

YOU CAN CHANGE

အထူးအမြင်နှင့်စာစုများအပြင် ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်ပါဝင်သည်

မင်းပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်

Min Khant (Verse)

ခေါ်
စာရင်းတိုက်

ခေါ်
စာရင်းတိုက်
09 401687545

ဗဟုသုတ၊ အချက်အမြင်၊ အမြင်
အမြင်အမြင်၊ အမြင်အမြင်
အမြင်အမြင်၊ အမြင်အမြင်

YOU
CAN
CHANGE

မင်းပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်

Min Khant (Verse)

Facebook Page
KHIT Publishing House
ခေတ် စာအုပ်တိုက်

လူတိုင်း Free ဖတ်နိုင်ပါသည်။

- Black White

အမှာစာ

ဒီစာအုပ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံယူချက်ပါ။ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပြောင်းလဲမှု ဆိုတာက နောက်ကွယ်မှာပါလာတာကို ယုံကြည်တယ်။

မပြောင်းလဲသေးဘူးဆိုရင် ဒါက ဘဝမဟုတ်ဘူး တကယ်ရှင် သန်နေထိုင်နေရတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီစကားကိုနားလည်ယုံကြည်ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝက တကယ်ပြောင်းလဲမှုတွေ စတင် ဖြစ်လာပါတယ်။

Don't live like a TREE တဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင်လိုမျိုး နေထိုင်နေရတာက ရောက်နေတဲ့ဘဝမှာ တန်အောင်မနေလိုက်ရဘဲ ရှင်နေလျက်နဲ့သေဆုံးနေခြင်းပါပဲ။ ကိုယ့်မှာပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ အခွင့်လမ်း တွေရှိတယ်။ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ အရွယ်တွေလည်းနုနေသေးတယ်။ ပြောင်းလဲ နိုင်ဖို့အစစအရာရာ လုပ်နိုင်နေသေးတယ်ဆိုရင် မင်းဘာလို့မပြောင်း လဲနိုင်ရမှာလဲ။ ဒီစကားတွေကို ကျွန်တော်ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထပ်ထပ် အခါခါပြန်မေးကြည့်ဖူးတယ်။

အချိန်အတော်အတန်ကြာတဲ့အထိ အဖြေကိုရှာမတွေ့ခဲ့ပေမယ့် တစ်နေ့မှာတော့ ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် အပြောင်းအလဲတွေစဖြစ် လာပါတယ်။ ကျွန်တော်ဘယ်လိုပြောင်းလဲလာခဲ့လဲ။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်တော့်ကိုပြောင်းလဲစေခဲ့တဲ့ အကြောင်း အရာတွေနဲ့ တခြားဘဝအတွက်အထောက်အကူဖြစ်စေမယ့် စာစုလေး တွေကိုစုစည်းထားပါတယ်။

ဘာပဲပြောပြော ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးရင်တော့ စိတ်ထဲကသိမ် ငယ်နေတဲ့အတွေးတွေတစ်ခုခုကိုလုပ်ဖို့အတွက် ကြောက်နေတဲ့ စိတ်တွေကိုကျော်ဖြတ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။

နိဒါန်း

ပြောင်းလဲမှုရဲ့နောက်ကွယ်

ပြောင်းလဲမှုလို့ပြောလိုက်တဲ့အခါ ပထမဆုံးကျော်ဖြတ်ရမယ့် အရာတွေက နောက်ကွယ်က Process တွေပါ။ ပြောင်းလဲလိုက်မယ်ကွာ ဆိုပြီး ချက်ချင်းပြောင်းလဲသွားတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။

အရင်ဆုံး Process တွေကိုကျော်ဖြတ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မှ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အစမှာ Perfect ဆိုတဲ့အရာထက် Process တွေတစ်ခုချင်းဆီကို ဂရုတစိုက်နဲ့ စည်းကမ်းရှိစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်မှ ပြောင်းလဲမှု တစ်ခုဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုတာကို အဓိကပြောချင်ပါတယ်။

ဥပမာ - မင်းက စာရေးတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ပိုကောင်း ပိုတော်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် မင်းကပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ပြောင်းလဲပါတယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေကိုရောက်ဖို့အတွက် Process တွေများစွာကိုမင်းလုပ်မှရမယ်။

စာများများဖတ်ဖို့၊ များများစာရေးလေ့ကျင့်ဖို့ တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတွေးအမြင်တွေကို ဆက်စပ်ပြီးရေးသားနိုင်ဖို့ စတဲ့ Process တွေကို ဖြတ်ကျော်ဖို့လိုတယ်။

နောက်ပြီးတော့ မင်းက ဒီလို Process တွေကို မလုပ်ချင် ရင်တော့ ကျွန်တော်ပြောနေတဲ့ CHANGE ဆိုတဲ့နေရာကို ရောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အစမှာပဲကျွန်တော့်ရဲ့ ခံယူချက် တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Change ရဲ့နောက်ကွယ်က Process တွေကို အရင်ဆုံး အာရုံစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။

ကဲ ဒါဆိုရင်တော့ နောက်ထပ်ဆက်ဖတ်လိုက်ပါအုံးဗျာ။

အပိုင်း (၁)

ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးအမြင်များနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့
အတွေ့အကြုံများ

အခန်း (၁)

(၁) ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အမြင်ကို မပြောင်းလဲချင်နဲ့။

ဆယ်တန်းအောင်အောင်ပြီးချင်း လူငယ်လေးတစ်ယောက်က ဘာလုပ်လို့လုပ်ရမှန်းမသိ တိုင်ပတ်တယ်ဆိုတာက မထူးဆန်းပါဘူး အဲ့အချိန်တုန်းက ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ စိုးမိုးမှုကို ၁၅/၁၆ နှစ်အရွယ် လူငယ်လေးတွေ အများအပြားခံစားရတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။

အသက်အရွယ်ငယ်သေးတာမို့ တက္ကသိုလ်တက်ဘွဲ့ရပြီးရင် အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်မှ လူရာဝင်မယ်၊ ပိုက်ဆံရမယ်ဆိုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လည်းရှိတယ်။

မင်းဝါသနာပါတာတွေက မင်းကိုပိုက်ဆံရှာပေးမှာမဟုတ်ဘူး၊ အဲ့လို ရူးကြောင်ကြောင်တွေလျှောက်လုပ်မနေနဲ့၊ မင်းဆိုနေတဲ့သီးချင်း ဘယ်သူမှကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး၊ မင်းဆွဲနေတဲ့ Doodle ပန်းချီကဘယ်သူမှ ပန်းချီလို့သတ်မှတ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ စကားတွေကို ကိုယ့်မိဘဆီကပဲ ဖြစ်စေ ကိုယ့်ဘေးနားကဆွေမျိုးတွေဆီကပဲဖြစ်စေ ကြားဖူးနေရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးပေါ့။

Min Khant(Verse)

ဒီလိုမျိုးပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ စိုးမိုးမှု၊ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ လှောင်ပြောင်
ခံရမှုတွေကြားမှာ တချို့လူငယ်လေးတွေက သူတို့အိပ်မက်လေးတွေ
အတွက် ခေါင်းပြန်မထောင်ရဲ၊ ခေါင်းမောပြီးရှေ့မဆက်ရဲဘဲ သိမ်ငယ်
နေတတ်ကြတယ်။ သူတို့အိပ်မက်က မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူးဆိုပြီး လက်လျှော့
ခဲ့ကြတဲ့သူတွေဘယ်လောက်များပြီလဲ။

အခုကျွန်တော်ပြောပြခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေထဲမှာ ကျွန်တော်
ကိုယ်တိုင်လည်း နေခဲ့ဖူးပါတယ်။ ၁၆ နှစ်အရွယ်ကောင်လေးတစ်ယောက်က
စာတွေလျှောက်ရေးနေတယ်။ စာတွေရေးပြီး Facebook လို့ Social
Media မှာမြောက်ကြွမြောက်ကြွနဲ့ စာတွေတင်နေတယ်။

သူ့သူငယ်ချင်းတွေကလည်း မင်းဘာတွေလျှောက်ရေးနေတာလဲ
ဆိုပြီးလှောင်ပြောင်တာခံရသေးတယ်။ (၆) လလောက် စာတွေအဆက်
မပြတ်ရေးနေပေမယ့်လည်း စာဖတ်သူကလက်ချိုးရေလို့ ရလောက်တဲ့
အထိပဲ ရှိခဲ့တယ်ခဏခဏလည်း အဆဲခံခဲ့ရသေးတယ်။

ဒီလိုမျိုး ဒဏ်တွေကို (၁၆) နှစ်အရွယ်ကောင်လေးက ခံပြီး
ရှေ့ကိုရအောင်ဆက်ခဲ့တယ်။ ဆရာဒေါက်တာဖြိုးပိုင်ပြောသလို ဘူကောင်
တွေကိုရှောင် ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း လာပြီးဆဲတဲ့သူတွေ၊ လာပြီး Blame
တဲ့သူတွေကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ရေးစရာရှိတဲ့စာတွေကိုပဲဆက်ရေးနေခဲ့တယ်။

ဒီအပေါ်က ကောင်လေးတစ်ယောက်က ဘယ်သူလဲလို့ တွေးနေ
မိလိမ့်မယ်။ အဲ့တာက အခုဒီစာအုပ်ကိုရေးနေတဲ့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်၊ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့
ဖိအားနဲ့ အထီးကျန်သိမ်ငယ်မှုတွေကို တစ်ယောက်တည်းကျော်ဖြတ်ခဲ့ရ
ဖူးပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာစွဲနေတဲ့အရာတစ်ခုက “ငါရ
အောင် လုပ်ပြမယ်” ဆိုတာပါပဲဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် တစ်နှစ်နီးပါးလောက်
လူတိုင်းနဲ့ အဆက်သွယ်ဖြတ်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ ရူးသွပ်မှုထဲမှာပဲ နှစ်မြုပ်ခဲ့တယ်။

၁၆ နှစ်အရွယ် ဆိုတာက အခုမှဆယ်တန်းပြီးတဲ့အချိန် တခြား
လူငယ်တွေလို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပျော်ရမယ့်အရွယ်လို့ခင်ဗျားတို့။

တွေးကောင်းတွေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်မှာတော့မရှိခဲ့ပါဘူး။ သူငယ်ချင်း တွေနဲ့လည်း တစ်နှစ်တာလုံးစကားကောင်းကောင်း မပြောခဲ့တော့ တချို့ဆို အခုထိမပြောဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒီလိုမျိုး လွတ်လပ်မှုတွေ၊ ခင်မင်မှုတွေကို အဆုံးရှုံးခံပြီးတော့ ရှေ့ဆက်ခဲ့ရတာမျိုးတွေရှိတယ်။ ရှေ့ဆက်တဲ့တစ်လျှောက်မှာလည်း သိမ်ငယ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုဆိုတာတွေက ဆက်ပြီးခံနေရတုန်းပဲ ကိုယ်တင်တဲ့ စာတွေကို ကိုယ့်ထက်တော်သူတွေကဝေဖန်နေမလား ဆိုတဲ့အတွေး တွေးနဲ့ပေါ့။

အဓိကကတော့ အဲ့လိုမျိုးဖြစ်နေတဲ့ကြားကနေ လုပ်တယ်။ ကြောက်နေတဲ့ကြားကနေ ဆက်လျှောက်တယ်ဆက်ပြီး ကိုယ်လုပ်စရာ ရှိတာဆက်လုပ်တယ်။

အဲ့လိုနဲ့ ၁၆ နှစ်အရွယ်မှာ သိမ်ငယ်မှုတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေနဲ့ တွေ့ခဲ့ပြီးလူငယ်ဘဝကိုလူငယ်လိုဖြစ်သန်းတာမျိုးမရှိခဲ့။ သူငယ်ချင်းဆို တာမရှိဘဲ ရှေ့ဆက်လျှောက်ရင်း ခေတ်စာအုပ်တိုက်က ဆရာမင်းတခေတ်နဲ့ ဆုံမိပြီးတော့ ပထမဆုံးစာအုပ်ကို အသက် (၁၇) နှစ်မှာစပြီးထုတ်နိုင်ခဲ့တယ်။

တကယ်တမ်း တစ်ရက်တာချင်းလုပ်သွားတဲ့အရာတွေက အဲ့တစ်ရက်ကိုပဲကြည့်ရင် ပြောင်းလဲလာမှန်းမသိသာပေမယ့် တစ်နှစ်ကြာ သွားရင်သိသိသာသာပြောင်းလဲလာတယ်။

ကျွန်တော်စာအုပ်ထုတ်ပြီးတော့ ကျွန်တော့်စာတွေဝေဖန်ခဲ့ပြီး လျှောက်ရေးမနေနဲ့ ပြောခဲ့တဲ့သူငယ်ချင်းတစ်ချို့က စိတ်ထဲကပါ မပါ မသိပေမယ့် Congratulations ဆိုတာလေးတွေပို့လာတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ အစလေးကိုတော့ ကျွန်တော်ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ သိမ်ငယ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေကို ကျော်ဖြတ်လာခဲ့ပုံနဲ့စလိုက်ပါတယ်။

ဆိုတော့ ပြန်ချုပ်ရမယ်ဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို မခံပါနဲ့၊ မင်းဘေးနားကလူတွေက မင်းရဲ့ ဘဝကိုအဆုံးဖြတ်ပေးလိုက် တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ Life is a choice ပဲမင်းရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းက

Min Khant(Verse)

မင်းစိတ်ထဲက တကယ်သွားချင်နေတဲ့လမ်းတော့ မင်းမသေခင်မှာလျှောက်ဖူး
သင့်တယ်မဟုတ်လား။



(၂) ကြောက်စိတ်ကိုပြောင်းလဲလို့မရပေမယ့် ရင်ဆိုင်ကြည့်ပါ။

ငယ်ငယ်က စကားပြောရမှာကြောက်တဲ့အထဲ ကျွန်တော်ပါတယ်။ ဖုန်းစိမ်းတွေဆိုရင် မကိုင်ရဲဘူး၊ သူစိမ်းနဲ့စကားပြောဖို့ သိပ်မရဲဘူး။ သူငယ်ချင်းအသစ်ဆိုရင် စကားစပြောဖို့ ရှိန်နေတတ်တဲ့အထဲမှာ ကျွန်တော်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီကျွန်တော်ကပဲ အခု ဖုန်းစိမ်းတွေလာရင်ကို ပျော်နေပြီဘာလို့ဆို ကျွန်တော့်ဆီ အလုပ်လာအပ်တဲ့ Clients ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းနေတာ။

အဲ့ဒီ သူငယ်ချင်းအသစ်ဆိုရင် စကားစပြောရဲတဲ့ ကျွန်တော်ကပဲ သူငယ်ချင်းအသစ်ရရင်ကိုပျော်နေတာ။ ဘာလို့ဆို သူငယ်ချင်းအသစ်က ငါ့အတွက် ဆိုးတဲ့အရာမှမဟုတ်ဘဲ၊ ငါ့အတွက်အခွင့်အရေးတွေပေးမယ့် သူလို့ခံယူလိုက်တာ။

Min Khant(Verse)

သူစိမ်းတွေနဲ့ စကားမပြောရဲတဲ့ ကျွန်တော်ကပဲ အခုဆိုရင် အယောက် ၁၀၀ ကျော်လောက်ကို Counselling တွေလုပ်ပေးနေတာ၊ ကိုယ့်ထက်အသက် ၂၀ လောက်ကြီးတဲ့ Business Man တွေနဲ့ စကား ထိုင်ပြောနေတာ။

တကယ်တကယ် ကိုယ့်ရဲ့ ငယ်ငယ်က ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ Life ကို အခုနဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်တော့ အပြောင်းလဲကြီးတွေဖြစ်နေပါလားလို့ တွေးမိလာတယ်

အဲ့တော့ ဒီစာဖတ်နေတဲ့ သူကိုလည်းပြောချင်တာက ကြောက် စိတ်တွေရှိနေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်မလဲ၊ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ အချက်လေး (၂) ချက်နဲ့ ပြောပြချင်တယ်။

First Step :ခံယူချက်အမြင်ပြောင်းပါ။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က သူစိမ်းတွေကကိုယ့်ကိုအသုံးချ သွားမယ့် သူလို့ခံယူထားတော့ သူတို့နဲ့မပြောချင်ဘူး၊ သူတို့ကိုမယုံဘူး။

အဲ့လိုပဲ သူငယ်ချင်းဆိုတာကလည်း မကောင်းဘူးလို့ မြင်ထားတယ်၊ အဲ့တော့သူငယ်ချင်းအသစ်မထားချင်ဘူး၊ ငါ့ကိုလိမ်ပြီး အသုံးချသွားမယ့် သူလို့ခံယူထားတာကိုး။

ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ကျွန်တော် Business Field ထဲဝင် လာတော့ ဒီအတွေးကိုဖျောက်ဖို့လိုတယ်လို့ တွေးမိလာတယ်။

အဲ့တော့ ဆရာမာသင်ရဲ့ ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာပြောသလို ခံယူချက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ကျွန်တော့်ခံယူချက်ကို ပြောင်းဖို့လိုတယ်လို့ တွေးမိလာပြီး ကျွန်တော် စောနကပြောခဲ့တဲ့ အချက်တွေရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုပဲပိုတွေးလာတယ်။

သူစိမ်းတွေက ငါ့အတွက် အခွင့်အရေးဆိုပြီး မြင်လာတယ်၊ ဒီလိုနဲ့ သူငယ်ချင်းအသစ်တိုင်းမကောင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ မိတ်ဆွေအသစ် တွေ ပေါ်မှ ငါတိုးတက်မှုရောပိုမြန်မယ်ဆိုပြီး ခံယူချက်ထားလိုက်တယ်။

အဲ့နောက်ပိုင်း အရင်တုန်းကကြောက်တတ်တဲ့စိတ်တွေ၊ စကား

မပြောရဲတာတွေမရှိတော့ဘူး၊ တစ်ခါတလေ ဖုန်းစိမ်းတွေမဝင်ရင်တောင် စိတ်ညစ်နေတာ၊ Clients မလာလို့ဆိုပြီးပေါ့။

အဲ့တော့ အထမဆုံးအနေနဲ့ ခံယူချက်ကိုအရင်ပြင်ဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခံယူထားတဲ့အမြင်တွေက အရေးကြီးပါတယ်။

အဲ့တော့ နောက်တစ်ချက်က ကြောက်ကြောက်နဲ့ပဲ လုပ်လိုက် ဖို့က် အရေးကြီးပါတယ်။ ပထမအချက်မှာပြောခဲ့တဲ့အဆင့်က လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းတဲ့နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ခံယူချက်ကအရေးကြီးတယ်။

အခု ဒုတိယအချက်က အလုပ်နဲ့ဆက်စပ်တယ်၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ ဝါသနာ၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်နဲ့ဆိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်စာရေးတုန်းက ကြောက်တယ်မရေး ရဲဘူး၊ မှားတယ်၊ ဝေဖန်မှာကြောက်တယ်ဆဲမှာကြောက်တယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲ့လိုကြောက်နေတဲ့ကြားကနေ ဒီနေ့တော့ Post တင်မှဖြစ်မယ်ဆိုပြီး Post ရအောင် Page မှာသွားတင်တယ်၊ တစ်နေ့ကို (၃) ပိုစ့်လောက်အမြဲ တင်တယ်။

အဲ့လိုနဲ့ နောက်တော့ Post တင်တာရဲ့သွားတယ်၊ ဒီလိုပဲ အခု Video ရိုက်တာ စရိုက်တုန်းက Vlog ဆိုရင် စုတ်ပြတ်နေရော၊ အမှန် တိုင်းပြောရင် မတင်ချင်ဘူးအဲ့ Video ကို ဒါပေမယ့် တင်ခဲ့တယ်၊ မတင်ချင်ဘူး၊ ငါ Video က Quality မကောင်းဘူးလို့ တွေးနေပေမယ့် အဲ့လိုတွေးနေတဲ့ကြားကနေ Publish ဆိုတဲ့ ခလုတ်ကို နှိပ်ဖြစ်အောင် နှိပ်တယ်၊ အဲ့လို ခဏခဏ နှိပ်လာခဲ့ခြင်းက အခုသက်သေပါပဲ။

ကျွန်တော်သာ အဲ့ Publish ဆိုတဲ့ Tab လေးကို မနှိပ်ဖြစ်ခဲ့ရင် အခုစာအုပ်ကို ခင်ဗျားဖတ်နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲ့တော့ ပြန်ပြီချုပ်ရမယ်ဆိုရင် မင်းအနေနဲ့ ကြောက်တဲ့အရာ တွေရှိရင် မင်းအဲ့ကြောက်နေတဲ့အရာပေါ်မှာမြင်တဲ့မင်းရဲ့အမြင်၊ ခံယူချက်ကို အရင်ဆုံးပြင်ပြီကြည့်ပါ။ ပြီးရင် ကြောက်နေရင်တောင် ရအောင်ဖြည်းဖြည်းချင်ဆက်လုပ်ပါ။ ပြီးရင် ကြောက်နေတဲ့စိတ်ကိုကျော်ဖြတ် နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

(၃) အရေးပါလာတဲ့ Attention

ဒီဘတ်ခေတ်ကြီးကဆူညံတယ်၊ ဆူညံတာနဲ့အတူ သိမ်ငယ် တာတွေ၊ ဝမ်းနည်းတာတွေဖြစ်ဖို့ကလည်းလွယ်ကူတယ်၊ အဲ့လို သိမ်ငယ် တာ၊ ဝမ်းနည်းတာမျိုးမဖြစ်ရအောင် အရေးကြီးတာက Attention ပဲဖြစ်တယ်။

အဲ့တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ကျွန်တော့် Social Media Account ကိုကြည့်ပြီးပြောတယ်။

မင်းကလည်း မင်းရှဲ့ထားတာအကုန်လုံးတင်ထားတာအားလုံး က မင်း Post တွေကြီးပဲတဲ့၊ တခြား မင်းသဘောကျတာရောမရှိဘူး လားတဲ့။

ကျွန်တော့်မှာလည်း ရှိပါတယ်သဘောကျတဲ့ Page အနည်းစု၊ Channel အနည်းစု၊ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီအရာတွေထက် ကိုယ့်ကိုကိုယ်

အာရုံစိုက်ပြီး Attention ထားမှ အလုပ်ပိုပြီးတယ်လို့ သူငယ်ချင်းကို ပြောလိုက်တော့၊ လူကခေါင်းနည်းနည်းကုတ်ပြီး ဒီကောင် ဘာပြောချင်တာလဲမသိဘူးလို့ ထင်သွားပုံရတယ်။

အဲ့တော့ ဒီကနေ အားလုံးအတွက်ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ Social Media ပေါ်လာတော့ လူတွေအကုန်လုံးက ဒီပေါ်ရောက်လာပြီး သူတို့သိသမျှ၊ ကျွမ်းသမျှကိုချပြတယ်။ ကိုယ်က အဲ့တာတွေပဲ လိုင်ကြည့်နေရင်းနဲ့ တစ်ခါတလေ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်မျိုး၊ ကိုယ့်ကို ကိုယ်အသုံးမကျတဲ့ စိတ်မျိုးဝင်မိတယ်ဟုတ်။

မနက်နိုးလာကတည်းက သူများတင်ထားတဲ့ My day တွေ၊ သူများတင်ထားတဲ့ Post တွေ၊ Facebook Newfeeds လေးပဲ အောက်ဆွဲအပေါ်ဆွဲလိုက်နဲ့ ကုန်ဆုံးနေတာတွေက ပိုပြီးစိတ်ကို အဆင်မပြေ ဖြစ်စေတယ်။ လူငယ်တွေမှာဆို ပိုပြီး သိမ်ငယ်စိတ်တွေဝင်တတ်တယ်။

“ဟယ် သူက အသက်က ၁၈ ရှိသေး အောင်မြင်နေတာ၊ ပိုက်ဆံဘယ်လိုဝင်တာ၊ ငါက ၂၂ အခုထိဘာမှအလုပ်မရှိ ” စတဲ့စတဲ့ Social Media ကလူတိုင်းနဲ့လိုက်ပြီး နှိုင်းယှဉ်ပြီး သိမ်ငယ်စိတ်တွေ ပိုဝင်စေပါတယ်။

အဲ့တော့ ပြန်ဆက်ရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ရဲ့ Digital Minimalism ကတော့ လိုတာပဲ သုံးမယ်မလိုအပ်တာတွေကို ရှောင်မယ်။ အမြဲကိုယ့် Energy ကိုယူသွားမယ့် Post တွေ၊ လူတွေဆို Ban မယ်။ ပေါက်ကရတွေအမြဲတင်နေတဲ့ Myday တွေမှန်သမျှ Mute ထားတယ်။ Unfri လုပ်လို့မကောင်းတဲ့သူဆိုရင် Unfollow ထားတယ်။ ဒီလိုသုံးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Attention မှန်သမျှက ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အရာတွေနဲ့ ကိုယ်လေ့လာပြီးသဘောကျတဲ့ Page တွေမှာပဲ Attention ရှိတော့ စိတ်ရှင်းတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ သိမ်ငယ်စိတ်တွေမဝင်ဖို့၊ တစ်ခုခုမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသုံးမကျဘူးလို့ ထင်နေတာတွေပျောက်ဖို့အတွက် ဆိုရင် Social media ကိုသုံးတဲ့နည်းလမ်းမှန်ဖို့လိုတယ်။

Min Khant(Verse)

ဘာလိုဆို ဒီကနေ Side Effect တွေအများကြီးပါလာနိုင်
တယ်၊ မနက်နိုးကတည်းက Newfeeds ကြီးကြည့်ပြီး ၁၂ နာရီထိုး
သွားတဲ့ နေ့တွေ ထပ်မဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ သူငယ်ချင်းတိုင်းရဲ့
Myday တွေဝင်ကြည့်ပြီး သူတို့ Life ကိုပဲစောင့်ကြည့်နေရင်း ကိုယ့်
အတွက် ကိုယ်အချိန်ပေးဖို့ မေ့နေတာမျိုးတွေ ထပ်မဖြစ်ဖို့အရေး
ကြီးတယ်။

ဆိုတော့ ပြန်ပြီးချုပ်ရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အာရုံစိုက်ဖို့
လိုပါတယ် တွေ့သမျှနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေရင်တော့ သိမ်ငယ်စိတ်က အမြင်နေ
မှာပါပဲ။



(၄) ဘဝကို Editing လုပ်ပါ။ ။

ကျွန်တော် Video Editing လုပ်နေရင်း အတွေးလေးတစ်ခု ဝင်လာတယ်။ ဘဝမှာလည်း Editing လုပ်ဖို့လိုတယ်။ Editing လုပ်တယ်ဆိုတာက အကြမ်းရိုက်ထားတဲ့ Video ကို ပိုပြီးကောင်းလာဖို့၊ မလိုတာတွေဖယ်တယ်။ လိုအပ်တဲ့အရေးကြီးတဲ့အပိုင်းတွေကိုပဲထား ထားတယ်။

ဒီလိုပဲ ဘဝမှာလည်း မလိုတာတွေကို အရမ်းကြီးအချိန် မပေးမိဖို့လိုတယ်။ အချိန်ပေးလွန်းသွားရင် ကိုယ့်ဘဝက အချိန်မကုန် သင့်တဲ့ နေရာမှာပဲ တစ်လည်လည်နဲ့ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

ဥပမာ - ကျွန်တော်တို့ကိုမလိုအပ်တဲ့သူတွေအတွက် အချိန် အရမ်းပေးလွန်းတာ။ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ အရာလေးတွေအပေါ်မှာ စိတ်ညစ် လွယ်တာ စတဲ့ မကောင်းတဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေကို Editing လုပ်သလိုပဲ

Min Khant(Verse)

Cut လုပ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အဲ့ခါကျမှ ဘဝကလည်းပိုပြီးတော့ နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းလာ တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုလည်း ကျေနပ်လာမယ်။ တခြားသူကို ကိုယ့်ဘဝ အကြောင်းပြောပြပြန်ရင်လည်း သူတို့သဘောကျနေလိမ့်မယ်။

Video ကောင်းတစ်ပုဒ်လိုပေါ့။ အကြမ်းကြီး ဘာမှ Editing မလုပ်ဘဲ တင်တဲ့ Video ဆိုရင် လူတွေက သိပ်ကြည့်ချင်မှာမဟုတ် သလိုကိုယ်တိုင်လည်း သဘောမကျဘူးဟုတ်တယ်မလား။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ရိုက်တဲ့ Video ကို ကိုယ်သဘောကျဖို့ Edit လုပ်တာပဲ။ ဘဝ မှာလည်း ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်နေဖို့ သဘောကျနေဖို့အတွက်ဆိုရင် Edit လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။ မလိုတာတွေကိုအရမ်းအရေးပေးပြီး အရေး မပါတာတွေမှာပဲ အချိန်ကုန်နေလို့မဖြစ်ဘူး။ Cut လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ဒါဆိုရင် ဘဝကိုကျေနပ်နေလိမ့်မယ်။

Editing လုပ်ပြီး ဘဝကိုရှင်သန်ပါ။



(၅) YBS ပေါ်ကအတွေးတစ်စ။

ဒီစာကို ကျွန်တော် YBS စီးရင်းရခဲ့တဲ့ အတွေးလေးကနေ အခြေပြုပြီးရေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ YBS စီးတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ကားရွေးနေလို့မရပါဘူး၊ ရွေးလွန်းရင် ကျွန်တော်တို့ နောက်ကျမယ်၊ အချိန်မီသွားလိုတဲ့နေရာကို မရောက်တော့ဘူး။

YBS စီးဖို့ ကားစောင့်နေတဲ့အခါ ဒီကားကနွေးလို့၊ ဒီကားက ညစ်ပတ်လို့၊ ကားဆရာကမကောင်းလို့ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ ရွေးလွန်း နေရင် ဖြစ်သွားမှာက ကျွန်တော်တို့ နောက်ကျမယ်၊ ဒါပါပဲ အဲ့တော့ ကျွန်တော်တို့ဘာလုပ်ရလဲ လာတဲ့ကားကို ရွေးမနော်လို့လိုက်သွားရတာ

Min Khant(Verse)

ပဲလေဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝမှာလည်း အကြောင်းပြချက်တွေ များပြီး ရွေးလွန်းနေရင် ဘယ်နေရာမှ မရောက်ဘဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြောချင်တာကတော့ YBS ရဲ့ ဥပမာလေးလိုပဲ။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဂျေးများနေလို့မဖြစ်ဘူး၊ ရှိတာနဲ့၊ ရတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့လုပ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။

ကျွန်တော့်ဆိုလည်း Video တွေစရိုက်တုန်းက နှစ်သိန်းကျော် တန် Redmi ဖုန်းလေးနဲ့ စရိုက်ခဲ့တာ၊ ကျွန်တော်သာ ကင်မရာကောင်းတဲ့ ဖုန်းလေးနဲ့မှ၊ ကင်မရာကြီးနဲ့မှ ဆိုပြီး တွေးနေ၊ ဂျေးများနေရင် အခုထိ Video ဆိုတာ ရိုက်ဖို့မဖြစ်နိုင်ဘူး။

စာတွေစရေးတုန်းကလည်း ထိုနည်းတူပဲ၊ အကုန်ရေးတက် နေမှရေးခဲ့တာမဟုတ်ဘူးရယ်၊ အဆဲလည်းခံရတယ်၊ သူများစာတွေခိုး ရေးတယ်လို့လည်းအပြောခံခဲ့ရတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီစာကိုဖတ်နေတဲ့ သူကိုပြောချင်တာ ကားမရွေး ပါနဲ့၊ နောက်ကျကျန်နေလိမ့်မယ်၊ အခုကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတာနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် စလုပ်ပါ၊ ရှိတာလေးနဲ့ ဂျေးမများဘဲ စမှ လမ်းခရီးက မြန်မြန်ရောက်မှာပါ။

ဘာမှမလုပ်ဘဲ ဒီတိုင်း မရှိတာတွေကို တွေးနေ၊ လိုချင် နေရုံနဲ့ ရောက်မလာနိုင်ပါဘူး၊ လမ်းကြောင်းပေါ်ကို စရောက်ဖို့အတွက် ရှိတာလေးနဲ့ စပြီးတော့ လုပ်ပါ၊ စပြီးတော့ ကြိုးစားပါ၊ ဒါဆိုရင် မင်းသွားချင်တဲ့ လမ်းခရီးကို မြန်မြန်ရောက်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီကားကဒါဖြစ်လို့၊ ဟိုဟာဖြစ်လို့လို့ ရွေးနေရင် လမ်းခရီး နောက်ကျနိုင်သလို၊ မင်းဘဝမှာလည်း ဒါမရှိလို့၊ ဒါတွေမရလို့ဆိုပြီး အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ပိတ်နေရင် မင်းဘဝနှောင့်နှေးနေပါလိမ့်မယ်။



(၆) ကိုယ့်ကိုကိုယ် Promote လုပ်ပါ။

ဒီစာကိုမရေးခင် ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်ရက်က ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်နဲ့စကားပြောဖြစ်တော့၊ သူ့ဆီက ထူးဆန်းတဲ့စကားတစ်ခွန်း ကြားရတယ်။

အဲ့တာကဘာလဲဆိုရင် “မင်းက ဘာလို့ မင်းရဲ့ Facebook Account မှာ မင်းရဲ့ Post တွေပဲ ပြန်ရှုလိုက်၊ တင်လိုက်လုပ်နေတာလဲ” တဲ့။

သူကတော့ ဒီတိုင်း သဘောရိုးနဲ့မေးလိုက်တာပါ။ ကျွန်တော် ဒီကနေတစ်ခုပြောချင်တာက လူတွေက Social Media မှာ အားတိုင်း ယားတိုင်း Post တွေတင်နေတယ်လို့ပဲထင်ကြတယ်။ ကျွန်တော်ဆို

Min Khant(Verse)

စာတွေတောက်လျှောက်ရေးတယ်၊ Video တွေတောက်လျှောက်လုပ်
တယ်၊ တင်တယ်။ ဒါကို ကျွန်တော်သူငယ်ချင်းတချို့နဲ့ တချို့လူတွေ
မြင်ကြတာက မင်းက အားတိုင်းယားတိုင်း တင်နေတာပဲ မင်းက
အလုပ်မရှိ ဒါတွေပဲတင်နေတယ် ဆိုပြီးထင်တတ်ကြတယ်။

တကယ်တမ်း ကျွန်တော်သေချာပြန်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင်
ကျွန်တော်အဲ့လိုမျိုး Postတွေကို အဆက်မပြတ် တင်နိုင်ခဲ့လို့ ကျွန်တော်
ကို လူသိများလာတယ်မဟုတ်လား လူသိများလာရာကနေမှ ကျွန်တော်
ဒီလိုစာအုပ်ထုတ်နိုင်တာမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

အဲ့တော့ ပြန်ပြီးဆက်ရမယ်ဆိုရင် သူငယ်ချင်ကမေးတော့
ကျွန်တော်ပြန်ပြောဖြစ်လိုက်တာက “အေးလေ၊ ဒါကို Self Promotion
လို့ ခေါ်တယ်လို့ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဆိုတော့ ဒီစာဖတ်နေတဲ့သူတွေကိုမေးချင်တာက Social
Media သုံးတဲ့အခါများသောအားဖြင့်က Entertainment အတွက်
သုံးကြတာများပါတယ်၊ ကိုယ်ကအဲ့လိုလူဖြစ်နေပြီလား၊ တစ်နေ့တစ်နေ့
သူများဟာတွေပဲလိုက်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် Promotion မလုပ်ဘူးဆို
ကိုယ်ကနောက်လာမယ့်နှစ်တွေမှာ Social Media ကိုအသုံးမချတက်
သေးရင် ကျန်ခဲ့အုံးမှာသေချာသလောက်ရှိပါတယ်။

ဘာလို့လဲဆိုရင် နောက်အနှစ် (၅) နှစ်လောက်အတွင်းဆို
နည်းပညာ၊ IT တွေက အခုထက်ပိုပြီးအဆင့်မြင့်လာအိုးမှာပါပဲ၊ ဒီလို
နည်းပညာတွေများလာ၊ တိုးတက်လာတဲ့အချိန်မှာတောင် ကိုယ့်အနေနဲ့
⁶ facebook Page လေးတစ်ခုလောက်မပိုင်ထားသေးတာမျိုးက သင့်ကို
နောက်ကျကျန်နေခဲ့ပါလိမ့်မယ်။

အဲ့ဒီတော့ မင်းက သူများတင်တဲ့ဟာတွေပဲ လိုက်ကြည့်နေ
ရင်းနဲ့ မင်းကိုယ်မင်း သိမ်ငယ်စိတ်တွေမဝင်ရအောင် အခုကစပြီး
မင်းကိုယ်မင်း Promotion လုပ်ပါ။

မင်းလုပ်နိုင်တာတွေချပြပါ၊ မင်းလုပ်ချင်နေတဲ့အရာတွေချပြဖို့
ကြောက်မနေပါနဲ့၊ အရင်ကလို အခွင့်အရေးတွေရဖို့ ကိုတကူးတက

YOU CAN CHANGE

လိုက်ရှာစရာမလိုတော့ပါဘူး။

Online ပေါ်မှာ မင်းအတွက်အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီး
ရှိပါတယ်။ မင်းသာအသုံးပြုတက်မယ်ဆိုရင်ပေါ့။



(၇) ကိုယ့်ကိုယ်လက်ခံသွားတဲ့အခါ။

ဒီစာကို ကျွန်တော်နဲ့ Counselling ယူတဲ့ Client တစ်ယောက် ဆီက ခွင့်ပြုချက်နဲ့ ရေးလိုက်ပါတယ်။

ဆိုတော့ အကြောင်းအရင်းက ဘာလဲဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ် လက်မခံတာပါ။ အဲ့တော့ ကျွန်တော်နဲ့ Counselling ယူတဲ့ Client တစ်ယောက်ရဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြပါမယ်။

သူ့ပုံစံက မိန်းကလေးတွေမကြိုက်တဲ့ပုံစံ၊ အသားကလည်း မဲတဲ့အထဲမှာပါတဲ့အပြင် အရပ်ကလည်း ယောက်ျားလေးတစ်ယောက် ရှိသင့်တဲ့ အရပ်အမောင်းထဲမှာမပါတော့ ပိုပြီးတော့ စိတ်ညစ်ရတယ်ဆိုပြီး

ပထမဆုံးအနေနဲ့ ရင်လာဖွင့်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ အပြင်မှာ လည်း ဒီကောင်လေးလို့ကြံပါတယ်။ ငါကတော့ ဝလို့၊ ငါကတော့ ပိန်လို့၊ မဲလို့၊ ပုလို့၊ စတဲ့ Physical အပိုင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ တော်တော်လေး စိတ်ထိခိုက်ရလောက်တဲ့အထိဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒါက ဒီကောင်လေးတစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်းဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ဝက်ခြံတွေ ရှိလို့၊ ကျွန်တော့်အသားက ညိုလို့ဆိုပြီး ငယ်ငယ်တုန်းက အဲဒါတွေပေါ်မှာ အကြီးအကျယ်ကို ကျွန်တော်အာရုံစိုက်လွန်းပြီး ပြင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။

ဝက်ခြံတွေဆို ပျောက်ချင်လွန်းလို့ အများကြီး သုံးပြီး ကြိုးစားခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါမဲ့ မအောင်မြင်ခဲ့ဘူး။ ဆေးရုံကိုတောင်ပြဖူးတယ်။ ဒါမဲ့ မပျောက်ဘူး။ အခုထိ ရှိနေတုန်းပဲ။ အသားညိုတာလည်း ဖြူမလာဘူး။ ဆိုတော့ နောက်ဆုံး ရလဒ်က ပိုက်ဆံတွေကုန်သွားတာပဲ။

အဲတော့ ကျွန်တော် အဖြေတစ်ခုကိုရှာတွေ့သွားတယ်။ အဲတာက ကိုယ့်ကိုကိုယ် လက်ခံလိုက်ဖို့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ဘယ်သူမှ သဘောမကျဘူးဆိုရင်တောင် ကိုယ်တိုင်က သဘောကျနေမှရမယ်လို့ ခံယူလိုက်တယ်ပြီးရင် ကျွန်တော့်ကိုဘယ်သူတွေကတော့ မင်းကဝက်ခြံတွေနဲ့၊ မင်းကလည်းဘာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့စကားတွေကို သိပ်မခံစားရတော့ဘူး။ ဘာလို့လဲဆို ကျွန်တော့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လက်ခံလိုက်လို့ပဲ။

လက်ခံပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော် ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်၊ ကျွန်တော် တကယ် ရူးသွပ်တို့အလုပ်ပဲဖိလုပ်ခဲ့တယ်။ ဝက်ခြံဆိုရတောင်သိပ်မစိုက်တော့ဘူး။ ကိုယ်ပျော်တဲ့အလုပ်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုပျော်အောင်ထားတယ်။ လူတွေကိုကူညီတယ်။ ဒီလိုမျိုးစိတ်နှစ်ပြီးနေလာလိုက်တော့ ကျွန်တော့် ပြောင်းလဲမှုကို ကျွန်တော်မြင်လာတယ်။ Physical အပိုင်းမှာ မပြောင်းလဲရင်တောင် ကျွန်တော့်အတွေးအမြင်တွေက တကယ်ပြောင်းလဲလာတယ်။ အဲတော့ တချို့က မင်းကိုဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ စကားတွေမှာ သိပ်ပြီး

Min Khant(Verse)

မခံစားရတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကိုလက်ခံပြီး ကိုယ်ပျော်တဲ့ အလုပ်မှာ
အချိန်ပြည့်အာရုံစိုက်၊ တိုးတက်အောင်လုပ်လိုက်တော့ ကိုယ့်ဘဝကို
ကျေနပ်ကိုယ့်ဘဝကိုကျေနပ်နေပြီ။

ကျွန်တော့်စာဖတ်သူတွေကိုပြောချင်တာက လူတိုင်းမှာ သူ့အား
နည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက်ဆိုပြီး ရှိကြစမြဲပါပဲ။ နံပါတ်(၁) အရေးကြီးတာက
ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို လက်ခံလိုက်ဖို့ပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို ကိုယ်တိုင်လက်ခံထားတဲ့သူတစ်ယောက်
ကို ဘယ်သူကမှ လာပြီးတော့ မတိုက်ခိုက်နိုင်ပါဘူး။



(၈) အရေးကြီးဆုံး ပထမအရာ။

တစ်ခါတုန်းက ရွက်လှေတစ်ဆင်းဟာ ပင်လယ်ထဲမှာ ကျောက်
ဆောင်တစ်ခုနဲ့တိုက်ပြီး မြုပ်သွားပါတော့တယ်။ အဲ့ဒီအချိန် ရွက်လှေကြီး
ပေါ်က လူတစ်ချို့လည်းသေကုန်ကြပါလေရော။

ကံကောင်းချင်တော့ လူတစ်ယောက်က ပျဉ်များလေးတစ်ခုကို
ဖောင်လုပ်ကာ အသက်ရှင်ကျန်နေရှာတယ်။ အဲ့လိုအသက်ရှင်ကျန်နေတာ
ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျေးဇူးပဲဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်လို့
ကိုမဆုံးဖြစ်နေတော့တယ်။

ဒီလိုနဲ့ နောက်လှေအသေးလေးတစ်ဆင်းဟာ သူ့ကိုတွေ့လို့
လိုက်မလားလို့ ပြောတဲ့အခါ အဲ့ဒီလူက “မလိုက်တော့ဘူး ကျေးဇူးပါ

Min Khant(Verse)

ကျွန်တော့်ကို ဘုရားသခင်ကကယ်မှာပါ။ ပြန်ဖြေတယ်”

ဒီလိုနဲ့ ဖောင်လေးမှာပဲ အဲ့လူ နေနေရတော့တယ်။

နောက်နေ့မနက်ရောက်တဲ့အထိ ဘုရားသခင်ကမကယ်
နောက်ထပ်လှေတစ်ဆင်းကရောက်လာပြီးလိုက်မလားလို့မေးပြန်တယ်
ဒီအခါမှာလည်း အဲ့လူက “မလိုက်တော့ဘူး ကျေးဇူးပါ ကျွန်တော့်ကို
ဘုရားသခင်ကကယ်မှာပါလို့ပြန်ဖြေတယ်”

နောက်နေ့မနက်မှာတော့ ဘုရားသခင်ကိုစိတ်တိုပြီး “ဘုရား
သခင်ပြောတော့ ကျွန်တော့်ကိုကူညီမယ်ဆို အခုထိဘာလို့မကူညီသေး
တာလဲ”

ထိုအခါ ဘုရားသခင်က ကိုယ်ထင်ပြကာ

“အသင် ကျွန်ုပ်သင့်ဆီကို လှေနှစ်စင်းလွှက်ခဲ့ပါတယ် အသင်
ကိုယ်တိုင်က မကြိုးစားဘဲ လိုချင်နေရင်တော့ ဘယ်အရာမှဖြစ်လာမှာ
မဟုတ်ပါဘူးတဲ့လေ”

