

နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများ နှင့် မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းများလက်စွဲ

စကားလက်ဆောင်

ကျနော်တို့ ၈၈ နောက်ပိုင်း စစ်အုပ်စုက ဒီမိုကရေစီရေးလှုပ်ရှားသူတွေကို ရက်ရက်စက်စက်ဖြိုခွဲပြီးနောက် နယ်စပ်ဒေသကို ရောက်ကြတဲ့သူတွေ၊ ပြည်ပနိုင်ငံတွေကို ရောက်ခဲ့တဲ့ လူတွေ၊ အသက်ပေးသွားရတဲ့လူတွေ ထောင်ချီရှိခဲ့သလို စစ်အကျဉ်းထောင်ထဲ ရောက်ခဲ့ရတဲ့ သူတွေလည်း ထောင်ပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ စစ်ကြောရေးစခန်းရဲ့ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုတွေ၊ အကျဉ်းထောင်ရဲ့ ခါးသီးလှတဲ့ ဖြတ်သန်းတွေကြောင့် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေ ပြန်လွတ်လာတဲ့ အခါမှာ ဘဝ တွေ ကျိုးကြေခဲ့ကြရတယ်။ မိသားစုနဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ကြရတယ်။ ဒီအခါ ကျနော်တို့ တတွေဟာ အထီးကျန်စွာ ခံစားလာရတယ်။ ဘဝတွေကို ပြန်လည်ထူထောင်ဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားကြပေမယ့် စနစ်တကျ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုတွေ ခံခဲ့တဲ့ ကျနော်တို့တတွေအတွက် ပြန်လည်ကုစားဖို့ဟာ အတော် မလွယ်ကူတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ပြန်လည် ထူထောင်နိုင်ဖို့ရန်အတွက်လည်း အခြေအနေအရပ်ရပ်က မဖန်တီးပေးနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အခြေခံအကျဆုံး ပြန်လည်ကုစားနိုင်မယ့်၊ လူတိုင်း လိုက်လုပ်နိုင်မယ့် တောင်အာဖရိက က ရေးသားရိုက်နှိပ်ထားတဲ့ **“Counselling Torture Survivors”** ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးကို ဘာသာပြန် ထုတ်ဝေလိုက်ရပါတယ်။ အားလုံး တိုက်ရိုက် အသုံးပြုလို့ရမှာ မဟုတ်ပေမယ့် အနည်းငယ်မျှ အထောက်အကူပြု နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့အတွက် ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝများ ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ပြီး နိုင်ငံအတွက် ဆထက်တပိုး သယ်ပိုးနိုင်ကြပါစေလို့လည်း ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများနှင့် မိသားစုအသိုင်းအဝန်းများလက်စွဲ

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ

အာဏာရှင်စနစ်အောက်ကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ ရုန်းကန်နေရတဲ့၊ ရုန်းကန်ခဲ့ရတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းများမှ ဘုန်းကြီး၊ ကျောင်းသား၊ မိန်းမ၊ လူငယ်၊ လူကြီးတော်တော်များများဟာ အကျဉ်းထောင်နဲ့ကင်းလွတ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီအတွက်လည်း ကျနော်တို့မြန်မာနိုင်ငံက ကျောင်းသား၊ လူငယ်၊ လူကြီးတော်တော်များများဟာလည်း အာဏာရှင်ရဲ့ နှိပ်စက်ရေးနဲ့ ကျနော်တို့ရဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ အထူးတလည် စီမံထားတဲ့ အကျဉ်းစခန်းတွေ ထဲကို လျှောက်လှမ်း ခဲ့ကြရပါတယ်။ အဲဒီလို လျှောက်လှမ်း ရင်းနဲ့ပဲ လမ်းခုလတ်မှာ အသက်ဆုံးရှုံး သွားခဲ့ကြရတဲ့ ရဲဘော်တွေလည်း အမြောက်အမြား ရှိခဲ့ကြသလို၊ ကံကောင်းထောက်မစွာ အသက်ရှင်လျက်နဲ့ ပြန်ထွက်လာနိုင်ခဲ့ကြတဲ့ လူတွေလည်း အမြောက်အမြား ရှိပါတယ်။

အာဏာရှင်လက်အောက်ကနေ လွတ်မြောက်ခဲ့တဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း တွေကတော့ အဲဒီလိုစွန့်လွှတ်စွန့်စား အကျဉ်းစံပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့လူတွေ အကျဉ်းထောင်ကနေ လွတ်မြောက်ပြီးနောက် သူတို့ဘယ်လို အခက်အခဲတွေ ရင်ဆိုင်နေရတယ်၊ သူတို့ရဲ့ မိသားစုတွေရော ဘယ်လိုရင်ဆိုင်နေရသလဲ၊ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနိုင် အောင် ဘယ်လိုမျိုးကူညီသင့်သလဲ ဆိုတဲ့ အလုပ်ရရှိဆွေးနွေးပွဲတွေလုပ်ကြ၊ ဒီလူတွေနစ်နာခဲ့တဲ့ နစ်နာမှုတွေအတွက် အမှန်တရားဖော်ထုတ်ရေးကော်မရှင်တွေဖွဲ့ကြ၊ အရည်အသွေး မြင့်တင်ရေး သင်တန်းတွေပေးကြ အစရှိသဖြင့် လုပ်ကိုင်နေကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ကျနော်တို့လူ့အဖွဲ့အစည်းကတော့ အာဏာရှင် လက်အောက် ကရုန်းမထွက်နိုင်သေးပဲ ရှိနေသေးတဲ့အခါကျတော့ ဒါမျိုးတွေကို နိုင်ငံတွင်းမှာ တရားဝင် စနစ်တကျလုပ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ လုပ်ပြီး သားလည်းမရှိပါဘူး။အဲဒီအတွက် အာဖရိကနိုင်ငံက နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသား ဟောင်းတွေ၊ သူတို့ရဲ့မိသားစုတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ ပြဿနာတွေ၊ သူတို့ ဒီပြဿနာတွေကို ကျော်လွှား နိုင်ဖို့ အကြံပေးထားတဲ့ **“Counselling Torture Survivors”** လို့အမည်ရတဲ့ စာအုပ်ထဲမှ ကျနော်နဲ့ ဘဝတူနိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းတွေ၊ သူတို့ရဲ့မိသားစုတွေ၊ သူတို့နဲ့ထိတွေ့နေတဲ့ အသိုင်းအဝန်းတွေ သိရှိနိုင်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားဟောင်းများနှင့် မိသားစု များလက်စွဲဆိုတဲ့အခန်းကို ဘာသာပြန် ရေးသွားဖို့စိတ်ကူးမိတာပါ။ ဒီဆောင်းပါးတွေထဲက အကြောင်းအရာတွေ၊ အကြံပြုချက်တွေဟာ ကျနော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံက နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားဟောင်းတွေ၊ မိသားစုတွေ ရင်ဆိုင် ခံစားနေရတဲ့ ခံစားမှုတွေနဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ထပ်တူဖြစ်နေတဲ့ အတွက် ကျနော်တို့ ဘဝတူတွေအတွက် အများကြီး အကျိုးရှိနိုင်မှာ သေချာပါတယ်။

မိတ်ဆက်

အိပ်မက်ဆိုးမှနိုးထလာကြသူများ (သို့) အကျဉ်းထောင်မှလွတ်မြောက်ခြင်း

နောက်ဆုံးတော့ ကျနော်တို့တိုင်းပြည်ထဲက နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ အဆုံးသတ်ခဲ့ရပါပြီ။ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပမှာရှိနေတဲ့ ရဲဘော်တွေရဲ့ တစိုက်မတ်မတ်ကြိုးစားမှုများက ဒီလို နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေ လွတ်မြောက်စေခဲ့တာပါ။ နောက်ဆုံးတော့ ကျနော်တို့အောင်ပွဲရခဲ့ပါပြီ။ ဒီအချိန်ဟာ နိုင်ငံရေး

အကျဉ်းသားတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့မိသားစုတွေအတွက် ပျော်ရွှင်စရာ အကောင်းဆုံးနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာအကောင်းဆုံး အချိန်တွေပါ။ တောင်အာဖရိက ပြည်သူတွေကလည်း လွတ်မြောက်လာမဲ့ သူတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုတွေ၊ ရဲဘော်တွေကို နွေးနွေးထွေးထွေးကြိုဆိုဖို့ ပြင်ဆင်နေကြပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ပြင်ပလူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာ ခွဲခွာပြီးနေခဲ့ရတဲ့ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသား တွေအတွက်ကတော့ အခက်အခဲပေါင်းမြောက်များစွာနဲ့ကြုံတွေ့ရမှာပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အများကြီးပြောင်းလဲသွားသလို၊ သူတို့မိသားစုတွေနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကလည်း အများကြီး ပြောင်းလဲသွားခဲ့လို့ပါ။ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းတွေနဲ့ မိသားစုတွေကြား၊ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း တွေနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြား သဘာဝတရားအောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာကတော့ အချိန်အတိုင်းအတာတခု လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးအကြောင်း

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်များအတွင်း အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ၊ အကြံပေးရေး ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ၊ ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့တွေကြားမှာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးမှုတွေ အများကြီးလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းတွေနဲ့ မိသားစုတွေအကြားက ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ ဖြေရှင်းပုံနည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီဆွေးနွေးပွဲတွေက ထွက်ရှိလာတဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေ၊ စိတ်ကူးတွေကို အခြားသော ထောင်ထွက်တွေနဲ့ မိသားစုတွေကို ဝေငှလိုက်ရင် တော်တော်လေး အကျိုး ရှိလိမ့်မယ်လို့ စဉ်းစားမိတဲ့အတွက်ကြောင့် **Emergency Services Group, Black Sash and OASSSA** အဖွဲ့ဝင်တွေဟာ အထက်ပါဆွေးနွေးချက်များမှ သင့်တော်ရာတချို့ကို ကောက်နုတ်ပြီး ဒီထဲမှာထည့်သွင်းထားခဲ့တာပါ။

ပြဿနာဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်း

နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများနှင့် သူတို့၏မိသားစုများဟာ လွန်စွာမှခက်ခဲသော အချိန်ကာလများကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားအများစုဟာ လူ့အခွင့်အရေးလုံးဝမရှိတဲ့ အကျဉ်းထောင်ထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာနေခဲ့ရတဲ့အပြင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုတွေကိုလည်း ခံခဲ့ရပါတယ်။ သူတို့ဟာ မိသားစုတွေကိုလည်း လှည့်မကြည့် နိုင်တဲ့အတွက် မိသားစုတွေဟာလည်း သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝလိုအပ်ချက်တွေကို သူတို့နည်း သူတို့ဟန်နဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲဖြေရှင်းခဲ့ကြရပါတယ်။ အဲဒီအပြင် သူတို့ပြန်လွတ်လာပြီးတဲ့အခါကျ တော့လည်း အခက်အခဲတွေက ချက်ခြင်း ပြေလည်သွားတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ထောင်ထဲမှာရှိနေတဲ့ အချိန်တွေမှာပဲ သူတို့မိသားစုတွေရော၊ သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ပါ အရမ်းကိုပြောင်းလဲကုန်ကြတာပါ။ အဲဒီပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ အံဝင်ဝင်ကျဖြစ်အောင် တော်တော်ကြိုးစားယူရမှာပါ။ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားဟောင်းတွေဟာ စားဝတ်နေရေးအတွက် နေစရာ၊ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရတော့တာပါပဲ။ ဒီပြဿနာတွေဟာ သူတို့နဲ့ သူတို့မိသားစုတွေရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကိုဖြစ်စေတာပါ။

ခင်ဗျားမှာဘယ်လိုပြဿနာတွေရင်ဆိုင်နေရသလဲ။

ခင်ဗျားဟာ လူတွေနဲ့နေထိုင်ရတာ အဆင်မပြေဘူး၊ ပြင်ပလူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ အံဝင်ဝင်ကျဖြစ်ဖို့ ခက်ခဲနေတယ် ဆိုရင် ခင်ဗျားဟာ စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာတမျိုးမျိုး ခံစားနေရပြီဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အလားတူပြဿနာမျိုးကို ဒီဆောင်းပါးရဲ့ ပထမပိုင်းမှာတွေ့ရမှာပါ။ ဒီပြဿနာတွေ အပြင် အခြားပြဿနာတွေလည်း ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ - ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ဘူး၊ အစားအသောက်လည်း ကောင်းကောင်းမစားနိုင်ဘူး၊ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ အပြင်းအထန်ခံစားရမယ်၊ အရင်ကအကြောင်းအရာ တော်တော်များကို မေ့ကုန်မယ်၊ ဝမ်းနည်းမယ်၊ စိတ်ကျရောဂါ ခံစားရမယ် အစရှိသဖြင့်၊ ဒီလိုပြဿနာတွေကိုတော့ ဒီဆောင်းပါးရဲ့ ဒုတိယပိုင်းမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

တခြားလူတွေမှာရော အလားတူပြဿနာမျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

လူအတော်များများ ထောင်ကျဖူးတဲ့သူဖြစ်ဖြစ်၊ ထောင်မကျဖူးတဲ့သူ ဖြစ်ဖြစ် အလားတူပြဿနာမျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ပုံချင်းတော့ ကွာခြားကောင်းကွာခြားပါလိမ့်မယ်။ တချို့မှာတော့ ပြဿနာ သိပ်မကြီး တာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီပြဿနာမျိုးဖြစ်တာနဲ့ ပျော့ညံ့တဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်သလား။

ဒီမေးခွန်းရဲ့ အဖြေကတော့ ရှင်းပါတယ်။ လုံးဝပျော့ညံ့တဲ့ လူတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို ဝေဒနာမျိုး၊ ပြဿနာမျိုးခံစားရတယ်။ ရင်ဆိုင်ရတယ်ဆိုတာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ အင်မတန်မှ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ အခြေအနေဆိုးတွေ၊ အချိန်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်ကျော်ခဲ့ရတယ် ဆိုတာကိုသာ သက်သေပြတာပါ။ လူတိုင်းမှာ ဒီလိုပြဿနာမျိုး အနည်းနဲ့အများရှိကြပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ့်မှာပြဿနာရှိနေတာကို မရှိသလိုမျိုးဟန်ဆောင်မနေဖို့ပါဘဲ။

ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှားကြမလဲ။

(၁) အချိန်က ပြဿနာတွေကို ကုစားပေးပါလိမ့်မယ်။ အစပိုင်းမှာတော့ တော်တော်လေးခက်ခဲမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ နည်းနည်းလေး သည်းခံ ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် သင့်တော်တဲ့အဖြေကို အချိန်မီရှာတွေ့နိုင်မှာပါ။

