခံရသူမှာ သွေးမြောက် ပြီးလျှင် ကျေနပ်ဝမ်းသာနေပေလိမ့်မည်။ သင်က သူ့အား ဆရာသမား သဘော ထားသည်ကို သူ ကြိုက်နှစ်သက်ပေမည်။ များသောအားဖြင့် လူကြီးများသည် လူငယ်တို့ကို ဆုံးမသြဝါဒစကား ပြောကြားလိုသော ဆန္ဒရှိကြသည်။ သင် သြဝါဒ တောင်းထားသော ဗိသုကာကြီးမှာ သင့်တောင်းပန်ချက်ကို ကျေနပ် သဘောကျ နေကောင်းနေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သူ့ထံသို့ သွားရမည်ကို ဝန်မလေးပါနှင့်။

အကယ်၍ စာရေးရမှာ မရဲသလိုလို ဖြစ်လျှင် သူ့အလုပ်တိုက်သို့သွား၍ သူ့အား အကျိုးအကြောင်း ပြောပြနိုင်သည်။

အကယ်၍ ဗိသုကာ ငါးဦးအား တွေ့ဆုံလိုပါသည်ဟု တောင်းပန်သော နည်း အလုပ်များနေသည်။ မတွေ့နိုင်ဟု ပြန်ကြားကြပါမူ နောက်ထပ် ငါးဦးကို ဆက်၍ တောင်းပန်ပါ။ အလုပ်များ၍ မတွေ့နိုင်ဟု ငါးဦးစလုံးက ဆိုဖို့အကြောင်း နည်းလှသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကပေးသော သြဝါဒမှာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် ဖြစ်ချင် ဖြစ်နိုင်သည်။ သင် တစ်သက်လုံး ဒုက္ခရောက်သည့်ဘေးမှ ကယ်ဆယ်နိုင်သော သြဝါဒမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင် ရွေးချယ်ခြင်းသည် သင့်ဘဝတွင် အရေးကြီးဆုံးသော ဆုံးဖြတ်ချက် နှစ်ခုတွင် တစ်ခုဖြစ်သဖြင့် အချိန်ယူ၍ ဆုံးဖြတ်ပါ။ လောမကြီးပါနှင့်။ ကရော်ကမည် မလုပ်ပါနှင့်။ လောကြီးလိုက်လျှင် တစ်သက်လုံး ဒုက္ခရောက်တတ်သည်။

(၅) သင်သည် အလုပ်တစ်မျိုးတည်းနှင့်သာ တော်သည်ဟူသော မှားယွင်း သော အယူကို ပယ်ဖျက်ပါ။ လူမှန်လျှင် မဇ္ဈ၊ မကန်း၊ မကျိုး၊ မဆွံ့ပါမူ အလုပ် တစ်မျိုးထက်ပို၍ လုပ်နိုင်သော အရည်အချင်းရှိသည်။ အချို့အလုပ်များတွင် မလုပ်တတ်၊ မလုပ်နိုင်သည်လည်း ရှိချေသေးသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုကျွန်ုပ် ဥပမာ အဖြစ်ပြပါမည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် အောက်ပါအလုပ်များအတွက် သင်ကြား ထားပါမူ အတော်အတန် အောင်မြင်နိုင်ဖွယ်အကြောင်းများ ရှိပေသည်။ ထိုအလုပ် များကား လယ်သမားအလုပ်၊ သစ်သီးစိုက်သော ဥယျာဉ်များအလုပ်၊ လောကဓာတ် ပညာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်၊ ဆရာဝန်အလုပ်၊ အရောင်းအဝယ် ကြော်ငြာကိုယ်စား လှယ်အလုပ်၊ သတင်းစာအယ်ဒီတာအလုပ်၊ ကျောင်းဆရာအလုပ်၊ သစ်တော

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အလုပ်တို့ပင်တည်း။ ထိုအလုပ်များမှ တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ပါမူ ဖွံ့ဖြိုးပြီးပြီး မဖြစ်စေကာမူ အသင့်အတင့် ဖြစ်မြောက်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် အောက်ပါ အလုပ်များကိုသာ ရွေးချယ် လုပ်ကိုင်ပါမူ ကျွန်ုပ်အဖို့ သောကဝေဖြာ၍ ဆင်းရဲခြင်း မျိုးစုံ၍ သွားချေမည်မလွဲတည်း။ ယင်းတို့မှာ စာရင်းကိုင်အလုပ်၊ ဟိုတယ်အုပ်ချုပ်သူအလုပ်၊ စက်ရုံများ အလုပ်၊ ဗိသုကာအလုပ်၊ စက်ရုံများနှင့် ပတ်သက်သည့် ရောင်းဝယ်မှုမှ အစ များလှစွာသော အလုပ်များ ဖြစ်သည်။



၂၆၂

တက်တိုး

အပိုင်း ၉

ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် သောကကို  
နည်းပါးအောင် လုပ်နည်း

အခန်း ၃၀

ကျွန်ုပ်တို့၏ သောကများတွင်  
ရာခိုင်နှုန်း ခုနှစ်ဆယ်မှာ

အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်သည် လူတိုင်း၌ဖြစ်သော ငွေကြေးနှင့် ပတ်သက်သည့် သောကများကို ပယ်ဖျက်ဖြေရှင်းတတ်ပါမူ ဤစာအုပ်ကို မရေးတော့၊ သမ္မတ အိမ်တော်တွင်နေ၍ သမ္မတ၏ အတိုင်ပင်ခံအဖြစ် ဆောင်ရွက်နေပေမည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ် လုပ်နိုင်သော အချက်တစ်ခုကား ရှိသေး၏။ ငွေကြေးသောက ဖြေဖျောက်နည်းများကို အဓိကရ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ပြောဆိုချက်များမှ ကောက်နုတ်၍ ဖော်ပြပြီးလျှင် သင်ကိုယ်တိုင် ထိုကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် စာအုပ်စာတမ်းများ ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ရန် လက်တွေ့နည်းလမ်းကောင်းများ ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၌ ရှိသမျှ သောကအထွေထွေတွင် ရာခိုင်နှုန်း ခုနှစ်ဆယ်မှာ ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်သည်ဟု လေဒီဟုမ်းဂျာနယ်ကျော် အမေရိကန် အမျိုးသမီးမဂ္ဂဇင်းကြီးတွင် ဖော်ပြထားလေသည်။ လူထုဆန္ဒကို စုံစမ်းသူဂျောဂါးလပ်က သူ့စုံစမ်းရေးအဖွဲ့၏ အကူအညီဖြင့် ဤကိစ္စအကြောင်းကို စုံစမ်းရာ များစွာသော သူများက သူတို့၏ ငွေကြေးသောကမှာ ယခုရရှိနေသည့် ဝင်ငွေထက် ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းပို၍သာရလျှင် ပပျောက်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။ ဤအချက်သည် မှန်သင့်သလောက် မှန်သော်လည်း များသောအားဖြင့် မမှန်ချေ။ ဤအခန်းကို ရေးနေစဉ် ကျွန်ုပ်သည် ငွေကြေးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ တတ်ကျွမ်းသူများအား မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်ပါသည်။ ဝါနာမိတ်ကားကုန်စုံဆိုင်ကြီး၌ ရောင်းသူ ဝယ်သူတို့အား ငွေရေးကြေးရေး ကိစ္စများတွင် အကြံပေးရသော မစွပ်အယ်စီစတေပစ်လ်တန်သည် ငွေကြေးကိစ္စအမျိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံဖူးလေသည်။ အနိမ့်ဆုံး ပျာတာမှ တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာတစ်သိန်းထက်မနည်း ဝင်ငွေရရှိသော လုပ်ငန်းအုပ်ချုပ်ရေးမှူးတို့အထိ ငွေရေးကြေးရေး ပြဿနာများကို လေ့လာဖူးလေသည်။ ထိုမျှ အတွေ့အကြုံများ၍ တတ်ကျွမ်းသော မစွပ်စတေပစ်လ်တန်က 'ငွေပိုရ



ရုံနှင့် သောက မဖြေပျောက်နိုင်၊ ကျွန်မကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်ရသည်မှာ ဝင်ငွေတိုး၍ ရသူများသည် သောကကို နည်းပါးအောင် မလုပ်နိုင်ဘဲ ပိုရသောငွေကို ပို၍ သုံးကြ ချေသည်။ ပို၍သုံးသဖြင့် ပို၍ သောကများရသည်။ သောက အထွေပြားဆုံး လူများမှာ ငွေကြေးမလုံလောက်သူများ မဟုတ်၊ ရသောငွေကို မသုံးတတ်သူများသာ ဖြစ်သည်' ဟုဆိုလေသည်။

(သင်သည် နောက်ဆုံး စကားရပ်ကို ဖတ်ပြီးလျှင် နှာခေါင်းရှုံ့ကောင်း ရှုံ့ပေမည်။ နောက်တစ်ခါ မရှုံ့မီ သတိပြုစေလိုသည်မှာ မစွပ်စတေပစ်လ်တန်က 'အားလုံး' ဟု မဆို၊ 'များသောအားဖြင့် လူတို့သည်' ဟုသာ ဆိုသည်။ သင့်ကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပါ။ စိတ်ကောက်မသွားပါနှင့်။ သင့်နှမများ သင့်ဆွေမျိုးများကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ သင်ကတော့ရတဲ့ငွေကို သုံးတတ်ပေတာပေါ့။)

များလှစွာသော သူတို့က 'ဒီ ကာနက်ဂျီဆိုတဲ့ အကောင်က ဘာများသိ လို့လဲ၊ ငါ ပေးစရာရှိတဲ့ အကြွေးတွေ၊ မပြုစုရင် မဖြစ်နိုင်တဲ့ဟာတွေနဲ့ ငါ့လခ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လောက်အောင်သုံးနိုင်မှာလဲ၊ သူ့သာ ငါ့လိုဖြစ်နေရင် အခုလို ပြောမှာ မဟုတ်ဘူး' ဟု ကျွန်ုပ်အား အပြစ်တင်ကြပေလိမ့်မည်။ အမှန်ဆိုရသော် ကျွန်ုပ်သည်လည်း ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ဒုက္ခများစွာ တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်နေ့လျှင် ဆယ်နာရီမျှ ကိုယ်လက်ပင်ပန်းစွာ လယ်ယာအလုပ်ကို မစွဲရိန်ထိုင် လုပ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ မည်မျှ ပင်ပန်းသနည်းဟူမူ ငါ ဒီဘဝက လွတ်ရင် တော်ပါပြီ။ ဒီပြင်ဘာပဲလုပ်ရ လုပ်ရ ကျေနပ်ပါတယ် ဟူသော စိတ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါ သည်။ ကျွန်ုပ် ထိုမျှ အသက်ထွက်ခမန်း အပင်ပန်းခံ၍ လုပ်ကိုင်ရသည့်အတွက် အခကြေးငွေမည်မျှရပါသနည်းဟု မမေးလိုက်ပါနှင့်။ တစ်နေ့လုံးလုပ်ကာမှ ဒေါ်လာ ဝက်မျှသာ ရပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ရေချိုးခန်းမရှိ၊ အိမ်သာမရှိသော အခန်းများတွင် အနှစ်နှစ် ဆယ်မျှ နေခဲ့ဖူးသဖြင့် ဒုက္ခဆိုသည့်အရာကို ကောင်းစွာသိခဲ့ပါသည်။ ချမ်းလွန်း သော်လည်း စောင်လုံလုံမထွေးနိုင်ဘဲ အိပ်ခဲ့ရပေါင်းလည်း များလှချေပြီ။ မော်တော် ဘတ်စ်ခဲ တစ်ပြားနှစ်ပြား မျက်နှာထောက်၍ မိုင်ပေါင်းများစွာ တင်ပို့နှင့် လမ်းလျှောက်ခဲ့ရသည့် အကြိမ်များမှာလည်း မရေတွက်နိုင်တော့ချေ။ အပေါဆုံး အညံ့ဆုံး အစားကိုစား၍ နောက်နေ့ ဘောင်းဘီတောင့်တောင့် ဝတ်နိုင်အောင် မီးပူ တိုက်ခဲ မရှိသဖြင့် ဘောင်းဘီကို အိပ်ရာအောက်တွင်ထား၍ အိပ်ခဲ့ရဖန်လည်း များလှချေပြီ။

ထိုမျှ နုန့်နဲ့သော အခြေအနေ၌ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်သည် ငွေကြေး တစ်ပြား တစ်ချပ်မျှပင် ဖြစ်စေ၊ တတ်အားသမျှ စုဆောင်းချွေတာခဲ့ပါသည်။ မချွေတာဘဲ နေရာမှာစိုးသောကြောင့် ချွေတာရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ကြွေးတင်မည်ကို စိုး၍ ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် သောကကို ရှောင်လိုပါမူ ကုမ္ပဏီများကဲ့သို့ ပြုကျင့်ကြရန် လိုပေသည်။ ကုမ္ပဏီများသည်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အသုံးကို စည်းချစ် သုံးကြသည်။ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဖြစ်သော ဤစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကုမ္ပဏီ အထွေထွေမန်နေဂျာ လီအွန်ရှင်မကင်းက ကျွန်ုပ်အား ပြောဖူးသည်မှာ များစွာသော လူတို့သည် ငွေကြေးနှင့် ပတ်သက်လျှင် မျက်ကန်း သဖွယ်ကျင့်ကြကြောင်း သူက စာရင်းကိုင်တစ်ယောက်အကြောင်းကို ပြောပြ လေသည်။ ထိုသူသည် ကုမ္ပဏီ စာရင်းများကို ကျနစွာ ကိုင်တတ်သည်။ ကုမ္ပဏီ ငွေကြေးများကို ထိန်းသိမ်းရာ၌ အထူးပင် ချီးကျူးဖွယ် ကောင်းလှပေ၏။ သို့သော် သူ ငွေကြေးနှင့် ပတ်သက်လျှင် ထင်သလိုလုပ်တတ်သည်။ ဥပမာ သူ့အား သောကြာ နေ့လယ်တွင် လခ ထုတ်ပေးလိုက်လျှင် ညနေစောင်းတွင် ရုံးမှ အိမ်သို့ အပြန်လမ်း တွင် ဆိုင်တစ်ဆိုင်၌ သူ့မျက်စိကျသော အပြင်အင်္ကျီတစ်ထည်ကို မြင်လျှင် ချက်ချင်း ဝယ်လိုက်လေသည်။ လခထဲမှ အိမ်လခ၊ ဓာတ်မီးခ စသည့် အမြဲတမ်း ပေးရသော အခကြေးငွေများ၊ ကုန်ကျစရိတ်များ ထည့်၍မတွက်ဘဲ အရမ်းဝယ်လိုက် လေတော့သည်။ သူသည် စာရင်းအင်း အလွန်နိုင်သူဖြစ်ပါလျက် တွက်ချက် ချင့်ချိန် ခြင်းမရှိဘဲ အိတ်ထဲတွင် ငွေရှိလျှင် ရှိသလို အရမ်းသုံးပစ်တတ်သည်။ သူ့ ကိုယ်ပိုင် ငွေကြေးကို သုံးစွဲနည်းအတိုင်း ကုမ္ပဏီငွေကြေးကိုသာ သုံးစွဲလိုက်ပါမူ သူ့အား အလုပ် ပေးထားသော ကုမ္ပဏီမှာ မကြာမီ ပျက်စီးသွားချေမည် ဧကန်ပင်။

ထိုကြောင့် မှတ်သားရန်မှာ သင်၏ ငွေသည် သင်၏ လုပ်ငန်းအင်အား ဖြစ်သည်။ သင့်ငွေကို သုံးတတ်ဖို့ သင့်အလုပ်ပင် ဖြစ်သည်။

ငွေကို ဘယ်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်နည်း။ အသုံးစာရင်းနှင့် အရစာရင်းကို ဘယ်သို့ချိန်ကိုက်မည်နည်း။ အောက်ပါ နည်းဆယ့်တစ်မျိုးကို သင့်သလို အသုံးပြု ပါလေ။

နည်းနံပါတ် ၁။ ။ အကြောင်းအစုံအလင်ကို စက္ကူပေါ်တွင် ရေးချပါ။

လွန်ခဲ့သော အနှစ်ငါးဆယ်က စာရေးဆရာ အာနီးဘဲနက်သည် လန်ဒန် မြို့သို့လာ၍ ကလောင်ဖြင့် အသက်မွေးစဉ် ငွေကြေးကျပ်တည်းလှချေသည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် ပိုက်ဆံ ခြောက်ပဲနိကအစ ကုန်သမျှကို စာရင်းမှတ်လေသည်။ 'ဟင် ငါ့ပိုက်ဆံတွေ ဘယ်ရောက်ကုန်ပလဲ' ဟု လူအများမေးလေ့ရှိကြသည်။ မိမိ အိတ်ထဲတွင် ငွေမည်မျှ ပါလာသည်ကို မသိဘဲ အရမ်းသုံးပြီးနောက် အိတ်ချည်း ကျန်သောအခါ ထိုမေးခွန်းမှာ ပါးစပ်မှ အလိုအလျောက် ထွက်လာတတ်သည်။ ဘဲနက်အဖို့ကား ဤသို့ မေးရန်မလို။ သူ့ငွေကြေး ဘယ်သို့ကုန်သွားသည်ကို သူ သိသည်။ ထိုသို့ စာရင်းမှတ်သည် အကျင့်ကို နှစ်သက်ရကား နောက် ချမ်းသာ၍ ကမ္ဘာကျော်ဖြစ်ကာ ကိုယ်ပိုင်ရွက်လှေတစ်စီး ဝယ်နိုင်သည့်တိုင်အောင် ကုန်ကျ စရိတ်စာရင်းကို ဆက်လက်မှတ်သားလေ့ရှိသည်။

ကမ္ဘာကျော် အမေရိကန် သူဌေးကြီး ရော့ခဲဖဲလားလည်း စာရင်းမှတ်လေ့ ရှိသည်။ ညအိပ်ရာမဝင်မီ၊ ဘုရားရှိမခိုးခင်ကလေးတွင် သူသည် ထိုနေ့အဖို့

ငွေမည်မျှ ရသည်ကို စစ်ဆေးကြည့်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့လည်း သူတို့နည်းအတူ စာရင်းစ၍ မှတ်ကြပါစို့။ တစ်သက်လုံး စာရင်းမှတ်ကြမှာလား။ မမှတ်ချင်ရင် နေနိုင်ပါတယ်။ တစ်နှစ်မှာ ပထမလဖြစ်ဖြစ်၊ ပထမ သုံးလဖြစ်ဖြစ် စာရင်းမှတ်ရင် တော်လောက်ပါပြီဟု ငွေရေးကြေးရေး တတ်ကျွမ်းသူများက ဆိုကြသည်။ ထိုသို့ စာရင်းမှတ်လိုက်လျှင် 'တစ်နှစ်စာ ငွေအဝင် အထွက် ခန့်မှန်းခြေစာရင်းကို ရေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

သင့်ငွေတွေ ဘယ်ထွက်သွားသလဲ၊ သင်သိလား၊ သိလျှင် သင်အလွန် တော်ပေသည်။ သင့်လိုလူမျိုး တစ်ထောင်လျှင် တစ်ယောက်မျှသာ ရှိပေသည်။ မစွပ်စတေပစ်လ်တန်က လူများစွာတို့သည် သူ့အား သူတို့၏ ငွေကြေးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ နာရီများစွာ ရှည်ရှည်လျားလျား ပြောကြ၏။ သူက သူတို့ပြောသမျှကို ဂဏန်းချ၍ ရေးပြလိုက်သောအခါ 'အို ကျုပ်တို့ ငွေတွေ ဒီလို ကုန်သွားတာကို' မိမိတို့ ငွေတွေ ဘယ်ဆီ ဘယ်လမ်း မြန်းကြကြောင်း မသိကြဘဲ အံ့ဩငေးမော နေကြလေသည်။ သင်သည် ထိုသူများထဲတွင် အပါအဝင်ဖြစ်နေသလား၊ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမှာပါ။

နည်းနံပါတ် ၂။ ။ ငွေအရအသုံး ခန့်မှန်းခြေစာရင်း သင့်လိုအင်များနှင့် ကိုက်အောင် သပ်သပ်ရပ်ရပ် ရေးဆွဲပါ။

ငွေကြေးဝိဇ္ဇာ မစွပ် စတေပစ်လ်တန် အဆိုမှာ အိမ်ထောင်နှစ်ခုမှာ နေသော ရပ်ကွက်လည်း တစ်ရပ်ကွက်တည်းဖြစ်၊ အိမ်မှာလည်း ဆင်တူ၊ သားသမီး ဦးရေမှာလည်း တူညီ၊ ဝင်ငွေလည်း အညီအမျှ၊ ယင်းသို့ အစစအရာရာ တူညီစေကာ မူလည်း အရအသုံး ခန့်မှန်းခြေစာရင်း ရေးဆွဲရာ၌ တစ်မျိုးတည်းရေးဆွဲ၍ မဖြစ်နိုင်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အပြင်အပ အခြေအနေချင်း တူသော်လည်း သူတို့၏ စိတ်နေ စိတ်ထား အခြေအနေချင်း မတူခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အရအသုံးခန့်မှန်းခြေစာရင်းကို သက်ဆိုင်ရာ အိမ်သားတို့၏ လိုအင်ကိုလိုက်၍ ရေးဆွဲရသည်။ ပုံသေ ကားကျ လုပ်၍ဖြစ်သော အလုပ်မျိုး မဟုတ်ချေ။

အရအသုံး ခန့်မှန်းခြေစာရင်း (ဘတ်ဂျက်) မှာ သက်ဆိုင်သူတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်ဆီးမည့် ချုပ်ချယ်ခြင်းကိစ္စမဟုတ်။ အရအသုံးကိုက်ညီ၍ စိတ်ချလက်ချ နေနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ စိတ်ချလက်ချ နေနိုင်မှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှိကြမည်။ သောကကင်းဝေးမည်။ 'ဘတ်ဂျက်လုပ်ပြီး ငွေကို တိုင်းသုံးသူများဟာ အရမ်းသုံး သမားများထက်ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ကြတဲ့လူများ ဖြစ်ပေတာပေါ့' ဟု မစွပ် စတေပစ်လ်တန်က ဆိုလေသည်။

ဘတ်ဂျက် ဘယ်လိုရေးဆွဲရမည်နည်း။ ပထမ အကုန်အကျများကို ရေးမှတ်ပါ။ ထိုနောက် ငွေအကုန်အကျနည်းအောင် ဘယ်သို့ ကြံဖန်သုံးစွဲရမည်ဆိုသည့် အကြောင်းကို အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ လူဦးရေ နှစ်သောင်းထက်ပိုသော မြို့များတွင် အိမ်ထောင်များ ကောင်းစားရေး အသင်းများ ရှိပါသည်။ ထိုအသင်းများက

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အကြံဉာဏ်ပေးရန် အသင့်ရှိပါသည်။ သူတို့က သင့် ရငွေနှင့် သုံးငွေ ကိုက်ညီအောင် သုံးစွဲနည်းကို ပေးပါလိမ့်မည်။

နည်းနံပါတ် ၃။ ။ လိမ်လိမ်မာမာ သုံးစွဲတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

လိမ်လိမ်မာမာ သုံးစွဲတတ်သည်ဆိုရာ၌ မိမိကုန်ကျသော ငွေကြေးနှင့် ထိုက်တန်သည့် ပစ္စည်းကို အကျိုးကျေးဇူးရအောင် ချင့်ချိန်သုံးစွဲခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကုမ္ပဏီကြီးများတွင် အရောင်းဘက်တွင်မက အဝယ်ဘက်တွင် တတ်ကျွမ်းသူများကို ခန့်ထား၍ ဈေးမများအောင် ဝယ်ဖြစ်ရန် စီစဉ်ထားကြသည်။ သင်လည်း ထိုနည်း တူစွာ သင့်အဖို့ ဈေးမများအောင် ဝယ်နည်းကို သင်ကြားလေ့လာထားအပ်သည် မဟုတ်ပါလော။

နည်းနံပါတ် ၄။ ။ အရများလာလေလေ သောက များလာလေလေ မဖြစ်ရ အောင် သတိပြု။

မစွတ်စတေပစ်လ်တန်က အမေရိကန်လူမျိုးတို့သည် တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ ငါးထောင်ရဖို့ အမြဲတမ်းမှန်းကြသဖြင့် ငါးထောင်စားများ၏ အသုံးစာရင်း ကို စစ်ဆေးပေးရမည်ဆိုလျှင် ရင်တုန်လှသည်ဟု ဆိုလေသည်။ သူ့အဆိုမှာ တစ်နှစ် လျှင် ဒေါ်လာ ငါးထောင် ဝင်ငွေရှိလာသော သူ၏ အိမ်သားတစ်စုမှာ 'ငါတို့ ဟန်ကျပြီ' ဟု သဘောထားကာ ဟိုသင်းဝယ်ချင် သည်သင်းလိုချင် ဖြစ်လာကြ တော့သည်။ မြို့ထဲ၌ အိမ်တစ်လုံးရှိရုံနှင့် မကျေနပ်ဘဲ တောဘက်တွင် တစ်လုံး ဝယ်ချင်လာကြသည်။ 'အိမ်တစ်လုံးဝယ်ဆိုရင် ဒီလောက်တောင် မကုန်ပါဘူး၊ ငှားထားတာထက် နည်းနည်းပဲ ပိုပါတယ်' ဟု ဆင်ခြေပေးကြသည်။ ကားတစ်စီး ဝယ်ချင်စိတ်လည်း ပေါက်လာသည်။ အိမ်ထောင်ပစ္စည်းများစွာ၊ အဝတ်အစားများစွာ ကိုလည်း ဝယ်ချင်လာကြပြန်သည်။ သူတို့သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကြွေးတင်ဖို့ စခန်းသို့ ချီတက်လျက်ရှိကြသည်။ ဝင်ငွေကလေး အနည်းငယ် ပိုလာသည်မှာ အဆ မတန်သော လိုအင်များနှင့် မကာမိအောင် ဖြစ်ရတော့သည်။ သူတို့အဖို့ နှေးက ဝင်ငွေနည်းစဉ်ကထက် သောကပို၍ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှု နည်းပါးသွားလေ တော့သည်။

သူတို့ လိုအင်ပိုလာသည်မှာလည်း အံ့စရာမဟုတ်။ လူတို့ သဘာဝမျှသာ ဖြစ်ချေသည်။ လူတိုင်းပင် လူ့ဘဝ၌ ကျကျနန နေလိုကြသည်။ တတ်နိုင်သမျှ အကျိုးကျေးဇူး ခံစားလိုကြသည်။ သို့ရာတွင် စဉ်းစားရန်မှာ ရေရှည်ကိစ္စပင် ဖြစ်သည်။ 'ကိုယ့်အိုးနှင့် ကိုယ့်ဆန် တန်ရုံ' နေခြင်းနှင့် အကြွေးရှင်များ ပိုင်းရံလျက် ရှိခြင်း၊ ထိုအဖြစ်မျိုးတွင် မည်သည့်အဖြစ်က ပိုကောင်းမည်ကို စဉ်းစားကြဖို့သာ

ရှိချေသည်။

နည်းနံပါတ် ၅။ ။ ငွေလိုသည့်အခါ ရနိုင်ရန် ငွေချေးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း တစ်ခု ဖွင့်ထားပါ။

သင့်၌ အရေးကြီးလာ၍ ငွေမချေးလျှင် မဖြစ်နိုင်သည့် အခြေသို့ဆိုက်လျှင် အသက်အာမခံစာချုပ်၊ ကာကွယ်ရေးစာချုပ်၊ ငွေစုဘဏ်တိုက်စာချုပ် စသည်တို့ သည် သင့်အဖို့၌ အိတ်ထဲတွင် ငွေရှိနေသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုစာချုပ် များ ဝယ်ယူသောအခါ သတိပြုရန်မှာ သင် ငွေချေးလိုသည့်အခါ ချေးနိုင်သော အခွင့်အရေး ပါ မပါကို စိစစ်ကြည့်သင့်သည်။ အလိုရှိသည့်အခါ ငွေချေးနိုင်သည့် စာချုပ်မျိုးကိုမှ ဝယ်ပါ။ ထိုစာချုပ်မျိုး လက်ထဲတွင် ရှိနေခြင်းသည် ငွေလက်ထဲတွင် ရှိနေခြင်းနှင့် မခြားပါ။ အချိန်တို အသက်အာမခံစာချုပ်များသည် စင်စစ်အားဖြင့် အကျိုးမထူး။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကိုယ့်အတွက် ငွေစုပြီး ဖြစ်စေသည့် စာချုပ်များ သာလျှင် ကောင်းပေမည်။ ထို့ကြောင့် အသက်အာမခံစာချုပ် စာချုပ်များ လက်မှတ် မထိုးမီ ကိုယ်စားလှယ်အား သေသေချာချာ ဂယနဏ မေးပါ။ ကျေနပ်လောက်မှသာ လက်မှတ်ထိုးပါ။ စာချုပ်ကို ကိုင်ထားလျှင် ငွေထုပ်ကို ကိုင်ထားသကဲ့သို့ဖြစ်မှ ဝယ်ယူပါ။ အကယ်၍ အသက်အာမခံစာချုပ်မှ စ၍ အလားတူစာချုပ်များ မပါရှိ ပါမူ သင် ဘယ်သို့ ချေးမည်နည်း။ သင့်၌ မော်တော်ကားရှိသည်၊ အိမ်ရှိသည်၊ အခြား ထိုက်တန်သော ပစ္စည်းတစ်ခုခု ရှိသည်ဆိုပါတော့၊ သင်သည် ဘဏ်တိုက် သို့သွား၍ ထိုပစ္စည်းကို အပေါင်ထား၍ ချေးငှားသင့်ပေသည်။ ဘဏ်တိုက်တို့သည် ဥပဒေနှင့် လုပ်ကြံရသည့် အပြင် လူကြိုက်များအောင် အများအကျိုး မထိခိုက် စေသည့် အတိုးနှုန်းကို ယူကြသည်။ ဥပဒေက ကန့်သတ်ပေးရုံမက ဘဏ်တိုက်များ ကပင်လျှင် သင့်အား တရားနည်းလမ်း မျှတစွာ ဆက်ဆံပေးလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင့်၌ ငွေရေးကြေးရေး ကျပ်တည်းနေပါမူ ဘဏ်တိုက်က သင့် အခက်အခဲများကို ဆွေးနွေး၍ သင့်အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေမည့် အချက်အလက်များကို ရှာဖွေကာ စောင်မ ကြည့်ရှုပေးလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သင့်၌ အပေါင်ထားသည့် ပစ္စည်းမရှိပါမူ ဘဏ်တိုက် သို့သွား၍ ငွေချေးရန် ကျွန်ုပ်က အထူးတိုက်တွန်းပါတယ်။

ဥပမာ သင်သည် များလှစွာသော လူများကဲ့သို့ အပေါင်ထားစရာ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပစ္စည်းမရှိဘဲ သင့်လခသာလျှင် သင်၏ တစ်ခုတည်းသော ပစ္စည်းဥစ္စာ ဖြစ်နေပါမူ ဘယ်သို့ လုပ်ပါမည်နည်း။ ဤနေရာ၌ လေးလေးနက်နက် သတိပေးလိုသည်မှာ ငွေချေးသော ကုမ္ပဏီများထံသို့ အရမ်းမသွားလိုက်ကြရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကုမ္ပဏီများ၏ ကြော်ငြာကို သင် သတင်းစာထဲတွင် ဖတ်ကြည့်မိသော အခါ အတော်ပင် စွဲမက်သွားပေလိမ့်မည်။ သူတို့သည် သူတို့ ကြော်ငြာအရဆိုလျှင်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ခရစ္စမတ် အချိန်တွင် ကလေးများအား သူတို့ကြိုက်တတ်သည့် ကစားစရာ၊ စားစရာ ချီချည်များ လိုက်ထည့်ပေးနေသည့် ဆန်တာကလော့ဆိုသော နတ်အိုကြီးကဲ့သို့ ရက်ရောလှချေသည်။ သူတို့ ကြော်ငြာကို မယုံစားလေနှင့်၊ အချို့ ကုမ္ပဏီများမှာ စည်းကမ်းတကျရှိပြီးလျှင် လိမ်ကောက်ခြင်း ကင်းပေ၏။ သို့သော် ထိုကုမ္ပဏီများ ပင်လျှင် သူတစ်ပါး အခက်အခဲ ကြုံနေသည့်အခိုက် ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကူညီရသည် ဆိုပြီးလျှင် အတိုးကို ဘဏ်နှုန်းထက် ပိုယူကြသည်။ သူတို့ ယူသည်ကိုလည်း အပြစ်မဆိုသာ၊ သူတို့သည် ဘဏ်များထက်ပို၍ စွန့်စားပြီး ချေးငှားရသည်။ ထို့ပြင်လည်း ငွေကောက်ခံရာ၌ ပို၍ တာဝန်များ စရိတ်ကုန်ကျ ပေမည်။ အကယ်၍ ဘဏ်တိုက်တွင် အပေါင်ထား၍ ငွေမချေးနိုင်သော အခြေသို့ ဆိုက်နေစေကာမူ ငွေချေးကုမ္ပဏီများထံသို့ စိတ်ထင်ရာခွင့်၍ မသွားလိုက်ပါနှင့်။ သင့်ဘဏ်တိုက်က အရာရှိတစ်ယောက်ယောက်နှင့် တိုင်ပင်ပြီးလျှင် စိတ်အချရဆုံး ကုမ္ပဏီသို့ သွားပါ။

သို့မဟုတ်ဘဲ အရမ်းသွားလိုက်ပါက ကျွန်ုပ် သင့်ကို မခြောက်လှန့်ချင် သော်လည်း အဖြစ်အပျက် တစ်ခုကို ပြောပြရဦးမည်။

တစ်ခါက မိနိယာပိုလစ်မြို့တွင် သတင်းစာ တစ်စောင်က ငွေချေးကုမ္ပဏီ များနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို စုံစမ်းရန် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ တည်ထောင် ၍ စုံစမ်းလေသည်။ ထိုအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးမှာ ယခုအခါ (Your Life) မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီ တာအဖြစ်ဆောင်ရွက်နေသောပေါ့ဒက်လပ်လာတန် ဖြစ်သည်။ လာတန်က ဆင်းရဲ သော မြို့စားများ ဖြစ်ပျက်ပုံကို မြင်ရလျှင် ကြောက်ခမန်း လိလိဖြစ်ကြောင်း သိရပေလိမ့်မည်ဟု ဆိုလေသည်။ ဒေါ်လာ ငါးဆယ်မျှ စ၍ ချေးငှားလိုက်လျှင် တဖြည်းဖြည်း လုံးချာလည်ကာ နောက်ဆုံး၌ အကြွေးဒေါ်လာ သုံးလေးရာ တင်ကျန် နေတော့သည်။ လခကို ဝရမ်းကပ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အလုပ်တိုက်က သိုအလုပ်သမားကို ဖြုတ်ပစ်လိုက်သည်။ အလုပ်ပြုတ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ငွေချေးသမားက ရာဖြတ်အား သူ့အိမ်သို့ လွှတ်ပြီးလျှင် အိမ်ထောင်ပစ္စည်းများကို သိမ်းစေသည်။ ငွေအနည်းငယ်မှစ၍ ချေးသော်လည်း အတိုးတက်နေသဖြင့် ပေး၍ မကုန် ဆပ်၍မပြီးနိုင် ဖြစ်နေလေတော့သည်။ သည်လိုဖြစ်တာ ရှိချင်ရှိမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်ဟု ပြောသူရှိလျှင် လာတန်၏ စကားကို ပြန်၍ ဖြေကြားပါ မည်။ လာတန်က 'ထိုအမှုမျိုး များလွန်း၍ တရားသူကြီးက အမယ်လေး တရပါသည်။ သတင်းစာ ကလည်း နှုတ်ရလွန်းသဖြင့် မတတ်နိုင်ဘဲ အထူး ခုံအဖွဲ့ တစ်ခုဖွဲ့စည်း၍ ထိုအမှုများကို ရှင်းလင်းပစ်လိုက်ရပါသည်' ဟုဆိုလေသည်။

ယင်းသို့ဖြစ်ရပုံကား အဘယ်နည်းဟု မေးဖွယ်ရှိသည်။ အတိုးနှင့်အခြား တောက်တိုမည်ရ အခစားနားများပို၍ထားသောကြောင့် အဆမတန်ဖြစ်ကာ အကြွေး

ဆပ်၍ မပြီးနိုင်သည့်အခြေသို့ ဆိုက်ရောက်ရတော့၏။ ငွေချေးကုမ္ပဏီများနှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်ထားရန်အချက်တစ်ခုမှာ ငွေကို မကြာခင်ပြန်ဆပ်နိုင်မည့် မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲအောင် သေချာမှ ချေးယူပါ။ သင်မြန်မြန်ဆပ်နိုင်လျှင် အတိုးနှုန်းနည်းသည်။ သို့မဟုတ်ပါဘဲ ငွေကိုဆက်၍ ဆက်၍ ချေးနေပါမူ အတိုးမှာ တောင်လို မောက်လာပါလိမ့်မည်။ အချို့အမှုများတွင် နောက်ထပ်အတိုးနှုန်းသည် အရင်းထက် ရာခိုင်နှုန်းနှစ်ထောင်ခန့်ဖြစ်နေ၍ ဘဏ်တိုက်ကယူသည့် အတိုးထက် အဆငါးရာမက များနေချေသည်။

နည်းနံပါတ် ၆။ ။ နာမကျန်းမှု၊ မီးသင့်လောင်မှု၊ ကြိုတင်မမြင်နိုင်သော ဒုက္ခမျိုး ရောက်မှုတို့မှ အကာအကွယ်ယူပါ။

အသက်အာမခံသာမဟုတ်၊ အခြားအာမခံစာချုပ်များလည်းရှိသေးသည်။ မီးအာမခံ (မီးပေါင်ဟုလည်းခေါ်သည်) မတော်တဆထိခိုက်မိသော ကိစ္စများအတွက် အာမခံစာသည် အာမခံစာချုပ်အမျိုးမျိုးနှင့် နှုန်းထားချို့ချို့နှင့် ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်က သင့်အား တွေ့ကရာရှစ်သောင်းအတွက် အာမခံစာချုပ်ဝယ်ထားရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် သင့်အတွက် အကုန်အကျစရိတ်များမည့် ဒုက္ခအကြီးစားများအတွက် အာမခံစာချုပ်မျိုး ဝယ်ယူစားစေချင်ပါသည်။ ထိုဒုက္ခ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တွေ့ကြုံသည့်အခါ သင့်၌ ဝေဒနာ ခံစားရရုံမျှသာမက ငွေကြေးကုန်ကျဦးမည်ဖြစ်ရာ ငွေကုန်လျှင် သောကပိုလာချေဦးမည်ဧကန်။ ထို့ကြောင့် မီးအာမခံ၊ နာမကျန်းမှု အာမခံစာသည် အာမခံစာချုပ်များကို ဝယ်ယူထားရန် ကျွန်ုပ်က တိုက်တွန်းပါသည်။ ထိုစာချုပ်များ၏ အဖိုးမှာ အလွန်ပင်နည်းသဖြင့် သင်လည်း တတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဥပမာ ကျွန်ုပ်၏အသိ မိန်းမတစ်ယောက်သည် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်က ဆယ်ရက်မျှ ဆေးရုံတက်ခဲ့ရသည်။ သူ့ဆေးရုံက ဆင်းသည်နှင့်တပြိုင်နက် သူ့အား ရှစ်ဒေါ်လာတန်ချက်တစ်ခု လာပေးသည်။ အကြောင်းသော်ကား ထိုမိန်းမသည် ဆေးရုံအာမခံစာချုပ် ဝယ်ထားခြင်းပင်တည်း။

နည်းနံပါတ် ၇ ။ ။ သင့် အသက်အာမခံချုပ်တွင် သင်သေသွားသော် သင့်ဇနီးအားငွေသက်သက်ထုတ်ပေးခြင်းမပြုရန် ပြဌာန်းထားပါ။

သင့်၌ အသက်အာမခံစာချုပ်ရှိလျှင် ထိုစာချုပ်အရ သင် ကွယ်လွန်သည့်အခါ ကျန်သည့် ဇနီးနှင့်သားသမီးတို့အား လျော်ငွေကို တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်အပြီး ထုတ်ပေးပါစေနှင့်။

မုဆိုးမလက်သစ်၏လက်တွင် ငွေကြေးမြောက်မြားစွာရှိလျှင် ဘယ်သို့ဖြစ်မည်နည်း။ ထိုအဖြေကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မပေးဘဲ မစ္စဘီဗာလီအား ပြေကြားစေလိုပါသည်။ မစ္စဘီဗာလီသည် နယူးယောက်မြို့ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီများအဖွဲ့ချုပ်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၏ မိန်းမများဌာနမျှဖြစ်သည်။ အီဗာလီက လင်ယောက်ျားကွယ်လွန်သွားသောအခါ အသက်အာမခံငွေကို တစ်ကြိမ်တည်းရရှိလိုက်ခြင်းထက် တစ်သက်လုံးလီ၍ စားနိုင်အောင် အရစ်ကျယူခြင်းက ပို၍ လိမ္မာရာကျကြောင်းကို မိန်းမအသင်းအဖွဲ့များတွင် ဟောပြောလေ့ရှိကြသည်။ သူက အသက်အာမခံလျော်ငွေ ဒေါ်လာနှစ်သောင်းရသော မုဆိုးမတစ်ကြောင်အကြောင်း ပြောပြသည်။ ထိုမုဆိုးမသည် ရသောငွေကို သူ့သားအား လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ရန် ချေးလိုက်သည်။ သူ့သားအလုပ်မှာ မအောင်မြင်သဖြင့် သူ့ငွေဆုံးရပြီးလျှင် သူသည် ယခုထက်တိုင် ဆင်းဆင်းရဲရဲနှင့်နေရသည်။ အီဗာလီက နောက်တစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြပြန်သေးသည်။ ထိုမုဆိုးမကမူ ရရှိသမျှ အသက်အာမခံလျော်ငွေကို အိမ်ရာရောင်းသော ကိုယ်စားလှယ်က တစ်နှစ်နေရင် နှစ်ဆတိုးပါတယ်ဟု ပြောကာ တိုက်တွန်းသောကြောင့် အိမ်ရာဝယ်လိုက်ရာ သုံးနှစ်ကြာသောအခါ အိမ်ရာများကို အရင်း၏ ဆယ်တစ်ပုံတစ်ပုံနှင့် ရောင်းလိုက်ရရှာသည်။ နောက်တစ်ယောက်ကမူ ကွယ်လွန်သူလင်ယောက်ျား၏ အသက်အာမခံလျော်ငွေ ဒေါ်လာတစ်သောင်းငါးထောင်ရသော်လည်း တစ်နှစ်မျှကြာရုံနှင့် ငွေများ တက်တက်စင်သွားပြီးလျှင် သားသမီးများကို မထိန်းသိမ်း၊ မထောက်ပံ့နိုင်သဖြင့် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့သို့ သွား၍ အပ်ရလေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရသည့် မုဆိုးမဦးရေမှာ မနည်းပါးလှချေ။

‘ဒေါ်လာ နှစ်သောင်းငါးထောင်ကို မုဆိုးမတစ်ယောက် ထိုင်၍ သုံးလျှင် ခုနစ်နှစ်သာခံသည်’ ဟု နယူးယောက်ပို့စ်နှင့် လေဒီဘုမ်းဂျာနယ် သတင်းစာနှင့် မဂ္ဂဇင်းကဏ္ဍရေးရာ အယ်ဒီတာ မစ္စဆစ်လဗီးယား ပီတာက ဆိုလေသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာက ဆတ္တာဒေးအီးဗင်းနင်းပို့စ် ဂျာနယ်ကြီး၏ ခေါင်းကြီးပိုင်းက ‘ကွယ်လွန်သူလင်သား၏ အမွေအနှစ်ကို လုပ်ငန်းအကြောင်း ဘာမျှမသိသောမုဆိုးမသည် ဘဏ်တိုက်ကလည်း ဩဝါဒမပေးဘဲနေပါမူ တောက်ကျစ်သော အရောင်းအဝယ် ကိုယ်စားလှယ်များ တစ်ချက်လှည့်လိုက်ရုံနှင့် ရှိသမျှငွေကလေးအကုန်အစင်ကို မိမိ ဘာမျှနားမလည်သည့်အတွက် ရှယ်ယာဝင်ဖို့ မခဲယဉ်းတော့ချေ။ မည်သည့်ရှေ့နေ၊ မည်သည့်ဘဏ်တိုက် အရာရှိမဆို ထိုကဲ့သို့သော အမှုမျိုးကို လက်ညှိုးထိုး ပြနိုင်ပေသည်။ လင်ယောက်ျားက တစ်သက်လုံး အပင်ပန်းအဆင်းရဲခံပြီး စုဆောင်းထားသည့် ငွေကြေးများကို မုဆိုးမက ထိုလူမသမာများ လှည့်စားလိုက်ရုံနှင့် တစ်မဟုတ်ချင်း ဖြုန်းတီးပစ်လိုက်တော့သည်ဟု ဆိုထားလေသည်။

သင့်ဇနီး သားသမီးများကို သင်သွေသွားပြီးနောက် ကစဉ့်ကလျား မဖြစ်စေလိုလျှင် အမေရိကန်ပြည် ဘဏ္ဍာရေးဝိဇ္ဇာကြီး ဂျေ ပီ မော်ဂန်၏ထုံးကို နှလုံးမူအပ်ပေသည်။

သူ့အမွေစားအမွေခံ ၁၆ ဦးအနက် ၁၂ ဦးမှာ မိန်းမများဖြစ်သည်။ ထိုမိန်းမများကို လက်ငင်း ငွေပေးခဲ့သလား၊ မပေးခဲ့ချေ။ ထိုမိန်းမများသည် ငွေထိန်းအဖွဲ့ ထံမှ သူကအမွေအဖြစ် လစဉ် ထောက်ပံ့ကြေး ရကြလေသည်။



**နည်းနံပါတ် ၈။** သင့်သားသမီးများအား ငွေကို လေးလေးနက်နက် သဘောထား ရန် သင်ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်သည် Your Life (သင့်ဘဝ)မဂ္ဂဇင်းထဲတွင်ပါသော ဆောင်းပါးတစ် ပုဒ်တွင်ပါသည့် အကြံဉာဏ်ကို ဘယ်သောအခါမျှ မမေ့ချေ။ ဆောင်းပါးရှင်မှာ ဆစ်လီဗီကာ ဟာတယ် အမည်ရှိသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူသည် သူ့သမီးကလေးအား ငွေကို စည်းကမ်းနှင့် ကိုင်ရမည့်အကြောင်းကို သင်ပြလေ သည်။ သင်ပြပုံကား ဤသို့။ ဘဏ်တိုက်မှ ချက်စာအုပ်တစ်အုပ် အပိုယူလာပြီး လျှင် သူ၏ ကိုးနှစ်အရွယ်ရှိ သမီးကလေးကို ပေးထားသည်။ သူက သူ့သမီးကို အပတ်စဉ်မုန့်ဖိုးပေးရာ သူ့သမီးက ထိုမုန့်ဖိုးကို သူ့အမေထံသို့ ပြန်အပ်ရသည်။ သူ့အမေက သူ့အဖို့ 'ဘဏ်'ဖြစ်နေပေသည်။ တစ်ပတ်အတွင်း သူသုံးစရာရှိလျှင် သူ့အမေထံမှ ချက်လက်မှတ်ရေး၍ ငွေထုတ်သည်။ သူသည် သူ့ငွေ ဘယ်မျှရှိ ၍ ဘယ်မျှ ထုတ်ယူပြီးဖြစ်သဖြင့် ဘယ်လောက်ကျန်သေးသည်ကို သိရသည်။ ယင်းသို့ ငွေလိုလျှင် ချက်နှင့် ရေးထုတ်ရသဖြင့် ကိုးနှစ်အရွယ်ကလေးအဖို့ ကစား စရာမျိုးဖြစ်၍ ပျော်ရွှင်သည်သာမက ငွေကို စည်းကမ်းနှင့် သုံးစွဲရမည်ဆိုရသည့် အချက်ကိုလည်း သိနားလည် သွားလေတော့သည်။

ဤနည်းသည် အလွန်ကောင်းလှပေသည်။ သင့် သားသမီးများကို ဤ နည်းဖြင့် ငွေကြေးကို လေးလေးနက်နက် သဘောထားက အသုံးစွဲစည်းကမ်းရှိ အောင် သင်ကြားပေးရန် ကျွန်ုပ်က တိုက်တွန်းလိုက်ရပေသည်။

**နည်းနံပါတ် ၉။** တတ်နိုင်လျှင် မီးဖိုချောင်မှ ငွေပို အနည်းငယ်ထွက်အောင် ကြံဆောင်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် အရအသုံး ခန့်မှန်းခြေစာရင်းလုပ်ပြီး တိုင်းထွာ သုံးစွဲသော်လည်း ငွေမလောက်သေးဘူးဟု ဆိုပါက သင်လုပ်စရာ နှစ်မျိုးပင် ရှိ တော့သည်။ ပထမကား မလုံလောက်ရကောင်းဟု အပြစ်တင်၊ တုန်လှုပ်၊ သောက ဖြစ်၊ ညည်းတွား၊ ထိုသို့မလုပ်လျှင် ငွေအနည်းငယ် ပိုထွက်လာအောင်ကြံစည် ဤနှစ်မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးကို လုပ်နိုင်ပါသည်။

မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။ မစွပ် စပီးယားအမည်ရှိသော မုဆိုးမကြီးလုပ် ပုံကား ဤသို့ပင် ဖြစ်သည်။

မစွပ်စပီးယားမှာ ခင်ပွန်းသည် ကွယ်လွန်ပြီးနောက် သားသမီးကလည်း အိမ်ထောင်သည်များဖြစ်သဖြင့် သူ့ဘာသာ တစ်ယောက်တည်း နေလေသည်။ တစ်နေ့တွင်သူသည် ရေခဲဆိုင်တစ်ဆိုင်၌ ရေခဲမုန့်စားနေစဉ် ထိုဆိုင်တွင်ရောင်း သော ပိုင်မုန့်များကြည့်ကာ စိတ်ပျက်မိ၏။ ပိုင်မုန့်များမှာ စားချင်စရာ မကောင်း လှချေ။ ထို့ကြောင့် သူက ဆိုင်ရှင်အား အိမ်တွင်ဖုတ်သော ပိုင်မုန့်များ ဝယ်မည်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