ဒီပုံပြင်လေးက ကျွန်တော်သိပ်ကြိုက်တဲ့ The Pursuit of
Happyness movie ထဲက ဇာတ်ဝင်ခန်းတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ အပြင်မှာလည်းဖြစ်ဖူးကြတယ်။ ဆယ်တန်း
စာမေးပွဲကိုကြောက်လားဆို ကျွန်တော်လည်းကြောက်တယ်၊ ခင်ဗျားလည်း
ကြောက်မှာပဲ။

သိတဲ့အတိုင်း ဆယ်တန်းစာမေးပွဲနီးလာပြီဆိုရင် မိဘတစ်ချို့နဲ့
ကျောင်းသား/သူ တချို့တွေမှာလေ ဗေဒင်တွေသွားမေး၊ ယတြယာတွေ
ချေကြ၊ နတ်တွေမေးဘာလုပ်နဲ့ ရှုပ်ရှုပ်ခတ်နေတာကိုတွေ့ဖူးကြတယ်မလား။

ဒီလိုတွေလုပ်ရင်ကိုယ့်ကလေး ကံကောင်းပြီအောင်ပြီပေါ့
ဟုတ်ပါပြီ ကိုယ့်ကလေးက စာတစ်လုံးမှမကျက်ထားဖူးဆိုရင်ရော
ဒီယတြယာတွေကအသုံးဝင်ပါ့မလား။

ကျွန်တော်တို့နေ့စဉ်ဘဝမှာဘုရားရှိခိုးကြတယ်၊ ပြီးရင် ဆုတွေ
တောင်းကြတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ကျန်းမာပါစေ
စသည်ဖြင့် စုံလို့။

YOU CAN CHANGE

ကိုယ်တိုင်က အရက်နေ့တိုင်းသောက်၊ ကျန်းမာရေးလည်း မလိုက်စား၊ ဆေးလိပ်လည်းသောက် အဲ့လူကဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ ကျန်းမာ ပါစေဆိုရင် ကျန်းမာနိုင်ပါ့မလား။ ကိုယ်တိုင်က လူတကာအပေါ် အမုန်းပွား၊ လူတိုင်းရဲ့ မကောင်းသတင်းတွေကိုဖွပြီး အိမ်ရောက်လို့ ၁၅ မိနစ်လောက် လေး အချိန်ပေးပြီးမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရပါစေဆိုရင်ရော နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်ပါ့မလား။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ဘဝဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပုံဖော်၊ ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားရတဲ့ အရာတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားစင်ရှေ့လေး ရောက်မှ ၁၅ မိနစ်လောက် မုဒိတာပွားနိုင်တာထက် အချိန်တိုင်း လူတိုင်း အပေါ် အကောင်းမြင်စိတ်လေးထားတာပိုပြီးကောင်းပါတယ်။ ဆယ်တန်း ကျမှာဆိုလို့ ယတြာယာတွေချေနေတာထက် နှစ်စကတည်းက ပုံနှိပ်ကြိုးစား ခဲ့ခြင်းက ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ဆုတွေကြီးပဲတောင်းနေ လို့လည်း မပြည့်ပါဘူး ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားမှုသာမရှိရင် ဘယ်လောက်ပဲ ဆုတောင်းတောင်း ဘာမှဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။



(၉) ခံယူချက်မှားရင် လမ်းကြောင်းမှားမယ်။

လူတိုင်တစ်နေ့သေမှာတော့ သေချာတယ်။ ဒါပေမယ့် အသက်ရှင်နေတုန်းမှာ ကိုယ်ခံယူထားတဲ့အရာကနေ ကိုယ်နေရမယ့် ဘဝဖြစ်လာတယ်။

တချို့ကလည်း ဘဝကခဏတာပဲ။ အဲ့တော့ အသက်ရှင်နေတုန်း မင်းကြိုက်တာလုပ်၊ ကောင်းတာမကောင်းတာမတွေးနဲ့၊ မင်းစိတ်ပျော်ရာသာလုပ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့သူတွေလည်းရှိတယ်။

သူတို့ကြည့်လိုက်ရင် အလုပ်သေချာမလုပ်ဘူး၊ ဘာမှလက်ကြောမတင်းဘူး၊ အဆင်မပြေရင်လက်လျှော့မယ်၊ ပြန်မထဘူး၊ စိတ်အဆင်ပြေအောင်သာနေ အသက်ရှင်တုန်းဆိုတဲ့စကားနဲ့ ဆင်ခြေအကုန်ပေးပြီး

နေနေတာများတယ်။ အဲလိုနေတဲ့အထဲ ကိုယ်က RK မို့ဆိုတာမှမဖြစ်ဘူး။
ကိုယ်က သာမန်ပဲဆိုရင် မြန်မြန်ခွေးဖြစ်ပြီ။

တချို့ကြလည်း ပိုက်ဆံသာအရေးကြီးဆုံး၊ ပိုက်ဆံပဲရှာ၊ ပိုက်ဆံ
ရှိရင် မင်းကြိုက်တာလုပ်ရတယ်။ ပိုက်ဆံကသာအရေးကြီးဆုံးလို့ခံယူပြီး
အသည်းကုန် ပိုက်ဆံရှာနေတဲ့သူတွေလည်းရှိတယ်။

သူတို့ကြည့်လိုက်အမြဲပိုက်ဆံရှာနေတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘေးနားက
မေတ္တာတွေသူမမြင်နိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အနားတကယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေကို
သူကိုယ်တိုင်က နှင်ထုတ်လိုက်သလိုတွေဖြစ်ကုန်တယ်။ တကယ်လည်း
သူပိုက်ဆံတွေများကြီးရလာကော မေတ္တာစစ်တွေ သူ့ဘေးနားမရှိတော့ဘူး။
အိမ်အကြီးကြီးမှာ နေနေရပေမယ့် နွေးထွေးတဲ့ မိသားစုအရသာထက်
ပိုက်ဆံနဲ့ဝယ်ထားတဲ့ အတုယောင်မေတ္တာတွေပဲပိုများတတ်တယ်။

တချို့ကြလည်း ပိုက်ဆံကအရေးမကြီးဘူး။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ
လုပ်ရရင်ရပြီဆိုပြီး Business အတွေးခေါ်သိပ်မရှိဘဲ Royal Artist
လိုပုံစံမျိုးတွေလည်းရှိတယ်။ ပိုက်ဆံအရေးမကြီးဘူး။ သူ့လုပ်စရာရှိ
တာတော့လုပ်တယ်။ တကယ်လည်း မိုက်တယ်သူလှုပ်တာတွေက၊
ဒါပေမယ့်သူကြည့်လိုက်ရင် အမြဲခွဲနေတယ် ဆိုတာမျိုးတွေလည်းပေါ်တယ်။

တချို့ကလူတွေကိုကူညီတယ်။ ကိုယ့်အတွက်လည်း ပိုက်ဆံ
ရှာတယ်။ ကိုယ့်ဘေးနားကလူတွေကိုလည်း ဂရုစိုက်ပေးတယ်။ ကိုယ်ပျော်
တဲ့အလုပ်ကိုလည်း အချိန်ပေးရအောင်လုပ်တယ်။ သူ့အတွက်လည်း
Relax တယ် လုပ်ရမယ့်အချိန်၊ နားချိန်ထားတယ်။

အရာရာမှာ Balance ဖြစ်တယ်။ အစွန်းကိုမရောက်ဘူး။ ဒါမဲ့
ပိုက်ဆံကြီးပဲရှာနေတာမျိုးလည်းမဟုတ်ဘူး။ ပိုက်ဆံကအရေးကြီးတယ်။
ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကလို့အပ်တယ်။ ဒါမဲ့ အမြဲ အချစ်အချစ်ဆိုပြီး အချစ်
ဆိပ်တက်နေတာမျိုးလည်းမဟုတ်ဘူး။ အလုပ်ကအရေးကြီးမှန်းသိတယ်။
ဒါမဲ့ အလုပ်ကြီးပဲ နင်းလုပ်နေတဲ့သူမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ဘဝကတို့လို့ ပျော်ပျော်
နေရမှန်းသိတယ်။ ဒါမဲ့ အမြဲအပျော်တွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။
သူ့ခံယူချက်နဲ့သူ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ဘဝရဲ့ ပုံစံကို

Min Khant(Verse)

တည်ဆောက်သွားတဲ့ သူတွေကသာ သူတို့နေနေရတဲ့ဘဝကို ၁၀၀%
စိတ်ကျေနပ်တယ်ဆိုတဲ့ Feeling မျိုးရတာ။

မင်းဘဝရဲ့ ခံယူချက်ကရော ဘာများဖြစ်မလဲ ?



(၁၀) တစ်နေ့တောက တစ်နှစ်တာအတွက် ရင်းနှီးမြုပ်နှံခြင်းပဲ။

တစ်နေ့တာမှာ မင်းဘာတွေလုပ်နေလဲဆိုတာက နောက်တစ်နှစ်
အကြာမှာ မင်းဘာဖြစ်နေမလဲဆိုတာနဲ့ တိုက်ရိုက်အချိုးကျပါတယ်။
ဆိုတော့ မင်းရဲ့ တစ်နေ့တာကို မင်းအတွက်မင်း အာရုံစိုက်ပြီး
ဖြတ်သန်းကြည့်ပါ။ တစ်ရက်ချင်းတစ်ရက်ချင်းတော့ မင်းပြောင်းလဲမှုကို
တွေ့နေမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ပြောင်းလဲမှုတွေက တစ်နှစ်ကြာရင် မြင်တွေ့လာပါ
လိမ့်မယ်။ မင်းကတစ်နေ့တာမှာ ဘာအလုပ်မှလည်းရေရောရာမလုပ်၊
အမြဲဘူနေတာမျိုးတွေပဲလုပ်နေမိရင် နောင်တစ်နှစ်ကြာလည်း ဒီပုံစံဖြစ်
နေမှာပါပဲ။

Min Khant(Verse)

ဒါပေမယ့် မင်းက လုပ်စရာရှိတာပြီးအောင်လုပ်တယ်၊ အကြွေး
မထားဘူး၊ မင်းအတွက်မင်းအပြည့်အဝအာရုံစိုက်တယ်၊ မင်းရဲ့စိတ်အတွက်၊
မင်းရဲ့ဦးနှောက်အတွက်၊ မင်းရဲ့ Body အတွက် အားဖြည့်တယ်။ စတဲ့
အရာတွေကိုသာ နေ့စဉ်လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် နောက်ထပ် (၁) နှစ်လောက်
အကြာမှာ မင်းရဲ့ပြောင်းလဲမှုကိုမြင်လာပါလိမ့်မယ်။
ဆိုတော့ ဒီနေ့အတွက်ကော မင်းဘာတွေလုပ်ပြီးပြီလဲ။



(၁၁) စမ်းသပ်မှု အရေးကြီးတယ်။

ဘဝမှာ စမ်းသပ်မှုတွေမရှိရင် ကိုယ်တာဖြစ်ချင်လဲဆိုတာကို သိနိုင်
မယ့်သူမရှိဘူး။ ခင်ဗျားအခုမြင်တွေ့နေရတဲ့သူ့အများစုက တစ်ခုတည်းကို
လုပ်ပြီး နေရာတစ်ခုကိုရသွားတဲ့သူတွေမဟုတ်ဘူး။

ဆိုတော့ ကိုယ်တာဖြစ်လာမလဲဆိုတာကိုသိဖို့က အရာရာတိုင်း
ကို Try နေဖို့လိုတယ်။ အထူးသဖြင့် မင်းရဲ့ အသက်က ၁၆/၁၇ ပဲရှိသေး
တယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ Try New Things, Tly A Lot Of Things ဆိုတဲ့
စကားကို ယူထားပြီး စမ်းကြည့်။ အတွေ့အကြုံယူကြည့်ဖို့အရေးကြီးတယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဘာလုပ်ရင်ကောင်မလဲထိုင်စဉ်းစား၊ ထိုင်ပြီး
ဆွေးနေ၊ ဘူနေလို့ ကိုယ့်ကို ဒါလုပ်ပါဆိုပြီးဘယ်သူမှတော့ လာကမ်းလှမ်း

Min Khant(Verse)

မှာမဟုတ်ဘူး၊

ကျွန်တော့်တုန်းကလည်း Try A Loth Of Things ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့ဖူးတယ်၊ မှတ်မှတ်ရရ ဆယ်တန်းပြီးပြီးချင်းမှာ ကျွန်တော် အဆိုတော် ဖြစ်ချင်တယ်၊ အဲ့တော့ ကျွန်တော်သီချင်းတွေဆိုတယ်၊ လုပ်တယ်၊ သီချင်း တွေရေးသေးတယ်၊ ဂစ်တာတီးလည်းသင်တယ်၊ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော် အဲ့တာတစ်ခုကို တစ်စိုက်မတ်မတ်ဆက်လုပ်ခဲ့လားဆိုမလုပ်တော့ဘူး။

အခုထိတော့ ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့တဲ့သီချင်းတွေရှိသေးတယ်၊ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် သီချင်းဆိုတာက ကျွန်တော့်အတွက်သိပ်အဆင်မပြေတော့ ဘာဆက်လုပ်လဲဆို စာရေးတယ်၊ ကဗျာလေးတွေစရေးလာတယ်၊ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် စာရေးတာကို သဘောကျပြီး အခုလိုစာအုပ်တွက်နိုင်တဲ့ အထိလုပ်နိုင်လာဝယ်၊ ကျွန်တော်တကယ်သဘောကျပြီးလုပ်ချင်နေတဲ့ အရာက စာရေးတာပဲဆိုတာကိုသိလာတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲ့နေရာမှာပဲရပ်နေလိုက်ရင် ကျွန်တော်က အများမြင်တဲ့ နာမည်ကြီးထမ်းငတ်၊ စာရေးဆရာ ငမဲ့ ဆိုတာဖြစ်မှာသိနေတယ်၊ အိမ် ကလည်း သဘောကျတာမှမဟုတ်ဘဲ။ ဆိုတော့ ကျွန်တော်လည်း ငယ်သေးတာဖြစ်လို့ ဒီ Skill (စာရေးခြင်း) ကိုပဲအသုံးပြုပြီး တစ်ဖတ်မှာ ကျွန်တော် Content Writing Businessတွေလုပ်ဖြစ်တယ်၊ Client ပေါင်း များစွာ၊ Companyပေါင်းများစွာအတွက် ကျွန်တော်လုပ်တွေလုပ်ပေးဖြစ်တယ်။

ဒီနေရာမှာပဲ ကျွန်တော်ရပ်နေလားဆိုမရပ်သေးဘူး၊ ဆက် ပြီးတော့ Content နဲ့အတူ အရေးပါတဲ့ Graphic Design/Video Editing စတဲ့အရာတွေပါ ကျွန်တော်လေ့လာပြီးဆက်လုပ်ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုမျိုးစမ်းသပ်မှုတွေများစွာကိုလုပ်ခဲ့တယ်၊ အဆင်ပြေတဲ့ အရာတွေကို ဆက်လုပ်တယ်၊ နောက်ထပ်ကျန်သေးပါတယ်၊ စာတွေကို သူများတွေကခိုးပြီးတင်တော့ ကျွန်တော်လည်းစာတွေမတင်တော့ဘဲ အခုလို Video တွေပိုရိုက်ဖြစ်လာတယ်။

ဆိုတော့ ကျွန်တော် စမ်းပြီးလုပ်ကားတွေကို ပြောရမယ်ဆို အများကြီးကျန်ပါသေးတယ်။ နောက်ထပ်လည်း စမ်းပြီးတော့ Try

YOU CAN CHANGE

သွားမယ့်အရာတွေ ကျန်နေပါသေးတယ်။ Try New Things Every Day ပါပဲ။ အဲထဲကနေမှ ကိုယ် Try လိုက်တဲ့အရာတွေထဲက အဆင်ပြေတာ ကိုယ့်အတွက် Effective ဖြစ်စေတာမျိုးတွေဆို ဆက်ပြီး Keep Going လုပ်တယ်။ ပိုပြီး Update လုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပုံစံနဲ့ ကျန်တော်ကတော့ နေထိုင်ပါတယ်။

ဒီစာကိုဖတ်နေတဲ့ခင်ဗျားကရော ဘာတွေ Try ပြီးပြီလဲ၊ စမ်းသပ် ပြီးပြီလဲ၊ ဘာမှတော့မလုပ်ရသေး ကြိုးစားတယ်ဆိုတာဘာလဲတောင် မသိသေးဘဲ ငါတော့ဘာမှမလိုချင်ဘူး၊ ဘာလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ ထိုင်းတွေ။ ထိုင်ငေးနေနဲ့ဘယ်ကမှ လမ်းကြောင်းတွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေပေါ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

Try New Things, Try A Lot Of Things ပါ၊ ဒါဆိုမင်းရဲ့ ဘဝကလည်း စတင်ပြီး Changes ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။



(၁၂) အတွေးတွေကို Change ပါ။

ဘဝပြောင်းဖို့ဆို အတွေးကောင်းဖို့နဲ့ အတွေးတွေ ပြောင်းဖို့ လိုတယ်။ ကျွန်တော့်ဆို ဘဝပြောင်းဖို့ဆို အတွေးကောင်းဖို့နဲ့ ငယ်ငယ်က အတွေးစတွေနဲ့ အခုလက်ရှိအတွေးတွေက မတူတာတာ သတိထား မိလာတယ်။

ငယ်ငယ်ကဆို လိုတာမရရအောင်ယူတတ်တဲ့အတွေးတွေက အခုကျ အဲ့လောက်အရေးမကြီးတော့ဘူးဆိုတာကို သတိထားမိလာတယ်။ ဒါတွေအပြင် တစ်ခုခုနဲ့ပတ်သက်ပြီးရင် စိတ်ကောက်ဖို့လောက်မတွေး တတ်တဲ့ အတွေးကလည်းပြောင်းလာတယ်။

ဒါတွေပြောင်းလာတော့ ရလဒ်တွေကောင်းလာတယ်။

YOU CAN CHANGE

အရင်ကလို ဇာတိက ကိစ္စသေးသေးကအစ စိတ်ရှုပ်မနေတတ်တော့ဘူး။
နောက်ဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ Facebook page မှာ တွေ့ရတဲ့ Blame Comment
တွေကအစ အရင်ကဆို ပြန်ပြီးတုံ့ပြန်ခဲ့တယ်။

အဲလို တုံ့ပြန်ခဲ့တော့တာရသွားလဲဆို၊ ကိုယ့်အချိန်ကုန်သွားတာပဲ
အဖတ်တင်လိုက်တယ်။ နောက်ပိုင်းကျ ဒါတွေကို အကားပါဆိုပြီး ပစ်ထား
လိုက်တယ်။ ကိုယ့်အတွက်အချိန်ပိုထွက်လာတယ်။ အလုပ်ကိုပိုလုပ်ဖြစ်၊
စာတွေပိုရေးဖြစ်လာတယ်။

အတွေးတွေမပြောင်းရင် ဘဝကလည်း ပြောင်းမှာမဟုတ်ဘူး
ဆိုတာကို စောစောသိလိုက်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ တွေးပုံတွေကို
အသေးစိတ်၊ အစေးအမွှားကအစ ဂရုတစိုက်၊ သတိရှိရှိနဲ့တွေးဖြစ်
လာတယ်။

ထစ်ခဲနဲ့ စိတ်တို ရန်ရှာပြီး စိတ်ကောက်တတ်တဲ့ဟာတွေ၊
စိတ်ရှုပ်လွယ်တာမျိုးတွေ၊ ညည်းညူနေတာမျိုးတွေက အတွေးတွေကနေ
စတယ်။ အတွေးကို ကိုယ်ကိုင်သွားပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်သွားပြီးဆိုရင် အရမ်းကြီး
မပူလောင်တော့ဘူး။ အမြဲစိတ်ညစ်နေရတာမျိုးလည်းမဖြစ်တော့ဘူး။

အဲ့တော့ အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့ပဲ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီလို
အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်လိုက်မှ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကလည်း
ရလာဒ်ကောင်းတွေနဲ့ ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။

Negative အတွေးတွေဖယ်နိုင်လေလေ၊ Postive အတွေးတွေ
များများတွေးလေလေ၊ ဘဝမှာလည်း ပိုပြီးတော့ အကြည်ဓာတ်လေးတွေ
ပိုရလေလေပါပဲ။ ဒါကနောက်ပိုင်းကိုယ်ခံယူလာတဲ့ အရာတစ်ခုပဲ။



(၁၃) Life Is A Choice.

ဘဝက ရွေးချယ်မှုပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေအတိုင်း ဘဝက သွားမှာပါပဲ။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ ရွေးချယ်မှုကောင်းရင်း ဘဝက လည်း ကောင်းမှာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုကမှားရင် ဘဝကလည်းမှားနေ မှာပါပဲ။

ဒါမယ့်၊ တချို့ဘဝတွေမှာ ရွေးချယ်ခွင့်မရကြဘူး။ သူတို့ မိသားစုအဆင်ပြေဖို့၊ သူတို့စားဝတ်နေရေးအတွင်ပဲ အာရုံစိုက်ရင်း အသက်ရှင်ရတာဖြစ်လို့ ဘဝကအရွေးချယ်မှုပဲလို့ သူတို့ကိုပြောလိုက်ရင် ရယ်စရာကောင်းနေလိမ့်မယ်။

ဒီစာကလည်း ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ရွေးချယ်လို့ရရဲ့သားနဲ့ မရွေးချယ်ဘဲ ထိုင်နေတဲ့သူတွေ၊ မိုင်နေတဲ့သူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဘာလို့ ဒီစာကိုရေးဖြစ်လဲဆိုရင် ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်နဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်ဖြစ်တော့ သူကမေးတယ်။ မင်း မိသားစုလုပ်ငန်းရော အဆင်ပြေလားတဲ့။ အမှန်တိုင်းပြောရရင် အိမ်က မိသားစုလုပ်ငန်းကိုကျွန်တော်စိတ်မဝင်စားလို့မသိဘူး။ “အေး ငါလည်း သိပ်မသိဘူးလေ” လို့ပဲပြောလိုက်တော့ သူငယ်ချင်းက ဆက်မေးတယ်။ “မင်းအိမ်က မိသားစု လုပ်ငန်းမင်းသိရမယ်လေတဲ့။ ငါဆို မလုပ်ချင်လည်း အိမ်က ပွဲရုံလုပ်ငန်းငါလုပ်နေရတာပဲလေတဲ့ မင်းကဘာလို့မသိရတာလဲ” သူပြောတော့ကျွန်တော်လည်း ဆက်ပြောရတော့တာပေါ့။

“မင်းပြောမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ငါက အိမ်ကလုပ်ငန်းကို ရွေးချယ်ခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။ ငါအိမ်နဲ့လည်းနေနေတာမဟုတ်ဘူး။ ငါ့လုပ်ငန်းနဲ့ ငါလည်ပတ်နေတာလို့ပြောလိုက်တော့” မင်းအဲ့လိုဆိုတော့လည်း မင်းကိုအားကျသားကွာတဲ့။

ငါဆို အခု အသက်သာကြီးလာတာ ငါဘာဖြစ်ချင်လဲ ငါမရွေးချယ်တတ်တော့ဘူး။ ငါ့အိမ်က တနိုင်တပိုင်ပဲ လုပ်စရာမရာရေရေရာရာ မရှိတာနဲ့ငါလုပ်နေမိတယ်ကွာတဲ့။

ဒီမှာ ကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့ဟာလာပါပြီ။ Life is a choice ပါ။ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိတယ်ရွေးချယ်ဖို့လည်း အခွင့်အလမ်းရှိတယ်ဆိုတဲ့ လူငယ်လေးတွေ ဖောက်ထွက်ပါ။ ရွေးချယ်ပြီးလုပ်ကြည့်ပါ။ စမ်းကြည့်ပါ။

ဟိုတလောကလည်း (၁၈) နှစ်အရွယ်ကောင်လေးတစ်ယောက် ရင်လာဖွင့်တယ်။ သူလုပ်ချင်တာက Vlogger ဒါပေမယ့်အိမ်က အပေါင်ဆိုင် ဖွင့်ထားတော့ အဲ့မှာပဲလုပ်စေချင်တယ်။

ဆိုတော့ ကလေးရဲ့ ဘဝထဲကို မိဘဖြစ်သူဟာ ဝင်ပြီးမခံစားပေးဘူး။ မကြည့်ပေးဘူး။ ကလေးကိုချစ်တာထက် သူတို့ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်လုပ်ခဲ့တဲ့ ဒီအပေါင်ဆိုင်ပြုတ်မှာပဲကြောက်ကြတယ်။

ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့အများကြီးပါပဲ။ အချိန်မနှောင်းခင်

Min Khant(Verse)

လေးမှာ Choice လုပ်ပိုအခွင့်အလမ်းသာတယ်ဆို Choice ပါ။ ရွေးချယ်ပါ။
စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။ ကြိုက်တယ်ဆို တစ်စိုက်မတ်မတ်ဆက်လုပ်ပါ။

တစ်ခုပဲ ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့အရာကိုတော့ ရွေးပြီပြီ
ဆိုတာတဲ့ လုပ်သာလုပ်၊ အပြစ်မမြင်နဲ့ တစ်ချိန်ချိန် ဒါက ကိုယ့်အတွက်
Life style တစ်ခုလိုဖြစ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာကို သာယုံကြည်ထားဖို့
လိုတယ်။



(၁၄) ယောကျ်ားလေးတိုင်းအတွက် ရည်ရွယ်သည့်စာ။

ဒီက ယောကျ်ားလေးတွေအတွက်ရည်ရွယ်ပါတယ်။ Change လုပ်စရာတွေအများကြီးတဲ့ကန ဆော်ကြည်ချင်တဲ့စိတ်ကလည်း အတော် ဒုက္ခပေးပါတယ်။

ကျွန်တော့်တုန်းကဆိုလည်း အဲစိတ်ဝင်ခဲ့တော့ အပြင်ပိုင်းတွေ ကို သိပ်အာရုံစိုက်ပြီး အချိန်ကုန်ခံခဲ့ဖူးတယ်။ ဥပမာ ကျွန်တော့် မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံကရှိတော့ အဲဝက်ခြံမရှိမှ ဆော်ကြည်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဝင်ခဲ့တော့ ဝက်ခြံဖိုးနဲ့တင် အတော်ကုန်ခဲ့တယ်။

ပြီးတော့ အဝတ်အစားအပိုင်း၊ သုံးဆောင်အပိုင်း ကိုယ်တိုင် မသုံးချင်လည်း သူငယ်ချင်းတွေက ဒါသုံး ဆော်ကြည်တယ်ဆိုလို့ လိုက်

Min Khant(Verse)

သုံးဖူးသေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အချိန်သာကြာလာတယ် ဘာပဲဖြစ်လာလဲဆို
ပိုက်ဆံကုန်လာတာပဲ အဖတ်တင်တယ်။

နောက်ပိုင်း ဆော်ကြည်ဖို့တွေဆိုတကူးတက လိုက်လုပ်
မနေတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးကိုယ့်ကိုကိုယ် ၁၀၀% အာရုံစိုက်လာတယ်။
ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်ပိုမြင့်ဖို့တွေနဲ့ လေ့လာနိုင်မှု
Skill တွေကိုပိုတိုးအောင်ပဲနေ့စဉ် Train ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ အတော်လေး
ကြာလာတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆော်ကြည်ချင်ပါတယ်။ ကောင်မလေးတွေ
သဘောကျခံချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်က ပျောက်သွားပြီး မနေ့ကထပ်
ငါပိုတော်ချင်တယ် ဆိုတဲ့စိတ်၊ အရင်လကထပ် ငါပိုက်ဆံပိုရှာနိုင်ရမယ်
ဆိုတဲ့စိတ်ကပဲ ပိုများနေတော့တယ်။

ကံကောင်းချင်တာက အဲလိုတကူးတက ကောင်မလေးတွေ
မကြည်အောင်နေနေတဲ့ အချိန်မျိုးမှ ကိုယ့်ဘေးနားကောင်မလေးတစ်ချို့
ကဝိုင်းလာကြရော။ အခုကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့ Point ကိုရောက်ပါပြီ။

ဆိုလိုတာက ဆော်ကြည်ဖို့ကြိုးစားနေတာထက်စာရင်
ယောကျ်ားလေးတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ Value ပိုမြင့်လာအောင်ကြိုးစားဖို့ပဲ
ပိုပြီးအားစိုက်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ တွေးခေါ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခန္ဓာကိုယ်
ပိုင်းဆိုင်ရာ စတဲ့အရာတွေကိုပိုပိုတိုးတက်အောင်လုပ်ရင်းနဲ့ ၁၀၀%
ကိုယ့်ကိုကိုယ်အာရုံစိုက်နေခြင်းကမင်းဘေးနားမှာ မင်းကြည်ချင်တယ်
ဆိုတဲ့ ကောင်မလေးတွေဝိုင်းလာတာခံရပါလိမ့်မယ်။

အဲ့တော့ မလိုအပ်တာကို အရေးကြီးလုပ်ပြီးဆော်ကြည်ဖို့
ကြိုးစားမနေပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပဲ တစ်နှစ်လောက် ကောင်းကောင်း
အချိန်ပေးလိုက်ပါ။ Change ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။



(၁၅) Professional ဆန်ဆန်လုပ်။

ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် Professional ဆန်ဆန်ပဲလုပ်တဲ့ ဒီစကားကို အတော်လေးသဘောကျတယ်။ ပြောတဲ့အထဲမှာ ဘယ်အလုပ်ဖြစ်ဖြစ်လို့ပါတယ်နော်။ အဲ့တာက ပိုထူးခြားတယ်။

တော်တော်များများထင်ကြတာက ပိုက်ဆံရတဲ့အလုပ်မှ တာဝန်ယူမှုအပြည့်နဲ့ လုပ်ချင်ကြတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ ဝန်ထမ်းအလုပ်မှာမှ သေချာအလုပ်လုပ်ကြတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်တောင်မှ ပိုက်ဆံဝင်မှ သေချာလုပ်ကြတယ်။ Professional မဆန်ဘူးပြောရမယ်။

Professional မဆန်တော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ရောက်သင့်သလောက်နေရာကိုမရောက်တော့ဘူး။ ဥပမာ - ကျွန်တော်သာ ကျွန်တော့်

Min Khant(Verse)

ရဲ့ Minkhant Sharing Pageကို စကတည်းက တကယ် ကိုယ့်ကိုကိုယ် Professional တစ်ယောက်လို့ခံယူပြီး သေချာလုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် သေချာ တယ်အခု Follower 1M ကျော်နေပြီ။

ဒါမဲ့ ကျွန်တော် Professional ဆန်ဆန်လုပ်ဖြစ်တာ တစ်နှစ် တောင်မပြည့်သေးဘူး။ အဲ့တော့ Growth ဖြစ်နှုန်းနှေးသွားတယ်ပေါ့။

ဒီစာကိုအဓိကရေးရတဲ့အကြောင်းအရင်းကတော့ တော်တော် များများ မြင်ရတဲ့အရာတွေမှာ Professional ဆန်ဆန်မလုပ်ကြဘဲ၊ စိတ်ပါမှလုပ်တာ၊ စိတ်ပါမှ Post တင်တာဆိုတဲ့ဟာမျိုးတွေ တွေ့ရတာပေါ့။

အဲ့တော့ Professional ဆန်ဆန်အလုပ်လုပ်တဲ့သူနဲ့ စိတ်ပါမှ လုပ်တဲ့သူရဲ့ ရလဒ်က (၂) နှစ်လောက်ကြာတော့ အတော်လေးကို ကွဲသွားတယ် ဟုတ်တယ်ဟုတ်။

ဆိုတော့ ပြောရယ်ဆိုရင် အပျော်အပျက်လို့ ဘယ်အရာမှ သဘောထားတဲ့သူက နေရာရပြန်တယ်။ ဥပမာခင်ဗျားက Tik Tok ဆော့ တယ်ပဲထားပါတော့၊ ခင်ဗျားတွေးတာက ငါက Tik Tok ဆော့တယ် ဆိုတာလောက်ပဲတွေးတယ်။ တကယ့် Professional သမားတစ်ယောက် ကဘယ်လိုတွေးလဲဆို ငါ့ Talent အစစ်ကိုငါချပြမယ်။ ငါတစ်နေ့ တစ်ပုဒ်အမြဲ Idea လုပ်မယ်။ Content ထုတ်မယ်လို့တွေးတယ်။ Lighting နဲ့ရိုက်မယ်။ အဝတ်အစားကအစ သေချာရွေးတယ်။ ရိုက်တယ်။ ပုံမှန် တင်တယ်။ အဲ့လိုနဲ့ တစ်နှစ်လောက်ကြာလာတော့ ပထမတစ်ယောက်က ဆော့ပဲဆော့တာလေ။ တခြားဘာမှ Plan ဘာညာမရှိဘူး။

ဒုတိယတစ်ယောက်မှာ သေချာသွားတယ်။ Run တယ်။ ဆော့တယ်လို့မခံယူဘဲ Create လုပ်တယ်လို့တွေးတယ်။ တစ်နှစ်လောက် ကြာတော့ ဒုတိယတစ်ယောက်ရဲ့ Content ကိုလူတွေကြိုက်ပြီးလူသိများ။ Commercial တွေဘာတွေရပြီးနာမည်စပေါက်လာတယ်။ ပထမတစ် ယောက်တော့ ပုံမှန်တိုင်းဆော့ကောင်းတုန်း။

အဲ့တော့ ဒါလေးက Tik Tok ဆော့တာကိုတောင်မှ Professional ဆန်ဆန်စပြီး လုပ်ကတည်းက ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ရလဒ်တွေက

YOU CAN CHANGE

ပုံမှန်လူတွေထက်ကွဲထွက်စေနိုင်တယ်။

အဲ့တော့ အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ ပြောပြရမယ်ဆို ဘယ်လုပ်ငန်းကိုမဆို Professional ဆန်ဆန်အလုပ်လုပ်ပါ။ မပျက်မကွက်အလုပ်လုပ်ပါ။ ဆင်ခြေမပေးနဲ့၊ မပျင်းနဲ့၊ ဒါဆိုရင် ရလာဒ်တွေက ကောင်းနေမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်ယုံကြည်တယ်။



(၁၆) သစ်ပင်လိုလူမဖြစ်စေနဲ့။

ဝမ်းအနည်းရဆုံးတွေထဲက တစ်ခုကဘာလဲဆို ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို သစ်ပင်နဲ့တူတူရှင်သန်လိုက်တာပဲ။ ဘယ်နေရာမှမပြောင်းမရွှေ့၊ အတွေ့အကြုံအသစ်တွေဆိုဘာမှမယူ၊ ဘယ်နေရာမှမသွားရဲ မလာရဲနဲ့ အချိန်တွေကိုဖြတ်သန်းတဲ့သူမျိုးပေါ့။

ကိုယ်တိုင်က ဒီလိုလူမျိုးထဲပါနေပြီဆိုရင်တော့ အခုပဲပြင်ဖို့ လိုပါပြီ။ ဒီလိုမှ မပြင်နိုင်ဘူးဆိုရင်ကိုယ့်ရဲ့ Life ကလည်း ဒီလိုပုံစံအတိုင်းပဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်နဲ့ခင်တဲ့ ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ကျွန်တော် တို့စကားပြောနေကြရင်း သူ့ရဲ့ငယ်ဘဝကိုရောက်သွားတော့ လူကြီးဆိုတဲ့ အတိုင်းပဲ စကားကပြောချင်တော့ ငယ်ဘဝကို စပြောတာ အတော်ရှည်ပြီး စကားကောင်းသွားတယ်။

အဓိက စကားကောင်းရတဲ့အကြောင်းကလည်း သူ့ငယ်ဘဝကို သူက တန်အောင်နေခဲ့ရတာကိုး၊ ဒီလိုမျိုး ခေတ်မှာလို ငယ်ငယ်ကတည်းက ဖုန်းလေးကိုင်လိုက်၊ ဂိမ်းလေးဆော့၊ ရည်းစားလေးထားလိုက် ဆိုတဲ့ပုံစံ နေခဲ့ရတာမှမဟုတ်ဘဲ၊ သူတို့ငယ်ဘဝမှာ အတွေ့အကြုံလည်းအများကြီး၊ ဖြတ်ကျော်ခဲ့ရတာတွေလည်းအများကြီး လုံးဝ Comfort မဖြစ်စေခဲ့ဘူး။ အခုခေတ်နဲ့ယှဉ်ကြည့်လိုက်တော့ ဒီခေတ်က အတော်လေး Comfort ဖြစ်တယ်။ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်တယ်ပြီးတော့ လုပ်စရာတွေ၊ ပျော် စရာတွေကိုဖန်တီးဖို့ဆိုတာတွေထက် Screen ပေါ်မှာပဲ အချိန်ကုန်ရတာ များတယ်။

အဲ့တော့ ဒီခေတ်ကလေးတွေရဲ့ ငယ်ဘဝက သစ်ပင်တစ်ပင်နဲ့ တူလာတယ်။ မနက်နိုးလာ၊ ဖုန်းကြည့်၊ ကျောင်းသွားကျူရှင်တက်၊ ရည်းစားနဲ့စကားပြော၊ စာလုပ် စတဲ့နေရာတွေမှာကဲဝိုင်းလည်နေတယ်။ ဘာထူးလဲ ကျွန်တော်တို့အရွယ်တော်တော်များများဆိုလည်း အလုပ်သွား၊ ရုံးကပြန်၊ ကောင်မလေးရှိရင်သူနဲ့ Date ဒီလိုလေး လည်ပတ်နေရင်းနဲ့ ရှင်သန်နေရတာများတယ်။

ဒါကို အပြစ်ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ အဓိကပြောချင်တာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေကို ဒီနေရာမှာပဲ ရပ်မနေသင့်ပါဘူး၊ အမြဲဒီထက်ပိုကောင်းတာတွေကိုရလာဖို့အတွက်ဘဲတွေးနေရမှာ၊ တွေးပေးနေရမှာပဲဖြစ်တယ်။

ဥပမာ - ကိုယ်က ရုံးမှာအလုပ်လုပ်တဲ့သူဆို ဒီကနေ ဘယ်လို မျိုးအရာတွေဆက်လုပ်ကြည့်ရင်ကောင်းမလဲအမြဲလေ့လာနေ အရိပ်အကဲ ကြည့်ပြီး နေဖို့လိုတယ်။

ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ကိုယ်က ဒီနေရာမှာပဲရပ်နေရလိမ့်မယ် သစ်ပင်

Min Khant(Verse)

တစ်ပင်လိုဖြစ်နေလိမ့်မယ်၊ ပြောရမယ်ဆိုရင် လုပ်ကြည့်ပါ။ ကိုင်းတွေ
ပြောင်းကြည့်ပါ။ တစ်နေရာတည်းမှရပ်နေပြီး ငယ်ရွယ်မှုတွေကို ကုန်ဆုံး
ရတာထက်စာရင် တစ်ခုခုကိုအမြဲလေ့လာနေပါ။ ပြီးတော့ ပိုကောင်းတဲ့
အခွင့်အလမ်းတွေရလာရင် သွားယူဖို့ အင်အားရှိပါ။



(၁၇) မင်းပုံစံအတိုင်း မင်းနေ ၊ ဒါပေမယ့် ။

လူတွေတော်တော်များများက ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို လက်မခံကြဘူး။ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်လဲဆိုတာထက် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ပုံစံအတိုင်းလိုက်နေကြတွေ့ကများတယ်။

ဒီအတွက် ကျွန်တော်ခံယူထားတဲ့ Solution ကတစ်ခုတည်းပဲ။ ကိုယ့်ပုံစံအတိုင်းကိုယ်နေလိုက်ဖို့၊ ဘယ်သူတွေကြည့်နေအောင်မှနေပြနေစရာမလိုဘူး။ ကိုယ်က ဒီ Fashion ကိုကြိုက်ရင် ဝတ်လိုက် ကိုယ်သွားနေရာနဲ့ ဆီလျော်အောင်ဝတ်တတ်ရင်ရပြီ။ ကျန်တာတွေကမှသိပ်မလိုဘူး။ သူများရဲ့အမြင်ကို ဂရုစိုက်လွန်းတဲ့ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်တစ်ခုကို

Min Khant(Verse)

Change လုပ်လိုက်တော့ နေရထိုင်ရ အတော်လေးပေါ့ပါးလာတယ်၊ တကယ်။

ဒီအထိဖတ်ပြီးပြီဆိုတော့ စာဖတ်သူကထင်မယ်၊ ငါတော့ ငါ့ရဲ့ ပုံစံအတိုင်းနေပြီဆိုပြီးထင်မိလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး ကျွန်တော်နောက်ထပ် ပြဿနာနဲ့ ထပ်ကြုံရတယ်။

အဲ့လိုကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ နေလိုက်တော့ ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက်လည်း ထိလာသလို၊ ကိုယ့်ဘေးနားက ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူတွေအတွက်ပါထိခိုက်လာတယ်။

ဘာလို့ဆို ကျွန်တော်က ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်လုပ်တာပဲဆိုပြီး ဇွတ်လုပ်တာ၊ အဝတ်စားဆိုလည်းမလိုအပ်ဘဲဝယ်၊ ဖိနပ်ဆိုလည်း မလိုအပ်ဘဲဝယ် ဒီလိုနဲ့ကြာလာတော့ ကိုယ်ရှာတဲ့ ပိုက်ဆံက ကိုယ့်လက်ထဲ စုမိတယ် ဆိုတာမရှိဘူး။

ပြဿနာက ကျွန်တော် အစွန်းရောက်လွန်းသွားတာ၊ ကိုယ့် ပုံစံတိုင်း နေတာကဟုတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲ့နေတာကနေ တဖြည်းဖြည်း ဘယ်သူမှဂရုမစိုက်တော့တဲ့အပြင် ကိုယ့်ရဲ့ အခြေအနေပါ ဂရုမစိုက်တော့ ဘဲ Toxic ဆန်လာတာပဲ။

အဲ့တော့ နောက်ထပ် Solution တစ်ခုထပ်ရှာရပြန်ရော၊ တွေ့လာတယ်၊ ကိုယ့်ပုံစံတိုင်းကိုယ်နေရမယ်၊ ဒါမဲ့ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း နေရမယ်၊ စကားပြောတာယဉ်ကျေးတာ၊ ပြီးတော့ ဖော်ဖော်ရွေရွေဆက်ဆံတာနဲ့ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေတာတွေကလုပ်သင့်တဲ့အရာတွေမို့ နောက်ပိုင်း ဂရုတစိုက်လုပ်ဖြစ်လာတယ်။

စောနကလို ဝယ်ချင်တိုင်းလည်းမဝယ်တော့ဘူး၊ ဖိနပ်တစ်ရံ အရမ်းလိုချင်ရင်တောင် တစ်လလောက်အောင့်ထားတယ်၊ အောင့်ထားပြီးဆက်လိုချင်သေးတယ်ဆိုမှပဲဝယ်ဖြစ်တော့တယ်။

ဆိုတော့ မင်းပုံစံအတိုင်းမင်းနေပါ၊ ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့ပုံစံက မင်းအတွက် Toxic ဆန်နေပြီးတော့ မင်းဘေးကလူတွေအတွက်ပါ ထိခိုက်စေရင်တော့ အဲ့ဒီအရာကိုပြင်ဆင်ပါ။

(၁၈) ရှမ်းခေါက်ဆွဲဆိုင်က အတွေးလေးတစ်ခု။

ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၂၃ January လ ကဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းတွေ စုပြီး ရှမ်းခေါက်ဆွဲဆိုင်မှာ ရှမ်းကိုယ်ဆီစားနေကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အဖွဲ့ထဲမှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် သူ့နာမည်က ဟိန်းဇေ၊ သူက တူကောင်းကောင်းမကိုင်တတ်ဘူး၊ တူကောင်းကောင်းကိုင်ပြီးမစားတတ်ဘူး၊ အဲ့တော့ ဘေးကသူငယ်ချင်းတွေက သူ့ကို ဝိုင်းပြီး လှောင်ကြတာပေါ့။

ဝိုင်းလှောင်ပေမယ့် ဟိန်းဇေကတော့ ခပ်ပြုံးပြုံးပဲ၊ သူငယ်ချင်းတွေကတော့ တူတောင်မကိုင်တတ်တဲ့ကောင်၊ ရှက်ဘူးလား ဆိုတာမျိုးတွေ

Min Khant(Verse)

ဧကဏ ဧတယ်၊ အဲကောင်ရှက်လာမယ်ထင်လို့ကြတာပေါ့။

ဒါမဲ့ ဟိန်းဇေက မရှက်တဲ့အပြင် စကားတစ်ခွန်းပြန်ပြော
လိုက်တယ် "ဟုတ်တယ်၊ ငါက ဒါပေမယ့် ငါ တူတော့ကောင်းကောင်း၊
မကိုင်တတ်ဘူးမှန်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ငါမင်းတို့ထက်တောင်ခေါက်ဆွဲကိုငါရတဲ့
နည်းနဲ့စားတာ အခုကုန်တော့မယ်၊ အဓိကကတော့ ငါ့ဗိုက်ထဲရောက်သွား
တယ်၊ တူနဲ့စားလည်း ရည်ရွယ်ချက်က ဒါပဲမဟုတ်လား" ဆိုပြီး ဟိန်းဇေက
ပြောလိုက်တော့ ကျွန်တော့် ခေါင်းထဲအတွေးတစ်ခုကပေါ်လာတယ်။

