ကျေးဇူးတင်ခြင်း

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူအမျိုးသမီးများအသင်းမှ ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဖက်ဖက်မှ ကူညီပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြသူ အောက်ဖော်ပြပါပုဂ္ဂိုလ်များကို ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်လိုပါသည်။

- စာအုပ်အတွင်းမှ ပန်းချီပုံရိပ်ကလေးများနှင့် မျက်နှာဖုံးပန်းချီရေးဆွဲပေးခဲ့သော ဦးလေးအဂ္ဂ၊
- အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေနိုင်ရေးအတွက် တည်းဖြတ်ရေးနှင့်အယ်ဒီတာမှတ်ချက်အတွက် ကူညီပေးခဲ့သော ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၊ မက်ကွာရီတက္ကသိုလ်၊ ဆစ်ဒနီမြို့မှ စီးပွားရေးနည်းပြဆရာမ အယ်လစ်ဆင် ဇစ်ကရီနှင့်
- ကွန်ပျူတာနှင့် အခြားလိုအပ်သည့်အထောက်အပံ့များ မညီးမညူပြုလုပ်ပေးခဲ့သော စိုးစိုးတို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ထုတ်ဝေသူ — ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူအမျိုးသမီးများအသင်း
အမျိုးသမီးများအဖွဲ့ချုပ် (မြန်မာနိုင်ငံ)

စာအုပ်အပြင်အဆင်နှင့် ဘာသာပြန် — မြင့်မြင့်စန်း

မျက်နှာဖုံးပန်းချီနှင့် အတွင်းပုံရိပ်များ — ဦးအဂ္ဂ

မူပိုင် — ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူအမျိုးသမီးများအသင်း

ဤစာအုပ်ငယ်အား အမျိုးသမီးများအဖွဲ့ချုပ် (မြန်မာနိုင်ငံ)မှ ထုတ်ဝေသည်။

အယ်ဒီတာ့မှတ်ချက်

ယခုဤစာအုပ်ငယ်တွင်းပါဝင်သော ဇာတ်လမ်းများ၊ ဆောင်းပါးတိုများသည် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တခုအတွင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေကြသော အမျိုးသမီးများမှ ရေးသားထားကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ငယ်သည် ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်းက ဒုတိယအကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့သော 'ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း' ဟူသည့်သင်တန်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အတွေးရလာဒ်တခုလည်းဖြစ်သည်။ ဤဒုတိယသင်တန်းမတိုင်ခင်က ပထမသင်တန်းတခုကိုလည်း ၂၀၀၂ ခုနှစ် မတ်လအတွင်းက ငါးပတ်ကြာပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းများပြီးသွားချိန်တိုင်းတွင် သင်တန်းသူများမှ ၎င်းတို့၏မိခင်အဖွဲ့အစည်း၊ မိခင်အသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌ပြန်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံဒီမိုကရေစီအရေး၊ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတို့အတွက် ဆောင်ရွက်နေသူများ၊ မိမိတို့အရပ်တွင် နေထိုင်နိုင်ခြင်းမရှိပဲ အခြားနေရာများ၌ မှီတင်းနေထိုင်နေကြရသော မြန်မာနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများအား ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းသင်တန်းများ ပြန်လည်ပို့ချပေးခဲ့ရာတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံများအတွင်း သင်တန်းပေါင်းများစွာကို အောင်မြင်စွာပြုလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ဤသင်တန်းအစီအစဉ်အားလုံးသည် အမျိုးသမီးများအဖွဲ့ချုပ် – မြန်မာနိုင်ငံ (ဒဗလျူအယ်လ်ဘီ) မှ စတင်ပျိုးထောင် လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းများအားလုံးသည် သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀၊ ဒီဇင်ဘာလက ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော ဒဗလျူအယ်လ်ဘီ၏ ပထမဦးဆုံးညီလာခံမှ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းဟူသော လုပ်ငန်းစဉ်တရပ်အား ဦးစားပေးပြုလုပ်ရန်ချမှတ်ခဲ့သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ်တွင် အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်နေသော လုပ်ငန်းတရပ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ဒဗလျူအယ်လ်ဘီအနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ လက်နက်ကိုင်အုပ်စုများနှင့် စစ်အစိုးရတို့အကြား လတ်တလောအချိန်ထိ ပြုလုပ်နေကြသော ငြိမ်းချမ်းရေးခေါ်ဆိုမှုများ၊ အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေးများ၏ ဟိုမှာဘက်ဆီမှ ပန်းတိုင်တခုဖြစ်သော စစ်မှန်သည့်ငြိမ်းချမ်းရေးသို့ ဦးတည်လုပ်ဆောင်နေသည်သာမက မြန်မာနိုင်ငံတွင်းမှ ပြည်သူပြည်သားတရပ်လုံး ရပ်ရွာများအတွင်း ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်နိုင်ရေးနှင့် အမျိုးသမီးများအနေနှင့်လည်း ရပ်ရွာအတွင်းအေးချမ်းစွာ နေထိုင်နိုင်ယုံသာမက အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းအမျိုးမျိုးမှ အထူးသဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပြဿနာမှ လွတ်မြောက်ရန်အလို့ငှာ ဦးတည်ဆောင်ရွက်နေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤသင်တန်းများသည် သင်တန်းသူများမှ ၎င်းတို့၌ရှိပြီးဖြစ်သော လိင်ကွဲပြားမှုဆိုင်ရာကိစ္စဗဟုသုတနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း နည်းနိဿယများအား ပိုမို၍လေးလေးနက်နက် နားလည်လိုကြသည့်အပြင် ၎င်းတို့ဖြတ်သန်းခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံများအားလည်း ဖလှယ်လိုကြသောကြောင့် ယခုလို ဒုတိယသင်တန်း ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သင်တန်းများအား စီစဉ်ပို့ချပေးခဲ့သူများကိုယ်၌က သင်တန်းသူများအနေဖြင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိတိုးတက်ကြီးထွားလာနိုင်မှုစသည့် နည်းလမ်းများကို သိရှိနားလည်လာပါက ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ဆင်နွှဲနေသော ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းဟူသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးအတွင်း ကြုံဆုံလာရနိုင်သော အခက်အခဲအတားအဆီးများအား ရင်ဆိုင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု အပြည့်အဝယုံကြည်ထားကြ၍လည်းဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်ငယ်သည် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိရှိသမျှ မတူကွဲပြားသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း အမျိုးသမီးများကြုံတွေ့နေရသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုကျင့်ခံရခြင်းနှင့် ခွဲခြားနှိမ့်ချဆက်ဆံခံရခြင်းများအပေါ် တိတ်တဆိတ်ကြိတ်ပြီး ဒုက္ခခံစားနေခြင်းမျိုးမဟုတ်တော့ပဲ တိတ်ဆိတ်မှုအားလုံးအား ဖြိုခွင်းဖောက်ထွက်ရန် ကြိုးစားထားသော အမျိုးသမီးများ၏ ခံစားချက်များပါဝင်သော စာအုပ်ငယ်လည်းဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်ပွားခဲ့သော မတော်မတရားစော်ကားခံရခြင်းများသည် ဖြစ်စဉ်တခုပြီးတခု အစဉ်လိုက်ဖြစ်ခဲ့ခြင်းတော့ မဟုတ်ပါပေ။ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများအား စိတ်ဝင်တစားဖတ်လိုသူများအတွက်မူ မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိ အမျိုးသမီးရောအမျိုးသားများပါ ကြုံတွေ့ခံစားနေရသော မရေတွက်နိုင်သည့်၊ မြောက်မြားလှသည့် သတင်းဆောင်းပါးများကိုသာ ရှာဖွေဖတ်ရှု ရလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ကမူ အထက်ကဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သင်တန်းနှစ်ခု၌ပါဝင်ခဲ့ကြသော အမျိုးသမီးများမှ အမျိုးသမီးများ ရင်ဆိုင်ခံစားနေကြရသည့် မတရားမှုပုံစံအမျိုးမျိုးအား ကြိုးစားတင်ပြဖွင့်ဟထားသော ရင်ဖွင့်သံတခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

"ကျမတို့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးရော ဖိနှိပ်ခံရမှုတွေရှိနေကြတဲ့အထဲမှာ အမျိုးသမီးအပေါ် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုတွေက ပိုများတယ်ဆိုတာကိုလဲ မြင်လာပါတယ်။"

ဤစာအုပ်ငယ်သည် အရှက်တကွဲအကျိုးနည်းခြင်းများစွာ၏ မှတ်တမ်းစာအုပ်တအုပ်တော့ဖြင့် မဟုတ်ပေ၊ ဤစာအုပ်ငယ်သည် အမျိုးသမီးများမှ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ အမျိုးသားများရော၊ အမျိုးသမီးများပါ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၊ ၎င်းတို့၏နိုင်ငံရေးဘဝများထဲတွင် လွတ်လပ်မှုဟူသည့်အရသာအား ခံစားစံစားနိုင်ရေးအတွက် မတူမူကွဲသော အနာဂတ်တခုကိုတည်ဆောက်ရန် ကြိုးစားနေကြသည်ဟူသည့် အထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာတခုသာဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဤစာအုပ်ငယ်သည် မြန်မာနိုင်ငံမှ မြောက်မြားလှစွာသောပြည်သူများ၏ နာကျင်ဖွယ်ရာအတိပြီးသော လူမှုဘဝပြောင်းလဲမှု၏ ပြယုဂ်တရပ်လည်းဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်မှ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ၎င်းတို့၏လူ့အဖွဲ့အစည်းတခုလုံးအား သုံးသပ်ရန်၊ ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ သုံးသပ်ဖို့ရန်နှင့် ၎င်းတို့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှ အခြားအမျိုးသမီးများအား သုံးသပ်မြင်တတ်ရန် ကြိုး

စားနေသောအုပ်စုတစုအားလည်း ထောက်ပြညွှန်ပြနေသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင်းက ဇာတ်လမ်းများနှင့် ဆောင်းပါးတိုများဖတ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင်ဖြင့် အမျိုးသမီးများ၌လည်း မူမတူသောကမ္ဘာတရပ်ကို တွေ့ကြုံဖြတ်သန်းခွင့်ရှိကြသလို၊ တခြားသူများအားလုံးအတွက် ဖြစ်နိုင်ချေဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရာမှာ အမျိုးသမီးများတွင်လည်း တစိတ်တပိုင်းတထောင့်တနေရာမှ ပါဝင်ပတ်သက်နိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူသော အသွင်ဖော်ဆောင်ထားချက်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ငယ်မှ အမျိုးသမီးများရော အမျိုးသားများပါ ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းဟူသော အစဉ်အလာများ၊ ဆိုရိုးများထဲ၌သာ ပိတ်မိနေကြကုန်သော အစဉ်အလာထုံးတမ်း၏ကျေးကျွန်များ မဟုတ်ကြောင်း ထောက်ပြဖွင့်ထုတ်ထားသည်ကိုလည်းတွေ့နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ထောက်ပြခဲ့ကြသည်မှာ ဤယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်း အစဉ်အလာများဟူသည် ပြောင်းလဲ၍အလျဉ်းမရသောအရာများ မဟုတ်ကြောင်း၊ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများသည်လည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းတခုအတွင်း နေ့တဓူဝဖြစ်ပျက်နေသင့်သည့် အရာတခုမဟုတ်ကြောင်း၊ ကောင်းရာမွန်ရာ တိုးတက်ရာမှန်သမျှအား လူတိုင်းလူတိုင်းက ပါဝင်ဆင်နွှဲလုပ်ဆောင်နိုင်ခွင့်/နိုင်စွမ်းများရှိပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကမ္ဘာတရပ်ကိုတည်ဆောက်ရန် ကိုယ်စီကိုယ်ငှ အခန်းကဏ္ဍများရှိနေခြင်းကို ထောက်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင်းက ဇာတ်လမ်းဆောင်းပါးများသည် အတွေးသက်သက်မဟုတ်ပဲ လုပ်ဆောင်ချက်တရပ်ကိုပါ ပြသလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထင်ရှားသည်ကမူ အမျိုးသမီးများမှနေ၍ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်သောကမ္ဘာတရပ်အား ကြိုးစားတည်ဆောက်ပြနေခြင်းဖြစ်သလို လူသားတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနိုင်ရေးဟူသည့် မျှော်လင့်ချက်များ မလွဲမသွေထားရှိနိုင်သည်ဆိုခြင်းကိုလည်း ၎င်းတို့မှ ဤဇာတ်လမ်းဆောင်းပါးများနှင့် သက်သေသာဓကသဖွယ် ပြသလိုက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

"ဓလေ့ထုံးစံဆိုတဲ့စကားဟာ ဘိုးဘွားဘီဘင်ဘောင်ဆက်ကတည်းက ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရမဲ့ အရာတခုဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားခဲ့ရတယ်။ ဓလေ့ထုံးစံဟာ ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီသလား၊ မကိုက်ညီဘူးလား၊ ကောင်းသလားဆိုးသလားစသဖြင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားဖို့အခွင့်အရေးမရှိပဲ အားလုံးကိုဆက်လက်ထိန်းသိမ်း လက်ခံကျင့်သုံးဆင့်ပွားပေးခဲ့ရတာပါဘဲ။ အချို့အချို့သောသူများကလဲ မကောင်းဘူး၊ မကိုက်ညီဘူးဆိုတာကိုသိသိကြီးနဲ့ လက်ခံကျင့်သုံးနေခဲ့ကြရတယ်။ ပြန်လှန်တွန်းလှန်နိုင်ဖို့ကိုမသိကြသလို ဆိုးရွားတဲ့ဓလေ့ကိုယဉ်ကျေးမှုတခု ပျောက်ပျက်သွားမယ့်အလား စိုးရိမ်ထိန့်လန့်စွာနဲ့ ထိန်းသိမ်းနေတတ်ကြတယ်။"

စာအုပ်ငယ်တွင်းမှ အချို့ဆောင်းပါးများမှနေ၍ အမျိုးသမီးများရင်ဆိုင်ခံစားခဲ့ရသော ချိုးဖောက်ခံရခြင်း၊ မတရားပြုမှုခံရခြင်းများကို တိတ်တိတ်ကြိတ်ပြီး အရှက်တကွဲအကျိုးနည်းဖြစ်ရပ်တခုသဖွယ် ခံစားနေစရာမလိုပဲ ထုတ်ဖော်ဖွင့်ဟလာနိုင်အောင် အားပေးမှုအပြည့်ကမ်းလှမ်းခဲ့ကြသော မိသားစုများ၊ ချစ်ရကြင်နာရသူများ၊ သူငယ်ချင်းများ၏ စွမ်းအားကို မီးမောင်းထိုးပြထားသည်ကိုလည်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

"လူအများရှေ့မှာ ဖွင့်ဟပြောဆိုပြီး တရားစွဲဆိုဖို့သတ္တိမရှိသေးပေမဲ့ ကျမကိုနားလည်မှုပေးနိုင်ပြီး ကျမယုံကြည်စိတ်ချတဲ့ချစ်သူကို ပထမဆုံးဖွင့်ဟပြောပြခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့အားပေးနှစ်သိမ့်မှုနဲ့ ကျမရဲ့မိသားစုမိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေကို ဖွင့်ဟပြောဆိုနိုင်ခဲ့တယ်။ သူတို့ဆီက အပြစ်တင်တဲ့စကား၊ မျက်လုံးအကြည့်တွေအစား အားပေးနှစ်သိမ့်မှုတွေကို ကျမလက်ခံရရှိခဲ့တယ်။ ကျမရဲ့ခံစားချက်ကို သေချာနားထောင်ပြီး ကျမကိုနားလည်မှုတွေပေးကြတဲ့အတွက် သူတို့ကို ကျမယုံကြည်စိတ်ချလာခဲ့တယ်။"

ဤအမျိုးသမီးများထဲမှတချို့နှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများ၊ ချစ်ရကြင်နာရသူများနှင့် သူငယ်ချင်းများမှ လက်နက်ကိုင်အုပ်စုများထဲမှ နေရာရာထူးအဆင့်မြင့်သော ယောကျာ်းသားများကို ရဲရဲရင့်ရင့်ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြသည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အများစုမှာမူ ဤမျှလောက်ထိ ရဲရင့်ရဲကြသူများ မဟုတ်ကြပါပေ။ ဤအတွက် ယခုစာအုပ်ငယ်မှ ရာထူးရာခံယူပြီး မတရားသဖြင့်ပြုကျင့်ခြင်းကို ပြုလုပ်နေသူများအုပ်စုနှင့် ဤမတရားသမှုပြုသူများကို ပြန်လည်တွန်းလှန်အာခံမပြောရဲသူများကို တိုက်ရိုက်နှိုးဆော်ထားသည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်ဟုလည်း သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ဤဆောင်းပါးလေးများထဲမှတဆင့် ရဲရင့်ပြီးသူများဖြစ်သော အမျိုးသားများနှင့်အမျိုးသမီးများကို ယခုလိုပင် ဆက်လက်ရဲရင့်သတ္တိရှိကြဖို့ ရည်စူးပြောဆိုနေကြသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် အကြမ်းဖက်မှု၊ ဖိနှိပ်မှုနှင့် ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံမှုဟူသော မတရားသမှုမှန်သမျှကို တွန်းလှန်အာခံနိုင်ဖို့ စွမ်းရည်စွမ်းအင်မရှိသေးသူများကိုလည်း လှမ်းပြောအော်ခေါ် နှိုးဆော်ထားပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံလိုနိုင်ငံမျိုးတွင် အမျိုးသမီးများကြုံတွေ့ခံစားနေရသော ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံမှုများ၊ မုဒိမ်းကျင့်ခံရမှုများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရစော်ကားခံရမှုများ၊ ကြောက်ရွံ့အောင်ပြုလုပ်ခံရမှုများသည် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တရပ်လိုဖြစ်နေသည်ကို အင်္ဂလိပ်လိုဘာသာပြန်ထားသည့်ဆောင်းပါးများ ဖတ်သူများအတွက်ဖြင့် အံ့သြဖွယ်ရာဖြစ်နေမည်တော့ မဟုတ်ပါပေ။ ဤပြဿနာများသည် မည်သို့သောလူ့အဖွဲ့အစည်း အသိုင်းအဝိုင်းတွင်မှာမှ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သည့်အရာများလဲပဲ မဟုတ်ပါပေ။ မြန်မာလိုမူရင်းဆောင်းပါးများအား ဖတ်သူတချို့အတွက်တော့မူ ၎င်းတို့လက်မခံချင်သော အယူအဆများ၊ အဖြစ်အပျက်များဖတ်ရသည့်အခါ စိတ်ဘဝင်မကျ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ပေမဲ့လဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရစော်ကားမှုများ၊ ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံမှုများအား ဆွေးနွေးခြင်းသည် ဆက်စုတ်ရွံရှာဖွယ်ရာ ဆွေးနွေးမှုတရပ်ဖြစ်သည်ဟု တွေးယူနိုင်ကြသူများမှာ မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်ကြီးဟူသည့် အုပ်စုတစုတည်းမဟုတ်သလို ဤကဲ့သို့တွေးထင်တတ်သော ကမ္ဘာ

ပေါ်ရှိ ပထမဦးဆုံးလူသားအုပ်စုလည်း မဟုတ်ပါပေ။ အခြားတိုးတက်လှပါသည်ဟူသည့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းများအတွင်း မှာပင် ဤလိုလူစားများ ရှိနေသေးသည်ကတော့အမှန်ပင်။ သို့ဖြစ်သော်ငြား အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန် ဖတ်သူများထဲ၌လည်း ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်အမြင်ကျဉ်းမြောင်းမှုနှင့် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နေတတ်မှု၊ ဗဟုသုတနည်းပါးမှုများမှ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ၎င်းတို့၏အဇ္ဈတ္တဆိုးများကို ၎င်းတို့ဖာသာ၎င်းတို့ အရင်ဆုံးရင်ဆိုင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့စာဖတ်သူများအနေနှင့်မူ မိမိအသိုင်းအဝိုင်းကိုမိမိ ပြန်လည်ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်ရန်အရေး အခက်အခဲများကြုံရသည့်၊ ပြောင်းလဲမှုတရပ်အား သတ္တိရှိရှိလုပ်ဆောင်နိုင်ရေး ရောမအတားအဆီးတံတိုင်းကြီးအား ကျော်လွှားနေကြရသည့် မြန်မာနိုင်ငံမှ အမျိုးသမီးများအား နားလည်မှုပေးနိုင်စွမ်း ရှိချင်မှရှိပေလိမ့်မည်။

"မြန်မာနိုင်ငံရှမ်းပြည်အရှေ့ပိုင်း၌ နေထိုင်စဉ်က ကျမဘဝဟာ အင်မတန်ခါးသီးခဲ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျမအင်မတန်ရယူလိုချင်ခဲ့တဲ့ ပညာသင်ယူခွင့်ကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရလို့ပါဘဲ။ ကျောင်းတက်ချင်ရင် မြို့မှာသွားတက်ရပါတယ်။ ကျမတို့ရွာမှာ စစ်ပွဲတွေခဏခဏဖြစ်တာကြောင့် အစိုးရကကျောင်းဖွင့်မထားပေးပါ။ ... အဖေလဲ ပေါ်တာခဏခဏဆွဲခံရတော့ မိသားစုအတွက် ငွေမရှာနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ကျမတို့ရွာက လူတော်တော်များများဟာ ဒီလိုနဲ့ပဲ ပညာသင်ယူခွင့်မရခဲ့ကြပါဘူး။ ဒ့ါအပြင် ဆေးရုံဆေးခန်းလဲမရှိတာကြောင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးနဲ့သေသွားကြရတဲ့လူတွေလည်း မနည်းလှပါဘူး။ ... ကျမတို့မိသားစုထဲမှာကိုပဲ မိသားစုဝင်ခြောက်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။ ကျမကိုယ်တိုင်လဲ ငှက်ဖျားရောဂါနဲ့ မသေယုံတမယ်ကျန်ခဲ့ရတာပါ။"

အချို့ဆောင်းပါးများထဲ၌မူ ဤအမျိုးသမီးအချို့မှ ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ထားမှုများ၊ အခြားအမျိုးသမီးများမှ ၎င်းတို့အပေါ်ထိန်းချုပ်ထားမှုများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရေး သတ္တိရှိရှိလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသော်ငြား၊ ယင်းကဲ့သို့ လုပ်ခဲ့သောလုပ်စဉ်အတွင်း နာကြဉ်မှုများနှင့်ပြည့်လျှံနေသည်သာမက ခက်ခဲစွာကျော်ဖြတ်ခဲ့ကြရသည်ကို သာဓကသဖွယ်ပြနေပေသည်။

"အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျမဟာ အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့အမျိုးသမီးအပေါ်မှာ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ မကောင်းမြင်ခြင်း၊ အထင်သေးခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းပြုခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မိန်းမကောင်းစာရင်းထဲမှာ အထင်ထားခံရတော့ ကိုယ်မဖြစ်ရင်ပြီးရောဆိုတာမျိုးလဲ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲဆိုတာကို မစဉ်းစားမိခဲ့မိဘူး။ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်လို့ဘဲ သဘောထားပြီး ဒီအဖြစ်အပျက်ကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ဘဲ ထားခဲ့ပါတယ်။"

နှစ်ငါးဆယ်ကျော်ကြာဖြစ်ပွားနေသော ပြည်တွင်းစစ်နှင့် စစ်ဝါဒကြီးစိုးမှုသည် လူမှုဘဝသုံးသပ်နိုင်ရေး ကြိုးပမ်းချက်နှင့် လူသားအခွင့်အလမ်း တိုးတက်မြင့်မားလာရေးလုပ်ဆောင်ချက်ကို အင်မတန်မှရောနှောရှုပ်ထွေး ခက်ခဲစေပါသည်။ မြောက်မြားလှသော အခက်အခဲအတားအဆီးများအား ရင်မဆိုင်ရပဲနှင့်မူ ကမ္ဘာသစ်တရပ်ကို ထူထောင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါပေ၊ သို့သော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံလိုနိုင်ငံမျိုး၌ စစ်ဝါဒကြီးစိုးခြင်း၊ စစ်ပွဲတိုက်ပွဲများပြည့်လျှမ်းနေခြင်းနှင့် ချွတ်ခြုံကျဆင်းရဲနွမ်းပါးနေခြင်းများက ပြဿနာအား ပိုမိုကြီးထွားအောင်၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်အောင် သောင်းပြောင်းထွေလာ ပြဿနာကြီးသဖွယ် တွန်းပို့နေသည်ကိုတော့တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အလွတ်သဘောဆွေးနွေးမှုများကို သည်းခံလေ့မရှိသော လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတခုအတွင်း၊ စစ်ပွဲများဒဏ်ခါးစည်းခံနေရသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတခုအတွင်း အမျိုးသမီးများရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရနိုင်သည်များကို ယခုဆောင်းပါးများထဲ၌ ဖွင့်ဟပြသထားသည်ကိုလည်း တွေ့ကြရပေမည်။ လူသားဘဝတခုတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနိုင်ရေးကြိုးပမ်းချက်များကို စစ်ပွဲများနှင့် စစ်ဝါဒကြီးစိုးမှုတို့မှ ဖြစ်ပွားနေစေသည့် သက်ရောက်မှုကြီးတရပ်ကိုမူ လျှော့တွေး၍မရသည်ကတော့ ထင်ရှားလှပါသည်။ လူသားဘဝတိုးတက်နိုင်ရေးသည် ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်အား ၎င်းတို့ကိုယ်၌ နားလည်နိုင်မှုအပေါ်မူတည်နေပြီး ယင်းသို့နားလည်နိုင်ရေးသည်လည်း အလွတ်သဘောဆွေးနွေးနိုင်မှု ရှိခြင်းမရှိခြင်းများအပေါ် မူတည်နေပြန်ပါသည်။ မတရားမှုအား ထုတ်ဖော်ပြောဆိုတတ်သူများကို အားပေးအားမြှောက် မပြုပဲ နှိပ်ကွပ်ရန်သာကြည့်တတ်သူများ၏ အုပ်ချုပ်မှုအောက်၌ နေထိုင်ကြရသူများအတွက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းသည် အန္တရာယ်တခုဖြစ်သည်၊ နာကျင်မှုများနှင့်ပြည့်လျှံနေသည့် လုပ်ဆောင်ချက်တခုဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆနေကြပါကလည်း အံ့အားသင့်ဖွယ်တော့ မရှိပါပေ။ လူသားများ၏ လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ရေး၊ လွတ်လပ်ပြီးတရားမျှတသော ရုံးတော်များရှေ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ရေး၊ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာများ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ခွင့်ရှိရေးနှင့် မိမိဖာသာမိမိ ရှာဖွေလုပ်ကိုင်စားသောက်နိုင်ရေး စသည်များကိုသာ အင်မတန်ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်လွန်းသော အစိုးရများအနေနှင့် ဖယ်ရှားယူဆောင်သွားနိုင်သည်၊ ပိတ်ပင်ထားနိုင်သည် မဟုတ်ပေ။ လူသားအားလုံး၏ 'စိတ်အတွေး'၊ လူသားများ၏ လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်နိုင်စွမ်း၊ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်စွမ်းကို လုံးဝဥဿုံဖယ်ရှားပစ်ရေး၊ ဖျက်ဆီးပစ်ရေးသည် ယင်းကဲ့သို့သောအစိုးရများအတွက် ပထမဦးဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရကား မိမိတို့အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏လူ့အသိုင်းအဝိုင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းများအား ပြန်လည်အမေးထုတ်ရဲသူ၊ ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများ၊ ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်များကို ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်ပြောဆိုရဲသူ ဤစာအုပ်ငယ်တွင်း ဆောင်းပါးများရေးသားခဲ့ကြသော အမျိုးသမီးများအား တန်ဖိုးထားယုံတင်သာမက ၎င်းတို့၏သတ္တိကို ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်၊ လွတ်လပ်မှုအတွက် အစွမ်းကုန်ကြိုးပမ်းနေကြသော လူသားဘဝထဲမှ အမျိုးသမီးလူသားများပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ဤဒုတိယသင်တန်းဖြစ်သည့် “ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှု” ဟူသည့် ဒုတိယသင်တန်းအား ဒုက္ခသည်စခန်းအတွင်း မွေးဖွားကြီးပြင်းလာသူ အမျိုးသမီးအချို့၊ ပြည်တွင်းစစ်ဘေးမှ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်လာပြီး ပြည်ပမှာနေထိုင်နေသူ အမျိုးသမီးအချို့မှ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း တွေ့ကြုံခံစားနေရသော ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုများကို ကျော်လွှားဖြတ်သန်းနိုင်ရေးအတွက် ၎င်းတို့၏ခံနိုင်ရည်စွမ်းပိုတက်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ လူသားအသိစိတ်ဓါတ်ကို အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံမှုများမှ ချိုးဖဲ့ဖျက်ဆီးနိုင်သည့်အတွက် ဒုတိယသင်တန်းသည် အမျိုးသမီးများ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားနှင့် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း နေထိုင်ကျင်လည်နိုင်စွမ်းရှိရန် လွယ်ကူရိုးစင်းသောနည်းလမ်းများကို ပို့ချရေးအတွက် ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ အချို့စာဖတ်သူများအနေနှင့် စာအုပ်ငယ်ပါဇာတ်လမ်း၊ ဆောင်းပါးများအတွင်း ပါဝင်သောအယူအဆအတွေး၊ သင်တန်းနည်းပြများက ပို့ချပေးခဲ့သော “ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု” ဟူသည့်အယူအဆများကို ထူးဆန်းသည်ဟု ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပါသည်။ ဤဆောင်းပါးရှင် အမျိုးသမီးများကမူ စာဖတ်သူအားလုံးကို ၎င်းတို့၏အယူအဆများနှင့် တပြေးညီသဘောတူရေး ရည်ရွယ်မျှော်လင့်ထားခြင်း မရှိ။ စာဖတ်သူများအားမေးထားသည့် တခုတည်းသောအချက်မှာ ၎င်းတို့၏တွေ့ကြုံခံစားချက်များအပေါ် အကြင်နာမေတ္တာများဖြင့်သာ နားထောင်ပေးရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ်ထားရှိသည့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်၊ ထင်မြင်ချက်များကို အလေးအနက်ထား ဖတ်ရှု စဉ်းစားသုံးသပ်ပေးရန်ကိုသာ မေးထားခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း။ ။

မဲ့ရင်ကျေးရွာသင်တန်းကာလ

သူးလေဘိုး

အမျိုးသမီးငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူများ ဒုတိယအကြိမ်သင်တန်းတက်ရန် မဲ့ရင်ကျေးရွာသို့ ကျမတို့ ရောက်လာကြပါသည်။ မမျှော်လင့်သည့်နေရာသို့ ရောက်လာကြသဖြင့် ရင်ထဲ၌တမျိုးကြီး ကိုယ်စီခံစားမိကြပါသည်။ တနှစ်နီးပါးလောက်ခွဲခဲ့ကြပြီး ပြန်တွေ့ကြရသဖြင့် ပျော်လည်းပျော်ကြသည်။ ယခင်နှစ်က သင်တန်းသူငါးယောက် ပြန်မရောက်လာနိုင်သဖြင့် ဝမ်းနည်းမှုလည်းဖြစ်ရသည်။ မဲ့ရင်ရွာ၌သင်တန်းလုပ်ရခြင်းမှာ လုံခြုံရေးအတွက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယခင်နှစ်သင်တန်းနေရာမှာ ချင်းမိုင်မြို့အတွင်း၌ဖြစ်ပြီး ခြံအကျယ်ကြီးအတွင်းဖြစ်သည့်အတွက် လုံခြုံမှုအတိပြီးသလို သင်တန်းတက်နေစဉ်ခံစားရပါသည်။ ခြံကြီးအတွင်း အပြင်ပတ်လည်၌ လူသူသွားလာမှုကင်းပြီး လုံခြုံသောနေရာလည်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤသင်တန်းနေရာတွင်ခြံခတ်ခြင်းမရှိ၊ ဟင်းလင်းပြင်ဖြစ်သော်လည်း လုံခြုံရေးအတွက်စိတ်ချရသော၊ ကောင်းသောနေရာဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။ မဲ့ရင်ကျေးရွာသားများသည်လည်း အလွန်ဖော်ရွေကြပြီး အနှောက်အယှက်လဲ မပေးကြပါ။ ကျမတို့ကလည်း တတ်နိုင်သမျှ အနှောက်အယှက်မပေးပဲ နေထိုင်ကြပါသည်။ ကျမတို့သင်တန်းနေရာသည် လယ်ကွင်းပြင်နားမှာရှိပြီး ထိုလယ်ကွင်းများကိုကျော်၍ ဟိုးအနောက်ဖက်သို့ကြည့်လိုက်လျှင် တောင်တန်းများနှင့် ရှူ ခင်းများစွာကို မြင်နိုင်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံပေါများတဲ့ ရွာကလေးပါ။ ယခင်နှစ်နှင့်မတူပဲ သင်တန်းချိန်ပြီးလျှင် အပျင်းပြေလမ်းလျှောက်နိုင်ကြပြီး လေကောင်းလေသန့်ကိုလည်း ရှူ ရှူ ိက်နိုင်ကြပါသည်။

နံနက်စောစောထလျှင် ကျေးငှက်ကလေးများ၏ တေးသံသာများက ကျမတို့သင်တန်းသူများကို ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်နေတတ်ကြသည်။ အအိပ်ကြီးတဲ့သင်တန်းသူအချို့ကိုလည်း အိပ်ရာမှထဘို့ ငှက်ကလေးတွေက အသံပေးပြီး နှိုးနေသယောင်ပင်။ မိုးရွာတဲ့နေ့တွေမှာတော့ ကင်း၊ ခြေမြတို့ကလည်း ကျမတို့ဆီကို အလည်လာတတ်ကြသေးသည်။ ဖားသံလေးတွေကလည်း ကျမတို့ကို ‘ပျော်သလားဟေ့’ လို့ မေးနေကြသလိုပါပဲ။ အဲဒီနေရာဟာ ကျမတို့အတွက် လွတ်လပ်သောနေရာဖြစ်သလို၊ ပျော်စရာ၊ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းသော နေရာကလေးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

အစားအစာချက်ပြုတ်ကျွေးကြသော မဲ့ရင်ရွာမှညီအမများကလည်း အစားအစာကို တနေ့နှင့်တနေ့မထပ်အောင် ကျိုးစားပမ်းစားချက်ပြုတ်ကျွေးခဲ့ကြပါသည်။ စေတနာအပြည့်အဝရှိကြသည်။ လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများနဲ့ အရသာလည်းစုံလှသည်။ ညနေပိုင်း သင်တန်းနားချိန်တွေမှာဆိုရင် သင်တန်းသူအချို့က လယ်ကွင်းတွေထဲသွားကာ ဂဏန်းကောင်ကလေးများသွားနှိုက်ပြီးပြန်ကြော်စားကြနှင့် အလွန်ပင်ပျော်စရာကောင်းလှပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အချိန်အခါမျိုးတွင် ကျမတို့တတွေ ကိုယ့်မြို့ကိုယ့်ရွာအကြောင်း ပြန်ပြောင်းဖလှယ်ကြရင်း သတိတယလွမ်းဆွတ်မိခဲ့ကြပါသည်။ သူ့မြို့ရွာအကြောင်း၊ ကိုယ့်မြို့ရွာအကြောင်း ပြောကြဖလှယ်ကြသည်မှာ ပျော်စရာလည်းကောင်းလှပါသည်။

မဲ့ရင်ရွာမှ ရွာသူရွာသားများသည် ဖော်ရွေမှုရှိသလို သူတို့ကျေးရွာ၏ဓလေ့ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပြီး နေထိုင်ကြပုံရပါသည်။ အတုယူလေးစားဖို့ကောင်းသော ရွာကလေးဖြစ်သည်။ ကျမတို့သင်တန်းပြီးဆုံးသွားလို့ မိမိဒေသဆီသို့ ပြန်ရောက်လာခဲ့ပေမဲ့လည်း မဲ့ရင်ကျေးရွာကလေးကိုတော့ လွမ်းဆွတ်လျှက်ရှိနေခဲ့ပါသည်။ ကျမတို့သင်တန်းသူများအနေနဲ့ မဲ့ရင်ကျေးရွာမှာ ပြုလုပ်ခဲ့သောသင်တန်းကာတလျှောက်မှာ ပျော်ရွှင်စွာသွားလာခဲ့သောနေရာများကို အမြဲတမ်းအမှတ်ရနေသလို ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူများအတွက် စိတ်ခံစားမှုများကို ပြောင်းလဲမှုပေးနိုင်သောနေရာလေးအဖြစ် ကျမတို့ရင်တွင်း မှတ်ချက်ချထားလိုက်ပါသည်။