လားဟု မေးရာ ဆိုင်ရှင်က အစမ်းသဘောမျိုးနှင့် နှစ်လုံးဝယ်မည်ဟု ဆိုလိုက်လေသည်။

မစ္စစ်စပီးယားသည် အချက်အပြုတ်တတ်သော်လည်း လင်ယောကျာ်းမကွယ်လွန်မီက အစေခံနှင့်နေလာခဲ့ရသဖြင့် သူ့တစ်သက်တွင် ပိုင်မုန့် ဆယ်လုံး ဆယ့်နှစ်လုံးထက်ပို၍ မဖုတ်ခဲ့ဖူးချေ။ ထို့ကြောင့် လက်သားမကျမည်စိုးသဖြင့် အိမ်နီးချင်း မိန်းမကြီးအား သစ်တော်သီး ပိုင်မုန့်လုပ်ပုံကို မေးမြန်းကြည့်လိုက်သေး၏။ သူ့ပိုင်မုန့်နှစ်လုံးမှာ တစ်လုံးက သစ်တော်သီးနှင့် လုပ်ထားသည်။ နောက်တစ်လုံးက ရှောက်သီးနှင့် လုပ်ထားသည်။ ထိုပိုင်မုန့်များ လူကြိုက်များသဖြင့် ဆိုင်ရှင်က နောက်တစ်နေ့အတွက် ငါးလုံးမှာလိုက်သည်။ ဤသို့လျှင် တဖြည်းဖြည်းနှင့် အခြားရေခဲမုန့်ဆိုင်များကလည်း မုန့်မှာသောကြောင့် မစ္စစ်စပီးယားမှာ တစ်နှစ်အတွင်း၌ သူ့မီးဖိုချောင်ထဲမှ ပိုင်မုန့် ငါးထောင်ထွက်လာသည်။ သူ့အဖို့ ဒေါ်လာတစ်ထောင် အမြတ်ရသည်။ သူသည် ကိုယ်ခွဲမငှားဘဲ သူတစ်ယောက်တည်း လုပ်လေသည်။ မုန့်လုပ်ရန်ပစ္စည်းများ ဝယ်ရသည်မှအပ အခြား ကုန်ကျစရိတ် မရှိခဲ့ချေ။

သို့ရာတွင် သူ့မုန့်ကောင်းကြောင်းသတင်းမှာ တဖြည်းဖြည်းကြီးလာသဖြင့် သူ့မီးဖိုချောင်တွင် ဖုတ်၍ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် မုန့်အမှာများသဖြင့် ဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ ရွှေ့ပြောင်းဖုတ်ရန် သူငယ်မလေးနှစ်ယောက်ကို ငှားရလေသည်။ လွန်ခဲ့သည့် စစ်အတွင်းက သူ့ဆိုင်ရှေ့တွင် လူများသည် တန်းစီ၍ စောင့်ကာ သူ့အိမ်လုပ်မုန့်ကို ဝယ်ကြရရာ တစ်ယောက်လျှင် တစ်နာရီခန့် စောင့်နိုင်မှ မုန့်ရကြလေလေတော့သည်။

'ကျွန်မဖြင့် အခု နေရတာ အပျော်ဆုံးပဲ၊ ကျွန်မ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ဆိုရင် ဆိုင်မှာ အလုပ်ကို ဆယ်နှစ်နာရီက ဆယ်လေးနာရီအထိ လုပ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ မမောပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒါဟာ အလုပ်မဟုတ်ဘဲ ပျော်စရာ ကောင်းတဲ့ ဘဝစွန့်စားခန်း တစ်ရပ်ပေါ့၊ ကျွန်မ အလုပ်လုပ်ရတာ လူတွေ ကောင်းကောင်းစားပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်ဖို့ပါပဲ၊ သောကများသလားလို့ မေးတယ်လား၊ ကျွန်မမှာ အလုပ်တွေ များလွန်းလို့ သောကများနေဖို့ အချိန်မရှိပါဘူးရှင်၊ ကျွန်မ ယောကျ်ားနဲ့ ကျွန်မအမေဆုံးကြကတည်းက ကျွန်မဘဝဟာ ခြောက်တောက်တောက် ဟာတာတာ ကြီးဖြစ်နေတာ၊ အခုဒီအလုပ်လုပ်မှပဲ ခြောက်တာ၊ ဟာတာ ပျော်သွားပါတော့တယ်'ဟု မစ္စစ်စပီးယားက ပြောပြလေသည်။

ကျွန်ုပ်က အခြားအချက်အပြုတ်ကောင်းသည့် မိန်းမများလည်း လူဦးရေ တစ်သောင်းထက်ပိုသော မြို့များတွင် ထိုမုန့်ဖုတ်ရောင်း၍ မကြီးပွားနိုင်ဘူးလား' ဟု မေးရာ မစ္စစ်စပီးယားက 'ဘယ်နှယ် မကြီးပွားဘဲ နေပါမလဲရှင်'ဟု ဖြေလေသည်။

မစ္စစ်စပီးယားကလည်း ထိုသို့ပင် ကြီးပွားလေသည်။ စနိုက်ဒါးနေသော

တက်တိုး

၂၇၄

မြို့ကလေးမှာ အိလီနိုက် မေဂုဒ်မြို့ကလေး ဖြစ်သည်။ လူဦးရေ သုံးသောင်းခန့် ရှိသည်။ စနိုက်ဒါးသည် သူ့မီးဖိုချောင်မှနေ၍ ဆယ်ဆင့်မိုးလောက် ပစ္စည်းနှင့် အရင်းတည်၍ ကြီးပွားရပေသည်။ သူကား မစွပ် စပီးယားကဲ့သို့ မုဆိုးမ မဟုတ်။ သို့သော် မုဆိုးမနှင့် အခြေချင်း မထူးခြားလှ၊ ပို၍ပင် ဆိုးပေဦးမည်။ သူ့ယောက်ျား မှာ လူမမာဖြစ်နေသည်။ သူ့တွင် ငွေကြေးမရှိ၊ ရှာလည်း မရှာတတ်။ အိမ် ရှင်မတစ်ဦးမျှသာ သကြားရောကျီ၍ သကြားလုံးလုပ်လေသည်။ ထို့နောက် ကျောင်း ရှေ့တွင်ချ၍ရောင်းရာ ကျောင်းသားများကလေးများက ဝယ်စားကြလေသည်။ သူက 'နက်ဖြန်လည်း ပိုက်ဆံ ယူလာခဲ့ကြ ကလေးတို့၊ အဒေါ်ကြီး ဒီနေရာမှာပဲ ဒီလို သကြားလုံးရောင်းမယ်'ဟု ကျောင်းသားကလေးများကို မှာကြားလိုက်လေသည်။ ပထမ ရက်သတ္တပတ်တွင် သူ့၌ အမြတ်ရရရှိသောမက အလုပ်လုပ်ချင်စိတ် ပိုက်၍ လာလေသည်။ လင် လူမမာကြီးအတွက် သောကရောက်ခြင်းသည်လည်းပပျောက် ၍ လူ့ဘဝ၌နေရသည်ကို နှစ်သက်လာလေတော့သည်။ သူ့အတွက်နှင့် သူ့သား သမီးများအတွက် ငွေကြေးကလေးရရှိလာသဖြင့် သူ့သားမက သူ့သားသမီးများ လည်း ဝမ်းသာကြတော့သည်။

မစွပ်စနိုက်ဒါးသည် အကြံကြီးသူ ဖြစ်ပေသည်။ သူ့သကြားလုံးကို သူ့ မြို့ကလေးတွင်သာ မရောင်းလို၊ ရှိကာရိုမြို့ကြီး၌လည်း ရောင်းချင်လှသဖြင့် ဆိုင် ခွဲကိုယ်စားလှယ် ရှာလေသည်။ လမ်းထဲတွင် မြေပဲရောင်းနေသော အိတာလျံတစ် ဦးအား ကိုယ်စားလှယ်အလုပ်ပေးလေသည်။ အိတာလျံက ခေါင်းခါလိုက်သည်။ သူ့ဝယ်သူများက သူ့ထဲမှ မြေပဲလှော်ကိုသာ ဝယ်လိုကြသည်။ သကြားလုံး ဝယ်လို ကြသည်မဟုတ်ဟု ဆိုသည်။ ထိုအခါ မစွပ်စနိုက်ဒါးက သကြားလုံး နမူနာပေး ရာ သူ့စားကြည့်သောအခါ ကြိုက်သဖြင့် ရောင်းမည်ဟု ဝန်ခံလိုက်လေသည်။ သူသည် မကြာမီပင် စနိုက်ဒါး၏ သကြားလုံးများကို အများအပြားရောင်းရလေ သည်။

လေးနှစ်ကြာသောအခါ သူ့အကြံအတိုင်း ရှိကာရိုမြို့တွင်ဖွင့်လေသည်။ ဆိုင်မှာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မဟုတ်၊ ရှစ်ပေမျှသာ ကျယ်လေသည်။ သူသည် နေ ရောညပါ သကြားလုံး လုပ်လေသည်။ ထိုသို့ပင် ကြီးစားမှုကြောင့် မစွပ်စနိုက် ဒါးသည် ယခုအခါ၌မူ မီးဖိုချောင်မှစ၍ လုပ်ငန်းဖွင့်လိုက်ရာမှာ ဆိုင်ကြီး ဆယ် ခုနစ်ဆိုင် ဖွင့်ပြီးလေပြီ။ ဆယ့်ငါးဆိုင်မှာ ရှိကာရိုမြို့ အရပ်ရပ်တွင် ရှိလေသည်။ ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်က အထူး သတိချပ်စေလိုသည့်အချက်မှာ ဤမိန်းမ နှစ်ယောက် သည် ငွေကြေး ရှားပါးသဖြင့် ကြံဆောင်ကြသည့်ဆိုသည့် အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် မီးဖိုချောင်ထဲမှနေ၍ လုပ်ငန်းကို သေးသေးနပ်နပ်အခြေမှစ၍ လုပ်ကြ သည်။ သူတို့၌ အရင်းအနှီးကြီး မရှိ၊ အခန်းကြီးငှားပြီးလျှင် လက်အောက်ငယ်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သားများကို လခရိက္ခာပေး၍ စတင်လုပ်ကိုင်သည် မဟုတ်။ သူတို့အား ငွေကြေးနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သောကလွမ်းမိုးခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ချေ။

သင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို လှည့်၍ ကြည့်လိုက်ပါ။ လိုနေသောအချက်အလက်များ ရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုအချက်အလက်များကို လူ့အများက သတိမမူဘဲ နေကြမည်။ ထိုသတိမမူသော အချက်ကလေးများကို ရှာဖွေဖြည့်ဆည်းလိုက်လျှင် သင့်အတွက် အခွင့်အရေး သာလာနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ ဥပမာဆိုစို့၊ သင်သည် အချက်အပြုတ်နိုင်နင်း၏။ သို့ဖြစ်လျှင် သင့် မီးဖိုချောင်ထဲ၌ပင် အနီးအနားရှိ မိန်းကလေးများအား စားဖိုဆောင်အတတ်သင်တန်း ဖွင့်ပါတော့လား။ အတန်းတက်မည့် သူငယ်မများ မရနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိချေ။

အားလပ်ချိန် ငွေရှာနည်းများပါရှိသည့် စာအုပ်များစွာ ထုတ်ထားသည်။ စာကြည့်တိုက်တွင် ရှာ၍ဖတ်ကြည့်ပါ။ ယောက်ျားရော မိန်းမပါ အခွင့်အလမ်းများစွာရရှိနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သတိတစ်ချက်လောက် ပေးလိုက်ပါရစေ။ ဈေးရောင်းနိုင်သည့် အရည်အချင်း မရှိဘဲနှင့် တစ်အိမ်တက် တစ်အိမ်ဆင်းရောင်းရသည့် အလုပ်မျိုးကို မလုပ်ပါနှင့်။ ထိုအလုပ်မျိုးကို မုန်းတီးသူများလှသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း တစ်အိမ်တက် တစ်အိမ်ဆင်း ဈေးရောင်း၍ မဖြစ်ကြချေ။ နည်းနံပါတ် ၁၀။ ။ ဘယ်တော့အခါမျှ အလောင်းအစား မလုပ်ပါနှင့်။

မြင်းလောင်း၍သော်လည်းကောင်း၊ အခြား အလောင်းအစားနည်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း ငွေကြေး ရှာနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သူများကို ကျွန်ုပ် အံ့ဩမိပါ၏။ ဒိုင်ခွဲများ အမြို့မြို့တွင်ထားကာ အလောင်းအစားခိုင်အဖြစ်နှင့် ကြီးပွားသူတစ်သီးက ပြောပြသည်မှာ အလောင်းအစားလုပ်သူများ အတော်ပင်မိုက်သေးကြောင်း၊ စက်နှင့် လှည့်လိုက်သည်ကို မှန်အောင်ထိုးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်ခြင်းသည်လည်း မိုက်မဲသော အချက်ပင်ဖြစ်ကြောင်း။

အမေရိကန်ပြည်တွင် နာမည်ကြီးလှသော မြင်းပွဲခိုင်တစ်ဦးကို ကျွန်ုပ် သိပါသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်၏ သင်တန်းကို တက်နေသူ တပည့်တစ်ဦးဖြစ်လေသည်။ သူက မြင်းအကြောင်း သူ့လောက်နားလည်သူ ရှားမည်ဖြစ်သော်လည်း သူ့မှာ မြင်းလောင်း၍ နိုင်သည်ဟူ၍ မရှိခဲ့ကြောင်း ပြောပြလေသည်။ သို့ဖြစ်စေကာမူ လူမိုက်များစွာတို့သည် မြင်းပွဲသို့သွားကြကုန်၏။ တစ်နှစ်လျှင် မြင်းလောင်းငွေမှာ ဒေါ်လာသန်းပေါင်းခြောက်ထောင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုငွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ အမေရိကန်ပြည်တွင် ၁၉၁၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ တင်လျက်ရှိသောနိုင်ငံတော်အကြွေးထက် ခြောက်ဆများချေသည်။ ထိုမြင်းခိုင်က 'သူ့၌ ရန်သူရှိ၍ ထိုရန်သူအား ပျက်စီးစေလိုသော စိတ်ရှိလျှင် အခြားနည်းနှင့် ပျက်စီးကြောင်း မကြံစည်ဘဲ မြင်းပွဲသို့သာ မှန်မှန်သွားရန် တိုက်တွန်းပေးပေမည်'ဟု ဆိုလေသည်။ ကျွန်ုပ်က မြင်းပွဲသို့သွား၍ တစ်များအတိုင်းလောင်းလျှင်ကောဟု မေးရာ 'သည်လိုဆိုရင်

သာပြီး ပြုတ်ဦးမယ်၊ ငွေတိုက်ကြီးတစ်တိုက် ရှိဦးတော့ ပြုတ်ဖို့သေချာတာပဲဟု သူက ပြန်ပြောလေသည်။

သို့နှင့် မြင်းလောင်းလျှင် ပါးနပ်ရပေမည်။ မည်သို့ ပါးနပ်ရမည်နည်း။ အော်စစ်ဂျက်ကိုပီ ရေးသော How To Measure The Odds (အန္တရာကို တွက်နည်း) စာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဂျက်ကိုပီသည် စစ်တုရင် ပိုကာစသည့် အကစားများ တွင် ဝိဇ္ဇာမြောက်သည့်အပြင် ပထမတန်း သင်္ချာဆရာလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ ၂၁၅ သည် အလောင်းအစား၌ နိုင်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်း ကြောင်း ကျကျနန ဖော်ပြထားသည်။ ဘာကြောင့် ခဲယဉ်းသည် ဆိုသည်ကိုလည်း လောကဓာတ် ပညာနည်း၊ သင်္ချာနည်းတို့ဖြင့် တွက်ချက်ပြထားသည်။ ထိုစာအုပ်က အလောင်းအစားလုပ်လျှင် နိုင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု တစ်ချက်မျှ မဆိုထားချေ။ နှံ့နိုင်စရာ အကြောင်းမည်မျှ များပြားသည်ကိုသာ ဖော်ပြထားသည်။ ထိုအချက်အလက်များ ကို သင်သိရသောအခါ ချွေးနှံ့စာနှင့် မြင်းလောင်းနေကြသော မြင်းသမားခမျာ တို့ကို သနား၍ မဆုံး ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ အခြားအလောင်းအစား၌ စွဲလမ်းနေသူ များအဖို့လည်း ဤနည်းတူစွာ သနားနေပေလိမ့်မည်။ သင့်အား အလောင်းအစား စိတ်က လှည့်ဖြား သွေးဆောင်မည် ပြုလျှင် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ပါ။ ဤစာအုပ်က သင့်အား ကယ်ဆယ်ပါလိမ့်မည်။ စာအုပ်ဖိုးထက် အဆရာထောင်မျှသော ငွေကြေးကို သင့်လက်တွင်းမှ ယိုမကျအောင် ပိတ်ပင်တားဆီးပေးပါလိမ့်မည်။

နည်းနိပါတ် ၁၁။ ။ ငွေရေးကြေးရေး အခြေလှအောင် မလုပ်နိုင်လျှင် မလုပ်နိုင် ကောင်းလားဟုကိုယ့်ကိုယ်ကိုအပြစ်တင်၍ ညှဉ်းဆဲမနေပါနှင့်။

ငွေရေးအခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ကြံစည်သော်လည်း အ ကြောင်းအားလျော်စွာ မဖြစ်မြောက်ပါလျှင် စိတ်သောကမဖြစ်စေဘဲ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းနိုင်ကြဖို့ လိုပေသည်။ သတိပြုရန်မှာ မိမိ၌သာ ငွေရေးကြေးရေး သောက ရှိသည်မဟုတ်၊ အခြားသူများ၌လည်း ရှိကြကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မောင်ဖြူတို့လောက် မချောင်လည်သဖြင့် စိတ်သောက ဖြစ်နေကြသည်။ မောင်ဖြူတို့ ကလည်း မောင်နီတို့လောက် မဟန်သဖြင့် စိတ်ညစ်နေကြသည်။ မောင်နီတို့က လည်း မောင်မဲတို့ အခြေအနေမျိုး မရောက်သဖြင့် မကျေမနပ်ကြီး ဖြစ်နေကြသည်။ သို့လျှင် တစ်ဆင့် တစ်ဆင့် သောကများရသည်ချည်းသာတည်း။

အမေရိကန်သမိုင်းတွင် ကျော်စောသူ အချို့၌လည်း ငွေရေးကြေးရေး သောကပွားများခဲ့ကြရ၏။ သမ္မတကြီးလင်ကွန်းနှင့် ဝပ်ရှင်တန်တို့မှာ သမ္မတ ရာထူး လက်ခံရန် သွားစရာ ခရီးစရိတ် မရှိ၍ ငွေချေး၍ သွားကြရသည်။

မိမိတို့ လိုအင်အတိုင်း မဖြစ်ပါမူ သောကဖြစ်ပြီးလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ဆိုးခြင်းဖြင့် နေရသမျှ အချိန်ကလေးကို မဖျက်ဆီးပစ်ပါနှင့်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သက်ညှာကြဖို့ သင့်လှပေသည်။ တရားလက်ကိုင် ထားအပ်လှပေသည်။ သင့် အလိုကျမရလျှင် တစ်ကမ္ဘာလုံးပင် ရစေဦးတော့ သင် စိတ်ချမ်းသာမည် မဟုတ်ဟု

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဧရာမသဘာဝတ္ထ ဆရာကြီး ဆယ်နေကားက ဆိုဖူးလေသည်။

ဤအချက်ကလေးတစ်ခုကို သတိပြုကြစေလိုသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အမေရိကန်ပြည်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ပိုင်သည် ဖြစ်စေကာမူလည်း သင်သည် တစ်နေ့လျှင် အစားသုံးနပ်စား၍ တစ်ခါလျှင် အိပ်ရာတစ်ခု၌သာ အိပ်နိုင်ပေမည်။ ထိုထက်ပို၍ မည်သူမျှ မလုပ်နိုင်ချေ။

ငွေရေးကြေးရေး သောကကို နည်းပါးစေလိုလျှင် အထက်ပါ နည်းလမ်း ဆယ့်တစ်သွယ်ကိုသာ လိုက်ပါလေ။



သောကနိင်္ဂ ကဗျာများ

(‘သောကနိင်္ဂ’ ကဗျာဟုဆိုသဖြင့် စာအရေးအသားပြောင်းကာ စကားပြေ  
ဖြင့် မရေးဘဲ လင်္ကာအသွားနှင့်ရေးသည်ဟု ထင်ကောင်း ထင်ကြပေ လိမ့်မည်။  
သို့သော် ဤသို့ကား မဟုတ်။ ‘ကဗျာ’ ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ရင်း မှာ နှစ်လိုဖွယ်သော  
ထူးခြားသော အရေးအသားဟု ပေါ်ထွက်လာသဖြင့်ထိုအဓိပ္ပာယ်အရ ‘ကဗျာ’  
ဟူသော စကားလုံးကို သုံးလိုက်ရပေသည်။)

စင်စစ်သော်ကား သောကကို မည်သို့နှိမ်နင်းလိုက်ကြောင်း ဖော်ပြသည့်  
အက္ခယုတ္တိ’ အတိုကလေးများ ဖြစ်သည်။

### ကျွန်ုပ်အား ဒုက္ခခြောက်မျိုးဆုံ၍ တိုက်သည်

ရေးသူ - စီအိုင် ဘလက် ဝုဒ်

(ဘလက်ဝုဒ် ဒေးဗစ် လုပ်ငန်းသင်ကောလိပ်ကျောင်းအုပ်ကြီး အိုကလာ ဟိုးမားမြို့)

၁၉၄၇ ခုနှစ် နွေကာလတွင် ကျွန်ုပ်သည် လောကကြီး၌ရှိသမျှ သောက အလုံးအရင်း၏ တစ်ဝက်မျှ ကျွန်ုပ်၏ ပခုံးပေါ်သို့ ကျရောက်နေလေပြီဟု ထင်မှတ် မိတော့သည်။

အသက်လေးဆယ်ကျော်တိုင်တိုင် အပူအပင်ကင်းပြီးလျှင် ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင် နေခဲ့ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး ကိစ္စများ၌ စိတ်ညစ်စရာ သောက ရောက်စရာ အချက် တစ်ကွက်မျှ မကြုံတွေ့ခဲ့ပါ။ သို့နှင့် သောကကြုံတွေ့ရသည့် အခါ၌မူ သောကတစ်မျိုးတည်း မဟုတ်၊ ခြောက်မျိုးပင် စုပြုံ၍ ကျရောက်လာကြ ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ယင်းတို့၏ ဒဏ်ကြောင့် အိပ်ရာထဲတွင် တလူးလူးတလို့မိုလို့မို နေကာ နောက်တစ်နေ့ ရောက်လာတော့မည့် အရေးကိုပင် တွေး၍ ကြောက်မိ တော့သည်။ ထိုဒုက္ခကြီးခြောက်မျိုးကား ဤသို့တည်း။

၁။ ။ စစ်ခေတ်ဖြစ်နေသဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းမှ ထွက်၍ စစ်ထဲသို့ ဝင်သွားကြလေပြီ။ ကျောင်းသူများလည်း ကျောင်းတွင် နေမည့်အစား စစ်အတွင်း အလုပ်ပေါသဖြင့် အလုပ်ထွက်လုပ်ကြမည်ဟု သဘော ပိုက်ကာ ကျွန်ုပ်၏ ကျောင်းမှာကျောင်းသားဦးရေ အလွန်နည်းပါးသဖြင့် စရိတ်မကာ မိတော့ဘဲ ပျက်တော့မည် တကဲကဲ ဖြစ်နေလေသည်။

၂။ ။ ကျွန်ုပ်၏ သားအကြီးမှာ စစ်ထဲသို့ လိုက်သွားသဖြင့် စစ်သား မိဘတို့ ထုံးစံအတိုင်း သား၏ အသက်ဘေးကို တွေး၍ ပူပန်နေရတော့သည်။

၃။ ။ အိုကလာဟိုးမားမြို့တွင် လေယာဉ်ပျံကွင်းတစ်ကွင်း ပြုလုပ် ရန် အစိုးရက စီစဉ်နေရာ လေယာဉ်ပျံကွင်းအတွက် မြေကွက်ရွေးသောအခါ ကျွန်ုပ်၏ အိမ်မှာ အလယ်တည့်တည့် ကျနေသောကြောင့် အိမ်ကို ဖျက်ပေးရတော့ မည်။ လျော်ကြေးရမည်ဆိုစေကာမူ အိမ်နှင့် မြေတန်ဖိုးရင်း၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံမျှရလျှင်



ကံကောင်းသည်ဆိုရမည်။ လျော်ကြေးရပြီဆိုပါဦး။ အိမ်ဝယ်ရန်သော်လည်းကောင်း၊  
ငှားရန်သော်လည်းကောင်း အလွန်ပင် ခဲယဉ်းလှသည်။ အိမ်ဝယ်၍ မရနိုင်၊ ငှား၍  
မရနိုင်လောက်အောင် အိမ်ရှားနေသည်။ ကျွန်ုပ်နှင့်တကွ အိမ်သားခြောက်ဦးတို့  
ဘယ်နေရာတွင် ဘယ်သို့နေရပါမည်နည်း။ တံထိုးနေရတော့မည့်အခြေသို့ ဆိုက်နေ  
လေပြီ။ တံထိုး၍ နေဖို့ ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် တံထိုးဖို့စရိတ် ကျွန်ုပ်၌ လုံလုံလောက်  
လောက် မရှိချေ။

၄။ ။ အိမ်နောက်ဖေးက ရေတွင်းမှာ အိမ်အနီးအနားတွင် အစိုးရက  
တူးမြောင်းဖောက်လိုက်သဖြင့် ရေခန်းခြောက်သွားလေပြီ။ နောက်ထပ် တစ်တွင်း  
တူးရမည်ဆိုလျှင် ဒေါ်လာ ငါးရာလောက် ကုန်သွားဦးမည်။ ယခုဆိုလျှင် ရေကို  
လက်ဆွဲသုံးနှင့် သယ်၍ သုံးနေရသည်မှာ နှစ်လခန့်ရှိပြီ။ ရေတွင်းအသစ် တူးလိုက်  
ပြန်လျှင်လည်း တူးပြီးသည့်နောက် မကြာခင်ပင် လေယာဉ်ပျံမြေအဖြစ် အိမ်ရာကို  
သိမ်းလိုက်ပါက အလဟဿဖြစ်ချေဦးမည်။

၅။ ။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ကျောင်းနှင့် ဆယ်မိုင်ကွာ အရပ်တွင်  
နေပါသည်။ ကျောင်းတက်ရာတွင် စီးသော ဖွိမ် မော်တော်ကားအဟောင်းတစ်စီး  
ရှိရာ တာယာမှာ ပွန်း၍ ပေါက်လုခမန်းဖြစ်နေပြီ။ တာယာပေါက်လျှင် အသစ်  
မဝယ်နိုင်ပါ။ တာယာပေါက်သွားလျှင် ဆယ်မိုင်ခရီးကို နေ့စဉ် ဘယ်သို့သွားရပါမည်  
နည်း။

၆။ ။ ကျွန်ုပ်၏ သမီးအကြီးမှာ ဟိုက်စကူးစာမေးပွဲကို မှန်းထား  
သည့် အချိန်ထက်စော၍ အောင်သွားပေပြီ။ သူက ကောလိပ်သို့ ဆက်၍ သွားချင်  
သည်။ ကျွန်ုပ်လည်း သူ့ကို ကျောင်းပို့နိုင်လောက်အောင် ငွေကြေး မလုံလောက်။  
သူ့အဖျား ပညာဆက်မသင်ရတော့ဘူးဟု ဆိုလျှင် အသည်းကွဲချေဦးမည်။

တစ်ညနေ၌ ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ထဲ တစ်ယောက်တည်းထိုင်ရင်း ထို  
အခက်အခဲ ခြောက်မျိုးကို အပြန်အလှန်တွေး၍ သောက အထွေထွေ ဖြစ်နေစဉ်  
စိတ်ကူးရ၍ သောကဖြစ်ရသည့် အခက်အခဲတို့ကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေး၍ စာရင်း  
ချကြည့်မိလေသည်။ ယင်းသို့ ရေးချကြည့်ခြင်းမှာ ထိုသောကများကို တိုက်ခိုက်  
နှိမ်နင်း လိုသော ဆန္ဒရှိ၍ မဟုတ်။ ငါ့သောကတွေဟာ ငါနိုင်နင်းတဲ့ သောကတွေ  
မဟုတ်ပါကလားဟု မိမိသောက၏ ကြီးမားမှုကို ကြည့်လို၍သာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဒုက္ခစာရင်းကို ကျွန်ုပ်၏ ဖိုင်ထဲတွင် တွဲ၍ ထည့်ထားလိုက်ပြီးလျှင်  
လပေါင်း အတော်ကြာသောအခါ မေ့သွားလေသည်။ ဆယ့်ရှစ်လကြာသောအခါ  
ဖိုင်တွဲထဲမှ စာရွက်များကို အခြားဖိုင်တွဲထဲသို့ ပြောင်းထည့်စဉ် ထိုဒုက္ခစာရင်းကို  
သွား၍ တွေ့လေသည်။ ထိုစာရင်းကို ဖတ်သောအခါ စိတ်ဝင်စားခြင်း ဖြစ်သည်သာ  
မက သင်ခန်းစာလည်း ရလိုက်ပေသေးသည်။ ထိုဒုက္ခစာရင်းတွင် ပါဝင်သော  
အကြောင်းအရာများသည် တစ်ခုမျှ မဖြစ်ခဲ့ချေ။ မှန်းဆသည့်အတိုင်း မဖြစ်ဘဲ  
တစ်မျိုးတစ်မည်ချည်း ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရတော့သည်။ ဖြစ်ပုံမှာ ဤသို့။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၁။ ။ ကျွန်ုပ်၏ကျောင်း ပိတ်ပစ်ရမည်ဟု ထင်ကာ ပူပန်နေခြင်းသည် အလကားသက်သက် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ တဖြည်းဖြည်း ထွက်သွားကြသော်လည်း အစိုးရက စစ်သားဟောင်းတို့အား လုပ်ငန်းပညာရပ်များ သင်ကြားပေးရန် စီစဉ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ ကျောင်းမှာလည်း အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု ကျောင်းများစာရင်းတွင် ပါဝင်နေသောကြောင့် အစိုးရ အထောက်အပံ့ခံ စစ်သားဟောင်း ကျောင်းသားများစွာ ရရှိလေသည်။ သို့နှင့် ကျောင်းသား ဦးရေမှာ နဂိုထက် မနည်းတော့ချေ။ ကျောင်းပြုတ်သွားမည့် အကြောင်းလည်း မရှိတော့ချေ။

၂။ ။ ကျွန်ုပ်၏ သားကြီးမှာလည်း စစ်ပွဲမှ ဘေးမသိရန်မခဘဲ ပြန်လာလေသည်။ သူ့အတွက် ပူပင်သောကဖြစ်ရသည်မှာလည်း အလကားပင် ဖြစ်တော့သည်။

၃။ ။ ကျွန်ုပ်၏ အိမ်မှာ လေယာဉ်ပျံကွင်းအတွက် အစိုးရက သိမ်းမည်ဟု ထင်ပြီးလျှင် စိုးရိမ်မိသည်မှာ အလကားပင်ဖြစ်တော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်ကွက်တွင် ရေနံထွက်လာသဖြင့် လေယာဉ်ပျံကွင်း မဆောက်လုပ်တော့ဘဲ အခြားတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့စီစဉ်ကြလေသည်။

၄။ ။ အိမ်ရာကို အစိုးရက မသိမ်းတော့မှန်း သိရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရေတွင်းသစ် တူးဖော်လိုက်ရာ ရေအတွက် သောက မဖြစ်ရတော့ချေ။

၅။ ။ ကျွန်ုပ်၏ မော်တော်ကားတာယာ ပေါက်ကွဲမည်ဟု ဖိုးရိမ်ပူပန်မိသည်လည်း အလကားပင်ဖြစ်ချေသည်။ ဂရုထား၍မောင်းနှင်သောကြောင့် တာယာမှာ စစ်တစ်ခေတ်လုံး ခံလေသည်။

၆။ ။ ကျွန်ုပ်၏ သမီးကြီးကို ကောလိပ်၌ ဆက်ထားဖို့ အရေး၌လည်း ကျောင်းမဖွင့်ခင် နှစ်လလောက်အလိုတွင် ကျွန်ုပ်အား စာရင်းစစ် အလုပ်တစ်ခုကို ကျောင်းချိန်အပတွင် အလုပ်ပိုအဖြစ် ပေးလာသဖြင့် ဝင်ငွေပို၍ရသောကြောင့် ကျောင်းထားဖြစ်သွားလေသည်။

မိမိတို့ ကြိုတင်ပူပန်သမျှ ဖြစ်ကြရသည်ချည်းဟု မထင်မှတ်ကြရန် လိုအပ်လှပေသည်။ မိမိတို့မျှော်လင့်နေသော ဒုက္ခအခက်အခဲတို့မှာ တစ်ရာလျှင် ကိုးဆယ့် ကိုးမျှ မရောက်လာဘဲ တစ်မျိုးတစ်မည် ဖြစ်သွားသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ ထိုအချက်ကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တွေ့ မဖြစ်ခင်က မမြင်ခဲ့ချေ။ ယခုမှ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်၍ ကြိုတင်ပူပန်ခြင်းသည် အလွန်မိုက်မဲသော အရာဖြစ်သည်ဟု သိရပါတော့သည်။ အချို့သော အကြောင်းအချက်တို့သည် ကိုယ့်အမြင်အားဖြင့် ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်ဟု ဆိုရသော်လည်း ကိုယ်မတတ်နိုင်သောအချက်များ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကြိုတင်ပူပန်နေလျှင် မိုက်မဲရာကျပေဦးမည်။ ကိုယ်မတတ်နိုင်သည့် အချက်များအတွက် ပူပန်နေလျှင်လည်း မိုက်မဲရာကျပေဦးမည်။ ဤအချက်တစ်ခုကို သင်ခန်းစာအဖြစ် ကျွန်ုပ်ရလိုက်ပါတော့သည်။

မှတ်သားရန်မှာ ယနေ့သည် မနေ့ကသင် ကြိုတင်ပုန်ခွဲသောမနက်ဖြန် ဖြစ်သည်။

သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်စမ်းပါ။ 'ငါ အခုပုန်နေတဲ့အကြောင်းဟာ ဖြစ်လာမယ်လို့ အသေအချာသိလို့လား'။

**ကျွန်ုပ်သည် တစ်နာရီအတွင်း လူပျော်တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သည်**

**ရေးသူ - ရောဂျား၊ ဒဗလျူ ဘက်စ်ဆင်**

(နာမည်ကျော် အမေရိကန် စီးပွားရေး ဗေဒင်ဆရာကြီး တက်စ်ဆင် ဥယျာဉ်၊ ဝဲလ်စလေတောင်စခန်း၊ မက်ဆာချူးဆက်)

ကျွန်ုပ်သည် ယခုအခြေအနေအရ စိတ်ပျက်နေရာမှ တစ်နာရီအတွင်း ပျော်ပျော် ပါးပါး တဟားဟားနေသော လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်နိုင်သည်။

ဘယ်လိုလုပ်မည်ဆိုသည်ကို ပြောပြပါမည်။ ကျွန်ုပ်သည် စာကြည့်ခန်းထဲ သို့ ဝင်သွားပြီးလျှင် ရာဇဝင်စာအုပ်များထားသော စာအုပ်စင်ဘက်သို့သွား၍ မျက်စိမှိတ်ကာ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဆွဲ၍ တစ်နာရီတိတိ ဖတ်လိုက်ပါသည်။ မျက်စိမှိတ်၍ ဆွဲလိုက်သော စာအုပ်မှာ မဏ္ဍဆီကိုနယ် ရာဇဝင် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ဘာရာဇဝင် ဝဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နာရီမျှ တွေ့သည်အခန်းကနေဖတ်လိုက်လျှင်ပင် လောကကြီး၌ ဒုက္ခအမြဲတမ်းရှိကြောင်း စစ်ဘေးစစ်ဒဏ်နှင့် ကပ်ကြီးသုံးပါး အမြဲတမ်း ဆိုက်ရောက်နေကြကြောင်း၊ လူအချင်းချင်း ကရုဏာကင်းမဲ့စွာ ပြုမူလေ့ရှိကြကြောင်းကို သဘောပေါက်လာပေလိမ့်မည်။ ရှေးခေတ်အကြောင်းကို တစ်နာရီမျှ ဖတ်လိုက်ရုံနှင့် ယခုခေတ် အခြေအနေသည် မည်မျှပင်ဆိုးစေကာမူ ရှေးခေတ်ထက်တော်ပေသေး၏ဟု ထင်မြင်လာပေလိမ့်မည်။

ယင်းသို့ ရှေးခေတ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီးလျှင် ယခုခေတ် ကောင်းကြောင်းသိလာကာ ကိုယ့်ဒုက္ခမှာ စင်စစ်အားဖြင့် အသေးအမွှားပါလားဟု ဆိုချင်လာပေလိမ့်မည်။ လောကကြီးအခြေအနေမှာ မဆိုးဘဲ တစ်နေ့တခြားကောင်းလာပြီဟူသော ယုံကြည်ချက် ရရှိလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်ုပ်သည် လူပျော်ကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာပေသည်။

(ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဤစာအုပ်တွင် အခန်းတစ်ခန်းဖွင့်၍ ချဲ့ထွင် ရေးသားနိုင်ပေသည်။ ရာဇဝင်ကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း၏ အကျိုးသည်

**သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး**

ကား စာဖွဲ့လောက်သည့် အချက်တစ်ချက်ပင်တည်း။ လွန်ခဲ့သော အနှစ်တစ်သောင်း က အခြေအနေနှင့် ယခုအခြေအနေကို နှိုင်းယှဉ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ငင်း ဒုက္ခများမှာ အသေးအမွှားမျှသာဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ကြပေလိမ့် မည်)

**ကျွန်ုပ်၏ အောက်ကျ နောက်ကျ စိတ်တို့ မည်သို့ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်သည်**

**ရေးသူ - အယ်လ်မား တောမတ်**  
(ဖိုကလာဟိုးမားနယ်၊ အထက်လွတ်တော်အမတ်)

ကျွန်ုပ်သည် အသက် ဆယ့်ငါးနှစ်မျှရှိစဉ်က သောကများခဲ့သည်။ ကြောက်အား ပိုခဲ့သည်။ ရှက်တတ်လှသည်။ ကျွန်ုပ် အသက်နှင့်စာလျှင် ကျွန်ုပ်မှာ အလွန်အရပ် ရှည်နေပြီးလျှင် ပိန်လွန်းလှတော့သည်။ ခြောက်ပေ နှစ်လက်မမျှမြင့်၍ အလေးချိန် ၁၁၈ ပေါင်ရှိသည်။ အရပ်ရှည်သော်လည်း အင်အားနည်းသဖြင့် ဘောလုံးကစားရာ တွင် အခြား သူငယ်ချင်းများနှင့် မယှဉ်ပြိုင်ရဲချေ။ သူတို့က ကျွန်ုပ်အား 'ဝါးခြမ်း' ဟု ပြောင်လှောင်ခေါ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ မိမိကိုယ်ကာယ အချိုးအစားမကျပုံကို ရှက်သဖြင့် လူစိမ်းသူစိမ်းတွေ့မည်ကို ရွံစိုးနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အိမ်မှာ လူသွားလမ်း မကြီးမဟုတ်၊ လမ်းခွဲကလေးလျှောက်၍ သွားရသောကြောင့် လူသူအ ရောက် အပေါက်နည်းလှချေသည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ လူအရောက်နည်းခြင်းသည် ကောင်း သောအချက်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါတစ်ရံရက်သတ္တတစ်ပတ်လုံး၌ အိမ် သားမှအပ အခြားလူတစ်ယောက်ကိုမျှ မတွေ့ရပါ။ လူမြင်မည်စိုးသော ကျွန်ုပ်သည် အလွန်ကျေနပ်မိပါသည်။

အကယ်၍သာ သောကနှင့် ကြောက်စိတ်တို့က ကျွန်ုပ်ကို ဆက်လက် ပိစိးနေခဲ့ပါမူ ကျွန်ုပ်သည် ဤဘဝ၌ အောင်မြင်ခြင်းရမည်မဟုတ်တော့ပါ။ ကျွန်ုပ် သည် ကိုယ်ကာယချည့်နဲ့၍ အချိုးအစားမတည့်သည့်အဖြစ်ကိုသာ အစွဲကြီးစွဲ၍ အမြဲပင်တွေးကာ ပူပန်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းအဖုံဖုံ ဖြစ်နေလေတော့ သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဒုက္ခကိုဖော်ပြခြင်းမှာ မစွမ်းနိုင်ချေ။ ထိုအကြောင်းကို ကောင်းစွာ သိသော ကျောင်းဆရာမဖြစ်ခဲ့ဖူးသည့် ကျွန်ုပ်၏ မိခင်က ကျွန်ုပ်အား အမြဲတစေ အားပေးစကားပြောကြားရှာသည်။ 'သားရယ်၊ မင်းဟာ ကိုယ်လက်အင်အားနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း မရှာနိုင်မယ့်အတူတူ ပညာကိုသာ ဂရုစိုက်ပါ။ ပညာနဲ့

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရှာတာပေါ့ကွယ်' ဟု ဆိုလေ့ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ မိဘများက ကျွန်ုပ်အား တက္ကသိုလ်သို့ပို့နိုင်အောင် ငွေကြေး လုံလောက်စွာမရှိသဖြင့် ကျွန်ုပ်ဘာသာ နည်းလမ်းရှာ၍ တက္ကသိုလ်သို့သွားရပါ သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဆောင်းတွင်း၌ မြေခွေးအစရှိသည့် သားမွေးရနိုင်သည့် တော သတ္တဝါများကို လိုက်လံဖမ်းဆီးပြီးလျှင် သားရေကို ရောင်းလိုက်ရာ လေးဒေါ်လာ ရလေသည်။ ထိုလေးဒေါ်လာနှင့် ဝက်ကလေးနှစ်ကောင်း ဝယ်မွေးလျှင် ဆောင်းဦး အထိ မွေးထားပြီးနောက် ဒေါ်လာလေးဆယ်နှင့် ရောင်းလိုက်လေသည်။ ထိုဒေါ်လာ လေးဆယ်နှင့် ကျွန်ုပ်သည် ဒန်ဗီမြို့ကရှိ ဗဟိုဆရာဖြစ်သင်ကျောင်းသို့ ဝင်၍ ပညာ သင်ကြားလေသည်။ ကျောင်းတက်နေခိုက် ထမင်းလခ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ဒေါ်လာ နှင့် ဆင့်လေးဆယ်ပေးရ၍ အခန်းငှားခ တစ်ပတ်လျှင် ဆင့်ငါးဆယ်ပေးရပါသည်။ အဝတ်အစားအတွက် လက်ထဲ၌ရှိသော ဒေါ်လာလေးဆယ်ထဲမှ ထုတ်ယူ၍ မသုံး နိုင်သဖြင့် မိခင်ပေးသော ရှပ်အင်္ကျီညိုကြီးကို ဝတ်ဆင်ပြီးလျှင် မခင်ကြီး၏ အပေါ် အင်္ကျီဟောင်းတစ်ထည်ကို ယူ၍ ဝတ်ရပါသည်။ မိခင်ကြီးက ရှပ်ညိုကို ဘာကြောင့် ချုပ်ပေးသနည်းဟူမူ အညှီရောင်သည် အညစ်ခံသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မခင်ကြီး ၏ အပေါ်အင်္ကျီသာ မဟုတ်၊ နောက်ပိတ် ဖိနပ်စုတ်ကြီးကိုလည်း ယူ၍ ဝတ်ရပါ သည်။ ဖိနပ်ကြီးမှာ သားရေ မျော့ကြီးတပ်ထားရာ စီးဖန်များသဖြင့် မျော့ကြီးမှာ လျော့ရဲရဲဖြစ်နေလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အခြားကျောင်းသားများရှေ့တွင် ကိုယ်နှင့် မတန်သည့် အပေါ်အင်္ကျီကြီးကို ဝတ်၍ ခြေကြွလိုက်လျှင် ကျွတ်ကျမည် တကဲကဲ ဖြစ်နေသော ဖိနပ်ဟောင်းကြီးစီးရသဖြင့် ရှက်သဖြင့် အပြင်သို့မထွက်ဘဲ များသော အားဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ အခန်းထဲတွင် တံခါးပိတ်၍ စာကျက်နေလေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ကြီးသောဆန္ဒတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်နှင့်တော်သော အဝတ်အစားတစ်စုံကို ရှပ်ဆိုင်မှ ဝယ် ၍ဝတ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် မကြာမီလျှင် ကျွန်ုပ်၌ အပြစ်အပျက်လေးခု ကြုံတွေ့ရလေသည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်လေးခုသည် ကျွန်ုပ်၏သောကနှင့် အောက် ကျ နောက်ကျ စိတ်တို့ကိုဖြိုခွင်းပစ်လိုက်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဘဝအခြေအနေကို လည်း လုံးလုံးလျားလျား ပြောင်းလဲပစ်ပါသည်။ အဖြစ်အပျက်တို့ကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြပါမည်။

ပထမအဖြစ်အပျက်။ ။ ကောလိပ်တွင် ရက်သတ္တရွှစ်ပတ်မျှ ကျောင်းတက်ပြီးနောက် တတိယတန်းစား ကျောင်းဆရာလက်မှတ်ကို ထုတ်ပေးလိုက် သဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် စာသင်ကျောင်းများတွင် ဆရာအဖြစ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင် ပေသည်။ ဤသို့ ဆရာဖြစ်လက်မှတ် ထုတ်ပေးလိုက်ခြင်း ခံရသည်ကိုထောက်သော် ကျွန်ုပ်အား ကျွန်ုပ်၏ မိခင်မှအပ အခြားလူများစွာကလည်း အသုံးဝင်သူတစ်ယောက် ဟု ကျွန်ုပ်အား အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ထင်ရှားလှသည်။

ဒုတိယအဖြစ်အပျက်။ ။ ဟတ်ဝီဟောလို တောမြို့ကလေးမှာ ကျောင်းအဖွဲ့က ကျွန်ုပ်အား တစ်နေ့လျှင် နှစ်ဒေါ်လာ သို့မဟုတ် တစ်လလျှင်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဒေါ်လာလေးဆယ်ပေး၍ ကျောင်းဆရာလေးအဖြစ် ခန့်လိုက်သည်။ ထိုသို့ခန့်ထားခြင်းကား ကျွန်ုပ်အပေါ်တွင် အယုံအကြည်ရှိသူများ ရှိသေးကြောင်း ပို၍ သိသာသော သာဓကပင်ဖြစ်သည်။

တတိယအဖြစ်အပျက်။ ။ ကျွန်ုပ်သည် ပထမလအတွက် ရသော လခကို ယူ၍ ရည်မှန်းထားသော ကျွန်ုပ်နှင့် တော်သည့် အဝတ်အစားများကို ချက်ချင်းဝယ်ယူလိုက်သည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်ုပ်အား ဒေါ်လာ တစ်သန်းပေးလာသည်ထက်ပင် စိတ်ကျေနပ်နေမိတော့သည်။

စတုတ္ထ အဖြစ်အပျက်။ ။ ဤအဖြစ်အပျက်မှာ ကျွန်ုပ်၏ ဘဝအခြေအနေကို ပြောင်းလဲလိုက်သော အဖြစ်အပျက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ ကြောက်စိတ်၊ အောက်ကျ နောက်ကျ စိတ်တို့ကို နှိမ်နင်းလိုက်သော အဖြစ်အပျက်သည်ကား အင်ဒီယာနားနယ်ဒိန်းဗရစ်မြို့တွင်ကျင်းပသော ပက်တန်ကောင်တီ ပွဲတော်ကြီး၌ ဖြစ်သော အဖြစ်အပျက်ပင်တည်း။ ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်ကြီးက ကျွန်ုပ်အား စကားပြောပြိုင်ပွဲဝင်ရန် တိုက်တွန်းလေသည်။ မဖြစ်နိုင်သည့် ကိစ္စကိုမှ တိုက်တွန်းရက်လေအားသည်။ လူတစ်ယောက်ချင်းကို စကားကျနအောင် မပြောတတ်သော ကျွန်ုပ်အား ပရိတ်သတ်ရှေ့တွင် စကားပြောစေမည်ဆိုလျှင် ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိချေ။ သို့သော် မိခင်ကြီး ကျွန်ုပ်အပေါ်တွင် အလွန်အမင်း အယုံအကြည်ရှိနေသည်။ သူ ယုံကြည်အားထားပုံမှာ သနားစရာပင်ကောင်းလှတော့၏။ ကျွန်ုပ်အားကြီးကျယ်သော လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေလိုသည်။ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟူ၍လည်းအထူးပင်ယုံကြည်ရှာသည်။ သို့မဟုတ်မှာ သားဖြစ်သူ ကျွန်ုပ်ကိုသာ အားထားနေရှာသည်။ သူက ထိုမျှ အားထားသဖြင့်လည်း ကျွန်ုပ်သည် မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ရသည့် စကားပြော ပြိုင်ပွဲကို ဝင်ဖြစ်သွားတော့သည်။ ကျွန်ုပ်ဟောပြောမည့် အကြောင်းအရာကို ရွေး လိုက်ရာ ထိုအကြောင်း အရာမှာကား စင်စစ် ကျွန်ုပ်နှင့် မတန်ရာသော အကြောင်း အရာပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသည်ကား 'အမေရိကန်ပြည်အနုပညာရပ်များ' ဟူ၏။ ကျွန်ုပ်သည် အနုပညာကို တတ်ကျွမ်းဖို့ ဝေးစွာ အနုပညာဆိုသည်မှာ ဘယ်အရာ များ ဖြစ်သည်ဟူ၍ပင် မသိချေ။ သို့နှင့် ဟောပြောချက်များကိုရေး၍ အရကျက်ပြီး လျှင် အိမ်ဝင်းထဲရှိ သစ်ပင်များ၊ နွားများကိုပရိတ်သတ်ဟု သဘောထားကာ အကြိမ်တစ်ရာမက ဟောပြော လေ့ကျင့်လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် မိခင်ကြီးကျေနပ်အောင် ကျကျနန ပြောချင်လောနှင့် ပြောလိုက်ရာ ပြောပုံဟန်ပန် ဝေါမောကောင်းသွားလေရောသ လား မသိ၊ ပြိုင်ပွဲတွင် ပထမ ရလေသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ် ယင်းသို့ ဖြစ်လာလိမ့် မည်ဟု မမျှော်လင့်ခဲ့သည့် အလျောက် အံ့အားသင့် နေလေသည်။ ပရိတ်သတ်က တစ်ခဲနက်မျှ ဩဘာပေးလိုက်သည်။ ကျွန်ုပ်ကို ပြောင်လောင်းခဲ့သော ကျောင်းသားဟောင်းတို့က ကျွန်ုပ်အားပန်းပုတ်၍ 'ကိုယ့်လူစွဲလိမ့်မယ်လို့ အစကတည်းက အထင်

