



ပြောတတ်ဆိုတတ် မပါဝင်သင်းတတ်တဲ့သူ



မေမြင့်

ပြောတတ်ဆိုတတ် ပေါင်းသင်းတတ်တဲ့သူ

ဖေမြင့်

Published by <http://mmteashop.com>

စာမူခွင့်ပြုအမှတ်
၅၃၀/၂၀၀၁ (၅)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုအမှတ်
၆၈၄/၂၀၀၁ (၈)

မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်
ဘဌေးကြည်

မျက်နှာဖုံးကာလာခွဲ
Prestige

အတွင်းဖလင်
အေဇက်

ကွန်ပျူတာစာစီ
ခွန်မျိုး

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ရွှေ(၀၂၀ရ၉)သုခပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၂၊ ၄၆လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ခင်လှ(၀၁၅ရရ)စာပေလောက ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်၁ရ၃၊ ၃၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ
ဦးဖေမြင့်(၀၂၂၅၉)ဖေမြင့်စာပေ
၅၁၆၊ အဝလမ်း၊ နံသာကုန်း၊ အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၁ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

အုပ်စု - ၁၀၀၀

မာတိကာ

အမှာစကား . . .

၁။ အပြောအဆို လိမ္မာသူတို့၏ အမူအကျင့်ကောင်းများ

၂။ သူစိမ်းတွေနဲ့ လည်း ခင်ခင်မင်မင်

၃။ အားနာပါးနာ ခေါင်းမညိမ့်ပါနှင့်

၄။ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ရင်းနှီးပွင့်လင်းကြမည်လဲ

၅။ ပရိသတ်ရှေ့မှာ စကားပြောခြင်း

၆။ ချီးမွမ်းစကားလေး တစ်ခွန်း

ရ။ အာလာပ သလ္လာပ

၈။ သူပြောလိုက်တယ့်စကား ကြားလိုက်ရဲ့လား

၉။ အားပေးစကားဆိုနည်း

၁၀။ တောင်းပန်စကားဆိုရမည့် အချိန်

၁၁။ ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

၁၂။ ရင်းနှီးပျူငှာ စကားဆိုခြင်း

၁၃။ အငြင်းမပွားအောင် ရှောင်ရှားနည်း

၁၄။ ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာစကား

၁၅။ သူတစ်ပါး အထင်အမြင်ကောင်းစေလိုလျှင်



Typing By



ကင်းကောင်

Proof and layout By



noel



အမှာစကား

လူမှန်သမျှ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ်ပညာ တစ်ခုစီတတ်ဖို့ လိုအပ်မြဲ ဖြစ်သည်။

အတတ်ပညာတစ်ခုရှိမှ လောကအလယ် တင့်တောင့်တင့်တယ် ရပ်တည်နိုင် သည်။ သက်ဆိုင်ရာ အတတ်ပညာ၌ ကျွမ်းကျင်လေ ပို၍ တင့်တယ်အောင်မြင်လေ။

သို့သော် ကမ္ဘာမှာ၊ မြို့ပြပြည်ရွာတွေမှာ တစ်နေ့တခြား လူဦးရေတိုးပွားကာ လူနေ ထူထပ် ကျပ်သိပ်လာသည်နှင့်အမျှ လူနှင့် လူချင်း ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရေးကိစ္စ ဆိုသည်က အရေးပါလာသည်။ ပညာတစ်ရပ် တတ်ထားရုံနှင့်မပြီး၊ ကိုယ့်ပညာ၏ စွမ်းအားကို လူ အများကြား အထိရောက်ဆုံးပုံစံဖြင့် ဖြန့်ချိပြသနိုင်မှသာ သည်ပညာမှ အကျိုးကျေးဇူး အပြည့်အဝ ခံစားရနိုင်မည့်သဘော ရှိလာသည်။

စက်မှုသိပ္ပံနယ်မှာ ပါရမီရှင် အခေါ်ခံရလောက်အောင် ထူးချွန်သူချင်းအတူတူ၊ တစ်ဦးက ဓာတ်ခွဲခန်းထဲ အလုပ်ရုံထဲမှာ ဘဝကို နှစ်မြှုပ်ကာ မပြည့်မစုံမထင်မရှား အချိန် ကုန်သွားရပြီး၊ အခြားတစ်ဦးကမူ နာမည်ကျော် စက်မှုလုပ်ငန်းရှင်ကြီး သူကြွယ်ကြီးဖြစ်လာ သည်။

ပန်းချီပန်းပု အနုပညာနယ်မှာ ပါရမီရှိသူချင်းအတူတူ၊ တစ်ဦးက နေအိမ်အလုပ် ခန်းလေးထဲမှာ တကုပ်ကုပ်ဖန်တီးသည့် ထိပ်တန်းအနုပညာ လက်ရာများစွာမှ ထိုက်ထိုက် တန်တန် အကျိုးမခံစားရဘဲ ဆင်းရဲမွဲတေစွာ ကွယ်လွန်ခဲ့ရပြီး၊ အခြားတစ်ဦးကမူ မိမိ လက်ရာကို အများပြည်သူတို့ အမြင့်မားဆုံး တန်ဖိုးထားကြအောင် ဖြန့်ချိတင်ဆက် နိုင်ခဲ့သဖြင့် အနုပညာအရော ငွေကြေးအရပါ ကျော်ကြား အောင်မြင်ခဲ့သည်။

ပညာအခြေခံချင်း တူပါလျက် ဘာကြောင့် ဘဝအခြေအနေတွေ အဲသလို ကွာခြားသွားကြသနည်း။

အဓိကအချက်က လူအများနှင့်ဆက်ဆံရေး ကိစ္စဖြစ်သည်။ တစ်ချို့က အတတ် ပညာရှိသော်လည်း လူမှုဆက်ဆံရေးကျတော့ အလွန်ညံ့ဖျင်းကြသည်။ တစ်ချို့က ပညာ လည်းရှာသည်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးလည်း ကျွမ်းကျင်သည်။ ပြောတတ်ဆိုတတ် ပေါင်းသင်း တတ်သည်။

သည်အခါ မိမိကိုသူတစ်ပါး အထင်အမြင်ကောင်းအောင် ဖန်တီးနိုင်သည်။ တစ်ဖက်သားတို့ မိမိဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနိုင်သည်။ သည်အခါ မိမိက အများသူငါထက် ပို၍ ထူးခြားအောင်မြင်သည်။

စင်စစ် ယနေ့ခေတ်၌ လူမှုဆက်ဆံရေးသည်ပင် သီးခြား အတတ်ပညာတစ်ရပ် ဖြစ်လျက်ရှိသည်။

ကုမ္ပဏီကြီးများ စက်ရုံအလုပ်ရုံကြီးများ ရုံးဌာနကြီးများ အဖွဲ့အစည်းကြီးများ သာမက၊ သမ္မတ၊ ဝန်ကြီးချုပ် စသည့် နိုင်ငံအကြီးအကဲများ၊ ရုပ်ရှင်ဂီတ စသည်တို့မှ အနုပညာထိပ်သီးများ အပါအဝင် အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ် အများအပြားပင် မိမိတို့အတွက် အများပြည်သူ ဆက်ဆံရေးကိစ္စများကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးမည့် ကျွမ်းကျင်သူများအား တန်ဖိုးကြီးပေးကာ ငှားရမ်း သုံးစွဲနေရသည်။ သူတို့ အကြံလမ်းညွှန်သည့် အတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်နေရသည်။ အကြောင်းက အများပြည်သူ ဆက်ဆံရေးကိစ္စများသည် မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းဘဝ အတက်အကျကို များစွာအဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်ကြောင်း နားလည်ယုံကြည် ထားကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ အဖွဲ့အစည်းများ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဆက်ဆံရေးအတိုင်ပင်ခံများ အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရန် မကြုံရွယ်သည့်တိုင် လူတိုင်းပင် မိမိရောက်ရှိသည့် အဆင့်၊ မိမိကျင်လည်ရ သည့် နေရာတို့၌ အဆင်ပြေချောမွေ့အောင်နှင့် ယခုထက် ပိုမိုမြင့်မားသော အနေအထား များသို့ ရောက်ရှိအောင် မိမိကိုယ်ကို မြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက်ကား ဆက်ဆံရေး နည်းနာများ တတ်ကျွမ်းနေဖို့ လိုအပ်သည်။

* * *

ပြောတတ်ဆိုတတ် ပေါင်းသင်းတတ်တဲ့သူ ဟူ၍ အမည်ပေးထားသည့် ဤစာအုပ်
ထဲတွင် စာဖတ်သူတို့ အတုယူ နည်းမှီးလောက်သည့် အပြောအဆို လိမ္မာသူ၊ လူမှု
ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်သူ ပါရဂူတို့၏ လမ်းညွှန်ချက်များ လက်တွေ့နည်းနာများကို
ရှာဖွေစုစည်းကာ မြန်မာဘာသာဖြင့် ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုတင်ပြ ထားပါသည်။

လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျယ်ဝန်းပြည့်စုံသော ကျမ်းကြီးတစ်စောင်
သဖွယ် မဖြစ်သော်လည်း၊ မိမိဘဝ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ရန် အစဉ်စိတ်
ထက်သန်ကြသူတို့ အတွက်ကား လက်တွေ့အကျိုးပြုမည့် အချက်အလက် များစွာ
ပါဝင်ကြောင်း မာတိကာကိုဖတ်ရှုရုံ ဖြင့်ပင် သိမြင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

စာဖတ်သူအား ထာဝစဉ်လေးစားလျက်...

ဖေမြင့်

* * *

လိပ်စာ/

ဦးဖေမြင့်

အမှတ် N-6၊ရွှေမာလာရိပ်မွန်

ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။

၁

အပြောအဆို လိမ္မာသူတို့၏ အမူအကျင့်ကောင်းများ

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် သိသိသာသာ ကျွမ်းကျင်ကြသည်။ အလုပ်ကိစ္စများ လူမှုရေးပြဿနာများနှင့် ပတ်သတ်လျှင်မိမိရပ်တည်ချက် မိမိအမြင်ကို တစ်ဖက်သား နားလည်လက်ခံလာအောင် စည်းရုံးပြောဆိုနိုင်စွမ်း ရှိသကဲ့သို့ သာမန် အာလာပသလ္လာပ စကားပိုင်းများ၌လည်း စကားပြောကောင်းသူ သို့မဟုတ် စကားပြောရ အဆင်ပြေသူအဖြစ် တစ်ဖက်လူတို့ နှစ်သက်သဘောကျအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တတ် ကြသည်။

စကားပြောဆိုသည့်ကိစ္စမှာ သူတို့က ဘာကြောင့်တခြားလူများထက် တတ်ကျွမ်း နေသလဲ စူးစမ်းကြည့်သည့်အခါ သူတို့မှာ ထူးခြားသောအရည်အသွေး သို့မဟုတ် အမူအကျင့်များ ရှိနေတာ တွေ့လာရသည်။

အဆန်းတကြယ်များ အခက်အခဲကြီးများကား မဟုတ်။ မည်သူမဆို သတိပြု လေ့ကျင့်လျှင် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်လာသည့် အရာများပဲ ဖြစ်သည်။

(၁) သူတစ်ပါးစကားကို အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်း

လူအတော်များများမှာ သူတစ်ပါးနှင့်စကားပြောလျှင် သူပြောတာ နားမထောင်၊ သူ့စကားဆုံးလျှင် ငါဘာပြောလိုက်မည် ဆိုတာကိုပဲစဉ်းစားကာ ပါးစပ်တပြင်ပြင်နှင့် စောင့်ဆိုင်းနေတတ်ကြသည်။ သူ့စကားဆုံး၍ ကိုယ်က ပြောလိုက်သည့်အခါ သူပြောတာ တစ်ခု ကိုယ်ပြောတာတခြား ဖြစ်နေသောကြောင့် တစ်ဖက်လူက စိတ်မဝင်စား၊ သူ့ အလှည့်တုန်းက ကိုယ်အလေးမထားသလို ကိုယ့်အလှည့်တွင်လည်း သူ့နားမထောင်။ အမှန်က သူတစ်ပါးစကားကို ရေလည်အောင်နားထောင်ပြီးမှ ယင်းနှင့်ဆက်စပ်သော စကားကို ပြန်ပြောလျှင် သူ့ဘက်က စိတ်မဝင်စားစရာ အကြောင်းမရှိ။ ကိုယ့်စကားကို အာရုံစိုက်နားထောင်မည်သာဖြစ်သည်။ စကားဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်လူနားထောင်မှ ကိုယ်ပြောရကျိုးနပ်မည် မဟုတ်လား။

(၂) တစ်ဖက်သားစိတ်ဝင်စားမည့် အကြောင်းရပ်ကို ပြောဆိုခြင်း

တစ်ယောက်ချင်း နှစ်ယောက်ချင်း ပြောကြသည့် စကားဝိုင်းမျိုးတွင် စကားပြောကောင်းသူ ဟူသည်မှာ မိမိမည်မျှ ဉာဏ်ရွှင်ကြောင်း သွက်လက်ချက်ချာကြောင်း ပြသသူမျိုး မဟုတ်၊ (ဝါ) စကားအများကြီးပြောသူမဟုတ်၊ တစ်ဖက်လူအား သူသိသမျှ တတ်သမျှ ဖွင့်ဟပြောဆိုဖြစ်အောင် အစဖော်ပေး 'ဖွင့်' ပေးတတ်သည့် သူမျိုးသာဖြစ်ကြောင်း စိတ်ပညာရှင် တစ်ဦးက ဆိုသည်။

လူတစ်ယောက်အား သူကျွမ်းကျင်သော ကိစ္စရပ်အကြောင်း ပြောဆိုဖြစ်အောင် 'တည်' ပေးနိုင်မည်ဆိုက စကားဝိုင်းခြောက်သွေ့နေမှာ လုံးဝပူစရာမလိုတော့။ အာလာပ သလ္လာပ စကားဝိုင်းမျိုးတွင် ဘာမှမပြောလျှင် ရိုင်းရာကျမှာစိုးသဖြင့် သူတစ်ခွန်း ကိုယ်တစ်ခွန်းရှာကြံကာ အဆက်အစပ်မရှိသောစကားတွေ အားနာပါးနာပြောရင်း အချိန် ကုန်မည့်အစား တစ်ဖက်လူအား သူကျွမ်းကျင်ရာကဏ္ဍကိုပြောရန် လမ်းဖွင့်ပေးထား လိုက်သည့်အခါ အတွေ့အကြုံပြည့်ဝသော သူ့စကားများကြောင့် မိမိအသိအမြင် တိုးပွားရ သကဲ့သို့၊ စကားဝိုင်းလည်း စုံပြည့်ကာ နှစ်ဦးလုံးအတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်သွားပေမည်။

(၃) အရေးမကြီးသည့်အသေးစိတ်များကို ထည့်မပြောခြင်း

'တစ်ဖက်လူစိတ်ညစ်စေချင်ရင်တော့ အသေးစိတ်တစ်ခုမကျန် ပြောပေါ့ဗျာ' ဟု ဖော်လတဲယားက ဆိုသည်။

အရေးမကြီးသည့် အရာတွေကို အသေးစိတ်လိုက်ကာ လိုရင်းကို မရောက်နိုင်ဘဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေသဖြင့် နားထောင်သူ စိတ်ညစ်ရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ မကြာခဏ တွေ့ဖူးကြပါမည်။

'ဒီလိုဗျာ၊ အဲဒီနေ့က သောကြာလား၊ စနေလား၊ တစ်ခုခုပဲ၊ အချိန်က ဆယ်နာရီ ဒါမဟုတ် ၁၀ နာရီခွဲလောက်ဖြစ်မယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့် အစ်ကိုအိမ်ကထွက်လာခါစပဲ ရှိသေးတယ်၊ ပန်းခြံနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်က အိမ်၊ အဲဒါ ကျွန်တော်က' အဲသည်လို။ သူ နီဒါန်းချီတာက မပြီးနိုင်တော့။ အထူးသဖြင့်၊

သည်နိဒါန်းကြီး ပြီးလျှင် ဘာပြောလိမ့်မည်ဆိုတာပါ ကြိုသိနေရသည့် အခါမျိုးတွင်မူ ဝတ္တရားရှိ၍ နားထောင်နေရသူများမှာ ပို၍ပင် ဒုက္ခကြီးလှပေသည်။

(၄) စကားတစ်လုံး ထပ်တလဲလဲမသုံးမိအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

တချို့လူများမှာ ပါးစပ်အကျင့်ပါနေသည့် စကားတစ်လုံး နှစ်လုံးရှိ၏။ တစ်ခုခု ပြောတိုင်း အဲသည်စကားလုံးတွေ ပါပါလာတတ်၏။

'တစ်ပိုင်းက ဒီလိုဗျ'၊ 'တစ်ပိုင်းကလဲ ရှိသေးတယ်' စသည်ဖြင့် အမြဲတမ်း 'တစ်ပိုင်း' ဆိုတာထည့်ပြောတတ်သူမျိုး ရှိ၏။ သည်လိုပဲ 'သဘောတရားက' ဆိုတာ မပါပဲ စကား မပြောတတ်သူရှိ၏။ ကြာသော် အကြောင်းသိသူတို့က သူတို့စကားပြောလျှင် ပြောသော အကြောင်းအရာထက် 'တစ်ပိုင်း' နှင့် 'သဘောတရား' တို့ကို အာရုံပြုမိပြီး ရယ်ချင်သလို ဖြစ်နေတတ်တော့၏။

ပို၍ဆိုးသည်က 'ကျွန်တော် ပြောဖူးပါတယ်' ၊ 'ကျွန်တော်မကြာခဏ ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားလိုပေါ့' စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အမြဲကိုးကားတတ်သူမျိုးဖြစ်၏။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ရေးကြီးခွင်ကျယ် လုပ်လွန်းရာရောက်သော သည်အသုံးအနှုန်းမျိုးမှာ တစ်ဖက်သား အတွက် နားကြားပြင်းကတ်စရာ သက်သက် ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။

(၅) ရှင်းလင်းတိကျစွာ ပြောဆိုခြင်း

အပြောအဆို လိမ္မာသူများသည် တစ်စုံတစ်ခုမပြောမီ သင့်တော်သော စကား တစ်လုံးကို အနည်းငယ် အချိန်ပေး၍ ရွေးချယ်သော အကျင့်ရှိ၏။ ဟောဟောဒိုင်းဒိုင်း ဆိုတာမျိုး၊ သို့မဟုတ် စကားစမိလျှင် အလျဉ်မပြတ်ဆိုတာမျိုး ပြောလေ့မရှိ။ ထို့ကြောင့် သူတို့စကားပြောလျှင် စကားအသုံးအနှုန်း တိကျကောင်းမွန်ကာ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်း သေချာတတ်၏။ ပြီး၊ သည်အကြောင်းအရာမှ ဟိုအကြောင်းအရာ၊ တစ်ခုမပြတ်မီ နောက် တစ်ခု ခုန်ကျော်ပြောဆိုခြင်းမျိုးလည်း သူတို့ပြုလေ့မရှိ။ စကားပိုင်းဟူသည် သူရော ကိုယ်ပါ ပါဝင်မှ (ဝါ) အပြန်အလှန် အပေးအယူရှိမှသာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်တတ်ရာ အကြောင်းအရာ တစ်ခုနှင့် ပတ်သတ်၍ မိမိပြောသည်ကို တစ်ဖက်လူ စဉ်းစားနိုင်အောင်၊ ပြန်လှန်ဆွေးနွေးလိုလျှင်လည်း ဆွေးနွေးနိုင်အောင် အချိန်ပေးတတ်ကြသည်။

လူအတော်များများမှာ စကားပြောလျှင် ပီပီသသ မပြော၊ တချို့ဆိုလျှင် ကိုယ်ပြောနေသူကို မကြည့်၊ တွေးနေငေးနေသလို၊ တစ်ကိုယ်တည်း အသံထွက်ပြီး စဉ်းစား

နေသလို၊ ဝိုးတိုးပါးတာ အသံမထွက်တထွက် ပြောတတ်ရာ ကိုယ့်စကား သူများမကြားရုံသာမက တစ်ဖက်သားကို အားမနာရာလည်း ရောက်ပေသည်။

စကားပြောလျှင် ခေါင်းကလေးငုံ့ကာ၊ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို လက်ကလေးနှင့် မသိမသာကွယ်ကာ ပြောတတ်သူများလည်းရှိသေး၏။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု နည်းကြောင်း ပြသရာရောက်သည့် ယင်း အမူအကျင့်မျိုးကိုလည်း ပယ်ဖျောက်ရန်လိုပေသည်။

(၆) မေးခွန်းကောင်း မေးတတ်ခြင်း

သင့်တော်သောအချိန်တွင် အဝင်ခွင့်ကျ မေးလိုက်သည့် မေးခွန်းကောင်း တစ်ခုသည် တစ်ဖက်လူအား သူ၏ စကားများကို ပို၍ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လေးလေးနက်နက် ပြောဆိုဖြစ်အောင် ဖွင့်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း၊ သတင်းထောက်၊ ရှေ့နေ၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်စသည့် အင်တာဗျူးသမားကောင်းများ ကောင်းစွာ သိရှိကြသည်။ အချက်ကျသော မေးခွန်းတစ်ခုသည် တစ်ဖက်လူကိုလည်းကောင်း၊ သူ၏ အထင်အမြင်များကိုလည်းကောင်း အမှန်တကယ်စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသရာရောက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

'အခြေအနေဘယ်လိုလဲ' 'ဘာထူးသေးလဲ' စသည့် ဝတ္တရားကျေ မေးခွန်းမျိုးမှာ တစ်ဖက်သားထံမှ ပြီးစလွယ် အဖြေမျိုးသာ ရနိုင်မည်ဖြစ်၏။

သို့သော် 'ဒီလုပ်ငန်း စလုပ်ဖြစ်လာခဲ့ပုံအကြောင်း ပြောပြစမ်းပါ'၊ 'ဒီကနေ့ တချို့လူတွေ စိုးရိမ်နေသလို ခင်ဗျားတို့လုပ်ငန်းမျိုးတွေ အားလုံး ထိုးကျသွားမယ် ဆိုပါတော့၊ ခင်ဗျား ဘယ်လိုလုပ်မလဲ' စသည့်မေးခွန်းမျိုးမှာ စိတ်ဝင်တစားမေးကြောင်း ထင်ရှား၍ တစ်ဖက်လူထံမှလည်း သူဖွင့်ဟနိုင်သမျှ အတိုင်းအတာထိ၊ တိကျသော အဖြေမျိုးကို ကြားသိရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်လူထံမှ အလေးအနက်စကား ကြားရပြီးသည့်နောက်တွင်၊ 'ဒီတော့ခင်ဗျား အမြင်က' ၊ 'အဲဒီကိစ္စမျိုးကျတော့ ခင်ဗျားဘယ်လို ခံစားရလဲ' စသည့်မေးခွန်းတိုကလေးများဖြင့် ထောက်ပေးဖြည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် တန်ဖိုးရှိသောစကားများ ဆက်၍ ကြားရမည် ဖြစ်သည်။

(ရ) မတူသော သဘောထားကို တစ်ဖက်သား စိတ်မငြိငြင်အောင် ပြောတတ်ခြင်း

တစ်ဦးတစ်ဦး ဒေါသထွက်ရလောက်အောင် အငြင်းပွားကြသည့် ကိစ္စများတွင် များသောအပြင့် ပြောသည့်အကြောင်းအချက်ထက် ပြောပုံပြောနည်းက အဓိကပြဿနာ ဖြစ်နေတတ်သည်။

အပြောအဆို လိမ္မာလှသူကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည့် ဘင်ဂျမင် ဖရန်ကလင်ဆိုလျှင်၊ 'ဟုတ်ကဲ့၊ ဒီအချက်ကို ကျွန်တော်သဘောတူပါတယ် ခင်ဗျား၊ သို့သော် နောက်တစ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်မရှိကြပါနဲ့၊ ကျွန်တော်ငြင်းပါရစေ' ဟူ၍ သံတမန်ပီသသော မှတ်ချက် စကားမျိုးဖြင့်သာ သဘောထားကွဲလွဲမှုကို ပြသလေ့ရှိသည်။

ရင်းရင်းနှီးနှီး ငြင်းခုံဝေဖန်ခြင်းမျိုးသည် သူ့အမြင်ကိုယ့်အမြင်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖလှယ်ခြင်းဖြစ်၍ အသိအမြင် ကြွယ်စေသော တန်ဖိုးရှိပါသည်။ သို့သော် အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ထောက်ပြပြောဆိုခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ 'ကျုပ်က အဲဒီလုပ်ငန်းလုပ်နေတဲ့ လူတွေဆို တစ်ယောက်မှ မယုံဘူးဗျာ၊ အားလုံး လူလိမ်တွေချည်းပဲ၊' ဟူ၍ တစ်ဖက်သတ် သိမ်းကျုံးစွပ်စွဲသည့် စကားမျိုး ပြောမိပါက၊ တစ်ဖက်လူကလည်း စော်စော်ကားကား စကားမျိုးဖြင့်ပင် တုံ့ပြန်လာမည်ဖြစ်ရာ၊ ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်လက်ငြင်းခုံ ဆွေးနွေးရန် ဖြစ်နိုင် တော့မည် မဟုတ်ပေ။

အရေးကြီးသည်က၊ တစ်ဖက်လူ လုံးဝမှားယွင်းကြောင်း မိမိ အခိုင်အမာ သိနေသည်ဆိုစေ၊ မှားသည်ဟု တဲ့တိုးကြီး မပြောဘဲ၊ မှန်သည်ဟု မိမိယုံကြည်ထားသော အချက်ကိုသာ သိမ်မွေ့စွာပြောဆို တင်ပြတတ်ရေး ဖြစ်သည်။

(စ) သူတစ်ပါးစကားကို ကြားဖြတ်မပြောခြင်း

သည်စည်းကမ်းကို လူတိုင်းသိကြ၏။ သို့သော် အခါခပ်သိမ်းကား လိုက်နာနိုင် ခြင်းမရှိကြ။

အကယ်၍ မိမိစိတ်၌ မိမိစကားကိုသည်နေရာတွင် ကြားဖြတ်ပြောမှ ဖြစ်မည်ဟု ယူဆပါက တစ်ဖက်လူအား မလေးမစားလုပ်ရာ မကျအောင်၊ 'ကို.....၊ ခင်ဗျား စကားမှာ ကျွန်တော်တစ်ခုလောက် ဖြည့်စွက်ပြောပါရစေ' ဆိုတာမျိုး စကားပလ္လင်ခံပြီးမှ လိုရာကို

ပြောလျှင် တစ်ဖက်လူ သိပ်အခံရခက်မည် မဟုတ်တော့။ ပြီး သူ့စကားကို ဖြည့်စွက်မည် ဆိုသဖြင့် သူအနည်းနှင့်အများ စိတ်ဝင်စားသွားလိမ့်မည်။

အကယ်၍ မိမိစကားကို သူတစ်ပါးကြားဖြတ်ကာ တခြားအကြောင်းအရာမျိုး ပြောကာ ကြုံရသည်ဆိုပါက သူ့စကားဆုံးသည်နှင့် ကိုယ်စကားပြန်စတာမျိုး မလုပ်ဖို့ အကြံ ပြုလိုသည်။ အကြောင်းအရာသစ်ကို စိတ်ဝင်စားစွာ လိုက်နားထောင်လိုက်ပါ။ ထောက်စရာ ရှိလျှင် ထောက်ပေးလိုက်ပါ။ မိမိပြောလက်စ အကြောင်းအရာကို စိတ်ဝင်စားသူများရှိပါက သူတို့ကပင် အဲသည်ကိစ္စ ဆက်ပြောရန် တောင်းဆိုကြမည်ဖြစ်သည်။

(၉) တစ်ဖက်သားကို သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း ဆန့်ကျင်သူနှင့် ရန်မပွားအောင် ပြောဆိုတတ်ခြင်း

မည်သူမဆို မိမိကို ဘုဂလန့်ပြောသူ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်စကား ရန်လိုစကား ပြောလာသူမျိုးနှင့် တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ် ကြုံရမည်ဖြစ်၏။ သည်အခါမျိုးတွင် ဒေါသ မပွားဘဲ၊ ပြောဆိုသည့် အကြောင်းရပ်ပေါ်၌ အာရုံစိုက်နိုင်အောင်သာ ကြိုးစား သင့်၏။

သူတစ်ခွန်း ကိုယ်တစ်ခွန်း ပြန်ပြောပစ်လိုက်မည် ဆိုသော စိတ်ထားမျိုးကို ထိန်းချုပ်ပယ်ဖျောက်နိုင်ပါက စကားပြောကောင်းသူ ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသူ တစ်ဦး ဖြစ်လာပေမည်။

(၁၀) အခါအားလျော်စွာ ချီးမွမ်းစကားဆိုခြင်း

လူတစ်ဖက်သားအား ချီးမွမ်းစကားဆိုတတ်လျှင်လည်း မိမိ ပါဝင်သော စကားပိုင်း သည် သာယာစိုပြည်၏။

သို့သော် အပေါ်ယံရှုပ်ပြောသော ချီးမွမ်းစကားမျိုး မဟုတ်၊ တကယ်စိတ်ထဲက ပါ၍ အလေးအနက်ပြောခြင်းမျိုး ဖြစ်ဖို့လို၏။

'ခင်ဗျားစကားတွေ နားထောင်ရတာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသမျှ' ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ၊ အကြောင်းအချက် တစ်စုံတစ်ရာ သူ့ထံမှ တိတိကျကျသိရခြင်း၊ သို့မဟုတ် သူပြောတော့မှ မိမိမှာ ရှင်းသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်စကား ပြောခြင်းမျိုးက ပို၍ ထိရောက်၏။

သူပြောသော မှတ်ချက်စကားတစ်ခုကို ဥပမာသာကော လေးများဖြင့် ပို၍ ထင်ရှားအောင် ရှင်းလင်းပြောဆိုပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံခြင်းမျိုးသည်လည်း သူ့စကားကို ဂရုစိုက် နားထောင်ကြောင်း၊ ယင်းကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သူ၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ပြသရာရောက်သဖြင့် ချီးမွမ်းခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

* * *

ဖော်ပြခဲ့သည့် အချက် ဆယ်ခုသည် အပြောအဆို လိမ္မာသူတို့ လိုက်နာကျင့်သုံး ကြ ဆောင်ကြရှောင်ကြသည့် အမူအကျင့်ကောင်းများပင် ဖြစ်သည်။

စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်လည်း စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ကြည့်မည် ဆိုက ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ နည်းတူ၊ စကားပြောကောင်းသူအဖြစ် အများ၏ နှစ်သက်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါများ ခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများကို မုချခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

(* မူရင်း ။ ။ Jack Harrison Pollack ၏ Ten Keys to Good Talk)

J

သူစိမ်းတွေနဲ့လည်းခင်ခင်မင်မင်

သူစိမ်းတွေနဲ့ သိကျွမ်းခင်မင်ရတာ ပျော်စရာကောင်းပါသည်။ နှုတ်ဆက်စကား ပြောလျှင် ဖော်ဖော်ရွေရွေ ပြန်ပြောချင်သူတွေ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများကြီးရှိသည်။ စမ်းကြည့်ပါ။

ကာရစ်ဘီယံ ပင်လယ်ထဲမှာ လှည့်လည်ခုတ်မောင်းနေသည့် အပျော်စီး သင်္ဘောကြီး၏ ခရီးသည်များ အပန်းဖြေရာကုန်းပတ်ပေါ်တွင် လူစည်ကားလျက်ရှိသည်။ ခရီးသည်တွေက ခါတိုင်းဝတ်နေကျ မဟုတ်သည့် အဝတ်အစား ဆန်းဆန်းပြားပြားတွေ ဝတ်ကာ လမ်းသလားသူ သလားသည်။ ပုတ်သင်ညိုများလို နေစာလုံပြီး ဇိမ်ယူသူက

ယူသည်။ တချို့က တူနှစ်ကိုယ် လက်တွဲလျက်။ တချို့က သုံးလေးယောက် ဝိုင်းထိုင်ကာ တဝါးဝါး တဟားဟား ရယ်မောလျက်။

လူတိုင်းပင် ပူနွေးသောနေရောင်ခြည်အောက်မှာ လွပ်လပ်ပေါ့ပါးစွာဖြင့် အားလပ်ရက်၏ အရသာကိုအပြည့်အဝ ခံစားနေကြသည်။ တစ်မျိုးတစ်ဘာသာ ကွဲပြားနေသူက ကျွန်မ တစ်ဦးတည်းသာ။

လူများစုနှင့် အလှမ်းကွာသည့်တစ်နေရာတွင် ကုလားထိုင်တစ်လုံးနှင့်ထိုင်ကာ ကဗျာစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ခေါင်းမြှုပ်၍ ကြည့်နေသည်။ သို့သော် တကယ်တမ်းစာထဲတွင် နှစ်မြှုပ်နေသည်ကား မဟုတ်။ အများနှင့် ရောနှောရမှာကြောက်သဖြင့် စာအုပ်ကို အကာအကွယ်ယူပြီး ငြိမ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

'ကျွန်တော်တို့အစုနားမှာ ကုလားထိုင်တစ်လုံးလွတ်နေတာ ရှိတယ်ဗျ။ အဲဒီဘက် ရွှေ့ပါလား၊ နေရောင်ခြည်ရတယ်'

ကျွန်မရှေ့နား ရောက်လာသူတစ်ယောက်က ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်မ ထုံးစံအတိုင်း၊ 'ရပါတယ်ရှင်၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်' ဟုပြောမလို့ စိတ်ကူးနှင့် မော့ကြည့်မိသည်။ ရပ်နေသူက ဆံပင်ဖြူလွလွနှင့် လူစိမ်းတစ်ယောက်၊ မျက်နှာက ပြုံးနေပြီး မျက်လုံးများအကြည့်မှာ ရင်းနှီးခင်မင်မှုပါသည်။ အရောဝင်လွန်းသည့် အမူအရာမျိုးကား မဟုတ်။

သူ့အား သဘောထွက်စ ပထမနေ့ကပင် ကျွန်မသတိထားမိခဲ့သည်။ တစ်ယောက်တည်း ခရီးထွက်လာသူမှန်း သိသာသည့် ပုံစံမျိုး။ သို့သော် လူတကာနှင့် အလွယ်တကူ မိတ်ဆွေဖြစ်တတ်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ သဘောပေါ်ရှိ လူတိုင်းနီးပါးလောက်နှင့် သူရင်းနှီးသိကျွမ်းသွားပုံကို ကြည့်ကာ ကျွန်မအံ့သြရုံမကမနာလိုပင် ဖြစ်နေမိခဲ့သည်။

သူက ကျွန်မအား ကုန်းပတ်တစ်ဖက်ထိပ်ပိုင်းရှိ လူတစ်စုဆီသို့ ညွှန်ပြသည်။ 'အဲဒီဦးထုပ်နဲ့လူ တွေလား၊ သူက ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက ကမ်းခြေစောင့်တပ်မှာအရာရှိ၊ လေကြောင်းရန်ကြောင့် မီးမှောင်ချထားရတဲ့အချိန် ကမ်းရိုးတန်းမှာကင်းလှည့်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ သူပြောပြနေတာ၊ ရေကူးဝတ်စုံအနီနဲ့က သူ့အမျိုးသမီး၊ ကလေးသူငယ် ပစ္စည်းဆိုင်မှာ အဝယ်တော်လုပ်တယ်၊ ခင်ဗျားလာခဲ့ပါလား၊ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်'

သည်လိုနှင့် ဘာရယ်မဟုတ် ကျွန်မသူတို့အုပ်စုထဲ ရောက်သွားသည်။ ခဏချင်း အတွင်းမှာပင် သည်လူတွေသည် ကျွန်မနှင့်ဘာမှမဆိုင်သည့် သူစိမ်းတွေအဖြစ်မှ စိတ်ဝင် စားဖွယ် ထူးခြားသောပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်လာကြသည်။

အိတ်စီအိုပီအက်ရှင်ကို ဝါသနာပါလှသဖြင့် အိတ်စီအိုပီအက်ရှင်တွေချင်း အမြဲ ရွေးစီးသည့် စတော့ရှယ်ယာပွဲစား၊ အမြွှာပူးသမီးချော နှစ်ယောက်လုံး ရုပ်ရှင်မင်းသမီး ဖြစ်နေသည်ဆိုသောအမျိုးသမီးကြီး၊ စသည်ဖြင့် လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဘဝဇာတ်လမ်းကိုယ်စီ ရှိကြသည်။ နောက်ဆုံးတော့ သူစိမ်းတွေနှင့် စကားပြောခဲ့လှပါသည် ဆိုသော ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်ပင် သည်ဝိုင်းမှာ သူ့ဘာသာအိမ်ရှင်လုပ် ဧည့်ခံနေသည့် မိတ်ဆွေကြီး‘အယ်လင်’ မေးသမျှ ထောက်သမျှကို ဖြေရင်းပြောရင်း ကျွန်မအလုပ်အကိုင် အကြောင်းတွေ ဖွင့်ဟနေ ခဲ့မိသည်။

သည်နောက် ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံးပင် အယ်လ် တစ်ယောက် သူစိမ်းတွေနှင့် သိကျွမ်းလွယ်လှပုံကို ကျွန်မအံ့သြပြီးရင်း အံ့သြရင်း ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သဘောပေါ်တွင် ညဘက် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတစ်ခုကျင်းပစဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးထံ သူချဉ်းကပ်သွားတာ မြင်ရ သည်။ ၎င်းလူက ရုပ်မြင်သံကြားမှာ အားကစားသတင်းများ ထုတ်လွှင့် ကြေညာသည့် နာမည်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး။ သို့သော် သူကအများသူငါ ပျော်ရွှင်နေသည့်ဝိုင်းထဲ မဝင်၊ ခပ်လှမ်းလှမ်း တစ်နေရာမှာ အေးစက်စက်မျက်နှာနှင့် ရပ်နေသည်။ ခဏအကြာမှာပင် အဲသည်လူ မျက်နှာပြုံးလာတာ အံ့သြစွာမြင်ရသည်။ သည်နောက်တွင်တော့ သူတို့နှစ်ယောက် ဆယ့်ငါးမိနစ် မိနစ်နှစ်ဆယ် ကြာအောင် စိတ်ပါလက်ပါ စကားပြောနေကြတာ တွေ့ရလေ သည်။

‘ကိုယ်သွားနှုတ်ဆက်ပြီး သူကကိုယ့်ပြန်အဖတ်မလုပ်မှာ ရှင်မကြောက်ဘူးလား၊’ နောက်ပိုင်းသူ့ကို ကျွန်မမေးကြည့်သည်။

‘လုံးဝမကြောက်ဘူး’ အယ်လ်ကဆိုသည်။

‘ဒီလူက သူ့ဘဝသက်တမ်းတစ်ဝက်လောက်ကို အားကစားသတင်း ကြေညာတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ မြှုပ်နှံထားခဲ့တာ၊ ဒီအလုပ်မှာသူပါရဂူ၊ သူသိပ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ အလုပ်အကြောင်း စိတ်ဝင်တစား စကားစလာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို သူသဘောမကျဘဲနေမလား၊..... လူစိမ်းတစ်ယောက်ကို စကားစရတာ မခက်ပါဘူးဗျ’

သူက သူ့သဘောထားတွေ ဆက်ရှင်းပြသည်။

'အပိုဆာဒါး တောရမ်းမယ်ဘွဲ့တွေ ပြောမနေနဲ့၊ သူဘာစိတ်ဝင်စားသလဲ သိရအောင် စူးစမ်း၊ သဲလွန်စရာ၊ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ တစ်ခုခုမှာတော့ ကျွမ်းကျင်သူ ချည်းပဲ၊ အရေးကြီးတာက အဲဒီအချက်ကို နှိုက်မိဖို့ပဲ၊ ခင်ဗျားလဲ စမ်းကြည့်ပါလား၊' သူက ကျွန်မကို အကဲခတ်ကြည့်နေပြီး ဆက်ပြောသည်။

'ခင်ဗျားလဲ ခင်တတ်မင်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်၊ လူတစ်ဖက်သားကို စိတ်ဝင်စား တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပဲ၊ သူများက ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး အဖက်လုပ်မဆက်ဆံမှာ ကြောက်လို့ ရှောင်တိမ်းနေရင်း အများနဲ့ ကင်းကွာနေတာ'

ကျွန်မ ဘာမှပြန်မပြောမိ။ တကယ်လည်း သူပြောတာတွေက အမှန်ချည်းဖြစ်၏ ။ ဟိုတယ်တွေမှာ ကျွန်မတည်းခိုခဲ့သည်။ မြို့ကြီးပြကြီးတွေ ကျွန်မ ရောက်ခဲ့သည်။ သို့သော် ဘယ်မြို့ဘယ်ဟိုတယ်နှင့်မှ ကျွန်မ မရင်းနှီး။ အဓိက ကတော့ ကိုယ့်အနီးနားမှာ ရှိသောသူကို နှုတ်ဆက်စကားပြောရမှာ ကြောက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

များမကြာမီမှာတော့ သူနည်းလမ်းကို စမ်းသပ်ကြည့်ရန် အခွင့်အရေးရသည်။ နယူးမက္ကဆီကိုပြည်နယ်ရှိ ကျေးရွာစာသင်ကျောင်း တစ်ခုသို့ အလည်အပတ် သွားရောက် စဉ်မှာဖြစ်သည်။ ဆရာမတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ရန်အတွက် ဧည့်ခန်းမှာ ကျွန်မထိုင်နေစဉ် အခန်းထဲတွင် ကျွန်မအပြင် မက္ကဆီကန် အမျိုးသမီးကြီး တစ်ယောက်သာ ရှိနေသည်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မရဲတရဲ အပြုံးလေးများဖြင့် နှုတ်ဆက်သလို အကဲခတ်သလို လှမ်းကြည့်ကြပြီး ရှက်တတ်သူများ ထုံးစံအတိုင်း အသာမျက်လွှာ ချနေမိကြသည်။

ကျွန်မသူ့ကို ဘယ်လိုစကားစရာမလဲ အကြိတ်အနယ် စဉ်းစားသည်။ အမျိုးသမီးချင်းဆိုတော့ ကျွန်မတို့မှာ တူညီသော စိတ်ဝင်စားမှု တစ်ခုခု ရှိရမည်။ ဥပမာ- အိမ်တွင်းမှု အလုပ်တစ်ခုခုဆိုပါစို့။ သည်အခိုက် ခေါင်းထဲသို့ ဆိုပိုင်ပီလာ ဟူသော စကားတစ်လုံး ဝင်လာသည်။ မက္ကဆီကန် မုန့်နာမည်တစ်ခု။ ဒယ်အိုးထဲမှာ ထည့်၍ဖုတ်ပြီး အပေါ်မှ ပျားရည် သို့မဟုတ် သကာရည် ပျစ်ပျစ်လောင်းထားသည့်မုန့်။ ကျွန်မက သည်မုန့်နာမည်ပြောကာ မုန့်ဖုတ်နည်း တိတိကျကျ မသိသဖြင့် ကျွန်မလိုက်မေးနေတာ ကြာပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပြလိုက်သည်။ အဲသည်မှ စကားစလိုက်သည်မှာ ဆရာမနှင့် တွေ့ရန်ခေါ်၍ ကျွန်မထသွားရသည့် အချိန်၌ မုန့်လုပ်နည်းသာမက သူမ၏ မိခင်အကြောင်း၊ အဘွား အကြောင်း၊ ယောက္ခမ အကြောင်းစသဖြင့် သူမ၏ သိခြားကမ္ဘာထဲက စိတ်ဝင်

စားဖွယ် ဆက်လက်ကြားသိချင်စဖွယ် ရှောင်းရှုကွက် အတော်များများပင် မြင်ကြားရပြီး ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

သည့်နောက်တွင်မူ ကျွန်မ၏ တစ်ဦးတည်းပိုင် စွယ်စုံကျမ်းကို တောက်လျှောက် ပင် သူစိမ်းများက ရေးသားဖြည့်တင်းပေးခဲ့သည်။ တက္ကဆက်ပြည်နယ်ရှိ ပုလဲသွင်းကုန် လုပ်ငန်းရှင် တစ်ဦးက ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးကာလ ဂျပန်ပြည်တွင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ထူထောင်ရသည့် အခက်အခဲများကို ပြောပြသည်။ စစ်သူနာပြုတစ်ဦးထံမှ သိမ်မွေ့လှသော ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ ပညာရပ်အကြောင်း သိခွင့်ရသည်။ စားပွဲထိုးကြီးတစ်ဦးက မြင်းပြိုင်ပွဲ မှာ နှစ်ဆင့်ထပ်လောင်းပုံနည်းစနစ် အကြောင်း ကျွန်မ နားလည်အောင် ရှင်းပြသည်။

တစ်နေ့နံနက်မှာ တက္ကစီဒရိုက်ဘာက ကားရေဒီယိုမှ လာသည့် သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို အရမ်းစိတ်ဝင်စားနေတာ တွေ့ရသည်နှင့် မေးမြန်းကြည့်ရာ အစွဲရေးရိုးရာတေးဂီတ အကြောင်းကိုကျွမ်းကျင်ပါးနပ်စွာ ပြောပြသွားတာ အားပါးတကြားလိုက်ရသည်။

လူစိမ်းတစ်ယောက်ထံမှ သူစိတ်ဝင်စားသောအရာကို ဖော်ထုတ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုက ဘာစာအုပ်ဖတ်နေသလဲ အကဲခတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လေယာဉ်ပျံ သို့မဟုတ် မီးရထားနှင့် ခရီးသွားလျှင် မိမိအနီးရှိပုဂ္ဂိုလ် ဘာစာအုပ်ဖတ်သလဲ သတိထား ကြည့်ကာ သူ့သဘောကို အတန်အသင့်မှန်းဆနိုင်၏။ အကယ်၍ သင်သည် နားပါးသူ တစ်ဦးဖြစ်ပါက လေယူလေသိမ်းများ စကားသံများမှလည်း တစ်ဖက်လူအကြောင်းကို အနည်းနှင့်အများ ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်၏။

မိုးရွာသော နေ့တစ်နေ့ နယူးယောက်တွင် နေ့လယ်ပိုင်း အချိန်းအချက်နှစ်ခု အကြား တစ်နာရီခန့် အားလပ်နေသဖြင့် ဟိုတယ်ကြီးတစ်ခုထဲ ဝင်ကာ အမျိုးသမီးများ သီသန့်ခန်းတွင် ထိုင်၍ ရေစိုနေသော ဖိနပ်ကို ချွတ်လျက် ခြေထောက်တွေ အခြောက်ခံ၏။ ဟိုတယ်ဝန်ထမ်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကျွန်မအား ကူညီရာ သူ့စကားဝဲပုံလေးကို သတိထားမိသဖြင့် ငယ်ငယ်တုန်းက အိုင်ယာလန်မှာ နေဖူးသလားဟု မှန်း၍မေးလိုက် မိသည်။ အဆင်ပြေသွားချင်တော့ အဲသည်အားနေသည့် တစ်နာရီလုံးလုံးတွင် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းလှသည့် သူမ၏ ငယ်စဉ်တုန်းက ဘဝဇာတ်လမ်းစုံကို နားဆင်ခဲ့ရ ပေသည်။

လူအများနှင့် ရင်းနှီးခင်မင်မှု ရမရ ဟူသည် ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို သင် မည်သို့သော သဘောထားဖြင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ဆုံသနည်း ဟူသောအချက်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။

တွေ့ဆုံသူတိုင်း ရင်းနှီးခင်မင်ကြသည်ဟု နာမည်ရသည့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် တစ်ခါက စမ်းသပ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်သည်။ လူစုလူဝေးများသည် နေရာတစ်ခုသို့ ခါတိုင်းလို ပြုံးချိုသော မျက်နှာမျိုးမဟုတ်ဘဲ စူပုတ်ပုတ်မျက်နှာထားနှင့် ဝင်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ အဲသည်နေ့မှာ သူ့ကို ဘယ်သူမှ နှုတ်မဆက်။ သူမက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကောက်ချက်ချ သည်။ 'လူနဲ့တွေ့ရင် အရင်ဆုံးပြုံးပြီး နှုတ်ဆက်တတ်သူမျိုး ဖြစ်နေတာ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ သိပ်ကျေးဇူးတင်မိတာပဲ' ဟူ၍။

