

လောကဇာတ်ခုံပေါ်မှာ

လူငယ်စိတ်ပညာစာအုပ်

ချစ်နိုင်
(စိတ်ပညာ)

(၁)

ရေဆန်ကိုလည်း လှော်ရမှာပဲ

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ...

ဦးဦးရဲ့ အစ်မတစ်ဝမ်းကွဲ တစ်ယောက်ဟာ သမီးနှစ်ယောက်နဲ့အတူ ထောက်ကြန့်မှာ အိမ်ကသေးသေးငှားပြီး နေထိုင်ကြပါတယ်။ သူ့ခင်ပွန်းက ဆုံးပါးသွားတာ ကြာပါပြီ။ သားကြီးက စစ်သား။ အိမ်ထောင်ကျပြီး ပြည်နယ် တစ်ခုမှာ ရှိလေရဲ့။ သားငယ်က ရန်ကုန်က မုန့်တိုက်တစ်ခုမှာ မုန့်ဖုတ်၊ စားပွဲထိုးအလုပ်လုပ်ရင်း သူဌေးစီစဉ်ပေးတဲ့ အလုပ်သမားတန်းလျားမှာ နေတယ်။ သမီးနှစ်ယောက်က အထည်ချုပ်စက်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ အိမ်ထောင် မရှိကြဘူး။ ရွာမှာနေကြစဉ်က ဆယ်တန်း မအောင်ခဲ့တဲ့ သမီးနှစ်ယောက်နဲ့ ရန်ကုန်လာပြီး အလုပ်လုပ်နေထိုင်ကြရတာ သားသမီးနှစ်ယောက်ပေါ့။ ဆင်းဆင်းရဲ ရရစားစားဘဝ။

အသက် ၆၀ နီးနေတဲ့ မုဆိုးမ အစ်မ ဖြစ်သူလည်း ဆင်းရဲချို့တဲ့ခဲ့ရတယ်။ မြို့မှာ အလုပ်လာပြီး လုပ်ကြစဉ်မှာလည်း ရုန်းကန်ကြရတယ်။ အခု အခါမျိုးမှာ အစ်မကြီးတစ်ယောက် ခက်ခဲနွမ်းပါးရှာပေလိမ့်မယ်။

အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှာ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းတွေ ပေါများလို့

အလုပ်ကိုသာ တကယ်ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ရင် အလုပ်မရှားလှပါဘူး။
ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်ကြမ်းကိုတော့ လုပ်ရမှာပေါ့လေ။ ရောက်ရာဘဝကျရာနေရာ
ပျော်ပိုက်အောင် နေကြရမှာပဲလို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။ ဦးဦးက ရာထူးကြီးကြီးရနေလို့
ဇိမ်ကျနေတာမို့ ဒီလိုစဉ်းစားနိုင်တာပေါ့တော့ မထင်လေနဲ့သမီးရေ။ စစ်သားဘဝနဲ့
စစ်မြေပြင်မှာ ၁၇ နှစ်ကျော်နေလာခဲ့ပါတာ။ စစ်သက် ၂၇ နှစ်ကျော်ကျော်
အမှုထမ်းခဲ့ရာမှကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး မညည်းမညူ ထမ်းရွက်ခဲ့တာ မိမိရဲ့
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ သိကြပါတယ်။ လာရှိုး၊ နောင်ချို၊ ဗထူး၊ ကလောမြို့များမှာ
၁၇ နှစ်ကျော် နေခဲ့ပါတယ်။ မြို့ဆိုတာ အမည်ခံသာဖြစ်ပြီး တောထဲ တောင်ထဲ
လှုပ်ရှားသွားလာနေရတာ ပါ။ ဥပမာ လားရှိုးလို့ဆိုပေမယ့် နမ္မတူ၊ ဘော်တွင်း၊
မန်တုံ၊ မုန်းရင်၊ နမ့်ဟိုင်း၊ မုန်းတပ်၊ နားဆိုင်း၊ မီးမြော်၊ မန်ဆန်ရေ ကျ၊ မုံးပါး၊
မိုင်းလီ၊ သန္နီ၊ မုန်းယော်စတဲ့ နေရာတွေပါ။ နေထိုင်ကျင်လည်ခဲ့ရတာ ။

မိမိရဲ့ အလုပ်ဟာ ပျော်စရာကောင်းချင် ကောင်းမယ်။ ပျင်းစရာ
ကောင်းချင်ကောင်းမယ်။ ဒါပေမယ့် တာဝန်ကျလာတဲ့အလုပ်ကို ပျော်ရွှင်အောင်
စိတ်ကို ပြုပြင်ရတာ ပဲသမီး။ ကောင်းတဲ့လူတွေနဲ့ တွဲရချင် တွဲရတယ်။ မကောင်းတဲ့
လူအချို့နဲ့အတူ လုပ်ကိုင်ရတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ အကောင်းအဆိုး၊
အနိမ့်အမြင့်တွေကို သည်းခံပြီးဖြတ်သန်းရပေမှာပဲလို့ ခံယူသင့်ပါတယ်။ ဘာမှ
မကြောက်ပါဘူး။

ကိုယ်တာဝန်ကျတဲ့ အလုပ်ကို မနှစ်သက်ကြတဲ့ လူက ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း
ရှိတယ်လို့ အနောက်တိုင်းအလုပ်ခွင်သုတေသနတစ်ခုရဲ့ ရလဒ်က ဆိုသတဲ့။
ဟုတ်မှာပဲ။ အလုပ်အကိုင်ပြောင်းလို့လွယ်ကြတာကိုး။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာမှ
မဟုတ်ပါဘူး။ ဦးဦးဇာတိရွာက တောင်သူတွေ လူ ၂၀၀၀ကျော် ရှိတာပဲ။ မေးစမ်း
ကြည့်ပါလား။ နှမ်း၊ မြေပဲ၊ ပဲစင်းငုံ၊ ပြောင်းဖူး၊ ပဲကြမ်းနှမ်း၊ ထန်းစတဲ့ သီးပင်တွေ
စိုက်နေကြတဲ့ တောင်သူတွေ တောင်သူအလုပ်ကို ပျော်ကြရဲ့လား မေးကြည့်။
သူတို့ထဲက ၁၆၀၀ကျော်လောက်ဟာ မပျော်ဘူး ပြောကြပါလိမ့်မယ်။ မိုးကို

မျှော်ကြတာကိုး။ မိုးခေါင်ရင် ဘာအပင်မှ မရှင်သန်နိုင်ဘူး။ ပျိုးဆုံးတာပဲ။ မျိုးစေ့ ထပ်ကြဲရပြန်တာကိုး။

ချောက်နေနံ့မြေမှာ အလုပ်ဆင်းကြတဲ့ စာရေးစာချီ၊ အလုပ်ကြမ်းသမား၊ ပိုက်ထမ်း၊ အိတ်ထမ်းအလုပ်သမားတွေ မေးကြည့်။ အလုပ်ခွင်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်အောင် စိတ်ကိုထားတတ်တဲ့လူက အနည်းစုပါပဲ။

မိမိရဲ့ လုပ်ငန်းကို နှစ်သက်ပျော်ရွှင်စွာ မလုပ်နိုင်သူတို့ဟာ နောက်ဆုံး တစ်နေ့မှာ ရှုံးနိမ့်ကျဆုံးမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရလိမ့်မယ်လို့ အလုပ်ခွင်အတိုင်ခံ အရာရှိ ရစ်ချက်ဂျာမန်းဆိုသူက ပြောခဲ့ဖူးသတဲ့။ (၁၉၉၂ခု၊ မတ်လ Reader's Digest မဂ္ဂဇင်းမှ)

