

စိတ်ဆင်းရဲခြင်း
ပူဇော်ကင်းစင်အောင်
ပြုလုပ်မည်



ပြုစုသူ၏ အမှာ

မေ့ပစ်လိုက်ရမည့် အသေးအဖွဲများကို သံယောဇဉ် ကြီးနေမိလျှင် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းသာ အဖတ်တင် တက်ပါသည်။ ထိုသို့ စိတ်ဆင်းရဲခဲ့သူများတွင် ကျွန်တော်လည်း ပါပါသည်။

ဘဝဆိုသည်မှာ ရှေ့ဆက်သွားဖို့သာ ဖြစ်သည်။ အသေးအဖွဲများကြောင့် နောက်ဆံတင်ငင် ဖြစ်နေလျှင် ဘဝ၌ ဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ချိန်တွေ လျော့သွားမည်သာ ဖြစ်၏ ။

Richard Carlson ၏ Don't Sweat The Small Stuff စာအုပ်ပါ အချက်အလက်များသည် အသေးအဖွဲကြောင့် စိတ်ညစ်နေတက်သူများအတွက် အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါ၍ ထိုစာအုပ်ကို မှီငြမ်းပြုစု ရေးသားပါသည်

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

စမ်းချောင်း

*

၁

ဘာဖြစ်တာလဲ



အရေးကြီးနေကာမှ ဘတ်စ်ကားက မှတ်တိုင်မှာ ကျောက်ချနေပြန်ပြီ။

မိန်းမကလည်း ထမင်းဖူးကို အချိန်မီ ပြင်မပေးဘူး၊ ကြည့်.. ရာသီဥတုကလည်း ပူလိုက်တာ..ဟော ဟော ဟိုမှာ တုတ်ကြီးနဲ့ လူကြီးက ကလေးပိစိကွေးကို ရိုက်မယ်တကဲတယ် ငါ ဆင်းရိုက်လိုက်ရ...

အေးအေးနေစမ်းပါ။ ထိထိရောက်ရောက် ဝင်လုပ်ပေးနိုင်သလား။ လုပ်နိုင်ရင် ဝင်လုပ်ပေး လိုက်။ ကိုယ် မတက်နိုင်တာတွေ၊ သူတို့ဘဝဇာတ်ကြောင်း သူတို့ကိစ္စတွေ ဘာကြောင့် ဝင်စိတ်ညစ်ခံ နေမလဲ။ မိန်းမက ထမင်း အချိန်မီ ချက်မပေးနိုင်တာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ရှိမှာပေါ့။ စိတ်တိုနေရင် ကိုယ်ပဲ ပင်ပန်းတယ်။

ယောနိသောမနသီကာရ တဲ့။ သင့်တင့် မျှတအောင် တွေးယူတတ်ရမှာပေါ့။ ကား နောက်ကျ တော့ ဘာဖြစ်မလဲ။ အလုပ်လျှောက်တာ နောက်ကျတော့ကော။ မရရုံအပြင် ပိုမရှိဘူး။ ကမ္ဘာကြီး ပျက်မသွားဘူး။ စိတ်အေးအေးထား။ ဖြစ်တက်ပျက်တက်တဲ့ လောကသဘာဝတွေပဲလို့ လက်ခံလိုက် စမ်းပါ။

*

၂

ယိုးမယ်ဖွဲ့မနေနဲ့

ဒီလောကကြီးမှာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့အရာ ရှားတယ်။ အပြစ်ရှာရင် သိကြားမင်း ဖန်ဆင်းတဲ့ နွားတောင် ချိုတော့ နည်းနည်း ကားနေဦးမှာပဲ။ ဖြစ်ချင်တာတွေနဲ့ချည်း လိုက်တိုင်းနေရင် မနိုင်မယ့်စစ် ကို တိုက်နေရသလိုပဲ ဖြစ်မယ်။