ကျွန်တော်ကလည်း အရာအားလုံးနီးပါးကို လိုက်ပြီးတွေးနေ
သူဖြစ်တော့ သူပြောတဲ့စကားလုံးတွေကလည်း ဂျွန်တော်တို့ Life (ဘဝ)
ထဲက အမှန်တရားတစ်ခုဖြစ်နေတယ်။

ကျွန်တော်လည်း စာတွေစရေး၊ Video တွေစရိုက်တုန်းက
ဟိန်းဇေလိုပဲ တူကောင်းကောင်းမကိုင်တတ်ဘူး၊ ပြောရမယ်ဆို ကောင်း
ကောင်းမရေးတတ်၊ ကောင်းကောင်းမလုပ်တတ်ဘူး။ အဲတော့ ကျွန်တော့်
ကို ဘေးနားကစောနက ဟိန်းဇေတူမကိုင်တတ်လို့ လှောင်သလိုပဲ
ကျွန်တော့်ကိုလည်း Blame တာခံခဲ့၊ အပြစ်တင်တာခံခဲ့ရဖူးတာပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဟိန်းဇေလို တူကိုင်တတ်တာ၊ မကိုင်တတ်တာကို
ဂရုမစိုက်ဘဲ ပါးစပ်ထဲအရင်ရောက်ဖို့ပဲအာရုံစိုက်သလို ကျွန်တော်လည်း
ကျွန်တော့်ရဲ့ စာကောင်းခြင်းမကောင်းခြင်းကိုအာရုံမစိုက်၊ Video ကောင်း
ခြင်းမကောင်းခြင်းကို အာရုံမစိုက်ဘဲ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့သာ လုပ်စရာရှိတာ၊
ရေးစရာရှိတာကို ရေးသွားတယ်။

ဒီလိုနဲ့ (၆) လလောက်ကြာလာတော့ ကျွန်တော် ကောင်းကောင်း
တူကိုင်တတ်နေပြီ၊ ပြောရမယ်ဆို ကောင်းကောင်းစာရေးတတ်နေပြီ။ Video
ရိုက်တတ်နေပြီ။ သို့သော် ပြည့်စုံလားဆို မပြည့်စုံသေးဘူး၊ ဆက်ပြီး
လေ့လာနေတုန်းပဲ။

ဆိုတော့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ Changes တွေအများကြီး
ဖြစ်လာဖို့အတွက်ဆိုရင် တူကောင်းကောင်းကိုင်တတ်ဖို့မလိုသလို၊ ဘေးက
နေတူမကိုင်တတ်တာကို ဝိုင်းလှောင်မယ့်ကောင်တွေကိုလည်း ဂရုစိုက်စရာ

မလိုအပ်ပါဘူး။

ပြောချင်တာကတော့ မင်းလုပ်စရာရှိတာကို လွှဲနေ၊ မှားနေတဲ့ ကြားက အလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်သွားပါ။ နောက်ထပ် (၁) နှစ်လောက်ကြာ လာရင် အပြောင်းအလဲတွေအများကြီးမင်းတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်လည်း ဒီအတွေးလေးနဲ့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲလေး ငုံ့စားရင်း ပြန်လာခဲ့လိုက်ပါတယ်။ နောက်ထပ် (၂) လလောက်အကြာ ဟိန်းဇေနဲ့ ပြန်တွေ့တော့ အဲ့ကောင် တူကောင်းကောင်းကိုင်တတ်နေပြီပေါ့။



(၁၉) ထိန်းချုပ်မရတာတွေ မပြောင်းလဲချင်နဲ့။

Change ဆိုတဲ့စကားက မှန်ပေမယ့် ဒါပေမယ့် အရာအားလုံးကို ပြောင်းလဲဖို့လိုက်ကြိုးစားနေတာမျိုးကတော့ လွဲပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ အားလုံးကို လိုက်ပြီးပြောင်းလဲချင်တဲ့စိတ်မျိုးရှိတယ်ဆိုရင် အခုကတည်းကပြင်ဖို့လိုပါတယ်။

တချို့အရာတွေမှာကျွန်တော်တို့က Control လုပ်လို့မရတာတွေရှိပါတယ်။ ဥပမာ - ကျွန်တော်တို့ ကားကျပ်နေတာတွေကိုလိုက်ပြီး စိတ်တိုနေလို့လည်းအလကားပါပဲ။ ကိုယ်မှပြင်လို့ မရဘဲမီးပျက်တာကို စိတ်တိုတာလည်း ပြင်မရဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အသားအရည် ပင်ကိုယ်အတိုင်း ဖြစ်နေတာကိုလည်း တကူးတကလိုက်ပြင်နေတာမျိုးက ပိုပင်ပန်း

စေပါတယ်။

ကျွန်တော့်တုန်းကလည်း တကူးတက လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားကြည့်သေးတော့ အတော်လေးကိုပင်ပန်းခဲ့ရဖူးတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ မျက်နှာက ဝက်ခြံတွေကိုမကြိုက်လို့၊ သဘောမကျလို့ ပြင်ဖို့ကြိုးစားတာ ဆေးရုံတွေထိသွားပြရလောက်အောင်ပြင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့သေးတယ်။

အခုထိပျောက်လားဆို မပျောက်သေးဘူး၊ အဲ့တော့ ပြင်ဖို့ ကြိုးစားနေမယ့်အစား လက်ခံလိုက်တယ်။ ဝက်ခြံရှိလျက်နဲ့ပဲနေလိုက် တယ်။ အထူးတလည်လိုက်ပြီးတော့ သိပ်ခံစားမနေတော့ဘူး။

အဲ့တာကနေ ဘာရလာလဲဆို ပေါ့ပါးလာတယ်။ ကိုယ်မထိန်း ချုပ်နိုင်တဲ့အရာကိုလွှတ်ချလိုက်တော့ အတော်နေထိုင်ကောင်းသွားတယ်။

ဒီလိုနဲ့ နောက်ပိုင်း Control လုပ်မရဘူးဆိုရင် လက်ခံလိုက် တယ်။ ခံစားနေရရင်အချိန်ကုန်တာပဲအဖတ်တင်တယ်။ ပြောင်းလဲတာ ကတော့ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရာအားလုံးကို Change လုပ်ချင် တဲ့စိတ်ကိုတော့ ဖယ်ထားပြီး လက်ခံရမယ့်အရာတွေမှာ လက်ခံ၊ ပြောင်းလဲသင့်တဲ့အရာတွေမှာ ပြောင်းလဲပြီး ရှေ့ဆက်သွားမှ ဘဝက Balance ဖြစ်လိမ့်မယ်။

လုပ်ယူမရတာတွေကို အတွင်းဖြစ်ချင်စိတ်တွေ စွန့်လွှတ် လိုက်၊ ဘဝက ပေါ့ပါးလာသလို ပိုပြီးလည်း နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းလာ လိမ့်မယ်။



(၂၀) Social Media မှာအလုပ်စလုပ်မယ်ဆိုရင်။

ဒီစာက Social Media မှာလုပ်ငန်းစလုပ်မယ့်သူတွေအတွက်ပါ။
အပွင့်လင်းဆုံးပြောရရင် Social Media မှာ အောင်မြင်နေသူ
အများစုစိတ်ထဲမှာရှိတာက Nobody Cares ပါ။ အဲ့ဒီ စိတ်လေးထားနိုင်မှ
ဒီ Social Platform တွေမှာ အလုပ်လုပ်တာ ရေရှည်အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် Social Media မှာ မင်းကိုကြိုက်တဲ့
သူရှိသလို၊ မုန်းတဲ့သူရှိမယ်၊ မင်းလုပ်ငန်းကိုကောင်းတယ်ပြောတဲ့သူရှိသလို၊
သောက်တလွဲပါလို့ ပြောမယ့်သူတွေလည်းပေါတယ်။

YOU CAN CHANGE

ဆိုတော့ မင်းသာ ဒီပေါ်မှာအလုပ်လုပ်ပြီး မင်းက လူတိုင်းကို လိုက် Care နေရင် မင်းကဘယ်လိုလုပ်အရှေ့ရောက်တော့မလဲ။ အဲ့တော့ ပထမဆုံးအနေနဲ့ Care မလုပ်နဲ့၊ ဂရုမစိုက်နဲ့ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာကို တဖြည်းဖြည်းချင်း Build လုပ်သွားဖို့အရေးကြီးတယ်။

ဒုတိယတစ်ချက်က ချပြဖို့မကြောက်နဲ့၊ လူတိုင်းမှာက Idea တွေရှိကြတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒီဘက်ခေတ်ရဲ့ အမှန်တရားက ချပြရဲမှ နေရာရောက်တာ၊ မချပြရဲဘဲ မင်းမှာရှိတဲ့ idea ကိုဟိုလူ့လိုက်ပြော၊ ဒီလူ့လိုက်ပြောဆို မင်းဘယ်နေရာမှရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။

နောက်ထပ် တစ်ချက်ကတော့ အမြဲမပြတ်သာလုပ်သွား၊ Content Marketing ရဲ့ Secret ကဘာလဲဆို ကျွန်တော်ကတော့ အမြဲမပြတ်လုပ်နိုင်တဲ့ Skill လို့ပဲဆိုချင်တယ်။

တချို့ဆိုတယ်၊ တစ်လလောက်ကောင်းပြီး ၃လ လောက်က ပျောက်သွားရော အဲ့လိုမဖြစ်စေနဲ့၊ လုပ်တော့မယ်လို့ဆုံးဖြတ်ထားပြီးရင် ရေရှည်အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ပဲလုပ်၊ ဒါကအရေးကြီးတယ်။

အဲ့တော့ ပြန်ပြီးချုပ်လိုက်ရမယ်ဆိုရင် Care လုပ်လွန်းတာကိုရုပ်၊ ချပြဖို့မကြောက်နဲ့၊ ပြီးရင် အမြဲမပြတ်လုပ်သွား။



(၂၁) မင်းကိုယ်မင်းပြန်မေး မေးခွန်း(၂၀)

မင်းကိုယ်မင်း ပြန်ပြီး မင်းရဲ့ဘဝအတွက် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေမယ့် မေးခွန်း အချက် (၂၀) ။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကျွန်တော်သုံးသပ်ပြီး တွေးဖြစ်တဲ့အတွေးတွေကို ချရေးထားတာပါ။ မညာတမ်းဒီမေးခွန်းတွေကိုဖြေကြည့်ပါ။

1. မင်းရဲ့ အဆုံးစွန်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရည်ရွယ်ချက် တွေ့နဲ့! ပန်းတိုင်တွေကိုသိပြီလား၊ မင်းကိုယ်မင်းရော မေးကြည့်ဖူးလား။

2. မင်းရဲ့ အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်ကဘာလဲသိလား၊ မင်းအတွက် အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်က မင်းရဲ့ကြောက်စိတ်ပဲ။

အဲ့ကြောက်စိတ်ကို မတွန်းလှန်နိုင်သရွေ့တော့ အကုန်မင်းကြောက်နေမှာပဲ။

3. ယနေ့အထိ မင်းရဲ့ အကြီးမားဆုံး အောင်မြင်မှုတွေက ဘာလဲ။ မင်းမှာ ရှိဖူးပြီလား။ အဲ့အောင်မြင်မှုက သေးသေးလေးပဲဖြစ်ပါစေ၊ မင်းကိုယ်မင်း ချီးမွမ်းဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

4. မင်းရဲ့ အဓိကစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေက ဘာတွေလဲ။ မင်းကိုယ်မင်းပြန်မေးကြည့်ပါ။ ပြီးရင်ရွေးချယ်ပြီးလုပ်ပါ။ ကောင်းတာတွေပဲမင်းရဲ့ စိတ်ထဲများများဖြည့်ပါ။

5. မင်းဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံး တွန်းအားက ဘယ်သူလဲ။ တစ်ခါတလေ မင်းမုန်းတဲ့သူတွေကလည်း မင်းရှေ့ဆက်လျှောက်ဖို့ အင်အားဖြစ်တတ်တာမို့ အမုန်းတရားကိုသုံးပြီး သူတို့ထက်သာအောင်ရှေ့ကို ရောက်အောင်လုပ်ပါ။

6. မင်းရဲ့ မင်းကိုယ်မင်း ခံယူထားတဲ့ တန်ဖိုးငါးခုက ဘာလဲ။

7. မင်းရဲ့ ဘဝအတွက် ဘယ်လိုအလေ့အကျင့်တွေကို ချိုးဖျက်ချင်လဲ။ ချရေးကြည့်ပါ။

8. ဘယ်သူ့ရဲ့ခွင့်ပြုချက်ကို ဂရုစိုက်နေမိလဲ။ မင်းတစ်ခုခု လုပ်ချင်နေပေမယ့်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ စကားတွေကို ဂရုစိုက်နေမိလား။ ဘယ်သူမှမင်းကို ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ဘာလို့ သူတို့ခွင့်ပြုချက်ကိုစောင့်နေသေးလဲ။

9. မင်းရဲ့ အလွမ်းမိုးဆုံး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက ဘာလဲ။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အမြဲမပြတ်လုပ်နိုင်ခြင်းလို့ခေါ်ရမယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်ဖို့အတွက်ဆို ကိုယ်ပျော်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်ကို ငွေရှာပေးနေတဲ့ Skill တစ်ခုကို အမြဲမပြတ်လုပ်နိုင်နေရမယ်။

10. မင်းရဲ့ လက်ရှိအကြီးမားဆုံးစိန်ခေါ်မှုကဘာလဲ။ မင်းကိုယ်မင်းပြန်မေးကြည့်ပါ။ သိပြီဆိုရင် စာအုပ်မှာချရေးပြီး အဲ့ Challenge ကိုပဲ ရအောင်တိုက်ကြည့်ပါ။ တခြားအာရုံနောက်စရာတွေသိပ်မထည့်ပါနဲ့။

Min Khant(Verse)

11. ဒီနှစ်မှာ ဘာတွေစမ်းလုပ်ချင်လဲ၊ မင်းမလုပ်ဖူးသေးတဲ့အရာ၊ လုပ်ချင်နေတဲ့အရာတွေကို စမ်းလုပ်ကြည့်ဖို့ အချိန်တွေကျန်ပါသေးတယ်။

12. မင်းရဲ့အတိတ်က နောင်တရစရာတွေရှိလား။ အမှားတွေ လုပ်ခဲ့ဖူးလား၊ ဒီလိုအမှားတွေ၊ နောင်တတွေကနေ ဘာသင်ခန်းစာယူပြီး ပြန်တွေးကြည့်ပါ။

13. မင်းဘေးမှာဘယ်လိုလူတွေနဲ့အချိန်သုံးတာများနေလဲ၊ မင်းကိုယ်မင်းပြန်မေးကြည့်ပါ။ အထူးသဖြင့် မင်းဘေးနားကလူတွေကို ဂရုစိုက်ပြီးပေါင်းပါ။ Billioner ၃ ယောက်နဲ့မင်းပေါင်းရင် ၄ ယောက် မြောက်ကမင်းဖြစ်နိုင်သလို၊ Negative တွေပဲပြောပြီး၊ အလုပ်သိပ် မလုပ်ချင်တဲ့သူတွေနဲ့အချိန်များများသုံးရင် မင်းရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပါကျလာတတ်ပါတယ်။ မမေ့ပါနဲ့။

14. မနေ့ကအတွက် ဘာကို ကျေးဇူးတင်ပြီး၊ ဘာကိုပြင်ဆင် ဖို့လိုလဲ ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ ကျေးဇူးတင်ရတဲ့လုပ်ရပ်မျိုးကို ဒီနေ့မှာ ဆက်လုပ်ပါ။ ပြင်ဆင်ရမယ့်လုပ်ရပ်မျိုးကို ဒီနေ့မှာသယ်မလာပါနဲ့။

15. လူတွေက မင်းကို အမြဲချီးကျူးတဲ့ အရာက ဘာလဲ၊ လူတွေသဘောကျတဲ့အချက်၊ မင်းကိုယ်မင်းဂုဏ်ယူရတဲ့ အချက်ရှိတယ် ဆိုရင် အဲဒီအကျင့်ကိုပိုပြီးတိုးတက်နေအောင်ကြိုးစားပါ။

20. မင်းရှေ့ကိုဆက်လျှောက်ဖို့ အဟန့်အတားဖြစ်နေတဲ့အရာ တွေက ဘာတွေလဲ၊ ဥပမာ - Toxic Friendships, Toxic Relationships တွေလား။ မင်းကိုယ်မင်းသိပါ။ လွှတ်ချခဲ့သင့်တဲ့အရာတွေကိုရဲရဲလွှတ်ချပါ။



(၂၂) လက်ဖတ်ရည်ဆိုင်မှ အတွေးတစ်ခု။

ကျွန်တော် လက်ဖတ်ရည်ဆိုင်မှာ တစ်ယောက်တည်း မနက်စာ
စားဖို့အတွက် ထွက်လာခဲ့တယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း လက်ဖတ်ရည်ဆိုင်ရောက်
တော့ ထမင်းကြော်နဲ့ကြက်ဥမွေကြော်မှာတယ်။ ကျွန်တော်စားနေကျ
အတိုင်းမှာလိုက်တယ်ပေါ့။

သိပ်မကြာသေးဘူး အသက် ၂၀ ကျော် ၂၀ ဝန်းကျင်အရွယ်
လူငယ်လေးတွေရောက်လာတယ်။ သူတို့ကမနက်စာလည်းစား၊ လက်က
နေလည်း ဂိမ်းတွေဆော့၊ ပါးစပ်ကနေလည်း သူများတွေအကြောင်း
Cele တွေအကြောင်း၊ သီချင်းအသစ်တွေအကြောင်း၊ ဟိုမင်းသမီး၊

Min Khant(Verse)

ဟိုအဆိုတော်က ဘာဖြစ်တာဆိုတဲ့အကြောင်းတွေပြောရင်းနဲ့ သူတို့ မနက်ခင်းကိုအချိန်ကုန်လိုက်တယ်။

ကျွန်တော် ထမင်းမနက်စာစားပြီးတော့ လက်ဖက်ရည်ကို မှာလည်း ကျွန်တော်က အမြဲစာရေးလေ့ရှိတယ်။ Content Idea အဖြစ် ရေးလေ့ရှိတယ်။ အဲတော့ကျွန်တော်အလုပ်လုပ်နေရင်း သိပ်မကြာဘူး။ နောက်ထပ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထပ်ရောက်လာတယ်။ သူတို့လည်းစောနက လူငယ်အဖွဲ့နဲ့ အရွယ်ကအတူတူပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကသန့်ပြန်၊ နေပြီးတော့ စကားတွေပြောကြတာလည်း ဘော်ဒါအချင်းချင်းဖြစ်ပေမယ့် လှုပ်နှံအကြောင်းတွေပြောတယ်။ တစ်ယောက်က ဘာလုပ်ရင်ကောင်းလဲ၊ မင်းလုပ်ငန်းဘယ်လိုလဲ ဆိုတာမျိုးတွေပဲပြောကြတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့စကားဝိုင်းနားထောင်ရင်း ကျွန်တော်တောင်မျောသွားတယ်။

တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲအတွေးလေးဝင်လာ တယ်။ ငါလည်း တစ်ချိန်က ဟိုဘက်က လူငယ်လေးတွေလိုပြုမူခဲ့ဖူးတာပဲ။ အခုငါက ဒီဘက်ကလူငယ်လေးတွေပုံစံဖြစ်နေပြီ။ စောနက လူငယ်လေး တွေရော ပြောင်းလဲနိုင်ပါ့မလားဆိုပြီး သူတို့အတွက်စိတ်ပူနေမိလိုက် သေးတယ်။

နောက်နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ သူတို့နှစ်ဖွဲ့လုံးပြန်သွား ကြတယ်။ ဒီနေ့ ကျွန်တော်ကြုံခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံလေးကနေ အဓိက ပြောချင်တဲ့အချက်အလက်တွေအများကြီးရှိပါတယ်။

(၁) အသက်အရွယ်က အရေးမကြီးဘူး။

ဒီအဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့လုံးက လူငယ်တွေပါ။ ဒါပေမယ့် တစ်ဖက်က လူငယ်တွေခံယူထားတဲ့ခံယူချက်က ငါတို့ကလူငယ်တွေလွတ်လပ်ခြင်းရဲ့ သာကေ၊ငါတို့ပုံစံတိုင်းငါတို့နေမယ်။ လူကြီးတွေက သောက်ပေါတွေဆိုတဲ့ ခံယူချက်နဲ့နေထိုင်တယ်။ ဒါမဲ့အဲ့တာကြီးကအကျင့်ပါသွားပြီးတော့အသက် ၂၅ လည်း ဒီတိုင်း၊ ၂၆ လည်း ဒီတိုင်းဖြစ်နေတတ်တယ်။

နောက်ထပ်တစ်ဖွဲ့ကတော့ ငါတို့ကလူငယ်တွေ၊ ဒါပေမယ့်

ငါတို့ရဲ့ ဒီအဖိုးတန်တဲ့လူငယ်ဘဝကို ကောင်းကောင်းအသုံးချရမယ်၊ ကောင်းကောင်းငါတို့အချိန်တွေကိုရင်းနှီးမြုပ်နှံရမယ်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်နဲ့ သူတို့နိုင်တာတွေကိုလုပ်တယ်၊ လေ့လာတယ်၊ သူတို့ ဝါသနာပါရာကို ကြိုးစားတယ်၊ ဒီလိုမျိုးခံယူချက်နဲ့ နေလာတော့ အသက် ၂၅/၂၆ လည်း ရောက်ရော သူတို့က နေရာတစ်ခုကိုရောက်နေပြီ။

အဲ့တော့ ပထမဆုံးအနေနဲ့ မင်းအသက်က ဘယ်လောက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရေးမကြီးပါဘူး၊ မင်းလုပ်ရပ်ကပဲ အရေးကြီးပါတယ်၊ အသက် ၁၈/၁၉မို့ လွတ်လပ်မှုရဲ့ သာဓကဆိုပြီး အလေ့လိုက်မယ်၊ လေ့လွင့်မယ် လို့သမားရိုးကျသတ်မှတ်ထားပါဘူး၊ အသက် ၂၀ လောက်နဲ့ လုပ်ငန်း လုပ်နေသူတွေလည်းများကြီးပါပဲ၊ ၂၆ ရောက်တဲ့အထိ လေ့လွင့်နေသူတွေ လည်းပေါ်နေတာပါပဲ။

အဲ့တော့ မြန်မြန်သိရင် မြန်မြန်ပြင်ပြီး လေ့လွင့်နေတာမျိုး ဖြစ်နေရင်ရပ်ဖို့လိုပါတယ်။

(၂) စကားတွေကို ဂရုစိုက်ပါ။

စောနက လူငယ်အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့မှာ သူတို့ပြောလိုက်တဲ့စကားတွေရဲ့ ပုံစံအတိုင်း သူတို့ Image တွေကိုထိခိုက်စေတာပါ၊ ပထမတစ်ဖွဲ့က စကားပြောတာကအစ လက်ဖတ်ရည်ဆိုင်ထဲလည်းဆဲဆိုနေတာတွေ ပါတယ်၊ လူတွေကသူ့ကိုဘယ်လိုမြင်မလဲသူမသိပါ။

ဒုတိယအဖွဲ့ကတော့ သူတို့ရဲ့ Image ကိုပိုတက်စေတာပါ၊ ငယ်ငယ်လေးနဲ့လုပ်ငန်းကြောင်းပြောနေပါလား ဆိုပြီးပေါ့။ Pucci Cafe ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလိုမျိုးလုပ်ရပ်မျိုးလုပ်ခဲ့ဖူးလို့ပါပဲ၊ တာမွေမှာ ရှိတဲ့ ဆိုင်မှာ ကျွန်တော် Client ဦးကြီးတွေနဲ့ စကားသွားပြောရတော့ ဆိုင်က မန်နေဂျာကတောင် ငယ်ငယ်လေးနဲ့အလုပ်လုပ်နေတာသဘောကျ လို့ဆိုပြီး ကျွန်တော့်ကိုလာမိတ်တ်ဆက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လူငယ်ဆိုပြီး ထင်ရာစိုင်းတတ်တဲ့ အကျင့်ထက် စာရင် ဒီလိုဆက်ဆံပြောဆိုတဲ့အလေ့အကျင့်လေးကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ Image

Min Khant(Verse)

ကိုတက်စေပါတယ်၊ စကားတွေကိုဂရုစိုက်ပါ။

(၃) Attention မှားရင် ဘဝလည်း မှားမယ်။

ခုနောက်ပိုင်း ဒီစကားကအတော်လေးမှန်လာပါတယ် ဘာလို့ဆို စောနကအဖွဲ့မှာဆိုရင် သူတို့ရဲ့ Attention က သူများတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုကိုပဲကြည့်နေရင်း ဘေးကနေ မိုက်လိုက်တာ၊ သဘောကျလိုက်တာ ဆိုပြီးပြောနေ၊ အားကျနေရတဲ့ Attention မျိုး။

ဒီဘက်က လူငယ်တွေရဲ့ Attention ကတော့ သူတို့ဘယ်လို တိုးတက်ဖို့၊ သူတို့လုပ်ငန်းဘယ်လိုဆက်လုပ်ဖို့၊ သူတို့ ဘယ်လို Network ခဲ့ဖို့ဆိုပြီး တွေးကြတယ်။ အဲလို Attention နဲ့ဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ Life ကပိုပြီးတော့ အမြင့်ကိုပဲရောက်စေတယ်။

ဒါကြောင့်မင်းကိုယ်မင်းလည်းပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ပထမ တစ်မျိုးထဲပါနေလား၊ ဒုတိယတစ်မျိုးထဲပါနေလား။

(၄) inner circle

ကိုယ့်ဘေးနားက ကိုယ့်သူငယ်ချင်း၊ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးဆုံးသူတွေ စကားအများဆုံးပြောဖြစ်တဲ့သူတွေက ကိုယ့်ကိုဘယ်လိုလူဖြစ်စေလဲ ဆိုတာအပေါ်အများကြီးသက်ရောက်နိုင်တယ်။

မင်းက လေလွင့်နေတဲ့သူငယ်ချင်း ၃ ယောက်နဲ့ပေါင်းရင် ၄ ယောက်မြောက်ကမင်းဖြစ်မှာပဲ။ မင်းက ကြိုးစားနေတယ်၊ အလုပ် တစ်ခုကိုတာဝန်ယူမှုအပြည့်ရှိတဲ့လူတွေ၊ သူငယ်ချင်း ၄ ယောက်နဲ့ ပေါင်းရင် ၅ယောက်မြောက်ကမင်းဖြစ်မှာပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ Inner Circle ကိုဂရုစိုက်ပါ။

(၅) Stay Focus and crazy

အလုပ်တစ်ခုရေရှည်တည်မြဲဖို့နဲ့ ကောင်းနေဖို့ဆို Focus & Crazy ဆိုတာလိုတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းပေါ် အာရုံအပြည့်ထားနေဖို့ ရူးသွပ်နေဖို့ပေါ့ ဒါမှ လိုချင်တဲ့ Life ကပိုပြီးကောင်းနေမှာ။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီဟာကိုထည့်ပြောရလဲဆိုရင်စောနကတွေ့ခဲ့တဲ့ လူငယ်အဖွဲ့နှစ်ခုထဲက ဒုတိယအဖွဲ့က လုံးဝ Crazy ဟု၊ Focus ကလည်း ရှယ်နော် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သာရောက်နေတာသူတို့လုပ်ငန်းကို ဒီလုပ်ငန်း အကြောင်းကအပြောမပြတ်။

ဒါကတော့ ကျွန်တော့်မျက်စိရှေ့မှာမြင်ရတဲ့ လူငယ်အဖွဲ့ နှစ်ယောက်ရဲ့ Life Style လေးကိုကြည့်ရင်း ကျွန်တော်ရေးလိုက်တာ ပဲဖြစ်ပါတယ်။

Freedom is more than ဆိုတာမှန်ပါတယ်။ လွတ်လပ်မှုတွေက ငွေထက်ပိုတန်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ငယ်ရွယ်နေချိန်မှာ Freedom ကိုပဲအသားကုန် အလိုလိုက်လိုက်တဲ့အခါ ထိန်းမရဘဲ Free ဖြစ်လွန်းလို့ လေထဲမှာလွင့်နေရင်း အသက် ၃၀ ကျော်သွားပါလိမ့်မယ်။



(၂၃) တန်ဖိုး

ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုသာ မြင့်အောင်လုပ်၊ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူက ကိုယ့်ကို သစ္စာဖောက်သွားမလား၊ တခြားသူတွေနဲ့ စကားပြောနေမလား ဆိုတဲ့ အတွေးတွေးက ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးကို မြင့်လာအောင်မလုပ်သေးလို့ လို့ပဲ မြင်မိတယ်။

Relationships တစ်ခုမှာဆိုရင်လည်း ဥပမာ-Messiက သူ့ရဲ့ မိန်းမ နောက်တစ်ယောက်နဲ့ဖောက်ပြန်နေမလား မစိုးရိမ်ဘူး၊ ဘာလို့လဲဆို သူ့ရဲ့ တန်ဖိုးကိုသူ့အမြဲသွေးနေလို့ သူ့ကိုယ်သူလည်းမှန်ကန်အောင်နေ လို့မို့။

အဲ့တော့ မင်းကလည်း အဲ့တာတွေကိုလိုက်ပြီးစိတ်ပူနေမယ့်
အစား မင်းရဲ့တန်ဖိုးကိုပဲအမြဲသွေးနေ၊ ဝင်ငွေဆိုလည်းပိုကောင်းလာဖို့၊
ခန္ဓာကိုယ်ပိုမိုက်လာဖို့၊ စကားပြောဆို၊ လူတွေနဲ့ထိတွေ့ဆက်ဆံရေး
စတာတွေကိုပိုပြီး Grow ဖြစ်လာအောင်လုပ်၊ မင်းရဲ့ Partner ကမင်းကို
ထားသွားမှာမဟုတ်ဘူး။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ မင်းက မင်းကိုယ်မင်းလည်း မသွေးဘူး၊ တစ်နှစ်
ပြီးတစ်နှစ် ဆုတ်ယုတ်လာတယ်၊ တိုးတက်လာမှုမရှိဘူးဆိုရင် ထားပါတော့
မင်းကယောကျာ်းလေး၊ မင်းရဲ့ကောင်မလေးကတော့ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့
တိုးတက်လာပေမယ့် မင်းကဘာမှမပြောင်းလဲဘူးဆို လက်တွဲဖော်အဖြစ်
ကောင်မလေးကရွေးချယ်မတဲ့လား၊ ချစ်တာကချစ်တာပဲ ဒီနေရာမှာ
အတူတူနေရမှာဖြစ်လို့ အချစ်တစ်ခုတည်းနဲ့မပြီးဘူး။

အဲ့တော့ မလိုအပ်တဲ့ အသေးအမွှားလေးတွေမှာ ဂရုစိုက်
နေမယ့်အစား မင်းကိုယ်မင်းတန်ဖိုးပိုရှိလာအောင်၊ ပိုပိုတိုးတက်လာ
အောင်ပဲလုပ်ပါ။



(၂၄) Selfish ချစ်သူ

Selfish ဖြစ်တဲ့သူနဲ့တွဲရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးတွေပါ ကျလာ တတ်တယ်။ ကိုယ့်မှာလည်းအခက်အခဲရှိတယ်။ ကိုယ့်မှာလည်းအဆင်မပြေ မှုတွေရှိပေမယ့် သူ့ရဲ့ပြဿနာလောက်အရေးမကြီးတာတို့၊ သူ့ကိုယ် ဦးစားပေး ဖြစ်ရမယ်တို့ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်ရှိတဲ့သူ အနိုင်ယူတယ်ဆိုတဲ့တွဲရတဲ့အခါ Relationships တစ်ခုက Balance မဖြစ်တော့ဘဲ ဆက်ဆံရေးမျိုးဖြစ်လာ တတ်တယ်။

ဥပမာ - ကောင်မလေးက အလုပ်ရှိလို့ ဒီနေ့မတွေ့နိုင်ဘူး ပြောတာကို ကောင်လေးကဘာကံက နင့်အလုပ်ကအရေးကြီးတာလား။ ငါနဲ့က တစ်ပတ်မှတစ်ခါပဲတွေ့ရတာ၊ အဲ့အလုပ်ပဲဦးစားပေးနေလိုက်

ဆိုတဲ့စကားပြောလိုက်တော့၊ ကောင်မလေးကလည်း အွန်းပေါ့ ဆိုပြီး အလုပ်ကိုဖျက်လိုက်ပြီး ကောင်လေးနဲ့လာတွေ့တယ်။

နောက်တော့ ဒီလိုတွေဖြစ်ပါများပြီး အလုပ်ရှင်က အလုပ်ဖြုတ် လိုက်ရော၊ အဲ့မှာကောင်လေးဘက်က နင်ကအလုပ်လည်းမရှိတော့ဘူး၊ ငါတို့ရှေ့ရေးဘယ်လိုလုပ်မှာလဲဆိုပြီးစလာပြန်ရော၊ တကယ်တမ်း သူ့ ဘက်က မှားခဲ့တာကိုသူမမြင်ဘဲ၊ သူကတော့အမြဲအမှန် တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်လွန်းတဲ့အခါ ဟိုကောင်မလေးကသူ့ရဲ့ တန်ဖိုးပါကျလာရော။

အဲ့တော့ နောက်ဆုံးလမ်းခွဲလိုက်တယ်ပေါ့၊ ကောင်လေးက နောက် ၃ လလောက်ကြာတော့ နောက်ကောင်မလေးရတယ်၊ ကောင်မလေးကတော့ ဟိုအလုပ်မှာဆက်လုပ်ရင်သူ့အနေနဲ့ နေရာ တစ်ခုကို ရောက်တော့မယ်ဟာကို အခုလိုဖြစ်သွားတော့ သူ့နောက် အလုပ်တစ်ခုမှာအသစ်အနေနဲ့ လစာနည်းနည်းနဲ့ပြန်လုပ်ရတာပေါ့။

ဒီဥပမာလေးကနေပြောချင်တာကတော့ အမြဲသူ့အတွက်ကြီးပဲ ပြောပြီး၊ ကိုယ့်ဘက်က ပေးလိုက်မိပေမယ့် ကိုယ့်ကိုတန်ဖိုးမထား၊ ကိုယ့်တန်ဖိုးမသိတဲ့သူအနားဆိုကြာကြာမနေပါနဲ့၊ ရဲရဲသာလှည့်ထွက်ခဲ့ပါ၊ နမဆို ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးပါကျပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝပါ လမ်းတွေပျောက်ကုန် လိမ့်မယ်။



(၂၅) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က ပင်ပန်းစရာတွေ များတယ်ဆိုတဲ့ စာတွေကိုတွေ့ပြီး ရှဲထားသူတွေများတယ်။

တစ်ခုပြောချင်တာက တချို့လူငယ်တွေမှာ (RKတွေမပါ) သူတို့ကိုယ်သူတို့ တအားပင်ပန်းနေပြီဆိုတဲ့ အတွေးတွေဝင်သွားပြီး အားပျက်သွားစေတတ်တယ်။

ရေးလိုက်တဲ့သူကရေးလိုက်တယ်ဆိုပေမယ့် တကယ်တမ်း လူငယ်တော်တော်များများ၊ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေအပါအဝင်

YOU CAN CHANGE

အဲ့စာတွေဖတ်ပြီး အလုပ်မလုပ်ဖြစ်တော့တာတွေ၊ ဘယ်အလုပ်မဆို ပင်ပန်းတယ်ဆိုတာတွေ၊ ဘေးနားက RK တွေကြည့်ပြီး ငါတို့က ဘယ် မလဲ Freedom ဆိုတာတွေဖြစ်လာရော။

အဲ့တော့ ဒီလိုစာတွေအစား အားပေးတဲ့စကားတွေဆိုရမှာပါ။ ဒီအရွယ်မှာ ဒီလိုပင်ပန်းမှုတွေခံထားတော့ နောက်ထပ်ကြုံရမယ့် ပင်ပန်းမှုတွေဆို အေးဆေးဖြစ်သွားမယ်၊ ကျော်ဖြတ်နိုင်သွားမယ်။

ဒီအရွယ်မှာ ဒီလို Challenge တွေမကြုံဖူးတဲ့ သူတွေသွား ကြည့်ကြည့် တစ်ခုခုဆိုပင်ပန်းရတာတို့၊ တစ်ခုခုဆို မလုပ်ရသေးဘူး ညည်းနေတာတို့ဖြစ်နေတာတွေဖူးလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မင်းပင်ပန်းရတယ်မလား၊ အဲ့ပင်ပန်းတာကို ဂုဏ်ယူလိုက်တာလို့ဆို မင်းက ၂၅ နှစ်လောက်မှာ ကြုံရမယ့် Struggle တွေကို မင်းကအခု အသက် ၁၉/၂၀ လောက်နဲ့ရင်ဆိုင်ခဲ့ပြီးပြီ အဲ့အရွယ် ကျမင်းအေးဆေးဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

မင်းဘေးနားက သူငယ်ချင်း တချို့က အဲ့ချိန်ရောက်မှ ရုန်းကန် နေတဲ့ ဘဝဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

အထူးသဖြင့် စိတ်ဓာတ်မကျနဲ့ ဒီလောက်ခံနိုင်ရည်ရှိထားမှ နောက်ထပ် အများကြီးကျော်ဖြတ်ရမှာတွေမှာ Ready ဖြစ်နေမှာ။



(၂၆) အောင်မြင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

လိုချင်တဲ့အရာကိုရအောင်ယူလိုက်နိုင်ခြင်းက အောင်မြင်မှုပဲ။
အဲ့ရထားတဲ့အရာကိုပဲ ပိုပြီးတိုးတက်အောင်၊ ပိုပြီးများများရလာအောင်
လုပ်နိုင်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာကိုဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်တုန်းကလည်း စာစရေးတယ်၊ စာဖတ်တဲ့သူတွေ
ရှိလာတယ်၊ စာဖတ်မယ့်သူတွေက ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့အရာတွေပဲလေ၊
အဲ့တော့ကျွန်တော်နည်းနည်းအောင်မြင်သွားတယ်လို့ဆိုရမယ်။

အဲ့လိုနဲ့ ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့အရာကိုပဲ ပိုပိုတိုးလာအောင်
လုပ်တယ်၊ စာဖတ်သူပို များလာတယ်၊ စာအုပ်ထွက်နိုင်လာတယ်၊ ဒီလို

YOU CAN CHANGE

အခြေအနေရောက်တော့ အောင်မြင်တယ်ဆိုတဲ့အသုံးနှုန်းထက် ကျွန်တော့်
Life style တစ်ခုလိုဖြစ်သွားလို့ ပျော်ရွှင်ရတယ်။

အဲတော့ မင်းလိုချင်နေတဲ့အရာကိုရအောင်ယူပြီး အောင်မြင်မှု
သေးသေးလေးတွေကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ ပြီးရင် ပျော်ရွှင်လာရဖို့အတွက်
အဲဒီအရာကိုပဲပိုပို Grow ဖြစ်လာအောင်ဆက်လုပ်ပါ။



(၂၇) မလုပ်နိုင်တာကိုလုပ်ကြည့်။

ငယ်ငယ်ကအိမ်က ဒီဟာကိုမလုပ်နဲ့လို့ပြောရင် လုပ်ကိုလုပ် ချင်တဲ့စိတ်ကရှိတယ်။ အစကနည်းနည်းပဲလုပ်ချင်တာ အိမ်ကမလုပ် နိုင်ပါဘူး။မလုပ်နဲ့တွေပြောရင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြချင်တော့ပို ပြီးတောင် လုပ်ချင်လာရော။

အဲ့အကျင့်က နည်းနည်းပူလောင်ရတယ်လို့ဆိုနိုင်ပေမယ့် တကယ်တမ်း ကိုယ်ဝါသနာပါရာတစ်ခုကို လုပ်တော့မယ်ဆိုတော့ တော်တော်လေး Effective ဖြစ်စေတယ်။

မဖြစ်နိုင်ပါဘူးလို့ ပြောတဲ့လူတွေများလာလေလေ၊ ကျွန်တော့် ဖို့စိတ်ဓာတ်ကျဖို့အချိန်ဆိုတာ မရှိသလောက်ကိုဖြစ်လာတယ်။ သူငယ်

YOU CAN CHANGE

ချင်းတချို့ကလည်း အထင်သေးတာခံရဖူးတာပေါ့။ ဒါမဲ့ အခုချိန်ပြန်ကြည့်
တော့ သူငယ်ချင်းတချို့က ပုံမှန်ကပုံမှန်တိုင်းပဲ။

ဆိုတော့ မင်းကိုမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ပြောတဲ့စကားလုံးတွေကို
အားယူပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ၊ ဝမ်းနည်းမိတော့မယ်လို့တွေးလိုက်တိုင်း
အဲ့စကားတွေကိုပြန်ပြီး မှားကြောင်းမင်းပြဖို့အတွက် မင်းလျှောက်နေတဲ့
လမ်းကြောင်းကိုဆက်လျှောက်ပါ။

If you stop, The will be right တဲ့ မင်းကသူတို့ပြောတဲ့
စကားတွေအတိုင်းခံစားပြီး မင်းကိုယ်မင်း မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေး
ဝင်ပြီး မင်းလုပ်နေတာတွေရပ်လိုက်မယ်ဆို သူတို့ပြောတာတွေက အမှန်
တွေဖြစ်လိမ့်မယ်။

သူတို့မှားတယ်ဆိုတာ မင်းသက်သေမပြနိုင်ဘူးလား။



(၂၈) ရလားဒ်နဲ့ပျော်ရွှင်မှု။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ရလားဒ်တစ်ခုလားလို့ အရင်ကသတ်မှတ် ခဲ့ဖူးတယ်။ ငါတော့ ဒီလိုအောင်မြင်မှုရရင်ပျော်ရွှင်မယ်။ ဒီလိုမျိုး ပိုင်ဆိုင်မှုတွေရရင်ပျော်ရွှင်မယ်ဆိုပြီး Result တွေကို ပျော်ရွှင်မှုလို့ ထင်ခဲ့ဖူးတယ်။

နောက်တော့ ကိုယ့်အနေနဲ့ ပျော်သင့်သလောက်မပျော်ရတော့ ဘူး။ အောင်မြင်မှုသေးသေးလေးတွေကို မပျော်နိုင်တော့ဘူး။ ရလားဒ် အကြီးကြီးတွေမှငါမလုပ်နိုင်သေးတာဆိုပြီး စိတ်ကဝမ်းနည်းတာပဲ ကြီးစိုးနေတယ်။

ဒီလိုနဲ့သိလာတာက ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာက ရွေးချယ်မှုတစ်ခုပဲ။

YOU CAN CHANGE

မင်းပျော်အောင်နေဖို့ မရွေးချယ်မချင်း မင်းကို ပျော်ရွှင်စေမှာမဟုတ်ဘူး။
ပျော်ရွှင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်မထားရင် ဘယ်သူကမှ မင်းကို ပျော်ရွှင်
စေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းရဲ့ပျော်ရွှင်မှုက မင်းဆီရောက်လာမှာမဟုတ်
ဘူး။ မင်းဆီကနေပဲလာရမှာ။ မင်းက နေ့ရက်တိုင်းပျော်ရွှင်ဖို့ ရွေးချယ်
ထားတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့အစပြုမယ်ဆို နေ့ရက်တိုင်း ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာက
မင်းဆီကနေလာနေမှာပါပဲ။



(၃၉) Comfortable

မင်းလိုချင်တဲ့အရာ ဒါမှမဟုတ် သင်ထိုက်တန်တဲ့အရာကို Comfort Zone လေးထဲမှာပဲနေပြီး ရနိုင်မယ်လို့ ထင်ရင်မင်းမှားနေပြီ ဆိုတာသတိရပါ။

နောက်ဆုံး မင်းစားချင်လွန်းလို့ Hot Pot သွားစားတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခုခုသွားဝယ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ကားစီးရမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မင်း နေပူတာတော့ခံရမှာပဲ။

မဟုတ်ရင် မင်းမရဘူး၊ စားဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး၊ အဲ့လိုသေး

YOU CAN CHANGE

သေးလေးတောင် ဒီလိုအားစိုက်မှုလေးတွေလိုအပ်တယ်။ မင်းက ဘဝကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလိုသတ်မှတ်ပြီးဖြတ်သန်းလိုက်ရင် မင်းအသက် ၃၀ လောက်မှ အဲ့လိုနေခဲ့တာကို နောင်တရလိမ့်မယ်။