(၂) ဒီဆောင်းပါးက ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ပြဿနာတွေ၊ အခြားနိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားဟောင်းတွေနဲ့ မိသားစုတွေ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းခဲ့ပုံနဲ့ဆွေးနွေးချက်တွေကို တွေ့ရမှာပါ။ ဒီထဲက နည်းလမ်းလေးတွေကို ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ရဲဘော်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ မိသားစုတွေနဲ့ ဒီဆောင်းပါးထဲက စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်တွေကို ဆွေးနွေးကြည့်ကြပါ။

(၃) ဒီဆောင်းပါးလေးက လိုအပ်လို့ ဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ တတ်ကျွမ်းတဲ့ သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်နိုင်ဖို့ ကိုလည်း ကူညီနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလူတွေက ခင်ဗျားကို ဘယ်လိုအကူအညီမျိုးပေးနိုင်တယ် ဆိုတာကိုလည်း ရှင်းပြထားပါတယ်။

ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းအချို့

(၁) ပထမဆုံးသတိထားမိတဲ့ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖို့စကြိုးစားပါ။ ရှောင်လွှဲဖို့၊ ကျော်သွားဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။

(၂) တပါတ်ကိုတကြိမ်လောက် အတူတူထိုင်ပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးကြပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲ၊ ဘယ်လိုပြဿနာ မျိုးတွေရှိသလဲ ဆိုတာကိုသိအောင်ကြိုးစားပါ။ တယောက်နဲ့တယောက် အပြန်အလှန် ကူညီပေးမပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် ပြောဆိုမှုလုပ်သလို၊ နားထောင်မှုလည်းလုပ်ပေးပါ။ ပြဿနာ တော်တော်များများကို ဖြေရှင်းနိုင်မှာပါ။

(၃) နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူ့မိသားစုကပဲဖြစ်ဖြစ် အများ သို့တည်းမဟုတ် အများမကြိုက်တဲ့ ကိစ္စတွေ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်မတိုပါနဲ့၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဝေဖန်ပါနဲ့၊ ပျော့ပျော့ ပြောင်းပြောင်းနဲ့ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ရှင်းပြပါ။ ကောင်းတာလုပ်တဲ့ အခါကျရင်လည်း အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။

(၄) ဆိုးဆိုးရွားရွားတွေ ဖြစ်တဲ့အခါကျရင်လည်း အခြားကောင်းတဲ့အချက်တွေနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို သတိရပြီး ခွင့်လွှတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အင်အားနဲ့ဘဝရဲ့အားသာချက်တွေပေါ်မှာ မိမိရဲ့ အာရုံကိုစုစည်းပါ။

(၅) နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းတွေ အနေနဲ့လည်း မိသားစုဘဝထဲကို ပြန်ရောက်တဲ့အခါနဲ့ အသိုင်းအဝန်းထဲ ကိုပြန်ရောက်တဲ့အခါ မိသားစုရဲ့အခြေအနေ၊ အသိုင်းအဝန်းရဲ့အခြေအနေကို သိအောင်လုပ်ရမှာဖြစ်သလို၊ အသိုင်းအဝန်းနဲ့

မိသားစုကလည်း အကျဉ်းထောင်ထဲမှာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေကို သိအောင်လုပ်သင့်ပါတယ်။ ခင်ဗျားဘဝဟာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အခြေအနေ အောက်မှာ အချိန်အကြာကြီး ခွဲခွာပြီးနေခဲ့ကြရတဲ့ အခါကျတော့ ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း အခြေအနေတွေကို သိဖို့ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားကလည်း သူများတွေရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို စိတ်ဝင်တစားရှိမယ်။ ကျန်တဲ့လူတွေကလည်း ခင်ဗျားရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို စိတ်ဝင်တစားရှိမယ်ဆိုရင်တော့ အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာပဲ အဆင်ပြေမှာပါ။

(၆) အခုချိန်မှာတော့ ခင်ဗျားရဲ့အချိန်တော်တော်များများကို မိသားစုနဲ့ အဆင်ပြေပြေဖြစ်ဖို့နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အံဝင်တွင်ကျဖြစ်ဖို့ အသုံးပြုရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အရမ်းမလောပါနဲ့။ သိပ်ပြီးတော့လည်းအများကြီးလုပ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ထိုနည်းတူ မိသားစုနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းအပေါ်မှာ မျှော်လင့်ချက်အကြီးကြီးနဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေအတင်းမလုပ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

(၇) နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း တစ်ယောက်အနေနဲ့ အနားယူဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ -လမ်းလျှောက်ပေးဖို့၊ ရုပ်ရှင်တို့၊ တယ်လီဗီးရှင်းကြည့်ဖို့၊ ခရီးထွက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိသားစုတွေအနေနဲ့ကလည်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းနဲ့ လျှောက်လည်တာတို့၊ ပျော်ပွဲစားထွက်တာတို့ အစရှိသဖြင့်လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ အချိန်ဖြုန်းတာမဟုတ်ပါဖူး။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပိုမို နားလည်နိုင်ဖို့အတွက်နဲ့ တချို့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပြီးသားဖြစ်စေပါတယ်။

(၈) နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းနေခြင်းဟာ အခက်အခဲ တွေကိုရင်ဆိုင်ဖို့ ခွန်အားမွေးပေးသလို၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အထိရောက်ဆုံးပါတဲ့။

(၉) အထူးသဖြင့် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားတွေဟာ တစ်ဦးတည်းနေတာကို သဘောကျတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အချိန်လိုသလို တခြားသူတွေနဲ့လည်း အတူတူနေဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှ တခြားသူတွေနဲ့ သဟဇာတဖြစ်နိုင်မှာပါ။

နိုင်ငံရေးထောင်ထွက်များ၊ မိသားစုများ နှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

စာဖတ်သူတွေကို နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း တချို့အပြင် သူတို့ရဲ့မိသားစုအချို့နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။ သူတို့က သူတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ သူတို့ပြဿနာတွေကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်း တွေကိုပြောပြပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ဟာ ထောင်ထဲက လေ့လာခဲ့ရတဲ့ သင်ခန်းစာတွေအကြောင်း၊ ထောင်ကလွတ်လာပြီး ကိုယ့်ရပ်ကိုယ့်ရွာမှာ သူစိမ်း တစ်ယောက်လို ဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အကြောင်း၊ နေရောင်ဒဏ်မခံနိုင်တဲ့ အကြောင်း၊ တိုက်ပွဲဝင်ရဲဘော်တစ်ယောက်အနေနဲ့ စိတ်ပျက်စရာမလိုတဲ့ အကြောင်းတွေကို ကျနော်တို့တွေ့ရမှာပါ။

ပထမဦးဆုံး ကျနော်တို့ စကားပြောမည့်သူကတော့ **Mr. Vuyisile** ဖြစ်ပါတယ်။ သူက အသက် ၄၀ နှစ်ရှိပြီး အကြမ်းဖက် တိုက်ခိုက်မှုနဲ့ ထောင်ဒဏ် ၈ နှစ် အပြစ်ပေးခြင်း ခံခဲ့ရပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှိပြီး ကလေး ၄ ယောက်ရှိပါတယ်။ ထောင်က လွတ်လာပြီးတော့ သူ့ရဲ့ထောင်အတွေ့အကြုံကို အခုလိုပြောပြပါတယ်။

“ကျနော်ထောင်ကို သတိရတယ်လို့ ပြောမယ်ဆိုရင် အားလုံးကတော့ ရယ်ကြမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ထောင်ထဲမှာ အတူတူနေခဲ့ကြတဲ့ သူတွေရယ်၊ ကျနော်တို့ အတူတကွ တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြတာတွေ၊ အတူတူစားသောက်ခဲ့ကြတာတွေကို သတိရတယ်ဗျာ။

ထောင်ထဲမှာတုံးကတော့ ကျနော်တို့ တယောက်နဲ့တယောက် စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခင်မှု၊ နားလည်မှုတွေ ရခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေတွေတုံးကတော့ ကျနော်တို့ဆီမှာ ကွယ်ဝှက်ထားစရာ၊ တယောက်ရဲ့ အားနည်းချက်ကို တယောက်ကတိုက်ခိုက်တာမျိုးတွေ မရှိကြပါဘူး။ သီချင်းတွေအတူတူ ဆိုကြတယ်။ ရှိတာလေးတွေ ဝေမျှပြီး စားသောက်ကြတယ်။ အတူတူ ရေချိုးကြ၊ အဝတ်လျှော်ကြနဲ့ တယောက်နဲ့တယောက်လည်း အပြန်အလှန်နားလည်ကြတယ်။ ပျော်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ထောင်ထဲမှာ ရှိနေကြတုံးက ကျနော်တို့ကြားမှာ နွေးထွေးနီးစပ်မှုတွေနဲ့ စည်းကမ်းလိုက်နာမှုတွေ ရှိခဲ့ကြတယ်။ ကျနော်တို့ရဲ့ မိခင်အဖွဲ့အစည်းကလည်း ကျနော်တို့ကို ထောင်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေထိုင်၊ ပြုမူသင့်တယ်ဆိုတဲ့ ညွှန်ကြားမှုတွေပေးခဲ့တယ်။ အချင်းချင်း ပြဿနာတက်ကြပြီဆိုရင်လည်း ကျနော်တို့ ပြေရှင်းနိုင်ခဲ့တာပါ။ အပြင်ဘက်မှာတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဖူးပျ။ အချင်းချင်း ပြဿနာတက်ပြီ ဆိုရင် ဒုတ်တပျက်၊ ဓားတပျက်နဲ့ အကြမ်းဖက် ပြေရှင်းကြတယ်။

ဒီထောင်ထဲက အတွေ့အကြုံက ကျနော်တို့ လူတွေအပေါ်မှာ နားလည် လာအောင်၊ လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ တတ်အောင်၊ စိတ်ရှည်၊ သည်းခံတတ် လာအောင် သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။

ထောင်ထဲမှာတုံးက ကျနော်တို့ပြုမူကျင့်ကြံနေထိုင်ရမဲ့ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတွေရှိတယ်။ အဲဒီစည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတွေအတိုင်း ကျနော်တို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုးဟာ အသိုင်းအဝန်းက လက်ခံ နိုင်တယ်၊ ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုးဟာ အသိုင်းအဝန်းက လက်မခံနိုင်ဖူးဆိုတာ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့အပြုအမူအပြန်အလှန်အရ ကျနော်တို့ရဲ့ဘော်တွေကို တွေ့ရတဲ့ အခါကျတော့ တော်တော်စိတ်ပျက်စရာကောင်းတယ်ပျ။ တချို့ကျတော့လည်း အရက်အရမ်းသောက်တယ်ပျ။ တချို့ကျတော့လည်း အစည်းအဝေး နောက်ကျတယ်ပျ။ တချို့ကျတော့ အချင်းချင်း ပြဿနာတက်ပြီး ဓားနဲ့ထိုးကြတယ်။ ဒီလိုလူတွေနဲ့ တွဲပြီးအလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ တော်တော်တော့ အချိန်ယူလေ့ကျင့်ရအုံးမှာပါ။

ကျနော်တို့ လွတ်တော့မယ်ဆိုပြီးလာပြောတဲ့အခါ နောက်ဆုံးတော့ ကျနော်အင်မတန်မှ ထိုင်ချင်နေတဲ့ နေရောင် အောက်မှာ ထိုင်ရ တော့မှာဘဲလို့တွေးနေမိတယ်။ ကျနော်တို့နေခဲ့ရတဲ့ တိုက်ခန်းတွေက အရမ်းအေးတယ်ပျ။ အဲဒီ တိုက်ခန်းလေးထဲကနေ နေရောင်ကိုတော့ငေးကြည့်ခွင့်ရပါတယ် ဒါပေမဲ့ အဲဒီနေရောင်အောက်မှာ ထိုင်ခွင့်မရခဲ့ပါဘူး။ ကျနော် အိမ်ကို ပြန်ရောက်တဲ့အခါ အားလုံးနဲ့တွေ့ခွင့်ရတာကတော့ ပျော်စရာပါ။ ဒါပေမဲ့ လူတွေက သိပ်များလွန်းတယ်ပျ။ လူတွေက ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်၊ မေးခွန်းတွေမေးလိုက်၊ ကလေးတွေအသံတွေကလည်း ဆူညံနေတာဘဲ။ ကျနော်ကလည်း ကျနော်တို့လာတွေ့တဲ့ လူတွေကို ကျနော်အဆင်ပြေကြောင်း ပြချင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကျနော်တချိန်လုံးစဉ်းစား နေတာကတော့ တယောက်ထဲ နေရောင်အောက်မှာ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်ချင်နေတယ် ဆိုတာပါဘဲ။

အလုပ်မလုပ်ပဲထောင်ထဲမှာ ကုန်ခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေအတွက် နှစ်ဆတိုးပြီး အဖွဲ့အစည်းအတွက် အလုပ်တွေအများကြီး ပြန်လုပ်ပေးချင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အစည်းအဝေးတွေထဲမှာ ကျနော်အာရုံစုစည်းလို့မရဘူးပျ။ သူများတွေ ဘာတွေပြောနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျနော် နားမလည်ဘူး။ တခါတရံ ကျနော်စကားပြောမယ်ဆိုပြီး လက်ကိုမြှောက်လိုက်တယ်ပျ။ ပြီးတော့ ကျနော်ပြောမဲ့စကားတွေကို မေ့သွားပြန်ရော။ တခါတလေဆိုရင် အဲဒီလို လူတွေအများကြီး ကြားထဲမှာ မနေချင်တော့လို့အစည်းအဝေးမပြီးခင် ထထွက်လာရတယ်။

ကျနော်ထောင်ထဲမှာ ရှိနေတုံးကဆိုရင် ကျနော်ရဲ့ တူလေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော်တော်လေး ဂုဏ်ယူခဲ့တာပေါ့။ သူကထောင်ဝင်စာ လာလာတွေ့တယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ ဒီကောင်လေးက တော်တော်လေး တော်တယ်လို့ ထင်မိခဲ့တာပျ။ ပြန်လည်းလွတ်လာရော သူကငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အရက်လည်းသောက်တယ်။ ကျောင်းစာလည်း မကြိုးစားဘူးဆိုတာကို တွေ့လိုက်ရတော့ တော်တော်လေး စိတ်ပျက်ရတယ်ပျ။

