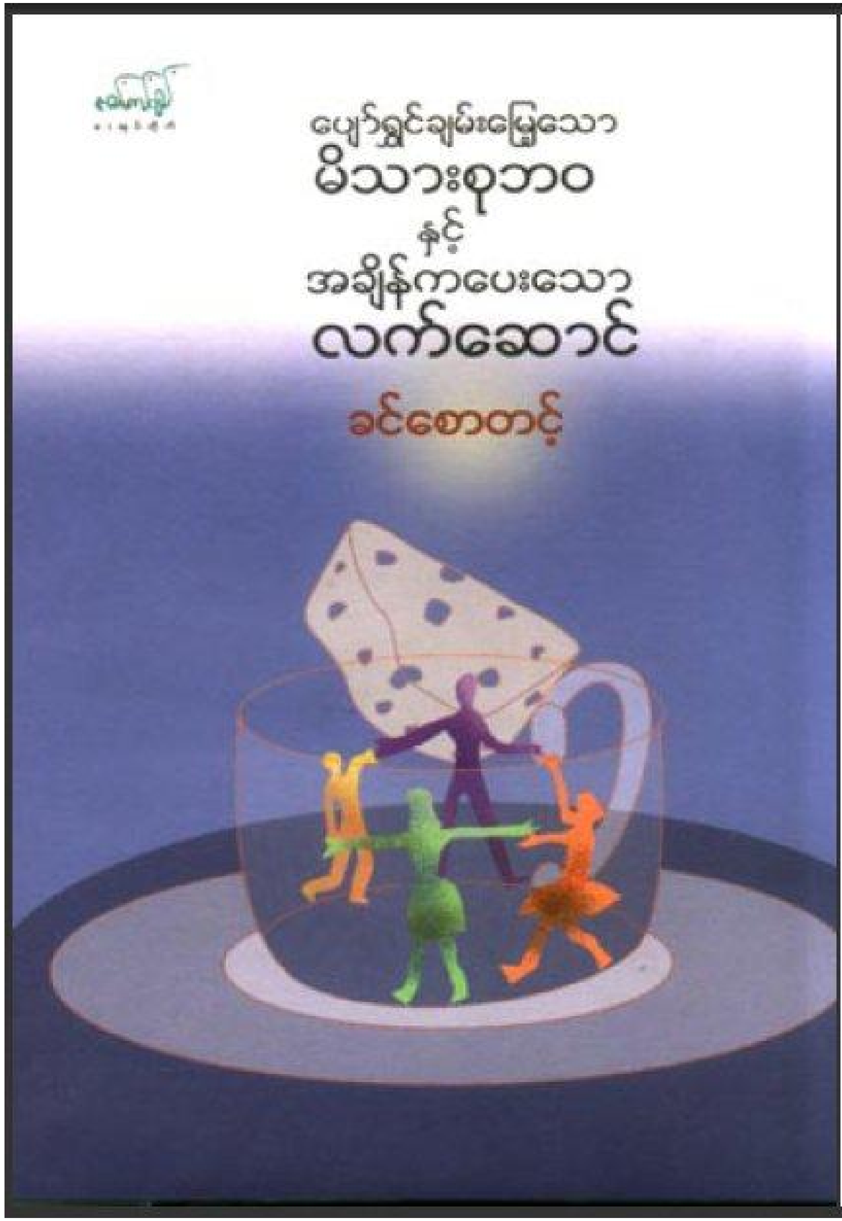
http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။



စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏
ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
နိုင်ငံတော်စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး
အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

အိပ်မက်ရိပ်စာအုပ် - ၂

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝ
နှင့်
အချိန်ကပေးသော လက်ဆောင်

ခင်စောတင့်

အိပ်မက်ရိပ် စာပေ
၁၀၄၊ အောင်ဇေယျလမ်း၊ အလုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၇၄၁ / ၂၀၀၂ (၈)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၇၇၈ / ၂၀၀၂ (၉)

မျက်နှာဖုံး
ဇော်မောင်

ပုံနှိပ်ခြင်း
၂၀၀၃ ဩဂုတ်လ

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

ကွန်ပျူတာစာစီ
UNITY

စာအုပ်ချုပ်
ကိုမြင့်

ထုတ်ဝေသူ
ဦးသန်းဆွေ၊ (ယာယီ/၇၆၀) UNITY စာပေ၊
၃၆၊ အပေါ်ဆုံးထပ်၊ ဟသ်ာတလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ခင်အေးမြင့် (၀၅၉၀၁)၊ ရာပြည့်အော့ဖ်ဆက်
အမှတ် ၁၉၉၊ လမ်း ၅၀၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး - ၅၅၀ ကျပ်

မာတိကာ

အမှာစာ မမည်သော အမှာစာတစ်ပုဒ် ... ၈
စာရေးသူ၏ကျေးဇူးတင်လွှာ ... ၁၁

အချိန်ကပေးသော လက်ဆောင် ... ၁၃
ရယ်မောခြင်းဖြင့်သာ ... ၁၇
လူတိုင်းအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက် ... ၂၃
သာတူညီမျှအခွင့်အရေး ... ၂၉
စစ်မှန်သောမေတ္တာ ခိုင်မြဲရန် ... ၃၄
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝ ... ၃၉
ခံစားနားလည်ကြည့်ပါ ... ၄၂
စားဖွယ်သောက်ဖွယ်အလှုံပယ် ... ၄၈
ချစ်ခြင်းနှင့်အတူ ... ၅၂
ပျော်ရွှင်တန်ဖိုးရှိသောအရာများ ... ၅၅
အိမ်တွင်းစောရလေးများ ... ၆၀
မိတ်ဆွေမှန် ... ၆၆
အတူတူရှင်သန်ကြီးထွားကြပါစို့ ... ၆၉
ခြေဖဝါးတော်နုနု ... ၇၀

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

မိခင်သုံးဦး ယှဉ်မိသည့်အခါ	၇၆
တစ်ဦး၏ အမှိုက်က တစ်ဦး၏ အနုပညာ	၈၁
တော်ရုံပဲ ပြောက်ပင့်ပါကွယ်	၈၆
နှုတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်သားရယ်	၉၁
အချိုမြိန်ဆုံး စိတ်ချမ်းမြေ့မှု	၉၅
အင်တာဗျူး	၁၀၀
ဘာမှ လုပ်စရာမရှိသော နေ့ရက်များသို့	၁၀၄
သူပေးတဲ့လက်ဆောင်	၁၀၈
မောင်းနှင်ရန်ကြောက်ပါဘိ	၁၁၃
ဒီနေ့ ဘာနေ့လဲ	၁၁၈
လောကကြီးကို ဘယ်လိုမြင်မလဲ	၁၂၃

ခင်စောတင့်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ အကျဉ်း

၁၉၃၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၀ ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ဦးဘတင့် (I.C.S) နှင့် ဒေါ်ခင်စောမူ (ခေတ်စမ်း စာပေခေတ် စာဆို) တို့မှ မွေးဖွားသည်။ မွေးချင်းနှစ်ယောက် အနက် မောင်ဖြစ်သူမှာ ဦးနေအုပ်တင့် (နေအုပ် စိန်ပေါလ်) ဖြစ်သည်။

- ၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် မြန်မာအနုစာပေ၊ အင်္ဂလိပ်စာပေ၊ မနုဿဗေဒ ဘာသာတို့ဖြင့် ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- စက်မှုတက္ကသိုလ် (အင်္ဂလိပ်စာဌာန၊ ၁၉၆၄-၁၉၇၆)
- တက္ကသိုလ်စာပေးစာယူသင်တန်းဌာန (အင်္ဂလိပ်စာဌာန၊ ၁၉၇၇-၁၉၈၁)
- ဆေးတက္ကသိုလ် - ၁ (အင်္ဂလိပ်စာဌာန၊ ၁၉၈၂- ၁၉၉၅) တို့တွင် နည်းပြအဖြစ် ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် အငြိမ်းစား ယူခဲ့သည်။

ကိုယ်မှာပင်နာသော်လည်း စိတ်မှာမနာအောင် ဘာသာရေး ဆောင်းပါးများ၊ **လရောင်အောက်မှ အမေ့ခေတ်စမ်းစာနှင့် သမီး၏အလွမ်းစာ** (မိခင်ဖြစ်သူ ဒေါ်ခင်စောမူနှင့် တွဲလျက်) **အမေဆောက်ခဲ့သော ရဲတိုက်ကြီးများ၊ လမင်းပမာအေးမြစွာ၊ သာသနာ့အာဇာနည် ရွှေပါရမီ** စာအုပ်များ ထွက်ရှိခဲ့ပြီး မဂ္ဂဇင်းများ၊ ဂျာနယ်များတွင် လစဉ် ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး ဆောင်းပါးများ၊ ဘာသာပြန်ဆောင်းပါးများ ရေးသားလျက် ရှိသည်။ အမှတ် ၉၁၊ H. 1 သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်တွင် နေထိုင်လျက် ရှိပါသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

အမှာစာ မမည်သော အမှာစာ တစ်ပုဒ်

ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်စောတင့်၏စာကို ကျွန်တော် ပထမဆုံး သတိပြုမိသည်မှာ ပေါ်ပြူလာဂျာနယ် ၂၉-၁-၁၉၉၈ တွင် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဆောင်းပါး **"သို့ အမေ"** ကျွန်တော့်ထံရောက်ပြီး နှစ်ပတ်ခန့်အကြာတွင် ထိုဆောင်းပါးကို ကျွန်တော် ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်များမှလွဲလျှင် ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်သို့ ရောက်လာသော ဆောင်းပါးများမှာ အနည်းဆုံး တစ်လ ကိုးသီတင်း စောင့်ရတတ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ဂျာနယ်တိုက်သို့ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်မှ စာမူများ လုံးခနဲ ခဲခနဲ ပို့ကြရာ ဆောင်းပါးအများစုမှာ ကောင်းသဖြင့် အသုံးပြုရန် ရွေးချယ်ရပါသည်။ သို့သော် သူ့ထက် အရင် အရင်က ရွေးထားသော စာမူများမှာလည်း ရာနှင့်ချီ ရှိနေ၍ အလှည့်ကို စောင့်ကြရပါသည်။ ကျွန်တော့်ထံ စာမူ ရွေး မရွေး လာမေးကြသူများကို ကျွန်တော်က "ရွေးတော့ ရွေးထားပါတယ်၊ ဂျာနယ်မှာ ပါဖို့တော့ တစ်လ စောင့်ပါ၊ နှစ်လ စောင့်ပါ" စသည်ဖြင့် တောင်းပန်ရသည်။ ထို့အတွက် ကျေကျေလည်လည်ရှိသူ ရှိသကဲ့သို့ "အံမယ်၊ ကြီးကျယ်လိုက်တာ၊ ဒီမှာ မပါရ ဘာ အရေးလဲ၊ တခြားစာစောင်တွေ အများကြီး ရှိသေးတယ်" ဆိုပြီး ဆောင့်ကြီးအောင့်ကြီးနှင့် စာမူကို ပြန်ဆွဲယူကာ ဒေါနှင့်မောနှင့် ထွက်သွားသူများလည်း ကြုံရတတ်ပါသည်။ အယ်ဒီတာ၏ ဒုက္ခ ဆိုတာ ဒါပဲ ဟုသာ ဖြေတွေး တွေးရ၏။ စာမူရွေးလိုက်လျှင်သာ ဘာမှ ခွန်းတုံ့ မပြန်ဘဲ ရှိချင်ရှိမည်၊ စာမူပယ်လိုက်လျှင်ကား မိတ်ပျက်တတ်သည်က များသည်။ ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်စောတင့်ကမူ ဤသို့ မဟုတ်။ ကျွန်တော့်ထံ စာမူပို့ပြီးလျှင် သူ့တာဝန် ကျေပြီဟု သဘောထားသလား မသိ။ ဘယ်တော့ ရွေးမလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ပယ်သလဲ တစ်ခါဖူးမျှ မမေးဖူး။ ဆရာမကြီး၏ စာမူ တော်တော်များများ ပေါ်ပြူလာတွင် ပါပြီးမှ ဆရာမကြီးကို လူကိုယ်တိုင် တွေ့ဖူးပါသည်။ အေးချမ်းတည်ငြိမ်သော ဆရာမကြီး၏ ရုပ်ပုံလွှာနှင့် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော ပြောဟန်ဆိုဟန်တို့မှာ ဆရာမကြီး၏ "စာရေးဆရာနှင့် သူ၏စာ" ထပ်တူကျမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

နယူးယောက်ဆေးရုံမှာ နာတာရှည်ကင်ဆာရောဂါနှင့် တက်ရောက်ကုသနေသော ကလေးမလေး၏ကဗျာကို Dr. Yeou Cheng Ma ဆိုသော ဆရာဝန်က E Mail ဖြင့် လှမ်းပို့သည်ကို ဆရာမကြီး ခင်စောတင့်က "ဖြည်းဖြည်းလာလေ အိုအဆွေ" အမည်ဖြင့် ဘာသာပြန်ပြီး ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ရာ လူကြိုက်များလွန်းသဖြင့် ထိုကဗျာကို မိတ္တူများကူးပြီး သိမ်းဆည်းထားကြသည်ဟု သိရပါသည်။ ယခုစာအုပ်၏ ခေါင်းစဉ်အဖြစ် ယူထားသော "ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝ" ဆောင်းပါးတွင်လည်း ကိုတ်မုန့်ကောင်းကောင်းတစ်လုံး ဖုတ်နည်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဖော်ပြထားရာ စိတ်ဝင်စားသူ များပါသည်။ ထိုဆောင်းပါး ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြနိုင်ခဲ့၍လည်း ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်မိပါသည်။

ယခုစာအုပ်တွင် ပါရှိသော ဆောင်းပါးများမှာ Reader's Digest, Australian Women's Weekly, Woman's Day မဂ္ဂဇင်းများနှင့် ကောင်းနိုးရာရာ စာအုပ်အသီးသီး၊ E Mail မှ ပို့သော စာများပါမကျန် မြန်မာပြန်ထားခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ဤစာအုပ် တစ်အုပ်တည်းနှင့် အတွေးအခေါ် မျိုးစုံ၊ တင်ပြမှုပုံစံမျိုးစုံ၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဝေဖန်ရေးမျိုးစုံ၊ ရသမျိုးစုံကို ခံစားဖတ်ရှုရမည်မှာ စာဖတ်သူအဖို့ ထူးကဲစရာပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်စောတင့်၏ မြန်မာဘာသာ စကားပြေ အရေးအသားမှာလည်း အလွန်ပင် ချောမွေ့ပြေပြစ်လှပါသည်။ ခေတ်စမ်းမျိုးဆက်ရင်းချာတစ်ဦး၏ အရည်အသွေးကောင်း ထင်ရှားသက်သေထူခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာပြန်ကောင်းတစ်ဦး ဆိုသည်မှာ တိုင်းရင်းဘာသာစကားကိုလည်းကောင်း၊ မိမိ ဘာသာပြန်ဆိုမည့် နိုင်ငံခြား ဘာသာ စကားကို လည်းကောင်း ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ရန်

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာမကြီးသည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာရော မြန်မာဘာသာပါ အထူး ကျွမ်းကျင်ကြောင်း ဆရာမကြီး၏ စာများက သက်သေခံနေပါသည်။ ဆရာမကြီးနှင့် ဆက်နွှယ်ပြီး ဆရာမကြီး၏ မောင်အရင်းဖြစ်သူ ဆရာ နေအုပ်(စိန်ပေါလ်)ကိုပါ သတိရမိပါသည်။ ၁၉၆၀ ပတ်ဝန်းကျင်က ဆရာနေအုပ် (စိန်ပေါလ်) ရေးသားသော နိုင်ငံခြား ရုပ်ရှင်ဆောင်းပါးများစွာကို မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ ဖတ်ခဲ့ရပါသည်။ နိုင်ငံခြား ရုပ်ရှင်ဆောင်းပါးများစွာ ကျွန်တော် ဖတ်ဖူးခဲ့သမျှတွင် ဆရာနေအုပ် (စိန်ပေါလ်) အရေးအသားလောက် အကြောင်းအရာ အချက်အလက် ပြည့်စုံသော၊ စာအရေးအသား ကောင်းမွန်သော ရသမြောက်ဆောင်းပါးမျိုး ကျွန်တော် တစ်ခါမှ မဖတ်ဖူးသေးပါ။ နောက်ပိုင်း ဆရာနေအုပ်၏ ဆောင်းပါးများ မဖတ်ရသည်မှာ ကြာပါပြီ။ ဆရာ အားလပ်လျှင် စာပေဘက် ပြန်လှည့်ပါဦးဟု စာဖတ်ပရိသတ် တစ်ဦးအနေနှင့် ပန်ကြားလိုပါသည်။ ဆရာနေအုပ် ဆောင်းပါးများ မရေးသည့် ကာလတွင် ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်စောတင့်က ဆောင်းပါးတွေ အရေးစိုက်လာ၍ကား ဝမ်းသာရပါသည်။

ကျွန်တော် စာအုပ်အမှာစာ သိပ်မရေးတတ်ပါ။ ကျွန်တော် ဖြတ်သန်းခဲ့သော စာပေသက်တမ်း ၃၀ နီးပါးတွင် စာအုပ် ၆ အုပ်တွင်သာ အမှာစာ ရေးဖူးပါသည်။ ထိုစာအုပ် ရေးသူများမှာလည်း မနိုင်ရင်ကာ သမားတွေလည်းဖြစ်၊ အတင်းတိုက်တွန်း၍လည်းဖြစ်သောကြောင့် ရေးပေးခဲ့ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာမကြီးဒေါ်ခင်စောတင့်က စာအုပ် အမှာစာ ရေးခိုင်းသောအခါ ကျွန်တော် ယောင်တောင်ပေါင်တောင်နှင့် ရေးပေးပါမည်ဟု အာမဘာန္တေခံခဲ့သဖြင့် ယခုကဲ့သို့ တောင်မရောက် မြောက်မရောက် အမှာစာ ရေးမိကြောင်းပါခင်ဗျား။

ဟိန်းလတ်

၁၀-၇-၂၀၀၂

စာရေးသူ၏ ကျေးဇူးတင်လွှာ

ကျွန်မ၏ ဒုတိယမြောက် ဘာသာပြန် ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ် စာအုပ်ကလေးကို အိပ်မက်ရိပ်၏ အကူအညီဖြင့် ထုတ်ဝေပေးလိုက်ပါသည်။

ဤလောကနှင့် နေ့စဉ် တွေ့ကြုံဖြစ်ပျက်နေသည့် ရိုးစင်းသော အကြောင်းအရာများကိုပင် ရွေးချယ်၍ ပြန်ဆိုထားပါသည်။ ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ်ကို ကျွန်မ နှစ်သက်ဝင်စားသွားပါက ရင်၌ခံစားပြီးမှ မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပါသည်။ စာဖတ်သူများကိုလည်း အတွေးကလေး တစ်စ ကျန်ရစ်စေလိုသော စေတနာကို အမြဲထားပါသည်။ ကျွန်မ၏ ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုပြီး အကဲဖမ်းပေးတတ်သော ပြည်မြို့မှ စာဖတ်သူ တစ်ဦးက တစ်ခါတည်း တစ်ထပ်တည်း တွေးထားတဲ့ အခြေခံမှုပေါ်မှာ ပေါက်ဖွားလာတဲ့ စေတနာဆောင်းပါးလေးတွေဟု ဆိုပါသည်။ သူက တွေးတွေးဆဆ နှိုင်းယှဉ်ပြပုံမှာ ကွန်ပါ အချွန်ကလေးကို တစ်နေရာမှာ ထောက်ထားပြီး စက်ဝိုင်းကလေးဖြစ်လာအောင် လှည့်ပြီး ဆွဲသလို ကျွန်မ၏ စာတွေကလည်း တစ်နေရာတည်းကနေ စေတနာတွေကို ဖြန့်ဝေပေးနေသလိုပါပဲဟု ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် "စေတနာစက်ဝန်း" ဟု အမည်ကလေးတပ်ပြီး စာဖတ်သူများအား ဝေကျွန်မ ဖတ်မိသမျှ အကြောင်းအရာ စုံလင်အောင် မျှဝေပေးပါရစေရှင်။

ကျွန်မ ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ်အိမ်သို့ သွားတိုင်း ထိုလမ်းထဲရှိ ပင်စင်စား ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်၏ စာအုပ်အဟောင်းဆိုင်လေးကို ဝင်လေ့ရှိပါသည်။ သူ့ဆီမှ Reader's Digest အဟောင်းလေးတွေ ရလေ့

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ရှိပါသည်။ အပေဟာင်းထဲမှ အကောင်းလေးတွေ များစွာ ရှာဖွေရရှိပါသည်။ ထို့ပြင် Australia မှ သူငယ်ချင်း ပို့ပေးသော မဂ္ဂဇင်းများမှ ဆောင်းပါးများ၊ သမက်ဖြစ်သူ စင်္ကာပူမှအပြန် လက်ဆောင်ပေးသော Stories For My Mother မှ ဘဝနှင့် နီးနွယ်သော ဆောင်းပါးကောင်းလေးများကိုလည်း ပြန်ဆိုဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ချွေးမဖြစ်သူ ယူလာသော E-Mail ထဲမှ အကြောင်းအရာလေးများကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလှ၍ ဆောင်းပါးအတိုကလေးများအဖြစ် ဘာသာပြန်ဖြစ်သွားပါသည်။

ဆရာဟိန်းလတ်၏ အမှာစာ အတွက်လည်း အထူးတလည် ကျေးဇူးတင်ရပါသည်။ ဆရာက အမှာစာ ရေးလေ့ မရှိဟု ဆိုသော်လည်း ကျွန်မအတွက် အထူးရေးပေးလိုက်သည်ဟု တွေးဆမိပါသည်။ ဆရာက ကျွန်မကို မြန်မာစာအရေးအသား ချောမွေ့ပြေပြစ်သည်ဟု ဆိုလိုက်သော်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရလှပါ။ ဝါကျတွေက ထောင့်နေသလို သတ်ပုံတွေက ဇဝေဇဝါ၊ ဝေါဟာရစကားလုံးကလည်း မကြွယ်ဝသဖြင့် ဆောင်းပါးတွေက တိုနံ့နံ့ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း စာဖတ်သူများက တိုတိုလေးတွေပဲ ကြိုက်ပါသည်၊ စာရှည်ကြီး ဖွဲ့နွဲ့ထားသည်ကို ဖတ်ရန် အချိန်မရှိပါ၊ ဆိုလိုရင်းကို ပေါ်လွင်အောင် ရေးပြတာကို သဘောတွေ့ပါသည်ဟု ဆိုလာကြ၍ အားတက်ရပါသည်။

စာဖတ်သူတို့အတွက် စေတနာစက်ဝန်းလေး မပြတ်လည်ပတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားလျက် -

အားလုံးကို လေးစားစွာဖြင့်
ခင်စောတင့်

အချိန်ကပေးသော လက်ဆောင်

ကလေးများသည် သူတို့အား မိဘများက ချစ်ခင်ကြင်နာကြသည်ကို နားလည်သွားကြသောအခါမှာ စည်းကမ်းများနှင့် ဆုံးမခြင်းများကို အလွယ်တကူ လက်ခံနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

II

သင့်ရင်သွေးများနှင့် အတူရှိနေခြင်းကို နှစ်သက်ပျော်မွေ့ကြောင်း သူတို့ သိပါစေ။ သူတို့အတွက် အရေးအတွက်များသော အချိန်နှင့် အရည်အသွေးရှိသော အချိန်များကို ပေးနိုင်ပါက တန်ဖိုးရှိသော ရလဒ်များကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရလာပါလိမ့်မည်။

၁၉၈၀ ပတ်ဝန်းကျင်က Quality Time "အရည်အသွေးရှိသော အချိန်" ဆိုသည့် ဝေါဟာရကို တစ်စုံတစ်ယောက်က တီထွင်ခဲ့ပါသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ဆိုလိုချင်သည်က သင့်ရင်သွေးများအား နာရီပေါင်းများစွာ အချိန်ပေးရန် မလိုအပ်ကြောင်းနှင့် အချိန်များစွာ ပေးခြင်းသည် ခေတ်မမီတော့ပါဟု ဆိုလိုပါသည်။

ကလေးများအတွက် လိုအပ်သည်မှာ အိပ်ရာဝင်ခါနီး ခဏတစ်ဖြုတ် စကားပြောခြင်း၊ တစ်ချက်လောက် ပွေ့ဖက်ထားခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင် (ဖြစ်နိုင်လျှင် တိုတိုလေး) ဖတ်ပြခြင်းတို့သာ ဖြစ်သည်။ အထက်ပါ သီအိုရီအရ ကလေးများအား တစ်နေ့လျှင် သုံးမိနစ်ခန့် အရေးပေးနေသမျှ သူတို့ဘဝ ရှင်သန်တိုးတက်နေမည် ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သော မိဘများက Family Planning ခေါ် အိမ်ထောင်ရေးဇယားချရာ၌ သူတို့ရင်သွေးများအား သူတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု၊ လူမှုရေးဘဝနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မှုများကြားတွင် နေရာချထားစရာများ အဖြစ်သာ မြင်လာကြသည်။

မှတစ်ဆင့် ဆိုရလျှင်တော့ Quality Time ဆိုသည်မှာ လုံးဝ မှားယွင်းနေသော အယူအဆဟု မဆိုလိုပါ။ ကလေးတစ်ဦးအတွက် လုံလောက်သော ပုံမှန်အချိန်ကို ခွဲဝေပေးရန်တော့ လိုအပ်ပါသည်။ မိဘများပေးသော တိုတောင်းလှသည့် အချိန်သည် ကလေးများအတွက် ပြေလည်သည်ဟု ယုံကြည်သည့်ကြားကပင် ပြဿနာများ တက်လာတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကလေးများအတွက် မိဘများကို သိနားလည်ရန် အချိန်မြောက်မြားစွာ လိုအပ်ပါသည်။ မိဘများအနေနှင့်လည်း ဘယ်လောက်ထိ ပေးဆပ်နိုင်သလဲဆိုသည်ကို သိရှိရန် အချိန်များများ လိုအပ်ပါသည်။ Quality Time သီအိုရီကြောင့် ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာတစ်ခုမှာ မိဘများ၏ အချိန်ဇယားထဲသို့ ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို မရမက အံဝင်အောင် ပြုမူခြင်းသည် ကလေးများအနေဖြင့် သူတို့သည် မိဘများ၏ ဦးစားပေး မဟုတ် ဆိုသော အသိကို ရစေပါသည်။ အမှန်မှာမူ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုသည်မှာ အချိန်ယူရပါသည်၊ စိတ်ရှည်ရပါသည်။

မြို့ကောင်ပေါက် သားသမီးများသည် ထိရှလွယ်တတ်သဖြင့် သူတို့စိတ်ထဲတွင် မိဘများက သူတို့အတွက် အချိန်မပေးနိုင်ဘဲ ဘေးဖယ်ထားသည်ဟု ထင်မှတ်သွားတတ်သည်။ ထိုအခါ ကလေးငယ်များသည် လုပ်ကြံမှု အမျိုးမျိုးကို ရှာကြံတတ်ကြပါသည်။ မနက်တိုင်း ကျောင်းသွားခါနီးတွင် အဝတ်အစား မလဲလိုခြင်း၊ ဗိုက်နာ၊ ခေါင်းကိုက်သည်ဟု အကြောင်းပြကြခြင်းများသည် တကယ်တော့ မိဘများအား လှည့်စားခြင်း မဟုတ်ပါ။ သူတို့အတွက် မိဘများ လိုအပ်ကြောင်း ပြသခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

မိဘနှင့်သားသမီး အချိန်ယူပြီး ကူးလူးဆက်ဆံရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏သားငယ် မူလတန်းကျောင်းသို့ တက်ရောက်စဉ်က နေ့စဉ် ကျောင်းချိန်တွင် ကားနှင့် သွားကြိုပါသည်။ ကျွန်တော်တို့နေထိုင်သော ရွှေတောင်ကြားသို့ ဆယ်မိနစ်သာ မောင်းရပါသည်။ သားက လမ်းတစ်ဝက်လောက်အထိ ကျောင်းမှ အကြောင်းအရာများကို မပြောသေးပါ။ ငြိမ်သက်နေခြင်းဖြင့် နေသားတကျရှိရန် အချိန်ယူနေဟန် ရှိပါသည်။ နောက်ထပ် ငါးမိနစ်ကြာသောအခါမှာမှ သူက စပြီး ပြောပါတော့သည်။ အိမ်သို့ရောက်ရန် လမ်းတစ်ဝက်ဖြစ်သော သစ်သီးဆိုင်တန်းရှေ့သို့ အရောက်မှာဖြစ်သည်။ 'သစ်သီးဆိုင်စကားဝိုင်း' စတင်ပြီး ကျွန်တော်တို့က အနည်းငယ် ထောက်ပေးလိုက်လျှင်ပင် သူ့ထံမှ တစ်နေ့တာ ကျောင်းအတွေ့အကြုံများကို ကြားရပါတော့သည်။

အကောင်းဆုံး စကားဝိုင်းများတွင် သာမန် နေ့စဉ် ပြောနေကျ စကားများသာ ပါဝင်သင့်ပါသည်။ ကလေးများကို ပေးရသောအချိန်၏ ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းမှာ နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေကျ ဈေးဝယ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲခြင်း၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ အိမ်စာလုပ်ရာတွင် ကူညီခြင်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်စကားပြောရသော အချိန်များမှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုတစ်ခုအတွက် အလုပ်သင်ရ

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

သည်နှင့် တူညီပါသည်။ ကလေးများက မိဘများထံမှ လေ့လာသင်ယူ ရသကဲ့သို့ မိဘများသည်လည်း ကလေးများထံမှ လေ့လာသင်ယူကြရ သည်များ ရှိပါသည်။ ကလေးများသည် သူတို့အား မိဘများက ချစ်ခင် ကြင်နာကြသည်ကို နားလည်သွားကြသောအခါမှာ စည်းကမ်းများနှင့် ဆုံးမခြင်းများကို အလွယ်တကူ လက်ခံနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

ပထမတွင် ဆက်ဆံရေးမှာ မသိသာလှသေးသော်လည်း ကြာလာလျှင် ကလေးများနှင့် ရင်းနှီးရခြင်း၏ ဆုလာဘ်များ ရမြီးရင်း ရရင်း ဖြစ်လာပါမည်။ မကြာခင်မှာ စိုးရိမ်ပူပန်ရခြင်းများ လျော့ပါးပြီး ပျော်ရွှင်စရာ ဆက်ဆံရေးများအဖြစ် ပြောင်းလဲလာပါမည်။ ကလေးများနှင့်အတူ ထူးဆန်းသောနေရာလေး ရှိနေပါသည်။ ထိုနေရာလေးသို့ အခွင့်အရေးရတိုင်း မိဘများက အရောက်သွားကြပါ။

◆

The Australian Women's Weekly မှ Steve and Sharon Biddulph **တို့၏** The Gift of Love **ကို ပြန်ဆိုပါသည်။**

ဟန်သစ်မဂ္ဂဇင်း၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၀၁

ရယ်မောခြင်းဖြင့် သာ

ဟာသဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးရုံမက သင်ကြားတတ်မြောက်မှုမှာပါ အထောက်အကူပေးပါတယ်။

♊

ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး တိုးတိတ်ညင်သာတဲ့ ရယ်မောသံ ဒါမှမဟုတ် မတ်တတ်ပြေးခါစ ကလေးငယ်ရဲ့ ခိုးခိုးခစ်ခစ် အဆက်မပြတ် ရယ်မောသံလေးတွေက မိဘတွေကို အပြုံးပန်း ဝေစေပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးနှင့် ရယ်မောစရာကို မျှဝေခံစားတာဟာ သူနဲ့ ပိုပြီး ခင်တွယ်စရာ ဖြစ်လာစေပါတယ်။ ဟာသဉာဏ် ရွှင်တာဟာ သူ့အတွက် သင်ကြားလေ့လာစရာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးသုတေသန လုပ်ငန်းတွေ လုပ်နေတဲ့ ဒေါက်တာ (Richard Woofson) က

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

သင့်ရင်သွေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပျော်ရွှင်စရာအမြင်ဘက်က မြင်တာကတော့ -

သင့်ရင်သွေးမှာ သင် ပြုံးရွှင်လာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ မွေးရာပါ အရည်အချင်း ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ရယ်မောသံလေးတွေက သင့်ကို ဝမ်းသာရွှင်လန်းစေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ရယ်မောခြင်းကို သူက တုံ့ပြန်ခြင်းကပဲ သူ့မှာ သင့်ကို ရယ်မောပျော်ရွှင်စေနိုင်တဲ့ ပင်ကိုစွမ်းရည် ရှိကြောင်း သိသာစေပါတယ်။

သင့်ရင်သွေးရဲ့ ဟာသဉာဏ်ကလေးထဲမှာ ဆိုးချင်ပေချင်တဲ့သဘော ပါဝင်နေတာကိုလည်း နေရာ တော်တော်များများမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ တလက်လက် တောက်ပနေတဲ့ မျက်လုံးလေးတွေကြောင့် သူဟာ မကြာခင်မှာ ရယ်စရာတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် ဆိုးတဲ့အပြုအမူတစ်ခုကို လုပ်တော့မယ်ဆိုတာ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ရေခွက် မှောက်ချတာမျိုးတို့၊ ကြောင်အမြီးကို သွားဆွဲတာမျိုးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရင်သွေးရဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ ဟာသဉာဏ်နဲ့ ရယ်မောခြင်းဟာ ဘာကြောင့် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ အချက်သုံးချက်နဲ့ ပြဆိုလို့ရပါတယ်။

၁။ ဟာသဉာဏ်ဆိုတာ သင်နဲ့ သင့်ရင်သွေးတို့ ချစ်ခင်ရင်းနှီးအောင် ပေါင်းစပ်ပေးတဲ့ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်တို့နှစ်ယောက် အတူတကွ ရယ်မောကြရာမှာ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ယောက်က ဘာကို သဘောကျလို့ ရယ်မောသလဲဆိုတာ တစ်ယောက်က မသိလိုက်ပါဘူး။ ဒါကလည်း အရေးမကြီးပါဘူး။ သင်တို့နှစ်ဦး ရယ်ရွှင်နိုင်ကြဖို့သာ အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ သင့်ရင်သွေးက သူ့ရဲ့ ဟာသဉာဏ်လေးကို သုံးပြီး စိတ်တင်းကျပ်နေတာတွေကို လျှော့ပါတယ်။ သင် စိတ်လှုပ်ရှားချိန်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြက်လုံးထုတ်လိုက်သလိုပါပဲ။ သိပ်ရယ်စရာ

မကောင်းတဲ့ပြက်လုံး ဖြစ်ပေမယ့် အားလုံးရယ်တဲ့အခါ သင်လည်း လိုက်ရယ်ရင်း စိတ်တွေ ပျော့ပျောင်းသွားတယ် မဟုတ်ပါလား။

၃။ ဟာသဉာဏ်နဲ့ ရယ်မောခြင်းဟာ သင့်ရင်သွေးက သူ့ရဲ့စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ထုတ်ဖော်ပြတဲ့ သဘာဝကပေးတဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ရယ်မောခြင်းရဲ့ ဆိုလိုချက်က သင့်ရင်သွေးက ရယ်မောခြင်းကို သုံးပြီး သူ့ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆက်သွယ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရယ်မောခြင်းကို နားလည်လာလေလေ သူနဲ့ ပိုပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီး လာလေပါပဲ။

ရယ်မောခြင်းက တစ်ဆင့် သူပါးလိုက်တဲ့ သင်္ကေတများ ကတော့ -

ဒီအချိန်ဟာ သမီး ပျော်နေတဲ့အချိန်

ပျော်ရွှင်စွာ တခစ်ခစ် ရယ်မောခြင်းတွေ ခဏခဏ ပြုလုပ်တာဟာ ကလေးငယ်လေးရဲ့ သဘာဝပါပဲ။ သူတို့က ရယ်မောခြင်းကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ မတတ်မြောက်ကြသေးပါဘူး။ သူ့အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်လာဖို့ သူသုံးတဲ့ အရာရောက်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမီး နည်းနည်းတော့ စိတ်ရှုပ်လာပြီနော်

စိတ်ရှုပ်သောအသွင်နဲ့ ပြုံးဖြဲဖြဲလုပ်ခြင်းဟာ ရယ်မောခြင်း မဟုတ်ပါ။ သင် ပြစ်တင်ဆူပူနေတာကို သင့်ရဲ့ လေးနှစ်သမီးလေး ပြုံးနေတာက အခြေအနေကို ရယ်စရာအဖြစ် မြင်လို့မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို မျက်နှာအမူအရာက သူ အဆူခံထိတော့မယ်ဆိုတာ သိလို့ စိတ်လှုပ်ရှားတာကို ပြတာဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

မေမေက မိသွားပြီကိုး

သူ မလုပ်သင့်တာ လုပ်နေတာကို လက်ပူးလက်ကြပ်မိတဲ့အခါ အပြစ်ရှိတဲ့ ရယ်မောသံကလေးကို သူ့ဆီက ကြားနိုင်ပါတယ်။ သူ ရယ်မောတာက သူ့မှာ အပြစ်ရှိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကို ရန်လုပ်ချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။

သမီး စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ပျော်နေတယ်

စူးစူးရှရှ အော်ပြီး ရယ်လိုက်တာဟာ ရှိန်ရှိန်ရယ်စရာ တွေ့လို့ ရယ်တာထက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ထုတ်ဖော်ပြချင်လို့ ဖြစ်တယ်။ သူ ရှာနေတဲ့ သူ့အကြိုက်ဆုံး အရုပ်တွေကို တွေ့လို့ဖြစ်စေ၊ သူထိုင်နေတုန်းမှာ ကြောင် ဖြစ်စေ၊ ခွေးဖြစ်စေ ဖြတ်သွားတဲ့အခါမျိုးမှာ ဒီလို အသံကုန်အော်ပြီး ရယ်မောတတ်ပါတယ်။