ငါ့ခမျာ သနားစရာပါကွာ ဆိုတဲ့ လူပျောမျိုးကို ချစ်ကြပေမဲ့ ငါ့ကံကိုက ဆိုးပါတယ် ဆိုတဲ့ လူတစ်ပိုင်း ခိုတစ်ပိုင်းတွေကိုကျတော့ မုန်းတက်ကြတယ်။ ရှောင်ချင်ကြတယ်။

သူများက သနားလာဖို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ သနားလည်း မခံချင်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ထမင်း ကိုယ်စားပြီး သူများ အသနားခံနေရတာ ၊ ခံချင်တာ ရှက်ဖို့ မကောင်းဘူးလား။

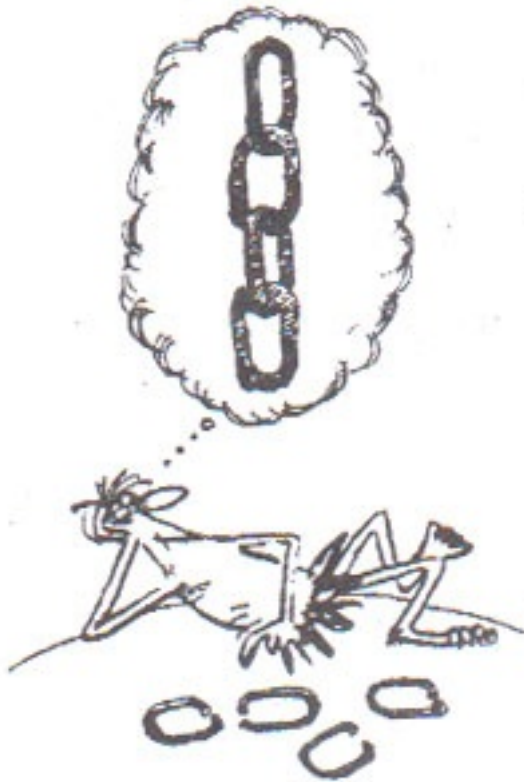
လုပ်စရာ ရှိတာကိုတော့ အတက်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံး လုပ်ပါ
Anything worth doing is worth doing best. တဲ့။ Ralph Waldo Emerson ရဲ့ စကားပါ။ လုပ်ရမယ် ဆိုရင် အကောင်းဆုံးလုပ် လို့ ပြောချင်တာပါ။ အကောင်းဆုံး ဖြစ်မလာနိုင်လို့ အလိုမကျတွေ ဖြစ်ပြီး ဟို ယိုးမယ်ဖွဲ့၊ ဒီ ယိုးမယ်ဖွဲ့ လုပ်နေရင် စိတ်ပင်ပန်းမယ်၊ အလုပ် ထိုင်းသွားမယ်။ အကောင်းဆုံးကြိုးစားပါ။

ဖြစ်မလာတော့လည်း ဖြစ်လာသမျှကို အကောင်းရှာကြည့်ပြီး စိတ်ချမ်းသာရာ ရှာပါ။
ဘုကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ညှဉ်းဆဲနေမှာ လဲ။

*

၃

အေးအေး လုပ်လည်း ရပါတယ်



နောက်က ကျားလိုက်လာသလို ပျာယီးပျာယာတွေ လုပ်နေမှ

အလုပ်လုပ်တယ် ထင်နေတဲ့ လူကြီးတွေကိုတော့ ဆောရီးပါပဲ။

တက်သုတ်ရိုက်နေသူတွေဟာ ကောင်းကောင်း ပြင်ဆင်မထား သူတွေ၊ အချိန်ကို မခန့်ခွဲတက်သူတွေ၊ ဒေါသနဲ့ လှုပ်ရှားနေသူတွေ၊ လောဘနဲ့ လှုပ်ရှားနေသူတွေ၊ မတက်လို့ ပျာယာခတ်နေသူတွေ များပါတယ်။ ပျာယာခတ်နေပြီဆိုမှတော့ ပူပန်စိတ်နဲ့ လုပ်ဆောင်နေ ရပြီ။ အဲဒီ လို ကိုပြာလောင် မပြာလောင်တွေ ဆီမှာ ဘယ်သူက ဆေးကုခံချင်မလဲ၊ ခွဲစိတ်ခံချင်မလဲ၊ အိပ်ပုံစံ အပ်ချင်မလဲ၊ ကားမောင်းခိုင်းချင်မလဲ။

