

စိတ်ကူးချီချီကနုပညာ

အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခြင်း

စိတ်ဓာတ်တွန်းအားစာစုများ
သဲသီရိကျော်



အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခြင်း

လူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီအခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေ ရှိကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဘဝဖြတ်သန်းပုံချင်းမတူညီကြတဲ့ အတွက် ကိုယ်စီကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေလည်း အခြေ အနေ၊ အချိန်အခါ ပေါ်လိုက်ပြီး တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး တူညီတာမျိုးရှိနိုင်သလို မတူညီတဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေဆိုတာလည်း များစွာရှိနေပါတယ်။ လူတစ်ယောက်က ပြုံးနေ ရယ်နေတိုင်း၊ ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုအကောင်းစားတွေ ဝတ်ဆင်ပြနေတိုင်း သူ့မှာ တော့ ဘာအပူအပင် အခက်အခဲမရှိဘူး၊ အရာအားလုံး အဆင်ပြေနေတယ်လို့ ခပ်လွယ်လွယ် ကောက်ချက်ချလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ အပူတွေကို တခြားသူတွေ မမြင်စေချင်လို့ ဟန်လုပ်ပြီး ဖုံးကွယ်ထားရသူတွေလည်း ဒုနဲ့ ဒေးပါ။ တချို့က ကိုယ့်ရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောဆို ညည်းညူတတ်ကြသလို တချို့ကတော့ ကိုယ့်အခက်အခဲတွေကို သူများ တွေ့မြင်မှာ စိုးလို့ ဖုံးကွယ်ဟန်ဆောင်ရင်း ဟန်မပျက် နေထိုင်ကြသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေဦးတော့ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်က သတိမပြုမီ ပေမယ့် အခက်အခဲတွေဆိုတာ ကိုယ်စီရှိနေတယ်ဆိုတာတော့ အသေအချာပါပဲ။

ဒီတော့ အခက်အခဲတစ်ခုနဲ့ ကြုံလာတိုင်းမှာ ငါ့မှာ မှ ဒီလိုအခက်အခဲပြဿနာမျိုး ဖြစ်ရလေ ခြင်းဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ အရှုံးပေးစရာမလိုပါ

ဘူး။ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း သွားလဲဆိုတာက သာ ကျွန်မတို့ တွေရဲ့ ဘဝကို ပုံဖော်ပေးသွားတာပါ။