ကျနော်ပြန်လွတ်လာတဲ့အခါကျတော့ ကျနော်မိန်းမက တော်တော် ပြောင်းလဲသွားတာ၊ ကျနော်မိန်းမမှ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ ထင်ရလောက်အောင်ကို ပြောင်းလဲသွားတာ၊ ကျနော်အဖမ်းမခံရခင်တုန်းကတော့ ကျနော်ကအိမ်မှာ အိမ်ထောင်ဦးစီး၊ အစစအရာရာကျနော်ကဆုံးဖြတ်၊ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေါ့။ အခုတော့ အိမ်မှာက ကျနော်မိန်းမက အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်နေရော။ အစစအရာရာ သူ့ခြေသူလက်ဘဲ။ သားသမီးတွေကလည်း သူတို့ဘာလိုလို သူ့ဆီကပဲ တောင်းတော့တယ်။ ကျနော်ကိုတော့ ဖုတ်လေတဲ့ငါးပိ ရှိတယ်တောင် မထင်ကြတော့ဘူး။ မိန်းမကလည်း သူ့အပြင်သွားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခုခုဝယ်ချင် တာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျနော်ကို တိုင်ပင်ဖော်၊ အသိပေးဖော်တောင်မရတော့ဘူးဗျာ။ သူ့ဆီမှာ ကျနော်တောင်မှ မသိတဲ့မိတ်ဆွေအသစ်တွေနဲ့ အလုပ်အကိုင်ကောင်းကောင်းနဲ့ပေါ့။ ပြီးတော့ သူကပြောသေးတယ် “သူ့အလုပ်ကိုတော့မစွန့်နိုင်ဖူးတဲ့”။ ကျနော်သိပ်ခံစားရတယ်ဗျာ။ သူ့ဘဝအတွက် ကျနော်ဟာဘာမှ အသုံးမဝင်တော့ဘူးလား။ သူ့ကျနော်ကိုအလိုမရှိတော့ဘူးလားလို့တောင် စိတ်ထဲမှာဖြစ်မိတယ်။”

ဒုတိယ တယောက်ကတော့ ဇိုလီလီ (ZOLILE) ဖြစ်ပါတယ်။ သူကတော့ အသက် ၃၀နှစ်ဖြစ်ပြီး၊ ထောင်ထဲမှာ ၁၉၇၉ ကနေ ၁၉၈၉ ခုနှစ်အထိ ၁၀ နှစ် နေထိုင်ခဲ့ရသူဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အမြင်ကတော့ လူ့လောကရဲ့ အဝေးမှာ ဆယ်စု နှစ်တစု အကြာနေခဲ့ရပြီးနောက် လူ့လောကထဲကို ပြန်ဝင်ရတဲ့ ကိစ္စဟာ သိပ်လွယ်ကူလှတဲ့ ကိစ္စတော့မဟုတ်ပါဖူး။ အံဝင်ဝင်ကျ ပြန်ဖြစ်ဖို့တော့ တော်တော်ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေကို နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းဖို့ စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထားတဲ့ အထီးကျန် အခန်းကျဉ်းလေးတွေရယ်၊ အကျဉ်းစခန်းမှာ နေခဲ့ရတာလောက် ဆိုးရွားနိမ့်ကျလှတဲ့နေရာနဲ့ ခံစားခဲ့ရတဲ့ ဒုက္ခတွေလောက် ဘယ်နေရာမှာမှ မရှိဘူးဆိုတာကို အမှတ်ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ညစာစားပြီး ထောင်ဝါဒါက တံခါးကို ဂျိမ်းဆိုပိတ်ပြီး အဝေးကို ပြန်ထွက်သွားတဲ့ စစ်ဖိနပ်သံတွေ တဖြည်းဖြည်းဝေးသွားပြီး ရှည်လျားတဲ့ ညခင်းကို အထီးကျန်ဆန်စွာ ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို သတိရပါတယ်။ ပြန်လွတ်မြောက်လာပြီး ဘာတခုမှ အဆင်မပြေဘူးလို့ ခံစားရတဲ့အခါမှာလည်း ထောင်ထဲမှာတုန်းက အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်ခဲ့သလဲ ဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားပါတယ်။ အဲဒီ ထောင်ထဲက ရခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက ကျနော်တို့ကို သတ္တိခွန်အားတွေ ရှိလာအောင်၊ စည်းနဲ့ဘောင်နဲ့နေတတ်လာအောင်၊စိတ်ရှည်တတ်လာအောင် သင်ကြား ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့လဲ အချိန်တိုတို အတွင်းမှာဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အံဝင်ဝင်ကျဖြစ်အောင် ပြန်လည်ကြိုးစားနိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုကို လျှောက်လှမ်းနိုင်မှာပါ။

ကျနော်ထောင်ကနေပြန်လွတ်လာပြီးတဲ့အခါကျတော့ ကားမောင်း တာကအစ တော်တော်ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တခုလို ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ ကျနော်ကောင်မလေးက ဘေးကနေထိုင်ပြီး တချိန်လုံး ဟိုဟာမလုပ်နဲ့ ဒီဟာမလုပ်နဲ့၊ ရှင်မောင်းတာ နှေးလွန်းတယ်၊ ဝိယာထိုးတာမှားနေပြီ အစရှိသဖြင့်ပြောနေတယ်။ သူ့အဲဒီလိုပြောလေ ကျနော်က မှားလေဖြစ်တော့တာ ပါပဲ။ တချိန်ထဲမှာပဲ ကျနော်စိတ်ထဲမှာ သူနဲ့နေရတာကိုက ရူးချင်သလိုလို ဖြစ်လာတယ်။

ကျနော်ထောင်က လွတ်လွတ်ချင်း လုပ်ချင်တာက ကျနော်မိသားစုနဲ့ တွေ့ချင်တာဗျာ၊ ဒါပေမဲ့ ကျနော် အဖွဲ့အစည်းဝင်ဘယ်သူကမှ ကျနော် ဘာလုပ်ချင်သလဲဆိုတဲ့ ကျနော်ရဲ့ဆန္ဒကို မမေးကြဘူး။ ထောင်က လွတ်လွတ်ချင်းပဲ ကျနော်ကို နိုင်ငံရေးစည်းဝေးပွဲတခုမှာ မိန့်ခွန်း ပြောဖို့ဆိုပြီးခေါ်သွားတယ်ဗျာ။

ကျနော်အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ အိမ်မှာကျနော်အတွက် အိပ်ခန်းက မရှိတော့ဘူး။ အိမ်မှာက အိပ်ခန်းက စုစုပေါင်းမှ ၃ ခန်းထဲရှိတာဆိုတော့ အိမ်ရှိလူဦးရေနဲ့ ယှဉ်ရင်အိပ်ခန်းက နည်းနေပါတယ်။ မိဘတွေကတော့ အိပ်ခန်းပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ညီငယ်လေးကတော့ အရှေ့ကဆိုဖာပေါ်ကို ပြောင်းအိပ်လိုက်ရတာပေါ့။ ဒီအဖြစ်မျိုးတော့ မဖြစ်ချင်ပါဖူး။ ဒါပေမဲ့ ကျနော်မှာ ပိုက်ဆံလည်းမရှိ၊ သွားစရာ အခြားနေရာကလည်း မရှိတော့ ဒီအတိုင်းဘဲ ကြိတ်မှိတ် နေလိုက်ရတာပါပဲ။

ထောင်ထဲမှာ ရှိနေကြစဉ်တုန်းက ကျနော်တို့က တချိန်လုံးလိုလို တော်လှန်ရေးကြီးအကြောင်း၊ ကမ္ဘာကြီးမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ပြဿနာတွေအကြောင်း၊ တိုင်းပြည်ရဲ့ အနာဂတ်အကြောင်း အစရှိသဖြင့် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေချည်းဘဲ ဆွေးနွေးခဲ့ကြတာဗျာ။ လွတ်လို့အိမ်ပြန်ရောက်ပြီး မိသားစုတွေနဲ့ နေတဲ့အခါကျတော့ “သူတို့ပြောနေကြတာက

ဘယ်သူကတော့ မင်္ဂလာဆောင်တော့မယ်၊ ဘယ်သူ ကတော့ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ၊ ဒီဝတ်စုံအသစ်လေးကတော့ အမေ့အတွက်” စသဖြင့် ပြောနေကြတာဗျာ၊ ကျနော်ဘယ်လိုမှကို စိတ်ဝင်စားလို့ကိုမရဘူး၊ တော်တော် စိတ်ညစ်စရာကောင်းတယ်။

လွတ်လာပြီး ကျနော်ကမိဘတွေနဲ့အတူတူ ပြန်နေရပါတယ်၊ အိမ်မှာလည်း ကျနော်ပြန်ရောက်လာတော့ ကျနော်ကိုပေးဖို့ အိပ်ခန်းက ရှိတော့တာမဟုတ်ပါဘူး၊ ကျနော်ကလည်း မိသားစုတွေ ကိုယ့်အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်မှာ စိုးရိမ်ပါတယ်။ မိဘတွေက ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်လုပ်ပြီး ကျနော်ကို ပညာတတ်အောင် သင်ပေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၀နှစ်လုံးလုံး ကျနော်က သူတို့ကိုဘာတခုမှ လုပ်မပေးနိုင်တဲ့အပြင် အခုချိန်အထိ ကျနော်မှာ အလုပ်မရှိသေးဘဲနဲ့ သူတို့ကိုဘဲ မှီခိုနေရသေးတယ်။

ကျနော်အိမ်ကနေထွက်သွားတုန်းက ကျနော်အသက်က ၁၈နှစ် ပဲရှိသေးတာဆိုတော့ ကလေးသာသာအရွယ်ပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ ကျနော်အိမ်ပြန် ရောက်လာတော့ အသက်က ၃၃နှစ်ရှိနေပြီ၊ သို့သော်ငြားလည်း မိဘတွေက ကျနော်ကို အခုချိန်အထိ ကလေးလို ဆက်ဆံနေတုန်းပဲဗျာ။ ညဘက်အိမ်ပြန် နောက်ကျရင် မိဘတွေက မကြိုက်ဘူး၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လျှောက်လည်ရင်လည်း မလည်ရဘူး၊ ရည်းစားနဲ့လျှောက်လည်လို့လည်း မရဘူးဗျာ။ အဖေကလည်း ကျနော်ကို ဟိုဟာလုပ်၊ ဒီဟာလုပ် စသဖြင့် ညွှန်ကြားချက်တွေပေးနေတုန်းဘဲဗျာ။ မိသားစုကိစ္စတွေမှာလည်း ကျနော်ကို လူရာသွင်းပြီး မေးမြန်း တာမရှိကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျနော်ညီငယ်ကိုတော့ အားကိုးကြတယ်၊ ပြီးတော့ သူတို့ကပြောသေးတယ် ကျနော်က လူကြီးမဖြစ်သေးဘူးတဲ့။ ကျနော်ကဘာမှ မဦးဆောင်နိုင်သေးဘူးတဲ့။”

တတိယတယောက်ကတော့ **Mr. Mojalefa** ဖြစ်ပါတယ်။ သူကတော့ အသက် ၄၅နှစ်ရှိပြီး ၁၉၆၈ ခုနှစ်မှာ နိုင်ငံတော်ပုန်ကန်မှုနဲ့ ထောင်ဒဏ်အနှစ် ၂၀ အပြစ်ပေးခြင်းခံခဲ့ရသူ လူပျိုကြီး တယောက်ပါ။

“ကျနော်ဟာ ပြည်ပြေးဘဝနဲ့ ၃ နှစ်၊ ထောင်ထဲမှာ ၂၀ နှစ် ပြင်ပ ကျနော်တို့လူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ကင်းကွာနေခဲ့ရပါတယ်။ တခါတရံ ကျနော်နဲ့ ကျောင်းအတူတူ တက်ခဲ့ဖူးတဲ့ သူငယ်ချင်းများနဲ့ ဆုံတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ သူတို့ ဆီမှာ မိသားစုတွေနဲ့ အိမ်ကောင်းကောင်းကြီးတွေနဲ့ အလုပ်အကိုင် ကောင်းကောင်းတွေနဲ့ ဖြစ်နေတာတွေ့ရပါတယ်။ ကျနော်ကိုယ်ကျနော် ပြန်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကျနော်ဟာ အသက် ၄၅နှစ်ရှိပါပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ကျနော်ဆီမှာ မိသားစု၊ အိမ်ကောင်းကောင်း၊ အလုပ်အကိုင် ကောင်းကောင်း ဒါတွေတခုမှ မရှိပါဘူး။ သို့သော်လည်း သူတို့ဆီမှာလုံးဝမရှိဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေဘဲ ကျနော်မှာ ရှိတယ်။ ကျနော် ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းသိတယ်၊ ကျနော်တို့ တိုင်းပြည်အကြောင်းသိတယ်။ ကျနော်တို့ ပြည်သူတွေကို အုပ်ချုပ်သူတွေက ဘယ်လိုဖိနှိပ်နေတယ်၊ ခေါင်းပုံဖြတ်နေတယ်ဆိုတာတွေကို ကျနော်သိတယ်။ ပြည်သူတွေ ငတ်မွတ် ခေါင်းပါးနေသ၍၊ အဖိနှိပ်ခံနေရသ၍ ကျနော်ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အောင်မြင်ဖို့၊ ကြီးပွားဖို့ဆိုတာရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျနော်ဟာ အဲဒီဖိနှိပ်သူတွေကို တွန်းလှန်ဖို့၊ ဖယ်ရှားဖို့ တိုက်ပွဲဝင်တယ်။အဲဒီ စိတ်ဓာတ်ကြောင့်ဘဲ ကျနော်သူငယ်ချင်းတွေက ကျနော် ကိုလေးစားကြတာပါ။

ကျနော်ပြန်လွတ်လာပြီးတဲ့အခါကျတော့ ကျနော်တို့ မြို့ကလေးက အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပြီဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကျနော်မြို့ထဲကို ထွက်လည်တဲ့အခါ အရာအားလုံးဟာ အသစ်အဆန်းတွေ ဖြစ်ကုန်ပြီ၊ ကျနော် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခဲ့ဖူးတဲ့ အဆောက်အအုံတွေ၊ လမ်းတွေ ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ လမ်းလျှောက်နေရင်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘယ်နေရာ ရောက်နေမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ အချိန်တော်တော်ကြာတဲ့အထိ လမ်းပျောက်သွားမှာစိုးလို့ တစ်ယောက်ထဲ အပြင်မထွက်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာလည်း လူတွေက ငါ့ကိုလှောင်ပြောင်နေတယ်၊ ကြည့်ပြီး ရယ်နေကြတယ်လို့ခံစားရတယ်ဗျာ။ တနေ့မှာပေါ့ဗျာ ကျနော်က ထမင်းစားပြီးတဲ့အခါကျတော့ ဇွန်းကိုကျနော်ရဲ့ အင်္ကျီအိတ်ထဲကို ထောင်ထဲက အကျင့်အတိုင်း ထည့်လိုက်မိတယ်။ အဲဒါကို ကျနော်တူလေးကတွေ့သွားပြီး ရယ်လိုက်တာဗျာ။ လူတွေက ကျနော်ကို ရူးနေပြီလို့ ထင်နေကြတာ။ တကယ်တော့ထောင်က ကျနော်ကို အဲဒီလိုမျိုးဖြစ်အောင်ကို သင်ပေးလိုက်တာပါ။

