စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

နားလည်ပေးခြင်း နှင့် စိတ်အားဖြည့်ဘဝဇာတ်လမ်းများ

အောင်အေး(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

နားလည်ပေးခြင်း

ကျွန်မ ကလေးဘဝတုန်းက အမေနဲ့ အဖေရဲ့ နားလည်မှုရှိပုံလေးတစ်ခုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးပါတယ်။ အမေနဲ့ အဖေ ဘယ်သူက အလုပ်ပိုလုပ်သလဲလို့ ကျွန်မကို မေးရင် အမေက အလုပ်ပိုလုပ်တယ်လို့ ပဲ ဖြေမှာ ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ အမေရော အဖေရော အပြင်မှာ ထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြတာဖြစ်ပေမဲ့ အမေက အိမ်မှုကိစ္စတွေဖြစ်တဲ့ မနက်စာ၊ ညစာ ချက်ပြုတ်တာ၊ မိသားစုအဝတ်တွေ လျှော်ဖွတ် မီးပူတိုက်တာတွေကိုပါ လုပ်ရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေဟာ အဖေနဲ့ တကွ ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေ အိပ်ရာက မထခင် မနက် ငါးနာရီလောက် ကတည်းက အိပ်ရာက ထပါတယ်။ မနက်စာချက်ရင်း အ လုပ်သွားမယ့် အဖေနဲ့ အမေရဲ့ နေ့လယ်စာ၊ ကျောင်းတက်မယ့်ကျွန်မတို့ မောင်နှမနှစ်ယောက်ရဲ့ နေ့လယ်စာတွေကို ချက်ပြုတ်ရပါတယ်။ နေ့လယ်စာဘူးတွေ ပြင်ဆင်ပြီးနောက် မနက်စာကို စားပွဲမှာ ပြင်ဆင်ထားပြီး အဖေနဲ့ ကျွန်မတို့ မောင်နှမနှစ်ယောက်ကို လာနှိုးပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မျက်နှာသစ် ရေချိုးတဲ့ အချိန် အမေလည်း ရေချိုးပါတယ်။ အားလုံး ရေချိုးပြီးသွားတော့ မနက်စာ အတူစားကြပါတယ်။ မနက်စာ စားပြီးတဲ့ အခါ အမေ အသင့်ပြင်ထားတဲ့ နေ့လယ်စာဘူးတွေယူပြီး အဖေနဲ့ အမေက အ လုပ်သွား၊ ကျွန်မနဲ့ မောင်လေးက ကျောင်းသွားကြပါတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် ညနေသုံးနာရီမှာ မောင်လေးနဲ့ ကျွန်မက အိမ်ပြန်ရောက်ပါတယ်။ အိမ်ရောက်တာ နဲ့ မောင်နှမနှစ်ယောက် အိမ်စာတွေ လုပ်ကြပါတယ်။ ညနေလေးနာရီခွဲမှာ အဖေနဲ့ အမေ အိမ်ပြန်ရောက်ပါတယ်။ အဖေက စာဖတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အမေက မီးဖိုချောင် ဝင်ပါတယ်။ ညစာအတွက် ချက်ပြုတ်ရတာပါ။ အမေ ညစာချက်ပြုတ်ပြီးတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်မတို့ မောင်နှမ နှစ်ယောက်ကလည်း ကျောင်းကပါလာတဲ့ အိမ်စာတွေ လုပ်ပြီးသွားသလို အဖေကလည်း စာဖတ်ပြီးသွားပါပြီ။ ကျွန်မတို့ အားလုံးရေမိုးချိုးပြီး ညစာကို အတူတကွ စားကြပါတယ်။