ဒီလို ဘဝမှာ ကျွန်မတို့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေကြရတဲ့ အခက်အခဲတွေ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အွန်လိုင်း ပေါ်မှာ ဖတ်ရတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခု ကို နမူနာအနေနဲ့ ပြောပြချင်ပါတယ်။ လူတော်တော် များများ လည်း ဒီ အကြောင်းအရာကို သိပြီးသားဖြစ်မှာ ပါ။ တစ်ခါက သားအဖနှစ်ယောက်မှာ သမီးဖြစ်သူက သူမမှာ အခက်အခဲပြဿနာတွေ ဆက်တိုက်ကြုံ တွေ့နေရပြီး အဲဒါတွေအတွက် စိတ်ဆင်းရဲနေရတဲ့ အကြောင်း၊ ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားလို့ မရနိုင်လောက်အောင် အခက်အခဲတွေ က တစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်နေတဲ့ အကြောင်းကို ရင်ဖွင့်ပြောတဲ့ အခါ ဖခင်ဖြစ်သူက ဘာမှ မပြောသေးပဲ နောက်ဖေးမီးဖိုချောင်ထဲကို ဝင်သွားခဲ့တယ် ။ အဲဒီနောက်မှာ တော့ မီးဖိုကိုဖွင့်ပြီး တူညီတဲ့ မီးအပူရှိန်ပေးထားတဲ့ ရေနွေးအိုးသုံးအိုးကို တည်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ပထမအိုးထဲကို အာလူးတွေထည့်ခဲ့တယ်၊ ဒုတိယအိုးထဲကို ကြက်ဥကိုထည့်ပြီး တတိယအိုးထဲကိုတော့ ကော်ဖီစေ့တွေ ထည့်ခဲ့ပါတယ်။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာတဲ့ အခါ သမီးဖြစ်သူကိုခေါ်ပြီး အဲဒီအိုးသုံးအိုးကို ကြည့်ခိုင်းပြီး ဘာမြင်သလဲလို့ မေးတဲ့ အခါ သမီးဖြစ်သူက "အာလူး၊ ကြက်ဥနဲ့ ကော်ဖီ" ကို မြင်ပါတယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါမှ ဖခင်ဖြစ်တဲ့ သူက သူပြောလိုတဲ့ စကားကို အေးဆေးစွာနဲ့ ဆက်ပြောပါတော့တယ်။ "ဟုတ်တယ် ... အာလူး၊ ကြက်ဥနဲ့ ကော်ဖီစေ့တွေကို တူညီတဲ့ မီးအပူရှိန် ပေးထားတဲ့ ရေနွေးထဲကို ထည့်ခဲ့တာချင်းတူပေမယ့် အာလူးကတော့ အချိန်ကြာတဲ့ အခါ သူ့ရဲ့ မူလ မာကျောနေတဲ့ ပုံစံကနေ ပျော့ပျောင်းသွားခဲ့တယ်။ ကြက်ဥအနှစ်တွေကတော့ မာလာတာကို တွေ့ရ တယ်။ ကော်ဖီစေ့တွေကတော့ အောက်က ပေးထားတဲ့ အပူရှိန်နဲ့

သာမန်ရေနှေးတွေပေါင်းစပ်ပြီး မွေးပျံ့တဲ့ သောက်ချင်စဖွယ်ကော်ဖီတွေ ဖြစ်စေခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုပဲသမီး ...၊ လောကမှာ လည်း လူတွေက တူညီ တဲ့ အခက်အခဲပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံရတာတောင် တချို့က အဲဒီအခက်အ ခဲကို ရင်မဆိုင် နိုင်ဘဲ အလွယ်တကူ လက်လျှော့အရှုံးပေးသွားကြတယ်။ တချို့ကတော့ အဲဒီအခက်အခဲတွေကြောင့် မှားယွင်းတဲ့ လမ်းကြောင်း ပေါ်ကို ရောက်သွားကြသူတွေလည်း ရှိတယ်။ လူတချို့ကတော့ အဲဒီ အ ခက်အခဲပြဿနာတွေကို အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပြီး ဘဝကို ဒီထ က်ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် တည်ဆောက်သွားနိုင်ကြတယ်။ သမီးကရော ဘယ်လိုလူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်လဲဆိုတာ ကြုံတွေ့ လာရတဲ့ အခက်အ ခဲတွေကို သမီး ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ်ပဲ မူတည် တယ်"လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာလေးကနေ ကျွန်မတို့ တွေရဲ့ ဘဝမှာ လည်း အဲဒီ လိုအခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာရချိန်မှာ အဲဒီအခက်အခဲတွေကြောင့် အရှုံးပေးလိုက်မှာ လား၊ ဒါမှ မဟုတ် အဲဒီအခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းပြီး အခုထက် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အခြေ အနေတစ်ခု ရောက်အောင် ကြိုးစားကြမလားဆိုတာကတော့ ကျွန်မတို့ တွေရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါ်ပဲ မူတည်ပါတယ်။