သည်ကနေတိုင်အောင်ပင် ကျွန်မအဖို့ နှုတ်ဆိတ်လွန်းသော အကျင့်ကို ဖျောက် ဖျက်ရခက်နေဆဲဖြစ်၏။ သို့သော် ကျွန်မကတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆက်လက်ပြုပြင်ရန် ပိုင်းဖြတ်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ လူတစ်ဖက်သားအား တကယ်ရိုးဖြောင့် မှန်ကန် စွာ ရင်းနှီးခင်မင်ခြင်း၊ တစ်ပါးသူတို့အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိခြင်းတို့သည် နှစ်ခြိုက်စရာ အတွေ့အကြုံအစုံတွေ ပေးကာ ဘဝကို ပြည့်ဝဝေဆာစေကြောင်း၊ ရင်းနှီး ဖော်ရွေသော စိတ်သဘောထားနှင့် အမူအကျင့်များသာရှိက သည်ကမ္ဘာမြေမှာ ဘယ်နေရာ သွားသွား အထီးကျန်သလိုခံစားရမှာ မဟုတ်တော့ကြောင်း ကျွန်မ သိမြင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ခရီးသွားစဉ် လမ်းမှာ မိတ်ဆွေတွေ အများကြီးရနိုင်ပုံ အကြောင်းကို အမျိုးသမီး ကြီး တစ်ယောက်၏ တုံတိုရှင်းရှင်း စကားတစ်ခွန်းဖြင့် သိရနိုင်သည်။ သူ့အားကျွန်မက ဘယ်လိုလဲ၊တစ်ယောက်တည်း ခရီးသွားမှာလား ဟု အမှတ်မထင်မေးမိသည်ကို သူက၊ 'ဟင့်အင်း၊ တစ်ယောက်တည်းရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရထားထဲမှာ ကိုယ့်အပြင် နောက်ထပ် လူတစ်ယောက်မှ မပါတာမျိုး ကျွန်မတစ်ခါက မတွေ့ဖူးဘူး၊' ဟု သူက တက်ကြွသော လေသံဖြင့် ပြန်ဖြေခဲ့သည်။

မှန်သည်။ ကမ္ဘာလောက ကြီးဆိုတာ လူစိမ်းတွေ ပြည့်နက်နေသော နေရာတစ်ခု မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်မယခု ကောင်းကောင်းသိခဲ့ပြီ။ ဘယ်မြို့၊ဘယ်ရွာ ဘယ်နေရာမဆို နှုတ်ဆက်စကားပြောသည်ကို ခံယူမည့်သူများ အနှံ့အပြားရှိနေပါချေသည်။

အားနာပါးနာ ခေါင်းမညိတ်ပါနှင့်

ဂျီးနံတို့ ပြောင်းရွှေ့သွားတော့မည် ဆိုသည့်အခါ အိမ်နီးချင်းကောင်းတစ်ဦး ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် ကျွန်မတကယ်ပင် စိတ်မကောင်းဖြစ်မိခဲ့သည်။ သို့သော် ယခုသူက ကျွန်မတို့အရှေ့ပိုင်းဘက်ကို ကားနှင့်လာမည်၊ သူကလေးတွေ ပါမည်၊ ခွေးလည်းပါမည်၊ ကျွန်မတို့နှင့် အတူ နှစ်ပတ်သုံးပတ်လောက်နေရန် စိတ်ကူးသည်ဟူသော စာတစ်စောင် ရောက်ရှိလာသည့်အခါ ကျွန်မဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် အကြံရကျပ်သွားမိသည်။

ပြဿနာက၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ခဏတဖြုတ် အလည်လာသည့်အခါ ကိုယ် တကယ်ဝမ်းသာမိတတ်တာ မှန်သော်လည်း တစ်ရက်မှာ ၂၄ နာရီပတ်လုံး သူရှိနေမှာ ကျတော့ သဘောမကျနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပြီး၊ ဂျီးနံ၏ သားလေးတွေ မရပ်မနား ဆော့ ကစားနေတတ်တာ၊ ဂျီးနံက ညဉ့်နက်သန်းခေါင်မှလာသည့် တီဗီ အစီအစဉ်ကို နှစ်သက်စွဲလမ်းတာ၊ ပြီးတော့ သူမွေးထားသည့် ဇရာမဂ္ဂမန် သိုးထိန်းခွေးကြီး ပါလာမှာ၊ အဲဒါတွေ တွေးမိသည့်အခါ ကျွန်မအကြီးအကျယ်ပင် တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားသည်။

သို့သော် တုန်လှုပ်တာက တုန်လှုပ်တာတခြားပင်။ သည်လောက် ရင်းနှီးသည့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ငြင်းဖို့ကျတော့ အလွန်ခက်နေသည်။ သို့နှင့်ပင်၊ ကျွန်မတို့လည်း သူတို့နှင့်တွေ့ရမှာ ဝမ်းသာနေပါသည်ဆိုသော စာတစ်စောင်သာ ခပ်မြန်မြန်ပြန်ကြား လိုက်သည်။

တကယ်ဆိုလျှင် ကျွန်မ သူ့ကို အမှန်အတိုင်း ဖွင့်ပြောဖို့ကောင်းသည်။ ခဏ တဖြုတ်တော့ တကယ်လာစေချင်ပါသည်။ သုံးပတ်ကတော့ များလွန်းပါသည် စသည်ဖြင့် ပြောသင့်သည်ပေါ့။ သို့သော် ဘာကြောင့်မပြောသလဲ။ အများတကာနည်းတူ ကျွန်မလည်း သူတစ်ပါးအား ငြင်းဆန်ရမှာကို မလိုလားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါး၏ ဆန္ဒနှင့် မိမိဆန္ဒဆန့်ကျင်ကွဲလွဲနေသည့် အခါမျိုးတွင် မိမိဆန္ဒကို ရွေးချယ်လိုက်ရမှာ ကျွန်မ လိပ်ပြာမလုံပါ။ ကိုယ့်ဘက်က အပြစ်ရှိနေသလို အမြဲခံစားရတတ်ပါသည်။

စင်စစ် တစ်ပါးသူအား ကူညီခြင်းဟူသည် လုပ်ဆောင်သင့် လုပ်ဆောင်အပ်သည့် လူမှုဝတ္တရားတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့ဆိုသဖြင့်လည်း၊ ကျွန်မတို့ထံ

တောင်းခံလာသူတိုင်းကို ကျွန်မတို့၏ အချိန်နှင့် စွမ်းအားတွေ ခွဲဝေပေးရမည်ဟု မမှတ်ယူစေလိုပါ။ သူတစ်ပါးအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးမှုတစ်ခုဟူသည် ရိုင်းပင်းကူညီလိုသူတစ်ဦးက စေတနာအလျောက် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်မှသာ ယင်းလုပ်ရပ်သည် အမှန်တကယ် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သည့် ကူညီမှုစစ်စစ်တစ်ခု ဖြစ်ပေမည်။ အကယ်၍ သူတစ်ပါး ပြောလာသမျှ ခေါင်းညိတ်မည်၊ ပြီးတော့မှ ကိုယ့်ဘက်က တကယ်စိတ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ မကူညီနိုင်သဖြင့် အပြစ်ရှိသလို ခံစားရမည်၊ ဒါမှမဟုတ် သူတစ်ပါးက ကိုယ့်အပေါ် အခွင့်အရေးယူနေသည်ဟု ခံစားနေရမည်၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိကသာ လုပ်ပေးလိုက်ရသည် ဘာကျေးဇူးမျှမရှိဟု တွေးမိနေမည်ဆိုက သင်ခေါင်းညိမ့်လွယ်နေပြီ၊ ခေါင်းမညိမ့်သင့်တာတွေ ညိတ်မိတတ်နေသည်ဟု မှတ်ချက်ချရပေမည်။

ဘယ်လိုအကြောင်းမျိုးတွေကြောင့် အလွယ်တကူ ခေါင်းညိတ်မိရတတ်သလဲ စဉ်းစား ကြည့်ရလျှင် -

(ဝ) သူတစ်ပါးသဘောကျဖို့ နှစ်သက်လက်ခံကြစေဖို့

ကျွန်မတို့အလုံးပင် သူတစ်ပါးနှစ်သက်လက်ခံမှုကို ရရှိလိုတတ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ် ရပ်ကွက်အသစ်သို့ ရောက်ရှိခါစအချိန်မျိုး၊ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုထဲ ဝင်ရောက်မိခါစ ကာလမျိုးတွင် လုံခြုံနွေးထွေးမှု ရလိုသောသဘောကြောင့် ကျွန်မတို့ နဂိုအရှိထက်ပိုပြီး သဘောကောင်းပြချင်တတ်ကြသည်။

ဥပမာဆိုပါစို့၊ အမျိုးသမီးငယ်တစ်ယောက်က သူ့ကလေးကို စုပေါင်းနေ့ ကလေးထိန်းဌာနတွင် အပ်နှံပြီးသည့်နောက်၊ ဌာနအတွက်လည်း သူ့ဘက်က အများကြီး ပံ့ပိုးကူညီနိုင်ကြောင်း ပြသလိုသောသဘောဖြင့် အခြားအသင်းဝင် မိဘများထက် ပိုလွန်ကာ အထူးကော်မတီများရော၊ တစ်နေကုန်သန့်ရှင်းရေး လုပ်အားပေးအဖွဲ့များတွင်ပါ ပါဝင်ရန် ကတိပြုခဲ့သည်။ သို့သော် မနိုင်ဝန်တွေထမ်းသည့်အတွက် သူမမှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းများ ခံစားရတာသာ အဖတ်တင်သည်။ ဘာမျှ အကျိုးထူးမလာ။ သူတစ်ယောက်တည်း အလုပ်တွေ အရမ်းလုပ်ပြနေသည့်အတွက် အခြားသူတွေ အနေရအထိုင်ရခက်ကာ၊ နေ့ကလေးထိန်းဌာနတွင် သူမက အပြင်လူတစ်ယောက်ဘဝ၌ပဲ ရှိမြဲရှိနေလေသည်။

(၂) သူတစ်ပါးစိတ်ထိခိုက်မှာ စိုးရိမ်ခြင်း

မိမိနှစ်သက် ခင်မင်သူတစ်ယောက် စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းသွားမည့် အလုပ်မျိုး လုပ်ရမှာ အလွန်ခက်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ခင်မင်သော မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့အိမ်မှာ ညစာစားဖိတ်သည်။ သို့သော်မိမိတို့နှင့်အတူ အခြားစုံတွဲတစ်တွဲပါ ဖိတ်ထားသေးသည်။ အဲသည်အတွဲက မိမိဘယ်လိုမှ သည်းညည်းမခံနိုင်သည့် အတွဲဖြစ်နေသည် ဆိုပါစို့။ သည်အနေအထားကို အိမ်ရှင်ဇနီးမောင်နှံလည်း သိတန်သရွေ့ သိသည်ဖြစ်ရာ ငြင်းမည်ဆိုက ငြင်းနိုင်သည်။ သို့သော် အားနာသဖြင့် သင်လက်ခံလိုက် မည်ဆိုလျှင် နောက်ကျတော့ သင်မလိုလားသည့် အားနာစရာ စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းစရာ တွေ ကြုံလာရစရာ ရှိပေသည်။

(၃) သူ့အပေါ်ကိုယ့်ကျေးဇူးလေးရှိထားစေချင်၍

အိမ်နီးနားချင်းက သူတို့မိသားစု ခရီးရှည်ထွက်နေတုန်း ကြောင်ကလေးကို အစာကျွေးထားပေးပါ။ ခြံထဲက ပန်းပင်တွေ ရေလောင်းပေးထားပါ စသဖြင့် အကူအညီတောင်းလာသည့်အခါ၊ ကိုယ့်မိသားစု ခရစ္စမတ်မှာ ခရီးထွက်ကြလျှင် အိမ်က ခွေးတွေ အစာကျွေးပေးဖို့ တစ်ပြန်တစ်လှည့် အကူအညီတောင်းနိုင်မည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ခေါင်းညိမ်မိမည်ဆိုပါစို့။ မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာသည့်အခါ သင် အကြီးအကျယ် စိတ်ပျက်ရလိမ့်မည်။

သည်အနေအထားနှင့် ပြောင်းပြန်၊ တစ်ခါတစ်ရံကိုယ်နှင့် ဘယ်လောက်မှ ရင်းရင်းနှီးနှီးမရှိသူက သင်ဈေးသွားနေတုန်း သင့်ကလေးကို သူထိန်းပေးမည်ဟု အလိုအလျောက် ဆန္ဒပြုလာမည်။ သင့်ဥယျာဉ်ထဲ စိုက်ပျိုးရန် မျိုးဥတွေ အတင်း လာပေးမည်။ သင်တို့အိမ်သားတွေ စားဖို့ သူ့အိမ်မှာလုပ်သည့် ဂျယ်လီတွေ ယူလာပေး မည်ဆိုပါစို့။ သတိသာထားပေတော့ဟု ပြောချင်သည်။ ကိုယ့်ဘက်က ရုပ်ဝတ္ထုအားဖြင့် လား ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပင်ပန်းရမှုဖြင့်လား တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပြန်လှန်ပေးဆပ်ရမည့် အရာတစ်ခုခု တစ်နေ့ သူတောင်းဆိုလာပေမည်။

* * *

အဘယ်ကြောင့် သူတစ်ပါးအား ငြင်းဆိုတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသနည်း။

မိမိစိတ်ဆန္ဒမရှိဘဲ ခေါင်းညိတ်မိသည့်အခါတိုင်း စိတ်ထဲတွင်တအံ့နွေးနွေး အကျိတ်အခဲလေးတွေ စုဝေးမိတတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူ့ကိုမကျေနပ်သလို ကိုယ့်ကိုကိုယ် မကျေနပ်သလို ဒေါသက ဘယ်သူ့ဆီ ဦးတည်ရမှန်း မသိ၊ ထွက်ပေါက် သေသေချာချာ မရှိသည့်အခါ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာအိမ်နာဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ မှသည် ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ အရေပြားမှာ အင်ပျဉ် အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်းများအထိ စိတ် အကြောင်းရင်းခံ ဝေဒနာမျိုးစုံ ခံစားလာရတတ်သည်။

သေသေ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် စဉ်းစားငြင်းဆိုလိုက်သော စကားတစ်ခွန်း သည် မိမိမှာလည်း မိမိသဘောအတိုင်း ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း တစ်နည်းတစ်လမ်း ပြသရာ ရောက်ပေသည်။ ဘယ်အတိုင်းအတာ အထိသာ မိမိ ရက်ရောသဘောကောင်း နိုင်ကြောင်း သို့မဟုတ် ခံနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသရခြင်းကို ရှက်ရွံ့စရာမလိုပေ။

ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်ခြင်းကို မိမိတစ်သက်တာ မူဝါဒအဖြစ် ချမှတ်ဆောင်ရွက် နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိပါသည်။ သည်လူတွေ၏ စွန့်လွှတ်နိုင်မှု စွမ်းရည်ကို လေးစား ရပါမည်။ မွန်မြတ်သန့် စင်သော ဆောင်ရွက်ချက်များကိုလည်း ဂုဏ်ပြုရပါမည်။ သို့သော် တစ်ဖက်မှ ကြည့်လျှင်မူ သည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် မိမိတို့ ကိုယ်ကို ပုထုဇဉ်လူသား ဟူ၍ ထည့်သွင်းမစဉ်းစားသည့် သဘော ရှိနေပြန်သည်။ တစ်ဖက်တွင် သူတို့သည် သူတို့ကူညီနေကြသူများထက် ပို၍ ကြီးမြတ်နေသယောင် ပြုမူနေထိုင်တတ် ကြသော်လည်း၊ တစ်ဖက်၌မူ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ထိုလူများလောက် မထိုက်တန်သူ အကျိုးခံစားခွင့် မရှိသူများအဖြစ် ရှုမြင်သတ်မှတ်ထားကြသော သဘောမျိုး ဖြစ်နေသည်။ သူတို့၏ အချိန်နှင့် စွမ်းအားများသည်လည်း ဘာမျှအရေးမကြီးဟု ဆိုနေသယောင်ပင်။

စင်စစ်၊ အမှန်တယ် တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်မရှိပါဘူး ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း သူတစ်ပါးအား ချစ်ခင်ကြင်နာသလို မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခင်ကြင်နာမှု ရှိရပေမည်။

'ကျွန်တော်တို့၏ အိမ်နီးချင်းအား လူသားတစ်ဦးအဖြစ် သိမှတ်ချစ်ခင်ခြင်းသည် ကောင်းသောအကျင့်တစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလျှင် လူသားတစ်ဦးပင်ဖြစ်သော ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်အား သိမှတ်ချစ်ခင်ခြင်းသည်လည်း မကောင်းအကျင့် မဟုတ်နိုင်၊

ကောင်းသော အကျင့်တစ်ခုသာ ဖြစ်ရပေမည်၊' ဟူ၍ စိတ်စိစစ်မှုပညာရှင်ကြီး အဲရစ်ချ်ဖရမ်း ကဆိုခဲ့ဖူးသည်။

စဉ်းစားချမှတ်ကြည့်ရလျှင် -

မလေးမစား အားမနာ ပါးမနာ အကူအညီတောင်းခြင်းမျိုး

သင်သည် ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ရပ်တည်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါး လက်တိုလက်တောင်း ခိုင်းစရာမဟုတ်။ သင့်ကိုယ်ပိုင်ကား သည်လည်း အများသုံး ပို့ဆောင်ရေးယာဉ် မဟုတ်။

ဆိုပါစို့။ သင့်မိတ်ဆွေက ညကြီးမင်းကြီး ထွက်မည့် လေယာဉ်နှင့် ခရီးသွားစရာ ရှိသဖြင့် လေဆိပ်လိုက်ပို့ပေးစမ်းပါဟု ခေါ်မည် ဆိုပါစို့။ သူ့မိခင်ဆုံးသဖြင့်၊ သို့မဟုတ် ဖခင် အသည်းအသန် ဖြစ်သဖြင့် အပူတပြင်းသွားရခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါမူ မိမိမှာ တခြားအရေးတကြီး ကိစ္စမရှိပါက မိတ်ဆွေတစ်ယောက် အနေနှင့် ကိုယ်ကပင် လောကဝတ်ပြုကာ လိုက်ပို့ ပေးသင့်၏။

သို့သော် သူ့အလုပ်ကိစ္စနှင့် သူသွားခြင်းမျိုးဖြစ်ပါက သူ့ဘာသာ တက္ကစီနှင့်သွား လျှင် ရနိုင်ပါလျက် မိမိကို အကူအညီတောင်းခြင်းမှာ အားနာမှုမရှိသည့် သဘောဖြစ်ရာ မိမိက လိမ်လိမ်မာမာ ငြင်းဆန်နိုင်ရပေမည်။

မိမိတန်ဖိုးထားသည့် ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများကို ဖောက်ဖျက်သည့် တောင်းဆိုမှုမျိုး

ဥပမာ၊ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က သူတို့လင်မယား ကွာရှင်းလိုသည့် အမှုတွင် သူ့ဘက်က အကူအညီလိုက်၍ သက်သေထွက်ပေးရန် အကူအညီတောင်းသည် ဆိုပါစို့။ သူ့အတွက် မိမိအား လူရှေ့သူရှေ့တွင် မုသားစကားဆိုခိုင်းသည့် ယင်းကိစ္စမျိုးကို မိမိက အားနာလိုက်လျောစရာ မလိုပေ။

ထိုနည်းတူ၊ တက္ကသိုလ် ကောလိပ်ရောက်နေသည့် သမီးက အပြင်တွင် ရည်းစား နှင့်တွဲနေခြင်း၊ သားဖြစ်သူက မိမိသဘောမကျသည့် ခပ်ဆိုးဆိုးလူငယ်များနှင့် ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းနေခြင်းမျိုးကို ကောင်းစွာမကွပ်ကဲနိုင်မီ သည်းခံစောင့်ကြည့် နေရသည်ဆိုပါစို့။ သိသာသိစေ မမြင်စေနဲ့ဆိုသည့် အတိုင်းအတာထက် ကျော်လွန်ကာ ရည်းစားကို အိမ်ခေါ်လာခြင်း၊ မိဘရှေ့မှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း စသည်တို့ကို ကား

အလျှော့ပေးရန်မလို၊ မိမိအရိပ်အာဝါသအောက်တွင် နေထိုင်စဉ် မိမိစည်းမျဉ်းစည်းကမ်း အတိုင်း နေထိုင်အောင် ထိန်းကွပ်မှုပြုရပေမည်။

သူလုပ်ရမည့်ကိစ္စ ကိုယ့်ကို ခိုင်းလာခြင်းမျိုး

ဥပမာ၊ သားက သူ့ အတွက် မုန့်ဖိုးအပိုရအောင်ဆိုပြီး၊ သတင်းစာပို့ခြင်း၊ မုန့်ပို့ခြင်းတို့လို လူငယ်လေးများ လုပ်သည့် အလုပ်တစ်ခုခုကို သူ့သဘောအလျောက် လုပ်သည်ဆိုပါစို့။ သူ့နေမကောင်းသည့် နေ့ရက်တွင် မိဘက သူ့အစားဝင်၍ လုပ်ပေးရခြင်း မှာ အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ မိဘ၏ မေတ္တာနှင့် ကြင်နာမှုကို ပြသော အပြုအမူတစ်ရပ် အဖြစ် နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ သို့သော် သူ့မှာ လပတ်စာမေးပွဲနီးနေ၍၊ သို့မဟုတ် ကျောင်း ဘောလုံးအသင်းမှာ အရွေးခံရအောင် အားစိုက်လေ့ကျင့်ချင်၍ ဟူသော အကြောင်းများဖြင့် သူ့အလုပ်တာဝန်ကို လွှဲအပ်လာလျှင်ကား မိဘများအနေနှင့် ငြင်းဆန်ရပေမည်။ အလုပ် တစ်ခုကို ကိုယ်တိုင်ကိုင်တွယ်နိုင် ထမ်းရွက်နိုင်မှသာ တာဝန်ယူရန်၊ မနိုင်သည့်ဝန်ကို အစကတည်းက မထမ်းရန် ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောထားဖို့လို၏။

သူမစဉ်းမစား တာဝန်ယူလာသည့်ကိစ္စ သူ့ဘာသာမဖြေရှင်းနိုင်သည့် အချိန် မိဘက အလွယ်တကူဝင်ကူညီပါက မနိုင်တနိုင် အလုပ်တွေကို သူများအားကိုးနှင့် တာဝန်ယူတတ်သည့် အကျင့်ကြီး စွဲသွားနိုင်ပေသည်။

မိမိကျိုးကြောင်းသင့်စွာ စဉ်းစားထားသည့် ဦးစားပေးအပ်အစဉ်နှင့် ဆန့်ကျင်နေသည့် တောင်းဆိုမှုမျိုး

ဥပမာ၊ သင်က မိသားစုကျန်းမာမှု၊ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် ရှိမှုတို့ကို တန်ဖိုးထားသည် ဆိုပါစို့။ သားသမီးထဲမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပိုကဲပြီး အခွင့်အရေး တောင်းခံတာမျိုးကို သင်ငြင်းရပေမည်။ အလားတူပင်၊ သမီးက ကြောင်လေး တစ်ကောင် အရမ်းမွေးချင်နေသည်၊ တဂျီဂျီ ပူဆာနေသည် ဆိုပါစို့။ သာမန်အားဖြင့် ဆိုလျှင် မလိုက်လျောနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပါ။ သို့သော် မိခင်မှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ အခံရှိသည်။ ကြောင်နို့ခွေးနို့ နီးနီးကပ်ကပ်ရလျှင် ရင်ကျပ်ချင်တတ်သည်ဆိုက သမီးကို မတောင်းဆိုဖို့ တားမြစ်ရတော့မည်ဖြစ်သည်။

မိမိ ခေါင်းညိတ်လိုက်ပါက ဆက်စပ်နေသည့် တခြားသူများမှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားနိုင်သည့် ကိစ္စမျိုး

ဥပမာ၊ သင့်မိဘများက တစ်ရပ်တစ်ရွာမှာ ရှိနေကြသည်ဆိုပါစို့။ သူတို့က သင့်မိသားစုတစ်ခုလုံး ကျောင်းပိတ်ရက်တွင် အလည်လာကြရန် လှမ်း၍ ဖိတ်ခေါ်သည် ဆိုပါစို့။ သင့်အနေနှင့် ငြင်းဆန်ရခက်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အကယ်၍ ကလေးတွေက ကျောင်းပိတ်ရက်အတွက် အစီအစဉ်တွေ သူတို့ဘာသာ ကြိုတင်ချမှတ်ပြီး ပြင်တန်သရွေ့ လည်း ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်နေပြီဆိုက၊ မိဘများအား သည်နှစ်အစို့တော့ အခက်အခဲရှိကြောင်း တောင်းတောင်းပန်ပန် သင်ငြင်းဆန်ရတော့မည်။

တစ်ဖက်ကို ငြင်းပယ်ရန်ဝန်လေး၍ ခေါင်းညိတ်လိုက်မိလျှင် နဂိုသဘောတူပြီး သား ကျန်တစ်ဖက်ကို ကတိဖျက်သလို ဖြစ်ပေမည်။

ကောင်းပါပြီ။ ငြင်းတော့မည်ဆိုပါစို့။ မည်သို့ ငြင်းမည်နည်း။ သတိပြုစရာအချို့ တင်ပြပါမည်။

(၁) ငြင်းမည်ဆိုလျှင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းငြင်းပါ တစ်ဖက်သားအား မျှော်လင့်ချက်တွေ ပေးမနေပါနဲ့။

ရင်းနှီးသော လူကြီးတစ်ယောက်က သာရေးနာရေး အသင်းအတွက် လုပ်အားပေး ရန် မေတ္တာရပ်ခံသည် ဆိုပါစို့။ ‘ဟုတ်ကဲ့၊ အချိန်ရမလားတော့ မပြောတတ်ဘူး၊ နည်းနည်း ကြည့်ပါဦးမယ်’ စသည့် မရှင်းမလင်း စကားမျိုးကို မဆိုပဲ၊ ‘ဟုတ်ကဲ့၊ လုပ်ချင်ပါတယ် ဒါပေမဲ့ ဒီလထဲတော့ လုံးဝမအားလို့ပါ၊’ ဟူသော စကားမျိုး တိတိကျကျပြောသင့်သည်။

(၂) ဘာကြောင့် ငြင်းပယ်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း အမြဲအကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ရှင်းပြနေစရာ မလိုပါ။

သူတစ်ပါးက တစ်စုံတစ်ရာတောင်းတိုင်း ခေါင်းညိတ်စရာမလိုပါ။ သင့်မှာ ငြင်းပယ်ခွင့် အပြည့်အဝရှိသည်။ ယေဘုယျပြောရလျှင် သူ့မှာရှိသည့် တောင်းဆိုခွင့် ဆိုသည်ထက် သင်၌ရှိသည့် ငြင်းပယ်ခွင့်က ပိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် အထူးသဖြင့် သူတစ်ပါးက တန်ခိုးသင့်ရုံထက် ပို၍တောင်းဆိုလာသည့်အခါမျိုးတွင် ဘာအကြောင်းပြချက် မှ ပေးမနေဘဲ တိုတိုရှင်းရှင်းပင် ငြင်းပစ်လိုက်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ၊ ကလေးများက ရုပ်ရှင်ကြည့်ရန် ပေးထားသဖြင့် လိုက်ပို့မည် ကတိပေး၍ ထွက်ခဲ့ပြီး၊ ကားပေါ်ရောက်ကာမှ တစ်ယောက်က တိရိစ္ဆာန်ရုံသွားချင်သည်။ တစ်ယောက်က ဘယ်ကုန်တိုက်မှာ ဘာဝယ်ပေးပါ။ စသဖြင့် ပူဆာကြ ရှိကျကြမည်ဆိုပါစို့။ 'ကဲ... ရုပ်ရှင်သွားမလား မသွားဘူးလား၊ မသွားဘူးဆိုရင် အိမ်ပြန်မယ်၊ ဆခြားမဆိုင်တာတွေ ဘာမှမပြောနဲ့' ဟူ၍ အပြတ်ငြင်းလိုက်လျှင် အားလုံးငြိမ်သွားကြမည် ဖြစ်သည်။

(၃) ငြင်းပယ်စကားဆိုရာ၌ စိတ်မရှည်သံ ဒေါသသံ မပါအောင် သတိပြုသင့်သည်။

အပြတ်ငြင်းသည်ဆိုရာ၌ လေသံမာစရာမလိုပါ။ နူးနူးညံ့ညံ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နှင့်ပင် တစ်ဖက်သား နောက်ထပ် စောဒက မတက်နိုင်အောင် ငြင်းဆန်၍ရပါသည်။ သည်လို ငြင်းပယ်တတ်ပါက တစ်ဖက်လူလည်း မကျေနပ်မဖြစ်၊ မိမိမှာလည်း သည်အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရခြင်း ကင်းပေမည်။

(၄) အပြတ်ငြင်းရန် မဖြစ်သည့်အခါမျိုး၌ အစားထိုးရန် နည်းလမ်းတစ်စုံတစ်ရာ ရှာဖွေပေးနိုင်သည်။

ဥပမာ - သင့်ညီမက ဖုန်းလှမ်းဆက်ပြီး၊ သူမမှာ အပြင်ထွက်စရာကိစ္စတွေ များလှသဖြင့် သူ့ကလေးတွေ တစ်မနက်ထိန်းထားပေးရန် အကူအညီတောင်းသည်ဆိုပါစို့။

'ဒီနက်တော့ မဖြစ်ပါဘူးကွယ်' ဟု ချက်ချင်းငြင်းလိုက်လျှင် ကိစ္စပြီးသော်လည်း တစ်ဖက်သား စိတ်ထိခိုက်စရာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ သည်အခါမျိုးတွင်၊ 'အေးကွယ်၊ ငါလဲ ကူချင်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ငါ့မှာလည်း အပြင်ထွက်စရာတွေ အများကြီးရှိနေတယ်၊ နင်အပြင်မှာ ဘာတွေ လုပ်စရာရှိလဲ၊ ငါထွက်တုန်းတစ်ခါတည်း လုပ်လို့ရတာတွေ ငါလုပ်ပေးခဲ့မယ်၊' စသဖြင့် တစ်နည်းတစ်လမ်း အကြံပေးပါက အဆင်ပြေနိုင်ပေသည်။

အရွယ်ရောက်သော ယောက်ျား မိန်းမမှန်လျှင် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟ၊ ရပ်ဆွေရပ်မျိုး စသည်တို့အတွက် တာဝန်ဝတ္တရားတွေ ရှိလာစမြဲဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ပြည့်ဝသူ မှန်လျှင် ထိုဝတ္တရားများကို ကြည်ကြည်မြူမြူ ထမ်းဆောင်တတ်ကြစမြဲလည်း ဖြစ်ပါသည်။

မိမိအတွက် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မမျှော်ကိုးပဲ ဆောင်ရွက်လိုက်သော အရာတစ်ခုက တစ်ခါတစ်ရံ၌ မိမိအတွက် အလွန်တန်ဖိုးရှိသည့် အတွေ့အကြုံထူးတစ်ရပ် ဖြစ်လာတတ်ခြင်းကိုလည်း ကြုံဖူး သိဖူးကြပါသည်။

သို့သော် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကူညီမည်ဆိုရာ၌ အကူအညီပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ် ကိုယ်တိုင်က ကူညီနိုင်လောက်သော အနေအထား ပြည့်ပြည့်ဝဝရှိမှသာ သူတစ်ပါးအတွက် တကယ်ထိရောက်သော အထောက်အကူမျိုး ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း အရွယ်ရောက်သူ တိုင်း သဘောပေါက်ကြပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော်၊ မိမိကိုယ်တိုင်၏ လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ရေးသည်ပင် လူတိုင်းအတွက် ပထမဆုံးတာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

၄

ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ရင်းနှီးပွင့်လင်းကြမည်လဲ

ရင်ထဲရှိသမျှ ဖွင့်ဟလိုချင်သည့်ဆန္ဒကို သတိထားထိန်းချုပ်ပါ။ အလုံးစုံ သိခြင်းကြောင့် နှစ်ကိုယ့်တစ်စိတ် ဖြစ်မလာ၊ ဝေးကွာသွားစရာအကြောင်းသာ ပို၍များပေ သည်။

ကျွန်တော့်ချစ်သူသည် ဘယ်လိုအရည်အချင်းမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမည်လဲ။ လူပျိုပေါက် အရွယ်လောက်တုန်းက ကျွန်တော် မကြာခဏ စဉ်းစားလေ့ရှိခဲ့သည်။

သူများတကာ စဉ်းစားနေကျအတိုင်း၊ ရုပ်ချောရမည်၊ ဉာဏ်ပညာရှိရမည်၊ သိမ်မွေ့ကျင်နာရမည် ဆိုတာတွေလည်း ပါသည်ပေါ့။ သို့သော် သူများထက်ထူးကဲစွာ ကျွန်တော် အရေးတကြီး သတ်မှတ်ထားသည့် အရည်အသွေးတစ်ခုက ကျွန်တော့်ကို နားလည်တတ်ရမည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ဘာတွေ နားလည်တတ်ရမည်လဲ။

ကျွန်တော့်စိတ်ဆန္ဒတွေ ခံစားချက်တွေ မှန်သမျှ နားလည်တတ်ရမည်။ ကျွန်တော့် မျှော်မှန်းချက်တွေ ကျွန်တော် အလိုလားဆုံးအရာတွေ ကျွန်တော့်ထံမှ သူ ကြားသိရမည်။ အတွင်းဆုံး အနက်ရှိုင်းဆုံး အတွေးတွေ သူနားထောင်ရမည်။

အကောင်းတွေချည်းပဲလား။ မဟုတ်။ အဆိုးဆုံးခံစားချက်တွေ၊ အခါးသီးဆုံးအတွေးတွေ၊ စိတ်ပျက်ဒေါသထွက်မှုတွေ၊ ကျွန်တော့်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတွေ၊ သောကတွေ။ လောဘတွေ၊ အာယာတတွေ... အဲသည်ဟာတွေ အားလုံးပါ သိကြားနားလည် သဘောပေါက်ရမည်။ အဲသည်လို။

သို့သော် သူ့ကိုသာ နားလည်ခိုင်းသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကတော့ သူပြောသမျှတွေ နားထောင်ကာ သူ့ကိုနားလည်ဖို့ဆိုတာမျိုး ယောင်၍ပင် မတွေးမိခဲ့။ ကျွန်တော်သူ့ကို စိတ်ကူးနှင့်မှန်း၍ ချစ်နေခြင်းသည် ကျွန်တော် ကောင်းတာ တော်တာတွေသာ မဟုတ် ရှိသမျှ ကျွန်တော့် အပြစ်အနာအဆာတွေကိုပါ သိကာ သိလျက်နှင့် ကျွန်တော့်အား နှစ်သက်လက်ခံနေသည့် သူမို့လို့ ဖြစ်၏။ သို့သော် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကျွန်တော့်အစီအစဉ်ထဲတွင် သူ့အပြစ်အနာတွေကို ကျွန်တော်က နားလည်ခွင့်လွှတ်ဖို့ နှစ်သက်လက်ခံဖို့ဆိုသည်ကား လုံးဝမပါပေ။

စင်စစ်၊ စိတ်ထဲရှိသမျှ ဖွင့်ဟလိုခြင်းဟူသည် မရင့်ကျက်ခြင်း လက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်သကဲ့သို့၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည့် သဘောလေးလည်း စွက်လျက်ရှိသည်ဟု ဆိုချင်သည်။

သို့သော် ငယ်ရွယ်သူသာ မဟုတ်၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၊ ကြီးရင့်သူ အတော် များများပင် သူတို့ရင်ထဲက ဒွိဟသံသယတွေ၊ စိုးရိမ်သောကတွေ၊ ကြားနာရသူအတွက် စိတ်ချမ်းသာစရာမရှိသည့် အတွေးတွေ ခံစားချက်တွေကို အရင်းနှီးဆုံး လူတစ်ဦး ထံတွင်တော့ ဖွင့်ဟသင့်သည်။ သို့မဟုတ် ဖွင့်ဟပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူ၍ မှတ်ယူတတ်ကြပါ သည်။

ကျွန်တော်ကတော့ သည်သဘောထား မှားသည်ဟူ၍ပဲ ဆိုချင်ပါသည်။

မိမိ ချစ်သောသူ မိမိအား ချစ်သောသူတို့ကို ရင်ထဲရှိသမျှ အလုံးစုံဖွင့်ဟတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါ။ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ချစ်ခင်နှစ်သက်ကြသည့် လူသားနှစ်ဦး အကြားတွင် လည်း ရင်းနှီးပွင့်လင်းမှုသည် အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်လေးတော့ ရှိမှ ဖြစ်ပေမည်။ ဤသည်မှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး၏ အကျိုးအတွက်ဖြစ်သည်။ အတိုင်းအတာမဲ့ ပွင့်လင်းမှု များသည် တစ်ခါတစ်ရံ၌ ရင်းနှီးချစ်ခင်ခြင်း သဘောထက် မိမိရင်ထဲ ပေါ့သွားစေလိုသော ဆန္ဒက ပိုကဲနေတတ်သည်။ မြဲထားသော စကားတစ်ခွန်းကို ဖွင့်ချလိုက်သည့်အခါ ပြောသူ ၌ ပေါ့သွားသော်လည်း ကြားရသူအဖို့မူ သူဝန်ထုပ်ကြီးကို လွှဲပြောင်းယူလိုက်ရသလို ဖိစီး

လေးလံသွားတတ်သည်။ ထိုပွင့်လင်းမှုမျိုးကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု တစ်မျိုးဟု ဆိုရလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ရှေးခေတ် ရဟန္တာပညာရှိ ဘုန်းတော်ကြီး တစ်ပါးက 'သင်၏ လျှို့ဝှက်ချက်သည် သင့်ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲတွင် ဖိစီးလျက်ရှိသည်ဖြစ်အံ့၊ တစ်ပါးသောသူ၏ နှလုံးသားသည်ကော ထိုလျှို့ဝှက်ချက်၏ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အဘယ်သို့ ခံနိုင်ပါမည်နည်း' ဟူ၍ မိန့်ကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြားခြင်း

သည်ကနေ့ခေတ် လူသားများ မိမိအရင်းနှီး အချစ်ခင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ဟချင်တတ်သည့်အကြောင်းရပ် တစ်ခုက မိမိအဖော်၏ နောက်ကွယ်၌ မိမိဖောက်ပြားခဲ့သည့် ကိစ္စဖြစ်၏။ တစ်ဖက်သားမှာ အပြင်းထန်ဆုံး ခံစားရမည့်အရာကိုမှ ဖွင့်ဟလိုခြင်းပင်။

ယောက်ျားဖြစ်စေ မိန်းမဖြစ်စေ အိမ်ထောက်ဘက် မဟုတ်သူ တစ်ဦးဦးနှင့် ဖိုမကိစ္စ ပတ်သက်မိပါက ဖောက်ပြန်မိသည့် အပြစ်ဒဏ်ကို မိမိဘာသာ အမြဲကျိတ်ခံ နေရတတ်သည်။ ယောက်ျားအတော်များများပင် မိမိကျူးလွန်ထားသည့်အမှုကို ဇနီးသည် တစ်နည်းနည်း သိသွားပါစေဟူသော ဆန္ဒမျိုး ရှိတတ်ကြသည်။ သူသိသွားလျှင် ဖွင့်ဟဝန်ခံ လိုက်မည်၊ ပြီး ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်မည်။ အဲသလိုဆိုလျှင် သူတို့လျှို့ဝှက် ကျူးလွန် နေသော ပြစ်မှုကြီးအတွက် တစ်ကိုယ်တည်း အတွင်းကြိတ်ခံစားနေရသည့် စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာတွေ လျော့ပါး ပျောက်ကွယ်သွားမည်။ အဲသည်လို။

သို့သော် သူ့အဖို့က လွယ်သည်။ သူ့အရှုပ်ထုပ်ကို ဇနီးသည်လက်ထဲ လွှဲပြောင်း ပေးလိုက်ပြီးနောက်တွင် သူ့မှာ ဝန်ပေါ့သွားသည်။ ဇနီးသည်ခမျာအဖို့မူ သည်အထုတ်ကြီး ၏ ဖိစီးလေးလံမှုဒဏ်ကို တောက်လျှောက် ခံရလေတော့သည်။

အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာများ ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းပေးသည့် အတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ပြောပြသည်။

အမျိုးသမီးငယ်တစ်ယောက်မှာ အိမ်ခြေ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းဖြင့် ကြီးပွား အောင်မြင်နေသူတစ်ဦးကို လက်ထပ်ထားသည်။ ခင်ပွန်းသည်က သုံးဆယ်ကျော်အရွယ်။ လင်မယား ဆက်ဆံရေးက နွေးထွေးပြီး အရာရာလည်း ပြည့်စုံသဖြင့် သူတို့ အိမ်ထောင်မှုဘဝက တကယ်ပင်ချမ်းမြေ့ခဲ့သည်။ သို့သော် နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာပြီး တစ်နေ့တော့ ခင်ပွန်းသည်က သူ လျှို့ဝှက်မျှသိပ်ထားသော အရာတစ်ခု သူမအား ဖွင့်ဟ ပြောဆိုသည်။ လွန်ခဲ့သော လအတန်ကြာက အလုပ်ကိစ္စဖြင့် ခရီးသွားစဉ် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်နှင့် လွန်ကျူးမိခဲ့သည်။ သို့သော် ကြာရှည်မဟုတ်၊ ယခုဆိုလျှင် လုံးဝ ပြီးပြတ်နေပြီ သည်မိန်းမနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘာအာရုံ ဘာခံစားချက်မျှလဲ မရှိတော့၊ ယခုကိစ္စဖြစ်ခဲ့သည့်အတွက် သူ စိတ်မကောင်း၊ သူ့ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန် သည်။ နောက်ကို ဒီလိုမဖြစ်စေရဖို့ သူ့အာမခံသည် စသည်ဖြင့် မိန်းမကို ပြောသည်။

သည်လူက သူ့ဒီလိုရင်ဖွင့်လိုက်ရသဖြင့် အများကြီးပေါ့သွားကြောင်း၊ သည်လို ပြောလိုက်ခြင်းကြောင့် သူတို့လင်မယား ယခင်ကထက် ပို၍ ရင်းနှီးပွင့်လင်းလာကြသည်ဟု သူ ယုံကြည်ကြောင်းလည်း အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်အား ပြောဆိုခဲ့သည်။

စင်စစ်၊ သူ့အယူအဆ လုံးဝမှားလေသည်။ မည်သည့် စိတ်ပညာရှင်ကမဆို သူ့အား မှားသည်ဟုပဲ မှတ်ချက်ချမည်ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူ ယခင်က တစ်လျှောက်လုံး သာယာချမ်းမြေ့လာခဲ့သည့် သူတို့အိမ်ထောင်သည် ထိုကိစ္စကို သူဖွင့်ပြောလိုက်သည့် ညမှ စ၍ ပျက်စီးညှိုးနွမ်းသွားခဲ့ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အမျိုးသမီး၏ စိတ်ထဲတွင် သံသယများ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြများ မပြတ် ခြောက်လှန့် ကြီးစိုးလာခဲ့သည်။ ‘ငါဟာ ဟိုမိန်းမလောက် စိတ်ဝင်စားစရာ မကောင်းလို့လား’ ဆိုတာမျိုး သူ မကြာခဏ တွေးသည်။ လုပ်ငန်းကိစ္စနှင့် ခင်ပွန်းသည် တွေ့ဆုံဆက်ဆံနေရသည့် မိန်းမများကို သံသယမျက်စိဖြင့် ကြည့်နေမိလာသည်။ တစ်မြို့တစ်ရွာသို့ ခင်ပွန်းသည် ခရီးထွက်တိုင်း အမျိုးမျိုးတွေ တွေးကာ သူ ပူပန်သည်။

ခင်ပွန်းသည်၏ ဖွင့်ဟဝန်ခံချက်ကြောင့် သူမအတွက် ငြိမ်းချမ်းမှု ပျက်ခဲ့ရ လေသည်။

ကိုယ့်ကိစ္စ ကိုယ်တာဝန်ယူပါ

လူတွေသည် မိမိချစ်သောသူများ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်စေမည့် ဖွင့်ဟဝန်ခံမှုမျိုး အဘယ့်ကြောင့် ပြုတတ်ကြသနည်း။ အထက်ကဖော်ပြခဲ့သည့် ခင်ပွန်းသည်သည် သူနှင့် သူ့ဇနီးကြားမှာ ဘာအတားအဆီးမှ မထားလိုဟူသော စေတနာအစစ်အမှန်နှင့် သူ့လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဖွင့်ဟခဲ့သည်ဟု ဆိုမည်လား။

အိမ်ထောင်ရေး အတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ထိုသို့မယူဆပေ။

သူ၏ ဖွင့်ဟပြောဆိုမှုသည် ရင့်ကျက်သော အပြုအမူမဟုတ်။ ဇနီးသည်အပေါ် ချစ်ခင်ကြင်နာသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်းမဟုတ်ပေ။ သူ ထိုသို့ဖွင့်ပြောခြင်းသည် ဇနီးသည်အား ‘ကိုင်း... မင်းငါ့ကို တကယ်ချစ်မချစ် စမ်းကြည့်ရအောင်၊ ငါ ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲ သိပြီးတဲ့နောက် မင်း ချစ်ခင်နိုင်သေးသလား ကြည့်ရဦးမယ်’ ဟု ဆိုလိုက်သောသဘော သက်ရောက်ပေသည်။

အကယ်၍ သူသာ ဇနီးသည်အပေါ် တကယ်ကြင်နာမှုရှိမည်၊ သူ့ဘက်က ရင့်ကျက်ပြည့်ဝသော မေတ္တာတရားရှိမည်ဆိုက သူ့အမှား၏ဒဏ်ကို ဇနီးသည်အား ခံစေမည်ဟုတ်။ ‘ဒါဟာ ငါကျူးလွန်ခဲ့တဲ့အမှားပဲ၊ ငါ့ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဒုက္ခကို ငါသာခံရမှာပဲ၊ ငါ့ရင်ထဲပေါ့သွားပြီး သူ့ခမျာ စိတ်ပင်ပန်းဆင်ရဲရှာမယ့် စကားမျိုး ငါမပြောသင့်ဘူး၊ ဒီကိစ္စ ငါ ဒီလိုပဲ မျှသိပ်ထားရလိမ့်မယ်’ ဟူ၍ စဉ်းစားနားလည်တတ်မည် ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆွေချင်း ရင်းနှီးလွန်းခြင်း

ယောက်ျားမိန်းမတို့၏ ချစ်ခြင်းကိစ္စနည်းတူ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းချင်း ရင်းနှီး ခင်မင်မှုတို့သည်လည်း ပွင့်လင်းမှု လွန်ကဲသောအခါ ပျက်စီးသွားနိုင်သည့် သဘောရှိသည်။

လူချင်းခင်၍ အတွင်းသိအစင်းသိဆိုသလို ဖြစ်လာသည့်အခါ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ဟန်ဆောင်ပလွှားနေစရာမလို၊ အပြောအဆို၌လည်း အလွန်အမင်း သိုသိပ် ထိန်းချုပ်နေဖို့ မလို၊ ကိုယ့်ပင်ကိုမူဟန်အတိုင်းပင် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ဆက်ဆံပေါင်းသင်း နိုင်ကြသဖြင့် အလွန်တန်ဖိုးရှိပါသည်။

သို့သော် လွတ်လပ်မှုတို့မည်သည် အသင့်အတင့်သာ ကောင်းသည်။ လွန်ကဲလာသည့်အခါ ပရမ်းပတာတွေဖြစ်ပြီး ဒုက္ခရောက်တတ်ပါသည်။ မိတ်ဆွေတွေကို မိမိ၏ အတွင်းရေးများ မိမိဘာသာ အလွန်အကျွံ ဖွင့်ပြောမိလျှင်၊ နောင်ကျမှ တစ်ခုံစီမံတွေးကာ အဲသည်လူတွေကိုပင် ရှက်သလို ရွံ့သလို မကျေနပ်ချင်သလို ခံစားရ တတ်သည်။ သိပ်ရင်းနှီးကျသော မိတ်ဆွေတွေသည် အဲသည်ပုံစံမျိုးဖြင့် ရင်းနှီးမှုပျက်ပြယ် သွားနိုင်ကြသော သဘောရှိပါသည်။

တစ်ခါက၊ စာရေးသူသည် အမေရိကန်အမျိုးသမီးများ၏ လူမှုဘဝပြဿနာများ အကြောင်း စာတစ်အုပ်ရေးသားရန် အချက်အလက်များ စုဆောင်းစဉ် မိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးတစ်ဦးထံမှ စာရှည်ကြီးတစ်စောင်ရပါသည်။ ထိုစာ၌ သူမ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ များ စိတ်ဝင်စားမှုများကို မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကြီး ရေးသား ဖော်ပြထားသည်။ သူမဘဝကို သူမ အလွန်အကျွံ သနားကရုဏာသက်နေမိသည့် တစ်ခုသောညတွင် စိမ်ပြေနပြေ ထိုင်၍ ရေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ရာ ဥပမာ - သူ့သားသမီးများနှင့် ပတ်သက်လျှင် သည်ကလေးများကို မွေးခဲ့မိခြင်းအတွက် အလွန်အမင်းနောင်တရသည့် စိတ်များ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်မိကြောင်း သည်ကလေးတွေသည် သူ့အတွက် စိတ် ပျော်စရာထက် စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်စရာတွေကိုသာ မထင်မှတ်လောက်အောင် လွန်လွန်ကဲကဲ ဖန်တီးတတ်ကြကြောင်း၊ သည်ကလေးတွေကို သူချစ်သည့်အခါ ချစ်ကြောင်း သို့သော် မုန်းတာက ပိုကြောင်း၊ စသည်များပင် ပါရှိခဲ့သည်။

သည်စာရပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် သူမထံမှ ကြေးနန်းစာတစ်စောင် ရရှိသည်။