လူတွေဟာ သူတို့အလုပ်ခွင်ထဲမှာ မပျော်ပိုက်ချင်ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ။ သုတေတနပြုပြီး လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ကြတဲ့အခါ အခြေခံအကြောင်း နှစ်ရပ်တွေမြင်ကြရတဲ့။

(၁) အချို့လူတွေက လူ့ဘဝမှာ အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့ရာ

ဝမ်းရှာရှာဖွေနေရတာ ဟာ အချိန်ဖြုန်းတီးနေရတာ ပဲ။ အချည်းနှီးပဲ။ အဲဒါ အစား မိမိတို့ဘာသာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေ ခံစားသင့်တာပေါ့လို့ ထင်ကြတယ်။

(၂) တချို့က မိမိလုပ်နေရတဲ့ အလုပ်အကိုင်နဲ့ မိမိမှာရှိတဲ့ ပါရမီအစွန်းအစနဲ့ အံ့မဝင်ပါဘူး။ မိမိက အဆိုတော် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ဖြစ်လောက်တယ်။ သို့မဟုတ် ကဗျာဆရာပဲ လုပ်ချင်တယ်။ တကယ်လုပ်ရတဲ့အလုပ်က အဲဒီ မျှော်မှန်းချက်နဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ အဲသလို ခံစားကြရတယ်။

တကယ်ကတော့ အလုပ်ချည်း အချိန်ပြည့်လုပ်ကိုင်နေပြီး အပျော်အပါးတောင် လုပ်ခွင့်မရရင်တော့ ဟန်မကျသေးတာ အမှန်ပဲ။ သို့သော်

ဝါသနာပါရာ စိတ်ဆန္ဒရှိတာချည်း အချိန်ပြည့်လုပ်ဆောင်နေပြီး
ဘာအလုပ်ဘာတာဝန်မှ မထမ်းဆောင်ဘဲ နေဖို့ဆိုတာလည်း
လက်ခံတတ်ရမယ်လေ။

လူဆိုတာ မိမိဘဝလမ်းကြောင်းကို
တည့်မတ်ထိန်းကျောင်းနိုင်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ရမယ်။ အခြေအနေအလိုက်
ရေလိုက်သင့် ငါးလိုက်သင့် နေထိုင်ပြီး လုပ်ဆောင်ရင်းနဲ့ မိမိထက်သန်ရာဆီသို့
အစဉ်မပြတ်အားစိုက်ပြင်ဆင် နေတတ်ရမယ်။ အခွင့်အခါ ပေါ်လာတဲ့ အခါ မိမိရရ
ဆုပ်ကိုင်နိုင်ရမယ်။

အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်ရှိအောင် မိမိကိုယ်ကို နှိုးဆော်ရမယ်။ အလုပ်ကို
တာဝန်ကျေပွန်အောင် ကြိုးစားလိုစိတ်ရှိရမယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကို
လေးစားတတ်ရမယ်။ ကျွန်ုပ်သည် အရာရာကို ကောင်းအောင် လုပ်သလို
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကောင်းအောင်လုပ်၏ ။ သို့ဆိုလျှင် အခြားကိုယ်ကိုလည်း
ကောင်းအောင်လုပ်၏ ။ သို့ဆိုလျှင် အခြားဘာမှ လုပ်စရာ မလိုတော့ချေလို့ ယွန်၊
ပေါလ်၊ ရစ်ချာတား (၁၇၆၃-၁၈၂၆)ဆိုတဲ့ ဂျာမန်ဟာသ ပညာရှင်တစ်ဦးက
ပြောဖူးသတဲ့။ အလုပ်ကောင်းရင် ကံကောင်းလာမယ်ဆိုတာ နားလည်ရပါမယ်။

အလုပ်လုပ်ခြင်းနဲ့ အပန်းဖြေခြင်း ခွဲခြားထားရမယ်။
အလုပ်ချိန်အတွင်းမှာ အလုပ်ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ တက်တက်ကြွကြွ
အားရပါးရလုပ်။ အလေ့အကျင့် လုပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ရပါတယ်။ တော်ရုံတန်ရုံ
စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာတွေ ပျောက်လွင့်သွားတာပဲ။ အနားယူတဲ့အခါ
မိသားစုနဲ့ဖြစ်စေ၊ တီဗီ၊ ဗီဒီယိုကြည့်တာဖြစ်စေ ရုပ်ရှင် ပွဲသဘင် သွားတာဖြစ်စေ
အပန်းဖြေပေါ့။ အလုပ်ကို ကြိုးစားမှ အပန်းဖြေရတာ အရသာ ပိုရှိတယ်။

တာဝန်ကို ပေါ့ပေါ့ပစ်ထားပြီး အပန်းဖြေတာ ချည်းလုပ်နေရင် အရသာ
မရှိနိုင်ပါဘူး။ တာဝန်မဲ့တဲ့ ဆိုးကျိုးဟာ နောက်က လိုက်လာမှာပဲ။

နောက်တစ်ချက် အကြံပေးချင်သေးတာက အလုပ်ခွင်အတွင်းမှာချည်း အောင်မြင်မှု ရယူနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ အလုပ်ခွင်ရဲ့ အပြင်အပမှာလည်း မိမိရဲ့ ဘဝတက်လမ်းအတွက် အောင်မြင်မှုတွေ ရှာဖွေပါဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဦးဦးဟာ စစ်မှုထမ်းဘဝနဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်မှာပင် ဝါသနာအရ အားလပ်ချိန်လေးတွေမှာ စာဖတ်တယ်။ မှတ်သားတယ်။

ကိုယ်ပိုင်အချိန်လေးတွေ နေ့မှာရရ ညမှာရရ စာရေးလေ့ကျင့်တယ်။ အဲသလို ဝါသနာမီဇကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ပျိုးထောင်လေ့ကျင့်လာတော့ အသက် ၃၆နှစ်မှာ ဆောင်းပါးရှင်အဖြစ် မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ ပါခဲ့တယ်။ အဆက်မပြတ် ရာနဲ့ချီပြီး ဆောင်းပါးတွေ ရေး၊ရေးပို့တာပဲ။

အသက် ၄၈နှစ်မှာ ပထမဦးဆုံး ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်ထုတ်ဝေနိုင်လာတယ်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝလောက်ကတည်းက စတင်ပြီး အားလပ်ချိန်လေးတွေမှာ တရွေ့ရွေ့ ရှာမှီးဆည်းပူးခဲ့ရတဲ့ စာရေခြင်းဝါသနာဟာ နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကြာမှ စပြီး သီးပွင့်ပါတယ်။ ကြာလိုက်တာနော်။ ဟုတ်တယ်သမီး။ ဇီဝဝါသနာ စိတ်အားသန်တဲ့ အရာတစ်ခုကို အခု ရေတွင်းတူး အခု ရေကြည်သောက်ချင်လို့ မရဘူး။ ဇွဲနဲ့ ကြိုးစားကြရတာ ပါ။

ဘာမှမကြိုးစားဘဲ အောင်မြင်သူထက် ကြိုးစားပြီး မအောင်မြင်သူက ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိပါတယ်လို့ လျှိုက်၊ ဂျုန်းစ်ဆိုတဲ့ အမေရိကန်ဘာသာရေး ပညာရှင်တစ်ဦးက ပြောဖူးတယ်။ ကြိုးစားတာကတော့ အချည်းနှီး ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုအများကြီးရတာ နဲ့ အနည်းငယ်ပဲရတာ က ကံပေါ့။

အချိန်ကို စနစ်တကျနဲ့ စီမံကိန်းချပြီး အသုံးပြုတတ်အောင် လက်ထဲမှာ မှတ်စုစာအုပ်တစ်အုပ် ထားရှိရမယ်။ စိတ်ကူးပေါ်ရာ ရေးမှတ်။ ဗဟုသုတ မှတ်သားစရာတွေရင် ကူးယူထား။ ပြန်ဖတ်။ စဉ်းစား။ စိတ်ကူး။ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရေးချမှတ်။ အဲသလို တိတိကျကျလုပ်ပြီးဆိုရင် အောင်မြင်မှုလမ်းပေါ်သေချာပေါက်