ညစာစားပြီးတော့ မိသားစုတစ်စုလုံး ဧည့်ခန်းမှာ ထိုင်ပြီး တီဗီကြည့်ကြပါတယ်။ အဖေနဲ့ ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေက တီဗီကို အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်ကြည့်နေကြပေမဲ့ အမေကတော့ မီးပူတိုက်ရင်း ကြည့်တာပါ။ အမေဟာ မနက်ဘက် ရေချိုးတဲ့ အချိန်မှာ ပြီးခဲ့တဲ့ နေ့က ကျွန်မတို့ ချွတ်လဲထားခဲ့တဲ့ အင်္ကျီအဝတ်အစားတွေကို လျှော်ဖွပ်ပြီး လှမ်းထားခဲ့တာပါ။ ညနေပိုင်း ခြောက်သွားပြီမို့ တီဗီကြည့်ရင်း မီးပူတိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အမေဟာ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနေခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်မနက်ခင်းမှာ တော့ အမေ ပြင်ပေးတဲ့ မနက်စာပေါင်မုန့်မီးကင်ဟာ တူးသွားပါတယ်။ အဖေရယ်၊ ကျွန်မရယ်၊ မောင်လေးရယ် မနက်စာစားတဲ့ စားပွဲမှာ ထိုင်မိကြတော့ အမေက မရောက်သေးပါဘူး။ အမေက လျှော်ရတဲ့ အဝတ် နည်းနည်းများ သွားလို့ ရေချိုးခန်းထဲက ထွက်တာ နောက်ကျနေပါတယ်။ အခုမှ အဝတ်အစားလဲနေတုန်းပါ။

ကျွန်မဟာ အမေ ပြင်ဆင်ပေးထားတဲ့ မနက်စာ ပေါင်မုန့်မီးကင်ကို ကောက်စားလိုက်တော့ တူးနေတာမို့ ဆက်မစားတော့ဘဲ အသာကိုင်

ထားပြီး နွားနို့ကို တစ်ငုံငုံသောက်ရင်း လျှာပေါ်က ပေါင်မုန့်မီးကင်အခါး အရသာကို ဖြေဖျောက်လိုက်ပါတယ်။ မောင်လေးကို ကြည့်လိုက်တော့ တူးနေတဲ့ ပေါင်မုန့်မီးကင်ရဲ့ အခါးအရသာကိုတောင် သတိထားမိပုံမ ပေါ်ဘဲ ပုံမှန်အတိုင်း ဒိန်ခဲစားမြိန်စာရည် သုတ်လိမ်းပြီး အားရပါးရ တ စ်ကိုက်ပြီးတစ်ကိုက် ကိုက်စားလိုက်၊ နွားနို့ တစ်ငုံသောက်လိုက် လုပ်နေ တာပါ။ ဒါကတော့ မောင်လေးရဲ့ အကျင့်ပါ။ သူက ဘယ်အစားအစာကို မှ အရသာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ချေးမများ ဘဲ အားရပါးရ စားတတ်သူပါ။

ဒီအိမ်မှာ အရသာခံတတ်တာက ကျွန်မနဲ့ အဖေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အ ဖေက အစားအသောက်တစ်ခုခုမှာ အရသာချို့ယွင်းနေပြီဆိုရင် ချက်ချ င်းထုတ်ပြောတတ်ပါတယ်။ အမေ့ကိုလည်း ဝေဖန်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုလည်း အဖေဘာပြောမလဲဆိုပြီး ကျွန်မ အကဲခတ်လိုက်ပါတယ်။ အဖေက ဘာမှ မပြောဘဲ အဲဒီတူးနေတဲ့ ပေါင် မုန့်မီးကင်တွေကို အေးအေးဆေးဆေး စားနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခါးတဲ့ အရသာကိုတော့ သူလည်း ခံစားမိပုံရပါတယ်။ ဒိန်ခဲ စားမြိန်စာရည်ကို များများ သုတ်လိမ်းပြီး စားနေတာကို ကျွန်မ သတိထားမိပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်မက အဖေ့ကို ပြောလိုက်ပါတယ်။