သမီးရယ်တာကို ရပ်လို့မရတော့ဘူး

လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ အဆက်မပြတ် ရယ်မောသံကို ကြားလိုက်ရပြီဆိုရင်တော့ သူ့ကို တကယ်ပျော်ရွှင်စေတာ တစ်ခုခုကို မြင်လိုက်ရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တီဗီက သူ့ဟာသညာဏ်ကို နှိုးဆွတာတစ်ခုခု ဒါမှမဟုတ် ရယ်စရာ ပြက်လုံးတစ်ခုခုကို ကြားလိုက်ရလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို သန့်စင်တဲ့ ရယ်မောခြင်းလေးဟာ သင့်ကိုပါ ကူးစက်စေနိုင်ပါတယ်။

ရယ်မောခြင်းကို တခြားနေရာများမှာလည်း နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဟာသညာဏ်ဆိုတာ နှစ်ဖက် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းဆိုတာ သတိရပါ။ သင့်ရင်သွေးနှင့် အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အကျပ်အတည်းတစ်ခု ကြုံတဲ့အခါ ရယ်မောခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိရှိ ပြေလည်အောင် သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းဗျူဟာက အသုံးဝင်ကြောင်း မမေ့ပါနဲ့။ တစ်နေ့သောအခါမှာ သင့်ရင်သွေးက သင်နှင့် ဖြစ်စေ၊ မောင်နှမများနှင့် ဖြစ်စေ ရန်လိုနေပြီး ဒေါသအိုးကို မီးမွှေးနေပြီဆိုပါစို့။ အဲဒီအခြေအနေ

မှာ ဟာသကလေးကို ညှပ်ပြီး သုံးဖို့လိုအပ်လာပါပြီ။ ဒီလိုဆိုတော့ ချက်ချင်း ဒေါသပြေပြီး စိတ်တင်းကျပ်နေတာတွေ လျော့သွားပြီပေါ့။ ရယ်စရာတစ်ခုပြောပြီး ရယ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ သူ့ကို ယုယပိုက်ထွေး လိုက်ပါ။ သူ့ကို သက်သက်မဲ့ ရယ်စရာလုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သူ သိပါစေ။ အတူရယ်မောခြင်းဖြင့် သူ့ခံစားချက်များ လျော့သွားပြီး ထွက်အံ့ဆဲဆဲ ဒေါသများလည်း ပြေပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဟာသဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးရုံမက သင်ကြားတတ်မြောက်မှုမှာပါ အထောက်အကူ ပေးပါတယ်။ စိတ်ပညာသုတေသနလုပ်ရာမှာ သင်ကြားရေးမှာ ကလေးရဲ့စူးစိုက်မှုကို တိုးတက်စေပြီး ညာဏ်ကိုလည်း ရွှဲမြဲတိုးတက်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးကို အိမ်မှာ အတတ်ပညာတစ်ခုခု သင်ပေးတဲ့အခါ ရယ်မောစရာများ ထည့်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဆင့်အမျိုးမျိုးကို လက်ခံလိုက်ပါ

သင့်ကို ရယ်မောစေခြင်းအကြောင်းရင်းက သင့်ရင်သွေးကို ရယ်မောစေခြင်းအကြောင်းရင်းနဲ့ တူချင်မှ တူပါလိမ့်မယ်။ သူ့ဟာသက သင့်ဟာသလောက် အဓိပ္ပာယ် ရှိချင်မှရှိမှာ ဖြစ်ပေမယ့် သူ့ဟာသလေးကို ကြိုးစားပြီး လက်ခံလိုက်ပါ။

သူ့ကို မလှောင်ပါနဲ့

သင်က သူ့ပြက်လုံးတွေကို မကြိုက်လို့ လှောင်ပြုံး ပြုံးပြီး မျက်နှာအမူအရာ ရှုံ့မဲ့ပြတာကို သူက ရယ်မောတတ်ပါတယ်။ သူ့ကို လှောင်ပြောင်မိတဲ့ အတွက်နဲ့ သူ့ရဲ့တုံ့ပြန်ချက်အကြားမှာ နားလည်မှုလေးထားပါ။ သူတစ်ပါးရဲ့ အကြောင်းကြောင်းနိုင်မှုကို သူ လှောင်ပြောင်ရယ်မောမိရင် အဲဒီလူ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားမှာကို ရှင်းပြပါ။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

လူအများထဲမှာ ရယ်မောခြင်း

ဟာသဆိုတာ ကူးစက်တတ်ပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးဟာ သူတစ်ယောက်တည်း ရယ်မောတာထက် သူ့သူငယ်ချင်းတွေရှိတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုရှေ့မှာ ပိုပြီး ကျယ်လောင်စွာ ရယ်မောတတ်ပါတယ်။ သူ့တစ်ယောက်တည်းကို ရယ်စရာတစ်ခုခု ပြောလျှင် သိပ်မတုံ့ပြန်တတ်ပေမယ့် သူ့သူငယ်ချင်းများကို ပြန်ပြောပြီး အကြီးအကျယ် ရယ်မောတတ်ပါတယ်။

သူ့ဟာသဉာဏ်ကို ချီးကျူးပါ

ဟာသဉာဏ်ရှိတဲ့ကလေးကို လူတိုင်း ချစ်ခင်တတ်ပါတယ်။ သူ့ဟာသဉာဏ်ဟာ သိပ်ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းပဲလို့ ချီးကျူးပါ။ သူ ပျော်ရွှင်တတ်တာကြောင့် တခြားသူများကလည်း သူ့ကို ချစ်ခင်နှစ်သက်ကြကြောင်း သိပါစေ။

◆

The Australian Women's Weekly မှ Dr. Richard Woofson ၏ Just For Laughs ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

သုတပဒေသာ၊ နိုဝင်ဘာ ၂၀၀၁

လူတိုင်းအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်

ချီးကျူးခြင်းသည် အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းနှင့်
ဒဏ်ပေးခြင်းထက် ပိုမို အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။

♊

"အားပေးချီးကျူးသော စကားကလေးတစ်ခွန်းသည် အံ့ဖွယ်လုပ်ရပ်များကို ဖြစ်ထွန်းစေသည်"

တစ်နေ့သော သာယာသည့် နွေနေ့လယ်ခင်းတွင် ကျွန်တော်တို့ဇနီးမောင်နှံသည် မိတ်ဆွေနှစ်ဦးနှင့်အတူ ခြံထဲတွင် အေးအေးလူလူ ရှိနေကြပါသည်။ သူတို့၏ ခြောက်နှစ်အရွယ် သားလေးကတော့ မနီးမဝေးမှာ အရုပ်များနှင့် ကောင်းမွန်စွာ ကစားနေသည်။ လူကြီးများက သူ့ကို စကားတစ်ခွန်းမျှ မပြောမိကြပါ။ တစ်နာရီခန့်ကြာသောအခါ

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ကလေးက ကျွန်တော်တို့ရှိရာသို့ ထလာပြီး သူ့ဖခင်၏ ခေါင်းကို သတင်းစာ စက္ကူလိပ်ဖြင့် ရိုက်လိုက်ပါသည်။ မိခင်ဖြစ်သူက 'နင် တော်တော် ဆိုးရွားသောင်းကျန်းလှပါလား' ဟု အော်ဟစ်လိုက်သည်။ စိတ်ပညာ ဆရာလည်းဖြစ် မိဘတစ်ဦးလည်းဖြစ်သော ကျွန်တော်က ထိုအပြုအမူ သည် မတရားဟု ကောက်ချက်ချမိသည်။ ကလေး၏ လိမ္မာသော အပြုအမူလေးကို အရေးမထားဘဲ နေကြသဖြင့် ကြုံရာမရသည့်အဆုံး သူ့အပေါ်၌ အရေးပေးအာရုံစိုက်မှု ရစေရန် ဆိုးရွားသော အပြုအမူကို သူ ပြုမူလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

မိဘများသည် ဆိုးသွမ်းသော အပြုအမူများကို တုံ့ပြန် အသုံးပြုရန် လက်နက်များ ပြင်ဆင်ထားကြသည်။ ပထမအဆင့်တွင် သတိပေးချက် လာသည်။ ပြီးလျှင် အော်ဟစ်ဆူပူကြပြီး နောက်တော့ ကိုယ်ထိ လက်ရောက်မှုများ ပါလာကြသည်။ ကလေး၏ လိမ္မာယဉ်ကျေးသော အပြုအမူများကို ချီးကျူးကြရန်တော့ မေ့လျော့နေတတ်ကြသည်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦးကမူ ဤကဲ့သို့ မှားယွင်းနေသော ဆုံးမမှုမျိုးကို မကျင့်သုံးဘဲ သူ၏ သားသမီးလေးဦးကို အခွင့်ကြုံတိုင်း ချီးမွမ်း တတ်သည်။ သူနှင့်အတူ လက်ဖက်ရည်သောက်စဉ်က ကလေးများက လက်ဖက်ရည် ဖျော်ပြီး တည်ခင်းပြုစုကြသည်။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်များကို သိမ်းဆည်းကြသည်။ သူတို့၏မိခင်က 'လိမ္မာလိုက်တဲ့ ကလေးတွေပဲ ကွယ်' ဟု တတွတ်တွတ် ချီးမွမ်းနေသည်။ အားလုံး ပြီးသွားသောအခါ ကလေးများ အား ယုယကြင်နာစွာ ပွေ့ဖက်ထားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုးသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ပါက အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အကြည့်တစ်ခု ပစ်လွှတ်လိုက်သည်။ ပြီးလျှင် တစ်ကနေ တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်လိုက်သည်ဟု ပြောပါသည်။ 'တစ်ဆယ်အထိ ရောက်သွားလို့ သူတို့ ရပ်မသွားရင် ဘာလုပ်သလဲ' ဟု မေးကြည့်ရာ 'ကျွန်မ တစ်ခါမှ တစ်ဆယ်အထိ မရွတ်လိုက်ရပါဘူး' ဟု အဖြေပေးပါသည်။

ချီးကျူးခြင်းသည် အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ဒဏ်ပေးခြင်းထက် ပိုမို အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ အပြစ်ပေးရာတွင် ထိရောက်စေရန် လျှော့ပေါ့၍မဖြစ်ပါ။ သင့်ရင်သွေးများကို သူတို့၏ကောင်းသောလုပ်ရပ် အတွက် ဆုမပေးလျှင်၊ ပွေ့ပိုက်၍ မချော့မြူလျှင်၊ ချီးကျူးစကား မပြော မိလျှင် သူတို့အပေါ် ဩဇာညောင်းလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ သူတို့နှင့်အတူ နေရမည့်ဘဝသည် နှင်းဆီပန်းခင်းကြီးကဲ့သို့ ဖြစ်သော်လည်း ဆူးတွေ တမြမြနှင့် ဖြစ်နေမည်မှာ ဧကန် ဖြစ်ပေမည်။

ချီးကျူးခြင်းနှင့်အတူ လိုအပ်သည်မှာ လေးစားဂရုပြုမှုနှင့် တာဝန် ယူမှုတို့ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ သူတစ်ပါးထက် ပိုမိုထူးခြား၍ ပြိုင်ဘက်ကင်းသော အရည်အချင်းများ ရှိသူများဟု ထင်မြင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏အားနည်းချက် များကို ထောက်ပြနိုင်ပါက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်၏ အားသာချက်များကိုလည်း သင် မမေ့မလျော့ ဖော်ထုတ်သင့်ပါသည်။

ကလေးတစ်ဦးကို အရေးပေး ဂရုစိုက်ခြင်းဟူသော အခွင့်အရေးကို မြည်းစမ်းစေခြင်းသည် အပျက်သဘောဆောင်သော အမူအကျင့်ကို လျော့နည်းစေခြင်းနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော အမူအကျင့်တို့ကို တွန်းအားပေးစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ဂရက်ဂရီ (Gregory) ဆိုသော ခြောက်နှစ်အရွယ် ကလေးသည် မူကြိုကျောင်းတွင် အထွားကျိုင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သူသည် တခြား ကျောင်းသားများကို အနိုင်ကျင့်တတ်သူလည်း ဖြစ်သည်။ ကစားကွင်း ထဲတွင် တွေ့သမျှကလေးများကို စိတ်ရိုင်းဝင်နေသော ကြွံတစ်ကောင် ကဲ့သို့ တွန်းထိုးတိုက်ခိုက်လေ့ ရှိသည်။ သူ့အတွက် ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့် ကျွန်တော်တို့ စစ်ဆင်ရေးတစ်ခု စီမံကြသည်။ ခရစ်စမတ်အချိန် ကျောင်း ကပွဲ၌ သူ့ကို ရွှေရောင်စက္ကူဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စစ်သည်တော်တို့

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ဆောင်းသော ခမောက်ကို ဆောင်းပေးပြီး သန်မာထွားကျိုင်းသော လူ့ဘီလူးကြီး Goliath အဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေပါသည်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးက 'မင်းက သိပ်သန်မာပြီး အားရှိတယ်။ ဒါကြောင့် Jesus ကလေးရယ်၊ သူ့မယ်တော် Mary ရယ်၊ တခြားကလေးတွေ အားလုံးကိုပါ စောင့်ရှောက်ရမယ်' ဟု နားဝင်အောင် ရှင်းပြထားသည်။

ကပွဲ၌ ဂရက်ဂရီ သရုပ်ဆောင်ထားပုံမှာ ကောင်းလွန်း၍ စကားဖြစ်သွားတော့သည်။ ရွှေရောင်ခမောက်ကို ဆောင်းပြီး ကစားကွင်းထဲသို့ ဆင်းလာသောအခါတွင်လည်း ယခင်ကကဲ့သို့ ကလေးများကို နာကျင်အောင် မလုပ်တော့ပါ။ ဆရာမက သူ့အပြုအမူများကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ချီးကျူးစကား ဆိုသည်။ ဂရက်ဂရီအား ယခင်က အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းဖြင့် မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။ သူ လိုလားတောင့်တခဲ့သော သူ့ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ဂုဏ် ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းတို့ဖြင့်သာလျှင် သိမ်မွေ့သွားခဲ့ပါသည်။

ကလေးများအားလုံး ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူတတ်စေရန် လူကြီးများထံမှ ကူညီအားပေးမှုများ လိုအပ်ပါသည်။ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်း ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ အပြုအမူပေါ်မှာ မိမိ တာဝန်ယူပြီး သူတစ်ပါး၏ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း တုံ့ပြန်တာဝန်ယူနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဂျိမ်း(စ်)၏မိခင် ကျွန်တော့်အား အကူအညီတောင်းစဉ်က ဂျိမ်း(စ်)သည် လေးနှစ်ခန့် ရှိပါပြီ။ 'ကျွန်မသားက စကားပြောရင် အသံကျယ်လွန်းလို့ပါ' ဟု ဆိုသောအခါ 'ဘယ်လောက်များ အသံကျယ်သလဲ' ဟု မေးလိုက်ရာ 'အိမ်နီးချင်းတွေကို အနှောင့်အယှက် ပေးရာရောက်တဲ့ အထိနဲ့ တခြားကလေးတွေကို ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်စေတဲ့အထိပါ' ဟု ဖြေပါသည်။ ဂျိမ်း(စ်)ကို ခေါ်လာသောအခါ အမှန်ပင် သူ့အသံက ကျယ်လွန်းပါသည်။ သူ့မိခင်က အသံတိုးတိုးနှင့် စကားပြောစေရန် ဆူပူခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း စသော နည်းမျိုးစုံကို သုံးခဲ့ပြီးပါပြီ။ သူ့ကို

ပြုပြင်ရန် စဉ်းစားရင်း ကျွန်တော် နည်းလမ်းတစ်ခု ရသွားပါသည်။ နို့မှုန့်ဘူးခွံတစ်ခုကို အပေါက်နှစ်ပေါက် ဖောက်ပြီး ကြိုးနှင့်ဆွဲ၍ ဂျိမ်း(စ်)၏ လည်ပင်းတွင် ဆွဲပေးလိုက်သည်။ 'ဒါက ဘာလုပ်ဖို့လဲ' ဆိုသော သူ့အော်သံကြောင့် ကျွန်တော့်အလုပ်ခန်းမှ ပြတင်းပေါက်မှန်များပင် တုန်ခါသွားခဲ့ပါသည်။

ဂျိမ်း(စ်)၏ ဘူးခွံကို အသံ အတိုးအလျှော့ပါသော ခလုတ်များ ပါလေဟန်နှင့် အသံတိုးနည်း၊ ကျယ်နည်းများကို သင်ပေးရင်း သူနှင့်အတူ ကစားလိုက်ပါသည်။ သူ့ကို စကားပြောစေသောအခါ အသံကျယ်လာလျှင် သူ့မိခင်က 'အသံတိုးတဲ့ ခလုတ်နဲ့ လျှော့လိုက်' ဟု ပြောလျှင် သူ လိုက်လုပ်ပါသည်။ အသံတိုးသွားလျှင် 'ဟုတ်ပြီ၊ သားအသံက နားထောင်လို့ ကောင်းတယ်' ဟု အားပေးပြီး ကျွန်တော်ကလည်း 'သိပ်တော်တာပဲ ဟေ့' ဟု ချီးကျူးရသည်။ မကြာခင်မှာပင် သူသည် အသံကို သဘာဝအတိုင်း သုံးတတ်သွားပါသည်။ တီထွင်ဉာဏ်အနည်းငယ်နှင့် ချီးကျူးစကားများကြောင့် အောင်မြင်သွားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သူတစ်ပါးကို ချီးကျူးခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားခြင်း၊ တာဝန်ယူစေခြင်းတို့သည် ထိုသူကို လေးစားရာရောက်ရုံမက သူ၏ အကျိုးစီးပွား၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ အကျိုးစီးပွားများကို တိုးပွားစေရန် အခွင့်အရေးပေးခြင်းလည်း မည်ပါသည်။

ကျွန်တော် စိတ်ပညာကို လေ့လာသင်ယူစဉ်ကာလက သူတစ်ပါးကို ချီးကျူးအားပေးခြင်း အလေ့ မရှိသော ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် တွဲဖက်၍ လုပ်ကိုင်ရပါသည်။ တစ်နေ့မှာ 'ကျွန်တော့်လုပ်ရပ်တွေကို ဘယ်လို မြင်ပါသလဲဆရာ' ဟု မေးသောအခါ သူက အံ့သြတကြီးနှင့် 'မင်းလုပ်တာ ကောင်းနေတာပဲ၊ ဘာလို့ မေးရသလဲ' ဟု ဆိုပါသည်။ ဆရာ၏ ချီးကျူးစကား ကျွန်တော့်အတွက် လိုအပ်သောကြောင့် မေးရကြောင်း ပြန်ပြောရပါသည်။ မိမိလုပ်ရပ်အပေါ် ချီးကျူးခြင်းကို လိုလားခြင်းသည် လူသားတစ်ဦးအတွက် အခြေခံကျသော လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ချီးကျူးခြင်း

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

မခံရပါက ကျွန်တော်တို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ရန် လုပ်လိုသောဆန္ဒ နည်းပါးလာတတ်ကြပါသည်။ ချီးကျူး အသိအမှတ်ပြုခြင်းကြောင့်သာ စိတ်ပါလက်ပါနှင့် အကောင်းဆုံး လုပ်ကိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

'ဒီနေ့ မင်းဝတ်စားထားတာ သားနားလိုက်တာ'၊ 'ဒီညစာကတော့ နတ်သုဒ္ဓါထက်တောင် သာတယ်။ မင်းလက်ရာကို မိတ္တဲ့သူ ရှိမယ် မထင်ဘူး'၊ 'ခင်ဗျားအတွေးအခေါ် အဆင့်မြင့်လှပါတယ်' ထိုချီးကျူး စကားများကို ကြားရ၍ ရရှိလာမည့်ရလဒ်ကို စဉ်းစားသာ ကြည့်ကြပါစို့။ ချီးကျူးစကားကလေးများ၊ သင့်ပခုံးကိုဖက်၍ အားပေးမှုများ၊ ချစ်ခင် ယုယစွာ ပွေ့ဖက်ထားမှုများ (အထူးသဖြင့် သင့်ရင်သွေးများ) စသည် တို့ကို သင်ရရှိပါက သင့်စိတ်ထဲတွင် မည်မျှလောက် အားရှိသွားပါမည်လဲ ဆိုသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

လူတိုင်းအတွက် အားပေးထောက်ခံသော စကားများ၊ ချီးကျူးစကား များ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်အပေါ် တန်ဖိုးထားပြောကြားမှုများ လိုအပ် ပါသည်။ လိုအပ်တာထက် ချီးကျူးလျှင်မှ မြှောက်ပင့်ရာ ရောက်ပါသည်။ စိတ်ထဲက ချီးကျူးနေရုံနှင့် မပြီးပါ၊ နှုတ်မှလည်း ထုတ်ဖော် ချီးကျူး လိုက်ပါ။

◆

R.D. August 1997 မှ Tom Crabtree ၏ In Praise of Praise ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

သုတပဒေသာ၊ စက်တင်ဘာ ၂၀၀၁

သာတူညီမျှ အခွင့်အရေး

အိမ်ဆိုတာ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်လုံး အတွက် နိဗ္ဗာန်ပဲ ဖြစ်ရမှာပေါ့။

II

'ဟန်နီ၊ ရှင် ဒီပန်းကန်တွေ သိမ်းပေးနော်' ဂျူလီယာက သူ့ခင်ပွန်း ဒင်(န်) ကို ပြုံးပြီး ပြောလိုက်သည်။

ဒင်(န်)က စားပွဲကို ရှင်းရင်းမှ 'အေးပါကွယ်. . . မင်းတို့အမျိုးသမီး တွေ အိမ်ရှေ့ခန်းထဲမှာ သွားနေကြလေ။ ပြီးတော့ ကိုယ်လိုက်လာမယ်' ဟု ပြောသည်။ ဒီအလုပ်တွေက သူလုပ်နေကျ ဖြစ်သည်။

ကျွန်မကို သူတို့က ညစာစားရန် ဖိတ်ကြားခဲ့သည်။ ဂျိုဂျိုဆိုသော အင်ဒိုနီးရှားမိတ်ဆွေကိုလည်း ဖိတ်သည်။ သူ့ခင်ပွန်းကတော့ ခရီး သွားနေသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ဂျူလီတို့ ဇနီးမောင်နှံ လက်ထပ်ခဲ့ကြသည်မှာ ဆယ်နှစ်တာခရီးသို့ ရောက်ခဲ့ပြီး သားတစ်ယောက် သမီးတစ်ယောက် ရှိသည်။ ကွာလာလမ်ပူရှိ ရေနံကုမ္ပဏီမှာ ဒင်(န်)က အဆင့်မြင့်မန်နေဂျာ ဖြစ်သည်။ မလေးရှားသို့ မရောက်မီ ကနေဒါနိုင်ငံ တိုရန်တိုမြို့တွင် နေစဉ်ကတော့ ဂျူလီက ဆရာမ လုပ်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ အလုပ် လုပ်ခွင့် မရသော်လည်း ဂျူလီသည် အိမ်မှုကိစ္စတွေလုပ်ရင်း ကလေးများကို ပြုစုရသည်ကို ကျေနပ်နေသည်။

ဂျိုဂျိုကမူ လက်ထပ်ခဲ့သည်မှာ တစ်ဆယ့်ငါးနှစ် ရှိပါပြီ။ သူ့ခင်ပွန်းကလည်း ရေနံကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်လုပ်သည်။ ဂျိုဂျိုသည် အိမ်မှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်ရင်း သမီးသုံးယောက်ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သည့်ပြင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကိုလည်း လုပ်လိုက်သေးသည်။ ဂျာကာတာမြို့မှာ အဝတ်အထည်ဆိုင် ဖွင့်ထားပြီး မကြာခဏ သွားရောက် စီမံခန့်ခွဲတတ်သည်။

ခြံထဲတွင် ငှက်ကလေးများ ပျံသန်းနေသည်ကိုကြည့်ရင်း ဂျိုဂျိုက ဂျူလီ့အား 'ဒင်(န်)က နေ့တိုင်း ပန်းကန်တွေ ဆေးပေးသလား' ဟု မေးသည်။

'အေးလေ. . . ကိုယ်က ထမင်းချက်၊ သူက ပန်းကန်ဆေးပေါ့' ဟု အေးဆေးစွာ ပြောသည်။

ဂျိုဂျိုက မျက်မှောင်ကုတ်ရင်း ထပ်မေးပြန်သည်။ 'သူက တစ်နေ့လုံး ရုံးမှာ အလုပ်လုပ်ရပြီး ပြန်လာတော့လည်း အိမ်အလုပ်တွေ လုပ်ရတာပဲလား'

'ဒါ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး၊ သူလည်း အိမ်အလုပ်ကို မျှဝေလုပ်ရမှာပေါ့။ ကိုယ်က တစ်နေ့လုံး အိမ်အလုပ်တွေ လုပ်နေရပြီး သူက ရုံးမှာပဲ လုပ်ရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် ဘယ်တရားပါ့မလဲ၊ အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ သာတူညီမျှ အခွင့်အရေး ရှိသင့်တာပေါ့'

ဂျူလီ၏အယူအဆကို ဂျိုဂျို နားမလည်နိုင်အောင် ဖြစ်နေသည်။

'မိန်းမတိုင်းမှာ ယောကျ်ား နေ့စဉ် အိမ်ပြန်လာချင်အောင် သူ့ကို ဘုရင်တစ်ဆူလို ပြုစုဖို့ တာဝန်ရှိတယ်လေ။ အိမ်မှာ အနားရပြီး စိတ်ချမ်းသာနေမယ်ဆိုရင် တခြားမိန်းမတွေကို ဘယ်မှာ လှည့်ကြည့်ပါ့မလဲ။ တို့နို ရုံးက ပြန်လာတဲ့အခါ ကိုယ်က လက်ဖက်ရည်ဖျော်တိုက်ပြီး သူ့ကို နှိပ်ပေးတယ်။ သူက ပိုအရေးကြီးပါတယ်၊ သူ့ကို အိမ်အလုပ်တွေ မလုပ်စေချင်ဘူး၊ သူ့အိမ်ဟာ နိဗ္ဗာန်လို ခံစားစေချင်တယ်' ဟု ရှင်းပြပြန်သည်။

ဂျူလီက 'နိဗ္ဗာန်၊ ဟုတ်လား' ဟု ရယ်မောရင်း ပြောလိုက်သည်။ 'အိမ်ဆိုတာ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်လုံးအတွက် နိဗ္ဗာန်ပဲ ဖြစ်ရမှာပေါ့၊ သူက နိဗ္ဗာန်မှာ စံစားပြီး ကိုယ်က ကျွန်တစ်ယောက်လို နေရမှာလား၊ တာဝန်တွေ ကိုယ်စီယူတာဟာ အိမ်ထောင်တစ်ခုအတွက် သိပ်အရေးကြီးပါတယ်'

'ယောကျ်ားတွေက တို့တွေနဲ့ မတူဘူးလေ၊ သူတို့ကို စိတ်ချမ်းသာကျေနပ်နေအောင် ဖန်တီးပေးမှ တခြားမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မရှာမှာပေါ့၊ သူတို့က သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘုရင်တွေလို မှတ်ယူချင်ကြတယ်၊ ဘုရင်တွေလို ထားမှ အဝေးကို ပျံမသွားကြမှာပေါ့'

ကျွန်မနှင့် ဂျူလီတို့ ရယ်မောနေသည့်ကြားမှပင် ဂျိုဂျိုက ဆက်၍ ပြောသည်။ ' "ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေချင်ရင် သူ့ဗိုက်ကိုလည်း အမြဲပြည့်နေစေရမယ်၊ အပြင်ကိုလည်း မျက်စိမပစ်စေရဘူးတဲ့" အဘွားက အမေ့ကို ပေးခဲ့တဲ့ အကြံဉာဏ်လေ၊ ကိုယ့်ကိုလည်း လက်ထပ်မယ့် ညက အမေက ဒီလိုပဲ ပြောခဲ့တာပဲ'

'မင်းလို ပညာတတ်ပြီး ထက်မြက်တဲ့မိန်းမက ဒါတွေကို လက်ခံသလားကွယ်' ဟု ဂျူလီက ညည်းညူရင်း ပြောလိုက်သည်။

'ဟုတ်တယ်ကွယ့်၊ ဒါဟာ လျှို့ဝှက်ချက်ပဲ။ ဒါကြောင့် တို့နိုနှစ်ပေါင်းများစွာ ပြုံးပျော်နေတာပေါ့၊ တို့မိဘတွေလည်း ဒီလိုနည်းနဲ့

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ပျော်ရွှင်စွာ ပေါင်းသင်းနေကြတာပဲ၊ ကိုယ့်သမီးတွေ လက်ထပ်ရင်လည်း ဒီအကြံဉာဏ်ကိုပဲ ပေးရလိမ့်မယ်' ဂျိုဂျိုက လေးနက်စွာ ပြောပြန်သည်။

'ကိုယ်က ခင်(န်)ကို ဆက်ဆံသလို ကိုယ့်အမေလည်း ကိုယ့်အဖေကို ဆက်ဆံခဲ့တာ သူတို့အိမ်ထောင်သက် (၄၅) နှစ် ရှိပြီ။ လျှို့ဝှက်ချက်က အိမ်ထောင်ရေးမှာ သာတူညီမျှ အခွင့်အရေး ရဖို့ပဲလေ' ဟု ဂျူလီကလည်း သူ့အယူအဆကို လေးနက်စွာ ပြောနေသည်။ 'ဇနီးခင်ပွန်းဆိုတာ တာဝန်ကိုယ်စီ ယူရမယ်၊ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကိုလည်း ဝေမျှပြီး ခံစားကြရမယ်။ မင်းပြောသလို သူ့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားရမယ်ဆိုတာ လက်ခံပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူကလည်း ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားရမယ်လေ၊ ကိုယ် တစ်နေ့လုံး အိမ်အလုပ်တွေနဲ့ ပင်ပန်းနေတာကို နားပါစေတော့လို့ ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးရမှာပဲ၊ ရုံးမှာ ပင်ပန်းတာတွေတော့ ရှိမှာပေါ့'

ဂျိုဂျိုက 'ခင်ပွန်းသည် စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်တယ်ဆိုရင် ဇနီးကလည်း ပျော်ရွှင်ကျေနပ်တာပါပဲ' ဟု ဂျူလီ၏စကားကို ပြင်ပေးသည်။

ဂျူလီ သဘောမတွေ့နိုင်။ 'မဟုတ်ဘူးလေ၊ မင်းပြောတာက ဇနီးသည်ဟာ အားလုံးကို အရှုံးပေး အညံ့ခံပြီး ခင်ပွန်းရဲ့အလိုဆန္ဒတွေ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေကိုပဲ ရှေ့တန်းတင်ပေးဖို့ ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ့ကို အခွင့်အရေးတွေ အရှုံးခံပြီး ရပ်တည်ပေးနေစရာ မလိုပါဘူး'

'ဟုတ်ပါတယ်၊ ဇနီးဟာ ခင်ပွန်းနဲ့ တန်းတူအခွင့်အရေး ရသင့်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဇနီးက နည်းနည်းတော့ အလျှော့ပေးမှ ကိုယ်လိုချင်တာ ပြည့်စုံမှာ မဟုတ်လား'

ဆွေးနွေးပွဲကြီး ပြင်းထန်လာချိန်မှာ ခင်(န်)က လင်ပန်းတစ်ချပ်နှင့် ကော်ဖီခွက်တွေ ယူလာသည်။ ဂျူလီက ဂျိုဂျို၏ အကြံဉာဏ်တွေကို ပြောပြလိုက်သည်။

ခင်(န်)က သူ့ဇနီးပြောပြသမျှ ပြုံးပြီး နားထောင်နေရာမှ ဂျူလီကို

မျက်စိတစ်ဖက်မှိတ်ပြပြီး 'သူ့အကြံတွေ ကောင်းသားပဲ၊ မင်းလိုက်နာသင့်တယ်' ဟု ပြောရင်း ပြေးထွက်သွားသည်။

ဂျူလီက လိုက်ရိုက်ရင်း 'ရှင်နော်၊ မဟုတ်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ခေါင်းထဲကို ထည့်မနေနဲ့' ဟု အော်ပြောလိုက်လေသည်။

◆

Chong Sheau Ching ၏ Stories for my mother မှ Concepts of Equality ကို ပြန်ဆိုသည်။

သုတပဒေသာ၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၀၁

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

စစ်မှန်သောမေတ္တာ ခိုင်မြဲရန်

ပျော်ရွှင်ရောင့်ရဲနေတဲ့ ဇနီးမောင်နှံများဟာ ဘဝရဲ့အလိုမကျမှုများကို သူ့အကန့်နဲ့သူ ထားနိုင်ကြပါတယ်။

⌶

တချို့အိမ်ထောင်ရေးတွေ ဘာကြောင့် အသက်ထက်ဆုံး ခိုင်မြဲကြပြီး တချို့အိမ်ထောင်ရေးတွေ ဘာကြောင့် မအောင်မြင်ကြပါသလဲ။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဇနီးမောင်နှံ စုံတွဲများကို လေ့လာလိုက်တဲ့အခါ ချစ်ခြင်းကို ရှင်သန်စေတဲ့စည်းမျဉ်း ရှစ်ချက်ကို ဖော်ထုတ်လို့ ရပါတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သိအောင်လုပ်ပါ

သင့်ဘဝအဖော်ကို သင် ဘယ်လောက် သိပါသလဲ။ သူ့ရဲ့ရည်မှန်းချက်၊ သူအနှစ်သက်ဆုံးရုပ်ရှင်၊ တီဗီအစီအစဉ် စသည်တို့ပေါ့။ သူ စိတ်

အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်နည်းက ဘာပါလဲ။ တစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာမှုကို တစ်ယောက် ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်အောင် ပျော်ရွှင်မှုလေး ဘယ်လိုဖန်တီးပေးမလဲ၊ ဘယ်လိုနှစ်သိမ့်မလဲ၊ ဘယ်လို အလိုလိုက်ရမလဲဆိုတာတွေ သိထားရင် ပိုပြီး လွယ်ကူတယ် မဟုတ်ပါလား။ သူ့ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒကို သိရင် နေ့စဉ် ကြိုးစားပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။

သင်ဟာ သူ့ အထင်အကြီးဆုံးလူ

သင်ဟာ သင့်ဘဝအဖော်မွန်ရဲ့ အကြီးမားဆုံး အားကိုးရာ ဖြစ်ရဲ့လား။ ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ သူ့ကို အမြဲ အပြစ်တင် ဝေဖန်နေတဲ့သူ ဖြစ်နေပါသလား။ ပျော်ရွှင်ရောင့်ရဲနေတဲ့ ဇနီးမောင်နှံတို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အပြန်အလှန် ကြင်နာကြပြီး အထင်လည်း ကြီးကြပါတယ်။ တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် လေးစားမှုကလည်း တစ်နေ့တခြား တိုးပွားလာတတ်ပါတယ်။ သင့်အဖော်ကို အနိုင်ကျင့်ခြင်းဖြင့် အကောင်းဘက်ကို ပြောင်းလဲလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်ထောင်ရေးမှာ အခက်ခဲဆုံး အလုပ်က တစ်ယောက်ရဲ့ အပြစ်အနာအဆာတွေကို တစ်ယောက်က လက်ခံနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းသောအပြောင်းအလဲကို အလိုရှိရင် အကောင်းဘက်ကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး အဆိုးဘက်ကို လျစ်လျူရှုလိုက်ပါ။

ဘယ်သူမျှ စင်းလုံးချော မဟုတ်ပါ

အပြစ်အနာအဆာလွတ်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာ မရှိပါ။ မိသားစုနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ ပေါင်းသင်းနေတဲ့ဇနီးကို 'မင်းခင်ပွန်းက မင်းကို စိတ်ဆိုး ဒေါသဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူတွေ လုပ်တတ်သလား' လို့ မေးကြည့်ရင် 'အသေအချာ လုပ်တတ်တာပေါ့ရှင်' လို့ ချက်ချင်း ဖြေပါလိမ့်မယ်။ ပျော်ရွှင်ရောင့်ရဲနေတဲ့ မောင်နှံများဟာ ဘဝရဲ့အလိုမကျမှုများကို သူ့အကန့်နဲ့သူ ထားနိုင်ကြပါတယ်။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ကြုံတွေ့ရ

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

တာတွေကိုလည်း သူတို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ လွှမ်းမိုးခွင့်မပြုဘဲ တစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းကွက်ကို တစ်ယောက် အာရုံစိုက်ပြီး စိတ်တိုစိတ်ဆိုးတာတွေကို ဖြေဖျောက်ကြပါတယ်။

ဖန်ခွက်က တစ်ဝက်ပဲ ပြည့်သေးတယ်

အာလုံး ခြုံငုံကြည့်လိုက်ရင် သင်တို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးက ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဖြစ်ပါရဲ့လား။ သင်တို့ ဘယ်လိုတွေ့ဆုံခဲ့ကြသလဲဆိုတာ သတိရသေးရဲ့လား။ ဘာကြောင့် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်မိသွားကြသလဲ။ နှစ်ယောက်သား ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်ကလေးတွေကို ပြန်ပြီး သတိရမိရဲ့လား။ ဘဝမှာ အတက်အကျ အကောင်းအဆိုးတွေကို ရင်ဆိုင်ရင်း အတိတ်က ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကို မေ့ပစ်နိုင်ကြတဲ့ ဇနီးမောင်နှံတို့ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရကြပါလိမ့်မယ်။