ရောက်လာပြီ။

စာဖတ်ခြင်းက ပြည့်ဝစေသည်။ ရေးသားခြင်းက တိကျစေသည်လို့
ဖရန်ဆန်ဘောကွန်ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာပေပညာရှင်တစ်ဦးက ရေးခဲ့ဖူးတယ်။
ရေးမှတ်ပြီး အလုပ်လုပ်တတ်တဲ့လူဟာ တိကျစေ့စပ်တာ အမှန်ပဲ။ စေ့စပ်တိကျရင်
လုပ်ငန်းတွေ အဆင်ပြေအောင်မြင်တော့တာပဲလေ။ ဒါပါပဲ။

လက်တစ်ကမ်းတွင်ရှိနေသော ကြီးပွားတိုးတက်ရေးအခွင့်အလမ်းကို
ရအောင်ယူနိုင်ခြင်းသည် လူ့ဘဝ၏ ကြီးကျယ်သော ပညာရပ်ဖြစ်၏ တဲ့
ဆင်မြူယလ်ဂျွန်ဆင် (၁၇၀၉-၁၇၈၄)ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာပေ ပညာရှင်က ရေးခဲ့တယ်။

အခက်အခဲတွေ တွေ့ကြုံရလို့ စိတ်ညစ်ပြီး မှိုင့်တွေနေမယ့်အစား အဲဒီ
အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းတွေက လွန်မြောက်ရုန်းထွက်နိုင်အောင် မိမိကို
ပိုမိုကြီးမားတဲ့ အားမာန်တွေ ပေါက်ဖွားစေပါကလား။ ယခင်ကထက် ပိုပြီး
ထက်သန်တဲ့ စိတ်ဇွဲ သတ္တိနဲ့ ကြိုးစားအောင် ဖိအားပေး
တွန်းတင်ပေးလိုက်ပါကလားလို့ (အကောင်းဘက်က လှည့်ပြီး) စဉ်းစားနိုင်ရမယ်။
လက်လျှော့အရှုံးပေးရင် မျောပါသွားမှာပေါ့။

အားမာန်သတ္တိနဲ့ ဆန်တက်နိုင်စွမ်း ရှိပါစေ။ စိတ်ဆောင်ရင်
အောင်မြင်တာပဲလေ။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

အပျိုမမဂ္ဂဇင်း

၂၀၀၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

(၂)

စိတ်ကူးနဲ့လက်တွေ့

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ...

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၊ အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝလောက်က ဦးဦးဟာ ကဗျာဖတ်ရတာ ကို ဝါသနာအလွန်ပါတယ်။ ကဗျာတွေကို ဖတ်ကြည့်လို့ ကြိုက်ရင် မှတ်စုစာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ကူးယူထားလိုက်တယ်။ မကြာခဏ အဲဒီ ကဗျာကို ဖတ်မိတယ်။ ကြာတော့ အဲဒီ ကဗျာတွေကို ကျက်နေစရာ မလိုဘဲ အလွတ်ရသွားတာပဲ။

ကဗျာဆိုတာက အရိပ်အမြွက်ပဲ ရေးဖွဲ့တာကိုး။ ကဗျာကို ရွတ်ဆို၊ ဖတ်ကြည့်ပြီး မိမိစိတ်ကူးနဲ့ ဖြန့်ပြီးတွေးလိုက်တော့ တွေးရတာ တယ်ပြီး အရသာ ရှိတာပဲကိုး။ စာရေးတော်ကြီး ဦးသာဇံရေးတဲ့ (အပြည့်အစုံ မဟုတ်ပါ) ကဗျာဆိုရင် သမီးမေလေး ဖတ်ကြည့်လေ-

“နဝရတ်ရည် ပတ်လည်စို့ပါလို့

ခြောက်ထပ်တည် နတ်ပြည်မြို့ဆီက

ကြည်ကြည်ဖျို ငွေလဝယ်

မှာမယ်ပျို တင့်ရွှေကိုယ့်။

စန်ယုန်ပွင့်ရည်

လမ်းကြိုသင့်လျှင် ညာညာမယ်သို့

ချာချာလည် မင့်မောင်ဖြင့် ရူးပြီလို့

တိမ်ဦးဝေယန် စွန်းဆီက

တစ်ခွန်းသူ့ကို ပြောလိုက်ပါ

စန္ဒာရယ်-မောလှပြီမို့”။

တစ်ခွန်းသူ့ကို ပြောလိုက်ပါဆိုရမယ့် ကဗျာလေးကို ဆိုလို့ကောင်း
ရေးလို့ကောင်း၊ တွေးလို့ကောင်း။

အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝမှာ ကဗျာရူးစာရူးလုပ်ရင်းနဲ့
စိတ်ကူးကလည်း ယဉ်တယ်။ ကျောင်းသူလေးတွေထဲက ချောချောလှလှဆိုရင်
ရည်းစားဖြစ်ချင်မိတယ်။ ရည်းစားစာ ပေးချင်သလိုလို၊ ချစ်ရေးဆိုချင်သလိုလို
စိတ်ကစားတယ်။

တကယ်တော့ ကျောင်းသားဘဝမှာ မိမိရဲ့ ပညာရေးလမ်းကြောင်း၊
ပညာရေးပန်းတိုင်သာ ပထမဦးစားပေးရမယ်ဆိုတဲ့ လက်တွေ့အခြေအနေကို
ခိုင်ခိုင်မာမာ နားမလည်ဘူး။ အရေးကြီးဆုံးအချက်ကို ယောင်ဝါးဝါးသာ
သဘောထားတယ်။

ရည်းစားစာလိုလို၊ ချစ်ရေးဆိုချင်သလိုလို မရေမရာ
စိတ်ကူးယဉ်ချင်တာတွေနဲ့ အချိန်တော်တော် ဖြုန်းခဲ့တယ်။ အကယ်၍ သာ
ကျောင်းစာပညာရေးကို သေသေချာချာ အလေးပေးခဲ့ရင် ယခုထက် အများကြီး
အကျိုးရှိမှာပေါ့။

တယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တွေအပေါ်
စိတ်ဝင်စားတတ်တာကတော့ အရွယ်နဲ့ သဘာဝ ပဲထင်ပါရဲ့။ အဲဒါနဲ့တင် မရပ်ဘဲ

စိတ်ကူးယဉ်တာလွန်ပြီး သမီးရည်းစားဖြစ်၊ ခိုးပြေး၊ စောစောအိမ်ထောင်ကျ၊
ပညာရေးတစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ အိမ်ထောင်ရဲ့ စီးပွားရေးတာဝန်တွေကို
ရုတ်တရက်ဝင်ပြီး ထမ်းကြရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေလည်း ရှိခဲ့တယ်။ သူတို့ဘဝက
တော်တော်ရုန်းကန်ကြရရှာတယ်။ ကသီလင်တနဲ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲနစ်မ့်နန်းကြရတယ်။
တစ်နှစ် နှစ်နှစ်အတွင်း သူတို့ ဒုက္ခရောက်ကြတဲ့ သင်ခန်းစာတွေမြင်ရမှ
သံဝေဂရတယ်။

ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သွားတယ်ဆိုရမယ်ဗျ။

ဟ-ချစ်ရေးချစ်ရာဆိုတာဟာ ပညာရေးပန်းတိုင်ပြီးမှ စဉ်းစားရမယ့်
အရာပါတကား။

ဆယ်တန်းကို သူများတွေ အောင်သွားလို့ တက္ကသိုလ်တွေ၊
ကောလိပ်တွေ တက်နေကြပြီဆိုတာမှ ထိတ်လန့်ပြီး စာကြိုးစားခဲ့မိတယ်။
တော်ပါသေးရဲ့။ အသိလက်ဦးလို့ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲအောင်အောင်
စာကျက်ခဲ့မိတယ်။