ကျနော်လွတ်လာပြီးတဲ့အခါကျတော့ ကျနော်ညီမလေးနေတဲ့ ရွာကလေးကို ပြန်သွားခဲ့တယ်။ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေတော့ လာတွေ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျနော်ရဲဘော်တွေကတော့ တယောက်မှမလာကြဘူးဗျာ။ ကျနော် ညီမကနိုင်ငံရေးနဲ့ မပတ်သက်ပါဘူး။ အဲဒီအချိန်က ကျနော်ခံစားရတာက ကျနော်အဖွဲ့အစည်းက ကျနော်ကို မေ့သွားကြပြီ။ ကျနော်ဟာ အဖွဲ့အစည်းမှာ ဘာမှအရေးမပါတော့ဘူးလို့ ခံစားရတယ်ဗျာ။ ကျနော်ညီမနဲ့ နေသာနေရတာ ကျနော်မှာ သူနဲ့ဘယ်လိုစကားတွေ ပြောရ မှန်းကိုမသိဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူနဲ့မောင်နှစ်မဖြစ်ကြတယ် ဆိုပေမဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာ မတူညီတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့၊ မတူညီတဲ့ဘဝတွေကို ဖြတ်သန်းရတာဆိုတော့ စစ်တွေ့ချင်းကဆို ကျနော်တို့နှစ်ယောက်စလုံး ဘယ်ကနေ ဘယ်လိုစပြီး ပြောရမလဲဆိုတာတောင် မသိကြဘူးဗျာ။

စစ်ကြောရေးမှာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရတာတွေ၊ စိတ်ပျက်စရာတွေ၊ အထီးကျန်ဆန်တာတွေ၊ ဘယ်သူမှ မရှိတဲ့အခန်းထဲမှာ တယောက်ထဲနေခဲ့ရတဲ့ ဒုက္ခတွေ ဒါတွေကို လုံးဝပြန်မပြောချင်ဘူး။ ဒါတွေကိုမေးလာခဲ့ရင်လည်း ဟိုးအရင်က အတိတ်တွေကို နက်နက်နဲနဲ ပြန်မစဉ်းစားချင်ဘူးလို့ ပြန်ပြောရမှာဘဲ။ ခင်ဗျားဟာ တိုက်ပွဲဝင်ရဲဘော်တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်လို့ ခံယူထားမယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်ဖို့လိုတယ်။ ထောင်ထဲမှာ ခင်ဗျားရှိနေမယ်ဆိုရင်လည်း ခင်ဗျားဟာ ကိုယ့်ထက်ငယ်ရွယ်တဲ့ ရဲဘော်တွေအတွက် အဖေဆိုလည်းဟုတ် အမေဆိုလည်းဟုတ် ဆိုတဲ့စိတ်ထားမျိုးရှိရမယ်။ အပြင်ပြန်ရောက်လာခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း ထောင်ဟာ ခင်ဗျားရဲ့ ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ်တွေကို မပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့ဘူးဆိုတာကို လူတွေသိစေရမယ်။ တခါတလေကျရင် ငိုချင်ရင် ငိုချင်နေလိမ့်မယ် ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားဟာ တိုက်ပွဲဝင် ရဲဘော်တစ်ယောက် ဖြစ်နေသေးတယ် ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားငိုလို့မဖြစ်ဘူး။ မျက်ရည်ကျစရာမလိုပါဘူး။

ထောင်ထဲမှာတုန်းကတော့ ခင်ဗျားဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူး။ အခန်း ထောင့်လေးတထောင့်မှာ ထိုင်ချင် ထိုင်နေနိုင်တယ်။ သို့တည်းမဟုတ် လမ်းလျှောက် ချင်လျှောက်နေနိုင်တယ်။ စားဖို့သောက်ဖို့အတွက် ပူစရာမလိုပါဘူး။ အချိန်တန်ရင် ခင်ဗျားအတွက် ထောင်ဝန်ထမ်းတွေက ထမင်းနဲ့ဟင်းလာပို့ပေးမယ်။ အပြင်ကမိသားစုတွေက စားစရာပို့ပေးမယ်။ ပြီးရင် အိပ်စရာ ကုတင်တလုံး လည်းရှိတယ်။ ပူစရာမလိုပါဘူး။ အခု ပြန်လွတ်လာတဲ့အခါကျတော့ စားဝတ်နေရေး အတွက် နေစရာနဲ့ အလုပ်တခုရတာတွေမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျနော်မှာ ဘယ်သင်တန်း မှလည်းမတက်ဖူးဘူး။ တတ်ကျွမ်းတာလည်း ဘာမှမရှိဘူးဆိုတော့ အလုပ်ဘယ်လို ရနိုင်မလဲ။ နောက်ဆုံးတော့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေအိလှည့်ပြီးတော့ ပိုက်ဆံ တောင်းရတော့တာပါဘဲ။ အပြင်ပြန်ရောက်လာတော့ အားလုံးဟာ ပြောင်းလဲသွားပြီဗျာ။ ဘယ်လောက်အထိ ပြောင်းလဲသွားသလဲဆိုရင် ကိုယ့်မိသားစုကိုတောင်မှ တခြားမိသားစုလိုတောင် စိတ်ထဲမှာထင်မိတယ်။ မိဘတွေကလည်း အသက်တွေ တော်တော်ကြီးသွား လိုက်ကြတာ။ ကျနော်အဖမ်းမခံရခင်တုန်းက ကလေးအရွယ်လေးတွေကလည်း အခုတော့ အရွယ်ရောက်ပြီး လူကြီးတွေဖြစ်လို့ မှတ်တောင်မမှတ်မိဘူး။ တချို့တွေလည်းအိမ်ထောင်တွေကျပြီး ကလေးတွေလည်း အိမ်မှာထပ်တိုး၊ သူငယ်ချင်းသစ်တွေရော၊ သူတို့စကားပြောဆိုတာတွေကလည်း ကျနော်တို့ ခေတ်တုန်းက စကားတွေမဟုတ်ကြဘူးဗျာ။ ကျနော် အတွက်ကတော့ အားလုံး အသစ်အဆန်း တွေကြီးဘဲ။ ဒါတွေနဲ့ အံဝင်ဝင်ကျဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှန်းကို မသိတော့ပါဘူး။”

စတုတ္ထတစ်ယောက်ကတော့ **Mrs. Zenobia** ဖြစ်ပါတယ်။ သူမကတော့ အသက် ၃၃ နှစ်ရှိပါတယ်။ ကလေး ၃ ယောက်အမေဖြစ်ပြီး **Kroonstad** ထောင်မှာ ဖြစ်နေခဲ့ရသူပါ။

“ကျမတို့ကို ထောင်ကပြင်ပမှာ သင်ယူလို့မရနိုင်တဲ့ပညာတွေနဲ့ အင်အားတွေအများကြီး ပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျမတို့ ပြန်လွတ်မြောက်တဲ့အခါကျတော့ ကျမတို့နေ့တူဝင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ မိသားစုပြဿနာတွေကို အဲဒီထောင်ထဲကရဲ့ပညာတွေ၊ အင်အားတွေနဲ့ကျော်လွှားနိုင်မှာပါ။

ပြန်လွတ်လာတဲ့အခါကျတော့ အခက်အခဲတွေ အများကြီးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပါတယ်။ ဥပမာ- ကျမပြန်လွတ်လာတယ် ကြားတော့ ကျမရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေတော်တော်များများ လာတွေ့ကြပါတယ်။ ကျမကလည်း သူတို့ကို တော်တော် တွေ့ချင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ ပြင်ပပြောင်းလဲ နေတဲ့အရာတွေကိုအမှီလိုက်ချင်လို့ပါ။ တပြိုင်နက်ထဲမှာပဲ

ကျမသိလိုက်တယ်။ အဲဒါကတော့ ကျမအမေနဲ့ကလေးတွေကတော့ သူတို့ကိုဂရုမစိုက်ဘူးဆိုပြီးတော့ စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေကြတာပါ။

ရှင်ဟာနိုင်ငံရေးလုပ်လို့ ထောင်ကျဖူးတယ်ဆိုရင် ရှင်ကိုပတ်ဝန်းကျင်က သာမန်ပြည်သူတယောက်လို့မမြင်တော့ပဲ ထူးထူးခြားခြား လူတစ်ယောက်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ ကျမက လူရှေ့မှာ တရားဟောရတာတွေ၊ မိန့်ခွန်း ပြောဆို ရတာတွေကို မနှစ်သက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လာပြီးကတည်းက ဟိုအစည်းအဝေးပွဲမှာ စကားပြောပေးပါဦး၊ ဒီအစည်းအဝေးမှာ စကားပြောပေးပါဦး ဆိုပြီးပဲ တောင်းဆိုကြတယ်။ လူအများကြီးရှေ့မှာ စကားပြောရတာ အကြောက်ဆုံးပဲ။ စကားပြောနေရင်း ဘာဆက်ပြော ရမှန်းမသိဘဲနဲ့ ဆွံ့အသွားတာ၊ ပြောမယ့် စကားတွေ မေ့သွားပြီး ချွေးစေးတွေပျံ့ပြီး ခေါင်းတွေမူးလာတာ၊ အဲဒီအချိန်ကျရင် ကျမရဲ့လည်ပင်းကို တယောက်ယောက်က ညှစ်ထားသလိုမျိုး ခံစားရတယ်ရှင်။

ကျမကထောင်ထဲမှာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြန်ပြောပြချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စကားစလိုက်တိုင်း အမေကစကားလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းပြောင်းပစ်လိုက်တယ်။ ကျမအထင်တော့ အမေက ကျမရဲ့ဆိုးရွားလှတဲ့ အတွေ့ အကြုံတွေကို မကြားချင်ဘူးနဲ့တူပါတယ်။

ကလေးတွေမှာ အဖေမရှိတော့ဘူးဆိုတော့ ကျမပဲ အဖေ၊ ကျမပဲ အမေလုပ်နေရတဲ့အချိန်မှာ ဒီကလေးတွေကို အပြင်မှာ ဒီအတိုင်း ထားခဲ့ရပြီး ထောင်ထဲဝင်သွားရတာ ကျမဘဝမှာ အခါးသည်းဆုံးပဲ။ သူတို့အဖွားက သူတို့ကိုစောင့်ရှောက်မယ်ဆိုတာကတော့ ကျမသိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမေ နေရာကိုတော့ ဘာနဲ့မှအစားထိုးလို့မှမရနိုင်တာပဲ။ အမေဆိုတာက စမူးလာကတည်းက ဒီကလေးတွေနဲ့ အနီးကပ် စောင့်ရှောက်လာခဲ့တာဆိုတော့ သူတို့နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရင်၊ သူတို့လေးတွေ မပျော်မရွှင်ဖြစ်ရင် ဘာကျွေးရမယ်၊ ဘယ်လိုချော့ရမယ်ဆိုတာကို အမေဖြစ်တဲ့လူလောက်ဘယ်သူမှမသိနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီအတွက်လည်း ကျမထောင်ထဲမှာနေနေရတဲ့ တချိန်လုံး ကလေးတွေအတွက်ပဲ စိုးရိမ်နေရတာပါ။ အဖေတွေ အဖမ်းခံရမယ်ဆိုရင် သူတို့အသိထဲမှာအနိမ့်ဆုံး အမေတွေက ကလေးတွေကိုစောင့်ရှောက်လိမ့်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ချနိုင်ဦးမှာပါ။

ကျမပြန်လွတ်လာတဲ့အခါကျတော့ ကလေးတွေက ကျမဆီကို လာလည်တဲ့လူတွေကို မနာလိုမနှစ်မြို့ကြပါဘူး။ သူတို့အမေကို သူတို့ဆီကနေ ထပ်ပြီးတော့ဆွဲယူသွားမှာ စိုးရိမ်ကြ တယ်ထင်ပါရဲ့။ အဲဒီအပြင် ကျမအပြင် သွားတာတို့၊ အစည်း အဝေးသွားတာတို့ဆိုရင်လည်း သူတို့မကြိုက်ကြပြန်ဘူး။ အကြီးဆုံးကောင်လေးဆိုရင် ကျမအပြင်သွားတာတို့၊ အစည်းအဝေး သွားတာတို့ဆိုရင် အရမ်းစိတ်ဆိုးတယ်၊ ပြီးတော့ ကျမ စကားလည်း နားမထောင်တော့ပဲနဲ့ အမေနဲ့မနေချင်တော့ဘူး၊ အဖွားနဲ့ဘဲ နေတော့မယ်ဆိုပြီး တော့ပြောသေးတယ်။ အဲဒီစကားမျိုးတွေများ ကြားလိုက်ရရင် ကျမရင်ထဲမှာ ခါသွားတာပဲ၊ အရမ်းပဲ နာကျင်ခံစားရပါတယ်ရှင်။

ထောင်ကျသွားတာ ကျမအတွက် ဘာမှထူးထူးခြားခြား ထိခိုက်ခံစား ရတာမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မိခင်တစ်ယောက် ဖြစ်ရက်နဲ့ကလေးတွေကို ဂရုတစိုက်မစောင့်ရှောက်ပဲ နေခဲ့ရတာကိုတော့ ကျမကိုယ်ကျမ အပြစ်ရှိနေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ကျမနဲ့ကလေးတွေကြားမှာ ဖြစ်ပေါ်သွားခဲ့တဲ့ကွာဟမှုတွေကို ပြန်ဖြည့်ဆည်းလို့ ဒီဘဝမှာတော့မရနိုင်တော့ပါဘူးလို့လည်း ခံစားရတယ်ရှင်။”

ပဉ္စမမြောက် မိတ်ဆက်ပေးချင်သူကတော့ Mrs.Ntabiseng ဖြစ်ပါတယ်။ သူမကတော့ ထောင်မကျဖူးပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ သူမယောက်ျား Mr. Tsepo ကတော့ နိုင်ငံတော်ပုန်ကန်မှုနဲ့ ထောင်ဒဏ် ၁၂ နှစ် အပြစ် ပေးခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။ သူမကတော့ သူမယောက်ျား ထောင်ကလွတ်လာပြီး အခြေအနေတွေကို အခုလိုပြောပြပါတယ်။