လူတွေက ကိုယ့်ရဲ့ အခက်အခဲပြဿနာကိုသာ အကြီးမားဆုံး၊ အဆိုး ဝါးဆုံးကိစ္စလို့ ထင်မှတ် တတ်ကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက် ကိုယ့်ရှေ့မှာ ချော်လဲပြီး သွေးစက်လက်နဲ့ ခူးပြသွားတဲ့ ကိစ္စထက် ကိုယ့်ပါးပြင်ပေါ်က ဝက်ခြံဖုထွက်နေတဲ့ ကိစ္စက ကိုယ့်အတွက် ပိုစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး အဲဒီ အရာအတွက်လည်း ပိုမိုစိတ်ဖိစီးခံ စားနေရလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်အခက်အခဲတွေကမှ စိတ်ညစ်စရာ အကောင်းဆုံး၊ ဖြေရှင်းရအခက်ဆုံးလို့ ထင်နေပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတော့မ

ယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်မတို့ ထက်ဆိုးတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ ရင်ဆိုင်နေကြရသူတွေလည်း ရှိနေပါတယ်ဆိုတာကို အမှတ်ရစေချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်အသံက နားထောင်လို့ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဝါးနေတယ်လို့ ခံစားရပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတော့မယ်ဆိုရင် မွေးရာပါ စကားမပြောတတ်တဲ့ သူတွေလည်း လောကမှာ အများကြီးရှိနေတာကြောင့် သူတို့ အတွက် ကိုယ်ချင်းစာကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်မျက်လုံးတွေ မလှပလို့ စိတ်ထိခိုက်နေမယ်ဆိုရင် မျက်စိမမြင်လို့ လောကမှာ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ အမှောင်ထုကိုသာ ရင်ဆိုင်တွေ့နေရတဲ့ သူတွေ များစွာရှိနေတယ်ဆိုတာကို သတိရလိုက်ပါ။ ကိုယ်က စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့ ၊ အစားအသောက်ကောင်းတွေ မစားနိုင်လို့ အားငယ်တော့မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့လုံးနေလို့ ထမင်းတစ်နပ်စားရဖို့ တောင် မသေချာလို့ အငတ်ငတ် အပြတ်ပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ လမ်းဘေးကလူတွေရဲ့ ဘဝကို မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ တကယ်တော့ လောကမှာ ကျွန်မတို့ ထက်ဆိုးတဲ့ အခြေအနေတွေ အများကြီးရှိနေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ စိတ်ဓာတ် ကျတော့မယ့်အခါတိုင်း ကျွန်မတို့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲထက် ပိုခက်ခဲတဲ့ ဘဝတွေမှာ ရှင်သန် နေကြရသူတွေကို မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ အခက်အခဲတွေဆိုတာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရတာမျိုးပါ။ ညည်းတွားပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသွားမလဲဆိုတာကပဲ အရေးကြီးတာပါ။

တစ်ခါတုန်းက မြည်းတစ်ကောင်က ရေတွင်းနက်ထဲကို အမှတ်မထင် ပြုတ်ကျသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူ့ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူက သူ့ကို ရေတွင်းထဲကနေ ကယ်ထုတ်ဖို့ အတွက် စဉ်းစား ပေမယ့်လည်း ရေတွင်းက ဟောင်းပြီးပျက်စီးနေတာကြောင့်ရော၊ သူ့မြည်းကလည်း အသက်အရွယ်