"အဖေ ... အမေ့ပေါင်မုန့်မီးကင်က တူးခါးနေတာပဲ၊ အဖေမို့ စားနိုင်

တယ်၊ သမီးတော့ မစားနိုင်ဘူး" လို့ ။

ဒီတော့ အဖေက ပြုံးပြီး ပြန်ပြောပါတယ်။

"စားနိုင်အောင် စားလိုက်ပါ သမီး၊ ဒီအိမ်မှာ အလုပ်အလုပ်ဆုံးက သမီးရဲ့ အမေလေ၊ အလုပ်များ တဲ့ လူဟာ တစ်ခါတလေ ချို့ယွင်းချက်ဖြစ်သွားတတ်တာပဲ၊ နားလည်ပေးရမှာ ပေါ့၊ အဖေတောင် အရင်တုန်းက အဲဒီလို မတွေးမိလို့ သမီးအမေ ဟင်းချက်ညံ့သွားရင် အမြဲလိုလို ဝေဖန်ခဲ့တာ၊ နောက်တော့ သမီးအမေ အရမ်းအလုပ်များ တာကို သတိထားမိသွားတော့မှ အဖေ့အကျင့်ကို ပြင်လိုက်တာ၊ အခုလည်း ဒိန်ခဲစားမြိန်စာရည်ကိုသာ များများ သုတ်ပြီး စားလိုက်ပါသမီးရယ်၊ ဒီလောက်မခါးတော့ပါဘူး"

အဖေ့စကားကြောင့် ကျွန်မ ပီတိဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ အဖေဟာ အမေ့ကို ချစ်သားပဲ၊ အမေ အလုပ်များ တာကို အသိအမှတ်ပြုထားသားပဲလို့ တွေးမိလို့ ပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်မ အဲဒီတူးနေတဲ့ ပေါင်မုန့်မီးကင်တွေကို အားရပါးရ စားလိုက်ပါတယ်။ တတ်နိုင်သလောက် အမေ့အလုပ်တွေကို ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးမယ်လို့ လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

***

အားနည်းချက်မှ သည် အားကောင်းချက်သို့

ဆယ်ခြောက်နှစ်သားအရွယ် ဂျပန်ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ဟာ ကား မတော်တဆ တိမ်းမှောက်မှုတစ်ခုကြောင့် ဘယ်ဘက်လက်တစ်ဖက်ကို လက်မောင်းရင်းကနေ ဖြတ်လိုက်ရပေမဲ့ "ဂျူဒို" ပညာကို ဝါသနာပါတာမို့ ဂျူဒိုသင်တန်းကျောင်းတစ်ကျောင်းဆီ သွားခဲ့ပါတယ်။

သင်တန်းကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးကို သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး ဘယ်ဘက်လက်မရှိသူတစ်ဦး အနေနဲ့ ဂျူဒိုပညာကို သင်ခွင့်ရနိုင်ပါသလားလို့ မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။ ဆရာကြီးက "သင်ခွင့်ရနိုင်ရုံသာမက ပြိုင်ပွဲတွေမှာပါ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့် ရှိတယ်" လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

သင်တန်းကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးရဲ့ စကားကြောင့် အဲဒီဂျပန်လူငယ်လေးဟာ ဝမ်းသာအားရနဲ့ သင်တန်းတက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးကသာ အားပေးခဲ့ပေမဲ့ တကယ်တမ်း သင်တန်းတက်တဲ့ အခါကျတော့ သူနဲ့ အတူ သင်တန်းတက်နေတဲ့ သင်တန်းသားတွေက သူ့ကို အားမပေးကြပါဘူး။ လက်တစ်ဖက်မရှိဘဲနဲ့ များ ဂျူဒိုသင်တန်း လာတက်နေသေးတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ လှောင်ပြောင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက အဲဒီသင်တန်းသားတွေရဲ့ လှောင်ပြောင်မှုတွေကို သည်းခံပြီး သူ ဝါသနာပါတဲ့ ဂျူဒိုသင်တန်းကို ဆက်တက်ခဲ့ပါတယ်။