၎င်းအမျိုးသမီးရော သူမ၏ ခင်ပွန်းသည်ပါ ကျွန်တော်နှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွမ်းဝင်လာခဲ့ကြသည့် မိတ်ဆွေများဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုစာရပြီးသည့်နောက်တွင် သူတို့နှင့် မတွေ့ရတော့။ စာမလာ သတင်းလည်း မကြားရတော့။ မိတ်သင်္ဂဟဟူသည် စိတ်တူသဘောတူရှိပြီး ရင်းနှီးပွင့်လင်းခြင်းတည်းဟူသော ဩဇာဓာတ်များပေါ်တွင် ပေါက်ဖွားရှင်သန်နေရသည် မှန်သော်လည်း မြေဩဇာများလွန်းလျှင်ကား အခြားသော အပင်များနည်းတူ ညှိုးနွမ်း သေဆုံးသွားတတ်ကြပေသည်။

မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းအချင်းချင်း တစ်ဦး၏ အပြစ်အနာအဆာကို တစ်ဦး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုသည် ဆိုရာ၌လည်း အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်ရှိ၏။ အထူးသဖြင့်ကား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အရိုးစွဲနေသော အကျင့်စရိုက်နှင့် ပတ်သက်၍ အပြစ်ပြောဆိုမိသည့် အခါမျိုးတွင် ဖြစ်၏။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အား သူပြုလုပ်သည့်

မည်သည့်ကိစ္စ တစ်စုံတစ်ရာအတွက် မိမိ ဒေါသထွက်ကြောင်း တိတိကျကျ ဖွင့်ဟ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် လက်ငင်းပြဿနာပြေလည်ကာ ရေရှည်ဆက်ဆံရေးအတွက်လည်း အကျိုးရှိနိုင်၏။ သို့သော် မိမိနှင့် ရင်းနှီးခင်မင်သည်ကို အကြောင်းပြကာ သူပင်ကိုစရိုက်လို ဖြစ်နေသော ချို့ယွင်းအားနည်းချက်များကို အားမနာ ပါးမနာ ဖော်ထုတ်ပြစ်တင် ပြောဆို မည် ဆိုလျှင်ကား မိတ်ဆွေဖြစ် ဆက်ဆံရေး နိဂုံးချုပ်သွားရလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ကလေးဆန်သောစိတ်

အခြေခံကျကျ ပြောရလျှင် မိမိအတွေးမှန်သမျှကို သွန်ချလိုခြင်း၊ မိမိ၏အမှားများ အပြစ်အနာအဆာများကို အရင်းနှီးဆုံး အချစ်ခင်ဆုံး လူများထံ ဖြောင့်ချက်ပေးသလို ဖွင့်ဟပြောဆိုလိုခြင်းတို့သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကလေးဆန်ဆန်ခံယူ ထားသည့် သဘောဟု ဆိုရပေမည်။

‘အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်ရှိ မိမိ၏ အကျင့်ဆိုးများ၊ အမှားအယွင်းများ၊ သူတစ်ပါး ခွင့်ပြုနိုင်စရာမရှိသည့် အလိုဆန္ဒများကို တစ်လုံးတစ်ပါးအချန် ဖွင့်ဟပြောဆိုတတ်ခြင်း များသည် ကလေးသူငယ်ဘဝက မိဘကို အချစ်စမ်းခြင်း၊ နွဲ့ဆိုးဆိုးခြင်းများ ပြုခဲ့သည်ကို အမှတ်ရစရာဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်သည် အမေက မလုပ်နှင့်ဟု တားထားသည့်ကြားက ညစ်ညစ်ပေပေဖြစ်အောင် လုပ်သည်။ ပြီးတော့ အမေ့သူ့ကို စိတ်မဆိုးပဲ ခွင့်လွှတ်သော အပြုံးနှင့် အညစ်အကြေးတွေ ရှင်းလင်းသုတ်သင်မှာကို သူ့မျှော်လင့်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် နှင့် ပတ်သက်သည့် အဆိုးဆုံးအကြောင်းတွေကို အချစ်ဆုံးသူအား ဖွင့်ပြောသော လူကြီးတစ်ယောက်သည်လည်း အမေမကြိုက်သည့် အညစ်အကြေးတွေ လုပ်ထားပြီး အမေ့ထံမှ အချစ်ကို တောင်းခံနေသေးသော ကလေးတစ်ယောက်နှင့် သဘောချင်း တူပေသည်’ ဟူ၍ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက ရှင်းလင်းပြောဆိုခဲ့သည်။

ပွင့်လင်းခြင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး

ပွင့်လင်းလွန်းခြင်းသည် မကောင်းဟု ဆိုခဲ့သည်။ သို့သော် အာပတ်ဖြေခြင်း၊ ဖြောင့်ချက်ပေးခြင်း၊ စသည်တို့သည်မူ နှလုံးသား သန့်စင်မှုအတွက် အထောက်အကူမပြု ပါသလော။ ထို့ပြင် ပူဆွေးသောကမ္ဘာများ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြများကို မျိုသိပ်ပိတ်လှောင်၍ ထားပါက လူ၏ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာစေနိုင်သည်ဟု စိတ်ရောဂါပညာရှင် များ လက်ခံယုံကြည်ထားကြသည် မဟုတ်ပါလော။ မှန်သည်။ ထိုအချက်ကို မငြင်းနိုင်။

သို့သော် အရေးကြီးသည်က ရင်ထဲရှိသမျှ ဖွင့်ဟမည်ဆိုလျှင် မည်သူ့ကို ဖွင့်ဟမည်လဲ ဟူသည့် အချက် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - စောစောကပြောခဲ့သည့် အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြားသည့် ကိစ္စမျိုး ဆိုပါစို့။ ရင်ထဲပေါ်သွားအောင် ဖွင့်ချလိုက်ချင်သည်ဆိုလျှင် ဘယ်သူ့ကို ဖွင့်မည်လဲ။

သည်စကား ကြားလိုက်ရသည့်အတွက် အကြီးအကျယ် ထိခိုက်နာကျင်သွားမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို လုံးဝမဖွင့်ဟသင့်၊ သည်ကိစ္စနှင့် တိုက်ရိုက်မပတ်သက်သူ၊ ခေါင်းအေးအေး တွေးကာ သင့်မြတ်သော အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်သူမျိုး၊ ဥပမာ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ များကို နီးနှောတိုင်ပင်ဖူးသည့် ဆရာသမား၊ မိမိအား ဆုံးမပဲ့ပြင်နေကျ ဦးကြီး ဘထွေး၊ မိသားစု ဆရာဝန်၊ အစရှိသည်တို့ထဲမှ တစ်ဦးဦးကိုသာ (မပြောဘဲ မနေနိုင်က) ဖွင့်ဟရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ရွေးချယ်သင့်သည်။

အချို့သော တိုင်းပြည်များတွင်ကား ရင်တွင်းမှာ ဖိစီးလေးလံနေသည့် ပြဿနာများ သောကများ စိတ်အကျပ်အတည်းများကို သွန်ထုတ်ဖွင့်ချနိုင်သည့် နေရာဌာန များနှင့် စာနာစွာနားထောင်ပေးမည့် ကျွမ်းကျင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှိနေကြသည်။ ဥပမာ - အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်များ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်များ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ သည်လူတွေထံ၌ကား မိမိမှာရှိသမျှ စိတ်အဆိုင်အခဲ စိတ်အညစ်အကြေးများကို အားမနာ ပါးမနာ အန်ချ၍ ရနိုင်သည်။ သည်အတွက် သူတို့မှာ ဘာအနှောင့်အယှက်မှ ဖြစ်မသွား။ ရှိသမျှ ဆက်ဖွင့်ချရန်ပင် သူတို့က တိုက်တွန်း အားပေးလိမ့်ဦးမည်။ ပြီးတော့ သူတို့က အကြံဉာဏ်ပေးမည်။ သည်လူတွေက လူမှု ပြဿနာများနှင့် ပင်ကိုယ်စိတ် သဘာဝများကြောင့်ဖြစ်သည့် လွန်ကဲသော ခံစားမှုများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိန်းသိမ်းဖြေဖျောက်ရန် နည်းပေးလမ်းညွှန်နိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ရာ မိမိဘာသာ မနိုင်နင်းတော့ပြီ ဆိုသည့်အခါမျိုးတွင် ၎င်းတို့ထံ သွားရောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာမှုရရှိနိုင်ကြပါသည်။

သို့သော် အလွန်အမင်း ရင်းနှီးခင်မင်သည်ဆိုသူများကို မိမိအတွင်းရေးများ မခွင်းမချန် ပြောကြားချင်းသည်မူ အန္တရာယ်မဖြစ်ဘူးဆိုလျှင်ပင် ကောင်းသောအရာကား မဟုတ်ပါ။ ဉာဏ်အမျှော်အမြင်ရှိသည့် အလုပ်မျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် အတွက်ရော မိမိချစ်ခင်သူများအတွက်ပါ အကျိုးလိုလားသည်ဆိုက သူတို့အပေါ် ကျွန်တော်တို့၏ ရင်းနှီးပွင့်လင်းမှု ဟူသည်များကို ကန့်သတ်ထိန်းသိမ်းမှုပြုရမည် ဖြစ်ပေ သည်။

၅ ပရိသတ်ရှေ့မှာ စကားပြောခြင်း

‘လူအများရှေ့မှာ စကားပြောဆိုတတ်ခြင်းသည် အလွန်အဖိုးတန်သော အရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ ပရိသတ်ရှေ့တွင် အဆင်ပြေအောင်မြင်စွာ စကားပြောတတ်ရုံဖြင့် သူတစ်ပါး မရသည့် ဆုလာဒ်များစွာကို ခံစားရရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။’

တစ်ယောက်ယောက်က သင့်အား လူတစ်စုရှေ့မှာ ပွဲတောင်းသည်ဆိုပါစို့။ သင်ဘယ်သို့ ခံစားရမည်နည်း။

အကယ်၍သင်သည် သူလိုငါလို လူများစုထဲက လူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါက ပရိသတ်ရှေ့ကထဲမှာ စကားပြောပေးစမ်းပါဟု တောင်းဆိုခံရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အကြီးအကျယ် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ The Book of Lists အမည်ရှိ မှတ်တမ်းစာအုပ်ကြီးတွင် ဖော်ပြထားသည်အရ အမေရိကန်တို့ အကြောက်ဆုံး အရာများ စာရင်းတွင် ပရိသတ်ရှေ့၌ စကားပြောရမှာ ကြောက်ခြင်းသည် နံပတ်တစ်နေရာက ပါနေသောကြောင့်ပင်တည်း။

သည်လောက် ကြောက်ကြခြင်းသည် တကယ်တော့ အတော်ဆိုးပါသည်။ အကြောင်းမူ ယခုပြောနေသည့် ပရိသတ်ဟူသည်၌ ဧရာမ လူထုကြီးမျိုးသာမဟုတ် လူလေးငါးဆယ်ယောက်လောက်သာပါသည့် အစုကလေးများပါ အကျိုးဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

Toastmaster International ခေါ် စကားပြောသူများအဖွဲ့၏ အမှုဆောင် ဒါရိုက်တာ တယ်ရီမတ္တန်းက ‘တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ကျွန်တော်တို့ အသင်းဝင်ပေါင်း တစ်သိန်းကျော်ရှိတယ်။ ဒီအထဲမှာ အများစုက စင်ပေါ်မှာကျော်ကြားတဲ့ အပြောအဟောသမားဖြစ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်မရှိပါဘူး။ သူတို့လိုချင်တာက လူငါးယောက်ဆယ်ယောက်ရှေ့မှာ စကားကို အဆင်ပြေအောင် ပြောတတ်ရေးပဲ။ ကုမ္ပဏီအကြီးအကဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ရုံကြီးကြပ်ရေးမှူးဖြစ်ဖြစ်၊ ရုံးဌာနခွဲတစ်ခုထဲက ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူမဆို လူအများရှေ့ရပ်ပြီး စကားကောင်းကောင်း ပြောတတ်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှု စွမ်းရည်တွေ အများကြီးတက်သွားတယ်။ သူ့အတွက် အခွင့်အလမ်းတွေလည်း အကန့်အသတ်မရှိ ပေါ်ထွက်လာတယ်’ ဟူ၍ ပြောဆိုသည်။

ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောမှုစွမ်းရည်ဟူသည် မည်သူမဆို လေ့ကျင့်သင်ကြားလျှင် တိုးတက်လာနိုင်သော အရာတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်က ဘာတွေ ဘယ်သို့ လေ့ကျင့်ရမည်ကို သိဖို့ပင်။

ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောတိုင်းတွင် အဆင့်နှစ်ဆင့်ရှိသည်။ ပြင်ဆင်သည့်အဆင့် (preparation) နှင့် တကယ်ပြောသည့်အဆင့် (delivery)။ ဤအဆင့်နှစ်ခုလုံးပင် အရေးကြီး ပါသည်။

တဆင့်စီအတွက် လေ့ကျင့်ရန်နှင့် သတိပြုရန်အချက်များကို ဖော်ပြပါမည်။

ပြင်ဆင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍

(၁) သင့်တော်သောအကြောင်းအရာ (ခေါင်းစဉ်) ကိုရွေးပါ။

ပရိတ်သတ်ရှေ့တွင် စကားဟောပြောမည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိတကယ်စိတ်အား ထက်သန်သော အကြောင်းအရာမျိုးကိုသာ ခေါင်းစဉ်အဖြစ် ရွေးချယ်သင့်သည်။ အကြောင်းကိုမူ မည်သူမဆို မိမိ အမှန်တကယ်ယုံကြည်ပြီး တကယ်လည်း ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်သည့် အကြောင်းရပ်မျိုးကိုသာ အများရှေ့တွင် ယုံယုံရဲရဲပြောဆိုနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အီရန်ပြည်တွင် အမေရိကန်ဓားစာခံများ အဖမ်းခံနေရစဉ်က ၎င်းတို့၏ဇနီးများနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းများ ရုပ်မြင်သံကြားတွင်မကြာခဏ ပါရှိခဲ့သည်။ သည်အမျိုးသမီးများ သည် စကားပြောဟောမှုအတတ်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့သူများ မဟုတ်သော်လည်း ရုပ်မြင်သံကြားတွင် တကယ်ထိရောက်ပီပြင်စွာ စကားပြောဆိုနိုင်ခဲ့ကြသည်။ အဓိက အကြောင်းမှာ သူတို့ရင်ထဲတွင် ခံစားချက်တွေ အပြည့်အသိရှိနေခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်ချက်က မိမိရွေးချယ်သော အကြောင်းရပ်သည် နားထောင်မည့် ပရိသတ်နှင့် အံ့ဝင်ခွင့်ကျဖြစ်ဖို့ပင်။ တစ်ဖန် အကြောင်းရပ်တစ်ခုတည်းကိုပင် ပရိသတ်၏ သဘာဝကိုလိုက်၍ သင့်တော်သော လမ်းကြောင်းများအတိုင်း ထိန်းကြောင်းပြောဆို တတ်ရန်လို၏။

ဥပမာ - ရုံးလုပ်ငန်း သွက်လက်ထက်မြက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်မှာ စိတ်ကူး အကြံစည်ကောင်းတစ်ခု ရှိသည်ဆိုပါစို့။ ဒါရိုက်တာ ဘုတ်အဖွဲ့ကဲ့သို့သော ကုမ္ပဏီ အကြီးအကဲများရှေ့တွင် ပြောသည့်အခါ သည်စိတ်ကူးကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကုမ္ပဏီမှာ မည်သို့သော အကျိုးအမြတ်များ ရနိုင်ကြောင်း ဇောင်းပေးပြောဆိုရမည်ဖြစ်၏။ ၎င်းကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ရမည့် ဝန်ထမ်းများရှေ့၌ ပြောဆိုလျှင်မူ သည်စနစ်သစ်ကြောင့် သူတို့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာမှာ မည်သို့ သက်သာလွယ်ကူသွားနိုင်ပုံ အကြောင်းကို အဓိကအသားပေး ပြောဆိုရပေမည်။

လူတိုင်းသိချင်ကြတာမှန်၏။ သို့သော် သေသေချာချာ စိစစ်ကြည့်ပါက ငဲ့အတွက် ဘာပါလဲဆိုတာကို သိချင်ကြခြင်း ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

(၂) ပြောလိုသည့်အချက်များကို အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်စီစဉ်ပါ။

စကားပြောသည့်အခါ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးညီညွတ်ပြည့်စုံရန် လို၏။

နီဒါန်းပိုင်းတွင် ယခုစကားပြောဆိုရာ၌ မည်သည့်ပြဿနာသို့မဟုတ် အကြောင်း ရပ်များကို သင်ပြောဆို ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်း ဖော်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး အလယ်ပိုင်း၌ ယင်းပြဿနာဖြေရှင်းရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင်တင်ပြလိုသည့် အဓိက အချက်များကို စေ့စုံအောင် ဖော်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်တွင် သင်၏ တင်ပြချက် တစ်ရပ်လုံးကို ပြန်၍ချုပ်ခြင်းဖြင့် ဟောပြောချက်ကို အဆုံးသတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

သည်သဘောကိုပင် ရှေးအစဉ်အဆက်ပြောဆိုခဲ့သည့် ဟောပြောခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်စကားဖြင့် တင်ပြရလျှင် 'ဦးစွာပထမ သင်ဘာတွေပြောမည်ဆိုတာ ပြောပါ။ ထို့နောက် အဲ့သည် ပြောမည်ဆိုသော အရာများအကြောင်းကို ပြောပါ။ သည့်နောက် သင်ဘာတွေပြောခဲ့ကြောင်း ပြောပါ' ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

(၃) မိမိဘာသာ အစမ်းလေ့ကျင့်မှုပြုပါ

မိမိတင်ပြပြောဆိုမည့် အရာများကို စိစဉ်ပြင်ဆင်ပြီးပါက ၎င်းကို စမ်းသပ်ပြောဆို ကြည့်ရပေမည်။ သည်လို အစမ်းလေ့ကျင့်မှုကို ဇနီး ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦး ရှေ့တွင် ပြုလုပ်လခြင်းထက် မိမိဘာသာ တစ်ကိုယ်တည်း ပြုလုပ်ကြည့်ခြင်းက အကောင်း

ဆုံး ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူ တစ်ကယ်လက်တွေ့၌ လူအုပ်စုတစ်ခုရှေ့တွင် ပြောမည်ဖြစ်ရာ တစ်ယောက်ချင်း ပြောစမ်းကြည့်ချင်းဖြင့် တကယ်လက်တွေ့နှင့် ဆင်တူသော အနေအထားမျိုး မရနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အာရုံထဲတွင် ပရိသတ်ကို မြင်ယောင်ကာ တစ်ကိုယ်တည်း ပြောစမ်းကြည့်ပါ။ မျက်စိထဲတွင် ပရိသတ်၏ နှစ်ခြိုက်သော အမူအရာများကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ နားထဲတွင်လည်း သူတို့၏ လက်ခုပ်ဩဘာသံများကို ကြားယောင် ကြည့်ပါဟု တိုက်တွန်းလိုသည်။

အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါလျှင် မိမိတစ်ကယ်စကားပြောရမည့် ခန်းမတွင် စမ်းသပ် ပြောဆိုကြည့်စေလိုသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခန်းမနှင့် ယဉ်ပါးကာ လက်တွေ့ပြောဆို သည့်အခါ၌ ပို၍ စိတ်လက်ပေါ့ပါးမှု ရှိမည်ဖြစ်သည်။

(၄) ဟောပြောချက်မှတ်စုကို အတိုဆုံး အကျဉ်းဆုံး ထုတ်ပါ။

စကားပြောဟောရာ၌ အဆိုးဆုံးအရာကား မိမိစကားကို မိမိ 'ဖတ်' နေခြင်း ဖြစ်၏။ စာရွက်ကိုကြည့်ပြီး ပြောသောစကားသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ သဘာဝမကျနိုင်။

ထို့ကြောင့် လိုအပ်ပါက မိမိပြောလိုသည့် အဓိကအချက်များကို အညွှန်းကတ်ပြား များတွင် တင်ထားပြီး မိမိအား အတွေးစ ဖော်ပေးနိုင်ရုံလောက်သာ ခဏတစ်ဖြုတ် ကြည့်ရှုခြင်းမျိုး ပြုလုပ်သင့်၏။ ကတ်ပြားတင်သည့်အခါ၌လည်း တတ်နိုင်သမျှ စကားလုံးအနည်းဆုံးသာ သုံးသင့်၏။

စင်စစ် စကားပြောဆိုခြင်းဟူသည် မိမိနှင့် ပရိသတ်အကြား ကူးလူးဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်ရာ မှတ်စုမသုံးပဲ ပြောနိုင်လေ ပို၍ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု ရှိလေဖြစ်၏။ ဟောပြောသူ အများစုတို့အဖို့မှာပင် စိတ်စုတွေ အများကြီးဆောင်သွားခြင်းက အထောက်အကူမပြု အနှောင့်အယှက်သာပြုသောသဘော ရှိပေသည်။

အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည်များကား ဟောပြောမှုတစ်ခုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် နည်းလမ်းများအကြောင်းဖြစ်၏။ သို့သော် ဟောပြောချက်ဟူသည် ပြင်ထားရုံနှင့် မပြီး၊

တကယ်လည်း ပြောရဦးမည်ဖြစ်ရာ ဟောပြောစဉ်တွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များကို ဆက်လက်တင်ပြပါမည်။

(က) ပရိသတ်နှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားဆိုပါ။

စကားပြောရာ၌ စကားပြော ကွက်စိပ်သမားလို ကျက်ထားသော စကားတွေ အလွတ်ရွတ်ခြင်းထက် မိမိပင်ကိုသဘာဝအတိုင်း ပြောဆိုခြင်းက ပို၍ ကောင်း၏။ အများသုံးစကားလုံးများ၊ ဝါကျတိုများသည် ဟောပြောချက်အတွက် အသင့်တော် ဆုံးဖြစ် ၏။ ဥပမာ သာဓကများ၊ ပုံတိုပတ်စများသည်လည်း နားထောင်သူများနှင့် မိမိအကြား တကယ်ဆက်စပ်မိအောင် ပေါင်းကူးပေးနိုင်သော သဘောရှိ၏။ ထို့ပြင် စကားပြောရာ၌ ပရိသတ်ကို တည့်တည့်ကြည့်ကာ ပရိသတ်ထဲမှ အချို့သောသူများနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ပြောသင့်၏။ သည်နေရာ၌ ရင်းနှီးခင်မင်ပုံရသော မျက်နှာများ၊ စိတ်ဝင်တစား နားထောင်သူ များကို ရွေးချယ်ဖို့လို၏။ စိတ်ဝင်စားဟန်မပြသော မျက်နှာမျိုးကိုမူ အသာချန်ထားခဲ့ရမည် ဖြစ်သည်။

စင်ပေါ်အတွေ့အကြုံများလှသည့် ဝါရင့်အပြောသမားများ၌ ဟာသသည် မပါမပြီးသည့်အရာ ဖြစ်၏။ သို့သော် သာမန်အဆင့် ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့မူ စကားစဉ်အရာ ထည့်သွင်းရန် လိုအပ်နေသည်မျိုးမဟုတ်က မသုံးလျှင်လည်း အကြောင်းမဟုတ်ပေ။

‘ကျွန်တော် စကားမစခင် ရယ်စရာလေးတစ်ခု ပြောပါရစေ’ ဟူသော စကားမျိုးဖြင့် မိန့်ခွန်းကိုစတင်ခြင်း လုံးဝမပြုသင့်။ ယင်းစကားမျိုးသည် ဟောပြောချက်ကို အထောက်အကူ မပြုရုံမက အနှောင့်အယှက်ပင် ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။

(ခ) ပရိသတ်အား ကြိုတင် ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းမျိုး မပြုသင့်။

စကားပြောဆိုမည့် ကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မိမိ၌ ချို့ယွင်းအားနည်းမှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေသည်ဆိုက ယင်းကို လျစ်လျူရှုထားလိုက်ပါ။ ဥပမာ - သင်နာစေး အအေးမိ၍ အသံနည်းနည်းပျက်နေသည် ဆိုပါစို့။ သည်ကိစ္စ ပရိသတ်အား ပြောစရာမလိုပါ။

ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောမည့်သူသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိရပါမည်။ ယင်းသို့ ယုံကြည်နိုင်ရန်အတွက် ယုံကြည်မှုရှိစသည့် အမူအမျိုးဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အကယ်၍ မိမိရှေ့ဆက်ပြောမည့် စကားကို မေ့သွားသည်ဆိုပါစို့။ ပရိသတ်ကို ဖွင့်ပြောစရာ မလို (ပရိသတ်သည် သင်မပြောပဲ သိလိမ့်မည်မဟုတ်) စောစောက ပြောပြီးသားစကား

ကိုပင် ပြန်ကောက်ပြောခြင်းဖြင့် စကားအဆက်အစပ်ရကာ မေ့သည့်အချက်ကို ပြန်သတိရနိုင်သည်။ အကယ်၍ တကယ် သတိမပေါ်တော့ဘူး ဆိုလျှင်ကား အခြားအချက်တစ်ခုသို့ အမှတ်မထင်ပင် ကျော်လွှားပြောဆိုသွားနိုင်၏။ သည်လိုပြောဆိုရခြင်းမှာ သိပ်မကောင်းလှသော်လည်း ကိုယ်ပြောလက်စစကား ကိုယ်မေ့ကာ စင်ပေါ်မှာ ခွတီးခွကျဖြစ်နေရတာ နှင့်စာလျှင် အများကြီးတော်သေး၏။ ထို့ပြင် ပရိသတ်ဟူသည် စင်ပေါ်၌ ကိုယ့်စကားကိုယ်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောဆိုနေနိုင်သူမျိုးကိုသာ သဘောကျတတ်ရာ ခွတီးခွကျစကားတွေဖြင့် ပရိသတ်စိတ်ပျက်အောင် မလုပ်သင့်ပေ။

အကယ်၍ ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောရင်း စင်ကြောက်စိတ် ဝင်လာသည်ဆိုကြပါစို့။ သည်အတွက် ပို၍ လန့်ဖျပ်မသွားပါနှင့် စင်ကြောက်စိတ်ဟူသည် အတန်အသင့်မျှသာဖြစ်က အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် လှုပ်ရှားတက်ကြွမှုများအား ဖန်တီးပေးကာ စကားပြောရာ၌ ပို၍ပင် ထိရောက် ကောင်းမွန်စေပါသည်။

(ဂ) အထွတ်အထိပ်သို့တင်ကာ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စကားပြောဆိုရာ၌ ဦးတည်ချက်တစ်ခု ရှိရမည်။ မိမိပြောသမျှ စကားသည် ၎င်းဦးတည်ချက်သို့ သွားနေခြင်း ဖြစ်ရမည်။ ပရိသတ်ကို အရှိန်တင်ပေးတွန်းပို့ပေးနေရမည်။ ထို့နောက် ယင်းဦးတည်ချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခြင်းဖြင့် နိဂုံးချုပ်ရမည်။

စကားကို နိဂုံးချုပ်ရာ၌ သိပ်မရှည်ကြာပါစေနှင့်။ ပရိသတ်နားထောင်မှု မရပ်စဲမီ မိမိစကားကို ရပ်မိအောင် သတိထားပါ။ ဂျော့ချ်အမ်ကိုဟန်းကမူ 'ပရိသတ် ဆက်ကြားချင်နေတုန်းမှာ ရပ်ထားခဲ့ပါ' ဟူ၍ တိုက်တွန်းရာ သူပြောသည်မှာ သဘောတရား အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောခြင်းဟူသည် လေ့ကျင့်က ကျွမ်းကျင်ထက်မြက်နိုင်သော အရာပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အခွင့်အရေးကြုံတိုင်း ထပြောပါဟု တိုက်တွန်းလိုသည်။ ယင်းသို့ လေ့ကျင့်သဖြင့် ရလာသောဆုလာဒ်သည် ကြီးမားလှပါသည်။

စကားပြောအတတ်တွင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်းဖြင့် အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့ပြင် သင်၏ဘဝသည် ပို၍နှစ်သက် ကျေနပ်ဖွယ် ပြည့်စုံကြွယ်ဝလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ချီးမွမ်းစကားလေးတစ်ခွန်း

အရင်းအနှီး နည်းနည်းလေးနှင့် အမြတ်တွေ အများကြီးရနိုင်သော အရာတစ်ခုရှိသည်။ အဲဒါသည် ‘ချီးမွမ်းခြင်း’ ဖြစ်သည်။

နယူးယောက်မြို့ရှိ အလွန်လူစည်ကားသော ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ အလုပ်သင်စားပွဲတိုးအဖြစ် စတင် ဝင်ရောက်ရသည့်နေ့။ အလုပ်ချိန်မပြီးမီ ကျွန်မ ခြေကုန်လက်ပန်းကျနေပြီ။ ခေါင်းက ဖရိုဖရဲ။ ခါးမှာစည်းထားသည့် ရေခဲအဝတ်က လုံးဝပေးကျနေပြီ။ ခြေထောက်တွေကလည် တောင့်တင်းကိုက်ခဲလှပြီ။ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ ထည့်ပြီး သယ်ရသည့် လင်ပန်းက လေးလံသထက် လေးလံလာသည်။ ပင်လည်း ပင်ပန်း စိတ်ဓာတ်လည်းကျဆို့တော့ လုပ်တာကိုတော့ တစ်ခုမှ အပေါက်အလမ်းမတည့်ချင်။ ကလေးတစ်ပုံတပင်နှင့်လာကာ အိုက်စကရင်ကိုပင် အကြိမ်တစ်ဒဏ်လောက် ပြောင်းလဲပြီး မှာကြသော မိသားစုအတွက် ကျသင့်ငွေကို ရှုပ်ယှက်ခတ်အောင် တွက်ချက် ပေးရပြီးသည့် နောက်တွင်မူ ကျွန်မသည် အလုပ်ကို ဆက်လုပ်ချင်စိတ်ပင် ကုန်သွားတော့သည်။

အဲသည်အခိုက်မှာ သည်မိသားစုမှ ဖခင်လုပ်သူက ကျွန်မကို တစ်(ပ)ပေးရင်း ပြုံးရွှင်စွာနှင့် စကားဆိုသည်။ ‘တော်ပါတယ်ကွာ၊ တို့မိသားစုကို မင်းအများကြီး ဂရုစိုက် ဖော်ရပါတယ်’

သည်စကားကြားရတော့ စောစောက ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သမျှတွေ ချက်ချင်း ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ သူတို့ကို ကျေနပ်အပြုံးနှင့် ပြန်၍ နှုတ်ဆက်ဖြစ်လိုက်သည်။

အဲသည်နောက် မန်နေဂျာက ပထမနေ့ အတွေ့အကြုံ ဘယ်လိုနေသလဲ မေးသည့်အခါ၌လည်း ‘အဆင်ပြေပါတယ်’ ဟူ၍ပဲ ကျွန်မဖြေဖြစ်ခဲ့သည်။ စောစောကပုဂ္ဂိုလ်ပြောသွားသည့် ချီးမွမ်းစကားလေးတစ်ခွန်းက အရာရာကို ပြောင်းလဲ သွားစေခဲ့ခြင်း ပင်တည်း။

နလုံးသားအတွက် နေရောင်ခြည်

ချီးမွမ်းစကားဟူသည် လူ၏နလုံးသားအတွက် နေရောင်ခြည်နှင့်တူသည်။ ချီးမွမ်းစကားမကြားရဘဲ နလုံးသားသစ်ပင် မရှင်သန်နိုင်။ ပွင့်လန်းဝေဆာခြင်းမရှိနိုင်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေသည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပြစ်တင်မှု ဝေဖန်မှုတွေ လွယ်လင့်တစ်ကူ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သာ အပြန်အလှန်ညှိုးနွမ်းအောင် ဖန်တီးနေကြသည်။ ဘဝတူလူသားချင်း ချီးမွမ်းစကား နေရောင်ခြည်ကလေးဖြင့် နွေးထွေးမှုပေးရန်ကား ဝန်လေးတတ်ကြချေသည်။

စကားလေးတစ်ခါနီးမျှနှင့်ပင် တစ်ဖက်သားအား စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ အများကြီး ပေးနိုင်ပါလျက်နှင့် အဘယ့်ကြောင့် တွန့်တိုနှောင့်နှေးနေကြရသနည်း။

ခရီးတွေအများကြီး သွားလာလေ့ရှိသည့် ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကမူ ရောက်လေရာ တိုင်းပြည်ဒေသ၌ ဘာသာစကား တစ်လုံးတစ်လေတွေ တတ်အောင် သင်စမြဲဖြစ်သည်။ သူက ဘာသာစကား သုတေသီမဟုတ်၊ ဘယ်ဘာသာစကားကိုမှလည်း များများကြီးတော့ မတတ်။ သို့သော် 'သိပ်လှတာပဲ' ဆိုသော စကားမျိုးကိုတော့ စပိန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ အီတလီ စသဖြင့် ဘာသာအမျိုးမျိုးနှင့် သူပြောတတ်သည်။ ကလေးငယ်လေးချီထားသော မိခင်နှင့်တွေ့လျှင် သည်စကားလုံး သူသုံးမည်၊ လူရှင်းသော ဆိုင်ကလေးမှာ ဈေးသည်နှင့် နှစ်ယောက်တည်းတွေ့စဉ် သူမိသားစု ဓာတ်ပုံထုတ်ပြ သည့်အခါ သည်စကားလုံးဖြင့် သူတုံ့ပြန်မည်။ 'သိပ်လှတာပဲ' လို စကားလုံးလေး အနည်းငယ်ကို သင့်တော်သည့်နေရာတိုင်းမှာ သုံးစွဲတတ်ရုံဖြင့်ပင် ကမ္ဘာအနှံ့ မိတ်ဆွေတွေ သူရခဲ့သည်။

ဘာကြောင့် တွန့်တိုကြသနည်း

သာယာချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင်တစ်ခုကို နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်နှီးပါးမျှ တည်ထောင်ထိန်းသိမ်း နိုင်ခဲ့သည့် လယ်သမားအဘိုးအိုတစ်ဦးက ပြောဖူးသည်။ 'အသာယာဆုံး အိမ်ထောင်တွေဆိုတာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစား မြတ်နိုးကြတဲ့ ဇနီးမောင်နှံတွေရဲ့ အိမ်ထောင်တွေ၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မြတ်နိုးတယ် သူ့အပြုအမူကို ကိုယ်နှစ်သက်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်ထဲကကျိတ်ပြီး နှစ်သက်နေလို့ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး၊ ကိုယ့်မိန်းမဆိုရင် သူ့ကိုမကြာခဏ ချီးမွမ်းစကားလေး ပြောပေးရင် သိပ်သဘောကျတယ် ကိုယ်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ'

အော်လစ်ဗာဝင်ဒယ်(လ)ဟုမ်း၏ စကားတစ်ခုကို ကျွန်မသွားသတိရသည်။
'အဆွေခင်ပွန်းချင်း ရင်းနှီးခင်မင်တယ်ဆိုတာ ချီးမွမ်းစကားတွေ အပြန်အလှန် ပြောကြ
ဆိုကြတဲ့ ပျော်စရာကစားနည်းတစ်မျိုးပဲ' ဟူသော စကား။

သို့သော် သည်ကစားနည်းကို ဘယ်သူတွေ အဘယ်မျှ ပျော်ပျော်ပါးပါး ကစားကြ
ပါသနည်း။ မော်တော်ကားကို ဂရုတစိုက်မောင်းနှင်သော ခင်ပွန်းသည်အား ကားကို
အန္တရာယ်ကင်းအောင် မောင်းပါပေသည်ဟု ချီးမွမ်းစကားဆိုသော ဇနီးသည် ဘယ်
နှစ်ယောက် ရှိပါသနည်း။ ပြတ်နေသော ရုပ်အင်္ကျီကြယ်သီးကို သတိတရ တပ်ထား
ပေးသော ဇနီးသည်အား ချီးမွမ်းစကားဆိုသော ခင်ပွန်းသည် ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိပါ
သနည်း။

ချီးမွမ်းစကား ဆိုရမှာကို ကျွန်မတို့ တွန့်တိုလှပုံမှာ အံ့သြစရာပင်
ကောင်းသေးတော့။

တစ်ချက်က တိုက်ရိုက်ကြီးပြောလိုက်သည့် ချီးမွမ်းစကားတစ်ခုကို ကုန်ကြွေးရရ
ခံယူတတ်သူ နည်းလှသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ လူတိုင်းလိုပင် ချီးမွမ်းသံကို
နာခံလိုကြဖြစ်သော်လည်း တိုက်ရိုက်ပြောလာလျှင်ကား မနေတတ်မထိုင်တတ်သလို
ဖြစ်ကာ ချီးမွမ်းသူ၏စကားကို ဂူးတူးဝါးတား ပယ်ချမိတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း
လူအများတို့ အနေနှင့် ချီးမွမ်းသင့်သူအား ချက်ချင်းလက်ငင်း ချီးမွမ်းစကားဆိုရမည်ကို
တုံ့ဆိုင်းတတ်ကြသကဲ့သို့ တော်လိုက်တာကွာဟု ကျောသပ်ပြောဆိုခြင်း ခံရသည့်
သူများမှာလည်း ချီးမွမ်းစကားကို တိုက်ရိုက်မကြားရပဲ စာသားဖြင့် သို့မဟုတ် ကြားလူမှ
တစ်ဆင့်သာ ကြားရလေ့ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် တစ်ဆင့်စကားဆိုရာ၌လည်း
အဆင်းစကား ပြစ်တင်ဝေဖန်စကားများကိုသာ အားတက်သရော ဖြန့်ချိပို့ဆောင် တတ်ကြ
သည်။ ချီးမွမ်းစကားများ တစ်ယောက်မှတစ်ယောက်သို့ ကူးလူးရောက်ရှိရန် ခက်ခဲ
ကြန့်ကြာနေတတ်ကြပေသည်။

စင်စစ်အများသူငါ အသိအမှတ်ပြု ကောင်းမှန်းမသိ၊ သတိပင်မထားမိသည့်
ဆောင်ရွက်ချက်မျိုးအတွက် ချီးမွမ်းစကားဆိုတတ်လျှင်မူ တစ်ဖက်လူအတွက်သာမက
မိမိအတွက်ပါ ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးစရာ ဖြစ်ရတတ်ပါသည်။ ဆိုပါစို့၊ လက်ရာမြောက်သော
ပန်းချီကားတစ်ချပ်ကိုကြည့်ရလျှင် ပန်းချီဆရာအား ချီးမွမ်းစကား ဆိုဖြစ်သည်။
အရသာရှိသော ဟင်းတစ်ပွဲစားရလျှင် စားဖိုမှုအား ကျွန်မတို့ ချီးကျူးကြသည်။ သို့သော်
ပင်မင်းဆိုင်က အဝတ်တွေ ဖြူစင်အောင် လျှော်ဖွတ်ကာ ကြော့နေအောင် မီးပူတိုက်ပေး

သည်ကိုပင် သင်ချီးကျူးစကားဆိုဖူးပါသလား။ သတင်းစာပို့သောကောင်းလေး တစ်နှစ်မှာ ရက်ပေါင်း ၃၅၀ မျှ အချိန်မှန်လာပို့ခြင်းအတွက် ချီးကျူးခဲ့ဖူးသလား။ ဒါမှမဟုတ် နောက်ကျသောရက်များမှာ တမင်တကာစောင့်ပြီး ဆူပူကြိမ်းမောင်းဖူးပါသလား။

ချီးမွမ်းခြင်း၏တန်ဖိုး

တစ်ခါ၌ အိမ်ရှင်မတစ်စုနှင့် စကားလက်ဆုံကျရင်း ဈေးမှာအသားကောင်းကောင်း ရခဲလှပုံအကြောင်း ပြောမိကြသည်။ ‘ကျွန်မကတော့ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘူး၊ အသားသည်ပဲ ဆူပူပြီး ယူလာရတာပဲ’ တစ်ယောက်ကဆိုသည်။ ‘ငါကတော့ မရဘူးဟေ့၊ အသားမာကျောကျာကြီး ပေးလို့ကတော့ ဆဲဆိုပြီး ပြန်ပစ်ပေးထားခဲ့တာပဲ’

နောက်တစ်ယောက်က အဲသည်လို...

‘ညည်းကော ဘယ်လိုလဲ’ ကျွန်မသူငယ်ချင်း မာစီယာအား မေးကြည့်မိသည်။ သူ့အိမ်မှာ အမြဲလိုပင် အသားကင်ကောင်းကောင်း စားရလေ့ရှိတာ ကျွန်မသတိထား မိသည်။ ‘အင်း ... ငါကတော့ အသားကောင်းကောင်းရတဲ့အခါတိုင်း သူ့ကို ချီးမွမ်းစကား ပြောမိတာပဲ’ ဟု သူက ဆိုလေသည်။ ချီးမွမ်းစကားတွေသည် ထူးခြားမှု မရှိသည့် အလုပ်တစ်ခုတည်းကို ထပ်တလဲလဲ တစ်နေ့ကုန်လုပ်ကြရသည့် ဓာတ်ဆီဆိုင် ဝန်ထမ်း စားပွဲထိုးပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအတွက် အထူးထိရောက်မှုရှိလှသည်။

သည်လို ငြီးငွေ့ဖွယ်လုပ်ကိုင်ရပြီး မသိကျိုးကျွန်ပြု ခံရသူများထဲတွင် အိမ်ရှင်များ လည်းပါဝင်သည်။ အိမ်တစ်အိမ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် သူ့ဧည့်ခန်းကိုကြည့်ကာ ‘အရမ်း သပ်ရပ်တာပဲနော်’ ဟူ၍ ချီးမွမ်းစကား ဆိုဖူးပါသလား။ အဲသည်လိုဆိုတတ်သူ အလွန်နည်း ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အမျိုးသမီးအများစုတို့အတွက် အိမ်ရှင်မအလုပ်သည် မလွဲ မကင်းသာသော ဝတ္တရားတစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေခြင်းပင်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ ဧည့်ခန်းမှာ ထိုးထားသည့် ပန်းအိုး လှလှလေးအတွက် နှစ်သက်သူက ဖွင့်ဟပြောဆိုသွားတာမျိုး ရှိတတ်သည်။ သို့သော် သည်အလုပ်က ဘာမှပင်ပန်းသည်မဟုတ်။ ပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း နှစ်သက်၍ သည်လိုပြင်ဆင်ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အညစ်အပေခံကာ ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြမ်းတွေပြောင်အောင် တိုက်ထားခြင်းမျိုးကျတော့ ချီးမွမ်းလေ့မရှိ။

‘ချီးမွမ်းစကားများသာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ခပါ’ တဲ့။ ရှိတ်စပီးယားက ပြောသွားခဲ့ သည်။ သည်စကားသည် အိမ်ရှင်မများနှင့် အထူးသဖြင့် တိုက်ဆိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမူ

သူ့အတွက် ချီးမွမ်းစကားမှအပ တခြားလုပ်ခဟူ၍ တကယ်ပင် မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
သူတို့အား ထိုက်တန်သော လုပ်ခကို ပေးရန် မမေ့သင့်။

ကလေးသူငယ်များကို ပျိုးထောင်ရာတွင်

မိခင်များကတော့ ကလေးများကို အခွန်းတစ်ရာ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းထက်
ချီးမွမ်းစကားလေးတစ်ခွန်းက လိုရာရောက်အောင် ပိုစွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း သိတတ်ကြ
သည်။ သို့သော် သိသာသိသည် လက်တွေ့တွက်ကား သည်သဘောတရားကို အမြဲ
သုံးစွဲမိလေ့ မရှိကြ။

တစ်နေ့ ကျွန်မကလေးတွေ ဆူညံလွန်းသဖြင့် 'ဒီဟာတွေဟာ ဘယ်တော့မှ
တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် မကစားနိုင်ကြပါလား' ဟု ကုန်းအော်လိုက်မိသည်။ သည်အခါ
သမီး ဆူဆန်နာက ကျွန်မကို နားမလည်နိုင်ဟန်နှင့် ကြည့်ကာ 'သမီးတို့ တိတ်တိတ်
ဆိတ်ဆိတ် ကစားတဲ့အခါလည်း ရှိပါတယ် မေမေရဲ့ အဲသည်အချိန်ကြာရင် မေမေက
သတိမထားမိလို့ပါ' ဟူ၍ ဆိုသည်။ သည်နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်မ သဘောပေါက်
သွားသည်။ မိုက်တာတွေကိုချည်း ဆူ၍မဖြစ် လိမ္မာတာတွေအတွက်လည်း ချီးမွမ်းစကား
ဆိုရမည်ဟူ၍။

ချီးမွမ်းခြင်း၏ တန်ဖိုးကို ဆရာ ဆရာမများသည် အသိအမှတ်ပြုကြသည်။
ကလေးတွေရေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အမှားတွေချည်းလိုက်ရှာကာ မင်နီရဲနေအောင်
မဖြစ်ပဲ ကောင်းတာတော်တာ ယခင်ထက် တိုးတက်လာတာလေးတွေ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး
တတ်နိုင်သမျှ မှတ်ချက်ကောင်းကောင်းလေးတွေ ချပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများအတွက်
ပို၍အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ကြောင်း အမျိုးသားပညာရေးအသင်း ဂျာနယ်၌ ပေါလ်ဘီဒီး
အရစ်(ချ)က ရေးသားထားသည်။

'သည်တစ်ခါ ငါရေးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း အဖြေလွှာဟာ ခါတိုင်းထက် ပိုကောင်း
တယ်ဟု သူ့ဘာသာသူခံယူထားသော ကျောင်းသားသည် သူ၏ တိုးတက်မှုကို ဆရာလည်း
သိမြင်ကြောင်း အထောက်အထားအဖြစ် ဆရာရေးခြစ်ပေးလိုက်မည့် မှတ်ချက်တိုလေးကို
မွတ်သိပ်စွာ စောင့်မျှော်မြဲဖြစ်သည်' ဟု ဒီးအရစ်(ချ)က ရေးသားခဲ့သည်။

ချီးမွမ်းလေ တိုးတက်လေ

မည့်သည့် လူသားမဆို မိမိလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုသည် စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ဖွယ် ရလဒ်တစ်ခု မဆိုင်းမတွ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်ဆိုက ထိုလုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို ထပ်၍ထပ်၍ လုပ်ကိုင်ချင်တတ်သော သဘောရှိကြောင်း အပြုအမူပေဒပညာရှင်တို့က လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်များစွာဖြင့် အတည်ပြုခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ပင်ဆိလ်ဗေးနီးယားပြည်နယ် ဟာရစ္စဘာဂ်မြို့တွင် ယင်းစမ်းသပ်မှုမျိုး တစ်ခုကို ကျောင်းသားလူငယ်တစ်စုနှင့် ပြုလုပ်ကြည့်ခဲ့သည်။

ကျောင်းသားများကို သုံးစုခွဲပြီး ဂဏန်းသင်္ချာပုစ္ဆာများ နေ့စဉ်တွက်ခိုင်းသည်။ စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်သည့် ငါးရက်တာကာလအတွင်း ပထမအုပ်စုကို ချီးမွမ်းမှုများ မပြတ်ပြု လုပ်သည်။ ဒုတိယအုပ်စုကို ဝေဖန်ခြင်း အမှားထောက်ပြခြင်းများ မပြတ်ပြုလုပ်ပြီး တတိယ အုပ်စုကိုမူ လုံးဝ လျစ်လျူရှုထားသည်။

မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း ချီးမွမ်းခံသည့် ကလေးများ၏ တွက်ချက်မှု စွမ်းရည်သည် စမ်းသပ်မှုပြီးချိန်၌ သိသိသာသာ တိုးတက်နေခဲ့သည်။ ဆူပူခြင်း ဝေဖန် ထောက်ပြခြင်းခံရသည့် ကလေးများသည်လည်း ပထမအုပ်စုလောက် မဟုတ်သော်လည်း အတန်အသင့် တိုးတက်မှုရှိခဲ့ပြီး လျစ်လျူရှုခံထားရသည့် ကလေးများမှာမူ တိုးတက်မှု မရှိသလောက်ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသည့် အချက် တစ်ရပ်မှာ အတော်ဆုံးကလေးများ၌ ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် ဝေဖန်ထောက်ပြခြင်း တို့သည် အကျိုး သက်ရောက်မှုခြင်း မတိမေးမယိမ်းလောက်စီသာ ရှိကြပြီး ညံ့သောကလေးငယ်များမှာမူ ပြစ်တင်ဝေဖန်လျှင် ပို၍ပင် ညံ့သွားတတ်၍ ချီးမွမ်းမှုကို အခြားသူများထက် ပိုမိုလိုအပ်ကြ ကြောင်း တွေ့ရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ချီးမွမ်းမှုအများဆုံးလိုအပ်သည့် ထိုကလေးငယ်များမှာ စာသင်ကျောင်း၌ ချီးမွမ်းမှု မခံရဆုံးသူများ ဖြစ်နေကြပေသည်။