“သူ ထောင်ကလွတ်လာပြီးခါစကဆို ထမင်းစားတဲ့အခါ ထောင်ထဲမှာ စားတဲ့အချိန်အတိုင်း မနက် ၇ နာရီ၊ နေ့လည်စာ ၁၁ နာရီနဲ့ ညစာဆို ညနေ ၄ နာရီမှာ စားတယ်။ သူစားတဲ့အတိုင်း ကလေးတွေက လိုက်စားရတဲ့အခါကျတော့ ညဆို ကလေးတွေက ဝိုက်ဆာပြန်ရော၊ နောက်တော့ ကလေးတွေကို ငဲ့ပြီး သူတို့စားနေကျအချိန်တိုင်း လိုက်စားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို လိုက်စားတဲ့ အခါကျတော့ သူ့မှာတော်တော် ဒုက္ခရောက်တယ်။ နေသားကျဖို့ တော်တော်ကြာ အောင် ကြိုးစားလိုက်ရတယ်။ ရံဖန်ရံခါလည်း တလွဲတွေ လုပ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- သူ ဘဏ်ကဒ်မသုံးတတ်ဘူး၊ ဖုန်းမဆက်တတ်ဘူး။ အစစ အရာရာကလည်း သူထောင်မကျခင်ကနဲ့ မတူပဲ ဈေးတွေတက်ကုန်တဲ့ အခါကျတော့ သူငွေကိုင်ပြီးတော့ မသုံးတတ်ဘူး။ ကျမတို့ကလည်း သူ့ကိုဘာမှ အပြစ်မတင်ပဲ ရယ်ယုံပဲရယ်နေ လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျရင် သူကလည်း ကလေးတွေကို ကြည့်ပြီး အခုသူက ကလေးပြန်ဖြစ်နေပြီ၊ အစစအရာရာပြန်သင်ရဦးမယ် ဟုပြန်ပြောတတ်ပါတယ်။”

သူထောင်ထဲမှာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ် ဆိုတာကို ကျမ ကောင်းကောင်း နားလည်ပါတယ်။ တခါတလေ သူဝမ်းနည်းနေ တတ်တယ်။ တခါတခါ သူစိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေတတ်တယ်။ ကောင်းကောင်းလည်း မအိပ်နိုင်ဘူး၊ မစားနိုင်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် သူကအဲဒီလို ခံစားနေရတာတွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောဘူး။ ကျမကတော့ ဆရာဝန်သွားပြဖို့ သူ့ကိုနားချပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူဘာပြန်ပြောလဲသိလား “အကျဉ်းထောင်ရဲ့ ပျင်းရိဖွယ် ပြီးငွေမှုတွေ၊ ဆိုးရွားမှုတွေက ငါ့ဦးကျောက်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီ၊ ငါ့ကိုရူးသွားပြီလို့ မင်းထင်နေလို့လား၊ ငါကဘာဖြစ်လို့ ဆရာဝန်သွားပြရမှာလဲလို့ပြန်အော်တယ်။” တကယ်တော့ ကျမဟာ သူ အထဲမှာရှိနေတဲ့တလျှောက်လုံး သူ့ဘက်ကရပ်တည်ပေးနေခဲ့တဲ့ သူ့မိန်းမပါ။ ဘာဖြစ်လို့ ကျမကိုတောင် ပွင့်ပွင့် လင်းလင်းမပြောရတာလဲ မသိဘူး။

သူထောင်ထဲမှာရှိနေတဲ့ တချိန်လုံး ကလေးတွေအတွက်ကျတော့ ကျမကပဲ အဖေ၊ ကျမကပဲ အမေလုပ်နေရတဲ့အခါ ကျတော့ သူတို့ဘာလိုလို ကျမဆီကပဲ တောင်းနေကျပါ။ ဒါပေမဲ့ အခု သူပြန်ရောက်လာပြီဆိုတဲ့ အခါကျတော့ သူကပဲ အဖေ ပြန်ဖြစ်ရမှာပေါ့။ သူပဲ အိမ်ထောင်ဦးစီး ပြန်ဖြစ်ရမှာပေါ့။ ခက်တာက ကလေးတွေက ဘာပဲလိုလို ကျမဆီကပဲ တောင်းနေကျဆိုတော့ ကျမဆီကပဲ တောင်းတယ်။ ကလေးတွေက သူ့ကို အဖေလို့တောင်မှ အသိအမှတ် မပြုချင်ကြဘူး။ အငယ်ဆုံးကလေးက သူထွက်သွားတဲ့အချိန်မှာ ၆ လသမီးပဲရှိသေးတယ်ဆိုတော့ အခုမှပြန်ရောက်လာပြီး အဖေဆိုတဲ့အခါကျတော့ သူ့နားကိုမကပ်တဲ့ အပြင် ကြောက်တောင်ကြောက်နေသေးတယ်။ သမီးလေးလက်ကလေးကို ကိုင်ဖို့၊ ပွေ့ဖက်ဖို့ကြိုးစားပေမဲ့ သမီးလေးက အကပ်မခံဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူက ကလေးတွေနဲ့ အချိန်ပေးပြီး ချော့မောပြောဆိုတဲ့အခါကျတော့ အဲဒါတွေအားလုံး အဆင်ပြေ သွားပါပြီ။”

ဆဌမမြောက်တစ်ယောက်ကတော့ **Mrs. Thabile** ဖြစ်ပါတယ်။ သူမကလည်း ထောင်မကျဖူးပါဘူး။ သူ့ယောက်ျား **Mr. Bekumuzi** ကတော့ ထောင် ရနှစ် ကျခံခဲ့ရဖူးပါတယ်။ သူမကတော့ သူထောင်ထဲမှာ ရှိနေစဉ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ သူမရဲ့ မှားယွင်းမှုနဲ့ သူတို့နှစ်ယောက်အဆင်ပြေအောင် ပြန်လည်ကြိုးစားခဲ့ရပုံကို ပြောပြထားပါတယ်။

“ကျမအမျိုးသား ဘက်ဂူ ထောင်ထဲမှာရှိနေတုန်း ကျမအခြား ယောက်ျားတစ်ယောက်နဲ့ လွန်လွန်ကျူးကျူးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျမမှာဒီလိုရည်ရွယ်ချက်မျိုး မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကျမထောင်ဝင်စာသွားတွေ့တုန်းက သူပြောခဲ့တဲ့ စကားတွေရှိခဲ့ပါတယ်။ သူ့စကားတွေထဲမှာ ကျမကိုဂရုမစိုက်တဲ့၊ တန်ဖိုးမထားတဲ့ စကားမျိုးတွေပြောခဲ့ပါတယ်။ “ငါ့ဘဝကိုတော်လှန်ရေးက ပိုင်တယ်၊ တော်လှန်ရေးကြီးကြောင့် ငါဟာတနေရာရာကို ထွက်မသွားရဘူးဆိုရင်တော့ မင်းကိုငါ လက်ထပ်ပေါင်းသင်းနိုင်မှာပါ” လို့ပြောခဲ့တယ်။”

ကျမသူ့ကိုသိပ်ချစ်ပါတယ်။ ကျမသူ့နဲ့တသက်လုံးနေချင်ပါတယ်။ ဒါ ပေမဲ့ သူ့ရဲ့စကားတွေကြောင့်ပဲ နောက်တယောက်နဲ့ အတူတူ အိပ်ဖြစ်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားခဲ့ရပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ်ဝန်ရတဲ့အဆင့်ထိ ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ အချိန်တော်တော်ကြာတဲ့အထိ ကျမသူ့ဆီကို မသွားခဲ့ပါဘူး။ သူ့ကိုအဖြစ်မှန်ကို မပြောရဲလို့ပါ။

နောက်တော့လည်း ကျမအဖြစ်မှန်ကို ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ စကြားကြားခြင်းတော့ သူတော်တော် စိတ်ဆိုးပါတယ်။ ခဏကြာတော့မှ အဖြစ်မှန်ကို သူ လက်ခံသွားပုံရပါတယ်။

သူပြန်လွတ်လာတဲ့အခါကျတော့ ကျမတို့ပြန်လည်ပေါင်းသင်းနေထိုင် ကြပါတယ်။ ကျမနောက်တစ်ယောက်နဲ့ ရထားတဲ့ကလေးလေး ဝီဆူကလည်း အသက် ၅ နှစ်ရှိနေပြီ။ ကလေးလေးက သူ့အဖေရင်းကို မသိရှာဘူး။ ဘက်စုကလည်း ဝီဆူကို သူ့ကလေးပါလို့ လက်မခံနိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ကျမနဲ့ ဘက်စုတို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်သိပ်ချစ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘက်စုက ကျမရဲ့ သားလေးဝီဆူ ကိုမန်လိုက်၊ မဲလိုက်လုပ်နေတဲ့အခါကျတော့ ကျမလည်း သိပ်သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး။

နောက်ဆုံးတော့ ကျမတို့နှစ်ဦးသဘောတူပဲ ကျမတို့နှစ်ဦးရဲ့ ဇာတ်လမ်းအဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလို အဆုံးသတ်ပြီးလို့မကြာခင်မှာ ကျမမှာ သူနဲ့ရတဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတာ သိလိုက်ရပါတယ်။ သိပြီးတဲ့အခါကျတော့ ကျမသူ့ဆီကို ပြန်သွားပြီးတော့ ဒီစကားလုံးတွေကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ “ရှင်ထောင်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့အချိန်တုန်းက ကျမအမှားတခု ကျူးလွန်ခဲ့တာကလွဲလို့ ကျမရှင်ဘက်ကပဲ ရပ်တည်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအမှားကို လွယ်လွယ်နဲ့ မေ့ဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခက်ခဲမယ် ဆိုတာ ကိုလည်း သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုကျမ ဖိုက်ထဲမှာရှိနေတဲ့ကလေးအတွက်၊ သားလေးဝီဆူအတွက်ပဲပြီးတော့ ကျမ တို့နှစ်ယောက်ကြားမှာ ရှိတဲ့ပြဿနာတွေက ကြိုးစားမေ့ပစ်ပြီး ကျမတို့အတူတူလက်တွဲပြီး ပြန်ပေါင်းကြရအောင်၊”

တကယ်တော့ ဒါဟာလွယ်ကူတဲ့ကိစ္စရပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျမတို့နီးနီးကပ်ကပ် ပို နေကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ပိုပြီးတော့ ဘဝရှေ့ရေးအတွက်ဆွေးနွေးကြတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းကပဲ ကျမတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာ တွေကို ပြေလည်စေတာပါပဲ။ အခုတော့ သမီးလေးလဲမွေးပြီးပြီ။ ဘက်စုကလည်း သားဝီဆူလေးကို အရင်ကထက်စာရင် တဖြည်းဖြည်းချင်း ပိုချစ်စပြုလာပြီ။ ကျမထင်ပါတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ ကျမတို့ဟာ သာယာချမ်းမြေ့တဲ့မိသားစုလေး တစုဖြစ်လာမှာပါ။”

သတ္တမမြောက် မိတ်ဆက်ပေးချင်သူကတော့ **Mr. ALBERT** ဖြစ်ပါတယ်။ သူကတော့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်း **Mr. Jerome** ရဲ့ အဖေဖြစ်ပါတယ်။ **Mr. Jerome** ဟာ အကြမ်းဖက်ဆန့်ကျင်ရေး လှုပ်ရှားမှုကြောင့်လို့ စွပ်စွဲခံရပြီး ထောင်ထဲ မှာ ၂၂နှစ်ကြာနေခဲ့ရပါတယ်။ ထောင်ကလွတ်လာပြီးတဲ့ သူ့သားရဲ့ အခြေအနေကို အခုလိုပြောပြပါတယ်။

“သူ့ရဲ့အပြုအမူတွေဟာ အရင်ကထက် အများကြီးကို ပြောင်းလဲ သွားခဲ့တယ်။ အမြဲတမ်းလိုလိုကို သူ့အခန်းတံခါးကို ပိတ်ထားလေ့ရှိတော့ အကြောင်းမသိတဲ့လူတွေက သူများတခုခုကို လျှို့ဝှက်ပြီးလုပ်နေသလားလို့ ထင်ရတယ်။

သူ့လွတ်လာတယ်ဆိုတာသာ ကျနော်တို့သိလိုက်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုနှစ်ရက်လုံးလုံးမတွေ့လိုက်ရဘူး။ အစည်းအဝေးကို တန်းသွားလိုက်တာ။ သူထောင်ထဲမှာရှိနေတုန်းကဆိုရင် သူ့အမေဆိုတာ မျက်ရည်နဲ့မျက်ခွက်၊ သူ့သားကြီးလွတ်လာမယ့် ရက်ကို မျှော်လိုက်ရတာ။ သူထောင်ထဲမှာရှိနေစဉ် တုန်းကတော့ မိဘတွေကပဲ စောင့်ရှောက်လိုက်ရတာ။ သူ့ရဲဘော်ဆိုတဲ့လူတွေ ဘယ်ရောက်နေမှန်းမသိဘူး။ အခုသူ့လွတ်လာပြီးတဲ့အခါကျတော့ သူ့ကိုအဲဒီ ရဲဘော်တွေက ပိုင်သွားပြန်ပြီတဲ့။ သူ့အမေဆို ရင်ကွဲရော။ မိဘတွေကိုလည်း လေးစားရကောင်းမှန်း၊ အသိအမှတ်ပြုရကောင်းမှန်း မသိဘူး။

ကျနော်သားကသူ့ရဲ့ ထောင်အတွေ့အကြုံကိုပြန်ပြောပြလေ့မရှိဘူး။ ကျနော်တို့က မေးတဲ့အခါကျတော့လည်း အဖေတို့ နားမလည်ပါဘူးဗျာ လို့ပဲပြောတယ်။ အဲနောက်တစ်ခွန်းများ ထပ်မေးမိရင်တော့ စိတ်ဆိုးတော့တာပါပဲ။”