ဘဝက ဒီလိုအလုပ်မဖြစ်ဘူး။ မင်းဘက်ကသက်တောင့် သက်သာ နေရတာမကြိုက်ဘူး အရှိန်အဟုန်နဲ့လုပ်ရတာ၊ မြဲမပြတ် သွားနေရတာကိုကြိုက်တဲ့အခါ မင်းမျှော်လင့်ထားသမျှက အချိန် တစ်ခုရောက်တဲ့အခါ မင်းပိုင်ဆိုင်နေလိမ့်မယ်။

So, Wake up လုပ်ဖို့အချိန်ရောက်ပြီ၊ ဆက်ပြီး Comfort ဖြစ်နေအုံးမယ်ဆို 2024 လည်းဒီပုံစံပဲဖြစ်နေလိမ့်မယ်။



(၃၀) Attention > Speed

ဦးတည်ချက်က အရှိန်ထက် ပိုအရေးကြီးတယ်။ မင်းဘေး
နားမှာ မင်းထက်ပိုပြီး နေရာတစ်ခုကို ရောက်နေတဲ့သူတွေကို မင်းမြင်
တွေ့ဖူးလိမ့်မယ်။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် အောင်မြင်သွားသူတွေပေါ့။ တစ်ခါ
တလေ ကိုယ်ကဘာလို့မလုပ်နိုင်ရတာလဲဆိုပြီးလည်း အတွေးတွေဝင်ဖူး
လိမ့်မယ်။

ကိုယ်ကအခုမှစလုပ်တော့မယ် အချိန်မှာကိုယ်ရာလို့ မြန်မြန်
ဆန်ဆန်မအောင်မြင်ရတာလဲဆိုတာကိုပိုပြီးအာရုံစိုက်မိတဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်
နေတဲ့အလုပ်ကို သေချာ Quality ပြည့်အောင်မလုပ်နိုင်ဘဲဖြစ်တတ်

ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အခုမှအလုပ်စလုပ်တော့မယ်၊ အခုမှကိုယ့်ရဲ့
Passion တစ်ခုနောက်ကိုလိုက်တော့မယ်ဆိုရင် မြန်ဖို့ထက် ဦးတည်ချက်
မှန်ပြီး Focus မပျက်ဖို့ကိုပဲ ဥလလောက်အချိန်ယူပြီးလုပ်ကြည့်ပါ။

ဥလလောက်ဆက်တိုက် မင်းကမင်းဝါသနာပါတဲ့အရာကို
လုပ်နိုင်သွားပြီဆိုကာမှ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှ အရှိန်ကိုတင်ပါ။ Speed
ကိုတင်ပါ။ စလုပ်လုပ်ချင်း Speed ကို အရမ်းအသားပေးတဲ့အခါ၊ Di-
rection ပျက်သွားတတ်ပါတယ်။



(၃၁) Learn

များများလေ့ကျင့်လေ ပိုကောင်းလေပဲ၊ များများ သင်ယူလေ ပိုပြီးတော့ သိလေလေ၊ သိတာနဲ့အမျှ ပြန်ပြီးမျှဝေ၊ မျှဝေရင်းနဲ့မှ ကိုယ့်ကိုယ့်ကြည်သူတွေရှိလာပြီး ကိုယ့်ရဲ့ Personal Branding ပိုခိုင် လာလေလေပဲ။

တကယ်တော့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးစား အားထုတ်မှုလိုပဲ ကျွန်တော်ကတော့မြင်တယ်၊ Comfort Zone တွေက မင်းရဲ့အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာမယ့် မင်းရဲ့ အကောင်းဆုံး Version ကို ဖျောက်သွားအောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သတိရဖို့လိုတယ်။

တစ်ခါတလေမင်းကြီးပြင်းလာရတဲ့အချိန်၊ ဖြတ်ကျော်ခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေကိုပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခက်အခဲတွေသိပ်မရှိသေးဘူး၊ အမြဲသက်တောင့်သက်သာပဲရှိနေသေးတယ်ဆိုရင် မင်းဘာမှမလုပ်ရသေး လို့ပါပဲ။

(၃၂) အတွေ့အကြုံ

မင်းဘဝမှာကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အတွေ့အကြုံတွေတိုင်းက မင်း
အတွက် သင်ခန်းစာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

မင်းဘဝမှာ မင်းနဲ့ဆုံခဲ့ပြီး မင်းကို နာကျင်အောင်လုပ်ခဲ့တဲ့
သူတိုင်းကလည်း မင်းအတွက်သင်ခန်းစာတွေပေးသွားတဲ့ ဆရာတွေလိုပဲ
သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

မင်းရဲ့ဘဝကို အမြဲမပြတ်သာလေ့လာနေပါ။ အတွေ့အကြုံ
တွေကနေယူပါ။ နာကျင်အောင်လုပ်သွားတဲ့ သူတွေထက်ပိုသာနေအောင်
သာအမြဲ အားထုတ်နေကြိုးစားနေပါ။

သင်ယူစရာ အသစ်အဆန်းတွေ အမြဲတမ်းရှိနေသေးတယ်လို့
ခံယူပြီး မင်းရဲ့ဘဝ အရှေ့ကိုပဲမြဲမြဲလျှောက်လှမ်းပါ။



(၃၃) Control Emotion

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကို Control လုပ်ထားတဲ့ Society က သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဘောင်တွေရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အနေနဲ့ အဲ့လိုမျိုးဘောင် တွေကနေ ရုန်းထွက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Emotion ကို Control မလုပ်မိဖို့ အရမ်းအရေးကြီးတယ်။

ဒီအကြောင်းကိုပြောဖို့အတွက်ဆို ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း အဖြစ်အပျက်လေးနဲ့ ရှင်းပြပေးချင်ပါတယ်။ ဖုန်းပြောရင်း အဲကောင်ရဲ့ အသံကမကောင်းတာ၊ တစ်နေ့မှာပေါ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းနဲ့ ဝမ်းနည်း သလိုလို၊ သိမ်ငယ်သလိုလိုဖြစ်နေတာကိုသတိထားမိတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်လည်း မမေးလိုက်ဘူးပေါ့။ ဖြစ်ချင်တော့ သူနဲ့ တစ်ရက်တွေတဲ့ အခါမှာလည်း မျက်နှာက ကောင်းမနေပြန်ဘူး။

ကျွန်တော်လည်း “သားကြီး မင်းကလည်း သူငယ်ချင်းဆိုလို့

ငါပဲရှိတာ၊ မင်းတစ်ခုခုဖြစ်နေတာငါသိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ပြောလေ”
ဆိုပြီး ကျွန်တော်မေးလိုက်တော့ အဲ့ကောင် မျက်ရည်တွေကျလာတယ်
ပြီးတော့ “ငါအိမ်နဲ့လည်းအဆင်မပြေလို့ပါတဲ့၊ ဒီကြားထဲ ငါ့ကောင်မလေး
နဲ့လည်း လမ်းခွဲလိုက်ရတယ်။ အိမ်မှာကလည်း ငါကအကြီးဆုံးဆိုတော့
မိသားစုတာဝန်တွေကလည်း ရှိသေးတယ်။ ငါအရမ်းမွန်းကျပ်နေလို့ပါကွာ”
ဆိုပြီးငိုလည်းငိုပြောလည်းပြောပေါ့။

အဲ့လိုငိုနေတဲ့အချိန် တစ်ခုအံ့သြစေရတာက ဘေးနားကနေ
ဖြတ်သွားတဲ့သူတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ကြည့်ပြီး ပါးစပ်ကနေ ပွစိပွစိ
ပြောနေတာတွေ မြင်နေရတယ်။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းကလည်း ခဏ
ကြာတော့ “Sorry သားကြီးရာ ငါယောကျ်ားကြီးဖြစ်ပြီး ငိုနေတယ်၊
လူတွေဝိုင်းကြည့်နေပြီ” တဲ့

ကျွန်တော်အဓိက ပြောချင်တာကလည်း ဒါပါပဲ။ ယောကျ်ား
ကြီးဖြစ်ပြီးငိုနေတယ် ဆိုတဲ့အရာက တကယ်တော့ Society က သတ်
မှတ်ထားတဲ့ Rules တွေပါ။ Big Boys Don't Cry ပေါ့။ ဒါမဲ့ သေချာ
စဉ်းစားကြည့်ပါ။ Suicide Case တွေမှာဆိုရင် ယောကျ်ားလေးတွေ
အများစုပါပဲပတ်ဝန်းကျင်က သတ်မှတ်ထားတဲ့အရာတွေ၊ ဒါတွေဘာ
ကြောင့်ဖြစ်ရလဲ။ ကျွန်တော်တို့က လက်ခံစရာမရှိတဲ့အရာတွေပေါ်မှာ
လိုက်ပြီးကိုယ့်ရဲ့ Emotion ကို Control လုပ်ခံထားရလို့ပါပဲ။

တကယ်တော့ ယောကျ်ားလေးလည်းငိုမှာပါ။ မိသားစုတစ်
ခုမှာ အကြီးဆုံးဖြစ်သွားလို့ သန်မာရမယ်ဆိုတာ မှန်သင့်သလောက်
မှန်တယ်။ ဒါမဲ့သူလည်းပင်ပန်းတဲ့အချိန် ငိုချင်မှာပဲ။ ဒါမဲ့ပြန်ထိန်းလိုက်
တယ် ငါငိုလို့မဖြစ်ဘူး၊ ငါကအကြီးဆုံး ဆိုပြီး။ ကောင်းတော့ကောင်းပေ
မယ့် ဘာဖြစ်လာလဲဆိုတော့ ပိုပြီးတော့ STRESS တွေများလာတယ်။
ပိုပြီးပင်ပန်းလာရတယ်။

အဲ့လိုနဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းနဲ့အကြောင်းပြန်ဆက်ရရင် “ဟာ
မင်းကလည်း မင်းငိုချင်နေတာငိုချလိုက်၊ ဘယ်သူမှဂရုစိုက်မနေနဲ့” ဆိုပြီး
ကျွန်တော်ပြောလိုက်တော့ သူငိုရင်းကျွန်တော့်ကိုရင်ဖွင့်ရင်း နာရီဝက်

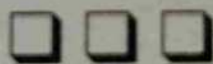
Min Khant(Verse)

လောက်ကြာတော့ သူ့အငိုတိတ်ပြီးရင်ထဲနည်းနည်းပေါသွားတယ်။

အဓိကကတော့ ဒီစာလေးကနေပြောချင်တာက ကိုယ့်ရဲ့ Emotion ကို Society က သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဘောင်တွေထဲမှာ လိုက်ပြီး Control မလုပ်မိပါစေနဲ့၊ အဲ့တာတကယ်ပိုပင်ပန်းစေပါတယ်။

ယောကျာ်းကြီးဖြစ်လို့ ငိုချင်ရင် ဘာမှမတွေးနဲ့ငိုချလိုက်ပါ၊ မိန်းကလေးမလို့ အိမ်ထောင်ကွဲရင်မကောင်းဘူး၊ ဘာဖြစ်တယ်ညာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က ဘောင်တွေထဲမှာနေနေရင် ဒီအိမ်ထောင် ဘက်က မကောင်းဘူးဆိုတာလည်းသိတယ်၊ သိနေတာကို ပတ်ဝန်းကျင် ကဒီလိုဖြစ်မှာဆိုးလို့ဆိုတဲ့စကားတွေကြောင့် ဆက်ပေါင်းနေရတာမျိုး တွေပေါ့။

တကယ်တော့ Society က သတ်မှတ်ထားတဲ့ Rules တွေ၊ Control လုပ်ထားတဲ့ Emotion နဲ့ဆိုင်တာတွေအများကြီးပါပဲ၊ ကိုယ့် ဘက်ကနေ အဲ့အရာတွေအတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ Emotion ကို Control လုပ်ပြီး စိတ်ပင်ပန်းပိုအဖြစ်မခံပါနဲ့။



(၃၄) ပတ်ဝန်းကျင်

ငယ်ငယ်က ဘွဲ့ရမှ အဆင်ပြေမယ်၊ ဘွဲ့ရမှ လူရာဝင်မယ်လို့
ခံယူထားတဲ့လူတွေနဲ့ဝန်းရံထားတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်ခဲ့တော့ ငါလည်း
ဘွဲ့ရမှဖြစ်မယ်လို့တွေးခဲ့ဖူးတယ်။

ဒီလိုနဲ့ အိမ်ကထွက်သွားတဲ့အချိန် လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့
ဝါသနာပါရာကိုလုပ်နေကြတဲ့ ကိုယ့်လိုလူငယ်တွေမြင်ရတော့ ကိုယ်တိုင်
လည်း ဘာဝါသနာပါလဲဆိုတာကိုသိချင်လာတယ်။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရှင်သန်လာရင်း ကိုယ့်ဘေးနားမှာ စကား
ပြောနေတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်ကြည့်နေတဲ့ Video Clips တွေကနေ ကိုယ်

Min Khant(Verse)

ဘယ်သူလဲဆိုတာကိုဖြစ်လာစေတယ်။

Businessနဲ့ပတ်သက်တာတွေစိတ်ဝင်စားလာတယ်။ ကိုယ်ပိုင်
အလုပ်လုပ်ရတာကြိုက်လာတယ်။ ဒါတွေက ကိုယ်ဘယ်သူတွေနဲ့ ဆက်
ဆံနေလဲ၊ ဘယ်သူတွေနဲ့အချိန်သုံးပြီး၊ ကိုယ်ဘာတွေကြည့်နေ၊ လေ့လာ
နေလဲဆိုတာကနေလာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မင်းဘေးနားက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုမင်းကြည့်ပါ။
မင်းပေါင်းနေတဲ့သူငယ်ချင်းတွေ မင်းစကားပြောဆိုဆက်ဆံနေတဲ့သူတွေ
ကို သတိထားကြည့်ကြည့်ပါ။

သူတို့က ဒီတိုင်း Life ကို Serious မထားဘဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး
ဖြတ်သန်းနေသူတွေလား၊ တစ်ခုခုကို ဖြစ်မြောက်ဖို့အတွက် ကြိုးစား
အားထုတ်နေသူတွေလား၊ မင်းဘာသာမင်းပြန်မေးကြည့်ဖို့လိုတယ်။

အဲ့လိုမဟုတ်ဘဲ မင်းအတွက် Toxic တွေပဲပေးပြီး၊ သူတို့
အတွက်လည်း ကြိုးစားနေတာ၊ ဘဝကို အလေးအနက်ထားနေတာမျိုး
မဟုတ်ရင်မင်းဘက်ကစပြီး ခွာဖို့လိုတယ်။

အဲ့လိုမဟုတ်ဘဲ အားနာနေတာ၊ ဘာဖြစ်နေတာနဲ့ဆို မင်းသွား
ချင်တဲ့ လမ်းထက်၊ သူတို့လိုပုံစံ တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းဖြစ်သွား
နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ဘယ်သူတွေနဲ့ အချိန်ကိုသုံးနေလဲ၊ ဘယ်သူ
တွေနဲ့ စကားပြောနေလဲ၊ ဘယ်အရာတွေကိုကြည့်နေဆိုတဲ့ အရာကနေ၊
ကိုယ်ဘာတွေလုပ်ဖြစ်လဲဆိုတာကို ဖြစ်စေတယ်။



(၃၅) Happiness Of Social Media

Facebook က ကျွန်တော်တို့အားလုံးအတွက် Social App အကြီးတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံအတွက်ဆိုပိုပြီးတော့ Social ကျတဲ့ App ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် Facebook က Social Media App တစ်ခုဖြစ်ပေမယ့်၊ တကယ်တမ်းကျတော့ ပြင်ပဆက်ဆံရေးတွေကို ဝေးကွာသွားစေတဲ့ App တစ်မျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေ သတိထားကြည့်ကြည့်ပါ။ သူငယ်ချင်းတွေစုံနေပေမယ့် ဒီဖုန်းကြည့်ပြီး Social Media ပဲသုံးနေမိတာတွေ၊ မိသားစုထမင်းဝိုင်းမှာဆိုပေမယ့် မိသားစုချင်းစကားမပြောဘဲ ဖုန်းကြည့်ပြီးထမင်းစားနေမိ

Min Khant(Verse)

တာတွေ၊ ချစ်သူရည်းစားကြားမှာဆိုလည်း ဖုန်းပဲနှစ်ယောက်အပြိုင်သုံး
နေမိတာတွေပေါ့။

ဒါတွေက Social Media App တစ်ခုအပေါ်မှာလိုက်ပြီး တော့
စိတ်နှစ်မိလိုက်တဲ့အခါ၊ ကိုယ့်ရဲ့ပြင်ပဆက်ဆံရေးတွေမှာ Toxic လေးတွေ
ဖြစ်လာစေတဲ့အချက်လေးတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ Social media App ကိုသုံးတာကတော့သုံးပါ၊
သို့သော် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကြီးကိုနှစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက် Toxic ဖြစ်နေပြီ
ဆိုရင်တော့ နည်းနည်းလေးလျှော့ဖို့လိုပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကိုလှည့်ပြီးခရီးသွား Vlog တွေရိုက်နေတဲ့ Nas Daily က
သူ့ရဲ့ပွဲတစ်ခုမှာမေးတဲ့မေးခွန်းကိုပြောဖူးတယ်။

"Nas မင်းမှာဒီလို Follower တွေရှိပြီး အခုလိုနာမည်တွေ
ကျော်ကြားတာ မင်းမပျော်ဘူးလား" လို့မေးတော့

"မပျော်ပါဘူး၊ ကျွန်တော် ဒါတွေကြောင့် ပျော်တာမဟုတ်ဘူး"
ဆိုပြီး ပြန်ပြောပါတယ်။

ပြီးတော့ သူက ဆက်ပြောပါတယ်

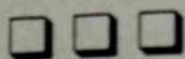
"ကျွန်တော့်မှာ အခုလို Follower တွေရှိနေတာ၊ အခုလို
လူသိများတာတွေကြောင့်နဲ့ မပျော်ပါဘူး၊ ဘာလို့လဲဆို အဲဒီ Million
ချီတဲ့ Follower တွေထဲမှာ ကျွန်တော့်ကိုမုန်းနေတဲ့ Hater တွေက တစ်ဝက်
ကျော်ပါပါတယ်၊ ကျွန်တော် Post တစ်ခုတင်လိုက်တိုင်း ဆဲဖို့၊ Blame
ဖို့စောင့်နေသူတွေအများကြီးရှိနေပါတယ်။ တကယ်ကျွန်တော့်ကို ပျော်ရွှင်
စေတဲ့အရာက ကျွန်တော်လုပ်နေတဲ့အရာတွေကို ချစ်မြတ်နိုးလို့ပါပဲ"
ဆိုပြီး ပြောထားတာကို ဆီလျော်အောင်ပြန်ပြီး ကျနော်ကပြောပြတာပါ။

ဆိုတော့ Nas Daily လို million ချီပြီး ကမ္ဘာအနှံ့က လူတိုင်း
သိတဲ့ Vlogger တစ်ဦးတောင် Social Media က အမြင်တွေကို ဂရုမစိုက်
တာကျွန်တော်တို့က Social Media ကပြောသမျှကိုလိုက်ခံစားနေလို့
ကော ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ။

ဒါကြောင့်မို့ Social Media မှာပဲ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို Limit

YOU CAN CHANGE

မထားမိပါစေနဲ့။ Social Media က မှိုင်းတွေနဲ့ပဲ အပြင်မှာရှိနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ Family Life, Relationships, Friendships တွေကို အပျက်စီးမခံပါနဲ့။ ကိုယ့်အတွက်တကယ်ပျော်ရွှင်ရမယ့်အရာတွေကိုလုပ်ပါ။ Reality ကိုပိုပြီးအာရုံစိုက်ပါ။ Limit လေးတွေထားပြီး Social media ကိုအကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုပါ။



(၃၆) လက်စားချေနည်း

တစ်ခါတလေမှာ ကျတော်တို့ကို သစ္စာဖောက်သွားတဲ့သူတွေ၊
နောက်ကျောကိုခါးထိုးသွားတဲ့သူမျိုးတွေနဲ့လည်းကြုံဖူးမှာပါ။

ကိုယ်ပေးသလောက်မေတ္တာတွေပြန်မရလို့ ဝမ်းနည်းရတာ၊
စိတ်အဆင်မပြေမှုတွေဖြစ်ရတာလည်း ရှိဖူးမှာပါ။

ညဘက်တွေ အထီးကျန်ပြီး တစ်ယောက်သောသူကိုလွမ်းနေ
မိတာ၊ ကိုယ့်ကိုအသုံးချသွားတဲ့ နေ့ရက်တွေအတွက် သူ့ကိုအပြစ်တင်
နေမိတာစသဖြင့် ကိုယ့်ကို အသုံးချသွားတဲ့ လူတွေကိုလည်း နာကြည်း
နေမိသလို၊ သူတို့ကိုစိတ်တိုနေမယ်ဆိုရင်လည်းစိတ်တိုနေပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်ခုတော့ပြန်စဉ်းစားပြီးသတိရစေချင်ပါတယ်။
သူတို့ကိုအခုလိုတွေလွမ်းနေ၊ သတိရနေမုန်းနေပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ရှေ့

ဆက်နေရတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့အချိန်တွေကိုဖြုန်းနေရတာနဲ့အတူတူပါပဲ။
ကျွန်တော်တို့မှာ Psychfact တစ်ခုရှိတာကဘာလဲ ဆိုရင်ကိုယ့်
ကို ဘယ်လိုလုပ်သွားလဲဆိုတဲ့သူတွေကိုကိုယ်ကဘယ် ဘယ်လိုပြန်ပြီး
သူနာကျင်သွားအောင် လက်စားချေမလဲဆိုတာကိုပိုပြီးတော့ တွေးမိတတ်
ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ အကောင်းဆုံးလက်စားချေနည်းက Move on
လုပ်ခြင်းပါပဲ။ ကျနော်တို့ကို နာကျင်အောင်လုပ်ခဲ့သူတွေ၊ အသည်း
ကွဲအောင်၊ ပိုပြီးအထီးကျန်အောင် လုပ်ခဲ့သူတွေကို ကိုယ်ကအငြိုးတွေ
ထားနေရင်လည်းကိုယ့်ဘဝရဲ့ တက်လမ်းတွေ ကိုကိုယ်တိုင်က ပိတ်လိုက်
သလိုဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် အသည်းကွဲနေလား၊ အသည်းကွဲနေတဲ့ကြားက
Move on လုပ်ပါ။ သူငယ်ချင်းတွေကိုလွမ်းနေလား၊ တစ်ယောက်တည်း
ဖြစ်နေလို့အားငယ်နေလား၊ တစ်ယောက်တည်း Move on လုပ်ပါ။ Move
on လုပ်ဆိုတဲ့နေရာမှာအကုန်ပါပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Body ၊ ကိုယ့်ရဲ့ Habit/
ကိုယ့်ရဲ့ Mentality စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်အာရုံစိုက်ပြီး အမြဲ Keep
moving လုပ်နေပါ။

ဒါဟာ အကောင်းဆုံး လက်စားချေခြင်းပါပဲ။ ဒီလိုလက်စား
ချေလိုက်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးရလဒ်ကို နောက် (၅) နှစ် (၇) နှစ်လောက်
ကြာတဲ့အခါ ကောင်းကောင်းသိလာပါလိမ့်မယ်။

“တစ်ခါတလေမှာ လူတွေက မင်းကိုသူတို့အမြင်တွေနဲ့
ပြောကြလိမ့်မယ်၊ မင်းကိုနာကျင်အောင်လုပ်လိမ့်မယ်။ သူတို့နည်းတူ
ပြန်ပြီး မင်းကလည်းလက်စားချေချင်စိတ်တွေဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်
အကောင်းဆုံးကတော့ ဒါကိုထိန်းချုပ်ပြီး မင်းဘဝအတွက်မင်း Focus
ထားပြီး Move on လုပ်လိုက်ခြင်းပဲ”



(၃၇) ထိုက်တန်တဲ့အရာကိုရှာကြည့်ပါ။

တစ်ခါတလေ သင်ခံစားနာကျင်နေရတာထက် သင်ဘာနဲ့
ထိုက်တန်လဲကိုပိုကြည့်သင့်တယ်။

လူတစ်ယောက်က အသည်းကွဲပြီးနာကျင်လာတဲ့အခါ ပထမဆုံး
သူ့ဘာလုပ်မလဲ။

“ငါအသည်းကွဲတယ် အရက်သောက်မယ်ကွာ၊ နောက်ထပ်
ရည်းစားတွေအများကြီးအပျော်ထားပစ်မယ်” အဲ့တာမှအသည်းကွဲတာ
ပျောက်မှာ။

စတဲ့ မကောင်းတဲ့ဘက်ကိုအရင်တွေးမိပြီး လုပ်ဖို့ကိုပဲ စိတ်ထဲမှာ
အရင်ဆုံးတွေးဖြစ်ကြမှာပါ။ ဒါကကျွန်တော်တို့ ခံစားနေရတာဖြစ်တဲ့အတွက်

ကိုယ်ခံစားရတဲ့ နာကျင်မှုကို အရင်ဆုံးဖော်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
 သို့သော် သင့်အနေနဲ့ ဘယ်အရာကိုပိုပြီးတော့ အာရုံ
 စိုက်သင့်လဲ၊ တစ်ခါတလေ နာကျင်ခံစားနေရတာကို ခဏပဲဖြစ်ဖြစ်
 မေ့ထားပြီး ငါဘာနဲ့ထိုက်တန်လဲဆိုတာကို တွေးမိဖို့လိုပါတယ်။
 စောနက အသည်းကွဲတယ် ဟုတ်တယ်။ အဲမှာ ကိုယ်နာကျင်
 ရတယ်။ ဒါပေမယ့် “ငါအပေါ်သစ္စာမရှိလို့ထားသွားတာသူက ငါနဲ့မတန်လို့”
 ဆိုတဲ့ကိုယ့်အတွက်ထိုက်တန်တဲ့ဘက်ကိုပြန်ပြီး အာရုံစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။
 အဲဒီလိုကိုယ့်ရဲ့ အတွေးကို Change လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ
 ကိုယ့်အနေနဲ့လည်း ပြန်ပြီးအဆင်ပြေလာပါလိမ့်မယ်။
 ဒါက ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အသည်းကွဲတဲ့အရာကို ဥပမာပြောပြ
 ထားတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ တခြားသော ကိစ္စတွေမှာလည်း ထိုနည်းအတူပါပဲ။
 ခံစားချက်ကိုဦးစားပေးခြင်းက သင့်ကိုနှစ်ဆလောက်ပိုပြီး
 နာကျင်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင်သင်ခံစားနေရတာထက် သင်ကဘာနဲ့ ပိုပြီး
 ထိုက်တန်သလဲဆိုတာကိုပြန်ပြီး အာရုံစိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါပေတယ်။



(၃၈) အခက်အခဲဆုံးအချိန်

ဘဝရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ခဲတဲ့အချိန်တွေ၊ ခက်ခဲတဲ့အချိန်မျိုး
တွေမှာ တစ်ခါတရံ ငါတို့တကယ်ဘယ်သူလဲဆိုတာ မေ့သွားတတ်တယ်။

ငါတို့ကို အပျော်ရွှင်ဆုံးဖြစ်စေတဲ့အရာတွေကို မေ့သွားတတ်
တယ်။ ငါတို့အတွက်ရှိပေးနေတဲ့သူတချို့ကိုတောင် အပြစ်တွေမြင်မိ
တတ်တယ်။

တကယ်အရေးကြီးတဲ့အရာတွေကို လျစ်လျူရှုမိပြီးတော့
တည်ဆောက်ထားတဲ့အချိန်တွေ၊ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဒီထက်ပိုခက်ခဲတဲ့
အရာတွေကို ငါတို့မေ့သွားတတ်တယ်။

ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ငါတို့ဘယ်သူဖြစ်သွားပြီလဲ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်
 ဘယ်လိုမြင်လဲဆိုတဲ့အရာက ကိုယ့်အတွက်တကယ်ပို အရေးကြီးလာတယ်။
 တချို့တွေက ခက်ခဲတာကိုကြောက်ကြတယ်။ ရင်မဆိုင်ရဲ
 တော့ဘူး။ အဲ့တော့ထွက်ပြေးရင်းနဲ့ ဘဝကပိုခက်ခဲသွားတယ်။ ဆိုတော့
 ဘဝရဲ့အခက်အခဲဆုံးအချိန်ကိုရောက်နေပြီဆိုရင် ဒီလမ်းကိုတာလို့ ရွေးချယ်
 ခဲ့လဲဆိုတာကိုပြန်ပြီးသတိရပေးပါ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ရင်မဆိုင်ရဲလို့ထွက်ပြေး
 ရင်းနဲ့ ကိုယ်တာလို့စခဲ့တာလဲဆိုတာလည်းမသိတော့ဘဲ လမ်းကပျောက်ရင်း
 ပျောက်ရင်း လမ်းစတောင်ပြန်မတွေ့ဘဲဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။



(၃၉) လောင်စာမဖြစ်ပါစေနဲ့။

လောင်စာမဖြစ်စေနဲ့ ကိုယ်တိုင်က လောင်ကျွမ်းနေတာပဲဖြစ်
ပါစေ။

လောင်တယ်ဆိုတာ တချို့တွေထင်တာက အသည်းကွဲလို့
အဆင်မပြေလိုဆိုတာတွေ အရင်တွေးတတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့
လောင်တယ်ဆိုတာ ဆာလောင်နေတာကိုပြောတာပါ။ ဒီတစ်ခုနဲ့ပတ်သက်
ပြီး အရမ်းကိုမှ ဆာလောင်နေတာ၊ လုပ်ချင်စိတ်ပြင်းပြနေတာကိုပေါ့။

ဒီလိုဆာလောင်နေတဲ့သူတစ်ယောက်အဖို့ Motivation လည်း
မလိုအပ်ဘူး၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာမျိုးလည်းသိပ်မရှိဘူး၊ စက်ရုပ်လို အလုပ်
လုပ်ပြီး သူ့ရဲ့ ဆာလောင်မှုတွေကိုဖြည့်နေတာ။

YOU CAN CHANGE

တကယ်လို့ကိုယ်က လောင်စာဖြစ်သွားမယ်ဆို သူများအောင်
မြင်မှုလေးတွေလိုက်ကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ နေနေရတာမျိုးဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။
အဲ့တော့ လောင်တာချင်းအတူတူ ကိုယ်တိုင်ပဲကိုယ့်အတွက်
လောင်ကျွမ်းခံလိုက်ပါ။ လောင်စာဖြစ်ပြီး တခြားသူတွေအတွက်လောင်
ပေးနေရတာမျိုးမဖြစ်ပါစေနဲ့။



(၄၀) ဘာကြောင့်လဲ

ဘာကြောင့်ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးကြည့်ဖို့လိုတယ်။ တစ်ခါ
တလေ ကိုယ့်အနေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျအားငယ်သလိုတွေဖြစ်တဲ့အချိန်
ဘာကြောင့် ဆိုတဲ့အရာလေးက ကယ်သွားလိမ့်မယ်။

ထားပါတော့ မင်းက မင်းအောင်မြင်ဖို့အတွက် အလုပ်တော့
လုပ်နေ၊ ပိုက်ဆံတော့ရှာနေတာပဲ၊ ဘာလို့ ကြိုးစားနေတာလဲ၊ ဘာကြောင့်
ကြိုးစားနေတာလဲလို့မေးလိုက်ရင် မင်းမှာရေရေရာရာသေချာတဲ့ Meaning
မရှိဘူးဆိုရင် ဆက်လုပ်ချင်စိတ်ပါပျောက်သွားတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း တချို့တွေ ပိုက်ဆံအများကြီးရနေပါရဲ့နဲ့
အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ခံစားရလို့အလုပ်ထွက်လိုက်တာတို့ အများကြီး
ရှိပါတယ်။

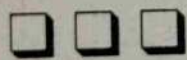
YOU CAN CHANGE

ဆိုတော့ ကိုယ်လုပ်နေတယ်၊ အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုရင်၊ ပိုက်ဆံရှာနေတယ်ဆိုရင် အဲ့နောက်ကွယ်က Meaning တစ်ခုကိုလည်း သိအောင်လုပ်ပါ။

ဘာကြောင့် ငါဒါလုပ်နေတာလဲ၊ ဘာကြောင့် ငါဒီအလုပ်ကို လုပ်ချင်တာလဲ ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ကျွန်တော်ဆို စာရေးတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ Lifestyle, Keeping Memories Or Sharing E_perience လို့ Meaning ပေးထားတယ်။ အဲ့တော့ စာရေးရတာ ကျွန်တော့်အတွက် အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်တော့ဘူး။

မင်းလည်းမင်းလုပ်နေတဲ့အလုပ်ရဲ့ Meaning ကိုရှာပါ။ ကိုယ့်အတွက်သေချာတဲ့ Meaning (အဓိပ္ပာယ်) တစ်ခုကို တွေ့ပြီဆိုရင် အဲ့တာကပဲ ကိုယ့်ကိုရှေ့ဆက်လုပ်ဖို့အတွက် အားဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

ဥပမာ - မင်းကပိုက်ဆံအများကြီးရချင်တယ်၊ ဘာလို့လဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ၊ အိမ်ကိုထောက်ပံ့ချင်လို့၊ လူတွေကိုကူညီချင်လို့စတဲ့ Meaning တစ်ခုခုတော့ရှိဖို့လိုတယ်။



(၄၁) အလုပ်ပြီးဖို့ကသာ အဓိကပါ။

မနက်က ကျွန်တော်လက်ဖက်ရည်ဆိုင်အသေးလေးမှာ မနက်စာစားရင်း ထိုင်ပြီးကျွန်တော်စာရေးနေ ကျွန်တော့် Clientတွေအတွက် လုပ်စရာရှိတာလေးတွေလုပ်ရင်းနေနေတယ်။

အဲဒါမှာအနောက်ကနေ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကလာပြီး မင်းကလည်း ဒီလိုဆိုင်မှာလာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ ကျွန်တော်တောင် နည်းနည်းကြောင်သွားတယ်။

ငါ့ဘာသာငါလုပ်တာဘာဖြစ်လဲပေါ့၊ အဓိကကအလုပ်ပြီးဖို့ပဲ မဟုတ်ဘူးလားလို့ပြောတော့၊ အော်အဲလိုတော့လည်းဘယ်ဟုတ်လဲ

အဲကွန်းလေးနဲ့ အအေးလေးနဲ့ ကော်ဖီဆိုင်လေးတာလေးသွားပေါ့
တဲ့သူကဆက်ပြောတယ်။

အေးပါ ငါသွားပါတယ်လို့ ဒါကလည်းငါလုပ်စရာရှိလို့ပါဆိုပြီး
ပြောရင်းစကားစကိုဖြတ်လိုက်တယ်။ ဆိုတော့ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်တို့
ဒီလိုအတွေးဝင်လေ့ရှိတယ်။ အလုပ်ကမလုပ်ရသေးဘူး၊ ဒီအလုပ်လုပ်ဖို့
ဈေးများနေတာနဲ့ပဲ အလုပ်မပြီးတာမျိုးတွေရှိတက်တယ်။

ပြောရမယ်ဆို ပဲများတာပေါ့၊ များတာကများလို့ရပါတယ်၊
ကိုယ်က အခုမှကြိုးစားနေဆဲအခြေအနေဆိုရင် လုပ်တက်ဖို့လည်းလိုပါ
တယ်။ ဘယ်နေရာရောက်ရောက်လုပ်တက်ဖို့၊ အထူးသဖြင့် Social
Media ပေါ်အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေအတွက်ဆို ပိုလိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း Bus ကားပေါ်နေရာရရင် စာရေး
တယ်၊ နေရာမရရင် ကိုယ့်ဘာသာနားကျပ်နဲ့ Podcast နားထောင်
လေ့လာလေ့ရှိတယ်။

အဲ့တော့ အဓိကပြောချင်တာကတော့ အလုပ်ပြီးဖို့ကသာ
အဓိကပါ။ အပေါ်ယံ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်ဆိုတာကို လှိုင်းပေါ်တင်ဖို့
ထက် အလုပ်တကယ်လုပ်ဖို့ပဲလိုပါတယ်။ ဘယ်နေရာရောက်ရောက်
ရတဲ့နည်းနဲ့လုပ်နိုင်လေ၊ လုပ်ရဲလေ၊ လုပ်တက်လေပိုပြီးတော့ ကောင်း
လာလေပါ။ ဒီလိုခံယူထားတယ်။



(၄၂) အဆိုးရွားဆုံးအချိန်

ဘဝမှာ ဖြတ်ကျော်ခဲ့ရတဲ့ အဆိုးဝါးဆုံးအချိန်တိုင်းက ကိုယ့်
အပေါ်မှာ ဘယ်သူတွေကကောင်းပေးလဲဆိုတာကို အဆုံးဖြတ်ပေးသွားတဲ့
အချိန်တွေဖြစ်တယ်။

တော်တော်များများအရမ်းခင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက
ဒီလိုကိုယ်အခက်အခဲဖြစ်သွားတဲ့ အချိန်တွေမှာအနားကနေ နေ့ချင်း
ညချင်းပျောက်သွားတယ်။

ကိုယ့်မှကိုယ်ပဲဆိုပြီးချစ်ပေးတဲ့ ချစ်သူကလည်း ဒီလိုအချိန်မျိုးဆို
ပျောက်သွားတတ်သေးတယ်။

YOU CAN CHANGE

ဒါကြောင့်မို့ မင်းမှာ ဒီလိုအခက်အခဲတွေရင်ဆိုင်ခဲ့ရတဲ့ အချိန်
မျိုးရှိဖူးရင်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘယ်သူတွေက မင်းရဲ့ အနားမှာကျန်နေ
ခဲ့လဲ၊ ဘယ်သူတွေက မင်းရဲ့ အနားရှိပေးပြီး မင်းကိုကူညီခဲ့၊ အားပေးခဲ့လဲ။

စကားလေးတစ်ခွန်းရှိတယ်၊ မင်းရဲ့ အဆိုးဆုံးအချိန်တွေမှာ
တော့ မင်းနဲ့အတူရှိမနေနိုင်ဘဲ မင်းအဆင်ပြေလာတဲ့အချိန်မှ တချို့က
မင်းအနားကိုပြန်ရောက်လာတတ်တယ်တဲ့။

သူတို့ပြန်လာတဲ့အခါ မင်းကဆက်ပြီးလက်ခံနေဦးမလို့လား။



(၄၃) Smart ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေ ဆေးလိပ်သောက်တာ Smart ဖြစ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တိုင်က Business တွေလည်းလုပ်၊ တစ်ဖက်မှာလည်း အောင်မြင်နေ၊ လုံးဝစီးပွားရေး၊ လူမှုရေးမှာလည်း ကြမ်းနေတဲ့အချိန်မှာ မှ စီးကရက်လေးနဲ့ အခန်းလေးထဲ ငြိမ်နေတာမျိုးက ပိုပြီး Smart ဖြစ်စေတယ်။

ယောကျာ်းလေးတွေ အမြဲတမ်း Club သွားလိုက်၊ နေ့တိုင်း Night Out တွေအမြဲထွက်တာက တကယ် Smart ဖြစ်စေတယ်၊ ဒါပေမယ့်တစ်ဖက်မှာလည်း အလုပ်ကိုကြိုးစားလုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်အလုပ်ကို

တစ်ခြားသူလွဲနိုင်တဲ့အထိ ကြိုးစားပြီးကာမှ အမြဲတမ်း Club သွားလိုက်၊
ငွေသုံးပြုလိုက်က ပို Smart ဖြစ်စေတယ်။

ကျွန်တော်တို့တစ်ခါတလေကျ Smart ဖြစ်ဖို့အတွက် အပေါ်
ယံတွေမှာပိုပြီးတော့ အာရုံစိုက်နေမိကြတယ်။ ဒါကမမှားပါဘူး။ သို့သော်
ကျွန်တော်တို့က Do & Don't မှာ ဒီအရာတွေပဲ Do လုပ်နေပြီးတော့
တကယ်တမ်း Smart ဖြစ်ရမယ့် အရာတွေကိုတော့ Don't လို့ပြောနေရင်
အဆင်မပြေပါဘူး။

အစမှာပြောခဲ့သလို ဆေးလိပ်လေးသောက်လိုက် ဖွာလိုက်နဲ့
မိန်းကလေးတွေမလုပ်နဲ့ မဟုတ်ဘူး။ လုပ်လို့ရတယ်။ ဒီလိုပဲ တစ်ဖက်မှာ
လည်းကြိုးစားနေဖို့ အားထုတ်နေဖို့အရေးကြီးတယ်။ တစ်ဖက်မှာတော့
လုပ်စရာရှိတာတွေကိုမလုပ်ဘဲ အမြဲလေလွင့်၊ အသက်လေးက ၂၀
တစ်ချိန်လုံး အသည်းကွဲလိုက်၊ လေလေးလွင့်လိုက်နဲ့ဆို ဒါက သိပ်
Smart မဖြစ်တော့ဘူး။

ယောကျာ်းလေးလည်း ထိုနည်းအတူပါပဲ။ မကောင်းတဲ့အရာ
တွေလို့လည်း ဒါတွေကိုမသတ်မှတ်ထားပါဘူး။ လုပ်ပါ၊ လုပ်လို့ရပါတယ်။
သို့ပေမယ့် လုံးသ Perfectly Smart ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မင်းက
Club တော့နေတိုင်းသွားချင်တယ် ပိုက်ဆံကျရှာဖို့ပျင်းတယ်၊ အလုပ်ကျ
လက်ကြောမတင်းဘူးဆို ဘယ်လိုအဆင်ပြေနိုင်မလဲ။

မင်းက Fashion အလန်းတွေဝတ်ပြီး ဘော်ဒါတွေကြား ဂေါ်
ချင်တယ်ဒါမဲ့ အလုပ်ကျမလုပ်ချင်ဘူး ကောင်မလေးအလန်းလေးတွေ
တော့တွဲချင်ပါရဲ့။ ကိုယ်တိုင်ကျအဖြစ်ရှိအောင်မလုပ်ဘူး။ ဒါဆိုရင် ဘယ်
လိုလုပ်ရနိုင်မလဲ။

ဒါကြောင့်မို့ နိဂုံးချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် လုပ်ပါ။ Smart
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်ရော အရေးပါတဲ့အရာတွေ၊
Smart ပိုဖြစ်စေမယ့်အရာတွေမှာ အချိန်ပေးရဲ့လား၊ တကယ်လုပ်ရဲ့လား
ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

(၄၄)အမှောင်ထုကို ကျော်ဖြတ်ပါ။

အထီးကျန်တယ်ဆိုတာကို လူတိုင်းနီးပါးခံစားဖူးကြမယ်
ထင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အထီးကျန်တယ်ဆိုတာက မိမိရဲ့
စိတ်အခြေအနေကြောင့်ဖြစ်တာပါ။

ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က အမှီအခိုလိုအပ်နေတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့
စိတ်က အတိတ်ကိုတွေးနေတာ၊ အနာဂတ်အကြောင်းစဉ်းစားပြီး ဖြစ်နိုင်
ပါလားလို့ စဉ်းစားနေတာမျိုးတွေက ပိုပြီးစိတ်ကိုပင်ပန်းစေပါတယ်။

စိတ်ပင်ပန်းလာတာနဲ့အမျှ သိမ်ငယ်စိတ်ကြောက်ရွံ့စိတ်ရှက်တဲ့
စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်လာပြီး Depression လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာမျိုး
တွေအထိဖြစ်သွားကြတယ်။

အဲ့လိုဖြစ်လာတဲ့အခါတယ်သူနဲ့မှလည်း အဆက်သွယ်မလုပ်
ချင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာတစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်နေတဲ့ပုံစံမျိုးနဲ့
နေလာကြတယ်။

ကြာလာတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ပုံစံဟာ လူအများကြားထဲသွားလည်း
ယုံကြည်မှုမရှိတော့။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် လူကြောက်နေသလိုမျိုး
ဖြစ်လာတယ်။

ဆိုတော့ အထက်ကပြောပြခဲ့တဲ့ လူငယ်မျိုးအများအပြားရှိ
ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်တွေ့နေရဆဲပါ။ သူတို့ ဘာလို့
အထီးကျန်ဖြစ်သွားရတာလဲ။

(၁) သစ္စာဖောက်ခံရခြင်း။

သစ္စာဖောက်ခံရတာဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် တကယ်
နာကျင်ခံစားရပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲ့လိုသစ္စာဖောက်ခံရတာများလာ
တဲ့အခါ လူတိုင်းကိုလွယ်လွယ်နဲ့ မယုံကြည်တတ်တော့တာမျိုး ဖြစ်တတ်
ကြပါတယ်။

(၂) လိုသုံးလုပ်ခံရခြင်း။

သူငယ်ချင်းတွေကြားထဲမှာ သူ့ကိုအပယ်ခံနေရကနေထား
တယ်။ လိုတဲ့အခါမှသာလျှင်ခေါ်တယ်။ အချိန်အခါတစ်ခုအထိ သည်းခံ
လို့ရပေမယ့် ကြာလာတော့သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ သူက လူရာမဝင်
သလိုမျိုးဖြစ်လာပြီး နောက်ထပ်သူငယ်ချင်းထားရမှာ တောင်ကြောက်ပြီး
တစ်ယောက်တည်းနေလာတတ်ကြပါတယ်။