အေးအေးသတ်သာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လုပ်ကိုင်နေတဲ့ လူစားမျိုးကို သံသယထားတက်တဲ့ လူမျိုးတွေ ရှိတက်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ စနစ်တကျ လုပ်တက်ခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးကို နားမလည်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သိပ္ပံစမ်းသပ်မှု လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ခေါင်းအေးအေးနဲ့ အချိန်ယူလုပ်မှ ရလဒ်ကောင်း ထွက်လေ့ရှိတာကို သတိရပါ။

အတွင်းစိတ် ငြိမ်းအေးရင် အပြင်ပန်းလည်း ငြိမ်းချမ်းတယ်။ အေးဆေးငြိမ်းချမ်းသူ တစ်ယောက် ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ငြိမ်းချမ်းဓာတ် ကူးစက်စေပါတယ်။

ပူပင်စရာ ကြီးကြီးမားမားတွေမှာ ပူပင်တာ သဘာဝကျပါတယ်။ သို့သော် အသေးအဖွဲ့တိုင်းကို လိုက်ပူနေတာ သဘာဝ လုံးဝမကျဘူး။ အကျိုးမရှိတဲ့အပြင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာပြီး ဒဏ်ဖြစ်သွား လိမ့်မယ်။ မေ့သင့်တာကို မေ့လိုက်ပါ။

(ကျွန်တော်သည် အလုပ်ကို အနီးကပ်မှ ဖုတ်ပူမီးတိုက် တွန်းလုပ်တက်သူ ဖြစ်ပါသည်။ လေးရက်လောက် အချိန်ရလျှင် သုံးရက်လောက် ဖရီးရိုက်ပြီး နောက်ဆုံးရက်မှ တွန်းလုပ်လေ့ ရှိပါသည်။ သို့သော် အလုပ်မှန်သမျှ အချိန်မီ ပြီးစီးသွားကြသည်သာ ဖြစ်ပါ၏ ။ ဖရီးရိုက်နေသော သုံးရက်အတွင်းမှာ

လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုလုံးကို စိတ်ကူးပြီး လိုသမျှတွေ ပြင်ဆင်နေခြင်းကိုတော့
အများက သိပ်မသိပါ။ သူတို့ မသိနိုင်သော အချိန်တွေမှာ ရေး၊ မှတ်၊ စုဆောင်း၊
ပြင်ဆင်နေခဲ့၍ ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးရက်တွင် ပျားပန်းခတ်မျှ အလုပ်များနေသည်
ဆိုသည်မှာလည်း အပိုင်းအစတွေ ကို ဆွဲစေနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့
လုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို ပျာယာခတ်ခြင်းနှင့် ကွဲပြားစေလိုပါသည်။ စာအုပ်ပြုစုသူ)

*

ဥဒ္ဓိစ္စကိုသတိထား

ဝီရိယလွန်ရင် ဥဒ္ဓိစ္စလို့ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ ဇောကြီးလွန်နေရင် စိတ်ပျံ့လွင့်ပြီး ပူပန်တက် တယ်လို့ ဆိုချင်တာပါ။

