

Social Media ငေါ်တွင် ငရဲသားခွဲသော အမျိုးသမီးငရဲရာ စာစုများ စုစည်းမှု



စိတ်ပျက်အောင်နေတတ်ဖို့

မွန်ဟော်စီ

(Mon Halsey)

တတိယအကြိမ်

စိတ်ပျော်အောင်နေတတ်ဖို့

မွန်ဟော်စီ

စာရေးသူမှ စာဖတ်သူသို့

အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး ယှဉ်လိုက်ရင် ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေက ထိရှလွယ်ကြပါတယ်။ အနုစိတ် ခံစားတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးလွယ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ သိတတ်နားလည်တတ်တဲ့ အရွယ်ကစပြီး မိသားစုအသိုက်အဝန်းရဲ့ သွန်သင်မှုတွေဟာ ကျွန်မတို့အပေါ် တစ်ခါတစ်ရံ ဖိအားပေးသလိုကို ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ - ကျွန်မဆိုရင် မမကြီးမို့လို့ မောင်လေးကို ညှာတာရမယ်၊ အလျှော့ပေးရမယ်လို့ သွန်သင်ခံရပါတယ်။ အစ်ကိုရှိတဲ့ ကျွန်မသူငယ်ချင်းကတော့ ကိုကိုကြီးကို ဦးစားပေးရမယ်လို့ သွန်သင်ခံရပါတယ်။ အာရှမှာတော့ မိသားစုထဲမှာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမျိုးသမီးတွေအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေ ရှိနေဆဲပါ။

ကျွန်မတို့ အရွယ်ရောက်လာတဲ့ အချိန်မှာ အိမ်ထောင်မပြုသေးဘူးလား နောက်ကျနေပြီနော် စသည်ဖြင့် အမေးခံရပါတယ်။ ဒါကလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကပေးတဲ့ pressure တစ်ခုပါပဲ။ နောက်ကျတယ်ဆိုတဲ့ စကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကျွန်မတို့မှာ ယောက်ျားယူပြီးတိုင်းလည်း မပြီးသေး။ ကလေးမွေးဖို့ဆိုတဲ့ တာဝန်တစ်ခု ရှိနေတာကြောင့် နောက်ကျမယ်လို့ ပြောခံရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့မှာ လက်ထပ်ပြီးတော့လည်း သင်လက်စ စာကိုခဏထား သို့မဟုတ်လည်း စာသင်ရင်းတန်းလန်း၊ ဟော... တချို့လည်း အလုပ်

လုပ်ရင်း တန်းလန်း၊ ပရိုမိုးရှင်းက ရခါနီး စသဖြင့် စသဖြင့်နဲ့ပဲ ကလေးရဖို့ ကိစ္စ လုပ်ကြရပြန်ပါတယ်။ ကလေးရပြီး တော့လည်း မပြီးသေးပါ။ သူ့ကို ဘယ်သူ ကြည့်ပေးမလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ထားခဲ့ရမလဲ။ စကော်လားရှစ် လျှောက်ထားတာ ကလည်း ရပြီတဲ့။ သားသမီးနဲ့ ဘဝတက်လမ်း ယှဉ်လာ တော့ ဘာကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရမလဲ ဆိုတာ မိန်းမတစ်ယောက် အတွက် ခက်ခဲတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးပစ်ထားပြီး ကိုယ့်ဘဝ တက်လမ်းနောက်ကို လိုက်တဲ့အမေက ကြီးလာလို့ သူကလေး မလိမ္မာရင် ဪ့ ငါ့သူ့ကို ငယ်ငယ်က သေသေချာချာ ဂရုမစိုက်ခဲ့မိလို့... လို့နောင်တရ ရပါတယ်။

ဘဝတက်လမ်းကို စွန့်ပြီး ကလေးကို သေချာကြည့်ခဲ့တဲ့ အမေကလည်း သူနဲ့ level တူတွေ ရာထူးရာခံတွေနဲ့ ဖြစ်နေတာတွေရတဲ့အခါ ဪ့... ငါ အခွင့်အရေးတွေကို ရခဲ့လျက်သားနဲ့ မယူမိခဲ့လေခြင်း စသည်ဖြင့် အားငယ် ရတတ်ပါတယ်။

အလုပ်အကိုင်မရှိ၊ ဘဝတက်လမ်းလည်း လောက်လောက်လားလား မရှိ တဲ့ အမျိုးသမီးထုထဲ မှာလည်း စိတ်ဖိစီးမှုမျိုးတွေ ပေါ်ပေါက်နိုင်တာပါပဲ။

ဆိုးသောလောကဓံ အနေနဲ့ အမျိုးသားက ဖောက်ပြန်တာ၊ ကွယ်လွန်တာ၊ အရက် သောက်တာ၊ နေမကောင်းဖြစ်တာ၊ အလုပ်အကိုင် မကောင်းတာ၊ အကြွေးတင်နေတာ၊ ကလေးက စာညံ့တာ၊ မူးယစ်ဆေးစွဲတာ၊ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် မမာမကျန်းဖြစ်တာ ဪ့ နောက်ပြီး မလှတော့တာ။ အဲဒါ အဲဒါ တွေကလည်း ကျွန်မတို့ကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတစ်ခါက အမျိုးသမီးများနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းအစည်းအဝေး တစ်ခု တက်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ အလုပ်ခွင်က အမျိုးသမီးတွေနဲ့ စကားပြော ကြည့်တော့ ကျွန်မအပါအဝင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းက မပျော်ကြဘူး။

ထိုက်သင့်တဲ့ ဝင်ငွေလည်း ရှိပါတယ်။ အလုပ်လည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လည်း ဘဝမှာနေရတာ မပျော်သေးဘူး။

အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ တော်တော် စိတ်ဝင်စား စရာ ကောင်းပါတယ်။

Midlife Crisis ဆိုတဲ့ သက်လတ်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရတတ်တဲ့ အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားဟာ စိတ်ပညာရှင်များရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ ယေဘုယျအားဖြင့် ၄၅ နှစ်မှ ၆၄ နှစ်အတွင်း ရှိတယ်ဆိုပေမဲ့ တချို့လည်း ၃၇နှစ်လောက် ကတည်းကစပြီး ရိုက်ခတ်မှုတွေ ခံရတာကို တွေ့ရပါတယ်။ စိတ်ကို ထားတတ်တဲ့သူက ဒီလို ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကာလ အပိုင်းအခြားတွေကို အေးအေးဆေးဆေး ဖြတ်ကျော်နိုင်ပြီး သတိ လက်လွတ် ဖြစ်တတ်တဲ့ သူတွေကတော့ သိပ်ဆိုးတဲ့ လောကဓံတွေအနေနဲ့ ပင်ပန်းစွာ ဖြတ်ကျော်ရတာပါ။

ဒီစာစုတွေဟာ ဒီလို စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ ပြဿနာ တွေကို အခြေခံပြီး ရေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ် ကြည့်တော့ ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အချက်တွေက အိပ်ရေးဝတယ်လို့ကို မထင် တာ၊ စားတဲ့ကိစ္စ ဘယ်လိုမှ မထိန်းချုပ်နိုင်တာ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ၊ ဘာ မဟုတ်တဲ့ကိစ္စကို စိတ်ညစ်လွယ်တာ၊ အဲတော့ ကျွန်မကိုယ်တိုင်က စိတ် ပျော်အောင် နေတတ်ချင်လို့ စိတ်မပျော်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကို ဆန်းစစ်မိ ပါတယ်။

ကျန်းမာရေး၊ ငွေကြေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ မိသားစု၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ သမီးရည်းစားရေးရာ၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း၊ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ခံယူ ချက်၊ ဘဝအပေါ် ရှုမြင်ပုံ စသည်ဖြင့် ကျွန်မရဲ့ မှတ်စုထဲမှာ Tree diagram လို့ အချက်အလက်တွေ ဖြာပြီး ထွက်လာပါတယ်။