ယ် လည်း ရနေပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် နောက်ဆုံးမှာ တော့ ကယ်ဆယ်ဖို့ အခက်အခဲတွေကနေတာကြောင့် အဲဒီရေတွင်းထဲမှာ ပဲ သတ်လိုက်တော့ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသတဲ့ ။ အဲဒါနဲ့ သူတို့ ရွာထဲက ရွာသား တချို့ကို အကူအညီတောင်းပြီး အဲဒီရေတွင်းနက်ထဲကို အပေါ်ကနေ မြေကြီးတွေဖို့ ချခဲ့ပါတယ်။ ပထမတော့ မြည်းက သူ့ကိုယ်ပေါ်ကို မြေကြီးတွေကျလာတဲ့ အတွက် စူးစူးဝါးဝါးအော်ဟစ်ပါတယ်။ ခဏကြာတဲ့ အခါ ဆက်လက်မအော်တော့ပဲ အသံတိတ်သွားတာကြောင့် ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူက ရေတွင်းနက်ကို ငုံ့ကြည့်တဲ့ အခါ မြည်းက သူ့ကိုယ်ပေါ်ကိုကျလာတဲ့ မြေကြီးတွေကိုခါချပြီး ကျသွားတဲ့ မြေကြီးတွေပေါ်မှာ ရပ်နေတာကို တွေ့ရပါသတဲ့ ။ အဲဒီနောက်မှာ တော့ အပေါ်ကနေ မြေကြီးတွေ ထပ်ဖို့ လေ မြည်းကလည်း ခါချလိုက်၊ အဲဒီမြေကြီးတွေပေါ် တက်ရပ်လိုက်နဲ့ နောက်ဆုံးတော့ ရေတွင်းအပေါ်ဘက်ကို တဖြည်းဖြည်းရောက်လာခဲ့ပြီး မြည်းက အသက်ဘေးကနေ လွတ်မြောက် သွားခဲ့ပါတော့တယ်။

အဲဒီဇာတ်လမ်းလေးထဲက မြည်းလိုမျိုး ကျွန်မတို့ တွေရဲ့ ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေနဲ့ တွေ့ကြုံ လာရတဲ့ အခါ ညည်းတွားအော်ဟစ် အကူအညီတောင်းနေဖို့ ထက် ကိုယ့်ရဲ့ အခက်အခဲတွေကနေ လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန် ဖြတ်သန်းသွားမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ် လုပ်ဆောင်သင့်တာပါ။

အခက်အခဲတွေကတော့ လူတိုင်းမှာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေအတွက် စိတ်ဓာတ်ကျ ညည်းညူနေဖို့ မလိုပါဘူး။ အခက်အခဲတွေဆိုတာ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းဖို့ ပါ။ အဲဒီ အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်သွားသလဲ၊ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းသွားသလဲ ဆိုတာကသာ ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ဘဝတွေကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသွားတာပါပဲ။ ။

DailyEleven, 1-Nov-2016.

တွန်းအားများ အဖြစ်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ

"သူများ ပြောသမျှ ကိုယ့်စိတ်မှာ လိုက်ခံစားနေရင် ကိုယ်ပဲ ပင်ပန်းမှာ ပေါ့။ သူတို့ ဘယ်လို ထင်မလဲ အချိန်တိုင်းတွေးရင်း ပူပန်နေရင် ဘာအလုပ်မှ လုပ်လို့ ရတော့မှာ တောင် မဟုတ်ဘူး ။ သူများက ကောင်းတာပြောရင် ကျေနပ်လိုက်၊ သူများက ဆိုးတာပြောရင် စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်လိုက်၊ ငိုလိုက်၊ ရယ်လိုက်နဲ့ အဲဒီလိုတွေလိုက်ခံစားပြီး ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မနိုင်တဲ့ သူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့ သူတွေပဲ။ ကိုယ့်ဦးနှောက်ထဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲ အဲဒီစကားတွေကို အစစအရာရာ လိုက်ထည့်ပြီး ခံစားနေရအောင် ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်ဦးနှောက်က အမှိုက်ပုံမှ မဟုတ် တာ။ မလိုအပ်တာတွေကို ခေါင်းထဲမထည့်နဲ့ ၊ ကိုယ်သွားမယ့်လမ်းကိုသာ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆက်သွား နိုင်ဖို့ ကြိုးစား"တဲ့ ။

ကျွန်မဆရာတစ်ယောက် ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ စကား။ တကယ်တမ်း ကျွန်မတို့ လူ့ဘဝကို ထဲထဲ ဝင်ဝင်ဖြတ်သန်းလာရတဲ့ အခါ၊ လူအများ နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတဲ့ အခါ၊ လူအများ နဲ့ အလုပ်လုပ် ရတဲ့ အခါ၊ လူအများ နဲ့ ကင်းကွာပြီး တစ်ကိုယ်တည်း သီးသန့်ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့ ခက်ခဲသလို အားလုံးနဲ့ အမြဲတမ်းအဆင်ပြေစွာ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်နိုင်ဖို့ ဆိုတာလည်း ခက်တဲ့ လောက ကြီးမှာ အဲဒီလို မလိုအပ်ဘဲ အရာရာကိုစိတ်