ဖြေရမယ့် စာမေးပွဲအတွက် လေးငါးရက်လောက် ကြိုတင် ရင်တုန်နေတာ ဥဒ္ဓိစ္စပါပဲ။ ဆရာ အသစ်ကလေးတွေ စာသင်ဖို့အရေး တစ်ညလုံး အိပ်မပျော်ဘဲ ရင်ဖိုနေတာ ဥဒ္ဓိစ္စပါပဲ။ ဘယ်လို ပြောရမလဲ၊ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ၊ အဝတ်အစားက သပ်သပ်ရပ်ရပ်မှ ရှိပါ့မလား၊ စကား ထစ်နေရင် ဒုက္ခပဲဆိုတာမျိုးတွေနဲ့ စိတ်ပူနေရတာ မျိုးဟာ အားအင်ကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ ပူနေရင် ပူတဲ့အတိုင်း ဖြစ်တက်တာမျိုး ကြုံဖူးမှာပါ။ ပထမဆုံး လက်ချာအတွက် တစ်ပတ်လုံးလုံး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးကာမှ တကယ်ဝင်သင်တော့ ပေါက်တက်ကရတွေ ဖြစ်ကုန်တာ ရိုးလှပါပြီ။

ရှေ့ရေးကို တွေးပူတယ်။ ပူနေတော့ ထပ်ခါတလဲလဲ စဉ်းစားတယ်။ ဒုက္ခများ ရောက်မလား၊ ကမောက်ကမများ ဖြစ်မလား တွေးပူရင်းပူရင်းနဲ့ အခက်ပေါ်နိုင်တာတွေ ထပ်စဉ်းစားမိပြီး ထပ်ပူပြန် ရော။ အဲဒီ အခက်တွေကို ကြောက်တဲ့အကြောင်းက စွဲသွားပါလေရော။

အဖြေရှိပါတယ်။ တွေးနေရင် တွေးနေကြောင်း သိလိုက်ပါ။

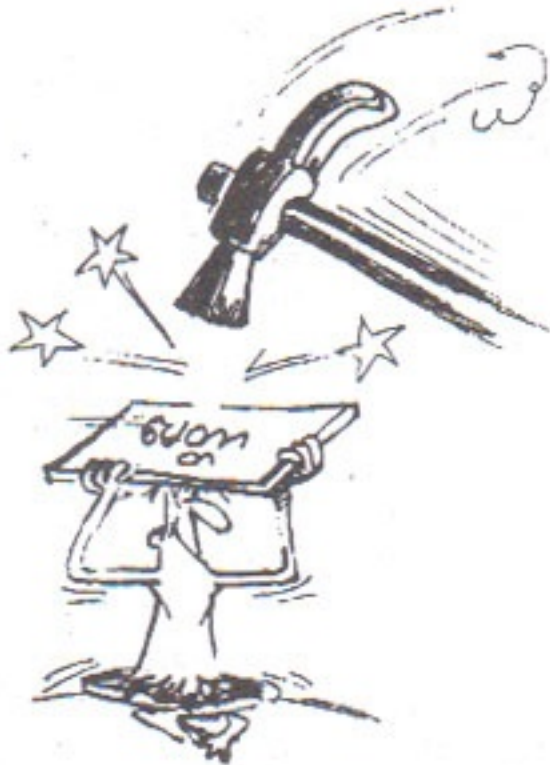
ငါတွေပူနေမိပြန်ပြီလို့ သတိဝင် လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘရိတ်ဖမ်းပြီးသား
ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

အလေးအပင်တွေ ထမ်းပိုးရတဲ့ ကုန်ထမ်း အလုပ်သမား တစ်ယောက်ကို
စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သူက အလေးအပင်ကြီးကို မပြီး ခေါင်းပေါ်ရွက် သယ်လာတယ်။
သူပို့ရမယ့် နေရာရောက်ရင် သူဒီ ဝန်ထုပ်ကို ချမပစ်ဘဲ မတ်တက်တောင့်တောင့်ကြီး
ရပ်ပြီး ဇွဲခံနေတဲ့၊ ဒုက္ခယူနေတဲ့ ပုံစံကို မျက်စေ့ထဲမှာ မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ရွက်ထားရသူဟာ ကိုယ်သာ ဖြစ်ရင် မိနစ်နဲ့အမျှ ကိုယ့်ခေါင်းပေါ်က
ဝန်ထုပ်ဟာ အလေးချိန် စီးစီးလာနေတာကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ခံစားကြည့်ပါ။