ကျွန်မကတော့ ဘာကိုစဉ်းစား စဉ်းစား စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးပြီး စဉ်းစား မှပဲ အဖြေထွက်တဲ့ လူမျိုးပါ။ ရေးမယ့်ရေးလည်း မထူးတော့ပါဘူးဆိုပြီး အမျိုးသမီးထုကြီး တစ်ခုလုံး အကျုံးဝင်အောင် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်က စပြီး အဘွားအရွယ်ရောက်တဲ့ အချိန်အထိ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို တွက်ဆခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ စဉ်းစားမိတာလေးတွေ ကို ကိုယ်တွေ့ကြုံရ ကြားရတာလေးတွေနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဖတ်ပြီး၊ နားထောင်ပြီး၊ လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ယူခဲ့တဲ့ အချက်ကလေးတွေပါ ထည့်သွင်းပြီး စိတ်ပျော်အောင် နေတတ်ဖို့ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း Facebook မှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ စကားဝိုင်းသဖွယ် အမြင် ချင်း၊ အတွေ့အကြုံချင်း ဖလှယ်လို့ ၂၀၁၇ တစ်နှစ်တာပတ်လုံး ရေးခဲ့တာ ပါ။

စာရေးလိုက်တာက ကျွန်မအတွက် (Self Reflection) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မြင်ရတာ ကြောင့်လည်း ပါပါတယ်။ ယုံကြည်မှု ပိုလာစေတယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အားပေးတယ် ဆိုလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူကိုလည်း ခွန်အားတစ်ခု ဖြစ်စေမယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။

ဒီစာစုတွေကို ကျွန်မရဲ့ စာချစ်သူ မိတ်ဆွေများ အကြိမ်များစွာ မျှဝေခဲ့ကြ တာမို့ အမှတ်တရအနေနဲ့ စာအုပ်ဖြစ်လာအောင် ထုတ်ဝေလိုက်ရခြင်း ဖြစ် ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ ဒုတိယစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေဖြစ်အောင် ကူညီပေးခဲ့ကြတဲ့ နန်းဒေ ဝီ စာအုပ်တိုက်မှ အဖွဲ့သားများကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါရစေ။ ကျွန်မရဲ့ စာဖတ်သူများကတော့ ကျွန်မ ကျေးဇူးအတင်ရဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ် တွေပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ဟာ တစ်ထိုင်တည်း အပြီးဖတ်ရမယ့် စာအုပ်မဟုတ်လို့ တစ်ပုဒ်

စီ အချိန်ယူပြီး အေးအေးဆေးဆေး ဖတ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။
အားလုံးကို စိတ်ပျော်အောင် နေတတ်ကြစေချင်ပါတယ်။
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

Mon Halsey

Facebook:Myatthiri Kyaw

အိပ်မပျော်ကြသူများ

"စိတ်ပျော်အောင် နေတတ်ဖို့" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ကျွန်မ စရေးရမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးကို စရေးရမှာပါ။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာဆိုတာ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ပေမဲ့ ကျွန်မပတ်ဝန်းကျင်မှာ လေ့လာမိသမျှ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ တူညီနေတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ တစ်ခုကတော့ ညဘက် ကောင်းစွာ အိပ်မပျော်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ညဘက် အိပ်မပျော်ဘူးဆိုရင် နောက်နေ့တစ်နေ့လုံး ကျွန်မတို့ ဘယ်လောက် down နေတတ်ကြသလဲဆိုတာ ကြုံဖူးသူတိုင်း သိကြမှာပါ။

အိပ်ရေးမဝတော့ မလန်းဆန်းပါ၊ မကြည်လင်ပါ၊ အလာကားနေရင်း စိတ်တို နေတတ်ပါတယ်။ ရန်လိုနေတတ်ပါတယ်။ ခေါင်းတွေ ကိုက်နေတတ်ပါတယ်။

အိပ်မပျော်တာကတော့ အများအားဖြင့် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုကို စိတ်ပူနေတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ရှုပ်နေတာကို ရှင်းဖို့ကတော့ အရင်ဆုံး ကိုယ့်အိပ်ရာခုတင်နားက ရေသန့်ဘူးတွေ၊ ဖတ်လက်စ စာအုပ်တွေ၊ ရှူဆေးဘူးတွေ၊ ပရတ်ဆီဘူးတွေကို ရှင်းပစ်လိုက်ပါ။ ဧည့်ခန်းထဲမှာဆိုရင် ဖတ်လက်စ သတင်းစာဂျာနယ် အဟောင်းတွေ၊ ယပ်တောင်အစုတ်တွေ၊ ဖိတ်စာကတ်ပြားတွေ ရှိနေတတ်တယ်။ ကိုယ်မှမသုံးတော့တာ။ ရှင်းထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ မီးဖိုထဲက အညှိတက်နေတဲ့ အိုးခွက်ပန်းကန် အကျိုးအပဲ့တွေကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ အမှိုက်

တွေ ထွက်လာတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ ဘာလို့များ အမှိုက်ပုံထဲမှာ နေခဲ့မိတာပါလိမ့်လို့ စဉ်းစားမိလာပါလိမ့်မယ်။

အိမ်တစ်အိမ်ကို ဝင်လိုက်တာနဲ့ အိမ်ရှင်မရဲ့ စိတ်ဟာ အိမ်မှာရှိနေရဲ့လား၊ သူဟာ အိမ်မှာပျော်ရဲ့လား၊ သူ့မိသားစုကိုရော အိမ်မှာ ပျော်အောင်ထားနိုင်ရဲ့လား။ ထားတတ်ရဲ့လား ကျွန်မတို့ သိနိုင်ပါတယ်။

အမှိုက်ကိုပစ်ဖို့ ကျွန်မတို့တွေ နှမြောကြတာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ပျင်းကြတာပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တချို့သော အိမ်တွေမှာ ဧည့်ခန်းစားပွဲပေါ်မှာတောင်မှ ဖယောင်းတိုင် အတိုရော၊ သားရေကွင်းရော၊ အလှူခံဖြတ်ပိုင်းရော၊ အတူတူ ရှိနေတတ်ကြတာမျိုးကို ကျွန်မ တကယ်နားမလည်နိုင် ဖြစ်မိပါတယ်။

ကိုယ့်အိမ် ကိုယ့်အလုပ်စားပွဲ ကိုယ့်အိပ်ရာ ရှင်းလင်း သပ်ရပ်သွားပြီဆို ချက်ချင်း စိတ်မပျော်လာဘူး ဆိုရင်တောင် စိတ်ရှင်းသွားပြီ ပြောရမှာပါ။

စိတ်ပူပင်သောက ရောက်နေရင်လည်း အိပ်မပျော်ပါလို့ ကျွန်မဆိုခဲ့ပါတယ်။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ သားရေး၊ သမီးရေး မျိုးစုံဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ (ကျန်းမာရေး အကြောင်း ရေးနေတော့လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဥပမာ ပေးတာပဲ ကောင်းပါတယ်။) အမျိုးသားရဲ့ ကျန်းမာရေး အတွက် စိတ်ပူပန်နေရတယ် ဆိုပါတော့။ အခု စိတ်ပူတာက သူတစ်ခုခု ဖြစ်သွားခဲ့ရင် ဆိုတာကို တွေးပြီး စိတ်ပူ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေတာပါ။

အဲဒီစိတ်က တို့အရင်တုန်းကတော့ ဘယ်တွေသွားပြီး ဘာတွေတူတူ လုပ်ခဲ့ကြတာဆိုတဲ့ လွမ်းစရာ၊ ပျော်စရာ အတိတ်ကာလလေးကို ပြန်တွေးမိစေပါတယ်။

အဲတော့ လွမ်းပါတယ်။

အဲဒီစိတ်ကပဲ အင်း နောက်ဆိုရင်တော့ ဒါမျိုးတွေ လုပ်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူးလေ ဆိုပြီး လုပ်နိုင်မယ် မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ဖြစ်နိုင်မယ် မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာကို သေချာမသိသေးတဲ့ အနာဂတ်ကာလ တစ်ခုကို မှန်းဆပူပန် မိတာပါ။

တကယ်တမ်းဖြစ်နေတာက သူနေမကောင်းနေတာ။ ပျောက်ချင်လည်း ပျောက်သွားမယ်။ နောက်ဆုံး သေတဲ့အထိလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ တကယ် လုပ်ရမှာက ဆေးကုဖို့၊ ဒီဆရာဝန် ဒီဆေးနဲ့ မသက်သာရင် ဘယ်နည်းနဲ့ ကုမလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကိုရှာဖို့။ Plan A မှာ ကျွန်မတို့က Hope for the best ဆိုတဲ့ အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်ခြင်း ဆိုတဲ့ concept နဲ့ သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Plan B ကတော့ Prepare for the worst အဆိုးဆုံးအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းပါ။ တကယ်လို့ Plan A မဖြစ်လာခဲ့ဘူး။ ဥပမာ- သူ့ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရပြီ ဆိုပါစို့ စားဝတ်နေရေးကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲ။ မပြီးပြတ်သေးသော ကိစ္စတွေ ဘယ်လို ဆက်လုပ်မလဲ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးများဟာ စိတ်ထိခိုက် ခံစားလွယ်သူများ ဖြစ်ကြတာကြောင့် တစ်ခုခုဆို ကာလ ၃ ပါးရဲ့ ညှို့ငင်မှုအောက်ကနေ တော်ရုံ ရုန်းမထွက်နိုင်ကြပါဘူး။