ရင်တွင်းဖြစ်

၁၀ယ်

ကျမပျော်ရွှင်ချင်တယ်။ စိတ်ထဲရှိရင်လည်းအရှိအတိုင်း နေချင်ပြောချင်ဆက်ဆံချင်တယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်သူ၊ ရင်းရင်းနှီးနှီးခင်မင်တတ်သူ အလိုက်သိကြင်နာတတ်သူတွေနဲ့ပဲ ပေါင်းသင်းချင်တဲ့စိတ်က ကျမရဲ့ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေကြောင့်များလားတော့ ကျမမပြောတတ်ပါ။ ကျမရဲ့နှိမ့်ပါးမှု၊ မပြည့်စုံမှုကြားမှာ မျက်နှာမွဲစွာကြီးရင့်ခဲ့ရသမျှ အရာအားလုံးကို သင်ပုန်းချေပစ်လိုက်ချင်တယ်။ ဘဝမှာညှိုးဖျင်းနုံနဲ့ခဲ့သမျှ၊ ပူလောင်မှုနဲ့ရှင်သန်ခဲ့ရသမျှတွေကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မနွေးထွေးတဲ့ဟန်ဆောင်မှုတွေထဲမှာ ကျမစီးမျောနေခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေအတွက်ကြောင့် ကျမရဲ့စိတ်နှလုံးမှာမငြိမ်းချမ်းနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့၊ စိတ်နှလုံးမှာနေရာလပ်တွေ ထားရှိနိုင်ဖို့အတွက် တခါတရံလေ့ကျင့်ယူနေခဲ့ပေမဲ့ အချည်းနှီးသာဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ဖြစ်မြောက်ချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒတွေကို မှန်ကန်တဲ့လမ်းပေါ်ရောက်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ လမ်းစရှာမရသူတယောက်လို စိတ်ပျက်ခဲ့ရတယ်။ ဒီတော့ ကျမရင်တွင်းကခံစားချက်နဲ့ ပြောင်းလဲမှုအတွက် ပြောင်းလဲစရာလိုနေပြီဆိုတာကို ရဲရဲတင်းတင်းအသိအမှတ်ပြုလိုက်တယ်။

ပြီးတော့ ဘဝဟာနောက်ပြန်လျှောက်ဖို့မဟုတ်သလို ရေစုန်မှာမျောဖို့လဲမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ ပြောင်းလဲမှုတခုအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်အပြောင်းအလဲတခုကိုစတင်ခဲ့တယ်။ "ပြောင်းလဲစရာရှိတာကို သတ္တိရှိရှိမပြောင်းလဲခဲ့ရင် ဘဝမှာတိုးတက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့၊" တိုးတက်ဖို့ဆိုတာက ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှလုံးသုံးပါးစလုံးအတွက်ကို ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒါမှလဲ ငြိမ်းချမ်းမှုတခုကို မိမိကိုယ်တွင်းမှာ တည်ဆောက်နိုင်မှာပါ။ တိုးတက်မှုရှိမှ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိနိုင်မယ်၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိမှ ငြိမ်းချမ်းနိုင်မယ်။ အဲဒါတွေမရှိတဲ့လူတယောက်ဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကိုယ့်အတွက်ရော သူများအတွက်ပါ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ ဟန်ဆောင်မှုတွေ၊ မနာလိုမှုတွေ၊ မာန်မာနတွေနဲ့ပဲ ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် တိုးတက်မှုရော၊ ငြိမ်းချမ်းမှုရော ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်လက်တွေ့မှာ တချို့သောရှေးရိုးအစွဲတွေကို နားလည်ပါတယ်၊ သိပါတယ်ဆိုတဲ့လူတွေတောင်မှ လွယ်လွယ်နဲ့မဖျောက်ဖျက်နိုင်သေးတော့ ကျမရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေရအုံးမှာပါ။

သဘာဝပဲ၊ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တွေပါပဲလို့ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ဖြတ်သန်းလာရတာတွေကြောင့် ကျမအတွက်တော့ လူရယ်လို့ဖြစ်လာပြီးကတည်းက ခွဲခြားနှိပ်ချမှုအမျိုးမျိုးတွေနဲ့ သိမ်ငယ်စွာကြီးပြင်းလာခဲ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် အားငယ်တတ်တဲ့အကျင့်ကဖြစ်လာတယ်။ ကျမအသက် နှစ်နှစ်မှမပြည့်သေးခင်မှာ အဖေလောကကြီးထဲက ထွက်သွားခဲ့တယ်လို့သိခဲ့ရတယ်။ ကျမဘဝမှာအဖေဆိုတာကိုမသိခဲ့ဖူးသလို အဖေတယောက်ရဲ့မေတ္တာစိတ်ကိုလဲ မှန်းဆမတွက်ကြည့်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ အဖေနဲ့ပတ်သက်လို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမရရှိခဲ့ဖူးသလို အဖေတယောက်အပေါ် ချစ်တတ်တဲ့စိတ်လဲ မထားတတ်ခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့တခါတရံမှာ အဖေရဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တောင့်တမိတာမျိုးတော့ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲသလို အဖေဆိုတာကို မသိခဲ့ပေမဲ့လည်း အဖေ့ရဲ့အရိပ်က ကျမဘဝကို တနည်းတဖုံသိမ်ငယ်စေခဲ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ အမေဟာ အဖေရဲ့ဒုတိယလူ ဖြစ်ခဲ့ရလို့ပါဘဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မျက်နှာငယ်ခဲ့ရတယ်။ အိမ်တအိမ်ထဲမှာ မယားနှစ်ယောက်အတူ နေထိုင်ခဲ့ကြရတယ်။ အမေဟာ အဖေ့ကို ချစ်လို့ကြိုက်လို့ ယူခဲ့ရတာမဟုတ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကိုလည်း နောက်ပိုင်း အမေသူ့သူငယ်ချင်းတွေကို ရင်နာနာနဲ့ပြောပြနေခဲ့တာကြောင့် သိခဲ့ရတယ်။ အဖေမရှိတော့တဲ့နောက်ပိုင်း အမေဟာ ဒီအိမ်ကြီးထဲမှာစိတ်ဒုက္ခအမျိုးမျိုးနဲ့ ကျမအသက်ငါးနှစ်၊ ခြောက်နှစ်အထိနေခဲ့ရပါတယ်။ ဒုတိယလူတယောက်အတွက် ဒီအိမ်ကြီးထဲမှာ ဘယ်လိုမှရေရှည်နေလို့မရတော့တဲ့အဆုံး အမေဟာ အဲဒီအိမ်ကြီးထဲက ထွက်ခဲ့တယ်။ အဖေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုတာကတော့ ကျမတို့ မောင်နှမခြောက်ယောက်ပေါ့။ သားသမီးခြောက်ယောက်နဲ့ မုဆိုးမတယောက်ရဲ့ ဘဝရပ်တည်ရေးလုံခြုံမှုဟာ ဘယ်လိုမှ အာမခံချက်မရှိနိုင်တဲ့အခြေအနေမှာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်။

ဒီတော့ ကျမတို့ဘဝရဲ့သိမ်ငယ်မှု၊ နှိမ့်ပါးမှုဆိုတာတွေကို တွေးကြည့်ယုံနဲ့ မြင်သာမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အမေဟာ နောက်အိမ်ထောင်မပြုပဲ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အဆိုးအကောင်းဝေဖန်မှုအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်လို့ဘဝကိုအံခဲရင်း အစုန်အဆန်ရေစီးမှာ ကိုယ့်လှေမှာ ကိုယ့်ဘာသာပဲ့ကိုင်လှော်ခတ်ပြီး ကျမတို့မောင်နှမတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့တယ်။ အမေ့ရဲ့မေတ္တာရိပ်၊ အချစ်ရိပ်အောက်မှာ ကြီးပြင်းလာကြရင်း သာယာတဲ့မိသားစုဘဝလေးတခုကိုတော့ ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မုဆိုးမဆိုတဲ့ဘဝနဲ့ လှုပ်ရှားနေရတဲ့တလျှောက်လုံးမှာတော့ ယောကျာ်းတွေက အမျိုးမျိုးနှောက်ယှက်သွေးစမ်းမှုတွေလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ မိန်းမတွေက အမျိုးမျိုးဝေဖန်ကြတယ်။ လင်ယောကျာ်းမရှိတဲ့ မိန်းမတယောက်ရဲ့ဘဝကို သူတို့ဘယ်လို မြင်ကြသလဲ၊ ဘယ်လိုများ နားလည်ထားကြသလဲဆိုတာ ကျမလဲမသိပါဘူး။ သမီးမိန်းကလေးဖြစ်တဲ့ကျမတို့ကိုပါ ထိကပါးရိကပါးလုပ်ကြ၊ ဝေဖန်ကြပေါ့လေ။ နောက်ဆုံးအကြိမ် တောင်ကြီးဆေးရုံကို အမေရောက်တဲ့အချိန်မှာ ကျမကျောင်းကခွင့်ယူပြီး အမေ့ကိုဆေးရုံမှာ သွားစောင့်ခဲ့တယ်။ ကျောင်းပျက်ခွင့်ရက်စေ့လို့ပြန်လာတော့ အမေ့ကို အမတလှည့်ပြန်သွားစောင့်တယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက အမမရှိတာကို အခွင့်အရေးယူတာလား၊ ဘာကြောင့်လဲတော့ ကျမလဲမသိပါဘူး၊

ညတညမှာတော့ ခဲအိုကိုယ်တိုင်က ကျမကိုကြိုစည်လာတယ်။ ကျမ တော်တော်ထိတ်လန့်ခဲ့မိတယ်။ ဒါပေမဲ့ "ငါမှဘာမှမဖြစ်တာ" ဆိုပြီး စိတ်ကိုလျှော့ချခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ယောကျ်ားကို သိပ်ချစ်လွန်းတဲ့အမကို ပြောမထွက်တာရယ်၊ သနားတာရယ်၊ စိုးရိမ်တာတွေရယ်ကြောင့် ဘယ်တော့မှမပြောတော့ဘူးဆိုပြီး မျိုသိပ်နေခဲ့တယ်။ စိတ်ထဲချဉ်တူးတူးကြီး ခံစားခဲ့ရသလို ပြောမထွက်နိုင်ခဲ့တာတွေလည်းရှိခဲ့တယ်။ ကျမပြောလိုက်ရင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကပါသိသွားရင် ကျမကို ဘယ်လိုမြင်ကြမလဲ၊ ပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အပြောအဆိုတွေကြားမှာ ကျမဘဝနစ်မွန်းသွားမှာကို စိုးရိမ်မိတယ်။ ကျမဘယ်လိုမှအနစ်မွန်းမခံချင်ဘူး၊ မခံနိုင်ဘူး။ ဘယ်လိုအရာတွေနဲ့မှ မချိုးနှိမ်စေဖို့ ကာကွယ်ခဲ့မိတယ်။ အမြဲတမ်း စိတ်မချဖြစ်နေတတ်တဲ့ အမေ့မျက်နှာ၊ အကိုတွေရဲ့ဒေါသစိတ်၊ အဲဒီအရာအားလုံးကို စိုးရိမ်တဲ့စိတ်တွေက ကျမကိုလွှမ်းခြုံထားခဲ့တယ်။ အဲဒီစိုးရိမ်မှုတွေ၊ မျိုသိပ်မှုတွေကြောင့်ပဲ ဘဝမှာမငြိမ်းချမ်းမှုတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေသာ ဖြစ်လာခဲ့တယ်ဆိုတာ ခုမှနားလည်လာခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုအဖြစ်မျိုးတွေ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဖြစ်နေရခံစားနေကြရသလဲဆိုတာကို အရင်တုန်းကတော့ နားမလည်ခဲ့ဘူး။ အခုတော့ ကျမ ကောင်းစွာနားလည်လာခဲ့ပြီ။

ဖခင်အုပ်စိုးသောခေတ်စနစ်ကြီးဟာ လူသားတွေအတွက် မကောင်းမှုအမျိုးမျိုး၊ အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်လာစေဖို့များ ဖန်တီးလာသလားလို့ စဉ်းစားနေမိတယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေအပေါ် ဘောင်ပုံစံတွေ၊ သတ်မှတ်ချက်တွေနဲ့ ခွဲခြားမြင်လာတာ၊ အရှက်နဲ့အသက်ဆိုတာကို မှားယွင်းတဲ့အသိအမြင်တွေနဲ့သင်ကြားခဲ့ကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်ကို ထုတ်ဖော်ပြောရင်ပဲ ရှက်စရာလိုလိုဖြစ်စေခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဘဝဟာ ခံစားမှုနဲ့ပတ်သက်လာရင် ဘယ်အရာကိုမှ ထုတ်ဖော်ဖွင့်ဟမပြောရဲကြပဲ ကြိတ်မှိတ်မျိုသိပ်ဟန်ဆောင်နေကြရတယ်။ အခုတော့ ကျမဘယ်တော့မှမပြောတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တဲ့ကျမစိတ်ထဲက ချဉ်တူးတူးအရာတွေကို ဖွင့်ထုတ်ပြောထွက်နိုင်ခဲ့ပြီ။ အဲဒီအကြောင်းတွေ ပြောထွက်ခဲ့တဲ့အချိန်က ကျမရဲ့စကားသံတွေဟာ နာကျဉ်အက်ကွဲနေပေမဲ့ ပြောပြီးသွားတဲ့အချိန်မှာ ကျမကိုယ်တိုင် တစုံတခုရဲ့လောင်းရိပ်အောက်က လွတ်မြောက်သလိုခံစားခဲ့ရတယ်။

အမျိုးသမီးများရဲ့ဘဝ၊ အမျိုးသမီးများရဲ့စိတ်ခံစားမှု၊ အမျိုးသမီးများရဲ့အတွေးအခေါ်တွေကို မြှင့်တင်ဖို့၊ အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့ **Patriarchy** ဆိုတဲ့ စနစ်ကြီးအကြောင်းကို ဝေမျှကြရင်း အနာဂတ်အတွက် အရာရာအားလုံးကို မျှော်လင့်ထားသောအရာများနဲ့ တည်ဆောက်နိုင်ကြရအောင် လက်တွဲလို့လျှောက်လှမ်းကြပါစို့။

အချစ်တခုတည်းသာ

သူးလေဘိုး

ယနေ့နံနက်ခင်းသည်သာယာပြီး ကောင်းကင်တွင် မိုးသားများလည်းကင်းစင်နေပါသည်။ မိုးကောင်းကင်ကို ကြည့်လိုက်လျှင် မိုးတိမ်များ ဟိုတစုသည်တစုသာ ရှိနေပါသည်။ မိုးဦးကျကာလဖြစ်၍ ကျောင်းများစတင် ဖွင့်လှစ်တော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

နွယ်သည် အိပ်ယာမှစောစောထ၍ မျက်နှာသစ်ပြီးလျှင် မနက်စာကို ချက်ပြုတ်နေပါသည်။ နွယ်၏ စိတ်ထဲတွင် မိမိ၏သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြန်လည်တွေ့ဆုံရမည်ဟုတွေးကာ စိတ်ထဲတွင်ပျော်နေမိပါသည်။ နွယ်၏ မိခင်သည် အိပ်ယာမှ ထပြီးလျှင် ဘုရားဝတ်ပြုနေပါသည်။ နွယ်သည် မနက်စာချက်ပြုတ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်ကာ မနက်စာစားရန် မိခင်အားခေါ်လိုက်သည်။

နွယ်ကသူမ၏မိခင်အား ... "အမေ၊ ဒီနေ့သမီးတို့ ကျောင်းစဖွင့်တဲ့နေ့၊ သမီးကျောင်းသွားရမယ်၊ ထမင်းအတူစားရအောင်။" ထိုအခါအမေက ... "အင်းပါ သမီးရယ်၊ အမေဒီနေ့ ခြံထဲမဆင်းတော့ဘူး၊ အိမ်မှာဘဲ တရက်လောက်နားလိုက်မယ်လို့တွေးတယ်၊ သမီး ကျောင်းသွားစရာရှိရင် သွားလေ။"

နွယ်နှင့်မိခင်သည် ထမင်းအတူစားပြီးလျှင် နွယ်သည်စိတ်ပေါ့ပါးစွာနှင့် ကျောင်းသို့သွားလေသည်။ နွယ်၏မိခင်သည် အိမ်မှာတစ်ယောက်တည်း အိပ်ယာပေါ်မှာလဲလျောင်းရင်း အတိတ်များဆီသို့ အတွေးရိပ်များဝင်လာလေသည်။ နွယ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်သည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော နေရာကလေးဖြစ်ပါသည်။ နွယ်၏မိခင် ဤရွာသို့ရောက်လာရခြင်းမှာ နွယ်၏ပညာရေးအတွက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤရွာကလေးသို့ နွယ့်မိခင်မုဆိုးမနှင့် နွယ်တို့ နွယ့်အသက်ဆယ်နှစ်သမီးအရွယ်တွင် ပြောင်းလာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ နွယ်၏ဖခင်သည် ဆင်းရဲသောလယ်ယာအလုပ်သမား မိသားစုဝင်ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်မှာလယ်ပိုင်ရှင်သမီးဖြစ်၍ နွယ့်ဖခင်သည် နွယ်တို့၏အဖွားထံတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါသည်။ မိခင်နှင့်အနေနီးခဲ့ရာမှချစ်ကြိုက်ခဲ့ကြပြီး တဦးအပေါ်တဦးသံယောဇဉ်တွယ်ခဲ့ကြပါသည်။ နွယ်၏အဖွား မကြာမီသိသွားသဖြင့် နွယ့်ဖခင်အား အလုပ်မှထုတ်ပစ်လေသည်။ နွယ့်မိခင်သည် ချစ်သူအားမခွဲနိုင်သဖြင့် ချစ်သူနောက်ခိုးရာလိုက်ပြေးခဲ့သည်။ နွယ့်အဖွားက သဘောမတူဘဲ နွယ့်မိခင်အား သေခန်းပြတ်အမွေဖြတ်လေသည်။ နွယ့်ဖခင်သည် နွယ်ဆယ်နှစ်သမီးအရွယ်တွင် မမျှော်လင့်ဘဲ လေရောဂါနှင့်သေဆုံးသွားခဲ့သည်။ နွယ်နှင့်နွယ့်မိခင်မှာ ဖခင်သေဆုံးသွားသည့်နောက်ပိုင်း ဤရွာသို့ပြောင်းလာပြီး စားဝတ်နေရေးအတွက် ဘဝကိုခက်ခဲစွာ ရုန်းကန်ရလေသည်။ နွယ့်အားပညာတတ်စေရန် ခြိုးခြံစွာသုံးစွဲရင်း ကျောင်းသို့ပို့လေသည်။ နွယ်၏မိခင်သည် သတ္တိရှိရှိဖြင့် သမီးနှင့်အတူရပ်တည်ခဲ့လေသည်။ နွယ်၏အဖိုးအဖွားဆွေမျိုးများက အဆင်ပြေသော်လည်း အမေ့ကို အကူအညီမပေးခဲ့ပါ။ အမေကလည်း ဘာတခုမှမတောင်းခံခဲ့ပါ။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး သမီးကိုရှာကျွေးခဲ့ပါသည်။ ခြံမှထွက်သောသီးနှံများကို ရောင်းချစားသောက်ရင်း ဘဝကိုရပ်တည်ပြီး ပင်ပန်းစွာအလုပ်လုပ်ခဲ့ရပါသည်။ အကယ်၍နွယ့်ဖခင်သာရှိလျှင် မိမိဒီလောက် အလုပ်လုပ်စရာမလိုဟုတွေးမိရင်း သမီးခေါ်သံကြားသဖြင့် အတွေးများရပ်သွားလေသည်။

"အမေ"

"ဟဲ့ သမီး၊ ကျောင်းက ပြန်လာတာ စောလှချည့်လား။"

"ဟုတ်တယ်အမေ၊ ဒီနေ့သမီးတို့ကျောင်းစဖွင့်တဲ့နေ့မို့ စာအုပ်တွေလည်းမစုံသေးဘူး၊ ကျောင်းနေ့တဝက်ဘဲတက်ရတယ်။"

"သမီး၊ အမေခြံထဲ ခဏဆင်းလိုက်အုန်းမယ်၊ သမီးခဏနားပြီးရင် ညနေစာ ချက်ထားလိုက်နော်။"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ အမေ၊ စိတ်သာချ။"

နွယ်သည်အနားယူပြီးလျှင် ညနေစာချက်ပြုတ်နေပါသည်။ မိခင်ဖြစ်သူပြန်ရောက်လာလျှင်လည်း အဆင်သင့်ရေမိုးချိုးရန် ရေအသင့်ဖြည့်ထားပြီး မိခင်ပြန်အလာကိုမျှော်နေပါသည်။ အမေနွယ့်ကိုချစ်သလို နွယ်ကလည်း အမေ့ကိုချစ်ပါသည်။ လေးစားပါသည်။ နွယ့်အတွက်အလုပ်ပိုလုပ်ရသဖြင့် နွယ်အမေ့ကိုသနားပါသည်။ နွယ်ကျောင်းထွက်ပြီး အမေ့အား လုပ်ကျွေးချင်လှသည်။ နွယ်အသက် (၁၆) နှစ်ရောက်လာသည်အထိ နွယ်ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ် တခုမှမလုပ်ခဲ့ရပါ။ နွယ့်အားပညာတတ်တစ်ယောက်ဖြစ်စေရန် ကျောင်းဆက်နေခိုင်းပါသည်။ ညနေငါးနာရီအချိန်တွင် အမေပြန်ရောက်လာပြီး နွယ်ကအမေ့ကို –

"အမေ၊ ခဏနားပြီး ရေချိုးလိုက်နော်၊ သမီးတို့ညစာအတူစားကြမယ်။"

"အေး၊ အေး သမီး။"

နွယ်နှင့်မိခင်သည် ညစာအတူစားပြီးချိန်တွင် မိုးချုပ်စပြုလာသည်။ အမေက အိပ်ယာပေါ်တွင်လှဲရင်း နားနေသည်။ နွယ်က မနက်ကျောင်းသွားရန်လိုအပ်သော စာအုပ်တချို့ကိုရှာဖွေပြီး စုဆောင်းနေပါသည်။ နွယ်နှင့်အမေသည်

အိပ်ယာမဝင်ခင် အတူဘုရားရှိခိုးဝတ်ပြုပြီး အိပ်လေ့ရှိပါသည်။ နေ့စဉ်တနေ့တာ၏ တာဝန်များသည် တဖြည်းဖြည်းကုန်လွန်ခဲ့လေသည်။

သည်နှစ် နွယ်ကိုးတန်းတက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခင်နှစ်က အတန်းသူငယ်ချင်းများနှင့် ပြန်လည်တွေ့ဆုံရမည်ဖြစ်သဖြင့် နွယ်ပျော်ခဲ့ပါသည်။ နွယ့်အသက်ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရှိပြီမို့ အချစ်စိတ်များလည်း ခံစားတတ်နေပြီဖြစ်သည်။ နွယ်ကိုနှင့်သိခဲ့ကြသည်မှာ မကြာသေးပါ။ ကိုသည် အခြားရွာတစ်ရွာမှနေ၍ နွယ်တို့ရွာရှိ အထက်တန်းကျောင်းကလေးတွင် ကျောင်းတက်နိုင်ရန် ဦးလေးအိမ်၌လာနေပြီး ကျောင်းတက်ခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။ နွယ်နှင့်အတူ အတန်းလည်းအတန်းတူဖြစ်သည်။ ကျောင်းနှစ်ဝက်လောက်ရောက်ချိန်တွင် မမျှော်လင့်ဘဲကို့ထံမှစာတစ်စောင် သူငယ်ချင်းဆီမှတဆင့်နွယ်ရပါသည်။ ကို့ရဲ့စာထဲတွင် နွယ်သည် ရိုးရိုးယဉ်ယဉ်လေးနှင့် ချစ်စရာကောင်းကြောင်း၊ သူကနွယ့်အား ချစ်မိနေကြောင်းရေးထားပါသည်။ ကို့စာကိုဖတ်လိုက်ရသောအချိန်တွင် နွယ့်ရင်ထဲ၌ တခါမျှမခံစားခဲ့ရဖူးသော ခံစားချက်များ စတင်လှုပ်ရှားလာခဲ့ရပါသည်။ ကို့ထံမှ နောက်ထပ်စာနှစ်စောင် ထပ်ရေက်လာပြီးနောက်တွင် ကို့ကိုသနားမိကာ ချစ်စိတ်ဝင်ပြီးချစ်ခဲ့ရပါသည်။ ဒီဇင်ဘာကျောင်းပိတ်ရက်ကာလတွင် ခရစ္စမတ်ပွဲသွားရန် အမေ့အားခွင့်ပန်ခဲ့ပါသည်။

"အမေ၊ ဒီည ခရစ္စမတ်ပွဲရှိတယ်၊ သမီးကိုသွားခွင့်ပြုနော်။"

"သမီးက ဘယ်သူနဲ့သွားမှာလဲ၊ တယောက်ထဲဆိုရင် အမေစိတ်မချဘူး။"

"သမီး မိန်းကလေးအဖော်တွေနဲ့သွားမှာပါ အမေရဲ့၊ စိတ်ချပါ။"

"အင်းလေ သမီး၊ ဒါဖြင့်ရင်လည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန်သွားနော်၊ ယောကျ်ားကလေးတွေနဲ့ အရောမဝင်ပါနဲ့၊ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနေပါ သမီး၊ အမေတို့ဆင်းရဲတယ်၊ သမီးကိုယောကျ်ားလေးတွေက အထင်သေးပြီးတခုခုလုပ်လိုက်ရင် အမေရင်ကျိုးရမှာ။"

"စိတ်ချပါ အမေရယ်၊ သမီးရဲ့သူငယ်ချင်း မိန်းကလေးအဖော်တွေ ပါပါတယ်၊ အမေဘာမှစိတ်မပူနဲ့နော်။"

နွယ်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်ပြီးလျှင် အမေ့အား နှုတ်ဆက်ကာ –

"နွယ်သွားတော့မယ် အမေ"

"သမီး ကောင်းကောင်းမွန်မွန်သွားနော်၊ ညမနက်စေနဲ့။"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ အမေ။"

အမှန်တော့ အမေ့အား သူငယ်ချင်းမိန်းကလေးများနှင့် သွားမည်ဟုပြောခဲ့သော်လည်း စင်စစ်နွယ်သည် သူငယ်ချင်းမိန်းကလေးများနှင့် ပွဲသို့သွားမည်မဟုတ်၊ ကိုနှင့်အတူသွားရန် ချိန်းထားသောကြောင့် ထွက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကို့ကိုချစ်သောအချစ်စိတ်တခုတည်းနှင့်သာ အမေ့အား နွယ်လိမ်ခဲ့သည်။ ညမိုးချုပ်စ၊ ညမှောင်စအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ နွယ်လမ်းတဝက်သို့ရောက်သည့်အခါ ကိုအသင့်စောင့်နေသည်ကိုတွေ့ရသည်။

"ကို၊ စောင့်နေတာကြာပြီလား။"

"စောင့်လိုက်ရတာ နွယ်ရယ်၊ နွယ်လာမှလာပါ့မလားလို့ စိတ်ပူလိုက်ရတာ။"

"လာမှာပေါ့ကိုရယ်၊ နွယ်ကတိပေးထားတာဘဲ၊ အိမ်မှာအမေ့ကို မိန်းကလေးအဖော်တွေနဲ့သွားမယ်လို့ ပြောပြီးလိမ်ခဲ့ရတာ၊ ကဲ ... ကို သွားကြရအောင်။"

ကိုနှင့်နွယ်သည် နှစ်ယောက်သားလက်ချင်းချိတ်ကာ ခရစ္စမတ်ပွဲရှိရာသို့ ပျော်ရွှင်စွာထွက်လာခဲ့ကြသည်။ ညဆယ်နာရီလောက်အထိ ပွဲ၌လှည့်လည်ကြည့်ကြပြီး ပြန်လာခဲ့ကြသည်။ လမ်းတဝက်အရောက်တွင် ကိုကနွယ့်အား –

"နွယ်၊ ကိုတို့ဒီမှာခဏနားပြီး စကားပြောကြရအောင်။"

"မပြောချင်ဘူး ကို၊ ညနက်နေပြီ၊ အမေစိတ်ပူနေဦးမယ်၊ လမ်းမှာပြန်ရင်းနဲ့ ပြောလို့ရပါတယ်။"

"မဟုတ်ဘူး နွယ်၊ နွယ်နဲ့ကို စကားလွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောလို့ရတာမဟုတ်ဘူး၊ ကျောင်းမှာဆိုလည်း အဖော်တွေနဲ့၊ အိမ်လာလည်တော့လည်း နွယ့်အမေအမြဲရှိနေတာ၊ ကို့ကိုချစ်ရင် ခဏလောက်ထိုင်ပြီး စကားပြောကြရအောင်နော်။"

နွယ်လည်းမငြင်းသာတော့ဘဲ ကို့စကားကိုလက်ခံကာ နှစ်ယောက်သားအမှောင်ထုထဲဝင်။ နွယ်တယောက်ထိုညက ကို့အချစ်ကိုယုံစားမိပြီး ဘဝကိုပုံအပ်ခဲ့မိပါသည်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ရာမှ နွယ်သည်မျက်ရည်ကျရင်း ငိုသံတိုးညင်းစွာဖြင့် ကိုနှင့်အတူ အိမ်ပြန်လာခဲ့လေသည်။ ခြံရှေ့အရောက်တွင်ကိုက ...

"နွယ် ပြန်တော့နော်၊ ကို့ကိုယုံပါ၊ စိတ်ချပါနော်၊ နွယ်စိတ်အေးအေးထား၊ နွယ့်အမေ သိသွားပါအုန်းမယ်။"

ကိုက ထိုသို့ပြောရင်း နွယ့်အား မျက်ရည်သုတ်ပေးလေသည်။ နွယ်ခြံထဲအဝင် ကိုလည်းပြန်လှည့်ထွက်သွားလေသည်။

"အမေ၊ အိပ်ပြီလား။"

"မအိပ်သေးပါဘူး သမီးရယ်၊ အမေ သမီးကိုစောင့်နေတာ၊ သမီးကို ဘယ်သူလာပို့သလဲ။"

"သမီးသူငယ်ချင်း အဖော်မိန်းကလေးတွေပါ၊ ခြံဝကနေဘဲ သူတို့လှည့်ပြန်သွားကြတယ်။"

နွယ်သည် အမေ့အား ဘယ်ကိစ္စမဆို မလိမ်ခဲ့ဘူးပါ။ ယခု အချစ်အတွက်နှင့် နွယ် အမေ့ကို အကြိမ်ကြိမ်လိမ်နေခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ဒီဇင်ဘာကျောင်းပိတ်ရက်ကာလ ပြီးပြီဖြစ်သည်။ နွယ်တို့အားလုံး ကျောင်းပြန်တက်ကြရသည်။ အတန်းတင်စာမေးပွဲနီးလာသဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ကျောင်းပိတ်ရက်တွင် ဆရာမများက အချိန်ပိုစာခေါ်သင်လေသည်။ တနေ့ အချိန်ပိုစာသင်ချိန်အပြီး ကိုက နွယ်အားပြန်လိုက်ပို့ပါသည်။

"ကို နွယ်လေ ကို့ကို ပြောစရာရှိတယ်။"

"ပြောလေနွယ်၊ ဘာများလဲ။"

"နွယ်လေ အခုတလော ဘယ်လိုဖြစ်မှန်းမသိဘူး၊ ထမင်းစားလို့သိပ်မဝင်ဘူး၊ ရင်ထဲမှာလည်း တမျိုးကြီးခံစားနေရတယ်၊ တခါတလေမှာ အန်ချင်ပျို့ချင်သလိုလည်း ဖြစ်တယ်။"

"ဟုတ်ရဲ့လား နွယ်။"

"ဟုတ်တယ် ကို၊ နွယ်ထင်တာတော့ နွယ့်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေလားမသိဘူး၊ ရာသီလည်း မမှန်တော့ဘူး၊ နွယ်တော့ တခုခုဖြစ်နေပြီထင်တယ်၊ နွယ်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ပြောပါအုန်းကိုရယ်။"

"နွယ်၊ ကိုအခုပြောမယ့်စကားကို သေသေချာချာနားထောင်နော်၊ နွယ် စိတ်လည်း မဆိုးရဘူးနော်၊ ကိုတာဝန်မယူနိုင်ဘူးလို့ မထင်ပါနဲ့၊ ကို့မှာ ပညာတပိုင်းတစဘဲ ရှိသေးတယ်၊ ဘာအလုပ်အကိုင်မှလဲ မရှိသေးဘူး၊ လုပ်လည်းမလုပ်တတ်သေးဘူး၊ နွယ်နဲ့ကို ပညာစုံအလုပ်ရမှဘဲ အတူတူနေကြရအောင်၊ ဒါကြောင့် နွယ့်ကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်ချလိုက်ရင် မကောင်းဘူးလား။"

နွယ်သည် ကို့ထံမှကြားရသော စကားကြောင့် မယုံကြည်နိုင်အောင် အံ့အားသင့်ပြီး ...

"ကို နွယ်ဒီလိုအလုပ်မျိုး ဘယ်တော့မှမလုပ်ဘူး၊ နွယ့်မှာ သတ္တိအပြည့်ရှိပါတယ်။ ကို့မှာလည်း တာဝန်ရှိပါတယ်၊ စဉ်းစားပါကို။"

"ဟုတ်ပါတယ်နွယ်၊ ကိုတာဝန်ခံပါတယ်၊ အခုအချိန်မှာ နွယ်ဘာမှစိတ်မပူနဲ့၊ မစဉ်းစားပါနဲ့၊ ဖုံးဖိလို့ရပါသေးတယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပါနဲ့နော်၊ စာမေးပွဲပြီးရင် နွယ်နဲ့ကို လက်ထပ်ကြမယ်။"

နွယ်သိနေသည်မှာ ကို၏စိတ်ထဲတွင် တခါမှားမိသည့်အတွက် ဒီကိုယ်ဝန်ဟာ သူနဲ့မှဟုတ်ရဲ့လား၊ အခြားတယောက်နဲ့များလားစသည်ဖြင့် နွယ့်အပေါ် သံသယဝင်ဟန်တူပါသည်။ နွယ့်အား ဘာမှမပြောဘဲ တိတ်ဆိတ်နေလေသည်။ နွယ်သည် မျက်ဝန်းအိမ်မှ မျက်ရည်အပြည့်နှင့် ကို၏ နှစ်သိပ်မှုများအကြား ကျေနပ်ခဲ့ရပြန်ပါသည်။

နွယ်တို့စာမေးပွဲဖြေဆိုချိန်အထိ နွယ်နှင့်ကို စကားပြောချိန်သိပ်မရတော့ပါ။ ကိုကနွယ့်ကို ရှောင်ချင်သလိုဖြစ်လာပါသည်။ နွယ်ကကိုနှင့် စကားပြောဖို့ကြိုးလျှင်လည်း စကားတခွန်းနှစ်ခွန်းသာပြောဖြစ်ပြီး မအားသေးလို့၊ သွားစရာရှိလို့စသည်ဖြင့် အကြောင်းပြပြီး ရှောင်ထွက်သွားလေ့ရှိသည်။ အိမ်ကိုလည်း ကိုတယောက် အလည်မလာတော့ပါ၊ စာမေးပွဲပြီးချိန်တွင် ကို့ထံမှစာတစ်စောင် သူငယ်ချင်းဆီမှတဆင့် ရောက်လာသည်။ စာထဲတွင် ကို့အမေနေမကောင်းသောကြောင့် နွယ့်အားနှုတ်မဆက်ဘဲ ပြန်သွားရသည့်အကြောင်းလောက်သာ ရေးထားပါသည်။ နွယ်သည် မိခင်ကွယ်ရာတွင် မျက်ရည်နှင့်အဖော်ပြုတာကလွဲ၍ ဘာမှမတတ်နိုင်ပါ။ နွယ်တစ်ညမှလည်း အိပ်မပျော်ခဲ့ပါ။ နွယ့်အဖြစ်ကို မိခင်ဖြစ်သူအား ဘယ်လိုပြောရမှန်းလည်း မသိပါ။ ကို့ထံဘယ်လိုသွားရမလဲတွေးရင်းနှင့် ညနက်တိုင်အောင် အချိန်ကုန်ခဲ့ရပါသည်။ တနေ့ နွယ့်သူငယ်ချင်းဖိုးကျော် နွယ့်ထံ အလည်ရောက်လာသည်။

"မိနွယ်၊ နင့်ရဲ့ကို့ကို ငါတွေ့ခဲ့တယ်၊ သူ့ရွာကို ငါအလည်သွားတာ၊ မနေ့ညကဘဲ ငါပြန်ရောက်တာဟ။"

"ဟုတ်လား၊ ကို ဘာမှာလိုက်သေးလဲ၊ ငါ့အတွက်ရော စာပါလား၊ သူနေရောကောင်းရဲ့လား။"

နွယ်ကသိချင်ဇောနှင့် သူငယ်ချင်းဖြစ်သူအား အငမ်းမရအလျှင်စလို မေးလိုက်ပါသည်။

"နေပါဦးဟ မိနွယ်ရ၊ ငါပြောပြပမယ်၊ သူဒီနေ့မနက် ဘန်ကောက်မှာ အလုပ်သွားလုပ်ဖို့ ထွက်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူနင့်အကြောင်းတော့ ဘာမှမပြောဘူး၊ မမေးဘူးကွ။"

နွယ်တယောက် တိတ်ဆိတ်သွားသည်။ သတင်းစကားလေးတောင် မပါးတော့ပါလားဟုလည်း တွေးရင်နာသည်။ သူငယ်ချင်းဖိုးကျော်က နွယ့်အဖြစ်ကိုကြည့်ကာ ...