အင်တာဗျူး

အခုဖတ်ရမဲ့ အင်တာဗျူးလေးကတော့ ကောင်ဆယ်လာတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ **Mrs. Lebohang** က **Mr. Vuyisile** ကို ကောင်ဆယ်လာ တစ်ယောက်က ဘယ်လိုကူညီနိုင်တယ် ဆိုတာ ကိုရှင်းပြနေတာပါ။ မေးမြန်းသူက နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းဖြစ်သူ မ၏ ဥကပဗျူနာ ဖြစ်ပြီး၊ ဖြေဆိုသူကတော့ ကောင်ဆယ်လာတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ **Mrs. Lebohang** ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ကျနော်ထောင်ကလွတ်လာတာ တနှစ်ကျော်နေပါပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ကျနော်ဆီမှာ ပြဿနာတွေအများကြီးရှိ နေတုန်းပဲ ဖြစ်နေသေးတယ်။ ဥပမာ - ကျနော်အခုထက်ထိ စိတ်ပျက်အားငယ်နေသေးတယ်။ ကျနော်မိန်းမနဲ့လည်း ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမဖြစ်သေးဘူး။ ကျနော်တစ်ယောက်ထဲပဲ နေချင်နေတယ်။ ဒီပြဿနာတွေကို ပြေလည်ဖို့ ဘယ်နည်းတွေနဲ့ အဖြေရှာရမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ဒီပြဿနာတွေကို အဖြေရှာဖို့ ကောင်ဆယ်လာက ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မေး ။ ။ ကောင်ဆယ်လာဆိုတာ ဘာလဲ။

ဖြေ ။ ။ ကောင်ဆယ်လာ ဆိုတာ ဒီလိုပြဿနာရှိနေတဲ့သူတွေကို ကူညီနိုင်ဖို့ အထူးတလည်လေ့ကျင့်ပေးထားသူကို ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာ - နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားဟောင်းတွေ သူတို့မိသားစုနဲ့ ပြန်ပြီးအဆင်ပြေပြေနေနိုင်စေဖို့၊

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဟဇာတ ပြန်ဖြစ်စေဖို့ပေါ့။ ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားရဲ့အတိတ်ကြောင့် ဝမ်းနည်းနေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်ဆယ်လာက ကူညီနိုင်မှာပါ။

မေး ။ ။ ကောင်ဆယ်လာဖြစ်တဲ့ခင်ဗျားက မိန်းကလေးဖြစ်နေတော့ ကျနော်ဘာလုပ်ရမယ်လို့ ခင်ဗျားက ဘယ်လို ပြောမှာလဲ။

ဖြေ ။ ။ ကောင်ဆယ်လာတွေက ခင်ဗျားဘာလုပ်ရမယ်လို့ ညွှန်ကြားမှာ မဟုတ်ပါဖူး။ ခင်ဗျား ဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ခင်ဗျားနဲ့အတူတူ ပူးပေါင်းပြီး အဖြေရှာဖို့သာ ကူညီမှာပါ။ ကောင်ဆယ်လာက လူဖြူလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လူမည်း၊ ဒါမှမဟုတ် ယောက်ျား၊ ဒါမှမဟုတ် မိန်းမ အစရှိသဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက အရေးကို မကြီးပါဘူး။ အရေး အကြီးဆုံးကတော့ ခင်ဗျားက ကောင်ဆယ်လာဖြစ်တဲ့သူကို ယုံကြည်ပြီး၊ ခင်ဗျားမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ပြဿနာတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဖို့ပါပဲ။

မေး ။ ။ ကောင်ဆယ်လာက ကျနော်မှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုကူညီမှာလဲ။

ဖြေ ။ ။ ကောင်ဆယ်လာက ပြဿနာတွေကို ခင်ဗျားမမြင်တဲ့ရူထောင့် (သို့) နည်းလမ်းသစ်နဲ့ ချဉ်းကပ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီပြဿနာဖြစ်ခြင်းအကြောင်းတွေကို ခင်ဗျားနားလည်လာအောင် ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ကာယကံရှင်နဲ့ ဝိုင်းဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုနည်းတွေနဲ့ ခင်ဗျားကို အကောင်းဆုံးအဖြေထွက်နိုင်အောင်၊ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်အောင် ကူညီနိုင်မှာပါ။

မေး ။ ။ မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေထက်ပိုပြီး ကောင်ဆယ်လာက ဘာကြောင့် ကူညီနိုင်တာလဲ။

ဖြေ ။ ။ မိသားစုတွေနဲ့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေက ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က ပြဿနာဖြစ်တဲ့အခါမျိုးမှာ ကြားနေတာ မျိုးမဟုတ်ပဲ ဘက် တဘက်မှာရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားမိန်းမနဲ့ပြဿနာ တက်တယ်ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီအချိန်မှာ ခင်ဗျားက ခင်ဗျားမိန်းမကို မကြိုက်တဲ့ ကျန်တဲ့ မိသားစုတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေဆီကနေ အကြံဉာဏ် တောင်းမိတယ်ဆိုရင် ဘက်လိုက်မှုတွေ ပါလာမယ်။ သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ဦးစားပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေပဲ ပေးလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကလည်း ထောင့်ပေါင်း စုံစေ့ပြီး စဉ်းစား ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုကတော့ ကောင်ဆယ်လာက ခင်ဗျားပြောတဲ့ လျှို့ဝှက် ချက်တွေ ပြဿနာတွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြန်ပြောပြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိသားစု (သို့) မိတ်ဆွေတွေဆိုရင် ခင်ဗျားရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေ ပေါက်ကြားသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မိသားစုထက်စာရင် ကောင်ဆယ်လာက ခင်ဗျားအတွက် တိုင်ပင်ရတာ ပိုလွယ်ကူတာ တွေ့လာရမှာပါ။

မေး ။ ။ နိုင်ငံရေးသမား (သို့) ရဲဘော် ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရမယ်။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ရမယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ နိုင်ငံရေးသမား (သို့) ရဲဘော်ဆိုတဲ့သူက ကောင်ဆယ်လာဆီကို သွားတယ်ဆိုတော့ စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့တဲ့သူလို့ အဓိပ္ပါယ် ရောက်မသွားဘူးလား။

ဖြေ ။ ။ ကောင်ဆယ်လာဆီကို သွားတယ်ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခင်ဗျားဟာ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်တတ်တာပါ။ ကိုယ့်တကိုယ်ရေမှာ ခံစားနေရတဲ့ ပြဿနာတွေကိုသိမြင်ပြီး အဲဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ဆန္ဒရှိတယ်ဆိုတာကိုသာ ပြသတာပါ။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ သူ့ဟာနဲ့သူ ပြဿနာတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကျတော့ ကောင်ဆယ်လာဆီကို သွားဖို့ လိုချင်မှလိုမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ဆီမှာရှိတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ခင်ဗျားဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့မတူလို့ပါပဲ။ မတူရတဲ့အခြေခံတွေကတော့ သူတို့မိသားစုဘဝတွေဟာ ခင်ဗျားနဲ့စာရင် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေမယ် သို့တည်းမဟုတ် ထောင်ထဲမှာတုန်းက သူတို့တွေဟာ ခင်ဗျားလောက်ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဖြတ်ခဲ့ရချင်မှရမယ် (သို့) ငွေကြေးအခက်အခဲ အနေနဲ့လည်း ခင်ဗျားထက်စာရင် ပိုချောင်လည်လို့ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားမှာတော့ သူများတွေနဲ့မတူထူးခြားတဲ့အခက်အခဲတွေရှိနေမှာပါ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ ကောင်ဆယ်လာဆီကို သွားခြင်းမသွားခြင်းက အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာကတော့ ခင်ဗျားကျန်းမာရေး ပြန်ကောင်းလာဖို့ပါ။

ဖြစ်လေ့ရှိသော ပြဿနာများ

အခုလာမယ့်အပိုင်းမှာ တွေ့ရမှာကတော့ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းတွေ ဖြစ်လေ့ရှိတတ်တဲ့ ပြဿနာများနဲ့ အဲဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ အကြောင်းကိုဆွေးနွေးမှာပါ။



၁။ ဝမ်းနည်းခြင်းနဲ့ မောပန်းခြင်း

ကျနော်ဟာ အမြဲတမ်းပဲ မောနေပြီးတော့ ဝမ်းနည်းနေ သလိုမျိုး ခံစားနေရ တတ်ပါတယ်။ တချိန်တည်းမှာပဲ ငါဟာ ဒီပြဿနာတွေကို မဖြေရှင်းနိုင်တော့ဘူး။ ငါဟာ ဘာမှ သုံးစားလို့မရတော့ပါဘူး။ ငါ့ဘဝ အနာဂတ်ကလည်း မကောင်းတော့ပါဘူး စသည်ဖြင့်ခံစားရပါတယ်။

ဒါကိုကုစားနိုင်ဖို့အတွက်ကတော့ - -



(က) ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်သေးသေး မှားမှားလေးကို စလုပ်ပါ။ ဥပမာ - အိပ်ရာပြင် တာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပန်းကန်ဆေး တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခြံထဲမှာ သန့်ရှင်း ရေးလုပ်တာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။



(ခ) ဆင်ဖျား အယုံကြည်ရဆုံး တစ်ယောက် ယောက်ကို ဆင်ဖျားရဲ့ စိုးရိမ်သောကတွေ၊ ခံစားနေရမှုတွေ၊ အထွေထွေ မကျေနပ်မှု တွေကို ရင်ဖွင့်လိုက်ပါ။

(ဂ) အစားအသောက် စားချင်စိတ်ရှိမနေ ရင်တောင်မှ ကြိုးစားပြီး ပုံမှန်စားသောက် ပေးပါ။

(ဃ) နေ့စဉ် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးပါ။



(င) ခင်ဗျားဆီမှာ ရှိနေတဲ့ ကောင်းကွက်၊ အားသာချက်တွေကိုစဉ်းစားပေးပါ။ ခင်ဗျားမလုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေ၊ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကို မစဉ်းစားပါနဲ့။



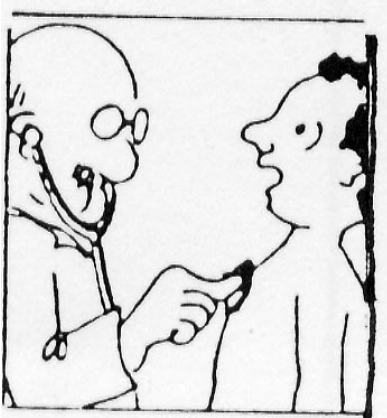
(စ) ခင်ဗျား အထက်ကအတိုင်း လေ့ကျင့် နေပါလျက်နဲ့ အချိန်တော်တော်ကြာတဲ့အထိ ခင်ဗျားကိုခင်ဗျား ကိုယ့်ကိုကိုယ် တန်ဖိုးမရှိတဲ့လူ၊ လောကကြီးအတွက် အသုံးမဝင်တော့တဲ့လူလို့ ဆက်ပြီးခံစား နေရအုံး မယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန် (ဒါမှမဟုတ်) တတ်ကျွမ်းသူ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ပါလို့သာ အကောင်းဆုံး အကြံပေးပါရစေ။

ထောင်ကလွတ်လာပြီးတဲ့လူတော်တော်များများဟာ အထက်ပါဝေဒနာတွေကို ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ ခင်ဗျားဟာ မစားချင်၊ မသောက်ချင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလည်း မလုပ်ချင်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း အကောင်းမမြင်၊ အရင်ကလို အလုပ်တွေကို လည်း စွမ်းစွမ်းတမံနဲ့မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူးလို့ခံစားနေရလျှင်၊ အားငယ်စိတ် ဝင်နေမယ်ဆိုလျှင်လည်း မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ခင်ဗျားအလုပ်နိုင်ဆုံး အလုပ်သေးသေး လေးကို စလုပ်ပါ။ အချိန်တိုတိုအတွင်း ဒီပြဿနာတွေ ပြေလည်သွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ဆရာဝန် (သို့) တတ်ကျွမ်းတဲ့သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ခင်ဗျားက မလိုအပ် ဘူးလို့ထင်ပေမယ့် မိသားစုကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတွေ့အကြုံရှိတဲ့သူတွေက ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်သင့်တယ်လို့ အကြံပေးရင်လက်ခံလိုက်ပါ။

၂။ ကိုက်ခဲခြင်းနဲ့ နာကျင်ခြင်း



ကျနော် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာနဲ့ ဇက်ကြောတက်တဲ့ ဝေဒနာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးခံစားနေရတယ်။ တခါတရံ နောက်ကြော တက်တယ်၊ ဗိုက်အောင့်တယ်။



(က) အထက်ပါ ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာတွေဟာ ကျန်းမာရေး တကယ်မကောင်းတဲ့ လက္ခဏာတွေ ဟုတ်မဟုတ် သေချာအောင် စစ်ဆေးမှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်မယ့် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။



(ခ) အကြောလျှော့လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးပါ။

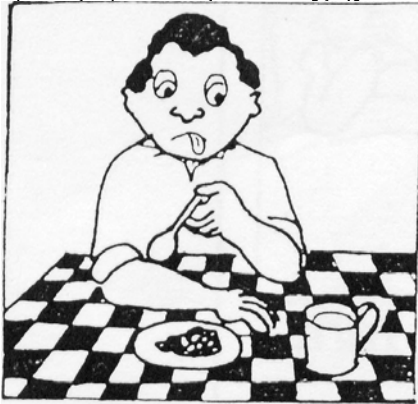


(ဂ) ခင်ဗျားစိတ်ဝင်စားရာ အားကစား တမျိုးမျိုး လုပ်ပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ပြင်းပြင်း ထန်ထန် မလုပ်မိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။



(ဃ) မိသားစုတွေကရော၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်း အသင်းတွေ ကပါ အဲဒီအချိန်မှာ ဂရုတစိုက် ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ နင်းနှိပ် ပေးတာမျိုးတွေ၊ အားပေး စကားပြောတာမျိုး၊ နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားဟောင်း လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ သေးချင် သေးပါစေ သူ့လုပ်ရပ်ကို အသိအမှတ်ပြုပေးတာမျိုး လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ တချို့ဖြစ်ရပ်လေးတွေဟာ သေး နေပေမဲ့ အရေးပါတဲ့ ကိစ္စတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၃။ ကျနော်စားချင်စိတ်မရှိဘူး



ကျနော်စားချင်စိတ်မရှိဘူး၊ ဝိုက်မဆာဘူး။ အစားအသောက်တွေ စားကြည့်တော့လည်း အရသာမရှိဘူး၊ မျိုချလိုက်တော့လည်း လည်ချောင်း ထဲမှာ တစ်ဆို့ဆို့ကြီးဖြစ်နေတယ်။

အထက်ပါဝေဒနာခံစားရတယ်ဆိုရင်တော့—



(က) စားကောင်းမယ်လို့ထင်တဲ့ အစား အသောက် တွေကို နည်းနည်းစီ ကြိုးစားပြီး အကြိမ် ရေများများ စားကြည့်ပါ။ ခံတွင်းလိုက်လာ ပါလိမ့်မယ်။