ကွဲလွဲမှုကို လက်ခံလိုက်ပါ

ပျော်ရွှင်စွာ ပေါင်းသင်းနေကြတဲ့ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်တွေကို ပုံစံတူပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ဖို့ မကြိုးစားကြပါဘူး။ အမှုအကျင့် စိတ်နေစိတ်ထား ကွဲလွဲတာကို လက်ခံပြီး အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ သဘောထားကြီးကြီး ထားတတ်ကြပါတယ်။ သဘောထားကွဲလွဲတာကို အတင်း ဖိအားမပေးဘဲ တစ်ယောက်ရဲ့အမြင်ကို တစ်ယောက် လေးစားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇနီးသည်က သားသမီးလိုချင်တယ်၊ ခင်ပွန်းဖြစ်သူက မလိုချင်သေးဘူး။ ခင်ပွန်းက နိုင်ငံခြားမှာ သွားနေချင်တယ်၊ ဇနီးသည်က မနေလိုဘူး။ ဘယ်သူကမှ မမှားပါဘူး။ သင့်အဖော်မွန်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို အရေးတယူ စဉ်းစားပေးပါ။ သူ့ခံစားချက်တွေကို နားလည်ညှိနှိုင်းပေးခြင်းဖြင့် ပြေလည်စေဖို့ပါပဲ။

ပြဿနာကို ဖြေရှင်းခြင်း

ဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ သဘောထားကွဲလွဲမှုကို ငြင်းခုံမှုမပါဘဲ ဖြေရှင်းနည်းကို လူတိုင်း လက်ခံကြပါတယ်။ အဲဒီလျှို့ဝှက်ချက်က ဘာပါလဲ။ ပြဿနာကို ဘယ်လိုလုပ် ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းကြမလဲဆိုတာကို အရင်ဆွေးနွေးတဲ့နည်းက စကြပါစို့။ ပထမတော့ ငြင်းခုံခြင်းက စလာမှာပါပဲ။ ပြီးရင် မကျေနပ်မှုကို တင်ပြတာတွေ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စွပ်စွဲတာတွေ ပါလာပါမယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြတဲ့ ဇနီးမောင်နှံကတော့ တစ်ယောက်ရဲ့အမြင်ကို တစ်ယောက် ကြိုးစားပြီး နားလည်ပေးကြပါတယ်။ အငြင်းပွားစရာ ကိစ္စတွေကို 'မင်းကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာ၊ မင်းက ပြဿနာ စတာ' ဆိုတာတွေနဲ့ စတင်မယ့်အစား 'တို့ဖြစ်လာတဲ့ ပြဿနာကို ဒီလို ဖြေရှင်းကြရအောင်' ဆိုပြီး သဘောထားမှန်စွာနဲ့ စတင် ကြပါတယ်။ အဲ. . . ဆွေးနွေးပြောဆိုရင်း ဒေါသတွေ ပါလာပြီ ဆိုရင်လည်း အခြေအနေ တင်းမာနေတာကို ငြိမ်သက်သွားစေဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်လေ့ရှိကြပါတယ်။

နားထောင်ပြီး နားလည်ပါ

သင့်အဖော်မွန် ပြောဆိုသမျှကို ဂရုစိုက် နားထောင်တတ်ပါသလား။ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခုကို အတူတူညှိနှိုင်းပြီး ချမှတ်ပါသလား။ တစ်ယောက်ရဲ့ သဘောထားအမြင်ကို တစ်ယောက်က လေးစားမှုရှိပါရဲ့လား။ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတို့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် သာတူညီမျှ အခွင့်အရေး ရှိရပါမယ်။ ရှေးအခါကတော့ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေ သူတို့အပေါ်မှာ ပိုလ်ကျစိုးမိုးခဲ့ကြတာကို လက်ခံခဲ့ကြပါတယ်။ အခုအခါမှာတော့ ခေတ်တွေ ပြောင်းနေပါပြီ။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ ဇနီးမောင်နှံတွေဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အမြင်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား လက်ခံပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အတူချမှတ်ကြပါတယ်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဥ်တင်ဆက်သည်။

အချစ်ဆုံးမိတ်ဆွေများဖြစ်ကြတယ်

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ ဇနီးမောင်နှံတွေဟာ တစ်ယောက်အနားမှာ တစ်ယောက် ရှိနေတာကို လိုလားကြတယ်။ ဘာမဆို ဝေငှခံစားကြပြီး သီးခြား ကမ္ဘာလေး တည်ဆောက်ထားကြတယ်။ အတူတကွ ရှိနေကြတာကိုက အင်အားဖြစ်စေတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးအချက်က ကိုယ့်လွတ်လပ်ခွင့်နဲ့ ကိုယ် ရှိဖို့နဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှစ်သိမ့်မှုပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇနီးမောင်နှံကောင်းတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထုတ်ဖော် ပြောဆိုသမျှကို ကြိုးစားနားထောင်ပြီး အကျိုးအကြောင်း မျှတစွာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်းဖြင့် အခွန့်ရှည်ကြာတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို တည်ထောင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးထူး ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

◆

Woman's Day မှ Dr.Rosie King ၏ 8 rules for true love ကို **ပြန်ဆိုပါသည်။**

သုတပဒေသာ၊ ၂၀၀၁

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝ

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစု ဖြစ်လာဖို့ ကိတ်မုန့်ကောင်းကောင်းတစ်လုံး ဖုတ်သလို သဘောထားကြပါစို့။ ပါဝင်ရမှာတွေကတော့ -

၁။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ပန်းကန် လေးလုံး။
၂။ သစ္စာရှိခြင်းက ပန်းကန် နှစ်လုံး။
၃။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက ပန်းကန် သုံးလုံး။
၄။ မိတ်ဆွေစိတ်က ပန်းကန် တစ်လုံး။
၅။ မျှော်လင့်ခြင်းက ထမင်းစားဇွန်း ငါးဇွန်း။
၆။ ကြင်နာခြင်းက ထမင်းစားဇွန်း နှစ်ဇွန်း။
၇။ ယုံကြည်ခြင်းက လေးအောင်စ။
၈။ ရယ်မောခြင်းက စည်တစ်စည် တို့ပါပဲ။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

Ingredients

4 cups of love
2 cups of loyalty
3 cups of forgiveness
1 cup of friendship
5 spoons of hope
2 spoons of tenderness
4 quarts of faith
1 barrel of laughter

နည်းပညာက ချစ်မေတ္တာနဲ့ သစ္စာကို ပူးပေါင်း၊ ယုံကြည်ခြင်းနဲ့ သမအောင် ရောမွှေ။ ကြင်နာခြင်း၊ စိတ်သဘောထားကောင်းခြင်း၊ နားလည်ခြင်းများကို ထည့်လိုက်ပါ။ မိတ်ဆွေစိတ်နဲ့ မျှော်လင့်ခြင်းတွေကို ထပ်ပြီး ဖြည့်စွက်လိုက်ပါဦး။ ထို့ပြင် ရယ်မောခြင်းကို များများလေး ဖြူးပေးလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ နေရောင်ခြည်ထဲမှာထားပြီး ကျက်သွားအောင် ဖုတ်ပေးပါ။ မိသားစုအားလုံး နေ့စဉ် ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး စားသုံးပါစေ။

စားကြမယ်ပေ့ ကောင်းကောင်း ပေါ့နော်။

Method

Take love and layalty,
mix it throughly with faith.
Blend it with tenderness,
kindness and understanding.
Add friendship and hope,
sprinkle abundantly with laughter.

Bake it with sunshine.
Serve daily with generous helpings.

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မောင်နှံအတွက် စည်းမျဉ်းများ

- နှစ်ဦးပြိုင်တူ စိတ်မဆိုးမိပါစေနဲ့။
- အိမ်ကို မီးလောင်နေတဲ့အချိန်ကလွဲလို့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မအော်မိပါစေနဲ့။
- ငြင်းခုံခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူလိုပါက တစ်ဖက်သားကို အနိုင်ယူပါစေ။
- ဝေဖန်စရာရှိပါက ချစ်ခင်ချိုသာစွာ ပြောပါ။
- အတိတ်က အမှားများကို ဘယ်သောအခါမှ မဖော်ထုတ်ပါနဲ့။
- တူနှစ်ကိုယ်ကလွဲလို့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို လျစ်လျူရှုထားပါ။
- တစ်နေ့တစ်ခါလောက် ကိုယ့်အပေါ်ကို ကြင်နာတဲ့ ချီးကျူးအားပေးတဲ့ စကားလေးတွေ ပြောမိပါစေ။
- တစ်ဦးက အမှားတစ်ခုခု ပြုခဲ့ရင် ဝန်ခံဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။ ပြီးရင် ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်ပါ။
- ရန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ နှစ်ဦးပါမှ ဖြစ်ပါတယ်။ မှားနေတဲ့သူက ရန်ပွဲမှာ စကားအများကြီးပြောပြီး ရန်တွေ့နေသူ ဖြစ်တယ်။
- အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်မှာ အဓိက လိုအပ်ချက်က ချစ်သူတစ်ဦးတည်းကို အကြိမ်ကြိမ် ချစ်မိနေဖို့ပါပဲ။

တဲ့ . . . ဒီစည်းမျဉ်းများအတိုင်း နေထိုင်သွားကြပါစို့။

ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်၊ ၆-၃-၂၀၀၁

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဥ်တင်ဆက်သည်။

ခံစားနားလည်ကြည့်ပါ

လူအများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေတတ်ရန် လျှို့ဝှက်ချက်မှာ တစ်ပါးသူ၏ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် သူတို့အား နားလည်သည်ကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

II

တစ်ညမှာ ကျွန်တော်သည် ချာလီချက်ပလင်၏ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းတွဲကို ကြည့်ပြီး မျက်ရည်ကျသည်အထိ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ရယ်မောခဲ့ရပါသည်။ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် သူ၏ ပြောင်မြောက်သော သရုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် ဝမ်းသာပီတိ၊ ကြင်နာခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်းများကို ဖော်ထုတ်သွားခဲ့ပါသည်။ သူနှင့်အတူ ကျွန်တော်လည်း လိုက်၍ ခံစားရင်း တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့် ဆက်စပ်နေသကဲ့သို့ အသိမျိုးကို သူက ပေးဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် တင်းကျပ်နေသော စိတ်များလည်း လျော့ပါးသက်သာခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် Illinoise ဆိုသော မြို့ငယ်ကလေးတွင် ကိုယ်ချင်းစာ ခံစားမှုများ အေးစက်သောခေတ် (Ice Age) မတိုင်ခင်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ပါသည်။ ထိုအခါက စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းမှာ သဘာဝဟု ယူဆခဲ့ပါသည်။ အဆွေးရုပ်ရှင်တစ်ခုကို သွားကြည့်မိလျှင် ရုံထဲရှိ ပရိသတ်များ၏ နှပ်ညှစ်သံကို ကြားရတတ်သည်။ ကျွန်တော်တို့မိသားစုအားလုံး အပြင်သို့ မျက်ရည်တွေနှင့် ထွက်လာကြသည်ကို မမေ့သေးပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခံစားနားလည်ကြရန် တွန့်ဆုတ်ခြင်း မရှိခဲ့ကြပါ။

ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းမှပြန်လာကြလျှင် အမေက ဆီးကြိုပွေ့ဖက်ထားတတ်ပြီး အဖေ အလုပ်သွားခါနီး အနမ်းနှင့် နှုတ်ဆက်ရာတွင်လည်း စစ်ထွက်သွားသည့်ခင်ပွန်းကို နှုတ်ဆက်နေသကဲ့သို့ပင် ထင်ရပါသည်။ ရင်ထဲမှ ခံစားမှုများကို ဖုံးကွယ်မထားတတ်ကြပါ။ ဖုံးကွယ်ရန်လည်း မကြိုးစားခဲ့ဖူးပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ဦးတစ်ယောက် အချစ်နတ် ဖမ်းစားခံနေရသည်ကိုလည်းကောင်း၊ သူ တစ်စုံတစ်ခုကို ဂုဏ်ယူနေလျှင်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပူပန်နေလျှင်လည်းကောင်း၊ ဝေခွဲမရ ဖြစ်နေလျှင်လည်းကောင်း အကဲခတ် သိရှိနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ သူ့မျက်နှာပေါ်မှာ ထုတ်ဖော်မပြလျှင်လည်း သူက ရင်ဖွင့်ပြောပြပါလိမ့်မည်။ Feeling ခေါ် ခံစားမှုဆိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိတွေ့ဆက်စပ်ပေးသော ရှင်သန်နေသည့် ဘာသာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် မဆုံးနိုင်သော ဘဝဇာတ်လမ်းကို ထိုင်ကြည့်နေသော ပွဲကြည့်ပရိသတ် မဟုတ်ဘဲ ပါဝင်ကပြသူများ ဖြစ်ခဲ့ကြပါသည်။

ခံစားမှုများ၏ အကျိုးဝင်မှုကို ဘဝ၏ နောက်ပိုင်းတွင် ပီပီပြင်ပြင် သိမြင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ကောလိပ်မှ ထွက်ခဲ့ပြီးနောက် မြို့ငယ်လေးရှိ အပတ်စဉ်ထုတ် သတင်းစာတိုက်တစ်တိုက်တွင် ထုတ်ဝေသူနှင့် တွဲဖက်၍ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ သူက ကျွန်တော့်အဖေအရွယ်လောက်

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ရှိပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေး၍လည်း အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် မကြာမီမှာပင် ကျွန်တော်လုပ်သမျှအပေါ် အပြစ်မြင်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖခင်ထံ အကြံဉာဏ်တောင်းခံရာ "မင်းတို့ သတင်းစာလုပ်ငန်းအကြောင်းကို အဖေ မသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလူကိုတော့ သိတယ်။ သူက အထီးကျန်ဖြစ်ပြီး အားငယ်နေတာကွယ့်" ဟု ပြောပြပါသည်။

ထိုညတွင် အလုပ်အကြောင်း မပါဘဲ သူ့ဘဝအကြောင်း ပြောပြသမျှ နားထောင်ကြည့်တော့မှ သူ့ကို နားလည်ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ဖြစ်မိပါသည်။ နောက် နှစ်နှစ်ကျော် အတူတူ လှမ်းလျှောက်ကြရင်း သူ့ထံမှ အားပေး အထောက်အကူပြုမှုများ ရခဲ့ပါသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ ဘဝအတွေ့အကြုံအရ လူအများနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေတတ်ရန် လျှို့ဝှက်ချက်မှာ တစ်ပါးသူ၏ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် သူတို့အား နားလည်သည်ကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ခဲ့ပါသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ရိုင်းပျစွာ ဆက်ဆံလာလျှင်လည်းကောင်း၊ ရန်လိုနေလျှင်လည်းကောင်း "ငါ့ခံစားချက်ကို နားလည်လိုက်စမ်းပါ" ဟု သူ ပြောနေပြီဟု သိလိုက်ပါ။ တစ်ပါးသူ၏ ခံစားချက်ကို သိခြင်းသည် သဘာဝတရားဖြစ်သည်။ သင်က သူ၏ ခံစားချက်ကို လက်ခံယူဖို့သာ လိုအပ်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သော နွေဦးရာသီက ဆပ်ကပ်ပွဲတစ်ခု ကြည့်အပြီး ကားမှတ်တိုင်ရှေ့မှ ဖြတ်လျှောက်သွားစဉ် ကလေးတစ်အုပ် ရောင်စုံ မိုးပျံပူဖောင်းကလေးများကိုင်ပြီး ကားစောင့်နေကြသည်ကို မြင်ခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ် အသက် လေးနှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်၏ လက်ထဲမှ အနီရောင် ပူဖောင်းကလေး လွတ်ထွက်သွားပါသည်။ သူ့မျက်နှာပေါ်တွင် ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် နှမြောတသခြင်းများ ပေါ်လွင်လျက်ရှိသည်။ အနားမှ ကလေးက သူ့သူငယ်ချင်းလေး၏ မျက်လုံးလေးတွေကို စိုက်ကြည့်ရင်း သူ့လက်ကိုမြှောက်ပြီး သူ့ပူဖောင်းကလေးကိုပါ လွှတ်ပေးလိုက်ပါသည်။

စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း မျက်ရည်များ မခြောက်သေးခင်မှာပင် လေးနှစ်သားလေးသည် ထိုမြင်ကွင်းကို အခြားကလေးများနှင့်အတူ ရယ်မောရင်း ကြည့်ရှုနေသည်ကို မြင်ခဲ့ရပါသည်။

အကျဉ်းအကျပ်နှင့် ကြုံတွေ့နေရသောအချိန်မှာ အမှန်ကန်ဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းမှာ သူများ၏ ခံစားချက်များကို မိမိ၏ ခံစားချက်များနှင့် ထပ်တူ ဖလှယ်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းကိုလည်း အတူမျှဝေယူ၍ ရပါသည်။ တစ်နေ့ ဈေးဝယ်သွားရင်း အရောင်းဝန်ထမ်း အမျိုးသမီးလေးက တစ်စုံတစ်ခုကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေဟန်ဖြင့် သီချင်းလေး ညည်းနေပါသည်။ ကျွန်တော့်ဇနီးက 'ဒီနေ့ တော်တော် သာယာတဲ့ နေ့လေးပဲနော်' ဟု နှုတ်ခွန်းဆက်လိုက်ရာ သူမက 'အမြဲကို သာယာနေတာပါပဲ' ဟု ပြန်ဖြေပြီး သူမသည် မကြာခင်ကမှ ချစ်သူနှင့် စေ့စပ်ပြီးသွားကြောင်း ပြောပါသည်။ 'ကျွန်မ ဒီအကြောင်းလေးကို တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြချင်နေတာ ခုမှ ဆန္ဒပြည့်တော့တယ်' ဟုလည်း ရွှင်လန်းစွာ ပြောပါသည်။

"I Feel Like It." ဟု ပြောဆိုခြင်းသည် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲပစ်ရန်၊ ရယ်မောပစ်ရန်၊ သူတစ်ပါးအောင်မြင်မှုကို ဩဘာပေးရန် အကောင်းဆုံး အကြောင်းပြချက် ဖြစ်ပါသည်။ 'မတွန့်တိုဘဲ စိတ်ကြိုက်လှူပစ်ချင်တယ်'၊ 'ပျော်လွန်းလို့ ရယ်ပစ်ချင်စိတ်ပေါက်တယ်'၊ 'သူ့ အကယ်ဒမီ ရတာကို အားရပါးရ ချီးကျူးလိုက်ချင်တယ်' ဆိုသည်တို့မှာ ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်နေသဘောထား (Mood) တွေပဲ မဟုတ်ပါလား။ ဇာတ်ခုံပေါ်မှာ ဆလိုက်မီးများ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာ ပြောင်းရွှေ့ထိုးသကဲ့သို့ ဘဝ၏ ထောင့်စုံကို ကြည့်နိုင်မြင်နိုင်စေရန် စိတ်နေသဘောထားများက အထောက်အကူ ပြုပေးခဲ့ပါသည်။

စိတ်နေသဘောထားများကို ကျွန်တော် ယုံကြည်ခြင်း ကင်းခြင်းမှာ ပြောင်းလဲတတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့ပြောင်းလဲတတ်

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ခြင်းတို့ကြောင့်သည်ပင်လျှင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာနေသည်ကို လက်ခံရပေမည်။ စိတ်နေသဘောထားများ မပြောင်းလဲလျှင်သာ ကျွန်တော်တို့ သတိထားရပေမည်။ လွမ်းချိန်တန်လျှင် လွမ်း၊ တည်ငြိမ်ချိန်တန်လျှင် တည်ငြိမ်၊ တမ်းတချိန်တန်လျှင် တမ်းတ၊ ပျော်ရွှင်ချိန်တန်လျှင် ပျော်ရွှင် ဖြစ်ကြရပေမည်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းသည်လည်း စိတ်နေသဘောထားတစ်မျိုးပင်။ ထိုသို့သောစိတ်များသည် သတိပေးနေစရာမလိုဘဲ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ တူညီမှုသော ခံစားချက်များလည်း ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါသည်။ တစ်ခါက ပဲရစ်မြို့ရှိ Louvre ပြတိုက်ကြီးမှ ပြတိုက်မှူးသည် ပန်းချီကားများကို လေ့လာနေကြသော ငယ်ရွယ်သူ စုံတွဲတစ်တွဲကို ကြည့်ပြီး - 'ဒီနေရာလေးဟာ ချစ်သူတွေ ဖြစ်သွားကြဖို့ ကောင်းတဲ့ နေရာလေးပဲ' ဟု ပြောပါသည်။ ယခင်ကမူ ကျွန်တော်သည် ပြတိုက်ဆိုသည်မှာ လေးနက်တည်ငြိမ်သော နေရာဟုသာ ထင်ခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ယခုတော့ ချက်ချင်း သဘောပေါက်သွားခဲ့ပါသည်။ တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းစွာ အနုပညာကို အတူတကွ ကြည့်ရှုခြင်း၊ သံစုံတီးဝိုင်းကြီးကို ခံစားနားထောင်ခြင်းတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်နေသဘောထားချင်း နီးစပ်စေနိုင်ပါသည်။ အလှဆိုသည်မှာ ကြည့်သူ၏ မျက်လုံးများပေါ်မှာ မူတည်သည် ဆိုသကဲ့သို့ ဝါသနာ စိတ်နေသဘောထားကလည်း တူညီသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

Sigmund Freud လေ့လာထားသကဲ့သို့ ဘဝတွင် တကယ် အခြေခံကျသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ဖို့ရန် နောက်ဆုံး အဓိက လိုအပ်ချက်မှာ ခံစားမှုများပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက မည်သူ့ကို လက်ထပ်ရမည်၊ မိတ်ဆွေစစ်အဖြစ် မည်သူ့ကို ယုံကြည်ရမည်၊ သေရေးရှင်ရေးနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက မည်ကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ရမည် ဆိုသည်ကို မသိဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။

'ခံစားမှုများကို သိုသိပ်ထားကြပြီး ထုတ်ဖော်မပြကြခြင်းမှာ ယနေ့ခေတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော Cool World ကြောင့်ပါ' ဟု တက္ကသိုလ် ဆရာတစ်ဦးက ဆိုပါသည်။ အေးတိအေးစက်နှင့် ဘာမှ ခံစားမှုမရှိဘဲ နေပြခြင်းသည် နောက်ဆုံးတွင် နောင်တမရစေဘဲ အိမ်ထောင်အသစ်ပြောင်းခြင်း၊ အလုပ် တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းခြင်း၊ ခံယူချက်သဘောထားများ ပြောင်းလဲခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။ ထိုအခါ အသည်းကွဲခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ် ခေါင်းပါးခြင်း၊ ဘဝမှာ ရုန်းကန်ခြင်းများ လျော့ပါးလာပေမည်။ သို့သော် အိမ်ထောင်ရေး၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းချင်း ဆက်ဆံရေး၊ အလုပ်အကိုင်တို့တွင် ခံစားမှုများကို ဖယ်ရှားနုတ်ပယ် လိုက်ပါက ဘာများ ကျန်ရှိပါမည်နည်း။

သင်သည် တခြားတစ်ဦးနှင့် ရွှေငွေပစ္စည်း၊ အစားအသောက်၊ ဆက်ဆံရေး စသည်တို့ကို ဝေမျှနိုင်သော်လည်း နားလည်ခံစားမှု မရှိပါက သူစိမ်းများကဲ့သို့သာ ဖြစ်နေပေမည်။ တခြားသူတစ်ဦးအတွက် သင် အရေးပါအရာရောက်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ သူ့ခံစားချက်များကို ထပ်တူဝေမျှ ခံစားနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

◆

R.D. August 67 မှ John Kord Lagemann ၏ Don't be afraid of your feelings **ကို ပြန်ဆိုပါသည်။**

သုတပဒေသာ၊ ဩဂုတ် ၂၀၀၁

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

စားဖွယ်သောက်ဖွယ် အလျှံပယ်

'ဒီနေ့အဖို့ သင်တန်း ပြီးသွားပြီ။ အခု လုပ်ပြီးသွားတဲ့ ချတ္တနီးသနပ်ကို ရှင်တို့ ယူသွားနိုင်တယ်' ဟု သင်တန်းမှူးက ပြောပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုက်နက် အမျိုးသမီးများဆီမှ ရွတ်ရွတ်သဲသဲ အသံများ ကြားရပါတော့သည်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ ဒက္ကားမြို့အနီးမှ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်တွင် နေထိုင်ကြသော အမျိုးသမီးအုပ်စုအား ချတ္တနီးလုပ်နည်း သင်တန်း ပေးသည်ကို ကျွန်မ လာရောက် လေ့လာပါသည်။ သူတို့သည် အလွန် ပင်ပန်းဆင်းရဲကြပြီး အပိုဝင်ငွေရရန် နည်းလမ်းများလည်း မသိရှိကြပါ။ သူတို့မိသားစုများသည် တစ်နေ့မှ တစ်ဆယ် တာကား (Takas) မျှ လောက်နှင့် အသက်ရှင်နေကြရသည်။ သူတို့အားလုံးသည် အာဟာရ ချို့တဲ့ကြ၍ ပိန်လှီနေကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် သူတို့ကို ခေါ်ယူပြီး တာရှည်ခံ အစားအသောက် လုပ်နည်းများကို သင်ကြားပေးသည်။ တစ်ချိန်ချိန်တွင် သူတို့အတွက် အိမ်တွင်းအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအဖြစ် အပိုဝင်ငွေရရန် သရက်သီး သနပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးယို စသည်တို့ကို ရောင်းချနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သူတို့သည် စားပွဲပေါ်မှ ချတ္တနီးပုလင်းများကို သူ ယူမည်၊ ငါ ယူမည်နှင့် ကျွက်ကျွက်ညံအောင် အော်ဟစ်နေကြသည်။ ပုလင်းက ခြောက်ပုလင်းပဲ ရှိသည်။ တိုးဝှေ့လာကြသူများကို စားပွဲအနီး ရှိကြသူ များက သူတို့သာ ရယူနိုင်ကြရန် တွန်းဖယ်ပစ်ကြသည်။ ဆာရီ အရောင်

မှိန်မှိန်နှင့် အမျိုးသမီးသည် တိုးရင်း တိုးရင်း အနီးမှ တစ်ယောက်၏ ပါးကို လက်သည်းဖြင့် ခြစ်မိသွားသည်။ ထိုအမျိုးသမီးက စိတ်ဆိုး မာန်ဆိုးနှင့် အော်ဟစ် ရန်တွေ့နေသည်။

အခြေအနေမှာ ထိန်းသိမ်းမရလောက်အောင် ဖြစ်လာကာ စားပွဲ တစ်ခုလုံးမှာလည်း လူပ်ခါ ယိမ်းထိုးနေတော့သည်။ တစ်ယောက်ယောက် တော့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရပေတော့မည်။ သင်တန်းဆရာမက တော်ကြရန် အမိန့်ပေးနေသော်လည်း မည်သူကမျှ မကြားတော့ပါ။ အမျိုးသမီးများ၏ ဆာရီစများကို ဆွဲပြီး လူစုခွဲပါသော်လည်း သူမ၏ လက်များကို ပုတ်ထုတ် ပစ်ကြသည်။

ထိုစီမံကိန်း၏ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သော မစ္စစ်ဘီဂမ် (Begun) က ကျွန်မအနီးမှ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ရပ်ကြည့်နေပါသည်။

ထိုစဉ် တစ်ယောက်လက်မှ တစ်ယောက် လုရင်း ပုလင်းတစ်လုံး ကျကွဲသွားပါသည်။ ပုလင်းကွဲပေါ်သို့ တက်နင်းမိသူ၏ စူးစူးရှရှ အော်လိုက်သံကိုလည်း ကြားလိုက်ရသည်။

'အခုချက်ချင်း တော်ကြစမ်း' ဟု မစ္စစ်ဘီဂမ်က အသံကုန် အော်လိုက်သည်။ စားပွဲကိုလည်း လက်သီးနှင့် ထုနေသည်။ နေ့လယ်ခင်း နေရောင်ခြည်အောက်တွင် သူဝတ်ထားသော ရွှေလက်ကောက်များ ဝင်းလက်သွားကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင်တော့ ပုလင်းလုပွဲကြီး ပြီးဆုံး သွားခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ပုလင်းတစ်လုံးကို ရင်မှာ တင်းကျပ်စွာ ပိုက်ထားသည်။ သူ့မျက်လုံးများက အပြင်းအထန် ကာကွယ်မည့်ပုံ ပြနေသည်။

'သူတို့က ပညာမတတ်တော့ အရိုင်းအစိုင်းတွေလို ဖြစ်နေတယ်' ဟု မစ္စစ်ဘီဂမ်က ဒေါသတကြီးနှင့် ပြောနေသည်။

ကျွန်မက 'သူတို့ သိပ်ဆာနေကြလို့ထင်ပါရဲ့' ဟု ထင်မြင်ချက် ပေးမိသည်။ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ယခုကဲ့သို့ သဲကြီးမဲကြီး ရန်လိုကြသည်ကို ကျွန်မ တစ်ခါမှ မကြုံဖူးခဲ့ပါ။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

‘သင်တန်း မစခင်က မနက်စာ ကျွေးထားသေးတယ်။ သူတို့ကိုက ဦးနှောက်မရှိတာပါ’ ဟု မစ္စစ်ဘီဂမ်က ဆက်ပြောနေသည်။

မည်သူ့ကိုမျှ မထိခိုက်စေလို၍ ဘာမှ ဆက်မပြောတော့ဘဲ သူတို့အား ဆူပူကြိမ်းမောင်းနေသည်ကို ကြည့်နေမိသည်။ ပုလင်းများကို ယူထားသူက စားပွဲပေါ်သို့ ပြန်ထားပြီး ရှက်ရွံ့စွာ ခေါင်းငိုက်စိုက် ချထားသည်။ သူတို့အား နောက်သင်တန်းချိန်တွင် ချတ္တနီး ကျွေးမည်ဟု ပြောပြီး အိမ်ပြန်လွှတ်လိုက်သည်။

ထိုနေ့က စီမံကိန်းအသစ်အတွက် ရောက်ရှိလာသော ဒါရိုက်တာအား ကြိုဆိုဧည့်ခံပွဲကို သွားကြရန် ကျွန်မတို့ အငှားကားဖြင့် ကြယ်ငါးပွင့် ဟိုတယ်ကြီးဆီသို့ ထွက်ခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနား ပြီးဆုံးသောအခါ ဘူဖေး (ကိုယ့်နှစ်သက်ရာကို ယူစားရသောစနစ်) စားကြရန် တန်းစီကြပါသည်။ မစ္စစ်ဘီဂမ်က နောက်တစ်ကြိမ် သင်တန်းတွင် အမျိုးသမီးများအား ယခုလို တန်းစီစနစ်ကို ကျင့်သုံးမည်ဟု ပြောနေသည်။

စားပွဲပေါ်တွင် ပေါင်မုန့်မျိုးစုံနှင့် အမြည်းမျိုးစုံ ချထားသည်။ သူက တစ်မျိုး တစ်ခုစီ ထည့်သဖြင့် နောက်စားပွဲတစ်လုံးသို့ ရောက်သည့်အခါ သူ့ပန်းကန် ပြည့်လုနေပါပြီ။ ‘ကျွန်မ သိပ်အများကြီး မစားသင့်ဘူး ဆိုတာ သိပေမယ့် မစားဘဲ မနေနိုင်ဘူး’ ဟု ပြောရင်း ငါးကြော်၊ ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်ကင်များကို ထည့်ပြန်သည်။

‘ကျွန်မလည်း လျှော့စားလို့မရဘူး၊ ဒီမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ယူပါဦးလား’ ဟု ပြောရာ၊ သူက ‘တခြား အစားကောင်းတွေ ရှိနေမှတော့ ဈေးပေါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ မစားတော့ပါဘူး’ ဟု ရယ်မောကာ ပြောဆိုပါသည်။

သူ့ပန်းကန် မောက်လျှံနေ၍ ထပ်မယူတော့ဟု ထင်မိသော်လည်း သူက နောက်စားပွဲတစ်လုံးသို့ လျှောက်သွားသည်။ ‘အသားဟင်းတွေကို မေ့နေလိုက်တာ’ ဟု ပြောပြီး စားပွဲထိုးအား မေးဆက်ပြလိုက်ရာ

စားပွဲထိုးက အမဲသား ပြုတ်ကြော်တစ်တုံး ထည့်ပေးလိုက်သည်။ ပန်းကန် မဆံ့တော့၍ ပေါင်မုန့်တွေကို စားပွဲပေါ် ချထားခဲ့သည်။ နောက် စားပွဲထိုးက ကြက်သားနှစ်တုံး ထည့်ပေးသည်ကို ‘ထပ်ထည့်ဦး’ ဆို၍ နောက်ထပ် လေးတုံး ထပ်ထည့် ပေးသည်။

သုံးတုံးပဲ ကျန်တော့သည်ကို ကျွန်မပန်းကန်ထဲသို့ အကုန်ထည့်ပေးလိုက်ပြီး သိမ်းဆည်းနေသည်မို့ နောက်က တန်းစီနေသူများကို ကြည့်ပြီး ‘နောက်ထပ် မရှိတော့ဘူးလား’ ဟု မေးလိုက်သည်။ ‘ကုန်ပြီခင်ဗျ၊ ဒီလောက် လူတွေ လာလိမ့်မယ်လို့ မထင်မိဘူး’ ဟု သူက ဖြေသည်။

ကျွန်မနှင့် မစ္စစ်ဘီဂမ်တို့သည် ကျန်စားပွဲ၌လည်း တန်းစီပြီး အသားဟင်းများ တစ်ပုံတစ်ပင် ယူကြသည်။ နောက်ဆုံး အချိုပွဲများ ချထားရာသို့ ရောက်သောအခါ ပန်းကန် မဆံ့တော့ပါ။ သူက ‘ကျွန်မတို့ ပြီးမှပဲ အချိုပွဲတွေ လာယူရတော့မှာပဲ’ ဟု ပြောရင်း လောဘတကြီးနှင့် လှမ်းကြည့်လိုက်သေးသည်။ ထိုစဉ်မှာ အသားတစ်တုံး ကြမ်းပေါ်သို့ ကျသွားသည်။

ကျွန်မက အရသာရှိသော အစားအသောက်များကို စတင် စားသောက်ရင်း ‘မစ္စစ်ဘီဂမ်ရေ. . . ဒီလိုကျွေးတာဟာ စားရတာ အကောင်းဆုံးပဲနော်’ ဟု ပြောလိုက်ရာ သူက အသားတုံးကြီးကို ကိုက်ဖဲ့ရင်းက ‘ဒါကြောင့် ဘူဖေးစနစ်ကို ကြိုက်တာ’ ဟု ပြန်ပြောသည်။

ကျွန်မတို့သည် ညစာကို မြိန်ရှက်စွာ စားနေကြသဖြင့် ကျွန်မတို့၏ နောက်မှ ဧည့်သည်များအတွက် ဟင်းများ နည်းသွား၍ သူတို့ပန်းကန် ထဲတွင် စားစရာအနည်းငယ်မျှသာ ရှိကြသည်ကို သတိမမူ အာရုံမစိုက်မိ ကြပါချေ။

◆

Chong Sheau Ching ၏ Large Helpings of Food ကို **ဆီလျော်အောင် ဘာသာပြန်ထားပါသည်။**

နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၀၁

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ချစ်ခြင်းနှင့်အတူ

**ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ရှိသော နေရာတွင်
အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်းလည်း
ရှိနေကြသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။**

II

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အိမ်ထဲမှအထွက် သူ့အိမ်ရှေ့တွင် မုတ်ဆိတ်များ ဖြူဖွေးနေသော အဘိုးကြီးသုံးဦး ထိုင်နေကြသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ မည်သူတွေမှန်း သူ မသိပါ။

'အဘိုးတို့ ဘယ်သူတွေမှန်းတော့ ကျွန်မ မသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆာနေကြရောပေါ့။ အိမ်ထဲကိုဝင်ပြီး တစ်ခုခု စားကြပါလားရှင်' ဟု သူက ဖိတ်ခေါ်လိုက်သည်။

'ဒီအိမ်ရှင်က အိမ်မှာ ရှိရဲ့လား' ဟု အဘိုးကြီးများက မေးကြသည်။

'မရှိပါဘူးရှင်၊ အပြင်ထွက်သွားပါတယ်' ဟု ပြန်ဖြေသည်နှင့် သူတို့က 'ဒါဆိုရင် လာလို့မရဘူးကွယ့်' ဟု ပြောကြသည်။

ညနေ အိမ်ရှင်ယောကျ်ား ပြန်လာသောအခါ အိမ်ရှင်မက အကျိုးအကြောင်း ပြောပြသည်။

'ငါ ပြန်ရောက်နေပြီလို့ ပြောပြီး အိမ်ထဲကို ဖိတ်ခဲ့ပါ' ဟု ဆို၍ အိမ်ရှင်မလည်း သွားရောက် ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။

သူတို့က 'တို့အားလုံးတော့ အိမ်ထဲကို မဝင်နိုင်ဘူးကွယ့်' ဟု ပြောကြသည်။

'ဘာဖြစ်လို့ပါလဲရှင်' ဟု သိချင်စိတ်နှင့် အိမ်ရှင်မက မေးလိုက်သည်။

တစ်ယောက်သောအဘိုးက သူ့အဖော်တစ်ဦးအား လက်ညှိုးထိုးပြပြီး 'သူ့နာမည်က ဦးချမ်းသာတဲ့'။ ထို့နောက် နောက်တစ်ဦးကို ညွှန်ပြပြီး 'သူကတော့ ဦးအောင်မြင်၊ အဘိုးနာမည်က ဦးမေတ္တာပါ။ ဘယ်သူ့ကို ဖိတ်ခေါ်မှာလဲလို့ မင်းခင်ပွန်းကို ပြန်မေးလိုက်ပါဦး'