"မိနွယ်၊ နင့်ကို ကြည့်ရတာတမျိုးကြီးဘဲ၊ မျက်နှာလည်းသိပ်မရွှင်ဘူး၊ နင်သိလား၊ နင့်ရဲ့ကို့မှာ နင့်ထက်အရင်ချစ်သူရှိတယ်၊ ပြီးတော့သူချစ်သူနဲ့သူက နှစ်ဦးနှစ်ဘက်မိဘသဘောတူပြီး စေ့စပ်ထားပြီးသားတဲ့၊ ကောင်မလေးက သူ့ရွာကဘဲ၊ ဒီအကြောင်း သူပြောလို့ ငါသိတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့သူငယ်ချင်းတယောက်က ပြောပြလို့သိလာတာ။ ငါနင့်အတွက် စိတ်မကောင်းပါဘူး မိနွယ်ရယ်။"

မိနွယ်သည် ကို့အကြောင်းကို ဖိုးကျော်မှတဆင့် သိလိုက်ရသောအခါ မျက်ဝန်းအိမ်မှ မျက်ရည်များ မကျမိစေရန် ထိန်းထားရလေသည်။ နွယ့်တွင် ဘာတခုမှလည်း ပြောနိုင်စွမ်းအား မရှိတော့ပေ။

"မိနွယ် ငါပြန်လိုက်အုန်းမယ်၊ ငါလာတာကြာပြီ၊ အိမ်မှာ အမေ့ကိုကူစရာရှိတယ်။"

"အေး အေး ဖိုးကျော်၊ နင်အားရင် လာလယ်ပါဦးနော်။"

"အေးပါ၊ ငါ လာခဲ့ပါအုန်းမယ်။"

ဖိုးကျော်ပြန်သွားပြီးနောက် နွယ့်မှာထိန်းထားသမျှ မျက်ရည်မိုးများ တဖြိုင်ဖြိုင်ရွာချလိုက်တော့သည်။ မိခင်ဖြစ်သူ ခြံထဲတွင်ရှိနေသဖြင့် တော်ပါသေးသည်ဟု တွေးနေမိသည်။ အမေပြန်လာလျှင် ဘယ်လိုပြောရပမလဲ။ နွယ့်အခြေအနေသည် တနေ့တခြား ပိုဆိုးလာနေပြီမဟုတ်ပါလား။ ဖုံး၍ဖိ၍ရသည့်အခြေအနေ မရှိတော့။ နံနက်စောစောထလျှင် အန်ချင်စိတ်များလာပါသည်။ ထမင်းလည်း စားချင်စိတ်မရှိတော့ပါ။ အချဉ်ကိုသာ စားချင်စိတ်က ပိုများလာသည်။

မိခင်သည် နွယ့်ကိုကြည့်ရင်း သံသယစိတ်ဝင်လာပါသည်။ အမေက နွယ့်အား ...

"သမီးနွယ်၊ အခုတလော သမီးဘယ်လိုဖြစ်နေတာလဲ၊ နေရောကောင်းရဲ့လား၊ သမီးတခုခုဖြစ်နေသလား၊ အမေ့ကိုမှန်မှန်ပြောပါ၊ သမီးနဲ့အမေ နှစ်ယောက်ထဲရှိတာ၊ သမီးအမေ့ကိုမပြောရင် ဘယ်သူ့ကို သွားပြောမှာလဲ။"

"အမေ၊ သမီးကို စိတ်မဆိုးနဲ့နော် ... သမီးလေ၊ သမီး ... အခု ကိုယ်ဝန်သုံးလနီးပါး ရှိနေပြီအမေ။"

"ဟေ ... သမီး၊ ဘယ်သူနဲ့လဲ၊ ဒီရွာကကောင်လေးဘဲလား။"

"မဟုတ်ပါဘူး အမေ၊ ဟိုဘက်ရွာကပါ၊ သမီးနဲ့ အတန်းအတူတူဘဲ၊ ဒီရွာမှာ ကျောင်းလာတက်တာ၊ သူအခု ဘန်ကောက်မှာ အလုပ်သွားလုပ်တယ်၊ သမီးကို ချန်ထားခဲ့ပြီအမေရယ်၊ သမီးဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ သမီးမိုက်ပါတယ်၊ အမေ့စကားကို နားမထောင်မိလို့ အခုလိုဖြစ်ရတာပါ အမေရယ်။"

နွယ်နှင့် မိခင်ဖြစ်သူတို့ ကြံရာမရဝမ်းနည်းပက်လက် နှစ်ယောက်သားဖက်ပြီး ငိုကြွေးမိကြလေသည်။

"သမီးကို အမေပြောထားရက်သားနဲ့၊ ယောကျ်ားလေးတွေနဲ့ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနေပါဆိုတာလေ၊ အခုတော့ သမီးလေးအရှက်ခွဲခံရပြီ မဟုတ်လား။ သမီးတို့ ဘယ်နှစ်ခါချိန်းတွေ့ဖူးသလဲ။"

"တစ်ခါတည်းပါ အမေ။"

မိခင်သည် နွယ့်ကိုကြည့်ရင်း သနားမိပါသည်။ ဘယ်ဘဝဝဋ်ကြွေးကြောင့် ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးနှင့် ကြုံလာရတယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားနေရင်း ကြေကွဲနေရာမှ စိတ်ကိုတင်းထားပြီး နွယ့်အား ...

"သမီးရယ် မငိုပါနဲ့တော့၊ သမီးထိုက်နဲ့ သမီးကံလို့ဘဲမှတ်လိုက်ပါ၊ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်မယူတတ်တဲ့ ယောကျ်ားတယောက်အတွက်တော့ဖြင့် မျက်ရည်ကျမနေပါနဲ့တော့၊ အမေတစ်ယောက်လုံးရှိတယ်။ သမီးနဲ့သမီးရင်သွေးကလေးအတွက် အမေအသက်ရှင်သရွေ့၊ လုပ်နိုင်သရွေ့တော့ မငတ်စေရဘူး၊ အမေရှာကျွေးမယ်။"

နွယ်သည် မိခင်မေတ္တာသူ့အပေါ်ကြီးမားကြောင်းသိရလေလေ၊ မိခင်ကခွင့်လွှတ်လေလေ ပို၍ခံစားရလေလေဖြစ်နေပါတော့သည်။ နွယ်သည် အချစ်တစ်ခုတည်းနှင့် ယုံမှားမိသောမိုက်ပြစ်ကြောင့် ယူကျုံးမရဖြစ်ကာ မိခင်ကိုသာ အတင်းဖက်၍ ငိုကြွေးမိတော့သည်။

နွယ်၏ရင်ထဲတွင် နာကျဉ်မှုများစွာနှင့် သူမအပါအဝင် အခြားအမျိုးသမီးများလည်း ယောကျ်ားသားတချို့၏ စော်ကားမှု၊ ဂုဏ်သိက္ခာဖျက်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ အယုံသွင်းမှုများကို ဘယ်နှစ်ယောက်များ ခံခဲ့ကြရပြီးပြီလဲဆိုသည်ကို တွေးမိရင်း ... မိမိရင်သွေးငယ်အား သတ္တိရှိရှိနှင့် မွေးထုတ်နိုင်ရန် စွမ်းအားများဖြည့်ကာ ဘဝ၏ရှင်သန်မှုအတွက် အနာဂတ်ခရီးကို ဆက်ရဦးမှာပါလားဆိုသည့် အသိစိတ်များဝင်လာလေသည်။

အမျိုးသမီးငယ်များ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မမြင်နိုင်သောအန္တရာယ်များကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန် သတိပြုသင့်ပါသည်။

ဤဇာတ်လမ်းသည် ဖြစ်ရပ်မှန်မှ ဇာတ်လမ်းအဖြစ်ဖွဲ့၍ ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စာနာတတ်ပြီ

မလေး

မတရားမှုတွေ၊ ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုတွေကို မနှစ်သက်ကြလို့ တော်လှန်နေကြတဲ့သူတွေထဲမှာ ကျမအခု ပါဝင်လာပါပြီ။ ၁၉၈၉ ခုကာလအထိ မြန်မာပြည်ကအမျိုးသမီးကောင်းလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကျမမှာအမြစ်တွယ်နေသားကျခဲ့ပါတယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေကြောင့်လဲ ချီးမွမ်းခံခဲ့ရဖူးပါတယ်။

ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်လေးတခုကို ဝေမျှချင်ပါတာယ်။ ပေ့ါပါးထလို့ခေါ်တဲ့ မြန်မာပြည်ဖက်ခြမ်း သောင်ရင်းမြစ်ကမ်းနဘေးမှာ တည်ရှိတဲ့ရွာလေးတရွာရှိပါတယ်။ ထိုင်း–မြန်မာနယ်စပ်ရွာလေးတရွာဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်းဘက်ကမ်းကနေ မဲဆောက်မြို့ကို ကားနဲ့ (၂) နာရီကျော်ကြာလောက် သွားရပါတယ်။ အဲဒီရွာလေးမှာ မြန်မာ–ထိုင်းနှစ်ဖက်နိုင်ငံက ကုန်သည်တွေ၊ ပွဲစားတွေ ကူးသန်းရောင်းဝယ် တထောင့်နားတဲ့ ရွာလေးတရွာဖြစ်တဲ့အတွက် အမြဲစည်ကားနေတဲ့ ဈေးရွာလေးတရွာဖြစ်ပါတယ်။ ကုန်သည်တွေ အတက်အဆင်းရှိကြသလို ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာ အလုပ်သွားလုပ်ကြတဲ့ အလုပ်သမားတွေလဲ အသွားအပြန်ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီရွာမှာ သင်္ကာမကင်းလို့ ယူဆရသူများကို ခေါ်ယူစစ်ဆေးမှုပြုတဲ့ မဟာမိတ်အဖွဲ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ကျမဟာ ကျောင်းသားရဲမေတဦးအနေနဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ်ကာလဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က မဟာမိတ်ကခေါ်ယူစစ်ဆေးခံရတဲ့ အမျိုးသမီးနှစ်ဦးကို စောင့်အိပ်ဖို့အတွက် ကျမနဲ့အဖော်တဦး တာဝန်ကျတဲ့ညတညရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီညမှာ အမျိုးသမီးတဦးကို ခေါ်ယူစစ်ဆေးဖို့ခေါ်သွားပြီး ကျန်အမျိုးသမီးတဦးကို ကျမတို့စောင့်နေခဲ့ပါတယ်။ ညဆယ်နာရီအချိန်လောက်မှာ အဲဒီအမျိုးသမီးတွေ ထိန်းသိမ်းခံထားရတဲ့အခန်းမှာဘဲ ကျမတို့အိပ်ဖို့ပြင်ကြပါတယ်။ ကျမတို့က ဝင်ပေါက်နဲ့နီးတဲ့ဖက်အိပ်ဖို့ နေရာယူထားပြီး အခြားတဖက်မှာတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးနှစ်ယောက်အတွက် နေရာပေးထားပါတယ်။ ကျန်ခဲ့တဲ့အမျိုးသမီးလေးကတဖက်၊ ကျမတို့ကတဖက် မီးမှိတ်ပြီးအိပ်ရာဝင်ခဲ့ကြပါတယ်။ အေးတဲ့ဒေသဖြစ်တဲ့အတွက် ကျမကစောင်ကိုခေါင်းမြီးခြုံပြီး အိပ်ရာဝင်စ ကောင်းကောင်းအိပ်မပျော်သေးတဲ့အချိန်မှာ လူတယောက်အခန်းထဲဝင်လာတာသိလိုက်တယ်။ အဲဒီဝင်လာတဲ့လူဟာ တဖက်မှာအိပ်နေတဲ့အမျိုးသမီးကို စော်ကားမှုပြုနေတာကိုလည်း သိနေတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးလဲ မအော်ရဲခဲ့ဘူး။ ကျမလည်း ခေါင်းမြီးခြုံထဲကနေ ထမကြည့်ရဲခဲ့ပါဘူး။ ကျမခေါင်းရင်းမှာ သေနတ်ရှိနေပေမဲ့လည်း လှမ်းမယူရဲဘဲကြောက်စိတ်ပိုနေမိတယ်။ အဲဒီအမျိုးသားကကိစ္စပြီးလို့ ပြန်ဆင်းသွားချိန်မှာ ကျမခြေထောက်ကို နင်းမိသွားသေးတယ်။ နောက်နာရီဝက်လောက်အကြာဘဲရှိမယ်၊ အစစ်ဆေးခံရတဲ့အမျိုးသမီး ပြန်လာပါတယ်။ ကျမလည်း မီးထထွန်းပြီး မိုးလင်းတဲ့အထိအိပ်မပျော်ဘဲ အဲဒီညကိုဖြတ်ကျော်ခဲ့တယ်။

မိုးလင်းတော့အပြန်မှာ ကျမနဲ့အတူအိပ်တဲ့အဖော်ကို ညကအဖြစ်အပျက်ကို သိသလားလို့ မေးမိတယ်။ သူလည်းသိနေတယ်ဆိုတာရယ် သူ့ခြေထောက်ကိုလည်း နင်းမိသွားတယ်ဆိုတာကိုပါ သိလိုက်ရတယ်။ တယောက်နဲ့တယောက်သိရက်နဲ့ မနှိုးရဲမပြောရဲဘဲ မိုးလင်းထိအိပ်မပျော်ဘဲနေခဲ့ရတယ်။ ကျမတို့နှစ်ယောက်လုံး မဟာမိတ်က တာဝန်ရှိခေါင်းဆောင်တဦးကို ညကအကြောင်းပြောပြခဲ့တယ်။ အဲဒီတာဝန်ရှိတဲ့သူကဘဲ တရားခံကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး အပြစ်ပေးခဲ့တယ်လို့ ကြားသိရပါတယ်။ တရားခံကိုလည်း သိရှိခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ နောက်ရက်အနည်းငယ်ကြာမှာ အဲဒီအမျိုးသမီးနှစ်ဦးလုံး လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီအဖြစ်အပျက်လေးဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရွာလေးဟာ ၁၉၉၅ ခုမှာ စစ်အစိုးရရဲ့တိုက်ဖျက်မှုကြောင့် ပျက်စီးသွားခဲ့ပါပြီ။

အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျမဟာ အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့အမျိုးသမီးအပေါ်မှာ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ မကောင်းမြင်ခြင်း၊ အထင်သေးခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းပြုခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မိန်းမကောင်းစာရင်းထဲမှာ အထင်ထားခံရတော့ ကိုယ်မဖြစ်ရင်ပြီးရောဆိုတာမျိုးလဲ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲဆိုတာကို မစဉ်းစားမိခဲ့မိဘူး။ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်လို့ဘဲ သဘောထားပြီး ဒီအဖြစ်အပျက်ကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ဘဲထားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအမျိုးသမီးလိုဘဲ တခြားနည်းအမျိုးမျိုးနဲ့စော်ကားခံရပြီး ခံစားနေရတဲ့အမျိုးသမီးတွေ ဒီလူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဘယ်လောက်များများ ရှိနေပြီလဲဆိုတာကို တွက်ချက်ခန့်မှန်းနေမိတယ်။ အစော်ကားခံလိုက်ရတဲ့ အမျိုးသမီးလို့သိလိုက်ရရင် အဲဒီအမျိုးသမီးအပေါ် မိဘဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းကအစ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတခုလုံးကပါ အပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ ချကြတယ်။ ဖယ်ကျဉ်ထားကြတယ်။ အထင်သေးဖိနှိပ်စော်ကားတယ်၊ အတင့်ရဲတဲ့အမျိုးသားအချို့ရဲ့ စော်ကားမှုကိုထပ်ခံရတယ်။ ဒီဒဏ်တွေကို ရင်နဲ့အပြည့်ခါးစည်းခံနေရတဲ့အမျိုးသမီးတွေ အများကြီးရှိနေတုန်းပါဘဲ၊ အခုတော့ အဲဒီလိုအမျိုးသမီးတွေအပေါ်မှာ ကျမစာနာနားလည် သနားတတ်နေပါပြီ။ ဒါတွေကို စာနာနားလည်လာတတ်တာနဲ့အတူ ဒါတွေဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲဆိုတာ တခါမှမစဉ်းစားမိခဲ့တာတွေ ခုတော့မေးခွန်းတွေအများကြီးရှိလာပြီး ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တခုမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလာခဲ့ရတယ်။

ကျမလေ့လာသင်ယူခဲ့ဖူးတဲ့ ဘာသာရပ်တွေထဲက အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်လုပ်ဆောင်ခြင်း **(Violence against Women)**၊ လိင်ကွဲပြားမှုကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံသောအမြင်အကြောင်း၊ ဖိုဝါဒကြီးစိုးတဲ့ ဖခင်အုပ်စိုးသောစနစ် **(Patriarchy)** စတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို နက်နက်နဲနဲလေ့လာခွင့်ရလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မိန်းမကောင်းဆို

တဲ့ အရည်အချင်းသတ်မှတ်ချက်တချို့ဟာ အမျိုးသမီးများအပေါ် စနစ်တကျတည်ဆောက်ထားတဲ့ ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုဆိုတာ မြင်လာမိပါတယ်။

ကျမတို့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးတွေပါ ဖိနှိပ်ခံရမှုတွေရှိနေကြတဲ့အထဲမှာ အမျိုးသမီးအပေါ် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုတွေက ပိုများတယ်ဆိုတာကိုလဲ မြင်လာပါတယ်။ ပိုဆိုးတဲ့အချက်လို့ ကျမတဦးထဲမြင်မိတာက အမျိုးသမီးဖြစ်တာကြောင့် လုံခြုံမှုမရှိဘဲ စိုးရိမ်ကြီးစွာသော ခြိမ်းခြောက်မှုဘဝအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြီးပြင်းရှင်သန်လာခဲ့ရတဲ့ အချက်တခုကိုလည်း ထပ်မြင်မိပြန်တယ်။

ဖခင်အုပ်စိုးသောစနစ် စတင်ခဲ့ချိန်ကစပြီး အဲဒီအုပ်ချုပ်မှုစနစ်အောက်မှာဖြစ်ခဲ့တဲ့ ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုတွေ မတရားပြုကျင့်မှုတွေ၊ နယ်ချဲ့မှုတွေ၊ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ၊ အမျိုးသားများကသာ ကြီးစိုးရမယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကြီးမားမှုတွေကို တွေ့နေရပါတယ်။ သမိုင်းမှာ အမျိုးသားတွေရဲ့လုပ်ဆောင်ခဲ့မှုများကိုသာ မှတ်တမ်းတင်ရေးသားခဲ့ပြီး အမျိုးသမီးများနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မေးမှိန်ထားတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒါတွေကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဖခင်အုပ်စိုးသောစနစ်ဟာ အခုချိန်ထိ လွှမ်းမိုးထားဆဲ၊ အားကောင်းနေဆဲဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုများဟာ ကျမတို့နိုင်ငံမှာသာမက ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အခြားနိုင်ငံအသီးသီးမှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကပါ အမျိုးသမီးရေးလှုပ်ရှားမှုဟာ ဖိနှိပ်မှုအမျိုးမျိုးကို ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်နေကြရလို့သာ ဖြစ်တည်နေတယ်လို့ ခံစားမျှဝေလိုက်ပါတယ်။

တိတ်ဆိတ်မှုများပြိုကွဲသွားမည့်နေ့တနေ့

နံ့ရိုးဗလမယ်

ကျမသိတတ်ခါစအရွယ်မှ အရွယ်ရောက်ကြီးပြင်းလာတဲ့ ကျမဘဝတလျှောက် ကျမရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမျိုးသမီးကြီးငယ်များစွာ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရတဲ့သတင်းတွေကို မကြာခဏကြားနေမြင်နေရတယ်။ အဲဒီလို သတင်းတွေကြားရတိုင်း မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့တွေ့ကြုံရတိုင်း ကျမရင်ထဲမှာ ဖော်မပြတတ်တဲ့ခံစားမှုပေါင်းစုံ ခံစားရလေ့ရှိတယ်။ ဒီလိုအဓမ္မပြုကျင့်လိုက်တဲ့ယောကျ်ားတွေကို အဲဒီအမျိုးသမီးတွေရဲ့ကိုယ်စား တခုခုပြန်လုပ်လိုက်ချင်တဲ့စိတ်တွေလဲ တချိန်ထဲဖြစ်ပေါ်ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် ငယ်စဉ်ကတည်းက ကျမအနေနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနားလည်ခဲ့တာကတော့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ယောကျ်ားတွေရဲ့အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး အဓမ္မပြုကျင့်တာကို ခံရနိုင်တဲ့လူတန်းစားဆိုတာရယ်၊ ယောကျ်ားတွေကတော့ သူတို့လိင်စိတ်ထကြွလာရင် အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး အဓမ္မပြုကျင့်တတ်တဲ့ လူတန်းစားဆိုတာရယ် နှစ်မျိုးနှစ်စားအဖြစ်နားလည်ထားခဲ့တယ်။ အဓမ္မပြုကျင့်လိုက်တဲ့သူတွေဟာ သူစိမ်းယောကျ်ားများသာမဟုတ်ပဲ ပြုကျင့်ခံရသူအမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေလည်းဖြစ်နိုင်သလို ပိုပြီးထိတ်လန့်ရင်နာစရာ၊ အံ့သြစရာကောင်းတာကတော့ အဓမ္မပြုကျင့်သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ဖခင်၊ အကို၊ မောင်၊ အဖိုးတွေကိုယ်တိုင်လဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒီအကြောင်းတွေကို စသိလာချိန်ကစပြီး ကျမချစ်တဲ့အဖေ၊ အကိုမောင်ဝမ်းကွဲတွေ၊ ဦးလေး၊ အဖိုးတွေအပေါ် သံသယစိတ်၊ မယုံကြည်စိတ်တွေဝင်လာခဲ့တယ်။ ကျမစိတ်က လွတ်လပ်မှုမရှိတော့ဘူး။ ကျမဟာ အပျိုဖော်ဝင်လာတဲ့အချိန်အထိ ဖေဖေ့အနားမှာပဲ အိပ်လေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဖေဖေ့ကို ချစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်တော့ အဲသလိုမနေရဲတော့ဘူး။ ကျမတို့ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့သင်ကြားမှုနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဟာ ဒီလိုပြောင်းလဲသွားစေခဲ့တယ်။ ယောကျ်ားတွေဟာ သဘာဝအရ အမြဲလိင်စိတ် နိုးကြွလာနိုင်တယ်။ သူတို့ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတာ သေချာစဉ်းစားမနေတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေကသာ အနေအထိုင်၊ အပြောအဆို၊ ဝတ်စားပုံတွေ ဆင်ခြင်ရမယ်လို့ ကျမတို့တတွေကို သင်ပေးခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အဓမ္မပြုကျင့်မှုဖြစ်ပြီဟေ့ဆိုရင် အမျိုးသားတွေကို အပြစ်တင်လေ့သိပ်မရှိကြဘဲ အမျိုးသမီးများကိုသာ အပြစ်မြင်လေ့ရှိကြတယ်။ ကျမအနေနဲ့ အစကတော့ ဒါဟာမှားတယ်လို့ ဆန့်ကျင်ပြောဆိုခဲ့ဖူးပေမဲ့ ကြာလာတော့လည်း ဒီအယူအဆအမြင် ပြောဆိုပြစ်တင်မှုတွေနဲ့ ယဉ်ပါးလာခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုလဲ ယောကျ်ားတွေမပြစ်မှားကြရလေအောင် သတိထားဆင်ခြင် နေထိုင်ဝတ်ဆင်ပြောဆိုတာကအစ ကျင့်သားရလာတယ်။ အမျိုးသမီးတဦးကို အမျိုးသားတဦးက အကြမ်းဖက်မှုပြုလုပ်ခဲ့ရင် အမျိုးသမီးကိုသာ အပြစ်တင်ပြောဆိုလာတတ်တယ်။

သဘာဝအရင်းခံအရ ကျမလွတ်လပ်မှုကို ကြိုက်တယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဝတ်စားနေထိုင်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစုံတခုအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်လာရင် ကျမကိုသာ အပြစ်မြင်ကြမှာကြောက်လို့ ချုပ်တည်းနေထိုင်ဝတ်စားတာကို အလေ့အကျင့်ရအောင် လေ့ကျင့်ခဲ့ရတယ်။ ကြာလာတော့လည်း ဒီပုံစံခွက်ဟာ ကျမအတွက် အလေ့အထသဖွယ် နေသားကျလာခဲ့တယ်။ ဘယ်လိုပဲဆိုဆို ကျမဘယ်လောက်ပဲဆင်ခြင်ဝတ်စားနေထိုင်ပေမဲ့လဲ ကျမစိတ်မှာ လုံခြုံမှုမရှိတာကတော့ အမှန်ပဲ။ ဘယ်နေရာသွားသွား ခရီးထွက်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် ယောကျ်ားသားအများကြားမှာ ကျမတယောက်ထဲဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကျမမှာကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေဖြစ်လာပြီ။ ဘယ်လိုဖြစ်ရင် ဘယ်လိုခုခံမယ်စသဖြင့် ကြိုတင်ပြီးတော့ စဉ်းစားရတာကလဲအမောပဲ။ ကျမရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ကျမအတွက်အမြဲမလုံခြုံဘူး၊ စိုးရိမ်ပူပန်နေရတယ်။ ကျမရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ ကျမအတွက် တကယ်မလုံခြုံဘူးဆိုတာ ပိုပြီးသေချာသွားစေတာကတော့ ကျမကိုယ်တိုင် အကြမ်းဖက်ခံလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာပဲဖြစ်တယ်။ ကြောက်ပါတယ်ဆိုတဲ့ကျမရဲ့ရှေ့မှာ သိုးသားရေခြုံထားတဲ့ ကြောက်စရာနှာဘူးဘီလူးကြီး သွားဖြဲပြမှ ဘီလူးမှန်းသိခဲ့ရတဲ့ ကျမအဖြစ်လေ။

အဲဒီအမျိုးသားကြီးက ကျမဖေဖေအသက်ထင်ရှားရှိစဉ်ကတည်းက အဖေ့ရဲ့လူယုံတပည့်ရင်းဖြစ်ပြီး ဆွေမျိုးလဲ အနည်းငယ်တော်စပ်သူဖြစ်တယ်။ မိသားစုနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးတယ်။ သူ့ကို ကျမတို့မိသားစုဝင်တွေအားလုံးက ခင်မင်ရင်းနှီးတယ်။ ကျမထက်အသက် (၁၃) နှစ်တောင်ကြီးသူ ဦးလေးအရွယ်မို့ ဦးလေးတယောက်လို၊ အကိုအကြီးဆုံးတယောက်လို ကျမလေးစားခင်မင်ခဲ့တယ်။ အဖေဆုံးသွားပြီးနောက်ပိုင်း ကျမတို့မိသားစုကို အားပေးအကြံပေးကူညီနေသူလဲဖြစ်တယ်။ မိသားစုမှာကြုံလာတဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေဆိုရင် သူနဲ့တိုင်ပင်လေ့ရှိပြီး သူကလဲဘဲသူလက်လှမ်းမီသလောက် ဖြေရှင်းကူညီခဲ့တာတွေရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သူ့မှာ အိမ်ထောင်ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အမျိုးသမီးမှာ ကလေးမရနိုင်တဲ့ရောဂါတခုကြောင့် သားသမီးတော့ မထွန်းကားခဲ့ရှာဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိသားစုလို ခင်မင်ရင်းနှီးနေတဲ့သူက ကျမကို အကြမ်းဖက်အဓမ္မပြုကျင့်ဖို့ ကြိုးစားတာကိုကြုံရတော့ အံ့သြဝမ်းနည်းထိတ်လန့်ခဲ့ရတယ်။ သူ့အပေါ် ကျမတို့ရဲ့ယုံကြည်လေးစားမှုကို အခွင့်ကောင်းယူခြင်းခံခဲ့ရတယ်။

ဖြစ်ပုံက ဒီလို၊ တနေ့ အလုပ်ကိစ္စတခုတိုင်ပင်ဖို့ဆိုပြီး အမေ့ဆီမှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ခွင့်တောင်းပြီး ကျမကို ခေါ်သွားခဲ့တယ်။ သူနေတဲ့နေရာကိုလိုက်သွားဖို့ ကျမယုံကြည်စိတ်ချလောက်အောင် သူသိမ်းသွင်းခဲ့တယ်။ အလုပ်ကိစ္စစကားပြောဆိုဖို့ သူခေါ်ဆောင်လာတဲ့နေရာကိုရောက်တော့ ကျမကို အတင်းအဓမ္မပြုကျင့်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ ကျမမှာ

ကူမဲ့သူမရှိ၊ အမှောင်ထုထဲ ငရဲအိုးထဲကျသလိုခံစားရပြီး တနည်းမဟုတ်တနည်းနဲ့ ကျမလွတ်မြောက်ရမယ်၊ သူ့သားကောင်တော့ အဖြစ်မခံနိုင်ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ခုခံကာကွယ်ရင်း နောက်ဆုံးအရှုံးပေးရလုဆဲဆဲမှာ ကံကောင်းထောက်မစွာဘဲ လွတ်မြောက်လာခဲ့ရတယ်။ သားကောင်မဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ ကျမရဲ့စိတ်ကတော့ ထိရှနာကျဉ်ခဲ့ရတယ်။ ကျမအကြောင်း လူတွေသိရင် ကျမကိုယုံကြည်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။ ကျမကို ဝိုင်းအပြစ်တင်ကြတော့မယ်ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေနဲ့ အတူ “ငါ သူ့ကိုဘာတခုမှ မတုန့်ပြန်လိုက်ရဘူး” ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အားမလိုအားမရတဲ့စိတ်တွေလဲ တပြိုင်တည်း ဖိစီးခံစားနေခဲ့ရတယ်။ ကျမခန္ဓာကိုယ်ကလွတ်မြောက်ခဲ့ပေမဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုတွေကိုတော့ ခံစားနေခဲ့ရတယ်။ ကျမသူ့ကို တခုခုအရေးယူချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျမရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျမကြောက်နေတယ်။ ကျမဖက်က ကူညီပံ့ပိုးပေးမဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေ တခုမှမရှိပါ။ ရိုးရာထုံးတမ်းစဉ်လာနည်းနဲ့ အရေးယူမယ်ဆိုရင်လည်း ရိုးရာဓလေ့တွေက ဘယ်တော့မှ အမျိုးသမီးတွေကို မျက်နှာသာပေးလေ့မရှိပါ။ အမျိုးသမီးတဦးကို ငွေကြေးနဲ့ဝိုင်းဆုံးဖြတ် လျော်ကြေးပေးပြီး ကျေအေးမှုလုပ်လေ့ရှိကြတယ်။ ကျမနေတဲ့နေရာဒေသက လူမျိုးစုလက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေးနယ်မြေဖြစ်တယ်။ သူက လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေးတပ်မှာ ဩဇာအာဏာရှိသူတဦးဖြစ်တယ်။ ဒေသအတွင်းအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့မှာ တိုင်ကြားဖို့ကလဲ စစ်ဆေးမေးမြန်းမဲ့သူတွေကိုယ်၌က သူရဲ့ဩဇာအာဏာကို လွန်ဆန်နိုင်မဲ့သူတွေမဟုတ်၊ သူ့လိုပင်ထူးမခြားနားသော ယောကျ်ားသားတွေချည်းမို့ ကျမ ဘယ်လိုလုပ်ယုံကြည်နိုင်မှာလဲ။ ဒေသအတွင်းမှာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းတခုရှိပေမဲ့ အဲဒီအဖွဲ့ကိုလည်း သိပ်အားမရလှပါ။ သူတို့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေက အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အခွင့်အရေးအတွက်လို့သာပြောပေမဲ့ အဖွဲ့ထဲကအမျိုးသမီးတွေ အကြမ်းဖက်ခံနေကြရပေမဲ့လဲ ဘာမှမလုပ်ပေးနိုင်ကြပါ။ ကျမကိုယ်တိုင်လည်း သူများရှေ့မှာ ဒီလူကြီးကျမကို ပြုမူခဲ့ပုံကိုဖွင့်ချဖို့ အားတွေသတ္တိတွေမွေးကြည့်တိုင်း ဒီအသိဒီအတွေးတွေဝင်လာတာမို့ နောက်ဆုတ်ခဲ့ရတာ အကြိမ်ပေါင်းမနည်းဘူး။ ကျမလိုဘဲ ဖွင့်ဟပြောဆိုဖို့အတွက်အခက်အခဲရှိလို့ တယောက်ထဲကြိတ်မှိတ် မျိုသိပ်ထားနေရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ အများကြီးရှိနေလိမ့်မယ်ဆိုတာ စဉ်းစားမိတယ်။

လူအများရှေ့မှာ ဖွင့်ဟပြောဆိုပြီး တရားစွဲဆိုဖို့သတ္တိမရှိသေးပေမဲ့ ကျမကိုနားလည်မှုပေးနိုင်ပြီး ကျမယုံကြည်စိတ်ချတဲ့ချစ်သူကို ပထမဆုံးဖွင့်ဟပြောပြခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့အားပေးနှစ်သိမ့်မှုနဲ့ ကျမရဲ့မိသားစု မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကို ဖွင့်ဟပြောဆိုနိုင်ခဲ့တယ်။ သူတို့ဆီက အပြစ်တင်တဲ့စကား၊ မျက်လုံးအကြည့်တွေအစား အားပေးနှစ်သိမ့်မှုတွေကို ကျမလက်ခံရရှိခဲ့တယ်။ ကျမရဲ့ခံစားချက်ကို သေချာနားထောင်ပြီး ကျမကိုနားလည်မှုတွေပေးကြတဲ့အတွက် သူတို့ကို ကျမယုံကြည်စိတ်ချလာခဲ့တယ်။ နောက်ပြီး သူ့ကိုလဲ ကျမတို့ရဲ့ပြဿနာကို ကျမရဲ့မိသားစုကသိရှိပြီးဖြစ်ကြောင်း အသိပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ သူအိမ်ကိုမလာရဲတော့တဲ့တွက် အတိုင်းအတာတခုထိတော့ သူ့ကိုတုန့်ပြန်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ ကျမကျေနပ်ခဲ့ရတယ်။ သူက အမေ့ကို မသိစေချင်တာကြောင့် ကျမကိုပြန်မပြောဖို့ တောင်းဆိုခဲ့တယ်။ ကျမက ပြဿနာဖြစ်ဖြစ်ချင်းနေ့မှာပဲ မိသားစုကိုပြောပြခဲ့တယ်ဆိုတာ သူသိသွားခဲ့တယ်။ ကျမမှာ ဖွင့်သာဖွင့်ပြောခဲ့ပေမဲ့ သူ့ကိုအရေးမယူနိုင်ခဲ့ခြင်းအတွက် ကျမကိုယ်ကိုကိုယ်ကျမ အားမလိုအားမရ ခဏခဏဖြစ်မိတယ်။ ဘာကြောင့် ကျမဒီလိုဖြစ်ရတာလဲဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပေမဲ့ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကိုယ်နေခဲ့တဲ့ပုံစံခွက်ထဲက ချက်ချင်းထွက်လာဖို့ ကျမအတွက် လွယ်ကူတဲ့အရာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလာခဲ့ရတယ်။ အခုချိန်အထိ ကျမကိုအပြစ်မြင်ကြမှာ၊ သံသယမျက်လုံးတွေနဲ့ ကြည့်ခံရမှာ၊ ပြောခံရမှာ၊ အမျိုးမျိုးတန်ဖိုးဖြတ်ဆုံးဖြတ်ကြမှာကို ကြောက်တဲ့စိတ်တွေထဲက လွတ်မြောက်ဖို့၊ ဖျောက်ဖျက်ပြစ်ဖို့ ကျမ အချိန်အများကြီးယူပြီး စွမ်းအားဖြည့်ယူနေရဆဲပါပဲ။ ကျမတခုခုကို တုန့်ပြန်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။

ကျမလို ကြုံတွေ့ခံစားနေကြရတဲ့ တခြားသောအမျိုးသမီးများလဲ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှုတ်ပိတ်တိတ်ဆိတ်နေတဲ့အမျိုးသမီးတွေ ဖွင့်ဟလာနိုင်ဖို့ စွမ်းအားတွေ၊ အမြင်တွေဖွင့်ပေးရမယ်ဆိုတာ သိလာခဲ့တယ်။ ဒ့ါအပြင် ပံ့ပိုးကူညီမဲ့သူတွေလည်း ရှိရမယ်။ ကာယကံရှင်တယောက်ထဲ ပုံစံခွက်ထဲက ထွက်ဖို့ကြိုးစားယုံနဲ့တော့ မရပါ။ သူ့ကို စွမ်းအားဖြည့်ပေးဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ခံစားသိရှိလာရတယ်။ သူ့ကို လွတ်မြောက်စေချင်လို့ အခြားသူများကပဲဝိုင်းပြီး ဆွဲထုတ်ပြန်ရင်လည်း မရပါ။ သူကိုယ်တိုင်နားလည်ပြီး ရုန်းထွက်လာနိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာပံ့ပိုးကူညီပေးမဲ့သူတွေ အဆင်သင့်ရှိရမယ်၊ ရှိသင့်တယ်၊ နှုတ်ပိတ်တိတ်ဆိတ်နေကြတဲ့ အမျိုးသမီးများ နှုတ်ဖွင့်ဟလာမှသာ တိတ်ဆိတ်မှုအပေါ် အခွင့်ကောင်းယူနေတဲ့အမျိုးသားတွေ အမှန်တကယ်နောက်ဆုတ်သွားကြလိမ့်မယ်လို့ ကျမယုံကြည်လက်ခံထားတယ်။ ဒါကြောင့်တိတ်ဆိတ်မှုကိုဖြိုခွဲပစ်နိုင်ဖို့ အမျိုးသမီးများကို စွမ်းရည်ဖြည့်ပေးရေး၊ အမျိုးသမီးများတွက် မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်ပေးနိုင်ပြီး အချင်းချင်းလက်တွဲကူညီနိုင်မဲ့ အမျိုးသမီးအင်အားစုတွေ ရှင်သန်ပေါက်ပွားလာရေးနဲ့ လူသားတိုင်းအတွက် လုံခြုံငြိမ်းချမ်းတဲ့ လူအဖွဲ့အစည်းပေါ်ပေါက်လာရေးအတွက် ကျမကိုယ်တိုင်တတ်အားသရွေ့ ပါဝင်လှုပ်ရှားသွားဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားခဲ့ပါတယ်။