ထဲထည့်ခံစားပြီး ဘာမှ မလုပ်နိုင်မကိုင်နိုင်နဲ့ မဖြစ်ဖို့ အရမ်းကိုအရေးကြီးမှန်း ကိုယ်တိုင်နားလည်သိရှိလာရပါတယ်။

တစ်ခါက ကျွန်မဖတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲက ဇာတ်လမ်းလေး တစ်ခုကို နမူနာအနေနဲ့ ပြောပြချင်ပါတယ်။ တစ်ခါက ဖားကလေးတွေ အတူတူဆော့ကစားနေကြရင်းနဲ့ ချိုင့်ခွက်လေး တစ်ခုထဲကို ဖားလေး နှစ်ကောင်က ပြုတ်ကျသွားခဲ့ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်အတွက်ကတော့ အနည်းငယ်သာနက်တဲ့ ချိုင့်ခွက်လေးဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ဖားတစ်ကောင်အတွက် ဆိုရင်တော့ မြေပြင် ပေါ်ကိုပြန်တက်ဖို့ တကယ့်ကို ခက်ခက်ခဲခဲကြိုးစားရမယ့် ချိုင့်ခွက်လေးတစ်ခုလို့ ဆိုရမှာ ပါ။ အဲဒီ ချိုင့်ခွက်လေးထဲကနေ အမြန်ဆုံး အပေါ်ကိုပြန်တက်နိုင်ဖို့ ဖားကလေးနှစ်ကောင်က ခုန်ဆွ ခုန်ဆွနဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲကြိုးစားနေတဲ့ အခါမှာ အပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ ဖားတွေက "ဟာ ... ချိုင့်ခွက်က ဒီလောက် နက်တာ၊ မင်းတို့ ဘယ်လိုလုပ် အပေါ်ကိုပြန်တက်လာနိုင်မှာ လဲ။ ကြိုးစားနေလည်း အပိုပါပဲ ၊ အားအင်ကုန်တာပဲ အဖတ်တင်ပါတယ်"၊ "လုပ်မနေပါနဲ့ ကွာ။ အဲဒီချိုင့်ခွက်ထဲမှာ ပဲ နေလိုက်ပါ တော့" စသဖြင့် တစ်ကောင်တစ်မျိုးစီ အပေါ်ကနေ အော်ဟစ်ပြောကြပါတယ်။ အပေါ်ကို ပြန်တက် လာနိုင်ဖို့ အားကြိုးမာန်တက် ကြိုးစားခုန်လိုက်၊ တက်မရဘဲ အောက်မှာ ပဲ ပြန်ကျလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ ဖားလေးနှစ်ကောင်ထဲက တစ်ကောင်က အချိန်တွေ တော်တော်ကြာသွားတဲ့ အခါ ပင်ပန်းအားကုန် နေတာကြောင့်ရော ၊ အပေါ်က ဖားတွေ ဝိုင်းပြီးပြောတဲ့ စကားတွေကြောင့်ရော စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဆက်တက်ဖို့ မကြိုးစားတော့ပဲ လက်လျှော့လိုက်ပါတယ်။ နောက် ဖားလေးတစ်ကောင်ကတော့ အပေါ်ကပြောနေတဲ့ အသံတွေ ပိုကျယ် လာလေ၊ သူကတော့ အားကြိုးမာန်တက်နဲ့ အပေါ်ကို ခုန်တက် နိုင်ဖို့ ကြိုးစားလေပါပဲ။ နောက်ဆုံးမှာ တော့ ရှိသမျှခွန်အားကုန်သုံးပြီး ခုန်တ