သူ့ခင်ပွန်းကို သွားရောက်ပြောပြသောအခါ ခင်ပွန်းသည်က ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာဖြင့် 'ဟန်ကျလိုက်လေကွယ်။ ဒီလိုဆိုရင်ဖြင့် ဦးချမ်းသာကို ဖိတ်လိုက်ပါကွယ်။ တို့အိမ်ထဲကိုလာပြီး ချမ်းသာခြင်းတွေနဲ့ ပြည့်စွမ်းပါစေ' ဟု ဆိုသောအခါတွင် အိမ်ရှင်မက သဘောမကျနိုင်ဘဲ 'မဟုတ်တာပဲရှင်။ ဘာကြောင့် ဦးအောင်မြင်ကို မဖိတ်တာလဲ' ဟု ကန့်ကွက်လိုက်သည်။

အခန်းထောင့်တစ်နေရာက နားထောင်နေသော သူတို့၏ချွေးမကလည်း သူ့ဆန္ဒကို ပြောလိုက်သည်။

'ဦးမေတ္တာကို ဖိတ်တာ ပိုမကောင်းဘူးလား။ ဒါမှ ဒီအိမ်ကို မေတ္တာတွေနဲ့ ထုံမွှမ်းပြီးသား ဖြစ်သွားမှာလေ'

'တို့ချွေးမ အကြံ ကောင်းပါတယ်ကွယ်။ ဦးမေတ္တာကိုပဲ ဖိတ်လိုက်ပါ' ဟု သူ့ဇနီးကို ခိုင်းလိုက်သည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

'အဘိုးတို့ထဲက ဘယ်သူက ဦးမေတ္တာပါလဲ။ အိမ်ထဲကို ကြွဖို့ ဖိတ်ပါတယ်ရှင်'

ဦးမေတ္တာက အိမ်ဆီသို့ လျှောက်လာသည်။ ကျန်နှစ်ဦးကလည်း ထပြီး လိုက်လာကြသည်။

အိမ်ရှင်မက အံ့သြစွာဖြင့် 'ကျွန်မက ဦးမေတ္တာကိုပဲ ဖိတ်တာပါ။ ဦးချမ်းသာနဲ့ ဦးအောင်မြင်တို့က ဘာလို့ လိုက်လာကြတာပါလဲ' ဟု မေးလိုက်သည်။

အဘိုးတို့၏အဖြေမှာ 'မင်းက ဦးချမ်းသာကိုဖြစ်စေ၊ ဦးအောင်မြင်ကို ဖြစ်စေ ဖိတ်ရင် ကျန်နှစ်ယောက်က အပြင်မှာ နေခဲ့ကြမှာပါ။ အခု မင်းက ဦးမေတ္တာကို ဖိတ်ခေါ်တော့ သူဘယ်ကိုပဲသွားသွား ကျန်တဲ့ သူတွေက အတူလိုက်ကြရမှာကွယ့်' ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိသောနေရာတွင် အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်း လည်း ရှိနေကြသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

◆

E-Mail မှ A Beautiful Story ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

ပေါ်ပြူလာ၊ ၁၆-၁-၂၀၀၁

ပျော်ရွှင်တန်ဖိုးရှိသော အရာများ

ဘဝမှာ သဘာဝကျသော အပန်းဖြေ
ပျော်ရွှင်မှုများသည် တန်ဖိုးမကြီးလှပါ။
စာဖတ်သူ မှတ်မိသမျှ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုလေး
များကို ပြန်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။

II

လောက၌ အကောင်းဆုံးသော အရာများသည် တန်ဖိုးပေး မဝယ်ရဘဲ အလကား ရလေ့ရှိသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ကျွန်မတို့အများစုသည် ပင်လယ်ရပ်ခြားတိုင်းတစ်ပါးသို့ သွားပြီး ကမ္ဘာကျော် ပင်လယ်ကမ်းခြေ များသို့ အပန်းဖြေ သွားချင်ကြသည်။ တကယ်တော့ ငွေကုန်ကြေးကျ ခံပြီး သွားဖို့ မလိုအပ်လှပါ။ ဘဝမှာ သဘာဝကျသော အပန်းဖြေ ပျော်ရွှင်မှုများသည် တန်ဖိုးမကြီးလှပါ။ စာဖတ်သူ မှတ်မိသမျှ ပျော်ရွှင်

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ချမ်းမြေ့မှုလေးများကို ပြန်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ ပျော်ရွှင်မှု ပေးခဲ့သည့် သတိရစရာလေးများကို စာဖတ်သူကိုယ်စား ဖော်ထုတ်ပေးလိုက်ပါသည်။

၁။ ပင်လယ်ကမ်းခြေတွင် ပြေးကစားခြင်း

သင့်ခြေထောက်များကို ပင်လယ်လှိုင်းကလေးများ လာရောက်ထိတွေ့သည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။ သင့်ခြေထောက်အတွက် ငွေမပေးရသော အကြောလျှော့နည်းပါပဲ။ ကလေးဘဝက ပျော်ရွှင်မှုများကိုလည်း သတိရစေပါသည်။

၂။ သင့်ခွေးနှင့် လမ်းလျှောက်သွားခြင်း

သင်ချစ်သော ခွေးကလေးနှင့် လမ်းလျှောက်ထွက်ရခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ခြင်းလက်ဆောင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးသုတေသီများ၏ အဆိုအရ လေကောင်းလေသန့်ရခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း၊ နှလုံးခုန်မှန်စေခြင်းနှင့် တင်းမာနေသော အကြောများကိုလည်း လျော့စေပါသည်။

၃။ သူငယ်ချင်းနှင့် တယ်လီဖုန်းစကားပြောခြင်း

အခန်းတံခါးကို ပိတ်၊ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ သက်သောင့်သက်သာထိုင်၊ လက်တစ်ဖက်က ကော်ဖီခွက်ကို ကိုင်၊ တစ်ဖက်က တယ်လီဖုန်းခွက်ကို ကိုင်ပြီး ချစ်ခင်သူနှင့် တမေ့တမော စကားပြောဖူးသည် မဟုတ်ပါလား။ စိတ်ပညာရှင် အများက စိတ်တင်းကျပ်နေသည်များကို သင်ယုံကြည်လေးစားရသူအား ခွဲဝေပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းဟု ဆိုကြသည်။ သို့သော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲစရာများကို တိုက်ခိုက်စရာလက်နက်အနေဖြင့် တယ်လီဖုန်းကို အစဉ် မသုံးမိပါစေနှင့်။

၄။ ဖယောင်းတိုင်မီး၏ အလင်းရောင်

သင့်စိတ်ဓာတ် မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်သည့်အချိန်မှာ ဖယောင်းတိုင်မီးလေးက စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေပါသည်။ ညစာ စားချိန်၊ အိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန်၊ ရေချိုးခန်း သို့မဟုတ် စဉ်းစားချိန်တွေမှာ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ နွေးထွေးသော ဖြေသိမ့်စေသော အလင်းရောင်လေးက ဘဝ၏ အလင်းရောင်လေးအဖြစ် နှစ်သိမ့်စေပါလိမ့်မည်။

၅။ စာဖတ်ခြင်း

ရှုပ်ထွေးလှသော ပြင်ပလောကထဲမှ ပုန်းရှောင်ရန် အကောင်းဆုံးနှင့် အလွယ်ကူဆုံးနည်းမှာ စာအုပ်များ ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရသော စိတ်ရှုပ်စရာများထဲမှ ထွက်လိုက်ပြီး စိတ်ကူးထဲမှ သာယာသော ဘဝသို့ ဝင်ကြည့်လိုက်ပါ။

၆။ တစ်ယောက်တည်း ရေကူးခြင်း

ရေဆိုသည်မှာ ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု လက်ခံထားကြသည်။ အနွေးဓာတ်အယုက်ကင်းသော၊ ပြန့်ပြူးသော အပြာရောင် ရေကူးကန်က စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးပါသည်။ နံနက်စောစော ရေကူးကန်ထဲတွင် တစ်ယောက်တည်း ရေကူးနေစဉ်မှာ စိတ်ကူးအမျိုးမျိုး ယဉ်ကြည့်လိုက်ပါ။ တိတ်ဆိတ်ခြင်းအပြည့်နှင့် ငါးကလေးကဲ့သို့ လွတ်လပ်ခြင်းသည် သန်းကြွယ်သူဌေးတစ်ဦး၏ ဇိမ်ခံမှုနှင့် အတူတူပါပဲဟု ခံစားကြည့်နိုင်ပါသည်။

၇။ ဓာတ်ပုံဟောင်းများကို ပြန်ကြည့်ခြင်း

ဘယ်အချိန်က ရိုက်ခဲ့တဲ့ ဓာတ်ပုံတွေပါလဲဟု ပြန်၍ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဓာတ်ပုံများသည် ရှေးဖြစ်ဟောင်း အောက်မေ့ဖွယ်များကို ဖြစ်စေပြီး ချစ်ခင်သူများ၊ မိတ်ဆွေဟောင်းများ၊ မောင်နှမ မိသားစုများကို ပြန်သတိရ

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

စေပါသည်။ ထို့ထက် မေ့ပျောက်သွားခဲ့ပြီထင်သော အဖြစ်အပျက်များကိုလည်း ရုပ်ရှင်ကြည့်ရသကဲ့သို့ ပြန်၍သတိရစေပါသည်။

၈။ သင့်ကြောင်ကို ပွတ်သပ်ပေးခြင်း

စိတ်ပညာရှင်များက ကြောင်ကလေးကို ပွတ်သပ်ပေးခြင်းသည် စိတ်ကို ငြိမ်သက် အေးချမ်းစေသော အပြုအမူဟု ဆိုပါသည်။ ဖြည်းညင်းစွာ ပွတ်သပ်ပေးမှု၊ သူ့အမွေး၏ နူးညံ့မှု၊ ကြောင်ကလေးက နှစ်သိမ့် တုံ့ပြန်မှုတို့သည် စိတ်ကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေပြီး စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လျော့ပါးစေပါသည်။

၉။ အလွမ်းရုပ်ရှင် ကြည့်ခြင်း

ဤနည်းသည် နှလုံးသန့်စင်ခြင်းကို အများဆုံး ဖြစ်စေပါသည်။ မှောင်ပြီး အေးမြနေသော ရုပ်ရှင်ရုံထဲတွင် သင့်ခံစားမှုများကို ဖွင့်လှစ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို လွတ်လပ်သွားစေသည်။ တခြားသူများ၏ တရှုံ့ရှုံ့ဖြစ်နေသော အသံများကလည်း သင့်စိတ်ကို နှစ်သိမ့်ပေးနေပါလိမ့်မည်။ မျက်လုံးများနီပြီး ငိုထွက်လာကြသည်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အကောင်းဆုံး အဆွေးရုပ်ရှင်ကို ကြည့်ခဲ့ရကြောင်း သိသာပါသည်။

၁၀။ တခစ်ခစ်ရယ်မောခြင်း

ရယ်လိုက်စမ်းပါ။ ရယ်မောခြင်းသည် လှောင်ပိတ်မွန်းကျပ်နေသော ခံစားမှုများကို ဖွင့်လှစ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရယ်မောခြင်းဖြင့် ချစ်သူ စုံတွဲများ၊ ဇနီးမောင်နှံများ ပြန်တည့်သွားနိုင်ပြီး ယုံကြည်မှု ပြန်လည်ရရှိလာခြင်းအပြင် ပြဿနာများကိုပင် ပြေလည်စေပါသည်။

၁၁။ နေဝင်ချိန်ကို ခံစားကြည့်ခြင်း

နေ့တစ်နေ့၏ နေဝင်ချိန်သည် အလှဆုံးနှင့် တန်ဖိုး ရှိဆုံး အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ နေ့အပူဓာတ်သည် တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးလာပြီး လေအေးကလေး ပါဝင်လာသော အနွေးဓာတ်ကလေး ဖြစ်လာသည်။ အပူရှိန်များက ညနေအေးလေးအတွင်းသို့ ပျော်ဝင်သွားသည်။ အအေးတစ်ဘူးနှင့် အေးဆေးစွာထိုင်ပြီး အပန်းဖြေပါ။ တဖြည်းဖြည်း နေလုံးကြီး ဝင်သွားသည်ကို မြင်ရသည်ကလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းခြင်းကို ရစေပါသည်။ ပြောမပြနိုင်လောက်အောင် အဖိုးတန်သော အချိန်လေး မဟုတ်ပါလား။

၁၂။ ပျော်ရွှင်စရာအုပ်စုထဲမှာ ပါဝင်လိုက်ခြင်း

သူငယ်ချင်းအုပ်စုများနှင့် ဆုံတွေ့လိုက်ပါ။ အထိမ်းအမှတ်ပွဲတစ်ခုခုမှာပေါ့။ စိတ်ဖိစီးမှုများ ခံစားရပါက တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ယောက်တည်း နေရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ တစ်ခါတစ်ရံ ပျော်ရွှင်နေကြသော အုပ်စုထဲမှာ သင်လည်း ပါဝင်ပျော်ရွှင်ကြည့်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုသည် ကူးစက်တတ်ပါသည်။

၁၃။ တောတန်းလေးမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်း

တောအုပ်ကလေးထဲသို့ ကျရောက်လာသော အလင်းတန်းကလေးက လျှို့ဝှက်ချက်များနှင့် ပြည့်နှက်နေပါသည်။ သစ်ရွက်တွေကြားမှ ဖြာကျလာသော နေရောင်ခြည်တန်းလေးသည် စောင်းစောင်းလေး ဖြစ်နေတတ်သည်။ အရိပ်များ လှုပ်ရှားကခုန်နေသည်ကိုလည်း အံ့သြစရာအဖြစ် မြင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ပုံပြင်များ၏ နောက်ခံများသည် ထူးခြားဆန်းပြားသော တောအုပ်များ ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သစ်ပင်များကြား လမ်းလျှောက်သွားရင်း ပုံပြင်များထဲမှ ငယ်ဘဝအိပ်မက်များကို ပြန်သတိရစေပါသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

၁၄။ ပန်းများ

နွမ်းနယ်ပင်ပန်းနေသော စိတ်များကို ပန်းများက ချက်ချင်း လန်းဆန်းသွားစေနိုင်ပြီး သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သဘာဝအလှအပများကိုလည်း သတိရစေပါသည်။ မွှေးသော လှသော ပန်းကလေးများက သင့်အဖို့ တန်ဖိုးရှိသော အရာများ ဖြစ်ပါသည်။

◆

Woman's Day မှ A Few Luxuries ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

သုတပဒေသာ၊ အောက်တိုဘာ ၂၀၀၁

အိမ်တွင်းစောရလေးများ

ကျွန်တော့်အိမ်မှာ 'အလိဘာဘာနဲ့ ခိုးသားလေးဆယ်' တို့လို ခိုးသားဂိုဏ်း ရှိနေတယ်ဆိုတာ မယုံနိုင်စရာပါပဲ။ ဇနီးတစ်ယောက်နဲ့ သမီးသုံးယောက်ဟာ ချစ်စရာ၊ ခင်တွယ်စရာပါ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က စောရနက္ခတ် ပါကြပါတယ်။

ကျွန်တော်က ညီအစ်ကိုသုံးယောက်ထဲက တစ်ယောက်ဆိုတော့ အခြေအငှား ဝါသနာပါခဲ့တယ်လေ။ ကျွန်တော့်ဆီက ငါးများတံကို အစ်ကိုတစ်ယောက်က ငှားတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ကလည်း သူ့ဆီက လေသေနတ်ကို ငှားခွင့်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ညီငယ်ကလည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ တင်းနစ်ဘက်တံကို ငှားသုံးပြီး ကြိုးတွေ ပြတ်လာပါက အဖေ့ဘက်တံကို ယူပြီး ကစားတာပါပဲ။ ဒီလိုပဲ ညီအစ်ကိုတွေအားလုံး အဖေ့ပစ္စည်း ပေါင်းစုံကို ငှားပြီး သုံးခဲ့ကြပါတယ်။ တစ်ခါက အဖေ့ရဲ့ ညဝတ်ဝတ်စုံကို ငှားဝတ်ပြီး ပင်မင်းပေး မီးပူတိုက်ပြီးသားကို ပြန်ပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရွယ်တွေပြောင်းလာတော့ ချေးငှားတဲ့အကျင့်တွေ မရှိတော့ပါဘူး။ တစ်ခါတလေ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းဆီက စာအုပ်တော့ ငှားလေ့ရှိပါရဲ့။ သမီးတွေ ရလာတော့လည်း ကျွန်တော် နည်းနည်းလေး တောင် စိတ်မပူမိပါဘူး။ ငှားစရာရှိရင် သူတို့အမေဆီက ငှားကြမှာပေါ့။ ကျွန်တော်က အနေသာကြီးပါ။ ကျွန်တော့်ဆီမှာ သူတို့မျက်စိကျစရာ ဘာမှ မရှိဘူး ထင်တာပဲ။

မိန်းကလေးတွေ ကြိုက်နှစ်သက်တာ အရုပ်၊ အကျီ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ရေခဲချောင်း၊ ဂီတသင်တန်းတွေအပြင် တခြား အမျိုးအမည်တွေ အများကြီး ရှိသေးတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် ဘယ်လိုသိနိုင်ပါ့မလဲ။ သူတို့ဟာ လမ်း စလျှောက်တတ်ခါစကပဲ ကျွန်တော့်ပစ္စည်းတွေကို ငှားသုံးနေကြပါပြီ။ ချေးငှားပြီးရင် ပြန်ပေးရတယ်ဆိုတဲ့ဓလေ့ကို ဖောက်ဖျက်ပြီး အပျောက် ရှင်းတဲ့ No Return စာရေးလေးတွေပါလား။ သူတို့အမေကိုတောင် သင်ပေးလိုက်ကြပါသေးရဲ့။

သူတို့ အလစ်မသုတ်တာဆိုလို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သွားတိုက်တံပဲ ရှိပါ တယ်။ တစ်ခါက သမီးငယ်က သွားပွတ်တံကို ဖိနပ်တိုက်တံအဖြစ် သုံးခဲ့တာကိုတော့ ထည့်ပြောလို့ မဖြစ်ဘူးလေ။ သူက သုံးပြီးရင် ရေချိုးခန်းမှာ ပြန်ထားဖို့ အစီအစဉ်ရှိပါတယ်လို့ ပြောတာကိုး။

တကယ်တော့ ကျွန်တော့်အိမ်က အမျိုးသမီးထုဟာ တော်တော် လောဘကြီးကြတဲ့ ခိုးသားတစ်စုပါပဲ။ တစ်နေ့တစ်နေ့ အလုပ်ချိန် မီအောင် ပြေးလွှားနေရတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားကိုတောင် ချမ်းသာမပေးပါဘူး။ အဲဒီနေ့က ဓား ရှာမရလို့ အရှုမ်းဝိုင်းဖြစ်ပြီး ရထား လည်း မမီတော့ဘူးလေ။ ဖြစ်ပုံက သမီးကြီးက သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပင်လယ်ကမ်းခြေကိုသွားတာ ဘလိတ်ဓားတစ်ထုပ်လုံး ယူသွားတယ်ဆိုပဲ။ ခြေသလုံးမွေးတွေရိတ်ပြီး ခြေထောက်လှလှလေးတွေကို အလှပြကြတာ သူတို့ရဲ့စတိုင်တဲ့လေ။

ဘာရမလဲ၊ ပြန်လာလို့ ဘာကြောင့် တစ်ထုပ်လုံးယူသွားရတာလဲ မေးတော့ "ဓားလေးတွေက အသုံးဝင်တယ်လေ။ ပြီးတော့ အဖေ့မှာ ဓားအပိုတွေ ရှိတယ် ထင်လို့" တဲ့လေ။ 'ဟဲ့ . . . ငါ့ဓား အပိုတွေကို သမီး အကုန်ယူသွားတာလေ' လို့ အော်တော့ သမီးငယ်က 'အဖေကလည်း အပိုတွေ အများကြီး ထားမှပေါ့' လို့ ဝင်ပြောတော့ပါတယ်။ ဟုတ်ပါရဲ့၊ ဒါကြောင့် သူ့တွေးခေါ်မြော်မြင်ချက်အတိုင်း ဓားအပိုတွေထားပြီး သူတို့ မမြင်ကွယ်ရာမှာ ဝှက်ထားရပါတော့တယ်။ ခက်တာက အပိုဝယ်ထားတဲ့ လက်သည်းညှပ်ကို သူတို့ ရှာမတွေ့အောင် ထားခါမှ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရှာမတွေ့တော့တာ၊ ကုတ်အကျီတိုက်တဲ့ ဘရပ်(ရှ်)ကို ဝှက်ထားတဲ့နေရာ မှာ ရှာလို့မတွေ့ ဖြစ်နေတာ၊ အိမ်က Snow White ဆိုတဲ့ ကြောင်အမွေး ဖြီးတဲ့ဘရပ်(ရှ်) ဖြစ်နေတာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သူတို့က ပစ္စည်းတွေသာမက ကျွန်တော်စားမယ့် ဟင်းကိုတောင် ရအောင် ခိုးကြတာလေ။ ပုစွန်ဟင်းစားချင်လို့ ပူဆာရင် မိန်းမဆီမှာ မျက်နှာရအောင် ဝိုင်းပြီး အခွံသင်ပေးရတယ်။ တစ်နေ့တော့ ပုစွန် သင်ရင်း ပုစွန်တွေ နည်းသွားပါတယ်လို့ နောက်ဖေးကို လိုက်ကြည့်တော့မှ လား . . . လား . . . သမီးငယ် စုစန်နဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းတွေက Snow White နဲ့ အိမ်နီးချင်း ကြောင်ထီးကြီးကို ကျွေးနေကြတာကိုး။ 'အဖေရေ သမီးတို့ ကြောင်မင်္ဂလာဆောင်လုပ်နေတယ်' တဲ့။ Snow White က အရင်လကပဲ ကလေးသုံးကောင် မွေးထားတာ၊ သူက မင်္ဂလာဆောင် ပြီးသားပဲလို့ ပြောပေမယ့် သူ့သူငယ်ချင်းလေးက 'အခုမှ တကယ် ဆောင် တာ၊ သတို့သမီးက ပုစွန်ကြိုက်တယ်' ဆိုပဲ။ သတို့သားကလည်း အုပ်နေ လိုက်တာ ခေါင်းတောင်မဖော်တော့ပါဘူး။

မကြာခဏဆိုသလို ပြန်ပေးဆွဲခံရတဲ့ပစ္စည်းတွေဟာ ပြန်ရဖို့ မနီးစပ်လှဘဲ အဝေးကို ရောက်သွားပြီဆိုတာ ဝမ်းနည်းစွာနဲ့ သိခွင့်ရခဲ့ ပါတယ်။ တစ်ညတော့ အေးလာတာနဲ့ စောင်ထပ်ခြုံဖို့ လိုက်ရှာတော့မှ

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

သမီးကြီးက မိုင်ပေါင်းများစွာ ဝေးကွာတဲ့ ကောလိပ်မှာ ခြုံဖို့ ယူသွားပြီ ဆိုတာ သိရပါတယ်။

စာအုပ်ဆိုရင်လည်း သမီးတွေက ဝိုလ်ကျတာပါပဲ။ တစ်ခါက ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းဆီက စာအုပ်ငှားထားတာ သူငယ်ချင်းက လက်ထပ်ပြီး တခြားကို ပြောင်းသွားတာမို့ သူ့နာမည်ကို ခြစ်ပစ်ပြီး ကျွန်တော့်နာမည် ရေးထားလိုက်ပါတယ်။ သမီး အင်(န်) တက်နေတဲ့ ကောလိပ်ကို သွားတော့ သူ့ဆီမှာ အဲဒီစာအုပ်ကို သွားတွေ့ပါတယ်။ စာအုပ်ကို ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော့်နာမည်ကို ခြစ်ပစ်ပြီး သူ့နာမည်ကို ထိုးထားပါရောလား။

မိသားစုထဲမှာလည်း ကျွန်တော့်ငွေကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ထားလို့ မရပါဘူး။ တစ်ခါက ညည်းမိလို့ "အဖေနေ့" မှာ စုဘူးကြီးကြီးတစ်လုံး လက်ဆောင်ပေးကြတယ်။ ကျွန်တော်က တာဝန်ကျေစွာနဲ့ မှန်မှန် အကြွေစေ့တွေ စုခဲ့ပါတယ်။ ရည်ရွယ်တာက အပေါ်ထပ်မှာခင်းဖို့ ကော်ဇောဝယ်ဖို့ပါ။ နှစ်လလောက်ရှိတော့ စုစန်က 'အဖေ့စုဘူးထဲက ပိုက်ဆံတွေ ယူသုံးကြလို့ ကုန်ပြီ' လို့ လာတိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သူတို့ရဲ့ အဝေးသုံးငွေ ဖြစ်တာပါပဲ။

မိတ်ဆွေက အဖေ့အဝတ်အစားတွေကိုတော့ သမီးတွေ ယူဝတ်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်နေသလား။ ယူဝတ်သမှ ရှပ်အင်္ကျီတွေကိုမှ ဝတ်ကြတာလေ။ ဆေးသုတ်ရင် ရှပ်အင်္ကျီတွေက ဝတ်လို့ကောင်းသတဲ့။ ဆွယ်တာတွေလည်း အတူတူပါပဲ။ ယောက်ျားဝတ် ဆွယ်တာပွပွကြီးတွေ ခေတ်စားနေ ဆိုပဲ။

ခြေအိတ်တွေတောင် မနေရဘူးခင်ဗျ။ သူတို့ချင်း ဆွေးနွေးနေတာ ကြားမိပါရဲ့။ 'အဖေ့ရဲ့ ကုလားအုတ်မွေး ခြေအိတ်တွေကို ရေနွေးနဲ့ ပြုတ်လိုက်ရင် မိန်းကလေးဝတ်လောက် ကျုံ့ဝင်သွားမယ်ထင်တယ်။ ဒါမှ စကိတ်စီးရင် ဝတ်လို့ရမှာ' တဲ့။ ကျွန်တော့်ဇနီးကတော့ ပန်းစိုက်ဖို့ ခြံထဲ

ဆင်းရင် ကျွန်တော့်ဘောင်းဘီတိုတွေ ဝတ်ရတာ အဆင်ပြေတယ်လို့ ပြောပြန်ပါတယ်။

သားတွေရှိတဲ့ အဖေတစ်ယောက်ဟာ ပစ္စည်းငှားရမ်းတာတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးပွေလီနေမယ်ဆိုတာ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ အချင်းချင်းက ပြန်ပေးတာတို့ ပြန်လျော်တာတို့ ရှိကြပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်မှာတော့ ဦးနှောက်ခြောက်တဲ့အထိ အဖြေရှာပေမယ့် ကိုယ့် အလေးချိန်တွေလျော့ပြီး ထိပ်ပြောင်လာတဲ့အတွက် ဦးထုပ်လေး ဆောင်းပြီး အလုပ်သွားရမယ့်အဖြစ်ကလွဲပြီး ပြဿနာရဲ့အဖြေက ထွက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သူတို့ကို တင်းကျပ်လိုက်ပြန်ရင်လည်း ဒီလောက်လေးတောင် သည်းညည်းမခံနိုင်တဲ့အဖေပါလား ဆိုပြီး ငိုင်းကဲ့ရဲ့ကြရင် ကျွန်တော် နာမည်ပျက်ဖို့ သေချာသလောက်ပါပဲခင်ဗျာ။

◆

R.D. September 1957 မှ P.C. Blackbrun ၏ The Beautiful Thieves In My House ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

သုတပဒေသာ၊ ဇူလိုင် ၂၀၀၁

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

မိတ်ဆွေမွန် (A FRIEND)

A - Accepts you as you are.
သင့်ကို အရှိအတိုင်းလက်ခံသူ။

B - Believes in "you".
သင့်ကို ယုံကြည်သူ။

C - Calls you just to say "HI".
"နေကောင်းရဲ့လား" ဟု မကြာခဏ နှုတ်ခွန်းဆက်တတ်သူ။

D - Doesn't give up on you.
သုံးမရပါဘူးဟု စွန့်ပယ် မပစ်တတ်သူ။

E - Envisions the whole of you (even the unfinished parts.)
သင့်လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံး (မပြီးသေးသော အစိတ်အပိုင်းများ) အပါအဝင်ကို မှန်းမျှော်ပီတိဖြစ်နေသူ။

F - Forgives your mistakes.
သင့်အမှားများကို ခွင့်လွှတ်တတ်သူ။

G - Gives unconditionally.
ခြွင်းချက်မရှိသော မေတ္တာစေတနာကို ပေးတတ်သူ။

H - Helps you.
ကူညီဖေးမသူ။

I - Invites you over.
နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုဖိတ်ခေါ်တတ်သူ။

J - Just "be" with you.
သင်နှင့်အတူရှိနေတာကို ကျေနပ်နေသူ။

K - Keeps you close at heart.
လှိုက်လှဲပွင့်လင်းစွာ ခင်မင်သူ။

L - Loves you for who you are.
ဆင်းရဲချမ်းသာမပါသော ချစ်ခြင်းဖြင့် ချစ်ခင်သူ။

M - Makes a difference in your life.
သင့်ဘဝမှာ သူရှိနေသည့်အတွက် အပြောင်းအလဲဖြစ်စေသူ။

N - Never judges.
အပြစ်ရှာဝေဖန်ခြင်းမပြုသူ။

O - Offer support.
သင့်ဘက်မှ ရပ်တည်ထောက်ခံပေးမည့်သူ။

P - Picks you up.
ဝမ်းနည်းအားငယ်ခြင်းကို ဖြေသိမ့်ပေးမည့်သူ။

Q - Quiets you fears.
ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ပြေပျောက်စေသူ။

R - Raises your spirits.
စိတ်ဓာတ်မြှင့်ပေးသူ။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

S - Says nice things about you.
သင့်ကောင်းကွက်ကလေးများကိုသာ ရွေးချယ်ပြောသည့်သူ။

T - Tells you the truth when you need to hear it.
သင်ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြင့် နားထောင်ပါက အမှန်ကိုပြောမည့်သူ။

U - Understand you.
သင့်ကိုနားလည်သူ။

V - Values you.
သင့်ကို တန်ဖိုးထားသောသူ။

W - Walks beside you.
သင့်အနားမှာ လျှောက်လှမ်းပေးမည့်သူ။

X - Xplains thing you don't understand.
သင်နားလည်လာသည်အထိ ရှင်းပြပေးမည့်သူ။

Y - Yells when you won't listen and.
သူ့စကားကို နားမထောင်ပါက အော်တတ်သူ။

Z - Zaps you back to reality.
သင့်အား အမှန်တရားဘက်သို့ ပို့ဆောင်ပေးမည့်သူ။ ။

◆

Emergency Friendship System ကို ပြန်ဆိုပါသည်။
(ချစ်၍ ပူပန်တတ်၊ အော်တတ်သော သူငယ်ချင်းသို့)
ရွှေမြန်မာဂျာနယ်၊ ၂၃-၇-၂၀၀၁

အတူတူ ရှင်သန်ကြီးထွားကြပါစို့

ကျွန်မတို့၏ မီးဖိုခန်းအား ဆေးအသစ်သုတ်ရန် လိုအပ်လာပြီဖြစ်သဖြင့် ကျွန်မနှင့် ခင်ပွန်းသည်တို့ အရောင်ရွေးချယ်နေကြသည်။ အနီးတွင် ထိုင်နေသော သားသမီးများက တစ်ပြိုင်နက်တည်းဆိုသလိုပင် 'အရပ်တိုင်းတဲ့ တိုင်ကိုတော့ ဆေးမသုတ်ပါနဲ့နော်' ဟု တောင်းဆိုကြသည်။

သူတို့ပြောသော အရပ်တိုင်းသည့် တိုင် ဆိုသည်မှာ တကယ့်တိုင် မဟုတ်ပါ။ ထမင်းစားခန်းသို့ ကူးသော တံခါးရွက်ကို ပြောနေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တံခါးပေါင်တွင် ကလေးများ၏ မွေးနေ့ရောက်တိုင်း အရပ်ကို တိုင်းပြီး မှတ်သားထားကြသည်။ နှစ်ပေါင်း ဆယ်စု မကသော ကာလအတွင်း အရပ်တိုင်းပြီး မှတ်သားထားခဲ့သော မင်နီ၊ မင်ပြာ၊ မင်နက်တို့ ထင်ရှားစွာရှိနေသည်မှာ စိတ္တဇပန်းချီကားတစ်ချပ်နှင့်ပင် တူနေပါသည်။

အရပ်အတိုင်းခံရသူ၏ နာမည်နှင့် ရက်စွဲတို့ကလည်း လက်ရေး အမျိုးမျိုး ကွဲပြားလျက်ရှိသည်။ ထိုလက်ရေးများကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

မည်သူက မည်သူ့အား အရပ်တိုင်းပေးခဲ့သည်ကို ကျွန်မတို့ ချက်ချင်း သိနိုင်ပါသည်။ ရှစ်နှစ်သားအစ်ကိုက သုံးနှစ်သမီး ညီမလေးကိုလည်းကောင်း၊ မြေးက အဘွားကိုလည်းကောင်း၊ ကျွန်မ၏ခင်ပွန်းနှင့် ကျွန်မတို့သည်လည်းကောင်း အပြန်အလှန် တိုင်းတာပေးခဲ့ကြပါသည်။

ကျွန်မတို့အိမ်တွင် ပါတီပေးသည့်အခါ ထိုတံခါးမှ ဝင်ချည်ထွက်ချည်လုပ်တိုင်း ကျွန်မတို့မိတ်ဆွေများက ထို နာမည်များ၊ ရက်စွဲများကို စိတ်ဝင်စားစွာ ဖတ်ကြည့်လေ့ရှိကြသည်။

တံခါးရွက်ပေါ်တွင် ပါဝင်ကြသူများသည် တချို့လည်း အရပ်ဆက်ရှည်နေဆဲ၊ တချို့လည်း အရပ်ရှည်ခြင်းမှ ရပ်ဆိုင်းသွားခဲ့ကြပြီ။ တချို့မှာမူ အမှတ်တရအဖြစ်သာ ကျန်ရစ်ခဲ့တော့သည်။ ကျွန်မ၏သမီးအကြီးဆုံး ဘွဲ့ယူစဉ်က ရောက်လာခဲ့သော ကျွန်မ၏ မိခင်ကိုလည်း အရပ် တိုင်းပေးခဲ့ဖူးသည်။ ထိုအကြိမ်သည် ကျွန်မတို့အိမ်သို့ အမေ နောက်ဆုံး လာသွားသောအကြိမ် ဖြစ်ပါသည်။

မီးဖိုခန်းကို မည်သို့သောအရောင် ရွေးချယ်ဆေးသုတ်ရမည်ကို မဆုံးဖြတ်ကြရသေးသော်လည်း တစ်ခု သေချာသည်မှာ အပြာရောင်ဆေး သုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ အစိမ်းရောင်ဆေး သုတ်သည်ဖြစ်စေ မီးဖိုတံခါးကိုမူ အဖြူအဖြစ် အစဉ်ထားရှိပါမည်။ သို့မှသာ အဖြူရောင်ပေါ်တွင် နာမည်များ၊ ရက်စွဲများက အရောင်စုံ ထင်ရှားစွာ ပေါ်လွင်နေမည် ဖြစ်ပါသည်။

မီးဖိုတံခါးတစ်ချပ်က မိသားစုတစ်စု၏ တန်ဖိုးရှိလှသော ဘဝ မှတ်တမ်းတစ်ခုကို ညွှန်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတော့သည်။

◆

R.D. Feb 2000 မှ Faith Andrews Bedford ၏ "Growing Together" ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

ဟန်သစ်၊ ဇူလိုင် ၂၀၀၀

မြေဖဝါးတော်နုနု

အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် အနှစ်နှစ်ဆယ် နေပြီးနောက် အမေရိကသို့ ပြန်လည်နေထိုင်ရန် ကျွန်တော်တို့ဇနီးမောင်နှံ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါသည်။ မြို့တွင်း တစ်နေရာနှင့် တစ်နေရာ လမ်းလျှောက်၍ သွားနိုင်သော မြို့ကလေး တစ်မြို့တွင် နေထိုင်လိုသောကြောင့် နယူးအင်္ဂလန်မှ ဟင်နိုဗာ (Hanover) မြို့တွင် အခြေချခဲ့ကြသည်။ တိတ်ဆိတ်အေးချမ်း၍ သပ်ရပ်သော မြို့ကလေးဖြစ်ပါသည်။ ကျယ်ဝန်းသော မြက်ခင်းပြင်နှင့် ပန်းခြံများ အပါအဝင် Dartmouth ကောလိပ်၊ ရှေးခေတ်ပုံစံ လမ်းမကြီးနှင့်တကွ ခြံဝန်းကျယ်ကျယ်နှင့် လူနေအိမ်များကို တည်ဆောက်ထားပါသည်။

ရုံးဌာန၊ ဈေး၊ ကျောင်း စသည်တို့ကိုလည်း လမ်းလျှောက်သွားရန် လွယ်ကူ အဆင်ပြေပါသည်။ သို့သော် မည်သူမျှ လမ်းလျှောက်သွားသည်ကို မတွေ့ရပါ။

ကျွန်တော်ကတော့ နေ့စဉ်လိုလို အိမ်မှ စာတိုက်၊ စာကြည့်တိုက်၊ စာအုပ်ဆိုင်တို့သို့ လမ်းလျှောက်ပြီး သွားပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

စိတ်ကြည်လင်နေချိန်တွင် Rosey Jekes Cafe ကော်ဖီဆိုင်တွင် ဈေးနှုန်းမြင့်သော Cappucino ကော်ဖီတစ်ခွက် ဝင်သောက်လေ့ရှိသည်။ ညဘက်တွင် ကျွန်တော်တို့ဇနီးမောင်နှံသည် အေးဆေးစွာ လမ်းလျှောက်ပြီး Nugget Theatre တွင် ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ Murphy ၏ ဘီယာဆိုင်တွင် ဘီယာသောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ဤကဲ့သို့ နေရာမျိုးလောက်ကို ကားနှင့်သွားရန် စိတ်ပင်မကူးပါ။