လုံခြုံမှုမရှိရင် ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာ မရှိနိုင်ပါ။

ထီးလေးရဲ့ အောက်က အရိပ်ခိုရခြင်း

ရွှေနှင်းစက်

အပျိုရွယ်ပေါက်စအရွယ်တုန်းက ပွဲလမ်းသဘင်ကိုမက်မောပြီး ပွဲရှိတဲ့နေရာဆိုရင် သွားချင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျမတို့ရွာနဲ့ အနည်းငယ်လှမ်းတဲ့ရွာမှာ ရှင်လောင်းပွဲရှိတော့ ကျမအရမ်းသွားချင်ခဲ့တယ်။ အမေ့ကို ခွင့်တောင်းတော့ အမေကပေးမသွားဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျမရဲ့ဆန္ဒပြင်းပြတဲ့အပေါ်မှာ နောက်ဆုံးအမေခွင့်ပေးလိုက်တယ်။ သူငယ်ချင်းတယောက်နဲ့အဖော်ရပြီး စက်ဘီးလေးတစီးနဲ့အတူသွားကြပါတယ်။ သွားတဲ့လမ်းခရီးက အနည်းငယ်ကြမ်းပေမဲ့ လရဲ့အလင်းရောင်ကြောင့် ကျမစိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးနေခဲ့မိတယ်။ ပွဲကိုရောက်တော့ အငြိမ့်ပွဲကြည့်ကြတယ်။ ပြီးတော့ ရှင်လောင်းတွေထားတဲ့နေရာကို လျှောက်လှည့်ကြည့်ကြတယ်။ ပြီးတော့ ဘုရားရှစ်ခိုးကန်တော့ကြတယ်။ ညကိုးနာရီလောက်ရောက်တော့ ကောင်းကင်မှာတိမ်တွေညိုမဲလာပြီး မိုးဖွဲဖွဲရွာလာတယ်။ မိုးဖွဲဖွဲရွာချလာတဲ့အခိုက်မှာ ကျမဘေးနားမှာ အမျိုးသားတယောက် ထီးဆောင်းပြီး ပွဲရပ်ကြည့်နေတယ်။ ကျမသူငယ်ချင်းနားက အမျိုးသားတယောက်ကလဲ သူငယ်ချင်းနားကပ်ပြီး ရင်းနှီးသလိုစကားပြောနေတာ မြင်လိုက်တယ်။ ကျမနားကလူကလဲ ကျမကို ရင်းနှီးဖော်ရွေစွာနဲ့ စကားတွေစပြောလာတယ်။ ကျမတို့မှာစကားပြောဖော်မရှိတာနဲ့ သူတို့ကိုခင်မင်မှုနဲ့တုန့်ပြန်စကားပြောခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်း မိုးကသဲသဲမဲမဲရွာချလာတော့ သူ့ထီးနဲ့ကျမကို မိုးပေးထားတယ်။ ကျမလဲမိုးစိုမှာကြောက်တာရယ်၊ လဲစရာအဝတ်အစား မပါတာရယ်ကြောင့် မိုးလိုက်ခိုလိုက်တယ်။ အဲဒီရွာမှာ အသိမိတ်ဆွေအိမ်လည်း မရှိတာကြောင့် စိတ်ညစ်နေမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကံကောင်းချင်တော့ သူငယ်ချင်းက သူ့အမျိုးအိမ်ရှိကြောင်း၊ သူ့ရဲ့အမျိုးအိမ်မှာ သွားအိပ်ကြဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတယ်။ ကျမစိတ်ထဲ အားနာသလိုလိုတော့ဖြစ်မိတယ်။ ဒါပေမဲ့ရွေးစရာလမ်းက မရှိတော့တာနဲ့ လိုက်သွားအိပ်ဖို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျမတို့သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် သူ့အမျိုးအိမ်ရှိရာကို အမှောင်ထုထဲမှာလမ်းလျှောက်လာခဲ့ကြတယ်။ မိုးကရွာနေသေးတာကြောင့် ခုနက အမျိုးသားနှစ်ယောက်ကလဲ ကျမတို့နဲ့အတူ လိုက်ပြန်လာခဲ့တယ်။ သူတို့နဲ့ ထီးအတူလိုက်ဆောင်းရင်း ပြန်ခဲ့ကြတယ်။ ကျမသူငယ်ချင်းနဲ့ ဟိုအမျိုးသားတယောက်က အရှေ့ကဖြစ်ပြီး ကျမနဲ့အခြားတယောက်က သူတိုနဲ့မလှမ်းမကမ်း အနောက်ကလျှောက်ကြပါတယ်။ သိပ်တော့ မဝေးကွာလှပါဘူး။

သူ့ရဲ့ထီးအောက်က လိုက်ဆောင်းလာရင်း လမ်းတဝက်လောက်ရောက်တော့ မထင်မှတ်တဲ့အဖြစ်အပျက်တခုကျမကြုံလိုက်ရတယ်။ ကျမရဲ့အဖြစ်ကို ကျမသူငယ်ချင်းကတော့ မသိရှာပါဘူး။ ကျမကို ဒီလူစော်ကားပုံကတော့ သိပ်ကိုရိုင်းစိုင်းလွန်းတဲ့အဖြစ်ပါ။ ကျမလက်ကိုရုတ်တရက်ဆွဲပြီး သူ့ရဲ့တန်ဆာကို အတင်းကိုင်ခိုင်း၊ ပွတ်ခိုင်းတာမျိုးလုပ်တယ်။ ကျမစိတ်လဲတို၊ ဒေါသလဲထွက်တာကြောင့် သူ့လက်ကိုပြန်ဆိတ်ပြီး ကျမမကြိုက်ကြောင်း ပြန်ပြောခဲ့တယ်။ ကျမကို ဘယ်လိုလူမျိုးထင်လို့လဲစသဖြင့် ပြန်လဲရန်တွေ့လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူကလမ်းလျှောက်တာလည်း နှေးသထက်နှေးအောင်တမင်လုပ်ပြီးလျှောက်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျမသူ့အလိုကိုမလိုက်ပဲ ထီးရဲ့အပြင်ကနေထွက်ပြီး လျှောက်ခဲ့တယ်။ သူက ထပ်ပြီးပြောပြန်တယ်။ အပေါ့သွားချင်တယ်။ ဓာတ်မီးနဲ့ ထီးကို ခဏကိုင်ပေးထားပါ။ သူ့ကိုလည်း ခဏစောင့်ပါဆိုပြီး ပြောလာတယ်။ ကျမ သူ့ကိုမစောင့်ပေမဲ့ ထီးနဲ့ဓာတ်မီးကိုတော့ ယူထားပေးလိုက်တယ်။ ခဏနေတော့ အနောက်ကနေ သူ့ကိုမီးထွန်းပေးဖို့ပြောပြီး ပြေးလာတာကြောင့် ကျမလဲ မီးလှမ်းထိုးပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလူက ဘောင်းဘီဇစ်ကို မတပ်ထားပဲ သူ့လိင်တန်ဆာကိုအပြင်ထုတ်ထားတာ မထင်မှတ်ပဲမြင်လိုက်ရတာကြောင့် ကျမလဲ ဓာတ်မီးရော၊ ထီးပါပစ်ချပြီးထွက်ပြေးခဲ့တယ်။ သူလဲ ကျမနောက်ကနေ တအားပြေးလိုက်လာသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူလိုက်မမှီခဲ့ပါဘူး။ ကျမနဲ့ကျမသူငယ်ချင်းတို့ သူ့အမျိုးအိမ်ကိုရောက်တော့ ကျမအတွက် လုံခြုံမှုတခုတော့ ရသလိုခံစားလိုက်ရပါတယ်။ အိပ်ရာဝင်ခဲ့ပေမဲ့လဲ တညလုံးအိပ်မပျော်ခဲ့ပါဘူး။ အစကတည်းက မလာခဲ့ရင်အကောင်းသားလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်အပြစ်တင်နေမိတယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးကိုလဲ နောက်ထပ်ပြန်ဆုံချင်စိတ် လုံးဝမရှိတော့ဘူး။

မိုးလင်းတော့သူငယ်ချင်းနဲ့အတူ အိမ်ပြန်လာခဲ့ကြတယ်။ မထင်မှတ်ပဲ အဲဒီလူကြီးကို လမ်းတဝက်မှာ ထပ်တွေ့ပါလေရော။ သူက ကားမောင်းလာပြီး ဟွန်းတီးနှုတ်ဆက်နေသေးတယ်။ ကျမ သူ့ကို ဘယ်လိုမှ ပြန်နှုတ်မဆက်နိုင်သလိုမုန်းလဲမုန်း၊ ရွံလဲရွံမိတယ်။ အဲဒါတွေကိုမေ့ပစ်နိုင်ဖို့ ကျမ တော်တော်ကြီးကို ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးဟာ မိန်းကလေးတွေအတွက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ကြုံလေ့ကြုံထပါပဲလေလို့ဆိုတာနဲ့ပဲ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကုစားခဲ့မိတယ်။ ယောကျ်ားလေးတွေဟာ မိန်းကလေးတွေကို ဘာကြောင့် ဒီလိုအနှောက်အယှက်တွေ လုပ်နေကြတာလဲဆိုတာကိုတော့ သေချာမစဉ်းစားခဲ့မိဘူး။ အခုတော့ ကျမကိုယ်တိုင် အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရတယ်ဆိုတာ သိခဲ့နားလည်လာခဲ့ရသလို အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာဟာ အသွင်မျိုးမျိုးနဲ့ နေရာတိုင်းမှာရှိနေနိုင်၊ ဖြစ်နေနိုင်တယ်ဆိုတာကိုပါ နားလည်လာတယ်။ ကျမလိုအဖြစ်မျိုး မကြုံရအောင် ညီအမများအတွက် သင်ခန်းစာအဖြစ် ဝေငှလိုက်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံ

မိမွန်နန်း

ဓလေ့ထုံးစံဆိုတဲ့စကားဟာ ဘိုးဘွားဘီဘင်ဘောင်ဆက်ကတည်းက ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရမဲ့ အရာတခုဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားခဲ့ရတယ်။ ဓလေ့ထုံးစံဟာ ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီသလား၊ မကိုက်ညီဘူးလား၊ ကောင်းသလား ဆိုးသလား စသဖြင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားဖို့ အခွင့်အရေးမရှိပဲ အားလုံးကိုဆက်လက်ထိန်းသိမ်း လက်ခံကျင့်သုံးဆင့်ပွားပေးခဲ့ရတာပါဘဲ။ အချို့အချို့သောသူများကလဲ မကောင်းဘူး၊ မကိုက်ညီဘူးဆိုတာကို သိသိကြီးနဲ့ လက်ခံကျင့်သုံးနေခဲ့ကြရတယ်။ ပြန်လှန်တွန်းလှန်နိုင်ဖို့ကို မသိကြသလို ဆိုးရွားတဲ့ဓလေ့ကို ယဉ်ကျေးမှုတခု ပျောက်ပျက်သွားမယ့်အလား စိုးရိမ်ထိန့်လန့်စွာနဲ့ ထိန်းသိမ်းနေတတ်ကြတယ်။

ကျမတို့ရဲ့ဓလေ့တွေမှာ သားယောကျ်ားလေးမွေးရင်ဖြင့် မြင့်မြတ်တယ်။ သားဦးမှာ ယောကျ်ားလေးရရင် ပိုကံကောင်းတယ်။ သားသုံးယောက်မိခင်၊ သားငါးယောက်မွေးတဲ့မိခင်ဟာ ပိုမြင့်မြတ်တယ်ဆိုတဲ့ဓလေ့ဟာ အရိုးစွဲအောင်ရှိနေခဲ့တယ်။ သားဆိုးတွေချည်းဘဲမွေးမိလို့ မြင့်မြတ်တဲ့မိခင်တွေ သေတဲ့အထိဒုက္ခ၊ သောက၊ ဝေဒနာတွေနဲ့ 'မင်းတို့ကိုမွေးရတာ ဝမ်းရေးစပ်လှချည်ရဲ့' ဆိုပြီး ညည်းညူပြီး တမလွန်ဘဝကို စိတ်နာစွာ နာကျည်းမှုအပြည့်နဲ့ ကူးသွားခဲ့တဲ့ မိခင်တွေကိုလည်း ထည့်တွက်ပြီးပြောရင် ဘယ်လိုခေါင်းစဉ်ပြောင်းမလဲ။ အဲသလိုဆိုရင် သမီးမိန်းကလေးတွေချည်းပဲမွေးပြီး သမီးတွေက ကိုယ့်ကိုပြုစုလုပ်ကိုင်ကျွေးမွေးလို့ အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ ဘုရားသွားကျောင်းတက်ပြီး ဘဝကိုကုန်ဆုံးခဲ့တဲ့ မမြင့်မြတ်တဲ့မိခင်တွေကိုရော ဘယ်လိုခေါင်းစဉ်အသစ်ပေးမလဲ။ ဒါဆို ဒီဓလေ့တွေဟာ ကောင်းသလား၊ ဆိုးသလားဆိုတာ စဉ်းစားဖို့လိုလာပြီလို့ ကျမမြင်လာမိတယ်။

သားယောကျ်ားလေးတွေ ပဥ္စင်းတက်တာဟာ မိဘတွေရဲ့ကျေးဇူးကို ဆပ်ခြင်းတမျိုးတဲ့။ ဒါဆိုသမီးမိန်းကလေးတွေ သီလရှင်ဝတ်တာကြတော့ကော၊ မိဘတွေအတွက် ထမင်းစားရေသောက်အလုပ်တခုလို မြင်တတ်ကြတယ်။ သားယောကျ်ားလေး ပဥ္စင်းခံ၊ ရဟန်းခံဝတ်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးသလောက် သမီးမိန်းကလေးများ သာသနာဘောင်ဝင်တာကို ဟန့်တားချင်တတ်ကြတယ်။ အဓိကအကြောင်းအရင်းကတော့ အိမ်မှာအိမ်မှုကိစ္စဝိစ္စလုပ်မယ့်သူ မရှိလို့တဲ့။ အဲဒီအကျိုးဆက်တွေကတော့ ရဟန်းခံဖို့စိတ်မရှိတဲ့ သားယောကျ်ားလေးတွေကလဲ မိဘဆိုတဲ့သူတွေ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အနည်းဆုံးတော့ခုနှစ်ရက် ကိုးရက်လောက်ကို အောင့်အီးသည်းခံပြီးနေခဲ့ရသလို သာသနာ့ဘောင်အရမ်းဝင်ချင်တဲ့ မိန်းကလေးတွေအတွက်တော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကိုသာ ချိုးနှိမ်အားငယ်မှုတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သံသရာထဲက မလွတ်နိုင်အောင်ရှိခဲ့ကြရတယ်။ ဒါတွေဟာ ကျမတို့ လက်ကိုင်ကျင့်သုံးနေတဲ့ ဓလေ့ထုံးစံတွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပါဘဲ။

ကျမတို့ရဲ့ နောက်ဓလေ့တခုအကြောင်းကို ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကျမတို့ငယ်ငယ်က ကိုယ့်ရဲ့ဆရာသမားဆိုတာကို အရမ်းကြောက်ရွံ့ ရိုသေချစ်ခင်လေးစားရတယ်။ ဒီလိုဖြစ်အောင်လည်း လူကြီးမိဘနဲ့ ဆရာသမားတွေက သွန်သင်ဆုံးမခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေဟာ အတိုင်းအတာတခုအထိဘဲ ကောင်းတယ်လို့ မြင်မိပါတယ်။ ဆရာခိုင်းသမျှကို မညည်းမညူလုပ်ပေးရတယ်။ တချို့ယုတ်မာတဲ့ဆရာတွေက နှစ်တန်းသုံးတန်းကလေးတွေကိုတောင် အလွတ်မပေးဘဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စော်ကားခဲ့တာတွေ ကျမတို့ဆီမှာ ဘယ်လောက်များနေပြီလဲ၊ ဆရာကိုကြောက်လို့ ပြန်မပြောရဲတဲ့ကလေးတွေ၊ လူကြီးမိဘတွေကိုပြောပြဖို့ အခွင့်မသာတဲ့ကလေးတွေ၊ လူကြီးမိဘကိုပြောပြန်တော့လည်း အဲဒီလူကြီးတွေက လက်မခံဘဲ ဆူပူခြင်းကိုသာခံရတဲ့ကလေးတွေ ဘယ်လောက်များနေပြီလဲ။ ကျမတို့ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့လိုလာပြီလို့ မြင်မိတယ်။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းအရွယ် အချို့အပျိုဘော်ဝင်စ ကျောင်းသူလေးများရဲ့ ဒုက္ခကတော့ သူတို့ရိုသေလေးစားပေးရတဲ့ ကျောင်းဆရာဆိုတဲ့သူတွေက သူတို့လေးတွေရဲ့ ရင်သား၊ လိင်အင်္ဂါတွေကို အမှတ်မထင်ကိုင်လိုက်တာတို့၊ ညှစ်လိုက်တာတို့၊ ကလေးလိုသတ်မှတ်သလိုမျိုးနဲ့ ဆွဲဖက်တာတို့၊ မျက်နှာကို ကိုင်တွယ်ပွတ်သပ်တာမျိုးတွေကို ကျမတို့ကိုယ်တိုင် ကျော်ဖြတ်ခံစားခဲ့ရတယ်။

ဆွေမျိုးနီးစပ်တော်တဲ့ အကိုဝမ်းကွဲတွေ၊ မောင်တွေ၊ ဦးလေး ဦးကြီး၊ ဘကြီး၊ အဘိုးတွေစတဲ့ ယောကျ်ားသားတွေကို ကျမတို့ဘယ်လောက်ထိ ယုံကြည်သင့်လဲဆိုတဲ့အချက်ကို အလေးအနက်စဉ်းစားသင့်တယ်လို့ ကျမမြင်မိပါတယ်။ ကိုယ့်သမီးတွေ၊ တူမတွေကို အဲဒီလိုအိမ်တွေမှာ သွားထားတော့မယ်ဆိုရင်ဖြင့် လူကြီးမိဘတွေအနေနဲ့ လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားသင့်တဲ့ အချက်တချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့ရဲ့ဓလေ့ထုံးစံအနေနဲ့ ဆွေမျိုးတော်စပ်လို့ အဲဒီအချက်ကို မစဉ်းစားကြပဲထားမိလို့ သူတို့ရဲ့စိတ်သာယာကြည်နူးမှုအတွက် ခန္ဓာ ကိုယ်ကိုပွေ့ဖက်ပွတ်သပ်ခြင်းမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခံရမှုအထိဖြစ်ခဲ့ကြရတဲ့ သာဓကပေါင်းမြောက်များစွာကို ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အဲဒါမျိုးတွေကြုံကြရတဲ့ ကျမတို့ဓလေ့မှာ ကျမတို့ဘဝလုံခြုံမှုအတွက် ဒီဓလေ့ကြီးကိုပဲ မျက်စိမှိတ်ဖက်တွယ်ထားသင့်သလား။ ဒါတွေ ကွဲကွဲပြားပြားသိဖို့လိုလာပြီလို့ ကျမတော့မြင်ပါတယ်။

မြန်မာမိန်းကလေးဆိုတာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရမယ်ဆိုတဲ့ဓလေ့တခုကို ငယ်ငယ်ကတည်းက အရိုးစွဲအောင် နားထဲရိုက်သွင်းထားခဲ့တဲ့အတွက် ခရီးသွား၊ လမ်းသွားရင် ယုတ်ညံ့တဲ့ယောကျ်ားတွေက လမ်းကြုံရင်ကြုံလို စမ်းသပ်တာ

တို့၊ စိတ်ဖျော်ဖြေမှုလုပ်တာတို့ ခံခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိန်းကလေးဆိုတာ ရှက်တတ်၊ ကြောက်တတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အစွဲတွေ ရှိနေတာကြောင့် သူတို့ပြောသမျှ သူတို့လုပ်သမျှ ခေါင်းငုံ့ခံပြန်မပြောပဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိတ်တိုဒေါသထွက် ငိုကြွေးရင်းနဲ့ပဲ ရင်ထဲမှာမျိုသိပ်ထားခဲ့ရတယ်။ မိန်းမဖြစ်ရတာ ကံဆိုးလှချည်ရဲ့ဆိုပြီး မိန်းမဖြစ်ရတဲ့ဘ၀ကိုပဲ စိတ်နာလာခဲ့မိတယ်။ အဲဒီမှာ မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ အချို့ယောကျ်ားတွေကို စိတ်နာတာနဲ့ ယောကျ်ားအားလုံးကို ဝါးလုံးရှည်ရှည်နဲ့ရမ်းခဲ့မိတယ်။ ဓားစာခံရှာပြီး လက်စားချေမိတယ်။ အပြစ်မဲ့တဲ့ယောကျ်ားတွေ ဒုက္ခရောက်ကြရတယ်။ ယောကျ်ားတွေကလည်း မိန်းမတွေကိုအထင်မကြီးပဲ တွေ့သမျှမိန်းမတိုင်းကို စိတ်နာနာနဲ့ ကြမ်းကြမ်းရမ်းရမ်း ပြောဆိုတတ်ကြတယ်။ မိန်းမဆိုတာ ပျော်တော်ဆက်သဘောလောက်သာ သတ်မှတ်လာကြတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ သံသရာကလည်ပတ်နေပြီး မဆုံးနိုင်တဲ့အမြင်ဆိုးတွေနဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေကို ကူးစက်စေခဲ့တယ်။ ဒါဆို ဒီယဉ်ကျေးမှုကပေးတဲ့အမွေတွေဟာ ကောင်းမွေလား၊ ဆိုးမွေလား၊ ဆက်လက်ကျင့်သုံးဖို့ လိုသလားဆိုတာ ကျမတို့ ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးကြရအောင်နော်။

ကျမတို့ရဲ့ နောက်ဓလေ့တခုက ကျေးဇူးရှင်ကို ကျေးမစွပ်ရဘူး။ ကျေးဇူးဆပ်ရမယ်။ ကျေးဇူးရှင်ကို ပြစ်မှားရင် ကံကြီးထိုက်မယ်လို့ သင်ခဲ့ရတယ်။ ကျေးဇူးရှင်ပြောသမျှ၊ လုပ်သမျှ ခေါင်းငုံ့ခံရဖို့ဖြစ်လာတဲ့ စကားတရပ်လို့ ကျမတော့ မြင်မိတယ်။ များပြားလှသော ကျေးဇူးရှင်အမျိုးမျိုးမှာ ပေးကျွေးထားတဲ့ကျေးဇူးရှင်၊ အလုပ်ရှင်၊ နေစရာပေးတဲ့ကျေးဇူးရှင် စတဲ့ ကျေးဇူးရှင်အမျိုးမျိုးက ကျမတို့ အမျိုးသမီးတွေအပေါ် အခွင့်အရေးယူ၊ မထိတရိလုပ်တာကအစ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံခဲ့ရတာတောင် ကိုယ်ကျေးဇူးရှင်၊ ကိုယ့်မိဘမောင်နှမရဲ့ ကျေးဇူးရှင်ဆိုပြီး ပြဿနာကိုနည်းမျိုးစုံနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ဖြေရှင်းခဲ့ကြရတဲ့ အမျိုးသမီးပေါင်းမြောက်များစွာရှိပါတယ်။ ကျေးဇူးရှင်ဆိုတာတခုနဲ့ အရာရာကို အရှုံးပေးရတဲ့သူတွေအတွက် ဒီဓလေ့ဟာ တရားနည်းလမ်းကျခဲ့ပါသလား။

ဒီအကြောင်းအရာတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုလျှင် နိုင်ငံတနိုင်ငံ၊ လူမျိုးတမျိုး၊ နေရာဒေသတခုတိုင်းမှာ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံဆိုတာဟာ ရှိတတ်စမြဲ။ အဲဒီဓလေ့ထုံးစံတွေထဲမှာ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ဓလေ့ထုံးစံတွေ ရှိပေမဲ့လဲ ဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း၊ ဓလေ့ထုံးစံတိုင်းကိုတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အဆိုကိုဖြင့်တော့ လက်မခံသင့်ဘူးလို့ မြင်မိပါသည်။ အကြောင်းဆိုရရင် ဖော်ပြပါဓလေ့ထုံစံတွေကို လက်ခံကျင့်သုံးရာကနေ ရလာတဲ့အကျိုးဆက်တွေမှာ ကောင်းတဲ့ရလာဒ်ထက် မကောင်းတဲ့ရလာဒ်တွေသာ ပိုပီပီပြင်ပြင်မြင်နေရပါတယ်။ အဲဒီကောင်းမွေ၊ ဆိုးမွေမှန်သမျှကို ခံစားကြရတာဟာလဲ ကျမတို့အမျိုးသမီးများသာမက သူတို့နဲ့ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေတဲ့ မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်အားလုံးကို ထိခိုက်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရမှာပါ။ ဒီအရာတွေ ဖြစ်လာအောင်ဖန်တီးတဲ့ အဓိကအရင်းအမြစ်ကြီးကတော့ ဓလေ့ထုံးစံတွေနဲ့ ဒါတွေကို ဆက်လက်လက်ခံကျင့်သုံးလာအောင် တွန်းအားပေးနေတဲ့ စနစ်ကြီးပဲဖြစ်တယ်လို့ ကျမတော့မြင်မိပါတယ်။ ဒီစနစ်ကြီးကို ရိုးတွင်းချဉ်ဆီအထိရောက်အောင် စွဲကိုင်ထားကြမယ်ဆိုရင်ဖြင့် ဒီသံသရာဟာ ဓာတ်ပြားဟောင်းကြီး ထပ်ကာထပ်ကာ ဖွင့်လို့ အပ်ကြောင်းထပ်သလိုပဲ ဖြစ်နေကြမှာပါ။ ဓလေ့ထုံးတမ်းများကို လက်ခံကျင့်သုံးရတာ တန်ဖိုးတခုလိုမြင်နေကြတဲ့ သူတွေက ဒါကို အာရှတန်ဘိုး **“Asian Value”** ဆိုပြီး နေရာတိုင်းကိုင်ပေါက်နေမယ်ဆိုရင်၊ ဒီဓလေ့ထုံးတမ်းစနစ်တွေကို မက်မက်မောမော တွယ်ထားကြမယ်ဆိုရင် ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဘ၀ကို တိုးတက်မြင့်မားအောင် လုပ်ဆောင်နေပါတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့စကားကိုလက်ခံဖို့ ကျမအနေနဲ့ အတော်စဉ်းစားရအုံးမှာ ဖြစ်ပါကြောင်း။

မှတ်ချက်။ ။ ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများအားလုံးသည် အမည်မဖော်လိုသူတဦး၏ တကယ့်ခံစားရသော ခံစားချက်များကို ကောက်နုတ်တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အချို့စကားလုံးများမှာ ခံစားရသည့်အတိုင်း တိုက်ရိုက်သုံးနှုန်းထားသဖြင့် ရိုင်းပျသည်ဟုထင်ပါက ခွင့်လွှတ်ပါရန် တင်ကြိုမေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ခါးသီးစွာဖြတ်သန်းခဲ့ရသောကျမ၏ဘဝ

မရွှေပန်း

မြန်မာနိုင်ငံ ရှမ်းပြည်အရှေ့ပိုင်း၌ နေထိုင်စဉ်က ကျမဘဝဟာ အင်မတန်ခါးသီးခဲ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျမအင်မတန်ရယူလိုချင်ခဲ့တဲ့ ပညာသင်ယူခွင့်ကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရလို့ပါဘဲ။ ကျောင်းတက်ချင်ရင် မြို့မှာသွားတက်ရပါတယ်။ ကျမတို့ရွာမှာ စစ်ပွဲတွေခဏခဏဖြစ်တာကြောင့် အစိုးရက ကျောင်းဖွင့်ပေးမထားပါ။ ကျမမိဘတွေက တနေ့လုပ်တနေ့စားဘဝတွေဆိုတော့ ကျမတို့ကို ကျောင်းတက်ဖို့မထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ အဖေလဲ ပေါ်တာခဏခဏဆွဲခံရတော့ မိသားစုအတွက် ငွေမရှာနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ကျမတို့ရွာက လူတော်တော်များများဟာ ဒီလိုနဲ့ပဲ ပညာသင်ယူခွင့် မရခဲ့ကြပါဘူး။ ဒ့ါအပြင် ဆေးရုံဆေးခန်းလဲမရှိတာကြောင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးနဲ့ သေသွားကြရတဲ့လူတွေလည်း မနည်းလှပါဘူး။ လမ်းခရီးအခက်အခဲကြောင့် မြို့ဆေးရုံကိုလဲမသွားနိုင်ကြပါဘူး။ ကျမတို့မိသားစုထဲမှာကိုပဲ မိသားစုဝင်ခြောက်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။ ကျမကိုယ်တိုင်လဲ ငှက်ဖျားရောဂါနဲ့ မသေယုံတမယ် ကျန်ခဲ့ရတာပါ။ ပညာသင်ချင်တဲ့စိတ်ကလဲ မလျော့နိုင်သေးတော့ ရွာကအသင်းတော်မှာ အကူအညီတောင်းပြီး ဘာသာရေးကျမ်းစာကျောင်းကို ကျမတက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျမ်းစာကျောင်းပြီးလို့ ဘာသာရေးအမှုတော်ဆောင်ဖို့ အခြားရွာတရွာမှာ ဧဝံဂေလိဆရာမ (ကျမ်းစာဆရာမ) အဖြစ် တာဝန်ယူသွားလုပ်ခဲ့တယ်။ သူများရဲ့အိမ်မှာနေပြီး လုပ်ရတာဆိုတော့ အခက်အခဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံခဲ့ရတယ်။

မေ့မရတဲ့ရင်နာစရာအကြောင်း ကြုံလာခဲ့ရတာကတော့ ညတညမှာဖြစ်ပါတယ်။ တည ညဆယ့်တစ်နာရီလောက်မှာ အိမ်ရှင်အဖိုးကြီးက ကျမရဲ့အခန်းထဲကိုဝင်လာပြီး ကျမကို မုဒိမ်းကျင့်ဖို့ကြံပါတယ်။ ကျမထအော်လိုက်တော့ သူကကျမပါးစပ်ကို အတင်းပိတ်ထားပြီး “မအော်နဲ့၊ အော်ရင် ငါ နင့်ကို သတ်ပြစ်မယ်” လို့ခြိမ်းခြောက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျမဆက်အော်ရင်း သူ့ကိုလဲခြေထောက်နဲ့ နှစ်ချက်လောက်ကန်ပြီး ထထွက်ပြေးလိုက်တယ်။ အိမ်အပြင်ဖက်ရောက်တော့ မှောင်နေပြီး လမ်းတွေဘာတွေလဲမမြင်ရဘူး။ ဒါပေမဲ့ အမှောင်ထဲမှာပဲ ကျမဆက်ပြေးခဲ့တယ်။ လမ်းကဘာမှမမြင်ရလို့ချော်လဲပြီး ဒူးနဲ့နဖူးမှာဒဏ်ရာတွေရခဲ့တယ်။ အဲဒီလူကြီး အနောက်ကလိုက်လာမှာကိုလဲ အရမ်းကြောက်နေမိတယ်။ ပြေးရင်းပြေးရင်းနဲ့ ရွာအောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ အိမ်တအိမ်ပေါ် ပြေးတက်သွားလိုက်တယ်။ အိမ်ပေါ်လည်းရောက်ရော ကျမသတိလစ်သွားခဲ့တယ်။ ကျမသတိပြန်ရလာတဲ့အချိန်မှာတော့ ကျမတကိုယ်လုံးဟာ ရေခဲတုံးလိုအေးစက်နေတယ်။ ကျမကြောက်လည်းကြောက်၊ ငိုလည်းငိုရင်း မိဘတွေကိုအရမ်းသတိယနေမိတယ်။ ကျမမိဘတွေနဲ့နေရင် ဒီလိုဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးလို့လဲ တွေးနေမိတယ်။ မနက်မိုးလင်းတော့ ရွာသူကြီးဆီသွားပြီး ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကိုပြောပြပါတယ်၊ ပြီးတော့လဲ အဲဒီအဖိုးကြီးကိုအရေးယူပေးဖို့ ကျမတောင်းဆိုပါတယ်။ သူကြီးကပြောတာက “နင်တို့မိန်းမတွေက မဟုတ်မမှန်တာတွေ အရမ်းလျှောက်ပြောတတ်တယ်၊ တကယ်ဟုတ်မဟုတ် ငါအရင်မေးကြည့်အုံးမယ်။ ဟုတ်တယ်ဆိုရင် မြို့ကဥက္ကဋ္ဌဆီသွားပြောပေးမယ်။ အရေးယူပေးမယ်။ သုံးရက်လောက်စောင့်ပါ”ဆိုပြီး ထွက်သွားတယ်။ သုံးရက်ကြာပြီးနောက်ပိုင်း ကျမသွားမေးကြည့်တော့ သူကြီးက ကျမကို “တကယ်ကျူးကျူးလွန်လွန်ဖြစ်ခဲ့တာမှ မဟုတ်တာ၊ အရေးမယူပါနဲ့၊ ကျနော်သူ့ကို နောက်တခါဒီလိုမဖြစ်အောင် ဆုံးမပေးမယ်” ဆိုပြီး ဂရုမစိုက်ပဲနေခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်က ကျမရင်ထဲ ပူလောင်ခြင်းနဲ့အတူ ဒေါသလည်းထွက်၊ ဝမ်းနဲခြင်းများနဲ့အတူခံစားခဲ့ရတယ်။ ဘာမှလည်း မတတ်နိုင်ခဲ့ဘူး။

ကျမရဲ့ကံကြမ္မာဟာ ဒီလိုပဲလား။ ကူညီပေးမဲ့သူမရှိတော့ဘူးလားလို့ တွေးတွေးပြီး ဝမ်းနဲကြေကွဲနေမိတယ်။ ပြီးတော့ မိဘအိမ်ကိုပဲပြန်ခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်းတော့ အဲဒီရွာကသူငယ်ချင်းတယောက် ကျမဆီလာပြီးပြောပြတယ်။ ကျမကိုကြံတဲ့အဖိုးကြီးက ရွာသူကြီးကို ကြိုတင်လက်ဆောင်ပေးထားပြီး ဒီအကြောင်းကို အရေးမယူဖို့ ပြောထားကြောင်း ပြန်သိခဲ့ရတယ်။ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုတွေကြောင့် ကျမတော်တော်လေး နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ထိုင်းဘက်မှာဆေးသွားကုပြီး အဒေါ်အိမ်မှာသွားနေတယ်။ နောက်ပိုင်း ထိုင်းမှာပဲအလုပ်ရှာလုပ်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ထိုင်းအိမ်တအိမ်မှာ အိမ်ဖော်အလုပ်ကိုပဲလုပ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ခွဲခြားဆက်ဆံတာ၊ နှိမ်တာ၊ ချုပ်ချယ်တာ၊ ဘာသာစကားမတတ်တာကြောင့် အလုပ်အကိုင်အတွက် အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကိုကြုံခဲ့ရတယ်။ ကျမအတွက် စဉ်းစားစရာဖြစ်လာတာကတော့ ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ဒီလိုပဲကြုံနေရမှာလား၊ ရှေ့ဆက်ပြီး အနာဂတ်မှာရော ဘယ်လောက်ကြုံနေရအုန်းမလဲ၊ မသေမချင်း ဒီလိုပဲကြုံနေရအုန်းမလားလို့ တွေးနေမိတယ်။ ဒီလိုနဲ့နေရင်း ကျမတို့ လားဟူအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းနဲ့ အဆက်အသွယ်ရခဲ့တယ်။ အဖွဲ့မှာနေရင်း ပညာဗဟုသုတတွေလေ့လာခဲ့တယ်။ အခု ဒီငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းသင်တန်းကို တက်လိုက်ရတော့ ကျမအတွက် အားဆေးတခွက်သောက်လိုက်ရသလို ခံစားမိတယ်။ ကျမအတွက် စိတ်ဓာတ်စွမ်းအား အတွေးအခေါ်တွေကအစ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်လာတယ်။ ငြိမ်းချမ်ရေးတည်ဆောက်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိရှိနားလည်လာခဲ့တယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးသည် လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ လိင်၊ အဆင့်အတန်း အမျိုးမျိုးတို့အတွက်ဖြစ်သလို ငြိမ်ချမ်းရေး၏ လမ်းပြအလင်းတိုင်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါစို့။

ငါတို့ဘာကြောင့် ကွဲပြားကြတာလဲ ...