Failing to plan is planning to fail. ဆိုသလို ကျွန်မတို့ ကြုံဆုံရသော အခြေအနေတိုင်း အတွက် ကြိုတင်မြော်မြင် ပြင်ဆင်မှုမရှိရင် ကျရှုံးဖို့ များပါတယ်။

ပြင်ဆင်ထားတဲ့သူဟာ အခြေအနေဆိုးတစ်ခုကို တကယ်ရင်ဆိုင်လိုက်ရပြီ ဆိုရင်တောင်မှ အဆင်သင့် ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။

ခုနအခြေအနေကိုပဲ ဆက်ပြောရရင် အမျိုးသား နေမကောင်းတာပဲ

ဖြစ်ဖြစ်၊ ကွယ်လွန်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် သင်ဘာတတ်နိုင်မှာ မို့လို့လဲ၊ သင် စိတ်ပူ
နေလို့ သူ့ကို ကယ်တင်နိုင်မယ် ဆိုရင် ကျွန်မကိုလည်း ပြောပါ။ ကျွန်မ
လည်း သင့်အတွက် ဝိုင်းဝန်း စိတ်ပူပေးပါမယ်။

ဖြစ်ဖို့ရန်အကြောင်းပါသော ကိစ္စတစ်ခုသည် ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊
ဆိုးသည်ဖြစ်စေ ကျွန်မတို့ မည်မျှ လိုလားသည်ဖြစ်စေ ငြင်းဆန်သည်ဖြစ်
စေ၊ ဖြစ်ကိုဖြစ်မှာပါ။ ဘာမှလုပ်လို့ မရကြောင်း သဘောပေါက်ပါ။ ကျွန်မ
တို့ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ ကိုယ့်ဘဝကို ထောင်မတ်အောင်
ရပ်တည်သွားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သန်စွမ်းအောင် ရုန်းကန် ကြိုးစားရမှာပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ကို တကယ် ချစ်တယ်ဆိုရင် သူလဲပြုနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်က သူရှေ့က
နေ အရင် လဲပြုမပြုလိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သေကောင်ပေါင်းလဲ
ဝေဒနာတွေနဲ့ သေရတော့ မယ့်လူဆိုရင်ရော၊ ကိုယ့်မိဘ ကိုယ့်သားသမီးကို
ဆုံးရှုံးလိုက်ရတော့မှာ ဆိုရင်ရော၊ အလုပ်ထုတ် ခံလိုက်ရပြီဆိုရင်ရော၊
ငွေကြေးကြောင့် မှားသွားပြီဆိုရင်ရော ဘယ်လိုပြဿနာမျိုးပဲ ဖြစ်နေဖြစ်
နေ ကျွန်မတို့ ညစဉ် စိတ်တုံးတုံးချ အိပ်ပျော် နိုင်ရန် ကြိုးစားတတ်ဖို့ လိုပါ
တယ်။

ဗုဒ္ဓအလိုကျ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာသာ ထားရမှာမို့ အိပ်တဲ့အချိန်
မှာ အိပ်ပျော်သွားဖို့ အရေးအကြီးဆုံးလို့သာ မှတ်ပါ။ ကျန်တာဘာမှ တွေးမ
နေပါနဲ့။ အိပ်ပျော်အောင်သာ အိပ်လိုက်ပါ။

စိတ်ဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးတစ်ခုလုံး ထမ်းဆောင်ထားတဲ့ အရာပါ။ ဒါ
ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုထက် အရေးကြီးသော အရာမရှိပါ။ စိတ်
ချမ်းသာမှ ကိုယ်ကျန်းမာမှာပါ။

ဒါကြောင့် ညစဉ် အိပ်ပျော်အောင် အိပ်စက်နိုင်ကြပါစေ။

Good Night

ပိန်ပိန်ဝဝကျန်းမာမှ

ပိန်တာဝတာက ကျန်းမာရေးနဲ့ ဆက်စပ်နေသလို ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေ စိတ်ထဲမှာ မသိမသာရော သိသိသာသာရော ဝင်နေတတ်တဲ့ ဆိုက်ကို တစ်ခု ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောချင်တာတွေ ရှိလာပါတယ်။

ကျွန်မ ဆရာဝန်တစ်ယောက် မဟုတ်သလို ကာယဆရာမ တစ်ဦးလည်း မဟုတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် အစားအသောက်ကို ဘယ်လိုဆင်ခြင်ဖို့ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ဆိုတာမျိုးတွေတော့ မရေးချင်ပါဘူး။

ကျွန်မစာဖတ်သူတွေထဲမှာ ဝတ်သူတွေလည်း ရှိသလို၊ ပိန်တဲ့သူတွေလည်း ရှိမှာပါ။ ပိန်တဲ့ သူကလည်း အရမ်းဝချင်နေကြပြီး ဝတ်သူကလည်း အရမ်းကို ပိန်ချင်နေကြတာ သဘာဝပါ။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးတွေ အများစု အနေနဲ့ကတော့ ဝတ် ပြဿနာ ပိုကြီးနေတယ်ပဲ ပြောရမှာပေါ့။

ကျွန်မတို့ မိန်းမတွေဟာ အသက်ကလေး နည်းနည်းရလာလို့ ဗိုက်ခေါက် ထွက်လာတာ၊ လက်မောင်းတွေ တုတ်လာတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလှတော့ဘူး၊ ဆွဲဆောင်မှု မရှိတော့ဘူးထင်ပြီး စိတ်ဓာတ် ကျတတ်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဝလာတာနဲ့ မလှတော့ဘူးလား ဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မ မိတ်ဆွေ အမျိုးသား တစ်ယောက် သူ့ဇနီးကို ဟေ့ နင်နော် ဗိုက်ကို တစ်လက်မမှ မလျော့စေနဲ့ ဒါပဲ။ သူပြောပုံက ချစ်စရာပါ။ သူ့အမျိုးသမီးကလည်း တုတ်တုတ် ကစ်ကစ်ကလေးပါ။

တကယ်တော့ ပိန်သူဖြစ်ဖြစ်၊ ဝသူဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကြည်ရွှင်နေရင် မျက်နှာ

ကပါ ပြုံးပျော်၊ ကိုယ်ဟန် အမူအရာကပါ သွက်လက်ပြီး လှတာပါပဲ။
စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ မိန်းမ တစ်ယောက်ဟာ ဝဝပိန်ပိန် ညှိုးနွမ်းပြီး မလှပ
နိုင်တာ သတိပြုပါ။

ဝလို့ အပြင်မထွက်ချင်ဘူး၊ ဓာတ်ပုံမရိုက်ချင်ဘူး၊ တချို့မင်းသမီးတွေဆို ဝ
လို့ ရုပ်ရှင် မရိုက်တော့ပါဘူး ဆိုတာက အခြေအမြစ်မရှိတဲ့ အကြောင်းပြ
ချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝတာဟာ ပြဿနာ မဟုတ်။ လှအောင် ဘယ်လို
နေရမယ်၊ ဝတ်ရမယ် ဆိုတာကိုပဲ ကျွန်မတို့ စဉ်းစားရမှာပါ။

အသက် ၄၀ မှာ အသက်အစိတ်လောက်က ကိုယ်လုံးမျိုးကိုတော့ ဘယ်ရ
ပါတော့မလဲ။ အသက် ၄၀ နဲ့ တန်တဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ အလှကိုပဲ ကျွန်မတို့
ဖန်တီးယူရမှာပါ။

အသက် ၄၀ မှာ ၅၀ မှာ ဝလာတာနဲ့အတူ အသက် ၃၀ လောက်တုန်းက မ
ရခဲ့တဲ့ ပညာတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ရှိလာတာ၊ မိသားစုဝင်
တွေ တိုးလာတာဟာ ဝမ်းသာ ဂုဏ်ယူစရာပါ။ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်
ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ဝတာပိန်တာဟာ
သေရေးရှင်ရေး ကိစ္စတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ အဝလွန်၊ အပိန်လွန်နေတာမျိုး ဆို
ရင်တော့ တစ်ခုခု လုပ်ရမှာပေါ့နော်။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားနဲ့ကိုယ်ပါ။ ကျွန်မဆို မွေး
ကတည်းက တစ်ခါမှာ မပိန်ပါ။ ပိန်သောအချိန်များ ရှိခဲ့သော်လည်း
သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင်တော့ ပြည့်ဖြိုးနေခဲ့တာပါပဲ။

