ပန်းဆက်လမ်း

အဝေးဆုံး....ကြည့် အမြင်ဆုံးပျံ

(ပင်ကိုယ်ရေးစိတ်အဟာရစာစုများ)

ချမ်းငြိမ်း (ဟံသာဝတီ)

ရင်ဖွင့်ပေလွှာ

ဘဝဆိုတာ စာအုပ်တစ်အုပ်လိုပါပဲ။ စာမျက်နှာစီတိုင်းမှာ ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ တာဝန်များကို ထမ်းပိုးထားရသလို စေ့ဆော်မှုမပါတဲ့ ဝတ္တရားများကိုလဲ ထမ်းဆောင်ရပါတယ်။ အဲဒီလို တာဝန်နဲ့ ဝတ္တရားတွေကို ကိုယ်ဖြတ်သန်းနေတဲ့ စာမျက်နှာစီတိုင်းအတွက် ကိုယ်တိုင်ရေးနေရတယ်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဘဝစာအုပ်ထဲက ပထမဆုံးစာမျက်နှာတွေက အမှောင်.. အမှောင်ထဲမှ ပကတိ ပိတ်ပိတ်ပိန်းနေတဲ့ ဘဝရဲ့ ခါးသီးတဲ့နေ့ရက်တွေကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရပါတယ်။ အဲ့လိုအမှောင်ထုကို စာပေနဲ့ဖြိုခွင်း၊ ယုံကြည်ချက်၊ဝိရိယအား ကြိုးစားမှုတွေ အားတွေနဲ့ ဖြိုခွင်း၊ အလင်းဆိုတဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရဖို့ ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေနဲ့ အမှားတွေကို သင်ပုန်းခြေ အမှန်ကို ယူဆောင်ခဲ့ရပါတယ်။

၂၀၁၇ ခုနှစ်မှစလို့ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်မှာ လမ်းပျောက်နေတဲ့ လူငယ်တွေ၊ လမ်းမှားရောက်နေတဲ့ လူငယ်တွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်က စွန့်ပစ်၊ ဘယ်သူမှ လူရာမသွင်းတဲ့ လူငယ်တွေအတွက် ကျွန်တော့်ဘဝ နေ့ရက်တွေကြောင်းရေး လူငယ်တွေကို လမ်းမှန်ရောက်စေဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ စာဖတ်ပရိသတ်များ အထူးသဘောကျလို့ 'သူတောင်းစားဘဝမှ လူငယ်များ၏ လမ်းပြကြယ်အဖြစ်သို့'နဲ့ 'တစ်ဘဝလုံးခံစားသွားရမယ်' ကျွန်တော့်ဘဝ အတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ် ၂ အုပ်၊ 'သင်ခွင့်လွှတ်တတ်ပြီလား'၊ 'သင့်ကို သော့မခတ်ထားပါဘူး' စတဲ့ ရသစိတ်အာဟာရ စာအုပ်တွေအပြင် 'လက်တုံ့ပြန်သူ' ဘာသာပြန်စာအုပ်တွေ ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ပရိသတ်တွေ

ရဲ့ အားပေးမှုကြောင့် ကျွန်တော်ရေးတဲ့ စာအုပ်တွေဟာ အကြိမ်ကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့ရပြီး ကျွန်တော်လည်း နေ့ချင်းညချင်း အရောင်းရဆုံး စာရင်းဝင် လူငယ်ထု စာရေးဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စာဖတ် ပရိသတ်များနဲ့ လူငယ်စာဖတ် ပရိသတ်တွေရဲ့ မကြာခဏ တောင်းဆိုတဲ့ အတွက် ကျွန်တော့်ဘဝ ဇာတ်ကြောင်း စာအုပ်ဖြစ်တဲ့ တစ်ဘဝလုံးခံစား သွားရမယ် စာအုပ်အား 'အဝေးဆုံးကြည့် အမြင့်ဆုံးပျံ' စာအုပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ထုတ်ဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