ယောင်လည်လည်

ကျမအသက် (၁၃) နှစ်အရွယ် အပျိုဖော်ဝင်စအချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမိန်းကလေးမှန်း ပိုပြီးခွဲခြားသိလာရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျမနေ့စဉ်ချစ်ခင်ပေါင်းသင်းနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းအပါအဝင် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက ကျမကိုဆက်ဆံတာ သိသိသာသာပြောင်းလဲလာတယ်။ မိန်းကလေးဆိုတာ သည်လိုမနေရ၊ မထိုင်ရ၊ မပြောရ၊ မရယ်ရ၊ မလုပ်ရထူးဆိုတဲ့စကား နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြားလာရတယ်။ 'သမီးက ကလေးမဟုတ်တော့ဘူး၊ အရွယ်ရောက်လာပြီ၊ ဘောင်းဘီစကပ်တွေမဝတ်နဲ့၊ လုံခြုံရှည်ရှည်ဝတ်ပါ' ဆိုတဲ့စကား အကိုတွေကိုမပြောပဲ ကျမနဲ့ညီမလေးကိုပြောတာဘဲ ကြားဘူးတယ်။ အဲဒီအချိန်က ကျမအတွေးထဲမှာ တကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီး မိန်းကလေးတိုင်း ကျမလိုနေရဝတ်ရတယ်လို့ဘဲ နားလည်ထားခဲ့တယ်။

ပန်းဖက်ပြီးကြီးလာတဲ့ ယောကျ်ားလေးသူငယ်ချင်းတွေကလဲ အရင်ကနဲ့မတူတော့ဘဲ ဆက်ဆံတာက ပြောင်းလဲလာကြတယ်။ လစ်ရင်လစ်သလို ထိချင်ကိုင်ချင်ကြတယ်။ ကျောင်းသွားတဲ့အချိန်၊ ဈေးဝယ်ထွက်တဲ့အချိန်၊ ဘယ်အချိန်ဖြစ်ဖြစ် အိမ်ထဲကအိမ်ပြင်ထွက်လိုက်တာနဲ့ "ဟေ့ ... ဘယ်သွားမလဲ၊ တယောက်ထဲလား၊ လိုက်ပို့ပေးရမလား၊ ချစ်လို့ပြောတာ၊ စိုးရိမ်လို့ပြောတာ" ဆိုပြီး ဘေးကနေ တတွတ်တွတ်လိုက်ပြောတတ်ကြတယ်။ အပြင်ထွက်တိုင်း စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ရတယ်။ တခါတလေ မောင်နှမတွေနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ပွဲလမ်းသဘင် (သို့) ရုပ်ရှင်သွားကြည့်တဲ့အချိန်တွေမှာလဲ ဘေးကနေ ဒါမှမဟုတ် နောက်ကထိုင်ခုံတွေမှာ ယောကျ်ားလေးတွေထိုင်တာနဲ့ကြုံလာရင် ဟိုတို့ဒီတို့နဲ့ စိတ်ဖြောင့်ဖြောင့်မကြည့်ရဘူး။

မိဘနဲ့ဝေးနေရတဲ့ကျမဘဝဟာ မိဘနှစ်ပါးကြားမှာသွားလိုက်လာလိုက်နဲ့ ခရီးထွက်နေရတဲ့အချိန်က ပိုများခဲ့တယ်။ သည်လိုဘဲခရီးထွက်တဲ့အချိန်တွေမှာလဲ ရထားပေါ်၊ ကားပေါ်တွေမှာ ကိုယ့်အကို၊ အဖေ၊ အဖိုး၊ ဦးလေးအရွယ်လောက်ရှိတဲ့ယောကျ်ားတွေက ထိကပါးရိကပါးနဲ့ ပါးစပ်မျက်လုံးတွေနဲ့ အနှောက်အယှက်အမျိုးမျိုး ပေးတတ်ကြတဲ့အပြင် ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားမှုများလဲ လုပ်တတ်ကြတယ်။ တခါတလေ အိမ်မှာအမြဲဝင်ထွက်သွားလာပြီး ရင်းနှီးနေကြတဲ့ဦးလေးတချို့က လူကြီးမိဘတွေရှေ့မှာ တမျိုးဆက်ဆံကြပြီး လူကြီးကွယ်ရာမှာတမျိုးတဖုံ ဆက်ဆံတတ်ကြတယ်။ သည်လိုနဲ့ဘဲ ကျမငယ်ငယ်ကတည်းက ယခုအချိန်အထိတွေ့၊ မြင်၊ ကြုံ၊ ကြား၊ ခံစားနေခဲ့ရတဲ့အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မိသားစုမှပြောသံဆိုသံနဲ့ ဆက်ဆံမှုတွေက ကျမရဲ့နှလုံးသားထဲ အရိုးတွေအသားတွေထဲ စွဲမှန်းမသိစွဲနေခဲ့တယ်။ ဘယ်သူမှမရှိတဲ့အခန်းထဲ ကိုယ်တယောက်ထဲ ရှိနေရင်တောင်မှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မထိုင်ရဲမဝတ်ရဲဖြစ်လာတယ်။ ရှက်သလိုလို၊ စိုးရိမ်သလိုလို ခံစားရတယ်။ အခုနားလည်လာပြီလို့ ခံယူထားပေမဲ့ အဲသည်အစွဲတွေနဲ့ဆန့်ကျင်ပြီး ပြောမိနေထိုင်မိရင် ငါ့ကိုဘယ်လိုမြင်ကြမလဲ၊ ထင်ကြမလဲဆိုပြီး တွေးပူနေသေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အနေကျုံ့သလိုခံစားရတယ်။

တခါတလေ လွတ်လပ်မှုရဲ့အရသာကို ခံစားကြည့်ချင်တယ်။ အစာစားတာခြင်း၊ လေရှူ ကြတာချင်း တူတာတောင် ဘာဖြစ်လို့သည်လို ကွဲပြားခြားနားပြီး အခွင့်အရေးချင်း မတူရတာလဲဆိုတာကို အကြိမ်ကြိမ်မေးခဲ့မိတယ်။ သည်အဖြေကိုမရသေးခင်မှာ ကျမနားလည်လိုက်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုမရှိတဲ့အပြင် သူများကိုလည်း မယုံကြည်၊ အမြဲတမ်းအရှက်အကြောက်လွှန်ပြီး သွားရလာရမှာ၊ လူရှေ့သူရှေ့ထွက်ရမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျစိတ်တွေ များနေပြီဆိုတာကို သိလိုက်ခြင်းဘဲ။ ဒါပေမဲ့ မြန်မာပြည်ရဲ့ပညာရေးစနစ်အပြင်ဘက်က ပညာဗဟုသုတအချို့နဲ့ သင်တန်းတချို့တက်ခွင့်၊ လေ့လာခွင့်ရပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ်ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်လာရတယ်ဆိုတဲ့ အခြေခံအရင်းအမြစ်ကို သိမြင်ခွင့်ရလာတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ရတဲ့၊ လူတွေကသတ်မှတ်ထားတဲ့ အယူဝါဒအစွဲတွေသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်လာတယ်။ မဟာဖိုဝါဒကြီးစိုးနေတဲ့ သည်စနစ်ကြောင့် အမျိုးသမီးသာမက အမျိုးသားများပါအားလုံး သံသရာလည်ခံနေရတယ်ဆိုတာကို သိမြင်နားလည်လာတယ်။

ကြက်ဖဘယ်လောက်တွန်တွန်

အောက်တိုဘာဆောင်း

ကျမဟာ ဟိုးမွေးကတည်းက ဒီနေ့ဒီအချိန် ဒီအသက်အရွယ်အထိ ကြုံတွေ့မြင်တွေ့လာခဲ့ရတဲ့ ဘဝလမ်းခရီးတလျှောက်မှာ ကျမရဲ့ဘဝအတွေ့အကြုံအတိုင်း ခံစားရတဲ့ခံစားချက်တွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျမနေလာခဲ့ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းတွေမှာ အမြဲတမ်းပြောဆိုနေကြတဲ့စကား၊ ကြားရတဲ့စကားအတိုင်း ပြုလုပ်နေကြတဲ့ အပြုအမူတွေကို ကျမအနေနဲ့ ဒီအရာတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ကြဘို့ နှလုံးသွင်းလိုတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီခံစားချက်ကို အရင်ဆုံးဖော်ပြလိုပါတယ်။ ကျမရဲ့ခံစားချက်ကို ဒီအချိန်က စပြီးပြောရမယ်ဆိုရင် မိန်းမသားတွေကို ဒုတိယတန်းစားလူတွေလို့ဘဲ အားလုံးလိုလိုက မြင်နေကြထင်နေကြတယ်။ လူနေမှုစနစ်ကြီးကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အားလုံးဟာ ဖခင်ကြီးစိုးတဲ့စနစ်ကြီးအောက်မှာ ရှိနေကြတယ်။ ဝိသေသလက္ခဏာတွေ၊ ဖခင်အုပ်စိုးတဲ့စနစ်ရဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတတ်ကြတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အမျိုးသမီးတွေကို ကြက်မဘယ်လောက်တွန်တွန် မိုးမလင်းနိုင်ဘူးလို့ ချိုးချိုးဖွဲ့ဖွဲ့ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ဒီလိုစကားတွေနဲ့ပဲ အမျိုးသမီးတွေကို လူ့အဆောက်အအုံအားလုံးမှန်သမျှ ဒီဖခင်အုပ်စိုးသောစနစ်ကြီးအောက်မှာ မွေးဖွားလာကတည်းက ကျင့်ကြံလာကြတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ အခိုင်အမာစွဲနေတဲ့ အစွဲတွေကြောင့် ဘယ်လိုနေရာမျိုးမှ အမျိုးသမီးတွေအတွက် နေရာပေးဘို့ စဉ်းစားကြမှာမဟုတ်ဘူး။ ကြက်မဘယ်လောက်တွန်တွန် မိုးမလင်းနိုင်ဘူးဆိုတဲ့စကားကို ပြန်ပြီးစကားရည်လုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ဖြစ်နိုင်တာကိုရွေးပြီး နှိုင်းယှဉ်စရာတွေအများကြီးရှိတာကို အမျိုးသားတွေက ဒီစကားနဲ့ဘဲအနိုင်ယူပြောနေတတ်ကြတယ်။ ကျမပြောချင်တာက ကြက်ဖမတွန်ရင်လဲ မိုးကတော့သဘာဝအရ လင်းလာရမှာပါဘဲ။ ကြက်ဖက ကြက်မဥဥတဲ့ဘေးမှာရပ်ပြီး တနေကုန်အသံကုန်အော်နေရင်လည်း ကြက်မကမှမဥရင် ကြက်ဖဆီကဥ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ဥလာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကြက်မကဥမပေးရင် ဥဆိုတာမျိုးက မိုးပေါ်ကကျလာမှာမှမဟုတ်ပဲ။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဘဝ၊ ဘောင်ခတ်ခံနေရတာတွေကို ဒီဖခင်အုပ်စိုးသောစနစ်ကြီးကြောင့်ဆိုတာကို အမျိုးသမီးတိုင်းအနေနဲ့လည်း နားလည်သင့်နေပါပြီ။ ပြောင်းလဲသင့်တာကို ပြောင်းလဲကြဘို့၊ အိပ်ပျော်မနေကြပါနဲ့။ ငြိမ်းချမ်းသောခြေလှမ်းသစ်များနဲ့ ပြောင်းလဲမှုအတွက် လျှောက်လှမ်းကြပါစို့။

ပန်းတာပွင့်ခရီး

မင်မီ

ကျမခရီးရှည်သွားဖို့ပြင်ဆင်နေချိန် အကို့ရဲ့သူငယ်ချင်းအိမ်နီးနားက ကျမခရီးသွားမှာကိုသိနေပုံရပါတယ်။ အကို့ဆီမှာအကူအညီတောင်းတော့ အကိုကကျမကို ဒီလိုပြောပြပါတယ်။ သူတို့ညော့်သည် ယောကျ်ားတယောက်က သူ့နေရာကိုပြန်သွားချင်တယ်၊ ဒါပေမယ့် သူ့မှာ အဖော်လည်းမရှိ၊ ဒီခရီးကိုလည်း မကျွမ်းကျင်ဘူးဆိုတော့ ကျမနဲ့လိုက်လို့ဖြစ်မလားလို့မေးလာတယ်။ ကျမလဲ ကျမအကိုယုံကြည်တဲ့သူဆိုတော့ ကျမနဲ့လိုက်မယ်ဆိုရင်လဲရပါကြောင်း ပြောပြပါတယ်။

ကျမခရီးသွားရင် အမျိုးသမီးအဖော် အမြဲပါပါတယ်၊ အမျိုးသမီးအဖော်မပါရင် အကိုက ကျမအမရဲ့သားလေး အသက်ဆယ့်ခြောက်နှစ်နှစ်အရွယ် တူကလေးတယောက်ကို အဖော်အဖြစ် အမြဲထည့်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီခရီးမှာလဲ အဲဒီကျမတူလေးပါပါတယ်။

တနေကုန်ကားနဲ့သွားပြီး ညနေငါးနာရီကျတော့ ခရီးတဝက် ညအိပ်ရမယ့်နေရာကို ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာဟာ ကျမတို့ အမြဲတမ်းတည်းခိုနေကျအိမ်လဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်လိုသဘောထားပြီး နေလို့ရပါတယ်။ ကျမတို့ရောက်တဲ့အချိန်မှာ အိမ်ရှင်လင်မယားနှစ်ယောက် ခရီးထွက်နေကြောင်း သူတို့ရဲ့သမီးနှစ်ယောက်က ပြောပြပါတယ်။ အိမ်ရှင်သမီးများနဲ့ ထမင်းဟင်းတွေဝိုင်းချက်ပြီး ညရှစ်နာရီခွဲလောက်မှ ထမင်းစားဖြစ်ကြတယ်။ ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ တနေကုန်ကားစီးရတဲ့ကျမတို့အားလုံး လူလည်းပင်ပန်းနေပြီ၊ အိပ်လည်းအိပ်ချင်ပြီ၊ ညော့်သည်အတွက်အိပ်ခန်းလဲ အခန်းကတခန်းဘဲရှိတယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုအိပ်ကြမလဲလို့ စဉ်းစားကြပါတယ်။ ကျမတို့နဲ့ပါလာတဲ့ အမျိုးသားတယောက်ကို ဘယ်နေရာသိပ်ရမလဲဆိုတာ အိမ်ရှင်သမီးများနဲ့စဉ်းစားပြီး အခန်းလဲတခန်းထဲဆိုတော့ ထောင့်တနေရာမှာ သူ့အတွက် အိပ်ယာတွေပြင်ဆင်ပေးပြီး နေရာချပေးပါတယ်။ ကျမနဲ့ကျမတူလေးကတော့ အခန်းရဲ့ထောင့်တနေရာမှာ အိပ်ယာခင်းပြီးအိပ်နေကြပါပြီ၊ စိတ်ထဲမှာ တူလေးလဲပါတယ်ဆိုတော့ စိတ်ချလက်ချအိပ်မောကျသွားမိတယ်။

ညသန်းခေါင်အချိန်မှာ ကျမလက်ကို တခုခုက လာထိသလို၊ စမ်းသလိုလို ခံစားရတယ်။ မီးဖွင့်ကြည့်တော့ ဘာမှမတွေ့ရဘူး၊ ဒါနဲ့ ကျမလဲ ပြန်အိပ်ဖြစ်လိုက်တယ်၊ ပြန်အိပ်ပျော်သွားချိန်မှာဘဲ နောက်တခေါက် ခုနလိုဘဲ လက်ကိုလာစမ်းပြီး ကျမကိုထိသလို ခံစားသိရတယ်။ ထပြီးကြည့်လိုက်တော့ အခန်းထောင့်မှာအိပ်ဖို့ နေရာချပေးထားတဲ့ ကျမတို့နဲ့အတူ ခရီးထွက်လာတဲ့လူကြီးဖြစ်နေတယ်။ ‘ရှင်ဘာတွေကြံစည်နေသလဲ၊ ကျမကို ဘာလုပ်ဖို့စဉ်းစားနေသလဲ’ လို့ ကျမလဲ ထအော်ပစ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီလူက ဘာမှမပြောပဲ ကျမကို ကြောင်ကြောင်ကြီးနေတယ်၊ အိမ်ရှင်သမီးနှစ်ယောက်ကို နှိုးပြီး ဒီလူရဲ့လုပ်ပုံကို ပြောပြတယ်၊ သူတို့မိဘတွေလဲမရှိဘူးဆိုတော့ ကျမတို့အားလုံး ဘာလုပ်ရမှန်းလဲ မသိကြဘူး၊ ကျမဒေါသအရမ်းထွက်နေတယ်၊ သူ့ကိုစေတနာနဲ့ခေါ်လာတာကို လာစော်ကားဖို့ ကြံစည်နေသေးတယ်၊ လမ်းဂိတ်တွေမှာလဲ သူ့အတွက်ကျမကဘဲတာဝန်ယူပြီး ခေါ်လာပေးရသေးတယ်၊ ဒီလူကို သတ်ပစ်ချင်စိတ်ပေါ်လာတယ်၊ နောက်ဆုံးတော့ အဲဒီလူက သူမှားကြောင်းပြောပြီး တောင်းပန်တယ်၊ ကျမက ဒီလူကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမလဲဆိုတာကိုပဲ စဉ်းစားနေမိတယ်၊ ကြောက်လည်းကြောက်တယ်၊ အဲဒီည တညလုံးမအိပ်နိုင်တော့ဘူး၊ မြန်မြန်မိုးလင်းပါစေဆိုပြီး ဆုတောင်းရတယ်၊ အဲဒီတုန်းက ကျမအသက်ကနှစ်ဆယ်လောက်ပဲရှိသေးတယ်။

ဒီအဖြစ်အပျက်ကို ပြန်ဆန်းစစ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီအိမ်မှာနေတဲ့ ကျမတို့တတွေဟာ ကလေးသာသာ ငယ်ရွယ်သူများဖြစ်ကြပြီး တအိမ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကျမတို့အားလုံးထဲမှာ အသက်အရွယ်အရ အကြီးဆုံးဆိုတဲ့စိတ်၊ ဒီအတွက်ကြောင့် သူ့မှာပါဝါများတယ်ဆိုတဲ့စိတ်၊ အနိုင်ကျင့်လို့ရတယ်ဆိုတဲ့စိတ်၊ ငါယောကျ်ားပဲဆိုတဲ့ မဟာဖိုဝါဒစိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးတယောက်အပေါ်မှာ နိုင်ထက်စီးနင်းလုပ်ဖို့ ကြိုးစားတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဘဲ ယောကျ်ားသားတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ကာယအရသော်လည်းကောင်း၊ နှုတ်အရသော်လည်းကောင်း အခွင့်ကောင်းယူပြီး စော်ကားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပါဝါများတဲ့အမျိုးသားတွေက လုပ်ချင်ရာလုပ်လို့ရတယ်၊ ဒီလိုလုပ်တာဟာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ လက်ခံသတ်မှတ်ကြတယ်။

မဟာဖိုဝါဒကို ဘယ်လိုအစပြုလာရသလဲဆိုတာကို ပြန်လေ့လာကြည့်ရင် ဟိုးသမိုင်းဦးခေတ်ကတည်းက အစပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်အုပ်စိုးသောခေတ်နောက်ပိုင်း ရာသီဥတုသဘာဝဘေးတွေကြောင့် သီးနှံတွေပျက်စီးပြီး လူသားတွေ ရေကြည်ရာမျက်နုရာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခဲ့ကြရတယ်။ စားနပ်ရိက္ခာရှားပါးမှုကြောင့် အုပ်စုတစုနှင့်တစု တိုက်ခိုက်လုယက်မှုတွေဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အရင်တုန်းကရှိသမျှကို အုပ်စုအတွင်း ဘုံစနစ်နဲ့ ခွဲဝေသုံးစွဲရာကနေ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေကို သိမ်းဆည်းထားတတ်လာတဲ့ လူ့မှုဘဝပုံစံကို တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲလာခဲ့ကြတယ်။ မိန်းမတယောက်ဟာ ကလေးမွေးဖွားတော့မယ်ဆိုရင် ဒီရင်သွေးရဲ့ဖခင်ဖြစ်သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ရင်သွေးဖြစ်လိုတဲ့ဆန္ဒက အမျိုးသမီးတယောက်ကို ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းအဖြစ်နဲ့ မြင်လာတတ်ကြပါတယ်။ လူတယောက်ကို ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းအဖြစ် မြင်လာတဲ့နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဒီလူအပေါ် ကိုယ်ကအထက်စီးကနေချင်စိတ်ပါ တပြိုင်နက်တည်းပေါ်လာခဲ့တာပေ့ါ။ ဒီလိုစိတ်မျိုးနှင့်အတူ ဒီလူအပေါ် ဖိနှိပ်လိုစိတ်ပါပေါ်ပေါက်လာရင်း အကြမ်းဖက်လိုတဲ့စိတ်တွေ၊ အကြမ်းဖက်ခဲ့ရင်လဲမမှားဘူးဆိုတဲ့စိတ်တွေ ပေါက်ဖွားလာခဲ့တာပါ။

ဒီလိုအစွဲတွေကနေ မဟာဖိုဝါဒပေါက်ဖွားလာစေခဲ့ပြီး ယဉ်ကျေးမှု၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေးကဏ္ဍတွေမှာ အမျိုးသမီးအပေါ် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုတွေ စနစ်တကျတည်ရှိ ပြဌာန်းလာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီလိုမဟာဖိုဝါဒကို အကြမ်းဖက်တဲ့အဆင့်ရောက်ဖို့ တွန်းအားပေးနေတာတွေကတော့ ကျမတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့တဓူဝလက်ခံပြောဆိုနေကြတဲ့ စကားတွေ၊ ဘာသာရေးကျင့်စဉ်အဆုံးအမတွေ၊ တထစ်ချသတ်မှတ်ထားတဲ့ အယူအဆတွေ၊ ဘာသာရေးကိုအသုံးပြုပြီး ပြောဆိုဆုံးမထားတာတွေကရော အမျိုးသားတွေကို ဘယ်လိုစိတ်မျိုးရှိစေဖို့ လုပ်ဆောင်ပေးနေတယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်နေပါပြီ။

ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေဟာ ကမ္ဘာ့လူဦးရေထက်ဝက်ကျော်ဖြစ်သော်လဲပဲ အမျိုးသမီးများကသာ ဒီစနစ်ဆိုးကြီးအောက်မှာ ခံစားနေကြရတယ်။ ဒီစနစ်ဆိုးကြီးကို မပြောင်းလဲနိုင်သရွေ့ ကျမတို့လိုချင်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရလာနိုင်မှာမဟုတ်ကြောင်း၊ မဟာဖိုဝါဒစနစ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲသွားနိုင်ရန်နဲ့ မိမိတို့ကမ္ဘာလေး ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အားထုတ်ကြိုးပမ်းကြပါစို့လို့။

ပညတ်ချက်တံတိုင်းအောက်မှ အမျိုးသမီးတို့ဘဝ

ခက်ခက်ဝေ

၁
တစ်

နေဝင်မိုးချုပ် တကုတ်ကုတ်နှင့်
အိမ်တွင်းမှုခင်း နေ့စဉ်ရှင်း၍
ထမင်းချက် ရေခပ် အဝတ်လျှော်မှ
မိန်းမပီသသတဲ့လား အမေ။

၂
နှစ်

သမီးအသက် စကားတတ်စအရွယ်မှပင်
သွန်သင်ဆုံးမ နားချခဲ့သည့် အစဉ်အလာစကား
သမီးမှားတယ်လို့တော့ မထင်ပါ။

၃
သုံး

ဒါပေမဲ့လေ အစဉ်အလာရဲ့အဆုံးအမ
သမီးတော့ သိပ်ဘဝင်မကျချင်
အမြင်ချင်း ဖလှယ်ရလျှင်ပေါ့။

၄
လေး

ယောကျ်ားလည်းလူ မိန်းမလည်းလူ အတူတူပါပဲ အမေ
လူအချင်းချင်းတူပေမဲ့
အိမ်ဦးနတ် မောင်တော်ဘုရား
ကွယ်ရာမှာနှစ်ပါးသွားနေတာတောင်
ဖွင့်မပြောရဲကြလောက်တဲ့ဘဝ
ဒူးနဲ့မျက်ရည်သုတ် အိမ်ထဲမှာပဲတကုတ်ကုတ်နဲ့
ဘဝဆုံးအောင် အရိုးထုတ်ဆိုတဲ့ ဒီနိယာမဟာ
ဘယ်တရားပါ့မလဲ အမေ။

၅
ငါး

'ကျား' နဲ့ 'မ' မနှိမ်စတမ်း
အားလုံးတပေါင်းတစည်းနဲ့
လွတ်လပ်စွာ ရှင်သန်ရေးဟာ
သာယာတဲ့ဘဝနောင်ရေးဆိုတာ
အမေ တွေးကြည့်သင့်ပါတယ်။
တူညီတဲ့အခွင့်အရေးတွေနဲ့
လောကဇာတ်မှာ လိုက်လျော
ညြော် ... အမေရယ်
သိပ်ကြည်နူးဖို့ ကောင်းသွားမှာပါ။

ဖိနှိပ်ခံဘဝမှသည်

နော်နော

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မှီတင်းနေထိုင်ကြကုန်သော မြန်မာအမျိုးသမီးများသည် ရှေးပဝေသဏီခေတ်စဉ်အခါကပင် အယူအဆတရပ်၏အောက်တွင် ရှင်သန်ကြီးထွားနေထိုင်လာခဲ့ကြရသည်။ ယင်းအယူအဆမှာ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် နိမ့်ကျသည်၊ အမျိုးသားများလောက် တန်ဖိုးမရှိ၊ ဘုန်းကံနိမ့်သည်ဟူသော အယူအဆများပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းအစွဲများဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံနေခဲ့ရသည်။ ထို့ပြင် 'မိန်းမဖျက် ပြည်ပျက်' ဟူသော ဆိုရိုးစကားဖြင့် အမျိုးသမီးများကို မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် များစွာချိုးနှိမ်ဆက်ဆံလာခဲ့ပါသည်။ မိသားစုတခုအတွင်းပင်လျှင် သမီးမိန်းကလေးဆိုပါက ပညာတတ်ကြီးဖြစ်စရာမလိုဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍနှင့် နိုင်ငံတော်ကိုအုပ်ချုပ်သော အကြီးအကဲနေရာများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မထိုက်တန်၊ သက်လဲမသက်ဆိုင်ဟုယူဆကာ အမျိုးသမီးများမှာမူ နေ့တဓူဝလုပ်ငန်းများကို မီးဖိုချောင်အတွင်း၌ပင် ကုန်ဆုံးခဲ့ကြရပါသည်။ အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးများအဖို့မူ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ သာယာချမ်းမြေ့စေရေးအတွက် 'လင်ကိုဘုရား၊ သားကိုသခင်' ဟူ၍ ကိုးကွယ်ကာ လင်တော်မောင်ပြောသမျှသည်ပင် အဟုတ်ချည်းဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင်လည်း ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ဦးဆောင်နိုင်သော အခွင့်အရေးကို ဆုံးရှုံးကြရပြန်ပါသည်။ မရှိသလောက်ရှားပါးခဲ့ကြပါသည်။ စင်စစ်မှာမူ အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်ရေးတခုအတွင်းတွင်သာမက လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အရေးပါသောနေရာတွင်လည်း ဦးဆောင်နိုင်သော အရည်အချင်းရှိသည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးမရှိသောကြောင့်သာ မလုပ်ဆောင်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြသည့်အတိုင်း အမြဲတစေချိုးနှိမ်ဆက်ဆံခံရသည့် မြန်မာနိုင်ငံရှိအမျိုးသမီးများသည် ထိုသို့ ဆက်ဆံခွဲခြားခြင်းကိုပင် ခွဲခြားသည်ဟုမမြင်နိုင်တော့ပဲ အရာမှန်သမျှကို အစဉ်အလာရိုးရာဓလေ့ဖြစ်သည်ဟုပင် စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထင်လာခဲ့ကြပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ စိတ်ထဲတွင်လည်း ငါတို့မိန်းကလေးများသည် နိမ့်ကျသည်၊ ယောကျ်ားလေးလောက် တန်ဖိုးမရှိ၊ ထို့ကြောင့် သူတို့ကို ရိုသေလေးစားဆက်ဆံရမည်ဟူသော အယူအဆကို အဟုတ်ကြီးထင်မှတ်ကာ ယောကျ်ားလေးများကို လေးစားဆက်ဆံလျက်ပင် ရှိနေပါတော့သည်။ ထိုအယူအဆဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် နေသားကျလာခဲ့ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည်ဟုပင် မထင်ပဲ သဘာဝဟုထင်မှတ်ကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း တန်ဖိုးနိမ့်သူအဖြစ် ယုံကြည်စွဲမြဲလာခဲ့ပါသည်။ စင်စစ်မှာမူ မြန်မာနိုင်ငံတွင်နေထိုင်သော အမျိုးသမီးများသည် ရိုးရာအစဉ်အလာအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည်ကို ကျမတို့ သတိချပ်သင့်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့ တန်ခိုးကြီးသောဘုရားများပေါ်တွင် သွားရောက်ဖူးမျှော်မည်ဆိုပါက အချို့သော ဘုရားများ၏အောက်ခြေတွင် 'မိန်းမမတက်ရ' ဟူသောစာသားကို မကြာခဏတွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ ကျမတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၏ နိဒါန်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျမတို့နေထိုင်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပြန်ကြည့်မည်ဆိုပါက အချို့သောအိမ်ထောင်စုများတွင် အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်စုတခုလုံးကို ရှာဖွေကျွေးမွေးကာ ဦးဆောင်နေသည်ကိုတွေ့ရပေမည်။ သို့သော်လည်း ထိုသို့သော အခြေအနေအောက်တွင်ပင် ယောကျ်ားသားများကိုသာ လေးစားဆက်ဆံရစမြဲပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများနည်းတူ ဦးဆောင်နိုငသောအရည်အချင်း၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်သော အရည်အချင်းများရှိနေပါသည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသမီးအများစုမှာ ထိုသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အခွင့်အရေး အလွန်ပင်နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျမတို့သိသည့်အတိုင်းပင် အမျိုးသမီးများအား အထင်သေးစွာဆက်ဆံလာခဲ့သည်မှာ အစဉ်အလာလို ဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် တော်သောယောကျ်ားများ မြောက်များစွာရှိနေသလို အမျိုးသမီးများလောက်ပင်မတော်သော ယောကျ်ားများလည်း မြောက်များစွာရှိနေသည်မှာ ကျမတို့အားလုံးအသိပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျမတို့အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက်နိမ့်ကျသည်ဟူသော အစွဲကိုပယ်ဖျက်၍ မိသားစုတခုတည်းအတွင်းမှာရော လူ့အဖွဲ့အစည်းတခုလုံးအတွက်ပါ ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ကာ လူ့အဖွဲ့အစည်း တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်း ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။ ကျမတို့အမျိုးသမီးများသည် ကြိုးစားပါက အိမ်ထောင်စုတခုလုံးကိုပါမက နိုင်ငံ၏အရေးပါသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာနေရာများ၌ပင်လျှင် ဦးဆောင်နိုင်သော စွမ်းရည်ရှိသည်ကို မမေ့သင့်ပေ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို တိုးတက်မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်လိုပါက ထိုသို့ဖြစ်လာစေရန် အမျိုးသမီးများအားလုံးသည် အစွမ်းရှိသလောက် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

အမျိုးသမီးများသည် ထိုသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ပထမဦးဆုံးအချက်အနေဖြင့် အိမ်ထောင်စုတစုတွင်းတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မခံရအောင် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အိမ်ထောင်စုတခုအတွင်းတွင် ယောကျ်ားလုပ်သူသည် သူ့ကိုသူ 'အိမ်ဦးနတ်' ဟုဆိုကာ အရက်သောက်ဖဲရိုက်၊ သားမယားများကို ရိုက်နှက်အနိုင်ကျင့် စော်ကားသည်

ကိုတွေ့ရသည်။ ယင်းသို့သောအခြေအနေအောက်တွင် အမျိုးသမီးအများစုသည် မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဂရုစိုက်ကာ ရန်းထွက်ရန်မကြိုးစားပဲ ကြိတ်မှိတ်ခံတတ်ကြသည်။ အချို့မှာမူ သေသည့်အထိပင် ခံစားသွားတတ်ကြသည်။ ကျမတို့၏တန်ဖိုးရှိသော လူ့ဘဝတခုလုံးကို အနိုင်ကျင့်စော်ကားသော အိမ်ထောင်စုတခုထဲတွင် အဓိပ္ပါယ်မဲ့ဘဝဆုံးသွားကြရသည်မှာ ကျမတို့အတွက်ရော ကျမတို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်ပါ အကျိုးရှိမရှိကို သေသေချာချာစဉ်းစားရန် လိုအပ်လာပါသည်။ သေချာစဉ်းစားပါက အဖြေကိုကောင်းစွာ မြင်သာသဘောပေါက်လာပါမည်။ ကျမတို့အမျိုးသမီးများသည် လုပ်ဆောင်နိုင်သော စွမ်းရည်မြောက်များစွာရှိသည်ကို ဘယ်သောအခါမှ သတိမမေ့သင့်ပေ။ သို့မဟုတ်ပါက အချို့ဖိနှိပ်ဖျက်ဆီးတတ်သော ယောကျ်ားသားများ၏လက်ထဲတွင် ကျမတို့အမျိုးသမီးများ၏ဘဝတခုလုံး အကျိုးမရှိပျက်စီးသွားမည်ဖြစ်သည်။

ယုံကြည်မှုစက်ကွင်းထဲက ဆွေမဟာ

ငြိမ်းချမ်းရေးအဖော် စံငြိမ်းသူ

အသိစိတ်ကလန့်နိုးလာတဲ့ သန်းခေါင်ယံညတညမှာ အတိတ်ရဲ့အရိပ်တွေဟာ တရိပ်ရိပ်ထင်ဟပ်လာခဲ့တယ်။ အဲလိုထင်ဟပ်လာတဲ့ အတိတ်ရဲ့အရိပ်တွေဟာ ခြောက်လန့်စာကျွေးနေသလိုခံစားရပြီး ကျမနှလုံးသားတွေ ဆတ်ဆတ်တုန်အောင် ဖြစ်လာခဲ့ရတယ်။ အဲဒါကဘာလဲဆိုတော့ လူတွေရဲ့ယုံကြည်မှု သွတ်သွင်းခံဘဝထဲမှာ ရင်နာစရာနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ကျမနဲ့ ကျမနဲ့ပတ်သက်သူရဲ့အကြား … … ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ခဲ့သူအပေါ် ကျေးဇူးတွေတင်မိပါတယ်။ သူနဲ့ပတ်သက်ခဲ့မှုတွေဟာ ကျမအတွက် ခံစားရသမျှကို ကဗျာလည်းရေးနိုင်ခဲ့သလို ခုချိန်မှာ စာသားတွေနဲ့လည်း ရေးလာနိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။

ကျမရဲ့ဖြတ်သန်းမှုဘဝထဲမှာ အရိုးစွဲယုံကြည်မှုဆိုတဲ့အရာကို ရောမလက်နက်ကြီးသဖွယ် ထင်မှတ်လက်ခံလာခဲ့တယ်။ ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့အရာဟာ လက်ခံကျင့်သုံးဖို့အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်တယ်။ အကယ်၍ ကျမတို့လူ့လောကကြီးမှာ ယုံကြည်မှုကို လွဲမှားစွာလက်ခံကျင့်သုံးမိကြရင် အဲဒါဟာ တဦးတယောက်အတွက်ဖြစ်စေ၊ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ အသင်းအဖွဲ့၊ နိုင်ငံအတွက်ဖြစ်စေ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ လက်နက်ကြီးတခုဖြစ်တယ်လို့ ကျမအနေနဲ့ခံယူမိတယ်။ လွဲမှားစွာယုံကြည်ခြင်းရဲ့ အနစ်သာရဟာ လွဲမှားစွာလက်ခံကျင့်သုံးခြင်းမှသည် လွဲမှားစွာသဘောပေါက်နားလည်မှုသို့ ရောက်ရှိလာပြီး အဲဒီနောက်မှာတော့ လွဲမှားစွာပြုမူလာမည်သာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလွဲမှားစွာယုံကြည်လက်ခံမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျမရဲ့ ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံကလေးတခုကို ဒီနေရာကနေ ပြောပြဖလှယ်ချင်ပါတယ်။