တက္ကသိုလ်တက်ရတဲ့အချိန်မှာတော့ အသက်ကလည်း ဆယ့်ရှစ်နှစ်
ကျော်လာပြီ။ အချစ်ရေး၊ သမီးရည်းစားအရေးဆိုတာ ထမင်းမဝဘဲ တူနှစ်ကိုယ်
တဲအိုပျက်မှာနေရရင် ဟန်မကျနိုင်ဘူးဆိုတာ နားလည်သိမြင်နေပြီ။ ဒီတော့မှ
ကျောင်းစာပညာရေးကို တန်ဖိုးပေးရကောင်းမှန်း သိလာတယ်။

ရွာက ကျောင်းနေဘက်သူငယ်ချင်း တော်တော်များများက
မူလတန်းလောက်အောင်တာနဲ့ ကျောင်းထွက်ပြီး တောသဘာဝ ယာအလုပ်၊
အိမ်အလုပ် ဝင်လုပ်ကြရပြီလေ။ နွားကျောင်း၊ ယာထွန်၊ ပဲစိုက်၊ နှမ်းနှုတ်၊ ရေခပ်၊
နွားစာကျွေး။ တောသူတောင်သားဘဝ၊ တစ်မိသားစုလုံး ပါဝင်လုပ်ကိုင်ကြရတာ
ကိုး။

အလယ်တန်းလောက် အောင်တဲ့သူငယ်ချင်းတွေလည်း

ကျောင်းထွက်သွားကြပြန်ပြီ။ သူတို့လည်း မိဘကဆင်းရဲတော့ ရွာနဲ့ ငါးမိုင်ဝေးတဲ့
ချောက်မြို့အထက်တန်းကျောင်းကို မပို့နိုင် မထားနိုင်ရှာဘူး။ ဒီလိုနဲ့ မိမိရဲ့
ငယ်ငယ်က ကစားဖော်သူငယ်ချင်းတွေဟာ အထက်တန်းကျောင်းကိုတောင်
လူတိုင်းမရောက်လာနိုင်ကြပါဘူး။

အထက်တန်းကျောင်းမှာလည်း အခြေခံပညာအထက်တန်းခေါ်တဲ့
ကိုးတန်းအစိုးရစစ် စာမေးပွဲကို အောင်ဖို့ရာ မလွယ်လှဘူး။ တော်တော်များများက
တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ် ကျကြတယ်။

တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းခေါ်တဲ့ ဆယ်တန်းအောင်တဲ့လူဆိုတာ မိမိတို့
ကျေးရွာမှ တစ်နှစ်လျှင် တစ်ယောက် နှစ်ယောက်လောက်ပဲ အောင်ကြပါကလား။
တော်တော်ကြိုးစားရမယ်ဆိုတာ သိမြင်ခဲ့တယ်။ တက္ကသိုလ်ဟာ တောရွာနဲ့
အဝေးကြီးကွယ့်။

အဖေက ကျောင်းဆရာမို့သာ မိမိကို တက္ကသိုလ်ပညာသက်ယူဖို့ မဖြစ်
ဖြစ်အောင် ပို့ရရှာတာ။ ချမ်းသာပြည့်စုံလို့တော့ မဟုတ်ဘူး။ အဖေနဲ့အမေဟာ
ချွေချွေတာတာ ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ သားကို ပညာရေးပေါက်မြောက်အောင်
ထောက်ပံ့ကြရရှာတယ်။ ဒါကြောင့် တက္ကသိုလ်ပညာကို ဆည်းပူးရတဲ့အခါမှာတော့
စိတ်ပါဝင်စားစွာနဲ့ အထူးအားရုံစိုက်ပြီး သင်ယူတယ်။

ပြင်ပဝါသနာက စာပေလေ့လာခြင်း။

ပျော်အပါးက ဇာတ်ပွဲ အငြိမ့်ပွဲကြည့်ရှုခြင်း၊ ဒါလောက်ပဲ။

ချစ်ရေးချစ်ရာ ဦးစားမပေးသင့်ဘူးဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
နားလည်နေပါပြီ။ အင်းပေါ့လေ။ လက်တွေ့ကျကျ နားလည်ကျင့်သုံးမိတာ
ကံကောင်းတာပဲ။

ပညာရေးပန်းတိုင်ဟာ နံပါတ်တစ်ပဲ။

ပညာရေးပြီးမှ စီးပွားရေးပန်းတိုင်။

စီးပွားရေးပန်းတိုင်ပြီးရင် လူမှုရေးပေါ့။

အဲဒီ အစဉ်အတိုင်း ပန်းတိုင်တွေကို ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်မှ ဘဝအောင်မြင်မှုတွေဟာ အဆင့်ဆင့်ချောမွေ့တယ်။ အဆင်ပြေတယ်။

ပန်းတိုင်ရှေ့နဲ့နောက်ကလွဲရင် မှောက်ပြီ။

ပန်းတိုင်ဦးစားပေးမှားရင်တော့ လူဟာ ဘဝအောင်မြင်မှု မရနိုင်တော့ဘူး။

ကျောင်းသား ကျောင်းသူဘဝမှာ ကျောင်းစာနဲ့ ပညာရေးပန်းတိုင်ကို အောင်မြင်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ရင် အဲဒီ ဆုံးရှုံးမှုဟာ ဘဝခရီးတစ်ခုလုံးကို ခက်ခဲကြမ်းတမ်းစေတော့ပါပဲ။ ကျောင်းစာတော်ဖို့ မိမိရဲ့ အဓိက တာဝန်။

ကျောင်းပညာတက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ဒီဂရီ မရခဲ့ပေမယ့် စီးပွားရေးမှာ အောင်မြင်ကြသူတွေလည်း ရှိတာပါပဲ။ ကျောင်းသင် ပညာရေးဆိုတာဟာ လောကပြင်ကျယ်စီးပွားရှာတဲ့ နေရာမှာ ဘာမှ အထောက်အကူ မဖြစ်လှပါဘူးလို့ အချို့က ပြောချင်ပြောကြမယ်။ အတိုက်အခံ မညှင်းလိုဘူး။

အဲသလို လူတွေ ရှိကောင်း ရှိပေမယ်။

ဒါက တစ်ထောင် တစ်ယောက် လူနည်းနည်းလေးပါ။ သူတို့က ခြွင်းချက်ပါ။

ယေဘုယျကတော့ အသိပညာ အတတ်ပညာ ပြည့်စုံဖို့ရာက ပထမပန်းတိုင် ဖြစ်ရမှာပဲ။ လူငယ် အများထုအတွက်က ဒါဟာ မှန်ကန်တယ်။ ပညာ မတတ်လှပေမယ့်စီးပွားရှာတဲ့ နေရာမှာ အောင်မြင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ လူတွေကို သေသေချာချာ လေ့လာမေးမြန်းကြည့်ပါ။ အလကားပါ။ ပညာမလိုပါဘူးလို့ ပြောတဲ့လူ ရှိကောင်းမှ ရှိလိမ့်မယ်။

အေးဗျာ - ပညာဆုံးခန်းတိုင် မရောက်ဘဲ စီးပွားရှာခဲ့ရလို့ ဒီလောက်သာ
အောင်မြင်တာပါ။ အကယ်၍ သာ ကျွန်တော်ဟာ တက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ရအောင်
စာပေလေ့လာတတ်မြောက်ခဲ့ရင် ယခုထက် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
အထောက်အကူတွေလည်းရ။ အင်္ဂလိပ်စာ အရေး၊ အဖတ်၊ အပြောတွေလည်း
ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ခဲ့ရင် ကမ္ဘာကိုပတ်ပြီး ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ရတဲ့
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ အဆပေါင်းများစွာ ပိုမို အောင်မြင်မှာပဲလို့
ပြောကြသူတွေကိုသာ အများကြီးတွေ့ရပေလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ပြီလား။