(ခ) မိသားစုတွေကလည်း သူ့ကြိုက်တတ်တဲ့ အစားအသောက်လေးတွေကို စားချင်သောက်ချင် ဖွယ် ဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်ပေးပါ။ လူအများနဲ့ စုစားပါ။

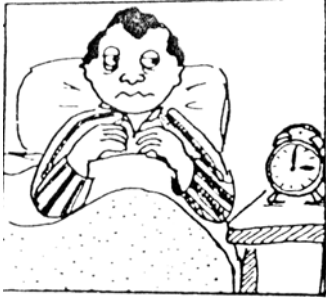


(ဂ) ခင်ဗျားရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခြားကိစ္စ တွေကို စိတ်ရောကိုယ်ရောနှစ်ပြီး ပြေ ရှင်းနေခြင်းဖြင့်လည်း ဒီအစားအသောက် မစားချင်တဲ့ကိစ္စကို လွယ်လွယ် ကူကူ ဖြေရှင်းသွားနိုင်မှာပါ။



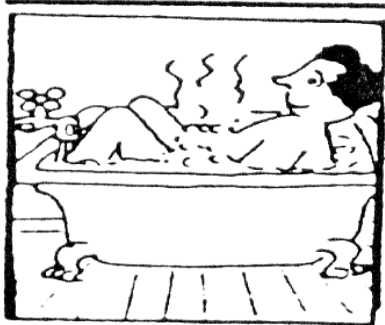
(ဃ) အကြောလျှော့လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အခြားလူတွေကို ခင်ဗျားရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာ တွေကို ဖွင့်ပြောပြခြင်းကလည်း ထိရောက်မှုတခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၄။ အိပ်လို့မရဘူး။



ကျနော်ကောင်းကောင်းအိပ်လို့မရဘူး။ အသံတိုးတိုးလေး ကြားတာကအစ လန့်လန့် နိုးတယ်ဗျာ။ တခါတရံမှာ အိပ်မက်ဆိုးတွေမက်တယ်ဗျာ။ ပြီးတော့ တကိုယ်လုံးချွေးတွေရှူပြီး တုန်နေတာပဲ။ အိပ်မက်ထဲမှာ ဘဝရဲ့ရှေ့ရေးအကြောင်းတွေ စဉ်းစားရင်း စိုးရိမ်တကြီးနဲ့ လန့်လန့် နိုးတယ်။ ပြီးတော့ခေါင်းကလည်း ချာချာလည် နေတာပဲ။

အထက်ပါပြဿနာတွေကိုပြေလည်အောင်-



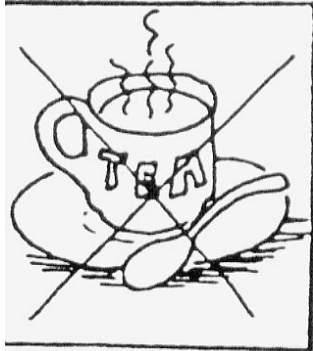
(က) အိပ်ရာမဝင်ခင် အကြောပြေအောင် လျော့ပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ရေနွေးနဲ့စပ်ပြီး ရေချိုးပေးပါ။ နွားနို့ပူပူလေး သောက်ပေး တာကလည်း အကြောတွေ ပြေလျော့စေဖို့ အကူအညီဖြစ်ပါတယ်။



(ခ) အိပ်ယာထဲမှာ အိပ်မပျော်ဘူးဆိုရင်လည်း ခန္ဓာကိုယ် အကြောအချဉ်တွေ ပြေအောင် ကြိုးစားပါ။ စိတ်ပျက်စရာတွေ တွေးမနေဘဲနဲ့ ပျော်စရာတွေ၊ လှပတဲ့ နေရာလေးတွေအကြောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် ကိုယ် စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်းတွေကို စဉ်း စားပါ။ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းရှုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ သက်တောင့် သက်သာ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။



(ဂ) ခင်ဗျားအဲဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့မှ အိပ်မပျော် သေးဘူးဆိုရင် အိပ်ယာထဲမှာ ဆက်လှဲ မနေပါနဲ့တော့။ ထပြီး နို့ပူပူ လေးတခွက်လောက်သောက်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ခပ်ပျော့ပျော့ပါးပါး စာအုပ်လေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မဂ္ဂဇင်းပဲဖြစ်ဖြစ် အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာ သည့်အထိ ဖတ်ပေးပါ။



(ဃ) အိပ်ခါနီး လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ မသောက်ပါနဲ့။

(င) အိပ်မက်ဆိုးတွေ ဆက်မက်နေအုံးမယ် ဆိုရင် အဲဒီအိပ်မက်ဆိုးတွေကို စာရွက် ပေါ်မှာ ချရေး ပစ်လိုက်ပါ။ သို့တည်းမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြလိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဇာတ်သိမ်းပိုင်းကိုတော့ ခင်ဗျား ဖြစ်ချင်တဲ့ အကောင်းပိုင်းနဲ့ ဇာတ်သိမ်း ပစ်လိုက်ပါ။ ဥပမာ - အိပ်မက်ထဲမှာ ခင်ဗျား ကို ရဲတွေလိုက်ဖမ်းတယ်ဆိုပါစို့။ အိပ်မက် ထဲမှာ ခင်ဗျားကထွက်ပြေးမယ်၊ နောက်ဆုံး မလွတ်တော့တဲ့ အဆုံး ခင်ဗျားလန့်ပြီး အော်မယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ခင်ဗျားလန့်နိုး လာမယ်၊ တကိုယ်လုံးလည်း ချွေးစေးတွေ ထွက်နေမယ်၊ ရင်တွေတုန်နေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ခင်ဗျားအဲဒါတွေကို ချရေးတဲ့အခါ ဇာတ်သိမ်းပိုင်းမှာ ခင်ဗျားက သူတို့ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်လိုက်တာမျိုး၊ ခင်ဗျားက သူတို့ကို တရား ဟောပြီး အမှန်တရားရဲ့ ဘက်တော်သားအဖြစ် ရပ်တည်ရဲအောင် စည်းရုံးနိုင်လိုက်တာမျိုး အစရှိသဖြင့်—

၅။ မိန်းမနဲ့အတူအိပ်မရခြင်း။



ကျနော့်အိမ်သူကို ကျနော်အရမ်း ချစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာက သူမနဲ့လင်မယား သဘာဝအတိုင်းနေဖို့ ကျနော်စိတ်မပါဘူး ဖြစ်နေ တယ်။ ကျနော်တို့လင်မယား ကြိုးစားကြည့်ပါ သေးတယ်။ သို့သော်လည်း ကျနော့်ဘက်က အဲဒါကို စိတ်ဝင်စားလို့ကိုမရဘူး။

ခင်ဗျားကြိုးစားသင့်တဲ့အချက်တွေက—



(က) ခင်ဗျားရဲ့ အိမ်သူကို ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်း ကိုသာ နားလည်အောင် ရှင်းပြဖို့ကြိုးစားပါ။ ဒီလို ဖြစ်တယ်ဆိုတာဟာ သူ့ကိုမချစ်တော့လို့၊ စိတ်ကုန် သွားလို့ မဟုတ်ဖူး၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့်သာ ဖြစ်တာပါ။ မကြာခင် ပြန်ကောင်းသွားမှာပါ။



(ခ) အဲဒီလိုအချိန်မှာ လင်မယား သဘာဝ အတိုင်းနေဖို့ ဇွတ်မကြိုးစားပါနဲ့။ တခြား အကြောင်း အရာတွေကို ဖြစ်နိုင်သမျှ မတွေးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး အိမ်သူနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပွေဖက်ကြည်စယ်မှုတွေ များများ လုပ်ပေးပါ။ အချိန်နဲ့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့နည်းလာတာနဲ့ အမျှ လင်မယား ကိစ္စအထမြောက်လာမှာပါ။



(ဂ) အမျိုးမျိုး ကြိုးစားကြည့်လို့မှ အဆင်မပြေဘူး ဆိုရင်တော့ နောက်ဆုံးနည်းလမ်းက တတ်ကျွမ်း နားလည်တဲ့ သူတွေကို ချဉ်းကပ်ပြီး အကြံဉာဏ် တောင်းပါ။ လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးကို ညွှန်ကြားချက်နဲ့အညီ သောက်သုံးပါ။

မှတ်ချက်။

များသော အားဖြင့် အထက်ပါ ပြဿနာဟာ လိင် ကိစ္စ ဆက်ဆံ မှုမပြုပဲ နေရတဲ့ အချိန် ကာ လ ကြာမြင့် လွန်းတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဖြစ် ရတာပါ။ အချိန်က ကုစားပေးသွား နိုင်ပါတယ်။

၆။ အာရုံစုစည်းလို့မရဘူးဖြစ်နေတယ်။



ကျနော်စာဖတ်လို့မရဘူး၊ အားတင်းပြီး ဖတ်ရင်လည်းတမျက်နှာပြီးသွားလို့နောက် တမျက်နှာ လှန်လိုက်ရင်ပထမစာမျက်နှာက အကြောင်းအရာတွေကို မေ့ကုန်ရော။ ကျနော်နဲ့ ရင်းနှီးခဲ့တဲ့ လူတွေရဲ့ နာမည်တွေ၊ ကျနော်သိခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ တော်တော်များများလည်း မေ့ကုန်တယ်။

အောက်ပါအချက်များကို ကြိုးစားပြီးလုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။



(က) အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ၁ မိနစ်ထဲ အာရုံစိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ နောက်မှ တဖြည်းဖြည်းချင်း စက္ကန့်အနည်းငယ်စီ တိုးတိုးပြီး လေ့ကျင့်သွားပါ။



(ခ) ခင်ဗျားလုပ်ရမဲ့ အလုပ်တွေကို စနစ်တကျ အမှတ်စဉ်အလိုက်ချရေးပါ။ ပြီးတော့မှ အဲဒီထဲက အရေးကြီးဆုံး အလုပ်ဟာဘာလဲ ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် အဲဒါကိုစလုပ်ပါ။ တခြားအရေးမကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို ထားထားလိုက်ပါ။



(ဂ) ဒိုင်ယာရီသုံးတဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။ ဒိုင်ယာရီထဲမှာ ကိုယ်လုပ်ရမဲ့အလုပ်တွေ၊ မှတ်ထားရမဲ့ နာမည်တွေ အစရှိသဖြင့် ရေး ထားပါ။



(ဃ) တယောက်ယောက်နဲ့ စကားစမည် ပြောပေးပါ။ ပြောသည့်စကားတွင် စိုးရိမ် ပူပန်တဲ့ အရာတွေလို့ သင် ယုံကြည်ထား တာတွေကို ထည့်သွင်းပြောဆိုပါ။

၇။ ဆိုးဝါးတဲ့အတွေ့အကြုံများကို ပြန်တွေးတောမိခြင်း



ကျနော်အထိန်းသိမ်းခံနေရတုန်းက၊ စစ်ကြောရေးမှာ ကျနော်ဟာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးကို ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ရ ပါတယ်။ အဲဒီအတွေ့အကြုံတွေကို ကျနော့်ခေါင်းထဲကနေ ထုတ်ပစ်တို့ မလုပ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ အဲဒီတုန်းက ရဲ့ ထောက်လှမ်းရေးတွေရဲ့မျက်နှာတွေကို ကျနော် ပြန်ပြန် ပြီးမြင်နေတုန်းပါ။ ဒါတွေက ကျနော့်ကို ကတုန်ကယင်နဲ့ စိတ်ပျက်စရာဖြစ်စေတဲ့အပြင် အခြားဘာကိုမှလည်း ကျနော် စဉ်းစားလို့ မရနိုင် တော့တဲ့အထိ ဖြစ်စေပါတယ်။ ။

ဒါတွေကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။



က။ တယောက်ယောက်အား ဆိုးဝါးတဲ့ အတွေ့ အကြုံတွေလို့ သင်ယုံကြည်ထားတာကို ပြောဆို ရှင်းလင်းပြပါ။ ဘာတွေဖြစ်ပျက် ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ အရာ အားလုံးနဲ့ ဘာတွေ ခံစား ခဲ့ရတယ်ဆိုတာတွေကို ပြောဆိုပေးပါ။



ခ။ ဆိုးဝါးတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို စဉ်းစား မိတဲ့အခါမျိုးမှာတော့ စိတ်ကို ကြိုးစား ထိန်းချုပ်ပါ။ ဒီလိုအတွေ့အကြုံတွေကို သင်ကိုယ်တိုင် တနေ့ကို ၁၀ မိနစ်လောက် အချိန်ပေး စဉ်းစားပေးပါ။



ဂ။ သင့်အနေနဲ့ အခြားတစ်ခုခုကို လုပ်ချင်လာ တဲ့အခါမျိုးမှာတော့ ဒီအတွေ့အကြုံဆိုးတွေ သင့်ခေါင်းထဲရောက်လာအောင် ခွင့်မပြုပါနဲ့။ အကယ်၍ ရောက်လာခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း အတွေ့ကို ရပ်လိုက်ပါ။ နောက်ပြီး သင်ချစ်ခဲ့ သူတစ်ဦး ဒါမှမဟုတ် သင်နှစ်သက် ရာ နေရာ တနေရာရာ စတဲ့ ပျော်ရွှင် ဖွယ်ရာကိစ္စ တခုခုနဲ့ အစားထိုးစဉ်းစားပေးပါ။ အဲလို အကြိမ်ကြိမ် လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် သင် အဲဒီ အတွေ့ဆိုးတွေကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ထိန်းချုပ်ကျော်လွှားနိုင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၈။ ကြောက်စိတ်မှန်ခြင်း

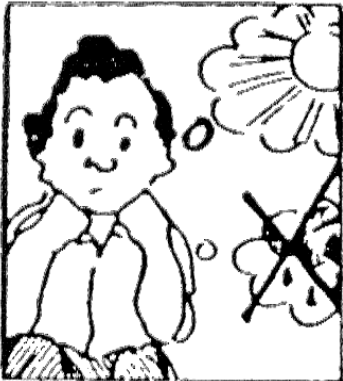


အချိန်တော်တော်များများ တခုခုကို စိုးရိမ်နေသလို ကြောက်ရွံ့စိတ် ခံစားနေရတယ်။ တခါတရံ ကျနော်ထင်တယ်လေ၊ ကျနော် နှလုံးရောဂါ ခံစားနေရသလို ဒါမှမဟုတ် အသက်ရှူရခက်တယ်၊ ခြေ ထောက်တွေ တုန်ယင်နေတယ်၊ ပြီးတော့ နှလုံးခုန် နှုန်းလည်း အရမ်းကိုမြန်လွန်းနေတယ်။

ဒါတွေကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။



က။ ဒီစာအုပ်ပါ စိတ်သက်သာရာရစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း တွေကို တပတ်လျှင် ၂ ကြိမ် လုပ်ဆောင်ပါ။



ခ။ “ကျနော်ဟာ ဘာမှ အသုံးမကျတဲ့သူလို့ လူတွေက ထင်နေကြလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် “အခုလို ကြောက်စိတ်မုန်တာမျိုးကို ကျနော့်အနေနဲ့ နိုင်နိုင်နင်းနင်းဖြေရှင်း နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး” ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး တွေကို အလေးပေး ဂရုထားရပါမယ်။ အဲဒီအတွေးတွေ ကိုလည်း ခေါင်းထဲက အမြန်ဆုံး ဆွဲထုတ်ပစ်ရမယ်။ ပြီးရင် အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ အတွေးတွေကို တွေးတောစဉ်းစားလိုက်ပါ။



ဂ။ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့စိတ် ခံစားလာရပြီဆိုလျှင် သင်လုပ်ကိုင်နေတာတွေကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။ သင်ရဲ့ ကြွက်သားတွေကိုလဲ လျော့ထားလိုက်ပါ။ အထူးအားဖြင့် သင်ရဲ့ လည်ပင်းနဲ့ ပုခုံး ကြွက်သား တွေကို လျော့ထားပါ။ အသက် ပြင်းပြင်း ၁ ကြိမ် ကို ၅ စက္ကန့်လောက်ကြာ အောင် ရှိုက်ထားပေးပါ။ ပြီးရင် ရှိုက်ထားတဲ့ သက်ပြင်းကို တဖြည်းဖြည်းချင်းရှုထုတ် ပစ်လိုက်ပါ။ တချိန်ထဲမှာလည်း ကြွက်သား တွေကို ဖြည့်လျော့ပေးပါ။ အခုလိုမျိုးကို မကြာခဏ လုပ် လုပ်ပေးပါ။

၉။ စိတ်အတက်အကျ အလွန်မြန်ဆန်ခြင်း



တခါတရံမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရယ်ရယ် မောမော ခံစားနေရာကနေ ရုတ်ချည်းဆိုသလို ဝမ်းပန်းတနည်း ခံစားရလိုက်ရတယ်။ အဲဒီမှာ ကျနော်တွေ့လိုက်ရတာကတော့ ဒေါသထွက်တာ အလွန်လျင်မြန်လွန်းတာကိုပါ။ ဒီအခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ကလေး သားသမီးတွေကို အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာ အော်ဝေါက်မိတော့တာပေါ့။

ဒါတွေကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။



က။ သင်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားဟာ အတက်အကျ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီအတွက် အကယ်၍ ကလေး တွေကို အော်ဝေါက် မိတယ်ဆိုရင်လည်း ဒါဟာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဖြစ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သင်ရဲ့ မိသားစုအား ရှင်းပြထားပါ။



ခ။ သင့်ကိုယ်သင် ဒေါသထွက်လာပြီလို့ ခံစားရပြီ ဆိုလျှင် တခုခုကို စတင်မလုပ် ဆောင်မီ ၁ ကနေ ၁၀ ထိ စိတ်ထဲမှာ ကြိုးစားပြီး ရေတွက်ပေးပါ။ ညင်ညင်သာသာ အဖြေကိုရအောင်ကြိုးစားရှာပါ။ နောက်ဆုံးမှာတော့ သင့်ဒေါသကို သင် ထိန်းချုပ် နိုင်စွမ်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

အကြောလျှော့လှေ့ကျင့်ခန်းများ

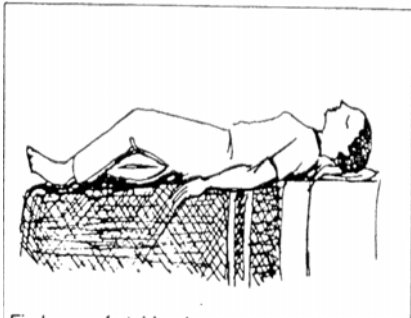
မေး။ ။ အကြောလျှော့လှေ့ကျင့်ခန်းတွေက ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိမှာလဲ။

ဖြေ။ ။ ခင်ဗျားဆီမှာ အခက်အခဲတွေများလာရင်၊ ပြဿနာတွေများလာရင် ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းလာမယ်၊ အသက်ရှူပြင်းလာမယ်၊ နှလုံးခုန်မြန်လာမယ်။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါ့မလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ် တွေလည်း ဖြစ်လာမယ်။ တခါတလေကျရင် အများသူငါတွေအတွက် အပမ်းဖြေစရာလို့ထင်ထားတဲ့ ပါတီပွဲတွေ၊ စည်းဝေးပွဲလို ဟာမျိုး တွေမှာတောင် ခင်ဗျားက အထက်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ ခံစားမှုမျိုးခံစားရနိုင်ပါတယ်။

လူဟာ ကြောက်စိတ် ဝင်လာပြီဆိုတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တောင့်တင်း လာတာပါပဲ။ အဲဒီတောင့်တင်းလာတာကပဲ နှလုံးခုန် မြန်လာတာတို့၊ အသက်ရှူသံပြင်းလာတာတို့ဖြစ်စေတာပါပဲ။ အဲဒီ ခံစားရမှုတွေက ကြောက်စိတ်ကိုပိုဖြစ်စေတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုပြီးတောင့်တင်းလာစေတယ်။ ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ်အကြောအချဉ်တောင့်တင်းမှုတွေကို အမြန်ဆုံး ဖြေလျှော့ နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ခံစားနေရတဲ့ ကြောက်စိတ်တွေ၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေကို လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။ အောက်ပါလှေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ အကြောလျှော့ လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ ဖြစ်ပြီး ခင်ဗျားခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ပါးသွားအောင် ကူညီနိုင်ပါတယ်။

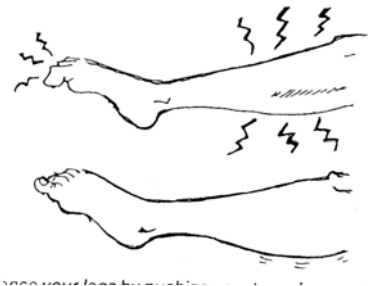
လှေ့ကျင့်ခန်းများ

ဒီလှေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တနေ့ကို ၂ ခါ လုပ်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်ကို မိနစ် ၂၀ လုပ်ပါ။



(၁) ပုံပါအတိုင်း သက်တောင့် သက်သာ ဖြစ်မယ်လို့ခင်ဗျားထင်တဲ့ နေရာမှာ ပက်လက်လှန်လှဲပါ။ ဖိနှပ်ချွတ်ထားပါ။ တံခေါက်ကွေး အောက်မှာ ခေါင်းအုံးဖြစ်ဖြစ်၊ ကူရှင် ဖြစ်ဖြစ် ခံထားပါ။

(၂) မျက်လုံးကိုမိတ်ထားပါ။ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူသွင်းပါ။ ပြီးရင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူထုတ်ပါ။

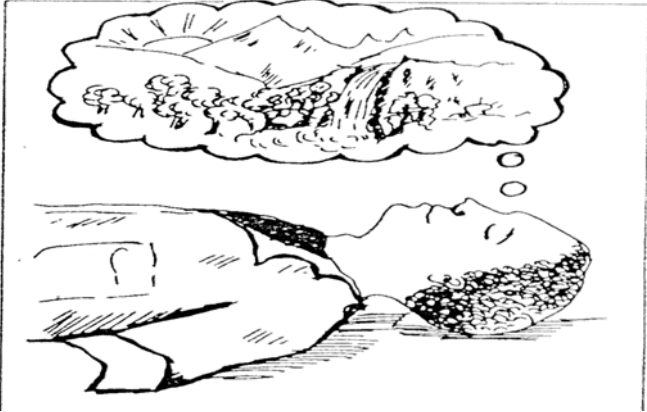


(၃) ဒူးအောက်ပိုင်း ကြွက်သား တွေကို တင်းနေအောင်လုပ်ပါ။ ဒီလို လုပ်နိုင်ဖို့ ခြေမနဲ့ ခြေချောင်းလေး တွေကို ပုံပြုအတိုင်း အပေါ်အောက် ကုတ်လိုက်၊ ထောင်လိုက်လုပ်ပါ။

(၄) ကြွက်သားတွေ တင်းနေအောင်လုပ်ထားတုန်းမှာ ၁, ၂, ၃, ၄, ၁၀ အထိရေတွက်ပါ။ ၁၀ ရောက်ရင် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူပါ။ ပြီးနောက် ၁ ကနေ ၅ အထိ ရေနေတုန်း အသက်အောင့်ထားပါ။ ပြီးမှ စောစောကရှုထားတဲ့လေကို ပါးစပ်ကနေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ထုတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျား ပါးစပ်ကနေ လေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ထုတ်နေတဲ့အချိန်မှာ စောစောကတင်းထားတဲ့ ကြွက်သားကို လျော့ထားပါ။ ပြီးရင် ကြွက်သားတွေတင်းနေတဲ့ အချိန်မှာ ခံစားရတဲ့ ခံစားမှုနဲ့ ကြွက်သားလျော့နေတဲ့ အချိန်မှာ ခံစားမှု ဘယ်လိုကွာခြားသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ခင်ဗျားကြွက်သားတွေ တော်တော်လေးလျော့လာပြီ ဆိုရင်တော့ နောက်လေ့ကျင့်ခန်းမစခင် အဲဒီနေရာမှာပဲ ခဏလေးလှဲနေပါ။

(၅) အခုနံပါတ် ၅ မှာကတော့ နံပါတ် ၄ အဆင့်မှာလုပ်ခဲ့တာနဲ့ နေရာပဲ ကွာတာပါ။ တဆင့်ပြီးတဆင့် နဲ့အပေါ် ရောက်လာပါတယ်။ ပေါင်၊ တင်ပါး၊ နောက်ကြော၊ လက်မောင်း၊ ပခုံး၊ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ မျက်နှာ မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို တချည်းတချည်း တင်းထားပါ။ ပြီးတော့ နံပါတ် ၄ ကအတိုင်းပဲ တဆင့်ပြီးတဆင့်ပြန်လျော့ပါ။

(၆) အဲဒါတွေအကုန်ပြီးသွားရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို တင်းအောင်လုပ်ပါ။ ပြီးရင် တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်လျော့ပါ။ တခုပဲသတိထားရမှာကတော့ ခင်ဗျားလှဲပြီးတော့ အကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေချိန်မှာ တခြားဘာမှ မစဉ်းစားဘဲနဲ့ အကြောတွေ ပြေအောင်ဆိုတာပဲ အဓိကထားပါ။



(၇) အထက်ကပြောခဲ့တဲ့ အဆင့် တွေပြီးသွားရင် ခင်ဗျားလှဲနေတဲ့ နေရာကနေ ချက်ခြင်းမထပ်နဲ့ဦး၊ အဲဒီလှဲနေရင်းနဲ့ပဲ မိနစ် အနည်းငယ် လောက် ခင်ဗျားအသက်ရှူ သွင်းပုံ၊ ပြန်ထုတ်ပုံကို တွေးကြည့်ပါ။ သောက တွေ၊ တခြားစိုးရိမ်စရာတွေကို မတွေး ပါနဲ့။ အကယ်၍ ခင်ဗျားရဲ့ အခက်အခဲပြဿနာတွေကို တွေးနေတယ် ဆိုပါတော့၊ ပင်လယ် အပမ်းဖြေ နေရာလိုမျိုး ဒါမှမဟုတ် မြစ်တစ်စင်း ဘေးမှာလိုမျိုးစတဲ့ သိပ်ကို တိတ်ဆိတ် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ နေရာမျိုးတွေက အကြောင်းတွေကို ကြိုးစား တွေးတော ကြည့်ပေးပါ။

(၈) အဲဒီနောက်မှာတော့ မျက်စေ့တွေကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ ခြေလက်တွေကို ဆန့်လိုက်ပါ။ နောက်ပြီး လှဲနေရာက ဖြေးဖြေးချင်းထလိုက်ပါ။

သိပ်ပြီးတော့ စိတ်ရှုပ်ထွေးလာချိန်မှာ ပြုလုပ်သင့်သော အကြောလျော့လေ့ကျင့်ခန်း

ရံပန်ရံခါ ခင်ဗျား လူသိပ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ မြို့ထဲရောက်နေတဲ့ အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ယောက် ထဲရှိနေတဲ့ အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရုတ်တရက် အကြောအချဉ်တွေ တောင့်တင်းလာတတ်ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ခင်ဗျားလုပ်သင့်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကတော့ —

(က) ပုခုံးနဲ့ လည်ပင်းက ကြွက်သားတွေကို တောင့်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ၁ ကနေ ၅ အထိရေတွက်နေရင်း အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူလိုက်ပါ။ အဲဒီနောက် စက္ကန့်အနည်းငယ်လောက် အောင့်ထားပြီးတော့မှ ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်ရှူထုတ်ပါ။ နောက်တော့ စောစောက တင်းထားတဲ့ ပုခုံးနဲ့လည်ပင်းက ကြွက်သားတွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်လျော့ပါ။ အဲဒီလိုမျိုး ခင်ဗျား အကြောတွေပြန်လျော့ သွားတဲ့အထိလုပ်ပေးပါ။ အဲဒီနည်းဟာ တခြားလူတွေခင်ဗျားကို အာရုံမပြုမိအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

(ခ) ပြဿနာတွေကို ဝါမဖြေရှင်းနိုင်တော့ဘူး၊ ဒီအခြေအနေကြီးနဲ့ အံဝင်ဝှင်ကျဖြစ်အောင်မနေနိုင်တော့ဘူး ဆိုတဲ့စဉ်းစားမှုမျိုး မတွေးပါနဲ့။ ဒီအတွေးမျိုးဟာ ခင်ဗျားကို စိတ်ပျက်အားငယ်စိတ် ဝင်စေပါတယ်။ အဲဒီ အတွေးမျိုးဝင်လာခဲ့ရင်လည်း ခင်ဗျားဦးကျောက်ထဲက အမြန်ဆုံးမောင်းထုတ်ပြီး အဲဒါနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် ဝါဆီမှာ ဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိတယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုးထားပါ။



(ဂ) အမျိုးမျိုးကြိုးစားကြည့်လို့မှ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင်တော့ နောက်ဆုံး နည်းလမ်းက တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ သူတွေကို ချဉ်းကပ်ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးကို ညွှန်ကြားချက်နဲ့အညီ သောက်သုံးပါ။