သူနဲ့ကျမကြားမှာ အပြန်အလှန်စာရေးတဲ့အခါ 'ချစ်ဆွေတော်' ဆိုတဲ့သင်္ကေတကို သုံးလေ့ရှိကြပါတယ်။ သူက ကျမထက် အသက်အရွယ်ရော ပညာအတန်းပါ ကြီးမြင့်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ရုပ်ရည်သွင်ပြင်က ကျမအပါအဝင် ကျမတို့ပတ်ဝန်းကျင်က ဘောင်ချသတ်မှတ်ထားတဲ့အတိုင်း မိန်းကလေးဆိုတာ ဘယ်လိုဖြစ်ရမယ်၊ ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတဲ့ မိန်းမပီသသူလို့ လက်ခံနိုင်တဲ့အရည်အချင်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံသူဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူကိုယ်၌ကလည်း မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မိန်းမပီသသူဆိုပြီး ဂုဏ်ယူတတ်သူပါ။ ကျမတို့မြို့က ကျဉ်းကျဉ်းလေးဆိုတော့ ဒီမြို့ကျဉ်းလေးထဲမှာ လူအများကသူ့ကို အလှဘုရင်မလို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ခြင်းကိုခံရတယ်။ တကယ်လည်း သူဟာ ဆံပင်ရှည်ရှည်၊ အရပ်မပုမရှည်၊ အသားကဖြူဝါပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ နွဲ့နှောင်းပျော့ပြောင်းတဲ့ ဟန်အမူအရာလေးနဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်သူပါ။ ကောင်လေးတွေက သူ့ကို အရူးအမူးချစ်ကြိုက်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင်လေးတွေရဲ့ ချစ်ကြိုက်ခြင်းဟာ သူ့အတွက်တော့ ဒုက္ခဝေဒနာအဖြစ်သာ ခံယူတာကလွဲလို့ သူ့မှာ ဘယ်လိုခံစားချက်တစုံတရာမှ မဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါဘူး။

အဲဒီလိုဘောင်ထဲက မိန်းမပီသသူတယောက်လို့ဆိုနိုင်ပြီး အလွန်ရိုးစင်းပြီး ရိုးရှင်းတဲ့သူက တနေ့မှာ ကျမအပေါ်ထားတဲ့ သူ့ရဲ့မေတ္တာသံယောဇဉ်တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ဟဝန်ခံလာခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ကျမက သူ့ရဲ့ဖွင့်ဟပြောဆိုချက်တွေကို ကောင်းကောင်းနားထောင်ပြီးတဲ့နောက် ဒါဟာသဘာဝကျပါတယ်လို့ နားလည်လိုက်တယ်။ ကျမနားလည်လိုက်တဲ့သဘာဝဆိုတဲ့အရာက နီးစပ်ခြင်းဟာ မေတ္တာသံယောဇဉ်နဲ့ချစ်ကျွမ်းဝင်မှုအတွက် အခြေတည်ရာနေရာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အရာပါပဲ။ တကယ်တမ်းကျတော့ သူ့ရဲ့မေတ္တာသံယောဇဉ်ဟာ လိင်တူချစ်သူတို့အကြားထားရှိတဲ့ မေတ္တာသံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။ ကျမကကော သူ့ကိုချစ်သလား၊ ချစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျမချစ်တာက (၅၂၈) မေတ္တာသံယောဇဉ်သာဖြစ်တယ်။

ကျမနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေကို သိလာတဲ့နောက်မှာ ကျမကိုယ်တိုင်အံ့သြမှုတွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေနဲ့ ပြည့်လျှံနေခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလုံမလဲဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်ကို မေးခွန်းတွေထုတ်ခဲ့တယ်။ ဆန်းစစ်ကြည့်တယ်။ ငါဘာလဲ … ဘယ်လိုများဖြစ်နေလို့လဲ … ဘာသွင်ပြင်လက္ခဏာ အပြောင်းအလဲတွေရှိနေလို့လဲ … စသဖြင့်ပေါ့။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုပြန်ဖြေတယ်။ ငါဟာ မိန်းမသားတယောက်ဖြစ်တယ်။ ဖိုဆန်ဆန်နေတတ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာအရဖြစ်စေ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ ဖိုဓာတ်များတဲ့သူလဲဖြစ်တယ်။ ငါဟာ မွေးကတည်းက ယနေ့အထိ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုမရှိသလို သိတတ်စအချိန်က ယနေ့အချိန်အထိလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ပြောင်းလဲမှုတစုံတရာမှမရှိဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်မြင်တယ်။ အချုပ်ပြောရရင် ကျမဟာ မူပိုင်သွင်ပြင်လက္ခဏာများနဲ့ နေထိုင်ရှင်သန်သူဖြစ်တယ်။ ဒီ့အပြင် ငါဟာစင်စစ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဆိုတာကိုလည်း မိမိကိုမိမိနားလည်လက်ခံထားသလို ကျမကိုချစ်တဲ့ ချစ်ဆွေတော်ကလည်း ကျမဟာ မိန်းကလေးစင်စစ်ပါဆိုတာကို ယုံကြည်လက်ခံပါတယ်။ လိင်တူချစ်တတ်တဲ့ မိန်းမပီသသူတစ်ယောက်ရဲ့ ထူးဆန်းအံ့သြဖွယ်အချင်းအရာကြောင့် ကျမဟာ မိမိကိုမိမိ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဆန်းစစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျမတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နားလည်ထားတာက လိင်တူချစ်သူနှစ်ဦးဖြစ်သည့်တိုင် တဦးသည်စိတ်ဓါတ်ရေးရာအရ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်သဘောဆောင်တယ်လို့ မှတ်ချက်ချမှုပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ နောက်ပိုင်းမှာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု၊ နီးစပ်မှုကြားမှာ ကျမတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ မေတ္တာသံယောဇဉ်ဟာ တနေ့ထက်တနေ့ ပွားများလာခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျမတို့ရဲ့ မသိစိတ်အပေါ်မှာ ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့အရာတွေကတော့ လိင်တူနှစ်ဦးရဲ့ ချစ်ကြိုက်ခြင်းကို မတွေ့မမြင်မကြားဖူးတာ

ကတကြောင်း၊ ဘာသာတရားအရသော်လည်းကောင်း၊ အရိုးစွဲယုံကြည်မှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်း အစဉ်အလာအရသော်လည်းကောင်း၊ သဘာဝတရားအရသော်လည်းကောင်း တူညီမှုနှစ်ခုကို ယှက်နွယ်ဆက်စပ်ရာမှာ လုံးဝဥဿုံမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ခံယူထားခဲ့တဲ့ အရာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို အဲဒီခြိမ်းခြောက်နေတဲ့အရာတွေဆီမှာ မြှုပ်နှံပြီး သဘာဝကိုမဆန့်ကျင်မိအောင် ကြိုးစားဖန်တီးနေထိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီ့အပြင် တူညီမှုနှစ်ခုကြား ခြားထားပေးတဲ့တံတိုင်းကြီးတခုက ‘ဇာတ်တူသားကိုစားခြင်းလောက် အကြီးမားဆုံးသော အပြစ်သည်မရှိ’ ဆိုတဲ့ စကားပုံပုံသေနည်းကို ကျမတို့နှစ်ဦးစလုံးက လက်ခံယုံကြည်နေကြလို့လည်းဖြစ်တယ်။ မသိစိတ်ရဲ့ခြိမ်းခြောက်မှုနဲ့ အချိန်အခါကို ဘဝင်မကျစွာနဲ့ဖြတ်သန်းရင်း မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ရွံရှာမုန်းတီးစိတ်များ၊ အထင်သေးလိုစိတ်များ ဖုံးလွှမ်းပြီး မကောင်းသောစိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာများကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်။

ကျမအနေနဲ့ ဒီနေရာမှာ အဓိကအားဖြင့်ဖော်ပြလိုတာက သူမရဲ့ဘဝ အသက်ရှင်နေထိုင်ရပ်တည်ရေးအတွက် မိမိခြေထောက်ပေါ်မိမိ မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်နိုင်ပါရက်နဲ့ အချိန်တန်ရင် အိမ်ထောင်ပြုရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု၊ လင်ယောကျ်ားမရှိတဲ့မိန်းမဟာ ဘဝရှင်သန်မှုမှာ မတင့်တယ်ဟုယုံကြည်ထားမှု၊ အထူးသဖြင့် သူမရဲ့ဖခင်က သမီးလှရတနာအား စိုးရိမ်မကင်းစွာနဲ့ သူမဆန္ဒမပါတဲ့အိမ်ထောင်တခုကို အတင်းအဓမ္မပြုစေခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဖခင်ရဲ့ဆန္ဒကိုမငြင်းပယ်ဝံ့တဲ့၊ သမီးအလိမ္မာဖြစ်ချင်တဲ့သူမမှာ မိမိကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒမဲ့ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကို လက်ခံလိုက်ရတယ်။

ရှေးထုံးတမ်းအစဉ်အလာရဲ့ အရိုးစွဲယုံကြည်မှု၊ အမျိုးသားကြီးစိုးတဲ့စနစ်အောက် ရှင်သန်မှုအကြား အတင်းအဓမ္မအိမ်ထောင်ပြုစေခြင်းဖြင့် သူမဘဝတလျှောက်လုံးမှာ ပျော်ရွှင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိတဲ့ ကမ္ဘာသစ်ကို အဘယ်မှာရနိုင်ပါအံ့နည်း။

မိမိကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုတည်ဆောက်ခြင်း

နုနုငယ်

ကျမအနေနဲ့ ဒုတိယအဆင့်မြင့်သင်တန်းမှာ သင်ယူလေ့လာခဲ့ရတဲ့ သင်ခန်းစာတိုင်း၊ ခေါင်းစဥ်တိုင်းကို နှစ်သက်ပါတယ်။ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း၊ အဖွဲ့အစည်းများအကြားမှာလည်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးသွားနိုင်မယ်ဆိုရင် အကျိုးအများကြီးရှိမယ်လို့လည်း ကျမအနေနဲ့ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျမတို့ သင်ယူလေ့လာခဲ့တဲ့ ခေါင်းစဥ်တွေထဲမှာ ကျမတယောက်အနေနဲ့ အထူးသဘောကျနှစ်သက်မိတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေကိုဘဲ အဓိကထားပြီး အနည်းငယ်ရေးပြချင်ပါတယ်။ ကျမတို့ ပထမဦးဆုံးအပတ်မှာ လက်တွေ့သင်ယူခဲ့ကြတဲ့ မိမိကိုယ်ကိုငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ခြင်းဆိုတဲ့ခေါင်းစဥ်နဲ့ ကျင့်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းတွေကို အရမ်းသဘောကျ နှစ်သက်မိပါတယ်။ ကျမအနေနဲ့ တကယ်ဘဲ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း ကျမအတွက်တိုးတက်မှုတွေ အများကြီးရရှိတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ဒီကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုကို လေးလေးနက်နက်တွေးတောပြီး နက်ရှိုင်းတဲ့အနှစ်သာရတွေ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို မိမိကိုယ်တိုင်ခံစားရလေဖြစ်ပါတယ်။

ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေဟာ ကျမတို့ရဲ့မိသားစု၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ အဖွဲ့အစည်းများအကြားမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သွားကြမယ့်သူတွေဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ပထမဦးဆုံးမိမိကိုယ်ကိုအရင် စိတ်ဝယ်ငြိမ်းချမ်းမှုများရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့လိုပါတယ်ဆိုပြီး ဆရာမတွေကပြောပြတဲ့အချိန်မှာ ကျမရဲ့စိတ်ထဲမှာ မိမိကိုယ်ကိုငြိမ်းချမ်းရေး ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲဆိုပြီး မေးခွန်းတွေအများကြီးပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျမအရင်တုန်းက ထင်ခဲ့တာကတော့ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်တယ်ဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာရှိတဲ့ အဖွဲ့အစည်း၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး၊ မိသားစုများအကြား ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ပဋိပက္ခပြဿနာကို နည်းအမျိုးမျိုးရှာပြီး အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းပေးရတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှုရရှိနိုင်တဲ့အထိ လုပ်ဆောင်ပေးရတယ်လို့ ထင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျမကိုယ်တိုင်လည်း အမျိုးသမီးများနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းဆိုတဲ့ ခေါင်းစဥ်နဲ့ ဆင့်ပွားသင်တန်းတွေ ပေးလာခဲ့ဖူးပါတယ်လို့၊ မိမိကိုယ်တွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုတည်ဆောက်ခြင်းဆိုတာကိုတော့ မကြားဖူးပါဘူးလို့လည်းစဥ်းစားရင်း အရမ်းစိတ်ဝင်စားသွားခဲ့မိပါတယ်။

ပထမဦးဆုံး ကျမတို့မွေးဖွားလာခဲ့တဲ့နေ့မှစပြီး ယခုအထိဖြတ်သန်းနေရတဲ့အချိန်အထိ ကျမတို့ တကယ်ကိုနှစ်နှစ်ကာကာပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းခဲ့တဲ့ အချိန်ကာလလေးတွေကို ပြန်ပြောင်းစဥ်းစားကြကာ ဘဝမျက်ရည်ထဲ ငြိမ်းချမ်းရေးမှတ်တိုင်ကိုရှာဖွေခြင်းဆိုတဲ့အနေနဲ့ ဘဝကို အပိုင်းသုံးပိုင်းခွဲပြီး ငယ်ဘဝ၊ လူလတ်ပိုင်းဘဝ၊ ယခုလက်ရှိဘဝများဆိုပြီး ပုံဖော်ရေးသားကြကာ အဖွဲ့အတွင်း မိမိရဲ့ခံစားချက်တွေကရရှိတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို ဖလှယ်ကြပါတယ်။ ကျမတို့ ဆယ့်လေးယောက်ကြားထဲမှာတောင် ခံစားချက်ခြင်းက မတူညီကြပါဘူး။ တချို့ပျော်တဲ့သူရှိသလို တချို့ကျတော့လည်း စိတ်ညစ်သွားတယ်၊ ဝမ်းနည်းသွားတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဆရာမတွေက ကျမတို့တစ်ဦးချင်းဆီမှ ခံစားချက်တွေကို သိမြင်ပြီးတဲ့နောက်မှာ မိမိရဲ့စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းကို ပြန်လည်သင်ပြခဲ့ပါတယ်။

ကျမတို့အားလုံးစိတ်ကို အတိတ်ကာလမှာထားခဲ့ရင် အတိတ်ကာလအကြောင်းကိုဘဲတွေးရင်း ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှု ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်တိုမှု၊ နောင်တတရားရရှိမှုစတဲ့ အတိတ်ကိုဘဲရောက်နေတတ်တယ်။ အနာဂတ်ကာလမှာ စိတ်ကိုထားပြန်ရင်လည်း မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုစိတ်တွေဘဲ ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားမယ်ဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာဘဲ ထားရှိနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အနာဂတ်ဟာဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်ကာလအပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်နေပါတယ်။

စိတ်စုစည်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းတမျိုးဖြစ်တဲ့ အသက်ရှူ သွင်းရှူ ထုတ်နည်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြရပါတယ်။ ကျမတို့အားလုံး မျက်စိမှိတ်ပြီး မိမိသက်သောင့်သက်သာရှိတဲ့ပုံစံနဲ့ထိုင်ပြီး ၁၅ မိနစ်ကြာ စိတ်အရုံစုစည်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တဲ့ အသက်ရှူ သွင်းရှူ ထုတ်နည်းကို လေ့ကျင့်ရပါတယ်။

ကျမတို့သင်တန်းကာလတလျှောက်လုံး နေ့စဥ်အသက်ရှူ သွင်းရှူ ထုတ် တရားထိုင်ထိုင်နည်းနဲ့ မိမိကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုရရှိအောင် လေ့ကျင့်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တကယ်ငြိမ်းချမ်းရေးကို မခံစားဖူးရင် ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာကို သူများကို သွားသင်ပေးလို့လည်းမရပါဘူး။ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ရင်ထဲကလာတဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုက အပြင်ကဘယ်လောက်ပဲပြောင်းလဲမှုရှိပါစေ သူရင်ဆိုင်နိုင်တယ်လို့ သူငယ်ချင်းတယောက်က ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

နောက်တနည်းအာရုံစုစည်းမှုနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ ယိုဂကစားနည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ၁အတွက် ကျန်းမာရေးလည်းကောင်းတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ တနေကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ ခန္ဓာ ၁ကိုယ်ထုံကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ၊ တင်းမာနေတဲ့အကြောတွေကို ပြေပျောက်စေတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများအတွက်လည်း အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနေရတာတွေကို သက်သာအောင် သွေးလည်ပတ်မှုတွေကိုလည်း မှန်ကန်စေပါတယ်။ ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေဟာ စိတ်ထိခိုက်မှုတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေကို သူတပါးကိုရင်ဖွင့်ဖို့ရန် အလွန်ခက်ခဲကြပြီး စိတ်ထဲမှာပဲ မျိုသိပ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ကြာလာတော့ တင်းကြပ်လာတယ်။ စားမဝင်အိပ်မပျော်၊ ကိုယ်လက်မအီမသာနဲ့ နေမကောင်းသလိုလို ဖြစ်လာတတ်

ကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ ယိုဂကစားလိုက်ရင် အကျိုးရှိသလို ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်ပါတယ်လို့ ဆရာမကလည်းပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ငြိမ်သက်စွာစားသောက်ခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်အာရုံကို အစားအသောက်ထဲ၌သာထားပြီး ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးစေခဲ့ပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သွားမဲ့ အမျိုးသမီးများအားလုံး မိမိရဲ့စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာထားရှိနိုင်ရမယ်။ တရားထိုင်ရမယ်။ တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ဘာသာဘာတိုင်းက လုပ်လို့ရတယ်။ ထမင်းစားတဲ့အချိန်မှာလည်း သတိရှိဖို့၊ အရာရာတိုင်း သတိတယရှိဖို့ပါပဲ။ မိမိဘာလုပ်လုပ် စိတ်ဆိုးရင်လည်း သတိရှိဖို့၊ ပျော်ရွှင်ရင်လည်း သတိရှိဖို့ပါပဲ။ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ငြိမ်သက်မှု၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်သက်သာမှုများရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တခုက မိမိရဲ့ခန္ဓာ ၁ကိုယ်ထဲမှာ နေရာလပ်ရရှိနိုင်အောင် စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားပြီး စိတ်အာရုံစုစည်းမှုဖြင့် လမ်းလျှောက်သောနည်းကိုလည်း လေ့ကျင့်ခဲ့ကြပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့အချိန်မှာ တရားထိုင်လေ့ကျင့်နည်းအတိုင်း စိတ်ထဲဝင်လာသမျှ အရာအားလုံးကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်တယ်။ ထို့နောက် လွင့်ပျံ့နေတဲ့ မိမိရဲ့စိတ်တွေကို ပြန်လည်ခေါ်ယူစုစည်းတယ်။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားရှိနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ယူကြရပါတယ်။ ဆရာမတယောက်မှ စိတ်နှင့်ကိုယ်အတူတူရှိအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ ခက်ခဲတယ်ဆိုတာ နားလည်ရမယ်လို့ ပြောပြပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ပါတယ်ဆိုမှ အတွေးများဝင်လာမယ်ဆိုတာကိုလည်း သတိရှိဖို့ပြောပါတယ်။ ဝင်လာတဲ့အတွေးမှန်သမျှကို အသိအမှတ်ပြုပေးရမယ်။ အသက်ရှူ သွင်းရှူ ထုတ်ခြင်းကို ခပ်မှန်မှန်လေးလုပ်ရင်း လမ်းကိုဆက်လျှောက်ပေးရမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့အချိန်မှာ ပန်းရနံ့လေးတွေကို ရှူ ရှူိုက်ရသလို သာယာတဲ့ငှက်ကလေးတွေရဲ့ အော်မြည်သံကိုလည်းကြားရပါတယ်။ လေးနေတဲ့စိတ်တွေဟာ ပေါ့ပါးသွားသလို ခြေတလှမ်းလှမ်းတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လွတ်လပ်သွားသလို ခံစားရတယ်လို့ သူငယ်ချင်းတွေက ပြောကြတာဘဲ။

ဒီလိုနဲ့ ကျမတို့နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တရားထိုင်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ယိုဂကစားခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာစားသောက်ခြင်းများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရပါတယ်။ ကျမအနေနဲ့ မိမိကိုယ်တွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုတည်ဆောက်နည်း ကျင့်စဉ်တွေကို တကယ်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကျမခံစားနေရတာတွေ သက်သာသွားသလို ခံစားရပါတယ်။ ပူပင်သောကရောက်တတ်မှုတွေဟာလည်း နည်းနည်းပါးပါးပြေပျောက်သွားတယ်။ ကျမရဲ့စိတ်ကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာထားတတ်လာပါပြီ။ စိတ်ဖိစီးမှုတစုံတရာနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်၊ ကြုံရကြားရတော့မယ်ဆိုရင် ကျမတရားထိုင်လိုက်တယ်လို့ သူငယ်ချင်းတယောက်ကလည်း ပြောပြပါတယ်။

ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့ ကောင်းကင်ပြာဟာ တိမ်တိုက်တွေ ဖုံးလွှမ်းနေရင် ကြည်လင်သန့်ရှင်းတဲ့ ကောင်းကင်ပြာလေးကို မမြင်နိုင်တော့သလိုဘဲ ကျမတို့ရဲ့ သန့်ရှင်းနေတဲ့စိတ်မှာ စိတ်ပူပန်မှုတွေများလာရင် ကြည်လင်သန့်ရှင်းတဲ့စိတ်ကို ရှာမတွေ့နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မိုးတိမ်တွေကြားမှာ ကောင်းကင်ပြာလေး ရှိနေပါသေးတယ်။ အားလုံးက ကောင်းကင်ပြာဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေမှုဟာ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှ ငြိမ်းချမ်းမှုဉာဏ်ပညာတွေကို တွေးခေါ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်တန်းအတောအတွင်းမှာ အနှိပ်သင်နည်းကိုလည်း သင်ယူခဲ့ကြပြီး တယောက်နဲ့တယောက် နှိပ်ပေးခြင်းများလည်း ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့် အနှိပ်သင်ယူရသလဲဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို အနားပေးဖို့အတွက် သင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့ အမျိုးသမီးများဟာ မွေးလာကတည်းက ကိုယ့်အတွက်မကြည့်ဘဲ သူတပါးအတွက်ဘဲ အချိန်ကုန်ခံ၊ အပင်ပန်းခံနေရတတ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို သနားဖို့၊ ကြင်နာဖို့၊ ချစ်ခင်ဖို့၊ ပြုစုဖို့ကို မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာ ၁ကိုယ်ကို အနားပေးဖို့အတွက် သင်ယူလေ့လာရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့ဟာ သူတပါးကို ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ပေးမယ်ဆိုရင် အရင်ဦးဆုံး မိမိကိုယ်ကိုကြည့်ရမယ်။ ငါဟာငြိမ်းချမ်းမှုရှိပါသလားဆိုတာကို မိမိကိုယ်ကို လေ့လာဆန်းစစ်ရပါမယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် စစ်မှန်တဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိမှသာလျှင် စစ်မှန်တဲ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို တည်ဆောက်ပေးသွားနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး

မြင့်မြင့်စန်း

ကျမတို့တတွေ ‘ပဋိပက္ခ’ ဆိုတဲ့အကြောင်းကို အမြဲတမ်းပြောနေ၊ ကြားနေကြရတယ်။ အဲဒီစကားလုံးကို သုံးကြပြောကြတိုင်းမှာလဲ ဘယ်လို ‘ပဋိပက္ခ’ မျိုးကို ကျမတို့ရည်စူးပြောတယ်ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမရှိပဲ ရောနှောရှုပ်ထွေးနေကြလေ့ရှိပြီး အထူးသဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာကြာနေပြီဖြစ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းက လူမျိုးစုများအကြားရှိတဲ့ ‘ပဋိပက္ခ’ ကိုပြောတဲ့အခါ ပိုလို့တောင်မှ မရှင်းမရှင်းဖြစ်ကြတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလို ကျမတို့တတွေအကြား ‘ပဋိပက္ခ’ ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ပါးစပ်ကပြောလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက်တည်းမှာ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအဖြစ် အလိုအလျောက်သွားပြီး ယူဆတွေးမြင်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။ တချို့ကပြောတာက ‘မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှာ လူမျိုးစုအရေးပဋိပက္ခမရှိဘူး၊ တည်ရှိနေတဲ့ပဋိပက္ခဟာ စစ်အစိုးရနဲ့ အခြားသူများအားလုံးအကြားဖြစ်တဲ့ ပြဿနာသာဖြစ်တယ်၊’ လို့ဆိုတတ်ကြတာပါပဲ။ ဒီလိုပြောလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျမတို့နိုင်ငံအတွင်း ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာဖြစ်တည်နေတဲ့ ပဋိပက္ခကြီးရဲ့အခြေခံအကြောင်းဇစ်မြစ်ကို ရေရေလည်လည်နားလည်နိုင်ဖို့အခွင့်အရေး လက်လွှတ်သွားရသလို အားလုံးကိုလည်း ဇဝေဇဝါဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီလိုဇဝေဇဝါ နဝေတိမ်တောင်ဖြစ်ခြင်းကနေ ကျမတို့ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပဋိပက္ခရဲ့ပြဿနာအရင်းခံကိုရှာပြီး ဖြေရှင်းချက်ရှာနိုင်ဖို့ကိုပါ တပြိုင်တည်း လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရတာပါပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်ပိုင်းက ချင်းမိုင်မြို့မှာပြုလုပ်ကျင်းပတဲ့ ဆွေးနွေးပွဲညီလာခံတခုမှာ အမျိုးသမီးများရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို ဆွေးနွေးဖြစ်ကြပါတယ်။ ဆွေးနွေးပွဲအတွင်းမှာ အမျိုးသမီးများအရေး ကိစ္စဆွေးနွေးမှုဟာ အတော်ကသိကအောင့်ဖြစ်သွားခဲ့ရတဲ့ ဆွေးနွေးချက်တခုဖြစ်ခဲ့ပြီး အထူးသဖြင့် မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့နဲ့ ဘာသာတရားဆိုင်ရာအတွင်း ဖော်ပြပါရှိတဲ့ ဥပဒေ၊ တရားစီရင်မှုတွေကို ဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာ ပိုလို့တောင်မှ သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်ရတဲ့ ခဏတာကလေးတွေရှိခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဖိနှိပ်ခံအမျိုးသမီးများအပေါ် ပြုမူကျင့်ကြံအကြမ်းဖက်မှုတွေကို ဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာတော့ ကျမတို့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း လေးစားမှုခံယူရရှိထားတဲ့ ဥပဒေရေးရာကျွမ်းကျင်သူတဦးဟာ အသံတုန်ရင်တုန်နဲ့ သူစိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရမှုကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ ကျမအမြင်တော့ သူက သူ့မိသားစုနဲ့ယှဉ်ကြည့်ပြီးပဲ ပြောခဲ့တာကိုး။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်ခန့်က ကနေဒါနိုင်ငံကပေးတဲ့ လူ့အခွင့်အရေးသင်တန်းတခုမှာ အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ကျင့်ထုံးဖြစ်တဲ့ စီဒေါကို အစုလိုက်တင်ဆက် ဆွေးနွေးရတဲ့အထဲမှာ ကျမပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံအတော်များများနဲ့ စုဖွဲ့ထားတဲ့ ကျမတို့အုပ်စုက ကိုယ့်နိုင်ငံများအသီးသီးမှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့အမျိုးသားများအကြား သိသိသာသာခွဲခြား ချမှတ်ထားတာတွေကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေတဲ့ ဆိုရိုးစကားလေးတွေနဲ့ တင်ဆက်မှုကိုဖွင့်ဖို့ သဘောတူလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြတယ်။ ကျမက ကျမတို့မြန်မာနိုင်ငံက လူအသုံးများအသိများတဲ့ ဆိုရိုးစကားလေးကို အရင်ဆုံးတင်ဆက်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ “လင်ကိုဘုရား၊ သားကိုသခင်” ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီဆိုရိုးလေးကိုကြားလိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် ဟောခန်းတခုလုံးဟာ ‘ဟင်’ ကနဲ ‘ဟာ’ ကနဲဖြစ်ကုန်ကြတယ်။ အခြားနိုင်ငံက ဆိုရိုးလေးတွေကိုလဲ ကျမတို့အဖွဲ့ထဲက အခြားနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများက တင်ဆက်ပြောပြခဲ့ကြတယ်။ ဒီမှာကျမဆိုလိုချင်တာက ကျမတို့တတွေက ဒီစကားလေးကို ကြားရဖန်များတော့ ရိုးသွားပြီး ဒီစကားနောက်ကွယ်က ဆိုလိုရင်းကို သိပ်ရှည်ရှည်ဝေးဝေး မတွေးတတ်ကြတော့ဘူးဆိုတာပါ။

ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေ ‘အမျိုးသမီးအရေးကိစ္စ’ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးကိုပြောပြီဆိုရင် မကြာခဏဆိုသလို မှားယွင်းစွာယူဆခံကြရတာကတော့ ကျမတို့တတွေဟာ အမျိုးသားများကိုဆန့်ကျင်သူ၊ အမျိုးသားများကို မနှစ်မြို့သူ၊ ဒါမှမဟုတ်လဲ ယောကျ်ားမုန်းဝါဒီတွေလိုမျိုး အမြင်ခံ အထင်လွဲခံကြရတာတွေရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုစိတ်ခံစားမှုတွေဟာ ကျမတို့မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှာပဲ၊ မြန်မာလူမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းများအတွင်းမှာပဲ ရှိနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သက္ကရာဇ် ၂၀၀၃ ခုက မဲလ်ဘုမ်းမြို့မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ ပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးညီလာခံအတွင်းမှာ ဩစတြေလျနိုင်ငံသူ အမျိုးသမီးကြီးတဦးက ပဋိပက္ခများဖြစ်ပွားတဲ့အခါ ဖိုဝါဒကြီးမားမှုကို ထောက်ပြခဲ့တာကို ရှေ့မှာထွက်ပြီး မိန့်ခွန်းပြောရတဲ့ ဂုဏ်သရေရှိလူကြီးမင်းတဦးက အတင်းစကားလမ်းကြောင်းလွှဲခဲ့တာကို ကျမပျက်ပျက်ထင်ထင်တွေ့ခဲ့ရတယ်။ သူတို့နှစ်ဦးအကြားက အဲဒီကတောက်ကဆဖြစ်မှုကလေးဟာ ညီလာခံအတွင်းကလူတချို့ကို တော်တော်ကလေး မအီမလည်ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနှစ်အတွင်းမှာပဲ ဩစတြေလျနိုင်ငံ၊ ဆစ်ဒနီမြို့မှာကျင်းပခဲ့တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအရေးလှုပ်ရှားသူများညီလာခံမှာ နိုင်ငံရေးတက်ကြွသူအမျိုးသမီးတဦးက အမျိုးသမီးများရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရတဲ့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအရေးကိစ္စကို တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာသူက အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဒဏ်ကို ခံကြရတဲ့အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဘဝကို ‘ရ’ လေးလုံးဘဝပုံစံမျိုးနဲ့ ဟာသလေးနှောလို့ပြောပါတယ်။ သူပြောတာက လင်နဲ့မယား ‘ရ’ ကြပါတယ်တဲ့၊ ရတာကြာသွားတဲ့အခါကျတော့ ‘ရိုး’ သွားကြတယ်၊ ရိုးပါများတော့ ‘ရိုက်’ တဲ့အထိဖြစ်လာပါရော၊ အဲသလိုရိုက်တော့ ‘ရုံး’ ရောက်ရတယ်ဆိုပြီး

ဟာသနှောပြောသွားခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ညီလာခံအခန်းထဲမှာ အမျိုးသားတချို့ တော်တော်ကလေး ကသိကအောက်ဖြစ်သွားတာကို ကျမသတိပြုမိပါတယ်။ သူတို့ပြောတာက သူတို့ရဲ့အမေတွေ၊ အမတွေ၊ တူမတွေ၊ မိန်းမတွေ၊ သမီးတွေကို ဒီလိုမျိုးရက်ရက်စက်စက် လုပ်ရက်ခြင်းမရှိပါဘူး၊ ဘယ့်နှယ့်ကြောင့် ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေက ထပ်ချည်းတလဲလဲအော်နေရသလဲဆိုတဲ့ သဘောထားလေးတွေကို သိသိသာသာတွေ့ရတယ်။ ကျိန်းသေတာတခုကတော့ အဲဒီညီလာခံအရှေ့မှာ အမျိုးသမီးများအရေးကိစ္စကို ထွက်ပြီးတင်ပြဆွေးနွေးသွားတဲ့အမျိုးသမီးဟာ ဒီညီလာခံခန်းမထဲက ကျမတို့အကိုတွေ၊ မောင်တွေ၊ ဦးတွေ၊ အဖိုးတွေက သူတို့ဘဝထဲမှာရှိတဲ့အမျိုးသမီးတွေကို အခုလိုမျိုးနှိပ်စက် ရိုက်ပုတ်သတ်ဖြတ်နေတယ်လို့တော့ တခွန်းမှပြောသွားတာ မကြားခဲ့ရဘူး။

'ငြိမ်းချမ်းရေး' ဆိုတဲ့စကားကိုပြောကြတဲ့အခါမှာလဲ ကျမတို့တတွေအတော်များများဟာ စစ်ပွဲတွေ၊ တိုက်ပွဲတွေ ရှိမနေခြင်းလို့သာ မြင်တတ်ကြပါတယ်။ ကျမတို့ကိုယ်ကျမတို့မေးသင့်တာက စစ်ပွဲတွေ၊ တိုက်ပွဲတွေရပ်စဲသွားတာနဲ့ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို တူညီတဲ့အရာတွေလို့ ပြောလို့ရပါသလား။ ထို့အတူပဲ မြန်မာနိုင်ငံဖွား ယောကျ်ားသားများဖြစ်တဲ့ ကျမတို့အကိုတွေ၊ မောင်တွေ၊ ဦးတွေ၊ အဖိုးတွေ၊ အဖေတွေအကုန်လုံးဟာ မြင့်မြတ်လွန်းတဲ့ ယောကျ်ားသားများဖြစ်တာမို့ နိုင်ငံတွင်းကအမျိုးသမီးများ ဘယ်လိုအကြမ်းဖက်နည်းပုံစံကိုမှ မခံစားကြရဘူး၊ မရင်ဆိုင်နေကြရဘူးလို့ ပြောလို့ရပါသလား။ ကျမတို့ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝကတဲက သင်ယူခဲ့ကြရတဲ့ ဘာသာတရားကို တလွဲအသုံးချပြီး တို့ဘာသာတရား၊ တို့ဓလေ့ရိုးရာ၊ တို့ယဉ်ကျေးမှုကတော့ မိန်းမတွေကို ဒီလိုလုပ်ဖို့မပြောခဲ့ဘူး၊ မသင်ခဲ့ဘူး၊ လက်လဲလက်မခံဘူးလို့ 'ဘူး' ခံနေကြလို့ဖြစ်ပမလား။ ကျမတို့ညီအမများထဲမှာတောင် မြန်မာနိုင်ငံက ကျမတို့ရဲ့ မြင့်မြတ်လှတဲ့ယောကျ်ားသားများဟာ ဒီလိုစက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းလှတဲ့အလုပ်မျိုး မလုပ်ဖူး၊ တခြားနိုင်ငံက ယောကျ်ားတွေကသာ အခုလိုလုပ်တယ်လို့ မျက်စိစုံမှိတ် ငြင်းဆန်ချင်နေကြသေးတာကို တွေ့ရတယ်။

ကျမတို့တတွေ ခုနောက်ပိုင်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိစ္စကို ပြောလာကြတာကိုတွေ့ရမှာပါ။ ဒီကိစ္စကိုပြောကြတဲ့အခါ တချို့အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများက ကျမတို့ခင်ပွန်းသည်တွေက ကျမတို့ကို ရိုက်နှက်ညှင်းပမ်းနေလို့လားဆိုပြီး တွေးကြတယ်၊ မေးကြတယ်။ ဒီလိုဘာကြောင့်တွေးတာလဲဆိုတော့ ရှင်းပါတယ်၊ ဒီအကြောင်းကိုပြောရင် သူတို့ဒီလိုခံနေရလို့သာပဲလို့ လွယ်လွယ်လေးတွေးလိုက်တာကြောင့်မို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျမတို့တတွေ သတိပြုမိရမှာက သူတို့ယောကျ်ားတွေက သူတို့ကိုတကယ်ပဲ ရိုက်နှက်ညှင်းပမ်းနေတဲ့အမျိုးသမီးတွေ တပုံတပင်ကြီးရှိနေတယ်ဆိုတာရယ်၊ အဲဒီအမျိုးသမီးတွေဟာ နှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်မပြောရဲတာရယ်၊ ထုတ်ဖော်ပြောလာပြီးနောက်ပိုင်းမှာလဲ အကူအညီအထောက်အပံ့တွေပေးနိုင်ဖို့ ကျမတို့အားလုံး (အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား) လုပ်ကိုင်ကြိုးပမ်းကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးတွေကိုယ်စား ကျမတို့က ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့တတွေအားလုံး စစ်အစိုးရရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်ပြောနေချိန်မှာ ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေခံစားနေရတဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေကိုတော့ ပြောလေ့ထုတ်ဖော်လေ့မရှိကြပါဘူး၊ နည်းပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှာ သူတို့တတွေရဲ့ လူသားအခွင့်အရေးတွေကို ချိုးဖောက်ခံနေရတဲ့သူတွေ တပုံတပင်ကြီးရှိနေပြီး အဲဒီလူတွေဟာ ထုတ်ဖော်ဖွင့်ဟတိုင်တမ်းနိုင်စွမ်း/နိုင်အားမရှိကြဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရက်စက်ညှင်းပမ်းလွန်းတဲ့ ဒီစစ်အစိုးရအောက်မှာတော့ ကျမတို့မြန်မာနိုင်ငံက ပြည်သူပြည်သားတွေအားလုံးဟာ နိုင်ငံအတွင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပြင်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ယနေ့တိုင်ဒုက္ခတွေ ခံစားနေကြရဆဲပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျမတို့တွေအားလုံးဟာ လူသားအခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခြင်းခံရသူ ဘယ်သူတွေပဲဖြစ်နေပစေ သူတို့အတွက် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရဲကြရမယ်၊ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကြရပါမယ်။ ကျမတို့ကိုယ်၌ရဲ့လူသားအခွင့်အရေးတွေ ဆုံးရှုံးချိုးဖောက်ခံရတာကိုလည်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရဲကြရပါလိမ့်မယ်။