စိတ်ကူးယဉ်ပါ။

စိတ်ကူးယဉ်တာကို မတားမြစ်ပါဘူး။

စိတ်ကူးယဉ် ရစ်မှုးပြီး လက်တွေ့မကျတာကို လုပ်ဆောင်ရင်တော့
လမ်းချော်တတ်တယ်။

ဘဝဆိုတာ လက်တွေ့ကျရတယ်။

လက်တွေ့ဘဝကို ပန်းတိုင်အဆင့်ဆင့်နဲ့ အစီအစဉ်ရှိရှိ
အကောင်အထည်ဖော်မှသာ မိမိရဲ့ ဘဝခရီးတွင် အောင်မြင်မှုတစ်ခုပြီး
တစ်ခုရနိုင်တယ်။ စိတ်ကူးဆိုတာ ဝေဝေဝါးဝါး အဝေးကို မြော်ကြည့်တာ။
လက်တွေ့ဆိုတာ ရှေ့တည့်တည့်ရင်ဆိုင်နေရတာ ကို ငုံ့ကြည့်တာ။
အမြင်နှစ်မျိုးစလုံးကို ဟန်ချက်ညီအောင် ချင့်ချိန်ကြည့်မြင်တတ်ပါစေကွယ်။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

၆-၁၂-၂၀၀၃

(၃)

နိုးကြိလော့၊ ထကြိလော့

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ ...

ဦးဦးဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ သင်္ကြန်ကာလမှာ ရုံးပိတ်ရက်များအတွင်း ကိုယ်ပိုင် အားလပ်ချိန်အဖြစ် ခွင့်ရတာ နဲ့ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ချော်တွင်းကုန်းရပ်မှာရှိတဲ့ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းမှာ ရဟန်းစည်းပြီး ကုသိုလ်တရားများကို အားထုတ်ပါတယ်။ ဟုတ်တယ်။ အသက်အရွယ် (၅၀) ကျော်ပြီ။ တကယ်လို့ သူ့သက်တမ်းအပြည့်အဝ နေရမယ်ဆိုရင်တောင် နောက်အနှစ် (၂၀)ကျော်ပေါ့။ များများမှ မကျန်တော့တာ။ အချိန်နည်းလှပါပြီ။

အကယ်၍ သာ မြန်မာ့ရိုးရာ အစဉ်အလာ အယူအဆအတိုင်း ပြောကြမယ်ဆိုရင်တော့ ပထမအရွယ် ပညာ။ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်မှစလို့ အသက် (၂၅)အထိ ဆိုပါစို့။ ဒုတိယ အရွယ်မှာ ဥစ္စာရှာ။ အသက် (၅၀)အရွယ်အထိ ဆိုပါစို့။ တတိယအရွယ်မှာတော့ ဘာဝနာမဟုတ်လား။ ဦးဦးဟာ အချိန်ပြည့် တရားဘာဝနာပွားများကျင့်ကြံနိုင်ခြင်းတော့ မရှိပါဘူး။ အခုလို ရတောင့်ရခဲ အခွင့်အရေးမျိုးမှ (၁၀)ရက်၊ (၁၂)ရက်။

(၂၄)နာရီ အချိန်ပြည့် တရားရိပ်မှာ ခိုလှုံရတော့ လူရောစိတ်ပါ အေးချမ်းလိုက်တာ။ ဘဝအမောတွေ၊ ပူပန် သောကတွေ၊ ဘာမှမဟုတ်တာလေးနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်၊ စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက် ဖြစ်ခဲ့ပျက်ခဲ့တာမျိုးတွေဟာ ရယ်စရာအဖြစ် သေးငယ်သွားကြတယ်။ လျော့ကျလွင့်စင်ကင်းပျောက် အဝေးသို့ ရောက်သွားကြရဲ့။

“သတိပဋ္ဌာန်လမင်း” ဆိုတဲ့ သံပေါက် လင်္ကာလေးကို

နဲ့စဉ်ရွက်ဆိုကြရတယ်။ သမီးမေလေး နားထောင်ကြည့်ပါ။

သံပြိုင်ရွတ်ဆိုကြတဲ့အခါ အလွန်တရာနားထောင်လို့ ကောင်းတာပဲ။ အသံထွက်
ဖတ်ကြည့်စေလိုပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လမင်း

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၊ သာသနာ့ဝေဟင်၊

သတိပဋ္ဌာန်လမင်း၊ ထိန်လင်းကြည်လင်၊

ရောင်ခြည်အေးမြ၊ ဖြာကျနေစဉ်၊

နိုးသူများ၊ ရှုပွားအပူစင်။

ကာမဂုဏ်မှောင်တိုက်၊

အိပ်ငိုက်သူတွေ၊

လင်ရေးမယားရေး၊ ရှုပ်ထွေးလိမ်ပွေ၊

လရောင်နှင့် တွေ့ခွင့်မကြုံပေ၊

အပူမီး၊ ထိန်ညီးတောက်လောင်နေ။

‘လရောင်နှင့် တွေ့ခွင့်မကြုံပေ’ ဆိုတဲ့ တင်စားချက် ဝင်္ကုတ္တိ

အလင်္ကာလေးဟာ သိပ်လှတာပဲနော်။ အခန်းခုံ အမှောင်တိုက်ထဲမှာ

အိပ်ငိုက်နေကြတဲ့သူတွေဟာ ကောင်းကင်ဝေဟင်မှ ထိန်လင်းကြည်စင်လှတဲ့

လမင်းကြီးရဲ့ အေးမြတဲ့ ရောင်ခြည်ကို မရှုမြင်ရ၊ မခံစားရ။ အေးကွယ်

နိုးသူများသာလျှင် သတိပဋ္ဌာန်လမင်းကြီးကို ရှုပွားပြီး အပူအပင်ကင်းစင်၊

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြရတယ်။ သတိထားစရာပဲ။

သမီးမေလေး အိပ်ငိုက်မနေနဲ့နော်။

ဦးဦးက သမီးတို့ကို တရားဘာဝနာတွေ လာပြောပြမနေပါနဲ့။

သမီးတို့က ငယ်သေးတယ်။ မလိုသေးဘူး’ လို့ စိတ်ထဲက မအောင့်မေ့နဲ့နော်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာ ငယ်ရွယ်သူတွေအတွက်လည်း အကျိုးများတာပဲ။ ကုသိုလ်တရားဆိုတာ ငယ်သူကြီးသူမဟူ ကောင်းကျိုးကို ပေးတာချည်းပဲ။ လူတိုင်းနဲ့သက်ဆိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ဒီစာမှာ ကုသိုလ်ဘာဝနာ တရားကိစ္စ ဆွေးနွေးဖော်ပြဖို့ မဟုတ်ပါဘူးကွယ်။ စကားဆက်စပ်လို့ နိဒါန်းရှည်သွားတာပါ။ ပြောလိုတာက စောစောထဖို့ပဲ။ လိုရင်း တိုရှင်းပြောလိုက်တာ။

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းမှာ နံနက် (၃)နာရီခွဲထကြရတယ်။ ရဟန်း၊ ရှင်လူ၊ ယောဂီအားလုံးဟာ မနက်စောစော (၃)နာရီခွဲမှာ နာရီနိုးစက်က သာယာတဲ့ ခေါင်းလောင်းသံကြားကြရပြီ။ အားလုံးနိုးထကြ။ ဝေယျာဝစ္စ လုပ်ကိုင်ကြပြီးရင် တရားရှုမှတ်ကြ။