မြို့နေမိတ်ဆွေများက ကျွန်တော်တို့၏ အပြုအမူကို စိတ်မှ ကောင်းပါရဲ့လားဟု သံသယဝင်ကြသည်။ ယခုတော့ ရိုးသွားကြပြီ ထင်ပါသည်။ အစ ပထမကမူ မိတ်ဆွေအိမ်နီးချင်းများက ကားရပ်ပြီး ခေါ်တတ်ကြသည်။ 'နေပါစေ၊ ကိစ္စမရှိပါဘူး' ဟု ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းဆန်သော်လည်း 'ခင်ဗျားသွားမယ့်လမ်းကို ကျွန်တော်တို့ သွားမှာပဲ၊ လိုက်ခဲ့ပါ' ဟု ပြောပြီး ခေါ်တတ်သည်။ 'ကျွန်တော် လမ်းလျှောက်သွားရတာ စိတ်ချမ်းသာလို့ပါ' ဟု ဆိုမှ 'သေချာတယ်နော်၊ ဒါဆိုရင် ပြီးတာပဲ' ဟု စိတ်မချဟန်ဖြင့် လှည့်ကြည့်ပြီးမှ မောင်းထွက်သွားတတ်ပါသည်။

အမေရိကန်တွင် ကားများကို နေရာတကာတွင် အသုံးပြုခြင်းက အကျင့်ပါနေကြ၍ မိမိတို့ခြေထောက်များကို ဆန့်တန်းကြည့်ကြပြီး အဘယ်မျှလောက် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်းကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရန် စိတ်ကူးထဲပင် ထည့်မိကြမည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ခေတ်တွင် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများသည် စာသင်ခန်းတစ်ဆောင်နှင့် တစ်ဆောင် ကားမောင်းသွားကြခြင်း၊ မိဘများက ကျောချင်းကပ်နေသောလမ်းမှ သူငယ်ချင်း၏ အိမ်သို့ သွားလည်နေသော ကလေးများကို ကားနှင့် သွားကြိုခြင်း၊ စာပို့သမားကလည်း လမ်းတို လမ်းသွယ်ကလေးများထဲသို့ သူ၏ (Van) ဗင်ကားလေးနှင့် ဝင်ချည်ထွက်ချည် မောင်းပြီး စာဝေနေခြင်းတို့ကိုသာ မြင်နေရသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် လမ်းမလျှောက်ရအောင် ဖြစ်သည့်နည်းဖြင့် ယာဉ်များကို သုံးကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အမိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့နေ၍ ပြုံးချင်

စရာပင် ဖြစ်ရသည်။ တစ်နေ့က ကျွန်တော်၏ကလေး စန္ဒရားသင်တန်းတက်နေသည်ကို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် စာတိုက်ရှေ့တွင် ကားတစ်စင်း ထိုးဆိုက်လာပြီး ကျွန်တော့်အရွယ်လောက်ရှိ လူငယ်တစ်ယောက် ပျာယီးပျာယာနှင့် စာတိုက်ထဲသို့ ဝင်သွားသည်။ သုံးလေးမိနစ်ခန့်ကြာသောအခါ ထွက်လာပြီး ကားပေါ်တက်၍ ၁၆ ပေ အတိအကျရှိသော အနီးမှ စတိုးဆိုင်ထဲသို့ ဝင်သွားသည်။ ကျွန်တော်က လမ်းလျှောက်သွားရင်း ထိုနေရာများ၏ အကွာအဝေးကို အတိအကျ ခြေလှမ်းနှင့် မှတ်သားထားခဲ့ပါသည်။

ထိုသူသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းဖျတ်လတ်လှသည်။ သူသည် (Jogging) ခေါ် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပြေးခြင်း၊ (Squash) ကစားခြင်း စသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်နည်းများကိုလည်း ပြုလုပ်မည့်သူ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် အိမ်မှကားဖြင့်သာ သွားမည်မှာ သေချာပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက အားကစားရုံသို့ သွားတိုင်း ကားရပ်ရန် အခက်အခဲတွေ့ကြောင်း ပြောလေ့ရှိပါသည်။ သူမက တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ် (Treadmill) ခေါ် လမ်းလျှောက်စက်တွင် သွားလျှောက်သည်။ သူမ၏အိမ်နှင့် အားကစားရုံမှာ ခြောက်မိနစ်ခန့် လျှောက်လျှင် ရောက်ပါသည်။ ကျွန်တော်က လမ်းလျှောက်သွားရန် အကြံပေးပြီး 'စက်နဲ့လျှောက်ရတာ ခြောက်မိနစ် လျှော့သွားတာပေါ့' ဟု ပြောမိသည်။ သူက ကျွန်တော့်ကို ရိုး အ ရန်ကော ဟူသော သဘောဖြင့် 'ကျွန်မရဲ့စက်က အစီအစဉ် ချထားတာလေ။ လျှောက်တဲ့ အကွာအဝေး အမြန်နှုန်းတွေကို မှတ်တမ်းတင်ပေးတယ်။ အဲဒီအပေါ်မှာ အတိုး အလျှော့ ညှိရတာ' ဟု ဆိုပါသည်။ ဤနေရာတွင် သဘာဝအတိုင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းက ချို့ယွင်းချက်ရှိသည်ဆိုပါက ကျွန်တော်ဘာများ စောဒက တက်နိုင်ပါမည်နည်း။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

၁၉၉၇ ခုနှစ်ထုတ် The Boston Globe သတင်းစာ၏ ခေါင်းကြီးဆောင်းပါးတွင် အမေရိကန်မှာ လမ်းလျှောက်သွားသူများအတွက် အသုံးပြုသော ဘတ်ဂျက်ငွေမှာ တစ်ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိသည်ဟု ဖော်ပြသည်။ ကျွန်တော်ကမူ ဤငွေပမာဏသည် များနေသေးသည်ဟု အံ့သြမိသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လွန်ခဲ့သော အနှစ်သုံးဆယ်က ထူထောင်ခဲ့သော ဆင်ခြေဖုံးဒေသများကို လေ့လာပါက လမ်းလျှောက်ရန် ပလက်ဖောင်း ဘယ်မှာမှ မတွေ့ရပါ။ လမ်းဖြတ်ကူးသောသူလည်း ကျွန်တော် မတွေ့မိပါ။

နွေရာသီကာလက Maine လမ်းမကြီးပေါ်တွင် ကားမောင်းသွားရင်း လမ်းဘေးတစ်လျှောက် မဆုံးနိုင်အောင် တွေ့ရသော ကုန်တိုက်ကြီးများ၊ မိုတယ်များ၊ ဓာတ်ဆီဆိုင်များ၊ Fast Food ဆိုင်များရှေ့တွင် ကော်ဖီသောက်ရန် ရပ်လိုက်သည်။ လမ်းတစ်ဖက်မှာ စာအုပ်ဆိုင်ကို လှမ်းတွေ့ရသဖြင့် လမ်းဖြတ်ကူးရန် ကြိုးစားမိသည်။ သို့သော် ခြောက်လမ်းသွား လမ်းမကြီးပေါ်တွင် အရှိန်နှုန်းမြင့်စွာဖြင့် အဆက်မပြတ် သွားနေကြသော ကားများကြား၌ မည်သို့မျှ ဖြတ်ကူးရန် မလွယ်ကူပါ။ ထို့ကြောင့် ကားနှင့်ပတ်ပြီး မောင်းသွားခဲ့ရပါသည်။

နောက်ဆုံး၌ ကိုယ့်ခြေထောက်နှင့် လမ်းလျှောက်၍ သွားလာရသော ကြည်နူးသာယာမှုကို ကျွန်တော်တစ်ယောက်သာ ခံစားတတ်ပါလားဟု တောက်ချက်ချမိပါသည်။

အမှိကအချက်မှာ ကျွန်တော်တို့သည် ဤတိုင်းပြည်တွင် ဘယ်နေရာကိုမှ လမ်းလျှောက်၍ မသွားတော့သည်သာမက ဘယ်ကိုမှ လမ်းလျှောက်ခိုင်း၍လည်း ရမည်မဟုတ်ပါ။ လမ်းလျှောက်ခိုင်းသူများသည် ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြင့်သာ ကြုံတွေ့ရပါလိမ့်မည်။

၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်က Laconia မြို့တွင် မြို့ပြအသစ် စီမံကိန်းတစ်ခု ရှိခဲ့ပါသည်။ ဈေးဝယ်ရာတွင် စိတ်ချမ်းမြေ့စေရန် ကားရပ်သည့်နေရာမှ လမ်းလျှောက်၍သွားရသော ကုန်တိုက်ကြီးများကို တည်ဆောက်ပေးခဲ့

ပါသည်။ အတွေးအခေါ်သစ် တစ်ခုအနေဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သော်လည်း စီးပွားရေးအနေဖြင့်မူ ကျဆုံးခဲ့ပါသည်။ ကားရပ်ရန်နေရာမှ လမ်းဘလော့(ခ်) တစ်ခုလုံး လမ်းလျှောက်ဝင်ပြီး ဈေးဝယ်ရမည်ကို မလိုလားကြဘဲ ဆင်ခြေဖုံးရှိ ကုန်တိုက်တွေမှာသာ သွားဝယ်ကြသည်။

၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် လမ်းလျှောက်သွားရန် မြှုပ်ထားသော လှပသော လမ်းများ၊ ပန်းပင်သစ်ပင်များအားလုံးကို တူးဆွဖျက်သိမ်းပစ်ပြီး ကားများဝင်နိုင်ရန် ပြောင်းလဲပေးခဲ့ရသည်။ ယခုအခါ ကုန်တိုက်ကြီးများ ရှေ့တွင် ကားများရပ်၍ ရပြီဖြစ်သဖြင့် Laconia သည် ပြန်လည်သက်ဝင် စည်ကားနေပြီ ဖြစ်သည်။

ဤအကြောင်းအရာလေးကမူ ဝမ်းနည်းစရာမကောင်းလျှင် မည်ကဲ့သို့သော အကြောင်းအရာက ဝမ်းနည်းစရာ ဖြစ်မည် ဆိုသည်ကို ကျွန်တော် မပြောတတ်တော့ပြီ။

R.D. Feb 2001 မှ Bill Bryson ၏ Out of Step ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

သုတပဒေသာ၊ ဇွန် ၂၀၀၁

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

မိခင်သုံးဦး ယှဉ်မိသည့်အခါ

ကျွန်မ၏ သမီးလေးနှင့် သူ့အဖော် ချစ်စရာ သားငယ်လေးတို့သည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဆော့ကစားနေကြသည်။ ကလေးနှစ်ဦးမှာ သက်တူရွယ်တူ တစ်နှစ်ကျော် ရှိကြပါပြီ။ သူတို့သည် နို့မှုန့်ကြော်ငြာအတွက် တီဗွီအစမ်းရိုက်ခံကြရန် စောင့်ဆိုင်းနေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုစဉ် သားငယ်လေးသည် ရုတ်တရက် စိတ်တိုလာပြီး ကျွန်မသမီး၏ ခေါင်းကို ရိုက်လိုက်ပါသည်။ သမီးက ငိုသောအခါ သူက စိုက်ကြည့်နေရင်း သူပါ လိုက်ငိုပါတော့သည်။

ကျွန်မသည် သမီးကို ချော့မော့ရန် ပွေ့ယူလိုက်သည်။ သားငယ်၏ မိခင်ဟု ယူဆရသော အမျိုးသမီးကလည်း ကလေးကိုချော့ရန် ရောက်လာသည်။ ကျွန်မတို့နှစ်ဦး မိခင်ချင်းသာ နားလည်သော ခွင့်လွှတ်ပြုံးများ ပြုံးပြမိကြသည်။

သူက 'သားလေးက လိမ္မာတဲ့ကလေးပါ။ ဒီနေ့မှ ဘာလို့ ဆိုးသွားရတာလဲကွယ်' ဟု ချော့မော့ရင်း တောင်းပန်သောအပြုံးဖြင့် ပြုံးပြရာတွင် ဝါကျင်၍ ကျဲနေသော သွားသွားများကို တွေ့လိုက်ရသည်။

သူသည် ကြမ်းပေါ်တွင် ဒူးထောက်ထိုင်ချပြီး သူ့ရင်ခွင်မှာ ကလေးကို ပွေ့ပိုက်ထားလိုက်သည်။ ကလေးက ပို၍ အသံကျယ်စွာ ငိုနေသည်။ ခေါင်းလေးကို ပွတ်ပြီး ချော့ရင်းမှ နားနားသို့ကပ်၍ သီချင်းလေးကို တိုးတိတ်ညင်သာစွာ ဆိုပြနေသည်။ ကလေးက အငိုတိတ်ပြီး သူမ၏ လည်ပင်းကို လှမ်း၍ဖက်လိုက်ကာ ပခုံးပေါ်သို့ ခေါင်းကလေးကို မှီလိုက်သည်။ သူတို့နှစ်ဦး ကြင်နာစွာ ရှိနေကြပုံကို ကျွန်မ ပီတိဖြစ်စွာဖြင့် ငေးကြည့်နေမိသည်။

ထိုစဉ် 'သူ့ကို အာလူးကြော် ကျွေးလိုက်လေ' ဟု အမျိုးသမီးတစ်ဦးက အခန်းထဲသို့ ဝင်လာပြီး စိတ်မရှည်သောလေသံဖြင့် ပြောလိုက်သည်။ အတော်ပင် လှပသော အမျိုးသမီး ဖြစ်ပါသည်။ သူမ၏ကိုယ်မှာ ကပ်နေအောင်ဝတ်ထားသော ဝတ်စုံက သူ့ကိုယ်လုံးအလှနှင့် ပြေပြစ်သော ပေါင်တံအလှကို ထုတ်ဖော်ပြနေသည်။ သူ့မျက်နှာသွယ်သွယ်ပေါ်တွင် မိတ်ကပ်ကို အလှဆုံးခြယ်သထားသည်။ ဆံပင်ရှည်များကလည်း သူ့တင်ပါးထက်တွင် နူးညံ့စွာ ကျနေသည်။ မျက်နှာတွင် အပေါ်လွင်ဆုံးမှာ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော နှုတ်ခမ်းတစ်စုံ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးချီထားသော အမျိုးသမီးက ကလေးကို သူ့ပေါင်ပေါ်တွင် ထားပြီး မုန့်ကျွေးနေပါသည်။ မိန်းမလှကမူ ကလေးကို တစ်ချက်မျှ ကြည့်ပြီး အခန်းထဲမှ ကြော့မော့စွာ လှမ်းထွက်သွားသည်ကို ကြည့်ရသည်မှာ သံလိုက်ဓာတ်ကဲ့သို့ ဆွဲငင်အားကောင်းလှသည်။

'အဲဒါ ကလေးရဲ့ အမေပါ။ ကျွန်မက အင်ဒိုနီးရှားက လာတာ။ ကလေးကို ကြည့်ရှုဖို့လေ' ဟု သူက တိုးတိုးလေး ပြောပြနေသည်။

'သူက တီဗွီကြော်ငြာတွေ ရိုက်တဲ့ မော်ဒယ်ပေါ့'

ထိုစဉ် စတူဒီယို မန်နေဂျာ ဝင်လာပြီး 'ဒီနေ့ အစမ်းရိုက်ကြည့်မယ်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ပြီးမှ တိတ်ခွေကို ကုမ္ပဏီကို ပြရမယ်။ မီယာနဲ့ သူ့ကလေးက ကြော်ငြာ ရိုက်မယ်။ ခင်ဗျားကလေးကိုလည်း စမ်းရိုက်ကြည့်မယ်။ အတူတူ အားဖြည့်ဖို့ပေါ့' ဟု ရှင်းပြနေသည်။

စတူဒီယိုထဲသို့ ဝင်ခဲ့ကြသည်။ မီယာ ဆိုသော လှပသည့်မိခင်က ကလေးကို ဖျတ်ခနဲသာကြည့်လိုက်ပြီး ရှေ့မှထွက်သွားသည်။ ယခုအချိန် အထိ မည်သူ့ကိုမျှ စကားတစ်ခွန်း မပြော။ တစ်ချက်ကလေးမျှ ပြုံးပြ ဖော်လည်း မရပါ။

အခန်းအလယ်မှာ ချထားသော ခုံရှည်ပေါ်တွင် ခြေထောက်ကို ချိတ်ထိုင်လိုက်ပြီး ကင်မရာဘက်သို့ အလှဆုံး ပြုံးပြလိုက်သည်။ ကင်မရာ ဆရာက 'မီယာနဲ့ ကလေးတို့ သားအမိချင်း ချစ်ခင်ကြင်နာနေတာကို တစ်ကွက်ရိုက်မယ်' ဟု ဆိုသည်။

မီယာက ကလေးထိန်းအမျိုးသမီးအား 'ကလေးကို ဒီကိုခေါ်ခဲ့' ဟု အမိန့်ပေးပြီး ကလေးကို လှမ်းချီလိုက်သည်။ ကလေးက မကြည်လင်ဘဲ သူ့အပါးမှ ထွက်သွားသော ကလေးထိန်းဆီသို့သာ ခေါင်းလှည့်ကြည့်နေ သည်။ ပါးစပ်ကလည်း အော်ရင်း ခုန်ပေါက်နေသည်။ သူ့မိခင်က လက်မောင်းရင်းမှ ကိုင်ထားရင်း သူ၏ပေါင်ပေါ်တွင် ထိုင်ခိုင်းသည်။ ကလေးက ရုန်းကန်ပြီး မိခင်၏ ရင်ဘတ်ကို တွန်းပစ်သည်။ ခုံပေါ်မှာ ထိုင်ခိုင်းသော်လည်း မရဘဲ ဆံပင်ရှည်ကြီးကို လှမ်းဆွဲသည်။ မီယာက တစ်ချိန်လုံး ကလေးနှင့် မျက်လုံးချင်းမဆိုင်ဘဲ ကလေး၏ ခြေထောက် ဆီသို့သာ ကြည့်နေသည်။

ထို့နောက် ကလေးကို ကိုင်လှုပ်ပြီး မျက်နှာကို စိုက်ကြည့်ကာ 'တိတ်စမ်း' ဟု အော်သည်။ ကလေးက တစ်စက္ကန့်မျှလောက် အခုန် ရပ်ပြီးနောက် မိခင်လက်မှ ရုန်းထွက်ရန် ကြိုးစားသည်။

'တိတ်လိုက်စမ်းလို့ ငါပြောနေတယ်' ဟု ထပ်၍ အော်ပြန်သည်။ ဒေါသနှင့် နီမြန်းနေသော မျက်နှာသည် မလှပတော့ပါ။ နှုတ်ခမ်းများ

ကလည်း အကျည်းတန်သွားသည်။ ကလေးက ရပ်မသွားသည့်အပြင် သူ့လက်ကလေးနှင့် မိခင်၏မျက်နှာကို ရိုက်လိုက်သည်။ သူ့မျက်နှာ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ပြောင်းလဲသွားပြီး အေးစက်မာကျော၍ နှစ်လိုဖွယ် မကောင်းလှသော အသွင်များ ထင်ရှားလာနေသည်။ သူက ကလေးကို ခုံပေါ်သို့ ဆောင့်ချလိုက်သောအခါ ကလေးက ကျယ်လောင်စွာ ငိုပါ တော့သည်။

'တော်တော် ဒုက္ခပေးတယ်။ ခဏလောက် နားကြရအောင်' ဟု သူက ပြောလိုက်သည်။ သူ့ပါးပြင်ပေါ်တွင်လည်း အနီစင်းတစ်ခု ထင်သွားသည်။ 'သူ့ကို လာခေါ်စမ်း' ဟု ပြောလိုက်သည်နှင့် ကလေးထိန်း အမျိုးသမီးသည် ကလေးကို ညင်သာစွာ ပွေ့ချီလိုက်သည်။ ကလေးက သူမကို တွေ့လိုက်သည်နှင့် ပြုံးသွားသည်။ ရင်ခွင်ထဲသို့ လုံခြုံစွာ ရောက်သွား၍ အငိုတိတ်သွားသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခင်စွာ စိုက်ကြည့်နေကြပုံမှာ မီးမောင်းများထိုးထားသော ခန်းမအလယ်မှာ ကြည်နူးဖွယ်ရာ ပေါ်လွင်နေပါတော့သည်။

ကင်မရာဆရာက 'ကလေးကို အစမ်းရိုက်ကြည့်မယ်။ ခင်ဗျား သမီးလေးကို ခုံပေါ်မှာ အရုပ်တစ်ရုပ်နဲ့ တစ်ယောက်တည်း ထိုင်ခိုင်းပါ' ဟု ကျွန်မကို လှမ်းပြောသည်။

သမီးကို နေရာချထားပြီး ကျွန်မ သူ့အနားက ခွာမည်လုပ်သောအခါ သမီးက ကျွန်မလည်ပင်းကို လှမ်းဖက်ထားပြီး 'မာမိ. . . မာမိ' နှင့် အော်ငိုပြီး လွှတ်မပေးတော့ပါ။

ထို့ကြောင့် သူ့ကို ငြိမ်သွားစေရန် ချော့မော့စကားတွေ ပြောနေရ သည်။ သမီးက ကင်မရာဆရာကို ကြောက်လန့်တကြား လှမ်းကြည့် သည်။ လူတွေ မီးမောင်းတွေကိုလည်း ကြောက်နေရှာသည်။ ကျွန်မက သူ့ကို ခုံပေါ်မှာ ထားခဲ့တိုင်း ကျွန်မကိုခေါ်ပြီး ငိုသည်။ သူ့အနား ရောက် သွားလျှင် ကျွန်မကို တင်းကျပ်စွာ ဖက်ထားသည်။

ဆယ်မိနစ်ခန့် ကြာသောအခါ ကင်မရာဆရာက သက်ပြင်းချပြီး

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

'နောက်နေ့မှ ပြန်ပြီး စမ်းရိုက်တော့မယ်' ဟု ဆိုသည်။ ထို့နောက် မိယာဘက်သို့ လှည့်ပြီး 'နောက်တစ်ခါရိုက်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား' ဟု မေးလိုက်သည်။

မိယာက ခုံပေါ်တွင် ထိုင်လိုက်ပြီး နှုတ်ခမ်းကို ပြန်ဆိုးသည်။ ကလေးထိန်းက ကလေးကို သူ့မိခင်အနား ပြန်ချထားလိုက်သည်။ ကျွန်မ စတူဒီယိုထဲမှ သမီးကို ချီပြီး ထွက်အလာတွင် သူ့သား၏အော်ငိုသံကို ကြားလိုက်ရပြန်ပါသည်။

ကျွန်မ၏ သမီးကတော့ ပျော်ရွှင်စွာ ရယ်မောရင်း လိုက်ပါလာသည်။ ကိုယ်လုံးပေါ် မှန်ကြီးတစ်ချပ်ရှေ့သို့ ရောက်သောအခါ မှန်ထဲမှ ကျွန်မပုံကို လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။ ကျွန်မ၏ မျက်နှာဝိုင်းဝိုင်းကြီးက ဘာမှ ဆွဲဆောင်မှု မရှိပါ။ နှုတ်ခမ်းများကလည်း နီရဲ၍မနေပါ။ ဆံပင်အလိပ်များက ပြေကျလျက်ရှိပြီး ညိုးကျနေသော နေကြာပန်းကြီးနှင့်ပင် တူနေသေးတော့သည်။ ညဈေးတန်းမှ ဝယ်လာသော ဝတ်စုံအောက်မှ ကျွန်မ၏ ခါးကလည်း တုတ်နေသည်။

ဆွဲဆောင်မှု လုံးဝ မရှိသော ကျွန်မ၏ သွင်ပြင်မှုရာကို ရှက်ရွံ့ရမည့်အစား ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ သရဖူဆောင်းထားသော မယ်ကမ္ဘာတမျှ ကျေနပ်နှစ်သိမ့် ဂုဏ်ယူနေမိပါသည်။

Chong Sheau Ching ၏ Stories for my mother မှ Three Mothers **ကို ပြန်ဆိုပါသည်။**

သုတပဒေသာ၊ မေ ၂၀၀၁

တစ်ဦး၏အမှိုက်က တစ်ဦး၏အနုပညာ

'ဒီခွက်ကလေးတွေက အနုပညာလက်ရာ မြောက်လိုက်တာ' ဟု ကျွဲနို့ဖြင့် ဖောက်ထားသော ဒိန်ချဉ်ထည့်ထားသည့် မြေခွက်ကလေးများကို ကြည့်ရင်း မတ်(ခ်)က ချီးကျူးနေပါသည်။

ဒွန်နာကလည်း 'တို့ဆီမှာဆိုရင် ဒီလို လက်ရာမြောက်တဲ့ မြေခွက်တွေကို အနုပညာပစ္စည်း ရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေမှာ ဈေးကြီးပေးပြီး ဝယ်ရတာ။ ဒီမှာ ကြည့်စမ်း။ သေးနှုတ်ခမ်းပတ်လည်မှာ ပန်းကွက်ကလေးတွေတောင် ဖော်ထားသေးတယ်။ အိမ်ကို ယူသွားရအောင်' ဟု မြေခွက်ကလေးကို အသေအချာ လှေ့လာရင်း ပြောနေသည်။

ကျွန်မသည် အမေရိကန် မိတ်ဆွေနှစ်ဦးနှင့်အတူ နီပေါနိုင်ငံ ခတ္တမန္ဒူမြို့ရှိ ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် မနက်စာ စားနေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နီပေါနိုင်ငံသို့ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ရောက်ဖူးကြသည့်အလျောက် အားလုံးသည် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အထူးအဆန်းများ ဖြစ်နေကြသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဥ်တင်ဆက်သည်။

ရွှံ့နှင့်ဆောက်ထားသော အိမ်ရှေ့တွင် ဖွင့်ထားသော ဆိုင်ကလေးထဲတွင် သစ်သားခွေးခြေများနှင့် စားပွဲများ ခင်းထားသည်။ မျက်နှာကြက်ကို ကောက်ရိုးနှင့် ရက်ထားပြီး ထောက်ထားသောတိုင်များမှာ ထံမြက်စည်းရိုးများနှင့် တူလှသည်။ စားပွဲပေါ်တွင် တရုတ်ပြည်ဖြစ် ပန်းအိုးများနှင့် ပလတ်စတစ်ပန်းရောင်စုံများ ထိုးထားပြီး ဘေးမှစင်ပေါ်တွင် ပလတ်စတစ်နှင့် ပြုလုပ်ထားသော ဖယောင်းတိုင်များ၊ မီးအိမ်လေးများဖြင့် အလှဆင်ထားသည်။

စားပွဲများကြားတွင် ကြက်များ၊ ခွေးများ၊ ဆိတ်များက သွားလာလျက်ရှိသည်။ ရိုးသားသော သဘာဝကို မြင်နိုင်သောကြောင့် ကျွန်မတို့ ဤဆိုင်ကလေးကို နှစ်သက်ကြသည်။

စားသောက်ပြီးကြသောအခါ မတ်(ခ်)က မြေခွက်ကလေးများကို ပန်းကန်ဆေးသော ရေဘုံပိုင်အနီးသို့ သယ်ယူသွားပြီး တစ်ခွက်ချင်း ဂရုတစိုက် သေချာစွာ ဆေးကြောနေသည်။ ဆိုင်ရှင်နှင့် မိသားစုအားလုံးသည် သူ့အနီးသို့လာပြီး စိတ်ဝင်တစား ကြည့်နေကြသည်။

ဒွန်နာက 'ငါတို့ယူသွားမှာကို မလိုလားဘူးလား မသိဘူး' ဟု ဝင်ပြောသည်။

ကျွန်မက 'ဟုတ်မယ်မထင်ပါဘူး။ ခွက်ကလေးတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် လွှင့်ပစ်လိုက်တာ တွေ့လိုက်တယ်' ဟု ပြောသည်။

ကြာလာသောအခါ မတ်(ခ်)က စိတ်မရှည်တော့ဘဲ 'ငါ့ကို ဒီလိုရှိုင်းရှိုင်းစိုင်းစိုင်း လာကြည့်နေရသလား' ဟု တားမြစ်သော်လည်း သူတို့က နားလည်ဟန် မတူကြပါ။

မတ်(ခ်)က ဆေးပြီးသား မြေခွက်များကို လက်ကိုင်ပဝါနှင့် သုတ်လိုက်ပြီး သူ့ကျောပိုးအိတ်ထဲသို့ ထည့်လိုက်သည်။

'ငါ့ကို စိုက်ကြည့်နေကြတာကို ငါမနေတတ်တော့ဘူး။ ပြန်ကြပါစို့' ဟု ပြောနေစဥ်မှာပင် မိသားစုများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆူညံစွာ ပြောဆို

လျက် မတ်(ခ်)ကို လက်ညှိုးထိုး၍ ရယ်မောကြပါသည်။ 'ဟန်ရို့ . . ဟန်ရို' နှင့်လည်း ပြောနေကြသည်။ မတ်(ခ်) စိတ်ဆိုးလာ၍ ကျွန်မတို့ အမြန်ဆုံး ထပြန်လာကြသည်။

တည်းခိုရာဟိုတယ်သို့ ပြန်ရောက်၍ မတ်(ခ်)က နီပေါတွင် အနေကြာနေသော မိတ်ဆွေ ဒွန်ကို အစအဆုံး ပြန်ပြောပြသောအခါ ဒွန်က အားရပါးရ ရယ်မောပါတော့သည်။

'ငါတို့က တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်ခွက်တွေကို သုံးပြီးရင် လွှင့်ပစ်သလို သူတို့ကလည်း မြေခွက်တွေကို လွှင့်ပစ်တယ်။ ဘာမှ တန်ဖိုးမရှိဘူး။ ဆိုင်ရှင်က သူ့အိမ်နားက မြေကြီးကိုတူးပြီး သူ့မိန်းမက ခွက်တွေလုပ်မှာပေါ့။ ပြီးတော့ အနားမှာတွေ့တဲ့ တုတ်နဲ့ ခွက်နှုတ်ခမ်းတွေကို ပုံဖော်လိုက်မယ်။ ဒါကြောင့် မင်းကို အထူးအဆန်းဖြစ်ပြီး ဝိုင်းကြည့်ကြတာပေါ့'

'သူတို့က ငါ့ကို ဆဲတာလားမသိဘူး။ ဟန်ရို့ . . ဟန်ရို့နဲ့ ပြောကြတယ်' ဟု မတ်(ခ်)က မကျေမနပ် ပြောနေသည်။ ဒွန်က ရယ်မောရင်း 'ဟန်ရိုဆိုတာ အဖိုးမတန်တဲ့ ခွက်လို့ ပြောတာ' ဟု ရှင်းပြသည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်ကို နားထောင်ပြီး ကျွန်မတို့ ကနေဒါနိုင်ငံသို့ ရောက်ခါစက ဤကဲ့သို့ အဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့သည်ကို ပြန်ပြောပြမိသည်။

တိုရန်တိုကောလိပ်တွင် ပညာသင်ကြားနေစဥ် တစ်နေ့တွင် ကျွန်မတို့ အရှေ့တိုင်းသား ကျောင်းသားကျောင်းသူများကို မြို့တွင်း လေ့လာရေးခရီး ပို့ပါသည်။ အားလုံး ဆယ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှားလူမျိုးများ ဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်မတို့သည် ကနေဒါနိုင်ငံအကြောင်းကို ကောလိပ်မှ လှမ်းပို့သော စာအုပ်များ၊ ဓာတ်ပုံများထဲမှာသာ သိပါသေးသည်။ ကျွန်မတို့အားလုံးကလည်း မြို့ငယ်ကလေးများမှာ နေကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။

နေ့လယ်စာ စားချိန်တွင် ဧည့်လမ်းညွှန်နှင့် ကားမောင်းသူတို့က ကျွန်မတို့ကို Fast Food Joint စားသောက်ဆိုင်ရှေ့တွင် ချထားခဲ့ပြီး

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

'ကြိုက်တာ မှာစားကြ၊ တစ်နာရီကြာရင် ပြန်လာခေါ်မယ်' ဟု ပြောပြီး ထွက်သွားကြပါသည်။

ကျွန်မတို့အတွက် အသစ်အဆန်း အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဟမ်ဘာဂါနှင့် အအေးများ မှာပြီး ကိုယ့်စားပွဲ ကိုယ်ထိုင်နေစဉ် ရောက်လာသော အစားအစာများထက် ဖြူဖွေးသော ပလတ်စတစ် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို စိတ်ဝင်စားနေကြသည်။ လက်နှင့် ခေါက်ကြည့်ကြ၊ လက်သည်းနှင့် ခြစ်ကြည့်ကြနှင့် သဘောအကျကြီး ကျနေကြသည်။ 'သူတို့ပန်းကန်တွေက လှလည်းလှ စိတ်ဝင်စားစရာလည်း ကောင်းတယ်' ဟု ပြောမိသည်။

စားသောက်ပြီးချိန်တွင် လူတစ်ယောက် ရောက်လာပြီး အိတ်အမည်းကြီးတစ်လုံးထဲသို့ ပန်းကန်များ၊ အအေးခွက်များ၊ လက်သုတ်ပဝါများကို ပစ်ထည့်နေသည်။

ကျွန်မတို့ထဲမှ တစ်ဦးက 'ဒါတွေကို လွှင့်ပစ်မလို့လား' ဟု မေးလိုက်သည်။ ထိုသူက အံ့ဩဟန်ဖြင့် 'ဟုတ်တယ်လေ။ ဒါတွေက အမှိုက်တွေပဲ' ဟု ပြောသည်။

ကျွန်မတို့ လူစုထဲမှ သုံးဦးလောက်က ပန်းကန်လေးများကို သိမ်းထားကြသည်။ လွှင့်ပစ်ရမည်ကိုလည်း နှမြောနေကြသည်။ ဆပ်ပြာခွက်အဖြစ် ခေါက်ဆွဲထည့်ရန် ပန်းကန်အဖြစ် အသုံးဝင်သည် မဟုတ်ပါလား။

သေသေချာချာ ရေဆေးပြီးနောက် အရောင်းကောင်တာမှ မိန်းကလေးထံ ဆပ်ပြာခွက်လုပ်ရန် ယူသွားလို၍ အိတ်တစ်အိတ်ပေးပါ ဟု သွားတောင်းလိုက်သေးသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တောကျမှန်းလည်း မသိကြပါ။

ကောင်တာမှ မိန်းကလေးနှစ်ဦးက တစ်စုံတစ်ခု ပြောပြီး ရယ်မောနေကြသည်။ သူတို့က စက္ကူအိတ်တစ်လုံး ထုတ်ပေးပြီး အားလုံး ထပြန်လာကြသောအခါ -

'တော်တော်ကြောင်တဲ့ လူတွေပဲ' ဟု ပြောသံကြားလိုက်ရသည်။

ကျွန်မ၏ ဇာတ်လမ်း အဆုံးသတ်သောအခါ မတ်(ခ်)နှင့် ဒွန်နာတို့က ဝိုင်းရယ်ကြပါသည်။

ဒွန်နာက 'မင်းတို့ ကနေဒါမှာ ကျောင်းတက်နေတဲ့အချိန်အတွင်း ပလတ်စတစ် ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ ဘယ်လောက် စုမိခဲ့သလဲ' ဟုလည်း နောက်ပြောင်နေပါသည်။

'အများကြီးပဲပေါ့။ လိုအပ်တဲ့ ပန်းကန်တွေ၊ ဘူးတွေ မဝယ်ရတော့ မိဘတွေ ငွေပို့ရ သက်သာတယ်လေ။ တို့ကတော့ ဒီခွက်တွေကို သကြား၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ခြောက်၊ မဆလာ၊ နားဆွဲ၊ မိတ်ကပ်၊ ခဲတံ၊ စားစရာ အကုန်ထည့်တာပဲ'

ဒွန်က ပြုံး၍နားထောင်ရင်း 'မင်းကတော့ တကယ့်ကို ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ ယဉ်ကျေးမှုအနုပညာကို တန်ဖိုးထားတာ လူမျိုးအလိုက် အမျိုးအစား ကွဲပြားသွားတာပေါ့။ နိုင်ငံလူမျိုးတွေက ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းနဲ့ အလှဆင်ပြီး မြေခွက်တွေကို လွှင့်ပစ်တယ်။ တို့ အနောက်တိုင်းမှာတော့ မြေခွက်တွေနဲ့ အလှဆင်ပြီး ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းတွေကို လွှင့်ပစ်တယ်လေ' ဟု ပြောလိုက်ပါသည်။

Chong Sheau Ching ၏ Stories for my mother မှ One's culture's trash is another's art ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

သုတပဒေသာ၊ ဧပြီ ၂၀၀၁

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

တော်ရုံပဲ မြှောက်ပင့်ပါကွယ်

ယနေ့ခေတ်တွင် သူ့နေရာနှင့်သူ မှန်ကန်လျော်ညီစွာ စကားပြောဆိုတတ်ရန် အထူးသတိထားရကြောင်း မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ပြောပါသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိနှင့် လိင်မတူသူနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံသည့်နေရာတွင် ဤစကားက ပို၍မှန်ကန်နေပါသည်။ ချီးကျူးစကားများဖြစ်သော 'ဒီနေ့ မင်း တယ်လှနေပါလား'၊ 'မင်းက သိပ်ကျက်သရေရှိတယ်နော်'၊ 'မင်းဟာ ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိတယ်'၊ 'ရှင်က တယ်ချောပါလား' စသည်တို့သည် နားထောင်ရသူများအဖို့ အဓိပ္ပာယ်အဆ လွဲသွားပါက သူတို့အား တမင်သက်သက် စော်ကားနှောင့်ယှက်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆသွားတတ်ပါသည်။