(၃) မိသားစုအဆင်မပြေမှုများ။

များသောအားဖြင့်တော့ မိသားစုဆိုတာ ပျော်ရွှင်စရာအသိုက်
အမြုံလေးမဟုတ်လား။ အပြင်မှာဘယ်လောက်ပဲ ပြသနာတွေဖြစ်ခဲ့ခြင်း
မိသားစုနဲ့ အချိန်သုံးလိုက်ရရင်ပြန်ပြီး ပျော်ရွှင်သွားတာမျိုးလေးတွေ

ဖြစ်ချင်တာပေါ့။ သို့သော် မိသားစုကပါ အဆင်မပြေတဲ့အခါ ပိုပြီး စိတ်ပင်ပန်းဝမ်းနည်းကြပါတယ်။

(၄) တစ်ယောက်တည်းအနေများလာခြင်း။

တစ်ယောက်တည်းအနေများတဲ့သူတွေရှိပါတယ်။ ဟိုး အရင်က ကျွန်တော်အပါအဝင်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် လူဆိုတာ အသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခုမှာနေရတာဖြစ်တဲ့အတွက် တစ်ယောက်တည်းနေပါများလာရင် အခက်အခဲဖြစ်တဲ့အခါ အကူအညီမရှိဘဲဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ Depression ကိုပိုပြီးဝင်ကြပါတယ်။

အဲ့ဒီတော့ အထီးကျန်နေတဲ့ခံစားချက်ကို ဘယ်လိုတိုက်ထုတ် လို့ရ။ အဖြေကရှင်းရှင်းလေးပါ ပစ္စုပ္ပန်ကိုပိုပြီးအာရုံစိုက်လိုက်ရုံပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ သစ္စာဖောက်လည်းခံရမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲ့တာကို ပြန်မတွေးဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေ၊ လက်ရှိအားထုတ်နေတဲ့ အရာကိုပိုအာရုံစိုက်ပြီး ကိုယ့်ဘေးနားကချစ်တဲ့သူတွေကိုအချိန်ပေး ရုံပါပဲ။

သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာလည်း လိုသုံးတစ်ယောက်၊ အပယ်ခံ တစ်ယောက်ဖြစ်ဖူးမှာပဲ။ ဒါဆိုရင်အဲ့လိုသူငယ်ချင်းတွေကို လွှတ်ချခဲ့ လိုက်ပါ။ဘာဖြစ်လဲ ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းကိုလွှတ်သာ ချခဲ့လိုက်။

နောက်ထပ်နောက်ထပ် ပိုကောင်းတဲ့ Friendships တွေ၊ ကိုယ်နဲ့ ဝါသနာတူတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအများကြီး ရှိသေးတာကို သတိပြုပြီး ရှေ့ဆက်လျှောက်နေဖို့လိုပါတယ်။

မိသားစုဆိုတာအဆင်ပြေလိုက်၊ အဆင်မပြေလိုက်နဲ့ ဖြစ်တတ် ကြတာသဘာဝပါပဲ။ ကိုယ့်လိုမျိုး မိဘမရှိတဲ့သူတွေတောင် အများ အပြားရှိပြီးသူတို့ဘဝကိုရှေ့ဆက်နေကြပါသေးတယ်။ ကိုယ်လည်း အခုလိုအခြေအနေကိုစိတ်ညစ်ပေမယ့် ရှေ့ဆက်လျှောက်နေဖို့လိုပါတယ်။

တစ်ယောက်တည်းနေရတာကိုကြိုက်တာမှန်ပေမယ့် ဆက်

YOU CAN CHANGE

ပြီးတော့ အပေါင်းအသင်းတွေကိုယ်နဲ့တူတဲ့ ဝါသနာရှင်တွေ၊ ကိုယ့်ထက်
တော်တဲ့ဆရာတွေကို မသိတာရှိရင် မေးမြန်းဖို့၊ လိုအပ်တာရှိရင်တောင်း
ဆိုဖို့ကလည်းအရေးကြီးပါတယ်။ တချို့အရာတွေက မမေးဘဲ၊ မတောင်း
ဆိုဘဲ သိမလာနိုင်ပါဘူး။

ငါကတစ်ယောက်တည်းနေရတာကြိုက်တာ၊ ဘယ်သူနဲ့မှ
မဆက်ဆံတတ်ဘူးဆိုတဲ့ Depression ဆန်ဆန်အတွေးမျိုးနဲ့ အတိတ်မှာ
ချောင်ပိတ်၊ အနာဂတ်ကိုတွေးကြံစိတ်ညစ်ပြီး အခန်းလေးထဲမှာပဲ ဆွေး
နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်တော့မှသင်ဟာ ကြယ်လေးတစ်ပွင့်ဖြစ်မလာ
နိုင်ဘူး။

ဆိုတော့ သင်ကိုယ်တိုင်ကြယ်လေးတစ်ပွင့်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
အထီးကျန်ခြင်းကနေ သန်မာအောင်လေ့ကျင့်ယူပါ။ သင်သန်မာလာတဲ့
အခါသင့်ရဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေအတွက် အကျိုးရှိတာလေးတွေ
ဖြန့်ဝေပါ။

သင်ကိုယ်တိုင် လူအများအတွက်တောက်ပပေးမယ့် ကြယ်လေး
တစ်ပွင့်ဖြစ်အောင်ကြိုးစားပါ။



(၄၅) မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့စိတ်ကို Change ပါ။

ကျွန်တော် ၆ နှစ်သားအရွယ် မူလတန်းတက်စအရွယ်မှာ ကျွန်တော့်ကို အိမ်ကဘာဖြစ်ချင်လဲ၊ ဘာလုပ်ချင်လဲမေးရင် စစ်ဗိုလ်ကြီး ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုပြီး ကျွန်တော်ပြန်ပြောလေ့ရှိတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် အလယ်တန်းဘဝကိုရောက်လာတော့ ကျွန်တော် ဘာဖြစ်ချင်လဲလို့ဆရာ၊ ဆရာမတွေကမေးရင် အင်ဂျင်နီယာကြီး ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုပြီး ကျွန်တော်ပြောင်းသွားပြန်ရော။

အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝရောက်တဲ့အခါ ဂုဏ်ထူး ခြောက်ဘာသာပါတဲ့သူတွေကိုမြင်ရင်အားကျတယ်။ သူတို့အဲ့လို ဂုဏ်ထူးတွေပါလို့ဆရာဝန်ဖြစ်ရတာ၊ ဝင်ငွေတွေကောင်းတာဆိုပြီး လူကြီး မိဘတွေကအမြဲဆုံးမပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ခေါင်းထဲမှာလည်း အတွေးတစ်ခုက

“ငါလည်း ဆယ်တန်းကိုဂုဏ်ထူးမြောက်ဘာသာပါရမယ်၊ ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ရမယ်” ပေါ့။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်စောနကပြောခဲ့တာတွေဟာ ကျွန်တော် တကယ် လုပ်ချင်ဖြစ်ချင်ပြီး ရူးသွပ်တဲ့အရာတွေလိုထင်ပါသလား။ လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်အမြင့် တော်တော်ကြောက် ပါတယ် အင်ဂျင်နီယာဆိုတာ အလကားစိတ်ကူးတောင်မယဉ်ရဲဘူး။ ဗိုလ်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာကရော No ပါ။ ကျွန်တော်အဲ့လိုဝန်ထမ်းတွေ လုံးဝမဖြစ်ချင်ပါဘူး။ ဒါဆို ဆရာဝန်ဆိုတာကရော ဟားဟား ကျွန်တော် ဆယ်တန်းမှာတောင် စာကိုရေရေရာရာလုပ်တဲ့ကောင်မဟုတ်၊ ဆေး ကျောင်းက စာတွေသာဆို ရူးမှာအသေအချာပဲ။

ကဲ ကျွန်တော့်အကြောင်းဖတ်ပြီးပြီဆိုတော့ ခင်ဗျားအကြောင်း ကို ကျွန်တော်ပြန်မေးပါအုံးမယ်။ ခင်ဗျားကိုခင်ဗျား ဒီမေးခွန်းလေးတွေ ပြန်ဖြေကြည့်ပြီး စာရွက်တစ်ရွက်မှာ အဖြေကိုချရေးထားပါ။

- (၁) သင့်ရဲ့ ရူးသွပ်မှုဟာ ဘာလဲ။
- (၂) သင်တကယ်စိတ်အား ထက်သန်ပြီး ကျွမ်းကျင်တယ်လို့ သင့်ကိုယ် သင်ယုံကြည်မှုရှိတဲ့အရာကာဘာလဲ
- (၃) သင်အခုလုပ်နေတဲ့အလုပ်ဟာသင့်ကိုယ်သင် ပျော်ရွှင်စေရဲ့လား။
- (၄) သင်ခံယူထားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာဘာလဲ။
- (၅) သင့်မှာ တကယ်ဖြစ်ချင်စိတ်ရှိရဲ့လား။

သင့်အနေနဲ့ ဒီမေးခွန်းလေးတွေကို အသေအချာဖြေနိုင်ပြီဆို သင့်အတွက်ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆို လူတချို့တွေဟာ ဒီမေးခွန်း တွေကိုတိကျစွာမဖြေနိုင်ကြလို့ပါပဲ။

သူတို့ကို ဘာဖြစ်ချင်လဲလို့မေးရင် တော်တော်နဲ့ စကားပြန်မ ထွက်ပါဘူး။ အဲ ဒါပေမယ့် အထက်မှာပြောပြခဲ့တဲ့ အင်ဂျင်နီယာ၊ ဆရာဝန် တွေဆိုတာမျိုးကိုတော့ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ သို့ပေမယ့် သူတို့တကယ် ဖြစ်ချင်တာတော့မဟုတ်ပေ။

Min Khant(Verse)

ကျွန်တော်တို့တော်တော်များများဟာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊
ပြီးတော့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေကို စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ရူးသွပ်စွာလုပ်ကိုင်မှု
တွေသိပ်နည်းကြပါတယ်။

ဥပမာပြောရရင်- လူငယ်တစ်ယောက်ဟာ ၁၆/၁၇မှာ
ဆယ်တန်းအောင်တယ်၊ ပြီးတော့ အောင်စာရင်းလေးကိုစောင့်၊ အောင်
ပြန်တော့ရောတက္ကသိုလ်တစ်ခုခုကိုတက်၊ လေးနှစ်ငါးနှစ်လောက်က
တက္ကသိုလ်မှာ ကျောင်းသားပြန်လုပ်ရင်း အချိန်ကုန်ကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ အသက် ၂၀ ကျော်လောက်လည်းရောက်ရော ဘွဲ့ရ၊
ဘွဲ့ရပြီးတော့ ဝင်ငွေကောင်းမယ့်နေရာ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်မြို့နဲ့ မနီးမဝေး
မှာရှိတဲ့နေရာလေးမှာ ဝင်ငွေအသင့်အတင့်လေးရမယ့် နေရာလေးမှာ
အလုပ်လေးအဆင်ပြေ၊ ဝင်ငွေလေးလည်းပုံမှန်ရတဲ့နေရာမှာ ၅နှစ်၆နှစ်
လုပ်ရင်း အသက်နည်းနည်းကြီးလာတော့ မိန်းမရ၊ ယောကျ်ားရ၊ ပြီးတော့
အိမ်ထောင်စုတစ်ခုဖြစ်လာရောပေါ့။

ဒါဟာ လူအများစုရဲ့ပုံစံပေါ့၊ သူတို့ရဲ့ ပုံစံဟာအဆင်ပြေလား
ဆိုရင်အဆင်ပြေတယ်၊ စားနိုင်သောက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်မိသားစုလေးနဲ့
တင်ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်လေ့လာတွေ့ရှိသလောက်တော့ ဒီလိုမျိုး
လူတွေဟာသိပ်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှု မရှိကြပါဘူး။ သူတို့ဟာ OK
stateမှာပဲပျော်ရွှင်နေကြတဲ့သူများသာဖြစ်တယ်။ အဆင်ပြေလားဆိုရင်
အဆင်ပြေတယ်၊ ဒီနေရာကနေ တိုးသွားတာလည်းမရှိဘူး၊ ကျသွားတာ
လည်းမရှိဘူး။ ကျသွားတာကဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့လေ။

ဒါက ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသောလူတွေရဲ့ ပုံစံပဲ
ဖြစ်တယ်။ သင်ရော အဲ့ထဲမှာပါနေလား။ ပါနေတာအပြစ်မဟုတ်ပါဘူး
ဒါပေမယ့် သင့်ဘဝကို ဒီထက်ပိုတိုးတတ်ချင်တယ်၊ ပိုပြီးတော့ အောင်မြင်
ချင်တယ် နေရာဒေသအသစ်တွေ အတွေ့အကြုံအသစ်တွေ တွေ့ချင်
သေးတယ်ဆိုရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ လူအများစုလိုလိုက်လုပ်လို့မရပါဘူး။

ဒါဆို ဘယ်လိုနေရမလဲ၊ ကျွန်တော်ဆက်ပြောပြပါမယ်။ ကိုယ်

က ၁၆/၁၇ လူငယ်အရွယ်မှာ တခြားလူငယ်တွေ ရည်းစားတွေထား၊ အပြင်တွေလည်း၊ Brand အသစ်တွေကိုပဲပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ်ဖြတ် သန်းနေမယ့်သူတွေအစားသင်ဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အဆက်သွယ် ဖြတ်ပြီး သင့်ဘာသာသင်တစ်ယောက်တည်း ကျိတ်ပြီး သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်၊ ပန်းတိုင်အတွက် ကြိုးစားနေရပါမယ်။

ဒီလိုပဲ သူတို့ Night Out တွေထွက်တိုင်းလည်း သင်လိုက် ထွက်လို့မရပါဘူး၊ သင့်ရဲ့အခန်းလေးထဲမှာ တစ်ညလုံး အလုပ်လုပ်နေရ တာတွေရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ပိုပြီးရူးသွပ်တဲ့ ပန်းတိုင်တွေကိုသွားချင်ရင် ပိုပြီးတော့ ပင်ပန်းပါတယ်။ လူငယ်ဘဝကိုလည်း ဒီ ပန်းတိုင်တွေ၊ အိပ်မက် တွေဆီမှာပဲ သင်ဦးတည်ထားရပါလိမ့်မယ်။

ဟုတ်ပါတယ် အစပိုင်းမှာတော့ သင့်ကိုယ်သင်စိတ်ပျက် လောက်သည်အထိ ပင်ပန်းပါလိမ့်မယ်။ သို့သော် သင်နောက်မဆုတ်မိဖို့၊ ရပ်မသွားဖို့လိုပါတယ်။ သင်သာရပ်မသွားဘဲ ဘယ်လောက်ခက်ခဲနေပါစေ ရှေ့ဆက်သွားမယ်ဆို သင်အချိန်ကြာလာတဲ့နဲ့အမျှ ပြောင်းလဲမှုကို တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် လူအများစုပုံစံလို ဖြစ်ချင်လား၊ လူအများနဲ့မတူတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်လားသေချာစဉ်းစားပါ။ ဆိုတော့အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ပြန်ဆက်ရရင်

- (၁) သင့်ရဲ့ ရူးသွပ်မှုဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ လူတချို့ဟာ သူတို့တကယ် ဝါသနာမပါတာကိုလုပ်ရင်း မပျော်မရွှင်ဖြစ်ကာ အချိန်တွေ ကုန်ဆုံးလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ ရူးသွပ်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကိုလိုက်ပါ။
- (၂) လူတိုင်းမှာ မသိတဲ့အရာတစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲ့တာကတော့ မွေးရာပါ ပါရမီပါ။ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဆိုတာ လူတိုင်းမှာရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စားလို့မျိုးပါပဲ မသွေးပဲထားရင် တုံးသွားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကိုရှာပြီး ထက်မြတ်နေအောင်သွေးပါ။

(၃) အသက်အရွယ်ကြီးနေပြီး နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်နေတဲ့ လူကြီး နှစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲလူကြီးနှစ်ယောက်ကိုလူငယ်ဟာ စကားတစ်ခွန်း ဆီမေးတယ်။ ပထမလူကြီးကိုမေးသည်မှာ “အဖိုး အဖိုးအနေနဲ့ နောက် ဆုံးလုပ်ချင်တာဘာလဲ လို့မေးတဲ့အခါ။ အဖိုးဟာ “ငါတကယ် ဝါသနာ ပါတာလေးကို စလုပ်ချင်မိပါတယ်။ ငါတဝတစ်လျှောက်လုံး ပိုက်ဆံအတွက် ငါမပျော်တာတွေပဲလုပ်ခဲ့ရတယ်” ဆိုပြီးပြန်ဖြေပါတယ်။

ဒုတိယလူကြီးကိုဆက်မေးသည့်အခါမှာ “အဖိုးရော ဘာလုပ် ချင်မိလဲ” အဖိုးကဖြေလိုက်သည်မှာ “ငါလုပ်ချင်တာတွေလုပ်ခဲ့ပြီးပါပြီ ဒါပေမယ့်ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ငါနောက်လူတွေအတွက် စာလေးတစ်ဆောင် ရေးပေးခဲ့ချင်တယ် လူငယ်” ဆိုတော့။ “ဟုတ်ကဲ့ပြောပါ အဖိုး” အဖိုးက ဆက်ပြောသည်။ “မသေခင်မှာ ကိုယ်တကယ်ပျော်ရွှင်တဲ့ အရာကို လုပ်ဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့” တဲ့။

(၄) လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ပျော်ရွှင်မှုကိုသတ်မျှတ်ပုံမတူကြပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဒီမှာပြောချင်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုဟာ ရိုးရှင်းပါတယ်။ အထက်ကအချက်သုံးချက်ပါပဲ။ လူတွေဟာ ကိုယ်တကယ်ရူးသွပ်နေတဲ့ အရာကိုလုပ်ရမယ်။ အဲဒီရူးသွပ်မှုဟာလည်း တဖြည်းဖြည်းပိုကျွမ်းကျင် လာမယ်ဆိုရင် အဲလူတစ်ယောက်အတွက် သူလုပ်နေရတဲ့အရာတွေဟာ အလုပ်တွေမဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့နေ့စဉ်ထိတွေ့နေရတာပါ။

(၅) နောက်ဆုံးအနေနဲ့သင်ဘယ်လောက်ပဲကြီးစားကြီးစား သင့်မှာ ဖြစ်ချင် စိတ်သာတကယ်မရှိရင် မရနိုင်ပါဘူး။ မှတ်ထားပါ သင့်ရဲ့စိတ်ကသင့်ရဲ့ လမ်းပြကြယ်ပါ။ စိတ်ဟာ ဆန်းကြယ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စိတ်ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်တင်ပြီးမကျေမနပ်ဖြစ်တတ်သလို၊ စိတ်အားထက် သန်နေတဲ့ အခါမျိုးမှာလည်း သင့်ကိုတတ်ကြွစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အထက်က မေးခွန်း (၅) ခုကို သင်ချရေးထားပြီးဆို အဲထဲကအတိုင်းသင်ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး အခုကစပြီး ထားလိုက်ပါ။

(၄၆) လူတောမတိုးချင်တဲ့စိတ်။

တစ်ယောက်တည်းအနေကြာလာတာများပြီးလူတွေနဲ့ ထိတွေ့
ဆက်ဆံလေ့မရှိတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ လူအများကြားထဲသွားရင် ရှက်
သလိုလို၊ ယုံကြည်မှုမရှိသလိုလိုဖြစ်ကြရတယ်။

ရှက်ကြောက်ခြင်းဆိုတာ မိမိရဲ့စိတ်အတွင်းကနေလာတဲ့အရာ
တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ရှက်ကြောက်ခြင်းဟာ သိမ်ငယ်
စိတ်ကနေဖြစ်ပေါ်လာတာလို့လည်းပြောလို့ရပါတယ်။

ဒါဆို ရှက်ကြောက်တဲ့စိတ်က လူတစ်ယောက်ကိုဘာဖြစ်
သွားစေနိုင်လဲ။ တကယ်တော့ဘာမှမဖြစ်သွားစေပါဘူး။ ပြောတာနည်း

Min Khant(Verse)

နည်းရှုပ်သွားမယ်ထင်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ် လူတစ်ယောက်ဟာ အရာရာမှာရှက်နေကြောက်
နေတဲ့အခါ သူလုပ်ချင်တာကိုလုပ်ဖို့လည်း သတ္တိမရှိတော့ဘူး။ အများ
ကြားသွားဖို့ကိုလည်းအဆင်မပြေတော့ဘူး။ အဲတော့ ဘာမှမလုပ်ဖြစ်
တော့ဘူး။ဘာမှမလုပ်ဖြစ်တော့ ဘယ်နေရာမှ ထထမြောက်မြောက်
ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာမရှိတော့ဘူး။ တစ်ချိန်လုံး ဒီရှက်တဲ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့
စိတ်ကသာ အချိန်တိုင်းကြီးစိုးနေတော့တာပေါ့။

ဒါဆို ရှက်တဲ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြေဖျောက်
ရမလဲလို့ ခင်ဗျားတို့ကျွန်တော့်ကို မေးကြမှာပါပဲ။ အဲ့ဒီအတွက်တော့
ဝမ်းနည်းပါတယ် ဖြေဖျောက်ဖို့အတွက် လုံးဝနည်းလမ်းကို ကျွန်တော်
မသိပါဘူး။

ကျွန်တော့်တုန်းကလည်း ဒီလိုစာတွေစတင်ဖို့အတွက်ကို
တော်တော်လေးကြောက်ခဲ့တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေက ကျွန်တော်က
Low profileနဲ့နေနေကျသူတစ်ဦးဖြစ်တယ်။ ဘာ Post မှလည်းမတင်
သလို၊ My day တောင်မှ ကျွန်တော်တင်လေ့မရှိပါဘူး။

အမှန်တိုင်းပြောရရင် အဲ့တုန်းကငယ်သေးတဲ့ အရွယ်ဖြစ်တာ
ရယ်၊ အေးအေးဆေးဆေးနေတတ်တာရယ်ကြောင့်လားမသိ၊ သို့သော်
ကျွန်တော် Post တွေတင်ရင် ငါ့ကိုလူတွေဘာလာပြောမလဲစတဲ့ ရှက်
ကြောက်စိတ်လေးကြောင့်လည်း ကျွန်တော်အတော်ကြာ ဘယ်သူမှမသိ
ကိုယ့်နေရာလေးမှာပဲနေခဲ့ဖူးတယ်။

ဒါဆို ဘာလို့ ကျွန်တော်မရှက်တော့တာလဲ တစ်ခုခုလုပ်ရမှာ
ကိုမကြောက်တော့တာလဲ။ ကျွန်တော်အထက်မှာပြောခဲ့သလိုပဲ အဲ့လို
လုပ်ဖို့ကို ကျွန်တော်နည်းလမ်းမသိပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် စခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ဝါသနာပါတဲ့
အရာကို စခဲ့တယ်။ စာတွေစရေးတယ်။ Video တွေလုပ်တယ်။ အဆက်
မပြတ်လုပ်နေခဲ့တယ်။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းကျွန်တော်ရဲ့ ငယ်ငယ်က ရှက်တတ်
တဲ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့စိတ်တွေပျောက်သွားခဲ့တယ်။

နားလည်အောင်ပြောရရင် အလုပ်တစ်ခု၊ ဝါသနာပါတဲ့အရာ တစ်ခုကိုလုပ်လိုက်တာဟာ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို တကယ်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဟုတ်ပါတယ် လူတွေဟာ အရမ်းကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်တင် ကြတယ်။ “ငါကအသုံးမကျဘူး၊ ဒီနေရာမှာပဲ ဒီနှစ်ကလဲ၊ ငါက တကယ်ကိုတုံး” စတဲ့စတဲ့ အရာတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဝေဖန်ပြီးတော့ နေ့စဉ်စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ဝယ်ယူနေကြတယ်။

တကယ်တော့ အဲလိုအချိန်ကုန်ခံပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်ဝေဖန် နေမယ့်အစား ကိုယ့်ရဲ့ဝါသနာပါတဲ့အရာ၊ ကိုယ်တကယ်ရူးသွပ်တဲ့အရာ တွေကို ကြိုးစားပြီးလုပ်စေချင်တယ်။

စလုပ်တဲ့အချိန်မှာတော့ ရှက်နေ၊ ကြောက်နေမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ဘဝပြောင်းလဲမှုကိုကြည့်လိုက်ပါ။

ရှက်နေကြောက်နေပြီး မလုပ်လိုက်ရင်တော့ ဆက်ပြီး ရှက်နေ ကြောက်နေအုံးမှာပါပဲ။



(၄၇) ရှင်နေပေမယ့် ဘဝမသေစေနဲ့။

လူတိုင်း တစ်နေ့သေကြရမှာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် လူတချို့ကတော့ သူတို့ဘဝမှာတောင်သူတို့ နေမသွားကြရပါဘူး။

ဒီ Quote လေးကိုသေချာဖတ်မယ်ဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်လေးနက်နေ တယ်ဆိုတာ သိပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းက သေကြရမယ်ဆိုတာ လက်မခံ ချင်သော်လည်း တစ်နေ့လက်ခံလာရမယ့် သာဘဝကြီးပါ။

ဒါပေမယ့် လူတိုင်းနီးပါးကတော့ အသက်ရှင်နေတဲ့အချိန်မှာ တောင် သူတို့ရဲ့ဘဝမှာသူတို့ရှင်သန်မနေထိုင်သွားရပါဘူး။ သူများရဲ့ ဘဝကိုပဲ သဘောကျပြီး သူများရဲ့ ဘဝမှာပဲနေချင်ပြီး အားကျနေတာမျိုး တွေပေါ့။

အသက်ရှင်နေတုန်းမှာ ကိုယ့်ဘဝမှာကို စိတ်ကျေနပ်မှုရှိအောင်

နေထိုင်ပါ။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ ရူးသွပ်မှုတွေကို တစ်နည်းနည်းနဲ့တော့ ရအောင်လုပ်ယူပါ။ အမှတ်တရကောင်းတွေဖန်တီးပါ။ ပျော်ရွှင်စရာ အခိုက်အတန့်တွေရယူပါ။

အမှန်တိုင်းတွေကြည့်ရင် ဘဝကြီးက ကျွန်တော်တို့ကိုတူညီတဲ့ အချိန်တွေပေးထားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အချိန်ကို သုံးစွဲပုံချင်းမတူကြတာတစ်ခုပါပဲ။

ဥပမာ - ကိုကိုနဲ့ညီညီနှစ်ယောက်ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ အဲမှာ ညီညီနဲ့ကိုကိုက အသက်အရွယ်ချင်းကလည်း အတူတူပဲ။ ဒါပေမယ့် ညီညီကတော့ သူ့ရဲ့အချိန်မှန်သမျှကို တခြားသူရဲ့ ဘဝကိုတစ်ယောက်ကို သဘောကျနေ၊အားကျနေပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုမြတ်နိုးဖို့မေ့နေပြီး စိတ်ဆင်းရဲ နေတဲ့အချိန်၊ ကိုကိုကတော့ သူရရှိထားတဲ့ဘဝကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ပို တိုးတတ်ဖို့ကြိုးစားတယ်။ ပျော်စရာတွေဖန်တီးတယ်။ ချစ်ရတဲ့သူတွေတိုင်း ကို တန်ဖိုးထားတယ်။

အချိန်တစ်ခုကြာလာတဲ့အခါ သူတို့နှစ်ယောက်ကြားမှာ ပြောင်းလဲမှု အကြီးကြီးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်တောင် ကိုယ်မပိုင်ဘဲနဲ့ အသက် အရွယ်ကြီးသွားတာမျိုးတွေမဖြစ်ဖို့ ကိုယ့်ဘဝမှာ စိတ်ကျေနပ်မှုရှိအောင် နေထိုင်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝကိုမြတ်နိုးပါ။ သူများရဲ့ဘဝမှာပဲနေနေရင်း သူများ တွေရဲ့ဘဝကိုပဲအားကျနေရင်း အသက်ရှင်နေပေမယ့် ဘဝသေနေတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့ပေါ့။



(၄၈) စံနှုန်း

အရင်ကပျော့ညံ့တဲ့ကောင်လေးတစ်ယောက်၊ လူကြားထဲ
စကားပြောရမှာ ကြောက်တဲ့ကောင်လေးတစ်ယောက် လူတွေက အပြစ်
တင်ဝေဖန်မှာပဲ စိုးရိမ်နေတဲ့ကောင်လေးတစ်ယောက်က အဲဒီအရာတွေရဲ့
ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုဖြစ်သွားဖို့ အစပိုင်းမှာတော့ သိပ်ကိုခက်ခဲတယ်။
ပြောင်းလဲဖို့လည်းကြောက်နေမှာပဲ။

မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံတွေနဲ့မို့ အပြင်ထွက်ဖို့ ကြောက်နေတဲ့
ကောင်မလေး၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့တိုင်း နင်ကတော့ ဝလိုက်တာ၊
ဝက်ခြံတွေနဲ့ ဆိုပြီး Body shaming လုပ်ခံရလို့စိတ်ဓာတ်အမြဲကျ
နေရတဲ့ ကောင်မလေး။

အဲ့ဒီကောင်မလေးတစ်ယောက်ကရော အစပိုင်းမှာတော့
အဆင်ပြေမတဲ့လား။ အဲ့ဒီအရာတွေကိုမကြောက်ဘဲ ရင်ဆိုင်လိုက်ဖို့၊
ဘာမဆိုသောက်ဂရုမစိုက်ဘဲ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကို မြတ်နိုးပြီး၊ ကိုယ့်ကို
ကိုယ်ပဲ အာရုံစိုက်ဖို့ပြောင်းလဲလိုက်တာက လွယ်တော့လွယ်မှာမဟုတ်ဘူး။
အတော်လေးခက်ခဲမှာ၊ ကြောက်ခဲ့ရမှာပဲ။

ဒီလိုပါပဲ ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတ်မှတ်ထားတဲ့
နှုန်းတွေကို ပြောင်းရဲဖို့လိုပါမယ်။ အရင်က ကိုယ်က ဘယ်လိုပဲဖြစ်ခဲ့
ဖြစ်ခဲ့၊ အခုကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ပုံစံကို Change ဖို့ဆိုတာ အတော်လေးခက်
ခဲပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ပြောင်းရဲအောင်ပြောင်းကြည့်ပါ။ အဲ့လိုပြောင်းလဲ
လိုက်နိုင်ခြင်းက သင့်ကိုယ်သင် အရင်ကထက်ပိုပြီး ယုံကြည်မှုတွေ
ရှိလာမယ်၊ ပိုပြီး ကျေနပ်အားရမှုတွေရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ လူပုံစံကဘယ်လိုလဲ ရအောင်ပြောင်းပါ။
အစပိုင်းမှာတော့ ခက်တာကြီးပါပဲ၊ ကြောက်တာကြီးပါပဲ။ ဒါပေမယ့်
ခက်လို့ကြောက်လို့ ဆိုပြီးဘာမှမလုပ်ရင်တော့ သင့်ဘဝလည်း ဘာမှ
ပြောင်းလဲသွားမှာမဟုတ်ပါဘူး။



(၄၉) စိတ်အားငယ်ခြင်းက ကမ္ဘာကျော်တွေမှာတောင်ရှိပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လောက်ကတည်းက ကမ္ဘာနဲ့ချီတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကိုသိမ်းပိုက်ထားတဲ့ Justin ရဲ့ Story အကြောင်းတော့ လူတိုင်းသိဖူးကြမှာပါ။

Justin Bieber လိုမျိုး ငယ်ငယ်လေးနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ သိမ်းပိုက်ထားတဲ့သူတစ်ယောက်မှာတောင် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး၊ Mental Break-down ဖြစ်သွားတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေရှိခဲ့ပါတယ်။

ထိုနည်းအတူ ကျနော်တို့ ကမ္ဘာကျော်တွေ၊ အောင်မြင်တဲ့ အနုပညာရှင်တွေမှာ ဆိုရင်လည်း Suicide လုပ်သွားတဲ့သူတွေ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါတွေက ဘာကြောင့်လဲ။

Ok Justin က ထက်မြတ်တယ် ငယ်ငယ်လေးနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ သိမ်းပိုက်နိုင်သလို၊ ပရိတ်သက်တွေရဲ့ ချစ်ခြင်းကိုလည်း ခံရပါတယ်။

အဲ့လိုပဲ တစ်ဖက်က နေကြည့်ပြန်တော့လည်း သူက ငယ်ငယ်လေးနဲ့ အောင်မြင်မှုနောက်ကိုပဲ လိုက်နေရတယ်။ အမြဲတမ်း Media ပေါင်းများစွာရဲ့ စောင့်ကြည့်နေခြင်းကို ခံနေရတယ်။ တချို့သော အချိန်တွေမှာတောင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် မနေရတာမျိုးတွေရှိတယ်။ ဒီလိုဘဝကို အောင်မြင်မှုတွေ သိမ်းပိုက်ထားခြင်းနဲ့ အတူ တစ်ဖက်မှာလည်း မလွတ်လပ်ခြင်းတွေ၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ လုပ်ရတဲ့ Stress တွေကြောင့် Justin က Mental health အပိုင်းမှာ အတော်လေး ဆိုးရွားစွာ ခံစားခဲ့ရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့တော့ ဘာကို ပြောချင်တာလဲ ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့တွေက ငယ်ငယ်လေးနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေနောက်ကို လိုက်ကြတယ်။ ဒီလိုပဲ နောက်ကွယ်မှာလည်း အောင်မြင်မှုနဲ့ အတူ မွန်းကျပ်ခြင်းတွေ ကရှိနေပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်က တစ်စုံတစ်ခုမှာ ကြိုးစားတော့မယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ တကယ့် Reality life မှာလည်း ပျော်ရွှင်ဖို့၊ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အချိန်ပေးဖို့ တွေ မေ့မနေသင့်ပါဘူး။

အခုချိန်မှာတော့ Justin က သူ့ရဲ့ဘဝကို သူ့ရဲ့အလုပ်နဲ့ သူ့ရဲ့ Life နဲ့ကို Balance ဖြစ်အောင် သူ့ရဲ့ချစ်ရတဲ့ Hailey နဲ့ အတူ ဖြတ်သန်းနေပါပြီ။

သင့်မှာလည်း Mental အပိုင်းမှာ အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်နေပြီ ဆိုရင် Justin Bieber ကို အမှတ်ရလိုက်ပါ။ ကမ္ဘာကျော် အနုပညာရှင် တစ်ယောက်မှာတောင် ဒီလိုမျိုး စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတွေ ရှိတာပဲ။ သင်တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် အားမပျက်သွားပါနဲ့။



(၅၀) ပထမဦးစားပေးက သင်ပဲဖြစ်ပါစေ။

တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ဘဝကြီးထဲမှာရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရင်းနဲ့ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်အတွက်ကိုတောင်ပြန်ကြည့်ဖို့ မေ့နေရတဲ့အခိုက် အတန်တွေရှိခဲ့ဖူးမှာပါ။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေကောင်းကောင်းနေနိုင်ဖို့၊ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ သူတွေပျော်ရွှင်ဖို့၊ ဘေးနားက သူငယ်ချင်းတွေအတွက် အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အဖြစ်ရှိနေပေဖို့၊ ချစ်ရတဲ့ချစ်သူအတွက် အစစ အရာရာဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ကြိုးစားကြတယ်၊ ရုန်းကန် ကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ကိုယ်တိုင်ပျော်ရဲ့လား၊ ကိုယ့်
ဘဝကိုနေရတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရဲ့လားဆိုပြီး မေးခွန်းတွေထုတ်နေမိတိုင်း
ရေရေရာရာမသိဘဲ လမ်းပျောက်နေတတ်ကြတယ်။

အဲ့တာက ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့တွေက ကိုယ့်ကို
ကိုယ် အရင်ချစ်ဖို့မေ့နေကြပြီး ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်ကချစ်တဲ့
သူတွေအတွက်ပဲ အရာရာခေါင်းထဲရောက်နေတော့ ကိုယ့်အတွက်တောင်
ထည့်မစဉ်းစားမိတော့ဘူး။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်အကြိုက်ကဘာလဲဆိုတာတောင် သေချာ
မသိတဲ့သူတွေအများကြီးရှိကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဝါသနာ၊ ကိုယ့်ရဲ့
ရူးသွပ်မှုကဘာလဲ သူတို့ကိုယ်တိုင်မသိကြဘူး။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အကြောင်းပြချက်ခြင်း မတူညီ
ကြပေမယ့်လို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်ဖို့မေ့နေတာတွေကြောင့် ဒီအချက်လေး
တွေကဖြစ်တာလည်းပါပါတယ်။

ဒါကြောင့် အမြဲတမ်း ဘေးနားက လူတွေအတွက်ပဲ နေ့စဉ်
Favour ပေးမနေပါနဲ့အုံး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် Focus ပြန်ထားပါ၊ ကိုယ့်ရဲ့
အချိန်တွေလည်းကိုယ့်အတွက်သုံးပါ။

ဒီလိုကိုယ့်ကိုကိုယ် အချိန်ပေးပြီး "Focus on yourself and
love yourself" ကို First အနေနဲ့ထားပြီး နေ့တစ်နေ့ကိုဖြတ်သန်း
ကြည့်ပါ။

ဒါက ကိုယ့်ရဲ့ချစ်ရသူ၊ ကိုယ်က ချစ်ရသူကို ပစ်ထားတာမျိုး
မဟုတ်ပါဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း အာရုံစိုက်နေမှရ
ပါမယ်။ ဘာလို့လဲဆို သင့်မှာရော ကျွန်တော့်မှာရော လုပ်စရာတွေ အများ
ကြီးကျန်နေပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့နေရာကနေ ဘယ်သူကမှလည်း
ဝင်ကူညီမှာမဟုတ်လို့ပါပဲ၊ သင်လုပ်မှသင်ရပါမယ်။



(၅၁) ဘဝက ကစားပွဲတစ်ခုပါ။

ဘဝကိုကစားပွဲတစ်ခုလိုသတ်မှတ်ပြီးပဲ နေထိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကစားပွဲထဲမှာ ကိုယ်က ဘယ်လို Player အဖြစ်နေထိုင်မလဲ ဘယ်လို Player ဖြစ်အောင် ရွေးချယ်ပြီးပြောင်းလဲမလဲ ဆိုတာကပိုပြီးအရေးပါတယ်။

များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ကစားပွဲတစ်ခုမှာဆိုရင် Player နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်က ခပ်ညံ့ညံ့ Player (Noob) ဖြစ်တယ်ပေါ့ဗျာ။ နောက်တစ်ယောက်က Professional (Pro) ပေါ့ဗျာ။

ဒီ Player နှစ်ယောက်က သူတို့ Level နဲ့သူတို့ရှိပါတယ်။

ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာဆိုရင်လည်း ကိုယ်က Noob ဖြစ်ချင်လား၊ Pro ဖြစ်ချင်လားဆိုတဲ့ ရွေးချယ်မှုပေါ်မှာမူတည်ပြီး လုပ်ရပ်တွေက ကွဲသွားတယ်။

မင်းက Noob ဖြစ်ချင်တယ်၊ သိပ်ပြီးမကျွမ်း လူသိပ်မသိ ခပ်ညံ့ညံ့ Player လေးပဲဖြစ်မယ်ဆို မင်းမှာက Challenge ကသိပ်မရှိဘူး၊ ဒီနေရာလေးမှာပဲ၊ ဒီအသိုင်းအဝိုင်း၊ ဒီသူငယ်ချင်း၊ ဒီဝင်ငွေလေးနဲ့ပဲ နေထိုင်သွားရလိမ့်မယ်။ ဘဝက OK တယ်ဆိုတဲ့အနေအထားပေါ့၊ ပိုကောင်းတာလည်းဖြစ်မလာဘူး၊ ပိုဆိုးတာလည်းဖြစ်မသွားဘူး၊ ဒီလိုမျိုး ဘဝလိုချင်ရင် မင်းက ဒီဘဝဆိုတဲ့ ကစားကွင်းထဲမှာ Noob သာသာပဲ နေရမှာပေါ့။

မဟုတ်ဘူး ငါကတော့ Pro ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီကစားကွင်း ထဲမှာ မင်းက Challenge တွေဝင်ပါလာပြီ၊ အတိုက်အခက်တွေရှိလာပြီ။ ပိုပြီးသတိထားရသလို၊ ပိုပြီးလည်း ကြိုးစားလာရပြီ။ ဒီလိုပါပဲ မင်းရဲ့ ဘဝထဲမှာ မင်းက လူပေါ်ကျော်ကြားချင်တယ်၊ လူတွေလေးစားတာ ခံချင်တယ်လူတွေချစ်ခင်တာ၊ လုပ်ငန်းတိုးတက်တာမျိုးတွေရချင်တယ် ဆိုရင် နောက်ကွယ်မှာလည်းမင်းလုပ်နေရမယ့် Process တွေအများကြီး၊ အခက်အခဲ၊ ရင်ဆိုင်ရမယ့်ပြဿနာ စတာတွေအများကြီးကျန်နေ သေးတယ်။

ဒါမှပဲ မင်းလိုချင်၊ ရောက်ချင်တဲ့ Pro Player ဘဝကိုရောက်မှာ။ ဆိုတော့ မင်းအနေနဲ့ မင်းရဲ့ဘဝထဲမှာ Pro Player ဖြစ်ချင်တာလား၊ ခပ်ညံ့ညံ့ Noob သမားလေးတစ်ယောက်ပဲဖြစ်ချင်တာလားဆိုတာ မင်းရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါ။

ဟာ ကျွန်တော်ကတော့ အဲ့တာတွေတစ်ခုမှမဟုတ်ဘူး၊ ကစားကွင်းထဲက Coach ပဲဖြစ်ချင်တာများဆိုရင်တော့ ၉၉% သော လူတွေမလုပ်ချင်တဲ့ အရာတွေကို မင်းကလုပ်မှရလိမ့်မယ်။

မင်းရဲ့ဘဝထဲမှာမင်းက Coach တစ်ယောက်အနေနဲ့ ရပ်တည် ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မင်းအနေနဲ့ ဖြတ်ကျော်ရမယ့် အခက်အခဲ၊ ဒုက္ခ

Min Khant(Verse)

တွေ၊ ပြဿနာတွေဆိုတာ အများကြီးမှအများကြီးပဲ။
အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အမြဲဆာလောင်နေရမယ်၊ တစ်ခု
ပြီးတစ်ခုစမ်းနေရမယ်၊ အမြဲမပြတ်လေ့လာသင်ယူနေရမယ်ပျင်းနေတာ၊
ဘူနေတာမျိုးတွေလုပ်လို့မရဘူး။

ဒီလိုမျိုး ၃နှစ်လောက် မင်းကိုယ်မင်း TRAIN ပြီးကာမှ Coach
တစ်ယောက်အနေနဲ့ မင်းရဲ့ဘဝကိုမင်းကိုယ်တိုင်ပြန်ပြီး Control
လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်။

ဆိုတော့ မင်းရော မင်းရဲ့ဘဝမှာ Noob Player တစ်ယောက်
ဖြစ်ချင်လား၊ ဖြစ်ချင်ရင်တော့ သူကသိပ်ပြီးတော့ အခက်အခဲတွေ
မရှိဘူး၊ အဆင်ပြေတယ် OK တယ်ဆိုတဲ့အနေအထားမှာရှိတယ်။

Pro Player ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ သူနဲ့ညီတဲ့ အပူဒဏ်
တွေရှိတယ်၊ သူနဲ့ညီတဲ့အခက်အခဲတွေရှိတယ်။ ဒါတွေကိုကျော်ဖြတ်ပြီးမှ
Professional Player ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ကတော့ Coachပဲဖြစ်ချင်တာဆိုရင်တော့ ၉၉% သော
လူတွေ မလုပ်ချင်တဲ့ ၁% ဆိုတဲ့ ပျင်းဖို့ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို
ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ရင်းနဲ့မှ မင်းရောက်နိုင်လိမ့်မယ်။

ဆိုတော့ မင်းဘယ်လမ်းကိုရွေးမလဲ ဒါကမင်းရဲ့ ရွေးချယ်မှုနဲ့ပဲ
ဆိုင်ပါတယ်။



(၅၂) အလင်းရောင်ရဲ့ နောက်ကွယ်။

အလင်းရောင်ကိုမြင်ချင်တယ်ဆိုရင် အမှောင်ထုကိုလည်း
ဖြတ်ကျော်ရမှာမကြောက်နဲ့၊ ဒီစကားလေးက ကျွန်တော် သဘောကျတဲ့
American Rapper Juice WRLD ပြောခဲ့တဲ့စကားတစ်ခုပါ။