သားပဲဟု ပြောကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ မိခင်ကြီးလည်း ကျွန်ုပ်ကိုဖက်၍ ရှိုက်ကြီးတင် ငိုရှာလေသည်။

ယခုအဖြစ်အပျက်ကို ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ကြည့်သောအခါ ထိုအဖြစ်အပျက်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဘဝအခြေအနေကို ပြောင်းလဲစေသော ထူးခြားသော အဖြစ်အပျက်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် ပထမရသဖြင့် မြို့ပေါ်ရှိသတင်းစာများက ကျွန်ုပ်အကြောင်း စုံလင်စွာ ဖော်ပြ၍ နောင်ကာလ၌ ကြီးပွားဦးမည်ဟု ရေးသားကြသည်။ ထိုနယ်တစ်ဝိုက်တွင် ကျွန်ုပ်၏ ဂုဏ်သတင်းသည် တိုးတက်လာလေသည်။ အကယ်၍သာ ထိုစကားပြောပြိုင်ပွဲတွင် ကျွန်ုပ် ပထမဆု မရလိုက်ပါမူ ကျွန်ုပ်သည် ယခုကဲ့သို့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အထက်လွတ်တော်အမတ် ဖြစ်လာနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ပြိုင်ပွဲ၌ အနိုင်ရလိုက်ကာမှ ကျွန်ုပ်၏ အမြင်လည်း ကျယ်လာတော့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် မိမိ၌ရှိသော စွမ်းရည်သတ္တိတို့ကိုလည်း မြင်လာတော့သည်။ ထို့ပြင်လည်း ပြိုင်ပွဲနိုင်လိုက်သောကြောင့် စွမ်းရည်သတ္တိတို့ကိုလည်း မြင်လာတော့သည်။ ထို့ပြင်လည်း ပြိုင်ပွဲနိုင်လိုက်သောကြောင့် ဆရာဖြစ်သင်ကောလိပ်တွင် တစ်နှစ်သင်ကြားနိုင်ရန် စကောလားရှစ် ထောက်ပံ့ကြေး ရလိုက်သေးသဖြင့် အထက်တန်း ဆရာဖြစ်သင် စာမေးပွဲအတွက် သင်ကြားအောင်မြင်နိုင်ခဲ့လေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ပညာလိုချင်စိတ် ရှေးကထက် ပို၍ ပြင်းပြလာသဖြင့် ဆရာအဖြစ်နှင့် နေ့စဉ်အထက်တန်းပညာရပ်များကို တက်ရောက်သင်ယူလိုက်သေးသည်။ ယင်းသို့ ပညာသင်ကြားနိုင်အောင် လိုအပ်သော စရိတ်စက ငွေကြေးရအောင် ဟိုတယ်စားပွဲထိုး၊ မီးဖိုစောင့်၊ စာအုပ်သိမ်းသမား၊ လယ်တောသူရင်းငှား၊ နောက်ဆုံး ပြောရလျှင် လမ်းပြင်ရာတွင် ကျောက်သယ်သမားအဖြစ် အလုပ်ပို လုပ်လိုက်သေးသည်။

(၁၈၉၈) ခုနှစ်တွင် ကျွန်ုပ်အသက်မှာ ဆယ်ကိုးနှစ်သာ ရှိသေးသည်။ သမ္မတလောင်း မစ္စတာဘရိုင်ယန်အတွက် မဲဆွယ်တရားပွဲ နှစ်ဆယ်တစ်ပွဲတွင် တရားဟောခဲ့ဖူးလေပြီ။ တရားဟောရာတွင် စိတ်ပါလာသဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် နိုင်ငံရေး လိုက်စားချင်စိတ် ပေါ်ပေါက်လာတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ဒီပေါလ်တက္ကသိုလ်သို့ဝင်၍ ဥပဒေပညာနှင့် တရားဟောအတတ်တို့ကို သင်ကြား လေသည်။ ၁၈၉၉ ခုနှစ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် ဒီပေါလ်တက္ကသိုလ် ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် တက္ကလာကောလိပ်သို့ အချေအတင် စကားပြောပွဲတွင် ဝင်ရောက်ပြောဆိုပါသည်။ ပြောရမည့် အကြောင်းအရာမှာ 'အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အထက်လွတ်တော်အမတ်များကို ပြည်သူ့ဆန္ဒမဲနှင့် ရွေးချယ်သင့်သည်' ဟူသော အဆိုပင်ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုစကားပြောပွဲ၌သာမဟုတ် အခြားစကားပြောပွဲများ၌လည်း အနိုင်ရသဖြင့် ကျောင်းတွင် နာမည်ရသည့်အလျောက် တက္ကသိုလ် မဂ္ဂဇင်းနှင့် သတင်းစာ အယ်ဒီ

**သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး**

တာချုပ် ဖြစ်လာလေသည်။

ဒီပေါလ်တက္ကသိုလ်မှ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရပြီးလျှင် အနောက်ပိုင်းရှိ အိုကလာ ဟိုးမား နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့၍ လောတန်မြို့တွင် ရှေ့နေအဖြစ် ဆောင်ရွက်နေလေသည်။ အိုကလာဟိုးမားတွင် ပဝတ္တိဖြစ်သော်လည်း ဇာတိကဲ့သို့ နေထိုင်ကာ နယ်ဥပဒေပြု လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ် ဆယ်သုံးနှစ်မျှ ဆောင်ရွက်ပြီးလျှင် ပြည်ထောင်စု အောက် လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ် လေးနှစ်ဆောင်ရွက်ပြီးသည့်နောက် ကျွန်ုပ်၏ တစ်သက် တွင် ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ဖြစ်မြောက်လာပါတော့သည်။ ထိုရည်မှန်းချက်သည်ကား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အထက်လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ် သည် အိုကလာဟိုးမားနယ် ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် အထက်လွှတ်တော်သို့ ၁၉၂၇ ခုနှစ် မတ်လ ၄ရက်နေ့မှစ၍ တက်ရောက်ရလေသည်။

ကျွန်ုပ်အကြောင်းကို ယခုကဲ့သို့ ဖော်ပြနေခြင်းမှာ ကြားဝါလို၍ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်မှာ ထူးခြားသော 'ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ် ပြုလုပ်သမျှတို့မှာ ကြားဝါ လောက်အောင် မထူးခြားလှသေးပါ။ ယင်းသို့ ဖော်ပြရခြင်း အကြောင်းရင်းကား အောက်ကျ နောက်ကျစိတ် ဖိစီးခြင်း ခံလျက်ရှိကြသော အချို့သော လူငယ်များ အဖို့ ကျွန်ုပ်ကို စံယူ၍ အားတက်စရာ၊ ဘဝအခြေအနေကို ပြုပြင်နိုင်စရာ ဖြစ်စေ လိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အယ်ဒီတာမှတ်ချက်။ ။ ငယ်စဉ်က ကိုယ်ဟန်အချိုးအစားမကျ ဘဲ အဝတ်အစား လျော့ရဲရဲဝတ်ခဲ့ရသော လွှတ်တော်အမတ် အယ်လ်မာတောမတ် အား မကြာမီက အမေရိကန်ပြည် အထက်လွှတ်တော်တွင် အဝတ်အစား ကျနစွာ ဝတ်ဆင်တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟု အများက ခိုးကျူးကြလေသည်။

**ကျွန်ုပ်သည် အာလာဘုရားသခင်၏ ဥယျာဉ်တော်၌ နေသည်**

**ရေးသူ - အာရ်၊ စီ၊ ဝီ၊ ဘော့ဒလီ**

(အောက်စ်ဖို့တက္ကသိုလ်၌ ကျော်စောလျက်ရှိသော ဘော့ဒလီယံ စာကြည့်တိုက်ကို တည်ထောင်သူ ဆာ တောမတ် ဘော့ဒလီ၏ အဆက်အနွယ်ဖြစ်သည်)

**Wind in the Sahara, The Messenger အစရှိသော စာအုပ်ပေါင်း ဆယ်ခြောက်အုပ် ရေးသားသူ။**



ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီးသည့်နောက် ၁၉၁၈ ခုနှစ်က ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ် တစ်သက်လုံး နေခဲ့သော လောကကြီးကို ကျောခိုင်း၍ အာဖရိက အနောက်မြောက် ဖက်သို့ ထွက်သွားပြီးလျှင် အာလာဘုရားသခင်၏ ဥယျာဉ်တော်ဟုခေါ်သော ဆာ ဟာရား သဲကန္တာရကြီးအတွင်း၌ ခုနစ်နှစ်တိုင်တိုင် အာရပ်လူမျိုးတို့နှင့်အတူ နေထိုင် ခဲ့လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သူတို့၏ စကားကို ကောင်းစွာ တတ်လာပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သူတို့၏ မပြောင်းလဲသော ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်း နေထိုင်စားသောက်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သူတို့ကဲ့သို့ပင် သိုးများ ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးပါသည်။ သူတို့ကဲ့သို့ပင် တဲနှင့် နေခဲ့ဖူးပါသည်။ သူတို့၏ ဘာသာတရားဖြစ်သော အစ္စလာမ်ဘာသာကိုလည်း လေ့လာခဲ့ဖူးပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်ုပ်သည် မဟာမက်သခင်၏ အကြောင်းကို 'တမန်တော်' (The Messenger) အမည်နှင့် စာအုပ်ရေးဖြစ်ပါတော့သည်။

အရပ်လေးမျက်နှာသို့ လှည့်၍ တဲထိုးကာ ကျသလို နေလေ့ရှိသော အာရပ်လူမျိုးတို့နှင့် နေခဲ့ရသည့် ခုနစ်နှစ်ကာလမှာ ကျွန်ုပ်အဖို့ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းသော ကာလဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် အတွေ့အကြုံများသူ တစ်ဦးဖြစ်ပါ၏။ မိဘများက အင်္ဂလိပ်လူမျိုးများ ဖြစ်သော်လည်း ပြင်သစ်ပြည် ပဲရစ်မြို့တော်၌ မွေးဖွား၍ ပြင်သစ်ပြည်တွင် ကိုးနှစ်မျှ နေခဲ့ပြီးနောက် အင်္ဂလန်ပြည်သို့သွားကာ အိတန်ကျောင်းတွင် ပညာသင်ကြားပါသည်။ ထို့နောက် ဆင်းဒဟပ်မြို့ ဘုရင့်စစ် အတတ်သင်ကောလိပ်တွင် ပညာကို ဆက်လက်သင်ကြားပါသည်။ ပြီးသည်နှင့် အိန္ဒိယပြည်သို့ စစ်ဗိုလ်အဖြစ် ရောက်ခဲ့ရပါသည်။ အိန္ဒိယပြည်၌ ပိုလိုကစားလိုက်၊ အမဲလိုက်လိုက်၊ ဟိမဝန္တာတောင်များသို့ အလည်သွားလိုက်နှင့် ခပ်အေးအေး ခပ်ချောင်ချောင် နေခဲ့ရပါသည်။

ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးဖြစ်သောအခါ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခဲ့ပါသည်။ စစ်ကြီးအပြီးတွင် ကျွန်ုပ်သည် ပဲရစ်မြို့ ငြိမ်းချမ်းရေးကွန်ဖရင့်သို့ ခြံတိသျှ နန်းရင်းဝန်ကြီး 'လျှိုက်ဂျော့'၏ စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ ဒုတိယအတွင်းဝန်အဖြစ် လိုက်သွားပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ကွန်ဖရင့်ရောက်ကာမှ စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်မိပါတော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စစ်ကို သဲသဲမဲမဲ တိုက်နေကြစဉ်က 'ငါတို့ စစ်တိုက်တာဟာ မသမာမှုတွေ ပျောက်ကင်းပြီး လူ့ယဉ်ကျေးမှု တည်မြဲဖို့ပဲ' ဟု စိတ်တွင် စွဲမြဲ ယုံကြည်ခဲ့မိပါသည်။ ပဲရစ်မြို့ ငြိမ်းချမ်းရေး ကွန်ဖရင့်တွင် ကိုယ်ကျိုးသိ မသမာနိုင်ငံရေးသမားများက ကိုယ့်တိုင်းပြည်အတွက် နယ်မြေအသစ်ဆိုလျှင် ဘယ်သင်းမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ယူလိုက်ဟဲ့ဟဲ့ သဘောထားကာ ဓားပြများတိုက်ခဲ့ပြီး အပြန်တွင် တိုက်ရသမျှကို လောဘတကြီးနှင့် ဝေခူချနေကြသကဲ့သို့ နယ်များလုယက်ကာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးဖြစ်ဖို့ အကြောင်းရင်းများ၏ မျိုးစေ့ကိုချလျက် တစ်နိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံ အာယာတတရား ပွားစေဖို့ဖန်တီးနေကြပါသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကျွန်ုပ်သည် ထိုမသမာမှုကို မြင်တွေ့ရသောအခါ တစ်သက်တွင်တစ်ခါမျှ မကြုံဖူးသော စိတ်ပျက်မှုနှင့် နောင်ရေးကို တွေး၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ဖြစ်ပြီးလျှင် တစ်ညလုံး မအိပ်နိုင်ဘဲ ရက်ပေါင်းများစွာနေခဲ့ရပါတော့သည်။ (ကျွန်ုပ်သည် မိမိ၏ နောင်ရေးကို ဘယ်သို့ဆုံးဖြတ်ရမည်မသိပါ။ နန်းရင်းဝန်ကြီး လျှိုက်ကျောကမူ သူ့ဝါသနာအလျောက် ကျွန်ုပ်အား နိုင်ငံရေးလိုက်စားဖို့ တိုက်တွန်းပါသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း သူ့တိုက်တွန်းချက်ကို ချီတိုချီတို စဉ်းစားနေခိုက် ထူးဆန်းသော အချက်တစ်ခု ပေါ်လာပါသည်။ ထိုအချက်သည် ကျွန်ုပ်၏ နောင်ခုနစ်နှစ်ကာလ အခြေအနေကို ဖန်တီးပေးပါတော့သည်။ ယင်းသည်ကား အခြားမဟုတ်။ ကျွန်ုပ်သည် 'လောရင့်' နှင့် တွေ့၍ မိနစ်နှစ်ရာခန့် စကားပြောလိုက်ရရာ လောရင့်က အာရပ်လူမျိုးတို့နှင့် အတူနေကြည့်ရန် တိုက်တွန်းသွားပါသည်) လောရင့်မှာ အာရပ်တို့နှင့် ကာလကြည်ရှာစွာ နေထိုင်ခဲ့ပြီးလျှင် အာရေဗီယပြည်၌ ကျော်ကြားခဲ့သောကြောင့် သူ့ကို Lawrence of Arabia 'အာရေဗီယပြည်က လောရင့်'ဟု ခေါ်ကြသည်။ သူ့ရေးခဲ့သော Seven Pillars of Wisdom (ပညာမဏ္ဍိုင်ခုနစ်ဆူ) အမည်ရှိသော စာအုပ်ကြီးတွင် အာရပ်လူမျိုးများ၏ ဓလေ့ထုံးစံတို့ကို ဖော်ပြထားသည်။ လောရင့်က ထိုသို့ တိုက်တွန်းလိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်က မဖြစ်နိုင်စရာကြီးပါကလားဟု စိတ်ထဲက အောက်မေ့လိုက်မိပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် စစ်ကြီးပြီးဆုံးပြီးနောက် မကြာမီပင်လျှင် စစ်တပ်မှ နုတ်ထွက်၍ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းတစ်ခု ရှာဖွေမည်ဟု ပိုင်းဖြတ်ခဲ့လေသည်။ စစ်ပြန်တစ်ယောက်အဖို့ အလုပ်ရှာရသည်မှာ လွယ်ကူလှသည် မထင်ကြလေနှင့်။ စစ်တပ်မှ ထွက်လာကြသော အလုပ်လက်မဲ့ လူအုပ်ကြီးသည်ကား ကြောက်ခမန်းလိလိ ဖြစ်နေချေသည်။ အလုပ်ကရှား၊ လူကများဆိုသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်မရနိုင်ရကား အကြံရကျပ်ကာ လောရင့်၏ တိုက်တွန်းချက်ကို သွား၍ သတိရမိပါတော့သည်။ ထိုတိုက်တွန်းချက်အတိုင်း လိုက်နာကာ အာရပ်တို့နှင့် နေမည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတော့သည်။ ယင်းသို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်မိသည်မှာလည်း အတော်ပင် ဟန်ကျသွားပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ကား ဝမ်းသာစရာ အချက်ပင်တည်း။ အာရပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်အား သောကကိုနှိမ်နင်းသည့် နည်းလမ်းကို ပေးခဲ့ကြသည်။ အစ္စလာမ်ဘာသာဝင်များဖြစ်သည့်အလျောက် 'ကိုရအန်'ကျမ်းမှ ထွက်သမျှ စကားတို့ကို လေးလေးမြတ်မြတ် ယုံကြည်ကြကုန်၏။ ကိုရအန်ကျမ်းတွင် 'ဘုရားသခင်သည် သင့်ကိုသာ ဖန်ဆင်းသည်မဟုတ်၊ သင့်၏ အပြုအမူအနေအထိုင်ကိုလည်း ဖန်ဆင်းတော်မူသည်' ဟု ဆိုထားသည်။ ထိုအချက်ကို သူတို့သည် အတိအကျ ယုံကြည်ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် သူတို့သည် မည်သည့်အဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံတွေ့စေကာမူလည်း ပူပင်သောကမရှိဘဲ ကြံ့မြဲနှင့် နေနိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် သူတို့သည် မည်သည့်ကိစ္စကိုမဆို အလျင်စလိုမဟုတ်ဘဲ နေနိုင်ကြသည်။ တစ်ခုခု

နေရာမကျလျှင် အကျိုးမဲ့ ဒေါသဖြစ်ခြင်းမှလည်း ရှောင်ကြဉ်နိုင်ကြသည်။ သူတို့သည် တစ်ခုခုဖြစ်ရဖို့ပါလျှင် ဘုရားသခင်မှတစ်ပါး မည်သူကမျှ မပြုပြင်နိုင်၊ မတားဆီးနိုင်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ ယင်းသို့ ယုံကြည်သည်ဟု ဆိုသော်လည်း သူတို့သည် ဒုက္ခတစ်ခုခု ကြုံတွေ့လာလျှင် ၎င်းတို့ကြီးထိုင်၍ ခံနေကြသည်ဟု မဆိုလို။ ထိုအချက်ကို ရှင်းလင်းစေမည့် ဥဒါဟရုဏ်တစ်ခု ကျွန်ုပ် ဖော်ပြပါမည်။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်သက်တွင် တစ်ခါမျှ မကြုံဖူးသော လေပူမုန်တိုင်းကြီးကို သဲကန္တာရကြီးထဲတွင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။ သုံးနေ့ သုံးညတိုင်တိုင် ထိုမုန်တိုင်းကြီး တျရောက်လျက် ရှိရာ အရှိန်ကလည်း ပြင်းထန်သဖြင့် ဆံပင်မီးလောင်နေပြီဟု ထင်လောက်အောင် ပူပြင်း၍ လည်ချောင်းများခြောက်၊ မျက်စိများပူ၊ သွားများကျိန်း၍ အံမျိုးမျိုး ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားနေခဲ့ရပါသည်။ မီးဖိုကြီးရှေ့တွင် သုံးရက်လုံးလုံး ရပ်နေရသည်ဟုပင် ထင်မိပါတော့သည်။ ကျွန်ုပ်မှာ ယင်းသို့ ဝေဒနာပြင်းထန်စွာ ခံစားရသဖြင့် ရှုမတတ်ဖြစ်သော်လည်း အာရပ်တို့ကား မညည်းမညူ မတုန်မလှုပ် 'ဖြစ်ဖို့ကြုံလာတာကိုး' ဟုသာ ပခုံးတွန့်၍ ပြောကြကုန်၏။

မုန်တိုင်းစင်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူတို့သည် အလုပ်လုပ်ကြလေသည်။ ပထမဦးစွာ သိုးငယ်များအားလုံးကို သတ်ပစ်ကြသည်။ ယင်းသို့ သတ်ရခြင်းကား မသတ်လျှင်လည်း ထိုသိုးငယ်တို့သည် သေကြမည်စကန် ဖြစ်သည့်အပြင် သူတို့ ရှိနေလျှင် သိုးမကြီးများလည်းသေကုန်ကြမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။ ပြီးလျှင် မသေဘဲကျန်နေသည့် သိုးအုပ်များကို ရေရှိရာသို့ မသွားကြလေသည်။ ယင်းသို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေကာမူ သူတို့သည် ညည်းတွားခြင်းမရှိ၊ ပူပန်ခြင်းမရှိ သောကဖြစ်ခြင်းကင်းစင်၍ ကုန်နေနှင့်ပင် လုပ်ဖွယ်ကိုင်ဖွယ်တို့ကို လုပ်ကိုင်ကြလေသည်။ အာရပ်စော်ဘွားကြီးက ကျွန်ုပ်အား 'ဒါ သိပ်မဆိုးသေးပါဘူး။ ကျုပ်တို့မှာ ရှိတာတွေ အားလုံး ပျက်စီးနိုင်တဲ့ လေမုန်တိုင်းပဲ။ အခုဆို သိုးတစ်ရာမှာ လေးဆယ်လောက် ကျန်ခဲ့သေးတယ်။ ဒီအကျန်နဲ့ပြန်ပြီး ထူထောင်ရမှာပေါ့။ ဒီလောက်ကျန်ခဲ့တာ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကြောင့်ပေါ့' ဟု ဆိုလေသည်။

နောက်တစ်ကြိမ် အဖြစ်အပျက်ကိုလည်း ကျွန်ုပ် မှတ်မိနေပါသေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သဲကန္တာရထဲတွင် မော်တော်ကားတာယာ ပေါက်သွားရာ ကားမောင်းသမားကလည်း တာယာအပိုမယူခဲ့သဖြင့် အာရပ်တို့အား ဘယ်သို့လုပ်ကြရမည်နည်းဟု မေးကြည့်ကြပါသည်။ အာရပ်တို့က စိတ်ပူပန်နေ၍ အကျိုးမရှိ၊ ကိုယ်ကာယပင် ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်လာချေဦးမည်။ မော်တော်ကားတာယာပေါက်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ဖြစ်၍ မည်သို့မျှမတတ်နိုင်ဟု ပြောကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကားကို တာယာပေါက်ကြီးနှင့်ပင် ဖြည်းဖြည်းမောင်းသွားကြရာ အတန်ကြာသောအခါ ကားမှာ ရှေ့သို့မတိုးဘဲ နေလေတော့သည်။ ဤအကြိမ်၌ကား တာယာမပေါက်၊ ဓာတ်ဆီကုန်သွားသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ အာရပ်များထဲမှ အကြီးအကဲက 'မက်ကဲတွတ်' ဟု ဆိုလေသည်။ ('မက်ကဲတွတ်' ဆိုသည်မှာ အာရပ်လို

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

'ကံအကြောင်းတရားပဲ'ဟူသတည်း) ကျွန်ုပ်တို့သည် ကားမောင်းသမားကို ဓာတ်ဆီ လုံလုံ လောက်လောက် ထည့်မလာကောင်းလားဟု ကြိမ်းမောင်းခြင်းမရှိချေ။ ကျန် ခရီးကို သိချင်းတကြော်ကြော်နှင့် လမ်းလျှောက်ကြလေသည်။

အာရပ်တို့နှင့် ခုနစ်နှစ် အတူနေခဲ့ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ယဉ်ကျေးခြင်း၏ တည်ရာဟုခေါ်ဆိုကြသော အမေရိကန်ပြည်၌ သူတို့ သွေးတက်ကြွခြင်း၊ စိတ်ညစ် ၍ အလွန်အကြူး အရက်သောက်ကြခြင်းတို့၏ အကြောင်းရင်းမှာ မည်သည့်ကိစ္စ မဆို အသက်ရှု မမှန်လောက်အောင် အလျင်စလိုလုပ်ကိုင်ကြသောကြောင့် ဖြစ် ကြောင်းထင်ရှားစွာ သိနားလည်မိပါတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဆာဟာရား သဲကန္တာရကြီးထဲတွင် နေခဲ့ရသမျှ ကာလပတ်လုံး သောက ကင်းစင်ခဲ့ပါသည်။ 'အာလာ ဘုရားသခင်၏ ဥယျာဉ်တော်'၌ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲတမ်းရှာပါသော်လည်း ကြုံတွေ့နိုင်ခဲ့လှသည့် ရောင့်ရဲမှုနှင့် ကိုယ်လက် ကျမ်းမာမှုတို့ကို တွေ့ကြုံခဲ့ရပါသည်။

လူအများကပင် 'ကံအကြောင်းတရားပဲ'ဟူသော ဝါဒကို ပြက်ရယ်ပြုကြ ပါသည်။ သူတို့ ယင်းသို့ပြုကြသည်မှာလည်း မှန်ချင်မှန်ပေမည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ် တို့မှာ ကံက မည်မျှ စိမ့်ပေးသည်ဆိုသည့် အချက်ကိုကား မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ မကြာခဏ တွေ့ကြပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်သည် ဩဂုတ်လ ပူလောင်သော နွေလယ်မွန်းတည့်ချိန်လောက်တွင် လောရင့်နှင့်သာ မတွေ့ဘဲနေခဲ့လျှင် ထိုခုနစ်နှစ် ကာလသည် ကျွန်ုပ်အဖို့ တစ်မျိုးတစ်မည်ဖြစ်ချေမည် စကန်ပင်။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ် ၏ အတိတ်ဘဝကို ပြန်ပြောင်းကြည့်မိသည့်အတိုင်း ကိုယ်တိုင်ပြုပြင်၍ မရနိုင် သော အဖြစ်အပျက်များ ကြုံတွေ့ရကြောင်းကို မြင်ရပေမည်။ အာရပ်တို့ အဆိုအရ အားဖြင့် 'ကံအကြောင်းတရားပဲ' ဟု ဆိုရပေမည်။ သင်တို့ ခေါ်ချင်သလိုခေါ်နိုင် သည်။ မည်သို့ ခေါ်စေကာမူ ထိုအချက်ကို ငြင်းဆန်ရန်ခဲယဉ်းလှ၏။ ကျွန်ုပ်သည် အာရပ်တို့ဌာနနေမှ ခွာခဲ့သော်လည်း ထို 'ကံအကြောင်းတရား' ဝါဒကို လက်ဝယ် ရှိနေသဖြင့် ယနေ့ထက်တိုင် စိတ်ကြည်ရွှင်လျက် ရှိပေသည်။ ထိုဝါဒသည် ကျွန်ုပ် ၏ သွေးသားတို့ကို ဆေးဝါးအဖုံဖုံထက် ပို၍ ညီညွတ်စေပေသည်။

(ကျွန်ုပ်တို့သည် မဟာမေဒင်များ မဟုတ်။ ကံအကြောင်းတရားကိုလည်း ယုံကြည်သူများ မဟုတ်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုပြင်တားဆီး၍ မရနိုင်သော ဒုက္ခများ ကြုံတွေ့လာသောအခါ မပြုပြင်နိုင်သမျှကို ငုံ့ခံမည်ဟူသော အချက်ကို ကား လက်ခံကြရှာပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါမျိုး၌ သောကဖြစ်နေမည့်အစား ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အအားမပေးဘဲ အလုပ်ကိုသာတွင်တွင်ကြီးလုပ်ကြပါလေ။)

တက်တိုး

သောကဖျောက်နည်း ငါးမျိုးကို  
ကျွန်ုပ် အသုံးပြုပါသည်

ရေးသူ - ပါမောက္ခ ဝီလျံ လီအွန် ဖဲလ်ပ်စ်

(ကျွန်ုပ်သည် ယေးလ် တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ ဖဲလ်ပ်စ်အား  
မကွယ်လွန်မီတွေ့ဆုံလိုက်ရပါသည်။ သူက ကျွန်ုပ်အား ပြောပြသည့်အတိုင်း  
သူ၏သောကဖျောက်နည်း ငါးမျိုးကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်)  
ဒေးလ် ကာနက်ဂျီ

၁။ ကျွန်ုပ်သည် အသက် နှစ်ဆယ်လေးနှစ်မျှ ရှိစဉ်ကပင် မျက်စိ  
ရုတ်တရက် ကွယ်ခမန်း ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ စာကို သုံးလေးမိနစ်ခန့် ဖတ်ပြီးသည်နှင့်  
တစ်ပြိုင်နက် မျက်စိကို အပ်ဖျားနှင့် ဆွသကဲ့သို့ စူးလာပါသည်။ စာမကြည့်ဘဲနေ  
သော်လည်း မျက်စိမှာ ကျိန်းလျက်သာ ရှိပါသည်။ အလင်းရောင်ကို ဝေးစွာ ပြတင်း  
ပေါက်ကိုပင် ခပ်ဝေးဝေးက လှမ်းမကြည့်ရပါ။ နယူးယောက်နှင့် နယူးဟော့ဗင်မြို့များ  
ရှိ မျက်စိကုဆရာများကို သွား၍ပြသော်လည်း အကြောင်း မထူးချေ။ ထို့ကြောင့်  
ကျွန်ုပ်သည် ညနေ လေးနာရီလောက်ကတည်းက အခန်း၏ အမှောင်ဆုံး ထောင့်  
တစ်ထောင့်တွင် ထိုင်ကာ ညဉ့်အမှောင်ကိုစောင့်ရင်း အပြင်းအထန် စိတ်ညစ်မိပါ  
တော့သည်။ မျက်စိကွယ်လျှင် ကျောင်းဆရာအလုပ် မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ တောဘက်  
သို့သွားကာ လက်လုပ်လက်စား လုပ်ရချေတော့မည်ဟု တွေးလျက် သောကကြီးစွာ  
ဖြစ်မိပါသည်။ ထိုအချိန် ထူးဆန်းသောအချက်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။  
စိတ်၏ တန်ခိုးကြောင့် ကိုယ်ကာယ နာမကျန်းမှုကို ပပျောက်ကင်းစင်နိုင်သည်ဆို  
သော အချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ် မျက်စိနာနေခိုင်ပင် ကျောင်းသားသစ်  
များအား ဆုံးမစကားပြောကြားရန် ကြွပါဟူသော ဖိတ်ကြားချက်တစ်ခုကို ရရှိ၍  
သွားရပါသည်။ အစည်းအဝေး ခန်းမကြီးတွင် မီးလုံးကြီးများ ထိန်ထိန်ဝင်းလျက်  
ရှိလေသည်။ ထိုမီးတို့၏ အရောင်ကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ မျက်စိမှာ အပြင်းအထန် ပို၍

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

နာလာပါသည်။ သို့ရာတွင် စကားပြောသည်မှ ဆုံးသည်အထိ မိနစ်သုံးဆယ်အတွင်း ဌ အနာပျောက်၍ နေပါသည်။ မျက်စိမှာ ကျိန်းပင် မကျိန်းတော့ပါ။ အစည်းအဝေး ပြီး၍ အိမ်ပြန်သည့်အခါ ပြန်၍ နာလာပါတော့သည်။

ထိုအခါမှ ကျွန်ုပ် တွေးမိတော့၏။ စိတ်ကို ကိစ္စတစ်ခုခု အာရုံစူးစိုက်ထား လျှင် ကိုယ်ကာယ၏ နာမကျန်းမှုသည် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဆိုသော အချက်ပင် တည်း။ အကယ်၍ မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် အာရုံပြောင်းလိုက်ရုံနှင့် ခေတ္တပျောက်ကင်း ပါလျှင် ထိုကဲ့သို့ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်မျှ စွဲမြဲထားလိုက်လျှင် မျက်စိရောဂါ ပျောက် ကင်းပျောက်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ စိတ်ကိုသာ တက်ကြွနေပါစေ၊ ကိုယ်၌ရှိ သော အနာရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။

နောက်တစ်ကြိမ် ကြုံရသည်မှာ ကျွန်ုပ်သည် ပင်လယ်ခရီးထွက်နေစဉ် ခူလာရောဂါဖြစ်ကာ လမ်းပင်မလျှောက်နိုင်အောင် ဒူးနာနေလေသည်။ ထိုအခိုက်၌ ပင် ကျွန်ုပ်အား သင်္ဘောပေါ်တွင် တရားဟောပွဲတစ်ပွဲသို့ တက်ရောက်ဟောပြော ရန် ဖိတ်ကြားလာသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း စကားကို စ၍ ပြောသည့်အချိန်မှစ၍ ဒူးနာ ပျောက်ကင်းသွားလေတော့၏။ သို့သော် ဟောပြောပွဲပြီးသည့်နောက် ပြန်၍ ထလာ ချေသည်။

ထိုအတွေ့အကြုံများကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်၏ အရေးကြီး ပုံကို ထင်ရှားစွာ သိနိုင်ပေသည်။ ထိုအတွေ့အကြုံများက ကျွန်ုပ်အားပေးသော သင်ခန်းစာ တစ်ရပ်မှာ လူ့ဘဝကို စိတ်ပါလက်ပါ ခံစားခြင်းသည် ရောဂါဘယကင်း စင်စေကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တက်ကြွနေ သောစိတ်နှင့် နေခဲ့သည်။ ဒီနေ့မှာ ငါအပျော်ဆုံးနေမယ်၊ အကောင်းဆုံး စားသောက် မယ်၊ အကျိုးအရှိဆုံး ဖြစ်အောင်လုပ်မယ် စသည်ဖြင့် တက်ကြွခဲ့သောစိတ်ဓာတ်ကို အမြဲထားပါသည်။ စိတ်တက်ကြွနေသောအခါ သောကဝင်၍ မလာနိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ် သည် စာသင်နေရလျှင်ကျေနပ်သည်။ ကျောင်းဆရာစိတ်မှာ ကျွန်ုပ်၌ ထူးခြား ပြင်း ထန်လှပေ၏။ စာသင်ခြင်းကို သက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်ဟုချည်း သဘောမထား ချေ။ ဝါသနာပါလွန်း၍ လုပ်နေသော အပျော်အလုပ်ဟု သဘောထားပါသည်။ ထိုအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်ရေးသော 'စာသင်ခြင်း၏စိတ်တက်ကြွမှု' (The Excitement of Teaching) စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် စာသင်ကြားမှုကို ပန်းချီဆရာပန်းချီမှုကို ခင်မင်သကဲ့သို့၊ သီချင်းဆရာတေးဆိုမှုကို ခင်မင်သကဲ့သို့ ခင်မင်ပါသည်။ နံနက် အိပ်ရာထသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မကြာမီ ကျွန်ုပ်သည် သင်ကြားပေးရမည့် တပည့်တစ်စုကို မျက်စိထဲတွင်ကွင်းခနဲမြင်လာကာ စိတ်ကြည် နူးမိပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် လူ့ဘဝ၌ အောင်မြင်မှုမှာ စိတ်တက်ကြွမှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာ သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

၂။ သောက ထွေပြားလာသောအခါ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို စိတ်ဝင်စားစွာ ဖတ်ခြင်းဖြင့် ထိုသောက၏ အထွေထွေကို ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးလိုက်နိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ် ၏ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပါသည်။ အသက် ငါးဆယ့်ကိုးနှစ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် သွေးလေ

ချောက်ချားကာ လူမမာကြီးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအခိုက်တွင် အယ်လီလက်ပီလ်ဆင်ရေး သည် ကားလင်း အတ္ထုပ္ပတ္တိကြီးကို စိတ်စင်စားစွာ ဖတ်နေလိုက်ရာ ရောဂါ တဖြည်း ဖြည်း သက်သာသွားလေတော့သည်။

၃။ စိတ်အကြီးအကျယ် ညစ်သောအခါ မောဟိုက်သွားစေသည့် ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပြုပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် နံနက်တိုင်း တင်းနစ် ငါးပွဲ ခြောက်ပွဲ မျှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကစားလိုက်သည်။ ရေချိုး၊ နံနက်စာစားပြီးနောက် ဂေါက်သီး ဆယ်ရှစ်ပေါက်ဝင်အောင် သွား၍ ရိုက်လိုက်ပြန်သည်။ ကျွန်ုပ်သည်ကား ခွေးထွက် လျှင်မူ သောကသည် ခွေးနှင့်ရော၍ ကိုယ်မှ ထွက်သွားသည်ဟုလည်း ယုံကြည်သူ တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ကျွန်ုပ်သည် အလျင်စလိုပြုခြင်း၊ စိတ်ကျဉ်းကျဉ်းကျပ်ကျပ် အလုပ်လုပ် ခြင်းတို့၏ ဗိုက်မဲမှု၊ အကျိုးပျက်စီးမှုတို့ကို သိရှိနားလည်ပြီး ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ ကောနက်တီကပ်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ဝီလျံ ကရော့ပြောသကဲ့သို့ လုပ် သည်။ ကရော့က 'ကျုပ်ဖြင့် တစ်ခါတည်းနဲ့ လုပ်စရာတွေအများကြီး ပေါ်လာရင် ဆေးတံညှို့ပြီးတစ်နာရီလောက် ဘမျှမလုပ်ဘဲ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်နေလိုက်တာ ပဲ'ဟု ဆိုလေသည်။

၅။ သည်းခံခြင်းနှင့်အချိန်ကာလတို့သည် ဒုက္ခတို့ကို ပြေပျောက်စေနိုင် သော သတ္တိရှိကြောင်း သိရှိပြီး ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခများကြောင့် သောက ဖြစ်လာသော အခါ ကျွန်ုပ်သည် သောကများကို ခပ်ဝေးဝေးကို လှမ်းကြည့်သကဲ့သို့ အကြည့်တစ် မျိုး ပြောင်းကြည့်လိုက်ပါသည်။ 'ငါ အခု ဒီဒုက္ခအတွက် ပူပန်သောကဖြစ်နေတာ နောက်နှစ်လလောက်ကြာတော့ ပူတော့မှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုဆိုရင်အခုလည်း ဘာဖြစ် လို့ ပူနေရဦးမှာလဲ၊ နောက်နှစ်လလောက်ကြာတော့ ငါ မပူဘဲနေနိုင်တဲ့ စိတ်မျိုးထား ရင် ဘာဖြစ်လို့ ဒီစိတ်မျိုး အခုကတည်းက မထားနိုင်ရမလဲ'ဟု ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ် မေးလိုက်ပါသည်။

ပါမောက္ခ ဖဲလပ်စ်၏ နည်းငါးမျိုး အကျဉ်းချုပ်ကား

- (၁) စိတ်ကပ်ကြွပြီး နေပါ။
- (၂) စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော စာအုပ်မျိုးကို ဖတ်ပါ။
- (၃) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပြုပါ။ ခွေးထွက်စေဖို့ အရေးကြီးသည်။
- (၄) အလျင်စလို မလုပ်ပါနှင့်။ စိတ်မကျဉ်းကျပ်ပါစေနှင့်။
- (၅) ဒုက္ခတို့ကို အမြင်တစ်မျိုး ပြင်၍ ကြည့်ပါ။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

နောက်နေ့ နေထွက်ကို မြင်ရမယ် မထင်မိချေဘူး  
ရေးသူ - ဂျေ စီ ပင်နီ

၁၉၀၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁၄ ရက်နေ့တွင် လူငယ်တစ်ယောက်သည် ဒေါ်လာ ငါးရာ နှင့် ဝရံမင်နယ် ကင်းမားရားမြို့ကလေး၌ ကုန်ခြောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင် ဖွင့်လှစ်လေ သည်။ ထိုမြို့ကလေးမှာ လူဦးရေ ၁၀၀၀ မျှရှိသော သတ္တုတွင်း အလုပ်သမားများ နေသည့် မြို့ကလေးမျှသာဖြစ်သည်။ လူငယ်နှင့် ဇနီးတို့သည် သူတို့ဆိုင် အပေါ်ထပ် တွင် နေထိုင်ကြသည်။ သူတို့၌ အိမ်ထောင်ပစ္စည်းဟူ၍ မရှိ။ ထင်းရှူး သေတ္တာကြီး တစ်လုံးကို စားပွဲအဖြစ်အသုံးပြုပြီးလျှင် သေတ္တာသယ်တို့ကို ကုလားထိုင်အဖြစ် အသုံးပြုရသည်။ သူ့ဇနီးသည် သားငယ်ကို စောင်ကြီးနှင့်ထွေး၍ ဈေးခုံအောက် တွင် သိပ်ထားပြီးလျှင် သူ့ခင်ပွန်း ဈေးရောင်းသည်ကိုကူညီပေးရသည်။ ယခု၌မူ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးဆုံး ကုန်စုံဆိုင်ကြီးဟု အမည်တပ်၍ အမေရိကန် ပြည်ထောင် စု တစ်ခုလုံး၌ ဆိုင်ခွဲပေါင်း ခြောက်ရာကျော်ရှိသည်။ မကြာမီက ကျွန်ုပ်သည် မစ္စ တာပင်နီနှင့် ညစာအတူစားရင်းပင် သူ၏ဘဝ ထူးခြားချက်များကို ကြားခဲ့ရလေ သည်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာက ကျုပ်ဟာ အင်မတန်ကြီးတဲ့ အကျပ် အတည်ချိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ သောကများလွန်းလို့ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်ဟဲ့ဆို ပြီး အရမ်းလျှောက်လုပ်ပစ်ချင်တဲ့ စိတ်မျိုးတောင် ပေါက်မိပါတယ်။ ကျုပ်သောက တွေဟာ ဂျေစီပင်နီ ကုမ္ပဏီနဲ့ ဘာမျှမဆိုင်ပါဘူး။ ဒီလုပ်ငန်းကတော့ သူ့အရှိန်သူ သူသွားနေတာပါပဲ။ ကျုပ်ဖြစ်ရတာကတော့ ၁၉၂၉ ခုနှစ်၊ စီးပွားရေးလောကကြီး မျှပတ်ခင်ကလေးမှာ အချို့နေရာတွေမှာ အမိုက်ခံပြီး တာဝန်ယူလိုက်မိတာတွေရှိ တယ်။ စင်စစ်တော့ ပျက်စီးရတာဟာ ကျုပ်သာမက ဘယ်သူမှ ပြုပြင်တားဆီးလို့ မရတဲ့ ဟာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျုပ်အပေါ် ကိုသာ အပြစ်ဖို့ကြတယ်။ ကျုပ်လည်း သောက များလွန်းလို့ အိပ်မပျော်ဘဲ အတော်ကြာနေတော့ တစ်ကိုယ်လုံး အင်ပြင်တွေပေါက် လာတယ်။ ကျုပ်နဲ့ကျောင်းနေဘက် သူငယ်ချင်းဆရာဝန် အယ်ဂယ်လ်စတန်ကို ပြောပြတော့ ဆရာဝန်က ကျုပ်ကို အိပ်ရာမှာသိပ်ပြီး မင်းရောဂါ အင်မတန် ကြီး တယ်ကွလို့ ပြောပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း ဆေးတွေပေးလိုက်တာအမျိုးမျိုးပဲ။ ဒါပေ မဲ့ ကျုပ်ဟာ တစ်နေ့တခြား အားနည်းလာပြီး နောက်ဆုံးကျတော့ မျှော်လင့်ချက်ကုန် တော့မယောင်ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ စိတ်ပျက်လိုက်တာ မပြောပါနဲ့တော့၊ ကျုပ်ဟာ လောကကြီးမှာနေလို့ ဘာမှ မထူးတော့ပါဘူးလို့ အောက်မေ့မိတယ်။ မိတ်ဆွေဆို လည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ ကိုယ့်သားမယားကတောင် ကိုယ့်ကို ဂရုမစိုက်ကြ တော့ဘူးလို့ ထင်မိတယ်။ ဒါနဲ့ဆရာဝန်က အိပ်ပျော်အောင် ဆေးပေးတာတောင်မှ အိပ်မပျော်ဘဲ မျက်စိကြောင်နေတယ်။ ဒီနေ့ဟာ ငါ့ဘဝ နောက်ဆုံးပဲလို့ အောက်မေ့ တာနဲ့ အိပ်ရာကထပြီး ကျုပ်မိန်းမနဲ့ သားဆီကို နှုတ်ဆက်စာတွေရေးနေတယ်။ စာထဲ



မှာ ငါတော့ နောက်နေ့ မိုးလင်းတာကို တွေ့ရတော့မှ မဟုတ်ဘူးလို့ ရေးထည့်လိုက်တယ်။

နောက်တစ်နေ့မနက် အိပ်ရာကနိုးလာတော့ အလို ငါ မသေသေးပါလားလို့ အံ့အားသင့်မိတယ်။ အိမ်အောက်ဆင်းလာတော့ အနီးအနားက ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကလေးက ဓမ္မသီချင်းသံကို ကြားရတယ်။ သီချင်းကတော့ 'ဘုရားသခင်က သင့်အား စောင့်ရှောက်တော်မူလိမ့်မည်'ဆိုတဲ့ အကြောင်းပါပဲ။ ဒါနဲ့ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကလေးထဲ ဝင်သွားပြီး ရင်လေးလေးနဲ့ပဲ ဓမ္မသီချင်းဆိုသံ၊ ကျမ်းစာဖတ်သံတို့ကို နာနေတဲ့အခိုက်ပဲ ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတာတော့ မပြောတတ်ပါဘူး။ ထူးထူးခြားခြားဖြစ်တာကတော့ အမှန်ပါပဲ။ ကျုပ်ဟာမောင်ပိန်းနေတဲ့အခန်းကလေးတစ်ခုထဲက ထွက်လာပြီး ပူနွေးနွေး နေရောင်ခြည်အောက်ရောက်သွားတယ်လို့ အောက်မေ့လိုက်မိတယ်။ ငရဲက နတ်ပြည်ကို ချက်ချင်းရောက်သွားသလိုပါပဲဗျာ။ အဲဒီတော့မှ အခု ငါဖြစ်နေတဲ့ ဒုက္ခတွေဟာ ဘယ်သူမပြု မိမိမူပါကလားလို့ သဘောပေါက်မိတယ်။ ဘုရားသခင်ရဲ့ တန်ခိုးတော်ကိုလည်း အဲဒီအခါကလို တစ်ခါမျှ မသိရှိ မခံစားမိပါဘူး။ ဘုရားသခင်ရဲ့ မေတ္တာတော်ကြောင့် ကျုပ် ချမ်းသာရတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ အဲဒီနေ့ကစပြီး အခု ကျုပ်အသက် ခုနစ်ဆယ့်တစ်နှစ်ရှိတဲ့အထိ တစ်ခါမျှ သောကမဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီတုန်းက ကျုပ်အဖို့ ထူးခြားတဲ့ အချိန်ကလေးကို မမေ့နိုင်တော့ဘူး။ 'ဘုရားသခင်က သင့်အား စောင့်ရှောက်တော်မူလိမ့်မည်'ဆိုတဲ့ အကြောင်းကိုလည်း အသည်းစွဲမိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်သည် ကစားရုံကို သွား၍  
လက်သီးထိုး ကျင့်ချင်ကျင့်သည်  
လမ်းလျှောက်ထွက်ချင်လည်း ထွက်သည်

ရေးသူ - ကာနယ် အယ်ဒီ အိုင်ငံ

(နယူးယောက်မြို့၊ ရှေ့နေကြီး၊ ရုစိစ် ပညာရေးအဖွဲ့၊ ဥက္ကဋ္ဌ၊ နယူးယောက်မြို့၊ ကျန်းမာရေး ကစားမှုကော်မရှင်၊ ကမ္ဘာ့လက်ဝှေ့ချန်ပီယံဟောင်း)

ကျွန်ုပ်တွင် သောကထွေပြားလာပြီးလျှင် စိတ်ညစ်ညူးလာသည့်အခါ ခပ်ပြင်းပြင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားလိုက်ခြင်းဖြင့် ညစ်ညူးသည့်စိတ်ကို မောင်းနှင် ထုတ်ပစ်လေ့ရှိသည်။ ဘယ်သို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားသနည်းဟူမူ ပြေးချင်သည့်အခါ ပြေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း တောဘက်သို့ ခရီးရှည် လမ်းလျှောက်ထွက်လိုက်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သည်။ သို့တည်းမဟုတ် ကစားရုံသို့သွား၍ နာရီဝက်မျှ ဘောလုံးကိုလက်သီးထိုး ကျင့်နေလိုက်သည်။ ဘယ်သို့သော လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှုပင်ဖြစ်စေ တစ်ခုခုလုပ်လိုက် လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ကား စိတ်လက်ရှင်းသွားလေသည်။ ရက်သတ္တပတ်အကုန်နေ့များ တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ခပ်များများ လုပ်လိုက်သည်။ ဂေါက်သီးကွင်းကို ပတ် ၍ ပြေးချင်ပြေးသည်။ တင်းနစ်ရိုက်ချင် ရိုက်သည်။ ရေခဲလျှောစီးချင်လည်း ရေခဲ ပြင်သို့ သွား၍ စီးလိုက်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၍ အတော်ပင်ပန်းသွားသည့် အခါ၌ ကျွန်ုပ်တွင်ရှိသော အမှုကိစ္စများ၊ ဥပဒေပြဿနာများကို ခေတ္တမေ့ပျောက် ထားရသောကြောင့် စိတ်အနားယူခွင့်ရလေသည်။ ယင်းသို့ စိတ် အနားပေးထားပြီး နောက် အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်ဆင်းလျှင် လုပ်အားသန်၍ အလုပ်ပိုပြီးပါသည်။

ကျွန်ုပ် အလုပ်လုပ်နေသည့်နေရာနှင့် ယေးလ်ကလပ် ကစားရုံသည် အတော်ပင် နီးနေသဖြင့် နေ့ခင်း တစ်နာရီခန့်သွား၍ ကစားနိုင်သည်။ အခန်းတွင် တင်းနစ်ကစားနေသူအဖို့သော်လည်းကောင်း၊ ရေခဲလျှောစီးနေသူအဖို့သော်လည်း ကောင်း သောကဖြစ်နေရန် အချိန်မရချေ။ ကစားကို ဂရုစိုက်နေရလွန်း၍ မည်သည့် စိတ်မျိုးမှ မဝင်နိုင်ချေ။ ထိုသို့စိတ်ကို အနားပေးလိုက်သည့်အခါတွင် တောင် လောက်ကြီးမားလှသည့် သောကအပေါင်းသည် စိတ်ကူးဉာဏ်၊ အတွေးအခေါ်တို့ လမ်းခရီးတွင် ကာဆီးနေရာမှ ရေခဲလို ပျော်ကြသွားကြကုန်၏။ ခြံတောင်ပိုလောက် သာ အလွန်ဆုံးရှုံးနိုင်စွမ်းကြတော့သည်။ ထိုအခါမှ စိတ်ကူးဉာဏ် အတွေးအခေါ် တို့သည် ညီညာစွာ လျှောဆင်းလာကြကုန်၏။