ထိုသို့မဖြစ်စေရန် ကြားနေ အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ချီးကျူးစကားကို ပြောသင့်ပါသည်။ လူကို ဦးတည်၍မပြောဘဲ 'ဒီဝတ်စုံလေးက သားနားတယ်နော်'၊ 'ဒီဆံပင်ပုံလေးနဲ့ သိပ်လိုက်ဖက်တာပဲ'၊ 'ဖိနပ်ကလေးက ဝတ်စုံနဲ့ ဟပ်နေတာပဲ' စသည်ဖြင့် သုံးစွဲသည့်ပစ္စည်းကို ကြည့်ပြီး ချီးကျူးသင့်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သော ရက်အနည်းငယ်က ကွာလာလမ်ပူရှိ သူငယ်ချင်းများကို တိုက်ရိုက် ချီးကျူးထောမနာပြုခြင်းမှ ရှောင်သင့်ကြောင်း ပြောရာတွင် သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုကြောင့် အံ့သြရပါသည်။ အိန္ဒိယမှ သူငယ်ချင်းက ကန့်ကွက်ပြီး 'တို့ကို အမျိုးသားတစ်ယောက်က "မင်း ဒီနေ့ သိပ်ကြည့်လို့ကောင်းတယ်" လို့ ပြောလာရင် တို့ကတော့ အကြိမ်တစ်ထောင် လောက်ကို ကျေနပ်နေမှာပဲ' ဟု ဆိုသည်။

မလေးရှားသူတစ်ယောက်ကမူ 'တို့ကို သိပ်လှတယ်လို့ အပြောခံရရင် သိပ်ကို ဝမ်းသာမိမှာပဲ' ဟု ပြောသည်။ သူတို့အား တိုက်ရိုက် ချီးကျူးခြင်းကို မည်သူကမျှ ကန့်ကွက်ခြင်းမရှိဘဲ စော်ကားသည်ဟုလည်း မထင်ကြကြောင်း ပြောကြပါသည်။

သို့သော် မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံကြောင့် ထိုသို့သော စကားများသည် သဘောကွဲလွဲစရာ ပဋိပက္ခဖြစ်စရာများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို စဉ်းစားသင့်ပါသည်။

ကျွန်မတို့ နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် ပညာသင်ခဲ့စဉ်က မိန်းကလေးများအား ချီးကျူးထောမနာပြုကြသော အမျိုးသားများအပေါ် အထင်အမြင်လွဲမှားမှုများနှင့် ကြုံခဲ့ကြရပါသည်။

တက္ကသိုလ်တွင် တက်ရောက် ပညာသင်ကြားနေသော နိုင်ဂျီးရီးယားမှ ကျောင်းသားများနှင့် ပြဿနာတက်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် ဝေးမြေရပ်ခြားသို့ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ရောက်လာသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းတွင် အတန်းသားအချင်းချင်း အတူတူထွက်၍ ကော်ဖီသောက်လေ့ရှိကြပါသည်။ ပထမတွင်မူ ကျောင်းသူများသည် နိုင်ဂျီးရီးယားကျောင်းသားများနှင့် ခင်ခင်မင်မင် ရှိကြသည်။ နောက်ပိုင်းတွင်တော့ သူတို့အား အခြားဂြိုဟ်မှ ရောက်လာသူများကဲ့သို့ သဘောထားပြီး ရှောင်ကြဉ်ကြပါတော့သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျောင်းသူအားလုံးအား သူတို့က လက်ထပ်ခွင့်တောင်းပြီး စော်ကားကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

'မင်းကို တို့က လက်ထပ်ပြီး ရွာကို ခေါ်သွားချင်တယ်' ဟု တစ်ယောက်သောသူက ကျွန်မအား ဖုန်းထဲမှ ဆိုလာပါသည်။ သူနှင့် ကျွန်မ တစ်ခါသာ ဆုံဖူးပါသည်။ ကျွန်မ သူ့ကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနှင့် ငြင်းဆန်လိုက်ပြီး နောက်ထပ် စကားမပြောဘဲ နေလိုက်ပါသည်။

ကနေဒါမှ ကျောင်းသူတစ်ဦး ပြောပြသည်မှာလည်း သူက နိုင်ဂျီးရီးယား ကျောင်းသားတစ်ဦးအား စာတမ်းရေးရာ၌ ကူညီမိ၍ 'မင်းကို လက်ထပ်ရအောင် မင်းအဖေကို ငွေပေးလို့ရမလား' ဟု အမေး ခံရသောကြောင့် စိတ်ဆိုးပြီး အော်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါသည်တဲ့။

အခြား ကနေဒါကျောင်းသူတစ်ဦးသည်လည်း သူကိုယ်တိုင် ဖုတ်သော ကိတ်မုန့်တစ်ခြမ်းကို လက်ဆောင်ပေးမိ၍ အလားတူဖြစ်ရပ်နှင့် ကြုံရကြောင်း ပြောပါသည်။ 'မင်းကို ကိုယ့်အိမ်ကို ခေါ်သွားဖို့ မင်းအဖေ ကို နွားဘယ်နှကောင် ပေးရမလဲလို့ မေးပေးစမ်းပါ' ဟု ဆိုလာသောအခါ ရယ်စရာပြောသည်ထင်၍ ရယ်မိပါသည်ဟု ပြောပြသည်။ သူမ၏ဖခင်က လယ်ယာလုပ်ကိုင်သဖြင့် လက်ထွန်စက် နှစ်လုံးလောက်နှင့် နွားအကောင် တစ်ရာလောက် လိုအပ်နေကြောင်း ပြောလိုက်သောအခါ ထိုကျောင်းသားက ထိုမျှလောက်တော့ မတတ်နိုင်ပါဆိုပြီး နောက်ထပ် လက်ထပ်ခွင့် မတောင်း တော့ဟု ပြန်ပြောပြပါသည်။

ကျွန်မတို့က သူတို့အား ရူးသွပ်နေကြသူများဟု ထင်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့က နှုတ်ဖြင့် လက်ထပ်ရန် ခွင့်တောင်းခြင်းသည် ကျွန်မတို့တွင် အိမ်ရှင်မကောင်း ဖြစ်ရန် အရည်အချင်းများကို မြင်၍ဖြစ်ကြောင်း လုံးဝ မသိခဲ့ပါ။ သူတို့ထုံးစံက လက်ထပ်ခွင့် တောင်းပြီးနောက် သစ္စာရှိရှိ တွဲပြီး ရေရှည်လေ့လာရန်ဖြစ်ကြောင်း နောက်မှ သိရှိရပါသည်။

ကျွန်မသည် Animal Science 210 ဟု ခေါ်သော တိရစ္ဆာန်များ အကြောင်း လက်တွေ့ သင်ကြားရသည်ကို အနှစ်သက်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မတို့၏ နည်းပြတစ်ဦးဖြစ်သော အာဂျစ်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ ပန်ဂျပ်

ပြည်နယ်မှ ဖြစ်သည်။ သူ ကျွန်မကို စိတ်ဝင်စားနေသည်မှာ လအနည်းငယ် ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ သူက အလွန်ရှက်တတ်သောကြောင့် ကျွန်မအား အပြင်ထွက်လည်ရန် မပြောဝံ့ပါ။ ကော်ဖီဆိုင်ကိုပင် မခေါ်ဝံ့ရှာပါ။ သို့သော်လည်း သူက သတ္တိမွေးပြီး ကျွန်မကို ချီးကျူးတတ်ပါသည်။ 'မင်း အသွင်အပြင်လေးက နှင်းဆီပန်းလေးလို နူးညံ့တယ်၊ 'မင်းအသံလေးက တောင်ပေါ်က နှင်းတွေတောင် ပျော်ကျစေတယ်' စသည်ဖြင့် ကဗျာ ဆန်ဆန် ပြောပြီးနောက် ကျွန်မအနားမှ အမြန်ဆုံးခွာသွားလေ့ရှိ၍ ကျွန်မ ဘာပြောရမည်မသိ ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။

သူ့အား ကျွန်မက လူထူးလူဆန်းတစ်ဦးကဲ့သို့ သဘောထားပြီး မည်သည့်အတွက်ကြောင့် နားလည်လွယ်သော စကားလုံးများဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မပြောသည်ကို ကျွန်မ နားမလည်နိုင်ခဲ့ပါ။

နီးလမ်း(မ)ဆိုသော အိန္ဒိယသူငယ်ချင်းအား ထိုအကြောင်းကို ပြောပြသောအခါ သူက လေးနက်စွာဖြင့် 'ဒီလို ချီးကျူးပြောတာတွေဟာ ပန်ချာပီအမျိုးသားတွေက သူတို့နှစ်သက်တဲ့ ပန်ချာပီအမျိုးသမီးတွေကိုမှ ပြောကြတာ။ ကဗျာဆန်ဆန် အဖွဲ့အနွဲ့လေးတွေက အမျိုးသမီးတစ်ဦးရဲ့ အလှကို တကယ်မြင်လို့ ပြောတာပါ။ တို့ရဲ့ အချစ်သီချင်းတွေက ဒီလို အဖွဲ့အနွဲ့မျိုး အရှည်ကြီးတွေလေ။ သူက နောက်ပြောင်ပြီး ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းကို နှစ်သက်လို့ ပြောတာကွယ့်' ဟု ရှင်းပြပါသည်။

ကျွန်မတို့ အတန်းသူ အတန်းသားများသည် နှစ်ပတ်တစ်ခါ မွေးမြူရေးစခန်းသို့ ခရီးထွက်ပြီး တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးကို လေ့လာကြရ ပါသည်။ တစ်ခါက နို့စားနွား မွေးမြူရေးစခန်းသို့ သွားကြရသည်။ စခန်းတွင် ခေတ်မီစက်ကိရိယာများ စုံလင်လှသည်။ ခြံပိုင်ရှင်က နွား အကောင်တစ်ရာကျော်ခန့်အား အစာကျွေးနေရာသို့ လိုက်လံ ပြသပါသည်။

သူက လိုက်လံရှင်းပြရင်း နွားမတစ်ကောင်အား ညွှန်ပြ၍ 'အဲဒီ နွားက ဒီခြံမှာ ဂုဏ်ယူစရာအကောင်းဆုံးပဲ၊ သူက နို့ထွက်အား ကောင်း

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

တယ်၊ အားလုံးထဲမှာလည်း အလှဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့် မနှစ်က ပြိုင်ပွဲမှာ ပထမဆု ရခဲ့တာပေါ့။ သူ့ကို အလှဆုံး မယ်ရီလင်လို့ ခေါ်တယ်' အားလုံး မယ်ရီလင်အား ကြည့်ရန် ရှေ့သို့တိုးသွားကြသည်။ ကျွန်မ ဘာမှ မမြင်ရပါ။ အားလုံးက ကျွန်မထက် အရပ်ရှည်ကြ၍ မြင်ကွင်းက ပိတ်ဆို့နေပါသည်။ အားလုံးကြည့်ပြီး ထွက်သွားကြတော့မှ ကျွန်မ ရှေ့တိုးပြီး ကြည့်နိုင်ပါတော့သည်။

ထိုစဉ်မှာ အာဂျစ် အနားသို့ရောက်လာပြီး နူးညံ့သိမ်မွေ့သော အသံဖြင့် 'ဒီနွားကို မင်း ဘယ်လိုသဘောရသလဲ' ဟု မေးပါသည်။ သူ့မျက်လုံးများကလည်း စူးရှတောက်ပြောင်စွာဖြင့် ကျွန်မကို ကြည့်နေပါသည်။ သူက 'တော်တော်လှတဲ့ နွားပဲနော်' ဟု လျှင်မြန်စွာ ပြောသောအခါ ကျွန်မမျက်နှာ နီမြန်းလာပြီး ရင်တွေလည်း ခုန်လာပါသည်။ သူက ဘာမှ မပြောသေးဘဲ ကျွန်မထံမှ မျက်လုံးများကို လွှဲဖယ်လိုက်ပြီး မြေကြီးပေါ်သို့ ငေးစိုက်ကြည့်နေပါသည်။ ထို့နောက် ကျွန်မလက်မောင်းကို အသာ ထိလိုက်ပြီး 'ဒီနွားထက် မင်းက ပိုလှပါတယ်ကွယ်' ဟု ပြောပြီး ပြီးချင်း အနားမှ ထွက်သွားပါတော့သည်။

ကျွန်မ မယ်ရီလင်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်သောအခါ သူက ကောက်ရိုးများကို ပျော်ရွှင်စွာ ဝါးနေရင်းမှ အညစ်အကြေးများကို အပုံလိုက် စွန့်ချလိုက်သဖြင့် ကျွန်မ ရင်ခုန်နေသည်များ ပျောက်ကွယ်သွားပါတော့သည်။

Chong Sheau Ching ၏ Stories for my mother မှ Relative Compliments **ကို ပြန်ဆိုပါသည်။**

ပေါ်ပြူလာ၊ ၁၂-၆-၂၀၀၁

နှုတ်ဆက်လိုက်ပါတယ် သားရယ်

ကလေးဘဝဆိုသည်မှာ ပဉ္စလက်အတတ်များနှင့် ပြည့်နှက်နေသော ဖြစ်စဉ်အတိုဆုံး ကာလအပိုင်းအခြားလေးသာ ဖြစ်သည်။

II

ကလေးဘဝဆိုသည်မှာ ပဉ္စလက်အတတ်များနှင့် ပြည့်နှက်နေသော ဖြစ်စဉ်အတိုဆုံး ကာလအပိုင်းအခြားလေးသာ ဖြစ်သည်။ လူကြီးတစ်ဦးအဖို့ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို သစ်ပင်တစ်ပင် အဖြစ်သာ မြင်ပြီး လမင်းရှေ့မှ ဖြတ်သန်းရွေ့လျားသွားသော တိမ်တိုက်သည်လည်း မြင်တွေ့နေကျ မြင်ကွင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးအတွက်မှာကား ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ သူ့အတွက် ထိုအရာများသည် ပထမဦးဆုံး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် အချိန်တိုင်းမှာ ကမ္ဘာကြီးက အသစ်အသစ်တွေ မွေးဖွားပေးနေသည်။

ဇူလိုင်လ၏ တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော်တို့နေထိုင်ရာ Manhatten တိုက်ခန်းမှ အခြားမြို့ငယ်ကလေးတစ်မြို့သို့ သွားလည်ကြပါသည်။ သားလေး ဂျွန်ကိုလည်း ခေါ်သွားပါသည်။ သူက အသက် ခြောက်နှစ်ခွဲသာ ရှိပါသေးသည်။ မိသားစု လမ်းလျှောက်ထွက်ကြရင်း ဝက်သစ်ချပင်များ နောက်ခံရှိသော ကွင်းပြင်ကျယ်ကြီးဆီသို့ ရောက်သွားသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ဂျွန်သည် ကျွန်တော့်လက်ကို တွဲထားရာမှ ဖြုတ်လိုက်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ပင် လှုသှုကင်းဝေးသော မြေပြင်ကျယ်ကြီးကို လေ့လာစူးစမ်းနေပါသည်။ ထို့နောက် စိတ်လွတ် လက်လွတ် ပြေးသွားပါတော့သည်။

ယနေ့တိုင် မျက်စိမှိတ်လျက် သားလေး၏ပုံကို ဖော်ကြည့်တိုင်း ကလေးလေး ဂျွန်ကို ကျွန်တော် ပြန်မတွေ့နိုင်တော့ဘဲ အရပ်မြင့်မြင့် လုလင်ပျိုလေးအဖြစ် ရှင်သန်နေသည်ကိုသာ မြင်ယောင်နေပါတော့သည်။ နေဝင်ခါနီးအချိန် မြက်ခင်းပြင်ထဲတွင် သူ ပြေးနေသည်။ သူ၏ ပုတိုသော ခြေထောက်ကလေးတွေက သစ်ပင်တွေအောက်မှာ တောင်ကုန်းလေးပေါ်မှာ ပြေးလွှားလှုပ်ရှားနေပြီး ခေါင်းလေးတမော့မော့ မျက်လုံးလေး တမှေးမှေးနှင့် ကျွန်တော်တို့ဆီသို့ ပြန်ပြေးလာပါသည်။ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲတွင်လည်း သူနှင့်အတူ လိုက်ပြေးနေသည်။ သူ ခံစားသကဲ့သို့ လိုက်ပြီးခံစားနေသည်။ ထိုအချိန်မှာ ကျွန်တော် ရုတ်တရက် သတိထားလိုက်မိသည်က စောစောက ကျွန်တော်၏လက်ကိုဖြုတ်ပြီး ပြေးသွားသော သားကလေး ပြန်မလာတော့ဘူး ဆိုသည်ပဲ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုတခဏ အချိန်လေးမှာပင် သူ၏ ကလေးဘဝလေး ကုန်ဆုံးသွားပြီး လူငယ်ဘဝ အစပျိုးခဲ့ပါပြီ။ အချိန်တွေ တရွေ့ရွေ့နှင့် ကုန်ဆုံးသွားနေသည်ကို ကျွန်တော်ခံစားမိသကဲ့သို့ ကျွန်တော်၏ ဇနီးကလည်း ခံစားမိဟန် တူပါသည်။ 'ကွင်းပြင်ကြီးက အကျယ်ကြီး၊ သားလေးက ငယ်ငယ်လေးနော်' ဟု သူက ပြောပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ကလေးလေး ဂျွန်ကို "ဂွတ်ဘိုင်" ဟု နှုတ်ဆက်ပြီး လူငယ်လေး ဂျွန်ကို "ဟဲလို" ဟု ကြိုဆိုလိုက်ကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့ပင် မိဘတို့၏ဘဝသည် နှစ်ရှည်လများ ကုန်လွန်လာသောအခါ နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ကြိုဆိုခြင်းဆိုသည့် အတွေ့အကြုံများသည် မထူးဆန်းတော့ပါ။ ကျွန်တော်၏မိခင် တစ်ခါက ပြောဖူးသည့် "မိဘတွေဟာ အချိန် နည်းနည်းပဲ ရတယ်" ဟူသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း သိသည်ထက် သိလာပါတော့သည်။

'ကလေးတွေဟာ နှစ်အနည်းငယ်ပဲ ငယ်ဘဝကို ရကြတာပါ' ဟု အမေက ကျွန်တော့်ကိုကြည့်ရင်း ပြောဖူးပါသည်။ သူ့စိတ်ထဲတွင် သူ၏ သားလေးသည် မီးခိုးများကဲ့သို့ လွင့်ပါးကွယ်ပျောက်သွားခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း သိနေသည်။ ကလေးတိုင်းသည် အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနေသည်ကို မိဘများက တားဆီးသိမ်းပိုက်ထားရန် ကြိုးစားကြသော်လည်း အချည်းနှီးပင် ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်များတွင် ပခုံးပေါ် ထမ်းပြီး အိမ်အပေါ်ထပ်သို့ ထမ်းသွားရသော သမီးလေးသည် ယခု မရှိတော့ဘဲ သူ့နေရာမှာ နုပျိုလှပသော သမီးပျိုလေး ဖြစ်နေပါပြီ။ ကျွန်တော့်လက်ကို အားကိုးတကြီး တွဲခဲ့ကြသော သားငယ်များသည်လည်း ယခုအခါ ကျွန်တော်လိုက်၍ မမီသော နေရာများဆီသို့ လျှောက်လှမ်းသွားခဲ့ကြပါပြီ။

နွေရာသီရောက်တိုင်း ကျွန်တော်၏ သားအကြီးနှစ်ယောက်က စိန်ခေါ်ပြီး အဖေနှင့် အပြေးပြိုင်လေ့ရှိသည်မှာ စွမ်းအားပြိုင်ပွဲတစ်ခုလို ဖြစ်နေပါသည်။ ပထမနှစ်မှာတော့ သူတို့ကို အသာလေး နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့်ခြေထောက်များက သူတို့ခြေထောက်များထက် ရှည်လျားကြသည်ကိုး။ နောက်နှစ်မှာ အနိုင်ရရန် ကျွန်တော် အတော် ကြိုးစားခဲ့ရသည်။ နောက်တစ်နှစ်မှာမူ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားရပြန်သည်။ နောက်ဆုံးတစ်နှစ်မှာတော့ သူတို့ကို ပန်းတိုင်နားရောက်မှ ကပ်၍ အနိုင်ရခဲ့သည်။ လာမည့်နှစ်မှာ စိန်ခေါ်ပွဲ လုပ်နိုင်ပါဦးမည်လား။ မသေချာပါ။ ဒစ်(ခ)နှင့် ဂျွန်တို့၏ ခြေထောက်များက ကြီးထွားသန်မာနေပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး ထုတ်ဖော်မပြောကြသော်လည်း သူတို့က မုချနိုင်မည်ကို သိနေကြသည်။

ကျွန်တော်ကတော့ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝမ်းသာပါသည်။ သူတို့အတွက်လည်း ဂုဏ်ယူပါသည်။ သူတို့ကတော့ ဝမ်းနည်းနေကြမည် ထင်ပါသည်။ သားတစ်ဦးစီ၏ ရင်ထဲမှာ သူ့ဖခင်အား သာလွန်အောင် ကြိုးစားရမည်ကို သိပါသည်။ ဖခင်ထက် ဘဝမှာ သာလွန်မြင့်မားသွားလျှင် သူ့အဖို့ ဆုံးရှုံးသကဲ့သို့ အောင်နိုင်ခြင်းလည်း မည်ပါသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ဘော်ဘီကတော့ ကလေးဘဝဖြင့်ပင် ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ ရှိနေပါသေးသည်။ သို့သော် အချိန်ကတော့ အတောင်ပံတပ်၍ ပျံသန်းရန် အားယူနေပါပြီ။

မနေ့က အိမ်နောက်မှ တောအုပ်ဆီသို့ ကျွန်တော်တို့သားအဖ လမ်းလျှောက်သွားကြသည်။ ချွက်ကြွေတောကို ဖြတ်၍ လမ်းကလေး အတိုင်း ကျိုးပဲ့ပျက်စီးနေသော အုတ်တံတိုင်းကြီးဆီအထိ လျှောက်ကြသည်။ တောအုပ်ဆီသို့ ကျီးတစ်ကောင်က အတောင်ပံတဖျပ်ဖျပ် ရိုက်ရင်း ပျံသန်းသွားသည်။ အနောက်ဘက်မှ တိုက်ခတ်လာသော လေက အေးမြနေသည်။ သားက ကျွန်တော့်ကို မော့ကြည့်ကာ 'ဒီရာသီ လေးကို သား ကြိုက်တယ်' ဟု ပြောပြီး အဝေးသို့ မျှော်ငေးကြည့်နေသည်။ 'ကျွန်တော် ကြီးလာရင်လည်း. . .' သူ့စကားကို ဆက်ပြီး နားထောင်နေမိသည်။ 'ကျွန်တော် ကြီးလာရင်လည်း အဖေနဲ့ ဒီနေရာလေးကို လာကြမယ် မဟုတ်လားအဖေ'

'လာရမှာပေါ့ သားရယ်။ သား ဘယ်လောက်ပဲ ကြီးသွားသွား အခုလိုပဲ နောက်လည်း လမ်းလျှောက်ရမှာပေါ့' ဟု ပြောနေမိသည်။

ကျွန်တော်တို့ လာကြမှာပါ။ ကျွန်တော်ချစ်သော သားလေးသည်လည်း လူငယ်လေးအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး ထို့နောက် လူကြီးအဖြစ် ၍ချွက်ကြွေတောမှာ သူ့သားသမီးများနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ထွက်ပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော့်အတွက်မှာမူ အတိတ်၏အရိပ်များအဖြစ် တောအုပ်ကလေးက ရှိနေမှာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော် ရပ်ကြည့်နေဆဲမှာပင် အချိန်၏ တရွေ့ရွေ့ လှုပ်ရှားသံ တချက်ချက် မြည်နေသံကို ကြားနေမိပါသည်။

◆

R.D. April 1965 မှ Robert W.Wells ၏ Good Bye, My Son ကို **ပြန်ဆိုပါသည်။**

ဟန်သစ်၊ ဇူလိုင် ၂၀၀၂

အချိုမြိန်ဆုံး စိတ်ချမ်းမြေ့မှု

ပေးလိုက်ရလို့ ရလာတဲ့ ရိုးရိုးသားသား စိတ်ချမ်းမြေ့မှုလေးတွေနဲ့ ရောင့်ရဲကြရတာ ပိုပြီး မကောင်းဘူးလား။

II

ကျွန်မ၏ အိမ်နီးချင်း Ramlah က 'ရှင် ရောက်ခဲ့သမျှ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေမှာ စားခဲ့ရတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ဘယ်အစားအစာက အကောင်းဆုံး အရသာအရှိဆုံးလဲ' ဟု မေးလာပါသည်။

ပြန်စဉ်းစားလိုက်တော့ သီရိလင်္ကာက တစ်ပေလောက် အရှည်ရှိသော အမွှေးအကြိုင်များဖြင့်နယ်ပြီး မီးဖုတ်ထားသည့် ပင်လယ်ပုစွန်ထုပ်ကြီးမှာ သွားရည်ယိုစရာ ကောင်းလွန်း၍ ကျွန်မ သုံးကောင်တိတိ စားခဲ့သည်ကို ပြန်သတိရပါသည်။ ဖိလစ်ပိုင်မှ နို့စိမ်ထားပြီး အထဲမှာ

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

သပျစ်သီးခြောက်များထည့်၍ ပေါင်းထားသော ငါးပေါင်းမှာ အရသာရှိလှ၍ အိပ်မက်ထဲမှာပင် ဆက်၍စားနေမိခဲ့သည်ကိုလည်း သတိရမိသည်။ ပါးရှားမှ ပိ(ချ) (Peach) နှင့် သလဲသီး (Pome Granate) သစ်သီးဆော့(စ်)များဖြင့် ချက်ပြုတ်ထားသော ထမင်းပွဲများမှာလည်း စား၍ အကောင်းဆုံးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

သို့သော် သီရိလင်္ကာမြောက်ပိုင်းရှိ မင်နာ (Manner) မြို့တွင် စားခဲ့သည်ထက် အရသာရှိသော စားစရာကို ယနေ့ထိ ကျွန်မ မစားဖူးသေးပါ။

အချိန်က သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် ပြည်တွင်းစစ်ကြောင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ ထွက်ပြေးခဲ့ကြရသော တမီးလူမျိုး ဒုက္ခသည်များကို ပြန်လည်ခေါ်ယူပြီး ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် နေရာချပေးခဲ့ရချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မ၏ တာဝန်အရ ညဘက်တွင် သွားရောက်ကြည့်ရှုရာတွင် ရှစ်နာရီကြာ သဘော်စီးခဲ့ရသောကြောင့် ဒုက္ခသည်များသည် လှိုင်းမူးသောဒဏ်ဖြင့် နွမ်းနယ်နေကြပြီး အိပ်ရာသို့ စောစောဝင်နေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဒုက္ခသည် မိသားစုပေါင်း (၇၀၀၀) ခန့်ကို ခန်းမကြီးနှစ်ခုတွင် နေရာ ချပေးထားသည်။ သူတို့ ရထားသော နေရာအသီးသီးဘေးတွင် အဝတ်အစားထုပ်များ၊ အိုးခွက်များ ချထားကြသည်။ ထိုနေရာများကြားမှ လျှောက်သွားစဉ် ချောင်းဆိုးသံနှင့်အတူ တဒုတ်ဒုတ်မြည်သံကို ကြားရသည်။ လှမ်းကြည့်လိုက်သောအခါ အဘွားအိုတစ်ဦး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာကို ငရုတ်ဆုံနှင့် ထောင်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သူမ ဝတ်ထားသော ဆာရီမှာ ဟောင်းနွမ်းလှ၍ အရောင်ပင် မကွဲပြားတော့ပါ။ သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အရိုးနှင့်အသား ကပ်နေသည်။ အားအင်ချည့်နဲ့စွာ ထောင်းနေပုံက သနားစရာ အထီးကျန်နိုင်လှ၍ အကြာကြီးရပ်ပြီး ကြည့်နေမိသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက် သူမကို စိုက်ကြည့်နေမှန်း သိသွား၍ အဘွားအိုက ပါးရည်များတွန့်နေသော မျက်နှာကို မော်ကြည့်လိုက်သည်။ ကျွန်မကို

ပုံးပြလိုက်ရာ ဝါကျင်နေသော သွားများကို မြင်လိုက်ရသည်။ သူမအနားသို့ လာရန်လည်း လက်ယပ်ခေါ်လိုက်သည်။

ကျွန်မ သူ့အနားသို့သွားပြီး တမီးဘာသာဖြင့် နှုတ်ဆက်လိုက်သည်။ သူမက ပြန်လည်နှုတ်ဆက်လိုက်သောအခါ သူမမျက်လုံးများက အရောင် လက်သွားပါသည်။ သူမအနားတွင် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ဘာတွေများ ထောင်းနေသလဲဆိုသည်ကို ကြည့်သော်လည်း ငရုတ်ဆုံအထဲသို့ မမြင်ရပါ။ အဘွားအိုက ငရုတ်ကျည်ပွေ့ကို ချလိုက်ပြီး အထဲသို့ လက်ဖြင့် နှိုက်ယူလိုက်သည်။ ထို့နောက် အနားမှတွေ့သော သတင်းစာအစုတ်ကို ဖြိုပြီးထည့်လိုက်သည်။ ပြီးလျှင် ကျွန်မကို လှမ်းပေးလိုက်ပါသည်။ ကျွန်မ အထုပ်ကို လှမ်းယူလိုက်စဉ် သူမ၏အကြည့်က မျှော်လင့်ချက် အပြည့်နှင့်ပါ။

အထုပ်ထဲတွင် နီညိုရောင် အပိုင်းအစလေးများကို တွေ့ရသည်။ စကားပြန်လုပ်သူက ကွမ်းသီးတွေဖြစ်ကြောင်း၊ ပါးစပ်သန့်သွားရန် စိတ်ရွှင်လန်းစေရန် ဝါးစားလေ့ရှိကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။ ကျွန်မက အထုပ်ကို သူမအား ပြန်ပေးလိုက်သောအခါ သူမ မျက်နှာပျက်သွားပါသည်။ အထုပ်ကို ပြန်မယူဘဲ စကားပြန်အား တစ်စုံတစ်ခု ပြောပါသည်။

'သူ့ကို နတ်ဒေဝတာတွေက စိတ်ဆိုးပြီး ဒဏ်ခတ်တာကို သူ ခံခဲ့ရတယ်။ သူ့မိသားစုနဲ့ သူပိုင်ပစ္စည်းတွေလည်း ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီ။ သူပိုင်တာဆိုလို့ ဝတ်ထားတဲ့ ဆာရီနဲ့ လူတစ်ယောက်ကပေးလိုက်တဲ့ ကွမ်းသီးတွေပဲ ရှိတယ်။ ခင်ဗျားက သူ့ကို သူ့တိုင်းပြည်ကို ပြန်လာနိုင်ဖို့ ကူညီခဲ့တဲ့အတွက် သူပေးတဲ့ ကွမ်းသီးကိုစားဖို့ ပြောနေတာပါ' ဟု စကားပြန်က ရှင်းပြပါသည်။

သူမ၏ မျက်နှာပေါ်တွင် အပြုံးရိပ်ကလေးများ ပေါ်လာသည်။ သူမ မျက်လုံးများထဲတွင် ဖြူစင်ရိုးဖြောင့်ခြင်းက ပေါ်လွင်နေသည်။ ကျွန်မက သူမ ပေးထားသော ကွမ်းသီးများကိုကြည့်ပြီး ဘာလုပ်ရမည်ကို မဝေခွဲနိုင်အောင် ဖြစ်သွားသည်။ ကွမ်းသီးမှုန့်အနည်းငယ်ကို ယူလိုက်ပြီး

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဥ်တင်ဆက်သည်။

ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်ရမည်ကိုတော့ တွန့်နေမိသည်။ သူမလက်သည်းထဲက ချေးများ၊ ပေကျံနေသော လက်ဖဝါး၊ ရေ မဆေးထားသော ဇရုတ်ဆုံနှင့် ဇရုတ်ကျည်ပွေ့တို့ကိုလည်း အထင်းသားမြင်နေရသည်။ ကျွန်မစိတ်ထဲတွင် ကွမ်းသီးကိုစားလိုက်၍ ရလာမည့် ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ငြင်းပယ်လိုက်၍ သူမ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်သွားရမည့် အခြေအနေနှစ်မျိုးက လွန်ဆွဲလျက်ရှိသည်။ သူမ ပိုင်ဆိုင်သမျှလေးကို ယူရမည်ကိုလည်း အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ ခံစားနေရသည်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ ကွမ်းသီးအားလုံးကို ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်လိုက်ပြီး ဝါးနေမိသည်။ ခါးသလိုလို စပ်သလိုလို အရသာမှ တဖြည်းဖြည်း အေးဆိမ့်သောအသိသို့ ကူးပြောင်းသွားသည်။ ထူးလည်း ထူးဆန်း နှစ်သိမ့်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

အဘွားအိုက ကျွန်မ၏ အမူအရာအားလုံးကို မမှိတ်မသုန် စူးစိုက်ကြည့်နေသည်။ ထို့နောက် သူမ၏ မျက်လုံးအိမ်မှ မျက်ရည်ပေါက်နှစ်ပေါက် ဖြည်းညင်းစွာ စီးဆင်းကျလာသည်။ မျက်ရည်နှစ်ပေါက်. . . နောက်. . . နှစ်ပေါက်. . . နောက်. . . ။

နောက်တစ်နာရီကျော်မျှ ဝါးနေရင်း ကွမ်းသီး၏အနံ့အရသာတို့ကို ပါးစပ်ထဲတွင် ခံစားပြီး ကျွန်မ၏တစ်သက်တာတွင် ကွမ်းသီးသည် အရသာအရှိဆုံး စားစရာဟု သိရှိသွားပါတော့သည်။

ကျွန်မပြောသမျှကို နားထောင်ပြီးနောက် Ramlah ခေတ္တ ခဏ ငြိမ်သက်သွားပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် 'တို့ မလေးရှားအမျိုးသမီးတွေ ကံကောင်းကြတယ်နော်၊ စားစရာတွေလည်း အလျှံပယ်ရှိတယ်။ နေစရာတွေလည်း ကောင်းကောင်းရှိတယ်။ အိမ်ဖော်တွေငှားပြီးလည်း သက်သောင့်သက်သာ နေနိုင်ကြတယ်။ ဒါတောင်မှ တို့က ဘာတွေလိုချင်နေကြတာလဲ။ ရပြီးရင်း ရချင်ရင်းပဲနော်' ဟု ပြောပါသည်။ ထို့နောက် -

'ပေးလိုက်ရလို့ ရလာတဲ့ ရိုးရိုးသားသား စိတ်ချမ်းမြေ့မှုလေးတွေနဲ့ ရောင့်ရဲကြရတာ ပိုပြီး မကောင်းဘူးလားဟင်' ဟု ဆက်ပြီး ပြောလိုက်ပါသည်။

◆

Chong Sheau Ching **၏** Stories for my mother **မှ** The most delicious joy **ကို ပြန်ဆိုပါသည်။**

သုတပဒေသာ

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

အင်တာဗျူး

'ဒီလိုနေ့မျိုးမှာမှ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အဆင်မပြေတာတွေ လာဖြစ်နေရတယ်' ဟု ဟေလီ (Hayley) သည် တစ်ယောက်တည်း မြည်တွန်တောက်တီးရင်း ဆံပင်အခြောက်ခံ ကိရိယာကို မှန်တင်ခုံပေါ်သို့ ပစ်တင်လိုက်သည်။ မနက် အိပ်ရာနိုးချိန်မှ စတင်၍ တစ်ခုမှ အဆင်မပြေသေး။ နာရီနှိုးစက် မြည်သံကို မကြားမိ၍ အိပ်ရာထ နောက်ကျခဲ့သည်။ ကြောင်ကို ခလုတ်တိုက်မိ၍ ခြေမျက်စိ နာသွားခဲ့သေးသည်။ ယခုလည်း ခေါင်းလျှော်ပြီးခါမှ တစ်ခါမှ မပျက်ဖူးသော ဆံပင်အခြောက်ခံ ကိရိယာက ပျက်သွားရပြန်သည်။

အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှုလိုက်ပြီး မှန်ထဲမှ ကိုယ့်မျက်နှာကိုယ် ပြန်ကြည့်ရင်း 'ငါ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ' ဟု ညည်းညူနေပြန်သည်။ တခြားနေ့တွေမှာတော့ ဤကဲ့သို့ အသေးအဖွဲကိစ္စများကို သူ စိတ်မတိုတတ်ပါ။ ယနေ့ကတော့ ဟေလီ့အတွက် တကယ့်ကို အရေးကြီးသောနေ့

ဖြစ်ပါသည်။ သူ၏ ရုပ်ရည်သွင်ပြင်ကို ကြည့်ပြီး သူများတွေ အထင်အမြင် သေးမှာကို သူ မခံနိုင်ပါ။

သူ့သဘာဝရှေ့ရေး မျှော်လင့်ချက်များသည် ယနေ့မနက် ကိုးနာရီ ဆယ့်ငါးမိနစ်တွင် ချိန်းဆိုထားခြင်းအပေါ် လုံးဝ မူတည်နေပါသည်။ 'ဒီအတိုင်းဆိုရင် ချိန်းထားတဲ့အချိန် အမီ ရောက်မှာပါ' ဟု တီးတိုး ရေရွတ်ရင်း ရေစက်လက်နှင့် ဆံပင်များကို သူ၏မျက်နှာသွယ်သွယ်ပေါ်မှ ဘေးသို့ ဖယ်ရှားလိုက်သည်။ အံဆွဲထဲတွင် ဘီးကိုလိုက်ရှာရင်း မနေ့ညက (Ryan) ရိုင်ယင်နှင့် ပြောဆိုခဲ့ကြသည်များကို အမှတ်ရနေမိသည်။