တကယ်လည်းမှန်ပါတယ်၊ တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်တော်တို့က
အောင်မြင်မှုတွေမှန်းကြတယ်၊ နာမည်ကြီးမှုတွေ လိုချင်ကြတယ်၊ ပိုက်ဆံ
တွေအများကြီးဝင်ချင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးလေးနဲ့
တောင်မှ ဒါတွေကိုရရင်ငါ ဒီလို အမှောင်ထုတွေရှိပါရဲ့လားလို့ တွေးပြီး
တော့ ဆက်သွားရဲတဲ့သူ၊ ဆက်သွားချင်တဲ့သူက ခပ်ရှားရှားပဲ။

အဲ့တော့ ကိုယ်တိုင်က ဒီလိုအရာတွေကို ရယူချင်တယ်ဆိုရင်
ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဒီလိုအရာတွေနဲ့ထိုက်တန်တဲ့ ခက်ခဲမှုတွေ၊ နာကျင်
မှုတွေ၊ အပူဒဏ်တွေကိုကျော်လွှားနိုင်ဖို့လိုတယ်။

Min Khant(Verse)

ဟိုနေ့က ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က လာပြောတယ်။
မင်း Facebook Page က Follower 450,000 ကျော်ကြီးနဲ့ ပိုက်ဆံရနေတာ
ကွာဆိုပြီးလာချီးကျူးတယ်ပေါ့။ မင်းဆိုတာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ပိုက်ဆံရနေတာ
ဆိုပြီးလာပြောတော့ အော် ဒီကောင်ငါ Follower ဒီလောက်ရှိတာပဲ
သူမြင်တာကိုး ငါ ၀ Follower နဲ့စခဲ့တုန်းက အပူတွေ၊ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရတဲ့
အခက်အခဲတွေကိုတော့သူ မမြင်ဘူးပေါ့ဆိုပြီး ကျွန်တော်စိတ်ထဲကနေ
ပြောနေမိတာပေါ့။

တကယ်လည်းဟုတ်တယ်ဗျ။ ကျွန်တော် ဒီလိုဖြစ်နိုင်လာတယ်
ဆိုတာ ကျွန်တော်အမှောင်ထုတွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့လို့။ အမှန်တိုင်း
ပြောရမယ်ဆို ကျွန်တော်စလုပ်တုန်းက အရမ်းခက်ခဲခဲ့တယ်။ လူအများက
မင်းဘာတွေရေးနေတာလဲ၊ ဆော်ကြိုက်တွေလိုက်လုပ်နေတယ်၊ တော
သော၊ သောက်ပေါ့ ဆိုတဲ့စကားတွေမှ မမြင်ချင်အဆုံး အပြောခံခဲ့ရ
ဖူးတယ်။

သေလောက်အောင် အထီးကျန်ခဲ့ဖူးတယ်။ လူတွေအတွက်
စာတွေ ရေးပေးနေပေမယ့် လူတွေကျွန်တော့်အနား ဘယ်သူမှမရှိဘူး
ဆိုတာကို သူတို့မသိကြပါဘူး။ သူငယ်ချင်းဆိုတာလည်းမရှိဘူး။
စကားပြောဖော်ဆိုတာလည်းမရှိတဲ့ကြားကနေ တစ်ချိန်လုံး ဒီဝါသနာ
ပါတဲ့အရာတစ်ခုကိုပဲ အချိန်ပြည့်လုပ်နေခဲ့ရတာပေါ့။

အဲ့တော့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းကိုပြောမိလိုက်တာက မင်း
အားကျတယ်မလား၊ ဒါပေမယ့် မင်းအဲ့ Follower ၄၅၀,၀၀၀ ကျော်
အနောက်ကအခက်အခဲတွေ၊ နာကျင်မှုတွေ၊ အကြိမ်ကြိမ်လဲကျပြန်ထ
ခဲ့တဲ့အရေအတွက်တွေ မင်းမြင်နိုင်လားလို့ ကျွန်တော်ပြောခဲ့လိုက်ပါတယ်။

ဒါက Follower ၄၅၀,၀၀၀ ပဲရှိပါသေးတယ်။ မင်းက 1 Million
Follower ဆိုရင် အဲ့ Million ရဲ့နောက်မှာမင်းဖြတ်ကျော်ရမယ့် အမှောင်ထု
တွေရှိနေပါတယ်။

ဒါတွေကိုမင်းရဲရဲကျော်ဖြတ်နိုင်မှ မင်းမြင်နိုင်တဲ့ အလင်းရောင်
ကိုမြင်ရမှာပါ။

(၅၃) ပြောင်းလဲသင့်ပါတယ်။

တချို့အရာတွေမှာ ပြောင်းလဲသင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်တို့က ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ သဘောမှာရှိတယ် ပြောင်းလဲသင့်တယ်ဆိုတာကိုလည်းသိနေတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ပြောင်းလဲချင်စိတ်ရှိနေရဲ့နဲ့။ ဘာလို့မပြောင်းလဲတာလဲဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အမြင်တွေကိုဂရုစိုက်နေ၊ တခြားသူရဲ့ အမြင်တွေကို ဂရုစိုက်နေလို့ပါပဲ။

ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်အနေနဲ့ တခြားသူတွေရဲ့အမြင်တွေကို ဂရုစိုက်ပါများလေလေ ကိုယ်တိုင်ပြောင်းလဲသင့်တဲ့အရာတွေကို မပြောင်းလဲဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ အသက်သာကြီးသွားတတ်ပါတယ်။

ဒါဆို အားမနာဘဲ ပြောင်းလဲသင့်တဲ့ အရာတွေက ဘာတွေ

ဖြစ်နိုင်မလဲ။

(၁) သူငယ်ချင်း။

တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်တို့ထင်ကြတာက သူငယ်ချင်းက အမြဲတမ်းရှိနေမယ်လို့ထင်တတ်ကြတယ်။ အဲ့အတွေးက တကယ်တော့ မှားတယ်လို့ ကျွန်တော်ကခံယူထားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် တချို့ သူငယ်ချင်းတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကျိုးကိုမလိုလာဘူး။ ကိုယ့်အကျိုးကိုမလိုလားတဲ့သူငယ်ချင်းတွေကို Change နိုင်ခဲ့လို့ ကိုယ့်ဘဝပိုကောင်းလာနိုင်တယ်။ ဒါကို သူငယ်ချင်းသံယောဇဉ်ကြောင့်ပါလေ ဘာဖြစ်လို့ပါ ဆိုပြီး ကိုယ့်ဘက်က ခယပြီးပေါင်းနေစရာမလိုပါဘူး။ လှည့်ထွက်ခဲ့လိုက်ပါ။ Change ခဲ့ပါ။

(၂) ပတ်ဝန်းကျင်

နောက်ထပ် တစ်ခုကတော့ သူငယ်ချင်းပြီးရင် ပတ်ဝန်းကျင်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပြောင်းလဲလို့ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပြောင်းလဲလို့ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်။

ပထမပတ်ဝန်းကျင်ကတော့ ကိုယ်နဲ့ အချိန်သုံးနေတဲ့ နေရာတွေကို ပြောင်းလဲလို့ရပါတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်က လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်ပြီး အရေမရအဖတ်မရတွေပြောတာ များနေပြီလား။ ဒါဆို ဒီပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကိုသွားမယ့်အစား၊ စာကြည့်တိုက်ကိုသွားပါ။ ဒီလိုမျိုးပြောင်းလဲလို့ရပါတယ်။

ပြောင်းလဲမရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်။

ပြောင်းလဲမရတာကတော့ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ ကိုယ်နေနေတဲ့ အိမ်ပါပဲ။ ဒီဟာက မပြောင်းလဲနိုင်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ပြောင်းလဲမယ် ဆိုရင်လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကျွန်တော့်တုန်းက အတွေ့အကြုံလေးကိုမျှဝေပေးချင်ပါတယ်။ အသက်က ၁၆ နှစ်၊ ဝါသနာပါတာက စာရေးတာ၊ Content တွေဖန်တီး တာဒါပေမယ့် ကျွန်တော်အိမ်က Traditional နည်းနည်းဆန်တယ်။ ဒီ အလုပ်တွေကနင့်ကိုထမင်းကျွေးမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်မျိုး ရှိတယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် လက်မလျှော့ခဲ့ပါဘူး။ အိမ်က မဖြစ် နိုင်ဘူးပြောလေ ရအောင်လုပ်ပြချင်လေပါပဲ။ ဒါဆိုကျွန်တော်ဘယ်လို လုပ်ခဲ့လဲ။

သူများတွေလိုအိမ်မှာပဲအလုပ်လုပ်ချင်ပေမယ့် လုပ်လို့ အဆင် မပြေခဲ့ပါဘူး။ အိမ်ကအရမ်းဆူပါတယ်။ လုပ်ရအဆင်မပြေဘူးပေါ့။ ကျွန်တော်အရင်ကတော့ တွေးခဲ့ဖူးတယ်။ ငါလုပ်လို့မရပါဘူး။ မလုပ် တော့ဘူးဆိုပြီးတွေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်တစ်ခုရလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုပဲလုပ်မရဘူးဖြစ်နေပါစေ၊ နည်းလမ်းရှာပြီးငါရအောင်လုပ်မယ် ပြောင်းလဲမယ်ဆိုတဲ့စိတ်ဝင်သွားတော့ နည်းလမ်းတွေတွေ့သွားပါတယ်။

Video ရိုက်လို့ရမယ့် ဘုရားပျက်တွေဆီသွားရိုက်တယ်။ အသံ ငြိမ်တယ်။ ရိုက်ရအဆင်ပြေတယ်။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်းအကိုသွားတယ်။ အဲမှာအချိန်သုံးတယ်။ အဲမှာစာရေးတယ်။ ဒီလိုမျိုး ကျွန်တော်လုပ်လာ ခဲ့တယ်။ အိမ်ကဆူလို့၊ အိမ်ကဘာဖြစ်လို့ဆိုပြီး ပြောင်းလဲမရတဲ့ ပတ် ဝန်းကျင်ကို လိုက်ပြီး Change လုပ်မနေတော့ဘူး။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပဲ ပြောင်းလဲလိုက်ပါတယ်။ နည်းလမ်းတွေရှာ တွေ့သွားတယ်။ ဒီကနေပဲ ရလာဒ်တွေဖြစ်လာတယ်။ ဆိုတော့ ပြန်ပြီး ချုပ်ရမယ်ဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မင်းပြောင်းလဲလို့မရဘူးဆိုရင် မင်း ကိုယ်မင်းပြောင်းလဲပါ။ ဒီနေရာကမင်းအတွက်အားမပေးဘူးဆိုရင် မင်းရတဲ့ နေရာကိုသွားပါ။ အဲမှာအလုပ်လုပ်ပါ။

မင်းပြောင်းလဲလို့ရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုတော့ မင်းပြောင်းလဲ
လိုက်ပါ။

(၃) အစွဲတွေကိုပြောင်းပါ။

လူတိုင်းမှာအစွဲတွေကိုယ်စီရှိကြတာမှန်ပေမယ့် ဒီအစွဲတွေကပဲ
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝကိုပိုပြီးတော့ ဆိုးရွားသွားစေနိုင်တဲ့ အစွဲတွေဖြစ်
နေရင်ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့အစွဲတွေက ခုံမင်နေရမယ့် အစွဲ
တွေမဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ - ကျွန်တော်ဆိုငယ်ငယ်က စကားပြောရမှာ
အရမ်းကြောက်တဲ့ အစွဲတစ်ခုရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီအစွဲကိုဖျောက်
လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော့်အတွက်အများကြီးကောင်းကျိုးတွေဖြစ်
လာတယ်။ စကားပြောရမှာကြောက်တဲ့ကောင်လေးတစ်ယောက်က လူတွေ
အများကြီးနဲ့ထိတွေ့ဆက်ဆံရတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်နေရတယ်ပေါ့။ ဒါတွေရဲ့
အစက Change ပါ။ ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရလဒ်တွေ
ပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ အစွဲတွေကိုလည်း ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကဲ ဒီလောက်ဆိုရင် အခန်း (၁) ကနေ အကျိုးတစ်စုံတစ်ခုကို
ရလိမ့်မယ်လို့ စာရေးသူအနေနဲ့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။ ဆက်ပြီးတော့
အခန်း (၂) မှာ စာဖတ်သူတို့အတွက် ဝတ္ထုလေးတစ်ပုဒ်ကို လက်ဆောင်
အနေနဲ့ ရေးထားပါတယ်။

ဆက်ပြီးတော့ ဖတ်လိုက်ပါအုံးခင်ဗျာ။



အပိုင်း (၂)

လူငယ်နှင့် ရွေးချယ်မှု၊ ပြောင်းလဲမှု။

အခန်း (၁)

ကျွန်တော့်နာမည် ဂျင်ပါ၊ ကျွန်တော့်အသက် ၁၆ နှစ်ပါ။
ပြီးတော့ ကျွန်တော့်မှာ သူငယ်ချင်း ဂျင်နဲ့ဂျူလီယာ ဆိုပြီး အချစ်ဆုံး
သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်နဲ့ ဂျွန်နဲ့ကတော့ မူလတန်းကတည်းက ခင်မင်ခဲ့
တာဆိုပါတော့၊ ဂျူလီယာနဲ့ကတော့ အလယ်တန်းလောက်မှာ ခင်မင်
ပေါင်းသင်းပြီး အချစ်ဆုံးတွေဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဂျူလီယာဆိုတာလည်း လူကသာ မိန်းကလေးဆိုပေမယ့် နေပုံ
ထိုင်ပုံက အစ အတော်လေး ပွင့်လင်းပြီး စကားဆိုလည်း ဒဲ့ပြောတတ်တဲ့
မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က သာမန်ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ သားတစ်ယောက်ပါ။

ရွှန်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ထက်ပိုပြီးပြည့်စုံတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုအရမ်းအားကျမိတယ်။ သူ့ရဲ့ မိဘတွေကို ပြောလိုက်တာ၊ တစ်ခါတစ်လေကျ ကျွန်တော် ပူဆာလိုက်တာနဲ့ တန်းပြီး မရဘူးဆိုတာကရှားတာကို။ ဒါက ကျွန်တော်တို့လို အရွယ်လူငယ်တိုင်း ဖြစ်တတ်ကြတယ်မဟုတ်လား။

အခုတော့ ကျွန်တော်တို့ ဆယ်တန်းနှစ်၊ ကျွန်တော်တို့ အတူတူ State ကျောင်းတစ်ခုမှာပဲ တက်ရတယ်။ အတူတူပဲ Biology ယူပြီး A ခန်းထဲမှာပဲနေကြရတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ အကျင့်လေးတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါက ကျွန်တော်နဲ့ Type မတူတဲ့ သူတွေဆို သူငယ်ချင်းလုပ်မရတာပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ကတော့ အမြဲလိုလို တစ်ယောက်တည်းပဲဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဘေးနားမှာ ရွှန်ရယ်၊ ဂျူလီယာရယ်ကလွဲလို့ပေါ့။ အပေါင်းသင်းသိပ်မရှိပါဘူး။

ရွှန်ကတော့ အဲလိုမဟုတ်ဘူး။ အကုန်လုံးနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ပေါင်းသလို၊ ဒီကောင်က ရေလည်းလျှံတာကြောင့် အပေါင်းသင်းကလည်း များသလားမမေးနဲ့ပေါ့ဗျာ။ ဒါ့အပြင် အဲကောင်ဆို ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကောင်မလေးတွေကလည်း ဝိုင်းဝိုင်းလည်ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ ဆယ်တန်းဆိုပေမယ့် ဘော်ဒါတွေ၊ ညအိပ်အဆောင်တွေ ဘာတွေမနေပါဘူး။ အိမ်ကနေ ဝိုင်းကျူရှင်ကိုသွားလိုက်ပြန်လိုက်ပေါ့။

တစ်နေ့ ရွှန်က ကျွန်တော့်ကို Line ပေါ်ကနေ Screenshot တစ်ပုံပို့ပါတယ်။ ဘာလဲပေါ့။

“ဟေ့ရောင် ဂျင် ဒီကောင်မလေးက ငါ့ကိုကြွေလို့တဲ့ဟေ့၊ ပုံလေးကတော့ မဆိုးဘူးမလား ငါ့ကောင်”

“အေး မိုက်ပါတယ်၊ သူကရော ငါတို့နဲ့ရွယ်တူလား”

“မဟုတ်ဘူးကွ သူက အခုမှ စတန်း ပဲလို့ပြောတယ်”

“အမလေး ဗုဒ္ဓေါ ဟာ မင်းကလည်းအရမ်းငယ်ပါသေးတယ်ကွာ”

သွားမလုပ်နဲ့”

“ဟ သူကလာပြောနေတာကို ဘယ်လက်လွှတ်ခံလို့ဖြစ်မလဲ မဟုတ်ဘူးလား”

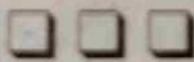
“အေးပါကွာ အေးပါ လုပ်မရလည်း မင်းသဘောပါပဲ ငါ့ကောင်ရေ”

ကျွန်တော်တို့ ဆယ်တန်းဖြစ်တဲ့အတွက် ဖုန်းကို အမြဲကြည့်လို့ မရပါဘူး၊ တစ်နေ့ကြည့်မှ တစ်နာရီလောက်ပဲကြည့်ရတာပါ။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော့်အိမ်ကစည်းကမ်းကြီးတာကြောင့် ပိုပြီးဆိုးတယ်။

ဒါပေမယ့် ဂျွန်ကတော့ အဲလိုမဟုတ်ပါ။ သူ့ရဲ့ အဖေတွေ အမေတွေဟာ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတွေ Businessတွေအတွက်ပဲ အာရုံစိုက်တာများတဲ့အတွက်ကြောင့် ဂျွန်ကိုအချိန်မပေးနိုင်ကြတာများပါတယ်။

အဲ့တော့ ဂျွန်လည်း ဖုန်းကိုတအားသုံးတယ်။ ဖုန်းကိုတစ်ခါတလေ စာမလုပ်ဘဲ ခိုးသုံးတာတွေအထိလုပ်လာခဲ့တယ်။

နည်းသားနူးညံ့တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ဂျွန်လည်း အချစ်ကိုစတင်ခံစားမိတာလား၊ စိတ်ကစားနေတာလား သူ့ကိုယ်သူဝေခွဲမရတဲ့ အခိုက်အတန့်လို့ ကျွန်တော်တွေ့နေမိပါရဲ့။



အခန်း (၂)

နောက်နေ့မနက် ကျွန်တော်နဲ့ညွှန် စကားပြောဖြစ်ကြပြန်
တယ်။ ဒီနေ့မနက် အရင်ထက်ပိုပြီးကျောင်းကို “နိကစောရောက်နေ
တယ်။

“ဟေ့ရောင် “နိ မင်းအရင်က ဒီအချိန်ကျောင်းကိုမရောက်
ပါဘူး၊ အခုမှဘယ်လိုဖြစ်လို့။”

“အေး ငါ မနေ့ကမင်းကိုပြောတယ်လေ စ တန်းက ကောင်မ
လေးဆိုတာ၊ အေး အဲ့ကောင်လေးနဲ့ ငါချိန်းထားတာ”

“ဘယ်လိုဘယ်လို မင်းနဲ့ သူကငါတို့ကျောင်းကပဲလား”

“အေးဟ စတန်း (A) ခန်းကပဲ”

“နေတာကရော”

“ငါတို့မြို့ပေါ်ကပဲလေ မင်းကလည်း”

“ဟုတ်ပါပြီ မင်းကရော တကယ်ချစ်လို့လား”

“အဲ့တာတွေ ငါမသိဘူး သားကြီးရာ ငါ တစ်ခါမှမခံစားဘူးတဲ့ အချစ်ကိုလက်တွေ့စမ်းချင်တယ် ဒါပဲ”

“အေးပါကွာ အေးပါ”

“ဟော လာနေပြီ ငါသွားလိုက်အုံးမယ်”

ဒီကောင်တစ်ယောက် စတန်း အဆောင်ဘက်ကိုရောက်သွားပြီး ဂေအကြာမှာ ဂျူလီယာရောက်လာတယ်။

“ဟေ့ ဂျွန်ကော”

“အေး စတန်းကကောင်မလေးနဲ့ ကြိုက်လို့တဲ့လေ အဲ့တာ အဲ့ဘက်ကိုသွားတယ်”

“ဟယ် ငယ်ပါသေးတယ်ဟယ် ဒီခပ်ငယ်ငယ်ကောင်မလေးက လည်း အတော်အကြောက်အလန့်မရှိ”

“အေး အဲ့တာပဲ အခုကဟာ ငါတို့ထက်ငယ်တဲ့ စတန်း ဇာနည် လေးတွေကပိုပြီး စိတ်ကစားနေကြတယ်၊ အချစ်ကို ဘာမှန်းမသိဘဲ လက်တွေ့စမ်းချင်နေကြတယ်”

ငါတို့တောင် စာနဲ့နပန်းလုံးနေတာ အချစ်ကိုအချိန်မပေးနိုင် သေးတာကို”

“အေးပါဟယ် အဲ့ဆို ငါတို့သွားအောင်လေ ဒီနေ့ အိမ်စာတွေ ပေးထားတာ နင်လုပ်ပြီးပြီလား”

“အေးလုပ်ပြီးပြီ”

ကျွန်တော်နဲ့ ဂျူလီယာလည်း စကားပြောရင်း ဆယ်တန်း (A)ခန်းထဲကိုဝင်လာပါတယ်။

နောက် ကျောင်းတက်ခေါင်းလောင်းထိုးကာမှ ဂျွန်က အချိန်မှီ အခန်းထဲရောက်လာတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ဂျွန်က တစ်ခုတည်းထိုင်တာ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဂျွန်ပြေးလာတဲ့အတွက် အတော်လေးလည်း မောလာ ပဲ့ရတယ်။ ပြီးကမှ သူက မောမောနဲ့ ဆက်ပြောနေပါတယ်။

“ဟေ့ကောင် ဂျင် ငါတော့သေတော့မလို့။”

“ဘာလို့လဲကွ”

“ငါအဲ့ ဆိုဖီယာဆိုတဲ့ ကောင်မလေးနဲ့ ပြောနေတာကို ဆရာမမြင်တော့မလို့ဟေ့၊ ငါနမ်းမလို့တောင်မနမ်းခဲ့လိုက်ရဘူး။”

“အော် ဖြစ်ရမယ်သားကြီးရာ ဒါနဲ့ မင်းဘယ်လိုလဲ အချစ်ကို ခံစားမိပြီလား။”

“အဲ့တာတော့ငါမသိသေးဘူး ငါသူနဲ့တွေ့ရင်တော့ ရင်ခုန်သလိုလိုပါပဲ”

စကားပြောနေတာကို ချက်ချင်းရပ်လိုက်ကြပြီး သချ်ဆရာမ ရောက်လာပြီမို့စာဆက်သင်နေလိုက်ပါတယ်။ စာကသင်နေပေမယ့်လည်း ကျွန်တော်တွေနေမိတာကတော့ ဂျွန်အကြောင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

မနေ့တစ်နေ့ကမှ ကျွန်တော်တို့အိမ်နားက ကိုးတန်းအရွယ် ကောင်လေးနဲ့ ကောင်မလေး ခိုးရာလိုက်ပြေးပြီးမှားခဲ့ကြလို့ လက်ထပ် လိုက်ရတယ်လေ။

ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်း ဂျွန်ကိုလည်း အဲ့အတိုင်းဖြစ်မှာစိုးရိမ်နေ မိပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲကနေပဲ “တကယ်အချစ်ကို ခံစားမိတာ ပဲဖြစ်ပါစေ၊ စိတ်ကစားပြီးအမှားတွေမဖြစ်ပါစေနဲ့” ဟုဆုတောင်း နေမိပါတယ်။



အခန်း (၃)

မနက်မိုးလင်းတော့ထုံးစံအတိုင်း ဂျွန်က ကျွန်တော်တို့ထက်
စောရောက်နေပြန်တယ်။ ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းတစ်ချို့
ဖြစ်နေပြီလို့ စိတ်ထဲကနေယူဆမိတာကြောင့် စကားစပြောလိုက်ပါတယ်။

“သူငယ်ချင်း မင်းမျက်နှာကမကောင်းပါလား ဘာဖြစ်နေတာလဲ
စာမရလို့လား စာမေးပွဲကနီးနေပြီနော်”

“ဟာ အဲ့တာတွေအသာထားစမ်းပါ ညကကွာ ငါ့ကောင်မလေး
စိတ်ဆိုးသွားလို့ အခုအဲ့တာသူ့အလာကိုစောင့်နေတာကွာ”

“အော် လာပါလိမ့်မယ်ကွာ ကျောင်းကအခုမှအစောကြီး

လေကွာ၊ ဇနာရီမှကျောင်းတက်မှာ အခုမှ ဂနာရီရှိသေးတာကို”
“အေး ဟုတ်သား အဆို ကျောင်းထဲလျှောက်လည်အောင်ကွာ
မင်းနဲ့”

စိတ်ပြေလက်ပျောက် ကျွန်တော့်ကို အတင်းကျောင်းထဲကို
လည်ဖို့ခေါ်နေပါတယ်။ စိတ်တိုင်းကျပဲ ကျွန်တော်လည်းသူနဲ့ လျှောက်
သွားနေတုန်း ဒီကောင်စကားစပြန်ပါတယ်။

“သားကြီး ဟိုကောင်မလေးတွေလား”

“အေးမြင်တယ်လေ ကိုးတန်းဘက်ကပဲ”

“အေး မင်းနဲ့ဆိုလိုက်မှာ တကယ်မိုက်တယ် ဟေ့ရောင်ရ မင်း
လိုက်ပါလား”

ဟာ တော်တော်ဟေ့ရောင် ငါအဲ့တာတွေစိတ်ဝင်စားလို့ မဖြစ်
သေးဘူး”

“ဟ ဟုတ်ပါပြီကွာ”

ဂျွန်နဲ့ရယ်ရယ်မောမောစကားတွေပြောကြရင်း မုန့်ဈေးတန်း
လေးဆီကိုရောက်ခဲ့ကြတယ်။ မုန့်ဈေးတန်းထဲမှာသူကတော့ ထုံစံအတိုင်း
ခေါက်ဆွဲကြော်ဝင်ဝယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အအေးဘူးတစ်ဘူးပဲဝယ်
လိုက်ပါတယ်။

ခဏအကြာမှာပဲ သူ့ကောင်မလေးက မျက်နှာပျက်စွာနဲ့
ကျွန်တော်တို့ အနားရောက်လာတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ကိုင်ထားတဲ့ စာရွက်
တစ်ရွက်ကို ဂျွန်ကိုပေးတယ်။

ဂျွန်လည်း ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုပြီး ကောင်မလေးကိုမေးပေမယ့်
ဆရာ၊ ဆရာမတွေမြင်မှားဆိုသဖြင့် မြန်မြန်လမ်းလျှောက်ကာ သူ့အခန်းထဲ
ဝင်သွားပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း ဂျွန်ကိုစကားစလိုက်တာပေါ့

“သားကြီး ဖွင့်ဖတ်လေကွာ ဘာတွေရေးထားမှန်းမသိတာကို
ဖတ်ကြည့်မှသိမှာလေကွာ”

“အေး ဖတ်မှာပါ ငါကြောက်လို့ကွ”

Min Khant(Verse)

“အဆို ပေး ငါဖတ်မယ်”

ကျွန်တော်လည်း ပြောပြောနဲ့ပဲ စာရွက်ကိုယူကာဖွင့်ဖတ်
နေပါတယ်။ ဂျွန်လည်းကျွန်တော်ဖတ်ပြတာကိုနားထောင်နေပါတယ်။
ရေးထားတဲ့စာကဒီလိုဗျ။

“အကို ညီမလေးနဲ့အကိုအကြောင်းကိုအိမ်ကသိသွားပြီ
ညီမလေးကိုဒီကျောင်းကနေပြောင်းခိုင်းတော့မယ်ထင်တယ်အကို။ အကိုနဲ့
အဆက်သွယ်မလုပ်ဖို့အတွက် ကျောင်းပြောင်းရမယ်ဆိုပြီး အမေက ပြော
နေတယ်။ အကိုကို ညီမလေးမခွဲနိုင်ဘူး၊ အကိုနဲ့ညီမလေး တွေ့ချင်တယ်
ကျောင်းဆင်းရင် ညီမလေးကန်ဘောင်မှာစောင့်နေမယ်နော်” ဆိုပြီး
ရေးထားတာပဲဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်လည်းဖတ်ပြီး ဂျွန်ကို စကားစလိုက်ပြန်စလိုက်မိ
ပြန်တယ်။

“ဘယ်လိုလဲ သားကြီးမင်းဘာလုပ်မှာလဲ”

“ငါသွားတွေ့မှာပေါ့ကွ”

“အေး တွေ့တာတော့တွေ့ပေါ့ကွာ ဘာမှတော့လျှောက်မလုပ်နဲ့
မင်းတို့ဖြစ်ယောက်လုံးအသက်ပြည့်သေးတာမဟုတ်ဘူး”

“ငါသိပါတယ်ဟ”

ကျောင်းတက်ခေါင်းလောင်းလည်းထိုးပြီး ကျွန်တော်တို့
ဆယ်တန်းအဆောင်က အပေါ်ထပ်မှာမို့ အပေါ်ထပ်ကိုတက်ကာ
ကျွန်တော်တို့အခန်းကိုဝင်ကာ စာသင်ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဂျွန်အတွက်တော့ ဒီကောင်မလေးအကြောင်းကိုပဲ
တွေးနေမိပြီထင်ပါတယ်။ မျက်နှာလည်းမလန်း၊ အရင်ကလိုစာသင်ရင်
လည်းဆရာမတွေကိုတောင် နောက်တတ်တဲ့ ကောင်ကအခုတော့
ကြက်သေသေနေပြီလားဟုအောက်မေ့မိပါတယ်။

ကျောင်းဆင်းပြီးပဲဖြစ်သည်။ နေ့လည်ကျောင်းဆင်းချိန် ဖြစ်တာ
ကြောင့် ဂျွန်က ကျွန်တော့်ကိုစကားစပြန်တာပေါ့။

“သားကြီး မင်းငါနဲ့လိုက်မလား ငါ့ကောင်မလေးဆီသွားမို့”

“ငါလိုက်လိုမရဘူးသား၊ အိမ်မှာရောက်တာနဲ့ အမေက ငါ့ကိုနိုင်းစရာရှိတယ်ပြောထားတယ်။ မင်းတို့နှစ်ယောက်တည်း လွတ်လွတ် လပ်လပ်တွေပါကွာ” လို့ပြောပြီး ကျွန်တော်ကတော့ အိမ်ကိုပဲတည့်တည့် မတ်မတ်ပြန်လာခဲ့တယ်။

သူတို့နှစ်ယောက်တွေ့ပြီးဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲဆိုတာတော့ ပျက်စီး မနက်မှသိရတော့မှာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ညဘက်ကျွန်တော်စာလုပ်နေတုန်း ဂျွန်အမေဆီက ဧည့်ခေါ်ခေါ်မိဘတွေဆီကို ဖုန်းလာတယ်။

အမေတို့နဲ့လည်းခင်မင်တာကြောင့် အမေကဖုန်းကို ကျွန်တော့် ဆီယူလာတယ်။

“သား ဂျင် မင်းသူငယ်ချင်း၊ ဂျွန် အခုထိမရောက်သေးဘူး အချိန်က ည ဇနာရီခွဲနေပြီကွယ်၊ မင်းနဲ့များရှိနေမလားလို့ အန်တီ ဖုန်း ဆက်ကြည့်တာ”

“အန်တီကျွန်တော်နဲ့တော့မရှိဘူးဗျ ကျောင်းဆင်းကတည်းက ကျွန်တော်နဲ့ကွဲသွားတာ”

“အေးပါ သားရယ်၊ သားသတင်းရရင် အန်တီဆီဖုန်းဆက် အုံးနော် သား”

“ဟုတ်ကဲ့ အန်တီ”

ကျွန်တော်ဖုန်းကို ချဖို့တောင်မေ့နေတဲ့အထိ ကျွန်တော်အတွေး တွေလွန်ခဲ့ပြီ။ ဂျွန်တစ်ယောက် အဲ့ကောင်မလေးနဲ့များ ထွက်ပြေးသွား ပြီလား၊ ကောင်မလေးကိုလှမ်းမေးရအောင်လည်းဖုန်းနံပါတ်ကမသိ။

ကျွန်တော်အတော်လေးစဉ်းစားနေမိပါတယ်။ ကဲ မထူးဘူး မနက်မှသိရမှာပဲလေဆိုပြီး အိပ်ရာထဲဝင်လိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် အိပ်ရာ ထဲမှာ ဆက်တွေးမိနေပါတယ်။

ဂျွန်တစ်ယောက် စာကိုစိတ်ဝင်မစားဘဲ အဲ့ဒီကောင်မလေး တစ်ယောက်ကို တကယ်ပဲချစ်ခဲ့တာလား။ ဒါမှမဟုတ် တကယ်မချစ် ခဲ့ဘဲမှားသွားခဲ့ရင်တော့ သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ဘဝ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ ဆိုတာကိုတွေးပြီး တစ်ညကကုန်ဆုံးသွားပါတော့တယ်။

အခန်း (၄)

မနေ့ညက ကျွန်တော်အတော်အတော်နဲ့အိပ်မပျော်ခဲ့ပါ။ ဂျွန်
အတွက် ကျွန်တော်အတော်လေးစိုးရိမ်နေမိသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကောင်နဲ့က ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ပေါင်းလာခဲ့တဲ့
သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်တာကြောင့် ဒီကောင်အကြောင်း ကျွန်တော်ကောင်း
ကောင်းသိတယ်။

ဒီကောင်က စိတ်စွဲတယ်။ အရမ်းလည်းဖြစ်ချင်ပြီဆို မဖြစ်ဖြစ်
အောင်လုပ်တတ်တယ်။ ဒါတွေကြောင့်လည်း ဟိုကောင်မလေးနဲ့ တကယ်
ထွက်ပြေးသွားပြီလား စိုးရိမ်နေမိတာ။

အချိန်အားဖြင့် မနက် ၈ နာရီရောက်ခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော် အခန်း
ထဲကထွက်မလာသဖြင့် အမေကလှမ်းအော်ခေါ်တယ်။

“သားရေ ထမင်းလာစားတော့လေ ကျောင်းနောက်ကျနေမယ်”

တခဏမျှ ကျွန်တော်အမေ ခေါ်တာကိုမကြားပါ။ ကျွန်တော့်
အတွေးထဲ ဂျွန်ဘဝပျက်စီးမည်ကိုပဲစိုးရိမ်နေမိတာပေါ့။ နောက်တစ်ချိန်
အမေကထပ်ခေါ်ကာမှပဲကျွန်တော်လည်း သတိပြန်ဝင်လာတော့တယ်။

“သား ဘာလုပ်နေတာလဲ ထမင်းလာစားတော့”

“ဟုတ်ဟုတ် အမေ သားလာပြီ”

ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်တော်အခန်းထဲက မြန်မြန်ထွက်ရင်း အဖေနဲ့
အမေနဲ့ အတူတူထမင်းစားကြ ပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော် ကျောင်းကိုသွားတယ်။
ကျောင်းကိုရောက်တဲ့အခါ အရင်လို ဂျွန်က စောစောမရောက်
နှင့်တော့၊ ဂျူလီယာတော့ရောက်လာပြီဖြစ်တယ်။

“ဟေ့ ဂျူလီယာ နင် ဂျွန် ကြောင်းကြားသေးလား”

ကျွန်တော်ကပဲစကားစလိုက်သည်။

“ဟင့်အင် ငါဘာမှမကြားမိပါဘူး သူကျောင်းမလာသေးတာ
မဟုတ်လား”

“အေး ငါလည်း အဲ့လိုဖြစ်ပါစေလို့ဆုတောင်းနေတာပဲ”

“ဟင် နင်ပြောတာငါနားမလည်ဘူး ဂျွန်ဘာဖြစ်လို့လဲ”

ဂျူလီယာ နားရှုပ်သွားဟန်၊ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်လည်း ဂျွန်နဲ့
ကျွန်တော်နဲ့ မနေ့ကအကြောင်းအပြည့်အစုံကိုပြန်ပြောပြလိုက်တယ်။
ထိုအခါမှ ဂျူလီယာက

“အော် ငါ့အထင်ပြောရရင် သူတို့နှစ်ယောက် ခိုးရာလိုက်ပြေး
ကြတယ်နဲ့တူတယ်”

“ဟာ နင်ကလည်း ပြောလိုက်ရင် ဒဲ့ကြီးပဲ မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့
ငါက ဆုတောင်းနေတာကို”

“အေးပါ ငါကသဘောပြောတာ အဲ့ဆို ငါတို့ ဟိုကောင်မလေး
အတန်းကိုလည်းသွားကြည့်ကြမယ်လေ ဘယ်လိုလဲ”

“အေး ကောင်းသား”

ကျွန်တော်နဲ့ ဂျူလီယာလည်း ရှစ်တန်း (၈) အခန်းထဲမှာရှိတဲ့ ကောင်မလေးတွေကို ဆိုဖီယာရောက်ပြီလားဟုမေးကြည့်ပေမယ့် တစ်ယောက်မှ မသိကြ။ ဆိုဖီယာလည်းမရောက်သေးဘဲဖြစ်နေတယ်။

အချိန်အားဖြင့် ကြာလာတော့ ကျောင်းတက်ခေါင်းလောင်းထိုးပြီ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ကျောင်းထဲရောက်နေသလိုပင်မခံစားရတော့ပါ။

သူငယ်ချင်းသံယောဇဉ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ဂျွန်အတွက် အတော်လေး စိတ်ပူနေမိတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူ့မိဘတွေများ အိမ်ကိုဖုန်းဆက်ပြီး ဂျွန်ကို ပြန်တွေ့ပြီဟု ဖုန်းဆက်မလား ဆိုပြီးအကောင်းဘက်က ဖြည့်တွေးကြည့်တယ်။

ကျွန်တော်လည်း အရင်ကကျောင်းမှာ ပျော်ရွှင်စွာစာတွေသင်နေကျက်နေတဲ့လူငယ်တစ်ယောက်လည်း သူငယ်ချင်းသံယောဇဉ်ကြောင့် ဂျွန်ကို စိတ်ပူရင်း မပျော်မရွှင်ဖြစ်လျက်နဲ့တမိုင်မိုင်ဖြစ်နေတယ်။

ညနေပိုင်း ၃ခွဲဆို ကျောင်းဆင်းနေကြအချိန် မနေ့က ဒီအချိန်မှာသာ ငါဂျွန်နဲ့ လိုက်သွားကောင်းသားဆိုပြီးလည်းကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်တင်နေမိပြန်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်လည်း အိမ်ကိုမြန်မြန်လေး ပြန်လာခဲ့တယ်။ ကံကောင်းတာလား၊ ကံမကောင်းတာလားတော့ ကျွန်တော်မသိနိုင်ပါ။ အိမ်ရောက်တော့ အမေက-

“သား ဂျွန်နဲ့ သူ့အိမ်ကအဆက်အသွယ်ရတယ်တဲ့”

“ဟုတ်လား အမေဘာတဲ့လဲ”

“မပြောချင်ပါဘူး ဂျွန်က ကောင်မလေးတစ်ယောက်ကိုခိုးပြေး သွားတယ်တဲ့ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးကလည်း အသက်မပြည့်သေး၊ ပြီးတော့ ကျောင်းတက်နေတဲ့အရွယ်၊ အဲ့တာအိမ်ကိုမပြန်ရဲ့လို့ ဖုန်းလှမ်းဆက်တာတဲ့ သားရေ”

အမေပြောပြီးပြီးချင်း ကျွန်တော်အတော်လေးတွေဝေသွားသည်။ မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ဆုတောင်းနေတဲ့ကြားကဖြစ်သွားသည်။

“အွန်း သားလည်းဘာတက်နိုင်မှာလဲ အမေရယ်” လို့ပြောပြီး ကျွန်တော့်အခန်းထဲပြန်ဝင်သွားခဲ့တယ်။။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း

တစ်ယောက်တော့ မိန်းမရသွားလေပြီ။ ပုံမှန်သာဆို ကျွန်တော်အတော်
လေးပျော်မိမှာဖြစ်တယ်။ သို့သော် အချိန်မတန်သေးဘဲ အတော်စုံပြီဟု
ထင်ကာ ပျံသန်းသွားသောငှက်ကလေးတွေအလား တစ်နေရာရာမှာ
ပြုတ်ကျသွားမှာကို ကျွန်တော်စိုးရိမ်နေမိတယ်။

ကျွန်တော်အခန်းထဲမှာ တွေဝေနေရင်း ဂျွန်က ကျွန်တော့်ဆီဖုန်း
ဆက်ပြန်တယ်။

“ဟယ်လို”

“အေး ဂျင် ငါ့ဂျွန်ရယ်ကွ”

“အေး မင်းအသံကြားတာနဲ့ ငါသိပါတယ်”

“ဘာလဲ မင်းကငါ့ကိုစိတ်ဆိုးနေတာလား”

“ငါ့ စိတ်မဆိုးပါဘူး မင်းကိုအဆင်မပြေမှာဆိုးတာ အခုမင်း
ကျောင်းလည်းဆက်မတတ်ရတော့ဘူး မင်းဘာသွားလုပ်မှာလဲ”

“ဟ လုပ်စရာတွေအများကြီးပါသားကြီးရာ ငါလောလောဆယ်
တော့ ငါချစ်တဲ့ကောင်မလေးရထားလို့ ငါပျော်တယ်ကွ”

“အေးပါ မင်းပျော်တဲ့ဆိုလည်းပြီးတာပါပဲ ငါတော့စာလုပ်ရ
အုံးမယ် ဒါပဲကွာနော်၊ မင်းပြန်ရောက်လာမှငါ့ဆီလာခဲ့ပေါ့”

“အေးအေး ငါကတော့ စာမလုပ်ရတော့ဘူးဟေ့ ပျော်လိုက်တာ
ဟားဟား”

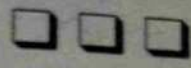
ဒီကောင့်အသံက အတော်လေးပျော်နေပုံရတယ်လို့ ကျွန်တော်
တွေးမိတယ်။ မိန်းမရသွားပြီ၊ စာလည်းမလုပ်ရတော့ဘူး၊ ပြီးတော့ မိန်းက
လေးနဲ့အတူ ရုပ်ရှင်တွေထဲကလို ခရီးလေးထွက်လိုက်၊ ရုပ်ရှင်လေး
ကြည့်လိုက်နဲ့ သာသာယာယာဘဝလေးတည်ဆောက်ရမယ်လို့ ထင်နေပုံ
ရပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း ဘာမှမတက်နိုင်တဲ့အဆုံးတော့ သူ့အကြောင်း
သိပ်မတွေးဖြစ်အောင်နေမည်ဟုဆုံးဖြတ်ကာ ကျောင်းကစာတွေကိုပဲ အာရုံ
ပိုစိုက်ပါတော့တယ်။

အိမ်စာလုပ်မည်အကြံမှာပဲ ကျွန်တော်တွေးမိတဲ့ စာလေးကို

Min Khant(Verse)

“ကောင်မလေးတစ်ယောက်နဲ့ ဘဝတစ်ခုကိုတည်ဆောက်တယ်
ဆိုတာ မင်းထင်သလောက်မလွယ်ဘူးဆိုတာ မင်းသိလာပါလိမ့်မယ်
ပျန်ရယ်”



အခန်း (၅)

ကျွန်တော်တွေ့မိတာကို စာရွက်မှာချရေးပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ စာကြည့်ခုံမှာပဲ အိပ်ပျော်သွားခဲ့တယ်။ ဂျွန်ရဲ့ ဘဝကတော့ ဘယ်လိုဖြစ်နေပြီလဲ ကျွန်တော်မသိတော့ပါ။ သေချာသည်မှာ ကျွန်တော်ကတော့ ထုံးစံအတိုင်းမနက်ကျစောစောထ ကျောင်းကအချိန်ဇယားကိုကြည့်စာအုပ်ကို ကျောပိုးအိတ်ထဲထည့်ကာ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်နေကြအတိုင်းလုပ်ကာ ကျောင်းကိုထွက်လာခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ကျောင်းသွားနေတဲ့ လမ်းတစ်လျှောက်လုံး စဉ်းစားနေမိတယ်။

“အင်းပေါ့ ဂျွန်လည်း ငြီးငွေ့ကောင်းငြီးငွေ့နိုင်ပါတယ် တစ်နေ့

တစ်နေ့ စာတွေကျက်ရတာနည်းမှမနည်းပဲ။ အော် ဆယ်တန်းဘဝ
ဆယ်တန်းဘဝ၊ ကဲပါ မကြာခင်စာမေးပွဲလည်းဖြေရတော့မှာပါ
ဝဋ်ကျွတ်တော့မှာပါ”

ကျွန်တော်တွေ့ပြီး စီးလာတဲ့ စက်ဘီးလေးကိုကျောင်းမှာ
အသေချာလေးထားတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်မပျော်တော့ပါ။ အရင်
ကဆို ဂျွန်နဲ့နှစ်ယောက် မုန့်ဈေးအတူတူသွား၊ ဆော့လိုက်စာလုပ်
လိုက်နဲ့ အဲ့ဒီအချိန်တွေကိုလွမ်းလာမိသလိုပင်ဖြစ်လာပါတယ်။