သောကအဆိပ်တက်နေလျှင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုသာ လုပ်ပါ။ ယင်း သည် အကောင်းဆုံးဆေး ဖြစ်ပါသည်။ သောကဖြစ်နေသောအခါ ကြွက်သားကို ပို၍ အလုပ်ပေးပါ။ ဦးနှောက်ကိုလျှော့၍ အလုပ်ပေးပါ။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ပါမူ သင် သည် အံ့ဩသွားပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်ဖြင့် ဤနည်းအတိုင်း လုပ်ပါသည်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားလိုက်လျှင် သောကသည် ကျွန်ုပ်ထံမှ ခွာသွားလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် 'ဗာဂျင်းနီးယား အင်ဂျင်နီယာသင်တန်း၏ သောက ဒုက္ခိတကြီး' ဖြစ်ခဲ့ပါသည်

ရေးသူ - ဂျင်း ဘတ်ဆယ်

(နယူးဂျာဆီမြို့၊ ဘော်လဒွင်လမ်း ၁၈၁၊ စီ အက်ဖ် မူလာ ကုမ္ပဏီ စက်ရုံမှ။)

လွန်ခဲ့သော ဆယ်ခုနှစ်နှစ်က ကျွန်ုပ်သည် ဗာဂျင်းနီးယားနယ်၊ ဗလက်ဗတ်မြို့စစ်

ကျောင်းတွင် 'ဗာဂျင်းနီးယား အင်ဂျင်နီယာသင်တန်း သောကဒုက္ခိတကြီး'ဟု ခေါ်တွင်ခြင်းခံရသူဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုစဉ်က သောကဖြစ်လွန်း၍ မကြာခဏ ဖျားလေသည်။ ဖျားဖန်များသဖြင့် တက္ကသိုလ်ဆေးရုံတွင် ကျွန်ုပ်အတွက် ခုတင်အမြဲ တမ်းသီးသန့်ထားရသည်။ သူနာပြုဆရာမက ကျွန်ုပ်လာသည်ကို မြင်လိုက်လျှင်ပင် ဆေးယူ၍ ပြေးလာပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်အားဆေးကျွေးလေသည်။ ကျွန်ုပ် သောကဖြစ်သည့် အကြောင်းများမှာ တစ်ခုတည်းမဟုတ်။ အစစအရာရာပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် အတန်းထဲတွင် ပညာဘက်ကည့်လွန်း၍ ကျောင်းမှထုတ်ပစ်မည်ကို တွေး၍ သောက ဖြစ်မိ၏။ ကျွန်ုပ်သည် ရူပဗေဒနှင့် အခြားဘာသာများတွင် ရှုံးသည်။ အမှတ် ၇၅ မှ ၈၄ ထိ ရမှဖြစ်မည်ကိုသိ၏။ တစ်ဖန် ကျန်းမာရေးအတွက် သောကဖြစ်ပြန်သည်။ အစာမကြေသည်မှာလည်း သာမန်မဟုတ်။ အပြင်းအထန်ပင် ဖြစ်သည်။ အစာ မကြေသောကြောင့် အိပ်မပျော်သောရောဂါ စွဲကပ်နေလေသည်။ တစ်ဖန် ငွေရေး ကြေးရေးအတွက် ပူပန်ပြန်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ရည်းစားဖို့ သကြားလုံးဝယ်မပေး နိုင်ခြင်း၊ ကပ္ပဲသို့ ခေါ်မသွားနိုင်ခြင်းတို့အတွက် စိတ်အလွန်ထိခိုက်မိသည်။ ကျွန်ုပ် ၏ရည်းစား သူတစ်ပါးနှင့် ချစ်ကြိုက်၍ အိမ်ထောင်ပြုသွားမည်ကိုလည်း တွေးပူမိ သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဤသို့လျှင် အရည်မရ၊ အဖတ်မရက်စွများနှင့် ပတ်သက်၍ နေ့ရော ညပါ သောကဖြစ်မိလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် စိတ်ညစ်လွန်းသဖြင့် စိတ်ညစ်သမျှ အကြောင်းအရာတို့ကို လုပ်ငန်းအုပ်ချုပ်မှု ပညာဘက်ဆိုင်ရာ ပါမောက္ခဘယတ်ကို ပြောပြလိုက်လေသည်။

ယင်းသို့အကုန်အစင် ပြောပြလိုက်ရသော ဆယ့်ငါးမိနစ်အချိန်သည် ကျွန်ုပ်အဖို့ နေထိုင်အကောင်းဆုံးအချိန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်လက်သက်သာ ပေါ့ပါးရုံမက ပျော်ရွှင်၍ သွားပါတော့သည်။ 'ဂျင်း မင်းရဲ့ ပြဿနာတွေကို ထိုင်ပြီး အသေအချာ ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားရင် မင်းပြဿနာတွေအားလုံး ပပျောက်ကုန်မယ်၊ အခုလို သောကဖြစ်နေမယ့်အစား ပြဿနာကိုရင်ဆိုင်ပြီး အစွမ်းကုန်ဖြေရှင်းစမ်းပါ။ သောကဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကျင့်ဟာ အင်မတန်ဆိုးတဲ့အကျင့်ပဲကွဲ့'ဟု ပါမောက္ခ ဘယတ်က ပြောပြလေသည်။ ထို့နောက် သူက နည်းသုံးမျိုးပေးလိုက်သည်။

- ၁။ မင်းပြဿနာဟာ ဘာလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ဆင်ခြင်ကြည့်စမ်းပါ။
- ၂။ ဒီ ပြဿနာဘာကြောင့်ပေါ်လာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာစမ်းပါ။
- ၃။ ပြီးတော့ ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ ဖြစ်မြောက်နိုင်မယ့်ကိစ္စကို ချက်ချင်းလုပ် စမ်းပါ။

ပါမောက္ခနှင့် တွေ့ဆုံပြီးနောက် ကျွန်ုပ်သည် ဖြစ်မြောက်နိုင်မည့် စိမ်ကိန်းလေးတစ်ခု လုပ်ကြည့်ပါသည်။ ရူပဗေဒဘာသာတွင် ရှုံးသည့်အတွက် သောကရောက်နေမည့်အစား ဘာကြောင့် ရှုံးရသနည်းဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးမြန်း စုံစမ်းကြည့်မိပါသည်။ ကျွန်ုပ် မတော်၍မဟုတ်။ အင်ဂျင်နီယာမဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာ ချုပ်ပင်လုပ်နေရပေသေးသည်။ ထိုဘာသာ၌ ရှုံးခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ ထိုဘာသာ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၂၉၉

ကို ဂရမစိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိလေသည်။ ရူပဗေဒကို လက်တွေ့အသုံး မပြုလျှင် ကျွန်ုပ်မှာ အဘယ်သို့လျှင် အင်ဂျင်နီယာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် စိတ်ထားပြောင်းလိုက်ပါသည်။ 'တက္ကသိုလ်အာဏာပိုင်တို့က ငါ့ကို ဒီဂရီဘွဲ့ မပေးခင် ရူပဗေဒမှာ အောင်ရမယ်လို့ ပြဋ္ဌာန်းရင် ငါ ဘယ်နှယ် စောဒကတက်နိုင်ပါ့မလဲ' ဟု ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ် ပြောပြလေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ရူပဗေဒဘာသာကို ပြန်၍ ယူပါသည်။ ဤအကြိမ် ဌာနကား စာမေးပွဲအောင်သွားပါတော့သည်။ အကြောင်းကိုဆိုသော် ကျွန်ုပ်သည် ဒီဘာသာ ခက်လှချေတကားဟု ပူပန်သောက ဖြစ်မနေတော့ဘဲ စာကို ကြိုးစားသော ကြောင့်ပင်တည်း။

ငွေရေးကြေးရေး ပြဿနာကိုမူ ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ပိုကလေးများလုပ်၍ ငွေပိုရအောင်လုပ်သည့်အပြင် ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်ထံမှ ငွေအေး၍ ဖြေရှင်းလိုက်ပါသည်။ ဖခင်၏ ကြွေးကို စာမေးပွဲအောင်ပြီး မကြာမီ ပြန်ဆပ်လိုက်ပါသည်။

အချစ်ပြဿနာကိုမူ ကျွန်ုပ်၏ ရည်းစားအား မင်္ဂလာဆောင်ကြစို့ကွယ်ဟု ဖြေရှင်းလိုက်ပါသည်။ ထိုမိန်းကလေးသည် ယခု ကျွန်ုပ်၏ဇနီး ဖြစ်နေလေပြီ။ ယခု အတိတ်ကာလကို ပြန်ကြည့်သောအခါ ကျွန်ုပ်၏ အခက်အခဲမှာ အခြားမဟုတ်။ ဝေဖန်ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ အရမ်းမဲ့ ထွေးထွေးလုံးလုံး သိမ်းကျုံးပူပန်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်လာသောသောကအကြောင်းကိုစိစစ်၍ ပြဿနာများကိုရဲရဲဝံ့ဝံ့ဆိုင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလို စိတ်ကင်းနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဂျင်းဘတ်ဆယ်သည်မိမိ၏သောကကိုဝေဖန်ပိုင်ခြားခြင်းဖြင့်ဖြေ ဖျောက်ခဲ့ပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဤစကားကို အမြဲနှလုံးမူပါသည်

ရေးသူ - ဂျိုးဇက် ဆီးဇူး

(အမေရိကန်ပြည် ရှေးအကျဆုံး ကျမ်းစာသင်ကျောင်းဟု အသိအမှတ်ပြုရသော နယူးဘရန်စတစ် ကျမ်းစာသင် ကျောင်းအုပ်ကြီး)

လွန်ခဲ့သော နှစ်များစွာက ကျွန်ုပ် မစွမ်းဆောင် မပြုပြင်နိုင်သော အကြောင်းရပ်များ နှင့် လွမ်းမိုးခြင်းခံရသဖြင့် မရေမရာ မသေများဖြစ်ကာ စိတ်ပျက်၍သာနေရသော အခိုက်အခါ၌ တစ်နေ့နံနက်တွင် ကျွန်ုပ်သည် သမ္မာကျမ်းစာကို လှန်လိုက်ရာ ဤဝါကျကို သွား၍ မြင်မိပါတော့သည်။ 'ကျွန်ုပ်အား လွှတ်လိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျွန်ုပ်နှင့်အတူရှိသည်။ ဖခင်ဘုရားသည် ကျွန်ုပ်အား စွန့်၍ မထားခဲ့ချေ' ဟူသော ဝါကျကလေးပင်တည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ထိုဝါကျကလေးကို ဖတ်မိသည်မှ အစပြု၍ ယနေ့ထက်တိုင်

အနေအထိုင် ပြောင်းလဲသွားလေတော့သည်။ ကျွန်ုပ်၏အမြင်သည် လုံးဝပြောင်းလဲ သွားလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုဝါကျလေးကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရွတ်မိပါသည်။ ကျွန်ုပ်ထံသို့ အကြံဉာဏ် ဩဝါဒတောင်းလာသူတို့အား ဤဝါကျကလေးကိုသာ ပေး၍ လွှတ်လိုက်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည်ကား ဤဝါကျကလေးကို အမြဲနှလုံးသွင်း လျက် ရှိပေသည်။ ယင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စိတ်အင်အား တိုးတက်မှု တို့ကို ရရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ ထိုဝါကျကလေးသည် ဘာသာတရား၏ အရင်းအမြစ် အနှစ်ဖြစ်ပေသည်။ လူ့ဘဝ၌နေ၍ ဖြစ်စရာမှန်သမျှတို့၏ အရင်းခံသည် ဤဝါကျ ကလေးတွင် ပါရှိသော အကြောင်းအရာပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤဝါကျကလေးသည်ပင် ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ မွန်မြတ်သော ဥပဒေသပင်တည်း။

### ကျွန်ုပ်သည် အောက်ဆုံးသို့ ရောက်ဖူးပြီ သို့သော် မပျက်စီးခဲ့ချေ

#### ရေးသူ - တက် အယ်ရစ်ဆင်

(ကာလီဖိုးနီးယားပြည် နေရှင်နယ် ဆိုးဆေးကုမ္ပဏီ ကိုယ်စားလှယ်)

ကျွန်ုပ်သည် ယခင်က သောကရောဂါရှင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့သော် ၁၉၄၂ ခုနှစ်တွင် တွေ့ကြုံရသော အဖြစ်အပျက်သည် အခြားအဖြစ်အပျက်တို့၏ ဒုက္ခကို အရာမထင် သကဲ့သို့ဖြစ်အောင် ကြီးမားလှချေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် အလတ်စကားနယ်သို့သွားသော တံငါသင်္ဘောပေါ်တွင် တစ် နွေလောက်နေချင်စိတ် အစကတည်းက ရှိနေသဖြင့် ၁၉၄၂ ခုနှစ်က ငါးသလောက် ဖမ်းသင်္ဘောတစ်စင်းပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ရန် စာချုပ်လိုက်သည်။ ထိုသင်္ဘောပေါ် တွင် သင်္ဘောသား သုံးယောက်သာ ပါရှိသည်။ သင်္ဘောသူကြီးနှင့်အခြားနှစ်ယောက် ရှိရာ တစ်ယောက်မှာ ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ပင် စကင်ဒီနေဗီယလူမျိုး ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်သည် သင်္ဘောပေါ်တွင် အခြား သင်္ဘောသားနှစ်ယောက် မလုပ် ချင်သည့် အလုပ်ကြမ်းမှန်သမျှ လုပ်ရသည်။ မီးဖိုချောင်ဝင်၍ ချက်ပြုတ်ရသည်မှာ မီးခိုးနှင့် စက်ဆီနဲ့တို့ လုံးထွေး၍ အသက်ရှူမှားအောင် မွန်လေသည်။ သင်္ဘောကြမ်း တိုက်ရသည်မှာလည်း ကျွန်ုပ်ပင်။ ငါးများကို သဲ့ယူရသည်မှာလည်း ကျွန်ုပ်ပင်။ ကျွန်ုပ်၏ ဖိနပ်ထဲတွင် ရေဝင်နေသည်မှာ အမြဲလိုလိုပင် ဖြစ်သော်လည်း ရေကို သွန်ချမနေအားပေ။ အလုပ်ကြမ်းသမားလို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လုပ်ရသည်။ ထိုအလုပ်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

များမှာ ငါးပိုက်ကြိုးဆွဲရသည့်အလုပ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်လျှင် ကလေးကစားသလောက်သာရှိသည်။ ပိုက်ကွန်ကြိုးဆွဲရသည့်မှာ အလွန်အမင်းပင်ပန်းသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ ပိုက်ကွန်ကြိုးကို ဆွဲလိုက်လျှင် ကြိုးကလိုက်မပါဘဲ သင်္ဘောကြီးတစ်စင်းလုံး ရွေ့သွားသည်က များတော့သည်။ ယင်းသို့အလုပ်ကြမ်းများလုပ်ပြီးလျှင် အိပ်လိုက်သည်မှာ တုံးပကတိ ဖြစ်နေသည်။ မေ့ဆေးပေးခြင်းခံရသူပင် ကျွန်ုပ်လောက် အိပ်နိုင်မည်မထင်။

ယင်းသို့ အပင်ပန်းခံရသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်အဖို့ အကျိုးရှိသည်။ သောကဖြစ်လာလျှင် 'ဟေ့ ဒီဒုက္ခတွေဟာ ပိုက်ကြိုးဆွဲတဲ့ ဒုက္ခလောက် ကြီးသလား'ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးလိုက်ပါသည်။ ပိုက်ကြိုးဆွဲသလောက် ပင်ပန်းဆင်းရဲဖြစ်စေမည့် အလုပ်ကား ရှိမည်မဟုတ်။ 'ပိုက်ကြိုးတောင် ဆွဲခဲ့သေးတာ၊ ဒီလောက် ဒုက္ခတော့ ခံနိုင်ရမှာပေါ့'ဟု ကျွန်ုပ် ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ် ဆုံးမလိုက်ကာ သောကကို ဖြေဖျောက်လိုက်လေ့ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အကြီးအကျယ်ဒုက္ခရောက်ဖူးခြင်းသည် ကောင်း၏။ နောက်ရောက်သည့် ဒုက္ခကလေးများအတွက် သောက မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။

ကျွန်ုပ်သည် အလွန်မိုက်မဲသော ခွေးအ ဖြစ်ပါသည်

ရေး - ပါစီ ဝိုက်တင်း

(မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ၊ ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၊ ကုမ္ပဏီ နယူးယောက်မြို့)

ကျွန်ုပ်သည် သေခဲ့ပေါင်းများလှချေပြီ။ ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ တစ်ဘဝတည်း၌ သေရမန်များသူ ရှိမည်မထင်ပါ။

ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်သည် ဆေးတိုက်ပိုင်ရှင်ဖြစ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ငယ်စဉ်ကပင် ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုဆရာမများနှင့် အမြဲတွေ့ကြုံ ပြောဆိုနေရသောကြောင့် ရောဂါ အမျိုးမျိုးအကြောင်းကို သာမန် လူပြုန်းထက် ပို၍ သိပါသည်။ ယင်းသို့ သိခြင်းကြောင့် မည်သို့ဖြစ်လျှင် မည်သည့်ရောဂါ ဖြစ်ချင်လို့သာဟု ရောဂါလက္ခဏာများကို မြင်တတ်ပါသည်။ တစ်ခုခု ဖြစ်လာလျှင် ဥပမာ ချောင်းကလေးတဟ်ဟဲပဲ ဆိုးဆိုး၊ ခေါင်းကလေးပဲ ခဲခဲ၊ ဘာရောဂါဖြစ်ချင်လို့ ဒီလိုဖြစ်တာလဲဟု တွေးပြီး သောကရောက်လိုက်ရင် တစ်နာရီနှင့် နှစ်နာရီလောက်အတွင်း ထိုရောဂါ တကယ်တမ်းဖြစ်လာပါတော့သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်လွန်း၍ ရောဂါထူပြောနေချေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ရောဂါတစ်ခုခုကို မဖြစ်ခင် ပူပန်သောက ဖြစ်တတ်သော်လည်း ဖြစ်လာသည့်အခါ မကြောက်မရွံ့တတ်ပါ။ တစ်နေ့၌ ကျွန်ုပ်တို့ မြို့ကလေးတွင် ဆုံဆို့နာ ဖြစ်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆေးဆိုင်သို့ ရောဂါရှင်များလာ၍ ဆေးဝယ်ကြရာတစ်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဆုံဆို့နာ ဖြစ်လာတော့သည်။ ဆရာဝန်က 'ပါစီ၊ ဒါဆုံဆို့နာ အစစ်ပေါ့'ဟု ဆိုလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်ုပ်စိတ်မှာ သောကကင်းသွားကာ ထိုညက ကောင်းစွာ အိပ်ပျော်ပါသည်။ နောက်နေ့ နံနက်တွင် ကျန်းမာပကတိဖြစ်သွားလေတော့သည်။

ထို့နောက် ကျွန်ုပ်၌ ရောဂါကြီးအမျိုးမျိုးဖြစ်တော့မည့် လက္ခဏာများကို တွေ့ရပါသေးသည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ သေတွင်းနင်းသည်ဟု ထင်ကာ သောကပိုမိပါ၏။ သို့ရာတွင် သတိတရားရကာ ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ် အပြစ်တင်စကားပြောကြားလေသည်။ 'မင်းဟာ ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပြီး သေပြီလို့ ထင်ခဲ့ပေါင်းလည်း များခဲ့ပြီ၊ မသေတဲ့အပြင် ကျန်းမာလွန်းလို့ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီကတောင် အသက်အာမခံစာချုပ်ကို ထုတ်ပေးလိုက်ပြီ၊ ဒီတော့ အခုလို အရမ်းတွေးတွေးပြီး သောကဖြစ်နေတာဟာ ရူးရာ မကျပေဘူးလား၊ မင်းဟာ တဖျစ်တောက်တောက် မြည်တမ်းနေတော့ အမြဲတမ်း အူအူနေတဲ့ ခွေးအ အမိုက်ကောင် ဖြစ်မနေဘူးလား'

ယင်းသို့ ဆုံးမပြီးသည့်နောက် ရောဂါတစ်ခုခု၏ လက္ခဏာပေါ်လာပြန်ပြီဟု ထင်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရယ်သွမ်းသွေးပစ်ပါတော့သည်။

'ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်မယူယပါနဲ့၊ အဓိပ္ပာယ်မရှိတာတွေကို အဟုတ်ကြီးလုပ်ပြီး ပူပန်သောက ဖြစ်မနေပါနဲ့၊ ဒီလိုသောကမျိုး ပေါ်လာရင်ရယ်သွမ်းသွေးပစ်လိုက်ပါ။

### ကျွန်ုပ်သည် ရိက္ခာလမ်းကြောင်းကို အမြဲ ဖွင့်ထားပါသည်။

ရေးသူ - ဂျီနီ ဩတရီ  
(ကမ္ဘာကျော် သီချင်းဆိုသမား၊ ကောင်းဘိုင်ရှင်ရှင်မင်းသား)

ကျွန်ုပ်အထင်ဖြင့် သောကဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများမှာ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ငွေရေးကြေးရေးတို့ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ကား အိုကလာဟိုးမားနယ်က မြို့သူလေးတစ်ယောက်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ရာ သူနှင့် ကျွန်ုပ်မှာ အခြေအနေချင်းလည်း တူ၊ တစ်မြေတည်းနေ၊ တစ်ရေတည်းသောက်ဖြစ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ နှစ်ယောက်သည်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

နားလည်မှုရှိကာ အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခကို နည်းပါးနိုင်သလောက် နည်းပါးစေပါသည်။

ငွေရေးကြေးရေးအတွက် ဒုက္ခမရောက်နိုင်အောင် ကျွန်ုပ်သည် နည်းနှစ်မျိုးကို အသုံးပြုပါသည်။ ပထမနည်းကား သူတစ်ပါးထံမှ ငွေချေးထားလျှင် တစ်ပြားတစ်ချပ်မကျန် ပြန်၍ ဆပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပြန်မဆပ်ဘဲ ပေကပ်နေသည့် မရိုးသားမှုသည် သောက ဖြစ်စေတတ်သည်။

ဒုတိယနည်းကား ကျွန်ုပ်သည် စစ်ဗိုလ်ကြီးများ စစ်တိုက်သည့်အခါ ရိက္ခာလမ်းကြောင်း မပြတ်ဖို့ အထူး ဂရုစိုက်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်သည် ဘဝစစ်ပွဲတွင်လည်း ရိက္ခာလမ်းကြောင်းကို အမြဲတမ်း ဖွင့်ထားသည်။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်သည် လူငယ်ဘဝ၌ တက္ကဆပ်နှင့် အိုကလာဟိုးမား နယ်များသို့ ဆင်းလာခဲ့ရာ မိုးခေါင်သဖြင့် အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲခြင်းကို မြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်ကြီးသည် ပင်ပန်းကြီးစွာနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ စားရေးသောက်ရေးအတွက် ရှာဖွေရသည်။ သူ့ခမျာ ခရီးရှည်မြင်းလှည်းမောင်းရသည်။ ကျွန်ုပ်ကား မြင်းလှည်းမောင်းသည့်အလုပ်ထက် ပို၍ စိတ်ချရသောအလုပ်ကို လိုက်ရှာရာ မီးရထားရုံပိုင်၏ လက်ထောက်အလုပ်ကို ရလေသည်။ အားလပ်ချိန်တွင် သံကြိုးပို့နည်း ယူနည်းကို သင်ကြားပြန်သဖြင့် မကြာမီပင်လျှင် တတ်မြောက်ကာ ဆန်ဖရန်စွကို မီးရထားဌာနတွင် သံကြိုးစာရေးအလုပ်ကို ရရှိလေသည်။ ပထမ၌ သူတစ်ပါးအခွင့်သွားသည့် နေရာများတွင် လုပ်ရသဖြင့် ဟိုပြောင်း သည်ပြောင်းနှင့် ဂနာမငြိမ်ချေ။ လခဒေါ်လာ ၁၅၀ ရသည်။ ထိုအလုပ်သည် ကျွန်ုပ်အဖို့ ရိက္ခာလမ်းကြောင်း ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင် ကြီးပွားအောင် ကြံဆောင်၍ မည်သည့်အလုပ်မျိုးကိုပင် လုပ်ဖို့ ကြိုးပမ်းသော်လည်း ဤအလုပ်ကလေးကို လက်မလွှတ်ချေ။ ထိုထက်ကောင်းသော အလုပ်တွင် သေချာစွဲမြဲမှုသာ လက်လွှတ်မည်ဟု ပိုင်းဖြတ်ထားလေသည်။

၁၉၂၈ ခုနှစ်တွင် အိုကလာဟိုးမားနယ်၊ ချယ်လ်ဆီးမြို့ကလေးတွင် မီးရထားသံကြိုးစာရေးနေစဉ် တစ်နေ့သောအခါ လူတစ်ယောက်သည် သံကြိုးရိုက်ရန် ဝင်လာလေသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း အလုပ်ပါးသဖြင့် ကောင်းဘို့ခင်သီချင်းဆို၍ ဂီတတီးနေရာ ထိုသူက ကျွန်ုပ်အား ခိုးမွမ်းပြီးလျှင် ဇာတ်ပွဲဖြစ်စေ၊ ရေဒီယိုဌာနတစ်ခုခု၌ဖြစ်စေ ဝင်ရောက်ရန် တိုက်တွန်းသွားလေသည်။ သူ့ခိုးမွမ်းသံကို ကြားရသောအခါ ကျွန်ုပ်သည် အတော်ပင်ဘဝင်မြင့်သွားမိ၏။ သူ့လက်မှတ်ကိုမြင်လိုက် ရသောအခါ အသက်ရှုမှားမခန်း အံ့အားသင့်သွားလေတော့သည်။ ထိုသူကား အခြားမဟုတ်၊ ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ဝစ်လ် ရိုးဂျားဖြစ်လေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် သူတိုက်တွန်းသည့်အတိုင်း နယူးယောက်မြို့သို့ အလောတကြီး မသွားချေ။ ကိုးလတိုင်တိုင်စဉ်းစားနေသေး၏။ နောက်ဆုံး၌ နယူးယောက်မြို့သို့ အလည်သွားရင်း စုံစမ်းကြည့်လျှင် အနွှဲရိစရာအကြောင်းမရှိ၊ အမြတ်သာ ထွက်ချင်ထွက်မည်ဟု သတိမူ၍ မီးရထားဌာနကပေးသော အခမဲ့ မီးရထားလက်မှတ်နှင့် နယူးယောက်မြို့သို့ အလည်သွားလေသည်။



နယူးယောက်မြို့သို့ ရောက်သောအခါ တစ်ပတ်လျှင် ငါးဒေါ်လာမျှသာ ပေးရသော ဟိုတယ်တွင်တည်းခိုလျက် ရက်သတ္တ ရှစ်ပတ်လုံးလုံး မြို့ပေါ်ရှိ လမ်းကြီးလမ်းငယ် အသွယ်သွယ်ကို ခြေကျင်လျှောက်လေသည်။ ယင်းသို့လျှောက်၍ စုံစမ်းသော်လည်း အချည်းနှီးပင် ဖြစ်လေတော့သည်။ 'စိုင်းသေ'ကို ပစ်ပြီး 'စိုင်းရှင်' ကို လိုက်သူဖြစ်ပါမူ ကျွန်ုပ်သည် ယင်းသို့ အလုပ်အကိုင် အပေါက်အလမ်းမတည့်လျှင် စိတ်ညစ်ရချေမည်။ ယခုသော်ကား မီးရထားသံကြီးစာရေး အလုပ်ကလေးကို အားကိုး ပြုနိုင်သဖြင့် သောက လုံးဝမရှိချေ။

အခွင့်ရက်စေသောအခါ သံကြီးစာရေးအလုပ်သို့ ပြန်သွားရလေသည်။ အခွင့်ဆက်ယူလျှင် ရာထူးတိုးတက်ရေးတွင် အလုပ်သက်ကြီးသော်လည်း နောက်ကျ ကျန်ခဲ့မည်စိုးသဖြင့် အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်ရလေသည်။ သံကြီးစာရေး အလုပ်ကလေးကား ကျွန်ုပ်အဖို့ ရိက္ခာလမ်းကြောင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအလုပ်ကလေးကို ပစ်၍ မပြစ်သေး။ အလုပ်ပြန်လုပ်၍ လအတော်များလာသောအခါ ငွေကလေး ကြေးကလေး စုမိပြီးဖြစ်ပြန်သဖြင့် နယူးယောက်မြို့သို့ ဒုတိယအကြိမ်သွား၍ အလုပ်စုံစမ်းပြန်လေသည်။ ဤအကြိမ်၌ အတော်စွဲလာသည်။ ဓာတ်ပြားသွင်းဌာနတစ်ခုရှေ့တွင် အလုပ်လျှောက်ရန် စောင့်နေစဉ် ဧည့်ခံစာရေးမကလေးအား Jeannine, I dream of Lilac Time အမည်ရှိသော သီချင်းကို ဆိုပြလေရာ ထိုသီချင်းကိုစပ်သည့် စာရေးဆရာ နတ်ရှစ်လိကရော့ ကြားသွားသဖြင့် သဘောကျကာ ကျွန်ုပ်အား ဗစ်တလား ဓာတ်ပြားသွင်း ကုမ္ပဏီထံသို့ ထောက်ခံစာတစ်စောင် ရေးပေးလိုက်လေသည်။ ကျွန်ုပ်အား သီချင်းတစ်ပုဒ်ဆိုစေ၍ ဓာတ်ပြားသွင်းပေးလေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ် အသံမှာ ကောင်းသော်လည်း နဂိုနေမကျဘဲ ကြောင်တက်တက်ဖြစ်နေသည်။ ထိုဌာနက အသံသွင်းဆရာပေးသည့် ဩဝါဒအတိုင်း မီးရထားသံကြီးအလုပ်ရှိရာသို့ပြန်၍ နေ့တွင် မီးရထားအလုပ်လုပ်ပြီးလျှင် ညတွင်မြို့ပေါ်ရှိ အသံလွှင့်ဌာနခွဲကလေးမှနေ၍ ကောင်းဘို့င် သီချင်းဆိုလေသည်။ အသံလွှင့်ဘက်တွင် ကျင့်သားရနေစဉ် ကျွန်ုပ်၏ 'ရိက္ခာလမ်းကြောင်း' ကလေးလည်း မပြတ်ဘဲ ရှိနေသဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ထိုအစီအစဉ်ကို ကျေနပ်လျက်ရှိလေတော့သည်။

ယင်းသို့လျှင် ကျွန်ုပ်သည် တောမြို့အသံလွှင့်ရုံကလေးမှာနေ၍ ကိုးလတိုင်တိုင် သီချင်းဆို၍ အသံလွှင့်လာပြီးနောက် ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ ဂျင်မီလောင်းနှင့်တွဲ၍ 'That Silver Haired Daddy of Mine' အမည်တပ် သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ရေးစပ်လေသည်။ ထိုသီချင်းမှာ လူကြိုက်များသဖြင့် အမေရိကန် ဓာတ်ပြားသွင်းကုမ္ပဏီအုပ်ချုပ်ရေးမှူး အာသာဆက်သလိက ကျွန်ုပ်အား ဓာတ်ပြားသွင်းရန် တောင်းပန်လေသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ အတော် ဟန်လာလေသည်။ ဓာတ်ပြားတစ်ခါသွင်းလျှင် ဒေါ်လာ ငါးဆယ်ရသည်။ နောက်ဆုံး၌ ရှိကာဂိုမြို့ WLS အသံလွှင့်ဌာနတွင် ကောင်းဘို့င် သီချင်းများ ဆိုရသည့် ရာထူးကို တစ်ပတ်လျှင် ဒေါ်လာကိုးဆယ်နှင့် ဆိုရလေသည်။ ထိုဝင်ငွေအပြင် ဇာတ်ရုံများ၌ ညတိုင်းထွက်၍ သီချင်းဆိုပြရသည့်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အတွက် ဒေါ်လာသုံးဆယ်ခန့် ဝင်ပေးသေးသည်။

၁၉၃၄ ခုနှစ်တွင် ကျွန်ုပ်အဖို့ ထူးခြားသော အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ပေါ်လာလေသည်။ ယဉ်ကျေးမှုအသင်းကြီးက ရုပ်ရှင်များတွင် ပါရှိသော ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းမှုများကိုပပျောက်အောင် အနည်းနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ကြိုးပမ်းကြရာ ရုပ်ရှင်များကောင်းဘို့ရုပ်ရှင်များ ခေတ်စားလေသည်။ ကောင်းဘို့ထဲတွင် သီချင်းဆိုတတ်သူ မရှိသဖြင့် ခီပတ်ဘလစ် ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီက ကောင်းဘို့ဇာတ်လိုက်လည်း လုပ်ရမည်၊ သီချင်းလည်း ဆိုတတ်ရမည်၊ ထိုအရည်အချင်းနှစ်ခု ဒွန်တွဲလျက်ရှိသူ တစ်ယောက်လိုက်၍ ရှာနေကြသည်။ ကျွန်ုပ်အလုပ်အလုပ်နေသော ဓာတ်ပြားသွင်းကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်ကလည်း ခီပတ်ဘလစ် ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီ အစုရှင်တစ်ဦးဖြစ်သဖြင့် ထိုအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ 'ဒီလိုလူမျိုးရှာနေရင် ကျုပ်မှာတော့ တစ်ယောက်ရှိတယ်' ဟု ပြောကာ ကျွန်ုပ်ထံသို့ ညွှန်လိုက်လေသည်။ ထိုအခါမှစ၍ ကျွန်ုပ်သည် ရုပ်ရှင်မင်းသား ဖြစ်လာလေသည်။ ရုပ်ရှင်ကားများကို တစ်ပတ်လျှင် ဒေါ်လာတစ်ရာ အခယူ၍ ရိုက်ကူးရ၏။ ရုပ်ရှင်မင်းသားအဖြစ် အောင်မြင်မည်၊ မအောင်မြင်မည်ကို ကျွန်ုပ်ဘယ်သောအခါမျှ တွေး၍ မပူပန်မိချေ။ ငါ ဘာဖြစ်ဖြစ် ငါ့ ခံရင်းကို ပြန်ရောက်သွားနိုင်သေးသားပဲဟု စိတ်တွင်စွဲမြဲကာ အိုကလာဟိုဗားနယ် ဆန်ဖရန်စစ္စကို မီးရထားသံကြိုးစာရေး အလုပ်ကလေးကို ရိက္ခာလမ်းကြောင်းအဖြစ် အမြဲတမ်းဖွင့်ထားပါသည်။

သို့ရာတွင် ရုပ်ရှင်မင်းသားအဖြစ် ကျွန်ုပ် တွေးဝံ့သည်ထက်ပင် ပို၍ အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ လခမှာ တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာတစ်သိန်းဖြစ်သည့်အပြင် ကျွန်ုပ်၏ ဇာတ်ကားများမှရသော အမြတ်တစ်ဝက်ကိုလည်း ဆိုင်ပါသေးသည်။ ထိုသို့ တစ်သက်လုံးအောင်မြင်ချည်း နေမည်မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်ကြိုတင်၍ သိပါသည်။ မအောင်မြင်၍ ပျက်စီးလျှင်တစ်ဒေါ်လာမျှ လက်ထဲတွင် မကျန်ချင်နေပါစေ၊ ကျွန်ုပ်၏ ရိက္ခာလမ်းကြောင်းဖြစ်သော သံကြိုးအလုပ်သည်ကား ကျွန်ုပ်အဖို့ ပွင့်လျက်ပင် ရှိပေသည်။

အိန္ဒိယပြည်တွင် အသံတစ်သံကို ကြားခဲ့ရသည်

ရေးသူ - ဒေါက်တာ စတန်လေး ဂျီ  
(အမေရိကန်ပြည် နာမည်အကျော်ဆုံး တရားဟောဆရာကြီး၊  
သူ့ခေတ်တွင် အထူးခြားဆုံး သာသနာပြု ဆရာကြီး)

ကျွန်ုပ်သည် အိန္ဒိယပြည်၌ သာသနာပြုလုပ်ငန်းကို အနှစ်လေးဆယ် ကာလပတ်လုံး ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ပထမ၌ အိန္ဒိယပြည်၏ ရာသီဥတုမှာ ပူပြင်းလွန်း၍ မခံနိုင် ဖြစ်ချေသည်။ သာသနာပြုလုပ်ငန်းမှာ အလွန်ကြီးမားလှသဖြင့် စိတ်ညစ်

ညှိမိပါတော့သည်။ ရှစ်နှစ်ကြာသောအခါ ဦးနှောက်ထိခိုက်၍ မောပန်းလွန်းလှသဖြင့် မကြာခဏ လဲပါတော့သည်။ ထို့ကြောင့် အမေရိကန်ပြည်သို့ အခွင့်တစ်နှစ်ယူ၍ ပြန်သွားကာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရလေသည်။ အမေရိကန်ပြည်မှအပြန် သင်္ဘောပေါ်တွင် တရားဟောရာ၌လည်း တစ်ဖန် လဲကျသွားပြန်သည်။ သင်္ဘောဆရာဝန်က ကျွန်ုပ်အား နောက်ထပ်မံ တရားမဟောရန် တားဆီးသဖြင့် ခရီးတစ်လျှောက်လုံး တရားမဟောရတော့ဘဲ အိပ်ရာထဲ၌သာ လဲလျောင်း၍ချည်း နေရပါတော့သည်။ ထိုတွင်မက ဆရာဝန်များက အိန္ဒိယပြည်သို့ မပြန်ရန် အထူးတလည် တားဆီးပြန်လေသည်။ အိန္ဒိယပြည်သို့ရောက်လျှင် သေလိမ့်မည်ဟု သူတို့က ဆိုကြသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်သည် ခရီးဆက်၍ အိန္ဒိယပြည်သို့ အရောက်သွားလေသည်။ ဘုံဘေမြို့သို့ ရောက်သောအခါ ကျန်းမာရေးမှာ အလွန်ပင် ပျက်စီးနေသေးသဖြင့် အလုပ်ခွင်သို့ မဝင်နိုင်ဘဲ တောတောင်များရှိရာသို့ သွား၍ အပန်းဖြေနေပါသည်။ ထို့နောက် ပြန်၍ အလုပ်ဆင်းမည်အပြုတွင် ရောဂါ မသက်သာလှသေးသဖြင့် အလုပ်ခွင်သို့ မဝင်နိုင်ဘဲ အတန်ကြာနေရပါတော့သည်။ ကျွန်ုပ်မှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နွမ်းနယ်ထိခိုက်နေသဖြင့် မကြံတတ်အောင်ဖြစ်ကာ ငါတော့ ဒီတစ်သက် လူမမာကြီး လုံးလုံးလျားလျား ဖြစ်ရတော့မှာပဲဟု တွေးတောပူပန်မိလေသည်။

ထိုအဖြစ်မှ ကယ်တင်မည့်သူမပေါ်ပေါက်လျှင် ကျွန်ုပ်သည် သာသနာပြုလုပ်ငန်းကို စွန့်ပစ်လိုက်ပြီးလျှင် အမေရိကန်ပြည်သို့ ပြန်၍ လယ်ထွန်ရင်း ကျန်းမာရေး ပြန်လည်ထူထောင်ရချေမည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ ထိုအချိန်သည် အဆိုးဆုံးအချိန်ဖြစ်ခဲ့သည်။ လက်ကနောင်းမြို့တွင် တရားဟောပွဲများလည်း စီစဉ်ထားလေပြီ။ တစ်ည၌ ဘုရားရှိခိုးပြီး ဆုတောင်းနေခိုက် ကျွန်ုပ်၏ ဘဝအခြေအနေကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်သော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်လာလေသည်။ ဆုတောင်းနေစဉ် ကျွန်ုပ်၏ နားထဲသို့ အသံတစ်ခုဝင်လာပါသည်။ 'ငါ ခိုင်းထားသော အလုပ်အတွက်လုပ်ဖို့အသင့်ဖြစ်ပြီလော'ဟု အသံက မေးလေသည်။

'မှန်လှပါအရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်မှာ ဒုက္ခရောက်နေပါသဖြင့် မကြံဆောင်နိုင်အောင်ဖြစ်နေပါသည်' ဟု ကျွန်ုပ်က ရိုသေစွာ ပြန်ဆိုမိပါသည်။

'သင့် ဒုက္ခများကို ငါ့ကိုသာ အပ်နှင်းလော့၊ ယင်းတို့အတွက် ပူပန်သောကမဖြစ်လင့်၊ ငါကြည့်ရှုစိမ့်မည်'ဟု အသံက ဆိုလေသည်။

'ကောင်းလှပါပြီ ဘုရား' ဟု ကျွန်ုပ်က ဝန်ခံလိုက်ပါသည်။

ထိုအသံက ကွယ်ပျောက်သွားပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်ုပ်၏ သန္တာန်တစ်ခုလုံး၌ ငြိမ်းချမ်းမှုဖြစ်ထွန်းလာလေသည်။ ငါတော့ ဟန်ပြီဟု စိတ်ထဲတွင်ဆိုမိပါသည်။ အင်အားများလည်း အထူးတလည် တိုး၍လာလေသည်။ ပီတိဖြစ်လွန်း၍ အိမ်အပြန်တွင်မြေကြီးကို ခြေနှင့်မထိသကဲ့သို့ တက်ကြွသောစိတ်မျိုးဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိခဲ့ပေသည်။ ထိုနေ့မှစ၍ ရက်ပေါင်းများစွာပင် ကျွန်ုပ်သည် မိမိ၌ ကိုယ်ကာယပင် ရှိသည်ဟု မထင်မိတော့ပါ။ ကိုယ်ကာယနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဝေဒနာတို့သည် ငြိမ်း

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ချမ်းသာကဲ့သို့ဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်နေ့ကုန်တစ်နေ့ခန်းအလုပ် လုပ်ရုံမျှမက ညဉ့်နက်သန်းခေါင်တိုင်အောင်လုပ်လေသည်။ အိပ်တော့မည် ဟန်ပြင် တိုင်း 'ငါ ဘာဖြစ်လို့ အိပ်ရမှာလဲ၊ အိပ်ဖို့မလိုပါဘူး' ဟုပင် မိမိကိုယ်မိမိ ဆိုမိပါတော့ သည်။ ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်းလုံးဝမရှိသဖြင့် အိပ်ရန်မလိုဟု ထင်မိခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကာယ၌ ခရစ်တော်၏ ဝိညာဉ်တော်တည်နေကိန်းဝပ်သကဲ့သို့ ဖြစ်လေ တော့သည်။

ဤအဖြစ်အပျက်ကို သူတစ်ပါးအား ဖွင့်ဖော်ပြောသင့်မပြောသင့်စဉ်းစားမိ ပါသည်။ ပထမတွင် မပြောဝံ့ဝံ့ ပြောဝံ့ဝံ့ ဖြစ်နေပါ၏။ သို့သော် နောက်ဆုံး၌ ထုတ်ဖော်ပြောသင့်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သည့်အတိုင်း ပြောရပါတော့သည်။ လူတိုင်းအဖို့ ကိုယ့်မှူးကိုယ်ချွန်မှဖြစ်မည်။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုအခါကစ၍ ကာလတာ ရှည်စွာ အလုပ်အကိုင်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဆောင်ရွက်စေကာမူလည်း သောကစိုးရိမ် မှမှုဖြစ်၊ ဒုက္ခဘယ်သောအခါမျှမရောက်၊ ကျန်းမာရေးအနည်းငယ်မျှပင် မထိခိုက် ချေ။ ကျွန်ုပ်အဖို့ကား ဘဝသစ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအသံကို ကြားနာရပြီးနောက် ကျွန်ုပ်၏ဘဝသည် သာမန်အခြေမှ မြင့်မြတ်သော အခြေသို့ ရောက်သွားပြီဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ ထို့ကြောင့်မြင့်မြတ်သောအလျောက် ဆောင်ရွက်ရပါတော့သည်။

ထိုကာလအတွင်း၌ ကျွန်ုပ်သည် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့ နှံ့စပ်အောင် ခရီး ထွက်ခဲ့ဖူးပါသည်။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်မျှပင် တရားဟောရပါသည်။ ယင်းသို့ တစ်နေ့ ကုန် တရားဟောနေရသော်လည်း မောပန်းနွမ်းလျခြင်းမရှိဘဲ The Christ of The Indian Road အမည်တပ် စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုလည်း ညဉ့်ဦးပိုင်းတွင်ရေးလိုက်ပါသေး သည်။ ယင်းသို့အလုပ်ကို ကွက်လပ်မချန်ဘဲ လုပ်နေသော်လည်း ချိန်းဆိုထားသည့် ကိစ္စရှိလျှင် အချိန်မီသွားရောက်လိုက်ပေသေးသည်။ ရှေးက ဒုက္ခပေးခဲ့သော သောက အထွေထွေတို့သည် ပြန်ပေါ်မလာသော ပျောက်ကွယ်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကွယ်သွားကြ ပါသည်။ ယခု ကျွန်ုပ်၏အသက် ခြောက်ဆယ့်နှစ်နှစ်ရှိပြီဖြစ်ရာ ယင်းသို့အသက်ကြီး ရင့်လာသည့်တိုင်အောင်ပင် အင်အားနှင့်ပြည့်စုံ၍ သူတစ်ပါးအကျိုးကိုဆောင်ရွက် ရာ၌ စိတ်ကျေနပ်နှစ်သိမ့်လျက်ရှိလေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ အတွေ့အကြုံများကို စိတ်ပညာနည်းနှင့် ဝေဖန်ခွဲခြားခြင်းပြုနိုင် မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဝေဖန်ခွဲခြားနေရန် အကြောင်းမရှိချေ။ ဘဝသည်ကား ယင်းသို့ ဝေဖန်ခွဲခြားမှုပြုနေရန်မလိုတော့ဘဲ ဘဝအင်အားသည် ပြည့်လျှမ်းလျက်ရှိ ပေသည်။

ကျွန်ုပ်သိသည့် အချက်တစ်ခုကား လွန်ခဲ့သည့် သုံးဆယ့်တစ်နှစ်က ည တစ်ညတွင် လက်ကနောင်းမြို့၌ ဆုတောင်းနေစဉ် ကြားရသောအသံသည် ကျွန်ုပ် ၏ ဘဝအခြေကို ပြောင်းလဲလိုက်စေခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

### ဘိလပ်စာရေးကြီး အိမ်ရှေ့တံခါးသို့ ရောက်လာသောအခါ

ရေးသူ - ဟိုးမားကရွိုင်း  
(ဝတ္ထုရေးဆရာ၊ နယူးယောက်မြို့)

ကျွန်ုပ်အဖို့ တစ်ဘဝလုံးတွင် အဆိုးဆုံးအချိန်အခါသည်ကား ဘိလပ်စာရေးကြီး ကျွန်ုပ်၏အိမ်ရှေ့သို့ လာရပ်၍ ကျွန်ုပ်အိမ်နောက်ဖေးက ဆင်းသွားရသော အချိန် အခါပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအိမ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်သားတစ်စု ဆယ့်ရှစ်နှစ်မျှ နေထိုင်ခဲ့ ပြီးလျှင် ယင်းသည် ကျွန်ုပ်၏ သားသမီးများ မွေးဖွားရာဒေသဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ် သည် ထိုသို့အိမ်ကို ဝရမ်းအကပ်ခံရလိမ့်မည်ဟု ဘယ်သောအခါကမျှ မတွေးမိကြမိ ပါ။ ထိုအချိန်မတိုင်မီ ဆယ့်နှစ်နှစ်က ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးခဲ့၏။ ကမ္ဘာ့ထိပ်သီးတစ်ဦးဟုပင် ထင်မိချေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ West of The Water Tower ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကို ဟောလိဝုဒ် ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီတစ်ခုက အဖိုးကြီးပေး၍ ဝယ်ခဲ့ရ သည်။ ရသည့်ငွေနှင့် တစ်အိမ်သားလုံး နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နိုင်ငံခြားသို့ လှည့်လည် ခရီးသွားကြ၏။ ဆွီဇာလန်ပြည်တွင် နွေကာလအချိန်ဖြုန်း၍ ဆောင်းတွင်း၌ကား ပြင်သစ်ပြည် ရိုင်ဗီရား ပင်လယ်ကမ်း ပျော်မြူးရာဌာနတွင် အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေနိုင် သည့် ကြေးရတတ်များနည်းတူ နေခဲ့ကြသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ပဲရစ်မြို့တွင် ခြောက်လခန့်နေပြီးလျှင် They Had To See Paris ဝတ္ထုကို ရေးလေသည်။ ထိုဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကို ရုပ်ရှင်ရိုက်ရာ နာမည်ကြီးမင်း သား ဝစ်လ်ရှိုးဂျားသည် အသံထွက်ရုပ်ရှင်တွင် ဤဇာတ်ကား၌ ပထမ ပါဝင်ကပြလေ သည်။ ကျွန်ုပ်အား ဝစ်လ်ရှိုးဂျား ဇာတ်လိုက်အဖြစ် ပါဝင်ကပြနိုင်မည့် ဇာတ်လမ်း များရေးပေးရန် ဟောလီးဝုဒ်က မက်လောက်အောင်ငွေကြေးပေး၍ ခေါ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်က မသွားခဲ့ချေ။ နယူးယောက်သို့ ပြန်ခဲ့ပါသည်။ နယူးယောက်မြို့သို့လည်း ရောက်ပါလေရော ဒုက္ခလည်း စ၍ ဖြစ်ပါလေရော။

ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ်ကို အလွန်တော်သော လုပ်ငန်းသမားကြီးဟု အထင် ကြီးကာ ဂျွန်းဂျေးကွတ်အက်စတားကဲ့သို့ မြေကွက်များဝယ်၍ အရောင်းအဝယ်လုပ် လေသည်။ အက်စတားမှာ ယုံကျပ်ဝတ္တီ ဖြစ်သော်လည်း မြေရောင်းမြေဝယ်နှင့် ချမ်း သာသွားလေသည်။ 'သင်းတောင်မှ ဖြစ်သေးတာ၊ ငါ ဘာပြုလို့ မဖြစ်ရမှာလဲ' ဟု ကြုံးဝါးပြီးလျှင် ရှိသမျှငွေကို အရင်းအနှီးပြုပြီး မြေရောင်းမြေဝယ် လုပ်လေသည်။ ပထမ၌ ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ်မိမိ သူဌေးကြီးဖြစ်တော့မည့် ထင်မိခဲ့၏။ သို့သော် မြေရောင်း မြေဝယ်ကိစ္စ၌ ကျွန်ုပ်သည် အနည်းငယ်မျှ မသိချေ။ ငွေအရင်းအနှီးနည်း နေ၍ အိမ်ကို ပေါင်ပြီးလျှင် ထည့်လိုက်သည်။ ပြီးလျှင် 'သစ်တောကုန်း' အရပ်၌ အိမ်တစ်လုံးဝယ်၍ ထားလိုက်သည်။ တန်ဖိုး အဆမတန်တက်မှ ရောင်းမည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ထိုအခါ သူဌေးကြီးဖြစ်ကာ တစ်သက်လုံး မကြောင့်မကြ မပူမပန် နေရတော့မည် ဟု တွေး၍ ကျေနပ်နေလေသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ မြေရောင်းမြေဝယ်၊ အိမ်ရောင်း အိမ်ဝယ် ကိစ္စ၌ တစ်သက်လုံးတွင် တစ်ခါမျှ မလုပ်ကိုင်ဖူးဘဲ ယင်းသို့ စိတ်ကူးနှင့်သာ ကျေနပ် လေသည်။ သို့တွင်မကသေး။ ရုံးတွင် လခကလေးအတွက် တင့်တင့် လုပ်နေရသော အလုပ်သမားများကိုသနားမိသည်။ ဘုရားသခင်က လူတိုင်းအား ငွေကြေးဖြစ်ထွန်း အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် သတ္တိမျိုးကို မပေးခဲ့ပါကလားဟု ဆိုမိလေသေးသည်။