ချီးမွမ်းခြင်းသည် ချီးမွမ်းသူအတွက် ငွေကြေးတစ်စုံတစ်ရာ ကုန်ကြသော ကိစ္စမဟုတ်ပါ။ တစ်ခဏအတွေးနှင့် တစ်ခဏအားထုတ်မှုလေးသာ အရင်းစိုက်စရာ လိုပါသည်။ ဖုန်းကလေးတစ်ချက် ကောက်လှည့်ရုံ၊ လေးငါးကြောင်းပါသည့် စာတိုကလေး တစ်စောင် ကောက်ခြစ်ရုံနှင့်လည်း ပြီးနိုင်ပါသည်။

အဲသည်အရင်းအနှီးလေး သေးသေးမှ ရလာမည့် အကျိုးအမြတ် မည်မျှကြီးမား နိုင်သည်ကို ချင့်တွက်ကြည့်ပါ။ အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး မတ်တိုန်းကဆိုလျှင် 'ချီးမွမ်း စကားကောင်းလေး တစ်ခွန်းကြားရုံဖြင့် ကျွန်တော် နှစ်လလောက် အသက်ရှင်နိုင်သည်' ဟူ၍ ဆိုခဲ့ဖူးသည်။

ထို့ကြောင့် ဒီကနေ့မှစ၍ ကျွန်မတို့ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မကြီးကျယ်လှသော ထူးချွန်မှုကလေးများကို သတိထားကြည့်ကာ ချီးမွမ်းစကား ဆိုကြည့်ကြပါစို့ဟု ကျွန်မ တိုက်တွန်းချင်ပါသည်။

သည်လိုချီးမွမ်းသဖြင့် ကျွန်မတို့ မိတ်သရ်ဟာများမှာ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စရာ တိုးလာမည်မဟုတ်၊ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်၏ ဘဝများသည်လည်း ရွှင်ပြနေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ပို၍သာယာ ချမ်းမြေ့ဖွယ်ဖြစ်လာမှာ သေချာပါသည်။

၇

အာလာပ သလ္လာပ

လူဆိုသည်က စကားပြောရတာ နှစ်သက်သော သတ္တဝါမျိုးဖြစ်၍ ပြောလည်း အများကြီးပြောကြ၏။

တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခတစ်ယောက်၏ သုတေသနပြုချက်အရမူ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ စကားပြောဆိုသူများ၏ နှုတ်မှ ပျမ်းမျှခြင်းတစ်နေ့လျှင် စကားလုံး သုံးသောင်းခန့် ထွက်နေ ကြသည်ဟု ဆိုသည်။ သို့သော် အဲ့သည် စကားများကြပါသည်ဆိုသော ကျွန်တော်တို့သည် လူစိမ်းများ မေးထူးခေါ်ပြောလောက်သာ သိသူများနှင့် ဧည့်ခံပွဲမိတ်ဆုံပွဲများမှာဖြစ်စေ၊ ရထားတွဲတစ်တည်းမှာဖြစ်စေ၊ ဆုံမိသည့်အခါဖြစ်စေ ဘာစကားတစ်ခွန်းမှ ပြောမထွက်နိုင် ဖြစ်နေတက်ကြသည်။ နဂိုက နှုတ်သွက်လျှာသွက်သမားသည် ချက်ချင်း ဆွံ့အသွားသည်။

အာလာပ သလ္လာပစကား ပြောရခြင်းဟူသည်ပင် ကျွန်တော်တို့အတွက် အခက်အခဲကြီး တစ်ခု ဖြစ်သွားသည်။

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် လောကဝတ်သက်သက်ဖြင့် ကြိုးစားပမ်းစား ပြောကြသည့် ထိုစကားများမှာ များသောအားဖြင့် အရေးမပါ။ လေးနက်မှုလည်းမရှိ၊ ရောက်တတ်ရာရာ ဆိုသောသဘောမျိုး ဖြစ်နေတတ်သည်။ အာလာပသလ္လာပဟူသည် အလကား အချိန်ကုန်သော အလုပ်တစ်ခုလို ထင်စရာဖြစ်လာခဲ့သည်။ စင်စစ်မူ သူ့သဘောကို နားလည်ကာ ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုမည်ဆိုက အာလာပသလ္လာပ ဟူသည် ခပ်တိမ်တိမ် ခပ်ပေါ့ပေါ့အဆင့်ထက် အများကြီးတန်ဖိုးမြင့်လာနိုင်သည်။

အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရလျှင် စာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်း လူတစ်စိမ်းတွေနှင့် စကား ပြောရမှာကို အလွန်ဝန်လေးခဲ့သူ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ မိတ်ဆုံပွဲများရောက်လျှင် မသိတသိ လူတစ်ယောက်နှင့် မိနေမှာကြောက်သဖြင့် စကားများများ ပြောသူတွေကြား ခပ်မြန်မြန် ဝင်ရောက်နေမိတော့သည်။ အဲသည်လို လူစိမ်းကြောက်တတ်သည့် ကျွန်တော်၏ သဘာဝ သည် ရုပ်ရှင်မင်းသမီး အာလင်းဖရန်စစ်အတွက် ကျင်းပသည့်ဧည့်ခံပွဲညတွင် လုံးလုံး လျားလျား ပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။

အဲသည်နေ့က ဧည့်ခံပွဲတွင် လူတွေများပြီး ရှုပ်ယှက်ခတ်နေရာ စာရေးသူလည်း ခါတိုင်းနည်းတူ ဘယ်သူနှင့်မှ စကားတွေကြုံဖန်ကြိုးစား ပြောမနေရအောင် ကြည့်ရှောင်၍ နေခဲ့သည်။ သည့်နောက်တွင်မှ မစွဲဖရန်စစ်၏ ထူးခြားသောလက္ခဏာကို ကျွန်တော် သတိထားမိသည်။ စင်စစ်သူက အဲသည်နေ့ပွဲတွင် ကျွန်တော်ထက်ပို၍ အများကြီးပို၍ လူစိမ်းတွေနှင့် တွေ့နေရခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်သူက ဟိုလူနှင့် စကားပြောလိုက် သည်လူနှင့် စကားပြောလိုက်။ ပြောပုံကလည်း တစ်ယောက်ခြင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး အကျွမ်းတဝင်။ သည်လိုပြောဆိုနေရသည်ကို သူစိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်နေသည့်ပုံမျိုး။

နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် သူမ၏ စိတ်ဝင်တစား စကား ပြောဆိုခြင်းခံရသူ ဖြစ်လာသည်။ သူနှင့်တွေ့ပြီး နှစ်မိနစ်လောက်အတွင်းမှာပင် မဂ္ဂဇင်း စာရေးဆရာတို့၏ လုပ်ငန်းအကြောင်းကို ကျွန်တော်သူအား ခရေစတုတွင်းကျ ရှင်းပြနေမိ တော့သည်။ သူမ၏ မေးခွန်းတွေက တိတိကျကျ စူးစူးရှရှရှိသည်။ တစ်ဖက်လူ အားတက်သရော ပြောချင်ဖြေချင်မည့် မေးခွန်းမျိုး။

စကားပြောရင်းသူအား ဧည့်ခံပွဲများမှာ လူစိမ်းများစွာနှင့် နှုတ်ဆက်စကား ပြောဆိုရခြင်း အတွက် ပင်ပန်းလိမ့်မည်ထင်ကြောင်း ကိုယ်ချင်းစာသည့် သဘောဖြင့် ပြောမိသည့် အခါ သူကအံ့အားသင့်ဟန်ဖြင့် ကြည့်ကာ၊ 'အို... မပင်ပန်းပါဘူး ကျွန်မက တစ်ခါမှ မတွေ့ဘူးတဲ့လူတွေနဲ့ စကားပြောရတာ သိပ်သဘောကျတာ သူတို့အကြောင်းတွေ သိရတယ်။ ဗဟုသုတအများကြီးရတယ်၊ ကျွန်မမြင်တာတွေ လူတွေလုပ်ကိုင်ကြတဲ့ လုပ်ငန်းမှန်သမျှ စိတ်ဝင်စားစရာ အံ့သြစရာချည်းပဲ' ဟူ၍ ဆိုလေသည်။

အဲသည်မှစကာ သူစိမ်းတွေနှင့် တွေ့လျှင် ကျွန်တော် သိပ်နောက်မဆုတ်တော့။ အရဲကိုးပြီး ရှေ့တိုးစပြုလာသည်။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှာမဆို ကျွန်တော်တို့အာရုံကို ဖမ်းစား ထားနိုင်မည့် စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်းလေးတွေ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ရှိကြသည်။ သူတို့စကား တွေ နားထောင်ကာ ကျွန်တော်တို့၏ လောကကို ပို၍ကျယ်ဝန်း ပြည့်စုံစေနိုင်သည်။ အရေးကြီးသည်က သူတို့ကို စကားပြောခွင့်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်သည်။

ပြီးခဲ့သည့် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် အာလာပသလ္လာပ စကားဝိုင်းများမှနေ၍ ပင်လယ်ပြင်အနက်ပိုင်း ရေငုပ်ခြင်းအကြောင်း၊ စိုက်ခင်းဖျက် ကျိုင်းကောင်များအကြောင်း၊ အင်္ကျီဖိတ်များ ပြုလုပ်ပုံအကြောင်း စသည်တို့မှသည် မြေထဲ ပင်လယ်ထဲက မရောက်ကားကျွန်း အပန်းဖြေစခန်းမှာ ပျော်စရာကောင်းလှပုံ အကြောင်း တွေအထိ နားထောင်မှတ်သားကာ ကျွန်တော့်အသိအမြင် နယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သည့်ပြင်၊ လူအများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံပြောဆိုရခြင်း အရသာကိုလည်း ကျွန်တော် နှစ်သက်စပြုလာသည်။

မကြာသေးမီက ညစာစားပွဲတစ်ခုတွင်မူ မသိမသာ စကားစပ်ရင်း ကျွန်တော့် လက်ယာဘက်တွင် ထိုင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ဝေဒနာသည်များ အတွက် အနားယူစခန်းတစ်ခု ဖွင့်လှစ်ထားကြောင်းနှင့် ကျွန်တော့်လက်ဝဲဘက်ရှိ အိမ်ရှင်မ မှာမူ ဟန်ဂေရီဒုက္ခသည်များအတွက် ဘာသာစကား သင်ကြားသောအလုပ်ကို စေတနာ့ ဝန်ထမ်းလုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။ သူတို့လုပ်ငန်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစ်စွန်းတစ်စဆိုသလို ၎င်းတို့ဖွင့်ဟပြောကြားကြသည့် စကားများမှာ အထူးစိတ်ဝင် စားဖွယ်ကောင်းနေရာ ကျွန်တော့်မှာ နှစ်ကိုယ်ခွဲပြီး နားထောင်ရမလိုပင် ဖြစ်နေခဲ့သည်။

အကျွမ်းတဝင် မရှိသူများနှင့် အာလာပသလ္လာပ ပြောဆိုရန် ဝန်လေးကြခြင်းသည် လမ်းကြောင်းသစ်ဖွင့်ရမှာ ကြောက်တတ်သော သဘောဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်သူများကတော့ မရင်းနှီးမှု အတားအဆီးကို ဖြတ်တောက်ကျော်လွှားကာ လူသစ်မိတ်သစ်များနှင့် အလွယ်တကူ ရင်းနှီးခင်မင်ကြ စကားလက်ဆုံ ပြောဖြစ်တတ်ကြသည်။

ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေ သူတို့သုံးစွဲကြသနည်း။ ကုန်ပစ္စည်း အရောင်း မန်နေဂျာများ၊ ခရစ်ယာန် ဘုန်းတော်ကြီးများ၊ ရုပ်သံလောကမှ ကြယ်ပွင့်များ၊ နိုင်ငံရေး သမားများ စသဖြင့် သူတို့၏ လုပ်ငန်းသဘာဝအရ လူတစ်စိမ်းများနှင့် စကားတိုတွာ ပြောဆိုသည့် ကိစ္စတွင် ကျင့်သားရနေသူများကို ကျွန်တော် စောင့်ကြည့်လေ့လာခဲ့သည်။

ပထမဆုံး သူတို့လုပ်သည်က တစ်ဖက်သား၌ ရင်းနှီးဖော်ရွေသော စိတ်ထား ဖြစ်ပေါ်စေမည့် နွေးထွေးသော ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သတိထားလွန်း ထိန်းလွန်းနေသော တစ်ဖက်လူအား သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ကာ ပို၍ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုလာအောင် သူတို့ လုပ်တတ်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်လည်း အများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သည်နည်းလမ်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်၏။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး 'စိမ်း' နေသော အနေအထားကို ဖယ်ရှားရာ၌ မည်သည့်စကားမျိုး ပြောကြားသနည်းဟူသည်ထက် မည်သို့ပြောဆိုသည် ဟူသည့် အချက်က ပို၍အရေးပါသည်။ ရာသီဥတုအကြောင်းဖြစ်စေ၊ လတ်တလောခေတ်စားနေသည့် မုန့်အကြောင်းဖြစ်စေ၊ အိမ်ရှင်အကြောင်းဖြစ်စေ၊ ဘယ်အကြောင်းဖြစ်ဖြစ် ဖော်ဖော်ရွေရွေလေသံဖြင့် တစ်ခွန်းလောက်ပြောလျှင်ပင် အဆင်ပြေသွားနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်လေဆိုလျှင် တစ်ကိုယ်တည်း အနေရထိုင်ရခက်နေသော လူစိမ်းမှာ မိမိက အာလာပသလ္လာပစကား စပြောလိုက်သည့်အတွက်ပင် နေသာထိုင်သာ ရှိသွားနိုင်သည်။

'ဧည့်ခံပွဲတွေမှာ လူတိုင်းက ကိုယ့်လိုပဲ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ကသိကအောက် ဖြစ်နေကြတာ၊ ဒီအချိန် လူတစ်ယောက်ယောက်ကို ဖမ်းနှုတ်ဆက်ပြီး စကားပြောကြည့်လိုက် အဲဒီလူ ဝမ်းသာအယ်လဲ ဖြစ်သွားတာ များတယ်' ဟူ၍ ဧည့်ခံပွဲအတွေ့အကြုံ အလွန်များလှသည့် မိတ်ဆွေတစ်သီးက ပြောဖူးသည်။

အကယ်၍ လောကလောဆယ် သင်တွေ့ဆုံနေရသည့် လူအကြောင်း တစေ့တစောင်း သိထားဖူးသည်ဆိုပါက ၎င်းလူနှင့်ပတ်သက်သည့် ချီးမွမ်းဖွယ်အချက်တစ်စုံတစ်ရာကို ရည်ညွှန်းကာ စကားစတင်မည်ဆိုလျှင် အဆင်ပြေနိုင်သော သဘောရှိ၏။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အား ဗြိတိသျှသတင်းစာသူဌေး နိုင်ငံရေးသမားကြီး လော့ဒ်ဘီးဟား ဘရွတ်(ခ)နှင့် မိတ်ဆက်ပေးစဉ် ၎င်းလူက ‘ကျွန်တော်က ဆရာကြီးနဲ့ သိပ်တွေ့ချင်နေတာ ဆရာကြီးအဖေက ဓမ္မဆရာ မဟုတ်လား’ ဟု ကောက်ကာငင်ကာ ပြောလိုက်ရာ သူ့အဖေမျိုးရိုးကို အလွန်ဂုဏ်ယူသော ဘီးဟားဘရွတ်(ခ)မှာ ထိုလူကို ချက်ချင်း သဘောကျ သွားသည်။

တစ်ဖက်လူတို့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သက်သောင့်သက်သာရှိကာ ရင်းနှီးခင်မင်သော စိတ်ထားများဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် သတိပြုသင့်သည့် အချက်တစ်ရပ်မှာ မိမိဘက်က ‘ငါ’ ဆိုသော အတွေးကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ဖို့ဖြစ်သည်။ လူအတော်များများပင် လူကြားထဲ ရောက်သည့်အခါ မိမိကို အထင်ကြီးစေလိုသောစိတ်ဖြင့် ငါဘာကောင်ဟု လက်မထောင်သော စကားမျိုးကို အမှတ်မထင်ဖြစ်စေ ပြောမိတတ်ကြသည်။ သည်စကားမျိုးသည် နဂိုက ခပ်စိမ်းစိမ်းလူများအား ပို၍ပင် ‘ထိန်း’ သွားစေသော သဘောရှိသည်။

တွေ့စအချိန်က တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ‘စိမ်း’ နေသော အနေအထားကို ဖယ်ရှားရာ၌ အရေးကြီးသော နောက်အချက်တစ်ခုကို မိမိစကားပြောနေတာ ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဖြစ်သည်ကို အမြန်ဆုံးသိအောင် ဖော်ထုတ်ရေးဖြစ်သည်။ သူ့ကိုကိုယ်မသိ ကိုယ့်ကို သူမသိနှင့် စမ်းတဝါးဝါးစခန်းသွား နေမိတာမျိုးတွေ မကြာခဏကြုံဖူး ကြလိမ့်မည်။ ‘စောစောက ဒီလူနာမည် ပြောသံကြားလိုက်ပါတယ်၊ ဘာပါလိမ့်’ ‘ဒီလူနဲ့ ငါတွေ့ဖူးပါတယ် ဘယ်နေရာမှာလဲ’ စသဖြင့် ခေါင်းထဲ အကြိတ်အနယ် စဉ်းစားကာ ပါစပ်က ကြုံမိကြုံရာ စကားတွေ လျှောက်ပြောနေရတတ်သည်။

တချို့ ဥရောပတိုက်သားများကတော့ ရှင်းသည်။ မိမိဘယ်သူ ဘယ်ဝါဆိုတာ တိုက်ရိုက်ရှင်းရှင်းပင် ထုတ်ဖော်ပြောဆို မိတ်ဆက်တတ်ကြသည်။ သည်နည်းက လျှော်ကန်သင့်မြတ်သည် ဆိုရလိမ့်မည်။

ဒိန်းမတ်လူမျိုးတွေ၏ ဧည့်ခံပွဲများသို့ သွားရောက်လျှင် 'ကျွန်တော် ဟန်းစ် ခရစ္စတင်ဆင်ပါ၊ ရှေ့နေပါ' ဟူ၍ နာမည်ရော အလုပ်အကိုင်ပါ ဖော်၍ နှုတ်ဆက်သံမျိုး ကြားရမြဲဖြစ်သည်။

မိမိက သည်လိုပြောလိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်လူအားလည်း သူဘယ်သူဘယ်ဝါ ဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ကြေငြာအောင် ဖိတ်ခေါ်ရာရောက်ပေရာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် သိသလိုမသိသလို ဖြီးဖြန်းပြောဆိုရမည့် ဒုက္ခမှ မြန်မြန် လွတ်ကင်း သွားသည်။

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ကြား လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ရှိနေပြီ ဆိုလျှင် တန်ဖိုးရှိသောစကားများ ပြော၍ရပေပြီ။ ဤနေရာမျိုး၌ အသုံးဝင်တတ်သော အဖွင့်စကားတစ်ခုက ဘယ်ကလာသလဲ (ဝါ) ဘယ်ဇာတိလဲ မေးမြန်းခြင်းဖြစ်၏။ မြို့ကြီး ပြကြီးမှာ ဆုံနေတွေနေကြသူတွေသည် တစ်နယ်တစ်ကျေးက လာသူတွေသာ များသည်။ သူတို့အမှာ အိမ်သတိရသော စိတ်ကလေးတွေ ကိုယ်စီကိုယ်ငှရှိကြသည် ဖြစ်ရာ ဇာတိ မြို့ရွာအကြောင်း စပေးလျှင် အလွန်ပြောချင်တတ်ကြသည်။

မကြာသေးမီက ကျွန်တော်သည်လိုပဲ စတွေ့သည့် လူတစ်ယောက်ကို သူ့ဇာတိ ရပ်ရွာအကြောင်း မေးကြည့်မိသည်။ သူက မင်နီဆိုးတာပြည်နယ် ခရ(က)စတန်မြို့သားဟု ဆိုသည်။ သူတို့မြို့သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အအေးဆုံးနေရာတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟူသောအချက်ကို သူတို့မြို့သားတွေ အထူးဂုဏ်ယူတတ်ကြကြောင်း သူက ပြောဆိုသည်။ သည်လိုပြောရင်းသူငယ်စဉ်က အပူချိန်သုညအောက် လေးဆယ်ဒီဂရီအထိ ကျဆင်းနေစဉ် လူတစ်ရပ်မကမြင့်သည့် ဆီးနင်းပြင်ကြီး ဖြတ်သန်းသွားခဲ့ရပုံ အတွေ့ အကြုံကို လွမ်းဆွတ်သတိရစွာ သူပြောပြသည်။ သည့်နောက် သူတို့အနီးဝန်းကျင်မှာ နေသည့် ရက်အင်ဒီးရန်းများအကြောင်း အင်ဒီးယန်းတွေဆီက ရသည့် အလေ့ကျဆန်က စား၍ကောင်းလှသည့် အကြောင်း စသည်များ ဆက်လက်ပြောပြနေရာ ကျွန်တော့်မှာ ကိုယ့်တိုင်းပြည်ထဲမှ ကိုယ်လုံးဝမသိသေးသည့် အရပ်ဒေသတစ်ခုအကြောင်းကို နာရီဝက် မျှလောက်ကြာအောင် တအံ့တဩ နားထောင်ခွင့်ရခဲ့သည်။

ကလေးများ အကြောင်းသည်လည်း စကားစ၍ ကောင်းလှသည့် ခေါင်းစဉ် တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ သားသမီးတွေ ဘယ်အရွယ်ရှိပြီလဲ မေးလိုက်ပြီးလျှင် ကြိုက်သလောက် ပြောဆိုဆွေးနွေးတော့။ ကလေးတွေအကြောင်းမှသည် ပညာရေးအကြောင်း

စာသင်ကျောင်းအကြောင်း စသည်များ ရောက်သွားလိမ့်မည်။ ကလေးမိဘမှန်လျှင် သည်ကိစ္စတွေနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောချင်စရာ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များ ရှိကြမြဲဖြစ်သည်။

အစပိုင်းမှာ အဆင်ပြေကာ လေပေးဖြောင့်သွားပြီဆိုလျှင် ကြိုက်ရာခေါင်းစဉ်ကို ရွှေ့ပြောင်းပြောဆိုသွားနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ နည်းလမ်းတစ်ခုက ပူပူနွေးနွေး အတွေ့အကြုံ တစ်ရပ်အကြောင်း စကားစပျိုးကာ တစ်ဖက်လူ၏ အတွေ့အကြုံများကို ဖွင့်ဟစေခြင်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ ... မိမိမကြာမီက ခရီးသွားခဲ့သော အတွေ့အကြုံတစ်ခုအကြောင်း သို့မဟုတ် ခရီးသွားရန် အစီအစဉ်အကြောင်း ပြောကာ တစ်ဖက်လူထံမှ သူ့ခရီးသွားအတွေ့အကြုံများ ခရီးသွားရန် ရည်မှန်းချက်များကို တစ်လှည့်တစ်ပြန် နားထောင်နိုင်၏။

နောက်တစ်နည်းမှာ သိကျွမ်းစပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်စုံတစ်ရာ၌ အထူးကျွမ်းကျင် တတ်သိသူတစ်ဦးဖြစ်က ၎င်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်တောင်းခြင်း သို့မဟုတ် သိလိုသည် များကို မေးမြန်းခြင်းဖြစ်၏။ ဥပမာ... ဆောက်လုပ်ရေးသမားအား မိမိ ဆောက်လိုသော နေအိမ်နှင့်ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်းမျိုး။

သည်လိုမေးမြန်းအကြံတောင်းခြင်းကို သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်သူတို့ နှစ်သက်လေ့ရှိကြပြီး သူတို့ရှင်းလင်းပြောပြသမျှသည်လည်း မိမိအတွက် လက်တွေ့ အသုံးကျမည့် ဗဟုသုတများ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

မသိမသာ ဆွပေးခြင်း ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဆွေးနွေးဝေဖန်ခြင်း များသည်လည်း စကားပိုင်းကို စိုပြေစေသကဲ့သို့ တစ်ဖက်သားတို့၏ အယူအဆများ ရပ်တည်ချက်များကို ပီပီပြင်ပြင်မြင်ရကာ မိမိအတွက် အတွေးအမြင် ကျယ်စေနိုင်ပါသည်။

တစ်ခါ၌ မျက်နှာထားတည်တည်နှင့် ရှေ့နေတစ်ယောက်ကို အဲသည်လို ဆွပေးသောနည်းဖြင့် ကျွန်တော် စကားစကြည့်သည်။ သူက မီးရထားကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခု၏ ရှေ့နေဖြစ်ရာ လျော်ကြေးတောင်းခံသော အမှုများတွင် ကုမ္ပဏီဘက်မှ လိုက်ပေးရ၏။ ‘ဘယ်လိုလဲ ရှေ့နေကြီး လောလောဆယ် ဘယ်မုဆိုးမ တရားစွဲတဲ့အမှုကို ဖြေရှင်းနေရ တုန်းဗျ’ ဟု နောက်သလို အတည်လို မေးသည့်အခါ သူရုတ်တရက် အံ့အားသင့်သလို ဖြစ်သွားသည်။ နောက်တော့မှသဘောရိုးနှင့် မေးမှန်းသိကာ ပြုံးလာပြီး သူလက်ငင်း ကိုင်တွယ်နေရသည့် အမှုတစ်ခုအကြောင်း ပြောပြသည်။ ဘူတာမှားဆင်းပြီးမှ မှားမှန်းသိ၍

ရထားပေါ်ပြန်ရန်အတက်မှာ မတော်တဆ ခါးရိုးထိခိုက်သွားသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က လျော်ကြေးတောင်းထားသော အမှု။ သည်ကိစ္စအတွက် မီးရထားကုမ္ပဏီမှာ တာဝန်ရှိမရှိ မေးသည့်အခါ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးက တာဝန်ရှိသည်ဟု မယူဆကြောင်း ပြောဆိုသည်။

ထို့ကြောင့် - နေရာဌာနအမျိုးမျိုးတွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် တအံ့ ကြုံတွေ့ရသော လူစိမ်းများ၊ မသိတသိလူများနှင့် စကားတိုထွာပြောခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူး အများဆုံး ရရှိလိုပါလျှင် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်စိတ်အဝင်စားဆုံး အကြောင်းရပ် ကို သိအောင်ဖော်ကာ ၎င်းအကြောင်းရပ်ဘက်သို့ လမ်းကြောင်းတည်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလျှင်သည်။ ဘယ်အကြောင်းရပ်ကို သူစိတ်အဝင်စားဆုံး အကျွမ်းဝင်ဆုံး ဖြစ်သနည်း။ လုပ်ငန်းတစ်ခုလား၊ ဝါသနာတစ်ခုလား သို့မဟုတ် အရေးကိစ္စတစ်ခုလား ဘာဆိုတာ သိပြီး အဲသည်ကိစ္စကို စကားစပေးနိုင်လျှင် သင့်အတွက် မိတ်ဆွေသစ် တစ်ယောက် တိုးပေပြီ။

၈

သူပြောတဲ့စကား ကြားလိုက်ရဲ့လား

မကြာမီက နယူးယောက်မြို့တော် ဘရွန်ဖ်နယ်မြေရှိ တိရိစ္ဆာန်ရုံသို့ အလည် ရောက်ခဲ့၏။ မျောက်ရုံမှာ ဆူညံဆော့ကစားနေသည့် မျောက်တွေကိုကြည့်ရင်း ကျွန်တော့် စိတ်ဝယ် ဒါမျိုးမြင်ဖူးပါသည်ဟု ခံစားမိလာသည်။ မကြာသေးဘူး။ ငါဒီပုံစံအတိုင်းပဲ တစ်နေရာမှာ မြင်ခဲ့ပါတယ်ဟု ကျွန်တော်တွေ့မိနေသည်။

ဘယ်မှာလဲ... မျက်စိကိုမှိတ်ပြီး ပြန်စဉ်းစား မြင်ယောင်ကြည့်သည်။ အခန်းထဲမှာ မွန်းကျပ်နေသည့် တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် တိုးရှေ့ညပ်သပ်လျက် ပါးစပ်မှအသံတွေက အဆက်မပြတ် အားလုံးပင် မရပ်မနား စကားပြောနေကြသည်။ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ့ကို ဂရုမစိုက် သူတို့အထဲမှာ နားထောင်သူမပါ။

နားထောင်သူ တစ်ယောက်မျှမရှိ။ ဟုတ်သည်။ ကျွန်တော် သတိရပြီ။ ပြီးခဲ့သည့်အပတ် ကောက်တေးပါတီတုန်းကပဲ။ အခန်းထဲမှာ လူတွေအပြည့်အသိပ်။ သူ့ထက်ငါ အလှူအယက် ဟစ်အော်ပြောဆိုနေကြသည့် စကားသံတွေက သောသောညံ

နေတတ်သည် ဘယ်သူတွေ ဘာတွေပြောနေမှန်းလည်း မသိ။ သူများပြောတာ နားထောင်နေသူ ဟူ၍လည်း တစ်ယောက်မျှမရှိ။ မျောက်နှင့်လူ တူနေလိုက်ကြပုံ။

သို့သော် ဒီကိစ္စ မျောက်တွေမှာ ဘာပြဿနာမျှမရှိ။ လူမှာက အများကြီး ထိခိုက်သည်။ အဲသည်လို တစ်ယောက်စကား တစ်ယောက် နားမထောင်ကြခြင်းသည် သည်ကနေ လူများမှာ လူမှုဆက်ဆံရေးဘက်တွင် မည်မျှအားနည်း ချို့တဲ့လျက်ရှိကြောင်း ပြသနေသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သည်အားနည်းချက်ကြောင့် လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား ပြဿနာသစ်များစွာ ဆင့်ပွားပေါ်ပေါက်လာသည်။

‘လူတွေ စကားပြောတာက တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကျော်ပြီးပြောနေ ကြတာ၊ ဘယ်သူ့စကားမှ ဘယ်သူ့ဆီမရောက်ဘူး အဖေပြောတဲ့စကား သားဆီမရောက်ဘဲ ကျော်သွားတယ်။ အမေပြောတဲ့စကားလဲ သမီးဆီမရောက်ဘဲ ချော်သွားတယ်။ ဆရာပြောတဲ့စကားလဲ ကျောင်းသားတွေမကြားလိုက်ဘူး’ အမေရိကန်လူမျိုးများ၏ ဆက်ဆံရေး သဘာဝနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သုတေသနပြုသူ လူဝီဟဲရစ်က အဲသည်လို မှတ်ချက်ချသည်။ တချို့သုတေသီများကမူ ‘အမေရိကန်တွေ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် စကားပြောတယ်ဆိုတာ ရိုးရိုးပြောတာမဟုတ်ဘူး ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေကြတာ ပထမဆုံး အသက်ရှူနားတဲ့လူဟာ အရှုံးပဲ၊ သူက နားထောင်သူဖြစ်သွားတယ်’ ဟူ၍ပင် ဆိုကြသည်။

သည်လိုပုံစံမျိုး စကားပြောဆိုနေကြသဖြင့် ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် အများကြီး ဆုံးရှုံး နစ်နာနေကြပါသည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပေးအယူမျှစွာ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း ဟူသည့် အလွန်နစ်သက်စရာ ကောင်းသလောက် အကျိုးလည်း ရှိလှသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သည်လိုပြောဆိုခြင်းမျိုးသည် စာအုပ်စာပေ လေ့လာ ဖတ်ရှုခြင်းကဲ့သို့ အသိပညာတိုးပွားစေသည်။ ခရီးသွားခြင်းကဲ့သို့လည်း အမြင်ကျယ်စေ သည်။ စကားပြောဘက်နှင့် ရင်းနှီးခင်မင်ရသဖြင့် စိတ်နှလုံးအတွက်လည်း အာဟာရ ဖြစ်စေသည်။ သို့သော် သည်လိုတန်ဖိုးရှိစွာ စကားပြောတတ်ရန်အတွက် ကိုယ့်စကား သူနားထောင်သလို သူ့စကားကိုလည်း ကိုယ်က နားထောင်လိုသောဆန္ဒရှိဖို့ လိုပေသည်။ နှစ်ဦးစလုံးပင် စကားတွေကို ‘အစာချေဖို့ (ဝါ) ‘ကျေကျေညက်ညက်နားလည်ဖို့’ တစ်ခဏစီ နားပေးရသည့် သဘောပင်။

သည်ကနေ့ မြင်တွေ့နေရသည့် စကားဝိုင်းများကတော့ အလွန်သွက်သော ပင်ပေါင်ပွဲများ ကြည့်ရသည်နှင့်တူသည်။ ဘောလုံးကအရပ်အနားမရှိ ကူးချည်သန်းချည် ဖြစ်နေသည်။ တစ်ယောက်စကားပြောနေတုန်း နောက်တစ်ယောက်က အသင့်ပြင်ထား သည်။ တစ်ဖက်လူ အသက်ရှုနားသည်နှင့် သူဝင်ပြောမည်။ သူ ဘာပြောသလဲ၊ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ၊ ဘာကြောင့်ပြောသလဲ ဘယ်လိုတုန့်ပြန်ပြောဆိုမည်လဲ အဲသည်ဟာတွေ စဉ်းစားဖို့နောက်ကို အချိန်မပေး။ ပါးစပ်က ဘာစကားမှမထွက်ပဲ ရပ်နေရမှာ ကျွန်တော်တို့ ကြောက်သည်။ ကြောက်သည်ဟု ထင်ကြသည်။ ပြောစရာစကား မရှိတော့သလိုဖြစ်မှာ စိုးရိမ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် လုံးဝစကားစ အပြတ်မခံ။ နည်းနည်းလေးမျှ တိတ်ဆိတ်ခွင့် မပေး။ အလှအယက်ဝင်၍ပြောသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဒီလိုစကားဝိုင်းမျိုးကို သတိထားကြည့်စေလိုသည်။ မိမိပြောလှည့် မရသေးသဖြင့် ‘နားထောင်သူ’ အဖြစ် အခိုက်အတန့် စောင့်ဆိုင်းနေသူ၏ ပြောလိုဇော ကြီးနေသော အမူအရာကို မြင်ရပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်ကတော့ သည်အမူအရာမျိုးကို မြင်လျှင် ကျွန်တော်မွေးထားသည့် လာဗရေဒါ ငှက်ကောက်ခွေးကို အမြဲသတိရသည်။ တုတ်တိုတစ်ချောင်းကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပြီးသူအား ‘နေဦး’ ဟု အမိန့်ပေးထားလျှင် ကျောက်ရပ်လို တောင့်ပြီး ငြိမ်နေသည်။ သို့သော် တုတ်ကိုကောက်ချင်ဇောဖြင့် အမြီးနှင့် နှာသီးဖျားက တဆတ်ဆတ်တုန်နေသည်။ အဲသည်အချိန်မှာ ‘ပြေး’ ဟုဆိုလိုက်လျှင် ခုံးပျံ လွှတ်လိုက်သလို တစ်မဟုတ်ချင်း ကန်ထွက်ပြေးတော့သည်။ စကားဝိုင်းမှာ တစ်ဖက်လူ အလျဉ်မပြတ်သဖြင့် အောင့်အည်း စောင့်စည်းနေရသူများ၏ အမူအရာမှာ အဲသည်အတိုင်း တစ်ထေရာတည်းပင်။

ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့ စကားဝိုင်းများတွင် ပြောကြသည့် အကြောင်း အရာက သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိ။ လယ်ကွင်းထဲ လျှောက်ပြေးသည့်ယုန်လို ဟိုခုန်သည်ပေါက် ရောက်ချင်ရာရောက် တစ်ကျော့ပြန်ပေါ်ချင်ပေါ်လာနှင့် ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး ခဏခဏအစပြန် ကောက်ပေးမည့်သူမရှိက ဝိုင်းအစမှာ ဆွေးနွေးသော အကြောင်းအရာသည် များမကြာမီပင် စုပ်စမြုပ်စ ပျောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

မကြာမီကမူ သည်လို စကားဝိုင်းများတွင် ပြောကြဆိုကြပုံနှင့် အကြောင်းအရာလမ်းကြောင်း ပြောင်းသွားတတ်ပုံအကြောင်းကို ကျွန်တော် စေ့ငု ကြည့်မိသည်။ စကားဝိုင်းတစ်ခုတွင် တစ်ယောက်သောသူ (က) စကားပြောနေစဉ် ကျန်

‘နားထောင်သူ’ နှစ်ဦး (ခ နှင့် ဂ) ၏ ခေါင်းထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်နေမည့် အနေအထားများကို ကျွန်တော် သည်လိုစဉ်းစား ပုံဖော်၍ရခဲ့သည်။

‘က’ - ‘သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာဗျာ အရူးဝစ် တွေလုပ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စကို ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် အဖြေရှာမရဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ အခုတော့ သူတို့လျှောက်လုပ်ထားတဲ့ စတုန်းဟင်းချ် (Stonehenge) ကျောက်ပုံတွေကို အင်(မ)အိုင်တီ တက္ကသိုလ် ပေါမောက္ခတစ်ယောက်က အဓိပ္ပာယ်ဖော်လို့ရသွားပြီ’

‘ခ’ (စဉ်းစားပုံ) - ‘အရူးဝစ်... အင်း ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှု။ ဟုတ်ပြီ။ ငါ အာရှတိုက်သွားခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံကို ပြောပြရမယ်’

‘ဂ’ (စဉ်းစားပုံ) - ‘အင်(မ)အိုင်တီတက္ကသိုလ်က ကိန်းဗရစ်ချ်မှာရှိတာ။ ဟုတ်ပြီ။ ငါနဲ့ဟင်နရီ ဟားဗတ်စကွဲယားက ပုလိပ်နဲ့စကားများတုန်းကအကြောင်း ပြောပြမယ်’

အဲသည်လို စဉ်းစားထားကြသည့်အတိုင်းပင် ‘က’ စကားခဏနား၍ စက္ကန့်ဝက်မျှမကြာ ‘ခ’ နှင့် ‘ဂ’ တို့က သူ့ထက်ငါ အလှအယက် ဝင်သည်။ ‘ခ’ အနိုင်ရသွားပြီး သူပြောလိုရာတွေ ပြောသည်။

‘ဟာ... မဟုတ်တာဗျ။ ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုတွေက သိပ်ဆန်းကျယ်တာ မနှစ်က မားဂရက်နဲ့ကျွန်တော် ကမ္ဘောဒီယားသွားလည်တော့ အန်ကောဝပ်ကိုရောက်တယ် အဲသည်မှာ...’

သည်လိုနှင့် ကမ္ဘောဒီယားအကြောင်းမှ ပြင်သစ်စာပို့စနစ်ကောင်းလှပုံအကြောင်း ရောက်သည်။ ဟားဗတ်စကွဲယားက အဖြစ်အပျက်အကြောင်း ရောက်သည်။ အဲသည်နောက် ဟိုရောက် သည်ရောက် တစ်ညနေလုံး ရောက်ချင်ရာတွေ ရောက်နေ လေတော့သည်။

စင်စစ် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော စကားဝိုင်းတစ်ခုဖြစ်ရန်အတွက် တစ်ဖက်လူစကားကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးဖို့မှအပ တခြားဘာမျှမလိုပါ။ သည်အတွက် တခြားသူများ ထက်ထူးပြီး တော်နေတတ်နေဖို့လည်း မလိုပါ။ စကားဝိုင်းကောင်းဟူသည် တစ်ယောက်စကား တစ်ယောက်နားထောင်ခြင်းဖြင့် တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက်

သိရသည့်ပွဲ သူ့ဗဟုသုတ ကိုယ့်ဗဟုသုတ မျှဝေဖြန့်ချိကြသည့် ပွဲမျိုးသာဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်လျှင်ပင် လုံလောက်ပါသည်။

နားထောင်သမားကောင်းတို့ကတော့ သည်သဘောကို ကောင်းစွာသိကာ စကားဝိုင်းများမှ အကျိုးကျေးဇူးအပြည့်အဝ ခံစားရရှိနိုင်မည့် နည်းစနစ်အချို့ကို အမှတ်မထင်ဖြစ်စေ လိုက်နာကျင့်သုံးလေ့ ရှိတတ်ကြပါသည်။

ဘာကိုနားထောင်ရမည်ဆိုတာ သိပါက မည်သည့်စကားဝိုင်းမဆို အချည်းအနီး အလဟဿဟူ၍ မရှိကြောင်း နားထောင်သမားကောင်းများ သိထားကြသည်။

သူတစ်ပါးစကားကို နားထောင်သည်ဆိုရာ၌ နားထောင်ကောင်းသူတို့သည် ထိုသူပြောသော အကြောင်းအချက် သက်သက်ကိုချည်း မှတ်သားနေသည်မဟုတ်။ စကားပြောရင်း အမှတ်တမဲ့ ဖော်ပြမိနေသည့် ပြောသူ၏ စရိုက်သဘာဝများ (ဝါ) စကားထဲက ဇာတိပြနေသည်များကိုလည်း သူအကဲခတ်နေမိတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဖက်လူက ပေါက်တတ်ကရတွေ လျှောက်ပြောနေသည်ဆိုသော အခါမျိုးမှာလည်း နားထောင်တတ်သူအဖို့ တစ်ခုတစ်စတော့ ရနိုင်တတ်ပေသေးသည်။

နားထောင်တတ်သူတို့သည် ပျင်းရိပြီးငွေဖွယ်ဟုထင်ရသည့် စကားဝိုင်းမျိုးမှလည်း တန်ဖိုးရှိသော အကြောင်းရပ်များဘက်သို့ ဦးတည်ပေးနိုင်မည့် သဲလွန်စများ ရှာဖွေတွေ့ရှိ တတ်ကြသည်။

ပြီးခဲ့သည့် ဆောင်းရာသီက ကျွန်တော်ခရီးသွားစဉ် လေယာဉ်ပေါ်တွင် လျှပ်စစ်မီးသီးကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ အရောင်းကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးနှင့် ဘေးချင်းကပ် ထိုင်ရသည်။ သူက သူ့ကုန်ပစ္စည်းများအကြောင်းနှင့် လုပ်ငန်းအခက်အခဲတွေအကြောင်း အဆက်မပြတ်ပြောလေရာ ကြာတော့ ကျွန်တော်ပြီးငွေလာရသည်။ သို့သော် သူ့စကား များထဲတွင် ကျွန်တော်စိတ်ဝင်စားသော အရာတစ်ခုအကြောင်း အမှတ်မထင်ပါလာသည်။ နေရောင်ခြည်မရသော အိမ်အတွင်းပိုင်းများတွင် အပင်စိုက်ပျိုး၍ရအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်သည့် မီးသီးတစ်မျိုးအကြောင်း။

သူပြောသည်က သူ့မှာ အဲသည်မီးသီးတွေ အရောင်းရခက်နေရသည့်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်စိတ်ဝင်စားသည်က အဲသည်မီးသီးတွေ၏ အာနိသင်အကြောင်း။

ကျွန်တော်က အိမ်ညှော်ခန်းပြတင်းနားမှာ အပင်စိုက်ရန် ကြံစည်နေခဲ့တာ ကြာပြီ။ တစ်ခါမျှ မဖြစ်မြောက်ခဲ့။ ယခု သူ့မီးသီအကြောင်းကြားတော့ ကျွန်တော်သိလိုရာတွေ ကောက်မေး ဖြစ်သည်။ သည်တော့မှ သည်လူလည်း စိုက်ပျိုးရေးကို အထူးဝါသနာ ပါသူတစ်ဦး ဖြစ်ကြောင်း သိလာရသည်။ လေယာဉ်ပေါ်တွင် ကျန်သည့်အချိန်တစ်လျှောက်လုံးပင် နေရောင်ခြည် လုံးဝမရနိုင်သည့် မြေတိုက်ခန်းများအတွင်း အပင်စိုက်ပျိုးပုံ နည်းလမ်းများအကြောင်း အလွန်အစိုးတန်သော ဟောပြောပို့ချချက်တစ်ခုကို ကျွန်တော် စိတ်ဝင်တစား နားဆင်ခွင့်ရခဲ့ပြီး အဲသည်၏ရလဒ်အဖြစ် နွေဦးပေါက်ကာလတွင် ပထမဆုံး အကြိမ် ပျိုးပင်ကလေးတွေ ရှင်သန်အောင် ကျွန်တော်စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့သည်။

သူတစ်ပါးစကားပြောလျှင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနားထောင်ကာ ဟာ၊ ဟင်၊ ဪ ဝသည့် အာမေဉိတ်သံများဖြင့် စကား ထောက်ပေးတတ်သူများရှိပါသည်။ ဤသည်လည်း ကောင်းသောအမူအကျင့် တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သည်ဟာတွေထက်ပို၍ အစွမ်း ထက်သည်က မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

စင်စစ် မေးခွန်းကလေးများသည် စကားဝိုင်းကို အသက်ဝင်ရှင်သန်စေရုံမက အကြောင်းအရာ မပျောက်အောင် တန်ဖိုးရှိသောအရာများလည်း ဖြစ်သည်။

သတင်းထောက် အတွေ့အကြုံအရ ကျွန်တော်တွေ့ရှိထားသည့် အလွယ်ဆုံးနှင့် အစွမ်းအထက်ဆုံး မေးခွန်းတစ်ခုနီးမှာ ‘ဥပမာလေး ပြောစမ်းပါခင်ဗျာ’ ဟူ၍ဖြစ်သည်။ သည် စကားထောက်ကလေးသည် တစ်ဖက်လူအား သူ့စကားကို မိမိစိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသနိုင်သကဲ့သို့ ခင်ဗျားအပေါ်ယံယှက်ပြီး မပြောနဲ့ဗျာ သက်သေသက္ကာယနဲ့ တိတိကျကျလေး လုပ်စမ်းပါဟု စိန်ခေါ်သောသဘော နှိုးဆွပေးသော သဘောလည်း သက်ရောက်ပေသည်။ သည်အခါ မိမိအကြောင်းရပ်ကို မိမိပိုင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအနေနှင့် သူ့ကိုယ်တွေ့များ လက်သုံးစကားများနှင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံဝေဝေဆာဆာ ပြောဆိုခွင့်ရသွားပြီး နားထောင်သူအတွက်လည်း ထိုက်တန်ရေရာသော စကားမျိုးကို ကြားရမည်ဖြစ်သည်။

စင်စစ် နားထောင်သမားကောင်းသည် စကားဝိုင်းတွင် ဦးဆောင်သူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ လူတော်တော်များများပင် စပ်မိစပ်ရာ စကားပြောကြသည့်အခါမျိုးတွင် ကိုယ့်အာရုံကို ကိုယ်တစ်နေရာ၌ စွဲစွဲမြဲမြဲ မထားနိုင်ကြ

သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အနီးအနားမှာ ထောက်ပေးမည့်သူမရှိက စကားချော်သွားတာ စကားစ ပျောက်သွားတာမျိုးတွေ အမြဲဖြစ်တတ်ကြသည်။

စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်လည်း တွေ့ကြုံဖူးပါလိမ့်မည်။ စကားအစမှာတော့ အလွန် တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား။

ဥပမာ - 'ဒီအယူအစနဲ့ပတ်သတ်လို့ ကျွန်တော်အဓိက သဘောမတူတဲ့ အချက်သုံးချက်ရှိတယ်' ဆိုတာမျိုး။

ကိုယ်ကစိတ်ဝင်စားပြီး စောင့်နားထောင်သည့် အခါကျတော့ သူက ပထမ အချက်မှာပင် တလည်လည်နှင့်ပြောနေပြီး ဒုတိယနှင့် တတိယကိုမရောက်တော့။ ကျန်နေသည့် နောက်နှစ်ချက်ကို သူ့ဘာသာသူပင် မေ့သွားသည့်ပုံမျိုး။

သည်အနေအထားမျိုးမှာ နားထောင်သမားကောင်းက အစဖော်ပေး မေးမြန်ပေးခြင်းဖြင့် စကားလမ်းကြောင်းဖြောင့်အောင် အထောက်အကူ ပေးနိုင်သည်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ရပ်ကွက်စာသင်ကျောင်း၌ သင်ကြားမှု အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သတ်၍ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နှင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ အငြင်းပွားဖူးသည်။ သူနှင့် ကျွန်တော် ငြင်းခုံလာတာ နှစ်ချီ၍ကြာခဲ့ပြီး ဖြစ်သော်လည်း တစ်ယောက်သဘော တစ်ယောက် နားလည်ခွင့်မရ။ မိဘဆရာအသင်းအကြောင်း ရောက်သွားလျှင် ပြဿနာ တက်ပြီ ရှေ့ဆက်၍မရတော့။ တစ်နေ့ညကမူ ဆရာတစ်ယောက်နှင့် သူမဆွေးနွေးနေတာ ကျွန်တော်ကြားရသည်။ သည်ဆရာက တစ်ဖက်လူစကားကို ဂရုစိုက်နားထောင်တတ်သူ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးက စကားလမ်းချော်ကာ ဘတ်စကတ်ဘောနည်းပြဆရာက သူမ၏သားကို ဘယ်လိုဆက်ဆံသည် ဆိုတာမျိုးဘက် လေကြောရှည်မည်ကြုံလျှင် ဆရာက မူလပြောလက်စ အကြောင်းအရာဘက်ကို ပြန်ဆွဲတင်သည်။ သည်ဆရာ စကားပြောကောင်းပုံ သို့မဟုတ် သူများစကား နားထောင်တတ်လှပုံကို သဘောကျစွာ နားစွင့်ရင်း သည်ကျောင်းနှင့်ပတ်သတ်သည့် ထိုအမျိုးသမီး၏ အမြင်များကို ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကျွန်တော် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ကာ တအံ့တဩဖြစ်သွားရသည်။ သူနှင့်ကျွန်တော် တစ်ယောက်စကား တစ်ယောက်မကြားဘဲ နှစ်ပေါက်အောင် ငြင်းခုံနေခဲ့မိကြသည်။ အမှန်တော့ ဘာမျှ ငြင်းစရာမရှိ သူ့အမြင်နှင့် ကျွန်တော့်အမြင်က အတူတူပင်။

ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းဟူသည်

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ဆုံရာ၌ စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း ဟူသည် ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်လုရန်မဟုတ် အကျိုးရှိသော စကားဝိုင်းတစ်ခုဖြစ်အောင် စုပေါင်းတည်ဆောက် ကြရန်သာဖြစ်သည်။

စကားအသွက်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်က သူ့အကျွမ်းကျင်ဆုံး အကြောင်းရပ်ကို ပြောနေသည် ဖြစ်စေ နားထောင်သူက မထုံတတ်တေး တောင်ငေးမြောက်ငေးဆိုက လဲမှီအိတ်ကို ဘောလုံးနှင့် ပေါက်သလို တုံ့ပြန်မှုမရဖြစ်ကာ ပြောသူလည်း သူ့ဘာသာ ကိုယ်ရိုက်သတ် သွားရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် နားထောင်သူကသာ ထောက်တတ် မေးတတ် စူးစမ်းတတ်မည်ဆိုက စကားပြောမကောင်းသူ တစ်ဦးထံမှပင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်စကားတွေ ထွက်လာအောင် ခေါ်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လူချင်းတွေ့လျှင် ကိုယ့်သဘော ကိုယ့်အယူအဆတွေချည်း စွတ်မပြော တစ်ဖက်လူစကားကိုလည်း ဂရုစိုက်နားထောင် ပေးတတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကြောင့် စကားဝိုင်းတွေ စိုပြည်ဝေဆာရသည်။ ထို့ပြင် စကားတွေ ဖွာလန်ကြမနေဘဲ သပ်ရပ်လှပသော ဆွေးနွေးပွဲမျိုး ဖြစ်လာခြင်းကြောင့် ဝိုင်းမှာ ပါဝင်မိသူတိုင်းအတွက် ကျေနပ်အားရဖွယ် ဖြစ်စေရပေသည်။

င

အားပေးစကားဆိုနည်း

ကျွန်တော် အသက် ၂၆နှစ်အရွယ် ကျန်းမာရေးကမကောင်း စိတ်ဓာတ်ကကျ ဖြစ်နေသည့်အချိန် ကျွန်တော့်အတွက် လိုအပ်နေသော အကူအညီကို စာကြည့်တိုက်က စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ သွားတွေ့သည်။

ဝင်စတန်ချာချီ၏ မိန့်ခွန်းများစာအုပ်။

‘ကျွန်တော်တို့ ဘယ်တော့မှ လက်မြှောက်နောက်ဆုတ်သွားမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပြင်သစ်ပြည်မှာ ကျွန်တော်တို့ တိုက်မယ်၊ ပင်လယ်ထဲ သမုဒ္ဒရာထဲမှာလည်း တိုက်မယ်၊ ဝေဟင်မှာလည်း တိုက်မယ်၊ ပိုကြီးမားတဲ့ အင်အား ပိုကြီးမားတဲ့ ရဲဝံ့ယုံကြည်မှုနဲ့ ကျွန်တော်တို့တိုက်သွားမယ်’

အနီးကတ်တိုက်ပွဲတွင် ဗြိတိသျှတို့ အရေးနိမ့်ပြီးစ ၁၉၄၀ ခုနှစ် ဇွန်လ စိတ်ဓာတ်ကျဖွယ် နေ့တစ်နေ့က ဗြိတိသျှလွှတ်တော်တွင် ဝန်ကြီးချုပ်ချာချီ ပြောခဲ့သော မိန့်ခွန်းမှ ကောက်နုတ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ သည်စာသားတွေဖတ်ကာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အဲသည့်နေ့ အင်္ဂလန်ကိုရောက်သွားသလို ခံစားရသည်။ ရှင်းလင်းပီသသော အစီအစဉ်၊ အဖြတ်အတောက် ကောင်းသော၊ အားပါသော ဟောပြောချက်။ ခန်းမထဲတွင် ဟိန်းနေမည့် ချာချီ၏ စကားသံကို ကျွန်တော့်နားထဲ ကြားယောင်နေသည်။ သူ့မိန့်ခွန်းစကားကြောင့် သန်းပေါင်းများစွာသော သူပြည်သူတွေ စိတ်အားတက်ခဲ့ရသလို မိန့်ခွန်းစာသားတွေ ဖတ်ကာ ကျွန်တော်အားတက်၍ လာသည်။

‘တန်ဖိုးဘယ်လောက် ကြီးကြီးမားမား ပေးရသည်ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့ကျွန်းကို ကျွန်တော်တို့ ကာကွယ်သွားမယ်၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေ သဲသောင်ပြင်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ တိုက်မယ်၊ ရန်သူဆိုက်ရောက်လာနိုင်တဲ့ နေရာမှန်သမျှမှာ တိုက်မယ်၊ လယ်ကွင်းပြင်မှာ တိုက်မယ်၊ တောင်ပေါ်မှာတိုက်မယ်၊ လမ်းကြိုလမ်းကြားမှာလည်း တိုက်မယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်တော့မှ အညံ့ခံမှာ မဟုတ်ဘူး’

ချာချီ၏ တင်းမာပြတ်သားသောမျက်နှာနှင့် ဖိတ်ဖိတ်တောက်နေသော မျက်လုံးအစုံကို ကျွန်တော်မြင်နေသည်။

မည်မျှကြီးမားသော ပြဿနာဖြစ်စေ မတွန့်မရွံ့ရင်ဆိုင်ဝံ့သော သတ္တိနှင့် ယင်းကို ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်သော စွမ်းပကား လူသားမှာရှိကြောင်း ရဲဝံ့ယုံကြည်စွာ ဖော်ပြလိုက်သည့် ချာချီ၏စကားများက ကျွန်တော့်ကို ခွန်အားအပြည့် သွင်းပေးခဲ့သည်။ ချာချီက သူ့လူမျိုးတွေမှာ စွမ်းအားရှိတာ ယုံကြည်ခဲ့သည်။ ယခုတော့ ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော့်ကိုယ်တွင်းမှာ အလားတူ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားတွေ ကိန်းအောင်းတည်ရှိနေတာ သိမြင်လိုက်ရပြီ။

လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ကွက်တီအံဝင်သွားသည့် အားပေးမြှင့်တင် စကားတစ်ခွန်းသည် အလွန်ကျေးဇူး ကြီးလှသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် တစ်ခါက ကျွန်တော့်အား ပြောဖူးသည်။

‘လူတွေကို ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံပါကွ မင်းတွေရတဲ့ လူတိုင်းဟာ ခက်ခက်ခဲခဲ တိုက်ပွဲနေရဝင်တဲ့လူချည်းပဲ’ ဟူ၍။

မှန်သည် လူတိုင်းလိုပင် သူတို့၏ မျှော်လင့်ချက်တွေ စိတ်ကူးယဉ်အိမ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် စွမ်းအားတွေ ရရှိလာဖို့ အားပေးစကား စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင် စကားတွေ လိုအပ်နေပါပေသည်။

မှန်ကန်သော စကား၊ ရိုးစင်းရှင်းလင်းသော စကား

ချီးမွမ်းစကားကောင်းကောင်း တစ်ခွန်း ကြားထားရလျှင် မိမိနှစ်လလောက် နေ၍ရကြောင်း စာရေးဆရာကြီးမတ်တို့န်းက ပြောဖူးသည်။

မှန်လေစွ။

လူတစ်ယောက်က ကျွန်တော်တို့အား မည်သည့် ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုအတွက် မည်မျှ ချီးကျူးလေးစားမိကြောင်း ပြောဆိုသွားမည်ဆိုပါစို့။ ကျွန်တော်တို့နားထဲတွင် သူ၏စကားကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်ပြောင်းကြားယောင်ကာ ထိုသို့ကြားယောင်သည့် အခါတိုင်းလည်း ပထမအကြိမ်ကြားရစဉ်က နည်းတူ စိတ်အားတွေ တက်ရစမြဲဖြစ်သည် မဟုတ်လော။

သို့သော် ချီးမွမ်းစကားနှင့် မြှောက်ပင့်စကားကိုတော့ ခွဲခြားဖို့လိုသည်။

မြှောက်ပင့်စကားသည် ရင်ထဲကမလာ နှုတ်ဖျားကလာသည်။ ကြားရသူအတွက် နားမှာချိုမြိန်ချင်ချိုမြိန်မည်၊ သို့သော် စိတ်ဓာတ်အာဟာရမဖြစ်။

အဆိပ်အတောက်သာဖြစ်စေသည်။

အမှန်တကယ် ချီးမွမ်းပြောဆိုခြင်းဖြစ်က စကားလုံးတွေ မဝေဆာလျှင်လည်း အရေးမကြီးပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ အရိုးရှင်းဆုံး စကားကပင် အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်နေတတ်သည်။

စာရေးသူ အလုပ်လုပ်သော ကုမ္ပဏီတွင် အထက်လူကြီးလုပ်သူသည် ချီးမွမ်း စကား များများပြောလေ့မရှိပေ။ သို့သော် ကျွန်တော့်မှာ ယခုတိုင် သိမ်းဆည်းထားသည့် အစီရင်ခံစာတစ်စောင် ရှိနေသည်။ ဖောက်သည်များနှင့်ဆက်ဆံရေး ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်အောင် မည်သို့မည်ပုံ ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း တင်ပြထားသည့်စာ။

သည်အစီရင်ခံစာမျိုးတွေ ကျွန်တော်အမြောက်အများပင် ရေးခဲ့ဖူးပါသည်။ ဘာကြောင့် သည်တစ်ခုကိုမှ ကျွန်တော်အမှတ်တရ ဖြစ်နေရသနည်း။ အကြောင်းက ကျွန်တော့်အား ချီးကျူးရေးသားထားသော အထက်လူကြီး မစ္စတာကူဝါးဒါး၏ မှတ်ချက် စကားကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်အစီရင်ခံစာထိပ်မှာ ရေးထားသည့် သူ၏မှတ်ချက်က 'အကြံဉာဏ်ကောင်းဖြစ်သည်' တဲ့။ ဒါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းကလေးတစ်ချက်ညိတ်ပြီး အသိအမှတ် ပြုလိုက်ခြင်းကလည်း အချိန်အခါနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ပါက တစ်ဖက်လူ၏နည်းလမ်းကို လှုပ်ရှား သွားစေနိုင်ပါသည်။

ဘတ်စကတ်ဘော နည်းပြဆရာကြီး ဂျွန်ဝုဒ်ဒင်းဆိုလျှင် သူ့ကစားသမားများအား မိမိဂိုးဝင်အောင်သွင်းနိုင်သည့် အခါတိုင်းတွင် မိမိအား ဂိုးသွင်းဖြစ်အောင် ဘောလုံးပစ်ပေးခဲ့သော ကစားဖော်အားလှမ်းကြည့်ကာ ခေါင်းညိတ်ခြင်းစသည်အားဖြင့် သူ၏ဆောင်ရွက်မှုကို အသိအမှတ်ပြုရန် ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။

'တကယ်လို့ ကျွန်တော်လှမ်းကြည့်တဲ့အချိန် သူမကြည့်ဘူးဆိုရင်ကော' တစ်ယောက်ကမေးသည့်အခါ ဝုဒ်ဒင်းက 'ငါအာမခံတယ် သူကြည့်နေလိမ့်မယ်' ဟူ၍ ပြန်ပြောခဲ့သည်။

ကာလဒေသနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ

အခါသမယနှင့် လိုက်ဖက်အံဝင်စွာ ပြောကြားလိုက်သော စကားတစ်ခွန်းသည် သီဂီရွှေခွက်ပေါ်၌ နဝရတ်ကျောက်မျက် စီခြယ်ထားသော လည်ဆွဲရတနာပမာ တင့်တယ် လှသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကာလ နောက်ဆုံးထိုးစစ်ကြီးတွေ ဆင်နွှဲနေသည့်အချိန် ရိုင်းမြစ် အနီးတစ်နေရာ၌ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါသည် စိတ်အားငယ်နေဟန်တူသော စစ်သားလေး တစ်ယောက်နှင့်တွေ့လေသည်။

'ဘယ်လိုလဲကွ ချာတိတ်ရဲ့' သူက နှုတ်ဆက်သည်။

'ကျွန်တော် စိတ်တွေ အရမ်းချောက်ချားနေတယ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး' စစ်သားလေးက ဖြေသည်။

‘အေးကွာ ဒါဆိုလဲ တို့နှစ်ယောက် အဖော်ရတာပေါ့ ငါလဲချောက်ချားနေတာပဲ တို့အတူတူ လမ်းနည်းနည်းလျှောက်လိုက်ရင် နှစ်ယောက်လုံးအတွက် ကောင်းသွားမှာပါ’ အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါက ဆိုလိုက်သည်။

သူကတရားမဟော။ ဘယ်သို့ဘယ်ပုံ ပြုလုပ်ပါဟုလည်း အကြံပေးခြင်း တိုက်တွန်းခြင်းမပြု။ သို့သော် ယခုသူပြောလိုက်သည့် စကားတစ်ခွန်းကြောင့် စစ်သားလေး မည်မျှ အားတက်သွားပါမည်နည်း။

အမေရိကန် ဘောလုံးလောကမှ သမိုင်းဝင်ထင်ရှား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်သူ နည်းပြဆရာကြီး ဗင့်(စ)လွန်ဗာဒီမှာ အလွန်စည်းကမ်းကြီးလှသဖြင့် တပည့်များ ကြောက်ရွံ့ကြ၏။ သို့သော် သူသည် ချီးမွမ်းစကားပြောစရာမရှိဘဲ ပြစ်တင်စကား ပြောလေ့ရှိသူမဟုတ်ပေ။ တစ်ခါ၌ သူသည် ပိတ်ဆို့နည်း လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် တောက်လျှောက် ပျက်ကွက်နေသည့် တပည့်တစ်ယောက်အား ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြစ်တင်ပြောဆိုမိသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းပြီးသောအခါ လွန်ဗာဒီက အဝတ်လဲခန်းသို့ တန်းဝင်သွားသည်။ သူ ဆူပူမာန်မခွဲသော ဘောလုံးသမားမှာ ခေါင်းငိုက်စိုက်ချကာ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ထိုင်လျက်ရှိသည်။ လွန်ဗာဒီက သူ့တပည့်ခေါင်းမှ ဆံပင်တွေကို ထိုးဖွပြီးနောက် ပခုံးတစ်ချက်ပုတ်ကာ စကားတစ်ခွန်း ပြောလိုက်သည်။ ‘တစ်နေ့ကျရင် မင်းလက်ရွေးစင်အသင်းမှာ အကောင်းဆုံးခံစစ်မူးဖြစ်မှာ’ ဟူ၍။

၎င်းခံစစ်ကစားသမားကား ဂျယ်ရီကရိုမာ ဖြစ်သည်။ ကရိုမာသည် ဆူပူမာန်မတတ်သလောက် အားပေးစကားဆိုရမှာလည်း ဝန်လေးတတ်သော သူ့ဆရာ၏ နိမိတ်ဖတ်စကားကို ခေါင်းထဲစွဲနေအောင် မှတ်သားထားခဲ့သည်။

‘ဆရာလွန်ဗာဒီရဲ့ အားပေးစကားဟာ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အကြီးအကျယ် သက်ရောက်မှုရှိခဲ့တယ်’ ဟူ၍ သူဆိုခဲ့သည်။

ကရိုမာသည် သူ့အသင်း၏ အထူးချွန်ဆုံး အားကစားသမားတစ်ဦး ဖြစ်လာသည့်ပြင် နောင်အခါ၌ အဖွဲ့ချုပ်ဂုဏ်ထူးဆောင် နှစ်ငါးဆယ်လက်ရွေးစဉ်အသင်း၏ ဘောလုံးသမားတစ်ဦးအဖြစ်ပါ ရွေးချယ်ချီးမြှောက်ခြင်း ခံခဲ့ရပေသည်။

ခက်ခဲခဲ့သော မိမိဘဝအတွေ့အကြုံများဖြင့် နမူနာပြခြင်း

အောင်မြင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုလျှင် အခက်အခဲ အမှားအယွင်းမရှိ အစစအရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဆောင်ရွက်လာနိုင်ခဲ့သူများ ဟူ၍ချည်း အများကထင်မြင် တတ်ကြသည်။ ဤသို့မဟုတ်ပါ။ ပြဿနာတွေ အရေးနိမ့်မှုတွေဆိုတာ လူတိုင်းကြုံတွေ့ရစမြဲ လောကဓံသာဖြစ်ကြောင်း လောလောဆယ် အခက်အခဲကြုံသဖြင့် စိတ်အားငယ်နေသူတွေကို အသိပေးသင့်သည်။

ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံကိုပင် ပြောပါမည်။

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က ဆရာဟောင်းဝပ်ဟင်းဒရစ်ကို အလွန်သဘောကျသဖြင့် သူသင်ကြားပို့ချနေသည့် ကျမ်းစာသင်ကျောင်းသို့ တက်ရောက်ရန် ရွေးချယ်ခဲ့သည်။

ဆရာက ပွင့်လင်းသည်။ အလွန်လည်းဉာဏ်ရွှင်သည်။ ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိသည်။ သူစကားပြောသည့် အခါတိုင်းမှာ အဲသည် သူ့ အရည်အသွေးတွေကို မြင်နေရလေ့ရှိသည်။ ကျွန်တော်တွေဖူးသမျှ ဆရာများထဲမှာတော့ ဆရာဟင်းဒရစ်သည် နံပါတ်တစ်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဆရာဟင်းဒရစ်နှင့် သင်နေရင်းကပင် တစ်ချိန်မှာတော့ ကျွန်တော် စိတ်ဓာတ်ကျလာသည်။ အကြောင်းက ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်အနေနှင့် ဘယ်သောအခါမျှ ဆရာဟင်းဒရစ်လောက် တော်လာနိုင်မည်မဟုတ်ဟု ထင်မြင်မိခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

တစ်နေ့တွင် ဆရာဟင်းဒရစ် ကျွန်တော့်စိတ်အခြေအနေကို ရိပ်မိသွားပုံရသည်။ သို့မဟုတ် တစ်တန်းလုံး အဲ့သည်အတိုင်း ဖြစ်နေသည်ဟု မြင်ပုံရသည်။ စာသင်နေရင်းက သင်ခန်းစာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်မှာ ရပ်ကာ ရင်ထဲကစကားတွေ တရင်းတနီး သူပြောချသည်။ သူမအောင်မြင်ခဲ့သည့် အကြောင်းတွေ ကျောင်းဆရာဘဝကို စွန့်လွှတ်ရန် သူအကြိမ်ကြိမ် စဉ်းစားခဲ့ပုံတွေ တစ်ချဦးတစ်ခု သူပြောပြသည်။ သူ့စကားနားထောင်ရင်း ကျွန်တော်တို့မှာ ရယ်သည့်အခါရယ်လိုက်၊ သူ့ကိုသနားဂရုဏာသက်သည့်အခါ သက်သွားလိုက် ဖြစ်နေရသည်။ တဖြည်းဖြည်း ကျွန်တော့်စိတ်ထဲတွင် ဩော်... ဆရာလည်း တို့လို လောကဓံစီမံသမျှခံရတဲ့ သာမန်လူသားတစ်ဦးပေါ့ပဲလား ဟူ၍ သဘောပေါက်လာသည်။

‘ဘဝဆိုတာ မိတာတစ်ရာပြေးပွဲမဟုတ်ဘူး၊ မာရသွန်ပြိုင်ပွဲ၊ ဒီပွဲမှာ အနိုင်ရတဲ့လူတွေဟာ မင်းတို့ငါတို့လိုပဲ မမြန်ဘူး ဒါပေမဲ့ ဇွဲနဲ့ မှန်မှန်လုပ်သွားကြတဲ့သူတွေ များတယ်’ ဆရာက အဲသည်လို အားပေးစကားလေးဖြင့် ချုပ်၍ပြောခဲ့သည်။

ပြီးစလွယ်မပြောနှင့်

တချို့က သူတစ်ပါးအား ချီးမွမ်းစကားပြောတော့ပြောသည်။ သို့သော် ပြီးစလွယ်။ သမားရိုးကျ ပြောနေကျ စကားလုံးများနှင့်ပင် ‘သိပ်တော်တာပဲ’ ‘သိပ်လှတာပဲ’ စသဖြင့် အလွယ်တကူ ပြောလိုက်တတ်သည်။

ချီးကျူးရာတော့ ရောက်ပါသည်။ သို့သော် ထိထိမိမိမရှိ။ ချီးကျူးခံရသူအတွက် ခွန်အားသိပ်မဖြစ်။

တချို့က ချီးကျူးစကားတစ်ခွန်းကို စာတစ်ပုဒ်လို သေသေချာချာ စကားလုံးက အစ ရွေးချယ်ပြင်ဆင်ပြီးမှ ပြောတတ်သည်။ စင်စစ်ချီးမွမ်းစကားကို တကယ်ပင်စာနှင့် ရေးပြီး ပြောသည့်အခါ လက်ခံရသူအတွက် အလွန်အားဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန်ကဗျာဆရာ ဝေါ့လ်(တ)ဝုတ်တမင်မှာ နှစ်ရှည်လများ အားထုတ်ပြီး ကဗျာတွေ ရေးသော်လည်း ဘယ်သူကမှ စိတ်မဝင်စားသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေသည့် အချိန် စာကလေးတစ်စောင် ရသည်။

‘ဆရာခင်ဗျား’ တဲ့။ စာက အစချီထားသည်။ ‘တန်ဖိုးကြီးမားလှတဲ့ ဆရာရဲ့ ကဗျာလက်ဆောင်မွန်ကို ကျွန်တော်မသိကျိုးကျွန် ပြုမထားနိုင်ပါဘူး ဒီနေ့ထိ အမေရိကန်တွေ ဖန်တီးဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သမျှ စာပေအနုပညာ လက်ရာမွန်များထဲမှာ ဆရာရဲ့ Leaves of Grass ဟာ ရသအမြောက်ဆုံး အလေးနက်အခိုင်မာဆုံးလို ကျွန်တော်မြင်ပါတယ်။ ဆရာရဲ့ ထူးခြားပြောင်မြောက်လှတဲ့ စာပေဘဝ အစပြုချိန်မှာ ဆရာ့ကို ကျွန်တော် ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်း ဆက်လိုက်ပါရစေ’ ဟူ၍ ရေးသားထားသည်။

အောက်တွင် လက်မှတ်ရေးသားထားသူက ရပ်(ဖ)ဝေါ်လဒီအီမာဆင့်။ အမေရိကန်ပြည်၏ အကြီးကျယ်ဆုံး ပညာရှိတစ်ဦး။ အဲသည် ဝုတ်တမင်သို့ ချီးကျူးစာကို အီမာဆင် အလွယ်တကူ ကောက်ကာငင်ကာ ရေးခဲ့သည်မဟုတ်ပေ။ စကား တစ်လုံးချင်းကို သေသေချာချာ စဉ်းစားရွေးချယ်ကာ သူစီကုံးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သူက

ဝှစ်တမင်ကို အားပေးလိုသော စေတနာသက်သက်မျှဖြင့် ရေးခဲ့ခြင်းမဟုတ် သူရေးသော ချီးမွမ်းစကားသည် ထိုက်ထိုက်တန်တန် အမှတ်တရဖြစ်ဖို့လည်း သူရည်ရွယ်ခဲ့သည်။

သူတစ်ပါးအား အားပေးခြင်းဟူသည် ခဲယဉ်းသော အလုပ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ချီးမွမ်းစကားတစ်ခွန်း သာကေဆောင်စရာ အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် ပုံတိုပတ်စလေး တစ်ခုမျှဖြင့်လည်း အရာရောက်တတ်သည်။ မိမိမျက်နှာသွားပြခြင်း သို့မဟုတ် သွားရောက် လည်ပတ်ခြင်းဖြင့်လည်း တစ်ဖက်လူအတွက် အားဖြစ်စေနိုင်သည်။ လိုအပ်သည့်အခါ အားပေးစကား ထက်ထက်သန်သန် ပြောနိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည်။

အားပေးစကား ချီးမွမ်းစကားဆိုသည်က မည်သူမည်ဝါဆို လိုအပ်သည်ချည်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို လှည့်ကြည့်ကာ အနီးဆုံးလူမှစတင်၍ ချီးမွမ်း သောအမူအရာ ချီးမွမ်းသောစကားများ ဖြန့်ချိပါလေ။ သင်ချီးမွမ်းသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများမှာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ တိုးတက်ပါလိမ့်မည်။ အလားတူ သူတစ်ပါးအား ခွန်အား ဖြည့်ဆည်းပေးသော သင့်ကိုယ်တိုင်၌လည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြန်လည်တုံ့ပြန်လာသည့် စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားများ ပြည့်လျှမ်းလာမှာ မချေဖြစ်ပါသည်။

၁၀

တောင်းပန်စကားဆိုရမည့်အချိန်

နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာပါပြီ။

တစ်ည ကျွန်တော် အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ အိမ်မှာ ကျွန်တော့်ဖခင်လည်း အလည်ရောက်ရှိနေတာ တွေ့ရသည်။ အိမ်ထောင်ရေး မပြည်လည်သည့် ဇနီးမောင်နှံတွေ၏ ပြဿနာမျိုးစုံကို တစ်နေကုန် ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းပေးခဲ့ရသဖြင့် ကျွန်တော် အတော်ပင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာသည်။ သူတို့ကိစ္စတွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဓာတ်လည်း ကျလာသည်။

‘ပျက်တော့မဲ့ အိမ်ထောင်တွေ ပြန်ပေါင်းစည်းမိအောင် မန်းမှုတ်ပေးနိုင်မဲ့ ဂါထာတစ်ခုလောက်ရရင် သိပ်ကောင်းမယ်’ ကျွန်တော်ပြောမိတော့

‘အဖေပေးပါ့မယ်ကွာ’ တဲ့ အဖေက မဆိုင်းမတွ ဆိုသည်။

ခဲခဲယဉ်းယဉ်း မဟုတ်ပါဘူးကွာ တောင်းပန်စကားလေး တစ်ခွန်းပါပဲ၊ ပြဿနာ ဖြစ်နေတဲ့ လင်မယားတွေကိုပြော လင်က မယားကို၊ မယားကလဲ လင်ကို ‘ကိုယ်မှားသွားတယ်ကွာ ဆောရီးနော်’ ‘အဲဒါ ကျွန်မချို့ယွင်းချက်ပါ။ ကျွန်မ တောင်းပန်ပါတယ်’ စသဖြင့် အဖုအထစ်ဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝန်ချတောင်းပန်တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း ဆိုဖို့ပါပဲ မင်း အဲဒါစမ်းကြည့် ထိရောက်တာတွေရလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော် စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်သည်။ အဖေပြောသည့်အတိုင်း တကယ်မှန်တာ တွေရသည်။ ဝန်ချတောင်းပန်စကားလေး တစ်ခွန်းသည် လူနှစ်ဦးကြား တားဆီးပိတ်ဆို့ လာမည့် တောင်ကြီးများကို ထိရောက်စွာ ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပေသည်။

နောက်ပိုင်း တစ်လျှောက်လုံးပင် အဖေ့ဂါထာကို ကျွန်တော်သုံးစွဲခဲ့သည်။

မသင့်မမြတ်ဖြစ်နေသည့် ဇနီးမောင်နှံတစ်စုံ ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာပြီဆိုလျှင် တစ်ဦးချင်းသီးခြားစီ ကျွန်တော် တွေ့ပြီးမေးသည်။

‘ခင်ဗျားဘက်က အများကြီးသီးခံပြီး နေနေရတာလဲ ကျွန်တော် သဘောပေါက် ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ကို တစ်ခုခုတော့ ပြောပြစမ်းပါ၊ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်ရဲ့ အပြုအမူ တွေထဲမှာ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်စဉ်းစားမိတိုင်း စိတ်မကောင်းဖြစ်မိရတာ ဘာရှိသလဲ’

အဖြေက အမြဲအလွယ်တကူ ရတာတော့မဟုတ်။ သို့သော် မဖြေခင် ဖြေခင်နှင့်ပဲ ဖြစ်စေ လူတိုင်းထံမှတော့ ကိုယ့်အပြစ်အနာအဆာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျူးလွန်မိသည့် အမှားအယွင်း တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဖွင့်ဟဝန်ခံချက်များ ကျွန်တော်ရရှိမြဲ ဖြစ်သည်။ ဝန်ခံပြီးပြီဆိုလျှင် နှစ်ဦးလုံးကို အတူခေါ်ကာ ကျွန်တော့်ရှေ့တွင် တစ်ဦးချင်း ဖွင့်ဟခဲ့ပြီးသည့် အချက်အသီးသီးကို ထပ်မံပြောဆိုစေသည်။ စောစောက ဒေါသ အာယာတတွေ ခါးသီးနာကျဉ်းမှုတွေ မည်မျှကြီးမားခဲ့သည်ဖြစ်စေ မိမိဘက်က မှားယွင်း ခဲ့သည့် အပြုအမူတစ်ခုအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမိကြောင်း တစ်ခွန်းမျှ ဖွင့်ဟပြောဆိုလိုက်လျှင်ပင် နှစ်ဦးကြားတည်ရှိနေသည့် အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် လမ်းစတစ်ခု ပွင့်လာပေသည်။

သို့သော်... အမှားကို ဖွင့်ဟပြောဆိုရုံမျှနှင့်တော့ ငါတောင်းပန်ပြီးပြီ ယူဆ၍မရ။ မိမိလွဲမှားစွာ လုပ်ကိုင်ပြောဆိုမိသည့် အရာတစ်ခုကြောင့် မိမိတို့အကြား ဆက်ဆံရေး ပျက်ပြားခဲ့ရသည်။ နဂိုမူလရှိခဲ့သည့် ချစ်ခင်ကြင်နာသော ဆက်ဆံရေးကို မိမိ တန်ဖိုးထားသည်။ ပျက်ယွင်းသွားတာကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်လိုသည်။ နဂိုမူလ အနေအထားမျိုး ပြန်လည်တည်ဆောက် ထိမ်းသိမ်းလိုသောဆန္ဒ မိမိမှာရှိသည်ဆိုတာ ပေါ်လွင်အောင် ပြသမှသာ ဝန်ချတောင်းပန်မှုတစ်ခု တကယ်ပြီးပြည့်စုံပေသည်။

သည်အလုပ်က လွယ်သည်တော့ မဟုတ်ပါ။ မိမိမှားယွင်းခဲ့ကြောင်း ဖွင့်ဟဝန်ခံ ရသည်မှာ မျက်နှာပူစရာ ရှက်စရာ အတော်ခံရခက်သည့် အနေအထားတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သို့သော် စိတ်ထဲမှာ ယတိပြတ်ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုလျှင်တော့ သိက္ခာတွေ မာနတွေကို မျိုချပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသားသာ လုပ်တော့။ ရင်ထဲ ရှင်းလင်းပေါ့ပါးသွားမည်။ စိတ်ချမ်းသာမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း ညီညွတ်သည်။

အမှန်စင်စစ် ကျွန်တော်တို့လူသားတိုင်းပင် လိုအပ်သည့်အခါများတွင် သင့်တော် မှန်ကန်စွာ ဝန်ချ တောင်းပန်တတ်သည့် အလေ့အထလေး ရှိဖို့လိုသည်။ ကိုယ့်ဘာသာ ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန် ပြန်စဉ်းစားကြည့်လျှင် သူတစ်ပါးအပေါ် ကိုယ်မညှာမတာ ဝေဖန်မိ၊ ပြစ်တင်ပြောဆိုမိတာ၊ ကိုယ်အတင်း နေရာဝင်ယူမိသဖြင့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်မှာ ထိခိုက်နစ်နာသွားတာ စသဖြင့် တစ်ဖက်သားကို အားနာစရာကိစ္စတွေ မနည်းလှတာ တွေ့ရလိမ့်မည်။ အဲသည်အထဲက ဘယ်နှစ်ကြိမ်မှာများ ကျွန်တော်တို့ဝမ်းနည်းကြောင်း တောင်းပန်စကား ဆိုဖူးပါသလဲ။ စာရင်းချကြည့်မည်ဆိုလျှင် ကြောက်စရာ။ ပြန်၍ မတွေးချင်စရာ။

ဘာကြောင့်လည်း... သူတစ်ပါးအပေါ် သေးသေးမွှားမွှားဖြစ်စေ။ မတရားမှုတစ်ခု ပြုလိုက်မိသည့်အခါ အပေါ်ယံကြောအားဖြင့်သာ အမှုမထားသလို နေမိတတ်သော်လည်း စိတ်၏အတွင်းထဲ အနက်အရှိုင်းထဲရှိ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို ထိန်းသော အစိတ်အပိုင်း ကတော့ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားတတ်သောကြောင့်ပင်။ မိမိအပြစ်ကိုဝန်ခံခြင်း၊ ယင်းအတွက် ဝမ်းနည်းကြောင်း ဖွင့်ဟဖော်ပြခြင်း ပြုမိပြီးမှသာ စိတ်အတွင်းပိုင်းမှာ ပြန်လည်ရှင်းလင်း ပေါ့ပါးသွားပေသည်။

ကွယ်လွန်ရှာပြီဖြစ်သည့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ သမားတော်ကြီး ကလဲရင့်(စ) လီယက်(ဗ) သူ့လူနာတစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ခါက ပြောပြဖူးသည်။

၎င်းလူနာက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာမကျေခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာမျိုးစုံဖြင့် ရောက်လာလေ့ရှိသည်။ သူ့အား မည်မျှပင် စမ်းသပ် စစ်ဆေးသော်လည်း ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်း တစ်စုံတစ်ရာမျှ ဖော်ထုတ်၍မရခဲ့။ သို့နှင့် နောက်ဆုံး၌ ဒေါက်တာ လီယက်(ဗ)က သူ့အား ‘ကဲ... ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ အနှောင့်အယှက် အစွဲအလမ်းကြီး ဖြစ်နေတာ ကိုယ့်လိပ်ပြာက ကိုယ့်ကို ပြန်ခြောက်လှန့်နေတာ ဘာရှိသလဲ၊ ခင်ဗျား အဲ့ဒါကြီး ကို ဖွင့်နိုင်ရင်ဖွင့်ထုတ်လိုက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့ ကျွန်တော်လဲ ခင်ဗျားကို ကောင်းအောင် ကုနိုင်မယ်မထင်တော့ဘူး’ ဟု ပြောလိုက်ရသည်။

သို့တိုင်အောင် လူနာခမျာ ချက်ချင်း ဖွင့်ဟနိုင်ရှာသည် မဟုတ်။ အချိန် အတော်ကြာအောင်ပင် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကြီးစွာ ခံစားနေရပြီးမှ သူကျူးလွန်ခဲ့သည့် အမှားကို ဝန်ခံပြောဆိုသည်။ ဖခင်ထားရစ်ခဲ့သော အမွေအနှစ်များကို တာဝန်ယူခန့်ခွဲရသူ အနေနှင့် သူက တိုင်းတစ်ပါးတွင်နေသော ညီငယ် ရသင့်ရထိုက်သည့် အစိတ်အပိုင်းများကို လိမ်လည်လှည့်ဖျား ရယူထားတာတွေရှိခဲ့သည်။ ယခု အဲသည်ပြစ်မှုက သူ့စိတ်ကို နှိပ်စက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်တွင် ဆရာဝန်က သူ့အားညီဖြစ်သူထံ ချက်ချင်း စာရေးခိုင်းသည်။ မိမိအပြစ်ကို ဝန်ခံပြီးနောက် မိမိအားခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်ရန်၊ ထို့နောက် သူ့အား ပထမအရစ် လျော်ကြေးပေးသည့်အနေဖြင့် သင့်တင့်သော ငွေပမာဏကို တစ်ပါတည်းပို့ပေးရန် တိုက်တွန်းသည်။ စာရေးပြီး စာအိတ်ထဲတွင် ချက်လက်မှတ်ပါ ထည့်ပြီးနောက် စာတိုက်ပုံးဆီသို့ လိုက်ပို့သည်။ စာတိုက်ပုံးထဲသို့ ဝန်ခံစာ လျော်ကြေးပေးစာ ရောက်ရှိသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လူနာမှာ မျက်ရည်တွေ တသွင်သွင်စီးကျလာပြီး ဆရာဝန်အားကြည့်ကာ ‘ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ ရောဂါတွေအားလုံး တစ်ခါတည်း ကောင်းသွားပြီထင်တာပဲ’ ဟု ဆိုလေသည်။

တကယ်လည်း စာထည့်ပြီးသည့်နောက်တွင် သူ့ရောဂါအားလုံး ပျောက်ကင်းသွား ခဲ့သည်။

ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲကလာသည့် စစ်မှန်သော ဝန်ချတောင်းပန်စကား တစ်ခွန်းသည် ပျက်ယွင်းခဲ့သော ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာအောင် ကုစားပေးနိုင်ရုံမက ယခင်ကထက် ပို၍ ခိုင်မာအောင်ပင် အားဖြည့်ပေးနိုင်သော သဘောရှိသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က ကျမ်းစာသင်ကျောင်း တစ်ကျောင်းသည်

ကျွန်တော်၏ သာသနာရေးဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အတော်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်လျက် ရှိခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် ယင်းကျောင်းမှ ပါကွေတစ်ယောက်သည် ကျွန်တော့်အား လူအထင်အမြင်သေးစေမည့် ဆိုးဆိုးရွားရွား စကားလုံးများဖြင့် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ ပြောဆိုနေခဲ့သည်။ သူ့စကားတွေ တစ်ဆင့်ပြန်ကြားရသည့်အခါတိုင်း ကျွန်တော့်မှာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရသည်။ သို့သော် ဘာတစ်ခွန်းမှ တုံ့မပြန်ဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာပင် မျိုသိပ်၍ နေခဲ့သည်။

တစ်နေ့သောအခါ၌မူ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ထံမှ စာတစ်စောင် ကျွန်တော်ရလေသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျမ်းစာသင်ဆရာ အလုပ်မှနေ၍ သက်ဆိုင်ရာ သာသနာမှု နယ်ပယ် တစ်ခုကို တာဝန်ယူရသည့် သာသနာ့ဝန်ထမ်း ဘဝသို့ ကူးပြောင်းခဲ့သည် ဖြစ်ရာ လက်တွေ့ကွင်းဆင်း ဆောင်ရွက်ရသည့် အဲသည့်အချိန်အခါ တွင်မူ ကျမ်းစာပါ ဘာသာရေး အယူအဆကို လူတို့၏လက်တွေ့ဘဝ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆက်စပ် သုံးသပ်မိလာခဲ့သည်။

တစ်ချိန်က ကျွန်တော့်အပေါ် သူဝေဖန်သုံးသပ် အကဲဖြတ်သည်များ မှားယွင်းခဲ့ကြောင်း ဖွင့်ဟဝန်ခံကာ သူ၏ တောင်းပန်ချက်ကို လက်ခံနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါကြောင်း သူ့စာ၌ ဖော်ပြပါရှိသည်။

သူ့အပေါ်၌ ရှိတန်သရွေ့ ရှိနေဦးမည်ဖြစ်သည့် ကျွန်တော်၏ အာယာတစိတ် တို့သည် သူ့စာကိုဖတ်လိုက်ရသည့် အခိုက်အတန့်မှာပင် တစိုးတစိမ့် မကျန်အောင် ရုတ်ချည်း ပျောက်ကွယ်သွားသည်ဟု ကျွန်တော် ခံစားလိုက်ရပါသည်။ ကျွန်တော်သည် သူ့ကို တစ်ကယ်ပင် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ခင်ခင်မင်မင်ဖြစ်သွားကာ သူ့စာကြောင့် ကျွန်တော့်စိတ်၌ မည်သို့လိုက်လံစွာ ခံစားရကြောင်း စာတစ်စောင် ချက်ချင်း ကောက်ရေးလိုက်မိသည်။

အဲသည်အချိန်မှစတင်ကာ သူနှင့်ကျွန်တော် မိတ်ဆွေအရင်းအချာများ ဖြစ်သွား ခဲ့ကြသည်။

တချို့က မိမိဝန်ချတောင်းပန်စကားကို တစ်ဖက်လူ လက်မခံဘဲ တင်းတင်းမာမာ ငြင်းဆန်မှာ စိုးတတ်ကြသည်။ တကယ်လည်း အဲသည်လို တူးတူးခါးခါးသမားမျိုး ရှိနိုင်ပါ သည်။ သို့သော် အရေအတွက် အလွန်နည်းပါလိမ့်မည်။

တန့်နဲ့တွေးကာ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ခံစားနာကြည်းနေ ဒေါသထွက်နေရသော အဖြစ်သည် အလွန်ဆိုးပါသည်။ သည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ကြီး ကြောင့် တခြား လုပ်စရာကိုင်စရာ ရှိသည်များ၌ပါ အာရုံစူးစိုက်မှုအား လျော့နည်းကာ စွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းစေပါသည်။ သည်အနေအထားကို မည်သူမျှ ကြာရှည်မခံစားချင်။ သည် အချိန်မျိုးမှာ တစ်ဖက်လူက ဝန်ချတောင်းပန်စကား ဆိုလာ၍ မိမိကလည်း ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်ခဲ့မည်ဆိုက စောစောက မိမိစိတ်ကို နှိပ်စက်နေသော အခြင်းအရာမှန်သမျှ ရုတ်ချည်း ကွယ်ပျောက်ကာ သက်သာငြိမ်းချမ်းသော အနေအထားကို ပြန်လည် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်လျှင်... ဝန်ချတောင်းပန်စကား ‘ကျွန်တော်ဝမ်းနည်းပါတယ်ဗျာ’ ဆိုသောစကားကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းဖြင့် ပြောကြမည်နည်း။

ဇနီးမောင်နှံများ သင့်မြတ်အောင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကျွန်တော်အကြံပေးလေ့ သုံးစွဲလေ့ရှိသည့် နည်းလမ်းတချို့ကို ဖော်ပြပါမည်။

(က) ဝန်ချတောင်းပန်မှုကို စကားလုံးများအားဖြင့် (နှုတ်ဖြင့် သို့မဟုတ် စာဖြင့်) မပြုလုပ်နိုင်က သွယ်ဝိုက်သောနည်းလမ်းများ သို့မဟုတ် အမှတ်သင်္ကေတများ အားဖြင့် ပြုလုပ်၍ရနိုင်သည်။

ဥပမာ။ ။ကတောက်ကဆ ဖြစ်ပြီးသည့်နောက်တွင် ပန်းစည်းလေးပေးပါက ရန်ဖြစ်စဉ်ဒေါသအလျှောက် ပြောခဲ့သည့် ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းသော စကားလုံးများအတွက် နာကျဉ်းနေမှုများ အတန်အသင့် ပြေလျော့နိုင်သည်။

အလားတူပင် စာရေးစားပွဲမှာ၊ ခေါင်းအုံးအောက်မှာ စသဖြင့် တစ်ယောက်တည်း ရှိချိန်တွေ့နိုင်မည့် နေရာတစ်ခုခုမှာ လက်ဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုခု ထားပေးခြင်း၊ စိမ်းကားနေသူ အနီးသို့ ချည်းကပ်ကာ လက်ကို အသာအယာဆုပ်ကိုင်ခြင်း စသည်တို့ သည်လည်း ခွင့်လွှတ်ရန် တောင်းပန်ခြင်းနှင့်အတူ မူလကရှိခဲ့သည့် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုများကို ပြန်လည် ဖော်ကျူးရာရောက်သည့် တန်ဖိုးရှိလှသော နှလုံးသား ဘာသာစကားများ ဖြစ်ပေသည်။

(ခ) ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းဟူသည် ရှက်ရွံ့စရာကိစ္စတစ်ခု မဟုတ်ကြောင်းလည်း သိမှတ်ထားဖို့ လိုသည်။ မိမိချို့ယွင်းမှုအတွက် ဝန်ချတောင်းပန်သဖြင့် သိက္ခာမကျ။

အောက်မကျ။ ရင့်ကျက်သူ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူဖြစ်ကြောင်း ပြသရာရောက်သည်။
ဧရာမပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေလည်း လိုအပ်သည့်အချိန်မှာ ဝန်ချတောင်းပန်ရန် ဝန်မလေးကြ။

အမေရိကန် ပြည်တွင်းစစ်ကာလ ဂတ်တီစဘတ် တိုက်ပွဲတွင် အရေးနိမ့်ပြီး
နောက်၌ ဗိုလ်ချုပ်ရောဘတ်အီးလီးသည် အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း တိုက်ခဲ့သော
သူစစ်သည်များအား မိမိတို့ အောင်ပွဲမရခဲ့ခြင်းသည် မိမိတစ်သီးတည်း၏ ချို့ယွင်းချက်
ကြောင့်သာဖြစ်ကြောင်း ဝန်ချပြောဆိုခဲ့သည်။

ဗြိတိသျှဝန်ကြီးချုပ် ချာချီသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကာလအတွင်း မဟာမိတ်
ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအဖြစ် လက်တွဲခဲ့ရသည့် အမေရိကန်သမ္မတ ထရူးမင်းအား
အစပထမတွင် အထင်အမြင်သေးသေးနှင့် ဆက်ဆံခဲ့သည်။ ထရူးမင်း၏ အရည်အသွေး
များကို မြင်လာပြီးသည့်နောက်တွင်မူ ၎င်းအား မိမိအကြီးအကျယ် လျှော့တွက်ခဲ့မိကြောင်း
တောင်းပန်စကားနှင့် ချီးကျူးစကားကို လှပစွာတွဲစပ်၍ ပြောဆိုခဲ့ပေသည်။

(ဂ) ဝန်ချတောင်းပန်စကား တစ်ခွန်းသည် အမှန်တကယ်ဝမ်းနည်းမှု
နောင်တရမှုများ မပါဘဲ အပေါ်ယံကြောပြောခြင်းဖြစ်က ယင်း၌ ဘာတန်ခိုးအာနိသင်မျှ
မရှိပေ။ လိပ်ပြာမလှံခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ဝေဒနာမျိုးသည်
နှုတ်ဖျားသက်သက်မှ ထွက်သည့် တောင်းပန်စကား တစ်ခုကြောင့် သက်သာပျောက်ကင်း
မသွားနိုင်။ ထို့ကြောင့် တောင်းပန်စကားဆိုသည့် အခါမျိုးတွင် တကယ်နှစ်နစ်ကာကာ
ပြည့်ပြည့်ဝဝ ယုံကြည်မှုရှိစွာ ပြောဆိုဖို့လိုပေသည်။

(ဃ) ဝန်ချတောင်းပန်စကားကို ဂုဏ်သရေရှိစွာ ပြောတတ်ဖို့လိုသည်။
တောင်းပန်သည်ဆိုတိုင်း ဒူးထောက်စရာ မလို။ မိမိသည် ယခင်ကအမှားကို ယခု
မှန်အောင်ပြင်နေခြင်း ဖြစ်ရာ ယင်းအတွက်ပင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အသိအမှတ်
ပြုမှု ခံယူထိုက်နေပြီ ဖြစ်သည်။

(င) ဝန်ချတောင်းပန်ရမည့်ကိစ္စကို စောစောစီးစီး မြန်မြန်ဆန်ဆန်
ဆောင်ရွက်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ အချိန်ဆိုင်းနေလျှင် လုပ်ရပိုခက်လာတတ်၏။
တစ်ခါတစ်ရံမူ လုံးဝပင် နောက်ကျကာ တောင်းပန်ရန် အခွင့်အလမ်းမရှိ ဖြစ်သွား
တတ်သည်။

တစ်ခါကကျွန်တော်သည် ဖောင်ဒေးရှင်းကြီးတစ်ခု၏ ဘဏ္ဍာထိန်းအဖွဲ့တွင် ပါဝင်ခဲ့သည်။ ဖောင်ဒေးရှင်းတွင် ဒါရိုက်တာအဖြစ် ဆောင်ရွက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အသက်ကြီးရင့်သူ တစ်ဦးဖြစ်ပြီး သူ့လက်အောက်မှပုဂ္ဂိုလ်မှာ အတက်ကြွလွန်နေသည့် လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်၏။ ၎င်းလူငယ်က ဒါရိုက်တာနေရာတွင် သူ့ကိုခန့်အပ်သင့်ကြောင်း တင်ပြလာသည့်အခါ ကျွန်တော်တို့ကလည်း အပြောင်းအလဲကို လိုလားသဖြင့် ထောက်ခံပေးခဲ့ကြသည်။