နံနက် (၄)နာရီ မထိုးခင်မှာ တရားထိုင်သူက ထိုင်၊ စင်္ကြံနံလျှောက်သူက လျှောက် တရားရှုမှတ်နေကြပြီ။ ဝီရိယနဲ့ နိုးနိုးကြားကြား ကြိုးစားကြရတယ်။ ဒါဟာ တရားဘာဝနာကိစ္စနော်။ ည (၁၀)နာရီအထိ။

ပညာရဖို့၊ ဥစ္စာရဖို့၊ အလုပ်ကိစ္စတွေမှာရော စောစောစီးစီး လုံ့လဝီရိယနဲ့ အားထုတ်တာ ကောင်းသလား။ အေးအေးဆေးဆေး နွေးနွေးကွေးကွေးနဲ့ နောက်ကျတာ ကောင်းသလား။ လူ့ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်ရင်၊ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ ဒီသုံးချက်နဲ့ပြည့်စုံအောင် လုပ်ဆောင်ရတာ ပဲ။ ကံဆိုတာမှာ အတိတ်ကံက ပြီးခဲ့ပါပြီ။ ပစ္စုပ္ပန်ကံကို အကုသိုလ်ဒုစရိုက် ကင်းစင်ပြီး ကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဖြစ်အောင် တည့်မတ်ရမယ်။ ကုသိုလ်ကံတွေဖြစ်စေချင်ရင် ကံကောင်းမယ်ပေါ့။

ဝီရိယကတော့ မိမိက အားထုတ်ရတာ ။ ဝီရိယ အားပျော့ရင် အောက်တန်းနောက်တန်း ကျတာပဲ။ အိပ်ငိုက်တွေဝေပြီး မှေးစက်နေရင် အထက်တန်းကို ဘယ်မှာ တက်လှမ်းနိုင်မှာလဲ။ ဇွဲလုံ့လရှိကြတဲ့ လူတွေသာလျှင် အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးကို ဖြတ်ကျော်ပြီး ပန်းတိုင်ကို ဝင်လာကြတာပဲ။

ဇွဲရှိပါ။ လုံ့လရှိပါ။ ဝီရိယကောင်းပါပြောရင် ဒါတွေက မမြင်ရတဲ့
စိတ္တဇနာမ်တွေဆိုတော့ ရှည်ဝေးတယ်။ အနက်ကောက်မှ အဓိပ္ပါယ်ထွက်တာတွေ။
တိတိကျကျ၊ ရှင်းရှင်းလွယ်လွယ်ပြောရရင်တော့ နံနက်စောစောထပြီး
အလုပ်လုပ်ကြရမယ်။ ဒါပါပဲ။

စောစောထပါ သမီးမေလေး။

ဦးဦးတို့ ငယ်ငယ်က ဇာတိမွေးရပ်မှာ လူချမ်းသာ (၂)ဦး ရှိကြတယ်။
တစ်ဦးက ဦးရေဘော် တောင်သူ၊ တစ်ဦးက ဦးရဲဒင်၊ ရေနံမြေအလုပ်သမား။
သူတို့အိမ်မှာ ဓာတ်ခဲရေဒီယို ရှိတယ်။ စက်ဘီးရှိတယ်။ နွားကြီးတွေက သိပ်လှ၊
သိပ်အားရှိတယ်။ ယာကွက်က အကျယ်ကြီး။ သရက်ပင်၊ ဆီးပင်၊
ထန်းပင်တွေလည်း အများကြီး ပိုင်တယ်။ ရွာထဲမှာ အချမ်းသာဆုံး (၂)ဦးပဲ။
သူတို့ချမ်းသာမှာပေါ့။ လုံ့လဝီရိယ သူများတကာထက် သာတယ်။ အမြဲ
နံနက်စောစောထပြီး အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ စီးပွားရှာတဲ့ နေရာမှာ
အိပ်ရာစောစောထပြီး နံနက်မိုးမလင်းခင် ကျေးငှက်သံတွေမကြားရမှီ၊ စပြီး
အလုပ်လုပ်တဲ့လူဟာ သူများထက် သာတာပဲ။

စောစောနိုးထ အစာရှာတဲ့ ငှက်ဟာ အစာပိုပြီးရတယ်ဆိုတဲ့
အနောက်တိုင်းစကားပုံရှိသားပဲ။

ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံး ဆက်စပ်ရှိက်ခတ် ပြောင်းလဲနေတဲ့
ဖြစ်စဉ်ကြီးထဲမှာ အရာရာဟာ လျင်လျင်မြန်မြန် ပြောင်းလဲတိုးတက်နေတယ်။
သူများတိုင်းပြည်မှာ ပြေးပြေးလွှားလွှားနဲ့ အချိန်ကိုလုပြီး အလုပ်လုပ်နောကတယ်။
အရာရာမှာ အပြိုင်အဆိုင်ပဲ။ ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်။ လောကကြီးက
အညီအမျှပေးပေမယ့် နီးနီးကြားကြားရှိလို့ ယူတဲ့လူမှ ရနိုင်တယ်နော်။
သမီးတို့ခေတ်မှာတော့ နိုင်ငံတကာနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး အရာရာမှာ
ရင်ဘောင်တန်းအောင် ကြိုးပမ်းကြရတဲ့ အချိန်ကာလမျိုးဖြစ်တယ်။ နီးကြားရမယ်။

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာမှာ (၁၂)ရက်တာ သီတင်းသီလ ဆောက်တည်ပြီး
ရဟန်းယောဂီအဖြစ်နဲ့ နေ့စဉ်နံနက် (၃)နာရီခွဲ အိပ်ရာမှထ၊ တရားဘာဝနာ
ရှုမှတ်ခဲ့ရတယ်။ ကြည်နူးအေးချမ်းတဲ့ အရသာကို ခံစားခဲ့ရတယ်။
ကြည်လင်တဲ့စိတ်ကောင့် ကုသိုလ်တရားတွေ တိုးပွားခဲ့တယ်။ မြင်ခဲ့တွေ့ခဲ့ရတဲ့
ဂျပန်၊ ကိုရီးယား၊ စင်္ကာပူတို့မှ ရဟန်းများ အပါအဝင် သူတော်ကောင်းတွေဟာ
စောစောနိုးထ၍ ကြိုးစားအားထုတ်နေကြတယ်။

ကိုယ်တွေ့အမြင်ကို မျှဝေတာနော်။

ချစ်သမီးမေလေးတို့ မပေါ့ဆကြနဲ့။ မပျင်းရိကြနဲ့။ အချိန်ကို အိပ်ငိုက်
ငေးငိုက်ခြင်းဖြင့် မကုန်လွန်ပါစေနဲ့။

စောစောထကြပါ။

အထူးသဖြင့် နံနက်ခင်းရဲ့ အလင်းရောင် အရုဏ် မတက်မီ အိပ်ရာမှ
နိုးထ၍ အလုပ်ကို ကြိုးစားကြပါလို့ ဦးဦးက မေတ္တာအရင်းခံနဲ့ နှိုးဆော်ပါ ရစေဗျာ။
သတိနဲ့ဝီရိယကို ပျိုးထောင်ကြပါ။

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

အချစ်ဂျာနယ်

၁၁-၆-၂၀၀၁

(၄)

ချစ်သောပေဒါ အားမာန်ပါ၏။

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ ...