ထိုအခိုက် ငွေကြေးရှားပါးမှု မုန်တိုင်းကြီးသည် ကင်းဆပ်နယ်တွင် ကျလေ့ ရှိသော မုန်တိုင်းကြီးကဲ့သို့ ကျရောက်လာပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်အား ကြက်ခြံကလေးကို သိမ့်သိမ့်မွေလိုက်သကဲ့သို့ ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်သွားစေလေသည်။

တစ်လလျှင် မြေခွန်ဒေါ်လာ ၂၂၀ ပေးရသည်။ လများကလည်း ကုန်လွယ်လှဘိခြင်း။ ထို့ပြင် အိမ်ပေါင်ထားရာ၌ လစဉ် အတိုးပေးရသေးသည်။ ဝမ်းရေးအတွက်လည်း ရှာရသေးသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဟာသအရေးအသားများကို ရေး၍ မဂ္ဂဇင်းများသို့ပို့ပါသော်လည်း ကျွန်ုပ်၏ ဟာသအရေးမှာ ကျမ်းစာထဲက ဂျာရီမီးယား ငိုချင်းနှင့်ပင် တူသေးတော့သည်။ ဘယ်သူကမျှ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါး များကို မဝယ်ကြချေ။ ကျွန်ုပ်ရေးသော ဝတ္ထုရှည်မှာလည်း လူကြိုက်နည်း၍ ရှုံးလေ သည်။ ကျွန်ုပ်၌ ငွေကြေးမရှိတော့။ ပေါင်စရာဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်အသုံးပြုနေသော လက်နှိပ်စက်နှင့် သွားတစ်ချောင်းတွင် ကွပ်ထားသော ရွှေပြားကလေးသာ ရှိတော့ သည်။ နွားနို့ပေးနေသည့် ကုမ္ပဏီက ကြွေးမရသဖြင့် နွားနို့ဆက်လက်၍ မပေးတော့ ချေ။ ဓာတ်မီးကုမ္ပဏီကလည်း မီးကြိုးများဖြုတ်သွားလေသည်။ ဓာတ်မီးမရသဖြင့် ရေနံဆီဖိုကလေး ဝယ်ရတော့သည်။

ကျောက်မီးသွေးကုန်သွားသော်လည်း ထပ်၍ မဝယ်နိုင်။ အကြွေးမပေးနိုင် ၍ပင် မီးသွေးကုမ္ပဏီက တရားစွဲထားသည်။ အချမ်းကိုလုံရန် မီးဖိုအနီးသို့သာ ကပ် ကြရသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ညဦးတွင် ကြေးရတတ်အိမ်များအနီးသို့သွား၍ သူတို့ပစ် လိုက်သည့် ပစ္စည်းအတို့အစများကို ကောက်ယူရလေသည်။ စဉ်းစားကြည့်ပေတော့။ ကျွန်ုပ်သည်လည်း အစက သူတို့ကဲ့သို့ ကြေးရတတ် ဖြစ်ခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်ုပ်မှာ သောကဖြစ်လွန်း၍ အိပ်မပျော်ပါ။ ညလယ်လောက်တွင် ထ၍ မျက်စိကြောင်နေသဖြင့် မောပန်းပြီး အိပ်ပျော်သွားအောင် နာရီပေါင်းများစွာ လမ်း လျှောက်နေရပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ကြေးကြီးကြီးနှင့်ရောင်းမည်ဟု ခဲထားခဲ့သော မြေရာအိမ်တို့ ကိုသာ လက်လွှတ်လိုက်ရသည် မဟုတ်။ ကျွန်ုပ် အသည်းနှလုံးတည်ရာဟု ဆိုအပ် သော ပစ္စည်းများကိုပါ စွန့်လွှတ်လိုက်ရပါတော့သည်။

ဘဏ်တိုက်က ကျွန်ုပ်၏ အပေါင်စာချုပ်ကိုဖျက်၍ အိမ်ကို သိမ်းလိုက်ရာ ကျွန်ုပ်နှင့်တကွ အိမ်သားတစ်စုသည် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဖြစ်သွားကြရတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ငွေအနည်းငယ်မျှရအောင် ရှာကြံပြီးလျှင် အခန်းကလေးတစ် ခန်း ငှားရတော့သည်။ ထိုအခန်းသို့ ၁၉၃၃ ခုနှစ် ကုန်သည်နေ့တွင် ပြောင်းရွှေ့သွား

ကြသည်။ အိမ်ပြောင်းရာ၌ မောပန်းလှသဖြင့် သေတ္တာကြီးတစ်ခုပေါ်တွင်ထိုင်ရင်း ငယ်စဉ်က မိခင်ကြီးသုံးလေ့ရှိသော 'ဖိတ်ပြီးသားနို့အတွက် မငိုနဲ့' ဆိုသည့် စကား ပုံကို သွား၍ သတိရမိသည်။

ထိုအခါ ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြောမိပါသည်။ 'ကဲ ကျုပ်ဖြင့် အောက်ဆုံးတန်းရောက်သွားပြီး၊ ဒီထက်ဆိုးစရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူး၊ တက်ဖို့ သာ ရှိတော့တယ်'။

အပေါင်ဆုံးပစ္စည်းများထဲတွင် မပါသော အဖိုးတန်ပစ္စည်းများအကြောင်း ကို တွေးမိသည်။ ယင်းတို့ကား ကျွန်ုပ် ကျန်းမာမှုနှင့် ကျွန်ုပ်၏ မိတ်သင်္ဂဟအပေါင်း တို့ပင် ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကိုအစကစ၍ လုပ်တော့မည်။ အတိတ်ကာလကို ပြန်၍ စဉ်းစားပြီးလျှင် သောက မဖြစ်တော့။ 'ဖိတ်ပြီးသားနို့အတွက် ငိုမနေနဲ့' ဆိုသည့် ထုံးကို နှလုံးမူတော့မည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် သောကလှိုင်လှိုင်ကြီး ဖြစ်စေခဲ့သည့်နည်းတူ ယခု၌မူအလုပ် ကို လှိုင်လှိုင်ကြီးလုပ်ပါတော့သည်။ သို့လျှင် ကျွန်ုပ်၏ အခြေအနေသည် တဖြည်း ဖြည်းကောင်းလာပါသည်။ ခုကွဲများကြုံတွေ့ရသည်ကိုပင် ကျေးဇူးတင်ချင်သလိုလို ဖြစ်ပါသည်။ ခုကွဲရောက်ဖူးသဖြင့် ခံနိုင်ရည်ရှိပြီးလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံစားလာပါ သည်။ အောက်ဆုံးအခြေသို့ ရောက်ပြီးဖြစ်သဖြင့် ထိုအခြေသို့ရောက်သော်လည်း ကျွန်ုပ်ကား မသေ၊ မသေလျှင် ကြောက်စရာမရှိ။ သောကအသေးအမွှားကလေးများ ပေါ်လာတိုင်း ကျွန်ုပ်သည် အိမ်ပြောင်းစဉ် သေတ္တာကြီးပေါ်ထိုင်ရင်း မိမိကိုယ်ကို ပြောသည့်စကားကို သတိရကာ သောက အသေးအမွှားကလေးများကို နှင်ထုတ်ပစ် ပါသည်။ 'ငါ့အခြေ ဒီထက်တော့ ဆိုးစရာ မရှိတော့ဘူး၊ တက်ဖို့သာရှိတော့တယ်'ဟု ဆိုသော စကားပင် ဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌ မှတ်ရန်ကား လွှစာကို လွှတိုက်၍ မရနိုင်၊ မလွဲမရှောင်သာ သည်ကို လက်ခံရုံသာရှိသည်။ ဒီထက် အောက်မကျနိုင်လျှင် တက်ရုံသာ ရှိသည်ဟူ ငါ။

### ခံနိုင်ရည်

ရေးသူ - ဒေါ်ရီသီ ဒစ်ဒ်စ်

(ဒေါ်ရီသီဒစ်ဒ်စ်သည် ယခင်က အလွန်ဆင်းရဲသော တောသူ ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက စာရေးအ လွန်ဝါသနာပါသဖြင့် ဆောင်းပါးများရေး၍ သတင်းစာ ဂျာနယ် တို့သို့ပေးပို့ရာ မည်သည့်သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်ကမျှ သူ့ဆောင်းပါး ကို ဂရုမပြုခဲ့ချေ။ နောက်ဆုံး၌ အလျဉ်းသင့်၍ 'အိမ်သူကညာ' အ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ခန်းကလေးတစ်ခန်း သတင်းစာတစ်စောင်တွင် ဖွင့်၍ရေးလိုက်ရာ အမေရိကန်ပြည်ရှိ အမျိုးသမီးများစွာတို့က သူ့အရေးအသား အကြံဉာဏ်များကို ကြိုက်နှစ်သက်လှသဖြင့် အိမ်ထောင်ရေး ကိစ္စ၊ ကိုယ်တွင်းကိစ္စများစွာသော ပြဿနာတို့ကို သူ့အား လှမ်း၍ မေးကြသည်။ သူကလည်း ထိုအမေးများနှင့် သူ့အဖြေများကို သတင်းစာများတွင် ထည့်ပေးလေသည်။ သို့နှင့် ဒေါ်ရိုသီဒစ်ခိစ်သည်ယခု အခါ၌မူ အလွန် ဝင်ငွေကောင်းသော ဆောင်းပါးရေး ဆရာမကြီး ဖြစ်နေပေသည်။)

ကျွန်မသည် ဆင်းရဲကြီးစွာ ဖြစ်ဖူးပါသည်။ နာဖျားမကျန်း ဖြစ်ဖူးပါသည်။ ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ဖူးပါသည်။ ကျွန်မနှင့် တွေ့သူများက ဤဒုက္ခများကို မည်သို့ ကျော်လွှားခဲ့ပါသနည်းဟု မေးကြရာ ကျွန်မက 'မနေ့က ကျွန်မ ဒုက္ခခံခဲ့ပြီးပြီ။ သည်နေ့လည်း ခံနိုင်ပါတယ်။ နက်ဖြန် ဘာများဖြစ်ဦးမှာလဲလို့ အတွေးမပိုခဲ့ ပါဘူး'ဟု ဖြေခဲ့ပါသည်။

ကျွန်မသည် ချို့တဲ့ခဲ့ပါသည်။ အကျပ်အတည်းနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ပါသည်။ ပူပန်သောက ရောက်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မ အင်အားနှင့် မမျှလောက်အောင် ပင်ပန်းကြီးစွာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ရဖူးပါသည်။ ကျွန်မဘဝကို ပြန်ကြည့်လိုက်သောအခါ ဘဝတစ်ခုလုံးမှာ စစ်မြေပြင်ကြီးကဲ့သို့ ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရပါတော့သည်။

မျှော်လင့်ချက်များ ပျက်စီးခဲ့သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထင်ကြေးမပေါက်ခဲ့သည့် အဖြစ်တို့ကိုလည်းကောင်း စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာကို မြင်တွေ့ရပါသည်။ ထိုစစ်မြေပြင်တွင် ကျွန်မသည် တစ်ကိုယ်တည်းကြ၍ တိုက်ခဲ့ရပါသည်။ တိုက်ပွဲပြင်တွင် ကျွန်မမှာ ဒဏ်ရာကြီးငယ်တစ်ခု ရရှိခဲ့ပါသည်။ အသက်မကြီးသေးဘဲ အရွယ်ရင့်အိုသည့်အဖြစ်ကို ရခဲ့ပါသည်။

ယင်းသို့ဘဝတိုက်ပွဲတွင် ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုးနှင့် ဒုက္ခကြုံတွေ့ရသည့် ကျွန်မ၏ အဖြစ်ကို ကျွန်မ အလွမ်းသယ်၍ သနားတသ မနေခဲ့ပါ။ ပြီးတာ ပြီးပါစေ။ ဒုက္ခရောက်ခဲ့သည်တို့ကို အသစ်လုပ်၍ စိတ်သောက မရောက်စေခဲ့ပါ။ ကျွန်မကဲ့သို့ ဒုက္ခခံရသော ကုသိုလ်ကောင်းသည့် ရွယ်တုမိန်းမများကို ကြည့်၍ မနာလိုမရှိခဲ့ပါ။ စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်မသည် သူတို့ထက်သာသည်။ သူတို့သည် ခြေမွေးမီးမလောင်၊ လက်မွေးမီးမလောင်နေ၍သာ နေနိုင်ကြသည်။ ဒုက္ခ၏ ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် မရှိကြ။ ဘဝ၏ ညှဉ်းပန်းမှုကို ကြုံကြံခံနိုင်သော သတ္တိကြောင့် ကျွန်မက သူတို့ထက်သာသည်ဟု ဆိုရပါသည်။

ကျွန်မသည် ဘဝ၏ အရသာကို အချို့ရော အခါးပါ အမျိုးမျိုးခံစားခဲ့ရပါသည်။ သူတို့ကား အချို့အရသာကလေးကို လျှာကလေးနှင့် မထိတထိ တို့ဖူးရုံသာရှိသည်။ ကျွန်မ တွေ့ဖူး၊ ကြုံဖူး၊ သိဖူးသော အကြောင်းအရာတို့ကို သူတို့မမြင်



ဖူးချေ။ မျက်ကန်းများကဲ့သို့ပင်တည်း။ မိန်းမတို့သည် မိမိ၏ မျက်စိကို ပူသော မျက်ရည်ဖြင့် ဆေးကြောပေးမှ လောကကို ကြည်လင်စွာ မြင်နိုင်ပေမည်။ ဒုက္ခကြံ ဖူးတွေ့ဖူးမှ ဘဝအကြောင်းကို သိနိုင်ပေမည် မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်မသည် နာမည်ကြီး တက္ကသိုလ်များကို မသွားဖူးခဲ့ချေ။ သို့သော် ယခုနာမည်ကြီးနေသော တက္ကသိုလ်များထက် အဆများစွာပို၍ ကြီးကျယ်သော တက္ကသိုလ်ကြီး၏ သာမန် မိန်းမတို့ မဆည်းပူးဖူးသည့် ပညာရပ်ကို ဆည်းပူးခဲ့ပါ သည်။ ထိုပညာရပ်ကား နေ့စဉ်နေ့တိုင်း 'တစ်နေ့စာ'သာနေ၍ နက်ဖြန်အတွက် လှမ်း၍ မပူသော ပညာရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ နက်ဖြန်ကို လှမ်း၍ ပူင်ကြောက်ရွံ့ သောကြောင့် များလှစွာသော လူတို့သည် သူရဲဘောနည်းသောဘဝသို့ ရောက်ကြ ရသည်။ ကျွန်မအဖို့ နက်ဖြန်အတွက် ကြို၍ ကြောက်သောစိတ် မရှိတော့ပြီ။ နက်ဖြန်ခါကျမှ နက်ဖြန်အလျောက် ဆောင်ရွက်နိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိ ငါ၌ ရှိပေ ၏ ဟု ယုံကြည်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

အသေးအဖွဲ့ ကိစ္စကလေးနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ် တော့ပါ။ ကျွန်မသည် ဒုက္ခကြီးစွာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူဖြစ်သည်။ ဘဝတစ်ခုလုံး သွက် သွက်ခါ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သို့ဖြစ်ခဲ့ပြီးခါမှ ယခုထမင်းချက်က ဟင်းချို မှောက်ပစ်လိုက် ရုံနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရန် အကြောင်းမရှိတော့ချေ။

မိတ်ဆွေများကို ခင်မင်သော်လည်း အယုံမကြီးတော့ပါ။ အယုံမကြီးသဖြင့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ကျွန်မအပေါ်တွင် သစ္စာဖောက်သွားလျှင် ဪ့ လူဆို တာသည်လို့ပဲ လုပ်တတ်သားပဲလေဟု ဖြေနိုင်စွမ်းပါသည်။ ထိုသစ္စာဖောက်သူကို သာ အယုံကြီးမိလျှင် အယုံကြီးသလောက်စိတ်ပျက်ကာ သောက ရောက်ချေတော့ မည် မဟုတ်ပါလား။

ထို့ပြင်လည်း မည်သည့်ကိစ္စမျိုး၌မဆို ပြုံးရယ်လိုက်တတ်သော အလေ့ ကို ရထားပါသေးသည်။ တစ်ခုခု အဆင်မပြေ၍ ဒေါသဖြစ်ကာ တုန်တက်နေမည့် အစားရယ်စရာတစ်ခုဟု သဘောထား၍ ရယ်မောပစ်လိုက်လျှင် လူကို အကျိုးမ ပျက်စီးစေရုံသာမက စိတ်သောက မဖြစ်သောကြောင့် ထူးကဲသောကျေးဇူး ခံစားရ ပေမည်။ ကျွန်မအဖို့ ဒုက္ခရောက်ခြင်းမှာ မထူးဆန်းချေ။ ဒုက္ခကို အရင်းတည်၍ သုခကိုရှာခဲ့သဖြင့် ဒုက္ခတွေ့တိုင်း ကြိုးစား၍ သုခကို အရယူခဲ့ပါသည်။

အလဲထိုးဖို့ အခက်ဆုံးမှာ သောက ဖြစ်ပါသည်။

ရေးသူ - ဂျက် ဒင်မဆီ  
(ကမ္ဘာကျော် လက်ဝှေ့ချွန်ပီယံဟောင်း)

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကျွန်ုပ် လက်တွေ့သမားအဖြစ်နှင့်တွေ့ရသော ပြိုင်ဘက်များတွင် သောကတည်း ဟူသော လူကြီးမှာ နိုင်ခဲ့လှသော ပြိုင်ဘက်ကြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သောက ကိုဖျောက်လျှင် ဖျောက်၊ မဖျောက်လျှင် သောကက ကျွန်ုပ်၏ အင်အားများကို စုပ်ယူပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်အား ရှုံးဆေး ဖော်ပေးလိမ့်မည် ဆိုသည့်အချက်ကို သိသဖြင့် နည်းတစ်ခုသို့ တဖြည်းဖြည်း လုပ်ယူရပါသည်။ ကျွန်ုပ်နည်းမှာ ဤသို့တည်း။

၁။ လက်တွေ့ထိုးနေစဉ် သတ္တိမပျက်ပြားအောင် ကျွန်ုပ် အမြဲ ခပ်ဖြစ်ပြင်း ကလေး အားပေးနေရသည်။ ဥပမာ လက်တွေ့ထိုးနေခိုက် ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ် ကို မိမိ စိတ်ထဲက 'ငါ့ကို ဘာကမှ မနှောင့်ယှက်နိုင်ဘူး၊ မတားဆီးနိုင်ဘူး၊ သူက ငါ့ကို နာအောင် မထိုးနိုင်ပါဘူး၊ သူ့ကို ငါနိုင်ရမယ်၊ နိုင်ရမယ်'ဟု ဆိုနေပါသည်။

ကျွန်ုပ်မှာ လက်တွေ့သမားဘဝတွင် နှုတ်ခမ်းပေါက်ခဲ့ဖူး၏။ မျက်လုံး ရောင် ခဲ့ဖူးသည်။ နံရိုးကျိုးခဲ့ရသည်။ ဖာပိုးက ထိုးလိုက်ရာ ကျွန်ုပ်သည် ကြီးဝိုင်းမှ ကျော် ၍ အောက်တွင်ရှိသော သတင်းထောက်တစ်ယောက်၏ လက်နှိပ်စက်ပေါ်သို့ ကျသွားသဖြင့် လက်နှိပ်စက်ပျောက်သွားရတော့သည်။ ဤသို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ဖာပိုး ၏ လက်သီးဒဏ်ကို အာရုံမပြုမိပေ။ နာသည်ဟုပင် မအောက်မေ့မိ။ လက်စတာ ဂျွန်ဆင်ထိုးလိုက်၍ နံရိုးသုံးချောင်း ကျိုးသွားသည့်အခါ မနာသော်လည်း အသက် ရှုခက်၍ ဝေဒနာတစ်မျိုး ခံစားခဲ့ရသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ကျွန်ုပ်သည် ထိုသို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားပေးစကား ပြောကြားနေသည့်အလျောက် ရန်သူ၏ လက်သီးဒဏ်ကို အာရုံမပြုမိသဖြင့် နာကျင်ခြင်းမရှိပါဟု ရိုးသားစွာ ဝန်ခံခဲ့ပါသည်။

၂။ နောက်တစ်ခုလုပ်သည်မှာ သောက၏ အချည်းနှီး သဘောကိုသိသာ အောင် အမြဲပင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတိပေးနေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အကြီးအကျယ်ပွဲများကို မတိုင်မီ သောကဖြစ်၍ ကြီးဝိုင်းအတွင်း၌ ထိုးနေစဉ်လည်း သောက ဆက်လက် ဖြစ်နေမိပါသည်။ ညဉ့်၌ မအိပ်နိုင်ဘဲ အိပ်ရာထဲတွင် တလူး လူး တလို့မ့်လို့မ့် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ပထမပွဲ၌ပင် လက်ကျိုးမသွားမလား၊ ခြေထောက် လေဝင်သွားမလား၊ မျက်လုံးပဲ ထိမလား၊ ဒီလိုဆက်ပြီး ထိုးနိုင်ပါ့မလား စသည်ဖြင့် တွေး၍ ပူပန်သောက ဖြစ်မိပါသည်။ ထိုသို့ သောကပွားနေခိုက်တွင် ကျွန်ုပ်သည် မတတ်သာတော့ဘဲ အိပ်ရာကလူးလဲထပြီးလျှင် မှန်ကြည့်ကာ ကျွန်ုပ် ကိုယ်ကျွန်ုပ် 'ဟေ့ကောင်၊ မင်းက ဘာမှ မဖြစ်သေးခင်က အလကား ကြိုတင် ပူပန်နေတာကိုး၊ မင်းကြိုပြီး ပူနေတာတွေဟာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်၊ လူ့အသက်ဟာ အင်မတန်တိုတယ်၊ ဒီတစ်သက်တာကလေးအတွင်းမှာ ဘာပြုလို့ စိုးရိမ်သောက ဖြစ်နေရမှာလဲ၊ ပျော်ပျော်နေပေါ့'ဟု ကြိမ်းပေးရသည်။ 'အရေးအကြီးဆုံးဟာ ငါ့ကျန်းမာရေးပဲ'ဟု မကြာခဏ ရေရွတ်လေ့ရှိသည်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းနှင့် သောက များခြင်းမှာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေတတ်သော အကြောင်းများ ဖြစ်သည်။ 'ကျန်း

မာရေ အရေးကြီးဆုံးဟု အမြဲဆိုနေခြင်းဖြင့် အကျင့်ပါပြီးလျှင် ယခုအခါ၌မူ ရေ များသပ်ချသကဲ့သို့ပင် သောကကိုလည်း တွန်းပစ်လိုက်နိုင်ပါသည်။

၃။ တတိယနည်းကား ဆုတောင်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ပွဲကြီး တစ်ပွဲကို မထိုးရသေးမီ တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဆုတောင်းလေ့ရှိပါသည်။ လက်ဝှေ့ကို ထိုးခါနီး ခေါင်းလောင်းမတီးမီ စိတ်ထဲက ဆုတောင်းလိုက်ပါသည်။ ယင်းသို့ ဆုတောင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် သတ္တိပိုက်လာပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည် အားထားမှု တိုးတက်လာပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်သက်လုံး အိပ်ရာမဝင်မီ အမြဲ တမ်း ဆုတောင်းလေ့ရှိပါသည်။ အစားအသောက်စားလျှင်လည်း မစားခင် ဘုရား သခင်ကို ကျေးဇူးတင် ဆုတောင်းခြင်းမပြုဘဲ မစားပါ။ ဆုတောင်းပြည့်သလား ဟု မေးကြပေမည်။ အကြိမ်တစ်ထောင်မက ပြည့်ပါသည်ဟု ဖြေကြားလိုပါ၏။

မိဘမဲ့ကျောင်းသို့ မရောက်ရပါစေနှင့် ဟု ဆုတောင်းမိ၏

ရေးသူ - ကက်သလင်းဟော်လ်တား  
(အိမ်ရှင်မတစ်ဦး၊ တက္ကသိုလ်မြို့၊ မစ္စူရီနယ်)

ကျွန်မ လူမမည်အရွယ်က ကြောက်စိတ် ဝေဖြာလျက်ရှိပါသည်။ မိခင်ကြီးက နှလုံး ရောဂါနှင့် မကြာခဏ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လဲကျ၍ မူးမေ့သွားလေ့ရှိသည်။ မိဘမဲ့ ကလေးများကို ဝက်စလီယံ မိဘမဲ့ကျောင်းသို့ ပို့ကြသည်ဟု ယုံကြည်ကာ မိခင်ကြီး သေဆုံးမည်ဟု တွေးထင်မိတိုင်း အကြောက်ကြီး ကြောက်နေခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မ အသက် ခြောက်နှစ်မျှသာရှိသေးသော်လည်း ဘုရားကို အမြဲတမ်း ဆုတောင်းလေ့ရှိ ပါသည်။ 'ဘုရားသခင်၊ တပည့်တော်မ မိခင်ကြီးကို တပည့်တော်မ အသက်ကြီးလို့ မိဘမဲ့ကျောင်းကို မပို့နိုင်ကြတော့မယ့် အချိန်ထိ အသက်ရှည်နေပါစေဘုရား' ဟု ဆုတောင်းမိပါသည်။ နောက် နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်ကျော်ကြာသောအခါ ကျွန်မ၏ မောင်ဖြစ်သူ မိန်းနားသည် အကြီးအကျယ် ထိခိုက်၍ မသေမီ နှစ်နှစ်ပတ်လုံး ကြီးစွာသော ဝေဒနာကို ခံစားသွားရလေသည်။ သူ့ဝေဒနာ သက်သာအောင် ကျွန် မက သူ့အား မော်ဖီးယားဆေး နှစ်နာရီတစ်ကြိမ် ထိုးပေးရသည်။ သူ မဆုံးမချင်း နှစ်နှစ်ပတ်လုံး ယင်းသို့အမြဲတမ်း ထိုးပေးနေရသည်။ ကျွန်မသည် ထိုစဉ်က မစ္စူရီ နယ် ဝါးရင်းတန်းမြို့ ဝက်စလီယံ ဗဟိုကောလိပ်တွင် တူရိယာ သင်ကြားနေသော ဆရာမ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မမောင် ဝေဒနာခံစားရလွန်း၍ အော်ဟစ်နေသံ ကြားရ သည့်အခါတိုင်း အိမ်နီးချင်းများက တယ်လီဖုန်းနှင့် ကျွန်မ၏ ကျောင်းသို့ဆက်၍ ခေါ်လိုက်ရာ ကျွန်မမှာ တူရိယာသင်တန်း ခေတ္တ ဖြုတ်ထားခဲ့ပြီးလျှင် ဆေးထိုးပေး ရန် အိမ်သို့ပြေးလာရပါသည်။ ညအိပ်ရပြန်တော့လည်း သုံးနာရီ တစ်ကြိမ်ထ၍ ဆေးထိုးပေးရန်ရှိသောကြောင့် နာရီနိုးစက်ကို ချိန်ကိုက်ထားရပါသည်။ ဆောင်းတွင်း

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၌ ကျွန်မကြိုက်တတ်သော ရေခဲမုန့်ရရှိအောင် နွားနို့ပုလင်းကို အခန်းအပြင်ဘက်တွင် ချထားပါသည်။ နွားနို့ခဲသွားသောအခါ ရေခဲမုန့်ဖြစ်၍ ည၌ အိပ်ရာမှထတိုင်း အိပ်ချင်ပြေအောင်စားပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဒုက္ခများဖြစ်နေသော်လည်း သောက မဖြစ်အောင်၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် မုန်းမသွားအောင် 'ငါ့နယ် ကုသိုလ်ဆိုးလိုက်ပါဘိ' ဟု မညည်းတွားဖြစ်အောင် တူရိယာပညာကို တစ်နေ့လျှင် ဆယ်နှစ်နာရီမှ ဆယ်လေးနာရီအထိ သင်ကြားပေးလေ့ ရှိသည်။ အလုပ်များနေမှ မပူပန်အားဘဲ နေတော့မည်။ ပူပန်သောက ဖြစ်နေဖို့အချိန် အကွက်မပေါ်အောင် လုပ်ထားရခြင်းဖြစ်သည်။ သို့နှင့်မှ တစ်ခါ တစ်ရံ ဝမ်းနည်းချင်စိတ် ပေါ်လာပါလျှင် 'လောကကြီးမှာ ကိုယ့်ခြေတောက်နဲ့ ကိုယ်သွားနိုင်မယ်၊ ကိုယ့်လက်နဲ့ ကိုယ်စားနိုင်မယ်၊ ဝေဒနာမခံစားဘဲ နေနိုင်မယ်ဆိုရင် ဘာများစိတ်ညစ်ဖို့လိုသေးသလဲ၊ ဒိပြင်ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငါ ဒုက္ခတ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုသာ သတိရနေရင် သောကဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိပါ'ဟု ကျွန်မကိုယ်/ကျွန်မဆုံးမစကား ပြောကြားနေပါသည်။

ကျွန်မသည် မည်သည့်အလုပ်ကိုပင် လုပ်သည်ဖြစ်စေ ကုသိုလ်ကံကောင်းလှပြီဟု စိတ်ထဲတွင်အမြဲ ထင်မြင်လာအောင် ကြိုးစားပါသည်။ နံနက်တိုင်း 'ငါ့အဖြစ်ဟာ ဒီထက်မဆိုးတာ ဘုရားသခင် ကျေးဇူးတော်ကြောင့်ပဲ၊ ငါဟာ ဒုက္ခတွေဘယ်လောက်များများ မစွန့်ရိန်ယ် ဝါးရင်းတန်း ဖြိုကလေးမှာတော့ ငါလောက် စိတ်ပျော်ရွှင်ကြည်လင်တဲ့သူ ရှိမယ်မဟုတ်ဘူး'ဟု တွေးထင်မိပါသည်။ ကျွန်မသည် အပျော်ရွှင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့ မရောက်သည့်တိုင်အောင် သောကကို ဖြေဖျောက်နိုင်သော စွမ်းရည်တို့ကား ရရှိလိုက်ပါ၏။

(ဤမိန်းမငယ်သည် ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသော နည်းနှစ်သွယ်ကို လိုက်သူဖြစ်သည်။ သောက မဖြစ်နိုင်အောင် အလုပ်ကို မအားအောင်လုပ်ခြင်း၊ ကိုယ့်အဖြစ်၌ အကောင်းများကို ရှာဖွေတတ်ခြင်းတို့ပင်တည်း။ ထိုနည်းများသည် သင့်အဖို့လည်း အထောက်အပံ့ဖြစ်နိုင်ပေမည်။)

ကျွန်ုပ် သွေးရွေးသွေးတန်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါသည်

နေသူ - ကယ်မရွန်ရွန်  
(မဂ္ဂဇင်း ဆောင်းပါးရှင်)

ကျွန်ုပ်သည် ဝါးနားဘရားသား ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီ၏ ကြော်ငြာဌာနတွင် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်စွာ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဆောင်းပါးရေးသူ အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရသဖြင့် ဝါးနားဘရားသား ကုမ္ပဏီမှ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး၊ မင်းသား တို့အကြောင်းကို သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတို့တွင် ဆောင်းပါးအဖြစ် ရေးပို့ရသည်။ ကျွန်ုပ် ရုတ်ခြင်းပင် ရာထူးတိုးတက်သွားပါသည်။ ကြော်ငြာဌာန လက်ထောက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ထိုရာထူးကို သေးနပ်သော ရာထူးမဟုတ်။ ရုံးခန်းထဲ၌ ရေခဲသေတ္တာကြီး ရှိပါသည်။ အပါးတော်မြဲ နှစ်ယောက် ရပါသည်။ လက်အောက်ခံများမှာ ကြော်ငြာရေးသမားများ၊ အသံလွှင့်သမားများဖြစ်ရာ အားလုံး ၅၇ ယောက် ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် မိမိကိုယ်ကို ဟုတ်လျှင် ထင်မိလေတော့သည်။ အဝတ်အစားသစ်များ ချက်ချင်းသွား၍ ဝယ်ပါသည်။ စကားပြောလျှင် တည်တည်ကြည်ကြည်နှင့် ဂုဏ်ရှိအောင် ပြောပါသည်။ ရုံးအလုပ်တွင် နည်းသစ် လမ်းသစ်များပေး၍ ညွှန်ကြားပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အာဏာနှင့် အပြီးအပိုင် ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ အလုပ်များသည်ကို ထင်ရှားအောင် နေ့လယ်စာကို အဆောတလျှင် စားလေ့ရှိပါသည်။

ဝါးနားဘရားသား ကုမ္ပဏီ၏ ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေး စနစ်ကို ပြုလုပ်ညွှန်ကြားရန် တာဝန်မှာ ကျွန်ုပ်၏ တာဝန် လုံးလုံးလျားလျားဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ ဘက်တီ ဒေးဗစ်၊ အော်လီဗီးယား ဒီဟဲဗလင်၊ ဂျိန်း ကက်ဂန်း၊ အက်ဒဝပ်ကျီ၊ ရော်ဘင် ဆန်၊ အဲရိုး ဖလင်း၊ ဟန်ဖရီ ဘော့ဂတ်၊ အင်ရှာရီဒင်၊ အယ်လက် စမစ်၊ ဟယ်လင် ဟေးလ် စသည့် နာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသား မင်းသမီးတို့၏ အတွင်းကိစ္စ၊ အပြင်ကိစ္စတို့မှာ ကျွန်ုပ်၏ လက်ထဲတွင်ရှိသည်ဟု ထင်မိပါသည်။

တစ်လမျှ မကြာသေးမီ ကျွန်ုပ်တွင် ဝမ်းတွင်းသက်တန့် ဖြစ်လာချေတော့သည်။

ထိုအခါက ကျွန်ုပ်၏ စစ်အတွက် ကူညီမှုမှာ ရုပ်ရှင်ကြော်ငြာဘက်ဆိုင်ရာ တို့၏ အဖွဲ့ စစ်ကူညီရေးအဖွဲ့ခွဲ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုအလုပ်ကို နှစ်သက်ပါသည်။ မိတ်သဟာများနှင့် အဖွဲ့ဌာနတွင် တွေ့ဆုံပါသည်။ သို့သော် အဖွဲ့ခွဲအစည်းအဝေးများကိုကား တွေးမိတိုင်း ကြောက်ရွံ့လှတော့သည်။ အစည်းအဝေး တစ်ပွဲပြီးတိုင်း ပြီးတိုင်း ကျွန်ုပ်မှာ အပြင်းဖျားရတော့သည်။ အိမ်အပြန်တွင် လမ်း၌ ကားရပ်၍ အတော်သတိထားပြီးမှ ကားကို မောင်းရသည်။ လုပ်စရာ ကိုင်စရာတွေ များလွန်းပြီးလျှင် လုပ်ဖို့အချိန်နည်းနေသောကြောင့် စိတ်ညစ်လှသည်။ ကိစ္စများအားလုံးမှာလည်း အရေးကြီးသည့် ကိစ္စများ ချည်းဖြစ်နေသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း ထိုတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နိုင်အောင် အချိန်နှင့် စွမ်းရည် လုံလောက်စွာ မရှိချေ။

ကျွန်ုပ်သည် ယင်းသို့ အပြင်းဖျားနေစဉ် အပြင်းအထန် နာကျင်ပါသည်။ တစ်သက်တွင်တစ်ခါမျှ မနာကျင်ခဲ့ကြောင်း သိစွာဆိုပုံပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အင်အားအတော်ပင် နည်းပါးသွားပြီးလျှင် သိသိသာသာကြီးပိန်သွားပါသည်။ အနာပြင်း

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ထန်လွန်းသဖြင့် အိပ်၍ မရတော့ပါ။

ကြော်ငြာဘက်ဆိုင်ရာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ညွှန်လိုက်သဖြင့် အတွင်းရောဂါများဘက်တွင် ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦးထံသို့ သွားရာ ဆရာဝန်ကြီးမှာ ကျွန်ုပ်၏ ရောဂါထက် ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်ကို ပို၍ စိတ်ဝင်စားဟန်ရှိလေသည်။ သို့ရာတွင် ရောဂါကိုလည်း ထုံးစံအတိုင်း ဂရုတစိုက်နှင့် အမျိုးမျိုး စမ်းသပ်ကြည့်လေသည်။ နောက်ဆုံး၌ ဆရာဝန်က 'မစ္စတာရှစ်၊ ခင်ဗျားကို ကျုပ် ခေတ်သစ်ဆေးပညာ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ပြီးပြီ ဆိုတာလည်း ခင်ဗျားအသိသားပဲ၊ ဘယ်နည်းနဲ့ ဘယ်လိုပဲစမ်းစမ်း ခင်ဗျားမှာ ဘာရောဂါမှ မရှိဘူးဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။

'ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျား ဘယ်လိုလူမျိုး ခင်ဗျားလုပ်တဲ့အလုပ်က ဘယ်အလုပ်မျိုးဆိုတာကို သိရပြီးဖြစ်တော့၊ ခင်ဗျား အခုဖြစ်နေတဲ့ရောဂါအတွက် ဆေးကောင်းတော့ပေးနိုင်ပါတယ်၊ ငွေတော့ အတော်ကုန်လိမ့်မယ်၊ ဆေးကတော့ 'သောကမဖြစ်နဲ့' ဆိုတာပါပဲ'

ကျွန်ုပ်က ငြင်းပယ်ချက်ထုတ်မည့်ဟန်ပြုသဖြင့် တားဆီးလိုက်သည့်သဘောနှင့် 'ဟုတ်ပါတယ်လေ၊ ဒီဆေးကို ခင်ဗျား အခုချက်ချင်း အသုံးမပြုနိုင်သေးဘူးဆိုတာ သိပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဟောဒီ ဆေးလုံးကလေးတွေကို ယူသွားပါ၊ ဘယ်နှစ်လုံးဖြစ်ဖြစ် စားချင်သလောက် စားပါ၊ ဥပဒ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ အညောင်းအညာပြေတဲ့ ဆေးလုံးကလေးတွေပါ၊ တကယ်ဆိုတော့ ဒီဆေးလုံးတွေဟာ စားဖို့တောင်မလိုဘူး၊ ခင်ဗျားသောကကို ဖြတ်နိုင်မယ်ဆိုရင်'

'ခင်ဗျား သောက ထပ်ပြီးဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့ ကျုပ်ဆီကို ပြန်လာရင် ကျုပ်က သမားခ အများကြီး တောင်းလိုက်ရလိမ့်မနေနဲ့၊ ဘယ်နှယ်ရှိစ'

ဆရာဝန်က ဤသို့ပြောပြီးသည့်နောက် ကျွန်ုပ်သည် သောကကို ချက်ချင်း ပင်ဖြတ်လိုက်သည်ဟု ပြောချင်ပါ၏။ သို့သော် ယင်းသို့ မလုပ်စွမ်းသေးဘဲ ဆရာဝန်ပေးလိုက်သော ဆေးလုံးများကိုသာ စားနေသေးသည်။ ထိုဆေးလုံးကလေးများသည် အတော်ပင် ကောင်းလှပေသည်။ စားလိုက်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သောကပျောက်သွားလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ကလေးသဖွယ် ဆေးလုံးကလေးများစားနေသည်ကို ရှက်လာလေသည်။ အရပ်အတော်ရှည်သော သမ္မတကြီး အေဗရဟင်လင်ကွန်းနှင့် အရပ်ချင်းတူနေသော ဧရာမလူကြီးဖြစ်သည့် ကျွန်ုပ်သည် သွေးလေချောကြားနေသော မိန်းမကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်မှာ ရှက်ဖွယ်လိလိပင်။ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေများက ဘာဆေးလုံးတွေလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့စားနေရသလဲဟု မေးလျှင် အမှန်ကိုပြောရမှာ ရှက်သည်။ တဖြည်းဖြည်း ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ် ဆုံးမတတ်လာတော့သည်။ 'ဟေ့ကောင် ရှစ်၊ မင်းဟာ အရူးလိုပါပဲကလား၊ မင်းကိုယ်မင်း ဟုတ်လှပြီထင်ပြီး မင်းရဲ့ ဘာမဟုတ်တဲ့ အလုပ်ကလေးကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ထင်နေတယ် ပေါ့လေ၊ ဘက်တီးအေးဗစ်

တို့၊ ဂျိန်းကက်ဂနီးတို့၊ အက်ဒဝပ်ဂျီရော်ဘင်ဆန်တို့ဟာ မင်း ဒီအလုပ်ကလေးကို လက်မခံခင်ကတည်းက ကမ္ဘာကျော်တွေ ဖြစ်နေကြပြီ မဟုတ်လား၊ တကယ်လို့ မင်းဒီနေရာမှာ လဲသေနေနေ ဝါးနားဘရားသားနဲ့ ဒီနာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသမီး မင်းသားတွေဟာ မင်းမရှိဘဲနဲ့လည်း ဒီလို နေသွားကြမှာပဲ၊ ဘာမျှ အကြောင်းထူး မယ်မဟုတ်ဘူး၊ ကြည့်စမ်း၊ အိုင်ဇင်ဟာဝါးတို့၊ မာရှယ်တို့၊ ဂျင်မီဒူလစ်တစ်လ်တို့ အက်ဒရယ်မီကင်းတို့ဟာ စစ်ကြီးကို တိုက်နေကြတာဟာ မင်းလို ဆေးလုံးတွေမျိုး ပြီး တိုက်နေကြတာ မဟုတ်ဘူး၊ မင်းကတော့ စစ်ကိုတကယ်တမ်းတိုက်ရတာ မဟုတ်ဘဲ ရုပ်ရှင်ကြော်ငြာသမားများ စစ်ကူရေးအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌလောက် လုပ်တာကလေးကို ဆေးလုံးတွေမျိုးမျိုးပြီး လုပ်ရတယ်လို့ကွာ၊ အံ့ပဲ အံ့ပဲ၊ ရဲ့ဟု ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ် 'နိမ်' ပေးရပါသည်။

ထိုအခါမှစ၍ ကျွန်ုပ်သည် ဆေးလုံးများ မစားဘဲနှင့် နေနိုင်သူဟူသော ဂုဏ်ကို ယူလေသည်။ ညစာမစားမီ ခေတ္တအိပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာမှုကို ပြန်လည် ပြုစုရပေမည်။ နောက်တစ်ခါလာရင် သမားခ ပို့တောင်းမည်ဟု ပြောင်လိုက်သော ဆရာဝန်ထံသို့လည်း မသွားတော့ချေ။

ထိုဆရာဝန်၏ သမားခမှာ အတော်ပင်ကြီးသည် မှန်၏။ သို့သော် သူ ပေးလိုက်သည့် 'သောကမဖြစ်နဲ့' ဆိုသော် ဆေးမှာကား သမားခထက်ပင် အဖိုးတန် လှပေသည်။ သူက ကျွန်ုပ်အား မိမိကိုယ်မိမိ ပြောင်လှောင်တတ်အောင်၊ 'နိမ်' တတ်အောင် သင်ပေးလိုက်သဖြင့် ကျွန်ုပ်မှာ အရမ်းမဲ့ သောကဖြစ်မှုမှ ကာကွယ် ပေးလေသည်။ ဆရာဝန်ပေးလိုက်သော ဆေးလုံးကလေးများကား နဂိုအားဖြင့် တန် ခိုးရှိလှသည် မဟုတ်၊ ကျွန်ုပ် အရှက်ရလာပြီးလျှင် စိတ်ပြောင်းသွားအောင် ပေးလိုက် ခြင်း ဖြစ်သည်။

(ဤအတ္ထုပ္ပတ္တိ၏ ဥပဒေမှာ ဆေးလုံးမျိုးနေကြသူများသည် အခန်းခုနစ် ကို ဖတ်ပြီးလျှင် အညောင်းအညာ ဖြေနေသင့်ကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။)

**ကျွန်ုပ်သည် ဇနီးသည် ပန်းကန်ဆေးနေသည်ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သောကကို ဖြတ်ပစ်နိုင်ပါသည်။**

ရေးသူ - ဝီလျံ ဝုဒ်

(သာသနာပြုဆရာ၊ ရှာလီဗိုင်မြို့၊ မိဂျင်ဂင်းနယ်)

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာက ကျွန်ုပ်သည် ဝမ်းထဲမှ စူးစူးရှရှနာသည့် ရောဂါဖြစ်လေသည်။ နာလွန်း၍ ညတွင် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် လန့်၍ နိုးပါသည်။ ကျွန်ုပ်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၏ ဖခင်ကြီးသည် ဝမ်းတွင်းသက်တန်ဖြစ်၍ ကွယ်လွန်ရသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း သူ့နည်းတူ သက်တန်ဖြစ်လေမည်လားဟု စိုးရိမ်မိပါသည်။ သက်တန်မဖြစ်သည့် တိုင်အောင် ဝမ်းထဲ၌ အနာဖြစ်နေပြီဟု ထင်မိသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်ထံသွား၍ ဓာတ်မှန်ရိုက်တာ အသေအချာ စမ်းသပ်ကြည့်စေပါသည်။ ဆရာဝန်က စမ်းသပ်ပြီးသည့်နောက် 'ဘာရောဂါမျှ မရှိပါဘူး၊ ခင်ဗျားမှာ သောကများစရာရှိလို့ ဒီလို ဝိုက်ထဲက နာနေတာ ဖြစ်မှာပဲ' ဟု ဆိုလေသည်။

သူက ကျွန်ုပ်အား အလုပ်ကို အလွန်အကျွံလုပ်ပုံရသည်ဟု ပြော၏။ သူ့စကားသည် မှန်လှပေသည်။ သာသနာပြုဘုန်းကြီးဖြစ်သည့်အလျောက် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း တရားဟောရသည့်အပြင် သူ့နာပြုတပ်တွင် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်ဆောင်ရွက်လိုက်ရသေးသည်။ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး မသာနှစ်ခု သုံးခုကို ကျမ်းစာဖတ် သင်္ကြိုဟ်လိုက်ရသေးသည်။ အခြား ဗာဟီရ ကိစ္စများကိုကား စာရင်းတွက်ချ၍ပင် မရနိုင်အောင် ဖြစ်ချေသည်။

ကျွန်ုပ် လုပ်ရသည်မှာ ဖုတ်ပူမီးတိုက်ချည်း ဖြစ်သဖြင့် အညောင်းအညာ ဖြေချိန် ဘယ်တော့မျှ မရချေ။ ကျွန်ုပ်သည် စိတ်အမြဲ ကျဉ်းကျပ်နေသည်။ အလိုလိုနေရင်း စိတ်တိုနေသည်။ နောက်ဆုံး၌ သောက ဖြစ်ရမန်များလာရကား မည်သည့်ကိစ္စ၌မဆို သောကဖြစ်လိုက်တော့သည်။ ယင်းသို့လျှင် ကျွန်ုပ်၏ ဝမ်းဝိုက်ထဲတွင် အနာပြင်းထန်လာတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်က အညောင်းအညာဖြေရန် ပြောသောစကားကို နားထောင်ရလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် တနင်္လာနေ့ကို ရက်အားအဖြစ် ယူလေသည်။ ဗာဟီရကိစ္စများကို တဖြည်းဖြည်း လျော့လိုက်သည်။

တစ်နေ့၌ ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်စားပွဲပေါ်မှ စက္ကူများကို ရှင်းလင်းသောအခါ အဖိုးတန်သောအကြံတစ်ခု ရလေသည်။ စက္ကူအဟောင်းအမြင်းများ၊ ကိစ္စပွား၍ အသုံးမလိုတော့သည့် စာများကို ချေ၍ အမှိုက်တောင်းထဲသို့ ထည့်လိုက်စဉ် တွေးမိ၏။ 'ဟေ့ မင်းအခုလို အဟောင်းအမြင်းတွေ အမှိုက်တောင်းထဲ ပစ်ထည့်လိုက်သလို မင်းရဲ့ သောကတွေကိုလည်း ဘာဖြစ်လို့ မလုပ်သလဲကွ၊ မနေ့ ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ သောကတွေကိုလည်း အမှိုက်တောင်းထဲ ပစ်ထည့်လိုက်ပါတော့လား' ဟု မိမိကိုယ်ကို မိမိ တိုက်တွန်းမိပါသည်။ ယင်းသို့သော အတွေးပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်မှာ ထူးထူးခြားခြား ပေါ့ပါးသွားပါတော့သည်။ ထိုနေ့မှစ၍ လွန်ခဲ့ပြီးသော ကိစ္စများကို မေ့ပျောက်ကာ အမှိုက်တောင်းထဲသို့ ထည့်လိုက်သော အကျင့်ကို စွဲမြဲအောင် လုပ်လေသည်။

တစ်နေ့၌ ကျွန်ုပ်၏ ဇနီး ပန်းကန်ဆေးနေသည်ကိုကြည့်ရင်း အကြံတစ်ခု ပေါ်လာပြန်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဇနီးသည် ပန်းကန်ဆေးရင်း သီချင်းဆိုနေသဖြင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ် 'ဟေ့ မင်းမိန်းမ အင်မတန် ပျော်နေပါကလားကွ၊ မင်းနဲ့ရတာ ဆယ့်ရှစ်နှစ်ရှိပြီ၊ ဒီဆယ့်ရှစ်နှစ်အတွင်း သူ့ခမျာ ပန်းကန် နေ့စဉ်မပြတ် ဆေးနေ



ရတာပဲ၊ တကယ်လို့သာ သူ မင်းနဲ့ ရခါစက အခုလို ဆယ့်ရှစ်နှစ်လုံးလုံး ဆေးရမယ့် ပန်းကန်တွေသာ မျက်စိထဲမှာမြင်ရင် ပန်းကန်တွေဟာ ကျီကြီးနဲ့ တစ်လုံးရှိတယ် လို့ ထင်ရမှာပဲ၊ ဒီတော့ ဒီလို ညစ်ပတ်နေတဲ့ ပန်းကန်တောင်ကြီးကို ဘယ် မိန်းမ မျိုးမဆို လန့်မှာ အမှန်ပေါ့။