ခက်တာက ဂျူဒိုသင်တန်းဆိုတာ အကွက်တွေကို လေ့ကျင့်ရတာ

သာမက အတွဲလိုက် လေ့ကျင့်ရတာလည်း ရှိတော့ အဲဒီလူငယ်လေးမှာ တွဲမယ့်လူ မရှိပါဘူး။ သူတို့ ပြောကြတာက လက်တစ်ဖက်မရှိသူနဲ့ လေ့ကျင့်တဲ့ အခါ နိုင်ရင်လည်း မကောင်း၊ ရှုံးရင်လည်း မကောင်းမို့ တွဲပြီး မလေ့ကျင့်ချင်ဘူးတဲ့ ။ လူငယ်လေးဟာ အရမ်းကို စိတ်ထိခိုက်သွားပါတယ်။ သူဟာ သင်တန်း ဆက်မတက်တော့ဘဲ နေလိုက်ပါတယ်။ အရမ်းကို ခံစားရလွန်းလို့ ပါ။

သူဟာ အရမ်းကို စိတ်ဓာတ်ကျသွားပြီး မစားနိုင်မသောက်နိုင်နဲ့ အိမ်မှာ ပဲ ကုပ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ကျသွားတဲ့ အချိန်ကာလဟာ သုံးရက်လောက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ သူသင်တန်းကို မသွားတော့တဲ့ စတုတ္ထမြောက်နေ့မှာ ဂျူဒိုသင်တန်းကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးက အိမ်အထိ လိုက်လာခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီးက သင်တန်းပြန်တက်ဖို့ ၊ တွဲမယ့်လူ မရှိရင် လည်း အရေးမကြီးဘဲ ဆရာကြီးကိုယ်တိုင် တွဲဖက်လေ့ကျင့်ပေးမယ်လို့ အာမခံခဲ့ပါတယ်။ ဆရာကြီးကိုယ်တိုင် တွဲဖက်သင်ပေးမယ်ဆိုတော့ လူငယ်လေးဟာ စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်လာပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာ ပဲ သင်တန်းပြန်တက်ပါတယ်။

ဆရာကြီးက သူ့ကို တခြားသင်တန်းသားတွေနဲ့ ရောနှောမသင်တော့ဘဲ သီးသန့်သင်ကြားပေးပါတယ်။ အဲဒီလို သီးသန့်သင်ကြားပေးခြင်းခံရတော့ တခြားသင်တန်းသားတွေက မနာလိုဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ မှာ ဘာမှ စောဒကမတက်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့ ကိုယ်တိုင်က ငြင်းပယ်ခဲ့တာကိုး။

ဒီလိုနဲ့ သင်တန်းပြီးဆုံးပြီး ပြိုင်ပွဲဝင်ရတဲ့ အချိန်ရောက်တော့ ပြိုင်ပွဲတိုင်းမှာ အဲဒီလူငယ်လေးကပဲ အနိုင်ရပြီး ဗိုလ်စွဲသွားပါတယ်။ ဒီတော့

တခြားသင်တန်းသားတွေက ဆရာကြီးကိုယ်တိုင် သင်ကြားပေးလို့ အဲဒီ လူငယ်လေး ဗိုလ်စွဲသွားတာလို့ မကျေမနပ် ပြောကြပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဆရာကြီးက အဲဒီ မကျေမနပ်ပြောနေတဲ့ သင်တန်းသား တွေကို ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

"သူ ဘာဖြစ်လို့ ဗိုလ်စွဲသွားသလဲဆိုတော့ ဘယ်ဘက်လက်တစ်ဖက် မရှိတဲ့ သူကို ဘယ်လိုကိုင်ပေါက်ရမလဲဆိုတာ မင်းတို့ မလေ့ကျင့်လိုက် ရလို့ ပဲ၊ သူကတော့ လက်နှစ်ဖက်လုံးရှိတဲ့ လူကို ဘယ်လိုကိုင်ပေါက်ရမ လဲ။ ဘယ်လိုချုပ်နှောင်ရမလဲဆိုတာ သိသွားတယ်၊ ဒီတော့ မင်းတို့ က သူနဲ့ တွဲဖက် လေ့ကျင့်တာလုပ်ဖို့ ငြင်းဆိုလိုက်လို့ ရှုံးနိမ့်ရတာပဲ။ ငါက သူ့ကိုမင်းတို့ ထက် ပိုပြီး ဘာပညာမှ သင်ပေးလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး "

***