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးရေးရာ ကော်မတီက အမျိုးသမီးထူးချွန်ဆု ရှစ်ဆု ချီးမြှင့်ပေးခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် ထူးချွန်ဆု ရရှိသွားသူကတော့ ဧရာဝတီတိုင်း၊ မအူပင်ခရိုင်၊ ညောင်တုန်းမြို့ အမှတ်(၁) အခြေပညာအထက်ကျောင်း သတ္တမတန်းကျောင်းသူလေး မစုပုံချစ် အသက် (၁၂)နှစ်အရွယ် ရှိသူလေးဖြစ်ပါတယ်။ သမီးလေး စုပုံချစ်ဟာ မွေးရာပါ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့ခဲ့ပြီး ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကလေးသာ ပါသော်လည်း ဘဝကို အနိုင်မခံအရှုံးမပေးဘဲ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ပထမတန်းမှ သတ္တမတန်းအထိ အတန်းစဉ် ပထမရခဲ့တယ်။ သူဟာ ဒေါက်တာအုန်းကျော်၊ ဒေါ်ခင်ဆွေလဲ့တို့ရဲ့ သမီးဦးရတနာလေး ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေလက်အင်္ဂါ စုံတဲ့သူများထက် ပိုမိုခိုင်မာတည်ကြည်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့၊ ဇွဲလုံ့လနဲ့ ဉာဏ်ရည်တို့ ရှိသူဖြစ်ပါတယ်။

လောကဓံကို ရဲရဲရင့်ရင့် ကြံ့ကြံ့ခံပြီး ဘဝတစ်ခုကို အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်တဲ့ သူ့ရဲ့ခံယူချက်နဲ့အတွေးအမြင်ကို မြန်မာ့ရုပ်သံက သူနဲ့တွေ့ဆုံ မေးမြန်းစဉ်က မစုပုံချစ် အနှစ်သက်ဆုံး ကဗျာတစ်ပုဒ်အဖြစ် အမှတ်တရ ရွတ်ဆိုပြတဲ့ ကဗျာလေးက ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့ပါရဲ့။

“ထိပ်ဆုံးသို့” လို့အမည်ရပါသတဲ့။

“တစ်တောင်ပေါ် တစ်တောင်ဆင့်

တောင်အမြင့် ပတ်ခြံရံ။

တစ်တောင်ဆုံး ပြန်တော့

တစ်လုံး ကျန်ပြန်လေသမို့

ဖန်ဖန်လေ အားအင်နှိုးလို့ရယ်

ကြိုးလျှောက်ရပြန်။

ခါတလေ တကယ်ပန်းတာမို့

တော်ပါပြီ ဆက်မလှမ်းချင်ဘု

ရပ်တန်းက ဖြစ်နိုင်မလား။

စခဲ့မိတာပေါ့

တစ်နေ့မှာ ဆုံးရာရောက်ပါလိမ့်

အားလျှော့ကာ ဆုတ်ချင်စမ်းပါနဲ့

စိတ်နှမ်းအသောဖြေဦး

မာလာငွေ ကန်ရေအေးရယ်နဲ့

ငှက်တေးကို အာရုံဆင်လို့

မူတသွင် အားအင်သစ်လိုက်ပဲ

ချစ်ဖွယ်လူသား။”

မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါ ချို့တဲ့ရှာသူလေးဖြစ်ပေမယ့် မသန်သော်လည်း
စွမ်းပါသည်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်နဲ့ ကြိုးစားခဲ့တဲ့အတွက် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်များကို
တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရယူဖြတ်ကျော်ခဲ့သူလေး ဖြစ်ပါတယ်ကွယ်။ အားကျ အတုယူစရာ

ကောင်းလိုက်တာ။ သူ့ရဲ့အားမာန် သတ္တိကိုလည်း လေးစားစရာ ကောင်းလိုက်တာ။
ဟုတ်တယ် သမီးရေ -

အားမာန်ပါတဲ့ ကဗျာကောင်းတွေဟာ အားဆေးတိုက်ကျွေးသလို
အားငယ်နွမ်းလျနေတဲ့ လူသားတွေကို များစွာ အားတက် နိုးကြားစေတတ်ပါတယ်။
ဦးဦးတို့လည်း ငယ်ငယ်က ပင်ပန်းခက်ခဲမှုတွေ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုတွေ၊
အကျပ်အတည်း အန္တရာယ်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်အားငယ်တဲ့ စိတ်တွေ၊
အတွေးတွေ ဝင်ခဲ့မိပါရဲ့။ ဒီအခါမှာ အကောင်းဆုံး အားဆေးကတော့ ကဗျာ။
ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ ဗေဒါလမ်း ကဗျာတွေပဲကွယ်။ ဥပမာ -

“ချောင်းရေကဖောင်

တောင်လေက သွေး။

ရွက်လင်းယဉ် မြိုင်မြိုင်နဲ့

ပန်းတိုင်ကို ပန်းခိုင်ဆိုက်အောင်

အားစိုက်ပါလေး။”

အထက်ပါ ကဗျာတစ်ပုဒ်ဟာ ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ ဗေဒါလမ်း
ကဗျာအမှတ်(၁)လို့ ခေါ်ဆိုနိုင်တဲ့ “မယ့်လမ်းပါလား” ကဗျာရဲ့ နိဂုံးချုပ် ဖြစ်ပါတယ်။
၁၉၅၇-၁၉၅၉ ခုနှစ် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် နှစ်ပတ်လည်စာစောင်မှာ
စတင်ဖော်ပြခဲ့တယ်။

ဆရာဇော်ဂျီ (၁၉၀၇-၁၉၉၀) အသက် အရွယ် ၅၀မှာ ရေးခဲ့တဲ့ ကဗျာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ကြောက်မက်ဖွယ် အဖြစ်သနစ်မျိုးစုံနဲ့ ကြုံရတဲ့ အခါများမှာလည်း
ခံနိုင်ရည်သတ္တိနဲ့ ရဲရဲရင့်ရင့် ဖြတ်သန်းလွန်မြောက်နိုင်ပုံကို ဆရာဇော်ဂျီက
“ရဲခဲ့သည်ပါ” ဆိုတဲ့ ကဗျာနဲ့ စာဖတ်သူကို အားမာန်သတ္တိ မျှဝေပေးခဲ့ပြန်ပါတယ်။

“ရဲခွဲသည်ပျဲ”

“မြစ်တန်းမှာတဲ့ လေကြမ်းဆင်။

ထန်လိုက်လေ လေမှန်တိုင်း၊

လှိုင်းကဘောင်ဘင်

တစ်လှိုင်းထွက် တစ်လှိုင်းဝင်၊

ဗေဒါခင်ဖြစ်နဲ့

ရေလှိုင်းဗလပွနဲ့ မုန်တိုင်းလေ

ရေတစ်ရိုးမှာ

စိုးရွံ့မှာပဲ။

မြစ်ရိုးမှာတဲ့ မိုးသက်ဆင်။

လျှပ်ကြိုးပျံ မိုးသံထစ်၊ မိုးစစ်ဘုရင်

မိုးညစ်လို့ မြစ်မမြင်၊ ဗေဒါခင်အဖြစ်နဲ့

ရေလှိုင်း ဗလပွနဲ့ မုန်တိုင်းလေ

ရေတစ်ရိုးမှာ

စိုးရွံ့မှာပဲ။

စိုးမရွံ့ တွန့်မတုန်

မိုးနှင့်လေ ရေရှုပ်ထွေး၊ ရွေးမျှမဖြူ။

ဆန်လိုက်ပြန်တုံ၊ စုန်လိုက်ပြန်ရ

ခေါက်ပေါင်းမရေနိုင်လို့

ဗေဒါဒိုင် သည်မြစ်ထဲ၊ ရဲခဲသည်ပေါ့။”

ဆရာဇော်ဂျီ

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ နှစ်ပတ်လည်စာစောင်

(၁၉၅၇-၁၉၅၉ ခုနှစ်)