ဘဝအမြင့်ကိုရောက်အောင် တက်ကြတဲ့အခါ အခက်အခဲတွေ၊ အကျပ်အတည်းတွေ၊ ဆူးညှောင့်ခလုတ်တွေ၊ မမြင်ရတဲ့အတားအဆီးတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ စိတ်မလျှော့ပဲ အားတင်းပြီး ဆက်တက်ကြပါ။မြင့်မြင့် ရောက်လေ များများမြင်ရလေ။ လူငယ်တွေမြင့်မြင့်ရောက်ဖို့လူကြီးတွေ ဝေးဝေးမြင်ပေးကြဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲ့လိုလူငယ်တွေရဲ့ အနာဂတ် အတွက် ဝေးဝေးကြည့်တတ်တဲ့ လူငယ်တွေကို အမြင့်ဆုံးပျံစေချင်တဲ့ လူကြီးဆန်တဲ့လူသားတွေ ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ များများ လိုအပ် နေတယ် ဆိုတာကို ယခုစာအုပ်မှာ မီးမောင်း ထိုးပြထားပါတယ်။ တိုင်းပြည်ရဲ့ အနာဂတ်ကြယ်ပွင့် လူငယ်တွေအတွက် လူကြီးတွေရဲ့ အတွေး ဟာ ဘယ်လောက်တောင် အရေးပါတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ရေးထား ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ယခု အဝေးဆုံး....ကြည့် အမြင့်ဆုံးပျံစာအုပ်မှာ အနာဂတ် လူငယ်တွေအတွက်၊ တိုင်းပြည်အတွက်၊ ရသစာပေအတွက် တထောင့်တ နေရာက လိုအပ်နေတဲ့ အတွေးလေးတစ်ခုကို ဖြည့်ဆည်းပေးရလို့ ဝမ်းသာ မိပါကြောင်း...

ချမ်းငြိမ်း (ဟံသာဝတီ)

***

ခြသေ့်မင်းအဆီဝုတ်ကောင်နရီ
အတက်အဆုတ်နှင့်
အောင်မြင်ခြင်းသီချင်းတစ်ပုဒ်

အောင်မြင်မှုသည် လူတိုင်းဘဝ၌ ငုတ်ကောင်သဖွယ် တည်ရှိနေသည်က ဧကန်အမှန်။ ကျဆုံးခြင်းအရာက လူ့ ဘဝထဲတွင် ပီပြင်ထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့နိုင်သည်ကလည်း ငြင်းမရသည့် အမှန်တရားစစ်စစ်ကိစ္စ။ ထို အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ကျဆုံးခြင်း ကိစ္စရပ်များထဲတွင် လူတိုင်းရင်ဝယ် ကိန်းအောင်းနေသည်က အောင်မြင်ခြင်းဆိုသောအရာ။ အောင်မြင်မှုကိုသာ အာသာငမ်းငမ်း လိုလား တောင့်တကြသည်က ဓမ္မတာသဘောတရား။ ကျဆုံးခြင်းကိုတော့ဖြင့် ဖက်လဲတကင်းနှင့် မည်သူမျှ ခြင်ချင်းမတလိုသည်က အမှန်ပင်ဖြစ်ပါတော့သည်။ ပြောရမည်ဆိုလျှင် အောင်မြင်ခြင်းကို ရယူပိုင်ဆိုင်ခဲ့ကြသူများ အဖို့ လွယ်လွယ်နှင့် ရရှိခဲ့သည်မဟုတ်။ ကြုံဆုံလာခဲ့ရသည့် လူ့ဘဝတွင် ပေးဆပ်မှု ကြီးမားစွာဖြင့် လုံ့လဝီရိယ အရင်းတည်ကာ ငုတ်ကောင်ဖြစ်သော အောင်မြင်ခြင်းကို ရယူခဲ့ကြသည်။ အရိပ်လိုချင် နေပူထဲကစောင့်ဆိုသည့် စကားရပ်ပမာ ဘဝတွင်ကြုံလာရသည့် ဒုက္ခဆိုး အခက်အခဲဆိုးများနှင့် စီးချင်းထိုး အနာဂတ်ပျိုးခင်းကို ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးခဲ့ကြသူချည်းဖြစ်သည်။