စိတ်ကူးနဲ့ ခံစားကြည့်ပြီးရင် ဥဒ္ဓိစ္စဖြစ်ပြီး မလိုအပ်ဘဲ ပူပန်နေတာဟာ
ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ် ရှာတာပါလားလို့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

*

၅
ကြိမ်နာပါ



ကိုယ့်ချင်းစာတယ်ဆိုတဲ့ စကားဟာ သုံးလွန်းလို့ ရိုးအီနေတဲ့ ကလီရှေး

ဖြစ်နေတော့ အဲဒီ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မေ့သွားတက်ကြတယ်။ သူတို့ ကိုယ့်လိုပဲလို့ တွေးပြီး စာနာတာ။ ကိုယ်မကြိုက် ကိုယ်မလုပ်တဲ့အမှုမျိုးကို ကျတော့လည်း အေးလေး သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ရှိနေမှာပေါ့။ သူ့ဘက်က ကြည့်ရင်လည်း မှန်နေမှာပဲ ဆိုတာမျိုး တွေးပေးတာ၊ စာနာပေးတာ။ ကိုယ်ချင်းစာနာပေး ရင် ကြင်နာမှု ဝင်လာပါတယ်။ ကူညီနိုင်တာကို ကူညီပေးချင်စိတ် ဝင်လာပါတယ်။ ကူညီနိုင်တာကို ကူညီပေးချင်စိတ် ဝင်လာပါတယ်။ မေတ္တာလမ်းကြောင်းကို ပွင့်စေပါတယ်။ ဒီလို စာနာတက်ဖို့ ဆိုတာ မွေးရာပါ စိတ်ထားထက် မိသားစု ဝန်းကျင်ရဲ့ အလေ့အကျင့်၊ ဓလေ့စရိုက် ဖြစ်တက်ပါတယ်။ ဒီတော့ လေ့ကျင့်ယူလို့ ရနိုင်တဲ့ အရည်အသွေးပါ။ နှစ်ဆင့်ပဲ လိုပါတယ်။ လုပ်ချင်ရမယ်၊ ပြီးရင် လုပ်ကြည့်ရ မယ်။

အပြစ်မြင်တက်တဲ့ လူစားဟာ သေးသေးမွှားမွှားလေးတွေ လိုက်ကြည့်ပြီး အပြစ်မြင်တက်တယ်။ အပြစ်မြင်တော့ မေတ္တာစိတ် မပွားနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ အပြစ်တင်ခံရတဲ့သူ ချောမှာ လည်း စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ကိုယ့်အပေါ် မမုန်းတောင်မှ အနည်းဆုံးတော့ မကြည်ညို၊ မရိုသေနိုင်တာ တွေ ဖြစ်လာမယ်။ အသေးအဖွဲ့တွေမှာ မေတ္တာ မပွားနိုင်ရင် မေတ္တာပေါင်းကူးတံတားဟာ ယိုင်နဲ့နဲ့ ဖြစ်နေမှာပဲ။

တကယ့် ဆွေကြီးမျိုးကြီးကနေ ဆင်းဆင်းရဲရဲ သီလရှင် ဘဝကို ရွေးချယ်ပြီး အိန္ဒိယရဲ့ လူမွဲထု ကြီးကို ကြင်ကြင်နာနာ စောင့်ရှောက်ခဲ့တဲ့ မာသာထရီဇာက “ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေ လုပ်ပြနိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး၊ သို့သော် သေးသေးဖွဲ့ဖွဲ့သေးသေးတွေကိုတော့ မေတ္တာ ကြီးကြီးထားပြီး လုပ်မယ် ဆို လုပ်နိုင်တာပဲ” လို့ ပြောပါတယ်။

လျှော့မွေးကို ဗာရာဏသီချဲ့နေရင် ကိုယ့်မှာပဲ အကျိုးမဲ့မှာသာ ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာစိတ်ကို ပွားနိုင်ရင် အသေးအဖွဲ့တွေကို မေ့ပစ်တက်လာမှာပါ။