ဒီလိုကဗျာမျိုးတွေဟာ သူရဲကောင်းတွေ မွေးဖွားအောင် အားပေး
မြှင့်တင်တဲ့ အမျိုးသားအားမာန် ကဗျာလင်္ကာတွေလို့ ခေါ်ရပေမှာပဲ။ ဖတ်တဲ့
ရွတ်ဆိုသူအဖို့ ရဲဝံ့ခိုင်မာတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို တဖျတ်ဖျတ် တောက်ပြောင်အောင်
လှုံ့ဆော်နိုင်တယ်။ မုန်တိုင်းလေ၊ မိုးသက်လေတို့ကို မတုန်မလှုပ် ရဲရဲရင့်ရင့်
ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ရဲရင့်ခြင်းကို နှိုးဆော်ပေါ်ပေါက်စေတယ်။

ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ ဗေဒါလမ်း ကဗျာအမှတ် (၁၀) ဖြစ်တဲ့ “ပန်းပန်လျက်ပဲ”
ကတော့ ကဗျာအနေနဲ့ရော သီချင်းအနေနဲ့ရော၊ ဝတ္ထုအနေနဲ့ရော၊ ရုပ်ရှင်အနေနဲ့ပါ
မနုပညာလက်ရာအားလုံးမှာ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှု သရဖူဆောင်းခဲ့တယ်
ပြောရမယ်။ ရှာမှရှားတဲ့ ထူးခြားမှု။

အဲဒီ ကဗျာကို ၁၉၆၀ပြည့်နှစ် တက္ကသိုလ် အိုးဝေမဂ္ဂဇင်းတွင်
ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ညှိပြာပြာ လတာပြင်ခြေရင်း အစချီတဲ့ ကဗျာပေါ့။ ဒီကဗျာကို
အခြေခံပြီး ခင်နှင်းယု (၁၉၅၂-၂၀၀၃)က ပန်းပန်လျက်ပါဆိုတဲ့
ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ရေးဖွဲ့ခဲ့တယ်။ စာဖတ်ပရိသတ် လေးစားနှစ်သက်ကြပြန်တယ်။
စာမျက်နှာတစ်ရာကျော်၊ တစ်ကျပ်တန် ဝတ္ထု။

ဒါရိုက်တာချစ်ခင်က ကောလိပ်ဂျင်နေဝင်း၊ မြတ်လေး၊ ကြည်ကြည်ဌေး၊
ဘေဘီနွဲ့တို့နဲ့ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးရာအထူးပဲ အောင်မြင်ခဲ့ပြန်တယ်။ ဇာတ်ဝင်ခန်း
တေးတစ်ပုဒ်အဖြစ် အထက်ပါကဗျာကို ဂီတမှူး စန္ဒာချစ်ဆွေက “ပန်းပန်လျက်ပါ

သီချင်း” အဖြစ် ကြည်ကြည်ဌေး သီဆိုစေခဲ့ရာ ၇၅၀၀၀တွင်တဲ့ တေးသီချင်းအဖြစ် ဥဒါန်းတွင်ရစ်ပါတော့တယ်။

ပန်းပန်လျက်ပါကို ကျော်သူ၊ ဇော်ဦး၊ မိုးမိုးမြင်အောင်တို့နဲ့ ဆေးရောင်စုံအဖြစ် ဒုတိယအကြိမ် ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးခဲ့ပါသေးတယ်။ ကျော်သူ၊ လွမ်းမိုး၊ ချစ်ချစ်ဇော်တို့နဲ့ ဗီဒီယိုလည်း ရိုက်ကူးခဲ့ပါသေးတယ်။ မရိုးနိုင်အောင် အခါခါ အကြိမ်ကြိမ် တင်ဆက်ခဲ့ကြတာကို ထောက်ချင့်ရင် မူလကဗျာရဲ့ အတွေးအခေါ်အင်အားဟာ ဘယ်လောက်ကြီးမားပြင်းထန်သလဲ သိနိုင်ပြီ။ အဖိနှိပ်ခံ၊ အနှိပ်စက်ခံ၊ အယက်အကန်ခံရပေမယ့် အားမာန်သတ္တိရှိအောင် နှိုးဆွပေးနိုင်ခဲ့တယ်။

ပန်းပန်လျက်ပါ ကဗျာထဲမှာ ပရိသတ်ရင်ထဲသို့ ထိထိမိမိရောက်ရှိ သွားလောက်အောင် ဇာတ်လမ်းအင်္ဂါရပ်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပါဝင်နေတယ် မေလေးရဲ့။

(၁) ဇာတ်လမ်းကျောရိုးပါတယ်။

(၂) နောက်ခံရှုခင်းက လတာပြင်ခြေရင်း။

(၃) ခေါင်းဆောင်ဇာတ်ကောင်ပါတယ်။ ဗေဒါပင်။

(၄) ဗီလိန်လူဆိုးတွေပါတယ်။ လှိုင်း၊ အုန်းလက်ကြွေ၊ ဒီလှိုင်းလုံး၊ ဘဲအုပ်တို့ဟာ ဒီဇာတ်မှာ အားပြိုင်တဲ့ လူကြမ်းတွေ။

(၅) ဆင်းရဲလဲ မသက်တာ၊ ဆောင်ခဲ့လဲ မသက်သာ၊ ပေါ်ပြန်လဲ မသက်တာ စတဲ့ အစချီကာ ဖွဲ့ခဲ့ပျိုးခဲ့တာတွေက စည်းဝါးနရီ။ နိမိတ်ပုံတွေ၊ ဇာတ်လမ်း အထွဋ်အထိပ် ဆီသို့ ပို့ပေးကြတဲ့ ဆင့်ကဲ ဖြစ်ရပ်တွေ။

(၆) ဘဲအုပ် အကောင်တစ်ရာ နှစ်ရာက ဗေဒါပင်လေးကို အယက်အကန် လုပ်ကြတာဟာ ဇာတ်ရှိန် အထွက်အထိပ်ပဲ။

(၇) ဗေဒါပျံ အံကိုခဲ ပန်းပန်လျက်ပဲလို့ ဆိုတဲ့ဇာတ်သိမ်းပိုင်းဟာ ကဗျာဆရာရဲ့ အာဘော်၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ ဦးတည်ချက်ပါပဲ။

အနုပညာအလွန် ဂုဏ်မြောက်လေတော့ ရသပေါ်လွင်တာပေါ့။ ဘဝ အဓိပ္ပာယ်ကို အားမာန်နဲ့တကွ သရုပ်ဖော်ပြသရာ ရောက်တာပေါ့ကွယ်။

ဦးဦးဟာ သာမန် စာဖတ်သူ၊ စာပေမြတ်နိုးသူတစ်ဦးမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်ဗျာ။ လူပြိန်းတစ်ယောက်ပါ။ အနုပညာကို ခွဲခြားဝေဖန် သုံးသပ်တတ်သူတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခံစားနားလည်မိသမျှကိုသာ ဝေငှတဲ့ သဘောပါ။

အားမာန်ပေးတဲ့ တေးတွေ၊ ကဗျာတွေဟာ တို့လူသားတွေအတွက် လောကကို ချစ်ခင်တတ်အောင်၊ ဘဝကို နှောပျော်အောင်၊ အခက်အခဲကို ကျော်လွှားတတ်အောင် လမ်းပြရှေ့ဆောင်ကြပါတယ်။ အဲသလို ဘဝအမြင်မျိုးရအောင် စာကောင်း ကဗျာကောင်းတွေကို ရှာဖွေဖတ်ရှုပါလို့ တိုက်တွန်းရင်းနိဂုံးချုပ်ပါတယ်။ လောကဓံကို အနိုင်မခံ အရှုံးမပေး ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ ဖြတ်ကျော်နိုင်ပါစေ။

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

ရင်ခွင် မဂ္ဂဇင်း

လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန

နှစ် (၅၀)ပြည့် ရွှေရတု အထိမ်းအမှတ်

၂၀၀၃ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