သို့သော် ချက်ချင်းဆိုသလိုပင် ကျွန်တော်တို့ အကြီးအကျယ်မှားသွားပြီ ဖြစ်ကြောင်း မူလ ဒါရိုက်တာကြီးအား ကျွန်တော်တို့ လုံးဝမထွက်ခိုင်းသင့်ကြောင်း သဘော ပေါက်လာကြသည်။ သည်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအား ဝန်ချတောင်းပန်စကား ပြောကြားမည်ဟု ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ သို့သော် အခွင့်အခါကျလေမလား စောင့်မျှော်ဆဲမှာပင် နှလုံးရောဂါဖြင့် သူကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။ တောင်းပန်စကားတစ်ခွန်း ကြွေးတင်ကျန်ရစ်သော ကျွန်တော်မှာ သူနှင့်ပတ်သက်၍ ယနေ့တိုင် ရင်ထဲမှာမရှင်း။ အပြစ် ရှိသလို ရှက်ရွံ့အားနာသလို ခံစားမြဲ ခံစားနေရဆဲဖြစ်သည်။

(စ) တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အပေါ် အမှားအယွင်းတစ်ခုကျူးလွန်ခဲ့ရာ သည်အတွက် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်က သင့်အား မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို တောင်းပန်ရလိမ့်မည်ဟု သင်ယူဆထားသည် ဆိုပါစို့။ အကယ်၍သူထံမှ အရိပ်အယောင် လုံးဝပြုမလာခဲ့လျှင်လည်း ကျိတ်မနိုင်ခဲ့မရ ဒေါသမထွက်ပါနှင့်။ စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားကာ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် လုပ်နိုင်ရန်သာ သတိထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကြားခံမိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးထံမှ မိမိအနေအထားကို တစ်ဖက်လူ သဘောပေါက်အောင် တစ်နည်းနည်းအသိပေးသင့်သည်။ ဝန်ချတောင်းပန်လျှင် သင့်စိတ်ထဲက အကျိတ်အခဲတွေ ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဆိုတာ တောင်းပန်ခါမှ ရှူးရှူးရှားရှားလုပ်တာမျိုး ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သူသိလျှင် ဝန်ချတောင်းပန်ရမှာ သူနှောင့်နှေးမည်မဟုတ်ပေ။ တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် သူ့ရင်ထဲမှာလည်း ရှင်းလင်းပေါ့ပါးသွားနိုင်မည် မဟုတ်လား။

(ဆ) ကိုယ့်ဘက်က အမှားတစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါဘဲလျက် တစ်ဖက်လူနှင့် ပြေလည်လိုမှု သက်သက်အတွက် ကိုယ်က တောင်းပန်စကား ဆိုခြင်းမျိုးကိုမူ လုံးဝ ရှောင်ရှားသင့်သည်။ ယင်းအပြုအမူမျိုးမှာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု မရှိခြင်း၊ သူရဲဘော ကြောင်ခြင်းကို ပြသည့်လက္ခဏာမျိုးဖြစ်၍ မည်သူ့ကိုမျှ ကောင်းကျိုးမပြုပေ။

(၈) တစ်ဖန် မိမိစိတ်မကောင်းဖြစ်မိသည့် အရာတိုင်းသည်လည်း ဝန်ချ
တောင်းပန်စရာကိစ္စများ မဟုတ်ကြောင်း ခွဲခြားသိမှတ်ဖို့ လိုသေး၏။

ဥပမာ... သင်က တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်နေပြီး သင့်လက်အောက်ရှိ
ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား သူ၏ချို့ယွင်းမှုကြောင့် အလုပ်မှရပ်စဲရသည် ဆိုပါစို့။ သူ့အတွက်
သင်စိတ်မကောင်း ဖြစ်မိနိုင်၏။ သို့သော် ဝန်ချတောင်းပန်ရန်ကား အကြောင်းမရှိပေ။

(၉) အကယ်၍ သင်အမှားပြုဖူးသူ မညာမတာ ဝေဖန်ပြစ်တင်ဖူးသူ သို့မဟုတ်
လျစ်လျူရှုမိခဲ့သူ စသည်များ သင်စဉ်းစား၍ ရသည်ဆိုပါစို့။ ယခု ချက်ချင်းလက်ငင်းပင်ထ၍
တစ်စုံတစ်ခု ပြုလိုက်သင့်သည်။

စာလေးတစ်စောင်ကောက်ရေးမလား။

ဖုန်းတစ်ချက်ကောက်ဆက်မလား။

အမှတ်သင်္ကေတ ပစ္စည်းလေးတစ်ခု (စာအုပ်တစ်အုပ်၊ ပန်းအိုးလေး တစ်အိုး၊
မုန့်ဘူးတစ်ဘူး) စသည် ပေးပို့မလား။

ဘာဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုကောက်လုပ်မည်ဆိုက တစ်ဖက်လူအား ‘ခင်ဗျားနဲ့
ကျွန်တော်ကြားမှာ အတားအဆီးတစ်ခု ရှိနေတာ ကျွန်တော် စိတ်မကောင်းပါဘူးဗျာ၊
အရင်တုန်းကလို ပြန်ပြီးဆက်သွယ် ပေါင်းကူးချင်တယ်။ ပြီးခဲ့တာတွေအတွက်
အပြစ်တင်စရာ ရှိရင်လည်း တချို့တစ်ဝက်ဖြစ်ဖြစ် အကုန်လုံးပဲဖြစ်ဖြစ် အတင်ခံဖို့
အသင့်ပါပဲ အခု ကျွန်တော့်ဘက်က ဆောင်ရွက်မှုကလေးကို ‘ကျွန်တော်မှားသွားတယ်ဗျာ
စိတ်ကောင်းပါဘူး’ ဆိုတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေး ပြေစရာ ဝန်ချတောင်းပန်စကား
ပြောကြားတဲ့ အပြုအမူတစ်ရပ်အဖြစ် ခံယူလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်’ စသဖြင့်
ဖွင့်ဟပြောဆိုရာ ရောက်ပေသည်။

ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

တစ်ခါက ကျွန်တော်သည် စကွပ်ရှ်(နံရံရှိက်ဘောလုံး) အားကစားကလပ် တစ်ခုတွင် ပါဝင်ခဲ့ဘူး၏။ ကျွန်တော်တို့ အသင်းသားများမှာ ကစားကွင်းထဲမှာထက် ကလပ် အစည်းအဝေးတွင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကိစ္စ ဘဏ္ဍာငွေကိစ္စများ ဆွေးနွေးငြင်းခုံရာ၌ ပို၍ နှင်လားငါလား အကြိတ်အနယ် ယှဉ်ပြိုင်ကြသော သဘောရှိသည်။ အကြီးအကျယ် ငြင်းခုံကြပြီဆိုလျှင် တချို့က မိမိဖြစ်စေချင်သည့်အရာကို တိုက်တိုက်တွန်းတွန်း တောင်းတောင်းပန်ပန်ပြောသည်။ တချို့က ဒေါနှင့်ပြောသည်။ တချို့က ထေ့လုံး ဝေါလုံးတွေသုံးသည်။ တချို့က ဆင်ခြေဆင်လက်နှင့် ကျိုးကြောင်းယုတ္တိနှင့်ပြောသည်။ သို့သော် နောက်ဆုံး၌ လယ်ရီဆိုသော ရှေ့နေတစ်ယောက်၏ စကားသာ အောင်မြင် သွားစမြဲဖြစ်သည်။

လယ်ရီက စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေးမှာ ပါရဂူ။ သူ့အမူအရာက ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သိမ့်သိမ့်မွေမွေ။ သူ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေသုံးပြီး လုပ်လိုက်သလည်း ဆိုတာလည်း ပြောစို့ခက်သည်။ သို့သော် ဘာပဲပြောပြော နောက်ဆုံးမှာတော့ သူ့သဘောသာပဲ လွှမ်းမိုးမြဲဖြစ်သည်။

သူ့အမြင် သူ့သဘောတွေကလည်း အကျိုးအကြောင်းတော့ သင့်မြတ်မြဲ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သည်အချက် တစ်ခုတည်းကြောင့် သူနိုင်သွားသည်တော့ မဟုတ်။ သူ့မှာ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိသာထင်ရှားစွာ မမြင်ရသော်လည်း ထိရောက် သေချာသော နည်းလမ်းကောင်းများ ရှိနေသည်။ ဒါကြောင့်ပင် သူက အခြားသူများထက် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးအား ကောင်းနေခြင်းဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးတို့အား မိမိအမြင်မျိုးရှိလာအောင် ဆွဲဆောင်စည်းရုံး နိုင်ခြင်းမှာ အစိုးမဖြတ်နိုင်သော အရည်အချင်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်လည်း လယ်ရီတို့လို ဆွဲဆောင်စည်းရုံးအား ကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးများမှာရှိသည့် လူမှုဆက်ဆံရေး နည်းနာများကို လေ့လာကြည့်ရှု အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် လစာတိုးတောင်းခြင်း၊ မိတ်ဆွေနှင့် သဘောကွဲလွဲသည့်ကိစ္စကို ညှိနှိုင်းအဖြေရှာခြင်း၊ ကလေးများအား လိမ္မာရေးခြားရှိအောင် သွန်သင်ဆုံးမခြင်း စသည့်

နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရခြင်း ပြဿနာများ အခက်အခဲများကို ပိုမိုနိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

ယခင်အခါတုန်းကမူ စည်းရုံးရေးဆိုင်ရာ နည်းနာဆိုသည်များမှာ သူသူငါငါ အမှတ်မဲ့သာ သုံးနှုန်းပြောဆို နေကြသော်လည်း စည်းရုံးရေးအလွန် ကောင်းလှသည်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာပင် မိမိတို့ကျင့်သုံးနေတာ ဘယ်လို နည်းစနစ်တွေ ဟု ရှင်းလင်းမိပြင်စွာ မဖော်ပြတတ်ခဲ့ကြ။ ယနေ့ခေတ်ကျမှသာ သုတေသနပြုချက်ပေါင်း မြောက်မြားစွာ လုပ်ကိုင်ပြီးသည့် နောက်တွင် ပညာရှင်တွေ တိတိကျကျ ဖော်ထုတ်လာ နိုင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးအား ဆွဲဆောင်စည်းရုံးခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တိတိကျကျ ဖော်ပြနိုင်သော နည်းစနစ်များရှိကြောင်း ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် ယင်းနည်းစနစ်များကို အတုယူသုံးစွဲကာ ဆွဲဆောင်စည်းရုံးမှု တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း သို့သော် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးခြင်း ဟူသည် လိမ်လည်လှည့်ဖျားခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကိုကား ခေါင်းထဲစွဲမှတ်ထားရန် လိုကြောင်း သုတေသီတို့ တင်ပြခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့အမြင်အရမူ ဆွဲဆောင်စည်းရုံးခြင်း ဟူသည် မိမိမှာရှိသည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းအတွက် အသင့်တော် အလိုက်ဖက်ဆုံး ဝန်းကျင်တစ်ခု အနေအထားရအောင် ဦးစွာဖန်တီးပြီး ၎င်းနောက်တွင်မှ ယင်းတို့ကို ထိရောက်စွာ ပို့ဆောင်ဖြန့်ချိပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သည်အတွက် ကျင့်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းခြောက်သွယ်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မည်သူမဆို နေ့စဉ်ဘဝ ကြုံတွေ့ရခြင်း အနေအထားများတွင် မိမိသဘော မိမိအမြင်များကို သူတစ်ပါးတို့ ပို၍လက်ခံ နားလည်လာအောင် စည်းရုံးနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

(၁) မိမိအရင်းနှီးအကျွမ်းကျင်ဆုံး 'ကွင်း' ကို အသုံးပြုပါ။

ဘေးအိမ်ခြံမှ သစ်ကိုင်း ကိုယ့်ခြံပေါ် ကျော်ကျနေသည့် ကိစ္စကို အိမ်နီးချင်းအား ပြောရမည်ဆိုပါစို့။ သူ့အိမ်သို့ သင်သွားမည်လား သို့မဟုတ် သူ့အားမိမိအိမ်သို့ ဖိတ်ကြားမည်လား။

လူအများစုတို့ပင် သူတစ်ပါးနေရာထက် ကိုယ့်နေရာ ကိုယ့်ဝန်းကျင်၌ ပို၍ စည်းရုံးစွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိတတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော စေ့စပ် ညှိနှိုင်းရေးသမားများသည် အရေးကြီးသည့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲများကို သူတစ်ပါး ဘက်မှထက် ကိုယ့်နေရာ ကိုယ့်ရုံးခန်းများမှာ ကျင်းပနိုင်အောင် သတိပြုစဉ်တတ်ကြ ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းနည်းစနစ် ထိရောက်အောင်မြင်ကြောင်းလည်း သုတေသနပြုချက် များ၌ တွေ့ရှိရသည်။

စမ်းသပ်မှုတစ်ခု၌ စိတ်ပညာရှင်တစ်စုသည် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ၆၀ တို့အား သူတစ်ပါးအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်မှုစွမ်းအား အနည်းအများကို စိစစ်ကာ လွှမ်းမိုးမှုအနည်းဆုံးလူ လွှမ်းမိုးမှု အများဆုံးလူ သာမန်ပျမ်းမျှအဆင့်လူ ဟူ၍ အမျိုးအစားခွဲခြားသည်။ ထို့နောက် တစ်မျိုးစီမှ လူတစ်ယောက်စီပါဝင်သည့် သုံးယောက်တွဲ အစုများစုပေးပြီး ယင်းတစ်စုစီအား တက္ကသိုလ်ရန်ပုံငွေ ဖြတ်တောက်လျော့ချရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်စရာရှိသည့် အစီအစဉ် ဆယ်စုအနက် မည်သည့်အစီအစဉ်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း အချင်းချင်း ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းကာ မိမိတို့အစု၏ သဘောထားအဖြစ် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပေးစေသည်။

အစုတစ်စုစီ၏ ဆွေးနွေးပွဲများကို တစ်နေရာစီ သီးသန့်ကျင်းပသည့်အခါ အစုတစ်ဝက်ကို လွှမ်းမိုးမှုအများဆုံး ကျောင်းသားတို့၏ အခန်းများတွင်လည်းကောင်း၊ ကျန် အစုတစ်ဝက်ကို လွှမ်းမိုးမှုအနည်းဆုံး ကျောင်းသားတို့၏ အခန်းများတွင် လည်းကောင်း အသီးသီး ကျင်းပစေသည်။ ထို့နောက် ဆွေးနွေးပွဲများ၏ ရလဒ်ကို သုံးသပ်သည့်အခါ ယေဘုယျအားဖြင့် ဧည့်သည်တို့သည် အခန်းရှင်ကျောင်းသား၏ သဘောထားဘက်သို့ လိုက်ပါတတ်ကြောင်းနှင့် အခန်းရှင်သည် သူတစ်ပါးအပေါ် လွှမ်းမိုးမှု အနည်းဆုံးအုပ်စုဝင်ဖြစ်လျှင်ပင် ဧည့်သည်များသည် အစပိုင်း၌သာ သူ့အားဆန့်ကျင် တတ်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ထို့ကြောင့် ယင်းသို့သော ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှုများ ပြုလုပ်ရမည့်အခါများတွင် မိမိအိမ် မိမိရုံးခန်း၌ မလုပ်ဖြစ်လျှင်ပင် တစ်ဖက်လူတစ်ပန်းသာမည့် နေရာဌာနမျိုးသို့ မလိုက်ဘဲ ကြား 'ကွင်း' တစ်နေရာကို ရွေးချယ်ဖြစ်အောင် သတိပြုဖို့လိုပေသည်။

(၂) အတင့်တယ်ဆုံး သွင်ပြင်မှုရာရှိပါစေ

တစ်စုံတစ်ရာ တင်ပြတောင်းဆိုရာ၌ လူအများ ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးကြရန် သင်လိုက်လံ စည်းရုံးနေသည်ဆိုပါစို့။ သပ်သပ်ရပ်ရပ် သားသားနားနား ဖြစ်အောင် သင်ဂရုစိုက် ဝတ်စားဆင်ယင်ဖြစ်ပါမည်လား။

များသောအားဖြင့်တော့ ကျွန်တော်တို့စိတ်တွင် လူတစ်ယောက်ကို အပေါ်ယံ အဆင်အပြင်ထက် သူဘာပြောသလဲ သူ့သဘောကဘာလဲ ဆိုတာသာ အဓိကထားတာဟု ထင်မြင်လေ့ရှိကြသည်။ သို့သော် လေ့လာချက်များအရမူ ယင်းနှင့် ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတာ တွေ့ရှိရသည်။

စမ်းသပ်မှုတစ်ခု၌ စိတ်ပညာရှင်တစ်ယောက်သည် ကျောင်းသား ၆၈ ယောက်တို့အား တက္ကသိုလ်စားသောက်ခန်းများတွင် နံနက်စာနှင့် နေ့လည်စာ၌ အသားဟင်းကျွေးခြင်းကို ဆန့်ကျင်သည့် အဖွဲ့တစ်ခုအတွက် ထောက်ခံသူများရအောင် စည်းရုံးရန်စေခိုင်းသည်။ ကျောင်းသားများအနေနှင့် တစ်ဦးလျှင်လမ်းသွားလမ်းလာ လူလေးဦးစီအား ချဉ်းကပ်၍ ပြောဆိုစည်းရုံးရမည်ဖြစ်၏။

စမ်းသပ်မှုတွင်ပါဝင်သူ ၆၈ ဦးတို့အား ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ၊ နှုတ်လျှာသွက်လက်မှု၊ ယုံကြည်ဖွယ်ရှိမှုရှိ၊ ဆွေမြဆောင်စည်းရုံးမှု စွမ်းရည်အနည်းအများ၊ ဉာဏ်ရည်အနိမ့်အမြင့် စသည်တို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကြိုတင်စိစစ်ကာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပြီး ဖြစ်၏။ အဲသည်နောက်တွင်မှ ၎င်းတို့၏ စည်းရုံးမှုရလဒ်များကိုကြည့်ကာ ပြန်လှန်သုံးသပ်သည့်အခါ အခြားအရည်အသွေးချင်း တူပါက သပ်ရပ်သားနား၍ ရှုချင့်စဖွယ် အဆင်အပြင် ရှိသူတို့သည် သူတစ်ပါးအား ဆွေမြဆောင်စည်းရုံးရာ၌ များစွာပို၍ အောင်မြင်မှုရှိကြကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

(၃) တစ်ဖက်လူနှင့် ထပ်တူပြုပါ။

လူငယ်တစ်စုအား ရပ်ကွက်သန့်ရှင်းရေး အစီအစဉ်တစ်ခုတွင် ပါဝင်လိုစိတ် ထက်သန်လာအောင် သင်စည်းရုံးသည်။ သို့သော် သူတို့က စိတ်မပါ။ တခြားတစ်နေရာသာ သွားချင်နေကြသည်ဆိုပါစို့။ သူတို့စိတ်ဝင်စားလာအောင် သင်ဘယ်သို့ လုပ်မည်နည်း။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အလန်ဘရောင်းနှင့်အတူ နွေရာသီဇာတ်ရုံတစ်ရုံ ကျွန်တော်

တာဝန်ယူဖူးသည်။ အလန်က သီဝရီပိုင်းဆိုင်ရာ ရူပဗေဒပညာရှင် တစ်ဦးဖြစ်သည်။
ပြောရမည်ဆိုလျှင် ဇာတ်သဘင်နှင့် တခြားစီ။ သို့သော် သရုပ်ဆောင်တွေ၊ ဇာတ်ရုံ
အလုပ်သမားတွေ၊ နယ်မြေမှတာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူနှင့်ဆိုလျှင် အရမ်းအဆင်ပြေတာ
အလွယ်တကူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ကြတာ ကျွန်တော်အံ့ဩစွာ မြင်တွေ့ရသည်။
တစ်ခါ၌ ရေပိုက်သွယ်သည့် အလုပ်သမားနှစ်ယောက်နှင့် သူ့ပစ္စည်းရွတ်တင်တွေ
လျှောက်ပြောနေတာ ကျွန်တော်မလှမ်းမကမ်းကကြားပြီး ပြုံးမိသည်။

‘ဟေ့လူ ခင်ဗျားဟိုလူတွေကို ဘာမဟုတ်တရုတ်တွေ လျှောက်ပြီးနေတာလဲ၊
ခင်ဗျားလဲဇာတ်စင်ပေါ်တက် သရုပ်ဆောင်ဖို့ကောင်းတယ်’ နောက်ပိုင်း
ကျွန်တော်ကပြောတော့ သူနားမလည်နိုင်သလို ဖြစ်နေတယ်။ တကယ်၌လည်းသူက
တမင်တကာ သူတစ်ပါးကြိုက်အောင် လိုက် ‘ရော’ နေခြင်းမဟုတ်။ သူပင်ကိုသာဘဝ
အရပင် လူတစ်ဖက်သားတို့နှင့် ရောနှောလွယ်သည်ဖြစ်ရာ အောက်ခြေ အလုပ်သမားများ
နှင့် စကားပြောချိန်၌ ပညာတတ် လေသံပျောက်ကာ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းတွေ
ပြောင်းသွားခြင်းကို သူ့ဘာသာပင် သတိမထားမိခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်ရှင်းပြတော့ သူရယ်သည်။

‘ကျွန်တော်က ငြီးတာမဟုတ်ပါဘူးဗျာ တကယ် ရိုးရိုးသားသား ဒီလူတွေကို
ခင်တာပါ။ ကျွန်တော်နဲ့သူတို့နဲ့ အဆင့်ချင်းမတူဘူးလို့ ကျွန်တော်သဘောမထားတဲ့
အကြောင်းလဲ ပြတာလဲပါတာပေါ့ဗျာ၊ အဲဒါ အလုပ်လဲဖြစ်တယ်’ သူကဆိုသည်။

လူတစ်ယောက်၏ အကြိုက်ကို ပြောင်းလဲလိုသူသည် ၎င်းလူနှင့်မိမိ မည်မျှ
တူညီကြောင်း ပြသနိုင်ဖို့လိုသည်။ များများတူပြနိုင်လေ ၎င်းလူပြောင်းလဲအောင် များများ
ဆွဲဆောင်နိုင်လေ ဖြစ်သည်ဟု သုတေသီတို့ဆိုကြသည်။ လူတွေမှာက ‘ကိုယ့်အထဲကလူ’
ပြောလျှင် ယုံချင်တတ်သော သဘောတစ်ခုလည်း ရှိသည်မဟုတ်လော။

လူမှုဆက်ဆံရေး သင်တန်းတစ်ခု ထူထောင်ထားသည့် စိတ်ပညာရှင်
တစ်ဦးကလည်း များမကြာမီက ၎င်းပြုလုပ်ခဲ့သည် သုတေသနပြုချက် တစ်ခုအရ ထိပ်တန်း
အရောင်းသမားများသည် ဝယ်သူ၏ စကားအတိုးအကျယ် အဆွဲအငင်
အဖြတ်အတောက်နှင့် လေယူလေသိမ်းများသာမက ဟန်ပန်အမူအရာနှင့် လက်တလော
စိတ်သဘော အနေအထားများကိုပါ ပုံတူယူ၍ တုံ့ပြန်ဆက်ဆံတတ်ကြောင်း
တွေ့ရှိရသည်ဆို၏။

ရောင်းသူဝယ်သူ အသံတူဟူသော သဘောမျိုးအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းပင်။

(၄) တစ်ဖက်လူ၏ အတွေ့အကြုံကို ထင်ဟပ်ပြောဆိုပါ

ရပ်ကွက်သို့ရောက်ရှိခါစ သင့်အိမ်နီးချင်း ဇနီးမောင်နှံအား ရပ်ကွက်ကိစ္စ တစ်ခုတွင် ပါဝင်ဖို့ စည်းရုံးရန် သင်သွားရောက်တွေ့ဆုံမည် ဆိုပါစို့။ သူတို့စိတ်ပါဝင်စား အောင် ဆောင်ရွက်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် ဘယ်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

စည်းရုံးမှုစွမ်းရည် သာမန်အဆင့်ရှိသူများမှာ လိုရင်းအချက်ကို တိုက်ရိုက်စတင် ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ တကယ်စည်းရုံးရေး ကောင်းသူများကမူ တစ်ဖက်လူ၏ ယုံကြည်မှု ကိုရဖို့ ဦးစွာပထမ အားထုတ်လေ့ရှိကြသည်။ တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်မျိုး မိမိမှာ ထပ်တူထပ်မျှရှိကြောင်း သူတို့ဖော်ပြတတ်ကြသည်။

ဥပမာ... တစ်ဖက်လူက မည်သည့်ကိစ္စအတွက် သူ စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်နေကြောင်း ပြောသည်ဆိုပါစို့။ ဆွဲဆောင်စည်းရုံး ပြောဆိုတတ်သူမှန်က 'ခင်ဗျားခံစားချက်ကို ကျွန်တော်နားလည်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်ဆိုလဲ ဒီအတိုင်းစိုးရိမ်မှာပါပဲ' ဟူ၍ ချက်ချင်း တုံ့ပြန်ပေမည်။ ဤသို့ပြောဆိုခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သား၏စိတ်တွင် ဤသူကား ငါ၏ခံစားချက်ကို စာနာ သိမှတ်တတ်သူပါတကားဟု ခံစားမိကာ သူပြောမည့် အကြောင်းအရာကိုလည်း ဂရုစိုက် နားထောင်မည်ဖြစ်သည်။

စည်းရုံးရေးသမားကောင်းတို့သည် တစ်ဖက်လူက မိမိစကားကို ငြင်းဆန် ကန့်ကွက်လျှင်လည်း အကြောက်အကန် ပြန်လှန်ချေပလေ့မရှိ။ မိမိနှင့်ကွဲလွဲသော တစ်ဖက်လူ၏ အမြင်ကိုပင် စားမြုံ့ပြန်သည့်အလား ထပ်မံပြောဆိုမည် အဲဒါလည်း ဘယ်လိုမှန်ပေတာ ၎င်းမှကောင်းကွက်များကို ထုတ်ဖော် အသိအမှတ်ပြုမည် ထိုနောက်မှ မိမိအမြင်က ပို၍လက်ခံဖွယ်ဖြစ်ကြောင်း ကျိုးကြောင်းယုတ္တိများဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ရွှေ့ပြောင်းပြောဆိုမည်ဖြစ်သည်။

အလားတူ အစည်းဝေးပွဲများတွင် တစ်စုံတစ်ရာတင်ပြရာ၌ မိမိနှစ်သက် လက်ခံထားသည့်ရှုထောင့် တစ်ခုတည်းကိုသာ တစ်ဖက်သတ်မပြောဘဲ ဟိုဘက်ဒီဘက် စသဖြင့် ရှုထောင့်စုံမှ ဦးစွာသုံးသပ်ပြပြီး အဲသည်နောက်တွင်မှ မိမိလက်ခံထားသည့်

ဘက်သို့ နိဂုံးကောက်ချက်ဆွဲ၍ တင်ပြသည့်အခါ တစ်ဖက်လူတို့ပို၍ လက်ခံလွယ်ကြကြောင်းလည်း လေ့လာချက်များအရ တွေ့ရှိရပေသည်။

(၅) အထောက်အထားခိုင်လုံဖို့လိုသည်

အရေးကြီးသော အစည်းအဝေးတစ်ခု သင်တက်ရမည်။ အဲသည်မှာ လုပ်ငန်းအတွက် ရန်ပုံငွေတိုးတက်သုံးစွဲရန် လိုအပ်နေကြောင်း သင်တင်ပြဖို့ရှိသည်။ အဲသည်ကိစ္စကို လောလောဆယ်တွင် ထောက်ခံချင်သူကလည်း နည်းနေသည်ဆိုပါစို့။ ဘယ်လိုအကျိုးအကြောင်း အထောက်အထားမျိုးတွေ နှင့်ဆိုလျှင် အများလက်ခံလာစရာရှိလဲ။

သည်လို အနေအထားမျိုးတွင် မိမိသဘောထား အမြင်သက်သက်ကို ရှင်းလင်းပြောဆိုခြင်းထက် ရန်ပုံငွေပိုမိုလိုအပ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားစေမည့် ခိုင်မာသော အထောက်အထား အချက်အလက်များကို စီစဉ်တင်ပြခြင်းက ပို၍ထိရောက်စေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သည်တွင် သတိပြုစရာတစ်ချက်က အထောက်အထား အချက်အလက်သာမက အဲသည် အထောက်အထား အချက်အလက်သည် ဘယ် 'ပင်ရင်း' ဌာနက ထွက်ပေါ်လာသည် ဆိုတာကလည်း အစည်းအဝေး တက်ရောက်သူများကို လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လူဆိုသည်က အယူအဆသစ် အချက်အလက်အသစ်များဆိုလျှင် ရုတ်တရက် လက်မခံချင်တတ်သော သဘောရှိသည်။ သို့သော် သည်အယူအဆ အချက်အလက်များသည် မိမိတို့ လက်ခံယုံကြည်ဖူးသူ အထူးအားထား ယုံကြည်လောက်သူများထံမှ လာကြောင်း ကြားသိရလျှင်မူ ငြင်းဆန်ဆန့်ကျင်လိုစိတ် လျော့နည်းသွားတတ်ကြသည်။

သို့သော် တစ်ခုသတိပြုရန်က 'ပင်ရင်း' ၏ဩဇာကို သုံးစွဲမလွန်ဖို့ဖြစ်သည်။ ပါရဂူတွေ ကိုးကားလွန်း အချက်အလက်တွေနှင့် ဖိလွန်းလျှင် နားထောင်သူတွေ စိတ်အချဉ်ပေါက်ကာ လုံးဝ ဆန့်ကျင်သွားတတ်သည်။

(၆) နမူနာများ ကိုတွေ့မြင်ရန်များကို အသုံးပြုပါ

လူစိမ်းတစ်ယောက်အား သင့် မော်တော်ကားကို ရောင်းမည်ဆိုပါစို့။

ဆီစားနှုန်းနှင့် ပတ်သက်၍ မော်တော်ကားကုမ္ပဏီမှ စာရွက်စာတမ်းများတွင် ရေးထားသည့် ကိန်းဂဏန်းကို ပြောမည်လား။ ပြီးခဲ့သည့် စနေ တနင်္ဂနွေက မိုင်ပေါင်း မည်မျှဝေးသည့် မည်သည့်မြို့ကိုသွားရာတွင် ဆီဂါလန်ဘယ်လောက်ပဲ ကုန်သည့် အကြောင်း ပြောမည်လား။ ဘယ်ဟာက ပို၍ဆွဲဆောင်မှုရှိမည် ထင်ပါသလဲ။

စည်းရုံးရေးကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ လူတွေသည် ယေဘုယျ သဘောတရားများ ပျမ်းမျှ ကိန်းဂဏန်းများထက် တစ်ဦးစီ၏နမူနာ ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏ အတွေ့အကြုံဆိုတာမျိုးကို ပို၍စိတ်ဝင်စားတတ် လက်ခံတတ်ကြောင်း သိမှတ်ယုံကြည် ကြပေသည်။

တစ်ချိန်ကမူ ဆွဲဆောင်စည်းရုံးအား ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းဟူသည် တစ်ဦးချင်း၏ ပင်ကိုယ်နှင့်ဆိုင်သည်။ ဒါကိုရှင်းပြဖို့လည်းမလွယ်ဟု မှတ်ယူကြသည်။ သည်ကနေ့ခေတ်တွင်မူ တစ်ဖက်သားကို ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနိုင်စွမ်းဟူသည် လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အချို့သောနည်းနာများကို နားလည်သိကျွမ်းခြင်း ရှိမရှိပေါ်၌ မူတည်ကြောင်း ယင်းနည်းနာများသည်လည်း သင်ယူလေ့ကျင့်လျှင် ကျွမ်းကျင်လာနိုင် သော အရာများသာဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာကြပြီ ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ယခုတိုင်စာဖတ်သူစိတ်မှာ မသေချာသေးဟုဆိုလျှင်မူ သည်အထဲမှ နည်းတချို့ကိုသာ မှတ်သားပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် ဆီလျော်သလို စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်ပါ ဟူ၍ တိုက်တွန်းလိုသည်။

ယခင်ကထက် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးအား ကောင်းလာတာ မုချဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

ရင်းနှီးပျူတစကားဆိုခြင်း

တစ်ချိန်က ကျွန်မအထက်လူကြီး ဖြစ်ခဲ့ဖူးသူက ယနေ့ရုပ်သံလောကမှာ အလွန် ထင်ရှားသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်နေသည်။ အောင်မြင်ကျော်ကြားသလို အရမ်းလည်း ချမ်းသာနေပြီ။ သူနှင့်မတွေ့ရတာ နှစ်အတန်ကြာပြီးသည့် တစ်နေ့ ရုတ်တရက်ပြန်ဆုံရ သည်။ တွေ့ကြတာက ပြဇာတ်ရုံမှာ အင်တာဗျူးပေးသည့်အချိန်။

အများသူငါ သဘာဝအတိုင်း တွေ့တုန်းဆိုခိုက်မှာ ကျွန်မအပေါ် သူအထင်အမြင် ကြီးသွားစေလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

သို့သော် သူအထင်ကြီးသွားအောင်ဟူ၍ ထူးထူးခြားခြား စိတ်ဝင်စားစရာစကား တွေ သွက်လက်ချက်ချာစွာ ကျွန်မမပြောဖြစ်။ သူနေသည့်မြို့က ရာသီဥတုအကြောင်းသာ သွားစကားစ နေမိသည်။ ပြီး ... ဘာကြောင့်မှန်းမသိ အဲမြို့ဆိုးလှပုံအကြောင်းတွေချည်း တစ်သီတစ်တန်းကြီး လျှောက်ပြောနေမိသည်။ သူက အဲသည်မှာနေတာ သဘောကျပါသည် ဆိုသည့်ကြားကပင် အတော်ဆိုးဆိုးရွားရွား စကားလုံးတွေသုံးကာ ကျွန်မကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ နေလိုက်သေးသည်။ နောက်ဆုံးတော့ 'ဆရာပွဲက ကျွန်မထင်ထားတာထက် အများကြီးကောင်းတာပဲ' ဟူသည့် အတော်တုံးသော လောကဝတ်စကားတစ်ခွန်း ကျွန်မနှုတ်က ထွက်သွားပြီးသည့်နောက်တွင်မူ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အတော်လန့်လာကာ အိမ်သာဘယ်နားရှိသလဲ မေးပြီး ခပ်သုတ်သုတ်လစ်ထွက် လာခဲ့ရသည်။

တစ်ချိန်က အထက်လူကြီးဟောင်းနှင့် တွေ့သည်ဖြစ်စေ သာမန်အသိအကျွမ်း တစ်ယောက်နှင့် ဆုံရသည်ဖြစ်စေ လူမှုဆက်ဆံရေးအတွက် လိုအပ်သည်က ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အာလာပသလ္လာပ စကားအနည်းငယ် ပြောဖို့သာပဲဖြစ်၏။ သို့သော် လူအများစု၌ပင် အာလာပသလ္လာပသည် အတော်ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ခဲခဲယဉ်းယဉ်း အလုပ်ဖြစ်နေသည်။ ပြီး တစ်ခါတရံဆိုလျှင် ကျွန်မအထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သလို ဆိုးဆိုးရွားရွား မှားမှားယွင်းယွင်း တွေ ဖြစ်နေတတ်သေးသည်။

ဘာကြောင့် သည်လိုဖြစ်ရသနည်း။

စာဖတ်သူစိတ်၌ ဟာ ... အာလာပသလ္လာပဆိုတာ အရေးမကြီးပါဘူးကွာ ဟူ၍ လည်းကောင်း သက်သာရာ သက်သာကြောင်း တွေးမိနိုင်ပါသည်။ သည်လိုသဘောမျိုး ရှိမည်ဆိုလျှင်တော့ နည်းနည်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါဦးဟု တိုက်တွန်းလိုသည်။

ဘာကြောင့်နည်း။ အာလာပသလ္လာပစကားသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား နွေးထွေးချစ်ကြည်မှုကိုပေးပြီး ယင်းမှတစ်ဆင့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါများခြင်း အလုပ်အကိုင် သစ်ရရှိခြင်း စသည့် ပို၍ကြီးကျယ်သော အဆင့်များသို့ ရောက်ရှိသွားစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ပြန်ကြားရေးဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သည့် ချော့(ခ)အင်ဂိုလာဘော့ဂ် ကုမ္ပဏီမှ လော်ရီချော့(ခ)ကမူ အာလာပသလ္လာပ စကားကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် ခေါ်ဆိုသည့် small talk ဟူသောစကားသည် အခေါ်အဝေါ် လွန်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း အသေးအမွှားဟု ထင်ရသည့် သည်စကားတွေသည် တခြားဟာ တွေ့ထက်ပင် အများကြီး သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ဆိုခဲ့သည်။

စင်စစ် ဘယ်နေရာမှာ ဘာစကားပြောရမည်ဆိုတာ သိသောသူအား သဘော ကောင်းသူ ယဉ်ကျေးဖော်ရွေသူ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသူအဖြစ် အများရှုမြင်တတ်ကြမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ သည်လို ပြောဆိုတတ်ခြင်းသည် တချို့လူများ၌ မွေးရာပါအရည်အချင်း တစ်ခုလို ထင်ရတတ်ပါသည်။ သို့သော် မွေးရာမပါလျှင်လည်း တမင်တကာ ဂရုစိုက် လေ့ကျင့်က ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်သော အရာတစ်ခုသာဖြစ်သည်။

‘ကျွန်မတို့ လူအများစုက နှုတ်လေးတတ်ပါတယ် ရှက်တတ်ရွံ့တတ်ကြပါတယ် ဒါပေမဲ့ ဒါကိုအကြောင်းပြပြီး နေလို့တော့မရဘူးလေ၊ လိုအပ်တဲ့အရာကို ကြိုးစားပြီး လုပ်ကြရမှာပေါ့၊ ပျူပျူငှာငှာစကား ပြောတယ်ဆိုတာ စိတ်သဘောထားပြည့်ဝပြီး ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာတဲ့ လူသားတိုင်းမှာရှိရမယ့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ပဲ’ ဟူ၍ ကော့စမိုပိုလီတန် မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာချုပ် ဟယ်လင်ဂါလီဘရောင်းက ဆိုပါသည်။

အောက်တွင်လူအများနှင့် အာလာပသလ္လာပ သို့မဟုတ် ရောက်တတ်ရာရာစကား ဆိုရာ၌ သတိပြုရန်အချက် ဆယ်ချက်ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

(၁) အတွင်းစိတ်ထဲက ဝေဖန်နေသူကို ထိန်းထားပါ

ဒိုင်ယန်းကီတန်နှင့် ဂူဒီအယ်လင်တို့ပါဝင်သော အင်နီဟောလ်ရပ်ရှင်ကားတွင် ၎င်းဇာတ်ဆောင်နှစ်ဦး စတွေ့ကြသည့်အချိန်၌ မိမိကို တစ်ဘက်လူ အထင်ကြီးသွားအောင် နှစ်ယောက်လုံး ကြိုးစားကြပုံအကြောင်းကို ရိုက်ပြထားသည်။ သူတို့နှစ်ဦး စကားပြောနေစဉ် အောက်ဘက်၌ စာတန်းတွေထိုးပေးသည်။ သူတို့ပြောစကားတွေကို ရေးပြထားခြင်း မဟုတ်။ စကားပြောရင်း ခေါင်းထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေသည့်အတွေးများ စိုးရိမ်ပူပန်နေမှုများကို ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်သည်။

‘သူက ငါ့ကို ခပ်ညံ့ညံ့များထင်သွားသလား မသိဘူး’

‘အမျိုးသမီးက ငါ့ကို ကပြက်ကချော်လူလို့ ယူဆပုံရတယ်’ စသဖြင့်။

ကုန်းဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင် ရျူးဒစ်ဆီးလ်(၈)ကမူ လူတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောဆိုစဉ် စိတ်တွင်းက မိမိကိုယ်ကို ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းများသည် အာလာပသလ္လာပ စကားဝိုင်းတစ်ခု ချော့ချော့မွေ့မွေ့ဖြစ်အောင် နှောင့်ယှက်ဟန့်တားနေသော အရာများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ‘ဒီစကားဝိုင်းမှာ ဘာအလုပ်ကိစ္စ ဘာအစီအစဉ်မှမပါဘူး၊ ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက်စရာ နှစ်နာစရာ ဘာတစ်ခုမှမရှိဘူးလို့ သဘောထားနိုင်ရင် လူက အေးအေးဆေးဆေး သက်သောင့်သက်သာရှိတယ် ငါ့ကို ဘယ်လိုမြင်လေ ထင်လေမလဲ ဘယ်လိုမှတ်ချက် ချလေမလဲဆိုတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ လျော့သွားတယ်’ ဟု သူကဆိုသည်။

မှန်သည်။ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ခုမှစတွေ့ရသူနှင့် စကားတွေဖောင်အောင်ပြောနေ နိုင်ပါလျက် မိမိဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်း၏ အထက်လူကြီးနှင့် တွေ့သည့်အခါ စကားတစ်ခွန်း နှစ်ခွန်းပင် အဆင်ပြေပြေ မပြောတတ်သလို ဖြစ်သွားရခြင်းမျိုးသည် ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းက ဝေဖန်မှတ်ချက်ချနေသူကို ထိန်းမထားနိုင်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

(၂) နီးနီးနားနား ထင်ထင်ရှားရှားကိစ္စနှင့် စကားစပါ

အိမ်နီးချင်း အမျိုးသမီးမှာ ကလေးတစ်ယောက်မွေးသည် ဆိုပါစို့။ ကလေး အကြောင်း မိခင်ဘဝ ဝေယျာဝစ္စများအကြောင်း စကားစပ်၍ပြောဆိုလျှင် အဆင်ပြေနိုင်၏။

ကိုယ့်ရဲ့ ဟိုးအထက်က အရာရှိကြီး ရာထူးထပ်တိုးသည် ဆိုပါစို့။ ရာထူးတိုးသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ကြောင်း နှုတ်ဆက်စကားဆိုကာ လုပ်ငန်းတာဝန်သစ်အကြောင်း မေးမြန်းခြင်းဖြင့် တဒင်္ဂတွေ့ဆုံပွဲလေး အဆင်ပြေနိုင်၏။

သည်လိုနေရာမျိုးမှာ သိပ်ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ထူးထူးခြားခြားတွေ ပြောတတ်စရာ မလိုပါ။ မိမိဘက်က ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ စကားပြောဆိုလိုစိတ် ရှိကြောင်း တစ်ဖက်လူသိရှိအောင် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်စိတ်ဝင်စားမည့် အကြောင်းရပ်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် နှစ်ဦးလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော (အသေးအဖွဲ့ဖြစ်စေ) အကြောင်းရပ်တစ်ခုခုမှ အကြောင်းစကားစကြည့်လျှင်ပင် လုံလောက်၏။

ဥပမာ... ဓာတ်လှေကား စောင့်နေသောအခါမျိုးတွင် ပြောစရာ မည်မည်ရရမရှိက ရာသီဥတုအကြောင်း ဝေဖန်ဆွေခွေးခြင်းဖြင့်လည်း အချည်းအနှီးကုန်ရမည့် အချိန်တွင် ရင်းနှီးခင်မင်မှုတစ်ခု ပျိုးထောင်နိုင်၏။

သွားဆရာဝန်၏ ဆေးခန်းတွင် မန်နေဂျာအဖြစ် တာဝန်ယူလျက်ရှိသူ လင်ဒါဂေါ်ဒေါ့ဆိုလျှင် သည်လို ရောက်တတ်ရာရာစကားလေးများ နေရာတကျ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် လူနာများ ကြောက်စိတ်လျော့ပါးအောင် တစ်ဖက်တစ်လမ်း ကူညီပေးနိုင်သည်ဟုဆိုပါသည်။

ကိုယ် စကားသွားစသည်ကို ပြန်ပြောချင်သလို မပြောချင်သလို လုပ်နေသည့် လူမျိုးကျတော့ အရိပ်အကဲသိစွာ နောက်ဆုတ်နေလိုက်ပါဟု သူကဆိုသည်။ 'ဒါကလဲ သူ့ဘာသူ အေးအေးနေချင်တဲ့သဘောပါပဲ ငါ့ကိုအရေးမစိုက်ဘူး ဘာညာစဉ်းစားစရာ မလိုပါဘူး' ဟူ၍ပဲ ဂေါ်ဒေါ့က ခံယူပါသည်။

(၃) ချီးမွမ်းစကားကို 'ဂရုတစိုက်' ပြောဆိုပါ

ရုပ်မြင်သံကြား စာနယ်ဇင်းသမား ဘာဘရာ ဝေါ်လတား(စ)အား စာရေးဆရာ ထရူးမင်းကပိုပတ်နှင့် တစ်ယောက်က မိတ်ဆက်ပေးသည်။ ကပိုပတ်၏ အထူးရေပန်းစားသော In Cold Blood ဝတ္ထုထွက်ပြီးစကာလဖြစ်ရာ သည်ဝတ္ထုကို မိမိမည်မျှ နှစ်သက်ကြောင်း ဘာဘရာပြောချင်လှသည်။ သို့သော် သည်မျှနာမည်ကြီးနေသည့် ဝတ္ထုရေးဆရာအနေဖြင့် ချီးမွမ်းစကားကြားရတာတွေ ရိုးလှတော့မည်ဟု တွေးမိသည်နှင့် 'ဟောင်းဦးယူဦး' လောက်သာ ဝတ်ကျေဝတ်ကုန်နှုတ်ဆက်ကာ လှည့်ထွက်လာခဲ့မိသည်။

နောက်နှစ်ပေါင်းအတော်များများ ကြာပြီးသည့်နောက်တွင်မူ ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာဘရာဝေါ်လတား(စ)က ‘ခုတော့ ကျွန်မအသက်လဲကြီးလာပြီမို့ ပိုပြီးသိတတ်လာပါပြီ စာရေးတဲ့သူများဟာ ချီးမွမ်းစကားနားထောင်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ပြီးငွေတယ်မရှိဘူး ပြီးတော့ သူတို့စာနဲ့ပတ်သက်လို့ တကယ်ရိုးရိုးသားသားသိချင်လို့ မေးတဲ့မေးခွန်း တိုင်းကိုလဲ အမြဲစိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုတာ ကျွန်မသိသွားပြီ’ ဟူ၍ ရေးသားခဲ့သည်။

စာရေးဆရာသာမက ကျွန်မတို့အားလုံးလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင်။ ချီးမွမ်းစကားတစ်ခွန်းကို ဖြေရလွယ်သည့် မေးခွန်းတစ်ခုနှင့်တွဲ၍ ပေးလိုက်နိုင်မည်ဆိုက အသိုသိပ် အနိမ့်ချဆုံးလူများပင် ဝမ်းသာအဲလဲ တုံ့ပြန်စကား ဆိုမိကြပေမည်။ ဥပမာ သမီးဝတ်စုံလေးက သိပ်လှတာပဲ၊ ဘယ်မှာဝယ်သလဲဟင် ဆိုတာမျိုး မိခင်လုပ်သူအား မေးချင်းမျိုးဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်က မိမိပြောစကားသည် တကယ်အရိုးခံနှင့် ပြောခြင်းဖြစ်ဖို့ပင်။

ချီးမွမ်းစကားပြောသည် ဆိုရာ၌လည်း သတိထားရမည့် အစိတ်အပိုင်းတချို့ ရှိနေသေးသည်။ ဥပမာ လူတစ်ယောက်၏ ရုပ်ရည်နှင့် ပတ်သက်သည့်အပိုင်း။ သည် အပိုင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ချီးမွမ်းစကားများသည် မိမိက ရိုးရိုးသားသား ပြောလိုက်ခြင်း ဖြစ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ဖက်လူက နာချင်နာသွားတတ်သည်။ ပြီး... ဘယ်လိုမှ မျှော်လင့်မထားသည့် တုံ့ပြန်စကားမျိုးတွေလည်း ပြန်ကြားချင်ကြားရတတ်သည်။

ရုပ်မြင်သံကြား အစီစဉ်မှူးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဆယ်လီဂျက်ဆီရက်ဖေးလ်၏ စကားကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ ‘ဆိုပါတော့... တစ်ယောက်ယောက်ကလာပြီး ‘ဟာ... ခင်ဗျားကြည့်ရတာ တီဗွီထဲမှာထက် အပြင်မှာ ပိုလှတာပဲဗျာ’ ဆိုတာမျိုး ပြောတဲ့အခါ ကျွန်မ ဘာပြန်ပြောရမလဲ ‘ဟုတ်ကဲ့... အခုလိုပြောတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် (ကျွန်မ အရုပ်ဆိုးအောင်ရှိက်တဲ့ အဲဒီကင်မရာမင်းကို အပြတ်ရှင်းပစ်လိုက်ပါ့မယ်’ လို့ပဲ ပြောလိုက်ရမလား’ ဟူ၍ သူကဆိုခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့်တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရုပ်ချောကြောင်း ချီးမွမ်းစကားဆိုချင်လျှင် ‘ သိပ်ချောတာပဲ’ ‘အပြတ်မိုက်တာပဲ’ ဆိုတာမျိုး ပြောပြီး အဲသည်လောက်နှင့်ပင် ရပ်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည် ဟူ၍ ပြောလိုပါသည်။