ဝတဲ့ကိစ္စ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်နေတော့ ပိန်
ချင်ရင်လျှော့စား၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ လမ်းလျှောက်ဆိုပေမဲ့ ကျွန်မအတွက်
အဆင်မပြေ။ ကျွန်မမှာ ကြိုက်တာကို ကြိုက်သလောက် မစားရဘူး ဆို
ကတည်းက ပြဿနာဖြစ်နေပြီ။ ရေကူးတာ၊ တင်းနစ်ရိုက်တာမျိုး အပျော်

သဘော ကျွန်မ လုပ်ရတာ ကြိုက်ပါတယ်။

တချို့တွေပြောကြတဲ့ gym မှာ ကစားမှပေါ့သွားတယ် ဆိုတာမျိုး ကျွန်မလို လူမှာ ဘယ်ရလိမ့်မတုံး။ ကျွန်မစိတ်မှာ gym သွားတိုင်း ဝက်ကို အရှင်လတ်လတ် မီးကင်ထားသလို ခံစားရရင်း ဪ တော်တော်မိုက်တဲ့ ငါပါလား။ ကိုယ့်ပိုက်ဆံနဲ့ကိုယ် လာအနှိပ်စက် ခံနေသေးတယ် ကျွတ်ကျွတ် လို့ ဖြစ်မိတာ အမှန်ပါ။

လုပ်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ လုပ်နိုင်တဲ့ သူတွေပြောတာတော့ အားကျ စရာကြီးပါပဲ။ သို့သော် ကိုယ် မနိုင်သောဝန်ကို သူများပြောတိုင်း လိုက်မ ထမ်းပါနဲ့။ အရှိကို အရှိအတိုင်း သဘာဝကျကျ နေထိုင် ဝတ်စားတတ်ခြင်း ဟာ ကျွန်မတို့ကို ပိုယုံကြည်မှု ရှိစေပါတယ်။ သက်သောင့်သက်သာ ရှိမှုက လည်း ကျွန်မတို့ ဟန်ပန်ကို အသက်ဝင်စေပါတယ်။

ဝလို့ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောက်ညှင်းထုပ်လို ဆွဲစေ့ထားတာမျိုးသာ မလုပ်မိပါစေနဲ့။ တမင်သက်သက်ကြီး အတင်းအကျပ် ဖန်တီးယူတာမျိုး မ လုပ်မိပါစေနဲ့။

နောက်တစ်ခု ကျွန်မမြင်မိတဲ့ အရေးကြီး အချက်တစ်ချက်က ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ရောဂါကို မွေးထားတတ်ကြတာပါ။

ဥပမာ- သွားကိုက်နေတယ် ဆိုပါတော့ သွားဆရာဝန်ဆီ မသွားချင်ကြပါ။ ပက်လက်ကြီး အိပ်ပြီး ပါးစပ်ဖြုတ်ရမှာကို ကြောက်ပါတယ်။

လိပ်ခေါင်း ဆိုတာလည်း အမျိုးသမီးတွေမှာ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ပါးစပ် ဖြုတ်ရမှာတောင် ကြောက်တယ် ဆိုတော့လည်း ဟုတ်ကဲ့ ... ဟိုဟာပြုရမှာ လည်း ကြောက်ပြီပေါ့နော်။

အဲလိုရောဂါမျိုးတွေဟာ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ကုသမှု ခံယူလိုက်တယ်ဆို

ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သိပ်မရှိပါ။ မကုဘဲ ကြာလာတာနဲ့အမျှ
အကြီးအကျယ်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပြီး ငွေကုန်ကြေးကျလည်း များလာတတ်
ပါတယ်။

သွားနာတာ၊ ခူးနာတာ၊ ခါးနာတာ၊ သားအိမ်ထဲ အလုံးဖြစ်နေတာ၊
လိပ်ခေါင်း ထွက်နေတာ၊ ရင်သားမှာ အကျိတ်စမ်းမိတာ သိတာနဲ့ ဆရာဝန်
ဆီ သွားပါ။ ဆေးကုဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကို အမြဲ စစ်ဆေးနေ
ပါ။

Pain is not our lifestyle ... နာကျင်မှုတွေဟာ ကျွန်မတို့ ဘဝနေထိုင်မှု
ပုံစံ မဟုတ်စေရပါ။

ကျန်းမာနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ တော်ရုံတန်ရုံ ဘဝ အခက်အခဲတွေကို
အလွယ်တကူ ကျော်ဖြတ် သွားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ခံနိုင်ရည် ရှိ
လာပါတယ်။ ဝတာကိုလည်း စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ပိန်တာကိုလည်း စိတ်မပျက်
ပါနဲ့။ နေကောင်းဖို့က အဓိကပါ။ ကျွန်မတို့ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်နေဖို့ စိတ်ရော
လူပါ သက်သောင့်သက်သာ ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မိန်းမနဲ့အလုပ်

များသောအားဖြင့်တော့ အိမ်ထောင်စုတစ်ခုမှာ ယောက်ျားက ဝင်ငွေပိုများလေ့ ရှိပြီး အိမ်စရိတ်ကို တာဝန်ယူလေ့ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ရှာတာ ဘယ်လောက်မှန်းတောင် မသိ။ ရသမျှ မိန်းမလက်ထဲ ထိုးထည့်ပေးလိုက်တဲ့ ယောက်ျားမျိုးတွေ ရှိသလို အရမ်းစေ့ပြီး မိန်းမကို တစ်ပတ်စာ ဈေးဖိုးလောက်ပေးပြီး ပစ်ထားတတ်တဲ့ ယောက်ျားတွေလည်း ရှိတယ်။

အလှူအတန်းပွဲလမ်းလေး ရှိလို့မှ မိန်းမကို အင်္ကျီလုံချည် အသစ်တစ်စုံ ဆင်ပေး ရကောင်းမှန်း မသိတဲ့ ယောက်ျားတွေလည်း ရှိတယ်။

တချို့ အမျိုးသမီးတွေ အိမ်ထောင်မကျခင် အပျိုဘဝမှာ အလုပ်အကိုင်လေးနဲ့ ကြိုက်တာလေးတွေ ဝယ်ဝတ် ဝယ်သုံးပြီး ပြင်ပြင်ဆင်ဆင် လှလှပပလေး နေနိုင်ကြတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စားစားသွားသွားလေးတွေ လုပ်နိုင်တယ်။

ယောက်ျားရ ကလေးရတော့မှ အလုပ်လည်း မလုပ်ရတော့ဘူး။ ပိုက်ဆံလည်း ယောက်ျား ပေးသလောက်ပဲ သုံးရတော့တယ်။ အရင်လိုလည်း လှလှပပ မဟုတ်တော့ဘူး။ အိမ်မှာနေရင်း ပေါ့ပါးချောင်ချိတာတွေ ဝတ်ရင်းနဲ့ ပိုလည်းဝလာပြီ။ ကလေးအတွက် ညှာရ၊ ယောက်ျားကို ဦးစားပေးရတာနဲ့ နှုတ်ခမ်းနီလေး တစ်တောင့်ဝယ်ဖို့တောင် အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရတဲ့ဘဝ ရောက်သွားပြီ။

အဲတော့ ကျွန်မ ပထမဆုံး ရေးခဲ့တဲ့ အထဲမှာပါတဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ Midlife Crisis ဆိုတာ ဒီအကြောင်းတွေကပဲ စဖြစ်လာတာပါပဲ။

တကယ်တော့ မိန်းမတစ်ယောက်အတွက် အလုပ် လုပ်တယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲတာ ချမ်းသာတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။

ဝင်ငွေရဖို့ တစ်ခုတည်းအတွက် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိဖို့ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး တက်ဖို့ ကျွန်မတို့ အလုပ် လုပ်ကြရပါမယ်။

ကျွန်မတို့ကတော့ ဘွဲ့လည်းမရဘူး။ အဲတော့ အလုပ်လည်း ကောင်းကောင်း ရှာနိုင်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ဆင်ခြေတွေပါ။