'ဒါဖြင့် မင်းမိန်းမ ဘာဖြစ်လို့ မလန့်ရသလဲ၊ သူ ဆေးရတာ ဆယ့်ရှစ်နှစ် စာ ပန်းကန်တောင်ကြီးမှ မဟုတ်ဘဲ၊ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပန်းကန်နည်းနည်း ဆေးရတာ ကို ဒီနေ့ဆေးရတဲ့ ပန်းကန်တွေဟာ မနေ့က ညစ်ပေနေတဲ့ ပန်းကန်တွေမှ မဟုတ် ဘဲကို၊ အဲဒီလိုပဲ ငါ့သောကတွေကို တစ်နေ့ပတ်ခါ ဆေးပစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အပန်း လည်းမကြီးဘူး၊ အမြဲလည်း ကင်းစင်နေမယ်'ဟု ဆိုမိပါသည်။

ထိုအခါ ကျွန်ုပ်သည် ရှေးက မိုက်ခဲ့သမျှတို့ကို မြင်မိချေသည်။ တရားစင် ပေါ်မှာနေ၍ ပရိသတ်တို့အား လူ့ဘဝဆိုတာ နေတတ်မှ မြတ်တာ၊ ဘာညာ စသည် ဖြင့် တရားဟောနေသော ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် မနေတတ်ဘဲ ကျဉ်းကျပ်၍ သောကဝေ ဖြာသောအဖြစ်၌ နေခဲ့ချေသည် တကား။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုအချက်ကိုတွေး၍ အရှက် ကြီး ရှက်မိလေသည်။

ထိုအချိန် ထိုကာလမှစ၍ ကျွန်ုပ်အဖို့ သောကဟူသည် မရှိတော့။ ဝမ်း တွင်းသက်တန့်လိုလို ရောဂါဝေဒနာမျိုးလည်း မခံစားရတော့။ မနေ့က သောကကို ယနေ့ ဆုပ်ချေ၍ မေ့ပျောက်ခြင်းတည်းဟူသော အပျက်တောင်းထဲသို့ ပစ်ချလိုက် သည်။ မနေ့က ပေရေနေသော ပန်းကန်ကို မနေ့ကပင် ပြီးအောင် ဆေးလိုက်သည်။ ယနေ့သို့ ယူမလာတော့ချေ။

(ဤစာအုပ် တစ်နေရာ၌ ဆိုထားသည်ကို မှတ်မိကြပါသေးသလား။ 'မနေ့က ဝန်ထုပ်ကြီးနှင့် နက်ဖြန်ဝန်ထုပ်ကြီးပေါင်းစု၍ ယနေ့အပေါ်တွင် တင်လိုက် လျှင် အဘယ်သို့လျှင် မတိမ်းမှောက်ဘဲ နေပါအံ့နည်း')

ကျွန်ုပ် အဖြေကို တွေ့ပြီ၊ အလုပ်ကို များများလုပ်  
ရေးသူ - ဒယ်လ် ဟူးစ်  
(စာရင်းကိုင်အရာရှိ၊ ပေးမြို့၊ မိရှိဂင်းနယ်)

၁၉၄၃ ခုနှစ်က ကျွန်ုပ်သည် နယူးမက္ကဆီကိုနယ် အယ်ဘူကာရပ်မြို့ စစ်ဆေးရုံသို့ ရောက်ရသည်။ ကျွန်ုပ်ဖြစ်သောရောဂါကား အခြား မဟုတ်။ နံရိုးသုံးချောင်းကျိုး၍ အဆုတ်ပေါက်သွားသည့် ရောဂါပင် ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ရပုံမှာ ကျွန်ုပ်သည် ဟာဝေယံ ကျွန်း၌ ရေတပ်၊ ကုန်းတပ်တို့ ရန်သူ့ကမ်းခြေပေါ်သို့ တက်ပုံကို လေ့ကျင့်ကြစဉ် ကုန်းတက်ဖောင်ကြီး တစ်စင်းပေါ်တွင်ရပ်၍ ရေထဲသို့ခုန်ချရမည့်အလျောက် ခုန်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ချမည်အပြုတွင် လှိုင်းလုံးကြီးတစ်လုံး ဝင်ရိုက်သောကြောင့် ဖောင်အမြင့်သို့ မြောက် တက်သွားပြီး ပြန်အကျတွင် ကျွန်ုပ်မှာ ကမ်းခြေသောင်ပြင်ပေါ်သို့ ကိုင်၍ ရိုက်လိုက် သကဲ့သို့ လွင့်၍ ကျလေသည်။ ကျသည့်အရှိန် မည်မျှ ပြင်းထန်သည်ဟူမူ နံရိုး သုံးချောင်း ကျိုးရုံသာမက တစ်ချောင်းသော နံရိုးက အဆုတ်ကိုသွား၍ စူးလိုက်ချေ သေးသည်။

ဆေးရုံတွင် သုံးလခန့်တက်ပြီးနောက် စိတ်ထိခိုက်ဖွယ် အချက်တစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာချေသည်။ ယင်းသည်ကား ဆရာဝန်များက ကျွန်ုပ်၏ ရောဂါမှာ သက်သာခြင်းမရှိဟု ဆိုလိုက်ခြင်းပင်တည်း။ ဘာကြောင့် ရောဂါ မသက်သာသနည်း စိစစ်လိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်၌သောကစွဲကပ်နေသောကြောင့် ဟုတွေ့ရှိရသည်။ တစ်လျှောက်လုံးက လှုပ်ရှားထကြွ၍နေသော ကျွန်ုပ်အဖို့ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ဆယ့်လေး နာရီပတ်လုံးအိပ်ရာထဲတွင် ပက်လက်နေကာ သုံးလကြာရသည် ဖြစ်ရကား မငြီးငွေ့ဘဲ အဘယ်မှာ နေနိုင်ပါတော့အံ့နည်း။ ပက်လက်နေစဉ် အတွေးလွန်၍ စိုးရိမ်မီးသာ ပွားရတော့သည်။ ငါ ဒီဘဝမှာ လူစဉ်မီပါတော့မလား ဟူသော စိုးရိမ်ချက်သည် တွေးလေ ကြီးလေဖြစ်လာလေသည်။ ငါ တစ်သက်လုံး ဒုက္ခိတဖြစ်ပြီး အိမ်ရာထောင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘဲ သူများနည်းတူ နေနိုင်ပါ့ဦးမလားဟု တွေးပူမိသည်။

ကျွန်ုပ်က ဆရာဝန်အား ကျွန်ုပ်ကို Country Club အမည်ရှိသော အခြား လူနာခန်းသို့ ပို့ပေးပါဟု တောင်းပန်လေသည်။ ထိုလူနာခန်း၌ကား လူနာတို့သည် မိမိတို့ ဝါသနာပါသည့်အလျောက် လုပ်လိုရာ လုပ်နိုင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း ထိုအခန်းသို့ ရောက်မှ စစ်တုရင်ကစားခြင်း၌ စိတ်ဝင်စားလေသည်။ ရက်သတ္တပတ် ခြောက်ပတ်မျှ ကစားတတ်အောင် အခြားသူများနှင့် ကစားဖမ်းခြင်း၊ ကစားနည်း စာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်းတို့ဖြင့် သင်ကြားပြီးနောက် ကျွန်ုပ်သည် ဆေးရုံတွင်နေရသမျှ ကျန်ကာလ၌ ညတိုင်း စစ်တုရင်ကစားလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်ဖန် ဆီဆေး ပန်းချီအတတ်၌ စိတ်ဝင်စားလာပြန်သဖြင့် ဆရာတစ်ယောက်၏ သင်ကြားချက်ကို ယူ၍ ညနေ သုံးနာရီမှ ငါးနာရီအထိ ပုံဆွဲလေသည်။ နောက်တစ်ဖန် ပန်းပုအတတ် ကိုစမ်း၍ သင်ကြည့်ပြန်သည်။ ပန်းပုညာနှင့် ပတ်သက်သည့် စာအုပ်များစွာကို ဖတ်ကြည့်ရာ ထိုစာအုပ်များမှာ စွဲစရာ အကြောင်းအရာများ ပါရှိကြောင်း တွေ့ရှိ ရသည်။

ယင်းသို့လျှင် ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ကိုချည်း အဆက်မပြတ် လုပ်နေသော ကြောင့် ကိုယ်ကာယ အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး စိုးရိမ်သောကဖြစ်နေဖို့ အချိန်မရတော့ ချေ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကြက်ခြေနီအသင်းက လှူဒါန်းသော စာအုပ်များထဲမှ စိတ်ပညာ စာအုပ်များကိုလည်း ဖတ်လိုက်ပေသေးသည်။ နောက်သုံးလမျှကြာသောအခါ ဆေးရုံရှိ ဆရာဝန် ဆရာမများသာမက အစေခံများအထိ အားလုံးပင် ကျွန်ုပ်အား ရောဂါသိသိသာသာကြီး သက်သာလာသဖြင့် ဝမ်းသာကြောင်း ပြောလာကြသည်။ ထိုသို့ ဝမ်းသာစကား ကြားရခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်အဖို့ တစ်သက်တွင် မကြုံဖူးသော ပီတိ

တက်တိုး

၃၂၂

ဖြစ်စေလေသည်။ ဝမ်းမြောက်လွန်းသောကြောင့် ထ၍သာ ဟစ်လိုက်ချင်တော့သည်။

ကျွန်ုပ် ဆိုလိုရင်းမှာ ကျွန်ုပ်၌ ပတ်သက်နေ၍ တွေးပူသည်မှအပ အခြား အလုပ်မရှိသောအခါ၌ ရောဂါသက်သာခြင်း မရှိကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ သောကသည် ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ကာယတွင် အဆိပ်ကဲ့သို့ တက်နေခဲ့ချေသည်။ နံရိုး ကျိုးသွားသည်ကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ကုသ၍မရနိုင်။ သို့သော် ထိုအချက်ကို မေ့ဖျောက်ပစ်လိုက်ပြီးလျှင် စစ်တုရင်ကစား၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆီဆေးပန်းချီ ဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ ပန်းပုထု၍သော်လည်းကောင်း နေခဲ့ပါမူ ဆရာဝန်များက ရောဂါသိသိသာသာကြီး သက်သာပြီဟု ဆိုကြသည်။

ယခု၌မူ ကျွန်ုပ်သည် သာမန်လူနှင့် မည်သို့မျှ မခြားချေ။ ကျွန်ုပ်၏ အဆုတ်သည် သင့်အဆုတ်ကောင်းသလောက် ကောင်းပေသည်။ စုတ်ပြတ်ခြင်း မရှိတော့ချေ။

အင်္ဂလိပ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး ဘားနစ်ရှောက ဘာပြောသလဲ၊ မှတ်မိရဲ့လား။ 'စိတ်ညစ်ညူးနေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကား ငါ ပျော်မှ ပျော်ရဲ့လားဟု တွေးပြီး ပူပန်နေဖို့ အချိန်ပိုရခြင်းပင် ဖြစ်သည်' ထိုကြောင့် အအားမနေပါနှင့်။ အလုပ်များ များ လုပ်ပါ။

အချိန်သည် ပြဿနာများစွာကို ဖြေရှင်းသည်  
ရေးသူ - လူဝီ မွန်တန် ဂျူနီယာ  
(အရောင်းအဝယ် စီစဉ်သူ၊ နယူးယောက်မြို့)

သောကကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ အသက် ဆယ်နှစ် ဆုံးရှုံးရသည်။ ထိုဆယ်နှစ်မှာ လူငယ် တစ်ဦးအဖို့ အဖိုးတန်ဆုံး၊ အရေးပါ အရာရောက်ဆုံး ဖြစ်သင့်သည်။ ထို ဆယ်နှစ် သည်ကား ကျွန်ုပ်၏ အသက် ဆယ့်ရှစ်နှစ်မှသည် နှစ်ဆယ့်ရှစ်နှစ်အထိ ဖြစ်သည်။

ထိုအသက် ဆယ်နှစ်ဆုံးရှုံးခြင်းမှာ မည်သူမပြု မိမိမူမျှသာ ဖြစ်ချေ သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ရှိသမျှ ကိစ္စတို့တွင် သောက ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အလုပ်အတွက်၊ သားမယားအတွက် သောကဖြစ်ခဲ့ရုံသာမက အောက်ကျနောက်ကျ စိတ်လည်း အတော်ပင်များခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကြောက်တတ်ရကား အသိများနှင့် လမ်းတွင် တွေ့လျှင် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရမည် စိုးသောကြောင့် သူတို့နှင့် လမ်းချင်းလွဲအောင် လမ်းတစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ ကူးပြောင်းလေ့ရှိပါသည်။ စိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့် လမ်းတွင် တွေ့ဆုံပြန်လျှင်လည်း မမြင်လေဟန်ဆောင်၍ ရှောင်ထွက်သွားပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တွေ့ဆုံလျှင် သူက ကိုယ့်ကို မထိမဲ့မြင် လုပ်သွားလေမလား၊ အဖက်မတန် လုပ်သွားလေမလား၊ ဘောက်များ ပြောလိုက်လေမလား စသည်ဖြင့်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

တွေးပူမိသောကြောင့်ပင်တည်း။

လူစိမ်း သူစိမ်းများကို အဘယ်မျှကြောက်ရွံ့ပါသနည်း ဆိုပါမူ ကျွန်ုပ်သည် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်အတွင်း အလုပ်ရှင်သုံးဦးနှင့် တစ်ဦးစီ တွေ့ဆုံ၍ ကျွန်ုပ် တတ်ကျွမ်းသည့် ပညာအကြောင်းကို ပြောမပြုရဲသောကြောင့် သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် အလုပ်လက်လွှတ်ရလေသည်။

လွန်ခဲ့သော ရှစ်နှစ်လောက်က တစ်နေ့သောအခါဝယ် သောကကို နှိမ်နင်း လိုက်လေသည်။ ထိုအခါကစ၍ ယခုထက်တိုင် ကျွန်ုပ်၌ သောကမြီခြင်း မရှိတော့ ချေ။ ထိုနေ့ မွန်းလွဲအချိန်လောက်တွင် ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်ထက်ပိုကဲ၍ ဒုက္ခရောက်သူ တစ်ယောက်၏ ရုံးခန်းထဲသို့ ရောက်နေလေသည်။ ထိုသူမှာ ဒုက္ခ များစွာ ကြုံတွေ့စေကာမူ အပြုံးမပျက်ချေ။ သူ့အပြုံးမှာ မချီပြုံးမဟုတ်၊ အကယ်ပင် ပျော်ရွှင်၍ပြုံးသော အပြုံးစစ်ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် ၁၉၂၉ ခုနှစ်က သူဌေးဖြစ် လောက်အောင် စီးပွားဖြောင့်ခဲ့သည်။ နောက်နှစ်တွင် ရှိသမျှ တစ်ပြားမကျန် ပြုတ်သွားလေသည်။ တစ်ဖန် ၁၉၃၃ ခုနှစ်၌ စီးပွားဖြစ်လာပြန်သည်။ တစ်ဖန် ပြန်၍ ပြုတ်သွားတော့သည်။ သူ၏ ဒုက္ခမျိုးကိုသာ အခြားလူတစ်ဦးတစ်ယောက် ခံစားရပါမူ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေပစ်ဖို့ အကြောင်းများပေမည်။ သူ့အဖို့ကား ဒုက္ခများမှာ ပိန်းကြာဖက် ရေမတင်ဘိသကဲ့သို့။

ထိုသူ၏ ရုံးခန်းထဲတွင် ထိုနေ့က ထိုင်ရင်း သူ့ကို မနာလို ဖြစ်လာလေ သည်။ ငါလည်း သူ့လိုဖြစ်ချင်လိုက်ပါဘိ။ ဘုရားသခင်က ငါ့ကို သူ့လိုဖြစ်အောင် ဖန်ဆင်းပေးလိုက်စေချင်တယ်ဟု တွေးတော ဆုတောင်းမိလေသည်။

သူသည် ကျွန်ုပ်နှင့် စကားပြောနေခိုက် နံနက်က ရောက်ရှိလာသော စာ တစ်စောင်ကို ကျွန်ုပ်အား လှမ်းပေးပြီးလျှင် 'ဖတ်ကြည့်စမ်းပါ' ဟု ဆိုလေသည်။

ထိုစာမှာ သူ့ထံသို့ ဒေါသအလျောက် ရေးသော စာတစ်စောင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ပျက်ဖွယ် ပြဿနာများစွာ ပေါ်ပေါက်လာစေသော စာပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သာ ထိုစာမျိုးရလိုက်လျှင် ဒေါသဖြစ်ကာ သောကဝေဖြာလျက် ရှိချေမည် ဧကန်ပင်။

'အဲဒါ ခင်ဗျား ဘယ်လို ပြန်လိုက်မလဲ' ဟု ကျွန်ုပ်က သိလိုဇောနှင့် မေးကြည့်မိသည်။

'ကျုပ် နည်းကောင်းလေးတစ်ခု ပေးမယ်၊ နောက်တစ်ခါ ခင်ဗျားမှာ သောက ဖြစ်ဖို့ကိစ္စ ပေါ်လာမယ်ဆိုရင် ခဲတံတစ်ချောင်းယူ၊ စက္ကူတစ်ရွက်ပေါ်မှာ သောကဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကို တိတိကျကျရေးချ၊ ပြီးရင် အဲဒီ စာရွက် ကလေးကို ခင်ဗျား အလုပ်စားပွဲပေါ်မှာ မှန်ချပ်ကြီးနဲ့ သေသေချာချာ ဖိထား၊ မပျောက်စေနဲ့၊ နောက် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ ဒီစာရွက်ကလေးကို ထုတ်ပြီး ပြန်ဖတ်ကြည့်၊ အဲဒီထဲက သောက ဖြစ်စရာ အကြောင်းတွေ ရှိပါသလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိစစ်ကြည့်၊ အဲဒီထဲက သောကဖြစ်စရာ အကြောင်းတွေ ရှိပါသလား လို့ စိစစ်ကြည့်၊ အဲဒီတော့ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ကျုပ်တွေ့ရတာဖြင့် လူတွေဟာ

စိတ်သာရည်ကြမယ်ဆိုရင် သောကတွေဟာ မှိုင်းပေါက်သွားတဲ့ မီးပုံးယုံကြီးလို တဖြည်းဖြည်းလျော့ကျမှာပဲ။ စိတ်သာချပေတော့'

ကျွန်ုပ်သည် ထိုစိတ်ဆွေ၏နည်းကို နှစ်သက်လှသဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုကြည့်ရာ ကျွန်ုပ်၏ သောက ကင်းဝေးခဲ့လေတော့သည်။

အချိန်သည် ပြဿနာများစွာကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်။ အချိန်သည် ယနေ့ သင့်၌ ဖြစ်နေသည့် သောကကို ပြေပျောက်စေနိုင်သည်။

**ကျွန်ုပ်အား စကားမပြောရ၊ လက်ညှိုးကလေး  
တစ်ချောင်းမျှပင်မလှုပ်ရဟု တားဆီးခဲ့သည်။  
ရေးသူ - ဂျိုးဇက် ခွိုင်းယန်း  
(ခွိုင်ရယ် လက်နှိပ်စက် ကုမ္ပဏီ၊  
နိုင်ငံခြားဆက်သွယ်ရေး ဌာနမှူး၊ နယူးယောက်မြို့။)**

ကျွန်ုပ်သည် နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာ တရားမမှုတစ်ခုတွင် သက်သေအဖြစ် လိုက်နေ ရသောကြောင့် စိတ်သောကများခဲ့ရသည်။ စိတ်ပန်းခဲ့ရသည့် အမှုဖြစ်ပြီး အိမ်ပြန် ရာတွင် မီးရထားပေါ်၌ နှစ်လုံးလေရိုက်၍ အသက်မရှုနိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ဝေဒနာကား ပြင်းထန်လှဘိ၏။

အိမ်သို့ရောက်သောအခါ ဆရာဝန်ကိုခေါ်ရာ ဆရာဝန်က ဆေးထိုးပေး လေသည်။ အိပ်ရာထဲသို့ရောက်အောင် မသွားနိုင်သဖြင့် အိမ်ရှေ့ဧည့်ခန်း၌ရှိသော တန်းလျားပေါ်တွင် လှဲနေရတော့သည်။ ကျွန်ုပ် သတိပြန်လည်လာသောအခါ ဘုန်း တော်ကြီးမှာ ကျွန်ုပ်အဖို့ သရဏဂုံတင်ရန် အသင့်စောင့်နေသည်ကို တွေ့ရချေ သည်။ ကျွန်ုပ် သားမယားတို့၏ မျက်နှာမှာ အလွန်ပင် ညှိုးငယ်လျက်ရှိတော့သည်။ ငါတော့ ဒီဘဝမှာ ဒီမျှသာ နေရတော့မှာပဲဟု အောက်မေ့မိသည်။ ဆရာဝန်က ကျွန်ုပ်၏ ဇနီးအား ကျွန်ုပ်သည် မိနစ်သုံးဆယ်အတွင်း သေလိမ့်မည်ဟု ကြံ၍ ပြောထားကြောင်း နောက်မှ သိရတော့သည်။ ကျွန်ုပ်အားလည်း 'စကားတစ်ခွန်းမျှ မပြောရ၊ လက်ညှိုးကလေးပင် မလှုပ်ရ'ဟု တားဆီးခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် သူတော်စင် ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်ရလိုက် သော ပညာသည်မှာကား ဘုရားသခင် အလိုတော်ကို မဆန့်ကျင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် မျက်စိမှိတ်၍ ကံအကြောင်းတရားအတိုင်း ဖြစ်တော့ 'ဘုရား သခင်အရှင်၏ အလိုတော်အတိုင်း ဖြစ်ပါစေ၊ တပည့်တော်မည်သို့မျှ မပြုပြင်စွမ်း ပါ'ဟု စိတ်တွင်းက ရွတ်ဆိုမိလေသည်။

ယင်းသို့ စိတ်လျော့လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်လက်တောင့်တင်းမှု များ ပပျောက်သွားလေသည်။ ကြောက်စိတ်များလည်း ကွယ်ပျောက်သွားလေသည်။

သောကတင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်ပါစေဟု သဘောထားကာ စောင့်ဆိုင်းနေသော်လည်း အဆိုးဆုံး ဖြစ်သည့် ရောဂါတက်လာခြင်း မရှိတော့ချေ။ ရောဂါသက်သာလာသည့်အလျောက် ဝေဒနာငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိလေသည်။ ဘုရားသခင် အလိုတော်ကို မဆန့်ကျင်ခြင်း၏ အကျိုးထူးပင်။

တန်းလျားပေါ်တွင် တစ်နာရီကျော်လှဲ၍ ရောဂါပြန်တက်မလားဟု စောင့် သော်လည်း ရောဂါမပေါ်လာတော့ချေ။ ထိုအခါမှ ငါမသေတော့ဘူး၊ ဒါဖြင့်ရင် ငါ ဘာလုပ်ရမလဲဟု မေးမိပါသည်။ ကျွန်ုပ်ပိုင်းဖြတ်ထားသည်မှာ ပထမ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယ သောကနှင့် စိတ်ကျဉ်းကျပ်မှုတို့မှာ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းတို့သာ ဖြစ်သောကြောင့် ထိုမလိုလားအပ်သည့် အရာများ ကို ပယ်ဖျောက်၍ အင်အား ပြန်လည်ထူထောင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်မှာ လေးနှစ်ကြာခဲ့ပြီ။ ယခု၌မူ ကျွန်ုပ်၏ အင်အားသည် ပြည့်ဖြိုးလှသဖြင့် ဆရာဝန်ကပင် အံ့အားသင့်ရလေသည်။ အကယ်၍သာ သေမင်း နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ရသည့်အဖြစ်သို့သာရောက်ခဲ့ပါမူ ပြုပြင်နိုင်မည်မထင်။ ယနေ့၌ ကျွန်ုပ်သည် လူ့ဘဝ၌ နေနိုင်လိမ့်မည်လည်း မထင်။ အဖြစ်ဆိုးကြုံလာစဉ် က ကံအကြောင်းတရားဟု သဘောမထားဘဲ ဘုရားသခင် အလိုတော်ကိုသာ ဆန့်ကျင်မှု ပြုလိုက်ပါမူ ကျွန်ုပ်၌ အသက်ထင်ရှား ရှိတော့မည် မဟုတ်ချေ။ ကြောက်စိတ်နှင့် သောကထွေပြားပြီးလျှင် တမလွန်သို့ သွားရချေတော့မည် ဧကန်ပင်။

(ဓမ္မတာရိုင်းယန်းသည် ထိုအခါက မသေဘဲ ယနေ့ထက်တိုင် နေနိုင်ခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ သူသည် 'အဆိုးဆုံးအဖြစ်ကို ရင်ဆိုင်ရမည်' ဆိုသည့် ဩဝါဒကို လိုက်နာသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်)

ကျွန်ုပ်သည် စိတ်ဖြတ်တတ်သောသူ တစ်ဦးဖြစ်၏

ရေးသူ - အော့ဒ်ဝေး တိန်

(အထက်တန်း ပညာရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ၊ နယူးယောက်မြို့)

သောကဖြစ်ခြင်းသည် အကျင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအကျင့်ကို ကျွန်ုပ် ဖြတ်ခဲ့သည်မှာ ကာလကြာလှလေပြီ။ ကျွန်ုပ်သည် အောက်ပါနည်းသုံးဖြာကြောင့် သောကနှင့် ကင်းအောင် နေတတ်ပေသည်။

ပထမ။ ။ကျွန်ုပ်သည် သောကဖြစ်နေလောက် အောင် အချိန်မရ၊ အလုပ်များလွန်း လှသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်ရုံမှာ သုံးခုရှိသည်။ တစ်ခုတစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက် အချိန်ပြည့် လုပ်ရသော အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုသော် ကျွန်ုပ်သည် လူသုံးယောက်စာ အလုပ်လုပ်နေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ပထမ အလုပ်မှာ ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ်တွင် စာသင်ပြဟောပြောခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒုတိယ

ကျွန်ုပ်သည် နယူးယောက်မြို့ အထက်တန်းပညာရေးအဖွဲ့ ၂၅၅၅ ဖြစ်သည်။ တတိယ ဟားပါးဘရားသား စာအုပ်ကုမ္ပဏီကြီးတွင် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေး စာအုပ်များ တည်းဖြတ်ရေးဌာန၌ အကြီးအကဲ ဖြစ်သည်။ ထိုအလုပ်ကို လုပ်နေရသဖြင့် အားလပ်ချိန် အနည်းငယ်မျှ မရှိသောကြောင့် တွေးတော ပူပန်ပြီးလျှင် သောက တစ်လည်လည် ဖြစ်နေရန် အခွင့်အလမ်း မရှိတော့ချေ။

ဒုတိယ။ ။ ကျွန်ုပ်သည် စိတ်ဖြတ်ရာ၌ အလွန်တော်သူ တစ်ဦး ဖြစ်လေသည်။ အလုပ်တစ်ခုလုပ်ပြီးနောက်တစ်ခုသို့ မျက်နှာလှည့်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပြီးခဲ့သည့်အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာ ကိစ္စအရပ်ရပ်တို့ကို တွေးတောပူပန်ခြင်း လုံးဝ မရှိတော့ချေ။ အလုပ်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့လှည့်၍ လုပ်ရခြင်းသည် စိတ်ကိုလန်းဆတ်ကြည်ရွှင်စေသည်။ အမောအပန်းဖြေသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ စိတ်ကြည်လင်၍ လုပ်အားကိုင်အား တက်သည်။

တတိယ။ ။ တစ်နေ့အတွက် အလုပ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အလုပ်စိတ်ကို ဖျောက်၍ အိမ်သို့ ရှင်းရှင်းနှင့် ပြန်သွားလေ့ရှိသည်။ အလုပ်ဆိုလျှင် မည်သည့် အလုပ်ပင်ဖြစ်စေ နောက်နေ့အတွက် လုပ်စရာ ကိုင်စရာ ပြဿနာများ ရှိကြသည်ချည်းဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုပြဿနာများကို အလုပ်ဆင်းလျှင် ယူသွားကာ တစ်ညလုံး သောကဖြစ်နေပါမူ ကျန်းမာရေးထိခိုက်၍ လုပ်အားကိုင်အား ပျက်စီးရုံသာ အကျိုးထူးတော့မည် မဟုတ်ပါလော။

(ဤပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် နည်းကောင်းလေးခုကို နိုင်နင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်သူ ဖြစ်သည်။ နည်းကောင်းလေးခုကို သင် မှတ်မိပါသေးသလား။)

**အကယ်၍သာ သောကကိုသာ မဖျောက်လျှင်  
ကျွန်ုပ် သဒ္ဓါင်းထဲသို့ ရောက်နေတော့မည်  
ရေးသူ - ကွန်နီမက်**

ကျွန်ုပ်သည် ဘေ့စ်ဘော ကစားသမားအဖြစ် သက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုခဲ့သည်မှာ ခြောက်ဆယ့်သုံးနှစ်ရှိလေပြီ။ ကျွန်ုပ် ဟိုယခင် ၁၈၈၀ ပြည့်နှစ်လောက်က လခ မရခဲ့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မြေကွက်လပ်များတွင် ဘောလုံးကစားကြရာ နို့ဆီဘူးလွတ် များ၊ မြင်းသံခွာများကို တက်နင်းမိကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ ဝင်ငွေဟူ၍ မရှိသလောက် နည်းပါးလှချေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ တာဝန်ကား မိခင် မုဆိုးမ နှင့် ညီငယ် ညီမငယ်တို့ကို လုပ်ကျွေးရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘောလုံးအသင်းမှာ တစ်ခါ တစ်ရံ ငွေကြေးမရသဖြင့် သစ်သီးကလေး ဘာလေးစား၍ နေကြရသည်။

ကျွန်ုပ်၌ သောကဖြစ်စရာ အကြောင်းများစွာရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘောလုံး

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

အဖွဲ့သည် ရှစ်နှစ်အတွင်း ပွဲပေါင်းရှစ်ရာ ရှုံးခဲ့သည်။ ယင်းသို့သော အရှုံးများကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် သောကဖြစ်ကာ အိပ်မပျော် စားမဝင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် လွန်ခဲ့သော အနှစ် အစိတ်လောက်ကစပြီး သောကကို ဖျောက်ပစ်လိုက်သည်။ အကယ်၍သာ သောကကို မဖျောက်ပစ်ခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်သည် သေတွင်းသို့ ဝင်နေရ ချေတော့မည်။

ကျွန်ုပ်၏ အသက်သည် အလွန်ရှည်၏။ သမ္မတကြီးလင်ကွန်း လက်ထက် ကတည်းက မွေးဖွားခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဤအချက်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သောကကို နိုင်ခဲ့သည်။

၁။ ကျွန်ုပ်သည် သောကမှာ အချည်းနှီးဖြစ်ကြောင်း ထင်မြင်လာအောင် ကြည့်သည်။ သောကသည် တိုးတက်မှုကို ပယ်ဖျက်၍ ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ငန်းကို ပျက်ပြားစေမည်ကဲ့သို့ နှောင့်ယှက်သည်။

၂။ သောကသည် ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေကြောင်း ကျွန်ုပ် မြင်တွေ့ရသည်။

၃။ ကျွန်ုပ်သည် ဘောပွဲများ မည်သို့နိုင်အောင် ပြုလုပ်စီမံရမည်ကိုသာ စဉ်းစား၍ စိမ့်ကိန်းများချနေသောကြောင့် အလုပ် မအားသဖြင့် သောကဝင်၍ မနှောင့်ယှက်နိုင်တော့ချေ။

၄။ ဘောသမား ကစားရာတွင် မှားသွားသည့် အချက်များကို ဘောပွဲပြီး သည့်နောက် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ မကျော်လွန်မီ မဖော်ပြရန် အကျင့် လုပ်ထားသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ အဖွဲ့သားများကို အပြစ်တင်လေ့ရှိရာ ယင်းသို့ အပြစ်တင်ခြင်းသည် သူတို့အား ကောင်းကျိုးမပေးရုံသာမက ကျွန်ုပ်၌ သောကပွားစေသည်။ ပထမ၌ ဘောပွဲ တစ်ပွဲရှုံးလျှင် ပွဲပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဘောသမားတို့အား 'ဆူပူကြိမ်းမောင်းလေ့ရှိသည်။ ထိုအကျင့်ကို ဖျောက်ပစ်နိုင်ရန် မိမိပါးစပ်ကို မယုံနိုင်သေးသဖြင့် ဘောလုံးပွဲပြီးလျှင်ပြီးချင်း ဘောသမားများနှင့် တွေ့ပါလျှင် ပါးစပ်ပိတ်ထားနိုင်မည်ဟု အာမခံနိုင်သောကြောင့် ဘောလုံးပွဲပြီးလျှင် ပြီးချင်း သူတို့နှင့် မတွေ့သေးချေ။ ဘောပွဲပြီးသည့်နောက်တစ်နေ့မှ ချို့ယွင်းချက်များကို ပြောဆိုဆွေးနွေးကြသည်။ ထိုအခါ၌မူ ကျွန်ုပ်လည်း ဒေါသပြေသွားလေပြီ။ ဘောလုံးသမားများလည်း အပြစ်တင်စေကာမူ ဒေါသမဖြစ်တော့ချေ။ အမှားများ၊ ချို့ယွင်းချက်များလည်း ခေါင်းအေးအေးနှင့် စဉ်းစားရသဖြင့် ပို၍ ထင်ရှားလာလေသည်။

၅။ ကျွန်ုပ်သည် ဘောသမားများကို ချီးကျူးစကားပြောခြင်းဖြင့် အားတက်စေသည်။ အပြစ်တင်စကားပြော၍ အားပျက်စေခြင်းကို အထူးရှောင်ကြဉ်ကာ လူတိုင်းအဖို့ ချီးမွမ်းစရာ အချက်ကလေးတစ်ခုခု အမြဲတမ်းဖော်ပြလေ့ရှိသည်။

၆။ မောပန်းလျှင် သောက ပိုက်သည်ကို သိသဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ညတွင် ဆယ်နာရီအိပ်၍ နေ့လယ် တစ်နေ့အိပ်လိုက်သေးသည်။ နေ့လယ်တွင် ငါးမိနစ်ကြာမျှသာ အိပ်စက်နိုင်စေကာမူလည်း အကျိုးထူးသည်။



၇။ သောကကို ရှောင်ကြဉ်၍ အသက်ရှည်စေနိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ အမြဲတမ်း လှုပ်ရှားသွားလာ လုပ်ကိုင်နေခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်သဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အသက်ရှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်ရှိပြီဖြစ်သော်လည်း အလုပ်မှခွာ၍ အငြိမ်းစား မယူချေ။ အငြိမ်းစားယူလိုက်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ ကြီးရင့်အိုမင်းလာပြီဟု သတိပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်မည်။

(ကွန်နီမက်သည် 'သောကကင်းဝေး' စာအုပ်ကို ဖတ်သူမဟုတ်။ သောကကို သူနည်းနှင့်သူ နှိမ်နင်းခဲ့လေသည်။ သင်လည်း သင့်ဘာသာ နည်းလမ်းရှာပါသလား။ ရလျှင် ထိုနည်းလမ်းများကို စာရင်းချ မှတ်တမ်းတင်ပါတော့လား။)

**တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုလုပ်ကြပါ ဗျာတို့ရာ**  
**ရေးသူ - ဂျွန် ဟိုးမား မစ်လား**  
(Take a Look at Yourself စာအုပ်ရေးသူ)

ကျွန်ုပ်သည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် အချက်တစ်ခုကို တွေ့ရှိထားသည်။ ယင်းသည်ကား သောကကို ရှောင်လိုမှု သောကရှိရာမှ ထွက်ပြေးရုံနှင့် မလွတ်မြောက်နိုင်။ မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်ကိုပြောင်းပြီး သောကကိုနှင့်ထုတ်နိုင်မှသာ ဖြစ်နိုင်သည် ဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

အချိန်သည် ကျွန်ုပ်၏ သောကများစွာတို့ကို ပပျောက်စေသည်ဟူသော အချက်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။ အမှန်ဆိုရသော် လွန်ခဲ့သည့် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်က ကျွန်ုပ် ဘာကြောင့် သောက ဖြစ်ရသည်ကို ယခု မမှတ်မိတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်၌ အကျင့်တစ်ခု လုပ်ထားသည်။ မည်သည့်ပြဿနာကိုမဆို ရက်သတ္တတစ်ပတ် မကြာမီအတွင်း တွေးတောပူပန်ခြင်း မပြုရဟူသော အကျင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုပြဿနာကို ခုနစ်ရက်အတွင်း မေ့ဖျောက်ပစ်၍ မဖြစ်နိုင်သည် မှန်၏။ သို့သော် ယင်းကား ကျွန်ုပ်စိတ်ကို ဖိစီးနှိပ်စက်ခွင့်မပေးချေ။ ခုနစ်ရက်ကြာသောအခါ၌မူ ထိုပြဿနာများသည် အလိုအလျောက် တစ်နည်းနည်းနှင့် ပြေပျောက်သွားလျှင်လည်း သွားသည်။ သို့တည်းမဟုတ် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထား ပြောင်းသွားသဖြင့် သောက ဖြစ်ရန် အကြောင်းအခွင့်မပေါ်ဘဲ နေလျှင်လည်း နေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဆရာဝန်ကြီး အော့စလား၏ ဝါဒကို များစွာ နှစ်သက်ယုံကြည်သူ ဖြစ်သည်။ အော့စလားသည် အဓိကရ ဆရာဝန်ကြီးဖြစ်သည်သာမက လောက၌ အရေးအကြီးဆုံး၊ အခက်အခဲဆုံး ပညာဖြစ်သည့် နေရေးထိုင်ရေး ပညာတို့၌ အထူးပင် ကျွမ်းကျင်လှပေသည်။ သူ့အဆိုတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်အား သောကဖျောက်ရာတွင် များစွာ အထောက်အပံ့ပေးခဲ့သည်။ သူ့ကို ဂုဏ်ပြုသော ညစာစားပွဲတစ်ပွဲ

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

၌ သူက 'ကျွန်ုပ်၏ အောင်မြင်ခြင်းဟု ဆိုရသမျှတို့မှာ ကျွန်ုပ် တစ်နေ့စာအလုပ်ကို တစ်နေ့ အတွင်း ပြီးစီးအောင် သေချာစွာ လုပ်ကိုင်၍ နောင်အာနဂတ်ကာလကို သူ့ထိုက်နှင့် သူ့ကံ ပေယျာလကန်ထားသော ဝါဒကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသည်'ဟု ဆိုလေသည်။

ဒုက္ခများကို ခံယူရာ၌ ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်ပြောဖူးသည့် ကြက်တူရွေးတို့ကြီး တစ်ကောင်၏ စကားကို ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်ပုဒ်အဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။ ဖခင်ကြီး ပြောပြသော ကြက်တူရွေးကြီးသည် ပင်ဆိလ်ဗေးနီးယားပြည် မြို့တစ်မြို့၌ရှိသော တော လိုက်သမားများ မိတ်သဘင် အဆောက်အအုံတံခါးဝ၌ ချိတ်ထားသော လှောင်ချိုင့်တွင်နေလေသည်။ ထိုကြက်တူရွေးကြီးက သူတတ်သော စကားတစ်လုံးကို ထပ်တလဲလဲဆိုနေလေသည်။ ထိုစကားသည်ကား 'တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုလုပ်ကြ ပါဗျာတို့ရာ' ဟူ၏။

ဖခင်ကြီးက ကျွန်ုပ်အား ထိုကြက်တူရွေးစကားကို ဒုက္ခများ ကြုံတွေ့လျှင် သတိရဖို့သင်ကြားပေးသည်။ ကျွန်ုပ်သည် နားပူနားဆာ လုပ်နေသော ဖုတ်ပူမီးတိုက် အခါမျိုးတွင် ပြဿနာများ၊ ဒုက္ခများကို တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုဖြေရှင်းသွားခြင်းဖြင့် ဣန္ဒြေမပျက်နေနိုင်သော သောက ကင်းဝေးရလေသည်။ 'တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုလုပ်ကြ ပါဗျာတို့ရာ'ဟူသော ကြက်တူရွေးစကားသည် ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်ပုဒ်ပင်တည်း။

(သောကနိုင်နည်း၌ 'တစ်နေ့တစ်ခါ နေပါ' ဆိုသည့် နည်းရှိသည်။ ထိုနည်း အကြောင်းကို အခန်းတစ်တွင် ပြန်ဖတ်ကြည့်ပါဦး)

ကျွန်ုပ်သည် ယခုအခါ မီးစိမ်းကို ကြည့်ပါသည်

ရေးသူ - ဂျိုးဇက် ကော့တာ။ ရှိကာဂိုမြို့။

ကျွန်ုပ်သည် ကလေးအရွယ်မှစ၍ လူငယ်ဘဝ၊ လူလတ်ဘဝအထိ မကြာသေးမီ တိုင်အောင်ပင် အမြဲတမ်း သောကများသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ သောက တို့ပမှာ မြားမြောင်လှ၏။ အမျိုးစုံလှ၏။ အချို့မှာ တကယ် သောကများဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် များသောအားဖြင့် သောကတို့မှာ ကျွန်ုပ်၏ တွေးတောမှုတို့မှ ပေါက်ဖွား သော သားများသာ ဖြစ်သည်။ အကယ်စင်စစ် ယင်းတို့သည် မရှိအပ်ချေ။ တစ်ခါ တစ်ရံ ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲ ဆိုရမည်ကဲ့သို့ပင် သောဖြစ်စရာမရှိသော အချိန်မျိုး ကျွန်ုပ် ကြုံတွေ့ရပါ၏။ သို့သော် ထိုအခါမျိုး၌လည်း သောကမကင်းရချေ။ လက်ရှိသောက ဖြစ်စရာမရှိသဖြင့် ငါ ဘာများမလုပ်မိဘဲ ရှိပါလိမ့်မယ်၊ ငါ ဘယ်နေရာမှာ လိုနေပါ လိမ့်မလဲဟု ကြံဖန်၍ ပူပန်ချေသေးသည်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်နှစ်ကစ၍ ကျွန်ုပ်သည် အနေပြောင်း၍ နေလေသည်။  
ယင်းသို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်သဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ယခုထက်တိုင် မိမိကိုယ်ကို စိ  
စစ်လေ့ရှိသည်။ ချို့ယွင်းချက်များ၊ ကောင်းမွန်သည့်အချက်များမှ စ၍ စိတ်နှင့်  
ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို စာရင်းကောက်ကာ သောဖြစ်ခြင်း  
အကြောင်းရင်းကို ရှာလေသည်။ ထိုအခါမှ သောကဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းလည်း  
ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ပစ္စုပ္ပန်ကိုမျက်မှောက်ပြု၍ ယနေ့အလုပ်များကို ယနေ့လုပ်  
ပြီးလျှင် လွန်ခဲ့သော မနေ့က သောကကို ပြန်၍မပွားစေဘဲ မရောက်သေးသော  
နက်ဖြန်အတွက်ကို ကြို၍ မပူပန်သင့်ပါလျက်နှင့် ယင်းသို့မနေတတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်  
မှာ မနေ့က အများများအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်တိုနေပြီးလျှင် နက်ဖြန် ဖြစ်မည့်  
အများ၊ နက်ဖြန်၌ ပေါ်လာကောင်းပေါ်လာမည့် ဒုက္ခအခက်အခဲများကို ကြိုတင်မှန်း  
ဆ၍ သောကဖြစ်နေချေသည်။

ကျွန်ုပ်အား 'ယနေ့ဆိုသည်မှာ သင် မနေ့က နက်ဖြန် ဘာများဖြစ်ပါ  
လိမ့်မလဲဟု ကြိုတင်ပူပန်ခဲ့သော အရာပင်ဖြစ်သည်'ဟု ကြိမ်ဖန်များစွာ သတိပေး  
စကား ပြောကြားခဲ့ကြပေပြီ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်မှာ မိမိကိုယ်ကို ထိုစကားရပ်ဖြင့်  
ဆုံးမခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်အား တစ်ဖန် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ  
လုံးလုံး အလုပ်အကိုင်နှင့် ပြည့်နေအောင် စီစဉ်ထားရန်ပြောကြသည်။ ယနေ့သာ  
လျှင် ကိုယ်စိုးပိုင်၍ ယနေ့၌ ရသမျှ အခွင့်အရေးတို့ကို အစွမ်းကုန် အသုံးပြုအပ်  
သည်။ ယင်းသို့ အသုံးပြုမှသာ အလုပ်မအားဖြစ်ကာ သောက၏ ဝင်ရောက်နှောင့်  
ယှက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဟူ၍လည်း ပြောကြသည်။ သို့ရာတွင် ဤဆုံးမချက်များ  
ကို ကျွန်ုပ် မလိုက်နိုင်။ ထိုအချက်များနှင့် ကျွန်ုပ် အကျိုးမပေးချေ။

ထို့နောက် တစ်နေ့သောအခါဝယ် ကျွန်ုပ်၌ သောကပြဿနာ၏ အဖြေ  
ကို ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ ရလာလေသည်။ ဘယ်က၊ ဘယ်သူ့ဆီက ရလာသလဲ  
ဟု မေးကြမည်။ ကျွန်ုပ်သည် ၁၉၄၅ ခုနှစ်၊ မေလ ၃၁ ရက်နေ့ ညနေ ခုနစ်နာရီ  
အချိန်ဝယ် အဖြေကို အနောက်မြောက် မီးရထားဘူတာရုံ၌ ရရှိခဲ့လေသည်။ ကျွန်ုပ်  
အဖို့ ဘဝအခြေအနေကို ပြောင်းသော နေ့ထူးနေ့မြတ်ပင်တကား။

ကျွန်ုပ်သည် မိတ်ဆွေများအား မီးရထားဘူတာရုံသို့ လိုက်ပို့လေသည်။  
သူတို့စီးမည့် မီးရထားကြီး ဖြစ်သည်။ မိုင် ၂၀၀၀ ခရီးသွား နောက်ဆုံးပေါ် မီးရ  
ထားကြီးပင်တည်း။ စစ်မပြီးသေးသဖြင့် လူအတော်ကျပ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည်  
ကျွန်ုပ် ဇနီးနှင့်အတူ မီးရထားတွဲပေါ်သို့ တက်၍ မိတ်ဆွေများနှင့်စကားမပြောဘဲ  
ပလက်ဖောင်းပေါ်တွင် တဖြည်းဖြည်းလျှောက်၍ စက်ခေါင်းရှိရာသို့ သွားလေသည်။  
တောက်ပြောင်နေသော စက်ခေါင်းကြီးကို ကြည့်ရာမှ အချက်ပြမီးတိုင်ကို လှမ်းကြည့်  
မိလေသည်။ မီးတိုင်မှ မီးရောင်သည် ပယင်းရောင်ဖြစ်သည်။ ပယင်းရောင်မှ တစ်  
ချက်တည်းနှင့် အစိမ်းရောင်ဖြစ်သွားကာ မီးရထားကြီးလည်း ခေါင်းလောင်းပြင်းထန်

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

စွာတီးပြီးနောက် ဘူတာမှ ထွက်လေသည်။

ထိုအခြင်းအရာကို မြင်ရသောအခါ ကျွန်ုပ်သည် ထူးခြားသော အဖြစ် တစ်ခုကို မြင်တွေ့ရသကဲ့သို့ စိတ်အာရုံတွင် အလင်းရောင်ပေါ်ပေါက်လာလေသည်။ ကျွန်ုပ်ရှာနေသောအဖြေကို မီးရထားစက်ဆရာက ပေးသွားပေသည်။ မိုင်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်မျှ သွားစရာရှိသောခရီးကို စက်ဆရာသည် မီးစိမ်းကလေးတစ်ခု မြင်လိုက်ရုံနှင့် ရထားကို ခုတ်မောင်းသွားလေသည်။ သူ့လမ်းခရီး၌ ဒုက္ခများစွာ တွေ့ကောင်းတွေ့မည်။ သို့သော် သူသည် မီးစိမ်းကလေးတစ်ခု အားကိုးနှင့် ရဲရဲစုံစုံထွက် သွားပေသည်။ လမ်းတွင် အရှိန်လျှော့စရာလိုသည့်နေရာသို့ ရောက်ပေမည်။ ရှေ့သို့ တိုးမသွားသင့်ဘဲ ရပ်၍နေရမည့် နေရာမျိုးလည်း ရှိပေဦးမည်။ ထိုနေရာများကို မည်သို့ သိနိုင်မည်နည်း။ မီးအချက်ပြဖြင့် သိနိုင်သည်။ အရှိန်လျှော့ရမည့်နေရာ တွင် ပယင်းရောင် မီးလုံးကလေးကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ရပ်နေသင့်သည့် နေရာတွင် ကား မီးနီကို မြင်ရလိမ့်မည်။ အချက်ပြစနစ်သည်ကား ကောင်းမွန်လှပေ၏ တကား။

ကျွန်ုပ်လည်း ငါ့ဘဝမှာ ဒီလို အချက်ပြစနစ်ထားလို့ မဖြစ်ဘူးလားဟု မေးမိ၏။ အချက်ပြစနစ် ထားစရာမလို။ ရှိပြီးဖြစ်သည်ဟု မိမိကိုယ်ကို ဖြေမိလေ သည်။ ဘုရားသခင်က ပေးထားသောစနစ်ဖြစ်၍ ဘုရားသခင်ထံသို့ မေးကြည့်လျှင် သိနိုင်မည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားသခင်ကို မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်းတည်းဟူသော ဆုတောင်း မှုကို ပြုလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မီးစိမ်းအချက်ပြချက်ကို ကြည့်နေ သည်။ ဘုရားသခင်ထံမှ မီးစိမ်းအချက်ပြကို နေ့စဉ်ရရှိပါ၏။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ပယင်းရောင်ကို မြင်ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း မီးနီကို မြင်ရသည်။ မီးနီကို မြင်ရ သောအခါ၌ ကျွန်ုပ်သည် ချက်ချင်းပင်ရပ်၍ ဒုက္ခမရောက်အောင် အရှိန်သတ်လိုက် ရလေတော့၏။

ထို မီးစိမ်း၊ မီးနီ အချက်ပြစနစ်ကို တွေ့ရှိရမည့်နေ့ကစွ ယနေ့ထက်တိုင် ကျွန်ုပ်၌ သောကကင်းကွာလျက် ရှိပါသည်။ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်နှစ်အတွင်း၌ မီးစိမ်း အချက်ပြချက်ပေါင်း ခုနစ်ရာကျော် ရရှိခဲ့ပေပြီ။ ဘဝခရီးသည် သွား၍ကောင်းလာ တော့သည်။ သောကကင်းဝေး၍ နေနိုင်တော့၏။ ဘယ်အချက်မျိုးပင် ပြစေကာမူ ကျွန်ုပ်၌ သောကမထွေပြားချေ။ ဘယ်အချက်မျိုးပြလျှင် ဘယ်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သိနှင့်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ရော့ခ်ဖဲလားသည် အသက် ၄၅ နှစ် ပိုနေရသည်