(၄) ရင်းနှီးပျူငှာသော ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပါ။

လက်ဝိုက်၍နေခြင်း၊ မျက်လုံးများက ဟိုဟိုသည်သည် ကြည့်နေခြင်း၊ မှန်သေသေ မျက်နှာသေနင့်နေခြင်း စသည်တို့ကား အာလာပသလ္လာပ စကားဝိုင်းတစ်ခုကို ကောင်းစွာမစရသေးမီ ရပ်စဲသွားစေနိုင်သည့် ကိုယ်အမူအရာများဖြစ်ပါသည်။ သင် ရည်ရွယ်သည်ဖြစ်စေ မရည်ရွယ်သည်ဖြစ်စေ ထိုအမူအရာများက တစ်ဖက်လူ၏စကားကို သင်စိတ်မဝင်စားကြောင်း သင့်ဘာသာ သီးခြားနေလိုကြောင်း ပြသနေပေသည်။

စကားဝိုင်းဖြစ်စေလိုလျှင် တစ်ဖက်လူနှင့် မျက်လုံးခြင်းဆုံရလိမ့်မည်။ ပွင့်လင်း ဖွင့်ဟသော အမူအရာပြရလိမ့်မည်။ ပြီး... ပြုံးဖို့လိုပေသည်။

‘ခင်ဗျား ပါးစပ်မဟခင် ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ်က အရင်ပြောနှင့်တာဗျ’ ဟူ၍ ဒွန်ဂဘိုးက ဆိုသည်။ ဂဘိုးသည် Speaking Your Mind in 101 Difficult Situation စာအုပ်ကို ရေးသားသူဖြစ်သည်။ ‘ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ်က ရင်းနှီးခင်မင်တဲ့ လက္ခဏာအမူအရာတွေပြရင် တစ်ဖက်လူဆီကလဲ ရင်းနှီးခင်မင်တဲ့ လက္ခဏာအမူအရာတွေ ပြန်လာမှာပဲဗျ’ ဟူ၍ သူကဆိုပါသည်။

(၅) တစ်ဖက်လူကို အလှည့်ပေးပါ။

ကိုယ့်သားသမီး တော်ကြောင်းတတ်ကြောင်းတွေချည်း မပြီးမစီးနိုင်အောင် ပြောဆိုနေတတ်သည့် မိဘမျိုးတွေ ကျွန်မတို့အားလုံးပင် တွေ့ဖူးကြုံဖူးကြပါသည်။ သူများ သားသမီး တော်ကြောင်းပြောဖို့ အလှည့်မပေး သူချည်းစွတ်ကြွားနေသော ၎င်းလူများကို ကျွန်မတို့ နားကြားပြင်းကတ်လေ့ ရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်တို့ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် လည်း မိမိအကြောင်း အတန်အသင့် ပြောမိပြီးလျှင် ‘ရှင့်ကလေးတွေ အကြောင်း ပြောစမ်းပါဦး’ စသဖြင့် တစ်ဖက်လူကို အလှည့်ပေးစကားဆိုဖို့ သတိပြုသင့်ပါသည်။

‘လူတွေကို သူတို့အကြောင်း သူတို့ပြောဖို့ အခွင့်အရေးပေးလိုက်ရင် အရမ်းသဘောကျတာ ကိုယ့်ကိုသိပ်ခင်စရာကောင်းတဲ့သူလို့ မှတ်ယူသွားကြတယ်’ ဟူ၍ လော်ရီချော့(ခ)က ဆိုပေသည်။

ထို့ကြောင့် တစ်ဖက်လူအား မေးခွန်းတွေမေးပါ။ သူဘာတွေ စိတ်ဝင်စားသလဲ သိအောင် ဖော်ထုတ်ပါ။ သူပြောတာတွေ ကိုယ်နားမလည်လျှင် မလည်ကြောင်းပြောပါ။

လူဆိုသည်က သူတို့ကိစ္စကို သူတစ်ပါးစိတ်ဝင်စားကြောင်း သိရလျှင် အလွန်ဝမ်းမြောက် ကျေနပ်တတ်သောသဘောရှိသည်။ သည်အချိန်မေးမြန်းလာသော မေးခွန်းသည် အညံ့စားလား အကောင်းစားလား သူတို့ခွဲခြားနေလေ့မရှိတတ်။

(၆) နားထောင်ပါ။

ညွှတ်ခံပွဲမှာ အလွန်စကားကြော ရှည်လှသူတစ်ဦးနှင့် ချောင်ပိတ်မိနေသည်ဆိုပါစို့။ သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။

မလွဲမရှောင်သာ နားထောင်နေရမည့် အတူတူသူထံမှ တန်ဖိုးရှိတာတစ်ခုခု ကြားရအောင် ရှာဖွေဖော်ထုတ်သင့်ပါသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ၌လည်း သူအလွန် စိတ်ဝင်စားသည့် ဘာသာရပ်တစ်ခုခုရှိနိုင်ရာ အဲသည့်အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ထူးခြားသော အချက်အလက်များ သူထံမှ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သည်အတိုင်း ထွက်မလာဘူးဆိုလျှင်လည်း ‘ဟုတ်ကဲ့... အဲဒါကဘာဆိုလိုတာပါလိမ့်ဗျာ’ ဟူသော အသေးစိတ် ရှင်းလင်းခိုင်းသည့်စကားမျိုး ‘ဟာ... သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းမှာနော်’ စသည့် ထောက်ပေးသောစကားမျိုးတို့ဖြင့် သူထံမှပို၍ အနှစ်သာရရှိသော အပိုင်းကို နှိုက်ယူရပေမည်။

(ရ) ပေါ့ပေါ့ပါးပါးရိုပါစေ။

မိတ္တဗလ ကျွမ်းကျင်သူများကတော့ အာလာပသလ္လာပ စကားပြောရာ၌ အငြင်းပွားဖွယ်ခေါင်းစဉ်မျိုးကို ရှောင်ရှားပါဟု သတိပေးလေ့ရှိကြသည်။

အိမ်ထောင်ရေး၊ ငွေရေးကြေးရေး စသည့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာများ ကိုလည်း စကားမစမိအောင် ရှောင်ဖို့လိုပါသည်။ သို့သော် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ပြောတတ်လျှင်ကား နိုင်ငံရေးကိစ္စများကို အာလာပသလ္လာပပိုင်းတွင် တင်၍ရပါသည်။ စင်စစ်၎င်းစကားပိုင်းများ၌ နိုင်ငံရေးသည် သမားရိုးကျခေါင်းစဉ်တစ်ခုပင် ဖြစ်၍နေပါပြီ။

အရေးကြီးသည်က ငိုစကားနွားရမပြောဖို့ပင်။ မိမိအမြင် မိမိအယူအဆကို သိမ်သိမ်မွေမွေပြောနိုင်၏။ တစ်ဖက်လူ၏ အယူအဆကို မိမိသဘောမတူလျှင်လည်း ‘ကျွန်တော်ကတော့ တစ်မျိုးမြင်ပါတယ်ခင်ဗျာ’ ‘ဟုတ်ကဲ့ ... ကျွန်တော်နဲ့တော့ ရှုထောင့်ချင်း နည်းနည်းမတူပါဘူးခင်ဗျာ’ စသဖြင့် စကားပလ္လင်ခံကာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ကူနွေရရပင် ကွဲလွဲနိုင်ပါသည်။

(၈) အချိန်မျှတတပေးပါ။

ညစာစားပွဲတစ်ခုတွင် လက်ဝဲဘက်ကပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ဆယ်မိနစ်ခန့်ဆက်တိုက် စကားပြောပြီးဆိုပါစို့။ လက်ယာဘက်မှာ ထိုင်သူကိုလည်း တစ်လှည့်အချိန်ပေးဖို့ စဉ်းစား ရပါမည်။ စကားပြောဖော်မရှိသဖြင့် အထီးတည်းပြီးငွေနေသူအား စကားဝိုင်းထဲဝင်လာ အောင် ဖိတ်ခေါ်ရန် ယဉ်ကျေးမှုအရ ဝတ္တရားရှိပေသည်။

‘ကိုယ့်ကို စကားပြောမယ့် လူတစ်ယောက်လောက်မှမရှိဘဲ ကြောင်တတ်တတ် နေရတာ ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲ ကျွန်မတို့အားလုံးအသိပဲ’ ဟူ၍ ဟယ်လင်ဘရောင်းက ဆိုပေသည်။

ထို့ကြောင့် အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားလက်ဆုံကျနေသည် ဆိုလျှင်ပင် တစ်ယောက်တည်းထိုင်နေရသူကို အားနာသောအားဖြင့် ပြောလက်စစကားကို ကြည့်ကောင်းအောင်ဖြတ်ကာ လူသစ်အားဝိုင်းထဲ သွင်းပေးသင့်ကြောင်း ဘရောင်းက အကြံပြုသည်။

(၉) ဟာသဓာတ်ခံရှိပါစေ။

အလွန်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သည်၊ စာနာထောက်ထားတတ်သည် ဆိုသူများပင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ သတိလက်လွတ်ဖြစ်ကာ တစ်ဖက်လူ အခံရခက်စေမည့် မဖွယ်မရာ စကားမျိုးကို လျှောင့်ပြောင်သောသဘောဖြင့် ပြောမိဆိုမိတတ်ကြသည်။ အကယ်၍ ၎င်းပုံစံမျိုး လျှောင့်ပြောင်ခံရသူသည် မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်ပါက ၎င်းစကားအတွက် နာကျင် ခံစားမနေပဲ ‘သူ တမင်တကာ မကောင်းတဲ့စိတ်ထားနဲ့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ စကားကြုံရာ လက်လွတ်စပယ်ပြောမိတာ’ ဟူ၍ နားလည်ကာ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် သဘောထားတတ်ဖို့ လိုသည်။

(၁၀) စကားစဖြတ်ခြင်း

ညွှန့်ခွဲတစ်ခုမှာ တစ်ယောက်က အရေးမကြီးသည့် သူ့ကိစ္စတွေ စိကာပတ်ကုံး ပြောနေတာ ကိုယ်အကြာကြီး သည်းညည်းခံနားထောင်ပြီးပြီ ဆိုပါစို့။ ဒါမှမဟုတ် သူရော ကိုယ်ပါ စကားတွေ အတော်ပြောပြီး၍ ဝိုင်းက အရှိန်လျော့လာပြီဆိုပါစို့။ တစ်ဖက်လူအား အားနာစရာမဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် စကားစဖြတ်ကာ သူ့ထံမှထွက်ခွာရ စေမည်။

ဤနေရာ၌ လုပ်ဆောင်ရန်နည်းလမ်းက တစ်ဖက်လူ ခေတ္တစကားရပ်သည့်အချိန်မျိုးမှာ ဘယ်သူဘယ်ဝါကို ခဏသွားနှုတ်ဆက်ချင်လို့ လက်ထဲက အဖျော်ယမကာခွက်ကို သွားဖြည့်ချင်လို့ စသည့် အကြောင်းပြချက်တစ်ခုခုပေးပြီး ထွက်ခွာခြင်းဖြစ်သည်။ အာလာပသလ္လာပပြောသော အလေ့အကျင့်များလေလေ သည်လိုနှုတ်ဆက်ထွက်ခွာသည့် အလုပ်ကိုလည်း အဆင်ပြေပြေ လုပ်တတ်လာလေလေ ဖြစ်သည်။ စင်စစ် သည်အစိတ် အပိုင်း၌ ကျွမ်းကျင်ခြင်းသည်ပင် အာလာပသလ္လာပစကားပြော သမားကောင်းတို့၏ အဓိက အရည်အသွေး ဖြစ်သည်ဟု တတ်သိသူတို့က ဆိုကြပါသည်။

နိဂုံးစကားဆိုပါမည်။

Small-talk ဟုခေါ်ကြသည့် အာလာပသလ္လာပစကားဟူသည် လွယ်ကူသည် မဟုတ်သကဲ့သို့ အခက်အခဲကြီးလည်းမဟုတ်ပါ။ တချို့က တခြားသူတွေ သွက်လက် ဖော်ရွေစွာ စကားပြောဆိုနေသည်ကိုကြည့်ပြီး သူတို့က စကားတတ်တွေ ငါကသူတို့နှင့် တခြားစီဟု အားငယ်စွာတွေးကာ အသာနောက်လျှိုနေလေ့ ရှိကြသည်။

စင်စစ်သူများတွေလည်း မွေးရာပါစကားတတ်တွေ မဟုတ်။ သင်လည်း ဆွံ့အ နေသူမဟုတ်။ အများသူငါတွေ အပြောအဆိုသွက်လက် နေကြခြင်းသည် သူတစ်ပါးနှင့် ဆုံတိုင်း ယဉ်ကျေးပျူငှာသည့်သဘော နှုတ်ဆက်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် တိုးတက်လာကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သင်လည်း ယနေ့မှစ၍ အခွင့်ကြုံတိုင်း တမင်တကာ ဂရုတစိုက်လေ့ကျင့် ပြောဆိုမည်ဆိုက အာလာပသလ္လာပကိစ္စတွင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာ၍ လူအများနှစ်သက် ခင်မင်ရသူတစ်ဦး ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

အငြင်းမပွားအောင် ရှောင်ရှားနည်း

သားငယ်အင်အားနှင့်အတူ ရပ်ကွက်က အိုက်စကရင်ဆိုင်သို့ ကျွန်တော် ရောက်သည်။ သားက အသက်ငါးနှစ်ပြည့်ပြီ။ ယခု သူ့မွေးနေ့မှာကျွေးရန်အတွက် ကျွန်တော်တို့ အိုက်စကရင် သွားဝယ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ဆိုင်မှာ လူတွေပြည့်ကျပ်နေသည်။ မှာကြတာတွေကလည်း အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ။ သီးစုံကိုဘာနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပေးပါ။ နို့အေးက ဘယ်သို့ဘယ်ပုံ၊ စသဖြင့် ရှုပ်ယှက်ခတ်နေ သည်။ ကောင်တာနောက်မှာရပ်ကာ ဒါတွေအားလုံး လုပ်ကိုင်ပေးနေသူက မြီးကောင်ပေါက် အရွယ် မိန်းကလေးငယ်ငယ် တစ်ယောက်တည်း။ သူလည်း တတ်နိုင်သမျှတော့ အမြန်ဆုံးကြိုးစားပြီး လုပ်နေသည်။ သို့သော် အလျဉ်မမှီနိုင်။ အမှာတွေက ပိုပိုပြီးသာ ထပ်လာသည်။

သည်လိုနှင့် အတော်ကြီးကြာတော့မှ ကျွန်တော်တို့အလှည့်ရောက်သည်။

ကျွန်တော်က ချောကလက်အိုက်ကရင် ၃ ကွပ် (တစ်ပိဿာငါးဆယ်) ခန့်မှာတော့။

‘သုံးကွပ်’ သူက ခါးထောက်ပြီးဆိုသည်။ ‘အိုက်ကရင်သုံးကွပ် ခပ်ပေးဖို့ဆိုတာ လွယ်တယ်များ အောက်မေ့နေလား’

ရုတ်တရက် ကျွန်တော်စိတ်တိုသွားသည်။ ‘ဪ... ဟုတ်လား ကျွန်တော်က ဒါ အိုက်စကရင်ရောင်းတဲ့ဆိုင်ထင်လို့ လာတာခင်ဗျ’ ဟု ပြန်ပြောလိုက်ချင်စိတ် ပေါက်သွား သည်။ သို့သော် ကျွန်တော် ထိန်းလိုက်နိုင်ပါသည်။ ပြီး... သည်လိုပြောမိဆိုမိတော့မည့် အနေအထားမျိုးကြုံတိုင်း ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် မေးလေ့ရှိသည့် မေးခွန်းကိုပဲ ခေါင်းထဲရွတ်ကြည့်မိသည်။ သူဘာကြောင့် သည်စကားမျိုး ပြောရသလဲဆိုသောအမေး။

သည်လိုမေးသည့်အခါ အဖြေကထွက်လာသည်။ သူ့ခမျာ တစ်ယောက်တည်း မနိုင်မနင်း လုံးချာပတ်ချာလည်နေတော့ ဘယ်မှာ စိတ်ရှည်နိုင်တော့မလဲပေါ့။

‘ဘယ်လိုလဲ ဒီနေ့တော့ တကယ့်နေ့ပဲနဲ့တူတယ်’ ကျွန်တော်က စာနာဟန်ဖြင့် ပြောလိုက်တော့ သူ ချက်ချင်းပျော့ပျောင်းသွားသည်။

‘ဟုတ်တယ် ... မနက်ကတည်းက တစ်ချက်ကလေးမှ မနားရသေးဘူး၊ လုပ်နေရတာ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း၊ တကယ်ဆို နေ့လည်တစ်နာရီထိုးကတည်းက ကျွန်မ အလှည့်ပြီးဖို့ပဲ၊ ဒါပေမဲ့...’

ကျွန်တော်တို့အတွက် အိုက်စကရင်ထည့်ပေးရင်းက သူပြဿနာတွေ သူ ဆက်ပြောနေသည်။ ကျွန်တော်တို့ ပြန်တော့မည့်အခါ သူကအားရပါးရပြုံးပြပြီး၊ ရင်းနှီး ခင်မင်စွာ လက်ကိုငဲ့ယမ်း နှုတ်ဆက်လေသည်။

အဲသည်လို တစ်စုံတစ်ယောက်ဆီမှာ အခြောက်တိုက် ရန်စကားအပြောခံရသည့် အခါမျိုးမှာ သင်ဘာလုပ်လေ့ရှိပါသလဲ။ ရုတ်တရက် ဘာပြန်ပြောရမှန်းမသိဖြစ်ကာ ကြောင်တောင်ကြီးငေးပြီး ခံရတတ်ပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် ဟောခနဲဒိုင်းကနဲ ပြန်ပတ်ထည့် လိုက်ပြီး နောက်တော့မှ ပြန်စဉ်းစားကာ သည်လိုပြောလိုက်မိခြင်းအတွက် စိတ်မကောင်း ဖြစ်မိတတ်ပါသလား။

လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို ‘ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြောဆိုဆက်ဆံလျှင် ဒေါသထွက် တတ်တာ ကျွန်တော်တို့ သဘာဝဖြစ်ပါသည်။ ဟာကွာ... အတော်မိုက်ရိုင်းတဲ့လူပဲဟု ရုတ်တရက် ကျွန်တော်တို့ တွေးမိကြမည်။ သို့သော် စိတ်ထဲဖြစ်ပေါ်လာတာတွေ နှုတ်မှ ပွင့်ထွက်သွားမည်ဆိုက တစ်ဖက်မှ ရန်စကားသံတွေ ဆက်လက်ထွက်ပေါ်အောင် နှိုးဆွသလိုဖြစ်ကာ အနေအထားပို၍ ဆိုးရွားသွားမည်။

စင်စစ် ရန်လိုသူ စိတ်တိုသူ လက်ပေါက်ကပ်သူတွေနှင့် တွေ့ဆုံဆက်ဆံခြင်း ဟူသည်လည်း ကျွန်တော်တို့မလွဲမသွေကြုံရမည့် နေ့စဉ်လူမှုဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပဲ ဖြစ်ပါသည်။ ဒါကို ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်ပါ။ သို့သော် သည်လိုအနေအထားမျိုး ကြုံသည့် အခါမှာ အညံ့ခံစရာလည်းမလို၊ အငြင်းပွားစရာ၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားစရာလည်း မလိုပဲ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများရှိပါသည်။ ကျွန်တော်ကတော့ သည်နည်းများကို နှုတ်မှုရေးရာ ကိုယ်ခံပညာဟု အမည်ပေးထားပါသည်။

သည်အထဲမှာ အဓိကနည်းလမ်းသုံးခုက။

အာယာတပွားစရာကို ဟာသဖြင့်ရင်ဆိုင်ပါ။

ဆန်ဖန်စစ်စကိုလေဆိပ်မှာ လူငယ်တစ်ယောက် ကျွန်တော် တွေ့ရဖူးသည်။ လူက အလွန်အရပ်ရှည်သည်။ ကျွန်တော့်ဘက်တည့်တည့် သူလျှောက်လာသည့်အချိန်

အနီးရှိလူတွေ သူ့ကို လက်ညှိုးထိုးကာ ရယ်ကြတာမြင်ရသည်။ လန်ဘားကျောက်အရား ပုဂ္ဂိုလ် ကျွန်တော့်အနား ရောက်လာတော့မှ လူတွေဘာကြောင့်ရယ်ကြသည် ဆိုတာ သိရသည်။ သူဝတ်ထားသည့်တီရှပ်မှာ ရေးထားသည့်စာတန်းက ‘ကျွန်တော် ဘတ်စကတ်ဘောသမား တစ်ယောက် မဟုတ်ပါခင်ဗျာ’ တဲ့။

အနားမှဖြတ်သွားသော သူ့ကို လှည့်ကြည့်လိုက်တော့ နောက်ကျောမှာ နောက်ထပ်စာတန်းတစ်ခု ဖတ်ရပြန်သည်။ ‘ခင်ဗျားကကော ဂျော်ကီလား’ ဟူ၍။ (ပြိုင်မြင်းစီးသမား ‘ဂျော်ကီ’ များမှာများသောအားဖြင့် လူကောင်သေးကွေးသူများ ဖြစ်ကြ သည်။)

ဒါနှင့်ကျွန်တော်သူ့ကို နှုတ်ဆက်ကာ ခင်ဗျားတီရှပ် သိပ်မိုက်တာပဲ၊ ဘယ်ကရသလဲမေးတော့ ‘ဒါက ဘာဟုတ်သေးလဲ အိမ်မှာ အံဆွဲနဲ့တစ်လုံးအပြည့် ရှိသေးတယ်ဗျာ အဲဒီအထဲမှာ ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံးက ‘ကျွန်တော့်အရပ် ၆ ပေနဲ့ ၁၃ လက်မရှိတယ် ရာသီဥတုက ကျွန်တော်တို့အထက်ပိုင်းမှာ သိပ်သာယာတာဗျာ’ ဆိုတဲ့ စာတန်းနဲ့ အကျီ’ ဟူ၍ သူကဖြေသည်။

အဲသည်နောက် သူကအကျိုးအကြောင်း ဆက်ရှင်းပြသည်။

‘ကျွန်တော်က အသက် ၁၆ နှစ်နဲ့ ၁၈ နှစ်ကြားမှာ အရပ်တစ်ပေနီးပါးလောက်ကို ထပ်ရှည်သွားတယ်၊ လူတွေက အမြဲတမ်း ကျွန်တော့်အရပ်ကိုပဲ နောက်ပြောင်ပြီး ပြောနေကြတယ်၊ နောက်ကျတော့ အမေကပြောတယ် ‘သူတို့ နောက်ပြောင်နေတာတွေ ကိုယ်ကပြန်မချေနိုင်ရင် ကိုယ်ပါသူတို့နဲ့ရောပြီး နောက်ပေတော့’ တဲ့၊ ဒီတီရှပ်တွေ ဝတ်ဖြစ်တာ အမေ့စိတ်ကူးကြောင့်ပဲ’ သူကဆိုသည်။

တကယ်တော်သော သားအမိပင်။

လူတိုင်းလိုလို၌ပင် အထိခိုင်းမခံနိုင်သော ကိစ္စလေးတွေ ရှိနေတတ်သည်။ ဒါကိုသွားမစနှင့် စလျှင် ဒေါသထွက်သည်ဆိုတာမျိုး။ သို့သော် ကိုယ်ကသာ အထိခိုက် မခံနိုင်သော်လည်း တခြားသူများအဖို့တော့ သည်ကိစ္စက မထိခိုက်ပဲမနေနိုင်သည့် ကိစ္စ ဖြစ်နေမည် ဆိုလျှင်ကား အရပ်ရှည်သောလူငယ်လို ဟာသဉာဏ်ကလေးနှင့် လက်ခံ တုန့်ပြန်တတ်ဖို့လိုပေမည်။ သူတစ်ပါးတို့ထံမှ မကြာခဏကြားနေရသည့် သင်မကြိုက်သော

သင်ကြောက်သော မှတ်ချက်စကား နောက်ပြောင်စကားတွေအတွက် အသင့်တော်ဆုံး တုံ့ပြန်စကားတွေသာ သေသေချာချာ ရွေးချယ်စဉ်းစားစီစဉ်ထားပေတော့။

အမြတ်ခွန်ဌာနမှ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်က သည်နည်းလမ်းအတိုင်း သူတို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြပုံကို စာရေးသူအား ပြောပြဖူးသည်။

‘ကျွန်တော်တို့ဆီလာတဲ့ လူတိုင်းလိုလိုက ရန်တွေချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေနဲ့ လာကြတာဗျ။ အဲဒါကို ကျွန်တော်တို့က စိတ်မဆိုးရုံတင်မက ကျွန်တော်တို့ဆီက ကြော်ငြာ ဘုတ်တွေမှာတောင် ကျွန်တော်တို့ဌာနကို လှောင်ပြောင်တဲ့ကာတွန်းလေးတွေ ကပ်ထား လိုက်သေးတယ်။ ဥပမာ ကျွန်တော်တို့က ပြည်တွင်းအခွန်ဌာနကို ဝင်ငွေသိမ်းဆည်းရေး ဌာနလို့ ကိုယ့်ဘာသာ လှောင်ခေါ်တာမျိုးပေါ့ဗျာ။ အခွန်ဆောင်ရမယ့်လူတွေက ဒါတွေမြင်တော့ ကျွန်တော်တို့အပေါ်ထားတဲ့ သူတို့သဘောထားတွေ နည်းနည်း ပိုပျော့ပျောင်းသွားတယ်’ စသဖြင့် သူက ရှင်းပြသည်။

မလိုအပ်တာတွေ ရှင်းလင်းတင်ပြမနေနှင့်

အလုပ်စားပွဲမှ တယ်လီဖုန်းကမြည်လာသည်။ သင် ကောက်ကိုင်လိုက်တော့ တစ်ဖက်လူက ‘ကျွန်တော် ကတ်သလောက်တစ်စောင် တောင်းထားတာ သုံးပတ်ရှိပြီဗျာ ခုထက်ထိ မရသေးဘူး ခင်ဗျားတို့ဟာက ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ အလုပ်လုပ်နေကြတာလဲ’ စသည်ဖြင့် အသားလွတ်ကြီး ပြစ်တင်ပြောဆိုမည် ဆိုပါစို့။ ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျား အလုပ်သမား တစ်ဝက်လောက်ကလည်း တုပ်ကွေးမိနေလို့ မနေနိုင်ကြဘူး ဘာညာစသဖြင့် ရှင်းလင်းတင်ပြရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ကိုယ်က ပြေလည်ရာပြေလည်ကြောင်း ပြောတာ ဖြစ်သော်လည်း တစ်ဖက်လူအမြင်၌ အလကားဆင်ခြေလျှောက်ပေးနေတာဟု ထင်စရာ ဖြစ်တတ်ရာ ရှင်းပြခါမှ ပို၍ပူညံ့ပူညံ့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တစ်ဖက်လူမှာ အမှန်တကယ် မကျေနပ်စရာ အကြောင်းလုံလောက်သည်ဆိုက ကိုယ့်ဘက်က ချို့ယွင်းသွားရသည့် ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးတွေ ပြောမနေတော့ဘဲ သူ့စကားကို လက်ခံ နားထောင်ကာ သူ့ကိုတောင်းပန်စကားဆိုပြီးလျှင် ယင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ယခုမည်သို့ ဖြေရှင်းပေးနိုင်ကြောင်း ပြန်ကြားလိုက်တာသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

အထက်က ကတ်သလောက်ကိစ္စမျိုးတွင် ‘ဟုတ်ကဲ့ .. ခင်ဗျားပြောတာ မှန်ပါတယ်ဗျာ အခုထက်ထိ ကတ်သလောက် မရောက်သေးဘဲကိုး ဝမ်းနည်းပါတယ်ဗျာ

ကျွန်တော့်ကို လူကြီးမင်းနာမည်နဲ့ လိပ်စာလေးထပ်ပေးပါလား ခင်ဗျာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ဒီနေ့ပဲ စာတိုက်ကပို့ပေးပါ့မယ်' စသဖြင့် ပြောဆိုလျှင် ကိစ္စပြီးပါပြီ။

တစ်စုံတစ်ယောက်အား ဝမ်းနည်းကြောင်း ပြောဆိုရခြင်းမှာ အပြစ်တစ်စုံတစ်ရာ အတွက် ဝန်ချတောင်းပန်ရခြင်းမဟုတ်။ တစ်ဖက်လူ စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်ရသည်ကို မိမိသိရှိကြောင်း ဖော်ပြခြင်းနှင့် တစ်ဖက်လူ၏မကျေနပ်စိတ် လျှော့ပါးအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းနည်းစကားဆိုပြီးနောက်တွင် ၎င်း၏ကိစ္စအတွက် မိမိဘာဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည်လဲ ဆိုသည့်အချက်ကို အာရုံစူးစိုက်ကာ တကယ်လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ပါက မှားယွင်းမှုတစ်ခုကို ပို၍ကြီးထွားမလာမှီ ကုစားပေးရာရောက်ပေသည်။

သိက္ခာမပျက် ရှောင်ထွက်ခြင်း

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဇနီးသည်နှင့်အတူ ယောက္ခမများနေအိမ်မှာ ညစာသွားစားစဉ်က အကြောင်းကို ပြန်ပြောပြသည်။

'စားရင်းသောက်ရင်းဗျာ ကျွန်တော်က အမြန်လမ်းမဖောက်တဲ့ကိစ္စ ရပ်သွားပြန်တဲ့ အကြောင်း စကားစမိတယ်။ အဲဒီမှာ အမှားကြီးမှားတာပဲ ယောက္ခမအဘိုးကြီးက အဲဒီကိစ္စ သူဝမ်းသာတယ်တဲ့ 'အဲဒီအမြန်လမ်းက လုံးဝမဖောက်သင့်ဘူး အင်မတန်အဖိုးတန်တဲ့ သမိုင်းဝင် တောင်ကြားချိုင့်ဝှမ်းဒေသတစ်ခု ပျက်စီးသွားမယ်' တဲ့။

'ကျွန်တော်ကလဲ အလုပ်သွားအလုပ်ပြန် တစ်နာရီကျော်လောက်ခဏီ သွားသွား နေရတာဆိုတော့ သူ့ကိုပြောပြတယ် အမြန်လမ်းမကြီးကြောင့် ထိခိုက်တာတွေရှိပေမယ့် ဒါကလိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ ဒီလမ်းကြောင်းတစ်ဝိုက်မှာ သွားနေတဲ့ ယာဉ်တွေက ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ လေးဆလောက်တိုးလာပြီး လမ်းကတော့ တိုးမလာဘူး ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေပေါ့ အဲဒီအခါ အဘိုးကြီးက ကျွန်တော်တို့ ခေတ်လူတွေပြောလိုက်ရင် ဒီအတိုင်းချည်းပဲ အင်မတန် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ် ကိုယ်အလုပ်သွားရတဲ့ အချိန်လေးအတွက် ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်တယ် ရှေးဟောင်းသမိုင်းဝင် နေရာတစ်ခုကို တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်း မသိဘူးဆိုပြီး မြည်တွန်တောက်တီးနဲ့ လျှောက်ပြောတယ်ဗျာ အဲဒါနဲ့ကျွန်တော်ကလည်း စိတ်ကမရှည်တော့ဘူး 'တိုးတက်မှုကိုတားဆီးလို့တော့ ဘယ်ရနိုင်မလဲ' လို့ ပြောလိုက်မိတယ်။ အဲဒီမှာသွားတာပဲ 'ငါ့အိမ်ကထမင်းစားပွဲမှာ

ထမင်းစားပွဲမှာ ဒီစကားမျိုးပြောတာ ငါထိုင်နားမထောင်နိုင်ဘူး’ ပြောပြီးတစ်ခါတည်း ထသွားပါလေရော။

‘ကျွန်တော်ဗျာ နောင်တရလို့မဆုံးဘူး ဒီကိစ္စသူ့ အရမ်းတူးတူးခါးခါး ဆန့်ကျင် တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်စောစောစီးစီး ရိပ်မိရမှာ အဲဒါဆိုရင် ဒီလောက်ပြဿနာ ကြီးသွားမှာ မဟုတ်ဘူး ‘ကဲ.. ဒီကိစ္စမှာတော့ အန်ကယ်နဲ့ကျွန်တော်နဲ့ အမြင်ခြင်းမတူကြဘူးပေါ့’ ဆိုတဲ့ စကားမျိုးလောက်နဲ့ ဒီအကြောင်းအရာကို တစ်ခန်းရပ်ပြီး တစ်ခြားအကြောင်းအရာတစ်ခု လွှဲပြောင်းပြောရမှာ’

မိတ်ဆွေက သူ့အမှားကို စိတ်မကောင်းစွာ ပြန်၍သုံးသပ်ပြသည်။ စင်စစ်ဒီလို အငြင်းပွားစရာ ကိစ္စတိုင်းလိုလို၌ပင် နှစ်ဖက်လုံး၌ ခိုင်လုံသောအချက်ကိုယ်စီ ရှိကြမြဲ ဖြစ်သည်။ ဒါကိုအချေအတင် ငြင်းခုံနေ၍ အကျိုးမထူး၊ ဘယ်သူမျှအနိုင်ရမည် လည်းမဟုတ်။ ကိုယ့်အယူအဆနဲ့ကိုယ်ရှိစေ၊ လွတ်လပ်စွာ သဘောကွဲလွဲကြစေ ဆိုသော သဘောထားသည် အနိုင်အရှုံးပေါ်မှာ မဟုတ်သည့် အဲသည်ငြင်းခုံပွဲမျိုးမှ ကုန်ကြွေးစွာထွက်လာနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုတစ်ခု အကြောင်းအားလျော်စွာ အစပြုမိပြီးသည့်နောက် မိမိလည်းတစ်ဖက်လူ အယူအဆကို ပြောင်းလဲစေနိုင်မည်မဟုတ်၊ တစ်ဖက်လူကြောင့်လည်း မိမိသဘောထားများ ပြောင်းလဲလိမ့်မည်မဟုတ်ဟု ရှင်းရှင်း သိမြင်လျှင်၊ အချေအတင်ပြောဆိုမှုကို အမြန်ဆုံးရပ်ဖို့ သတိပြုရပေမည်။ မရပ်လျှင် အလွန်အကျွံတွေပြောမိတော့မည်။ ပြန်ချေဖျက်မရအောင် ထိခိုက်စရာတွေ နှစ်နှစ်နာနာ စကားတွေ ဆိုမိတော့မည်။ “ပြောလိုက်မိသည့်စကားသည် လေမှာပျံသန်းသွားပြီ၊ သင်လိုက်ဖမ်း၍ မရတော့” တဲ့။ ရုရှားပညာရှိတို့က သတိပေးစကားဆိုခဲ့သည်။ ဘယ်သူမှ မနိုင်နိုင်သည့် စကားအချေအတင်ပွဲမျိုးကို ရပ်စဲပေးနိုင်သည့် ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ခုက ‘ကဲ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်လုံး မှန်တယ်ဗျာ’ ဟု ကြေငြာလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် ပြဿနာမပေါ်နိုင်သည့် အခြားခေါင်းစဉ်တစ်ခုသို့ အမြန်ဆုံး ပြောင်းတော့။

ဥပမာ။ ။ကလေးကိုဆုံးမသည့် ကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် သဘောထားကွဲလွဲကြသည် ဆိုပါစို့။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အယူအဆခြင်း ထပ်တူ မကျရုံမျှနှင့် ရန်ဖြစ်ကြစရာမလိုဟု ခံယူထားလျှင်၊ အသေးအမွှားကွဲလွဲမှုမှ အကြီးအကျယ် အငြင်းပွားသည့်အဆင့်အထိ ကြီးထွားမသွားအောင်၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

နည်းနည်း အချေအတင်ပြောမိလျှင်ပင် တစ်ယောက်ကစတင်၍ 'ခုကိစ္စမှာ တို့ နှစ်ယောက်လုံး ဖြစ်စေချင်တာက တစ်ခုတည်းပဲ' စသဖြင့် စကားစလိုက်ခြင်းဖြင့် အငြင်း အခုံကိုရပ်စဲကာ၊ ဖြစ်စေခြင်သည့်အရာ ဖြစ်လာအောင်၊ ဆောင်ရွက်ရန်နည်းလမ်းကို အတူပူးတွဲရှာဖွေနိုင်ပေမည်။

အငြင်းအခုံတစ်ခုထဲ ဝင်မပါမီပင်၊ ဣန္ဒြေရကြိုတွက်ထား၍လည်း ရနိုင်သည်။ တစ်ခါက မိတ်ဆွေများနှင့်အတူ စကားဝိုင်းဖွဲ့ပြောကြရင်း ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ရွေးကောက်ပွဲအကြောင်း ရောကဲသွားသည်။ ကျွန်တော့် အပေါင်းအသင်းတွေက နိုင်ငံရေး ရပ်တည်ချက်ချင်း လုံးဝဆန့်ကျင်ကွဲလွဲသူ လူနှစ်စုဖြစ်နေရာ အငြင်းအခုံက တဖြည်းဖြည်း ပြင်းစထန်လာသည်။

သည်အချိန်တစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ဘက်လှည့်ပြီး မေးသည်။ 'ကဲ ခင်ဗျားပြာ ဘယ်သူ့ကို ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ရွေးသင့်တယ်ထင်လဲ' ဟူ၍။ ကျွန်တော်က အနိုင်အရှုံး ပေးစရာမရှိသည့် သူတို့ငြင်းခုံပွဲထဲ လုံးဝဝင်မပါ။ လက်နှစ်ဖက်လုံး ကာပြကာ၊ 'ကျွန်တော် ဒီအထဲမပါပါရစေနဲ့' ဟုသာ ပြုံး၍ပြောလိုက်သည်။

သည်လိုစကားအချေအတင် အငြင်းအခုံတွေဆိုသည်က အလကားအချိန်ဖြုန်း သည့်သဘော၊ အချိန်ကိုတလွဲသုံးသည့် သဘောသာ ဖြစ်သည်။ သည်ပွဲမျိုးမှ အကျိုး ရလာဒ်ထွက်ပေါ်လေ့မရှိ။ သည်ပွဲမျိုးကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့်သာ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ပြဿနာအဖုအထစ်နည်းပါးကာ သူ့အတွက်ရော ကိုယ့်အတွက်ပါ ကောင်းကျိုးဖြစ်စေနိုင် ပါသည်။

၁၄

ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကား

လူတွေသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဝေါဟာရစကားလုံးများအားဖြင့် ဆက်သွယ်ကြ သကဲ့သို့ စကားမပါဘဲလည်း ဆက်သွယ်မှုပြုကြသည်။ စကားလုံးမသုံးဘဲ ဆက်သွယ်ခြင်း ကို ကိုယ့်ဘာသာသိပြီး လုပ်သည့်အခါများလည်းရှိသည်။ သို့သော် များသောအားဖြင့်ကား အမှတ်မထင် လုပ်မိနေတတ်ကြသည်။ မျက်လုံးပင့်ကြည့်သည်၊ မျက်စောင်းထိုးကြည့် သည်၊ မျက်လွှာချနေသည်၊ မျက်မှောင်ကြုတ်သွားသည်၊ တစ်ဖက်သို့မျက်နှာလွှဲသွား

သည်။..... ခြေထောက်ကို ချိတ်လိုက်သည်။ ချိတ်ထားသောခြေကို ချလိုက်သည်။ ခြေကိုဆန့်ကာ ကုလားထိုင်တွင် လျှော့၍ထိုင်သည်။ ကုလားထိုင်မှာ မတ်မတ်ပြင်၍ ထိုင်သည်။ တစ်ဖက်သို့လှည့်ကာ ခူးနံ့၍နေသည်။.... သည်ဟာတွေအားလုံးမှာ အဓိပ္ပာယ် တွေရှိသည်။ စကားလုံး မသုံးသော်လည်း၊ အနီးရှိလူကို အမှတ်မထင်ဖြစ်စေ၊ တမင်တကာ ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုပြောနေသောသဘော၊ သက်ရောက်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော်၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြောနေသော စကားများ၊ ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကား (BODY LANGUAGE) က ဝေါဟာရစကားလုံးများသုံးသည့်၊ အပြောဘာသာစကား၊ (VERBAL LANGUAGE) များနီးပါးလောက်ပင်၊ အဓိပ္ပာယ်တိကျသေချာပြီး၊ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်၊ ဆက်သွယ်နားလည်နိုင်သော သဘောရှိသည်။ ထို့ပြင် လူမျိုးအသီးသီးကြား၊ ဘာသာစကားများ ခြားနားကြသလို၊ ယဉ်ကျေးမှုမတူသည့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအသီးသီးမှာ၊ ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာစကားတစ်မျိုးစီ၊ ကွဲပြားစွာရှိကြသည်။ ကလေးများသည် မိခင်ဘာသာစကားကို၊ သင်ကြားပြောဆိုဆဲကာလမှာပင်၊ မိမိတို့လူမျိုး သို့မဟုတ် မိမိတို့ဒေသဝန်းကျင်က သုံးစွဲသည့် ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားကိုလည်း၊ တစ်ပါတည်း သိမြင်သင်ယူဖြစ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် အချိန်တန်သော်၊ ပြင်သစ်တစ်ယောက်သည်၊ ပြင်သစ်စကားကို ပြောပြီး၊ ကိုယ်အမူအရာကလည်း၊ ပြင်သစ်အမူအရာဖြစ်လာ၏။ အလားတူ ဂျာမန် တစ်ယောက်သည်လည်း၊ ဂျာမန်စကားပြောကာ၊ ဂျာမန်အမူအရာများပြသမည်ဖြစ်၏။ သူတို့အချင်းချင်းကြား၊ စကားလုံးစကားသံများကွာခြားသလို၊ ကိုယ်အမူအရာများနှင့် ယင်းတို့ကဖော်ပြသည့်၊ အဓိပ္ပာယ်များလည်း ကွဲပြားကြမည်ဖြစ်၏။ ဥပမာ အမေရိကန်အမျိုးသားတစ်ယောက်၊ ခြေချိတ်ထိုင်ပုံသည်၊ အင်္ဂလိပ်အမျိုးသားတစ်ယောက်၊ ခြေချိတ်ထိုင်ပုံနှင့်၊ တူလေ့မရှိပေ။ အမေရိကန်တစ်ယောက် စကားပြောသည်ဆိုပါစို့၊ တစ်စုံတစ်ရာကိုမေးမြန်းမည်ဆိုလျှင်၊ သူ၏အမေးစကားအဆုံး၌ လက်ကိုအသာမြှောက် မည်၊ မေးကိုရှေ့ထိုးမည်၊ သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကျယ်၍သွားမည်၊ အမေးဝါကျမဟုတ်ဘဲ တစ်စုံတစ်ရာကို ရိုးရိုးဖော်ပြ ပြောဆိုခြင်းမျိုးဖြစ်လျှင်မူ၊ စကားအဆုံးတွင် လက်ကို အသာချမည်။ ခေါင်းကိုအောက်သို့ငုံလိုက်မည်၊ သို့မဟုတ် မျက်လွှာချမည်၊ အနာဂတ်ကာလကို ရည်ညွှန်းသော စကားလုံးများပြောဆိုလျှင်၊ ရှေ့ဘက်သို့ညှိုးတည်သော အမူအရာမျိုးပြမည်။

လူတစ်ယောက်စီ၏ ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားသည်၊ ၎င်းလူ၏လူမှုရေး အဆင့်အတန်း၊ သူ၏အမျိုးအရိုး၊ သူ၏သီးခြားကိုယ်ပိုင်ဟန်နှင့်၊ ယောက်ျားလား မိန်းမလား

ဟူသည့်အချက်များပေါ်၌ အဓိကမူတည်၍ဖြစ်ပေါ်သည်။ သို့သော် အသေးစိတ်အမူအရာ
 တို့၌သာ သူနှင့်တခြားသူများကြား၊ အနည်းနှင့်အများကွဲပြားမှုရှိမည်။ ခြံ၍ကြည့်လျှင်မူ
 သူ့အမူအရာအားလုံးသည် သူကျင့်လည်သော ပတ်ဝန်းကျင်၏ အမူအရာလေ့
 ဘောင်ကိုကား၊ ကျော်လွန်လေ့မရှိကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ မျိုးခြားဘာသာစကား
 တစ်ခုကို တကယ်ပါးနပ်ကျွမ်းကျင်စွာ ပြောတတ်ဆိုတတ်သူများသည် ၎င်းဘာသာစကား
 ပြောသူတို့၏ ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားကိုပါ၊ တတ်ကျွမ်းလေ့ရှိကြသည်။ ဥပမာ...
 ဘာသာစကားနှစ်မျိုးကို မိခင်ဘာသာစကားလို မွတ်နေအောင် ပြောတတ်သူများသည်၊
 ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာစကားလည်း၊ နှစ်မျိုးပြောလေ့ရှိသည်။ ပြင်သစ်စကားကို
 ပြင်သစ်သံ ပြင်သစ်ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ပြော၍ အင်္ဂလိပ်စကားပြောလျှင် အလိုအလျောက်၊
 အင်္ဂလိပ်ကိုယ်အမူအရာ ထွက်လာသည်။ သို့မှသာပြောဆိုဆက်ဆံရာ၌ သဘာဝကျသည်။
 အဓိပ္ပာယ်လည်း တိကျမှန်ကန်စွာထွက်ပေါ်သည်။ မိမိလူမျိုးဘာသာစကားဖြင့်
 ဘာသာပြန်အသံသွင်းထားသော နိုင်ငံခြားရုပ်ရှင်ကားများကို ကြည့်သောအခါ ဘာသာပြန်
 မည်မျှကောင်းစေကာမူ ကြည့်ရတာ မထိမိမြစ်နေခြင်းမှာ စကားနှင့်အမူအရာတို့
 သဘာဝခြင်း ခြားနားနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ထုံးစံအားဖြင့်မူ ကိုယ်အမူအရာဟူသည်၊ စကားလုံးများကို အဓိပ္ပာယ်ဖြည့်
 ပေးသောသဘောရှိသည်။ အထူးသဖြင့် စကားနောက်ကွယ်မှာရှိသည့် ခံစားချက်ကို ၎င်းတို့
 ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ လူချင်းဆက်သွယ်ရာ၌ ဘာစကားပြောလိုက်သလဲ ဆိုသည်ထက်
 အဲသည်စကားကို ဘယ်လိုပြောလိုက်သလဲ ဟူသည်က ပို၍အရေးကြီးသည်။ အဓိပ္ပာယ်
 သက်ရောက်မှုလည်းပိုရှိသည်။

စိတ်ပညာရှင် အယ်လဘတ်မီရာဘီယန်က လူတစ်ယောက်စကားပြောစဉ်
 တစ်ဖက်လူအပေါ်သက်ရောက်မှုကို သရုပ်ခွဲကြည့်သည့်အခါ စကားလုံး၏ သက်ရောက်မှု
 ခုနှစ်ရာခိုင်နှုန်း၊ စကားသံ၏သက်ရောက်မှု သုံးဆယ့်ရှစ်ရာခိုင်နှုန်း၊ မျက်နှာအမူအရာ
 သက်ရောက်မှု ငါးဆယ့်ငါး ရာခိုင်နှုန်း အသီးသီးရှိကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။
 'သိပ်မုန်းတာပဲ'ဆိုတဲ့စကားအား သိပ်ချစ်စရာကောင်းအောင် ပြောတတ်ဆိုတတ်ကြပုံများ
 ကို ကြားယောင်မြင်ယောင်ကြည့်လျှင် စကားလုံးထက် စကားသံနှင့် အမူအရာက မည်မျှ
 တာသွားကြောင်း ထင်ရှားသိမြင်နိုင်ပါသည်။

အမူအရာမှာ အဓိပ္ပာယ်တွေကြောင်း လူတိုင်းသိကြသော်လည်း ၎င်းကိစ္စကို
 ပညာရပ်တစ်ခုသဖွယ် စနစ်တကျ စူးစမ်းလေ့လာကြသည်က များစွာမကြာလှသေးပေ။

သာမန်အားဖြင့် BODY LANGUAGE ဟု သုံးနှုန်းလေ့ရှိပြီး ဘာသာရပ်အခေါ်အားဖြင့် KINESICS (ကိုင်းနီးဆစ်(ခ)(စ))ဟုခေါ်ဝေါ်ကြသည့် ကိုယ်အမူအရာဘာသာရပ်ကို စနစ်တကျ စတင်စူးစမ်းလေ့လာခဲ့သူက အမေရိကန်ပြည်သား မနုဿဗေဒပညာရှင် ဘာဒ်ဝစ်စတယ်(DR.RAY BIRDWHIAPELL) ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်ပြောသော စကားနှင့် သူ၏အမူအရာတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာရာ၌ ဘာဒ်ဝစ်စတယ် အသုံးပြုခဲ့သည့်နည်းနာနှင့် ကိရိယာများအနက် အထိရောက်ဆုံးတစ်ခုက အနှေးပြရပ်ရှင် (SLOW MOTION FILM) များဖြစ်သည်။ သူ၏တွေ့ရှိချက်များကို ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာမိတ်ဆက် (INTRODUCTION TO KINESICS) (၁၉၅၂)နှင့် ကိုယ်အမူအရာနှင့် ဆက်စပ်ဝန်းကျင် (KINESICS AND CONTEXT) (၁၉၇၀) ကျမ်းများတွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဘာဒ်ဝစ်စတယ်အပါအဝင် ကိုင်းနီးဆစ်(ခ)(စ)ပညာရှင်တို့ အနေဖြင့် မျက်နှာအမူအရာ၊ ခြေဟန်လက်ဟန်နှင့် ကိုယ်နေဟန်ထားပေါင်း မြောက်မြားစွာတို့ကို အသေးစိတ်ခွဲခြမ်းကာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်နိုင်ခဲ့ကြသည်။