ရိုင်ယင်က 'ကိုယ့် ပင်ကို သဘာဝအတိုင်း ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ သူတို့က မင်းကို သဘောကျကြမှာပါ' ဟု အားပေးသော်လည်း 'ဘာလို့ ဒီလောက် သေချာပေါက် ပြောနေရတာလဲ' ဟု စိတ်လှုပ်ရှားစွာ ပြန်ပြောမိသည်။ ရိုင်ယင်က တိုးတိတ်ညင်သာစွာ ရယ်မောလိုက်ပြီး 'စိတ်ချပါကွယ်၊ စိတ်ပူမနေနဲ့နော်၊ ဒီအလုပ်နဲ့ မင်းက အသင့်တော်ဆုံးသူ ဖြစ်မှာပါ' ဟု ပြောလိုက်ပါသည်။ ဟေလီကမူ 'အင်း. . . သူကတော့ လွယ်လွယ် ပြောနိုင်မှာပေါ့။ အင်တာဗျူးခံရမှာက သူမှ မဟုတ်ဘဲ၊ တော်ကြာ ကိုယ့်ကို မြင်မြင်ချင်း မနှစ်သက်ကြရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ' ဟု စဉ်းစားပူပန်နေမိသည်။

(Ryan Carter) ရိုင်ယင်ကာတာတွင် ရှိသော နှစ်လိုဖွယ် စိတ်နေသဘောထားများထဲတွင် အကောင်းမြင်တတ် ခြင်းကို ဟေလီ အနှစ်သက်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်ခန့်က သူတို့နှစ်ဦး ဆုံခဲ့ကြပြီး ရိုင်ယင်တို့ ပိုင်ဆိုင်သော ကာတာကုမ္ပဏီကြီးတွင် သူမ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခဲ့သည့် နောက်ပိုင်းတွင် ချစ်ခင်ရင်းနှီးခဲ့ကြသည်။

မိတ်ကပ်ကို အပြီးသတ်လိမ်းပြီး မှန်ထဲတွင် သူ့မျက်နှာကို နောက်ဆုံးတစ်ချက် လှမ်းကြည့်ကာ 'မဆိုးပါဘူးနော်' ဟု ပြုံး၍ပြောရင်း သူ့အသွင်အပြင် အခြယ်အသကို ကျေနပ်နေမိသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ကြိုတင်မှာထားသော အငှားယာဉ် ရောက်မလာခင် ကော်ဖီပူပူ တစ်ခွက်သောက်ရင်း ရှိုင်ယင်ကို သတိရနေမိသည်။ သူ့ကို စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်အားပေးရန် အနားမှာ ရှိနေမှာကို တွေးမိပြီး စိတ်အားတွေ တက်လာရပြန်သည်။ မြို့ထဲသို့သွားရာ ဆယ့်ငါးမိနစ်ခရီးတွင် ပောလီက အင်တာဗျူးတွင် ဖြေရမည်များကို စိတ်ထဲမှာ အစမ်းပြောရင်း လိုက်လာသည်။ ရှိုင်ယင်သည် ပောလီအတွက် အပြစ်ကင်းစင်ပြီး အားထားစရာ ချစ်သူဖြစ်သည်။ သူသည် ယောက်ျားပီသစွာ ကြည့်ကောင်းသကဲ့သို့ ကြင်နာစွာ ဂရုစိုက်တတ်သည်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်အတွက် အားကိုးထိုက်သူလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ခေတ်မီခမ်းနား လှသော ဆယ်ထပ်တိုက်ကြီး၏ ရှေ့တွင် ကားရပ်လိုက်သည်နှင့် သူ့စိတ်တွေ ပူပင်လှုပ်ရှားသွားခဲ့ရပြန်သည်။

ထို့နောက် ကာတာကုမ္ပဏီ၏ ရုံးခန်းများထဲသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ ညှို့ကြိုစားပွဲမှ မိန်းကလေးကို ပြုံးပြနှုတ်ဆက်ပြီးနောက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို လှေ့လာလိုက်သောအခါ အလုပ်စားပွဲအသီးသီးမှ လူများက သူ့ကို ကြည့်နေကြသည်ကို သတိထားလိုက်မိသည်။

'သူတို့ အခန်းထဲမှာလား' ဟု အခန်းကျယ်ကြီးဆီသို့ ညွှန်ပြရင်း မေးလိုက်သောအခါ 'ဟုတ်ပါတယ်။ မမကို သူတို့ စောင့်နေကြပါတယ်။ မစ္စတာကာတာက ရောက်ရောက်ချင်း ဝင်ခဲ့ပါလို့ မှာထားပါတယ်' ဟု ပြောပြသည်။

'ကျေးဇူးပဲ ရှရှန်ရယ်။ မမကို ကံကောင်းအောင် ဆုတောင်းပေးနော်' ဟု ပြောနေပြန်သဖြင့် ရှရှန်က 'မမက ကံကောင်းပြီးသားပါရှင်' ဟု နှစ်သိမ့်လိုက်သည်။

တံခါးကို နှစ်ချက် ခေါက်လိုက်ရင်းက "ခုမှတော့ နောက်ဆုတ်လို့လည်း မရတော့ဘူးလေ" ဟု စိတ်ထဲက ပြောနေမိသေးသည်။

အခန်းထဲသို့ ရောက်သောအခါ ရှိုင်ယင်ကို အခန်း၏တစ်ဖက်မှာ

ထိုင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ပောလီကို တွေ့လျှင် "လာလို့ တော်ပါသေးရဲ့" ဟူသော အကြည့်နှင့် ကြည့်လိုက်ပြီး ပောလီ့ဆီသို့ လျှောက်လာကာ ပခုံးလေးကိုဖက်၍ ခေါ်သွားသည်။ အေးစက်နေသော လက်ကလေးကို ဆုပ်နယ်အားပေးရင်း သူ့ရှေ့တွင် ထိုင်နေသူနှစ်ဦးအား 'ကျွန်တော့် ချစ်သူ ပောလီဝေါ(လ)တာနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးပါရစေ၊ ဒီလို လာတွေ့ဖို့ကို သူက နည်းနည်းစိုးရိမ်နေပါတယ်' ဟု ပြောရင်း မိတ်ဆက်ပေးလိုက်သည်။

အသက် ခြောက်ဆယ်ကျော်အရွယ် ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးမှာ ယနေ့မှ နယ်မြို့တစ်မြို့မှ ရောက်လာကြခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့က ပောလီ့ကို ပြုံးပြကြပြီး နေရာမှ ထလာကြမှ ပောလီ စိတ်သက်သာရာ ရသွားသည်။ ရှိုင်ယင် ပြောခဲ့သလို စိတ်မပူနဲ့၊ အဆင်ချောသွားလိမ့်မယ်ဆိုတာ မှန်ပါလားဟု စဉ်းစားရင်း အပြုံးနှင့် တုံ့ပြန်လိုက်ပါသည်။ အင်တာဗျူးအတွက် ပောလီ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း မရှိတော့ပါ။

ရှိုင်ယင်က 'ပောလီရေ . . ဒါ ကိုယ့်မိဘနှစ်ပါးလေ။ နှုတ်ဆက် လိုက်ပါဦး' ဟု ပြောလိုက်ပါသည်။

◆

Woman's Day မှ Michelle Auld ၏ The Interview ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ဘာမှ လုပ်စရာမရှိသော နွေရက်များသို့

ကျွန်မတို့၏ အိမ်အိုကြီးတွင် တံခါးကို အဖွင့်အပိတ်လုပ်သောအခါ အသံမမြည်အောင် နောက်ဆုံးပေါ် ကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားခြင်း မရှိပါ။ ကျွန်မတို့အိမ်မှ ခြင်ဆန်ခါတံခါးသည် သစ်သားတံခါးဖြစ်ပြီး စပရင်များ တပ်ဆင်ထားပါသည်။ တစ်နေ့ကို အခါတစ်ရာလောက် ဖွင့်သည့်အခါ တကျည်ကျည်မြည်ပြီး ပြန်ပိတ်သည့်အခါတွင်လည်း ဂျိမ်းခနဲ အသံထွက်တတ်ပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလိုပင် ကျွန်မက 'တံခါးကို အသံမမြည်အောင် ပိတ်ကြစမ်း' ဟု အော်လေ့ရှိပါသည်။ ယခုအခါမှာတော့ ကိုးဆယ့်ကိုးကြိမ်လောက်မှာ ကျွန်မ မအော်တော့ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တံခါးများ၏မြည်သံသည် ကျွန်မတို့ ကလေးဘဝကပင် ကြားရမြဲဖြစ်သော နွေကျောင်းပိတ်ရက် ရောက်ပြီဆိုသော အထိမ်းအမှတ် အသံ ဖြစ်ပါသည်။ ယခုတော့ တံခါးက ဂျိမ်းခနဲ မြည်သံကို ကြားရသည်ကိုပင် နှစ်သက်မိပါသည်။

တံခါးများ ဖွင့်ချည်ပိတ်ချည် အသံ ကြားရလျှင် Phlox ခေါ် သရက်ထည်ပန်းတို့၏ မွှေးကြိုင်သောရနံ့ကို ရှူရှိုက်ရသည်။ လွင်ပြင်ထဲတွင် ဒေစီပန်းကလေးများက ပန်းကုံးများသီရန် အဆင်သင့် ပွင့်နေကြပေပြီ။ အိမ်ရှေ့ဆင်ဝင်သို့ ထွက်လိုက်လျှင်တော့ နေပူဒဏ်ကို ခံရမည်ဖြစ်သည်။

နွေရာသီ၏ သဘာဝကို ယနေ့ ကျွန်မတို့ သားသမီးအထိ အစဉ်အဆက် တွေ့ထိခံစားခဲ့ကြသည်။ မိတ်များထွက်လာ၍ ယားယံပြီး ကုတ်ကြရသည်ကိုက နွေ၏ သင်္ကေတတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယခုခေတ်လို ရေခဲသေတ္တာများ မရှိခင်က လှည့်လည်ရောင်းသော ရေခဲမုန့်သည်ကြီးကို မျှော်ရသည်ကပင် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပါးစပ်ထဲတွင် အရည်ပျော်သွားလောက်အောင် နူးညံ့သော Vanilla ရေခဲမုန့်ကိုလည်း တမ်းတလွမ်းဆွတ်မိသည်။ Phlox ပန်းတွေကလည်း ရှေးခေတ်ကကဲ့သို့ မွှေးမြဲမွှေးလျက်ပါပဲ။

ကျွန်မ၏သား အငယ်ဆုံးလေးအဖို့တော့ အိမ်သားများ မည်သူမှ မနိုးခင် အစောဆုံး ထရခြင်းသည် သူ့အတွက် ပျော်စရာအကောင်းဆုံးဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို သူ ပြောမပြဘဲနှင့် ကျွန်မက သိနေသည်။ သူသည် ညအိပ်ဝတ်သော ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်လျက်နှင့်ပင် မျက်နှာမသစ် နံနက်စာ မစားသေးဘဲ တစ်ယောက်တည်း စောစောနိုးနေခြင်းကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စွာဖြင့် သစ်ပင်ပေါ်တက်သွားပြီး ခြေထောက်ကို သစ်ကိုင်းမှာချိတ်၍ ဇောက်ထိုးအနေအထားဖြင့် နွားနို့ပို့သူကို 'ကောင်းသောနံနက်ခင်းပါ' ဟု နှုတ်ဆက်တတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ သာယာသောနံနက်ခင်းမျိုး တစ်ခါက ကျွန်မ ကြုံခဲ့ဖူးသကဲ့သို့ မိတ်ဆွေလည်း ကြုံခဲ့ဖူးမှာပါ။

ကျွန်မ၏ သားငယ်သည် မြေကြီးပေါ်သို့ ဆင်းသက်လာပြီး သစ်ပင်အောက်၌ သစ်တော်သီးတစ်လုံးနှင့် ကိတ်မုန့်ကို နံနက်စာအဖြစ် စားပါသည်။ သူ မှောက်လျက်နေပါက သူ့မုန့် အမှုန်အမွှားများကို ပုရွက်ဆိတ်များ ချီသွားသည်ကို မြင်နိုင်ပြီး ပက်လက်နေပါက သစ်ရွက်များကြားမှ မြင်ရသည့် အဆုံးအစမရှိသော ကောင်းကင်ပြင်ကြီးကို ကြည့်ပြီး ကမ္ဘာလောကသည် ကျဉ်းကျဉ်းလေးပါလား၊ သို့သော်လည်း အံ့မခန်းရှိပါလား ဟု စဉ်းစားနေပေလိမ့်မည်။ နွေရာသီမှာ ကလေးတစ်ဦးအတွက် စဉ်းစားစရာများ အလွန်များပြားပါလိမ့်မည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ကျွန်မ၏ ကလေးသုံးယောက် စက်ဘီးကိုယ်စီနှင့် စီးနင်းထွက်ခွာသွားကြသောအခါ ကောက်ရိုးနံ့သင်းပြီး ပုရစ်သံတို့ဖြင့် စီစီညံနေသော မြက်ခင်းလွင်ပြင်ကို ပျော်ပျော်ပါးပါး ဖြတ်သွားကြပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် မြစ်ဆိပ်ရှိ ရေကူးရန်နေရာတွင် သစ်ပင်ပေါ်မှ ဒိုင်ဗင်ထိုးချ ကြပေလိမ့်မည်။ စိတ်မချသော မိဘများကမူ ထိုနေရာတွင် စောင့်ကြပ်ပြီး ဘာမလုပ်ရ ညာမလုပ်ရ စည်းကမ်းများ ချမှတ်နေကြပါလိမ့်မည်။ ထိုနေရာလေးသည် ကလေးများ၊ ငါးများ၊ အခြား ရေသတ္တဝါလေးများအတွက် ကွန်းခိုရာ နေရာကလေး ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဝမ်းကွဲမောင်နှမများ အပါအဝင် ကလေးကိုးယောက်တို့ မည်သူက နံနက်စာ လာစားကြသလဲ ဆိုသည်ကိုပင် မှတ်မထားနိုင်တော့ပါ။ များသောအားဖြင့် ကလေးများသည် အပြင်မှာသာ ပျော်မြူးနေကြပြီး ဆာလွန်းမက ဆာသောအခါမှ၊ မောပန်းပြီး အိပ်ချင်သောအခါမှ ပြန်လာတတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း အတုံးအရုံး အိပ်နေကြ၍ လမ်းလျှောက်၍ပင် မရပါ။ ပေါင်မုန့်တစ်လုံးသည်လည်း ပူဖောင်းတစ်လုံး ပေါက်သလို ချက်ချင်း ကုန်သွားတတ်ပါသည်။

သူတို့သည် သံသရာလည်သကဲ့သို့ စားလိုက်၊ ကစားလိုက်၊ အိပ်လိုက်နှင့် ရှိကြသည်။ ညနေခင်းမှာ သဲကြီးမဲကြီး မိုနိုပိုလီကစားရင်းမှ ထွက်သွားကြပြီး ရေကူးဝတ်စုံတွေနှင့် ရေကစားကြပြန်သည်။ ချုံထဲ၌ ကြက်တောင်ပျောက်ဆုံးသည်အထိလည်း ကြက်တောင်ရိုက်ကြသည်။ Croquet ကစားရင်း ညစ်ကြသဖြင့် ငြင်းခုံကြသည်။ ကျားထိုးကြသည်။ လက်လှဲ့တန်း ကစားကြသည်။ ပွန်းရှထိမိခိုက်မိကြသည်များကို ဂုဏ်ယူပြသကြသည်။ နေစောင်းလာသောအခါ အကြောင်းအရာမျိုးစုံနှင့် ရုပ်ရှင်အကြောင်းများ ပြောကြသည်။

နောက်ဆုံး အုပ်စုကွဲပြီး တစ်ယောက်က ဆင်းဒဝပ်(ရှ်)မုန့်တစ်ထုပ်နှင့် သစ်ပင်အိမ်ပေါ်သို့တက်သည်။ နောက်တစ်ယောက်က ကိုယ်တိုင်

ကိတ်မုန့်ဖုတ်စားသည်။ တတိယကလေးက အခန်းထဲဝင်ပြီး စာအုပ်တစ်ပုံနှင့် ငြိမ်သက်နေတတ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကြောင်ကလေးတွေနှင့် ကစားချင် ကစားနေတတ်သည်။

နွေရာသီကို သူတို့ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ အသုံးချသလို ကျွန်မတို့ငယ်ဘဝတုန်းကလည်း ဆင်ဝင်အောက်က ဒန်းကို တစ်လှည့်စီ စီးကြခြင်း၊ ယင်ကောင်များကို လိုက်ရိုက်ကြခြင်း၊ သဲပုံပေါ်မှာ အိမ်ဆောက်ကြခြင်း စသည်ဖြင့် နွေရာသီရက်များကို ကုန်လွန်စေခဲ့ကြပါသည်။

ဩဂုတ်လထဲမှ တစ်နေ့ ရောက်လာလျှင်တော့ ကလေးများက "ဘာမှလည်း လုပ်စရာမရှိဘူး၊ ပျင်းလိုက်တာ" ဟု ပြောလာကြပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ပျင်းတိပျင်းတွဲနှင့် ဒန်းပေါ်တွင်၊ ခုံတန်းလျားပေါ်တွင် ထိုင်ကြမည်။ စားစရာတွေ ပြည့်လျှံနေသော ရေခဲသေတ္တာကို ဖွင့်ကြည့်ပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြင့် 'ဘာမှလည်း စားစရာမရှိဘူး' ဟု ပြောကြလိမ့်မည်။ 'ခုနေများ မြင်းတစ်ကောင်ဖြစ်စေ၊ လှေတစ်စင်းဖြစ်စေ၊ ရေကူးကန်တစ်ကန်ဖြစ်စေ ရှိရင် ကောင်းမှာပဲ' ဟုလည်း ဆိုတတ်ကြသည်။ သူတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သော သီချင်းကို အခါနှစ်ဆယ်ခန့် ပြန်ဖွင့်နားထောင်တတ်ကြတာလည်း ရှိသေးသည်။

သူတို့ကတော့ ဘာမှ လုပ်စရာမရှိဘူးဟု ပြောနေကြသည်။ သူတို့ မသိတာက အချိန်သည် အရှိန်နှုန်းမြန်ဆန်စွာ ပြောင်းလဲရွေ့လျားနေပြီး တစ်နေ့သောအခါ ကျန်ခဲ့သည့် နွေရာသီအချိန်လေးကို ပြန်လှည့်ကြည့်လျှင် သတိရလွမ်းဆွတ်စရာများကို တွေ့ကြရပါလိမ့်မည်။ ကျွန်မတို့ကဲ့သို့၊ မိတ်ဆွေတို့ကဲ့သို့ သူတို့ လူကြီးဖြစ်လာကြလျှင်တော့ ဘာမှ လုပ်စရာ မရှိသော နွေရာသီရက်ရှည်များကို ပြန်လည်လိုချင်တောင့်တလာကြမှာ မလွဲ ဖြစ်ပါတော့သည်။

◆

R.D. August 1967 မှ Joan Mills ၏ Let The Screen Door Slam **ကို ပြန်ဆိုပါသည်။**

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

သူပေးတဲ့လက်ဆောင်

ဝမ်းနည်းစရာ ကြုံတဲ့အချိန်ဖြစ်ဖြစ်
ဝမ်းသာစရာ ကြုံတဲ့အချိန်ဖြစ်ဖြစ်
အမေ့ဆီကို ကျွန်မ အမြဲလာတယ်။

II

ကျွန်မ အသက် နှစ်ဆယ်မှာ အမေ ဆုံးပါးသွားခဲ့ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံး ထိုးနှက်ချက်ပါပဲ။ ဖြေဆည်လို့ ရပါဦးမလားလို့တောင် ထင်ခဲ့ပါတယ်။ လတွေ ကြာလာတော့လည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပုံမှန်ကို ပြန်လည်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနှစ် နွေဦးရာသီ ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ အမေ့အတွက် ခံစားရတာတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီး သဘာဝတရားရဲ့ အံ့မခန်း အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်လာတာကို ကြည်နူးစွာ ခံစားမိပါတယ်။

ပထမတော့ သင်္ချိုင်းကို သွားတဲ့အခါတိုင်း စိတ်မှာ ခံစားရပါတယ်။ နောက်တော့ ကျွန်မရဲ့အာရုံမှာ အမေ မဆုံးခင် ဝေဒနာခံစားခဲ့ရရှာတဲ့

အပေါ်မှာ တဝဲလည်လည်ဖြစ်နေတာတွေ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် တဖြည်းဖြည်း ပြေပျောက်သွားပြီး ပူဆွေးမှုသောကတွေကို ကျော်လွှားနိုင်လာပါတယ်။ အမေ့ရဲ့ဂူကို ရှင်းလင်းပြီး ပန်းရောင်စုံလေးတွေ စိုက်ပျိုးပေးရင်းနဲ့ စိတ်မှာ နာကျင်တဲ့ဝေဒနာတွေကို ဖယ်ထုတ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

နှစ်တွေ ကုန်လွန်ခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်မကို မွေးဖွားခဲ့ရာ၊ ကျွန်မကြီးပြင်းခဲ့ရာ Hungary မှာရှိတဲ့ Kaposvar မြို့ကလေးက ကျွန်မတို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေအားလုံး ဧကြည်ရာ မြက်နုရာ ရှာခဲ့ပါတယ်။ All Soul's Day နေ့မှာတော့ အမေ့သင်္ချိုင်းမှာ မောင်နှမတွေ ဆုံလေ့ရှိကြပါတယ်။

အဖေကတော့ အသက်အရွယ် အိုမင်းတဲ့အထိ ကျွန်မနဲ့အတူ နေသွားခဲ့ပါတယ်။ အဖေ အသက်ရှည်ရှည် နေသွားတာဟာ အချိန်မကျသေးဘဲ သေဆုံးသွားရတဲ့ အမေ့အတွက် အစားထိုးပေးသလိုပါပဲ။ အခုတော့ အဖေလည်း ဖြူဖွေးတဲ့ စကျင်ကျောက်ဂူအောက်မှာ အေးချမ်းစွာ ရှိနေပါပြီ။ ကျွန်မချစ်တဲ့ အဖေနဲ့ အမေရဲ့ ဂူတွေဆီကို သွားတဲ့အခါ သာယာတဲ့ နေ့မျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး သွားပါတယ်။ ဂူတွေကို ရှင်းလင်းရင်း သူတို့ကို သတိရအောက်မေ့မိပါတယ်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်လည်း ပြောမပြတတ်တဲ့ ငြိမ်းအေးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ကျွန်မလိုပဲ ဂူတွေကို လာရောက် ရှင်းလင်းပြုပြင်နေတဲ့ သူတွေကို ကြည့်ပြီး သူတို့လည်း ဘယ်သူတွေကို လွမ်းဆွတ်အောက်မေ့ နေလေမလဲလို့ တွေးတောမိပါတယ်။ သူတို့ကို မသိပေမယ့် မောင်နှမသားချင်းတွေလို ပါလားလို့လည်း ခံစားမိပါတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ ကျွန်မ မိဘတွေရဲ့ ဂူတွေနောက်မှာရှိတဲ့ မသားနားလှတဲ့ ဂူတစ်ဂူကို သတိထားမိပါတယ်။ ခုံညားလှတဲ့ ဂရက်ဖိုက်ဂူများ၊

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

စကျင်ကျောက်ဂူများကြားမှာ အဲသည်ဂူဟာ တစ်မူထူးခြားနေပါတယ်။ နွယ်ပင်လေးတွေ စိုက်ထားပြီး သစ်သားလက်ဝါးကပ်တိုင်လေးပေါ်မှာ ကြေးနီပြားလေးနဲ့ ရေးထားတဲ့စာကို ဖတ်လိုက်တော့ သေဆုံးသွားတဲ့သူဟာ လူ့ဘဝမှာ နှစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်ပဲ နေသွားရရှာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီဂူနားက ဖြတ်သွားတိုင်း သေသပ်စွာ ရှင်းလင်းထားတာကို မြင်ရတော့ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ နှစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်ပဲ နေသွားရသူရဲ့ဘဝကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်မိပါတယ်။

တစ်ကြိမ်မှာတော့ အဲဒီဂူနားက အသက်ကြီးကြီး အဘိုးအိုတစ်ယောက် ထွက်သွားတာ တွေ့လိုက်မိပါတယ်။ သူ့ဇနီးဂူကို လာကြည့်တာပဲလို့သာ တောက်ချက်ချမိပါတယ်။ ၁၉၉၆ မှာ သူ့ကို ပြန်တွေ့ရပါတယ်။ အဘိုးအိုဟာ အရပ်မြင့်မြင့်၊ ခါးကိုင်းကိုင်းနဲ့ အသက် အတော်ကြီးနေပါပြီ။ ကျွန်မကို ခေါင်းညိတ် အသိအမှတ်ပြုပြီး ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ဆက်လုပ်နေကြပါတယ်။ လှမ်းကြည့်လိုက်တော့ သူ့မှာ တူးဆွစရာ ဘာမှ မပါတာ တွေ့ရတော့ ကျွန်မရဲ့ပေါက်တူးကို ငှားလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ စကားပြောဖြစ်သွားပြီး သူ ရှင်းလင်းနေတဲ့ဂူက ဘယ်သူ့ဂူပါလဲလို့ မေးလိုက်တဲ့ အခါမှာတော့ -

'ကျုပ်အမေရဲ့ ဂူပါ။ အမေက ငယ်ငယ်လေးနဲ့ ဆုံးသွားတာ၊ ၁၉၁၂ မှာပေါ့။ အဲသည်တုန်းက ကျုပ်က အသက် တစ်နှစ်ခွဲပဲ ရှိသေးတယ်။ အမေ့ကို မမှတ်မိပါဘူး။ ဒီလက်ဝါးကပ်တိုင်နဲ့ ကြေးပြားလေးက ကျုပ်လုပ်ထားတာပါ' တဲ့။ သူက ဆက်ပြီး ပြောပြန်တယ်။ 'ဒီဂူလေးဆီကို ဘယ်သူမှ မလာကြပါဘူး။ ကျုပ်က လွဲရင်ပေါ့။ ကျုပ်က အမေ့ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော သားလေ။ အမေက အဆုတ်အအေးပတ်ပြီး ဆုံးသွားတာ။ အဖေက နောက်အိမ်ထောင်ပြုသွားတယ်။ ကျုပ်မိထွေးကလည်း သူ့သားသမီးတွေကိုသာ ဂရုစိုက်တာပါ။ ဒါကြောင့် ဝမ်းနည်းစရာကြုံတဲ့အချိန်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝမ်းသာစရာကြုံတဲ့အချိန်ဖြစ်ဖြစ် အမေ့ဆီကို ကျုပ်အမြဲလာတယ်။ နောက်တော့လည်း ကျုပ်ဘဝက အဝေးကြီးကို လွင့်သွား

တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမေ့ဂူလေးကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘူး။ တခြား မိသားစုတွေရဲ့ အိမ်လိုပဲ ကျုပ်အတွက်တော့ ဒီနေရာလေးဟာ ကျုပ်ရဲ့အိမ်ပဲ။ ကျုပ်အိမ်ကို အမြဲပြန်လာတယ်။

'နှစ်တွေရှည်ကြာလာတော့ ဒီနေရာကိုလာဖို့ ကျုပ်အတွက် အတော် ခက်ခဲနေပြီ။ ဒါပေမဲ့ ကျုပ်ခြေထောက်တွေ သယ်နိုင်သေးသမျှတော့ တစ်နှစ်မှာ နှစ်ခါ လာနေကျပဲလေ။ ကျုပ်အသက် ရှစ်ဆယ်ရှိပြီ။ နောက်ထပ် ဘယ်နှခေါက် လာနိုင်ဦးမလဲ မသိဘူး'

အဘိုးအို ပြောတာကို ငြိမ်သက်ခြင်းအတိနဲ့ ကျွန်မ နားထောင်နေမိပါတယ်။ တစ်သက်တာလုံး တည်မြဲခိုင်ခံ့နေတဲ့ မေတ္တာမျိုးကို တွေ့ရှိသိလိုက်ရလို့ မျက်ရည်တွေလည်း ဝဲလာမိတယ်။ ပြန်စဉ်းစားလိုက်တော့ ကျွန်မ ကုသိုလ်ကံ ကောင်းပါတယ်။ ဂိုဒေါင်ကြီးလို သိုလှောင်ထားတဲ့ အောက်မေ့သတိရစရာများကို ဆွဲထုတ်လိုက်ရင် မိဘတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပျော်ရွှင်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ ပုံရိပ်တွေက အပ်ချည်ကြိုးလေးတွေလို မဆုံးနိုင်အောင် ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအဘိုးကတော့ သူ့အမေရဲ့ ပုံရိပ်တွေကို ဘယ်လို ပုံဖော်နိုင်ပါ့မလဲ။ သူ့အမေရဲ့ ဟောင်းနွမ်းနေတဲ့ ဓာတ်ပုံထဲက မျက်နှာလေးတော့ ရှိကောင်း ရှိမှာပေါ့နော်။

အမေ့ရဲ့မေတ္တာ အကြင်နာဆိုတာ သူ့ခမျာ ခံစားရယူခဲ့ရတာ မရှိသလောက်ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် သူ့ရဲ့ရှည်လျားတဲ့ ဘဝသက်တမ်းမှာ အမေရှိတဲ့ နေရာလေးကို အစဉ်မပြတ် လာနိုင်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့စိတ်က သိပ်ကို ကြီးမားတဲ့ တွယ်တာမှုသံယောဇဉ်ကြောင့်ပါပဲ။

အဘိုးအိုကို နှုတ်ဆက်ပြီး ပြန်ခဲ့ပေမယ့် ကျွန်မရင်မှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ထိရှခဲ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခု ရလိုက်လို့ပါ။ သစ္စာရှိပြီး နှစ်ရှည်လများ ခိုင်မြဲတည်တံ့တဲ့၊ ရိုးသားမြင့်မြတ်တဲ့ မေတ္တာတရားရှိတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင် တစ်ယောက်နဲ့ သူ့အမေတို့ကြား စွဲမြဲစွာ ချည်နှောင်ထားတာကို ကျွန်မ ရိပ်ခနဲ လှမ်းပြီး မြင်ခွင့်ရလိုက်ပါပြီ။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

အိမ်အပြန်လမ်းမှာတော့ ဆွတ်ပျံ့ကြည်နူးဖွယ်အဖြစ်ကလေးကို တွေးတောလာခဲ့မိပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ကျွန်မ မိဘတွေရဲ့ သင်္ချိုင်းကို သွားတဲ့အခါ အဲဒီဂူလေးကို ရှင်းလင်းပြုပြင်ပေးဖို့လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လှပတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်မရဲ့မိတ်ဆွေ အဘိုးအိုဟာ ကျွန်မရဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ကူညီနေတာကို ရောက်လေရာ ဘုံတစ်ခုခုက ကြည့်နေလေမလား။ အိုမင်းရင့်ရော်နေတဲ့ သားဟာ နှပျိုတဲ့ အမေနဲ့ တွေ့ဆုံခွင့်များ ရသွားလေပြီလား။

◆

R.D. Jan 1999 မှ Maria Lèvay ၏ Gift from a stranger ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

မောင်းနှင်ရန် ကြောက်ပါဘိ

'Ah Shiau Chein မင်းလုပ်သမျှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဆင်ပြေတဲ့ အသက်မွေးမှုလည်း ဘယ်တော့မှ မရနိုင်ဘူး။ အိမ်ထောင်ရေးလည်း မကောင်းဘူး၊ နောက်ဆုံး ကွာရှင်းပြတ်စဲရပြီး စိတ်ဆင်းရဲစရာကောင်းတဲ့ အထီးကျန်ဘဝကို ရောက်လိမ့်မယ်၊ အဆိုးဆုံးကတော့ သက်တမ်း မကုန်ဆုံးခင် ကားတိုက်မှုနဲ့ သေဆုံးရလိမ့်မယ်'

အဘိုးဖြစ်သူက ကျွန်မ၏ လက်ဖဝါးပြင်ကို ကြည့်လိုက်၊ သူ့ရှေ့က စာရွက်ကို ကြည့်လိုက်နှင့် ပြောနေသည်။ အဘိုးက စိတ်မချမ်းမြေ့စွာဖြင့် ခေါင်းကို ခါယမ်းရင်း ရှေ့ဖြစ် ဟောနေသည်များကို ယနေ့တိုင် ကျွန်မ အတိအကျ မှတ်မိနေပါသည်။

ကျွန်မမှာ ရှက်ရွံ့လွန်း၍ ခေါင်းမဖော်နိုင်တော့ပါ။ ထိုစဉ်က ကျွန်မသည် အသက် ဆယ့်တစ်နှစ်သာ ရှိသေးသော်လည်း မိန်းကလေး တစ်ဦးအနေဖြင့် ရင်ဆိုင်ရမည့် ကံကြမ္မာဆိုးကြီးဟု နားလည်မိပါသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

မျက်ရည်များ ရစ်ဝဲလာသော်လည်း လူကြီးသူမများရှေ့တွင် မငိုရဟူသော အသိကြောင့် မျက်ရည်မကျအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်မတို့ အဘိုးသည် တရုတ်ရိုးရာ ဗေဒင်လက္ခဏာတွက်နည်းကို သင်ကြားတတ်မြောက်ခဲ့ပါသည်။ သူ့မြေးများ၏ ရှေ့ရေးကို တွက်ချက်ခြင်းသည် သူ့အတွက် အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ သူ့မျိုးနွယ်များကို စနစ်တကျ စောင့်ရှောက်ပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ပါမှ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်စောင့်ထိန်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မ၏ ဟောစာတမ်းမှ လွဲပြီး အားလုံး၏ ဟောစာတမ်းများက ကံကောင်းကြပါသည်။

ကျွန်မ၏အမေမှာ အလွန်ပင် စိတ်ပူပန်သွားရှာပါသည်။ 'အဘရယ်၊ သမီးလေးရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ကံကြမ္မာကို သက်သာရာရအောင် လုပ်ပေးပါဦး' ဟုလည်း ဆိုရှာသည်။ ကျွန်မ၏ အဖေနှင့် ကျန်မိသားစုဝင်များမှာလည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေကြပါသည်။ တရုတ်လူမျိုးများအဖို့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် သေဆုံးခြင်းသည် မကောင်းသောနိမိတ်ဟု အယူရှိကြသည်။ သူ၏ဝိညာဉ်သည် သူ့အား ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် သေဆုံးစေခဲ့သဖြင့် မိသားစုကို အမြဲခြောက်လှန့်နေမည် ဖြစ်သည်။ လင်မယား ကွာရှင်းပြတ်စဲရန် ဆိုသည်မှာလည်း အမေရိကန်နှင့် ဟောင်ကောင်ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာသာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ကွာရှင်းခြင်းခံရသူ အမျိုးသမီးကို ဆိုးဝါးသော အိမ်ရှင်မ ချွေးမဟု ယူဆကြသည်။ သူတို့၏မိဘများက ကောင်းမွန်စွာ ပျိုးထောင်ပေးခဲ့ခြင်း မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုလည်း စွပ်စွဲတတ်ကြသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်မှ မိန်းကလေးများနည်းတူ ကျွန်မ ပညာသင်ချင်သည်၊ ပညာတတ်တစ်ယောက်အနေနှင့် ဆရာမ လုပ်ချင်သည်။ ထိုရည်မှန်းချက်မအောင်မြင်ဘဲ အလုပ်က ထုတ်ပစ်ခြင်း ခံရမည် သို့မဟုတ် အလုပ်ရှာ၍ မတွေ့မည်ကို စဉ်းပင်မစဉ်းစားရဲပါပေ။

အဘိုးက အကြာကြီး စဉ်းစားပြီးမှ 'သူ့ကို နာမည်ပြောင်းပေးဖို့ပဲရှိတော့တယ်' ဟု ဆိုပါသည်။ အမျိုးစုံ တွက်ချက်ပြီးမှ ကဗျာဆန်သော

နာမည်လေးကို ရွေးဖြစ်တော့သည်။ Chin (အစိမ်း-အေးချမ်းခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း) Chien (လှပသောပုံရိပ်) ဖြစ်ပြီး ကျွန်မ၏ ကံကြမ္မာကို ပြောင်းပြန် ဖြစ်စေလိုသည်ဟု အဘိုးက မျှော်လင့်သည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်မ၏ တရုတ်နာမည်သည် Choong Chin Chien ဖြစ်လာပါသည်။ သို့သော်လည်း မှတ်ပုံတင်လုပ်သောအခါ မှတ်ပုံတင်အရာရှိက 'ဝ' တစ်လုံးကို မှားယွင်းပြီး ချန်ထားခဲ့၍ Chong Sheau Ching အဖြစ် တည်နေပါသည်။

အဘိုးတွက်ချက်ပေးသော နေ့မှစ၍ ကျွန်မ၏နာမည်များကို ကျွန်မဘဝင်မကျခဲ့ပါ။ ဘဝမှာ အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ရတိုင်း 'ငါ့နာမည်ဟောင်းကြောင့်များ ဖြစ်ရလေသလား' ဟု သံသယများ ဝင်ခဲ့ပါသည်။ နာမည်ပြောင်းလိုက်လို့များ ဖြစ်လေသလားဟုလည်း စိတ်မှာ တွေဝေမိပါသည်။

ထိုအချိန်က မကျခဲ့သော မျက်ရည်များသည် ခိုင်မာမြဲမြံသော ခြေလှမ်းများနှင့် ဘဝကို လျှောက်လှမ်းနေဆဲမှာပင် ကြောက်ရွံ့ခြင်းအဖြစ် လူမသိ သူမသိ ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မ တစ်ခါမှ ကားမောင်းမသင်ခဲ့ခြင်းသည် သေရမည်ကို ကြောက်ရွံ့သော အစွဲကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မ၏စိတ်ထဲတွင် ကားတိုက်မှုနှင့် သေဆုံးခြင်းဖြင့် ကျွန်မတို့မိသားစု စိတ်ဆင်းရဲမှာကိုလည်း စိုးရိမ်၊ နာမည်ဟောင်းကြောင့် သေရသည်ဆိုသော ဟောချက် မှန်သွားမည်ကိုလည်း မလိုလား ဖြစ်မိပါသည်။