အလုပ်ဆိုတာ ကုမ္ပဏီတွေမှာ ယူနီဖောင်း စကတ်တိုလေး ဝတ်ပြီး ကွန်ပျူတာရှေ့ထိုင်နေရတာမျိုးမှ အလုပ်လို့ ခေါ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

စက်ချုပ်တာလည်း အလုပ်ပါပဲ။ အိမ်ရှေ့မှာ စတိုးဆိုင်လေး ဖွင့်တာလည်း အလုပ်ပါပဲ။ စာအုပ်ငှားဆိုင်၊ အခွေဆိုင်လေး ဖွင့်တာလည်း အလုပ်ပါပဲ။ အလှပြင်ဆိုင်လေး ဖွင့်တာ၊ ကလေးတွေ စာပြပေးတာ၊ အဲဒါတွေအားလုံးဟာ ရုံးကနားနဲ့ ရာထူးရာခံနဲ့ လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေ မဟုတ်ပေမဲ့လို့ ရိုးသားပြီး သမာအာဇီဝကျသော အလုပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂုဏ်ငယ်တယ် မထင်ပါနဲ့။

ကျွန်မ ကျောင်းပြီးကာစက အင်္ကျီလေးတွေချုပ်ပြီး ဆိုင်တွေမှာ သွင်းရောင်းတော့ အဘိုးလုပ်တဲ့သူက ကျွန်မ စက်ချုပ်တဲ့အနား လာကြည့်ပြီး စာတွေဒီလောက် သင်ထားပြီး ဒီစက်ချုပ်တာနဲ့ လုပ်စားတော့မလို့လားလို့ တော်တော် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တဲ့ မျက်နှာနဲ့ မေးလာပါတယ်။

ဂုဏ်ငယ်တယ်လို့ သူ့စိတ်မှာ ထင်လို့ဖြစ်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ နာမည်ကြီး ဒီဇိုင်း နာတွေလည်း ဒီစက်ခုံကလေးပေါ် တရွမ်းရွမ်းနင်းပြီး ဘဝကို စခဲ့ကြရတာ

မဟုတ်ပါလား။

ကိုယ့်အိပ်မက် ဘယ်လောက်ကြီးမလဲ ဆိုတာကတော့ ကိုယ်နဲ့ပဲ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ လောလောဆယ်တော့ ကိုယ့်အဝတ်ကိုယ် ချုပ်ဝတ်နိုင် တဲ့အတွက် စက်ချုပ်သူကို ပေးရတဲ့ပိုက်ဆံ သက်သာသွားတယ်။ ဒီထက်ပို ပြီး သူများကို ချုပ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ အပိုင်ငွေလေး တစ်ခု ရ လာပြီ။ ကိုယ့်လုပ်အားနဲ့ရတ ငွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရပ်တည်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်မိသားစုကို ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ့်မိဘ မောင်ဘွားကို ထောက်ပံ့နိုင်တယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာလေးတွေ ဝယ်နိုင်သုံးနိုင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမျက်နှာကိုမှ ကြည့်စရာ၊ အားနာနေစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။

ကျွန်မတို့အနေနဲ့ ဂုဏ်တွေ ပကာသနတွေ ဘေးဖယ်ထားပြီး အလုပ်ကို အလုပ်လို့ ရိုးရှင်းစွာကြည့်မြင်တတ်ဖို့သာ လိုပါတယ်။ တကယ်တော့ အလုပ်ဟူသမျှ ဂုဏ်ရှိစွပါပဲ။

အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ထူထောင်ဖို့၊ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ ဝါသနာ အရင်းခံသော အလုပ်ကလေးတွေ နိုင်သလောက် လုပ်ခွင့်ရကြစေချင် တယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်တွေကလည်း ကိုယ့်အမျိုးသမီးကို တကယ်ချစ်တယ် ဆိုရင် အိမ်မှာနေတိုင်း ပိတ်ထားမယ့်အစား သူ့အလုပ် ဆက်လုပ်ချင်တာမျိုးကို ခွင့်ပြုပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သူ့တက်လမ်းတွေကို မ ပိတ်ဖို့၊ မတားဆီးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို တကယ်ချစ်တာဆိုရင် သူ့ဘဝသူ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ မြေတောင် မြှောက်ပေးတာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ယခု ကျွန်မရဲ့ ဝါသနာပါရာ အခြားအလုပ်တစ်ခု အနေနဲ့ အခမ်းအနား တွေ၊ ဆိုင်တွေ အလှဆင်ရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရတော့ ကျွန်မကို ကူညီပေး

တဲ့ အမျိုးသားတွေနဲ့ပဲ သွားရလာရတာ များပါတယ်။ ဆိုင်မှာ ဆင်တာမျိုး ဆို တစ်ခါတလေ ဆိုင်ပိတ်တဲ့ အချိန် ၉ နာရီ ၁၀ နာရီကျမှ စဆင်ရတာ မျိုးရှိပါတယ်။ ကျွန်မ အိမ်ပြန်ချိန်ဟာ ည ၁၂ နာရီ၊ ၁ ချက်ရှိပါပြီ။

ကြော်ငြာထိုးတာ မဟုတ်ပေမဲ့လို့ ကျွန်မ အမျိုးသား၊ ကျွန်မအလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ ညကြီးမိုးချုပ် သွားနေရကောင်းလား ဆိုပြီး ဆူပူမောင်းမဲတာ၊ တားဆီးပိတ်ပင်တာ၊ မယုံသင်္ကာဖြစ်တာ ဘယ် သောအခါမှ မရှိခဲ့ဖူးပါ။ ဒီအလုပ်မျိုးတွေကို လက်မခံရင် ကျွန်မ ငတ်သွား မှာတော့မဟုတ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မအတွက် အခွင့်အရေးတစ်ခု ဆုံးရှုံးသွားမှာ ပဲလို့ သူမြင်ပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။

အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ ယုံကြည်မှုကိုရတာ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေ အတွက် ကံကောင်းခြင်း တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်လောက် ကျွန်မအပျိုဘဝက အလုပ်တွေရှာနေတဲ့ အချိန် မှာ Engineering Company တစ်ခုမှာ လခနှစ်သိန်းခွဲနဲ့ အလုပ်တစ်ခု ရခဲ့ဖူး ပါတယ်။ ကျွန်မလုပ်ဖို့ ခေါင်းညိတ်မယ့်နေ့မှာပဲ ကျွန်မဘေးမှာ အဲဒီတုန်းက ရှိတဲ့ ရည်းစားက အမလေး ယောက်ျားတွေ အများကြီးရှိတဲ့နေရာ သွားမ လုပ်ပါနဲ့၊ ဘာနဲ့ဆိုတော့ အလုပ်ပျက်ခဲ့ရတယ်။ သူပြောသလိုဆို ကျွန်မဟာ ကမ္ဘာမှာ အဖိုးတန်ဆုံး၊ အလှပဆုံး မိန်းမ။ ဒါကြောင့် ယင်ဖိုသန်းတာ တောင် သူမခံနိုင်။

ကျွန်မစိတ်မှာ အဲဒီလိုကိစ္စမျိုးပေါင်း များစွာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူ့အပေါ် မ ကျေနပ်ခဲ့ တာကြောင့် နောက်ဆုံးတော့ သဘောထားသေးသိမ်တဲ့ လူတစ် ယောက်နဲ့ လမ်းခွဲခဲ့တဲ့အထိ ရောက်လာတာပါပဲ။ အဲတော့လည်း ကျွန်မဟာ သူ့အချစ်များနဲ့ မထိုက်တန်သူ၊ ချစ်တာကို မခံနိုင်သူတဲ့။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်လွတ်လပ်ရေးဆိုတာ ကိုယ်တိုင် တိုက်ယူမှပဲရ

တာပါ။ အခြေအမြစ် မရှိတဲ့ ရူးကြောင်ကြောင် စကားတွေကို ကျွန်မတို့ မယုံဖို့ ကြွေမသွားဖို့ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။

သူနဲ့သာ လက်ထပ်ခဲ့ရရင် သေချာတယ်။ ကျွန်မ အစွမ်းအစ ဘာမှမရှိတဲ့၊ ခေတ်အမြင်မရှိတဲ့ မိန်းမကြီး တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်နေတော့မှာ။ တစ်နေ့ တစ်နေ့ အိမ်ထဲမှာပဲ လိမ်ဖည်လိမ်ဖည်နဲ့ သူကျတော့ အပေါင်းအသင်းများနဲ့ သောက်စားပျော်ရွှင်ပြီး အိမ်ကို မိုးကြီးစုပ်စုပ်ချုပ်မှ ပြန်လာမှာ၊ အိမ်ရောက်တော့ ရစ်မယ်၊ စကားနာထိုးမယ်၊ ရန်ဖြစ်မယ်။ ဘယ်မှာလဲ အချစ်ဆိုတဲ့ အရာ ... ဆက်တွေးမိတာပါ။ မှန်တယ် မဟုတ်လားရှင်။ အလားတူ အဖြစ်မျိုးတွေ ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများကြီး တွေ့နေရတာပါ။