က်လိုက်တဲ့ အခါ အဲဒီဖားလေးက အပေါ်ကို အောင်မြင်စွာနဲ့ ရောက်ရှိလာနိုင်ခဲ့ပါတော့တယ်။ အဲဒါနဲ့ အပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ ဖားတွေက "ဟာ ... ဟေ့ကောင်၊ မင်းတော်လှချေလားကွ။ ဒီလောက်နက်တဲ့ ချိုင့်ကြီးထဲကနေ ဘယ်လိုကြောင့် အပေါ်ရောက်အောင် တက်နိုင်သွားတာလဲကွာ" လို့ မေးကြတော့ အဲဒီဖားလေးက "မင်းတို့ ငါ့ကိုအပေါ်ကိုတက်လာဖို့ အားပေးသံတွေကြောင့်ပေါ့ကွာ"လို့ ပြန်ပြောတယ်။ "ဟာ ... ငါတို့ က အားပေးတာ မဟုတ်ဘူး ကွ။ မင်းတို့ ကြိုးစားနေလည်း အားကုန်ပင်ပန်းတာကလွဲပြီး ဒီလောက်နက်တဲ့ ချိုင့်ထဲကနေ အပေါ်ကို တက်လာဖို့ မလွယ်ဘူးထင်လို့ လက်လျှော့လိုက်ဖို့ ပြောနေတာလေ"လို့ ဖားတွေကပြောကြတော့ အဲဒီဖားလေးက "သိဘူးလေကွာ။ ငါကနားလေးနေ တာကိုး။ မင်းတို့ ပြောတာ သေချာမှ မကြားတာ။ ငါကမင်းတို့ ငါ့ကို အပေါ်ကိုတက်လာနိုင်ဖို့ အားပေးနေတယ်ထင်ပြီး အပေါ်ကိုအားကုန်ခုန်တက်လိုက်တာကွ"လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါသတဲ့ ။

ကျွန်မတို့ ရဲ့ ဘဝမှာ လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ဒုက္ခနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခါ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ သောကရောက်နေရတဲ့ အခါ နှစ်သိမ့်အားပေးတဲ့ သူတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပေးပြီး ရှေ့ကို ဆက်လျှောက်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးလက်တွဲကူညီဖေးမသူတွေ ရှိနိုင်သလို ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ ဒုက္ခ ရောက်အောင်၊ အခက်အခဲတွေထဲကနေ နာလန်မထူနိုင်အောင် ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချ ပြစ်တင်တဲ့ သူတွေ၊ အထင်သေးပြီး ချိုးချိုးနှိမ်နှိမ်နဲ့ ပြောဆိုတဲ့ သူတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်မတို့ တွေက ဒီဇာတ်လမ်းလေးထဲက နားထိုင်းနေတဲ့ ဖားလေးလို သူတို့ ပြောသမျှစကားတိုင်းကို ကိုယ့်ကို ရှေ့ဆက်ဖို့ အောင်မြင်အောင်လုပ်ဖို့ တွန်းအားပေးနေတဲ့ ၊ ခွန်အားပေးနေတဲ့ စကားတွေလို့ သတ်မှတ်ပြီး ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာကို လက်မလျှော့ဘဲ ဆက်လုပ်၊ ဆက်ကြိုးစားနေတတ်ဖို့ ပဲ လိုပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စေတနာနဲ့ အကြံပေးဝေဖန်သူတွေဆိုတာရှိသလို မနာလိုမုန်းတီးစိတ်နဲ့ ငါ့အလှည့်တုန်းက ဘယ်လို၊ သူ့အလှည့်မှာ အခွင့်အရေးရတုန်း ဘယ်လို ပြန်လုပ်လိုက်မယ်ဆိုတဲ့ လူတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဝေဖန်အကြံပေးမှု တွေက ကျွန်မတို့ ဘဝဖြတ်သန်းမှုအတွက် အရေးပါတာကြောင့် ဒါတွေကို သေချာနားစွင့်ပြီး ပြုပြင် သင့်တာကို ပြုပြင်၊ ကောင်းတာတွေကိုလည်း ပိုကောင်းအောင် နေထိုင်လုပ်ဆောင်သွားသင့်သလို အောင်မြင် အဆင်ပြေချိန်မှာ မြှောက်ပင့်နေကြပြီး အဆင်မပြေ အခက်အခဲ ဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရ ချိန်မှာ ဟားတိုက်ရယ်မောလှောင်ပြောင်လို့ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စကားတွေနဲ့ ထိုးနှက်တိုက်ခိုက် တတ်တဲ့ သူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ စကားသံတွေကိုလည်း လိုက်ပြီး ခံစားမနေဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီဘာမဟုတ်တဲ့ စကားတွေကို လိုက်ခံစားပြီး စိတ်ထိခိုက်ကြေကွဲနေမယ်၊ ဘာမှ ဆက်မလုပ်နိုင်ဘဲ တွေဝေပြီး အရှုံးပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝက သူများ ရဲ့ ပါးစပ်ဖျားပေါ်မှာ ပဲ လမ်းဆုံးသွားပါ လိမ့်မယ်။