သို့သော် ယင်းအဓိပ္ပါယ်များသည် မူသေမဟုတ်၊ ဘယ်အမူအရာသည် ဘာအဓိပ္ပါယ်ဟူ၍ တစ်သမတ်တည်းမပြောနိုင် လတ်တလော ဆက်စပ်နေသည့် ဝန်းကျင် အနေအထားပေါ်မူတည်ကာ အမူအရာတစ်ခု၏ အဓိပ္ပါယ်သည် အပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်ကြောင်း ၎င်းတို့တွေ့ရှိရသည်။ ဥပမာ လူတစ်ယောက် သူ့နှာခေါင်းကို ပွတ်ခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သဘောမတူညီသည့်သဘော တစ်စုံတစ်ရာကိုငြင်းဆန်သော သဘောတို့ကို အမှတ်မထင် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်နိုင်သလို တခြားအဓိပ္ပါယ်များလည်း သက်ရောက်နိုင်သေးသည် (ဥပမာ နှာချေချင်တာ၊ မကောင်းသော အနံ့အသက်တစ်ခုခု ရလာတာ စသဖြင့်) အလားတူ ကျောင်းသားတစ်ယောက် ဆရာနှင့်စကားပြောစဉ် ဆရာမျက်လုံးကို လိုတာထက် နည်းနည်းပိုစိုက်ကြည့်နေခြင်းသည် ကြည်ညိုလေးစားသည့် သဘောဖြစ်နိုင်သလို ဆရာကို အာခံသောသဘော ဆရာလတ်တလောပြောနေသည့် စကားကို သူလက်မခံသော သဘောများအပြင် သည်ဟာတွေနှင့် ဘာမှမဆိုင်သော တခြားအကြောင်းတခုခုလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပညာရှင်တို့က ဟန်ပန်အမူအရာများကို မူသေအဓိပ္ပါယ်မပေးပဲ ဆက်စပ်ဝန်းကျင်များ တွဲဖက်၍ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ရန်သာ အားထုတ်ကြသည်။ ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာစကားထဲမှာ အားအကောင်းဆုံးတခုဖြစ်သည့် မျက်စိ၏အမူအရာများသည် တိုင်းပြည်၊ လူမျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှု အလေ့ထုံးစံတို့ပေါ် မူတည်ကာ အဓိပ္ပါယ်ချင်းကွာခြား ချင်တိုင်း ကွာခြားနိုင်ကြကြောင်း သူတို့တွေ့ရှိကြ၏။

အစ္စရေးနိုင်ငံ တယ်လဗီး(ဗ)မြို့သို့ ရောက်ခဲ့သည့် တခြားနိုင်ငံသားတစ်ယောက်က သူ့အတွေ့အကြုံကို တအံ့တဩပြောသည်။ 'တယ်လဗီး(ဗ)က မလွယ်ဘူးဗျ၊ လမ်းသွားရင် လူတွေက စိုက်စိုက်ကြည့်တာ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးပဲ၊ ငါခေါင်းပဲ မပြီးခဲ့ရလို့လား ဘောင်းဘီပဲ ဖော်ပြတ်နေသလား ကိုယ့်ဘာသာ မလုံဖြစ်လာတယ်၊ နောက်တော့မှ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကပြောတယ် အစ္စရေးတွေလမ်းသွားရင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဒီလိုပဲကြည့်တာ ထုံးစံဗျ၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူးတဲ့' ဟူ၍။

အလားတူ အင်္ဂလိပ်တို့မှာ တစ်ဖက်လူ စကားပြောနေလျှင် မျက်နှာကိုစူးစိုက် ကြည့်ကာ တစ်ချက်တလေ မျက်တောင်လေးခတ်လျက် နားထောင်မှ ယဉ်ကျေးသော သဘော စိတ်ဝင်တစား နားထောင်သောသဘော သက်ရောက်၏။ အရှေ့တိုင်း အချို့ ဒေသများမှာမူ ၎င်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက် တစ်ဖက်သားစကားပြောနေသည့်အချိန် မျက်နှာကို စူးစိုက်ကြည့်နေလျှင် ရိုင်းရာကျပေသည်။ တစ်ခါတလေ လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်အမူအရာ က သူ့နှုတ်မှ ပြောနေသောစကားတွေ မမှန်ကန်ကြောင်း ဖော်ပြနေတတ်သည်။ လျှာကမသားပြောတတ်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်က လျှာနောက်မီအောင် မလိုက်နိုင်သော သဘောပင်။

စိတ်ပညာရှင်ကြီး ဆစ်ရမန်ဖရွိုက်က 'ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ လျို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို လုံအောင်ထိန်းမထားနိုင်ဘူး နှုတ်ခမ်းတွေက တိတ်ဆိတ်နေရင်လဲ နှုတ်ဖျားလေးတွေက တော့ တတွတ်တွတ်ပြောနေမှာပဲ အတွင်းထဲမှာ ဖုံးဖိမျိုသိပ်ထားမျှဟာ တစ်ကိုယ်လုံးရှိသမျှ အပေါက်တွေက ယိုစိမ့်ပြီးထွက်လာတယ်' ဟူ၍ ဆိုခဲ့သည်။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်ထဲကျိတ်ပြီး ပူပန်နေတာတွေ အတွင်းမှာပြာယာခတ်နေ တာတွေကို ဘေးလူတွေ မရိပ်မိအောင်ထိန်းပြီး မှင်သေသေနေပြသည့်အခါ မျက်နှာက ဟန်မပျက်သော်လည်း ခြေထောက်က တလှုပ်လှုပ် တရွရွလုပ်ကာအတွင်းစိတ်၏ မငြိမ်သက်မှုကို သူ့သဘောနှင့်သူ ပြသနေတတ်သည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ဖော်ပြသလို ဒေါသကိုလည်း ခြေထောက်က ပြသလေ့ ရှိသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ငြင်းခုံပြောဆိုရပြီဆိုလျှင် ခြေထောက်တွေ တောင်းတင်း လာတတ်သကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့သည့် အခါမျိုးတွင်လည်း လူမပြေးမီခြေထောက်က ပြေးသည့်နှယ် ခြေတွေဂနာမငြိမ် ဖြစ်လာတတ်သည်။ အမျိုးသမီးများ အလိုမကျသည့်အခါ ခြေထောက်ဆောင့်တတ်ခြင်းမှာမူ အများသိကြသည့် ကိုယ်အမူအရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လူ၏ ကိုယ်နေဟန်ထားသည်လည်း မိမိအနီးရှိ လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အများအပေါ်

၎င်းလူမည်သို့သော သဘောမျိုးထားရှိသည်ကို ဖော်ပြနေတတ်သည်။ ဥပမာ...
ယောက်ျားများသည် မိမိအနီးအနား၌ သို့မဟုတ် တစ်ခန်းတည်း၌ မိမိမနှစ်သက်သည့်
အခြားယောက်ျားများရှိနေပါက ပုံမှန်သက်တောင့်သက်သာမနေနိုင် မိမိစိတ်ကို
ခြိမ်းခြောက်နှောင့်ယှက်နိုင်သူဖြစ်ကာ နေရထိုင်ရမလွတ်လပ်ချင်သည့် အမူအရာမျိုး
ပေါ်ပေါက်လျက် ခြိမ်းခြောက်နှောင့်ယှက်နိုင်ခြင်း မရှိသူမျိုးဖြစ်လျှင်မူ ပုံမှန်ထက်ပို၍
သက်သာပေါ့ပါးလွန်းနေသည့် အမူအရာမျိုး ထွက်လာတတ်သည်။ အနီးအနား၌ရှိသည့်
မိမိမနှစ်သက်သူသည် အမျိုးသမီး(များ)ဖြစ်လျှင်မူ အမျိုးသားများအနေနှင့်
အနေကျပ်လွန်းသည့်အမူအရာမျိုး ဖော်ပြလေ့မရှိပေ။ အမျိုးသမီးများကမူ မနှစ်သက်မှုကို
ပုံမှန်ထက်ပိုသော သက်သောင့်သက်သာ အမူအရာမျိုးဖြင့်သာ တသမတ်တည်း
ပြသလေ့ရှိကြသည်။

ကလေးများသည် အပြောဘာသာစကားနှင့် ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာစကားများ
ကို ဆည်းပူးလေ့ကျက်နေကြသည့် တစ်ချိန်တည်းတွင် အခြားပို၍သိမ်မွေ့သော
အခြင်းအရာတစ်ခုကိုလည်း သင်ယူမှတ်သားမိကြသည်။ ယင်းကား မိမိခန္ဓာကိုယ်
ဝန်းကျင်ရှိ နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်သည်။ လူသည် မိမိနှင့်သူတစ်ပါး
အကြား၌ တစ်စုံတစ်ရာသော ကွက်လပ်လဟာပမာဏတစ်ခု ခြားထားခြင်းတတ်ကြသည်
တစ်နည်းပြောရသော်။

လူတစ်ယောက် လှုပ်ရှားသွားလာနေစဉ်တွင် သူ၏ပတ်ပတ်လည်၌ သီးခြား
ကိုယ်ပိုင်လေထု နယ်နိမိတ်တစ်ခု တစ်ပြိုင်နက် လိုက်ပါနေသည်ဟူသော သဘော၊
သို့တည်းမဟုတ် လူသည်မိမိ၏ သီးခြားကိုယ်ပိုင်လေအိတ် (လေထုနယ်နိမိတ် တစ်ခု
အတွင်း နေထိုင်လျက်ပင် လှုပ်ရှားသွားလာ နေတတ်သည်ဟူသော သဘော ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ ကိုယ်ပိုင်လေထု နယ်နိမိတ်အတွင်း တစ်ပါးသူ၏ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်
ခြင်း ခံလိုက်ရသည့်အချိန် လူ၌ဖြစ်ပေါ်သည့် ထိခိုက်လှုပ်ရှားမှုများ မျက်လုံး၌ဖြစ်ပေါ်သည့်
အမူအရာ အနုစိတ်များကို မနုဿဗေဒပညာရှင်တို့က ဓာတ်ပုံများနှင့်တကွ မှတ်တမ်းတင်
ထားခြင်းများ ရှိပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိက္ခမ်းခြင်းမရှိသေးသည့် မြောက်အမေရိက
တိုက်သားနှစ်ဦး စကားပြောကြမည်ဆိုက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်တစ်ကမ်းအကွာ
သို့မဟုတ် လေးပေခန့်အကွာ၌ရပ်၍ ပြောရခြင်းသည် သူတို့အတွက် သက်သောင့်
သက်သာအရှိဆုံး အနေအထားဖြစ်၏။ တောင်အမေရိက တိုက်သားများကတော့
သည့်ထက်နီးနီးကပ်ကပ် ရပ်ချင်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် တောင်ပိုင်းသားနှင့်

မြောက်ပိုင်းသား မျက်နှာချင်းဆိုင်သည့်အခါ ပြဿနာပေါ်သည် တောင်အမေရိကသားက ရှေ့သို့တိုးသည်အခါ မြောက်အမေရိကသားစိတ်၌ သည်လူက အတင်းရော အမွေပဲဟု ခံစားရပြီး၊ မြောက်အမေရိကသားက နောက်ဘက်ဆုတ်သည့်အခါ တောင်အမေရိကသား စိတ်၌ သည်လူက အတော်ကြီးကျယ်တာပဲဟု ခံစားသွားရနိုင်ပေသည်။

မိမိဝန်းကျင်နယ်နိမိတ် ဘယ်လောက်ကျယ်ကျယ် လိုချင်တတ်သနည်းဟူသည့် သက်ဆိုင်ရာလူ၏ လူရည်လူသွေးနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ ဥပမာ... အတွင်းစွဲသူ (INTROVERT) များသည်အပြင်စွဲသူ (EXTROVERT) များထက် သီးသန့်နေရာ ကျယ်ကျယ် လိုချင်တတ်ကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားများ လတ်တလော စိတ်အထားများကလည်း လူတစ်ဖက်သားတို့နှင့် ကွာလှမ်းလိုမှု နီးကပ်လိုမှုတို့ကို အဆုံးအဖြတ်ပြုတတ်သည်။ ရုပ်ရှင်ရုံ၌ တန်းစီနေသူများကို အကဲခတ်ကြည့်လျှင် ဖိုမက်စ အသားပေးရုပ်ရှင်မျိုးဖြစ်က တန်းစီသူတွေ ခပ်သိပ်သိပ် ခပ်စိတ်စိတ်လေးရပ်နေတတ်ကြပြီး မိသားစုဖျော်ဖြေမှု ရုပ်ရှင်မျိုးဖြစ်က ဘာသိဘာသာ ခပ်ကျဲကျဲလေး ရပ်တတ်ကြတာ တွေရမည်ဖြစ်သည်။

အပြောဘာသာစကားနှင့် ပတ်သက်၍ အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဂျော့ချ်ဒု မောရီးယား တစ်ခါက ရေးဖူးတာရှိသည်။ 'ဘာသာစကားဆိုတာ အင်မတန်ညံ့ဖျင်းတဲ့ အရာပဲ ခင်ဗျားကအဆုတ်တွေထဲ လေတွေပြည့်အောင် ဖြည့်တယ်၊ ပြီးတော့ လည်ချောင်းထဲက ဟနေတဲ့နေရာကလေးမှာ တုန်ခါအောင်လုပ်တယ် ပါးစပ်ကိုလည်း အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ လှုပ်ရှားပေးတယ်၊ အဲဒီအခါ အပြင်ကလေတွေလှုပ်သွားရော အဲဒီ လှုပ်သွားတဲ့လေတွေက ကျွန်တော့်နားထဲမှာရှိတဲ့ စည်ကလေးနှစ်ခုကို လာရိုက်ခတ် တယ် အဲဒီအခါကျမှ ခင်ဗျားဆိုချင်တဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ကျွန်တော့်ဦးနှောက်က အကြမ်းဖျင်းဖမ်းမိ တယ်။ ကြည့်စမ်း၊ ဘယ်လောက်ကွေ့ဝိုက်ပြီး လာလိုက်ရသလဲ ဘယ်လောက်အချိန်ကုန်တဲ့ အရာလဲ' ဟူ၍။

မှန်သည်။ စကားလုံးချည်း သက်သက်ဖြင့်သာဆိုက လူလူချင်းဆက်သွယ်ရေး သည် သူပြောသည့်အတိုင်း ညံ့ဖျင်းထုံထိုင်းနေမှာ သေချာသည်။ သို့သော် ကိစ္စမရှိပါ။ တကယ်လက်တွေ့ဆက်သွယ်သည့် နေရာများစွာ၌ပင် စကားလုံး၏ အခန်းကဏ္ဍက အသေးမွှားဆုံး ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

၁၅ သူတစ်ပါးအထင်အမြင်ကောင်းစေလိုလျှင်

လွန်ခဲ့သော နှစ်အတော်ကြာက ဖြစ်သည်။ နယူယောက်မြို့တော်ရှိ ဆိုးသွမ်း
ဂိုဏ်းများအကြောင်း ရုပ်မြင်သံကြား မှတ်တမ်းကား တစ်ကား ရိုက်ရန်အတွက် အသက်
နှစ်ဆယ်အောက်အရွယ် လူဆိုးကလေးတစ်သိုက်နှင့် ကျွန်တော် တွေ့ဆုံမေးမြန်းရသည်။
၎င်းအုပ်စု ခေါင်းဆောင်မှာ ရဲရဲတင်းတင်းရှိလှသည့် လူငယ်လေးတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။
သူ့အသက် ၁၇ နှစ်သာ ရှိသေးသော်လည်း လမ်းသွားလမ်းလာများကို ရိုက်နက်
လုယက်သော အလုပ်မှရသည့် သူဝင်ငွေမှာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် ဒေါ်လာ ၁၅၀၀
နှုန်းလောက်ရှိကြောင်း သူကဆိုသည်။

သူ့အား ကျွန်တော်က ဘယ်လိုလူစားမျိုးကို ရွေးပြီးလုသလဲ မေးကြည့်သည့်အခါ
လမ်းမှာ တစ်ယောက်တည်း နှေးတိနှေးကွေး ဘေးဘီလဲရဲရဲမကြည့်ဘဲ ခေါင်းအောက်ပုံပြီး
လျှောက်လာသည့် လူမျိုး၊ သူ့ကိုမြင်တော့လည်း ကြောက်ရွံ့သည့် အမူအရာပြသူ
မျိုးဆိုလျှင် အဲဒါလုလို့ ကောင်းမည့်သူပဲ ဟု သူကပြောပြသည်။

‘ငါဆိုရင်ကောကွာ လုလို့ကောင်းမယ့် လူထဲပါလား’ ကျွန်တော်ကမေးသည့်အခါ
‘ဟင့်အင်း... ခင်ဗျားဆိုရင် ကျွန်တော်ရှောင်မယ်’

‘ဘာကြောင့်လဲကွာ’

‘ကျွန်တော်ဒီအခန်းထဲဝင်လာတော့ ခင်ဗျားက ကျွန်တော့်မျက်စိကို တန်းကြည့်
တယ်၊ ပြီးတော့ ဒီကောင်နဲ့ချရင် ငါနိုင်နိုင်မလားလို့ အကဲခတ်တဲ့ပုံစံမျိုး ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး
ကြည့်တယ်၊ ဒီလိုလူမျိုးကို သွားပက်သက်ရင် ပြဿနာတက်မယ်’

ကြည့်စမ်း စာမတတ်ပေမတတ် လမ်းပေါ်က လူဆိုးကလေးသည် ကိုယ်အမူအရာ
ဘာသာစကားကို ကောင်းကောင်းကြီး တတ်ကျွမ်းနေသည်။ တစ်ခဏအတွင်းမှာပင်
တစ်ဖက်လူ ‘ဘာ’ ဆိုတာ သူသိနေသည်။ လု၍ရမည့်သူ ဟုတ်မဟုတ် ခွဲခြားပြီးပြီ။

စင်စစ်သုတေသန ပြုချက်များအရလည်း ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ပါးသူတို့နှင့်
တွေ့ဆုံ၍ ခုနစ်စက္ကန့်မျှအတွင်းမှာပင် ၎င်းလူသည်ဘာပဲဟူ၍ စိတ်၌တင်ဆုံးဖြတ်
ထားမိကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ထိုအခိုက်အတန့် မျိုးလေးများ၌ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး
စကားပင်မည်မည်ရရ ပြောမိကြသေးသည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် လူသည် သိလျက်ဖြစ်စေ

မသိဘဲဖြစ်စေ မိမိ၏အတွင်းသဘောကို မျက်လုံးအကြည့်၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်နေဟန်ပန် စသည်တို့အားဖြင့် ဖွင့်ဟဖော်ပြနေတတ်မြဲဖြစ်ရာ လူလူခြင်း ဆုံတွေ့ကြ သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုကိုယ်အမူအရာ ဖော်ပြချက်များ သက်သက်ကြောင့်ပင် နှစ်ဦး နှစ်ဖက်လုံး၌ တစ်ဖက်လူသည်ဘာပဲဟူသော သိမှတ်မှုနှင့်အတူ၊ စိတ်ချယုံကြည်ခြင်း မှသည် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း အထိသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်သွားတတ် ကြပေသည်။

သင်ကိုယ်တိုင် ကြုံခဲ့ရဖူးသည့် မှတ်မှတ်သားသားအဖြစ်မိဆုံး တွေ့ဆုံမှုတစ်ချို့ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လျှင် အထက်ကဆိုခဲ့သော သဘောကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်ပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ သင့်အိမ်ထောင်ဖက် ဖြစ်မည့်သူနှင့် ပထမဦးဆုံးဆုံတွေ့ရချိန် တစ်ခုသော အလုပ်အင်တာဗျူးဝင်ခဲ့ရချိန် လူစီမံးတစ်ယောက်နှင့် အမှတ်မထင်ဆုံတွေ့ရချိန် စသည်များ တုန်းက တွေ့စရာနှစ်စက္ကန့် အချိန်ပိုင်းလောက်မှာ သင်ဘာတွေခံစားမိလောက်သလဲ သင့်စိတ်ထဲ ဘာတွေဖြစ်ပေါ်ခဲ့သလဲ၊ သူကတော့ ‘ဘာ’ ပဲဟု မှတ်သားမိလိုက်သလဲ။ သင့်ကိုကော သူဘယ်လိုမှတ်ယူသွားမည်ဟု သင်ထင်လိုက်မိသလဲ။ ပြန်စဉ်းစား မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

သင်ကိုယ်တိုင်သည်ပင် သင် ‘ဘာ’ ဆိုတာ ဖော်ပြနေသောအရာဖြစ်သည်။

စာရေးသူသည် (သမ္မတသုံးဦးအပါအဝင်) နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များ၊ လုပ်ငန်းရှင် ကြီးများ၊ အနုပညာကျော်များနှင့် အခြားအောင်မြင်လိုသူ အမျိုးသားအမျိုးသမီး များစွာတို့အတွက် လူမှုဆက်ဆံရေးကဏ္ဍနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ၂၅ နှစ်တာမျှ ဆောင်ရွက် ပေးခဲ့ဖူးပါသည်။ ၎င်းတို့ကို အကြောင်းအရာတစ်ခုကို လူအများစိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်အောင် ပြောဆို တင်ပြနိုင်ရေး၊ ဆန့်ကျင်ဘက်မေးခွန်းများကို အဆင်ပြေစွာ ရင်ဆိုင် ဖြေကြားနိုင်ရေး၊ လက်ရှိထက် ပို၍ထိရောက်ထက်မြက်စွာ ဆက်သွယ် ပြောဆိုနိုင်ရေး တို့အတွက် ကျွန်တော် အကူအညီပေးခဲ့သည်။

သည်ပုဂ္ဂိုလ်များအား လေ့ကျင့်ပေးသည့်နေရာ၌ ကျွန်တော်အဓိက ကိုင်စွဲသည့်အရာက တစ်ဖက်လူ (တို့)နှင့် ကူးလူးဆက်သွယ်ရာ၌ မိမိကိုယ်တိုင်သည်ပင် ဆက်သွယ်ပေးပို့ချက် (message) ဖြစ်သည် ဟူသောအချက်ကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ဖို့ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် မိမိကိုယ်တိုင်၏ ကိုယ်အမူအရာစုံတို့သည်

တစ်ဖက်လူအား မိမိ၏ အတွင်းသဘောတို့ကို အစဉ်လှစ်ဟာ ဖော်ပြလျက်ရှိသည် ဟူသောသဘောဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်သွယ်ရာ၌ မိမိမှာရှိသည့် ကောင်းသော အရည်အသွေးများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုတတ်ဖို့ လို၏။ ယင်းသို့ အရည်အသွေးကောင်းတွေ လှစ်ဟပြသည့်အခါ တစ်ဖက်လူတို့သင့်အား နှစ်သက်မိကြလိမ့်မည်။ သင်နှင့် ဆက်သွယ်ရမှာ သူတို့ လိုလားကြလိမ့်မည်။ သည်တော့ ... သင့်မှာ ဘာ အရည်အသွေးတွေ ရှိသလဲ၊ ဘာပစ္စည်း ဘာအစွမ်းသတ္တိတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားသလဲ။ စိစစ်ကြည့်ပါ။

ရုပ်ရည်၊ သွက်လက်တက်ကြွမှု၊ စကားပြောပြေပြစ်မှု၊ လေယူလေသိမ်း ကောင်းခြင်း၊ အသံဩဇာရှိခြင်း၊ စကားနှင့်လိုက်ဖက်သော ခြေဟန်လက်ဟန်၊ လျှောက်ပတ်သော မျက်လုံးအကြည့်၊ တစ်ဖက်သား စိတ်ဝင်စားအောင် စိကာပတ်ကုံး ပြောဆိုတတ်ခြင်း၊ စသည့် အရည်အသွေးတွေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ မရှိဘူးလဲ၊ အဲဒါတွေ ကို ဘယ်လောက် ထိထိရောက်ရောက် အသုံးချသလဲ မချဘူးလဲ။ တစ်ဖက်လူ ကတော့ သင်၏ အဲသည်အရည်အသွေးများအပေါ် မူတည်ကာ သင့်ကိုအကဲဖြတ်လိမ့်မည်။ သင့်ကို သဘောကျခြင်း မကျခြင်း၊ အထင်ကြီးခြင်း မကြီးခြင်းစသော အထင်အမြင်တွေ သူ၌ ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။

အဲသည်တော့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်နှင့် တွေ့ကြုံဆက်ဆံရသူတစ်ယောက် သင့်အား အထင်ကြီးသွားသည် (ဝါ) သဘောကျသွားသည်ဟု သင် သတိပြုမိလိုက်သည့် အချိန်တွေ ရှိပါလိမ့်မည်။ အဲသည်အထဲက သုံးကြိမ်လောက်ကို ရွေးပြီး ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ သည်တုန်းက ဘာကြောင့် တစ်ဖက်လူ သဘောကျသွားသည် ထင်သလဲ။ စာရေးသူကတော့ သေချာပေါက် ဟောကိန်းထုတ်နိုင်သည်။ အဲသည်တုန်းက တစ်ဖက်လူနှင့် စကားပြောစဉ် သင်ပြောသော အကြောင်းအရာတွေသည် သင်တကယ် အလေးအနက်ယုံကြည်သော အရာတွေဖြစ်ရလိမ့်မည်။ သင် တကယ်သိနားလည်သော အရာတွေလည်း ဖြစ်ရလိမ့်မည်။ ပြီး ... အဲသည့်အချိန်က သင်သည် သင်ပြောသော အကြောင်းအရာထဲတွင် လုံးဝဥသု အာရုံဝင်စားကာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် ဆိုတာတွေ မေ့လျော့ကာ ပကတိသင့် ပင်ကိုယ်သဘာဝအတိုင်း ရှိနေရလိမ့်မည်ဟူ၍ပဲဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ့်ပုံစံအတိုင်း ကိုယ်နေပါ

လမ်းညွှန်စာအုပ် အတော်များများမှာပင် အကြံပေးထားတာတွေ ရှိသည်။ အခန်းထဲဝင်ကထဲက ရင်ကျော့ပြီးဝင်သွား၊ ကိုယ့်သွင်ပြင်မူရာ၊ ကိုယ့်ဥပဓိရုပ်က အားလုံးကို လွှမ်းသွားပစေ၊ လူတွေနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တော့ အားရှိပါးရှိ တင်းတင်းကြီး ညှစ်ပြီးနှုတ်ဆက်၊ တစ်ဖက်လူကို ကြည့်တော့လည်း အိပ်မေ့ချသမားကြည့်သလို မျက်လုံး ကိုစိုက်ပြီးကြည့် စသဖြင့်။

အဲဒါတွေအတိုင်း လိုက်လုပ်လျှင် ဟ...ဒီကောင်က ဘယ်လိုကြီးလဲဟ ဟု အားလုံး စိတ်ညစ်သွားကြလိမ့်မည်။ သင်လည်းအူကြောင်ကြောင် သတ္တဝါတစ်ကောင် တကယ် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

လူအများနှင့် ဆက်ဆံရာမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်က ကိုယ်မူကိုယ့်ဟန်အတိုင်း ရှိဖို့ အဲသည့် ကိုယ့်မူကိုယ့်ဟန်တွင်မှ ညံ့ကွက်ဖျင်းကွက်တွေကို ထိန်းချုပ်ဖယ်ရှားပြီး ကိုယ့်ရှိသမျှထဲက အကောင်းဆုံး အနေအထားတွေနှင့် ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံပြနိုင်ဖို့ ဖြစ်သည်။

လူအများနှင့် ထိရောက်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်သူများကို ကြည့်လျှင် သူတို့ သွင်ပြင်မူရာ စရိုက်လက္ခဏာတွေက ဟိုမှာတစ်မျိုး သည်မှာတစ်ဖုံဟူ၍ ပြောင်းလဲကွဲပြား သွားလေ့မရှိ။ တစ်ဦးချင်းနှစ်ဦးချင်း၊ ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားပြောဆိုရာမှာလည်း သည်မူရာ သည်ဟန်ပန်၊ ပွဲလမ်းသဘင်တစ်ခု၌ ပရိသတ်ရှေ့ စကားထပြောသည့်နေရာ အလုပ်တစ်ခု အတွက် အင်တာဗျူးဝင်သည့် နေရာတို့မှာလည်း သည်သဘော သည်ပုံစံမျိုးအတိုင်း ရှိတတ်ကြကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းဆိုရသော် သည်လူတွေသည် တစ်ဖက်လူတို့နှင့် တွေ့ဆုံရာ၌ နဂိုပကတိ အတိုင်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ တစ်သားတည်းရှိစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်အခါ သူတို့၏စကားသံ သူတို့၏ဟန်ပန်တွေသည်လည်း ပြောဆိုသည့်စကားနှင့် တစ်သားတည်း လိုက်ဖက်ညီညွတ်နေလေသည်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောကြသည့်အခါ စကားနှင့်ဟန်ပန်အမူအရာ မညီညွတ်တာ မကြာခဏ တွေ့ရ တတ်သည်။

ဥပမာ ... ကြွရောက်လာကြတဲ့ ဂုဏ်သရေရှိ လူကြီးမင်းများခင်ဗျား ဒီကနေ့ ကျွန်တော် ဒီနေရာကိုလာရောက်ပြီး လူကြီးမင်းများနဲ့ တွေ့ဆုံ ပြောဆိုခွင့်ရတဲ့အတွက် အထူးပဲ ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်' ဟူ၍ စကားချီးသည့်အချိန် သူ့မျက်လုံးက ပရိသတ်၏ မျက်နှာကို စိတ်ပါလက်ပါမကြည့် ရှေ့တန်းမှာ ထိုင်နေသူတွေ၏ ခြေထောက်လောက် ကိုသာ ဖြန်း၍ ကြည့်နေတာမျိုး၊ မျက်နှာကလည်း ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်သည့် လက္ခဏာ မမြင်ရ မကျေနပ်သယောင် စိတ်ပျက်နေသယောင် ကြောက်ရွံ့နေသယောင် အမူအရာမျိုး သာ ဖော်ပြနေတာမျိုးဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ပရိသတ်ထံ ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာဖြင့် သူပေးပို့သည့် အချက်ပြဆက်သွယ်မှုတွေသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မညီညွတ်၊ ရောရောနှောနှော ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးတွေ ဖြစ်နေသောသဘောပင်။ သည်အခါမျိုး တွင် ပရိသတ်ကအကြားထက် အမြင်ကိုအမှန်ယူလေ့ရှိသည်။ ပရိသတ်စိတ်၌ဒီလူက ဝမ်းမြောက်တယ်ပြောပေမယ့် သူ့မျက်နှာက ဝမ်းမြောက်တဲ့ မျက်နှာမှမဟုတ်တာ၊ ဒီလူ မရိုးသားဘူး ဟူ၍ မှတ်ယူသွားလေသည်။

မျက်လုံးကိုအသုံးပြုပါ

လူတစ်ယောက်နှင့်ဖြစ်စေ လူတစ်ရာနှင့်ဖြစ်စေ၊ စကားပြောသည့်အခါတိုင်းပင် မိမိပြောနေသူ (တို့)၏မျက်နှာကိုကြည့်ပြီး ပြောဖို့လိုသည်။ တချို့က စကားစပြောသည့် အခါတွင်တော့ တစ်ဖက်လူကို တစ်ချက်ကြည့်သည်။ သို့သော် သုံးလေးလုံးလောက် ပြောမိလျှင်ပင် သည်လူကိုမေ့လျော့ကာ တခြားကိုငေးရင်း ကိုယ်ပြောချင်တာတွေ တစ်ကိုယ်တော် လျှောက်ပြောနေမိတော့သည်။ သည်အပြုအမူမျိုးကို သတိထား ပြုပြင်ရပေမည်။

လူအများရှိသည့် ခန်းမတစ်ခုထဲ ဝင်လာသည့်အခါမျိုးမှာ ကျီးကန်းတောင်းမှောက် မဟုတ်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သက်သောင့်သက်သာ အမူအရာဖြင့် အခန်းထဲဖြန့်ကျက် အကဲ ခတ်လိုက်ပြီးနောက် မိမိအရင်ရောက်နှင့်သူတို့ကို တည့်တည့်ကြည့်ကာ နှုတ်ဆက်အပြုံးနှင့် ပြုံးပြတတ်ဖို့လိုပေသည်။

တချို့က လူတွေအများကြီးရှိသည့် ခန်းမမျိုးထဲဝင်ရမှာကို ခြင်္သေ့လောင်အိမ်ထဲ ဝင်ရသလို သဘောထားမိသည် ဆို၏။ ကျွန်တော်လက်မခံပါ။ တကယ်သာ ခြင်္သေ့ လောင်အိမ်ထဲ ဝင်ရသည်ဆိုက မျက်နှာကြက်မော့ကြည့်နေတာတို့ ကိုယ့်ခြေထောက်ကိုယ်

ငုံကြည့်နေတာတို့ ဘယ်လုပ်ပါမည်လဲ ခြင်္သေ့ကိုပဲမြတ်တောင်မခတ် စိုက်ကြည့်နေမိ ကြမည်ပေါ့။

သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်ဆံရာ၌ ပြုံးခြင်းသည်လည်း အရေးကြီး၏။ တချို့က ပြုံးတော့ပြုံးသည်။ သို့သော်နေရာမကျ။ တမင်လုပ်ထားမှန်း သိသာနေသည်။ တစ်ဖက် လူကို မျက်လုံးကြီးပြုံးကြည့်ကာ သွားတိုက်ဆေးကြော်ငြာသလို ပါးစပ်ကြီးအတင်းဖြဲပြ သည့်အခါ တစ်ဖက်လူအတွက် အနေရခက်စေသည်။ ဒါမျိုးသည်လည်း ကိုယ့်ကိုမကြည့်ဘဲ စကားပြောနေသူအား နားထောင်ပေးနေရသလိုပင် မသက်သာ ရှိလှသည်။ အကောင်းဆုံးကြည့်တတ် ပြုံးတတ်သူတို့၏ အကြည့်အပြုံးများကမူ ညင်သာသည်။ သိမ်မွေ့သည်။ သက်သောင့်သက်သာရှိလှပေသည်။

သူများပြောတာ အရင်နားထောင်ပါ

ကျွန်တော့်အား အဖေသင်ကြားပေးခဲ့တာ တစ်ခုရှိသည်။ ကိုယ့်ရှိတာတွေ စွတ်ရွတ်မပြောမီ သူတစ်ပါးစကားကို အရင်ဆုံးနားထောင်ဖို့ ဟူသောအချက်။ 'ကိုယ်ချဉ်းပြောနေရင် မင်းနောက်ထပ်ဘာတစ်ခု အသစ်သိလာဦးမလဲငဲ့သား' အဖေက ဆိုသည်။

မှန်သည်။ အစည်းအဝေးမှာ၊ မိတ်ဆုံပွဲမှာ၊ သို့မဟုတ် အင်တာဗျူးမှာ၊ အခြေအနေ ဘာမှန်း မသိရသေးမီ ကိုယ့်အယူအဆတွေ စွတ်ပြောတာမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။ ခဏလေး စောင့်ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုသဘော ဘယ်လိုအနေအထားတွေ ရှိနေသလဲ အကဲခတ်ပါ။ တခြားလူတွေ ကြုံနေသလား၊ ကျနေသလား၊ ပျော်နေသလား၊ ပျင်းနေသလား၊ သင် စကားပြောလျှင် နားထောင်မည့်ပုံပေါ်နေသလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဆန့်ကျင်ငြင်းပယ်မည့် သဘောရှိသလား။

တခြားသူတွေ၏ လတ်တလော စိတ်အနေအထားကို သိပါက သည်လူတွေထံ ကိုယ့်စကားပေါက်အောင် ပြောရန်အတွက် ပိုမိုသင့်တော်သည့် နည်းလမ်းကို သင်စဉ်းစားကြံဆနိုင်ပေမည်။

ခွန်အားတွေ စုစည်းထားပါ

လူရွှင်တော်ကြီး ဂျက်ဘင်နီကလည်း ကျွန်တော့်ကို အရေးကြီးသော သင်ခန်းစာ တစ်ခု သင်ပြပေးသွားဖူးသည်။ အဲသည်တုန်းက သူ့အသက်အတော်ကြီး နေပါပြီ။ ကျွန်တော် ပရိဂူဆာလုပ်သည့် မိုက်ဒေါက်ဂလပ်(စ)ရိုး အစီအစဉ်တွင် ဧည့်သည်တော် တစ်ဦးအဖြစ် သူက ပါဝင်ဖျော်ဖြေမည် ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကို ကျွန်တော်တွေတော့ သူက ဆိုဖာခုံရည် အစွန်းနားလေးမှာ ငိုငိုလေးထိုင်နေသည်။ ပိန်လိုသေးကွေးသော ခန္ဓာကိုယ်က အားအင်မှ ရှိပါသေးရဲ့လား ထင်ရသည်။ ဟာ...ပြဿနာပဲကွာ၊ ပွဲမပြီးသေးခင် သေသွားမှဖြင့် ဒုက္ခဟူ၍ပင် ကျွန်တော်တွေ့လိုက်မိသည်။

အဲသည်နောက်မှာ စတင်ထုတ်လွှင့်ရမည့်အချိန် ရောက်ရှိလာသည်။ ကျွန်တော် ရင်မပြီး စောင့်ကြည့်နေရသည်။ တီးဝိုင်းက လပ်(ဖ)အင်ဗလွန်း(မ)တေးသွားကို တီးခတ်ပြီ။ ဘင်နီ အသက်ပြင်းပြင်းရှုလိုက်သည်။ ချက်ချင်းပင် သူ့ကိုယ်ထဲ ခွန်အားတွေ တိုးဝင်လာသည်ဟု ထင်ရသည်။ ကုန်းကွေးကွေး ခန္ဓာကိုယ်လေးသည် မတ်၍သွားသည်။ သူ ကျွန်တော့်ကို တစ်ချက်လှမ်းကြည့်ပြီး ပြုံးပြသည်။ ပြီးလျှင်သူဝင်ရန်အတွက် တံခါးဖွင့် ပေးလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူ၏ထင်ရှားလှသည့် စတိုင်အတိုင်း လက်ကိုဘေးကားပြီး တအားလွှဲကာ ဇာတ်ခုံထက်သို့ သွက်သွက်ကြီး လျှောက်တက်သွားလေသည်။

ကျွန်တော့် မျက်စိရှေ့မှောက်မှာပင် ဂျက်ဘင်နီအစစ်က ရုတ်တရက် မျက်လှည့်ပြ လိုက်သလို ဘွားခနဲ ပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သည်လို အစီအပြင် သရုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အတွက် စောစောက တစ်ချိန်လုံး သူ့ခွန်အားတွေကို သိမ်းဆည်းစုစည်းနေခဲ့ခြင်း ပင်တည်း။ သင်ကော သင့်ခွန်အားတွေကို မည်သို့ စုစည်းမြှင့်တင်လေ့ ရှိပါသနည်း။ စာရေးသူအနေနှင့်မူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် မတွေ့ဆုံမီ တစ်နေရာ၌ ငြိမ်သက်စွာထိုင်ကာ အာရုံများကို စုစည်းလေ့ရှိပါသည်။ သည်အခါမျိုးတွင် အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှုသည်။ ထို့နောက် ယခုတွေ့ဆုံရာ၌ ကျွန်တော့်ဘက်ကထားသည့် ဦးတည်ချက်၊ သူ့ဘက်ကထားရှိ မည့်ရည်မှန်းချက် စသည်များကို စဉ်းစားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ ပုံမှန်ထက်နည်းနည်းပို၍ နှလုံးခုန်မြန်လာအောင် (ဝါ) နည်းနည်းသွေးပူလာအောင် မိနစ်အနည်းငယ်လောက် လမ်းသွက်သွက် လျှောက်သည်။ ထို့နောက်တွေ့ဆုံမည့် နေရာအခန်းသို့ ဝင်ပြီဆိုလျှင် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် မတွေ့တော့ဘဲ၊ တစ်ဖက်လူ၌သာ အာရုံစူးစိုက်ကာ သူနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်နှစ်သက်နိုင်မည့် အကြောင်းများကို ဖော်ထုတ်စဉ်းစားတော့သည်။

တစ်စုံတစ်ရာ၌ ကျွန်တော်တို့ တကယ်ရိုးရိုးသားသား ထက်ထက်သန်သန် ယုံကြည်ပြီဆိုလျှင် ယင်းထက်သန်မှုမှနေ၍ သူတစ်ပါးတို့အား ဆွဲငင်နိုင်သည့် စွမ်းအား တစ်ခု ထွက်ပေါ်တတ်မြဲ ဖြစ်သကဲ့သို့ စနစ်တကျစုစည်းထားသည့် ခွန်အားမှလည်း အလားတူ အာနိသင်မျိုး ထွက်ပေါ်မြဲဖြစ်သည်။ ယင်းအာနိသင်ရှိသူတို့ စကားပြောသော အခါ အသက်ပါသည်။ ပရိသတ်နှင့်သူ တစ်သားတည်းရှိသည်။ သူတင်ပြသော အကြောင်းအချက်ကို လုံးဝဥသယုံယုံကြည်စွာ သူပြောသည်။ နားထောင်သူသည် သူ တင်ပြချက်ကို လက်ခံချင်မှ လက်ခံနိုင်မည်။ သို့သော်သူ၏ ထက်သန်ယုံကြည်မှုကိုကား လုံးဝ သံသယမရှိနိုင်။

စကားပြောရာ၌ ပြတ်ပြတ်သားသား ယုံယုံကြည်ကြည် ပြောတတ်ဖို့သည် အရေးကြီး၏။ တချို့ကစပြောတော့ ဟုတ်မလိုလိုနှင့် နောက်ပိုင်းကျ ပိုးတိုးဝါးတား အဖျားရှူးသွားတတ်သည်။ တချို့လည်း ပါးစပ်ကို လက်နှင့်ကွယ်သလို ပိတ်သလိုဖြင့် ဗလုံးဗထွေး လုပ်ပစ်တတ်သည်။

သည်လိုစမ်းတမ်းဝါး မသေမချာသမားများ နောက်သို့ ဘယ်သူမျှ လိုက်မည် မဟုတ်ပေ။ စကားပြောရာ၌ စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားကာ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ချင့်ချင်ချိန်ချိန် ပြောခြင်းသည် ကောင်းပါ၏။ သို့သော် ထိန်းသိမ်းချင့်ချိန်ခြင်းနှင့် မရေရာ မသေချာခြင်းကား လုံးဝတခြားစီဖြစ်ပါသည်။

စိတ်နည်းနည်းလျှော့ပါ။

တစ်ခါကျွန်တော်သည် ဝန်ထမ်းအစည်းအဝေးတစ်ခု၌ ကျွန်တော်တို့ ဖျော်ဖြေရေး လုပ်ငန်းလောကမှ တန်ခိုးအကြီးဆုံး ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌတစ်ဦးနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးရ၏။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်မှာ အာဏာပြင်းလွန်းသဖြင့် အများကြောက်ရွံ့ရသူတစ်ဦး ဖြစ်၏။

ထိုနေ့အစည်းအဝေး၌ သူက အသေးအမွှားပြဿနာတစ်ခုအပေါ် ဒေါသပုန်ထကာ အစည်းအဝေး တက်ရောက်လာသူ တစ်ဦးချင်းအား မပြီးနိုင်မစီးနိုင် ဝေဖန်စစ်ကြော လျက်ရှိ၏။

ကျွန်တော့်အလှည့်ရောက်၍ သူက 'ကဲ... ခင်ဗျားကော ဘာတွေလုပ်နေလဲ အေးလ်(စ)၊' ဟု လှမ်းအော်ပြီးမေးသည့်အခါ ကျွန်တော်က 'အခုလောလောဆယ်ကို

မေးတာလား၊ ဒီညနေအတွက်ကိုလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော့် တစ်သက်လုံးအတွက် ဘာလုပ်နေသလဲမေးတာလား၊ ဟူ၍ ပြန်မေးလိုက်သည်။

ခဏအဖို့ တစ်ခန်းလုံး ငြိမ်ကျသွားသည်။ တခြားသူတွေ မျက်လုံးအပြူးသား ပါးစပ်အဟောင်းသားနှင့် ကြည့်နေကြသည်။ အဲသည်နောက်တွင် ဥက္ကဋ္ဌက ရုတ်တရက် ကောက်ကာငင်ကာ တဟားဟား ရယ်လေသည်။ သည်တော့မှတခြားသူများလည်း လိုက်ရယ်နိုင်ကြသည်။ စောစောက မသက်မသာတင်းမာနေသည့် အနေအထားမှာ ဟာသကြောင့် လျော့ပါးပျက်ပြယ်သွားလေသည်။

လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျွန်တော် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အတော်များများအား ကျွန်တော်မကြာခဏ ပြောရလေ့ရှိသည့် အကြံပေးစကား တစ်ခုရှိသည်။ ယင်းကိုအတိုဆုံးချုပ်၍ပြောရလျှင် 'စိတ်နည်းနည်းလျှော့ပါ' ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဂရုစိုက်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ဘယ်သူသည်ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိပ် အလေးအနက်ထားလွန်းနေသည်။ စိတ်ထားတင်းမာလွန်း နေသည်ဆိုတာ အလွယ်တကူ သိမြင်နိုင်ပါသည်။ သည်လူတွေသည် တစ်စုံတစ်ရာကို တအံ့နွေးနွေး တွေးချင် တွေးနေမည်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ့်ကိစ္စတွေချည်း မပြီးနိုင်မစီးနိုင် ပြော၍နေလိမ့်မည်။

စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်မှာကော အဲသည်သဘောမျိုး ရှိနေပါသလား။ ကိုယ့်အတ္ထုကို ကိုယ်သေသေချာချာ စစ်ကြောကြည့်လျှင် မြင်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် 'ငါ' 'ငါ' 'ငါ' တွေချည်း ခဏခဏ ပြောနေတတ်ပါသလား။ သင်သည် သင့်ပြဿနာတွေ သင့်အရေး ကိစ္စတွေကိုချည်း အမြဲအာရုံဝင်နေတတ်ပါသလား။ သင်သည် ဟိုကိစ္စသည်ကိစ္စ တို့အတွက် မကြာခဏမကျေမနပ် ဖော်ထုတ်ပြောဆိုတတ်ပါသလား။ လူတစ်ယောက်က စိတ်ကူးသစ် အကြံဉာဏ်သစ်တစ်ခု တင်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက် အဲဒါကို ဆန့်ကျင် ချေဖျက်ရန် သင်ဟန်ပြင်တတ်ပါသလား။

သည်မေးခွန်းတွေထဲက တစ်ခုတည်းကိုဖြစ်သေ 'ဟုတ်သည်' ဟု သင်ဖြေမိ မည်ဆိုပါစို့။ သင် နည်းနည်း 'လျှော့' ဖို့လိုနေပေပြီ။ လောလောဆယ်ပင် သင့်မိတ်ဆွေတွေ သင့်မိသားစုဝင်တွေ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေမှာ သင့်အပြုအမူ အပြောအဆိုများကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရသည့် အနေအထား အနည်းနှင့်အများ ရှိနေချေရောမည်။

ကိုယ်နှင့်ဆက်ဆံရသူတွေ စိတ်သက်သက်သာသာရှိစေဖို့ ဦးစွာပထမ ကိုယ်ကိုယ်
တိုင်က စိတ်သက်သာပေါ့ပါးသည့် အနေအထားရှိဖို့လိုပါသည်။ သို့သော် သည်အတွက်
မိမိ၏နဂိုဟန်ပန်တွေကို လုံးဝအသစ်ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ကား မလိုပါ။ အခြားသူ တစ်ဦး
တစ်ယောက်၏ သဏ္ဌာန်ဟန်ပန်ကို အတုယူကူးချတာမျိုးလည်း မလုပ်ပါနှင့်။ ကိုယ့်ပင်ကို
သဘာဝကို အကောင်းဆုံးအနေအထား၌ ထုတ်ပြနိုင်အောင်သာ သတိပြုပါ။

အကြောင်းက၊ သင့်အား သူတစ်ပါးသဘောကျအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်စေမည့်
တန်ခိုးသတ္တိသည် သင့်ကိုယ်တွင်းမှာပင် ကိန်းအောင်း တည်ရှိနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
သူတစ်ပါးဟန်ပန်ကို သင်တုပ၍ နေရာကျမည်မဟုတ်သလို သင့်သဏ္ဌာန်ဟန်ပန်ကိုလည်း
သင့်လောက်သဘာဝကျအောင် မည်သူမျှ လုပ်ပြနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

ဖေမြင့်