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အထူးပင် ထင်ရှားကျော်စောလှသော ကြေးရတတ်ကြီး ဂျွန်ဒီရော့ခ် ဖဲလားသည် အသက် သုံးဆယ့်သုံးနှစ်တွင် ပထမ ဒေါ်လာတစ်သိန်း ပိုင်လေသည်။

အသက် လေးဆယ့်သုံးနှစ်တွင် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးဆုံး ရေနံ ကုမ္ပဏီကြီး (စတင်းဒတ် ရေနံကုမ္ပဏီ)ကို ပိုင်လေသည်။ အသက် ငါးဆယ့်သုံးနှစ်တွင် ရော့ခ်ဖဲလား ဘာဖြစ်သနည်း။ ရောဂါသည်ကြီး လုံးလုံးလျားလျား ဖြစ်လေတော့သည်။ 'ဆေးထိုးထားသော အလောင်းကောင်ကြီးနှင့် တူလှချေသည်'ဟု ရော့ခ်ဖဲလား အတ္ထုပ္ပတ္တိ ဆရာ မာစတော ဝင်းကလားက ရေးသားလေသည်။

အသက် ငါးဆယ့်သုံးနှစ်တွင် ရော့ခ်ဖဲလား၌ ထူးဆန်းသော အစာမကြေ ရောဂါဖြစ်ရာ သူ့ဆံပင်၊ မျက်ခုံးမွေးများ၊ မျက်တောင်များ ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်းကြရလေသည်။ 'တစ်ခါက သူ့ရောဂါ ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲဆိုတော့ ဘယ်အစာမှ မစားရဘဲ လူနို့ကိုသာ သောက်နေရတော့တယ်'ဟု ဝင်းကလားက ဆိုလေသည်။ သူ့ရောဂါမှာ သွေးလေချောက်ချားမှုကို အရင်းခံသဖြင့် သူ့ဆံပင်များ ပြန်၍ပေါက်ရန် အကြောင်းမရှိသောကြောင့် ပထမ သံပရာခွံ ဦးထုပ်ကလေးဆောင်းထားရသည်။ နောက် မတတ်သာသည့်အလျောက် ဒေါ်လာငါးရာတန်ဆံပင်ဌာကို တစ်သက်လုံး အသုံးပြုရလေသည်။

ရော့ခ်ဖဲလားသည် အစက သန်မာထွားကျိုင်းသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ အလုပ်ကြမ်းလုပ်နိုင်သော ကိုယ်ကာယရှိလေသည်။ ခိုင်မာသောပခုံး၊ တည့်မတ်သောခါးရှိသည့်အပြင် လမ်းလျှောက်လျှင် ဖျတ်လတ် လျင်မြန်လေသည်။

ယင်းသို့ တောင့်တင်းသူဖြစ်စေကာမူ အသက် ငါးဆယ့်သုံးနှစ် (အရွယ်ကောင်းချိန်)၌ ရော့ခ်ဖဲလားသည် လက်ပြင်ကုန်း၍ လမ်းလျှောက်လျှင် လိမ်ဖည်ဖည်လျှောက်ရသည်။ 'သူ့ကိုယ်သူ မှန်ထဲတွင် ကြည့်လိုက်သောအခါ မမျှော်လင့်ဘဲ အိုစနာနေသည်ကို တွေ့ရတော့သည်'ဟု သူ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိဆရာတစ်ဦးဖြစ်သော ဂျွန်ဖလင်းက ဆိုလေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အလုပ်ကို အဆက်မပြတ်လုပ်ခြင်း၊ မဆုံးနိုင်သော ပူပင်သောကရောက်ခြင်း၊ အကျင့်စဉ်းကမ်းမရှိခြင်း၊ ညမအိပ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ကင်းမဲ့ခြင်း၊ အနားမယူခြင်း၊ ထိုအကြောင်းများကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလေသည်။ ယခု သူသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အချမ်းသာဆုံး သူဌေးကြီးဖြစ်၏။ သို့သော်သူ့ အစားအသောက်မှာ ချွတ်ခြုံကျဆင်းရဲသားတစ်ဦးကပင် နှာခုံးရှုံ့ရမည့် အစားအသောက်မျိုး ဖြစ်ချေသည်။ သူသည် တစ်ပါတ်လျှင် ဒေါ်လာတစ်သန်း ဝင်ငွေရှိသူဖြစ်၏။ သို့သော် သူ့အစားအသောက်မှာ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ဒေါ်လာတန်မျှသာ ဖြစ်သည်။ နို့ကလေးတစ်ခွက်နှင့် ဘီစကွတ် နှစ်ချပ် သုံးချပ်ကိုသာ စား၍နေရသည်။ ဆရာဝန်များကလည်း ထိုထက်ပို၍ စားခွင့်မပေးချေ။ သူ့အသားမှာ ဝါကျင့်ကျင့်နှင့် အရိုးများပေါ်တွင်တင်ထားသော သားရေပြားနှင့် တူနေချေသည်။ ငွေအကုန်ခံ၍ ဆေးကုသောကြောင့်သာ အသက် ငါးဆယ့်သုံးနှစ်တွင်မသေဘဲနေရတော့သည်။

ယင်းသို့ အခြေမလှ ဖြစ်ရပုံကား အသို့နည်း။ သောက သောက သောက ကြောင့်ပင်တည်း။ စိတ်၏ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ စိတ်ကျဉ်းကျပ်ခြင်း စသည်တို့

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သည် သောက၏နောက်ဆွယ်ကပါရှိချေသည်။ သူ့ကိုယ်သူ့သွေတွင်းဝသို့ ရောက် အောင်လုပ် နေချေသည်။ အသက် နှစ်ဆယ့်သုံးနှစ်အရွယ်ကပင်လျှင် ရော့ခ်ဖဲလား သည် သူ့ရည်ရွယ် ချက်ဖြစ်သော သူ့ဌေးအဖြစ်ကို ပြင်းထန်သောစိတ်ဖြင့် ဆောင် ရွက်လျက်ရှိလေသည်။ သူသည် ထိုစဉ်ကတည်းကပင် အရောင်းအဝယ်တစ်ခုခု ပြုလုပ်လိုက်လျှင် အမြတ်ကြီးစွာရသောအခါ မျက်နှာထားပြီးချီးဖြစ်ပြီးလျှင် ခြေ က ကလေသည်။ ရုံးလျှင် ဖျားလေတော့သည်။

တစ်ခါက သူသည် ဒေါ်လာ ၄၀,၀၀၀ တန် ဂျုံ၊ စပါးများကို ကန်ပင်လယ် (Great Lakes) မှ တင်ပို့လိုက်သည်။ ကုန်များကို အာမခံ မယူလိုက်မိချေ။ အာမခံ ကြေးက ကြီးလွန်း၍ မယူလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒေါ်လာ ၁၅၀ အကုန်မခံချင်ဟု သူက ဆို၏။ သို့သော် ထိုညတွင် ကန်ပင်လယ်ဘက်၌ လေမုန်တိုင်းကျရောက် ကြောင်း သတင်းရသဖြင့် ရော့ခ်ဖဲလားသည် သူ့ကုန်များအတွက် သောကကြီးစွာ ဖြစ်နေရာ နောက်နေနံနက်တွင် သူ့အစုရှင် ကုန်ဘက် ဂျော့ဂါးဒနား အလုပ်တိုက် သို့ရောက်လာသောအခါ ရော့ခ်ဖဲလားမှာ ရုံးခန်းအတွင်း၌ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လျှောက်နေသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ရောက်လျှင်ရောက်ချင်းပင် ဂါးဒနားအား 'ဟေ့ လုပ်စမ်းပါဦးကွ၊ အာမခံ ယူလို့ မရနိုင်တော့ဘူးလား၊ ရရင် ယူချေစမ်းပါ' ဟု ဆိုလေသည်။ ဂါးဒနားလည်း အာမခံကုမ္ပဏီသို့ ပြေးလေသည်။ အာမခံစာချုပ်ကို ဒေါ်လာ ၁၅၀ ပေး၍ ဝယ်ယူ ပြီးလျှင် ရုံးသို့ ပြန်လာရာ ရော့ခ်ဖဲလားမှာ ယခင်အခြေထက်ပင် ဆိုးရွားနေကြောင်း တွေ့ရှိရတော့သည်။ အကြောင်း သော်ကား အာမခံယူနေခိုက်တွင် ကုန်များ ဆိပ်ကမ်းသို့ ချောမောစွာရောက်ပြီဟူသော သံကြီးကို ရရှိသောကြောင့် အာမခံကြေး ဒေါ်လာ ၁၅၀ အလဟဿဖြစ်ရသည်ကို ယူကျုံးမရ ဖြစ်နေခြင်းပင်တည်း။ စဉ်းစား သာ ကြည့်ကြပေတော့။ ထိုစဉ်က ရော့ခ်ဖဲလားသည် တစ်နှစ် လျှင် ဒေါ်လာငါးသန်း ဝင်ငွေရှိသူဖြစ်၏။ သို့သော် ဒေါ်လာ ၁၅၀ အလဟဿ ဖြစ်ရသည့် အတွက် ရောဂါ ကြီးတစ်ခု ရရချေသည်။ ရော့ခ်ဖဲလား၌ ပျော်ပျော်ပါးပါး ကစားချိန်မရှိ၊ အပျင်းဖြေ ရန် အချိန်မရှိ။ စင်စစ်သော်ကား ငွေရရန်မှအပ အခြားကိစ္စ တစ်ခုမျှ ဆောင်ရွက် ရန် အချိန်မရှိချေ။ တစ်ခါက သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက် ဂါးဒနားက မိတ်ဆွေသုံးဦးနှင့် စပ်၍ ဒေါ်လာနှစ်ထောင်တန် တစ်ပတ်ရစ် ရွက်လှေတစ်စင်း ဝယ်သည်ကို သိရ သောအခါ ရော့ခ်ဖဲလားသည် အံ့အားကြီးသင့်၍ စိတ်ဆိုးကာ ရွက်လှေစီးလိုက်ခဲ့ပါ ဟု ဂါးဒနားခေါ်သည်ကို ပစ်ပစ်ခါခါ ငြင်းပယ်ခဲ့လေသည်။ တစ်နေ့သော စနေနေ့ ညနေပိုင်းတွင် ဂါးဒနားသည် ရော့ခ်ဖဲလားကို သူ့ရုံးခန်းထဲ၌ အလုပ်လုပ်နေစဉ် တွေ့ရသဖြင့် 'ဟေ့လူလာပါဗျ၊ လှေတစ်ခါလောက် ထွက်စီးစမ်းပါ၊ အလုပ်တွေဘာ တွေ့ကို ခဏလောက် မေ့ထားလိုက်စမ်းပါ၊ တစ်ခါတလေ ပျော်ပျော်ပါးပါး နေရင်ထိုင် ရင် ကောင်းပါလိမ့်မယ်ဗျာ' ဟု ရင်းနှီးစွာခေါ်ခဲ့ရာ ရော့ခ်ဖဲလားက မျက်လုံးမျက်ဆန် ပြူး၍ 'ဂျော့ဂါးဒနား မင်းဟာ အတော်ဖြုန်းနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပဲ၊ မင်းဖြုန်းနေပုံဟာ မင်းငွေရင်းကြေးရင်းတွင်မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ငွေကိုပါ ထိခိုက် တယ်၊ ဒီလိုသာ မင်းဖြုန်းနေရင် ငါတို့အလုပ် ထိခိုက်လိမ့်မယ်၊ မင်းလှေကိုလည်း ငါမစီးချင်ဘူး၊ ကြည့်တောင် မကြည့်ချင်ဘူး' ဟု ဂါးဒနားအား ပစ်ပစ်ခါခါ ပြောလွှတ်လိုက်လေသည်။

အပျော်အရွှင်မရှိ၊ အမြင်မကျယ်၊ ငွေရဖို့လောက်သာမှန်း၍ ခြစ်ခြစ်ခြုတ်  
ခြုတ်ကုတ်ကုတ်ကတ်ကတ် လုပ်ကိုင်နေခြင်းမှာ ရော့ဖဲဖဲလား၏ ဝါသနာပင် ဖြစ်  
တော့သည်။ နောင် နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသောအခါ သူ့ကိုယ်တိုင်ကပင် 'ကျုပ်ဟာ  
ကျုပ် အခုလို အောင်မြင်နေတာ ခံကပဲ၊ အမြဲကြိုးစားမှ တည်တံ့နိုင်မယ်လို့ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုတိပေးပြီးမှ ခေါင်းနဲ့ခေါင်းအုံးနဲ့ထိတယ်၊ ဒီလို သတိမပေးရဘဲ ဘယ်တော့  
မှ မအိပ်ဘူး' ဟု ဝန်ခံလေသည်။

ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာ ငွေကြွယ်သည့်တိုင်အောင် သူ့စည်းစိမ် ပြုတ်  
သွားလေမည်လားဟုပင် တွေး၍ ပူပန်နေလေသည်။ သူ့သောကသည်ကား ကြီးမား  
၍ အရှိန်ပြင်းထန်လှသဖြင့် သူ့ကျန်းမာရေး ထိခိုက်သည်မှာ အံ့ဩစရာမဟုတ်ချေ။  
သူသည် ပြဇာတ်၊ ရုပ်ရှင်စသည်တို့ကို ဘယ်သောအခါကမျှ မသွား၊ ဘယ်သောအခါ  
မျှ ဖဲမရိုက်၊ ပျော်ပွဲစားမထွက်၊ သူ့၌ စိတ်အညောင်းပြေမှု တစ်ခုမျှ မရှိချေ။ 'ရော့ခဲ  
ဖဲလားသည် အခြားနေရာများ၌ ချင့်ချိန်တတ်သော အလေ့ရှိစေကာမူ ငွေကြေးနှင့်  
ပတ်သက်လျှင် အရူးသဖွယ် ဣန္ဒြေမရချေ'ဟု မက်ဟာနားဆိုသူက ဆိုထားလေ  
သည်။

သူသည် တစ်ခါက သူ့အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးအား သူသည် သူတစ်ပါး၏  
ချစ်ခင်မှုကို လိုချင်၍ ဖွင့်ဟ ပြောခဲ့ဖူးလေသည်။ သူက သူတစ်ပါး၏ မေတ္တာကို  
ခံယူလိုသော်လည်း သူ့အပြုအမူမှာ အေးစက်စက်နှင့် သူတစ်ပါးအပေါ်တွင်  
မသင်္ကာစိတ်က များနေသောကြောင့် သူ့အပေါ်တွင် မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ကြည်  
ညိုမည့်သူ နည်းပါးလှချေသည်။ ဘဏ္ဍာရေးဝိဇ္ဇာကြီး မော်ဂန်က သူနှင့် ဘယ်လို  
လုပ်ငန်းမျိုးကိုမျှ ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ခြင်း မပြုလိုဟုဆိုလေသည်။ 'ဒီလူကို ကျုပ်မ  
ကြိုက်ဘူး၊ သူနဲ့ ဘာမျှ မဆက်သွယ်ချင်ဘူး'ဟု ပြတ်ပြတ်တောင်းတောင်း ပြောလွတ်  
လိုက်လေသည်။ သူ့ညီအရင်းကပင် သူ့သားသမီးများ၏သင်္ချိုင်းတို့ကို ဆွေမျိုးတစ်  
စုအတွက် သီးသန့်ထားသော သင်္ချိုင်းမြေမှ တူးယူ ရွှေ့ပြောင်းလိုက်သည်။  
'ကျုပ်သွေးသားမှန်သမျှ ဒီလူအုပ်ချုပ်တဲ့မြေကွက်မှာ မြေမအောင်းရပါဘူး'ဟု  
ဆိုလေသည်။

သူ့လက်အောက်ခံ အလုပ်သမားတို့သည် သူ့ကို အလွန်အမင်းကြောက်  
ရွံ့ကြ၏။ ထူးဆန်းသည့်အချက်တစ်ခုကား သူ့ကလည်း သူတို့ကို ပြန်၍ ကြောက်  
ခြင်းပင်တည်း။ သူ့ကြောက်ပုံကား သူ့အလုပ်ကိစ္စများ၊ သူ့လျှို့ဝှက်ချက်များကို  
သူ့အလုပ်သမားများက အပြင်ပတွင် ဖွင့်ပြောမည်ကို စိုးရိမ်၍ ကြောက်ခြင်းပင်  
ဖြစ်သည်။ သူသည် လူဆိုလျှင် ဘယ်သူ့ကိုမျှ မယုံကြည်ချေ။ တစ်ခါက ရေနံချက်  
သမားတစ်ဦးနှင့် စာချုပ်ရာ လက်မှတ်ထိုးပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် 'ဒါပဲနော် ဒီစာ  
ချုပ်အကြောင်းကို ကိုယ့်မိန်းမတောင် မပြောလိုက်ပါနဲ့'ဟု ပိတ်ပင်လိုက်သည်။ သူ့  
ဝါဒကား 'ပါးစပ်ပိတ် အလုပ်လုပ်' ဝါဒပင်ဖြစ်သည်။

### သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သူစီးပွားရေး အတက်ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည့် ရွှေများသူ့ဘဏ်တိုက်သို့ မီးတောင်မှ ချော်မြှုပ်များစီးဆင်းသကဲ့သို့ တလိမ့်လိမ့်ဝင်နေခိုက်တွင် သူ့အတွင်းရေးမှာ ဆိုးရွားလျက်ရှိလေသည်။ သူ့ကို ပိုင်း၍ စာအုပ်စာတမ်းများရေး၍ ဝေဖန်ဆဲဆိုနေကြခိုက် ဖြစ်သည်။ သူကလည်း ရန်သူများကို ရက်ရက်စက်စက် ခြိမ်းခြောက်နေမှုနဲ့ ခိုက်ဖြစ်သည်။

ပင်ဆီလ်ဗေးနီးယားနယ် ရေနံမြေတွင် ရော့ခ်ဖဲလားသည် လူမုန်းအများဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ သူက နှိမ်နင်းထားသော လူတို့သည် သူ့အရုပ်ကိုလုပ်၍ ကြိုးစင်တင်ကြသည်။ များစွာသော လူတို့သည် သူ၏ ပိန်ပါးတွန့်လိပ်သော လည်ပင်းသား အပေါ်တွင် ကြိုးတင်၍ သစ်တော်ပင်ကိုင်းမှ ကြိုးဆွဲချထားချင်ကြသည်။ သူသည် ရန်သူများက သူ့ကို သတ်မည်စိုးသဖြင့် သက်တော်စောင့်များ ငှားထားရသည်။ သူက ပထမ၌ အမုန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်နေသည်ကို အမှတ်မထင်နေကာ 'ဘယ်သူက ကျုပ်ကို ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ်၊ ကန်ကန်ကျောက်ကျောက်၊ ဆဲဆဲဆိုဆို ကျုပ်လုပ်ချင်တာ လုပ်ရရင် တော်ပြီ'ဟု ဆိုလိုက်သေး၏။

သို့သော် သူလည်း လူပင်ဖြစ်၍ အမုန်းဒဏ်၊ သောကဒဏ်ကို မခံနိုင်ချေ။ သူ့ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာပြီးလျှင် ရန်သူများစွာတို့ထက် အရေးပါ အရာရောက်၍ ကြောက်ဖွယ်ကောင်းလှသော အတွင်းရန်ဖြစ်သည့် ရောဂါ ဝေဒနာကြောင့် သူ့အတော်ပင် စိတ်ထိခိုက် ကြောက်ရွံ့လာလေသည်။ သူ့ရောဂါကို လူမသိအောင် ဟန်ဆောင်နေသော်လည်း တဖြည်းဖြည်း သူ့ဆံပင်များ အခွေလိုက် အခွေလိုက် ကျွတ်ကျခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းတို့ကို ဖုံးဖိကာကွယ်၍ မရတော့ချေ။ နောက်ဆုံး၌ ဆရာဝန်များက သူ့ကို အားမနာနိုင်တော့ဘဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောကြရတော့သည်။ 'ကဲ ရော့ခ်ဖဲလား၊ ခင်ဗျားရဲ့ ငွေကြေးရယ်၊ သောကရယ် တစ်ဖက်ကရှိတယ်၊ တခြားတစ်ဖက်က ခင်ဗျားရဲ့ အသက်ရှိတယ်၊ အဲဒီနှစ်ဖက်တစ်ဖက် ရွေးပေတော့'ဟု ဆရာဝန်များက ဆိုကြသည်။ သူတို့က ရော့ခ်ဖဲလားအား အလုပ်မှ အငြိမ်းစားယူလျှင်ယူ၊ မယူလျှင် သေလိမ့်မည်ဟု ဆိုကြသဖြင့် သူ့ခမာမှာ အငြိမ်းစားယူရတော့သည်။ သို့ရာတွင် သူ့အငြိမ်းစားယူသည်မှာ အခါပင်နှောင်းနေချေပြီ။ အငြိမ်းစားမယူမီပင် သူ့အား သောက တပ်ပေါင်းစုံက ချေမှုန်းပြီးလေပြီ။ အမေရိကန်ပြည်တွင် နာမည်ကျော်သော အတ္တပုတ္တိရေး ဆရာမ အိုင်ဒါးတားဗဲလ်က ရော့ခ်ဖဲလားကို မြင်တွေ့ရသောအခါ ထိတ်လန့်သွားပြီးလျှင် 'သူ့ မျက်နှာပေါ်တွင် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း စီးပိုးနေသည်။ ကျွန်မ မြင်ဖူးသမျှ လူအပေါင်းတွင် ရော့ခ်ဖဲလားသည် အိုစနာလွန်းသောသူ ဖြစ်ချေသည်'ဟု ရေးလေသည်။ ရော့ခ်ဖဲလားကို အိုစနာသည်ဟု ဆိုရစေကာမူ ထိုအချိန်က ရော့ခ်ဖဲလားသည် ဖိလစ်ပိုင်ကျွန်းကို မဟာမိတ်တို့ပြန်၍ တိုက်ခိုက်အောင်မြင်ချိန်က စစ်သူကြီး ဂျင်နရယ်မက်အာသာလောက် အရွယ်မကြီးသေးချေ။ မက်အာသာမှာ အရွယ်ကြီးသော်လည်း အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းမရှိ၊ ပကတိ လူငယ်များကဲ့သို့ သန်စွမ်း



နုပျိုလှပသေးသည်။

စာရေးဆရာမကြီး အိုင်ဒါတားဗ်လ်သည် ရော့ဖဲလားပိုင်သော စတင်းဒတ် ရေနံကုမ္ပဏီကြီးကို ရှုတ်ချသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး ရေးသားလေသည်။ သူသည် ဤလက်ဝါးကြီးအုပ် လုပ်ငန်းကြီးကို တည်ထောင်သည့် ရော့ဖဲလားကို မနှစ်သက်ချေ။ သို့ရာတွင် ရော့ဖဲလားက သူ့ဝါသနာအလျောက် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ကျမ်းစာသင်ကြားရာ သူ့ကို ပိုင်း၍ နားထောင်နေကြသော သင်တန်းသားတို့အား စိတ်ဝင်စားသော မျက်နှာနှင့် လှည့်ကြည့်နေပုံကို မြင်ရသောအခါ အိုင်ဒါသည် သနားလေတော့သည်။ 'ကျွန်မ သူ့ကိုမြင်ရသောအခါ မမျှော်လင့်သော အာရုံတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုအာရုံသည် တဖြည်းဖြည်း ရင့်သန်လာချေသည်။ ယင်းသည်ကား သူ့အပေါ်တွင် သနားခြင်းပင်တည်း'

ရော့ဖဲလားအား အသက်မှ ကယ်ဆယ်လိုက်သော ဆရာဝန်များက သူ့အား စည်းကမ်းသုံးချက် ပေးလိုက်ကြသည်။ သူလည်း ထိုသုံးချက်ကို တစ်သက်ပတ်လုံး မပျက်မကွက် လိုက်နာနေလေသည်။ ယင်းတို့ကား

- (၁) သောကရှောင်ပါ။ ဘာကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်တော့မှ မပူပန်ပါနှင့်။
- (၂) အညောင်းအညာဖြေပါ။ လွင်တီးခေါင်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတန် ပြုလုပ်ပါ။
- (၃) အစားအသောက်ဆင်ခြင်ပါ။ ဘယ်အခါမဆို ဝရံထက် လျော့စားပါ။

ရော့ဖဲလားသည် ထိုစည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာသဖြင့် အသက်ရှည်လေသည်။ သူသည် ဂေါက်သီး ကစားလေသည်။ ဥယျာဉ်စိုက်သည်။ အိမ်နီးချင်းများနှင့် စကားစမြည် ပြောသည်။ ကစားခုန်စားမှု ပြုသည်။ သီချင်းဆိုသည်။

သူသည် ထိုအမှုများအပြင် အခြားအမှုတစ်ခုကို ပြုလေသည်။ သူ့အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုရေးသူ ဝင်းကလားက ရော့ဖဲလား၌ ပန်းနာထသောအခါ ညဉ့်မအိပ်နိုင်လေရာ ထိုမအိပ်သည့်အချိန်များတွင် သူတစ်ပါး၏ အကျိုးစီးပွားကို တွေးတောကြည့်လေသည်။ ယခင်က ငါငွေဘယ်လိုရပါမလဲဟု တွေးခဲ့သူမှာ ယခုမူ ငွေနှင့် ဝယ်လျှင် လူပျော်ရွှင်မှုမည်မျှရနိုင်မည်၊ ငွေကုန်ခံလျှင် လူ့အကျိုး မည်မျှ ဖြစ်ထွန်းမည် စသည်တို့ကို တွေးတောဆင်ခြင်လေသည်ဟု ဖော်ပြသည်။

အချုပ်ဆိုရသော် ရော့ဖဲလားသည် သူ့ ငွေကြေးတို့ကို မြောက်မြားစွာ ပေးပစ်လေသည်။ ယင်းသို့ ရက်ရောစွာ လျှော့ဒါန်းသော်လည်း သူ့ခမာမှာ မျက်နှာကောင်းမရချေ။ သူ့လျှော့ဒါန်းမှုတို့ကို 'တိုင်းပြည်ကို မစင်ကြယ်သည့် ငွေကြေး' နှင့် လျှာသည်ဟု ပိုင်းဝန်း ဟစ်အော်လေသည်။ သို့ရာတွင် သူ့စေတနာမှာ ပျက်ကွက်လျော့ပါးခြင်းမရှိ။ သူသည် ဆက်လက်၍ လျှော့ဒါန်းလေသည်။ မိန့်ဝင်းကန် ပင်လယ်ပေါ်တွင် တက္ကသိုလ်ကျောင်းတစ်ကျောင်းသည် ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပိတ်ပစ်ရတော့မည်ဟု ကြားသိရသောအခါ သူ့ငွေ သန်းပေါင်းများစွာကို သွန်ချ၍ ထောက်ပံ့လေရာဘိုင်တက္ကသိုလ်လေးမှာ နာလန်ထူကာ ရှိကာဂိုတက္ကသိုလ်ကြီးဟူ၍

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အထင်ကရ ဖြစ်လာလေသည်။ သူသည် လူတကာနှင့် နင်းပြား ဖြစ်နေသော နိဂရိုး တို့အား ထောက်ပံ့ကူလေသည်။ နိဂရိုးတက္ကသိုလ်ကို ငွေကြေး အင်အားပြည့်ဖြိုးစေသည်။ အမေရိကန်တောင်ပိုင်းတွင် အများအပြား စွဲကပ်လျက် ရှိသော ဖွေးရောဂါကို နှိမ်နင်းသည့်ဆေး ဖော်စပ်သူက 'ရောဂါကို လူတစ်ယောက်လျှင် ဆင့်ငါးဆယ်အကုန်ခံပြီး ဆေးထည့်လျှင်ပျောက်နိုင်၏။ သို့သော် လူတိုင်းဆင့်ငါးဆယ် မတတ်နိုင်' ဟု ဆိုသံကြားရသဖြင့် ရောခံဖဲလားသည် ဒေါ်လာ သန်းပေါင်းများစွာ အကုန်ခံ၍ ထိုရောဂါကို နှိမ်နင်းရန် ထောက်ပံ့လိုက် သည်။

ထိုမျှမကသေး။ သူသည် ကမ္ဘာတွင် အထူးကျော်စောသော Rockefeller Foundation အမည်ရှိသော သုတေသန ဌာနကြီးတစ်ခုကို ဖွင့်လှစ်ပေးလေသည်။ ထိုဌာနကြီးသည် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတို့၏ ဝေဒနာများနှင့် မသိတတ် မလိမ္မာမှုတို့ ကို နှိမ်နင်းပယ်ဖျောက်ရန် ဦးဆောင်လျက်ရှိလေသည်။ ထိုဌာနကြီးမှာ ကျွန်ုပ်၏ အသက်သခင်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသဖြင့် ယင်းအကြောင်းကို စေတနာဝေဖြိုးစွာ ဖော်ပြရပေဦး မည်။ ၁၉၃၂ ခုနှစ်က ကျွန်ုပ်သည် တရုတ်ပြည်သို့ ရောက်ရှိနေရာ တရုတ်ပြည်၌ ဝမ်းရောဂါဖြစ်နေသောကြောင့် တရုတ်တို့သည် ယင်ကောင်ကလေးများသဖွယ် တစ်ပြုံကြီး သေကြေပျက်စီးနေကြသည်။ ထိုသို့ ကြောက်ဖွယ်ကောင်းလှသည့်အချိန် ၌ ကျွန်ုပ်တို့ လူတစ်စုသည် ပီကင်းမြို့ ရောခံဖဲလား ဆေးကျောင်းကြီးသို့သွား၍ ဝမ်းရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သာမက တရုတ်များနှင့် အခြားနိုင်ငံခြားသားများကလည်း ထိုကာကွယ်မှု အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားကြရသည်။ ထိုအခါကျမှ ကျွန်ုပ်သည် ရောခံဖဲလား၏ သုတေသန ဌာနကြီးက ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတို့၏ အကျိုးကို မည်မျှ ဆောင်ရွက်နေကြောင်း ထင်လင်းစွာ သိရှိရလေ တော့သည်။

ရောခံဖဲလား သုတေသနဌာနကြီးနှင့်တူသော ဌာနမျိုး၊ အဖွဲ့အစည်းမျိုး ကမ္ဘာ့ရာဇဝင်တွင် မရှိချေ။ အလွန်ပင် ထူးခြားလှပါပေသည်။ ရောခံဖဲလားသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ အမြင်ထက်မြက်သူတို့က စ၍ ဆောင်ရွက်ထားသော အများအကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေမည့် လုပ်ငန်းများစွာရှိသည်ကို သိရှိလေသည်။ သုတေသနလုပ်ငန်းများ၊ တက္ကသိုလ်များ တည်ထောင်ထားကြ၏။ ဆရာဝန်များကလည်း လူတို့အား နှိပ်စက် နေသည့် ရောဂါဆိုးတို့ကို နှိမ်နင်းကာကွယ်ရန် အပင်တပန်း ကြီးပမ်းနေကြ၏။ သို့ရာတွင် ထိုမြင့်မြတ်လှသည့် လုပ်ငန်းများသည် ငွေကြေးမလုံလောက်၍ ပျက်ပြား သွားကြရချေသည်။ ရောခံဖဲလားသည် ထိုလုပ်ငန်းများ ကြီးပွားမှုကို အားပေးသည့် အနေဖြင့် ငွေကြေးထောက်ပံ့လေသည်။ ယင်းသို့ ငွေကြေးထုတ်၍ ပေးစေကာမူ သူက ဝင်ရောက် စီမံချုပ်ချယ်ခြင်း မရှိချေ။ သူတို့ဘာသာ သူတို့ စီမံအုပ်ချုပ်စေ သည်။ သူ တို့လိုသည့် ငွေကြေးအင်အားကိုသာ စေတနာအလျောက် ထောက်ပံ့ ဖြည့်တင်းခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။ ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ လက်ဝယ်၌ရှိသော ပင်နီစလင်

အစရှိသည် ဆေးစွမ်းကောင်းတို့မှာ ရော့ခဲဖဲလား၏ ကျေးဇူးကြောင့် ဖြစ်ထွန်းလာသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သားသမီးများသည် ယခင်က ကလေးသူငယ်များကဲ့သို့ သူငယ်နာရောဂါဘေးဖြင့် အသေအပျောက် မများကြတော့ခြင်းမှာလည်း သူငယ်နာ ရောဂါ ဆေးများ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ရော့ခဲဖဲလား သုတေသနဌာနက ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ရော့ခဲဖဲလားသည် ထိုငွေများကို သွန်၍ ပေးနေရသဖြင့် အဘယ်သို့ နေသနည်း။ သူသည် ဝမ်းသာကျေနပ်၍ နေပေသည်။ စိတ်၏ ချမ်းသာမှုကို ရလျက် ရှိပေ၏။ '၁၉၁၀ ပြည့်နှစ် အလွန်တွင် ရော့ခဲဖဲလားအား ငွေမက်သည့် သွေးစုပ် သမားကြီးဟု ထင်နေပါမူ ထင်သူသာ မှားချေမည်' ဟု အယ်လ်လင်နဲဗင်းက သူ့ကို ချီးကျူးထားလေသည်။

ရော့ခဲဖဲလားသည် အမှန်ပင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရလျက်ရှိပေသည်။ ယခင်က စွဲကပ်ခဲ့သည့် သောကတို့သည်ကား ပျောက်ပျက်သွားကြချေပြီ။ ယခုမူ သူ့တွင် အကြီးအကျယ် ထိခိုက်စေသည့် အဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံတွေ့စေကာမူလည်း ရှေးကကဲ့သို့ မဟုတ်။ အိပ်ရေးတစ်ချက် အပျက်မခံတော့ချေ။

ထိခိုက်စေသည့် အဖြစ်သည်ကား အခြားမဟုတ်။ သူပိုင်သော စတင်းဒတ် ရေနံကုမ္ပဏီအား အစိုးရက 'ရာဇဝင်တွင် အကြီးလေးဆုံးသော ငွေဒဏ်' ကို ထမ်းဆောင်စေသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အစိုးရ အလိုအားဖြင့် စတင်းဒတ် ရေနံကုမ္ပဏီသည် လက်ဝါးကြီးအုပ်လုပ်ငန်း ဖြစ်သဖြင့် လက်ဝါးကြီးအုပ် လုပ်ငန်းများ မတည်ထောင်ရဟူသော ဥပဒေနှင့် ငြိနေသဖြင့် တရားစွဲဆိုခြင်း ခံရ လေသည်။ ရော့ခဲဖဲလားဘက်မှ အမေရိကန်ရှေ့နေ အကျော်အမော်တို့ လိုက်ကြ သည်။ အမှုမှာလည်း ရာဇဝင်တွင်လောက်အောင် ငါးနှစ်မျှ ကြာလေသည်။ နောက်ဆုံး ရော့ခဲဖဲလား၏ စတင်းဒတ် ရေနံကုမ္ပဏီက တရားရှုံးလေတော့သည်။

တရားသူကြီးက စီရင်ချက်ချလိုက်သည့်အခါ ရော့ခဲဖဲလား၏ ရှေ့နေများက သူ့ကို ပြောရမှာခက်နေတော့သည်။ ပြောလိုက်လျှင် အဘိုးကြီး ဒုက္ခများ ရောက်လေမလားဟု စိုးရိမ်နေကြသည်။ စင်စစ်သော်ကား သူတို့သည် ရော့ခဲဖဲလား စိတ်ထားပြောင်းနေကြောင်း မသိကြချေ။

ထိုညတွင် ရော့ခဲဖဲလား၏ ရှေ့နေတစ်ဦးက စီရင်ချက် အကြောင်းကို လေသံအေးအေးနှင့် ဖောင်းဖောင်းဖျူဖျူ ပြောပြီးလျှင် စိုးရိမ်သောလေသံနှင့် 'မစ္စတာ ရော့ခဲဖဲလားခင်ဗျား၊ ဒီအတွက် စိတ်မထိခိုက်ပါနဲ့ဗျား၊ ဒီည အေးအေးဆေးဆေး အိပ်ပါ' တောင်းပန်လိုက်ရာ ရော့ခဲဖဲလားက 'ဘာမျှ မပူပါနဲ့ မစ္စတာ ဂျွန်ဆင်၊ ကျုပ်ဒီညမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကောင်းကြီးအိပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးသားပါ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်' ဟု အဘိုးကြီးက ပြန်ပြောလိုက်လေသည်။

ကြည့်ပေတော့။ ဒေါ်လာ ၁၅၀၀ ဆုံးရှုံးစဉ်က အိပ်ရာထဲသို့ တွဲယူသွား

**သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး**

လောက်အောင် စိတ်သောကဖြစ်ခဲ့သော ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် ယခုအခါ ဒေါ်လာပေါင်း မြောက်များစွာ ဒဏ်ရိုက်ခံရသောအခါ ဤသို့ ပြောနိုင်ပေသည်။ ရော့ခဲမဲလားသည် သောကကို နိုင်နင်းရန် အတော်ပင် ကြိုးစားရှာ၏။ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမှ သောကကို နိုင်နင်းလေသည်။ အသက် ငါးဆယ့်သုံးနှစ်က သေမည်ဧကန်ဟု ဆိုခြင်း ခံရသော ရော့ခဲမဲလားသည် အသက် ကိုးဆယ်ရှစ်နှစ်အထိ နေသွားရပေသည်။

**လိင်စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်မိ၍  
ကျွန်ုပ်၏ အိမ်ထောင်ရေးပျက်စီးခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရသည်  
ရေးသူ - ဘီ၊ အာရ်၊ အာလျ  
(နာမည်ဝှက်)**

ကျွန်ုပ်၏ အကြောင်းကို နာမည်ဝှက်နှင့် ရေးရခြင်းကို မနှစ်မြို့ပါ။ သို့သော် အဖြစ် အပျက်မှာ ကိုယ်တွင်းရေးဖြစ်သောကြောင့် နာမည်ရင်းကို သုံးရန် မသင့်ဟု ယုံကြည်သောကြောင့်သာ နာမည်ဝှက်ကို ထားရပါသည်။ သို့သော် အဖြစ်အပျက်မှာ အမှန်ချည်း ဖြစ်ပေသည်။ မှန်ကန်ကြောင်း (ဤကျမ်းပြုဆရာ) ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ ကိုယ်တိုင် သိပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သူ့အား လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်နှစ်နှစ်လောက်က အလုံးစုံ ပြောပြပြီးမှ ယခု ရေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ကောလိပ်ကျောင်းမှ ထွက်ပြီးနောက် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုတွင် ဝင်ရောက် အမှုထမ်းရာ ငါးနှစ်မျှ ကြာသောအခါ ကမ္ဘာ့အရှေ့ဖျားနိုင်ငံများတွင် ထိုကုမ္ပဏီကြီး ၏ ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ခန့်အပ်ခြင်း ခံရပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်မှ ထွက်မလာမီ ရက်သတ္တပတ် အလိုတွင် ကျွန်ုပ်စိတ်ထင်အားဖြင့် ချစ်စရာအကောင်းဆုံး မိန်းကလေး တစ်ယောက်နှင့် မင်္ဂလာဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ယောက်မှာ ချစ်၍ အိမ်ထောင်ပြုကြသည်မှာ မှန်၏။ သို့သော် မင်္ဂလာဆောင်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်၏ ရာထူးကို လက်ခံရန် အရှေ့တိုင်းများသို့ ထွက်လာရင်း အိမ်ထောင်ဦး အဖြစ် ပျော်ပျော်ပါးပါး လည်ပတ်ကြရာ ဟာဝေယံကျွန်းသို့ ရောက်ခါရှိသေးသည်။ ကျွန်ုပ် တို့မှာ အိမ်ထောင်မူသောက ဖြစ်လာကြလေတော့သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဇနီးမှာ အထူး သဖြင့် စိတ်ထိခိုက်သဖြင့် အမေရိကန်ပြည်သို့ ပြန်သွားလိုလှ၏။ သို့သော် အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သောအခါ ဆွေမျိုး မိတ်သဟာများက ရခါစကွဲရသည့် အကြောင်းကို မေးကြမည်ကို ကြိုတင်၍ ရှက်သဖြင့်သာ ခရီးဆက်၍ လိုက်ပါလာလေသည်။

အရှေ့တိုင်းသို့ရောက်၍ နေထိုင်ကြသောအခါ၌ ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါတစ် ရံ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေချင်လောက်အောင် စိတ်သော ဖြစ်မိ၏။ အိမ်ထောင်ရေး

ဒုက္ခကား ဤမျှပင်ကြီးလှချေသည်။ တစ်နေ့သ၌ ကျွန်ုပ်သည် အမေရိကန် မိတ်ဆွေများအိမ်သို့ အလည်အပတ်သွားစဉ် သူတို့အိမ်၌ ထားရှိသော စာအုပ်ကောင်းများထဲမှ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို တွေ့ရှိပါသည်။ စာအုပ်၏ အမည်မှာ 'အကောင်းဆုံး အိမ်ထောင်ရေး' (Ideal Marriage) ဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာ ဝင်ဒီဗယ်လ်ဒီ ရေးသည်။ စာအုပ်အမည်မှာ တရားဟောသံပါလှ၍ ပျင်းစရာကောင်းသော တရားဟောစာအုပ် မျှသာ ဖြစ်မည်ဟု ထင်မိ၏။ သို့သော် ပျင်းပျင်းရိသည်နှင့် ဖတ်ကြည့်မိရာ ထင်သည့် အတိုင်း မဟုတ်။ အိမ်ထောင်ရေး လိင်ကိစ္စကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ပြထားသည် ကို တွေ့ရသည်။ ပွင့်လင်းစွာဖော်ပြသည်ဆိုသော်လည်း ညစ်ညမ်းမှု အနည်းငယ် မျှပင် မပါချေ။

အစက ကျွန်ုပ်အား တစ်ဦးတစ်ယောက်သူက လိင်စာအုပ်ဖတ်ပါဟု ဆိုလာလျှင် ကျွန်ုပ်က ရယ်သွမ်းသွေးလေသည်။ လိင်စာအုပ်ကို ဖတ်နေဖို့မလိုဘူး။ ကျုပ်ကတောင် ရေးပြရလိမ့်ဦးမည်ဟု မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အထင်ကြီးစွာ ပြောလိုက်လေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ အိမ်ထောင်မှုမှာ မအောင်မြင်သည့်အခြေသို့ ဆိုက်ရောက်နေချေပြီ။ ထို့ကြောင့်လျှင် ကျွန်ုပ်သည် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်မည်ဟု မာနချိုးနှိမ်၍ စိတ်ပိုင်းဖြတ်မိသည်။ ကျွန်ုပ်သည် စာအုပ်ကို အိမ်ရှင်မထံမှ ငှားခဲ့ပြီးလျှင် ဖတ်ရာ ထိုစာအုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဘဝကို ပြုပြင်ရာ၌ အလွန်ပင် အရေးပါ အရာရောက်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဇနီးလည်း ဖတ်လေသည်။ ထိုစာအုပ်ကို ဖတ်မိသည့် အတွက်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဇနီးမောင်နှံ၏ အိမ်ထောင်ရေးသည် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် အခြေမှ စည်းစိမ်သုခရရှိသောအခြေသို့ ရောက်ရှိလာလေသည်။

ကျွန်ုပ်၌သာ ဒေါ်လာ တစ်သိန်းရှိပါမူ ထိုစာအုပ်မူပိုင်ကို ဝယ်ယူ၍ ရိုက်နှိပ်ပြီးလျှင် မင်္ဂလာဆောင် သတို့သား သတို့သမီးတို့အား မေတ္တာလက်ဆောင် ပေးလိုလှပါ၏။

ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါက နာမည်ကျော်စိတ်ပညာဆရာကြီး ဒေါက်တာဝပ်ဆင်ရေးသားချက်တစ်ခုကို ဖတ်မိလေသည်။ 'လိင်ကိစ္စသည် လူ့ဘဝတွင် အလွန်အရေးကြီးသော ကိစ္စဖြစ်ကြောင်း မငြင်းဆိုနိုင်အောင် ထင်ရှားလှပေသည်။ ဤကိစ္စသည် များလှစွာသော ယောက်ျားမိန်းမတို့၏ဘဝကို ပျက်စီးစေသည်'ဟု ဒေါက်တာဝပ်ဆင် ဆိုလေသည်။

ဒေါက်တာဝပ်ဆင်၏ အဆိုမှာ လုံးဝ မမှန်ဟု ဆိုချင်ဆိုပါဦး။ များသောအားဖြင့် မှန်သည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ရာ ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် လိင်ကိစ္စကို နားမလည်

### သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

သော်လည်း နားလည်သည်ဟု မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးနေသော သန်းပေါင်းများစွာ သော တတ်ယောင်ကား ယောက်ျား မိန်းမတို့အား ဘာကြောင့် အရမ်းမဲ့ အိမ်ထောင် ပြုကြစေသနည်း။

အိမ်ထောင်မှု၌ ချို့ယွင်းချက်ရှိရာ ထိုချို့ယွင်းချက်များ၊ အမှားများကို သိလိုပါမူ လေးနှစ်တိုင်တိုင် ရေးသားထားသော ဒေါက်တာ ဟယ်ပစ်တန်နှင့် ကဲနက် မက်ဂိုဝင်တို့၏ **What Is Wrong With Marriage** စာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ထိုစာ အုပ်တွင် 'အိမ်ထောင်ရေး၌ များသောအားဖြင့် မသင့်မမြတ်ဖြစ်ကြခြင်းမှာ လိင် ကိစ္စကြောင့် မဟုတ်ဟုဆိုသော စိတ်ပညာဆရာဝန်သည် မသိတတ် မလိမ္မာ၍သာ ဤသို့ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အခြားအကြောင်းများကြောင့် လင်မယား ချင်း မသင့်မြတ်ကြလျှင် လိင်ကိစ္စ၌သာ ကျေနပ်ကြပါစေ၊ ထိုမသင့်မြတ်မှုတို့သည် ပပျောက်ကုန်ကြပေလိမ့်မည်'ဟု ဆိုထားလေသည်။

ထိုအဆိုမှန်ကန်ကြောင်း ကျွန်ုပ် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်၍ သိရပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို ပျက်စီးခြင်းမှ ကယ်တင်ပေးလိုက်သော ဒေါက်တာ ဗင်ဒီ ဗယ်လ်ဒီ၏ **Ideal Marriage** စာအုပ်ကို စာကြည့်တိုက်များ၌ တွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် စာအုပ်ဆိုင်ကြီးများ၌ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ အကယ် ၍ သင်သည် သင့်မိတ်ဆွေအား မင်္ဂလာလက်ဆောင်ပေးရန် လက်ဆောင်ကောင်း ရှာနေပါမူ ဤစာအုပ်ကိုပေးပါ။ ဤစာအုပ်သည် သတို့သားသတို့သမီးအား အခြား လက်ဆောင်ပေးခြင်းထက် အဆပေါင်းများစွာ ကောင်းကျိုးများစွာ ပေးနိုင်ပေမည် မလွဲတည်း။

(**Ideal Marriage** စာအုပ်မှာ အဖိုးကြီး နေပါမူ ဒေါက်တာ ဟင်နာနှင့် အောဘာဟင် စတုတို့ ရေးသော **A Marriage Manual** စာအုပ်ကို ဝယ်ဖတ်ပါ)

## အညောင်းအညာမဖြေလျှင် တဖြည်းဖြည်း သေကြောင်းကြုံသကဲ့သို့ဖြစ်ချေမည်

ရေးသူ - ပေါလ်ဆင်မဆင်  
(ကြော်ငြာဌာနမှူး၊ ဝယင်းဒုတ်မိရှိဂင်းနယ်)

လွန်ခဲ့သော ခြောက်လလောက်အထိ ကျွန်ုပ်သည် အပြင်းအထန် လုပ်ကိုင်နေထိုင် ခဲ့သည်။ စားလျှင်လည်းမြန်မြန်၊ ဝတ်လျှင်လည်း မြန်မြန်၊ သွားလျှင်လည်းမြန်မြန်၊ အလုပ်လုပ်လျှင်လည်း မြန်မြန်၊ အိပ်ပြန်လျှင် မြန်မြန် အားလုံး မြန်မြန်ချည်း ဖြစ် နေခဲ့သည်။

ယင်းသို့ မြန်မြန်ချည်းဖြစ်နေသောကြောင့် စိတ်ကျဉ်းကျပ်လှသဖြင့် စိတ် ပညာဆရာဝန်ထံသွား၍ စုံစမ်းရာ ဆရာဝန်က အညောင်းဖြေနည်းပေးလိုက်သည်။

(ထိုနည်းမှာ ဤကျမ်း အခန်း ၂၄တွင် ဖော်ပြထားသောနည်းနှင့် တစ်သဘောတည်း ဖြစ်သည်) သူက ယင်းသို့ သုတ်သုတ်ပျာပျာလုပ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို တဖြည်း ဖြည်း မျဉ်း၍ သတ်နေသည်နှင့် တူသည်ဟု ပြောလွတ်လိုက်လေသည်။

ထိုအခါမှစ၍ ကျွန်ုပ်သည် လုပ်ရင်းပင် ကိုယ်လက်သက်သာမှုကို ရှာ၍ နေသည်။ ညအိပ်လျှင်လည်း ကိုယ်လက်လျှော့ပြီးမှ အိပ်သည်။ နံနက်နိုးလာသည့် အခါ၌လည်း နားနားနေနေ လုပ်ကိုင်သွားလာသည်။ ယခင်က ကျွန်ုပ်သည် နံနက်နိုး လာသောအခါ မောပန်းနွမ်းလျနေခဲ့လေသည်။ ယခု၌ကား မောပန်းမှု ပပျောက်လေ ပြီ။

ယခု၌မူ မော်တော်ကားမောင်းလျှင်ပင် ရှေးကကဲ့သို့ ရှုပ်ရှုပ်ပျာပျာ မမောင်း တော့ချေ။ ခပ်မှန်မှန်မောင်းပေသည်။ အလုပ်လုပ်နေရာမှ ခဏခဏ ရပ်နားပြီးလျှင် ငါ အညောင်းပြေရဲ့လားဟု မိမိကိုယ် ဖန်ဆင်းကြည့်မိပါသည်။ အဆုံးစကား ပြောရ သော် တယ်လီဖုန်းဖြည့်လာလျှင် ရှေးကလို လူနောက်က လိုက်လာသလို သုတ်သုတ် ပျာပျာ တယ်လီဖုန်းကိုကိုင်၍ မပြောတော့၊ ခပ်မှန်မှန်ပင်ပြောလေသည်။