ဘဝတွင် အခါးအတားများ ပေါ်ပေါက်လာတိုင်း ကျွန်မ၏နာမည်ဟောင်းကို အပြစ်တင်မိပါသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ကျွန်မကို လေ့လာရာမှာ ကျွန်မသည် မည်မျှပင် အခက်အခဲရှိစေကာမူ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနောက်တွင် နားလည်ရန်ခက်ခဲသော စေ့ဆော်မှုတစ်မျိုး ရှိနေသည်ဟု ပြောပါသည်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ သိနေသည်ကတော့ ထို ရှုန်းကန်စေ့ဆော်မှုသည် ငယ်စဉ်ကပင် စွဲမြဲခဲ့သော ဆိုးရွား

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

မည်ကို စိုးရွံ့သော ကြောက်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုများ ရရှိခဲ့သော်လည်း အထီးကျန်ဖြစ်မည်ကို စိုးရိမ်စိတ်နှင့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများကို အလွန်တွယ်တာခဲ့မိပါသည်။

ဘဝတွင် အမှောင်ဖုံးထားသော ကြောက်ရွံ့မှုများ တကယ်ရှိခဲ့သည်ကို ကျွန်မ စာများ စတင်ရေးခဲ့သည့်အချိန်မှ စတင်၍ သိရှိခဲ့သည်ကို ဝန်မခံချင်သော်လည်း ဝန်ခံပါရစေ။ တိုင်းပြည်ပေါင်းစုံမှ အမျိုးသမီးများ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများကို ရေးသားပြရင်း ကျွန်မ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အဖြစ်များ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်လာခဲ့သည်။

အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် အဆင့်အတန်းခွဲခြားမှု ဇာတ်မြင့်ဇာတ်နိမ့် ခွဲခြားမှုဟူသော ကံကြမ္မာများနှင့်အတူ မွေးဖွားခဲ့ကြသော်လည်း သူတို့သားသမီးများကို အင်အားအပြည့်နှင့် သမိုင်းတစ်ပတ်မလည်အောင် အားထုတ်ခဲ့ကြသည်။ အချို့မှာမူ သူတို့၏ ကြေကွဲဖွယ်ရာအဖြစ်ကို ရင်တွင် အေးချမ်းစွာ၊ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ မျှတစွာနှင့် ကျရာနေရာမှာ နေသွားခဲ့ကြသည်။ အချို့မှာကား ကံကြမ္မာဆိုးကို ယာယီအနှောင့်အယှက်အဖြစ်သာ သဘောထားကြပြီး၊ ဘုရားသခင်က ကောင်းသည့်ကြမ္မာသို့ ပြောင်းလဲရန် ညွှန်ကြားပေးနေသည်ဟု ယုံကြည်ထားကြသည်။ တချို့ကတော့ ကံကြမ္မာ၏လက်ထဲမှာ ဘဝကို ပုံအပ်လိုက်ကြပြီး အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့စိတ်ဖြင့် ငြင်းပယ်ကြသည်။ တချို့ကမူ စိတ်ဆင်းရဲမှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှုအပေါ် ဘယ်လိုခံစားမှုမှ မထားတော့။

ကျွန်မ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိလိုက်ရသည်က ကျွန်မတို့သည် သေဖို့ မွေးလာကြပြီး ကံကြမ္မာ၏ ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို ခံကြရမည် ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကံကြမ္မာ၏ ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ ခံယူမည်ဆိုသည်ကိုမူ ကျွန်မတို့ ရွေးချယ်ရပေမည်။ ကံကြမ္မာ အလှည့်အပြောင်းကို အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်မလား၊ သို့မဟုတ် ကံကြမ္မာဆွဲခေါ်သွားသရွေ့ အဆုံးစွန်အထိ သည်းခံလိုက်သွားမလား။ ကျွန်မတို့သည် မျက်ရည်များကို သုတ်ပြီး

ပျော်ရွှင်မှုကို ကြိုးစား၍ရှာဖို့နှင့် မျက်ရည်များ စီးကျနေသည်ကို မသုတ်ဘဲ ထိုအတိုင်း မျက်ရည်စီးကြောင်းအဖြစ် ပါးပေါ်တွင် ထားလိုက်ခြင်းကိုတော့ ကျွန်မတို့က ရွေးချယ်ရပေမည်။

ကျွန်မ မတွေးဘဲ မနေနိုင်သည်က ကျွန်မ၏ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်တို့မှာ ကျွန်မ၏ နာမည်ဟောင်းက မည်မျှလောက် သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့ပြီလဲ၊ ထို့ပြင် နာမည်သစ်ကလည်း မည်မျှလောက် ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်မှာ သက်ရောက်မှု ရှိမည်လဲ ဆိုသည်ကို ဖြစ်ပါသည်။ အဘိုးက နာမည်ဟောင်း၏ ကောင်းကျိုးများနှင့် နာမည်သစ်၏ ဆိုးကျိုးများကိုတော့ ပြောပြဖို့ မေ့သွားဟန်တူပါသည်။ မှောင်မိုက်နေသော ကြောက်ရွံ့မှုများက ကျွန်မ၏ ငယ်ဘဝ ကြောက်ရွံ့မှုများ၏ အကြွင်းအကျန်များဖြစ်လေသလား။ (ကျွန်မ၏ကြောက်ရွံ့မှုကို) သက်သာစေရန် မည်သူကမျှ ဘာကြောင့် ပြုလုပ်ပေးခြင်း မရှိခဲ့ကြပါသလဲ။

ဒါတွေအားလုံးသည် ကံကြမ္မာကို ကျော်လွန်၍ သိနိုင်ခြင်း အင်အားမရှိသော ကျွန်မ၏ အားနည်းချက်ကို သက်သေပြမှုများလား။ ထိုကြောက်ရွံ့မှုများကို ရင်ဆိုင်တွေ့ရန် ဘဝကားကို မောင်းနှင်သွားသင့်သလား၊ သို့မဟုတ် ဘေးက ထိုင်လိုက်ပြီး ကံကြမ္မာက မောင်းနှင်သွားသည်ကို အသာတကြည် လိုက်ပါသွားသင့်သလား ဆိုသည်ကိုတော့ ကျွန်မ စဉ်းစားတွေးတောဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

◆

Chong Sheau Ching ၏ Stories for my mother မှ Fear of Driving **ကို ပြန်ဆိုပါသည်။**

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ဒီနေ့ ဘာနေ့လဲ

'ဂျော့(ချ)၊ ဒီနေ့ ဘာနေ့လဲ ရှင် သိရဲ့လား' လို့ ဇနီး ထရူဒီ (Trudi) က စိတ်တိုတဲ့အသံနဲ့ မေးလိုက်တာကို သူ ကြားလိုက်တယ်။ ဂျော့(ချ)ဟာ ဇနီးသည်ရဲ့မျက်နှာအမူအရာကို တစ်ချက်ကြည့်လိုက်ပြီး ဘာကြောင့်ဆိုတာ အဖြေမရှာတော့ဘဲ အိမ်ရှေ့တံခါးကို အမြန်ဖွင့်ပြီး ထွက်သွားပါတော့တယ်။ သမင်လည်ပြန် လှည့်ကြည့်ရင်းက 'ဆောရီး အချစ်ရေ ဒီနေ့ အရေးကြီးလို့ သွားလိုက်ဦးမယ်' လို့လည်း အော်ပြောသွားပါသေးတယ်။ မြန်လွန်းလို့ လူသွားလမ်းလေးမှာ ဖိုတထောင်းထောင်း ထပြီးတောင် ကျန်ခဲ့ပါတယ်။

ရုံးကို ရောက်တဲ့အထိ သူ ဒီတစ်ခါ ဘာအထိမ်းအမှတ်နေ့ကို မေ့ပြန်ပြီလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားလို့ မရသေးပါဘူး။ သူ့ရဲ့ အတွင်းရေးမှူး ကေး (Kay) က 'ဆရာ ဘာဖြစ်လာလို့လဲ၊ နောက်က မကောင်းဆိုးဝါး လိုက်လာသလိုပါလား' လို့တောင် မေးယူရပါတယ်။

'ဟုတ်တယ်လေ၊ အရင်နှစ်က သူ့မွေးနေ့ကို ငါမေ့သွားတယ်၊ တမြန်နှစ်ကတော့ ငါတို့ မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်နေ့ကို မေ့ခဲ့မိတယ်။ အခုတစ်ခါ မေ့ရင်တော့ သူ ငါ့ကို သတ်လိမ့်မယ်' လို့ ညည်းညူပြောဆိုနေပါတယ်။

'ကေး၊ နင့်မွေးနေ့ကို နင့်ချစ်သူက မတော်တဆ မေ့သွားတယ်ဆိုရင် သူ့ကို ခွင့်လွှတ်မှာမဟုတ်လား' လို့ မေးလိုက်တော့ ကေးက— 'ခွင့်လွှတ်ရမယ် ဟုတ်လား၊ ဆရာက နောက်နေပြန်ပြီ၊ တစ်ခါပဲ သည်းခံမယ်၊ နှစ်ခါဆိုရင်တော့ သူ့ကို အမှုန့်ကြိတ်ပစ်လိုက်မယ်' လို့ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဖြေပါတယ်။

ဂျော့(ချ) ကျောထဲစိမ့်သွားပြီး သောက်နေတဲ့ကော်ဖီကိုတောင် အပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရတဲ့ အကျဉ်းသား နောက်ဆုံးသောက်ရတဲ့ ကော်ဖီတစ်ခွက်လို ခံ့ခံ့မင်မင် သောက်နေမိပါတယ်။

"မိန်းမတွေကိုက ဒီလိုနေ့တွေကို မှတ်မိတတ်ကြလွန်းပါတယ်။ သူသာဆိုရင် သူ့မိန်းမ သူ့မွေးနေ့ကို မေ့နေလည်း ဘာဖြစ်သေးလဲ၊ ခုတော့ ထရူဒီက အဲဒီလို မေ့တာမျိုးကို ခွင့်မလွှတ်တတ်တာ ဆိုးတာပဲ" လို့လည်း တွေးနေမိပါတယ်။

သူ့ဇနီးက သူချစ်ခွင့်တောင်းတုန်းက စကားလုံးတွေကို မမေ့သေးဘဲ တစ်လုံးမကျန် ပြန်ရွတ်ပြနိုင်ပေမယ့် သူကတော့ ဘယ်နေရာ ဘယ်နေ့မှာ ချစ်ခွင့်တောင်းခဲ့သလဲဆိုတာ မမှတ်မိတော့ပါဘူး။ ရုပ်ရှင်ရုံမှာ အာလူးကြော်တစ်ထုပ်နဲ့ ရုပ်ရှင်ကြည့်ကြတာ၊ လက်ထပ်တုန်းက ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှာ ပန်းစည်းကိုင်ပြီး သူ့အနားမှာ ရှိနေတာကိုတော့ တစ်ခါတစ်ခါ သတိရမိပါတယ်။

ဟုတ်တာပေါ့။ ပန်းတွေ လက်ဆောင်ပေးဖို့လိုတယ်။ ပန်းဆိုင်ကို သွားပြီး ခပ်ပေါပေါ ပန်းတစ်စည်းလောက် ပို့လိုက်မှထင်ပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူ့ဇနီးရဲ့တင်းမာတဲ့ မျက်နှာကိုမြင်ယောင်ပြီး ချွေးပြန်သွားပြန်တယ်။ မဖြစ်ချေဘူး၊ ဈေးကြီးတဲ့ နှင်းဆီအနီတစ်စည်း ဝယ်မှဖြစ်မယ်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ဆိုင်ရောက်တော့ ပန်းရောင်းတဲ့သူက 'ဘာအထိမ်းအမှတ်ကတ်ပြား ထည့်ပေးရပါမလဲ' လို့ မေးတော့ သူ အခက်ကြုံရပြန်တယ်။ မွေးနေ့၊ မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်၊ ဒါမှမဟုတ် သမီးကင်ပွန်းတပ်တဲ့နေ့လား။ ဝမ်းနည်းခြင်းအထိမ်းအမှတ်ဖြစ်တဲ့ အသုဘမှာပို့တဲ့ ကတ်ပြားတွေဆီ မျက်စိရောက်သွားလို့ အမြန်လွှဲဖယ်လိုက်ရသေးတယ်။ မှားပြီးပို့မိလို့ကတော့ အောင်မယ်လေးလေး၊ မတွေးဝံ့စရာပါပဲ။ နောက်ဆုံးတော့ အပြစ်လွတ်မယ်ထင်တဲ့ ကြောင်ရုပ်ကလေးပါတဲ့ ကတ်ပြားလေးကို ရွေးပြီး—

အချစ်ဆုံးဇနီးသို့

အချစ်များစွာဖြင့်

ဂျော့(ချ်)

လို့ ရေးပြီး အောင်နိုင်သူကြီးလို့ ကျေနပ်နေမိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကေး ပြောတာတွေထဲက "ကျွန်မတို့ရဲ့ မင်္ဂလာနေ့ကို မေ့လို့ကတော့ ပန်းတစ်စည်းလောက်နဲ့ မကျေနပ်နိုင်ပါဘူး" ဆိုတာကို သတိရသွားပြီး နောက်ထပ် ဘာနဲ့များ ချော့ရပါ့မလဲလို့ စဉ်းစားရပြန်တယ်။ 'အသည်းပုံ ပူဖောင်းတွေလား၊ ဆရာ့ဇနီးကတော့ ဆရာ့ကို ရတာ တကယ် ကံကောင်းတာပါ။ ဘာအထိမ်းအမှတ် ကျင်းပမှာလဲ၊ အထူးစပယ်ရှယ်ပေါ့နော်' လို့ ဆိုင်ရှင်က ပြောနေပြန်တော့ စိတ်က မရှည်ချင်တော့။ ဘာနေ့လဲဆိုတာ သိမှတော့ ဒီလောက် ဦးနှောက်အခြောက်ခံနေပါတော့မလား။

အနီရောင်ပူဖောင်းနှစ်လုံးကို ရွေးလိုက်တော့ သူက ဖဲကြိုးနဲ့ အလှ ချည်ပေးပါတယ်။ ဒီလောက်ဆို လုံလောက်ပြီထင်ပါရဲ့ တွေးမိပေမယ့် ကေးအသံကို ကြားယောင်ပြန်ပါတယ်။ 'ဆရာ၊ လက်ဝတ်လက်စားနဲ့ ချော့သင့်တယ်နော်၊ တန်ဖိုးနည်းတာတွေ မဝယ်နဲ့နော်၊ ဆရာတို့ လက်ထပ်တာ ဘယ်နနှစ်မြောက်လဲ' ဂျော့(ချ်)က မျက်မှောင်ကုတ် စဉ်းစားပြီး 'အင်း. . . အနှစ် ၂၀ မြောက် ထင်ပါရဲ့' လို့ ယောင်ဝါးဝါး ပြောလိုက်

တယ်။ ကေးက 'ဒါဆိုရင် စိန်လက်စွပ် ဝယ်ပေးလိုက်ပေါ့' လို့ ပြောနေပြန်သေးတယ်။

ဒါကြောင့် ကုတ်အင်္ကျီကောက်ဝတ်ပြီး ရတနာဆိုင်ကို တစ်ခေါက် ပြေးရပြန်ပါတယ်။ 'ဘယ်လောက်လဲ' လို့ မေးလိုက်တော့ တန်ဖိုးကြီးလှတာကြောင့် 'ဟုတ်မှ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒီအတိုင်းအတာနဲ့ဆိုရင် တောင်ကုန်း တစ်ကုန်းကိုတောင် ဝယ်နိုင်မယ် ထင်တာပဲ' လို့ ချုံးပါအောင် ညည်းလိုက်မိတယ်။

ဒါပေမဲ့ ထရူဒီရဲ့ ဒေါသကို စဉ်းစားလိုက်မိပြီး ဈေးမဆစ်ဘဲ လက်စွပ်ကို ဝယ်လိုက်ပါတော့တယ်။ ကတ္တီပါဘူးကလေးကို အိတ်ထဲ ထည့်ပြီး အိမ်တံခါးကို စိတ်လှုပ်ရှားစွာနဲ့ တွန်းဖွင့်ဝင်လိုက်တော့ သူ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အမဲသားစတိတ်နံ့က သင်းပျံ့နေပါတယ်။ ထမင်း စားခန်းထဲကို ခေါင်းပြူကြည့်လိုက်တော့ စားပွဲမှာ ဖယောင်းတိုင်တွေ ထွန်းလို့၊ သူ ကြိုပို့ထားတဲ့ နှင်းဆီနီတွေကလည်း ပန်းအိုးထဲမှာ လှပ မွှေးကြိုင်လို့ပါလား။ ထရူဒီက ရွှင်လန်းစွာနဲ့ -

'ခဏလောက် စောင့်နော်၊ ဒါလင်အကြိုက်ဆုံးဟင်း ကျက်တော့မယ်။ ပန်းတွေ၊ ပူဖောင်းတွေအတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ သိပ်ကို လှတာပဲ' လို့ ပြောနေပြန်ပါတယ်။

'ဒါနဲ့တင် မပြီးသေးဘူးလေ၊ မျက်စိမှိတ်ထားနော်' လို့ ပြောပြီး ဘူးလေးကို ထရူဒီ့လက်ထဲ ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ လက်စွပ်ကိုတွေ့တော့ ထရူဒီဟာ ပါးစပ်အဟောင်းသားဖြစ်သွားပြီး 'ဒီလောက် အဖိုးတန်တာကြီး ဝယ်လာရသလား။ လှလိုက်တာနော်၊ ရှင် ကျွန်မကို တော်တော် အလိုလိုက်ပါလား' တဲ့လေ။ သူက ဝင့်ကြွားစွာနဲ့ 'အဲဒါ မင်းကို ချစ်လို့ပေါ့၊ မင်းဟာ ကိုယ့်အတွက်တော့ အလိမ္မာဆုံး ဇနီးပါပဲ' လို့ ပြောပြီး သူ့ဇနီးက မွေးနေ့၊ မင်္ဂလာနေ့၊ ဘာနေ့တွေဖြစ်ဖြစ် မပြောမိခင် အရင် ဦးအောင် နမ်းလိုက်ပါတယ်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ညဘက် သူတို့ရဲ့သမီးလေး လူစီ ပြန်လာတော့ လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေကို ကြည့်လိုက်၊ ဧည့်ခန်းဆိုဖာပေါ်မှာ တခေါခေါဟောက်ပြီး အိပ်ပျော်နေတဲ့ သူ့အဖေကို ကြည့်လိုက်နဲ့ 'ဘုရားရေ၊ ဘာတွေဖြစ်ကုန်ပြီလဲ' လို့ မေးပါတော့တယ်။

သူ့အမေရဲ့ အပြောကတော့ 'အမေလည်း စဉ်းစားလို့ အဖြေမထွက်ဘူး။ သမီးအဖေ ဘယ်လိုစိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တွေ မက်သလဲတော့ မသိဘူး၊ လက်ဆောင်တွေ ဝယ်လာတော့တာပဲ။ မနက်က အမေ့ရဲ့ ဒိုင်ယာရီစာအုပ် ရှာမတွေ့လို့ ဒီနေ့ ဘာနေ့လဲလို့ မေးမိပါတယ်။ တစ်ခါတည်း သမီးအဖေလေ အရူးမီးဝိုင်းသလို ပျာယာကို ခတ်သွားတာပါပဲ'တဲ့။

◆

That's life မှ Catherine Ferguson ၏ She'll kill me ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

လောကကြီးကို ဘယ်လိုမြင်မလဲ

အမေ မရှိတော့လို့ ကျွန်တော်တို့
ဝမ်းမနည်းပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသည်းနှလုံးထဲမှာ
အမေက အမြဲရှိနေတယ်လေ။

II

အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဗားမောင့်မြို့၏ ဆောင်းဦးပေါက်ရာသီချိန် ဖြစ်ပါသည်။ နီရွှေရောင်သစ်ရွက်များက မေပယ်ပင်များပေါ်မှ တလွင့်လွင့် ကြွေကျနေကြသည်။ သာယာသော လေပြည်လေညင်းကလေးက ပန်းခြံထဲမှ ဖြတ်သန်းတိုက်ခတ်လာနေသည်။ ကျွန်မသည် စားပွဲပေါ်တွင် မေးထောက်၍ ရှုခင်းကို ငေးကြည့်ရင်း စိတ်များ လွင့်နေသည်။ ရှုမောဖွယ်ပန်းခြံ၏ အေးချမ်းငြိမ်သက်သော မြင်ကွင်းသည် ကျွန်မ၏ရင်ထဲမှ ပူပန်မှုများကိုတော့ လျော့မသွားစေခဲ့ပါ။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

ကျွန်မသည် ရင်သားပြဿနာများဆိုင်ရာ အထူးကုဆေးခန်းတွင် ကျွန်မ၏အလှည့်ကို စောင့်နေရသည်။ ကျွန်မ အမြဲ စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်နေကျ တက္ကသိုလ်ဆေးရုံမှ ကျွန်မ၏ရင်သားတွင် မသင်္ကာဖွယ် အကျိတ်တစ်ခု တွေ့ရှိရ၍ ဤဆေးကုသခန်းသို့ လွှဲလိုက်ပါသည်။ အထူးကုဆရာဝန်၏ စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်ကို မသိရသေး၍ ညစဉ် အိပ်၍ မပျော်ခဲ့ပါ။ အမျိုးသမီးတိုင်း၏ ဂုဏ်ယူစရာအလှကို ဆုံးရှုံးရရုံမကဘဲ နောက်ဆုံးတွင် ဝေဒနာများ ခံစားပြီး သေဆုံးရမည် ဆိုခြင်းက ကျွန်မ၏ စိတ်ကို ဖိစီးလျက်ရှိပါသည်။

'ဒီမှာ ထိုင်ပါရစေနော်' ဟု ခွင့်တောင်းသောအသံကို ကြားလိုက်၍ လှည့်ကြည့်လိုက်ရာ အလွန်လှပသော မျက်လုံးပြာများ ပိုင်ရှင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို ဆွဲဆောင်မှု အပြည့်အဝရှိသော အပြုံးလေးနှင့်အတူ တွေ့ရပါသည်။ သို့သော် သူမ၏ ကြည်လင်စိုပြည်လှသော အသားအရည်ကို မျက်တွင်းများ ကျနေခြင်းက ဖျက်ဆီးနေပါသည်။

'တို့က ရွှန်ဒါ ပါ' ဟု သူမက စတင် မိတ်ဆွေဖွဲ့သည်။

'ကိုယ်က ချင်း ပါ' ဟု စိတ်မရွှင်ပျလှပေမယ့် ခေါင်းညိတ် ပြလိုက်သည်။ ခဏကြာသောအခါ 'ဆောင်းဦးရာသီလေးက သိပ်လှတယ်နော်' ဆိုသော အသံလေး သူ့ထံမှ ထွက်လာပါသည်။

'ဆိုပါတော့၊ ဒါပေမဲ့ ဆောင်းက ဝင်တော့မယ်လေ။ သစ်ရွက်တွေ ကြွေနေတာ မြင်ရရင် စိတ်အားငယ်တယ်' ဟု စိတ်မပါဘဲ ပြန်ဖြေလိုက်သည်။

ရွှန်ဒါက အေးဆေးသက်သာစွာဖြင့် 'ဆောင်းက လှပါတယ်၊ နွေမှာ မခံစားနိုင်တာတွေ ဆောင်းမှာ ခံစားနိုင်တော့ ဆောင်းတွင်းမှာ ပျော်စရာတွေ အများကြီးပါ'

'တို့ကတော့ ဆောင်းကို မုန်းတယ်၊ သိပ်အေးပြီး စိတ်ကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေတာပဲ' ဟု ဆိုမိသည်။

'အေးတယ် ဆိုတာနဲ့ ထိုင်းမှိုင်းတယ်ဆိုတာတွေက စိတ်အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ သိပ်အေးတော့မှာပဲလို့ မင်းထင်ရင်တော့ မင်းအတွက် တကယ့်ကို အေးတော့မှာပဲ' ဟု ပြောရင်း သစ်ရွက်ကြွေကလေး တစ်ရွက်ကို ကောက်ယူပြီး တွယ်တာစွာ ကြည့်နေသည်။

'ကိုယ့်အတွက်တော့ အေးတယ်ဆိုတာကို မတွေးတော့ ဆောင်းဆိုတာ အေးဆေးချမ်းမြေ့တယ်ဆိုတဲ့ အသိကို ရစေတယ်။ ကိုယ်ကတော့ ဆောင်းတွင်းတစ်တွင်းလုံး ကိုယ့်ကလေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကုန်လွန်ရမလဲဆိုတာပဲ စဉ်းစားတယ်' ဟု ဆက်ပြောရင်း အမှတ်မထင် 'ကိုယ့်အတွက် ဆောင်း သုံးရာသီလောက်ပဲ နေရဖို့ ကျန်တော့တယ်လေ' ဟု ဆိုသည်။

သူ့စကားကြောင့် ကျွန်မ တုန်လှုပ်သွားမိသည်။ ထိုင်ရမလို ထရမလိုလည်း ဖြစ်နေသည်။ အကြာကြီးနေမှ ရွှန်ဒါက 'ရင်သားက အကျိတ်ကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်က ထုတ်ပစ်ပြီးပြီ၊ ဒါပေမဲ့ အခု အမြစ်တွေ ပြန့်နေပြီ၊ ဆရာကြီးတွေကလည်း ဘာမှ သိပ် မလုပ်ပေးနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာက နေရမယ့်အချိန်တွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေသွားဖို့ပါပဲ'

ကျွန်မကမူ သူ၏ ကင်ဆာရောဂါကို သာမန်ခံစားမှုအနေနှင့် လက်ခံနိုင်သည်ကို အံ့သြမဆုံး ဖြစ်နေမိသည်။ သူ ခံစားနေရသော ဝေဒနာကို အပြင်ပန်းအားဖြင့် ဘာမျှမဖြစ်သကဲ့သို့ နေနိုင်သော သူ့သတ္တိသည် မသေးလှကြောင်း ရိပ်စားမိသည်။ ဤကဲ့သို့နေနိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့သော အင်အားတွေ ရနေသလဲဟု မေးမည် စိတ်ကူးသော်လည်း ကျွန်မအလှည့် ရောက်လာ၍ မမေးဖြစ်လိုက်တော့ပါ။

ကျွန်မ၏အကျိတ်မှာ ကင်ဆာအကျိတ်မဟုတ်ဘဲ ရိုးရိုးအကျိတ်သာ ဖြစ်ကြောင်းသိရ၍ စိတ်ထဲမှ အလုံးကြီး ကျသွားသဖြင့် ရွှန်ဒါကို မေ့သွားခဲ့ပါသည်။

တစ်နှစ်ကြာသောအခါမှ ပြန်လည်စမ်းသပ်ရန် ဆေးခန်းသို့ သွားရာ၌ သူ့ကို ပြန်တွေ့ခဲ့ပါသည်။

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

'မင်းဟာ ကိုယ်နဲ့ တစ်ခါက ဆုံဖူးတဲ့ မလေးရှားသူ မဟုတ်လား၊ ကိုယ် ရွှန်ဒါလေ'

သူ့ကို အနီးကပ်တွေ့တော့ ကျွန်မရင်ထဲ ကြေကွဲနေမိသည်။ သူသည် ပိုပြီး ပိန်သွားသည်။ သူ့လက်ကလေးများက အရိုးများပေါ်လျက် ဆံပင်များလည်း ကျွတ်ပြီး ပါးလျနေသည်။ မျက်ကွင်းများညိုနေပြီး ပါးများလည်း ယခင်ကလို နှင်းဆီသွေး မရှိတော့ပါ။ ဖြူလျော်ပြီး အသားအရေ ခြောက်သွေ့နေသည်။ သို့သော်လည်း သူ့မျက်လုံးများ ကတော့ လှပပြီး တောက်ပနေဆဲပါပဲ။

ကျွန်မတို့နှစ်ယောက် ငယ်ပေါင်းကြီးဖော်များကဲ့သို့ စကားလက်ဆုံ ကျနေကြသည်။ သူ့ဘဝဇာတ်ကြောင်းကို နားထောင်ရတော့မှ ပြင်းထန်သော ဆောင်းတွင်းကို ရှင်လန်းမှုအပြည့်နှင့် မည်ကဲ့သို့ ဖြတ်ကျော်ခဲ့သည်ကို မြင်လာရသည်။

ရွှန်ဒါသည် မိဘမဲ့ဘဝဖြင့် ကြီးပြင်းလာခဲ့ရပြီး အသက် တစ်ဆယ့်ရှစ်နှစ်တွင် အိမ်ထောင်ကျခဲ့သည်။ သားအကြီးကို မွေးဖွားခဲ့ပြီးနောက် အိမ်ထောင်ရှင်မဘဝကို နှစ်သက်စွာ ခံယူခဲ့သည်။ ကုသိုလ်ကံအကြောင်း မလှ၍ အရက်စွဲနေသော ခင်ပွန်းကို ရခဲ့သည်။ ခင်ပွန်းက မကြာခဏ ရိုက်နှက်တတ်သည်။ ငါးနှစ်ကြာသောအခါ မခံနိုင်တော့သည့်အဆုံး ရုံးတော်ကို ဦးတိုက်၍ ကွာရှင်းခွင့် တောင်းခဲ့ရသည်။ ထိုသို့ပြုရပါမည်လားဟု ခင်ပွန်းက ပိုမို၍ နှိပ်စက်သဖြင့် တရားဝင်ကွာရှင်းခွင့်ရသည် အထိ ရဲအစောင့်အရှောက် တောင်းခံခဲ့ရသည်။

အမှုပြီး၍ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ သူ့သားနှစ်ယောက်ကို ပစ္စည်းများနှင့်အတူ အိမ်ရှေ့မှာ ထိုင်နေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ အိမ်လခ မပေးနိုင်၍ အိမ်ရှင်က နှင်ချလိုက်ခြင်းပင်။ ထို့ကြောင့် သားအမိ သုံးယောက် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှာ ခွင့်တောင်းပြီး မြေအောက်ခန်းမှာ နေခဲ့ကြသည်။ ဤတွင် သားတစ်ယောက် အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့သည်။

နောက်တော့ နိုင်ငံတော်၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုဖြင့် အိမ်ခန်းတစ်ခန်း ရသည်။ သူသည် ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် အရောင်းစာရေး ဝင်လုပ်ခဲ့သည်။ မိသားစု အသက်ရှင် ရပ်တည်ရန်အတွက် အလွန်ပင် ရုန်းကန်ခဲ့ရသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် အလုပ်ကောင်းတစ်ခု ရခဲ့ပါသည်။

သူ့ခင်ပွန်းသည် တစ်ခါမျှ ကလေးစရိတ် မထောက်ပံ့ခဲ့ပါ။ ထို့နောက် ပြည်နယ်တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားသဖြင့် အဆက်အသွယ် ပြတ်ခဲ့သည်။

ဘဝအဆင်ပြေနေချိန်တွင် သူ့မှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်လာရသည်။ ကင်ဆာကြောင့် ဓာတ်ကင်ရခြင်း၊ ဆေးသွင်းကုသရခြင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်ခံအားများ လျော့ပါးပြီး မကြာခဏ ဖျားနာရသည်။ အလုပ် ပျက်ကွက်လွန်း၍ ထွက်စာတင်ခိုင်းခံခဲ့ရသည်။

သူသည် ကျရာအလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ခဲ့ရသည်။ သူ့ဝေဒနာကို မမှု စိတ်ဓာတ်လည်းမကျဘဲ သားများကို လုပ်ကျွေးခဲ့ရှာသည်။ ဆယ်နှစ်သားလေးများက ချစ်ချင်စဖွယ် လိမ္မာကြ၍ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ကြသည်။ သူ မရှိတော့သောအခါ သားများ၏ ဘဝရှင်သန်ရေးကို ပူပန်မိသော်လည်း အားလုံး အဆင်ပြေလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားသည်။ သူ့သားလေးတွေက သိတတ်လှသည်။ အမေ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ရထားသူများ မဟုတ်ပါလား။

'နှင်းကျတဲ့အခါ နှင်းလျှောစီးကြမယ်၊ ဆောင်းရဲ့ပျော်စရာလေးတွေကို ပြပေးမယ်လေ' ဟု သူက ပြောသောအခါ ကျွန်မက အရှေ့တိုင်းမှ လာသောကြောင့် အေးချမ်းလှသောဆောင်းနှင့် နှင်းတွေကို အကျွမ်းမဝင် ကြောင်း ပြောရသည်။

'ဘယ်ဟုတ်မလဲကွယ်၊ ဘဝကို ပြောင်းလဲတဲ့အမြင်နဲ့ ကြည့်တတ် မြင်တတ်ရင် လပေါ်မှာတောင် နေလို့ ရနိုင်သေးတယ်' ဟု ရယ်မောရင်း အသိပညာပေးပါသည်။

ရွှန်ဒါသည် ထိုနှစ် နှင်းများ စတင်ကျသည့်နေ့တွင်ပင် ကွယ်လွန်

စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။

http://sagarwarmyae.net/ စကားဝါမြေ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်မှ စီစဉ်တင်ဆက်သည်။

သွားခဲ့ပါသည်။ သူ၏အိမ်နီးချင်း မိသားစုက သူ့သားလေးတွေကို မွေးစားလိုက်ကြသည်။

ကျွန်မ အမေရိကန်နိုင်ငံမှ မပြန်မီ သူတို့လေးတွေကို သွားရောက်တွေ့ဆုံခဲ့ပါသည်။ သူတို့သည် သူတို့အမေကဲ့သို့ သတ္တိတွေ၊ အင်အားတွေ ရှိကြကြောင်း သူတို့မျက်လုံးလေးတွေက ဖော်ပြနေသည်။

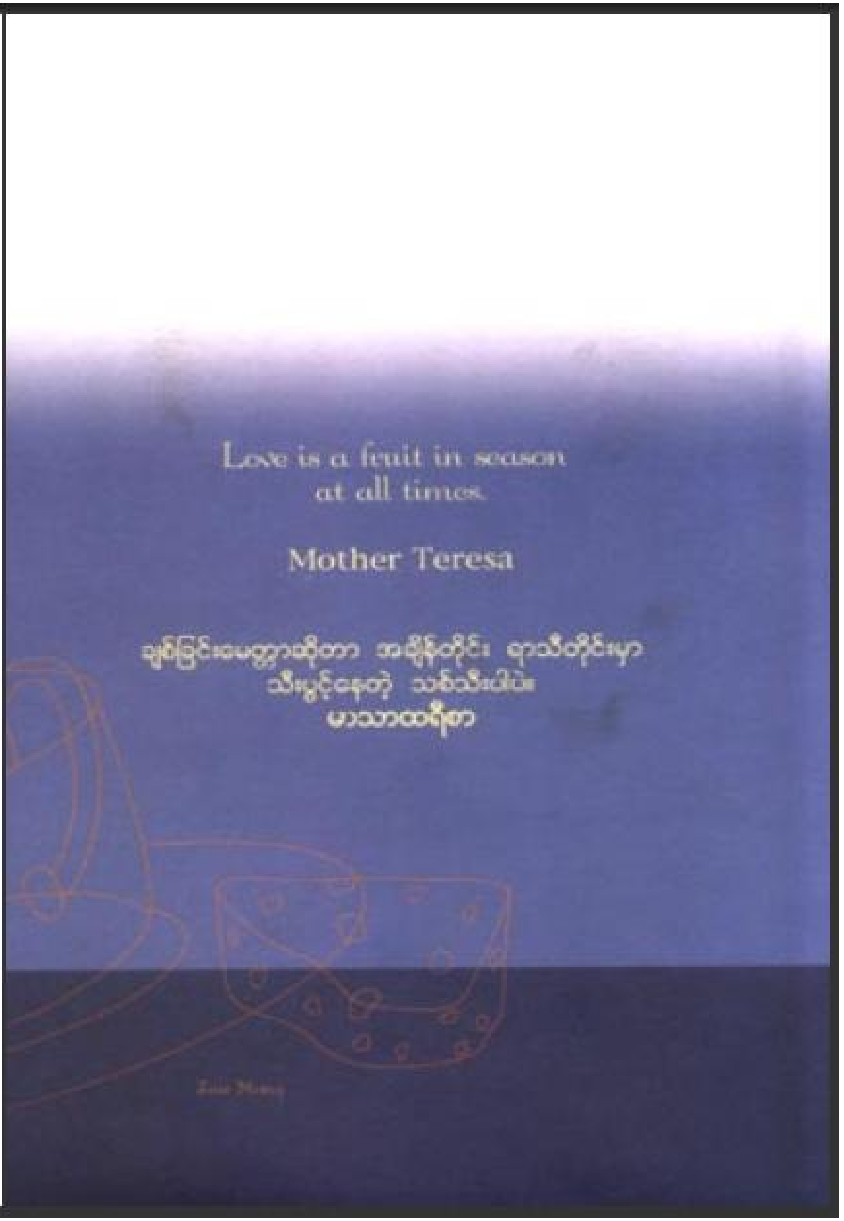
သူတို့အမေကို မလွမ်းဘူးလားဟု မေးကြည့်သောအခါ 'အမေ မရှိတော့လို့ ကျွန်တော်တို့ ဝမ်းမနည်းပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသည်းနှလုံးထဲမှာ အမေက အမြဲရှိနေတယ်လေ' ဟု ပြောပြကြသည်။

ကျွန်မက ရှန်ဒါအစား ဝမ်းသာနေမိသည်။ ကျွန်မအား လောကကြီးကို မည်ကဲ့သို့ မြင်ရမည်ဆိုသော ဘဝအသိများ သင်ပြပေးသွားသည့်အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်မိသည်။

◆

Chong Sheau Ching ၏ Stories for my mother မှ Gloom is the State of mind ကို ပြန်ဆိုပါသည်။

နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်မဂ္ဂဇင်း။ ဧပြီ ၂၀၀၂



စာအုပ်များထပ်မံ ဖတ်ရှုလိုလျှင် http://sagarwarmyae.net/ မှ မိတ်ဆွေ အားလုံးအားကြိုဆိုပါတယ် ခင်ဗျာ။