ယခု ဆရာချမ်းငြိမ်း (ဟံသာဝတီ) က ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် လူငယ်ထုကိုကိုယ်စားပြုသော "အဝေးဆုံးကြည့် အမြင့်ဆုံးပျံ" အမည်ရ ပင်ကိုယ်ရေး လူငယ်ထုကိုယ်စားပြု စိတ်အာဟာရစာစုများ ရေးသားထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိရန်

တာစူခဲ့ပြန်သည်။ ထုံးစံအတိုင်း ကျွန်တော့်အား အမှာစာရေးပေးရန်နှင့် စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေး အစစအရာရာ ကူညီပါဟု ဆိုလာပြန်လေသည်။ ယခုထုတ်ဝေဖြန့်ချိမည့် စာအုပ်သည် ယခင်ရေးသား ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့သော "သူတောင်းစားဘဝမှ လူငယ်များ၏ လမ်းပြကြယ် အဖြစ်သို့" စာအုပ်၏ အဆက်ဟုဆိုသော် ရကောင်း၏ဟု ထင်မြင်ယူဆမိသည်။ ယခု ဆောင်းပါး များကိုလည်း ယခင်ပထမစာအုပ်မှ ဆောင်းပါးများကဲ့သို့လူမှု ကွန်ရက်တွင် ရေးသား၍ တင်ထားသောအခါ လူငယ်ထု အထူးကြိုက်နှစ်သက်သည်ဟု သူက ဆိုပြန်လေသည်။ ကျွန်တော် ဆောင်းပါးများအား ဖတ်ကြည့် သောအခါ ပထမစာအုပ်တွင် ကြုံခဲ့ရသည့် မချိတင်ကဲဖြစ်ရပ်များ အမှားနှင့် အမှန် ဝိရောဓိပြဿနာများ လမ်းမှားတစ်ခု၏အဆုံး ပုန်းအောင်းနေသော လမ်းမှန်ကို မထင်မှတ်ဘဲ ဘွားခနဲ တွေ့ရှိလိုက်ရသလိုခံစားခဲ့ရပါသည်။ မှားတော့မှားခဲ့သည် ဘာကြောင့် လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်ခဲ့သနည်း ဆိုသည့် အဖြေ ယခု ဆောင်းပါးများထဲတွင် တွေ့ ရှိလိုက်မိပါသည်။

ပထမစာအုပ်က အမှားများဖြင့် ထွေးရောယှက်တင် ဖြစ်တည်နေသည့် သဘော။ အမှားကိုပင် အမှန်ထင် မိမိရာဇဝင်ကို ပြင်ဆင်သတ်မှတ်ရန် အကြောင်းတရား ခေါင်းစားရန်မလို မိုးပြိုလာသည့်ကြား အများမိုးခါးရေ သောက်မည့်အထဲ မိမိပါဝင်သည့် အဆင့်နေရာ၌ ရပ်ထားခဲ့သည်။ ယခု ဆောင်းပါးများက ထိုအမှားများကို မိမိရင်ထဲဖြစ်တည်လာသည့် အမှန် တရား တော်လည်းသံအောက် ဒူးထောက်အရှုံးပေး ဦးနှောက်မှ ထက်မြက် သည့် အတွေးအခေါ်ဓားကို သွေးကာ ဘဝအတွက် ကြံတွေးတဆဆ ကံကြမ္မာအတွက် အနာဂတ်အတွက် ဟန်ရေးတပြပြ ကြိုးစားရန်းကန်ခဲ့ရမှု များ ရင်ဆိုင်ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ယူခဲ့ပုံများ မထင်မှတ်သည့် စကားတစ်ခွန်း ကြောင့် အစွန်းရောက်နေသည့် အမှားပုံဆောင်ခဲ အတွင်းမှ ထိုးခွင်းစိတ်ခိုင်