ခဏအကြာတော့ ဂျူလီယာရောက်လာပြီး ကျွန်တော့်ကိုလှမ်း
ခေါ်တယ်။

“ဟေ့ ဂျင် နင်ကလည်းထိုင်းမှိုင်းနေတာပဲဘာဖြစ်နေတာလဲ”

“ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး ဟာ ဒီလိုပါပဲ”

“အမယ် နင့်အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းမရှိတော့လို့မလား”

“အေး အဲ့တာလည်းပါတာပေါ့၊ ဒါမဲ့သူကအဆင်ပြေပါတယ်”

“ငါကသာသူ့အကြောင်းတွေ့ဝ စိတ်ထဲလေးနေတာ”

“စိတ်ထဲလေးနေတာမလုပ်နဲ့နောက်လဆို ငါတို့စာမေးပွဲ အစစ်
ကြီး ဖြေရတော့မှာနော်၊ နင်လည်းအမှတ်ကောင်းအောင်လုပ် ငါတို့အတူတူ
တက္ကသိုလ်တက်ရအောင်”

“အေးပါ ဒါမှ ဂျွန်မပါတော့ဘူးပေါ့ဟာ”

“အေးပေါ့ ငါလည်းနားလည်ပါတယ်၊ ဒါမဲ့ အဲ့ကောင်ဂျွန်
သူ့ဘာသာ အဲ့လမ်းရွေးလိုက်တာ ကို”

“ငါအခန်းထဲ သွားတော့မယ် နင်လိုက်မှာလား”

“အေး လိုက်မယ် ”

ကျွန်တော့်မှာက သူ့ငယ်ချင်းကလည်းမရှိ။ ရှိတာဆိုလို့
ငယ်ငယ်ကတည်းကပေါင်းတဲ့ ဂျူလီယာနဲ့ ဂျွန်နှစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။
ကျွန်တော်တို့သုံးယောက်က ငယ်ငယ်ကတည်းက မိဘတွေကလည်း
အချင်းချင်းမိတ်ဆွေတွေဖြစ်တာကြောင့် ပိုပြီးရင်းနှီးကြတဲ့အထဲမှာပါတယ်။

အခုတော့ ဂျွန်က လူကြီးဖြစ်သွားပြီဟုပြောရမယ်၊ သူ့မှာသူ့ရဲ့

မိန်းမနဲ့အတူ မိသားစုလေးဖြစ်သွားလေပြီ။ စိတ်ထဲကနေလည်း အိမ်ထောင်ရေး အဆင်ပြေပါစေလို့ ဆုတောင်းနေမိပြန်တယ်။

ဆောင်းတွင်းရောက်လာပြီနဲ့အမျှ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပင် အပျင်းစိတ်လေးဝင်လာတယ်။ စာမေးပွဲကလည်း မတ်လမှ ဖြေရမည် မဟုတ်လား။ ဆောင်းမှာစာကို သေချာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့အတွေးကြောင့် ပျင်းစိတ်ကိုဖြေဖျောက်ပြီး စာကိုပဲကျွန်တော့်အာရုံစိုက်လုပ်ဖြစ်နေတယ်။

ဖေဖော်ဝါရီလကုန်တော့မယ့် နောက်ဆုံးရက်မှာ ကျွန်တော့်ဆီ ဖိတ်စာရောက်လာတယ်။

ဖိတ်စာကိုဖွင့်ဖတ်ကြည့်တော့ ဂျွန်နဲ့ဆိုဖီယာရဲ့ ဖိတ်စာပဲ ဖြစ်နေတယ်။

ဖိတ်စာကိုဖွင့်ဖတ်ကြည့်ပြီးနောက် ကျွန်တော်ပြုံးမိသွား သေးသည်။

“အော် ကလေးလေးလိုလိုဂျစ်ကန်ကန်ကောင်က မိန်းမတောင် ရသွားပြီပဲ အေးပါကွာ၊ မင်းတို့အဆင်ပြေဖို့ပဲလိုတာပါ” ဆိုပြီးတွေးကာ ကျွန်တော်ကတော့ ထုံးစံအတိုင်းစာကိုပဲလုပ်နေမိတယ်။

ဆယ်တန်းဆိုတာဖြစ်တဲ့အတွက် ကျောင်းကိုမသွားတော့ စာမေး ပွဲနီးလာတာနဲ့အမျှအိမ်မှာပဲ စာကိုကြိုးစားတယ်။ နားချိန်တန်နားကာ စာပဲ တစိုက်မတ်မတ်လုပ်နေမိတယ် ။

ဒါပေမယ့် မနက်ဖြန်မနက်မှာတော့ကျွန်တော် ဂျွန်တို့ မင်္ဂလာပွဲ ကိုသွားရမယ်။ ဒါကလည်း ဂျွန်ကို အားပေးစကားလေးပြောရင်းပေါ့။

ကျွန်တော်မင်္ဂလာပွဲရောက်သွားတာနဲ့ပဲ ဂျွန်ရဲ့မျက်နှာဟာ အတော်လေးကိုလန်းဆန်းနေပါတယ်။ ဘေးနားက ဆိုဖီယာကလည်း ပျော်နေပုံရတယ်။ သို့သော် မိဘတွေရဲ့မျက်နှာကတော့ မနမ်းချင်သော် လည်းအောင့်ကာနမ်းဆိုသည့်အတိုင်း ပြုံးနေပေမယ့်မပျော်မှန်းရိပ်မိပါတယ်။

ခဏကြာတော့ ဂျွန်က ကျွန်တော့်ဆီကိုလာပြီး

“လာသူငယ်ချင်း ငါတို့ဓာတ်ပုံအတူတူရိုက်ရအောင်”

“အေးပါ လာပါမယ်”

Min Khant(Verse)

ကျွန်တော်တို့ဓာတ်ပုံတွေရိုက် စကားတွေပြောပြီးနောက်
ကျွန်တော် ဂျွန်ကိုစကားစတယ်။

“ဂျွန် မင်းအခုပျော်နေတာတွေလို့ငါဝမ်းသာပါတယ်”

“အေးပါ သားကြီးကလည်း”

“ဒါမဲ့ ဒါက မင်းအရင်ကထင်ထားတာတွေလောက် မရိုးရှင်း

ဘူးနော်”

“မင်းဒီအသိုက်အမြဲလေးကို တည်မြဲဖို့က ပေါ်မူတည်တယ်နော်”

“ဟုတ်ပါပြီကွာ”

“ငါလည်း စာမေးပွဲပြီးရင် ရန်ကုန်ဘက်ကိုသွားတော့မှာ”

“မင်းက ဘာလုပ်အောင်လဲ”

“ငါ့အနာဂတ်နဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေအတွက်ပါကွာ”

“ဟုတ်ပါပြီကွာ ကဲ ငါလှည့်ပြီးနည်းခံလိုက်အုံးမယ်”

“အေး ငါလည်း ပြန်တော့မှာပါကွာ”

“စောပါသေးတယ် နေပါအုံးဟ”

“မရတော့ဘူး ငါစာမေးပွဲက ရက်နှစ်ဆယ်ပဲလိုတော့တာ”

“အေးအေး အဲ့ဆိုနောက်မှစုံမယ်နော် သားကြီး”

ကျွန်တော်စက်ဘီးလေးစီးပြီး ပြန်ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဂျွန်တို့
အတွဲလေးကိုကြည့်ရတဲ့သူတွေက လိုက်ဖတ်လိုက်တာလို့များ ချီးမွမ်းကြ
မလား၊ ဒါမှမဟုတ် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ လင်ယူမယားယူနဲ့ အတော်ဆိုးတဲ့
လူငယ်တွေပဲဆိုပြီး လူငယ်တွေအားလုံးကို သိမ်းကြုံပြောကြမယ့် လူတွေ
များလား။ ကျွန်တော်မသိပေမယ့် အဲ့လိုပြောကြမယ့်သူတွေက များမှာပဲလို့
ထင်နေမိပါတယ်။

ဘာလို့လဲဆို ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေဆိုတာ ကောင်းတာထက်
မကောင်းတာဆို အပြစ်ပြောဖို့ဝန်လေးကြသူတွေမဟုတ်လား။

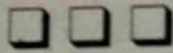
ကျွန်တော်လည်း မင်္ဂလာပွဲပြီးကတည်းက ဘယ်မှမသွား
ဖြစ်တော့ပါ။ စာကိုတစိုက်မတ်မတ်လုပ်နေရင်း ရက်နှစ်ဆယ်ဆိုတာ
ကုန်တာမြန်လာပါတော့တယ်။

YOU CAN CHANGE

စာမေးပွဲက မနက်ဖြန်ဆိုဖြေရပါတော့မယ်၊ ကျွန်တော်အတော်
လေးရင်ခွန်နေမိတယ်၊ စာကရတာမှာမှန်ပေမယ့် မေ့ချင်သယောင်ယောင်
တောင်ဖြစ်ဖြစ်သွားတာထုံးစံပေါ့။

ကောင်မလေးချောချောလေးတွေ တောင်တော်ရုံရင်မခွန်တတ်
တဲ့ ကျွန်တော့်မှာ ဒီတက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲကိုတော့ အတော်လေးရင်ခွန်
နေမိပြီ။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်မြန်မာစာဖြေမည့်နေ့သို့ ရောက်ရှိလာပါပြီ။



အခန်း (၆)

မြန်မာစာဖြေရမည့်နေ့ဖြစ်တယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်တော်
အရင်ကနေ့တွေလိုမျိုး စိတ်ထဲရှုပ်နေလို့မရပေ။ ဖြစ်လည်းမဖြစ်ခဲ့ပါ
ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲစာကလွဲလို့ ဘာမှမရှိတော့။

စာမေးပွဲဖြေရမည့်ကျောင်းထဲသို့ရောက်လာခဲ့ပြီ။ အဖြူအစိမ်း
ကိုယ်စီနဲ့ လက်ထဲမှာဘောပင်၊ ပေတံနဲ့ ဖျက်စရာခဲတံ ခဲဖျက်ကလွဲလို့
ဘာမှမပေါ်တဲ့ကျောင်းသားတွေနဲ့အတူ စာတွေရလို့ပြုံးရွှင်နေသူတွေ၊ တချို့
ကလည်းစိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေသူတွေ အများပင်ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ဂျွန်ကတော့ မပါတော့ပါတကယ်ဆိုသူရဲ့

ဘဝကအခုလိုကျွန်တော်တို့နဲ့ အတူတူ စာမေးပွဲခန်းထဲဝင်ဖြေရမည့်အရွယ်
သာဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် သူကတော့ သူ့ရဲ့ မိသားစုနဲ့အတူ ဘဝ
တစ်ခုကို အစပြုလေပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ဇနာရီထိုးတော့ စာမေးပွဲစပြု
ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော့်ခုံနံပါတ်က ၁၈၉၈ ဖြစ်တယ်။ ခုံနံပါတ်ထားသော
နေရာမှာကျွန်တော်ဝင်ပြီးထိုင်တယ်။ ခဏကြာတော့ အခန်းစောင့်ဆရာမက
စည်းကမ်းချက်တွေကိုဖတ်ပြတယ်။

ကျောင်းကဆရာတွေ၊ ဆရာမတွေမှာသည့်အတိုင်း အဲ့စည်းကမ်း
ချက်တွေကို စိတ်ထဲမထားဖို့၊ ကိုယ့်စာကိုသာသေချာစွဲနေအောင်လုပ်ဖို့၊
သတိရတာကြောင့် ကျွန်တော်မျက်လုံးမှိတ်ကာ စာတွေကိုပြန်မြင်ယောင်
ကြည့်တယ်။

နောက်ထပ်ခေါင်းလောင်းတစ်ချက်ထိုးတော့ ဆရာမက မေးခွန်း
စာရွက်တွေဝေပေးတယ်။ ကျွန်တော်မေးခွန်းစာရွက်ကြည့်တယ်။ သို့သော်
ကျွန်တော်အစမ်းစာမေးပွဲဖြေသလိုပင်မေးခွန်းစာရွက်ကို အဆုံးထိမကြည့်ပါ။

ကျွန်တော်ဖြေနိုင်ပါတယ်။ မေးခွန်းတွေကလည်း တိုးသလား
မမေးနဲ့ပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်လက်ရေးကတော့ နည်းနည်း
ညံ့သောကြောင့် အမှတ်တော့မများမှာကို သိနေပါတယ်။

၃နာရီပြည့်တော့ စာဖြေလွှာတွေကိုဆရာမကလာသိမ်းတယ်
ကျွန်တော်တစ်ဘာသာတော့ ကောင်းကောင်းဖြေနိုင်ပြီဟုပျော်နေမိ
ပါတယ်။

အခန်းအပြင်ထွက်လာတော့လည်း အဖြူအစိမ်းနဲ့ကျောင်းသား၊
ကျောင်းသူများပြုံးပျော်နေလျက်ရှိတယ်။ သူတို့လည်းဖြေနိုင်တယ်ပေါ့လေ။

- အနောက်ကနေ ကျွန်တော့်ပုခုံးကိုလာရိုက်သူက
- “ဟက် ဖြေနိုင်လား” လာမေးသည်မှာ ဂျူလီယာ။
- “အေး ဖြေနိုင်တာပေါ့၊ ဒီလောက်လွယ်တာ”
- “အမယ် ဟုတ်ပါပြီ”
- “နင်ကော ဖြေနိုင်လား”

“ဖြေနိုင်တာပေါ့ဟယ် နင်ကလည်း”

“နင်ကဆရာမကြီးပဲကို”

“မဟုတ်တာ ဟဲ့ မနက်ဖြန်အတွက်ဖိုက်တမ်း”

“ဖိုက်တမ်း”

ပြောပြောဆိုဆိုနဲ့ပဲ ဂျူလီယာက သူ့အိမ်ကလာကြိုတာမြင်လို့
နုတ်ဆက်ပြီးထွက်သွားပါတယ်။ မကြာခင်ကျွန်တော့် အဖေလာကြိုတာ
ကြောင့် ကျွန်တော်လည်းအိမ်ပြန်ခဲ့လိုက်ပါတယ်။

အိမ်ပြန်လမ်းတစ်လျှောက်မြင်ကွင်းလေးဟာ သိပ်ကိုလှပါတယ်။
ကျွန်တော်တို့လိုလူငယ်အရွယ်လေးတွေကို မိဘဖြစ်သူတွေဟာ
ရင်ဝယ်သားကလေးလေးကဲ့သို့ မုန့်တွေကျွေးကြ၊ အအေးတွေတိုက်ကြနဲ့
ပါးစပ်ကနေရော “သားလေးဖြေနိုင်လား၊ မေးခွန်းတိုးရဲ့လား၊ သမီးလေး
အခြေအနေဘယ်လိုလဲ” ဆိုတဲ့မေးခွန်းတွေနဲ့ တချို့ကလည်းပြုံးရယ်
လို့ပေါ့။ဒါမဲ့ တချို့ကလေးလူငယ်လေးတွေကြပြန်တော့ တစ်ယောက်တည်း
ရပ်တည်နေရသလိုပင်။

အဖေကလည်း ထိုနည်းအတိုင်းကျွန်တော့်ကိုမေးပြန်တယ်။

“ဘယ်လိုလဲ ငါ့သား ဖြေနိုင်တယ်မလား”

“ဟုတ် ဖြေနိုင်တာပေါ့ အဖေရဲ့”

“အေး ငါ့သားကိုယုံတယ်ကွာ၊ မနက်ဖြန်လည်းကြီးစားဖြေ

ကြားလားသား”

“ဟုတ် ဖေဖေ”

အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ကျွန်တော်မနားနိုင်၊ ရေချိုးပြီးဖြေပြီးခဲ့တဲ့
ဘာသာနဲ့ဆိုင်တဲ့စာအုပ်တွေကို တစ်နေရာကိုထား၊ နောက်နေ့ဖြေရမယ့်
အင်္ဂလိပ်စာကိုဆွဲကိုင်ကာ စာတွေကြည့်နေရတယ်။

ရုတ်တရက် အမေကကျွန်တော့်ကိုဖုန်းလာပေးရင်း “သား

အကြာကြီးပြောမနေနဲ့နော်” တဲ့။

ဘယ်သူလဲဟုသိချင်ကာ ဟယ်လိုလိုပြောလိုက်တော့

“သားကြီးဖြေနိုင်လားကွ”

ပျန်ပဲပေါ့။

“အေး ဖြေနိုင်တာပေါ့ကွာ”

“အေးပါကွာ မင်းကတော်ပြီးသားပဲကို”

“ဘယ်လိုလဲ မင်းကော ဘာတွေလုပ်နေလဲ”

“အေး ငါ အိမ်ခွဲနေလိုက်ပြီကွာ အမေတို့နဲ့ကပ်မနေဘဲ

အိမ်ခွဲနေတာ ငါ့ကောင်”

“အဆင်ပြေရဲ့လား”

“ပြေတယ်မဟုတ်ဘူးပေါ့ကွာ အိမ်ကငှားနေရတယ်၊ ငါ့အလုပ်ကလည်း စားသောက်ဆိုင်မှာ တစ်လကို နှစ်သိန်းခွဲရတယ် ဒီတိုင်းနေရတာပေါ့ကွာ”

“အေးပါ အဆိုငါစာမေးပွဲပြီးမှမင်းဆီလာခဲ့မယ်၊ အခုငါစာလုပ်လိုက်အုံးမယ်”

“အေးအေး သားကြီး”

ကျွန်တော်ဖုန်းချပြီး အမေကိုသွားပေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်စာမလုပ်ခင်တစ်ခုတွေးမိသွားတာကတခြားမဟုတ်ပါ။ ပျန်နဲ့ ကျွန်တော့်အကြောင်း။”

တစ်ယောက်က ဘဝတစ်ခုကိုတယ်လိုစရမှန်းမသိသေးဘဲ အိမ်ထောင်ကျ၊ အိမ်ခွဲနဲ့ရတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်နေပြီ။ ကျွန်တော်ကတော့ စာတွေ သင်ယူတုန်း၊ အိမ်မှာအဖေနဲ့အမေနဲ့ အတူတူနေတုန်း၊ ဆက်ပြီးတော့ ဘဝအတွက်လေ့လာနေတုန်း။

ရှေ့ဆက်ဘာတွေဖြစ်လာအုံးမလဲ၊ ဘာတွေပြောင်းလဲလာအုံးမလဲ။ ကျွန်တော်တွေးနေမိရင်း

“ဟာ ... ငါဘာတွေတွေးနေတာလဲ” ဟု ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်ပြောကာ စာဆက်လုပ်နေမိပါတော့တယ်။



အခန်း (၇)

ရှေ့ဆက်တွေးနေမိသည့် အတွေးတွေကိုရုတ်သိမ်းကာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အင်္ဂုလိပ်စာသင်ခန်းစာတွေကိုပြန်လေ့လာနေရတာပေါ့။ မေးခွန်းဟောင်းတွေလေ့ကျင်းရင်းနှင့်ပင် အချိန်အားဖြင့် ည ၁၁ နာရီ ရှိပြီဖြစ်တာကြောင့် အိပ်ဖို့ပြင်ဆင်တယ်။ မအိပ်ခင်မှာ ဘုရားအသေ ချာရှိခိုးပြီး မနက်ဖြန်စာမေးပွဲမှာ ဖြေဆိုနိုင်ရပါစေဟုလည်း ဆုတောင်းမိ လိုက်ပါသေးတယ်။

ဘာလိုလိုနဲ့ မနက်ရောက်လာတော့ ကျွန်တော့်ကို အမေက လာနှိုးတယ်။ ဟုတ်ပါတယ် ညကအတော်နဲ့ မအိပ်တာကြောင့် မနက်ကျ

မထနိုင်မည်ဆိုသောကြောင့် အမေ့ကိုနှိုးခိုင်းတာပေါ့။

“ဟက် ဂျင်ရေ ဇနာရီခွဲတော့မယ် တတော့၊ ထထ စာပြန် ကြည့်အုံး သား” ဟု အမေရဲ့ အသံကြောင့် ကျွန်တော်နှိုးလာပြီးပြီးချင်း သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်လုပ်ပြီး စာကြည့်စားပွဲမှာထိုင်ကာ ညကကြည့်ခဲ့ တာတွေအပြင် လိုအပ်မယ်ထင်တာလေးတွေကိုပဲ ပိုကြည့်သွားတယ်။

“စာမေးပွဲနီးကာနီးမှ အပြေးအလွှားကြည့်ရင်လည်း အဆင် မပြေဘူး” ဆိုတဲ့ ကျွန်တော် အလောတိုက်ပြီးစာပြန်မကြည့်တော့ဘဲ အေးဆေးစွာနဲ့ပဲ ပြန်ကြည့်နေမိပါတော့တယ်။

ဘာလို့လဲဆိုရင် အရင်ကတည်းက ကျွန်တော်စာတွေကို သေချာလေ့လာခဲ့တာကြောင့် စာတွေရသည်မှာမှန်တယ်။ ဒါပေမယ့် အခုလိုနီးကပ်တဲ့အချိန်ရောက်ကာမှ အလောတိုက်ပြီး ကြည့်တာမျိုးက စာတွေကို မေ့သွားစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုနဲ့အချိန်အားဖြင့် ဇနာရီခွဲပြီဖြစ်တာကြောင့် စာအုပ်ကိုပိတ်၊ စာမေးပွဲခန်းထဲမှာလိုမယ့် ဘောပင်၊ ခဲတံ၊ ခဲဖျက်ကိုအကုန်ယူကာ ကျောင်းသို့ ထွက်လာခဲ့တယ်။ ကျောင်းရောက်တဲ့အခါ ဂျူလီယာက စကားစတယ်။

“ဟက် ဘယ်လိုလဲ ဂုဏ်ထူးလား”

“ဟာ အင်္ဂလိပ်စာတော့မှန်းပါဘူးဟာ”

“ဒါဆို တခြားဟာတွေမှန်းတယ်ပေါ့”

“အေးပေါ့”

ပြောပြောနဲ့ နှစ်ယောက်လုံး ထရယ်မိလိုက်ရင်း ဒီအချိန် ကျွန်တော် အရယ်တိတ်သွားပြီး ဂျွန်အကြောင်းတွေးမိလိုက်ပြန်တယ်။ တကယ်ဆိုသူပါကျွန်တော်နဲ့ရှိနေပြီး သုံးယောက်ရယ်လိုက်၊ စာလုပ်လိုက် ဖြစ်ရမှာပေါ့လေ။

ဂျွန်အကြောင်းတွေးကာ သက်ပြင်းတစ်ချက်ချလိုက်မိပါတယ်။

“ဘာတွေသက်ပြင်းချနေတာလဲ”

ဂျူလီယာကမေးပြန်တယ်။

Min Khant(Verse)

“ဘာမှမဟုတ်ပါဘူးဟာ မျန် အကြောင်းတွေမိလိုပါ”

“ဟဲ့ နောက်မှတွေ့ အခုစာမေးပွဲခန်းထဲဝင်ဖို့ ၁၀ မိနစ်ပဲ လိုတော့တယ်”

“အေးပါဟ နင်လည်းသွားတော့လေ”

“အေး ဖြေပြီးမှအဖြေတိုက်ကြည့်တာပေါ့”

သူနဲ့ကလည်း ဖြေရမည့်အခန်းချင်းမတူတာကြောင့် ပြောလိုက် ငြင်းသာ။ ခဏကြာတော့ အကုန်လုံး စာမေးပွဲခန်းထဲသို့ဝင်သွားကြတယ်။

စာမေးပွဲခန်းထဲရောက်တော့ထုံးစံအတိုင်း မနေ့ကဖတ်ပြီး သားဖြစ်တဲ့ စည်းကမ်းချက်တွေပြောပြပြန်ပြီ။ ကျွန်တော်ကလည်း မျက်လုံးလေးမှိတ်ကာ စာတွေပြန်တွေးနေမိပါပြီ။

ဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်မျက်စိရှေ့ကို မေးခွန်းစာရွက်ရောက်လာခဲ့၏။ မေးခွန်းစာရွက်ကိုသေချာကြည့်ကာ ကျွန်တော် အတော်ပျော်သွားတယ်။ စာတွေကရပြီးသားတွေပင်ဖြစ်တယ်။ မေးခွန်းတိုးတယ်ပေါ့။

“ရတယ်ဆိုတိုင်းလည်း ပြီးသလွယ်မဖြေခဲ့နဲ့” ဆိုသည့် အမေ့ရဲ့ စကားကိုသတိရကာ ဂရုတစိုက်နဲ့ဖြေတယ်။

၃နာရီမေးခွန်းဆိုပေမယ့် ကျွန်တော် ၂နာရီခွဲနဲ့ အကုန်ဖြေပြီး ပြီဖြစ်သည်။ ဂုဏ်ထူးထိမမှန်းသည်မှာ Essay နဲ့ letter ပိုင်းတွေမှာ သိပ်မရ၊ လက်ရေးကြောင့်မမှန်းရတာဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ အခန်းထဲကထွက်ကာ ဂျူလီယာနဲ့ စကားပြောပြီး

“ဂျူလီယာ ဖြေနိုင်လား”

“ဟာ ဖြေနိုင်တာပေါ့ဟ”

“အေး ... ငါရောပဲ”

“နှစ်ဘာသာပြီးပြီ ၄ဘာသာပဲကျန်တော့တယ် ဂျင်ရေ”

“အေးဆို အဲ သချာ်တော့ ငါကြောက်တယ်ဟ”

“နင်ရပြီးသားတွေပါ နင်ဖြေနိုင်မှာ ငါသွားပြီနော်”

“အေး ... အေး”

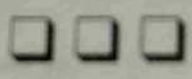
ကျူလီယာရဲ့ စကားကြောင့် ကျွန်တော်ပိုပြီး အားတွေရှိလာ သလိုပင်။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်အိမ်ပြန်ရောက်တော့ စာလုပ်သချာပိုင်းမှာ ညံ့တာကြောင့် Guide နဲ့လုပ်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ သချာဖြေမည့်နေ့လည်း ထင်သလောက် မခက်ခဲ့ပါ။ ကျွန်တော်ဖြေနိုင်ပါတယ်။ ဖြေနိုင်ရုံတင်ပါ Section - C တော့ သိပ်မရပါဘူး။

ဒီလိုနဲ့ Physic (ရှုပဗေဒ) ၊ Chemistry (ဓာတုဗေဒ) လည်း ထိုနည်းတူကောင်းကောင်းဖြေနိုင်ပါပါတယ်။ သို့သော် Physics ကတော့ အတော်လေးခေါင်းမူးသွားတယ်။

သိပ်လည်းမမှန်းရဲ၊ အောင်ရုံလောက်သာဖြေနိုင်သည်။ ဒါပေမယ့် ဖြေခဲ့တဲ့(၅)ဘာသာလုံးအောင်တယ်ဆိုတာတော့ အသေအချာ ယုံကြည်နေပါတယ်။

ဘာလိုလိုနဲ့နောက်ဆုံးဘာသာဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်ယူတဲ့ Biology (ဇီဝဗေဒ) ကိုဖြေရမည့်နေ့သို့ရောက်လာခဲ့လေပြီ။ တစ်နည်းအား ကျောင်းကြီးနဲ့ခွဲခွာရမည့် နောက်ဆုံးရက်ပဲဆိုပါတော့။



အခန်း (၈)

စာမေးပွဲကြီးက မဖြေခင်မှာတော့ အတော်လေးစိုးရိမ်
ကြောက်ရွံ့စရာကောင်းသည်ဟု ကျွန်တော်တွေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ သို့ပေမယ့်
ကျွန်တော့်အနေနဲ့ နှစ်စကတည်းက စာကိုသေချာလုပ်လာခဲ့တာကြောင့်မို့
ထင်သလောက်လဲမခက်ခဲခဲ့ပါ။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝ နောက်
ဆုံးနေ့ကို ရောက်ရှိလာခဲ့ပါပြီ။

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အသေကိုရတဲ့ ဇီဝဗေဒဖြေမည့်နေ့
ကိုရောက်လာခဲ့ပြီ။

ကျွန်တော့်မျက်နှာအတော်လေးပျော်နေပြီ ဘာလို့လဲဆိုတော့
ဒီဘာသာကိုကျွန်တော်ကအရဆုံး။ ဒါပေမယ့် “ရတိုင်းလည်း မပေါ့နဲ့”

ဆိုတဲ့စကားတစ်ခွန်းကြောင့် ကျွန်တော်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေကာ
စာတွေကို ပြန်စဉ်းစားနေမိပါတယ်။

အနောက်ကနေ ဂျူလီယာရောက်လာပါပြီ။

“ဟက် Bio ဆရာကြီး၊ နင်ကတော့အေးဆေးပေါ့”

“အေး နင့် ဘောဂဗေဒကရော”

“ငါလည်း အေးဆေးပါ။ နင်ပုံတွေကောရရဲ့လား”

“အေး ရတာနဲ့ မရတာကောပေါ့ ဟဲ”

“ဒီနေ့ ငါတို့နောက်ဆုံးနေ့နော်၊ ဂုဏ်ထူးပါအောင်ဖြေခဲ”

“အေး နင်ကော”

၁၅မိနစ်လောက်စကားပြောပြီး သူလည်း ဘောဂဗေဒဖြေမယ့်
အခန်းထဲကိုဝင်သွားပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော်ဖြေမယ့်
အခန်းထဲကိုဝင်ရင်းပေါ့။

အခန်းထဲရောက်သွားပြန်တော့လည်း နောက်ဆုံးနေ့ဆိုပေ
မယ့်လို အရင်အတိုင်းဆရာမတွေက စည်းကမ်းချက်တွေကိုဖတ်ပြ
ပြန်ပါတယ်။

နောက်ထပ်ခေါင်းလောင်းထပ်တီးတော့ မေးခွန်းစာရွက်တွေ
မျက်စိရှေ့ကိုရောက်လာခဲ့ပြီ။ မေးခွန်းကရတော့ရပြီသားတွေများပါတယ်။
ဒါပေမယ့် ခေါင်းထဲမှာ အဖြေဖြေဖို့ဝေဝေဝါးဝါးဖြစ်နေတာကြောင့် စိတ်
အေးအေးထားပြီး ဖြေဖို့ကြိုးစားတယ်။

၃နာရီ မေးခွန်းဖြစ်တာကြောင့် အေးအေးဆေးဆေးဖြေဖို့
အချိန်ရလို့ လက်ရေးကိုလည်းဂရုစိုက်ပြီးရေးရတယ်။ စာမေးပွဲအချိန်ပြီးဖို့
၁၅မိနစ်အလိုမှာ ကျွန်တော်ကတော့အကုန်ဖြေပြီးနေပြီဖြစ်တယ်။

မေးခွန်းတိုင်းကိုဖြေနိုင်တာမဟုတ်သော်လည်း ၇၀ ကျော်
ကျော်ဖိုးတော့ဖြေနိုင်ပါတယ်။ ဂုဏ်ထူးရမရတော့ ကျွန်တော်လည်းမသေ
ချာပါ။ နောက်ဆုံးနေ့ဆိုတဲ့အတိုင်း စာမေးပွဲခန်းထဲကထွက်လာတာနဲ့အမျှ
သိပ်ကိုပျော်ရွှင်နေတဲ့ကျောင်းသား/ကျောင်းသူတွေ တချို့ကြပြန်တော့
လည်း ကျပြီဆိုတာကိုသိတာကြောင့် မပျော်ရွှင်ပဲ ဝိုင်နေတဲ့သူတွေ၊ တချို့

Min Khant(Verse)

တွေကြပြန်တော့လည်း ကျောင်းအပြင်ကနေ ကျောင်းကြီးကို
မျက်နှာလေးညှိုငယ်စွာဖြင့်။ ကျွန်တော်တို့ကိုကြည့်ပြီး

ကျွန်တော်အတွေးတွေနဲ့ ငြိမ်သက်နေတုန်းရောက်လာပြန်ပါပြီ
ဂျူလီယာမ။

“ဟက် နင်ဂုဏ်ထူးလား”

“ဟာ မဟုတ်ပါဘူးဟာ”

“ဟုတ်ပါပြီ”

“ဒါနဲ့ နင်ကရော ဂုဏ်ထူးလား”

“မဖြစ်နိုင်တာ ဟားဟား”

“ဂျင် နင်နောက်ဆုံးနေ့ဆိုတော့ ဘယ်သွားမှာလဲ”

“ဘယ်မှမသွားပါဘူး အိမ်မှာပဲနေအုံးမယ်”

“အေး ငါတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လျှောက်လည်မယ်”

“အေး ဂရုစိုက်အုံး”

“အေးအေး အဆိုသွားပြီသူငယ်ချင်း”

တချို့တွေက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပျော်ကြတယ်။ တချို့ကြပြန်
တော့လည်း သူငယ်ချင်းမရှိတော့ တစ်ယောက်တည်းပဲ အိမ်ကိုပြန်
ကြတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ ကျောင်းအပြင်ကနေ ကျောင်းကြီးကို
မျက်နှာမူရင်း ငယ်ငယ်ကတည်းက ဂျွန်နဲ့ဆော့ခဲ့တာတွေ၊ အလယ်တန်း
ကျောင်းသားဘဝမှာပျော်ခဲ့တာတွေကိုမျက်လုံးထဲမြင်ယောင်ရင်း လွမ်း
နေမိတယ်။ အခုတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ဒီကျောင်းကြီးနဲ့လမ်းခွဲရပြန်ပြီ။
ကျွန်တော့်အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းကလည်း ဘဝတစ်ခုတည်ဆောက်နေပြီ။
အဆင်ပြေလား၊ မပြေလား ကျွန်တော်မသိပါ။

အိမ်အပြန်လမ်းကို တစ်ယောက်တည်းလျှောက်နေရင်း အတွေး
များစွာဖြင့် အိမ်ကိုပြန်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ အဖေနဲ့အမေက
ဖြေနိုင်လား၊ ဘယ်လိုနေလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းများစွာမေးပြီး ကျွန်တော်လည်း
ဖြေနိုင်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကိုပြောပြကာ အခန်းထဲဝင်လာခဲ့တယ်။

အခန်းထဲမှာရှိနေတဲ့ ဆယ်တန်းစာအုပ်တွေကိုသိမ်းပြီး ကျွန်တော့်ဘဝအကြောင်းကိုပြန်လည်စဉ်းစားနေမိပါတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းကကျွန်တော်ဟာ စာလုပ်လိုက်၊ အိမ်ကမိဘတွေကျွေးတာ၊ ပေးတဲ့ မုန့်ဖို့လေးတွေကိုယူလိုက်နဲ့သာ အခုလိုဆယ်တန်းစာမေးပွဲကိုဖြေခဲ့ပါတယ်။

လူတွေက ဆယ်တန်းအောင်ရင် ဘဝကြီးလို့ထင်ကြတာတွေရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဆယ်တန်းအောင်သွားလည်း ဘာကောင်ကြီးမှမဟုတ်သေးပါဘူး။ အခုချိန်ထိလည်းဘာကိုဝါသနာပါလို့ပါမှန်းသေချာမသိသေးပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဘဝအတွက်ပိုပြီးစိုးရိမ်လာမိပါပြီ။ ထိုအချိန်မှစပြီး ဒီလိုကျွန်တော်တွေ့မိနေရင်းကနေ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရူးသွပ်တဲ့ဝါသနာနဲ့ဖြစ်ချင်တဲ့အိပ်မက်ကိုစတင်ရှာဖွေပါတော့တယ်။

Bio ဖြေပြီးတဲ့ညမှာပဲ အမေ့ဆီကိုဖုန်းဆက်လာပြန်သည်။ ဖုန်းဆက်သည်မှာ တခြားလူမဟုတ်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ သူငယ်ချင်း ဝျန်ပဲဖြစ်တယ်။

“သားကြီး ဘယ်လိုလဲဖြေနိုင်တယ်မလား”

“အေး ဖြေနိုင်တာပေါ့”

“ဒါနဲ့ မင်းကော အဆင်ပြေရဲ့လား”

“အေး အဲ့တာတော့မပြောချင်ပါဘူးကွာ၊ ငါကောင်မလေးက တကယ်ဘာမှမလုပ်ချင်ဘူးဟော့ကောင်ရေ၊ ထမင်းလည်းမချက်တတ်၊ ချက်တော့လည်းစားမရနဲ့၊ ငါအပြင်စာတွေပဲစားရတာများတယ်ကွာ၊ ပြီးတော့ ငါ့ရဲ့မရှိမဲ့ ရှိမဲ့ပိုက်ဆံတွေလည်း သူ့ရဲ့ skin Care ဖိုးတွေတာညာစုံလို့ကွာ အဲ့တာတွေမှာပဲသုံးပစ်တယ်၊ အဲ့တာတွေက မင်းလာမှငါပြောပြမယ်”

“အေးပါကွာ ငါမနက်ဖြန်မင်းဆီလာခဲ့မယ်၊ အဲ့ဆိုဒါပဲနော်၊ သားကြီး”

“အေး သားကြီး”

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းလည်း အခုဆို ကျွန်တော်ထင်သလိုဖြစ်

Min Khant(Verse)

နေပြီလား၊ ကျွန်တော်လည်းမတွေးတတ်တော့ပါ။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့လည်း လုပ်ပေးနိုင်တာတာမှမရှိသည့်အတွက်
သူ့အတွက်စိတ်ပူရုံမှတစ်ပါး ဘာမျှမတက်နိုင်တော့ပါ။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒီညတစ်ညတာကိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့
အဖေ၊ အမေတို့နဲ့အတူ Movie ကြည့်ရင်း အတူတူညစာစာရင်းနဲ့
ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်သန်းလိုက်ပါတော့တယ်။



အခန်း (၉)

မနက်မိုးလင်းလာတော့ ကျွန်တော့်အတွက်စိတ်ဖိစီးမှုအတော်
လေးလျော့သလိုခံစားနေရသည်မှာအမှန်ပင်။ အရင်က စာတွေနဲ့ နပန်းလုံး
နေခဲ့ရပြီး အခုအချိန်မှာ ဘာစာမှမလုပ်ရတော့သည့်အတွက်ကြောင့်
စိတ်ထဲပေါ့နေပြီ။ တခြားသောကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေကတော့ အုပ်စု
ဖွဲ့ပြီး ခရီးလေးတွေသွားကြဖို့ ကျွန်တော့်ကိုလာခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
ကျွန်တော်မလိုက်ဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

ဘာလို့လဲဆို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်အဲ့ဒီလို အဖွဲ့တွေအများကြီးနဲ့
ရောနှောပြီးလိုက်ရတာကို ဝါသနာမပါသောကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့
ကျွန်တော်အမေနားသွားလိုက်၊ အဖေအနားသွားလိုက်နဲ့ အိမ်မှာပဲအချိန်

Min Khant(Verse)

ကုန်နေပါတော့တယ်။

ရုတ်တရက် ကျွန်တော် Movieကြည့်နေစဉ် ဟိုကောင် ဂျွန်ရဲ့ စကားကိုအမှတ်ရမိလိုက်တယ်။ အဲ့တာတခြားမဟုတ် ညက သူအဆင်မပြေဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီးသာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း အမေ့ဆီကဖုန်းကိုယူကာ ဂျွန်ဆီကိုလှမ်းဆက်တယ်။

“အေးသားကြီး ငါမင်းဆီလာမလို့၊ မင်းမိန်းမနဲ့ကော အခြေအနေကဘယ်လိုလဲ”

“မပြောချင်ပါဘူးသားကြီးရာ၊ ငါကသူ့ကိုဆူလိုက်မိလို့တဲ့ ကွဲမယ်ဆိုပြီး ငိုယိုနေရော၊ ငါလည်းအတော်စိတ်ညစ်တာနဲ့ သူ့ကိုထပ်ပြီးအော်တယ်ကွာ၊ အဲ့မှာ ဘာဖြစ်မှန်းမသိဘူး သူ့အိမ်ပြန်သွားတာ ဟေ့ကောင်ရေ”

“ဟုတ်လား၊ ဟာ မင်းတို့ကလည်း ငါလာမလို့ မင်းအိမ်ခွဲနေတယ်ဆို ဘယ်နားမှာလဲ”

“ဟာ ကြာပါပြီ၊ အဲ့တာ ငါအဆင်မပြေလို့ အမေ့ဆီမှာကပ်နေရတော့တာ အိမ်လခမပေးနိုင်လို့လေကွာ”

“အိမ်ကရော လက်ခံလို့လား”

“ဘယ်တော့ကြည်မလဲကွာ အိမ်ကလည်း အဆင်သိပ်မပြေတော့ ငါလည်း အလုပ်ကြမ်းလုပ်ရတာပေါ့” ငါကြားရတာစိတ်လိုက်တာ ခနဲနေ ငါမင်းအိမ်လာခဲ့မယ်”

“အေးပါကွာ၊ ထင်ထားတဲ့အတိုင်းပါပဲ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကသိပ်ပြီးအဆင်မပြေပါ။ နှစ်ယောက်လုံးရဲ့ အသက်ကလည်း ၁၇လောက်ပဲရှိသွေးတယ်။ အဲမှားလို့ ကောင်မလေးက ၁၅/၁၆ အရွယ်လေး။

ကျွန်တော်သူတို့အကြောင်းဆက်မတွေးတော့ပါ။ ဂျွန်ရဲ့ အိမ်ကို ရောက်သွားမှသာ အကြောင်းစုံသေချာသိရမည်ဖြစ်တာကြောင့် စက်ဘီးလေးကိုယူပြီး အမေတို့ကို ဂျွန်အိမ်သွားမယ်လို့ ပြောပြီးထွက်လာ

ခဲ့တယ်။

လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ဆူညံနေတဲ့ကားဟွန်းသံတွေ၊ အရောင်
အသွေးစုံလင်စွာဝတ်စားထားတဲ့ ရောင်စုံအလှတွေတစ်နေ့တစ်နေ့ ဘဝ
အတွက်ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရတဲ့လူတွေ အများအပြား။

ကျွန်တော်စက်ဘီးစီးနေရင်းပင် ခေါင်းထဲမှာအတွေးတွေ
နယ်စုံလျက်ဖြစ်နေပြီ။ မိသားစုတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်ထောင်တစ်ခုကို
တည်ဆောက် လိုက်ပြီဖြစ်တဲ့ ဂျွန်ရော ဘယ်လောက်တောင်ခက်ခဲနေပြီလဲ။

ကျွန်တော်ဂျွန်ရဲ့ အိမ်ကိုရောက်သွားပါပြီ။ ထုံးစံအတိုင်း ဂျွန်က
တော့ အိမ်ရှေ့မှာဂစ်တာလေးတီးနေတာပေါ့။ ပုံစံကတော့ ခပ်ပျော်ပျော်
ပါပဲ။

တကယ်ပဲပျော်နေသလားတော့ ကျွန်တော်မေးကြည့်မှသိမယ်

ဆိုပြီး။

“ဂျွန်ရေ” ဟုခေါ်ကာ သူကလည်း လာကြိုပါတယ်။

“အေး သားကြီး ဒီမှာထိုင်အုံး ငါမင်းအတွက် အအေးသွား
ဖျော်လိုက်အုံးမယ်”

“အေးအေး သားကြီး”

ဒီကောင်က စာသာမကျက်ချင်တာ တခြားအရာတွေမှာ
ထင်သလောက် မရိုင်းပါ။ ဂစ်တာလည်းကောင်းကောင်းတီးတတ်သလို၊
ဧည့်ဝတ်လည်းအင်မတန်ကျော့ပွန်ပါပေတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်
သူငယ်ချင်းဟာ လူပေါင်းတွေမှားခဲ့တယ်။ ပြီးတော့

လက်တွေ့စမ်းချင်တဲ့စိတ်ကရှိတယ်။ အဲ့တော့ ဂုတန်းစတန်း
ကတည်းက ဆေးလိပ်ခိုးသောက်တက်နေပြီ။

ဒါတွေထားပါ ကျွန်တော်နောက်မှကြုံရင်ခင်ဗျားကိုပြောပြမယ်။

“ဂျင်ရေ၊ ဒီမှာမင်းကြိုက်တဲ့ ဖရဲသီးဖျော်ရည်”

“ကျေးဇူးပဲ သူငယ်ချင်း”

“ရပါတယ်ကွာ၊ မင်းကော ဘယ်လိုလဲ အမှတ်ဘယ်လောက်
လောက်မှန်းလဲဟ”

“အမ် ၃၀၀ကျော်ပေါ့”

“အမယ် ကောင်းပါတယ်ကွ”

“ဒါနဲ့ မင်းအဖေနဲ့အမေတို့ရော”

“ငါ့ကြောင့်ပါကွာ အခုအဖေနဲ့အမေလည်းအလုပ်ရှုပ်နေပြီ၊ ငါ့ အမေက ပြန်ပြီးတော့ဆက်သွယ်ခိုင်းတယ် ပြန်ပြီးပေါင်းပေါ့၊ အဖေကတော့ကွာရှင်းလိုက်တဲ့ အဲ့လိုပြောတယ်ကွာ”

“မင်းကရော တကယ်ချစ်လား”