ကျမတို့တတွေအားလုံးဟာ ကျမတို့တတွေရဲ့လူမှုဘဝ၊ ဘာသာတရား၊ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ နိုင်ငံရေးလုပ်ဆောင်နိုင်မှု အခွင့်အလမ်းတွေကို စစ်အစိုးရက တအားထိန်းချုပ်နှိပ်ကွပ်ထားတာမို့ ဒီစစ်အစိုးရကို ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ပြောဆိုနေကြတာဖြစ်တယ်။ ကျမတို့အားလုံးဟာ နိုင်ငံအုပ်ချုပ်မင်းလုပ်သူကနေပြီး ကျမတို့ဘဝအလုံးစုံကို ထိန်းချုပ်နှိပ်ကွပ်နေတာကို ခံနေကြရယုံတင်သာမက ကျမတို့ကိုယ်ပိုင် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာတွေရဲ့ ထိန်းကွပ်မှုကိုပါ ခံစားနေကြရတဲ့အတွက် ရှင်သန်တိုးတက်လာဖို့၊ ကြီးထွားလာဖို့အခွင့်အရေး မရှိသလောက်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို မြင်ကြသိကြရပါလိမ့်မယ်။ ပြောရရင်တော့ ဒီလောက်တင်းကြပ်ချုပ်ချယ်နှိပ်ကွပ်မှုတွေကြားကပဲ ကျမတို့တတွေ ရုန်းကန်ရှင်သန်ကြိုးစားနေကြတာကိုတွေ့ရတာဟာ အားတက်စရာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျမတို့တတွေကျင်လည်ပျော်ပါးတဲ့ ဒီမြန်မာနိုင်ငံဆိုတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း၊ လူ့ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ ကမ္ဘာသေးသေးလေးရဲ့ဟိုမှာဘက်ကမ်းမှာ ကမ္ဘာသစ်တွေရှိနေတယ်ဆိုတာကိုတော့ ကျမတို့အားလုံး မြင်သင့်၊ တွေ့သင့်၊ ကြားသင့်ပါတယ်။ မြင်ခွင့်၊ တွေ့ခွင့်၊ ကြားခွင့်လည်း ရှိသင့်ပါတယ်။

ကျမတို့အနေနဲ့ လိင်ကွဲ၊ ဘာသာကွဲ၊ လူမျိုးကွဲ၊ လိင်ရွေးချယ်မှုကွဲ၊ လူ့အဆင့်အတန်းကွဲတွေပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘယ်လိုနေရာ၊ ဘယ်လိုနောက်ခံကနေပဲလာလာ လူသားဖြစ်တဲ့အတွက် လူသားအခွင့်အရေးရှိဖို့၊ ရဖို့၊ လေးစားသမှုခံရဖို့ သိပ်ကိုပဲအရေးကြီးပါတယ်။ လူကိုလူလိုမမြင်နိုင်သရွေ့တော့ ကျမတို့အားလုံး စစ်မှန်တဲ့ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ ကင်းဝေးနေကြရအုန်းမယ်ဆိုတာ ကျမရဲရဲကြီးပြောရဲတယ်။

နိုင်ငံရေးနှင့် နှလုံးသားရေး

ယောင်လည်လည်

တစ်

ကျမဘာဝယောင်လည်လည်
နိုင်ရေးကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်
ချစ်ရေးချစ်ရာ စိတ်မပါ
နိုင်ရေးကြောင့်ပါ
အချစ်ရေးထက် ဝမ်းရေးခက်
ပညာရေးပါပျက်၊

နှစ်

ကျမဘာဝယောင်လည်လည်
တွေးမိတိုင်းမှာ ရင်မောတယ်
နိုင်ငံရှေ့ရေး တွေးမိလျှင်
ရင်ခုန်မိတာအမှန်ပင်
တော်လှန်ရေးကို ဦးစားပေး
နှလုံးသားရေးရာဆို ဝေးနေသေး၊

သုံး

ကျမဘာဝယောင်လည်လည်
ငြိမ်းချမ်းရေးကို မျှော်မှန်းတယ်
နိုင်ငံရေးက မပြောင်းလဲနိုင်
ယောင်လည်လည်ကျမဘဝ မကျွတ်နိုင်
ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် အချစ်ရေး
နိုင်ငံရေးကြောင့်ဝေး။

အဓ္ဓုတ္တာဆိုး

ခင်ဥမ္မာ

ကျမအသက် ၆ နှစ်ခန့်အရွယ်က မေ့မရတဲ့အဖြစ်အပျက်ကလေးတခု ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျမငယ်ငယ် ကလေးဘဝကတည်းက ကျမတို့နဲ့ အတူတကွနေထိုင်သူမဟုတ်တဲ့ ကျမရဲ့ဖခင်ဟာ တနေ့မှာ ကျမနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မှီတင်းနေထိုင်သူ အိန္ဒိယလူမျိုး ကျမရဲ့သူငယ်ချင်းများနဲ့ အတူဆော့ကစားနေစဉ် အလည်ရောက်လာပါတယ်။ မြင်မြင်ချင်းပဲ ကျမဖခင်ဟာ ဘာမှမပြောမဆိုပဲ ကျမကိုအိမ်ထဲဆွဲခေါ်လာပြီး ရိုက်ပါတယ်။ အရင်ကဆို ကျမကို ဒီလိုကိုယ်ထိလက်ရောက် ရိုက်ဖို့နေနေသာသာ ကျမဖခင်ဟာ ပြစ်တင်ကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ အော်ဟစ်ခြင်းတောင်မှ ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးသူမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတခေါက်တော့ ရိုက်ယုံတင်မကပဲ ကျမကို ဒေါသတကြီးကြည့်နေတဲ့ဖခင်ကြောင့် အတော်ထိတ်လန့်သွားမိပါတယ်။ ဖခင်က ‘သမီးဘာကြောင့် သူတို့တတွေနဲ့ကစားနေရသလဲ၊ သူတို့ကကုလားတွေ၊ ညစ်လဲညစ်ပတ်တယ်၊ သူတို့တတွေနဲ့သူငယ်ချင်းမလုပ်ရဘူး၊ နောက်ဘယ်တော့မှ သူတို့တတွေနဲ့မဆော့ရဘူး၊ ကြားလား။’ ကျမမှာ အရိုက်ခံရတဲ့ဒဏ်ကနာကျင်လွန်းတဲ့အပြင် အလွန်ပဲထိတ်လန့်ခဲ့ရတယ်။ တချိန်တည်းမှာလဲ ကျမဖခင်စကားလုံးတွေက ကျမကိုဇဝေဇဝါဖြစ်စေပါတယ်။ ကျမသူငယ်ချင်းတွေဟာ အိန္ဒိယလူမျိုး ကျမတို့မြန်မာနိုင်ငံမှာခေါ်လေ့ရှိတာကတော့ ကုလားတွေဆိုတာကို ကျမကောင်းကောင်းသိပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ညစ်ပတ်သူတွေ၊ အတူတကွဆော့ကစားမသင့်တဲ့လူတွေလို့ ကျမခေါင်းထဲမှာ ဘယ်တုန်းကမှ ထင်မထားခဲ့မိဘူး၊ စဉ်းလဲမစဉ်းစားမိပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်တွေရွေ့လျားသွားသော်လဲပဲ ကျမဟာ ကျမသူငယ်ချင်း အိန္ဒိယလူမျိုးတွေနဲ့ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန်တာ၊ အတူတကွဆော့ကစားတာ မပျက်ခဲ့ဘူး။ ဆော့ကြကစားကြ၊ ပျော်ကြပါးကြနဲ့ ကျမတို့ကလေးဘဝ နဂိုနေမြဲပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျမခေါင်းထဲမှာ အဲဒီအဖြစ်အပျက်ပြီးကတည်းက ဘယ်လိုမှမေ့မရတဲ့ မေးခွန်းတခုရှိလာပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ‘ကျမသူငယ်ချင်းတွေအပေါ် ကျမမမြင်တဲ့အရာတွေကို ဘယ်အရာတွေက ကျမဖခင်ကိုမြင်အောင် လုပ်ထားတာလဲ၊ လုပ်နေတာလဲ’ ဆိုတဲ့အမေးပါပဲ။ အသက်ခြောက်နှစ်အရွယ်မို့ ကျမရဲ့အတွေးဉီးနှောက်က ဒီမေးခွန်းအတွက် အဖြေရနိုင်ဖို့၊ ဒီအရာကို နားလည်နိုင်ဖို့ မစွမ်းသာခဲ့ဘူး။ အဲဒီပဟေဠိဟာ ဘဝထဲကအခြားပဟေဠိများနဲ့အတူ ကျမနှလုံးသားထဲက ထွက်မသွားပဲကိန်းဝပ်လို့နေခဲ့ပြီး ကျမအသက်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အထိလဲ နားလည်နိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ပါဘူး။

ကျမအရွယ်ရောက်လာတဲ့အချိန် နိုင်ငံရဲ့ ဒီမိုကရေစီနဲ့လူ့အခွင့်အရေး ရယူနိုင်ဖို့လှုပ်ရှားမှုကြီးအတွင်း ပါဝင်လာရာက ရရှိလာတဲ့၊ မြင်လာတဲ့၊ သိလာတဲ့အသိတွေနဲ့အတူ ကျမတို့လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ကျမကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ ဘဝသံသရာလည်ပတ်နေမှုကြီးကို နားလည်လာတယ်။ တချိန်တည်းမှာလဲ ငယ်ငယ်ကရှိခဲ့တဲ့အမေးတွေ၊ အဖြေရှာမရခဲ့တဲ့ပဟေဠိတွေအပေါ်မှာ နားလည်မှုတချို့၊ အဖြေတချို့ကို ရှာဖွေရယူနိုင်ခဲ့တယ်။ ကျမအထင်အရ ငယ်ငယ်က အိန္ဒိယလူမျိုးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆော့ကစားနေစဉ် ဖခင်နဲ့ပတ်သက်လို့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့အဖြစ်အပျက်အတွက် အဖြေမှန်ကြီး မဟုတ်တောင်မှ အဖြေတချို့ကိုရလာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအဖြေကတော့ ကျမဖခင်ဟာ ကျမသူငယ်ချင်း အိန္ဒိယလူမျိုးတွေအပေါ် ခွဲခြားနှိပ်ချဆက်ဆံချင်ပြီး လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုဆိုတဲ့ အဓ္ဓု တ္တာဆိုးကြီးရဲ့ တွန်းပို့မှုကြောင့် အခုလိုဖြစ်ခဲ့ရတယ်ဆိုတဲ့အဖြေပါပဲ။ ကျမဖခင်ဖြစ်သူအနေနဲ့ ကျမသူငယ်ချင်းတွေဟာ ‘ကျမတို့နဲ့မတူကွဲပြားတယ်’ ဆိုတဲ့အမြင်တွေနဲ့ နှိပ်နှိပ်ချချဆက်ဆံခဲ့တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျမတို့လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း စွဲမြဲတည်ရှိနေတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့တွေကနေ ဒီလိုခွဲခြားနှိပ်ချဆက်ဆံမှုတွေ၊ တဘက်စောင်းနင်းမတရားသဖြင့်လုပ်တာ၊ မြင်တာတွေကို မျိုးချပေးခဲ့သလိုဖြစ်သွားပြီး ကျမတို့ငယ်ငယ် ကလေးဘဝကတည်းက ဉီးနှောက်ထဲမှာ ဒါဟာအမှန်ပဲဆိုပြီး ဝင်နေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့နဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်မတူ ကွဲပြားခြားနားသူတွေကို ကျမတို့ကနေ ခွဲခွဲခြားခြားဆက်ဆံချင်တတ်ကြတယ်။ အထင်သေးအမြင်သေးလုပ်ချင်တယ်၊ ဖယ်ကျဉ်ထားချင်တယ်၊ လျစ်လျူရှု ချင်တယ်၊ စွန့်ပစ်ချင်ကြတယ်။ ကျမတို့ဟာ ကျမတို့နဲ့ဘာသာစကားမတူသူတွေ၊ အသားအရောင် မတူသူတွေ၊ ကိုယ့်လောက်မှ ပြည့်စုံကုံလုံမှုမရှိသူတွေ၊ ပညာမရှိသူ၊ ပညာနည်းပါးသူတွေ၊ လူမှုအဆင့်အတန်းမတူသူတွေ၊ ဘာသာတရားမတူသူတွေ၊ ယုံကြည်ချက်ချင်းမတူသူတွေ၊ ကျမတို့တွေးသလိုမတွေးသူတွေ အားလုံးအားလုံးကို အာဃာတတရားတွေနဲ့ ချိုးချိုးဖွဲ့ဖွဲ့မြင်တတ်၊ ဆက်ဆံတတ်လေ့ရှိတယ်။

လူသားတွေဟာ တဉီးနဲ့တဉီး ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံဖို့ကို အလွယ်တကူလုပ်တတ်ကြတယ်။ လူနည်းစုဖြစ်သူတွေ၊ လူနည်းစုလူမျိုးစုတွေဟာ လူအများစုက ခွဲခြားဆက်ဆံတာကိုခံကြရတယ်။ ကျမတို့တတွေဟာ ကျမတို့ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုကသာလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်လို့ထင်ကြတယ်၊ အဲဒီအတွေးကြောင့် တပါးသူရဲ့ယဉ်ကျေးမှုဟာ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုလောက်မှ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့အတွေးကို ဉီးတည်ရောက်သွားစေပါတယ်။ တပါးသူရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာတန်ဘိုးတွေကို ကျမတို့တတွေရဲ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ အမြဲနှိုင်းယှဉ်နှိပ်ချပြောလေ့ရှိကြတယ်။

ကျမတို့နိုင်ငံအတွင်းမှာ ကွဲပြားများပြားလှတဲ့လူမျိုးစုတွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို ပါးစပ်ကတွင်တွင်ပြောလေ့ ဂုဏ်ယူလေ့ရှိကြသော်လဲပဲ တကယ်တမ်းမှာတော့ အမှန်တကယ်သိမြင်ခြင်း၊ တန်ဘိုးထားခြင်းနဲ့ အသွေးလက္ခဏာ မတူ

ညီခြင်းရဲ့အနှစ်သာရကို လက်တွေ့နားလည်ကျင့်သုံးနိုင်စွမ်းမရှိတာ တွေ့ရတယ်။ ကျမတို့တတွေနဲ့ အတွေးအခေါ်အမြင်မတူသူတွေကို ဘေးရောက်အောင်တွန်းပို့ချင်ကြပြီး အတူတကွအကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုမှုလဲ မရှိကြဘူး။ တဘက်လူကို ဘေးရောက်အောင်လုပ်ပြီးပြီဆိုကတည်းက အဲဒီတဘက်လူလုပ်သမျှ၊ လုပ်လာနိုင်သမျှကို ကြိုပြီးအကဲဖြတ်ကြ၊ သဘောထားတွေအမျိုးမျိုးပေးကြတော့တာပါပဲ။

ဖြစ်တတ်တဲ့ပြဿနာကတော့ အင်အားရှိသူ၊ အရင်းအမြစ်အာဏာပါဝါရှိသူ၊ ပိုက်ဆံပိုရှိသူ၊ ပညာပိုတတ်သူတွေကနေ ကျမတို့တတွေအပေါ် ခွဲခြားနှိပ်ချဆက်ဆံတာကို ပြန်လည်တွန်းခံတိုက်နေချိန်မှာပဲ ကျမတို့ကိုယ်၌က ကိုယ့်လောက်မှ အင်အားမရှိသူ၊ အာဏာပါဝါအရင်းအမြစ်မရှိသူ၊ ပိုက်ဆံငွေကြေး၊ ပညာရေးမရှိသူတွေကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ခွဲခြားနှိပ်ချဆက်ဆံမှုတွေ ပြုလုပ်တတ်တဲ့အလေ့ ရှိနေနိုင်တာကို သတိပြုမိဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာကို သတိမပြုဘူး၊ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ပြောဆိုနေထိုင်ဆက်ဆံမယ်၊ နားလည်အောင်မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ထက်နိမ့်ပါးရာလူကို ထပ်ဆင့်ထပ်ဆင့်ပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေပြုလုပ်တတ်တဲ့ အဖွဲ့ တွဲဆိုးစက်ကွင်းထဲမှာ ကျမတို့ထောင်ချောက်မိမယ်၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေဟာလဲ ဆက်ပြီးရှင်သန်နေမယ်ဆိုတာပါပဲ။

ကျမအမြင်ကတော့ ကျမတို့တတွေဟာ ပုထုဇဉ်လူသားများပဲဖြစ်တာမို့ ခုနကတင်ပြခဲ့တဲ့ အဖွဲ့ တွဲဆိုးရဲ့ အရိပ်အယောင်ကတော့ ကျမတို့တဦးချင်းစီမှာ ရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကျမတို့စိတ်တွင်းက အဖွဲ့ တွဲဆိုးကို အမြဲတမ်းသတိရှိစွာ ဆင်ခြင်နေရမှာဖြစ်ပြီး အဲဒီအဖွဲ့ တွဲဆိုးကို ကုန်လွန်ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမဲ့တာဝန်ဟာ ကျမတို့အားလုံးအတွက် အလွန်ပဲအရေးကြီးလှပါတယ်။ ကျမမှာလဲပဲ အဖွဲ့ တွဲဆိုးအရိပ်အယောင်လေးတွေရှိနေသေးတာမို့ ဒီအရာတွေကို ကျော်လွှားပြီး ရင်ထဲစိတ်ထဲက အပြီးအပိုင်တွန်းထုတ်လိုက်နိုင်ဖို့ကို ကြိုးစားနေပါတယ်။

သင်တန်းဆင်းကျေးဇူးတင်စကား

မိမွန်နန်း

အားလုံးမင်္ဂလာပါ။

ကြွရောက်လာကြသော ဒဗလျူအယ်လ်ဘီမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဧည့်သည်တော်များ၊ သင်တန်းဆရာမများနှင့် သင်တန်းညီအမများအားလုံးရှင့်၊ သက္ကရာဇ် ၂၀၀၃ ခု၊ မေလ (၄) ရက်နေ့မှ ဇွန်လ (၄) ရက်နေ့အထိ ငါးပတ်တာကာလမှာ ပြုလုပ်ပြီးစီးခဲ့တဲ့ ဒုတိယအကြိမ် **Women as Peace Builder Training** မှာ ကျမတို့လေ့လာရသမျှ ဗဟုသုတများမှအချို့ ကို သင်တန်းညီအမများကိုယ်စား ကျမမိမွန်နန်းမှ ဝေငှပေးပါရစေရှင်။

ပထမဆုံး ကျမဝေငှလိုတာကတော့ ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုတည်ဆောက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဘာသာရပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘာသာရပ်ကနေ ကျမတို့သင်ယူလိုက်ရတာကတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အဓိကအရေးကြီးဆုံးဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ငြိမ်းချမ်းမှုတည်ဆောက်တတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ကိုယ်နဲ့ကိုယ်မိသားစုကိစ္စ၊ မိဘဆွေမျိုးများကိစ္စ၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်းကိစ္စ၊ အဖွဲ့အစည်းကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စ၊ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ နေ့တဓူဝလုံးပမ်းနေကြရပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတဲ့အရသာကို မစဉ်းစားမခံစားနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်နေခဲ့ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့မငြိမ်းချမ်းမှုတွေက ကိုယ်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ အလုပ်ခွင်မှာ ပြဿနာတွေဖြစ်ဖို့၊ အဆင်မပြေမှုတွေဖြစ်ဖို့ တွန်းအားပေးတဲ့ အဓိကအရင်းခံ လက်နက်တခုသဖွယ် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဒါတွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့ လိုလာပြီဆိုတာ ကျမတို့မြင်လာတတ်ကြပြီ။

လူမှုရေးနယ်ပယ်မှာ ကျမတို့ရဲ့ မေတ္တာစစ်၊ အချစ်စစ်တွေအတွက် အသုံးပြုခဲ့ရတဲ့ မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ မုဒိတာနဲ့ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်တွေကို ဘယ်လောက်အထိ အသုံးပြုခဲ့ကြပြီးပြီလဲ၊ ဒါတွေဟာ အမှန်တကယ် ကိုယ့်အတွက် အသုံးဝင်သလား၊ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရှိနိုင်သလဲစတဲ့ မေးခွန်းမျိုးတွေကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး သုံးသပ်ဖို့လိုလာပြီဆိုတာကို ကျမတို့ရဲ့နှလုံးသားထဲက အခန်းတခုထဲထိရောက်အောင် ဒီသင်တန်းက တွန်းပို့ပေးခဲ့သလို ကျမတို့ကိုယ်၌ကလည်း အလိုလိုလက်ခံမိခဲ့ရပါပြီ။ စဉ်းစားမိစေဖို့၊ သုံးသပ်မိဖို့၊ ကျမတို့ဦးနှောက်ထဲမှာ နေရာယူအလုပ်ပေးတတ်ဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။

ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေအပေါ် ခွဲခြားမှုတွေ၊ ဖိနှိပ်မှုတွေဖြစ်နေတာဟာ တဦးတယောက်တည်းအတွက်မဟုတ်ပဲ နိုင်ငံရဲ့နေရာနဲ့အဝှမ်း ဖြစ်နေတာတွေရဲ့ အရင်းခံအကြောင်းအရာတွေဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ၊ **Patriarchy** လို့ခေါ်တဲ့ ဖခင်အုပ်စိုးတဲ့စနစ်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေဟာ ကလေးငယ်တွေအပေါ်၊ အမျိုးသမီးတွေအပေါ် ဘယ်လောက်အထိ ထိခိုက်နေပြီလဲဆိုတာ စဉ်းစားမိဖို့ ဦးနှောက်ထဲမှာ အဓိကအကြောင်းအရာတခုအနေနဲ့ ဝင်ရောက်လျှက်ရှိပါပြီ။ စနစ်တကျတည်ဆောက်ထားတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ မတူကွဲပြားမှုတွေ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေ၊ ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုနဲ့ ယုံကြည်သွတ်သွင်းခံရမှုတွေစတဲ့အရာအားလုံးဟာ ကျမတို့နဲ့ကျမတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နေတဲ့ အရာတွေဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အဲဒီအထဲမှာခံခဲ့ရတာ၊ လုပ်ခဲ့မိတာတွေ၊ အဲဒီအရာကို ပိုဖြစ်အောင် အားပေးမိခဲ့တာတွေကို သတိထားဖို့၊ တွန်းလှန်ကြဖို့ ကျမတို့စိတ်ထဲ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်နိုင်ဖို့ စိတ်ထဲကို ထည့်ပေးထားသလို ခံစားရပါတယ်။

ပဋိပက္ခတွေဟာ ဘာတွေလဲ၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ၊ ဘယ်လို ဖြေရှင်းကူညီနိုင်မလဲဆိုတာတွေကို မနှစ်ကတည်းကသိခဲ့ရပေမဲ့ အခုတော့ အဲဒီအရင်းအမြစ်တွေ၊ နည်းလမ်းသစ်တွေ၊ သီအိုရီသစ်တွေ၊ ဗဟုသုတတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေအားလုံးကို ပိုပြီးထင်ထင်ရှားရှား သိခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ ကြားဝင်ဖြန်ဖြေသူတဦးအနေနဲ့ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေရှိရမယ်၊ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေက အထောက်အကူပေးနိုင်တယ်ဆိုတာတွေ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမယ်ဆိုတာတွေပါ ထပ်မံသိခွင့်၊ စဉ်းစားခွင့်တွေကိုပါ လက်ဆင့်ကမ်းထားခဲ့ပါတယ်။ ကျမတို့အဖွဲ့ရဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့သံယောဇဉ်တွေအကြား ဖြတ်မရနိုင်တဲ့ကြိုးတွေ၊ ဆက်သွယ်မှုခံစားချက်တွေ၊ နှလုံးသားထဲကတည်ဆောက်ထားတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာတွေအားလုံးကို ထပ်မံသိခွင့်ရအောင်၊ နားလည်ခွင့်ရအောင် ကျမတို့ညီအမတွေဟာ တသားတည်းဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများရခဲ့ပါကြောင်းနဲ့ ဒီအခွင့်အလမ်းတွေကြောင့် ဒီအမျိုးသမီးတွေရဲ့ ရှေ့ဆက်ရမဲ့အနာဂတ်ခရီးဟာ ပိုပြီးပီပီပြင်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှားမြင်နေရပါပြီ။ တောက်ပတဲ့ အနာဂတ်ရဲ့အောက်မှာ၊ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ လက်ချင်းဆက်ထားတဲ့ ဒီညီအမတွေရဲ့ရင်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးတွေကို တက်တက်ကြွကြွလုပ်ဆောင်ဖို့ အားမာန်အပြည့်နဲ့ ရှိနေပါကြောင်းပြောကြားရင်းနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးညီအမများအဖွဲ့ရဲ့ကိုယ်စား ရင်ထဲကအသံတွေကို ဝေငှပေးလိုက်ပါရစေရှင်။

ရင်တွင်းဖြစ် ဥပစာလင်္ကာများ

သင်တန်းသူတယောက်ချင်းစီအား သင်တန်းပြီးသွားချိန်တွင် သင်တန်းတည်ရှိရာ
နေရာအနီးတဝိုက် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွင်းမှရှိနေသော အရာဝတ္ထုများရှာဖွေကာ
၎င်းတို့၏ဘဝအား တင်စားနှိုင်းယှဉ်နိုင်အောင် အချိန်ပေးခဲ့ပါသည်။ သင်တန်းသူများမှ ကျောက်ခဲ၊
သစ်ရွက်၊ သစ်ကိုင်းစသည်တို့အား ပြန်လည်ယူဆောင်လာကာ သင်တန်းမတိုင်ခင်က
၎င်းတို့၌ရှိနေသောအတွေးအမြင်အယူအဆများနှင့် သင်တန်းပြီးသွားပြီးကာ
လ၌ ဖြစ်တည်နားလည်လာသည့် ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင်
သစ်များကို နှိုင်းယှဉ်တင်စားခဲ့ကြသည်။

သစ်ရွက်စိမ်း

ဒီသစ်ရွက်စိမ်းလိုပဲ ကျမဘဝကို နိုင်းယှဉ်ခဲ့ပါတယ်။ သစ်ရွက်ဟာနွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ရာသီပြောင်းသော်လည်း သူ့သဘာဝနှင့်သူ အမြဲစိမ်းလန်းစိုပြေလျှက်ရှိပါတယ်။ အချိန်တန်လို့ ကြွေတဲ့အချိန်ရောက်သော်လည်း အသက်ရှင်နေထိုင်တဲ့ကာလမှာအများအတွက် အကျိုးပေးပြီး အရိပ်ရှိလျှက်ပါ။ ဒီအရိပ်အောက်မှာနားခိုနေတဲ့ လူသားတိရိစ္ဆာန်တွေအားလုံးအတွက် အမြဲရပ်တည်ပေးတဲ့စွမ်းအားရှိသူပါ။

ဒီလိုနဲ့မိမိဘဝခရီးတလျှောက်မှာလည်း ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် စွမ်းအားရှိသမျှအားထုတ်လျှက် သူဒီသစ်ရွက်စိမ်းလိုပဲ လောကအကျိုးပြုနိုင်ပါစေ။

ငြိမ်းချမ်းရေးသို့
မမ်မီ

ကျောက်ခဲ

ကျောက်ခဲဆိုတာ သူများတီးတိုင်းမကွဲဘူး၊ ဒါပေမဲ့တူနဲ့အဆပေါင်းများစွာ ထုရင်တော့ ကွဲမှာပဲ။ ဒီလိုပါပဲ လူ့ရဲ့သဘာဝအတိုင်း ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျောက်ခဲလိုဘဲနေပါ၊ သူများကကိုယ်အပေါ် တီးတိုင်း သီးခံမှုနဲ့ကျောက်ခဲလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်ပါ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးယူပါ။ ဒါပေမဲ့လိုတာထက်ပိုလာရင်တော့ ကွဲစရာရှိကွဲပါ။

နန်းအေမီ

မြက်ပင်ရဲ့ အားမာန်

မြက်ပင်ဟာသဘာဝကပေါက်တဲ့ အပင်ငယ်တမျိုးပါ။ သူ့သဘာဝအလျှောက် ရှင်သမန်မှုရှိစဉ်ကာလမှာပဲ လူ၊ တိရိစ္ဆာန်၊ သတတ္တဝါလေးများက သူ့အပေါ်မှာ နင်းကျော်ဖြတ်သန်းသွားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူဘဲနင်းခြေနင်းခြေ သူနင်းခြေခံရတဲ့ အစိတ်ပိုင်းတိုင်းဟာ ပျက်စီးသေဆုံးသွားခြင်းမရှိဘဲ ဆက်လက်ရှင်သန်နေသလို သူရှင်သန်ပေါက်ဖွားရာတလျှောက်မှာလည်း သူ့အပိုင်းနဲ့သူဆက်ပြီး ရှင်သန်ပေါက်ပွားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိနေတာတွေ့ရပါတယ်။ မျက်ပင်လိုစိတ်ဓါတ်ထားပြီး ရှေ့ဆက်ခရီးမှာ အမျိုးသမီးများအပေါ် ဖိနှိပ်မှု ခွဲခြားခံရမှု စော်ကားခံရမှု အထင်သေးခံရမှု အကြမ်းဖက်ခံရမှုတွေ မည်မျှပင်ဖြစ်ပေါ်နေစေကာမူ အနာတရအဖြစ်ခံစားရသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ရုပ်ပိုင်းဆုင်ရာများကို ပြန်လည်ရှင်သန်အောင်လုပ်ဆောင်ရင်း ကျမမှာရှိတဲ့ စွမ်းအားစွမ်းအင်တွေ အစွမ်းကုန်သောအရည်အချင်းတွေနဲ့ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများအတွက် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်ရှင်သန်အောင်သယ်ပိုးလုပ်ဆောင်သွားမည်။

မလေး

ဆူးပင်ကြားက ဇေဒါရောင်ပန်းကလေး

ဒီပန်းကို ကျမဆူးပင်ကြားက ခူးလာခဲ့ပါတယ်။ ကျမတို့မိန်းကလေးဘဝကို ပနးကလေးလိုဘဲတင်စားကြပါတယ်။ ဒီပန်းကလေးဟာလည်း အခြားပန်းတွေလိုဘဲ အဆင်းမရှိပေမဲ့ လှပပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီပန်းကလေးက ဆူးကြားမှာ ပွင့်နေရတယ်ဆိုတော့ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အတ္တနဲ့ ဖိနှိပ်မှုတွေအကြားမှာ နေရသလိုခံစားရပါတယ်။

အမျိုးသားရဲ့ဖိနှိပ်မှုအောက်မှာခံနေရတဲ့ ပန်းကလေးဟာ သူ့ဘဝခံနိုင်ရည်ရှိဘို့အတွက် ပြောင်းလဲမှုလုပ်ပေးနိုင်ရင်အခြားပန်းလေးတွေလိုပဲ သူ့ဘဝသူ့လှတွေက လှပလာမယ်၊ သူ့ဘဝလည်းငြိမ်းချမ်းမှုရလာမယ်။

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုရပ်တန့်ပါစေ။
သူးလေဘိုး

ပန်းကလေးနှင့်ကျမ

ပန်းကလေးကငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးနိုင်တယ်လို့ ကျမတင်စားချင်ပါတယ်။ ပန်းကလေးဟာ သူ့မှာတကယ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ သဘာဝအရည်အချင်းတွေ ရှိတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ သူ့မှာရှိတဲ့အရည်အချင်းနဲ့ လူတွေရဲ့ရင်ထဲမှာ အေးမြမှု၊ ကြည်နူးမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေပေးနေတယ်လို့ ကျမခံစားမိတယ်။ သူ့လိုပဲကျမလည်းကျမမှာရှိတဲ့ စိတ်စေတနာ အရည်အချင်းတွေနဲ့ လူတွေရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်သူဖြစ်လိုပါတယ်။

နာရှီဇော့

မြေကြီးနှင့်ကျမဘဝ

ကျမရဲ့စိတ်၊ ကျမရဲ့ဘဝဟာ မြေကြီးလိုပဲ ဆင်တူတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ မြေကြီးဟာ အရာရာကိုလက်ခံနိုင်သလို ကျမလည်းသည်သင်တန်းမှာ အရာရာကိုလက်ခံလာနိုင်တယ်လို့ ခံစားလာရတယ်။ ကိုယ်စိတ်မှာတခုခုဖြစ်နေ ခံစားနေရင် ခံစားနေရတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း လက်ခံလာနိုင်ပြီး သူများတွေကိုလည်းသည်လိုပဲ လက်ခံလာနိုင်တယ်လို့ခံစားရတယ်။ မြေကြီးကနေ လူတွေကိုအဆိတ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ အပင်နဲ့အကျိုးပြုစေတဲ့အပင်တွေထွက်သလို အန္တ ရာယ်ပြုစေတဲ့တိရိစ္ဆာန်ကောင်၊ အကျိုးပြုတဲ့တိရိစ္ဆာန်တွေလည်း နေထိုင်ကြတယ်။ ကျမစိတ်ထဲမှာလည်း ဒီလိုပဲတခါတလေ တခြားသူတွေစိတ်ထိခိုက်စေမဲ့ အပြောအဆိုအပြုအမူတွေ၊ လူတွေကိုအကျိုးပြုစေမဲ့ လူတွေကြိုက်တဲ့အတွေးအခေါ် အပြောအဆိုအပြုအမူတွေလည်းရှိတယ်။

မြေကြီးကကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ လူတွေကအမျိုးမျိုးတူးဆွ ဖျက်ဆီးကြတယ်။ ကျမဘဝဟာလည်းဒီလိုပဲ၊ ကိုယ်ကြိုက်ကြိုက်မကြိုက်ကြိုက် လာပြီးအနိုင်ကျင့်တာတွေ၊ ဖိနှိပ်တာတွေ၊ အကြမ်းဖက်တာတွေ ခံခဲ့ရပါတယ်။ မြေကြီးကလက်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ မခံသည်ဖြစ်စေ ငြင်းပယ်လို့မရဘူး။ လက်ခံရတယ်။ ဒီလိုပဲ တခါတလေကိုယ်မကြိုက်တဲ့ လက်မခံနိုင်တဲ့အရာတွေကို လုံးဝငြင်းပယ်လို့မရပဲ ပြောရ၊ လုပ်ရ၊ သွားရ၊ ကျင့်ရ၊ စားရ၊ တွေးရတာတွေရှိခဲ့တယ်။ ဒီလိုတွေးခေါ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဘာသာတရားက သွန်သင်ထားတဲ့အရာတခုစဉ်းစားမိတယ်။ ဘုရားသခင်က လူတွေကိုမြေကြီးနဲ့ဖန်ဆင်းထားလို့ မြေကြီးသားဖြစ်ခဲ့တဲ့ငါဟာလည်း မြေကြီးဖြစ်ပျက်သလိုဖြစ်နေပြီး မြေကြီးဘဝနဲ့တူနေတာများလားဆိုပြီး ဆက်စပ်ပြီးတွေးမိတယ်။

လက်တွေ့ဆန်တဲ့တွေးခေါ်မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ချင်တဲ့
အန်နာ

အကျည်းတန်ရှုက်လှပန်း

ဒီရွက်လှပန်းကလေးနှစ်ရွက်က ကျမတို့အားအားလုံးရဲ့ ခံစားမှုနဲ့တူနေမယ်လို့ခံစားမိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီသစ်ရွက်လေးတွေရဲ့ သဘာဝအောက်ခံအရောင်ဟာ အစိမ်းရောင်ရင့်ရင့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သူ့အပေါ်မှာတခြား အရောင်တွေနဲ့ အစက်အပြောက်ကြီးငယ်တွေက သူ့ကိုအကျည်းတန်သွားစေသလိုဖြစ်နေပါတယ်။

ပထမတရွက်ကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် အစက်အပြောက်တွေ အရမ်းများနေတော့ သဘာဝပင်ကိုယ်ရောင်ကိုပျောက်မသွားယုံတမယ်ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုပဲကျမတို့တတွေလဲ ဒီသင်တန်းကိုရောက်လာကြတဲ့အချိန်က ဒီအစက်အပြောက်တွေနဲ့တူတဲ့ခံစားချက်တွေ ပြဿနာတွေကိုယ်စီရင်မှာ ရှိနေကြပါတယ်။

ဒီသင်တန်း (၅) ပတ်ကာလပြီးဆုံးသွားချိန်မှာတော့ ဒီဒုတိယတရွက်လိုဖြစ်လာကြလိမ့်မယ်လို့ ခံစားမိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပထမတရွက်လိုမဟုတ်ပဲ ဒီတရွက်မှာတော့ သဘာဝအစိမ်းရောင်က နေရာပိုများနေလို့ပါဘဲ။ ပြီးတော့သူ့သိပ်သည်းထူထဲတဲ့သဘာဝစွမ်းအားကလည်း သူ့ကိုတော်တော်နဲ့မညှိုးနွမ်းစေနိုင်လို့ပါဘဲ။

ကျမအနေနဲ့ အကျည်းတန်ရှုက်လှပန်းလို့ နံမည်ပေးလိုက်တာကတော့ သူ့ကိုကြောင်ကြောင်ကြားကြားနဲ့ အကျည်းတန်စေတဲ့အရာတွေ (အစက်အပြောက်) ကဖုံးလွှမ်းနေသလိုခံစားမိလို့ပါဘဲ။ ဒီလိုပဲ လူသားတွေကို အကျည်းတန်စေတဲ့အရာတွေကို ကျမတို့အားလုံးနားလည်ကြမယ်ဆိုလျှင်တော့ဖြင့် ...