ထိုသို့ မှန်မှန်နေထိုင်မှု၏ အကျိုးကား ထူးလှ၏။ ယခုမှသာ လူ့ဘဝသည် နေချင်စရာ၊ ပျော်မွေ့စရာ ဖြစ်ကြောင်း သိရတော့သည်။ မောပန်းမှု၊ သွေးလေချောက် ချားမှု သောကဝေဖြာမှုတို့သည် အစတုံးသွားလေပြီ။

### ကျွန်မအဖို့ နတ်မ သလို ဖြစ်ပါသည် ရေးသူ - မစွတ် ဂျွန် ဘားဂါး

(မိနိယားပိုလီ၊ မိနိဆိုတား)

သောကက ကျွန်မကို လုံးလုံးလျားလျား နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မ၏ စိတ်မှာ ပွေနေ သဖြင့် လူ့ဘဝ၌ နေရခြင်း၏ အကျိုးကိုမမြင်တော့ပါ။ သွေးလေ ပျက်ပြားနေသဖြင့် အိပ်မရ၊ အညောင်းအညာဖြေ၍လည်း မဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။ ကျွန်မ၏ သားသမီးများမှာ ဆွေမျိုးများထံမှ တစ်ကွဲတပြားစီ နေကြရပါသည်။ ကျွန်မ၏ ခင် ပွန်းသည်မှာလည်း စစ်မှ ပြန်လာပြီးလျှင် မြို့တစ်မြို့၌ ရှေ့နေလိုက်နေပါသည်။ စစ်ပြီးခေတ်၌ အစစအရာရာ မသေချာ မရေရာသဖြင့် ကျွန်မ၌ သောကပြင်းစွာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မကြောင့် ခင်ပွန်းသည်၏ အလုပ်ကို ထိခိုက်မည် စိုးရပါသည်။ သား သမီးများ မိဘနှင့် အတူမနေရသဖြင့် စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ ဖြစ်ရပါသည်။ ကျွန်မအဖို့

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

လည်း အသက်ပင်သေလုခမန်း ဖြစ်နေပါတော့သည်။ ခင်ပွန်းသည်လည်း ကျွန်မတို့နှင့် အတူနေရန် အိမ်ငှား၍မရပါ။ စစ်ပြီးခေတ်၌ အိမ်ငှားရေးမှာ ကြီးကျယ်သော ပြဿနာဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ဆောက်လျှင် ဆောက်မှ ဖြစ်ပေမည်။ ငှား၍ရဖို့ ခဲယဉ်းလှ၏။ ကျွန်မ နေထိုင်ကောင်းမှ အားလုံးအဆင်ပြေတော့မည်ဟု သိပါသည်။ ထိုသို့ သိသည့်အလျောက် နေထိုင်ကောင်းဖို့ ကြိုးစားလေလေ မဖြစ်နိုင်ဘူးဟု တွေးမိလေလေဖြစ်ကာ သောကပိုခြင်းသာ လမ်းဆုံးရပါတော့သည်။ ကျွန်မမှာ ဘယ်သို့နေထိုင်ရမည်ဆိုသည့် ရှေ့ရေးကို မတွေးဝံ့အောင် ဖြစ်နေပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း အသုံးမကျပါကလားဟု ထင်မြင်မိပါတော့သည်။

ယင်းသို့ ကံဆိုး ဆုံနေသည့်အခိုက်တွင် ကျွန်မမိခင် ပြုမူချက်ကို အမြဲမှတ်မိပါသည်။ ကေးဇူးတင်၍လည်း မဆုံးနိုင်တော့ပါ။ ကျွန်မ၏မိခင်က ကျွန်မအား စိတ်လျော့ရကောင်းလားဟု ကြိမ်းမောင်းဆူပူသဖြင့် ကျွန်မလည်းဒေါသဖြစ်ဖြစ်နှင့် အပြင်းအထန် ကြိုးစားပါတော့သည်။

ထိုရက်သတ္တပတ် ကုန်ဆုံးချိန်၌ပင်လျှင် ကျွန်မသည် မိဘများကို ပြန်လွှတ်၍ ကလေးနှစ်ယောက်ကို ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းပါသည်။ ယင်းသို့ ကိုယ်တိုင် ထိန်းလျှင်ပင် ကျွန်မ လူမမာစိတ် ပျောက်သွားပြီးလျှင် စား၍ဝင် အိပ်၍ ပျော်လာပါတော့သည်။ စိတ်လည်း ရွှင်လန်းလာပါသည်။ နောက် ရက်သတ္တပတ်အကြာတွင် မိဘများ ကျွန်မထံလာ၍ လည်ပတ်ကြသောအခါ ကျွန်မ၏ ရောဂါသက်သာ၍ ကျွန်မ ပျော်ရွှင်ကြောင်း တွေ့လေသည်။ သူတို့ရောက်လာစဉ်က ကျွန်မသည် အဝတ်များ မီးပူတိုက်ရင်း သီချင်းဆိုနေပါသည်။ ကျွန်မ စိတ်သည် တက်ကြွလျက် ရှိပါသည်။ အခက်အခဲများကို ကျော်လွန် နိုင်နင်းနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သောစိတ်သည် တဖြည်းဖြည်း ကြီးမားထက်သန်လာလေသည်။ 'ဒုက္ခကြုံလာလျှင် တိုက်ခိုက်ပါ။ အရှုံးမပေးပါနှင့်' ဤသို့ မိခင်ကြီးက ကျွန်မကို ဆူပူကြိမ်းမောင်းခိုက်တွင် ဆိုသည်။ ဤအဆိုသည်ကား ကောင်းမွန်သော သင်ခန်းစာတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်မသည် အလုပ်ကို မလုပ်ချင်စိတ်ဖျောက်၍ အတင်းပင် လုပ်ပါသည်။ လုပ်ရင်းပင် အလုပ်၌ စိတ်ဝင်စားလာပါတော့သည်။ နောက်ဆုံး၌ တကွဲတပြားထားခဲ့ရသော သားသမီးများကို ပြန်၍ ခေါ်ပါသည်။ ကျွန်မ၏ ခင်ပွန်းသည်သည်လည်း ပြန်၍လာပါသည်။ ကျွန်မလည်း သားသမီးတို့အားကိုးလောက်သည့် မိခင်ဖြစ်လာအောင်သော်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပါသည်။ အိမ်သစ်ထူထောင်ရေး၌ အမျိုးမျိုးကြံစည်ဆောင်ရွက်နေကာ စိတ်ပျော်ရွှင်လျက် ရှိပါသည်။ ကျွန်မသည် လင်ယောက်ျားအဖို့ မည်သို့ စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်၊ သားသမီးများ ပျော်ရွှင်အောင် မည်သို့ထားရမည် စသည်ဖြင့် သူတစ်ပါးအကျိုးသာ ရှည်ရွယ်ခဲ့သော်လည်း ကျွန်မအကျိုးကို စိတ်ကူးမျှပင် မထည့်အားချေ။ သို့နှင့်ပင် ထူးခြားသော အဖြစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာပေသည်။

ယင်းသည်ကား ကျွန်မ၌ အင်အားပြည့်ဖြိုးလာခြင်း ဖြစ်၏။ ကျန်းမာပျော်



ရွှင်လာခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်မအဖို့ နောက်တစ်နှစ်လောက် ကြာသောအခါ အစစအရာရာ၌ ကျေနပ်လောက်အောင် ပြည့်စုံလာလေတော့သည်။ လင်ယောက်ျားမှလည်း အလုပ်အကိုင် စီးပွားဖြောင့်နေပေသည်။ ကျွန်မတစ်နေ့လျှင် ဆယ့်ခြောက်နာရီ လုပ်ကိုင် ထိန်းထိမ်းသောကြောင့် အိမ်သည်လည်း လှပသာယာလာလေသည်။ သား သမီးများလည်း ပျော်ရွှင်လျက်ရှိကြသည်။ ကျွန်မအဖို့လည်း စိတ်ချမ်းမြေ့မှု ရရှိလေ တော့သည်။

အလုပ်သည် အကောင်းဆုံး သွေးထိန်းဆေးဖြစ်သည်  
ရေးသူ - ဖဲရင့် မော်လ်နား

(ဟန်ဂေရီလူမျိုး ပြဇာတ်ဆရာကြီး)

လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်ငါးဆယ်က ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်က ကျွန်ုပ်အား ပြောခဲ့သောစကား တစ်လုံးရှိသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း ထိုစကားကို ရာသန်ပန်နလုံးမူခဲ့ပါသည်။ ဖခင်ကြီး မှာ ဆေးဆရာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဘူဒါပက်မြို့တွင် ဥပဒေပညာ သင်ကြားလျက် ရှိရာ စာမေးပွဲနှုံးသဖြင့် ရှက်စိတ်ဖြာပြီးလျှင် အနှုံးသမားတို့၏ စိတ်ရင်း ဆွေရင်း ဖြစ်သည့် သေရည်သေရက်နှင့် ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းသင်းမိလေသည်။

ကျွန်ုပ် ဖခင်သည် ကျွန်ုပ်ထံသို့ မမျှော်လင့်ဘဲ ရောက်လာရာ ကျွန်ုပ်ခုကွနှင့် အရက်ပုလင်းကို ချက်ချင်းမြင်လေသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း သူ့အား စိတ်ညစ်၍ စိတ်ပြေလက်ပျောက် အရက်သောက်ကြောင်း ပြောပြလေသည်။

အဘိုးကြီးက 'အရက်တို့ အိပ်ဆေးတို့ ဘာတို့ဟာ စိတ်ညစ်ပြေတတ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး သားရဲ့၊ တကယ်တမ်း သောကဖျောက်နိုင်တဲ့ဟာတွေ မဟုတ်ဘူး' ဟု ဆိုကာ ချက်ချင်းပင် ဆေးကောင်းတစ်ခု ဖော်ပေးလေသည်။

သူဖော်ပေးသော ဆေးသည်ကား အခြားမဟုတ်။ အလုပ်ပင် ဖြစ်သည်။ သူက စိတ်ညစ်ခြင်းမှန်သမျှကို တကယ်တမ်းဖြေဖျောက်နိုင်သည့် ဆေးအစစ်ကား အလုပ်လုပ်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း 'အလုပ်ကို နိုင်နိုင်သာလုပ်ပါ။ စိတ်ညစ်တာတွေ ပျောက်ကုန်ပါလိမ့်မည်' ဟု ဆိုလေသည်။

ဖခင်ကြီး၏ စကားသည် မှန်လှပေစွာ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားဖို့ကား လွယ်ကူသည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ကြိုးစားလျှင် အနှေးနှင့် အမြန်ဆိုသလို အလုပ်၌ စိတ်ဝင်စားလေပေလိမ့်မည်။ အလုပ်များများလုပ်သည့်အကျင့်ကို ရရှိလာလျှင် အလုပ်မလုပ်ရမနေနိုင် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ကား အလုပ်မှခွဲခွာ၍ မရသည်

မှာ အနှစ်ငါးဆယ် ရှိပါပြီ။

သောက ဖြစ်သည်မှာ အစာမစားနိုင်ဘဲ  
 ဆယ့်ရှစ်ရက် ကြာခဲ့ပါသည်  
 ရေးသူ - ကက်သရင်း ဟောကုမ်းဖားမား  
 (မြို့ဝန်ရုံး၊ မိုင်ဗိုင်း၊ အာလာဟားမား)

လွန်ခဲ့သည့် သုံးလလောက်က ကျွန်မသည် သောကများလွန်းလှသဖြင့် လေးနေနှင့် လေးည တစ်မှေးမျှ မအိပ်နိုင်ခဲ့သည့်အပြင် ဆယ့်ရှစ်ရက်မျှ အစာဆိုလျှင် အဖတ်က လေးတစ်ဖတ်မျှ မစားဘဲနေခဲ့လေသည်။ အစားအသောက်အနံ့ရလျှင်ပင် ရောဂါ တက်ချင်သလို ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ငရဲခံရသည်ဆိုရာ၌ ကျွန်မ ခံစားရသော ဒုက္ခ လောက်ကြီးပါသလားဟု မေးလိုက်ချင်လှ၏။ ကျွန်မဖြင့် သေချင်သေမည်၊ မသေရင် လည်း ရူးမည်ဟု ထင်မိပါသည်။ ထိုအခြေအနေအတိုင်း ဆက်၍ သွားဖို့ ဖြစ်နိုင်မည် မထင်မိပါ။

ကျွန်မအဖို့ ထူးခြားသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်ရသည့် အချိန်မှာ ဤစာ အုပ်ရသောနေ့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ (ဤစာအုပ်ကို မထုတ်ဝေမီ တစ်အုပ်ရရှိပါသည်) ကျွန်မသည် ဤစာအုပ်ကို တစ်မျက်နှာမျှ မချန်လှုပ်ဘဲ အဖန်တလဲလဲ ယူဖတ်၍ သုံးလလုံးလုံးဤစာအုပ်ကိုသာ အဖော်ပြု၍ နေခဲ့ပါသည်။ ယင်းသို့အဖော်ပြုရခြင်း၏ အကျိုးထူးကား ကျွန်မ၏ စိတ်ထားမှာ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ထူးခြားစွာ ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယခင်က ကျွန်မ၌ ဖြစ်ခဲ့သည့် သောကများမှာ ယနေ့ဖြစ် ပေါ်နေသော ပြဿနာများကြောင့်သာ မဟုတ်၊ မနေ့က အမှားများကို ပြန်၍ တွေး တော ဝမ်းနည်းနေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ နက်ဖြန်အတွက် အရမ်းကြိုတင်၍ ပူပန်သောကြောင့်လည်း ဖြစ်ချေမည်။ ယခု၌မူသောကဖြစ်စရာ အကြောင်းပေါ်လာ လျှင် ကျွန်မသည် ချက်ချင်းပင် ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြထားသော နည်းများမှ တစ်ခုခု ကို အသုံးပြုလိုက်ပါသည်။ စိတ်ညစ်ညူးစရာ၊ စိတ်ကျဉ်းကျပ်စရာ ပေါ်ပေါက်လာ လျှင် အလုပ်ကို ပြီးစီးအောင် လုပ်ပြီးလျှင် ထိုအကြောင်းကို မေ့ဖျောက်ပစ်လိုက်ပါ သည်။ ကျွန်မကို ရူးစေမည်ကဲ့သို့သော ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ကျွန်မ သည် ဤစာအုပ် အခန်း ၂ ပထမပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော သုံးဆင့်နည်းကို အသုံးပြုပါသည်။ ပထမအဆင့် ဒီကီစွန့်ပတ်သက်လို့ အဆိုးဆုံး ဘာဖြစ်နိုင်မလဲဟု မေးကြည့်ပါသည်။ ဒုတိယအဆင့် ထိုအဖြစ်ကို စိတ်ထဲက လက်ခံလိုက်ပါသည်။ တတိယအဆင့် အဆိုးဆုံးအခြေမှ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရ မည်ကို တွေးတော ဆင်ခြင်ပါသည်။

ကျွန်မအဖို့ လက်မခံနိုင်သော အခြေကို လက်ခံရမည်ဖြစ်သဖြင့် သောက များနေသောအခါ အောက်ပါ ဆုတောင်းကလေးကို ရွတ်မိပါသည်။

'ဘုရားသခင်၊ တပည့်တော်အား တပည့်တော်မပြုနိုင်သည့် အကြောင်း ကိစ္စကို လက်ခံနိုင်သည့် သမာဓိတရားကို ပေးသနားတော်မူပါ။ ပြုပြင်နိုင်မည့်အ ကြောင်းကိစ္စများကို ပြုပြင်နိုင်သည့် သတ္တိကိုလည်း ပေးသနားတော်မူပါ။ ခွဲခြားဝေဖန် သော အသိဉာဏ်ကိုလည်း ပေးသနားတော်မူပါ ဘုရား'

ကျွန်မသည် ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးကတည်းက ထူးခြားကောင်းမွန်သော ဘဝသစ်သို့ ရောက်ရပါတော့သည်။ ကျွန်မသည် ယခင်ကကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး မပျက် စီးတော့ပါ။ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကိုလည်း သောကဖြင့် မဖျက်ဆီးတော့ပါ။ ယခု၌မူ ကျွန်မ သည် တစ်ညလျှင် ကိုးနာရီ အိပ်နိုင်ပါသည်။ အစားအသောက်လည်း ကောင်းပါ သည်။ ကျွန်မ၌ ယခင်က လွှမ်းမိုးနေခဲ့သော မသိတတ်မှု မျက်နှာဖုံးကြီး မရှိတော့ ပါ။ အသိဉာဏ်တံခါးလည်း ပွင့်လျက်ရှိပေသည်။ ဤလောကကြီး၏ သာယာမှုကို ရှုမြင်ခံစားနိုင်လာပါတော့သည်။ ဤအံ့ဖွယ်ကောင်းလှသည် လောကကြီး၌ လူအဖြစ် နေရသော အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် ဘုရားသခင်အား ကျေးဇူးတင်မိပါတော့သည်။

အကြံပေးပါရစေ

ဤစာအုပ်ကို အိပ်ရာဘေးတွင် ထား၍ မကြာခဏ ဖတ်ရန်  
 အကြံပေးပါရစေ။  
 သင်နှင့်တိုက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအချက်များကို တေးမှတ်ထားပါ။  
 လေ့လာပါ။ အသုံးပြုပါ။  
 ဤစာအုပ်သည် 'ဖတ်ရုံဖတ်ရသည့် စာအုပ်' မဟုတ်ပါ။  
 'လမ်းညွှန်' စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။  
 ဘဝသစ်၏ လမ်းညွှန်ဖြစ်ပါသည်။

### သောကကင်းဝေး နှင့် ကျွန်တော်

မိတ်ဆွေများက မေးကြသည်။ 'ခင်ဗျား ဒီစာအုပ်ကို ဘာဖြစ်လို့ပြန်သလဲ၊'  
အချို့ကဆိုကြသည်။ 'ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ သောကဖျောက်နည်းတွေကို  
ခင်ဗျားယုံကြည်သလား။'

ထိုမေးခွန်းကိုမဖြေမီ ကျွန်တော် ရုတ်ခြည်းဆိုနိုင်သည့် အချက်တစ်ခုကား  
ကျွန်တော် 'သောကကင်းဝေး'စာအုပ်ကို ပြန်၍ ပြီးပြီဟူသည့်အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုအချက်မှာ ထင်ရှားလွန်းလှ၍ မွဲပြုံးပြုံးသူများ ရှိကြပေမည်။ 'ဘာသာ  
ပြန်ပြီးလို့ အခုထွက်လာပြီဟော။ ဒါကို ထည့်ပြောနေစရာလိုသေးသလား။'ဟု  
အပြစ်တင်စကားပြောကောင်းပြောကြပေမည်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုသာသိ၍ ထို  
အပြစ်တင်စကားကို ယခုပြန်၍မချေပဘဲဆိတ်ဆိတ်နေလိုက်ပါအံ့။

'ဆရာ၊ ဒီစာအုပ်ကိုဘာသာပြန်ပါလား'ဟု စာရေးဆရာ ကိုသာဓက ကျွန်  
တော့်အား တစ်နေ့သောအခါက ပြောလိုက်လေသည်။ 'ဒီစာအုပ်' ဟု ဆိုလိုက်သ  
ဖြင့်စာဖတ်သူများက ကိုသာဓကသည်ကျွန်တော့်ထံသို့ စာအုပ်တစ်အုပ် ယူလာပြီး  
ပြရင်းပြောသည်ဟုထင်ကြပေမည်။ မဟုတ်ပါ။

ကျွန်တော်သည် 'ပဒေသာ' မဂ္ဂဇင်းတွင် 'နုဆရာ ကာနေဂီ'ဟူသော  
အမည်နှင့်ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကိုရေးဖူးပါသည်။ ထိုဆောင်းပါးမှာ သောကကင်း  
ဝေး စာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ကျမ်းပြုသူ ဒေးလ်ကာနေဂီ (အချို့ကလည်း 'ကာနက်  
ဂျီ'ဟုခေါ်ကြသည်)အကြောင်းကိုတိုင်း(TIME)မဂ္ဂဇင်း ပြောင်ချော်ချော် ရေးထား  
သော ဝေဖန်ချက်ဆောင်းပါးကို ဖတ်ပြီးလျှင် ပြန်ရေးထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ကိုသာဓက ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးကို ဖတ်ပြီး ကျေနပ်သဖြင့် ထိုဆောင်း  
ပါး၌ ညွှန်ထားသော စာအုပ်ကို ပြန်ပါလားဟု သာမန်အားဖြင့် အကြံပေးလိုက်၏။  
(တိုက်တွန်းသည်မဟုတ်။ တောင်းပန်သည်လည်းမဟုတ်။ သာမန်အားဖြင့် အကြံ  
ပေးခြင်း ဖြစ်သည်) သူ့အကြံကို ကျွန်တော်က မွဲပြုံးပြုံး၍ လက်ခံလိုက်သည်။

ဘာကြောင့် မွဲပြုံးပြုံးပါသနည်း။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က ဆုံးမစာကို မယုံ  
ကြည်သူဖြစ်သည်။ သောကဖျောက်နည်း၊ သောကနိုင်နည်း စသည့်နည်းကို အယုံ  
အကြည်မရှိ။ နည်းဘယ်လိုကောင်းကောင်း လုပ်မှဖြစ်တာဟု ပိတ်၍ ပြောတတ်သူ  
တစ်ဦး ဖြစ်ချေသည်။

ထိုအကြံပေးချက်၏ ယယောဂကြောင့် ကျွန်တော်သည် ဒေးလ်ကာနေဂီ  
၏ စာအုပ်ကို ငွေဆယ့်နှစ်ကျပ်နှင့် ဝယ်ယူလိုက်လေသည်။ ထို့နောက် တစ်ပိုင်းတစ်  
စဖတ်ကြည့်မိသည်။ စိတ်မဝင်စားလှသေး။ ဒေးလ်ကာနေဂီက လူအများကို ဆုံးမ  
နေသည်ဟုအောက်မေ့ကာလူဝါးဝသည်ဟုပင်အထင်သေးမိ၏။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ဦးကျော် (ရှုမဝ)ကို စကားစပ်မိ၍ ပြောမိရာ ဦးကျော်က စိတ်ပါလက်ပါ နှင့်ဘာသာပြန်ပေးပါဟုခိုင်းလေသည်။ (ခိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ တောင်းပန်ခြင်း မဟုတ်) ကျွန်တော်ကလည်း ခိုင်းလျှင် ပြန်ပေးမည်ဟုဆိုကာ အမှတ်မထင်နေလိုက်၏။ စိတ်မဝင်စားလှသေး။ သူ့ခိုင်းသော်လည်း၊ သာမန်နှုတ်ကတိသာပေးလိုက်သည်။ တကယ်ပြန်ဆိုမည်ဟု မဆုံးဖြတ်ရသေးချေ။

ဤနေရာ၌စကားစပ်၍ပြောရဦးမည်။ ဒေးလ်ကာနေဂီသည် မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်ကို မိတ်ဆက်ပေးရန်လိုသူမဟုတ်။ သခင်နု ဘာသာပြန်သော 'လူပေါ်လူလော်လုပ်နည်း' စာအုပ်ရေးသူဖြစ်သည်။ သခင်နုနဂါးနီတိုက်တွင်နေလျက်ထိုစာအုပ်ကိုဘာသာပြန်နေစဉ် စာအုပ်ကိုအတော်ပင်နှစ်သက်၍လူတွေ့တိုင်းထိုစာအုပ်အကြောင်းကိုပြောပြလေသည်။ ပြော၍အားရမှဘာသာပြန်ရန်အခွင့်တောင်းပြီးပြန်လေသည်။

သခင်နုနှင့်ကျွန်တော်ဤနေရာတွင်ကာလုဘိတောင်း။ သခင်နုသည် ဒေးလ်ကာနေဂီ၏ 'လူပေါ်လူလော်' စာအုပ်ကိုဘာသာမပြန်ခင်ကအတော်ပင် ကြိုက်နှစ်သက်ခဲ့၏။ ကျွန်တော်ကထိုစဉ်က ဒေးလ်ကာနေဂီကို လူညာတစ်ဦးဟု အမှတ်ပြုခဲ့သည်။ လူပေါ်လူလော်လုပ်နည်းမှာ လိမ်နည်း၊ ညာနည်း၊ ဖြန်းနည်း၊ ညွှန်ပေါင်းစာအုပ်ဟုယူဆခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်၊ ယခုကျွန်တော်ဘာသာပြန်သောစာအုပ်ကိုလည်းအထင်သေးခဲ့၏။ သခင်နုကသူဘာသာပြန်သည့် စာအုပ်ကို နှစ်သက်ပြီးမှပြန်သည်။ ကျွန်တော်ကားကျွန်တော်ဘာသာပြန်သည့် စာအုပ်ကိုပြန်ပြီးမှနှစ်သက်သည်။ ဆက်၍ရှင်းပါဦးမည်။

ဦးကျော်ကအပြန်ခိုင်းသဖြင့်ကျွန်တော်သည်လန်ဒန်မြို့ရှိထုတ်ဝေသူ ထံသို့ စာလမ်းရေး၍ ဘာသာပြန်ခွင့်တောင်းလိုက်လေသည်။ မကြာမီလျှင် ဘာသာပြန်ခွင့်ရလေသည်။ အခွင့်ပြုခပေးရသည်။ အခွင့်ပေးပြီးသည့် အချိန်ကာလကိုပြက္ခဒိန်တွင် လက်ထောက်ကြည့်လိုက်သောအခါ ၁၉၄၉ ခု၊ ဩဂုတ်လ ၅ ရက်နေ့ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရလေသည်။

ကျွန်တော်သည် ဘာသာပြန်ခွင့်ရပြီးနောက် ဘာမျှမလုပ်ဘဲ ထိုင်နေလေသည်။ ဦးကျော်သည်လည်း စာအုပ်ကို ကြော်ငြာပြီးနောက် အခြား ဝတ္ထုများ၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေရေး၌သာလုံးပန်းနေသည်။ ထိုအခိုက်၊ ကျွန်တော်စာအုပ်ကို 'ဖတ်ပစ်လိုက်ပါသည်။' ပြီးလျှင်မသိလှသေးကြောင်း။ ကြောင်တက်တက်ပင်ရှိသေး၏။ ကာနေဂီ ဖော်ပြသော အချက်အလက်များကို လုံးလုံးလျားလျား လက်မခံချင်သေး။ ကာနေဂီကိုလူဝါးဝသည်ဟုပင်ထင်နေသေးသည်။

ဦးကျော်ကထုတ်ဝေမည်၊ ပြန်ပါတော့ဟု အမိန့်ပေးလိုက်သည်။ သူနှင့်ကျွန်တော်တိုင်ပင်၍ သူပေးသည့် 'သောကကင်းဝေး နေနိုင်ရေး' အမည်ကို တပ်ရန်ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ ကျွန်တော်လည်း စ၍ ပြန်လေသည်။ ဘာသာပြန်ရသည်ဆိုလျှင်ပင်သူ့ဆိုလိုရင်းကို တစ်ခုမျှမကျန်အောင် လုံးစေ့ပတ်စေ့ ပြန်ရမည်ဖြစ်၍ မူရင်းကို

အသေအချာဖတ်ရတော့မည်။ ဖတ်ရင်း တဖြည်းဖြည်း ပြန်သွားလေသည်။

ပြန်ရင်းနှစ်သက်၍လာတော့သည်။ ဘာကြောင့် နှစ်သက်လာသနည်းဟု မေးနိုင်ပါသည်။ ကာနေဂီသည်သူ့နိဒါန်းတွင်အတိအလင်း ဆိုထား၏။ 'တစ်ခုတော့ ကြီးပြီး သတိပေးပါရစေစာဖတ်သူ မိတ်ဆွေ၊ သည်စာအုပ်ထဲတွင် ထူးထူးဆန်းဆန်း အချက်အလက်ဟူ၍ တစ်ခုမျှပါရှိမည်မဟုတ်'။ မှန်ပေ၏။ သူ့ရေးသားဖော်ပြချက် များကိုလူတိုင်းသိ၏။ သို့သော် မည်သူမျှ သိတိုင်းမလုပ်ကြချေ။ ကာနေဂီညွှန်ပြ သောနည်းလမ်းများမှာ အသေအချာစိစစ်ပြီးဖြစ်သည့် လက်တွေ့ နည်းလမ်းများဖြစ် သည်။ အရမ်းမဲ့ စိတ်ကူးနှင့်ရေးထားသောနည်းလမ်းများမဟုတ်။ ထိုအချက်ကို အထူးသတိပြုကြစေချင်သည်။ ကာနေဂီသည် ကျွန်တော်အစကထင်မိသလိုလူ ညာမဟုတ်။ သူပေးထားသောနည်းလမ်းများမှာ လက်တွေ့ဟုဆိုနိုင်ရုံမပြီးသေး။ စာဖတ်သူအား အသုံးပြုပါဟု ရဲရဲဝံ့ဝံ့ တိုက်တွန်းထားသဖြင့် သုံးစွဲနိုင်သောနည်း လမ်းများသာဖြစ်သည်ဟုထောက်ခံလိုပါသည်။

ပေးထားသောနည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပေးလိုသည့်အချက် တစ်ခုရှိပါသည်။ ထိုနည်းများမှာ ကာနေဂီကအထူးသဖြင့်အမေရိကန်များအဖို့ ညွှန်ကြားထားရာ၊ အမေရိကန်မဟုတ်သူများအဖို့လည်း အလားတူသုံးစွဲနိုင်၏။ သို့ သော် ကာလံဒေသဆိုသလို ဆီလျော်အောင်ပြုပြင်၍ သုံးစွဲသင့်လှပေသည်။ ဥပမာ ကာနေဂီက 'ရစ်ယာန်ဘာသာနှင့် သက်ဆိုင်သည့်အချက်အလက်များကို ညွှန်းထား သည်။ ထိုအချက်အလက်များကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များက မိမိတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ တရား တော်ကို နှလုံးသွင်းရမည်။ အချို့နေရာ၌လည်း အမေရိကန်ပြည်အခြေအနေကို အရင်းတည်၍ ရေးထားသဖြင့် မြန်မာတို့အဖို့အတော်ပင် စဉ်းစားရခက်ချေမည်။ ဥပမာ ပစ္စည်းပျက်သူတစ်ဦး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြုံမည်ဆိုပြီး သူ့မော်တော် ကားကြီးနှင့် မြစ်ဖက်သို့ မောင်းသွားသည်ဟု ဆိုရာ၌ ကိုယ်ပိုင်မော်တော်ကားရှိသူ ကငွေမရှိ၍စိတ်ညစ်သည်ဆိုလျှင်မြန်မာအလိုအားဖြင့် ယုံချင်စရာ မရှိချေ။ သို့သော် အမေရိကန်ပြည်စီးပွားရေးအခြေအနေကို ကြည့်အပ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကာမူ ထိုအသေးအဖွဲ့ အချက်ကလေးများသည် ဖော်ပြအပ်သော သဘော တရားကို မနှောင့်ယှက်စေအပ်ချေ။ သဘောတရားကိုသာအထူးဂရုပြုကြစေလိုပါသည်။

နောက်ဆုံးအချက်တစ်ခုရှိပါသေးသည်။ အချို့သော နေရာများ၌ တိုက် ရိုက်ဘာသာပြန်ထားသောကြောင့် စကားလုံး အသုံးအနှုန်းများ ကြောင်တက်တက် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်လျှင် ထိုအသုံးအနှုန်းမျိုး အနည်းနှင့်အ များဆိုသလိုပါလာပေလိမ့်မည်။ အမေရိကန်တို့အသုံးအနှုန်းကို မြန်မာအသုံး အနှုန်းဖြစ်အောင်လုပ်စေလျှင်အာဘော်ပျက်ချေမည်။ အလားတူအသုံးအနှုန်း လည်းရှိချင်မှရှိမည်။ ထိုအသုံးအနှုန်းမျိုးကိုတွေ့ကြုံသောအခါဤစာအုပ်သည် ဘာသာပြန်ဖြစ်သည်ဟု သတိမူကြစေလိုသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

ကျွန်တော်အစကရုတ်ခြည်းဆိုနိုင်သောအချက်ကိုပြန်ဆိုပါရစေ။ သည်းခံတော်မူကြပါ။ ကျွန်တော်သည် 'သောကကင်းဝေး' စာအုပ်ကို ပြန်၍ပြီးပါပြီ။ ဤသို့ထပ်တလဲလဲဆိုခြင်းမှာ ကျွန်တော်၏ဥဒါန်းကျူးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်ဘာသာပြန် ညံ့ဖျင်းချင် ညံ့ဖျင်းမည်။ သို့သော် မြန်မာတို့ နားလည်နိုင်စရာရှိသည်ဟု ယုံကြည်မိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော့်ဘာသာပြန်စာအုပ်ကိုဖတ် ပြီးသောကကို လုံးဝမနိုင်နင်းသေးဟုဆိုငြားလည်း၊ တဒဂ်ပဟန်သဘောမျိုးနှင့်ခေတ္တမျှ စိတ်သက်သာမှုရပါမူ ကျွန်တော်ကြိုးပမ်းရကျိုးနပ်ပြီဟုယူဆပါသည်။

စာရေးဆရာသာဓုနှင့်ရှုမဝဦးကျော်တို့ကိုကျေးဇူးတင်ပါ၏။

သောကကင်းဝေးကြပါစေသတည်း။

တက်တိုး

ရန်ကုန်မြို့၊

ဩဂုတ်လ ၆ ရက်၊ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်။



သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

- ၁၉၄၀ ရန်ကုန်စုံထောက်မင်းကြီးရုံး၌ စာတော်ပြန်  
ပထမလုံးချင်းစာအုပ်မာတာဟာရီ(Mata Hari)ဘာသာပြန်ရေးခဲ့သည်။  
ဒီစင်ဘာ၊ ဂန္ထ လောက အယ်ဒီတာ။  
ပြန်ကြားရေးဌာန၊ မြန်မာနိုင်ငံ ဘာသာပြန်ဌာနခွဲ စာတည်းဖွဲ့။  
လူ့မှုန်တိုင်း (ဒေါ်ခင်ဖျိုးချစ်)နှင့် ပူးတွဲထုတ်ဝေသည်။  
နဂိုလီယံ။
- ၁၉၄၁ ဖေဖော်ဝါရီတွင် ကဗျာဆရာမ နယဉ်(ဒေါ်နယဉ်)နှင့် လက်ထပ်ခဲ့သည်။  
လေနတ်မောင် ထုတ်ဝေသည်။
- ၁၉၄၂-၄၃ ပညာမင်းကြီးရုံး မြန်မာစာပေဌာနတည်း။
- ၁၉၄၃-၄၅ ပညာစွယ်စုံကျမ်း လက်ထောက်စာတည်းဖွဲ့။  
ဗမာ့ခေတ် သတင်းစာတွင် ပြင်သစ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဂုဇတပ်စ်  
ပလောဇယား၏ မဒစ်ဗောဗာနီ၊ ဝတ္ထုကို သုရောနန္ဒီ အမည်ဖြင့်  
ပြန်ဟုပြန်ခဲ့သည်။ (အကြောင်းမညီညွတ်သဖြင့် လုံးချင်းစာအုပ်မဖြစ်ခဲ့)  
အင်ဒိုနီးရှား ခေတ်နှင့်ကား ဖျိုးချစ်ပြည့်တန်ခေး၊ မိန်းမမြတ်ပြည့်တန်ခေး။
- ၁၉၄၅ ပြန်ကြားရေးဌာန သုတေသနအရာရှိ။
- ၁၉၄၅-၄၇ အဖေ့ကန်သတင်းမဂ္ဂဇင်း (Time) ၏မြန်မာပြည်ဌာနသတင်းထောက်  
အဖြစ် ပထမဆုံးဆောက်ရွက်ခဲ့သည်။
- ၁၉၄၇ ရုရှမှတ်စု၊ ဆောင်တော်ကူး၊ စာဆိုမယ်တို့ကို ထုတ်ဝေသည်။  
လံခြားသမား၊ မိန်းမကိုချစ်လျှင်နှင့် အခြားဝတ္ထုတိုများ (တင့်တယ်နှင့်ပူးတွဲ)  
အလင်းသို့၊ (လွတ်လပ်ရေးကြိုဆိုမှု စာတမ်း)၊ သမ္မတလင်ကွန်း။
- ၁၉၄၉ အဏုဖြူ ရှုထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ၁၉၄၉-၅၀ ပဒေသာမဂ္ဂဇင်း တည်ထောင်သူ၊ အတိုင်ပင်ခံ အယ်ဒီတာ။  
မင်းမှုထမ်း လုံးချင်းဝတ္ထုဖြင့် ၁၉၅၁ခုနှစ် စာပေဗိမာန်ဆုရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၅၀ အင်္ဂလိပ်အိဒီယမ်၊ ခါးကုန်းကြီး ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ၁၉၅၀-၅၂ မြန်မာပြန်သတင်းဌာန စာတည်းချုပ် (Burma Press  
Syndicate)
- ၁၉၅၁ သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး (၂တွဲ)
- ၁၉၅၂-၅၃ ကွန်မင်တေတာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစာစောင်ကို ဦးစီးထုတ်ဝေခဲ့သည်။  
နယူးဘားမား၊ ကလီးတွင် အယ်ဒီတာအဖွဲ့ဝင်။  
စာသင်သားဂျာနယ်ကို ထုတ်ဝေ။
- ၁၉၅၂ ငါးဦးကြွေမှာ ခုနှစ်ဆောင်ဖြိုင်အိမ်ကြီး၊ အခါလည်သာ၊ စတာလင်ရဲ့  
သူလျှိုမ၊ ဆရာမဘဝ၊ အေဗရာဟမ်လင်ကွန်း။
- ၁၉၅၃ စီးပွားရေးသတင်းစာခေါင်းကြီးရေး အယ်ဒီတာ။
- ၁၉၅၅ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အဘိဓာန်၊ ဒေါက်တာမေယို၊ ဒိုင်ဗင်ဟို။
- ၁၉၅၆ တောမီး၊ စာမေးပွဲအောင်မြေ့နည်း။
- ၁၉၅၇ တက်တိုး၊ နည်းပြသင်တန်းကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။

### မြန်မာပြန်သူ၏ စာပေနှင့်ဘဝဖြစ်စဉ်

- ၁၉၁၃ ဦးမောင်ကလေး၊ ဒေါ်စိန်ညွန့်တို့မှ သန်လျင်မြို့တွင် ဖေဖော်ဝါရီ ၂ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့၌ မွေးဖွားခဲ့၊ မွေးချင်းသုံးယောက်အနက် အကြီးဆုံး၊ အမည်ရင်းမှာ ဦးအုန်းဖေ ဖြစ်သည်။
- ၁၉၁၃-၂၀ ငယ်စဉ်မှ ခုနှစ်နှစ်အထိ မကွေး၊ ဖဲထီးတိုက် ဦးဇောတိက ဘုန်းကြီးကျောင်းနှင့် မကွေးလောကဓာတ်ကျောင်းတွင် ပညာသင်ကြားခဲ့သည်။
- ၁၉၂၁ အသက်ရှစ်နှစ်တွင် မကွေးမြို့ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အစိုးရအလယ်တန်းကျောင်းတွင် ပညာသင်ကြားခဲ့သည်။
- ၁၉၂၈ အသက် ၁၄ နှစ်၊ ရှစ်တန်း၌ ပညာသင်ကြားဆဲ ဂန္ထလောကမဂ္ဂဇင်း မြန်မာပညာပြန့်ပွားရေးအသင်းမှ ပြုလုပ်သော ဘာသာပြန်ပွဲတွင် 'Frank R. Stockton's The Lady or the Tiger Kiu' ကဏ္ဍလော ကျားကြီးလော ဝတ္ထုတန်းဖြင့် ဝတ္ထုတို ပထမဆုရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၃၀ မကွေးမြို့ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်းမှ ၁၀တန်းအောင်။  
တက္ကသိုလ် နှစ်လည်မဂ္ဂဇင်း၌ Who's Who အမည်ရှိ အင်္ဂလိပ်ဆောင်းပါးရေးခဲ့သည်။
- ၁၉၃၁ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တွင် ဥပစာတန်းအောင်ခဲ့သည်။
- ၁၉၃၂-၃၈ ဥပစာတန်းအောင်ပြီးနောက် မကွေးတိုင်းမင်းကြီးရုံး၌ စာရေးလုပ်ခဲ့။ ဘားမားကျေနယ်တွင် ဆောင်းပါးများ စတင်ရေးခဲ့သည်။ မကွေးမြို့၌ 'ခေတ်စာညွန့်' စာပေအဖွဲ့ကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။
- ၁၉၃၈ တိုးတက်ရေးသတင်းစာ၌ ဘာသာပြန်အယ်ဒီတာ။  
တိုးတက်ရေး မဂ္ဂဇင်း၌လည်း ဆောင်းပါးများရေးခဲ့သည်။  
တိုးတက်ရေး၌ သုံးလခန့်လုပ်ပြီး နိုင်ငံဘာလ၌ ဂန္ထလောကမဂ္ဂဇင်းသို့ အယ်ဒီတာအဖြစ် ပြောင်းရွှေ့ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။
- ၁၉၃၉ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တွင် ဝိဇ္ဇာတန်းဆက်တက်၍ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရရှိခဲ့သည်။  
ဧပြီလ၊ ဂန္ထလောက အယ်ဒီတာ  
ဩဂုတ်လ၊ ဂန္ထလောက အယ်ဒီတာ  
ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၌ အင်္ဂလိပ်စာနည်းပြဆရာ

တက်တိုး

၁၉၅၇-၅၈

နယဉ်ပုံနှိပ်တိုက်ကိုတည်ထောင်၍ ကျောင်းသုံးအင်္ဂလိပ်စာအုပ်များ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။  
အင်ဒိုနီးရှား၊ သီဟိုဠ်၊ ဂျပန် ဝန်ထိုင်အကြောင်းရေးသားသောစာအုပ် ၃၀အားချစ်ကြည်ရေးဘာသာရပ် အဖြစ်ယူနင်စကိုအဖွဲ့က ဆုချီးမြှင့် ခဲ့သည်။

၁၉၅၈

ဂျပန်ပြည်၊ သီဟိုဠ် သံယောဇဉ်နှင့်အခြားဝတ္ထုတိုများကိုရေးသား ခဲ့သည်။

၁၉၅၈-၆၂

ပုံနှိပ်တိုက်လုပ်ငန်း၊ အလွတ်ပညာသင်လုပ်ငန်းများကိုဦးစီးလုပ်ကိုင် ခဲ့သည်။

၁၉၅၉

ရတနာကျွန်း၊ မုတ်စုများစာအုပ်ထွက်ရှိခဲ့သည်။

၁၉၆၀

ရက်ပေါင်းရှစ်ဆယ် ကမ္ဘာတစ်ပတ် မုတ်စုများရေးသားခဲ့သည်။

၁၉၆၁

ဘဝနှင့်စာပေ စာအုပ်ရေးသားခဲ့သည်။

၁၉၆၂

ဌာနေကအမေရိကန်တွေ့ စာအုပ်ထုတ်ဝေသည်။

၁၉၆၃-၁၉၈၀

မြန်မာ့သတင်းစဉ် (NAB) နိုင်ငံခြားသတင်းဌာနအယ်ဒီတာချုပ် အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။

အမျိုးသားစာပေဆုရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့ဝင်၊

ရှင်ရင်အကယ်ဒမီဆုရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့ဝင်၊

စာပေအလုပ်သားအစည်းအရုံး ဖွဲ့စည်းရေးအဖွဲ့ဝင်အဖြစ်လုပ်သည်။

(ဥက္ကဋ္ဌ ဆရာမင်းသုဝဏ် ဂျပန်သို့ ညွှန်ပေးမောက္ခအဖြစ် ထွက်ခွာ သွားရသဖြင့် ဥက္ကဋ္ဌရာထူးကိုဆက်ခံခဲ့သည်။)

၁၉၆၃

အချစ်နှင့်စိတ်ပညာ၊ ---နှင့်စာပေ၊ ပြည်ကျပ်လှစွာကျ်ကမ္ဘာ၊ နှင့် အညကြဘဝရှုခင်းများ၊ စာအုပ်များရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သည်။

၁၉၆၄

ပြန်ကြားရေး ညွှန်ကြားရေးဝန်အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။

ကမ္ဘာ့ဆိုးဝေကြီးများစာအုပ်ကိုရေးသားထုတ်ဝေသည်။

၁၉၆၅

ရွှေစင်နှင့်ဆီနှင့်အခြားအက်ဆေးများ၊ ပင်ကိုယ်ရေးဝတ္ထုတိုများနှင့် ကိုယ်တိုင်ရှင်မြေချက်၊ ကမ္ဘာကျော်ဝတ္ထုတိုများနှင့်တက်တိုး၏ရှင်းလင်း ချက်စာအုပ်များထုတ်ဝေသည်။

၁၉၆၈

ကျွန်တော့်အတွေးအခေါ်မုတ်စုများ ကိုရေးသားသည်။

၁၉၆၉-၇၂

The Guardian အင်္ဂလိပ်သတင်းစာ၌ ခေါင်းကြီးများကို နေ့စဉ် ရေးသားခဲ့သည်။

၁၉၇၀-၈၀

တက္ကသိုလ်ဗဟိုကောင်စီဝင်၊ တက္ကသိုလ်ပညာရေးအဖွဲ့များကောင်စီ ဝင်အဖြစ်တာဝန်များဆက်လက်ထမ်းဆောင်သည်။

၁၉၇၂

သတင်းနှင့်စာနယ်ဇင်းကော်မရှင်း၊ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။

နယဉ်ကဗျာများကို (တက်တိုးဘာသာပြန်) ထုတ်ဝေသည်။

၁၉၇၃

ကမ္ဘာဝတ္ထုတိုများကိုလည်းထုတ်ဝေသည်။

၁၉၇၄

အညကြဘဝရှုခင်းများကိုဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။

၁၉၇၅

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပညာရေးအထူးအရာရှိအဖြစ်ခန့်အပ်ထား ခြင်းခံရသည်။

ကမ္ဘာကျော်ဝတ္ထုရှည်ကြီးများ စာအုပ်ကိုလည်းရေးသားထုတ်ဝေသည်။

၁၉၇၇

အင်္ဂလိပ်စာနည်းပြသင်ကြားမှုစာစဉ်များ ရေးသားစီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး

- ၁၉၇၈ အင်္ဂလိပ်ဘာသာသိမှတ်စရာ (၈ တွဲ) ကိုထုတ်ဝေသည်။
- ၁၉၇၉ မြန်မာတို့အပို့အင်္ဂလိပ်စကား စာအုပ်ထွက်ရှိလာသည်။
- ၁၉၈၀ ဝေဇီသွားညွှန်သည်များ စာအုပ်ကိုရေးသားသည်။  
(Samma Paribhazaniya Sutta) (သမ္မာပရိဘာဏိယသုတ်)  
(Hamavata Sutta) (ပေမတသုတ်) တို့ကိုအင်္ဂလိပ်ဘာသာ  
သို့ပြန်ဆိုပေးသည်။
- ၁၉၈၁ နယဉ်ရေးသား၍တက်တိုးဘာသာပြန်ဆိုသော အလှပန်းတစ်ပွင့်  
နှင့်အခြားပုံဝတ္ထုများစာအုပ်ကိုထုတ်ဝေသည်။  
ရုစိတကာဗျာနှင့်အခြားဘာသာပြန်ဝတ္ထုတို့များကိုလည်း ထုတ်ဝေသည်။
- ၁၉၈၂ ဥပေပဒဏ္ဍာရီသုံးပုဒ် (အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ) ကိုရေးသားသည်။
- ၁၉၈၃ အင်္ဂလိပ်သဒ္ဒါနှင့်အင်္ဂလိပ်စာရေးအသားစာအုပ်ထုတ်ဝေသည်။
- ၁၉၈၄ အင်္ဂလိပ်ဘာသာသိမှတ်စရာစာအုပ်ပြန်လည်ထုတ်ဝေသည်။
- ၁၉၈၅ ကျန်းမာချမ်းသာဘဝပညာ ကိုရေးသည်။
- ၁၉၉၀ နယဉ်ရေး တက်တိုးအင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန် ပုဒ္ဒစင်ရှင်စုံကိုထုတ်ဝေသည်။  
သူတို့အတွေးအခေါ်မှတ်စုများ အတွဲ ၁-၂ ကိုထုတ်ဝေသည်။
- ၁၉၉၁ သူတို့အတွေးအခေါ်မှတ်စုများ အတွဲ ၃ ကိုဆက်လက်ထုတ်ဝေသည်။
- ၁၉၉၂ အလယ်တန်းအက်စေး ၁၅၀၊ တက်တိုးအတွေးအမြင်၊ တို့  
ထွက်ရှိလာသည်။
- ၁၉၉၄ ပညာပေးလက်ရွှေစဉ်မြန်မာပုံပြင်များ (အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ) ကိုရေးသား  
သည်။  
ပုဂ္ဂိုလ်ဦးဆန်းဝေ၏ တစ်သက်တာစာပေဆုကိုရရှိသည်။
- ၁၉၉၅ Lessons in English (Essay Writing)  
လောကနိတိ (A Guide To Good Living -- Lokaniti)  
မှရင်းမြန်မာမှအင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ပေးသည်။
- ၁၉၉၆ လူမီးဝေကြမ်းမိ စာအုပ်ထွက်ရှိသည်။
- ၁၉၉၈ အေပရာဟင်လင်ကွန်း စာအုပ်ဘာသာပြန်ထုတ်ဝေသည်။
- ၂၀၀၀ ဘဝပညာ (ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်) အသုံးချစိတ်ပညာ (ဒုတိယအကြိမ်)  
နှင့် ကျန်းမာချမ်းသာဘဝပညာ ထုတ်ဝေသည်။
- ၂၀၀၃ ဒီစင်ဘာလ၊ (၇) ရက်နေ့နံနက် (၃)နာရီခန့်တွင် နေအိမ်၌  
ချမ်းသာစွာအိပ်ပျော်နေစဉ် ကံကုန်သည်။

ကလောင်ခွဲများ

- ၁။ တက်တိုး
- ၂။ ဆရာကြီး
- ၃။ ဆရာတက်တိုး
- ၄။ မောင်တက်တိုး
- ၅။ မောင်တက်တိုး (ခေတ်စာညွှန်)
- ၆။ တက္ကသိုလ်မောင်တက်တိုး
- ၇။ အာစာနည်တက်တိုး
- ၈။ ဦးလေးတက်တိုး
- ၉။ တင်
- ၁၀။ မောင်မြိုင်စင်
- ၁၂။ မောင်လှသွင်
- ၁၃။ မောင်လှသွင် (ဘိအေ)
- ၁၄။ တက္ကသိုလ်ဆန်းကလေး
- ၁၅။ အုန်းဖေ
- ၁၆။ အုန်းဖေ (မကွေးဦး)
- ၁၇။ ဦးဆန်းဖေ
- ၁၈။ မောင်မြင့်တင်