အိမ်ထောင်မကျခင် နှစ်များက ကျွန်မတစ်နေ့ကို ၁၅နာရီလောက် အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေလည်း နေ့တစ်ဝက်တော့ လုပ်ရပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆို အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်မမောင်လေးက ဆေးကျောင်းတက်နေလို့ပါ။ လူသုံးယောက်နဲ့ ခွေးလေးတစ်ကောင်ရှိတဲ့ မိသားစုရဲ့ အိမ်စရိတ်နဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ရဲ့ ပညာရေးစရိတ်ကို ကျွန်မ လောက်ငရွာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တစ်နေ့ကုန် ကျောင်းမှာ လုပ်ပြီး ညနေကျတော့ ကလေးတွေကို ကျူရှင်လိုက်ပြရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက အိမ်ပြန်လာပြီဆို ည ၉ နာရီပါ။ ပင်ပန်းပေမဲ့ ကိုယ် ကျွမ်းကျင်တဲ့ အလုပ်မို့လို့ ကျွန်မ ကျေနပ်ခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ကျပြီး နောက်ပိုင်း ဝါသနာပါတဲ့ art ကို ဇောက်ချ လုပ်နိုင်လာပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ အချိုးအကွေ့ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိစမြဲပါ။ နောက်နှစ်ဆို ကျွန်မ အချိန်ပြည့် အလုပ်က အနားယူတော့မှာမို့ ပုံမှန်ဝင်ငွေမရှိတော့ပါ။ အဲတော့ အခု ကျွန်မ ညနေပိုင်း တစ်ပတ်ကို နှစ်ရက် စာပြန်သင်ပါတယ်။

နောက်ပိုင်း ကျွန်မ ဒီအလုပ်နဲ့ ရပ်တည်သွားဖို့ စိတ်ကူးရှိတာကြောင့် ခုကတည်းက စထားလိုက်ပါတယ်။ ငွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ Plan လုပ်တဲ့နေရာမှာ ဘယ်သောအခါမှ နောက်ကျတယ်ဆိုတာ မရှိပါ။ အမျိုးသမီးတွေဟာ တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း အလုပ်နှစ်ခု၊ သုံးခုလောက် လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေပါ။ ထမင်းဟင်းချက်ရင်း ဖွေစာဘုတ် သုံးတတ်ပါတယ်။ ကလေးနို့တိုက်ရင်း စာအုပ်ဖတ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ စွမ်းအားများ အချည်းနှီး မတိမ်မြုပ်စေသင့်ပါ။ အမျိုးသားအပေါ် အရာအားလုံး မှီခိုမိတဲ့သူဟာ မတော်တဆ အမျိုးသား ဆုံးပါးခဲ့ရင် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ လောက်အောင် မကျန်းမမာဖြစ်ခဲ့ရင် တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဖောက်ပြန်ပြီး ကိုယ့်ကို ထားသွားခဲ့မယ်ဆိုရင် အကြီးအကျယ် ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို အဆိုးဆုံး အဆုံးစွန်အထိ တွေးထားပြီး ဖြစ်လာခဲ့တယ် ဆိုရင်တောင် ငါတော့ ခြေမဲ့လက်မဲ့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ စာသင်စားလို့ ရသေးတာပဲ။ အင်္ကျီချုပ်ဆိုင်လေး ဖွင့်လို့ရသေးသားပဲ ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကလေးတစ်ခု ရှိနေပြီဆို ကျွန်မတို့ဘဝ စိတ်ချလက်ချ ပျော်ရွှင်ရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်အေးလက်အေး ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ အနည်းဆုံး အသက် ၄၅၊ ၅၀ အထိတော့ ဝင်ငွေရပြီး တည်ငြိမ်တဲ့ အလုပ်မျိုး လုပ်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ ၅၀ နောက်ပိုင်းကတော့ ကိုယ်ဝါသနာ ပါတာလေးတွေ လုပ်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာ menopause လို့ခေါ်တဲ့ သွေးဆုံးတဲ့ အချိန်လည်း ဖြစ်တာမို့ အလုပ်၊ ငွေကြေး စသည်တို့နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများ တတ်နိုင်သလောက် လျော့ချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြစ်ကိုအရှည်လိုက်ကူးခြင်း

မြစ်ကို အရှည်လိုက်ကူးပါပြီ ဆိုကတည်းက ကမ်းကို မမြင်ရတော့ဘဲ လမ်းပျောက်သလို မျောနေတာမျိုး၊ ပညာရှာစဉ်မှာ ဖြစ်တတ်တာလေးကို ရေးချင်တာပါ။ ငယ်ရွယ်သော ပညာရှာသူများအတွက် ပိုသက်ဆိုင်နေမလားလို့ တွေးမိပါတယ်။

ပညာဆိုသည်မှာ ဘွဲ့လက်မှတ်ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ကြောင်းတော့ အရင် သိစေလိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ရပ်တည်နိုင်မယ့် ပညာကို ပြောချင်တာပါ။ ဒီတစ်ခါတော့ကျွန်မ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် ပြန်ရေးရမှာပါ။

ကျွန်မငယ်ငယ်က ဖြစ်ချင်ခဲ့တာက ဆရာဝန် စာရေးဆရာ။ ဆေးကုတာ ဝါသနာပါလို့လား၊ နီး... မဟုတ်ပါ။ အမှတ် အများဆုံးရမှ တက်ခွင့်ရတဲ့ လိုင်းမို့ အတော်ဆုံးတွေထဲက တစ်ယောက်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ကို မက်မောမိလို့ပါ။ စာရေးဆရာကတော့ စာရေးတာ ဝါသနာပါလွန်းလို့ကို ဖြစ်ချင်ခဲ့တာပါ။

ကျွန်မ ၉ တန်း၊ ၁၀ တန်းမှာ စာတွေချည်း လှိမ့်ရေးနေပြီး မြန်မာစာဆိုရင်တော့ အမြဲ ပထမနေရာက ပြေးနေခဲ့ပါတယ်။ အဲတော့လည်း တခြားဘာသာတွေကို အာရုံမစိုက်မိဘဲ ၁၀တန်းအောင်တော့ ဆရာဝန်လိုင်းလည်း အမှတ်မမီ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်ခု ၁၀ တန်းမှာ ထူးချွန် ပြောင်မြောက်ခဲ့တာ ကတော့ မြန်မာစာရမှတ် ၈၃ မှတ်နဲ့ မြန်မာစာမှာ တစ်နိုင်ငံလုံး အဆင့် ၅ ရခဲ့တာပါ။

ကဲ ကျွန်မ ယူခဲ့ရမှာ မြန်မာစာအဓိက Burmese Majori ရေးစမ်းပါ စာတွေ၊ ဖတ်စမ်းပါ စာကြည့်တိုက်တစ်ခုလုံး၊ လုပ်ပါ သုတေသနတွေ၊ ထုတ်ပါ စာအုပ်တွေ၊ ဖြစ်လိုက်စမ်းပါ တက္ကသိုလ်က မြန်မာစာ ပါမောက္ခကြီး၊ ကျွန်မ မြန်မာစာ သိပ်ကြိုက်တဲ့သူလေ။

ငယ်လည်းငယ်၊ ခွန်အားလည်းရှိ၊ ဦးနှောက်ထဲမှာလည်း တစ်နေ့သုံးမျိုး လောက် ရေးစရာတွေပေါ်နေ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ မြန်မာစာမေဂျာ ယူဖို့ စဉ်းတောင် မစဉ်းစားခဲ့မိပါ။

ကျွန်မ ဆေးကျောင်း အမှတ်မမီတာနဲ့ပဲ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျပါပြီ။ ကဲ ကျွန်မ ဘာလိုင်းရွေးမလဲ စဉ်းစားတော့ အင်ဂျင်နီယာလိုင်း။ အမယ်လေး အတွက်အချက်တွေ အများကြီးနဲ့ ပျင်းစရာကြီး။