ငြိမ်းချမ်းမှုကိုချစ်တဲ့
ဒေါ်လီ

သြဇာသီးရဲ့ စွမ်းပကားလိုဖြစ်စေချင်

တခါတလေမှာ လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ရှု တ်ထွေးမှု၊ ဒေါသဖြစ်မှုစတဲ့ စိတ်ခံစားမှုအပေါ်တွေမှာ အခြေခံပြီးတော့ တဖက်လူကိုလည်း သက်ရောက်စေတတ်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျမတို့ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူ အမျိုးသမီးတွေဟာ အညှာခိုင်တဲ့သြဇာသီးအမှည့်လို ဖြစ်သင့်တယ်လို့ခံယူမိတယ်။

ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ သြဇာသီးဟာအညှာခိုင်တဲ့အတွက် မှည့်နေပေမဲ့ လွယ်လွယ်နဲ့မကြွေကျတတ်ဘူး။ အမှည့်လွန်နေသည့်တိုင်အောင် ညှာတံရဲ့ချုပ်တည်းနိုင်မှုကြောင့် ခိုင်မြဲစွာရှိနေနိုင်တဲ့အပြင် သူများတွေရဲ့အပေါ်ယံအမြင်မှာလည်း စိမ်းမြပြီး အညှာခိုင်နေတဲ့အသီးတလုံးပဲလို့ မြင်နိုင်ကြတယ်။

ဒီလိုပါပဲ ကျမတို့ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူ အမျိုးသမီးတွေဟာလည်း မိမိတို့တဦးတယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်ရှု တ်ထွေးမှု၊ ခံစားမှုအမျိုးမျိုးတွေကို တဖက်လူအပေါ်မသက်ရောက်နိုင်အောင် ချုပ်တည်းပြီး လောကသဘာဝကို အလှဆင်ကြရအောင်နော်။

ငြိမ်းချမ်းမှုကိုချစ်မြတ်နိုးတဲ့
စောစံငြိမ်းသူ

တောသရက်သီး

မြို့သရက်သီးသည် ချိုအောင်ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။ တောသရက်သီးသည် အချိုဓါတ်နှင့်အချဉ်ဓါတ် နှစ်မျိုးလုံးရှိသည်။ ကျမတွင်လည်း အတ္တစိတ်နှင့် ဗုဒ္ဓစိတ်နှစ်မျိုးစလုံးရှိသည်။ တခါတရံ လူများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် အချို၊ အချဉ် နှစ်မျိုးစလုံးပေးတတ်သည်။ သို့သော်လည်း အချို့မှာ အချိုဓါတ်ပဲကြိုက်၍ အချဉ်ဓါတ်ပဲကြိုက်သူလည်းရှိသည်။ ထို့ကြောင့်သူများကိုထိခိုက်နိုင်သည်။ ထိုစိတ်နှစ်မျိုးစလုံးကို လက်ခံရန်နှင့်ချစ်ရန် ကြိုးစားဆဲဖြစ်သည်။

ချစ်တတ်တဲ့
Hseng Hurng

ပန်းတပွင့်ရဲ့ စိန်ခေါ်မှု

သူ့ရဲ့လက်ငါးချောင်းပန်း၊ တချို့ကတော့ ခေါင်ရမ်းပန်းတဲ့။ ကျမကတော့ ငယ်ငယ်ကကျောင်းလည်ရာပတ်ဝန်းကျင်မှာ သရဲလက်ငါးချောင်းပန်းအမည်နဲ့ ကျင့်သားရခဲ့မိတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက လူကြီးတွေကဒီပန်းကို မပန်ရဘူး။ ဘုရားစင်မတင်ရဘူး။ အသုဘတွေမှာသာ သုံးကြတာတဲ့။ သနားလိုက်တာပန်းကလေးရယ်လို့ ကျမညည်းညူခဲ့မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေက လူတွေသတ်မှတ်ထားတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တခုပါ။ သူ့မှာရဲရင့်တဲ့ အနီရောင်ပွင့်ဖတ်ငါးခုရှိတယ်။ အဝါရောင်ဝတ်မှုံနဲ့ ဝတ်ဆံတိုင်ရှိလို့လည်း လိပ်ပြာလေးတွေနားချင်စရာ ဝတ်ရည်စုတ်ယူချင်စရာဖြစ်တယ်။ ကလိုရိုဖီးလ် ပိုင်ဆိုင်တဲ့ အစိမ်းရောင်အရွက်လေးနဲ့ လူသားတွေကို အကျိုးပြုပတယ်။ သူ့ရဲ့သဘာဝအရ ဖျော့တော့တဲ့ ရနံ့လေးရှိတယ်။ သူဟာပန်းအင်္ဂါရပ်နဲ့ညီတဲ့ ပန်းကလေးတပွင့်ပါဘဲ။ အခုတော့ ကျမဘဝဟာ ဒီပန်းလေးနဲ့တူနေတဲ့တွက် တင်စားမိတယ်။ ပန်းကလေးဟာသူ့မှာရှိတဲ့ အားအင်တွေနဲ့ ဒီလောကကို အကျိုးပြုပနေသလို ကျမရဲ့အားငယ်စိတ်၊ နည်းပါးတဲ့သတ္တိ၊ ချိုးနှိမ်ထားတဲ့လူတွေရဲ့ကြားကပဲ လောကကိုငြိမ်းချမ်းစေမယ်။

Non

ပိန်းရွက်လှ

ပိန်းရွက်ထဲမှာရှိနေကြတဲ့ ရောင်စုံအစက်အပြောက်ကလေးတွေဟာ အတိတ်ကနှောက်ယှက်၊ တားဆီးခံရမှု၊ စိတ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ညစ်မှု။

စပယ်ပန်းဖူးလေးနှင့် စပယ်ရွက်စိမ်းစိမ်း

အနာဂတ်မှာ အမြဲတမ်းစိမ်းလန်းစိုပြေစွာ ဖူးပွင့်လာမဲ့သူပါလို့

Nu Nu Nge

သစ်ကိုင်းကလေး

ဒီသစ်ကိုင်းကလေးဟာ ကြည့်လိုက်ရင် အင်အားမဲ့အသုံးမဝင်သလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ငှက်ကလေးများ၊ ရှဉ့်ကလေးများ သူ့အပေါ်လာနားတဲ့အခါ သူ့မှာငြီးငြူမှုမရှိဘဲ ငြိမ်ခံနေပါတယ်။ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း အပူဒဏ်ခံနိုင်ပါတယ်။ သက်ရှိအတွက်နားခိုဘို့ အရိပ်ကိုအေးအေးမြမြပေးနိုင်ဖို့အတွက် အင်အားရှိပါတယ်။ ထို့အပြင် အရွက်ဝါလာတဲ့အခါ ကြွေပြီးလူသားတွေအတွက် စိုက်ပျိုးစားသုံးရန်အတွက် မြေဩဇာလည်း ဖြစ်ထွန်းလာစေပါတယ်။ ဘယ်အရာမဆို သူ့တာဝန်နှင့်သူ ထမ်းဆောင်ကြပါတယ်။ အသုံးလည်းဝင်ပါတယ်။

ရို့စလင်း

သစ်ကိုင်းစိမ်းစိမ်း

ကျမရဲ့ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးလို့ ကိုယ်ယိစားပြုပလိုက်တဲ့ သစ်ကိုင်းစိမ်းစိမ်းလေးပေါ့ကွယ်။ ဒီသစ်ကိုင်းကို ကျမယူလာခြင်းရဲ့ အဓိပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ဟာ ဒီကမ္ဘာမှာဘယ်လောက်ပဲ ခေတ်မှီတိုးတက်နေပါစေ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်မယ်ဆိုရင် နောင်လာမယ့်အချိန်တွေမှာ တကယ်ပဲရင်လေးရမယ်ဖြစ်ပါတယ်။ တိုးတက်တဲ့ခေတ်တွေ၊ စက်မှုဖွံ့ဖြိုးတဲ့ နိုင်ငံတွေများလာလေလေ ကမ္ဘာကြီးမှာ အသက်ရှင်နေထိုင်တဲ့လူတွေအတွက် အန္တ ရာယ်ကို ဒယ်အိုးထဲရှိတဲ့ ဖားအရှင်တွေကို ရေထည့်ပြီး အောက်ကနေမီးအပူ တဖြေးဖြေးပေးနေတာနဲ့အတူတူပါပဲ။

ကမ္ဘာတည်သ၍ ငြိမ်းချမ်းလိုတဲ့
မေ်အားဒီ

ကင်မရာ

ဒီ (၅)ပတ်အတွင်း ကျမသင်ယူရရှိတဲ့ သင်ခန်းစာထဲက ပြောင်းလဲမှုတခုကတော့ ကျမကိုယ်ကျမ ကင်မရာနဲ့တူတယ်ဆိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားခြင်းဟာ ကျမနှလုံးသားအလုပ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်ချိန်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်အနားရှိသမျှ အရာရာကိုလှပပြီး ရှု ငမြူးစေနိုင်သလို ကင်မရာမှာလည်းပဲ **Zoom** နဲ့ရိုက်လိုက်ရတဲ့ အကြိုက်ဆုံး **Focus** ကို ရွေးနိုင်သလို ထွက်လာတဲ့ဓါတ်ပုံလည်း အဓိပ္ပါယ်အရှိဆုံးအမှတ်တရဖြစ်ခြင်းနဲ့အတူတူ၊ အကယ်၍သာ ကျမရင်ထဲကရည်ရွယ်ချက်များပြီး ဆန္ဒ လောနေမယ်ဆိုရင် အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဆိုတာ ဇဝေဇဝါဖြစ်သွားသလို ကင်မရာမှာလည်း **Zoom** ကိုအဝေးဆုံးချိန်လိုက်ရင် ဝိုးတဝါးဖြစ်သွားပြီး တကယ်လိုချင်တဲ့ **Focus** ကိုမရလိုက်တဲ့အတွက် အဓိပါယ်ရှိရှိဓါတ်ပုံကိုလဲ မရလိုက်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အမှန်တကယ်အရင်ဆုံးလုပ်ရမှာက ကိုယ်ရဲ့နှလုံးသားကို လှပအောင်အာဟာရပေးပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ခံစားချက်အတိုင်း ကင်မရာလိုထိန်းကိုင်နိုင်သလို ကိုယ်ဆီမှာ တကယ်ပြတ်သားတဲ့ရည်ရွယ်ချက်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေလုပ်ဖို့ ဝန်မလေးဘူးဆိုရင် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကိုရောက်နိုင်ခြင်းလျှက်နဲ့ ...

ခမ်း

နှင်းပန်းကလေးနဲ့သင်္ကေတ

နှင်းပန်းကလေးတွေဟာအများအားဖြင့် တောပန်းလို့သူများတွေက လက်ခံယုံကြည်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ကျမအတွက်တော့ ဒီနှင်းပန်းကလေးဟာ အရမ်းတန်ဖိုးရှိပြီး အရမ်းလည်းအမြတ်တနိုးထားတဲ့ ပန်းကလေးဖြစ်ပါတယ်။ နှင်းပန်းကလေးရဲ့အရောင်ဟာ အမြဲတမ်းကြည်လင်စေပြီး ကျမရဲ့စိတ်ဓါတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ပန်းကလေးဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့လေးတွေမှာ သင်းပျံ့တဲ့ရနံ့မရှိပေမဲ့လဲ သူ့အလှနဲ့သူ သူ့နေရာနဲ့သူ အဆင်းရှိပါတယ်။ တဆက်တည်းမှာပဲ ကျမတို့မိန်းကလေးတွေဟာလည်း ခွန်အားဗလမသန်ပေမဲ့ နှင်းပန်းလေးလို သူ့နေရာနဲ့သူတန်ဘိုး ရှိကြပါတယ်။

ခက်ခက်ဝေ

တံမျက်စည်းလေး၏ဆုံးမသြဝါဒ

ကျမဟာအိမ်မှာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်နေရာမှာဘဲဖြစ်ဖြစ် ကြမ်းပြင်ပေါ်ခြေဖဝါးချလိုက်တာနဲ့ ဖုန်တွေ၊ သဲတွေကိုထိတွေ့ နင်းမိမယ်ဆိုင်ရင်၊ အမှိုက်သရိုက်တွေနဲ့ ရှုပ်ပွနေတာကို တွေ့နင်းမိမယ်ဆိုရင်ပဲ ချောင်ကြိုချောင်ကြားမှာ တံမျက်စည်းအား မနားတမ်းလိုက်ရှာပြီး လှည်းတက်တဲ့အကျင့်ရှိတယ်။ အမှိုက်သရိုက်၊ ဖုန်တွေနဲ့ရှုပ်ပွတဲ့နေရာမှာ ကြာကြာနေရင် ကျမစိတ်ကငြီးစီစီဖြစ်လာသလိုလို၊ အသက်ရှူ ကြပ်လာသလိုလို၊ စိတ်ပိုရှုပ်ထွေးလာတယ်။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်နေရမှ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဒါကြောင့် တံမျက်စည်းကလေးဟာ ကျမအတွက် မရှိမဖြစ်အဖော်ဖြစ်သလို တံမျက်စည်းမကြာခဏလှည်းတက်တာကလဲ ကျမရဲ့အကျင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါကြောင့် ကျမမိသားစုကရော၊ သူငယ်ချင်းတွေကရော ကျမတံမျက်စည်းကောက်ကိုင်တာနဲ့ ‘စည်ပင်သာယာရောက်လာပြီဟေ့’ ဆိုပြီး ထေ့မနောပြုလေ့ရှိတယ်။

တံမျက်စည်းလှည်းတဲ့အကြောင်းစဉ်းစားမိရင်း ကျမတခုစဉ်းစားမိတယ်။ ကျမဟာ အပြင်ဘက်မှာရှိတဲ့ အမှိုက်သရိုက်၊ ဖုန်တွေကိုတော့ တစ်နေ့တစ်နေ့ လေး၊ ငါးဆယ်ကြိမ်မက တံမျက်စည်းလှည်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေပေမဲ့ ကျမရဲ့နှလုံးသားအတွင်းပိုင်းမှာရှိတဲ့ အမှိုက်သရိုက်တွေကိုတော့ တံမျက်စည်းကလေးတခေါက်၊ နှစ်ခေါက်တောင် မလှည်းမိပါလား၊ မေ့လျော့နေပါလားဆိုတာကို သတိရလာခဲ့တယ်။ လူသားဆိုတဲ့သတ္တဝါကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအင်မတန်ချစ်တဲ့၊ ကာကွယ်တတ်တဲ့သတ္တဝါဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုထိခိုက်နာကျင်စေတယ်၊ ကိုယ့်အတွက်မလုံခြုံဘူးလို့သိလာခံစားလာရင် ကာကွယ်ချင်တယ်။ ကိုယ်နာကျင်ခံစားခဲ့ရသလို တဘက်သားကိုလည်း ပြန်နာကျင်အောင်ပြန်လုပ်တတ်ကြတယ်။ ဒီနေ့လူတဦးနဲ့တဦး၊ လူတစ်မျိုးနဲ့တမျိုး၊ နိုင်ငံတနိုင်ငံနဲ့တနိုင်ငံ၊ ဘာသာတခုနဲ့တခု သတ်ကြဖြတ်ကြ၊ တိုက်ကြခိုက်ကြ ဂလဲ့စားပြန်ချေကြနဲ့ သံသရာလည်နေတာတွေဟာ ဒီအပေါ်မှာအခြေခံနေတယ်လို့ ယူဆမိတယ်။ ကျမလည်းကိုယ့်ကိုကိုယ် နာကျင်မှာစိုးတဲ့သူ၊ ချစ်တဲ့သူတဦးပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုထိခိုက်နာကျင်လာရင်၊ ဒေါသဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက်မဟုတ်တာတောင် စကားလုံးနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ အမူအရာနဲ့ဖြစ်ဖြစ် တဘက်သားကို ကျမခံစားရသလို သူပြန်ခံစားရအောင် တုံ့ပြန်တတ်တဲ့လူသားတဦးထဲက တဦးအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ‘ထင်းခွေမကြို၊ ရေခပ်ကြိုပေါ့’ လို့ ကြိမ်းဝါးတက်သူပါ။ ဒါပေမယ့် ကျမရဲ့အာဃာတ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မနာလို၊ ဝန်တို၊ စိုးရိမ်မှုတွေဟာ ကျမရဲ့ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးကို ဖျက်ဆီးနေတာသာမက၊ ကျမနဲ့ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရတဲ့ ကျမရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေသူအားလုံးကိုပါ ထိခိုက်စေတယ်။ ကျမကြောင့် သူတို့ရဲ့ငြိမ်းချမ်းရေးကိုပျက်စီးစေတယ်။ ကျမလို လူသားတွေများလို့ ကမ္ဘာကြီးမှာ၊ လူ့အဖွဲ့စည်းတွေမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိတ်သုဉ်းပြီး ပဋိပက္ခတွေ၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေနဲ့သာ လုံးပမ်းနေကြရတယ်။ မိမိနှလုံးသားထဲမှာရှိတဲ့ အမှိုက်သရိုက်တွေကို တံမျက်စည်းမလှည်း၊ သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ထားတဲ့အတွက် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံလာတဲ့ပြဿနာ၊ ပဋိပက္ခတွေကိုလဲ ဒေါသအလျောက် အကြမ်းဖက်တုန့်ပြန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့သာ ဖြေရှင်းတတ်ပြီး၊ အခြားနည်းလမ်းတွေရှာကြည့်ဖို့ မကြိုးစားနိုင်တော့ဘူးဆိုတာကိုယ်တိုင်သိမြင်လာတော့တယ်။

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူတဦးဖြစ်လာဖို့ ပညာရှင်တွေရဲ့အတွေးအခေါ်၊ ကျမ်းကိုးကျမ်းကား၊ နည်းပညာ၊ သတင်းအချက်အလက်၊ ဗဟုသုတတွေရရှိထားယုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ ကိုယ်တွင်းမှာငြိမ်းချမ်းရေးမျိုးစေ့ရှိမှ အခြားသူတွေအတွက် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်နိုင်မယ်၊ ငြိမ်းချမ်းရေးဟာ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်း၊ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်နဲ့ တည်ဆောက်ပြီးရလာတာနဲ့ သူတပါးရဲ့နည်းလမ်းအတွေးအခေါ်၊ သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့သာ ပြောဆိုကျင့်သုံးပြီးရလာတဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးရဲ့အဖြေဟာ ကွာခြားမှုရှိတယ်ဆိုတာကိုလဲ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူ အမျိုးသမီးများသင်တန်း ဒုတိယအကြိမ်မှာ ပိုပြီးသဘောပေါက်နားလည်လာခဲ့သလို ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မဲ့သူတဦးမှာ ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုအပိုင်းကို ပထမဆုံးလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကိုလဲ တံမျက်စည်းကလေးက ဆုံးမသြဝါဒပေးနေပါပြီ။ ဒါကြောင့် တနေ့တနေ့မှာ ကိုယ်ကစပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးစတင်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့၊ နှလုံးသားထဲက အမှိုက်သရိုက်တွေကို မကြာခဏတံမျက်စည်းလှည်းကျင့်နေပါတော့တယ်။

မိုင်းဂျာ

ရေ

ရေမှာ အထာတွေ၊ စိတ်နေသဘောထားတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ရေဟာ နေရောင်ခြည်ရရှိနေတဲ့အချိန်မှာ အရောင်တောက်ပမယ်၊ တလက်လက်လင်းနေမယ်၊ ပြီးတော့ ရောင်ပြန်လဲဟပ်နိုင်ပါတယ်။ ထို့အတူပဲ ရေဟာ ငြိမ်သက်မှု၊ နက်ရှိုင်းမှု၊ တည်ငြိမ်မှုနဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုတွေလဲ ရှိတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။ ကျမရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ရေဓာတ်ကို ခံစားရပါတယ်၊ အဲဒီရေဓာတ်ဟာ တခါတခါမှာ မျက်ရည်တွေလို ဆားငန်ဓာတ်ရှိပြီး တခါတခါမှာ ဉာဏ်ပညာတွေနဲ့ ပြည့်လျှမ်းနေတဲ့၊ သိပ်ကိုနက်ရှိုင်းတဲ့ ရေတွင်းလိုမျိုးလဲ ခံစားရပါတယ်။ ကျမ ရေကိုရွေးချယ်ခဲ့ရခြင်းအကြောင်းကတော့ ဒီမှာရှိနေတဲ့ ညီအမများကနေပြီး ကျမကို ရေလိုနိုင်မာရှင်သန်နိုင်အောင် သင်ပြပေးခဲ့တာကို တင်စားပြောချင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာရှိနေတဲ့ညီအမများဟာ အခက်အခဲအတားအဆီးတွေ၊ ကျောက်ဆိုင်ကျောက်ခဲတွေနဲ့ ပြည့်လျှမ်းနေတဲ့ ဘဝလမ်းကို

တွေ့ကြုံဖြတ်သန်းခဲ့သူများဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ညီအမများဟာ ရေလိုပါပဲ၊ ဘယ်တော့မှ ရပ်တန့်သွားခဲ့တယ်ဆိုတာ မရှိခဲ့ပါဘူး၊ ကျောက်ဆိုင်ကျောက်ခဲတွေကြားကနေ ကိုယ့်လမ်းကိုကိုယ်ရှာဖွေလို့ တဖြည်းဖြည်းချင်း ရွှေ့လျားဖြတ်သန်းကျော်လွှားခဲ့ကြသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ညီအမများဟာ ရွှေ့လျားရ န်းကန်လျက် ... ရေလိုပဲ တိုးဝှေ့ကျော်ဖြတ်လျက် ... မိမိတို့ရဲ့အိမ်နေရာကို ပြန်နိုင်ရေးအတွက်... ။

လော်ရာ

ငှက်တို့စံရာပန်း

☆ ဒီငါးပတ်ကြာ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းသင်တန်းကြီးထဲမှာ မြန်မာနိုင်ငံက သတ္တိအပြည့်ရှိပြီး မြင့်မြတ်လှတဲ့အမျိုးသမီးများနဲ့အတူတကွ ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ရတဲ့နောက်မှာ ကျမကိုယ်ကျမ ငှက်စံရာပန်းနဲ့ တင်စားပြောဖို့ ကျမရွေးချယ်လာခဲ့တယ်။

☆ ဒီပန်းဟာ ပါးလုပ်၊ သေးငယ်လှသော်လည်းပဲ ခိုင်ခံ့သန်မာလှတဲ့ ရိုးစည်ရှိပါတယ်။ ကျမမှာလည်း ဒီအရည်အသွေးတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒီပန်းကလေးရဲ့အရောင်ဟာ အရမ်းကိုတောက်ပလှတဲ့ လိမ္မော်ရောင်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအရောင်လိုပဲ ကျမကိုယ်ကျမ ပါးနပ်တဲ့၊ စိတ်ကြည်လင်တဲ့လူအဖြစ် မြင်ချင်တွေးချင်ပါတယ်။

☆ တနှစ်တာလုံးမှာ ဒီပန်းကလေးတွေ ဖူးပွင့်လာနိုင်ပြီး သူ့ရာသီသူရောက်မှပေါက်တတ်တဲ့ ရာသီအလိုက်ပေါက်တဲ့ ပန်းမျိုးမဟုတ်သလို တယုတယစိုက်ပျိုးစရာ၊ ရေလောင်းစရာလည်း မလိုလှပါဘူး။ ဒီအချင်းအရာဟာ ကျမငယ်ငယ်ကတည်းကရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှုဆိုတဲ့အရသာကို ပြသနေတယ်လို့မြင်ပါတယ်။ ဒီပန်းကလေးကို ကျမရွေးချယ်လာရခြင်းကတော့ သူ့ရဲ့ဟိုဘက်ဒီဘက်မှာရှိတဲ့ ပွင့်ဖတ်နှစ်ဖတ်ကြောင့်ပဲဖြစ်တယ်၊ ပွင့်ဖတ်တဖတ်စီဟာ စိတ်ဓါတ်ရေးရာပိုင်းအရ တိုးတက်မှုရှိတဲ့အရည်အသွေးတွေကိုပြနေပြီး အဲဒီလိုအရည်အသွေးတွေကပဲ ကျမရဲ့နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်မှုနဲ့ ကျမရဲ့အမျိုးသမီးများအရေး လှုပ်ရှားမှုလမ်းစဉ်ကို လမ်းပြပေးဆောင်နေတဲ့ အရည်အသွေးတွေဖြစ်လို့ပါပဲ။

သက်ရှိသက်မဲ့သတ္တဝါအပေါင်း ကျန်းမာချမ်းသာ၍ ငြိမ်းအေးမှုအတိရှိကြပါစေလို့

အွေဖွန် ခွန်ကဲအို့ဝ်

ပန်းပြုံးပြုံးနဲ့ သစ်ရွက်ငယ်

ဒီနှစ် ၂၀၀၃ ခုနှစ် မေလမှာပြုလုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးများအဖွဲ့ချုပ် (မြန်မာနိုင်ငံ) ရဲ့ အမျိုးသမီးများငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေးသင်တန်းဟာ မနှစ်က ၂၀၀၂ ခု မတ်လမှာလုပ်ခဲ့တဲ့သင်တန်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲသင်တန်းဖြစ်ပါတယ်။ မနှစ်က စုစုပေါင်း ၂၀ နဲ့စခဲ့တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူ ညီအမတစုထဲက ဒီနှစ်မှာတော့ ၁၄ ယောက်ပဲ ပြန်လာနိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ပြန်ဆုံကြရတာ ပျော်ရွှင်မှုအပြည့်နဲ့ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ်သင်တန်းကိုပြန်လာချိန်မှာ ကျမစိတ်အာရုံတွေဟာ မနှစ်ကလိုမဟုတ်ပဲ ဒွိဟအတွေးတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးနေခဲ့ပါတယ်။ ကျမရဲ့စိတ်ဟာ မိုးတိမ်တွေကာနေခံရတဲ့ ကောင်းကင်ပြာလိုပါပဲ။ တကယ်တော့ ကျမဟာ ဒီအမျိုးသမီးနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ပံ့ပိုးပေးရသူပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအကောင်အထည်ဖော်ပေးရမဲ့ ကျမကိုယ်တိုင် ရင်ထဲမှာအဖုအထစ်လေးတွေနဲ့ မငြိမ်းချမ်းနိုင်ပဲရှိနေခဲ့ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့လာရတဲ့ အခက်အခဲတွေဟာ မိမိယုံကြည်ပြီး အကောင်အထည်ပေါ်အောင်ကြိုးစားနေတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ လွဲနေပြီလားဆိုတဲ့သံသယတွေနဲ့ ဒွိဟစိတ်တွေဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ "ကိစ္စများမြောင်၊ လူတို့ဘောင်ဆိုတဲ့" အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ပဋိပက္ခတွေအကြားက လူ့ဘောင်ကြီးထဲမှာ ရ န်းကန်ရှင်သန်နေရတဲ့ ကျမတို့လူသားတွေအနေနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးကို အမှန်တကယ်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့၊ ပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးကို လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ဦးနှောက်အဆင့်သာ နားလည်သိရုံနဲ့မရပဲ နှလုံးသားအဆင့်မှာ တဦးချင်းကိုယ်စီ ရင်ထဲအသည်းထဲက တည်ဆောက်ယူမှရမယ်ဆိုတာကို ဒီသင်တန်းမှာ ဖြတ်သန်းရင်းမှ ပိုမိုသိမြင်လာခဲ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကျမကိုယ်တိုင်လည်း ကြိုးစားတည်ဆောက်ခဲ့ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း **(peace within)** ကို လေ့ကျင့်ဖြတ်သန်းပြီး ရင်ထဲမှာဖြစ်တည်နေတဲ့ အဖုအထစ်တွေကို ကျမဖြေလျော့နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျမရဲ့ပစ္စုပ္ပန်ကာလ စိတ်သဏ္ဌာန်ဟာ ဒီဖြူစင်သန့်ရှင်းနေတဲ့ ပန်းကလေးလို လန်းဆန်းကြည်လင်နေပါတယ်။

နောက်ပြီး ဒီသင်တန်းကာလ (၅) ပတ်ကို ဖြတ်သန်းပြီးချိန်မှာ ကျမစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်မှုအဆင့် အပြောင်းအလဲဖြစ်မှုတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီပြောင်းလဲမှုကိုတော့ ဒီသစ်ရွက်စိမ်းကလေးနဲ့ ဥပမာပေးချင်ပါတယ်။ ဒီသစ်ရွက်ကလေးဟာ အရွယ်အစားအားဖြင့် အလွန်သေးငယ်ပါတယ်။ သူ့အပေါ် အခြားသစ်ရွက်ကလေးတွေနဲ့ လက်ချင်းချိတ်ပြီး သစ်ပင်ကြီးတပင်ရဲ့ ပင်စည်အကိုင်းတွေကို မှီတွယ်ရပ်တည်နေတယ်။ ကျမရဲ့စိတ်က ခန္ဓာကို မှီတွယ်ရသလိုပဲလို့ ထင်တယ်။ ဒီသစ်ရွက်ကလေးဟာ အရွယ်အားဖြင့်ငယ်တယ်။ အပင်ကိုမှီတွယ်နေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ ထုထည်အ

ပြည့်အဝ၊ သိပ်သည်းရင့်ကျက်မှုထူထူနဲ့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရပ်တည်နေတယ်။ သူ့ရဲ့ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှု၊ ပြည့်ဝမှုကိုခံစားရတယ်။ ကျမရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဟာလည်း ဒီသင်တန်းဖြတ်သန်းပြီးကာလမှာ ရင့်ကျက်မှုပိုမိုလာတယ်လို့ထင်တယ်။ ရှေ့ဆက်ရမဲ့ခရီးအတွက် အင်အားတွေ ဖြည့်ဆောင်းပေးခံရခြင်းပါပဲ။ ဒီပန်းပွင့်ကလေးရဲ့ ဖြူစင်မှုလို၊ စိတ်ရဲ့ကြည်လင်ခြင်းနဲ့၊ ဒီသစ်ရွက်လေးရဲ့ ထုထည်ပြည့်ဝမှုလို ရင့်ကျက်ခြင်းကို ဆက်လက်တည်ဆောက်ယူရင်းနဲ့ ကျမတို့ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူညီအမများ အမျိုးသမီးများနဲ့မျှော်မှန်းတဲ့ တရားမျှတပြီးငြိမ်းချမ်းမှုရှိတဲ့လူ့ဘောင်တရပ်တည်ဆောက်ဖို့ ကြိုးစားသွားမယ်လို့ ရည်မှန်းလျှက် ... ။

ခင်ဥမ္မာ

ထန်းစေ့များ

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းသင်တန်းကာလအတွင်း ကျမတို့အစည်းအဝေးခန်းကနေတွေ့နေရတဲ့ ထန်းပင်ပေါ်က အစေ့သေးသေးလေးတွေကို ကျမအကြောင်းကျမ ပိုမိုသိလာစေအောင်ပြုလုပ်ပေးတဲ့ သင်္ကေတလေးတွေလို့ ကျမခံယူချင်ပါတယ်။ အဲဒီအပင်နားကနေ၊ အဲဒီအသီးအစေ့လေးတွေဘေးကနေ မကြာခဏလျှောက်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကျမဟာ အရင်တုန်းကသတိမူမိခြင်းမရှိပဲ ခုမှသတိထားမိလာတာလည်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီအပင်ကလေးနားကနေ အံ့တီလာဘွယ်တယောက် တနေ့ဖြတ်လျှောက်သွားပြီး မှည့်နေတဲ့အသီးကလေးတလုံးကို ခူးလိုက်တာကိုတွေ့ရတယ်။ အသီးကလေးကိုအခွံနွှာပြီး အထဲကချိုချိုခါးခါးအရသာကို အရသာခံစားနေတဲ့သူ့ကို ကျမကြည့်နေမိတယ်။ အဲဒီအချိန်မှပဲ အဲဒီအသီးအစေ့ကလေးတွေမှာ ပွေလီနက်နဲမှုတွေ ဘယ်လောက်ရှိနေသလဲဆိုတာကို သတိထားလိုက်မိတယ်။ အပင်ကနေ၊ အကိုင်းတွေကနေ တွဲလောင်းကျနေတဲ့ အဲဒီအသီးအစေ့ကလေးတွေဟာ အမှတ်မဲ့ကြည့်ရင်တော့ အတူတူတွေလိုပဲထင်ရပေမဲ့ တခုနဲ့တခုဟာ အရောင်ချင်း၊ မှည့်ဝင်းတာချင်း၊ အရွယ်အစားချင်း မတူကြတာကိုတွေ့ရတယ်။ အပြင်ကနေကြည့်မယ်ဆိုရင် စိတ်ဝင်စားစရာမကောင်းတဲ့ စိမ်းဝါရောင်နဲ့ အခွံမာတွေရှိနေပေမဲ့ တလွှာချင်းတလွှာချင်းခွာလိုက်တဲ့အခါ တလွှာစီမှာရှိနေတဲ့ အရောင်တွေဟာတူမနေဘူး၊ အသွေးလည်းမတူဘူး၊ အရသာလည်း မတူဘူးဆိုတာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိလိုက်ရခြင်းပါပဲ။ အသီးတွေမှာ လုပ်ဆောင်ချက်နှစ်ခုရှိတယ်၊ ပထမတခုက အဲဒီအသီးအစေ့သေးသေးလေးတွေကနေ အပင်ရဲ့ပင်စည်ကြီးတခုလုံးကို ပံ့ပေါ်နေစေတာဖြစ်ပြီး ဒုတိယအချက်ကတော့ စားကြည့်လိုက်တဲ့အခါလည်း သူ့ကိုယ်ပိုင်ရည်ရွယ်ရင်းရှိနေတယ်။ ကျမဟာ အဲဒီထန်းပင်ပေါ်က အဲဒီအသီးအစေ့လေးတွေထဲက တစေ့လိုပဲခံစားရတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ငြိမ်းချမ်းရေးရှိဖို့နဲ့ လူမှုအပြောင်းအလဲတွေဖြစ်ဖို့အတွက် တစိတ်တပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်ရတာကို အထူးပဲကျေနပ်ဝမ်းသာမိသလို ပုံစံမတူ၊ ယဉ်ကျေးမှုမတူ၊ လူမျိုးချင်းမတူတဲ့ လူ့အသိုက်အမြုံလေးတွေရဲ့ တထောင့်တနေရာမှာရှိနေရတာကိုလည်း နှစ်သက်မိတယ်။ ဒီငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းဆိုတဲ့သင်တန်းကနေ ကျမကိုယ်ကျမပျက်ပျက်ထင်ထင်မြင်လာအောင် ကူညီပေးလိုက်တာကတော့ ကျမနေထိုင်ရာလူ့အသိုက်အအုံကလေးကို ကျမမူပိုင်ခိုင်မာရင့်ကျက်မှု၊ ကျမရဲ့ မတူကွဲပြားတဲ့မူပိုင်ပုံစံတွေနဲ့အတူ အလှဆင်သူတယောက်ဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုကိုယ် မြင်လာ၊ နားလည်လာခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျမမှာရှိနေတဲ့စိတ်အလွှာတွေမှာ တချို့က မာကျောပြီး အပြင်ကတစုံတရာ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လာဖို့မလွယ်သလို တချို့အလွှာတွေကတော့ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေတတ်တယ်။ မိမိကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုရှိအောင် တည်ဆောက်လာနိုင်ခြင်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ တရားမျှတရေးအတွက် ဦးတည်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ကျမမှာရှိနေပြီးသားဖြစ်တဲ့ အနု၊ အမာ၊ အပျော့အပျောင်း အသွေးရှိတဲ့ အလွှာတွေနဲ့ပါဝင်နိုင်ဖို့ အထူးကူညီထောက်ကူနေတယ်ဆိုတာပါပဲ။

ဂျင်ဂျာ