"ကိုယ်က အမှန်တစ်ရာလုပ်လို့ ချီးကျူးလက်ခုပ်တီး အားပေးတဲ့သူ ရှိချင်မှ ရှိတယ်။ ကိုယ်က အမှားတစ်ခုလုပ်မိရင်တော့ လက်ညှိုးထိုး ဝေဖန်မယ့်သူတွေက အများကြီး။ အဲဒီတော့ အရေးကြီးတာက ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ဆက်လုပ်နေဖို့ ပဲ။ သူများ ပြောတဲ့ စကားတွေကြောင့်တော့ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်တွေကို ပြောင်းလဲလိုက်စရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာတွေကို ဆက်လုပ် သွားပါ။ ရပ်တန့်လိုက်စရာမလိုပါဘူး"လို့ အစ်ကိုတစ်ယောက်က ဆုံးမစကား ပြောခဲ့ဖူးတာကိုလည်း အမှတ်ရမိပါတယ်။

လောကမှာ ကောင်းတဲ့ လူရှိသလို မကောင်းတဲ့ လူလည်း ရှိမယ်။ ကောင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုတာရှိသလို မကောင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လ

ည်း ရှိမယ်။ မိတ်ဆွေဆိုတာရှိသလို ရန်သူဆိုတာလည်း ရှိမယ်။ အဲဒီအပေါ်မှာ ကျွန်မတို့ အနေနဲ့ ဘာမှ ဝမ်းနည်းစိတ်ပျက်နေစရာမလိုပါဘူး။ ချစ်တဲ့ သူက ချစ်စကားပြောပြီး မုန်းတဲ့ သူက မုန်းတဲ့ စကားပြောမှာ ကလောကရဲ့ နိယာမပဲလေ။ အရေးအကြီး ဆုံးက သူများ ပြောသမျှ ကိုယ့်စိတ်ထဲထည့်ပြီး အရာရာလိုက်ခံစားမနေဖို့ ပဲ။ အပြုသဘောနဲ့ လာပြောရင် လက်ခံလိုက်၊ အပျက်သဘောသက်သက် လာတိုက်ခိုက်ရင်တောင် သူတို့ ပြောသမျှ စကားတွေကို ခုနကပြောတဲ့ ဇာတ်လမ်းထဲက ဖားလေးလို အခက်အခဲတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ဖို့ ၊ အောင်မြင်ဖို့ အတွက် တွန်းအားတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ်ယုံကြည်ရာအတိုင်း ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရှေ့ဆက် ကြိုးစားလိုက်ကြဖို့ ပြောကြားရင်း ...။

DailyEleven, 13-Nov-2016.