သွားဆရာဝန် (တကယ်တော့ ဒေါက်တာလို့ အခေါ်ခံချင်နေသေးတာ) မဖြစ်ပါဘူး။ လက်ကလေးတွေက သေးသွယ် နူးညံ့ပါဘိသနဲ့ ပလာယာတွေ ညှပ်တွေကိုင်ရမှာ။

တိရစ္ဆာန် ဆရာဝန်(အကောင်ပလောင် ချစ်တတ်တယ်လေ) အမယ်လေး ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အလှည့်ကျမှ ခွေးလေးတွေ၊ ကြောင်လေးတွေ မဟုတ်ဘဲ ဆင်ကြီးတွေ၊ ကျားကြီးတွေ ကြည့်နေရရင် ဒုက္ခ။

သူနာပြု ဒါပေမဲ့ အဘွားလုပ်တဲ့သူက အဘွားက ဆရာဝန်ကြီးဖြစ်ပြီး မြေးကျမှ သူနာပြု မဖြစ်သေးပါဘူး။

နောက်ဆုံးတော့ အီကိုပဲ တက်လိုက်တော့မယ်။ မိန်းကလေးနဲ့လည်း လိုက်ဖက်တယ်။ ဒီခေတ်က Business ၊ Business လို့ ပြောနေကြတဲ့ ခေတ်။ လခလည်း ကောင်းတယ်။

ကျွန်မ မြစ်ကို အရှည်လိုက် စကူးပါပြီ။ စာရေးတာကိုလည်း ကျွန်မ ရပ်

လိုက်ပြီး၊ ကျွန်မ ရေးသမျှစာတွေ၊ ရည်းစားစာတွေထဲပဲ ရောက်ကုန်ပြီ။
ကြီးစွာသော ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မိန်းမလှကျန်းလို့ ခေါ်တဲ့ ရွာသားကြီးကို
ရောက်ခဲ့တာ ကျွန်မ Roll No 3 နဲ့ပါ။

Roll 3 ဆိုတော့ အထင်ကြီးစရာ။ ဒါပေမဲ့လည်း ဒီ ရိုးသရီးဆိုတာကြီးက
၂၁ ထဲက ၄ နုတ်ရင်တောင် ၁၀ တွေဘာတွေ ချေးနေရတော့လေ စဉ်းစား
သာကြည့်ပါတော့။ ကျွန်မရဲ့ အတွက်အချက် ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို Balance
Sheet ဆိုတာဆွဲရင် ဟိုဘက်ဒီဘက် ကိုက်တော့ ကိုက်ပါတယ်။ အမှား
ကိုက်ကြီး။

ခုပြန်တွေးတော့ ရယ်လိုက်ရတာဆိုတာ။ အဲဒီတုန်းကတော့ ကျွန်မ
အတွက် ငရဲပါ။ ကျွန်မ လုံဝမသိ မကျွမ်း၊ စိတ်မဝင်စားတဲ့ ကိန်းတွေ၊
ဂဏန်းတွေကို လုပ်နေရတဲ့ ဘဝ။ ဒါပေမဲ့ မကြိုက်မှန်း သိသိကြီးနဲ့ပဲ ရှိသမျှ
ပြင်ပက စီးပွားရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းတွေ တက်ခဲ့တာ။ ကျွန်မ ဘွဲ့ဘယ်နှခု၊
ဒီပလိုမာဘယ်နှခု၊ certificate ဘယ်နှခုရခဲ့တယ်ဆိုတာ ပြောတောင် မ
ပြောပြချင်တော့ပါ။ အမြင့်ဆုံး အနေနဲ့ကတော့ ကျွန်မ စီးပွားရေးစီမံ ခန့်ခွဲ
မှုဆိုင်ရာ မဟာဘွဲ့ကို ရခဲ့ပါတယ်။ အသက်က ၂၆ နှစ်ပါ။

ဆယ်တန်းအောင်တဲ့နှစ် အကြောင်းကို ပြန်ပြောပါရစေဦး။ ကျွန်မရဲ့ အနီး
ဆုံးဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အကြောင်းပါ။ သူကလည်း ဆရာဝန်
ဖြစ်ချင်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ၁၀ တန်းအောင်တော့ သူလည်း ဆေးကျောင်း
အမှတ်မမီပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမှာ သူက ဘာကောက် လုပ်လိုက်လဲ ဆိုရင်
ဖျတ်ခနဲ ဆေးကုမ္ပဏီအသစ် တစ်ခုမှာ ဆေးအရောင်း မြှင့်တင်ရေး
ဝန်ထမ်းဆိုပြီး အလုပ် ဝင်လိုက်တာပါ။ သူ့အသက် ၁၇ နှစ်။

အရောင်းမြှင့်တင်ရေး ဝန်ထမ်းဆိုတော့ ဆေးရုံတွေ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ
ဆရာဝန်ကြီးတွေကို ကိုယ့်ကုမ္ပဏီကသွင်းတဲ့ ဆေးတွေပြပြီး ပြောရ၊ ပြရ

promote လုပ်ရတာပေါ့။ ကောင်းကောင်း မွန်မွန် ပြောဆိုလိုက်တဲ့ ဆရာဝန်ကြီးဟာ မအားသေးဘူး။ လူနာကြည့်ရဦးမယ် ဆိုလို့ သူ့အခန်းဝမှာ တန်းစီစောင့်ရတာမျိုး ရှိမယ်။

အဲဒါမျိုးတွေ သူ ခံနိုင်ရည်ရှိခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ရှည်ခဲ့ရပါလိမ့်မယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အောက်ကျ ခံနိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆို သူ့အသက်က ၁၇ နှစ် မို့ပါ။ အလုပ်ဝင်စ၊ သင်စ သူ့မှာ မာန မရှိသေးပါ။ ပညာမာန၊ ဘွဲ့မာနမရှိခဲ့သေးလို့ပါ။

သူ့မိဘ ဆင်းရဲလို့ သူ့အလုပ် ထွက်လုပ်ရတာ မဟုတ်ပါ။ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့သူ လုပ်ခဲ့တာ။ သူက ပြတ်တယ်။ ဆေးကျောင်း မရောက်တော့ ဆရာဝန်ဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိတော့။ တစ်နေ့ အလုပ်လုပ်ရမှာနဲ့အတူတူ အခုပဲ စလုပ်ပြီကွာဆို ထလုပ်လိုက်တဲ့ ပုံစံမျိုးပါ။

ကျွန်မတို့ သူငယ်ချင်းတွေ တချို့လူကြီးမိဘတွေက ဟာ ဒီအရွယ် အလုပ်လုပ်ရမယ့် အရွယ်မဟုတ်၊ စာသင်ရမယ့်အရွယ်လို့ ဆိုကြပေမဲ့ သူ့အတွက်က ပညာဆိုတာ အလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ အတွေ့အကြုံကနေ ပညာရခဲ့ပြီ။

ကျွန်မ သင်တန်းတွေ တက်ပြီး စာတွေကျက်လို့ မဝနိုင်သေးတဲ့ အချိန်မှာ သူက စကားတွေ အများကြီး ပြောတတ်လာတယ်။ လူတွေနဲ့တွေ့ဖို့ မကြောက်တော့ဘူး။ ဘယ်နေရာမဆို သွားရဲလာရဲ၊ သွားတတ်လာတတ် ဖြစ်လာတယ်။ သူ့ထက် အသက်ကြီးပြီး အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ သူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတော့ အားကိုးစရာ၊ အတုယူစရာ မိတ်ဆွေတွေ တိုးလာသလို သူ့စိတ်ကလည်း ရင့်ကျက်လာတယ်။ အို... သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း အမြဲ မုန့်ကျွေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတာပေါ့။

ဒါတွေက သင်တန်းတွေမှာ မသင်ပေးတဲ့ ပညာမျိုးတွေပါ။ Life Skills လို့ ခေါ်တာမို့ အတွေ့အကြုံကပဲရတဲ့ ပညာလို့ ပြောရမှာပါ။