အနိုင်ယူခဲ့ပုံများကို ဖတ်ရှုခံစားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကနဦးဆိုခဲ့သလို လူတိုင်းဘဝ၌ ငုတ်ကောင်အဖြစ် တည်ရှိသော "အောင်မြင်ခြင်း အစစ်အမှန်"ကို ဆရာချမ်းငြိမ်း (ဟံသာဝတီ)က လုံ့လဝီရိယ ဇွဲစိတ်သန်သန်ဖြင့် ရင်ဆိုင်အနိုင်ယူခဲ့သည်။ သူ့ဘဝ၏ ခါးသီးရက်စက်သော ဘဝဒဏ်ရာများက အရင်းအနှီး ဖြစ်တည်လာကာ "အောင်မြင်ခြင်း" က အမြတ်အစွန်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှိသောသူ ပရဟိတလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေသူ တစ်ယောက် အနေဖြင့် လူငယ်ထုကိုလည်း သူ့လိုပင် ဘဝ၌ တွေ့ကြုံလာခဲ့ရသော ဒုက္ခတရားများကို အရင်းအနှီးပြုကာ အမြတ်အစွန်း ရယူစေလိုသည်က သူဖြစ်ချင်နေသော ဆန္ဒ။ ထို့ကြောင့်လည်း ယခု စုစည်းထားသော ဆောင်းပါးများက မိမိဉာဏ်အလင်းကို ပွင့်ထွက်စေရုံမက ဘဝခါးခါးကြီးကိုပါ ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း ရှိသော စာစုများဟု ကျွန်တော် သုံးသပ်လိုသည်။ အထူး ရှည်ရှည်ဝေးဝေး ပြောရန် အကြောင်းမရှိတော့ပါ။ ကေသရာဇာ ခြင်္သေ့မင်းတို့၏ အဆီသည် သိင်္ဂီရွှေခွက်တွင်သာ တင့်တယ်သကဲ့သို့ ဆရာချမ်းငြိမ်း (ဟံသာဝတီ) ၏ ဆောင်းပါးများ လူငယ်ထုရင်ထဲ တင့်တယ်စွာ ဝင်ရောက်ခိုနား နေရာယူပြီးဖြစ်သည်မှာ အထူးဆိုဖွယ်ရာ မရှိတော့ပါ။ များများပြောစရာ မရှိတော့ပါ။ အားလုံးခြုံငုံ သုံးသပ်ကြည့်သောအခါ ယခု ဆောင်းပါးများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော့်ရင်ထဲ အချက်အလက် မြိုင်မြိုင်များ ခိုင်ခိုင်မာမာ ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ထိုအချက်များကား-

ဘဝတွင် အကြမ်းတမ်း အခက်ခဲဆုံးကာလများကို ကြမ်းရှစွာ ရင်ဆိုင်နေရပါသလား။

ဘဝမုန်တိုင်းထဲ ဒုက္ခမိုးကြိုးလှိုင်းများ ထိမှန် ဒဏ်ရာဆူးများဖြင့် မူးဝေလဲကျ နေပါသလား။

မိဘညီအစ်ကို မောင်နှမ ဆွေမျိုးသားချင်း ပတ်ဝန်းကျင် အခင်းအကျင်းနှင့် သဟဇာတ မမျှမတ ဖြစ်နေပါသလား။

ဘဝ၌ ကျဆုံးခြင်းများစွာဖြင့် အောင်မြင်မှုသီချင်းတစ်ပုဒ် မတီးမှုတ်နိုင်တော့ဘူး ဟူ၍ မိမိကိုယ်မိမိ မချိတင်ကဲစိတ်ဖြင့် ကြိတ်မှိတ် ခံစားနေရပါသလား။

ထို"လား"ပေါင်းများစွာအား အဖြေရှာအနိုင်ယူ အနာဂတ်ကို အောင်မြင်စွာ ကျော်ဖြတ်လိုသော လူငယ်များ ဤစာအုပ်ကို မဖြစ်မနေဖတ်ပါ ဟူသော အချက်များပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ဆရာချမ်းငြိမ်း(ဟံသာဝတီ) လူငယ်အကျိုးပြုစာပေများ

ဆက်လက်ရေးသား ထုတ်ဝေနိုင်ပါစေဟု ဆုတောင်းရင်း

အေဖော်ခိုင်

***