သူအလုပ်လုပ်ရင်း အဝေးသင်တက္ကသိုလ် တက်ခဲ့ပါတယ်။ တခြားအလုပ်နဲ့ ဆက်နွှယ်တဲ့ အပြင် သင်တန်းလေးတွေလည်း တက်ပါတယ်။ အဲတော့ စာတွေနဲ့လက်တွေ့က ပေါင်းစပ်သွားတာပေါ့။ တိုတိုပြောရရင် ကျွန်မအသက် ၂၆ နှစ်စီးပွားရေး မဟာဘွဲ့ ရတဲ့အချိန်မှာ သူက ဌာနတစ်ခု၊ product တစ်ခုကို ဦးဆောင် တာဝန်ယူရတဲ့သူ ဖြစ်နေခဲ့ပါပြီ။ သူ့မိခင်ကုမ္ပဏီကလည်း ကြီးလာ၊ သူကလည်း ရာထူးတွေကြီးလာ။ ကျွန်မရဲ့ စီးပွားရေးမဟာဘွဲ့ဟာ စာရွက်ထဲမှာပဲ အခန့်သား ရှိနေတဲ့အချိန် သူက အဲဒီဘွဲ့တော့ လက်ထဲမှာမရှိ။ ဒါပေမဲ့ ဒီ field တစ်ခုမှာ အောက်ခြေ ဝန်ထမ်းကနေ အထက်အရာရှိဖြစ်တဲ့ အထိ အလုပ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာသူကျွမ်းကျင်သွားပြီ တတ်မြောက်သွားပြီ။

အဲတော့ ကျွန်မ ဘာလုပ်မလဲ။ သူ့ကို အားကျလို့ အရောင်းမြှင့်တင်ရေး ဝန်ထမ်း စလုပ်မလား။ မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ အသက် ၃၀ နီးသွားပြီ။ ပြီးတော့ မဟာဘွဲ့ကြီးလည်း ရသွားပြီ။ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ မာနတွေနဲ့ ရင်ခံသွားပြီ။ မန်နေဂျာ မဟုတ်တောင် Executive လောက်တော့ ကျွန်မရမှ ဖြစ်မှာပေါ့။ နှစ်သိန်းရမှလုပ်မယ်၊ သုံးသိန်းရမှလုပ်မယ် ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာပြီ။ တကယ်တမ်းကျ ကျွန်မ ဘာမှ မတတ်သေး၊ ကဲ မခက်ဘူးလား။

စာတွေ စွတ်သင်နေတာနဲ့ အလုပ်ခွင်ထဲကို ရောက်သင့်တဲ့အချိန်မှာ ရောက်မလာနိုင်ခဲ့ပါ။ သင်တန်းတွေ တက်လွန်းအားကြီးလို့ ကျွန်မအတွက် ထပ်တက်ဖို့ဆိုတာ သစ်ပင်ပဲ ကျန်တော့တာပါ။

ကျွန်မ ဘယ်ကမ်းရောက်အောင် ကူးရမလဲ စဉ်းစားနေချိန်မှာ သူကတော့ လှေလေးလှော်၊ လေလေးချန်ပြီး ကျွန်မဘေးက ဖြတ်တက်သွားပြီလေ။ သူ plan မှာ ဘယ်အချိန် ကျရင်တော့ ငါအလုပ်က နားပြီဟယ် ဆိုတာမျိုးအထိ ပါခဲ့တာပါ။ တကယ်လည်း သူပြောတဲ့အတိုင်း နားမယ်ဆိုတဲ့နှစ်မှာ စိတ်

ချမ်းသာစွာ နားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ခုအချိန် သူ့ဆီမှာ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုနဲ့လည်း ပြည့်စုံနေပြီး မတော်တဆ ယုတ်စွအဆုံး ဒါတွေ ပျက်စီးခဲ့မယ်ဆိုရင်တောင် သူ ကြောက်စရာ မရှိ တော့ဘူး။ ဘာလို့လဲဆို ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေမှာ တကယ်ကိုလိုအပ်တဲ့ ဘဝကိုရင်ဆိုင်တတ်တဲ့ ရပ်တည်နိုင်တဲ့ပညာကို သူက ပါရဂူဘွဲ့ ရသ လောက်ကို တက်သွားခဲ့ပြီလေ။ အလုပ်ကို ဘယ်လို ဘယ်ကနေ စလုပ်ရမ လဲ ဆိုတာလည်း သူသိသွားပြီ။ သူ့ဘဝက အရမ်း လုံခြုံသွားပြီ။

ကျွန်မ တကယ်တမ်း အလုပ်လုပ်တော့ အသက်က ၂၇ နှစ်။ ဖြစ်လာတာ က စီးပွားရေးဘွဲ့နဲ့ ဘာမှမဆိုင်တဲ့ မြန်မာစာဆရာမတဲ့။ ပြီးတော့ စက္ကူတွေ ထိုင်ညှပ်၊ paper craft တွေလုပ်၊ ပုံတွေဆွဲ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးတွေလုပ်၊ ဝါသနာပါတဲ့ စာရေးတာကို ဆယ်စုနှစ်မက ပစ်ထားပြီး အခု ပြန်လုပ်တော့ အသက်က ၄၀ နားနီး။ အချိန်တွေ နှမြော စရာ ကောင်းတယ်။ ဒါတွေကို လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၂၀ လောက် ကတည်းက သာ တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ လုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မ ဒီအချိန်မှာ တစ်ခုခုတော့ ဖြစ်နေခဲ့ပြီပေါ့နော်။

ကျွန်မတို့ဘဝမှာ တစ်ချိန်ချိန်တော့ ကိုယ်နဲ့ အအပ်စပ်ဆုံးသော အခွင့်အရေးများကို ရလာတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ မမြင်မိတာ၊ ကျော်သွားမိတာ ခက်တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်မ ၁၀ တန်းမှာ မြန်မာစာ ကို ဒီလောက် ထူးထူးချွန်ချွန် အောင်ပြီ ဆိုကတည်းက ကျွန်မကို အခွင့်အလမ်းတစ်ခုက လက်ယပ်ခေါ်နေခဲ့တယ်။

ကျွန်မဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဝါသနာပါခဲ့တာ လုပ်ချင်တာသည် စာပေနဲ့ အနုပညာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မသန်ရာကို လုပ်ဖို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ များစွာ နောက်ကျခဲ့တယ်။ ကံကောင်းခဲ့တာက ကျွန်မ ဝါသနာမပါဘဲ ယူထားတဲ့ဘွဲ့

နဲ့ အလုပ်လုပ်ဖို့ ရေရှည်မှာ မဖြစ်နိုင်မှန်း သဘောပေါက်ခဲ့တာပါပဲ။ အခု ကိုယ်စိတ်အားသန်ရာကို လုပ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ နောက်ပိုင်း ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ကျေနပ်ခဲ့ပေမဲ့ ဝမ်းနည်းမိတာ တစ်ခုကလည်း နုပျိုမှု၊ တက်ကြွမှု၊ လန်းဆန်းမှုတွေ ၁၇ နှစ် သမီးလောက်ကလို ကျွန်မမှာ မရှိတော့လို့ပါ။

ခုချိန်မှာ စာရေးတာကလည်း နှေး၊ မျက်စိလည်း မကောင်း၊ ရေးမယ်ဆို အတွေးက မလာ၊ မအားတဲ့ အချိန်ဆိုရေးချင်၊ ရေးရမလား မရေးရဘူးလား ချင့်ချိန်ကြောက်ရွံ့နဲ့ ... ။

ကျွန်မတို့ ပညာသင်ယူတဲ့နေရာမှာ ရွေးချယ်မှုတွေ မမှားဖို့လိုတယ်။ လက်မှတ်ရဖို့ထက် ဘဝအတွက် ဘာရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားတတ်ဖို့ လိုတယ်။ သူများယောင်လို့ လိုက်ယောင်တာထက် ကိုယ်တကယ် ဒါကိုကြိုက်ရဲ့လား။ ရေရှည်အတွက် စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ်ဘာတွေ စိတ်ဝင်စားတာလဲ၊ ဘာလုပ်ချင်တာလဲ သိဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ သွားချင်တဲ့နေရာကိုသိမှ ဘယ်လမ်းက ဘယ်လိုသွားမလဲ ဆိုတာ ပေါ်လာမှာပါ။ သွားချင်တဲ့ နေရာကို မသိဘဲ ယောင်ဝါးဝါး လျှောက်သွား နေလို့ကတော့ ရောက်ချင်တဲ့ နေရာတွေရောက်ပြီး အချိန်တွေ အလကားကုန်၊ မြစ်ကို အရှည်လိုက် ကူးသလိုပဲ ဖြစ်နေမှာပါ။

ကျွန်မတို့ရတဲ့ လူ့ဘဝဆိုတာ တကယ်တော့ တိုတိုလေးမို့လို့ သူ့ကို အပိုင်းလိုက် နိုင်နင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့အတွက် ဘဝဟာ နေပျော်စရာကောင်းမှာ အသေအချာပါ။