“ငါလား မသိတော့ဘူးဟေ့ကောင်ရေ၊ တကယ်ချစ်လား မချစ်လားတောင် အဲ့တုန်းကတော့ ငါချစ်တာသေချာတယ်၊ အခုကျတော့ ငါနားလည်လာခဲ့ပြီထင်တယ်၊ မင်းပြောသလို ငါအိမ်ထောင်ပြုဖို့၊ ဘဝတစ်ခုတည်ဆောက်ဖို့ အများကြီးလိုသေးတယ်။”

“အခုတော့ နောက်ကျသွားပြီပေါ့ကွာ၊ ငါဘာမှမဖြစ်နိုင်တော့ဘူး”

“ငါပြောသားပဲ မင်းကယုံမှမယုံတာ”

“မင်းကိုဘယ်သူပြောလဲ မင်းအခုအမှားကိုသိပြီဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် မင်းပြုပြင်လို့ရတယ်၊ နံပါတ်တစ်အနေနဲ့ အခု မင်းအမှားကို လက်ခံလိုက်ပြီ၊ ဒါဟာ ကောင်းဆုံးအချက်ပဲ နောက်မှားပြီးသွားရင်ပြင်ရမယ်ဆိုတာကို မင်းသိတယ်၊ ဒါကဒုတိယအချက် နောက်ဆုံး တတိယအချက်ကတော့ မင်းပြင်ရဲရမယ်၊ နောက်ထပ်ထပ်ပြီး မမှားဖို့ပဲ”

“အေး မင်းပြောတာမှန်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ငါကလူပျိုမဟုတ်တော့ဘူး၊ ပြီးတော့ ကွာရှင်းကြပြီပဲထား၊ ငါဘယ်လိုဆက်ပြီး ရပ်တည်ရမလဲ၊ ငါရှက်တယ်ကွာ”

“ဒီမှာ မင်းတို့နှစ်ယောက်က အိမ်ထောင်ပြုလိုက်တယ်၊ အခု ကွာမယ်ဆိုတော့ လူတိုင်းမဟုတ်တောင် မင်းလမ်းထဲကလူတွေ၊ ငါတို့ မြို့လေးထဲကလူတွေကတော့ မင်းကိုသိမှာပဲ၊ ဒါပေမယ့် မင်းအနေနဲ့ ရွေးချယ်စရာနှစ်ခုရှိတယ်ကွာ၊ ပထမဆုံးက မင်းကောင်မလေးကို မင်း

တောင်းပန်ပြီး သူနဲ့ပြန်အဆင်ပြေဖို့ကြိုးစားမှာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကွဲဆိုကွဲလိုက်ပြီး တရားဝင်ကွာရှင်းပြီး မင်းလည်းမင်းဘဝလျှောက်၊ သူလည်းသူ့ဘဝလျှောက်အဲလိုလုပ်မှာလား”

“မသိတော့ပါဘူးကွာ၊ ငါဘာမှမစဉ်းတတ်တော့ဘူး”

“မင်း ငါ့ကိုအကြံပေးလေ ဂျင်”

“ငါပေးချင်တဲ့အကြံကတော့ မင်းကို ကွာရှင်းလိုက်စေချင် တယ်၊ မင်းဒီပုံစံအတိုင်း ဆက်နေရင်လည်း မင်းတို့နှစ်ယောက်က စားဝတ်နေရေးကစ အဆင်ပြေမယ်မထင်ဘူး”

“အေး အဲ့တာတော့ဟုတ်တယ်”

“ဒီလိုပဲ မင်းကျောင်းတော့ဆက်နေလို့မဖြစ်ဘူး၊ ဆယ်တန်း တော့မရတော့ဘူးပေါ့ကွာ၊ ပြီးတော့ ဆယ်တန်းမအောင်တာလည်း ကိစ္စအကြီးကြီးတော့မဟုတ်ပါဘူး၊ တခြားမင်းဝါသနာပါတာလေးကို စလို့ရတာပဲ မဟုတ်ဘူးလား”

“အေး မင်းပြောတာကောင်းတယ်၊ ငါချက်ချင်းပဲ သူနဲ့ တရားဝင်ကွာလိုက်တော့မယ်၊ ပြီးရင် ငါ့ဘဝကိုငါ့ကိုယ်တိုင်ပြန်ပုံဖော် တော့မယ် သူငယ်ချင်း”

“အစကတည်းက မင်းအဲ့လိုဖြစ်သင့်တာ အခုတော့မင်းမှားဖူးမှ နောင်တရဆိုသလိုဖြစ်နေပြီ”

“အေးပါကွာ၊ ငါမင်းပြောတာနားထောင်ခဲ့ရမှာပါ၊ ကဲသားကြီး သောက်အုံး”

“ငါအမေတို့ကို ဖုန်းဆက်လိုက်တော့မယ်”

ကျွန်တော် အိမ်ထောင်ရေးအကြောင်းတွေ သိပ်တော့ နား မလည်ပါဘူး၊ ဂျွန်ကိုပေးလိုက်တဲ့ အကြံကကောင်းမယ်လို့တော့ မျှော် လင့်မိပါတယ်။

ဂျွန်ကို ဥပမာထားပြီး အခုလို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ အချစ်ကိုစိတ်ဝင်စားကြတယ်ဆိုတာလက်ခံလို့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် လည်း စိတ်ဝင်စားတယ်။ တချို့တွေက ဒီအချိန်ကနေချစ်ကြပြီး ချစ်သူ

Min Khant(Verse)

ဘဝမှာအတူတူကြိုးစားရင်း အောင်မြင်လာကြတယ်။

တချို့ကြပြန်တော့လည်း အချစ်ရဲ့နွဲ့ထဲကိုနှစ်ပြီး ကျွန်တော့်
သူငယ်ချင်း ဂျွန်လို ဘာမှန်းမသိတဲ့အခြေအနေကနေ အိမ်ထောင်တစ်ခု
ဖြစ်သွား၊ ပြီးမှကွဲကြပြီကြနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်ကြရတယ်။ တချို့ကတော့
မကွဲမပြဲကြပေမယ့် ကလေးလေးတွေမွေးကြ မွေးတဲ့ကလေးလေးတွေက
လည်း ဘာမှပညာမသင်ရနဲ့ သိပ်ကိုအဆင်မပြေတဲ့ အချစ်နွဲ့ကြီးထဲကို
ကိုယ်တိုင်ဆင်းဝင်နေကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တွေရင်းနဲ့ပဲ ဒီစာဖတ်နေတဲ့ခင်ဗျားရော ဘယ်လို
ခံစားလိုက်ရလဲ။ ခဏကြာလာတော့ ဂျွန်ကိုနှုတ်ဆက်ပြီး ကျွန်တော်
စက်ဘီးကို နင်းကာအိမ်သို့လှည့်ထွက်လာပါတော့တယ်။



အခန်း (၁၀)

စက်ဘီးနင်းရင်းပြန်သွားတဲ့ အပြန်လမ်းမှာပဲ ကျွန်တော့်
အတွေးတွေက မရပ်တန့်ခဲ့ပါ။ စက်ဘီးနင်းရင်းတွေးမိတာက တခြား
အကြောင်းတွေမဟုတ်ပါ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အကြောင်းပါ။ အဲ့တာကလည်း ကျွန်တော့်ရှေ့
ဆက်ရမယ့် ခရီးအတွက် ဘာတွေပြင်ဆင်ဖို့လိုသလဲ ဆိုတာကိုပင်
ဖြစ်ပါတယ်။

ပျန်အကြောင်းတွေးလိုက်၊ တခြားလူတွေရဲ့ အကြောင်းစဉ်းစား
လိုက်နဲ့ ကျွန်တော့်အကြောင်းကို ကျွန်တော်တွေ့ဖို့မေ့နေခဲ့ပါရောလား။

ကျွန်တော့်အကြောင်းဆိုလို့ အခုချိန်ထိ မယ်မယ်ရရစဉ်းစား

Min Khant(Verse)

စရာလည်းမရှိပါဘူးလေ။ အဖေနဲ့အမေကဝန်ထမ်း၊ ကျွန်တော့် တစ်ယောက်တည်းမွေးထားတာ၊ မိသားစုအခြေအနေက အဆင်ပြေ တယ်ဆိုရုံ၊ စားနိုင်သောက်နိုင်သုံးနိုင်တဲ့အခြေအနေ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ကိုတော့ အမေရောအဖေရောက ပြည့်ပြည့်စုံစုံထားတယ်။ ဟိုးငယ်ငယ်လေးကတည်းက ကျွန်တော်လိုချင်တာဆိုရပြီသား။

အခုကျွန်တော် ၁၈ ထဲဝင်လာပြီ၊ ပြောရရင်လူပျိုပေါက်စ အရွယ်ပေါ့။ Stateကျောင်းမှာလည်း ဂျွန်လိုကျွန်တော်လည်း စိတ်ဝင်စားခဲ့ တဲ့သူ၊ ချစ်မိတဲ့သူဆိုတာရှိတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က Self Control ကောင်းတာကိုသိတယ်။

ကျွန်တော်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာကိုမရမချင်း ကျွန်တော်က အိမ် ထောင်ပြုမယ်၊ ဘဝတစ်ခုတည်းဆောက်မယ်ဆိုတာကိုတွေးတောင် မတွေးတဲ့ကောင်။

အဲ့တော့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ဂျွန်လိုမျိုးလမ်းမှားမရောက်နိုင် တော့ဘူး။ အဲ ဂုတန်းစတန်းလောက်က ကျွန်တော်အသေသဘောကျ ခဲ့တဲ့ချစ်ခဲ့တဲ့ ကောင်မလေးတွေကလည်း တကယ်ချစ်တဲ့သူ မဟုတ်မှန်း သိသွားတယ်။ ဒါဟာ အချစ်မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကစားရုံသက်သက်၊ ကျွန် တော့်သူငယ်ချင်းကတော့ စိတ်ကစားတာနဲ့ ချစ်တာနဲ့ကို မှားထင်ပြီး ဘဝတစ်ခုလုံးပေးဆပ်လိုက်ရတယ်။

ဒါကြောင့် အချစ်နဲ့စိတ်ကစားတာကိုခွဲသိဖို့လိုတယ်။ အဲ့လို မဟုတ်ရင် ဘဝတစ်ခုအတွက် ဖြစ်သင့်တာမဖြစ်ဘဲ နောက်ကျကျန်နေ တတ်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော့်စက်ဘီးလေးစီးရင်းတွေးနေတဲ့ အတွေး ပေါင်းများစွာ အိမ်သို့ပြန်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။

အဲ့မှပဲ ကျွန်တော့်အတွက် အမေတို့က လက်ဆောက်လေး ပေးတယ်။

“သား ရော့ဒီမှာ၊ သားသုံးဖို့အတွက်အမေတို့လက်ဆောင်”
“ဒါဘာလဲ အမေရဲ့”

“ဖောက်ကြည့်လိုက်ပေါ့ သားရဲ့”

“ဟုတ် အမေ”

ကျွန်တော် ဖောက်ကြည့်လိုက်တော့ ဖုန်းအသစ်တစ်လုံး ဖြစ်နေပါသည်။ ဖုန်းကတော့ တရုတ်ထုတ် ၂ သိန်းဝန်းကျင် ဖုန်းလေးပါပဲ။ ဒါပေမယ့်အရင်လိုအမေဖုန်းကို တုတ်ယောက်တစ်လှည့်ကိုင်နေတာထက် စာရင် ဒါလေးက ကျွန်တော့်အတွက် တကယ်ပျော်ဖို့ကောင်းတဲ့ လက်ဆောင် တစ်ခုပါပဲ။

ကျွန်တော်လည်း အမေတို့ကိုကျေးဇူးတင်စကားဆိုကာ အခန်းထဲကိုဝင်လာခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်လိုချင်နေတဲ့ ဖုန်းလေးတော့ လက်ထဲရောက်လာ ခဲ့ပါပြီ။

ဒါပေမယ့် လမ်းထိပ်ကလူကြီးတွေ၊ ရပ်ကွက်ထဲကအန်တီ ကြီးတွေ ဖုန်းကိုင်နေရင် ပျက်စီးနေကြတယ်ဆိုတဲ့ စကားတွေကို ကျွန်တော်ကြားနေရတယ်။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော့် မျက်စိရှေ့မှာတင် ညမအိပ်၊ နေ့မနား ဖုန်းနဲ့ Game ဆော့နေတဲ့ လူငယ်လူကြီးတွေ၊ ဖုန်းထဲကနေပဲ ရည်းစားတွေရ၊ အပြင်မှာတစ်ခါလောက်တွေ့ပြီးယူနေတဲ့ အတွဲတွေ အများသား။

ကျွန်တော်က သက်သေပြချင်တယ်။ ရပ်ကွက်ထဲကလူတွေ ဖုန်းကိုင်ရင်ကို ဒီဖုန်းနဲ့အချိန်ဖြုန်းနေတယ်လို့ထင်နေ၊ ပြောနေတဲ့ ပါးစပ်တွေကိုပိတ်ပစ်လိုက်ချင်တယ်။

လူကြီးတွေက သူတို့ရဲ့အတွေးထဲမှာ နည်းပညာတွေပေါ်လာ တာဟာ လူငယ်တွေအတွက်ဆိုးဝါးစေတယ်လို့ ထင်နေခဲ့ယူနေကြတယ်။ သူတို့ပြောသလို လူငယ်တချို့က နည်းပညာရဲ့သားကောင်ဖြစ်နေကြတာ မှန်ပေသည်။ သို့သော် နည်းပညာကိုအသုံးချတတ်သူဖြစ်ဖို့ အရေး ကြီးတယ်။

ကျွန်တော်လည်း ဖုန်းလေးကိုဖွင့်ကာ Facebook account စဖွင့်သည်။ ပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော် Youtube ဖွင့်တယ်။ တရုတ်ဖုန်းဆိုတော့

Min Khant(Verse)

Youtube က Original ပါတာတော့မဟုတ်၊ ဖုန်းတွေလောက်တော့ သုံးရတာအဆင်မပြေ သို့သော် ကျွန်တော်ရအောင်လုပ်တယ်။

ခဏကြာတော့ ကျွန်တော်လုပ်ရသွားတယ်။ သို့ပေမယ့် ကျွန်တော်ဘာမှမသိပါ။ အချိန်တွေတော်တော်များများက ဆယ်တန်းက စာတွေနဲ့သာ အချိန်ကုန်နေရတာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကျွန်တော်အခုမှ Social Media ပိုင်းကို ကျွန်တော်သိပ်မသိပါ။

ဒီလိုပဲ ကျွန်တော့်လက်ထဲဖုန်းရောက်လာတဲ့နဲ့အမျှ ကျွန်တော် လည်း Social media ကိုစွဲလာတော့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ပြောခဲ့ သလိုပါပဲ ကျွန်တော်က အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝကတည်းက Self control ကောင်းတာဖြစ်တဲ့အတွက် အိပ်ချိန်ရောက်တာနဲ့ ကျွန်တော် ဖုန်းမကြည့်ပါ။ တန်းပြီးအိပ်ရာဝင်တယ်၊ အိပ်ချင်သည်ဖြစ်စေ မအိပ်ချင် သည်ဖြစ်စေ၊ အိပ်တယ်။

Self control က နေရာတိုင်းအတွက် အရေးပါသောအရာ ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ခုကိုစွဲနေရင်တောင် အဲ့ဒီ Self Control နဲ့ ပြန်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ နေ့ရက်တွေက ဖုန်းကြည့်လိုက်၊ စာလေးတစ်စနစ်စဖတ်လိုက်နဲ့ပဲ အချိန်ကုန်လာတော့ တယ်။ အောင်စာရင်း Result ထွက်ဖို့ကလည်း အတော်လေးလိုနေ သေးသည်။

ဒီကြားထဲမှာ ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမလဲကိုယ်တိုင်မသိပါ။

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ဂျွန်နဲ့လည်း မတွေ့ဖြစ်တော့ အတော် လေးကြာခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့အချိန်တော်တော်များများကို တစ်ယောက်တည်းနေရင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ Passion (ရူးသွပ်မှု) ကိုသာ အသည်းအသန်ရှာနေမိပါတော့တယ်။

တစ်နေ့ ကျွန်တော် လမ်းထိပ်ကိုစက်ဘီးစီးတုန်း ဂျွန်နဲ့ တွေ့ဖြစ်ပါတယ်။

“ဂျွန် ဘယ်လဲဟ”

“ဟာ ဂျင် ငါမင်းဆီလာတာ”

YOU CAN CHANGE

“ဟေ မင်းကလည်း ပြောစရာရှိရင်ဖုန်းဆက်လိုက်ပြီးကော”

“အေး အစကဆက်မလို့ပဲ လူချင်းတွေ့ရင် ပိုအဆင်ပြေမယ်
ထင်လို့ကွာ ငါပြဿနာတစ်ခုတော့တက်ပြီ”

“ကွာ”

“ဟာ လမ်းမှာမပြောနဲ့ အိမ်လိုက်ခဲ့လာ”

ကျွန်တော်လည်း စက်ဘီးစီးတာနောက်ကြောင်းပြန်လှည့်ရင်း
ရွာနဲ့ အတူအိမ်ကိုပြန်လာခဲ့ပါတော့တယ်။



အခန်း (၁၁)

စက်ဘီးကိုတွန်းပြီး ဂျွန်နဲ့အတူ လမ်းလျှောက်ပြန်ခဲ့တယ်။
ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်လုံးဘယ်သူမှစကားမစသဖြင့် ဂျွန်ကို
အကဲခတ်ကြည့်တယ်။ သေချာတာတော့ ဂျွန်ရဲ့မျက်နှာဟာမကောင်း၊
ဂျွန်တစ်ခုခုဖြစ်လာတာသေချာနေပါပြီ။

ဒါကြောင့်ပင် ကျွန်တော့်ဘက်ကနေစကားစလိုက်ပါတယ်။

“ဟေ့ကောင်ဂျွန်၊ မင်းမျက်နှာကမလန်းပါလား၊ ပြဿနာက
အတော်လေးကြီးလို့လား။”

ကျွန်တော်မေးတယ်ဆို ဂျွန်ကတန်းမဖြေ တစ်ခုခုကို ခေါင်းထဲ
ကနေ တွေးနေပုံရတယ်။ ပြီးကာမှ

“ဟေ ဂျင် ငါ့ကိုပြောတာလား”
“အေးလေ မင်းဘာဖြစ်လာတာလဲ ”
“ငါ အတော်လေးစိတ်ရှုပ်နေတယ် ကွာ”

“အေး ငါ့ကိုပြောလေ ”
“အိမ်ရောက်တော့မယ် မင်းအခန်းထဲမှ ငါပြောမယ်ကွာ”
“အေး အဲ့ဆိုလည်း ပြီးရော”

ကျွန်တော်တို့ ခပ်သုတ်သုတ်လေးလမ်းလျှောက်လာပြီး အိမ်ထဲသို့ ရောက်လာပါပြီ။ ကျွန်တော်က စက်ဘီးကို ထားနေကျနေရာမှာ ရပ်တယ်။ ပြီးတော့အိမ်ရှေ့မှာထိုင်နေတဲ့ အမေ့ကိုပြန်ရောက်ပြီဟု ပြောပြီး ဂျွန်နဲ့ အတူအခန်းထဲဝင်လာတယ်။ အခန်းထဲရောက်တော့ ဂျွန်က

“ငါ Stateကျောင်းမှာတုန်းက မင်းပြောတာကို ငါနားထောင်ခဲ့သင့်တာ၊ အခုတော့ ငါကလေးအဖေဖြစ်တော့မယ် ကွာ၊ ဘာအလုပ်အကိုင်မှ မရှိ အိမ်မှာပဲကပ်နေတဲ့ ကောင်က အခုကလေးအဖေဖြစ်တော့မယ်တဲ့ ငါ့ကိုငါရှက်လို့ပါကွာ”

“ဟာ ဟေ့ကောင် ဝမ်းနည်းမနေနဲ့၊ မင်းတို့ကွဲမယ်ဆိုတာ မဖြစ်ဘူးလား”

“မရဘူးလေငါ့ကောင်ရာ၊ ဟိုကမိန်းကလေးရှင်ဆိုတော့ ဘယ်ကွဲပေးမှာလဲ ငါလည်း အဲလိုယောက်ျားမျိုးတော့မဖြစ်ချင်ဘူး ခေါင်ရှောင်တာတို့”

“အေး အဲဆိုရင် မင်းအလုပ်လုပ်မှရမယ်၊ ဒီတိုင်း မင်းကိုယ် မင်းရှက်နေလို့တော့ အဆင်မပြေဘူး၊ မင်းကအခုလူကြီးတောင်မဟုတ်တော့ဘူး၊ ကလေး အဖေဖြစ်တော့မှာကွာ”

“အေး ဟုတ်တယ် မင်းပြောတာမှန်တယ်၊ ငါအလုပ်လုပ်ရမယ်”

“အေး အဲ့တာပြောတာ”

ကျွန်တော်တို့ပြောပြီး ခဏရပ်လိုက်ကြတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဂျွန်သောက်ဖို့အအေးသွားဖျော်တယ်။ ထို့နောက် ကျွန်တော်ဂျွန်ကို စကားပြန်စတယ်။

Min Khant(Verse)

“ဟေ့ကောင် မင်းတို့အခုရော ဘယ်မှာနေလဲ”

“ငါတို့ အမေတို့အိမ်မှာပဲကပ်နေတာပေါ့ကွာ”

“အေး အဆင်တော့ပြေတယ်မလား”

“ပြေလိုက် မပြေလိုက်ပေါ့ကွာ၊ ငါ့မိန်းမက ကလေးသာရတာ၊ သူ့ကိုယ်တိုင်က ကလေးလိုနေနေတော့ အမေတို့ကလည်း သဘောမကျ ပါဘူးကွာ”

“မင်းတို့ကရော အသက်ပြည့်သေးလို့လား၊ မင်းတောင်တစ်လ လိုသေးတာကို ၁၈ ပြည့်ဖို့၊ သူ့ဆိုဝေးပေါ့”

“အေးပါကွာ မင်းပြောတော့လည်း ခံရမှာပဲပေါ့”

“သားကြီး မင်းဘာအလုပ်လုပ်မယ်တွေ့ထားလဲ”

“ငါလည်းမသိသေးပါဘူးကွာ”

ကျွန်တော်ခဏစဉ်းစားတယ်။ ခဏကြာတော့

“ဟာ ဟေ့ကောင် မင်းအအေးဖျော်တတ်တယ်မလား”

“အေး ငါဖျော်တတ်တယ်လေ”

“အေး အအေးလှည်းလေးလုပ်ပြီး ရောင်းမယ်ဆိုရင်ကော အရင်းအနှီးလေးတော့နည်းနည်းလိုမယ်ကွာ”

“မဆိုးဘူးကွာ၊ တဖြည်းဖြည်းချင်းအစုံတင်ရောင်းလိုရတယ်”

“အေး အဲ့တာလေးအဆင်ပြေမယ်ထင်တယ်”

ရွန်လည်း ကျွန်တော်ပေးလိုက်တဲ့ အကြံကိုသဘောကျသွား ဟန်တူပါတယ်။ ချက်ချင်းဆိုသလိုပင် ပြန်တော့မယ်ဟု ပြောကာ ထပြန် သွားတယ်။

နောက်နေ့မနက်ရောက်တော့ အအေးပုလင်းမျိုးစုံနဲ့ တွန်း လှည်းလေးတစ်စီးနဲ့အတူ ကျွန်တော့်အိမ်ရှေ့ရောက်လာတာက ရွန်။

“ဟ အအေးသည်ကြီး စောလို့ပါလား”

“အေး မင်းရဲ့ ကျေးဇူးလေ၊ ငါအလုပ်တစ်ခုစဖြစ်သွားတာ”

“အမယ် ဟုတ်ပါပြီ၊ ဘယ်ကအရင်းအနှီးရလိုက်တာလဲဟ”

“အေး အမေ့ဆီကချေးလိုက်တာ ငါပြီးမှ အရင်းပြန်ပေးမယ်”

ဆိုပြီး”

“မင်းအဆင်ပြေတယ်ဆိုပြီးတာပါပဲကွာ၊ ဒါနဲ့ငါမင်းကိုပြောစရာ ရှိသေးတယ်၊ ငါနောက်တစ်ပတ်ဆို ရန်ကုန်ကိုသွားတော့မယ် ငါ့ကောင် အဲမှာပဲ တက္ကသိုလ်တက်ရင်း၊ ငါဝါသနာပါတဲ့ သင်တန်းလည်း တက်ရင်းပေါ့”

“အေး ကောင်းပါတယ် ကွာ၊ ငါ့ဆီလည်းဖုန်းဆက်ပေါ့ ”

“အေး ဆက်မှာပေါ့ကွာ”

“အဆို ငါလည်း ဈေးဆက်ရောင်းလိုက်အုံးမယ်”

ကျွန်တော် ဒီကောင့်အကြောင်းကိုပြန်ပြီးတွေးနေမိပါတယ်။ ဒီကောင်က ဟိုးငယ်ငယ်လေးကတည်းက ဇွဲတော့အတော်ကြီးတဲ့ကောင်၊ အခုလည်း သူတာဝန်ယူရမယ်ဆိုတာကိုသူသိတယ်။ အဲတာကြောင့် သူ့ဘဝသူလက်ခံပြီး ကြိုးစားနေတာမြင်တော့ ကျွန်တော်လည်း ပျော်မိ ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အစောကြီး အိမ်ထောင်ကျသွား၊ ကလေးတွေတာတွေရသွားပေမယ့်လို့ အခုလို ဘဝကို အရှုံးမပေးတာတော့ ဂုဏ်ယူရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း နောက်တစ်ပတ်ဆိုရင် ရန်ကုန်မှာရှိတဲ့ ဦးလေးဆီကိုသွားရတော့မယ်။ အခုလိုနယ်မြို့သေးသေးလေးကနေ ကားသံတွေဆူညံနေတဲ့ မြို့ကြီးပြကြီးကိုသွားရတော့မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမည်မသိသေး၊ ဘယ်လို လူမျိုးတွေနဲ့တွေ့ရမည်မသိသေး၊ နောက်တစ်ပတ်ရောက်မှသာသိတော့ မှာပဲဖြစ်တယ်။

အခုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ နေ့ရက်တိုင်းဟာ ဂိမ်းလေးဆော့လိုက်၊ အိပ်လိုက်၊ စားလိုက်နဲ့ပင် အသက် (၁၈) နှစ်အတွင်းသို့ ရောက်လာ တော့မယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့သူငယ်ချင်းကတော့ အသက် (၁၈) မှာပင် ကလေးအဖေ ဖြစ်နေလေပြီ။



အခန်း (၁၂)

ကျွန်တော် ရန်ကုန်မြို့ကြီးဆီသို့ ရောက်လာခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။
နောက်တစ်ပတ်ရောက်တော့ နယ်မှာကျန်ခဲ့တဲ့ လယ်ကွင်းပြင်ကြီးတွေ၊
ထန်းပင်တွေနဲ့ လှပနေတဲ့ သဘာဝရှုခင်းတွေက ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက်
ပျောက်သွားပြီ။

ကျွန်တော့်အတွက် အထူးအဆန်းမဟုတ်ပါ။ ဘာလို့လဲဆို
Social media ခေတ်ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အစကတည်းက ရန်ကုန်မြို့
ကြီးမှာ ဘာတွေရှိလဲဆိုတာကို GPS ကနေကြိုပြီးကြည့်ထားသော
ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် စစ်ရောက်သွားချင်မှာတော့ အသက်ရှုမွန်းကျပ်နေ
သလို ခံစားလာရတယ်။ မိုးမျှော်တိုက်ကြီးတွေ ကားဟွန်းသံတွေနဲ့
ဆူညံနေသည့်ရန်ကုန်မြို့ကြီးကို နယ်ကနေ ကျွန်တော်ရောက်လာခဲ့ပါပြီ။
ကျွန်တော် နေရမယ့် နေရာကိုရောက်ပြီ။ ကျွန်တော်လာခဲ့
တာဟာဘာအတွက်လဲ၊ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက်လား၊ ပိုက်ဆံရှာဖို့
အတွက်လား။

ကျွန်တော်ဖတ်ဖူးတဲ့စာလေးရှိတယ်။

“ချမ်းသာချင်ရင် အလုပ်မျိုးစုံလုပ်၊ အောင်မြင်ချင်ရင် အလုပ်
တစ်ခုတည်းကိုပဲလုပ်တဲ့”

တကယ်တော့ ကျွန်တော်အောင်မြင်ချင်တာ၊ အနုပညာသမား
တစ်ယောက်အဖြစ်အောင်မြင်ချင်တာ။ ကျွန်တော့်ဘဝကို ဒီရန်ကုန်ဆိုတဲ့
မြို့ပြကြီးမှာ စတင်ရတော့မှာပဲ။

ကျွန်တော့်အိမ်ကတော့ သိပ်ပြီးသဘောမတွေ့လှ၊ အနေစရိတ်၊
စားစရိတ်ကအစ အစစအရာရာ ဈေးကြီးနေတဲ့ ရန်ကုန်မြို့ကြီးမှာ ၁၈
နှစ်အရွယ်ကောင်လေးတစ်ယောက်တည်းဘယ်လိုလုပ်စိတ်ချမလဲ။

အမေတို့ကျွန်တော့်ကိုစိတ်မချဘူးပြောတိုင်း ဂျွန်ကို သတိရ
လာတယ်။ သူဆိုရင်ကော အခုဆို အတော်လေးရင့်ကျက်နေပြီလား၊
မျက်နှာဖုံးတွေနဲ့ လူတွေအကြောင်းကောင်းကောင်း သဘောပေါက်နေပြီ
လား၊ ဖခင်တစ်ယောက်ဖြစ်တော့မယ်လား။

သူ့အကြောင်းတွေးမိနေရင်းနဲ့ပဲ ဘေးကဖုန်းကထမြည်တယ်။
ဘယ်သူလဲကြည့်လိုက်တော့ ဂျွန်ဖြစ်နေသည်။

“အေး ဟေ့ကောင် အသက်ရှည်အုံးမယ်၊ ငါအခုပဲ မင်း
အကြောင်းတွေးနေတာ”

“အမယ် တယ်ဟုတ်လှချည်လား၊ ဆိုပါအုံး၊ ငါ့ကိုကြိုက်နေလို့
သတိရနေတာလား”

“ခွေးကောင် ငါက ဒီတိုင်းသတိရလို့ပါ”

“အေး သားကြီး မင်းရန်ကုန်မှာအဆင်ပြေလား”

Min Khant(Verse)

“ပြေမပြေမသိသေးပါဘူး၊ ကွာ ပြေအောင်နေမှာပေါ့၊ ငါ သင်တန်းလည်းတက်ရမယ် ငါအနုပညာလုပ်ငန်းတွေလည်း စရမယ်”

“အေး ကောင်းပါတယ်ကွာ၊ မင်းမှာမင်းရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မင်းရှိ တာပဲ ငါလိုတော့မဖြစ်စေနဲ့ ကိုယ့်လူရေ၊ ငါ့မှာအထက်တန်းတုန်းက မင်းပြောခဲ့တဲ့စကားကိုနားထောင်ခဲ့ရမှာ”

“သားကြီး အဲ့လောက်လည်းစိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့၊ မင်းအခု မင်းလုပ်ခဲ့တဲ့ အပြစ်ကိုသိပြီမလား၊ အေးမင်းသိပြီဆို ပြုပြင်နိုင်ရမယ်လေ၊ ထပ်ပြီးမမိုက်ဖို့ပဲလိုပါတယ်ကွာ”

“အေးပါ သားကြီးရာ မင်းကိုလည်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ အခု ရော့ မင်းဘာတွေလုပ်နေပြီလဲ”

“ငါ သင်တန်းတစ်ခုတက်ဖို့စုံစမ်းနေတယ်၊ ငါတို့နယ်မြို့လေး ကလိုတော့ အဆင်မပြေလှဘူး ကိုယ့်လူရေ၊ တစ်နေရာကနေတစ်နေရာ သွားဖို့ တိုးလိုက်ရတဲ့ YBS ဒီကြားထဲ ခါးပိုက်နှိုက်ကိုကြောက်ရတာနဲ့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို ဥစ္စာစောင့်နေရတယ်”

“ဟားဟား မင်းကသွားချင်တာကို ကွ”

“သွားမှလည်းရမယ်လေကွာ ဒီမှာမှ ပိုတိုးတတ်မှာပေါ့ဟ၊ အဲ့မှာဆိုဘယ်တိုးတတ်မှာလဲ၊ ဒီမှာအခွင့်အလမ်းတွေကလည်းများ တယ်လေ”

“ဟုတ်ပါပြီကွာ မင်းလည်းမင်းလမ်းလျှောက်၊ ငါလည်းငါ့လမ်း လျှောက်မယ်၊ တစ်ချိန်ချိန်လမ်းဆုံးရင်ဆုံမှာပေါ့၊ အဓိကက ကိုယ် လျှောက်တဲ့ လမ်းမှန်နေဖို့ပဲ”

“အေးသားကြီး ဒါပဲ နောက်မှဖုန်းပြန်ဆက်လိုက်မယ်”

အခုလိုဒီကောင်နဲ့စကားပြောနေရင်း နောက်ဆုံးစကားအဆုံး မှာ ကျွန်တော် လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားမိခဲ့၊ သူပြောခဲ့တယ်၊ ကိုယ် လျှောက်တဲ့လမ်းမှန်နေဖို့ပဲလိုတယ်တဲ့။ ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများက ကိုယ်သွားနေတဲ့လမ်းတိုင်းကို ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေ၊ ရုပ်သူတွေကို ခေါ်သွားလို့မရနိုင်ဘူး။

YOU CAN CHANGE

ဒါပေမယ့် တကယ်ချစ်ကြတဲ့သူတွေချစ်သူတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေဆိုရင် တစ်နေ့လမ်းဆုံးတဲ့အချိန်မှာတွေ့ကိုတွေ့ကြရမှာ။ ကိုယ်က စောရောက်နေရင်လည်း ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကိုလည်းစောင့်နေရမှာ။ သူက စောရောက်နေရင်လည်း စစ်မှန်တဲ့သူကကိုယ့်ကိုစောင့်နေမှာ။

အဓိကကနစ်ယောက်လုံးလျှောက်တဲ့ လမ်းချင်းမတူရင်တောင်မှ နှစ်ယောက်လုံးလျှောက်တဲ့လမ်းကမှန်နေရင် လမ်းဆုံးမှာ ဆုံကြမှာပါ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးတွေးကို နယ်ချဲ့နေရင်း ဂျွန်တစ်ယောက် တကယ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး သူ့ရဲ့အမှားတွေကို နောင်တရနေပြီး အကောင်းဆုံးလမ်းကိုလျှောက်တော့မည်ဟု ယုံကြည်နေမိပါတယ်။



အခန်း (၁၃)

ကျွန်တော်တို့တစ်နေ့တာအလွဲလေးတွေက ရန်ကုန်သို့ စရောက်
ရောက်ချင်းမှာ စတော့တာပါပဲဗျို့။ YBS စီးတာ လမ်းတွေမှာကုန်တာ၊
တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာမသိလို့ GPS ကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ မှတ်တိုင်ကျော်
သွားတာ၊ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုးတွေကြုံနေရဆဲပင်။

ကျွန်တော်ဒီကိုလာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဒီမှာ တက္ကသိုလ်
တက်ဖို့ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ နယ်ဘက်မှာလည်း တက္ကသိုလ်တွေရှိပါတယ်။
ဒါပေမယ့်သင်ကြားမှုပုံစံနဲ့ အပေါင်းအသင်းအပိုင်းမှာကအစ ကွဲပြား
နေတာတွေများပါတယ်။

ဒီလိုပြောလို့ ရန်ကုန်ကအကောင်းတွေကြီးပဲစုနေတယ်လို့တော့
မထင်စေချင်လိုပါဘူး။ ဒီမှာ တိုးတက်ဖို့ကြိုးစားနေသူတွေရှိသလို၊
ပျက်စီးဖို့ လွယ်ကူနေတဲ့သူတွေလည်းပေါ်မှပေါ်ပါပဲ။

ယောင်ချာချာနဲ့ပဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ နေ့ရက်တွေက
ကုန်မှန်းမသိကုန်နေပါတော့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဒီမှာက Bus
စောင့်ရတဲ့ ဒုက္ခ၊ Bus စီးရတဲ့ ပြဿနာ၊ တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာ
သွားဖို့ သိပ်မှမလွယ်ကူဘဲ။ ဒီလိုနဲ့ နေ့ရက်တွေက အကုန်မြန်လာပါ
တော့တယ်။

ဒီကြားထဲမှာ ကျွန်တော် သိပ်ပြီး အဆက်သွယ်တွေ အိမ်က
လွဲပြီး ဘယ်သူနဲ့မှမလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ ဂျွန်နဲ့လည်းမလုပ်ဖြစ်ခဲ့သလို၊
ဂျူလီယာနဲ့လည်း စကားလေးတောင်မပြောဖြစ်ခဲ့ဘူး။

ပြောရမယ်ဆို ဒီရက်တွေကျွန်တော်ပင်ပန်းပါတယ်။ နေရာသစ်
မြေအသစ်မှာ ကျွန်တော်နေနေရတာကိုး၊ ကျင့်သားရမှာပါလေလို့
ကျွန်တော်တွေးရင်း နောက်ဆုတ်ဖို့မကြိုးစားဘဲ ရှေ့ဆက်လှမ်းနေခဲ့ပါတယ်။

တဖြည်းဖြည်းချင်း ကျွန်တော် ရန်ကုန်ရောက်လာခဲ့တာ
နေ့တွေကတော့ ထုံးစံအတိုင်းပါပဲ။ ရက်ပေါင်း ၄၀ နီးပါးရှိလာခဲ့ပြီ၊
ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျောင်းလေးတက်လိုက်၊ ပြန်လာရင် စားဖို့လုပ်လိုက်၊
သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ကျောင်းပိတ်ရက်ဆိုအပြင်လေးထွက်လိုက်ပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော်ဝါသနာပါတဲ့အရာတစ်ခုကို
သတိထားမိလိုက်ပါတယ်။ အဲ့တာကဘာလဲဆိုရင် စာရေးတာပဲ။ ဘယ်လို
သတိထားမိသွားလဲဆိုရင် ကျွန်တော်စာကိုမရေးဘဲ ခေါင်းထဲမှာကတည်းက
စာစီနိုင်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အရာတစ်ခုကိုမြင်လိုက်မြင်လိုက် ကျွန်တော် စာကောင်း
ကောင်းရေးပြနိုင်တယ်။ သစ်ရွက်လှုပ်တာကအစ ကျွန်တော် တဖြည်း
ဖြည်းချင်း ဖွဲ့နွဲ့နိုင်လာတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒါက ငါ့ရဲ့
ဝါသနာပဲဆိုတာကို သိတာနဲ့ ကျွန်တော်ချက်ချင်းထလုပ်မိပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ အချိန်တွေအတော်ပြောင်းလာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်

Min Khant(Verse)

အရှည်ကြီးတွေဒီနေရာမှာ ဇာတ်အကြောင်းမပြောချင်တာကြောင့်
ရုပ်ရှင်ထဲက အတိုင်းစာတန်းထိုးလိုက်ပါတော့တယ်။



အခန်း (၁၄)

နောက် (၂) နှစ်ခန့်ကြာသောအခါ

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝါသနာကိုသိပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော် တစ်စုံတစ်ခုကို သက်သေပြဖို့အတွက် အချိန်တော်တော်ယူခဲ့ပါတယ်။

တစ်ယောက်တည်း အချိန်တွေထားပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့တယ် ဘယ်သူနဲ့မှစကားမပြောဘဲ ကျွန်တော်စာတွေရေးနေခဲ့တယ်။ ဒါကလည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ ရူးသွပ်မှုကို တွေ့ရှိသွားတယ်လို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

ဒါတွေလုပ်နေရရင် ကျွန်တော်ပျော်တယ် ကျွန်တော်ရေးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေထဲကနေ တစ်စုံတစ်ခုလောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်စုံတစ်ယောက်က ရသွားခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်အတော်ပျော်ပါတယ်။

Min Khant(Verse)

သူတို့အဆင်ပြေအောင်ပြောပြနိုင်ဖို့ကျွန်တော်အဆင်မပြေခဲ့တဲ့
နေ့ရက်တွေလည်းရှိပါသည်။

လွန်ခဲ့သော (၂) ပျစ်ခန့်က

ကျွန်တော် Page တစ်ခုစထောင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲ့တုန်းကပေါ့။
ဘယ်သူကမှ ကျွန်တော့်ကို သတိမထားမိခဲ့ကြပါဘူး။ ကျွန်တော် ဝမ်းနည်း
ခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေရှိသလို ကျွန်တော် အထီးကျန်ခဲ့တဲ့နေ့ရက်တွေရှိပါတယ်။

အဲ့ဒီလို ဝမ်းနည်းခြင်းတွေ၊ နာကျင်မှုတွေကို စာသားလေးတွေ၊
ကဗျာလေးတွေအဖြစ်ပြန်ပြီး ကျွန်တော် ဖွဲ့နွဲ့ရေးခဲ့တယ်။

ဒီလိုပါပဲ ကျွန်တော်ခံစားခဲ့ရတဲ့ ဝမ်းနည်းခြင်းသိမ်ငယ်ခြင်း
တွေကို ဘယ်လိုအားပေးရမလဲဆိုတာကို ကျွန်တော့်ဘာသာပြန်ပြီး
ရှာဖွေနိုင်ခဲ့တယ်။

အဲ့ဒီလိုကိုယ့်ကိုကိုယ်ပြန်ပြီး ကုစားပေးခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာ
တွေကိုပဲ ကျွန်တော် လူတွေအတွက် ပြန်ပြီးအကျိုးပြုစေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်
ချက်နဲ့ ကျွန်တော် စာတွေအဆက်မပြတ်ဆက်ရေးဖြစ်ခဲ့တယ်။

နောက်ပြီး ကျွန်တော်သူ့ကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်
အဲ့အချိန်တုန်းက မပျော်ပေမယ့် လူတွေကိုပျော်အောင်လုပ်ပေးခဲ့တယ်။
ကျွန်တော်အဆင်မပြေပေမယ့် အချို့လူတွေအဆင်ပြေဖို့ ကျွန်တော်နှုန်းတွေ
ပေးသေးတယ်။

တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော့်အတွက်ကံကောင်းခြင်းတွေ ဆိုက်ရောက်
လာခဲ့တယ်။ အဲ့တာကတော့ ကျွန်တော့်ဆရာ စာရေးဆရာ တစ်ယောက်နဲ့
ဆုံမိခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော့်ရဲ့စာမှုကို သူအတော်လေးသဘောကျတယ်လို့
ဆိုတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမဆုံးစာအုပ်လေးဖြစ်တဲ့ “ချစ်သောငါ
ပျော်ရွှင်ပါစေ” ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးကိုထုတ်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။ မထင်မှတ်ထားလောက်
အောင် အဲ့ဒီစာအုပ်လေးက ရောင်းအားကောင်းခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း
သိပ်ကိုပျော်တယ်။ ဒီစာအုပ်လေးက ကျွန်တော့်ငယ်ရွယ်မှုတွေထဲကရခဲ့တဲ့
မှတ်တိုင်တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

YOU CAN CHANGE

ရုတ်တရက် အခန်းတံခါးလာခေါက်တဲ့အသံကြောင့် ကျွန်တော်
ရေးနေတဲ့ " Pssion is my happiness " လို့အမည်ပေးထားတဲ့
ကျွန်တော့်အကြောင်းကို ပြန်ရေးနေတဲ့ Documentary လိုစာတွေကို
ပိတ်ချလိုက်ပြီး တံခါးသွားဖွင့်လိုက်ပါတယ်။

(အမေကလည်း လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်ခန့်တုန်းက ကျွန်တော့်ဆီကို
ပြောင်းလာခဲ့ပါတယ်၊ အခုအမေနဲ့ အတူနေနေပါတယ်)

“အာ အမေ ညည့်နက်နေပြီအမေရဲ့ မအိပ်သေးဘူးလား”

“သားမအိပ်လား၊ အိပ်လား လာကြည့်တာပါသားရယ်”

“သားအိပ်တော့မှာ စာလေးရေးနေလို့ ခနနေအိပ်မယ်နော်”

“အေး သားလေး နွေးနွေးလေးအိပ်နော် အဲ့ဆိုအမေသွားပြီ”

“ဟုတ် အမေ စိတ်ချနော်”

ကျွန်တော် သက်ပြင်းတစ်ချက်ချလိုက်ပြီး မျက်လုံးကိုစုံမှိတ်
လိုက်မိတယ်၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော် ပြီးခဲ့တဲ့အတိတ်တွေကိုပြန်မြင်
ယောင်နေမိပါတယ်။

ကျွန်တော့် ကြိုးစားခဲ့တာတွေရှိသလို၊ ကျွန်တော်မအောင်မြင်
တာတွေလည်းရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ဘာကြီးပဲဖြစ်သွားသွား
မပြောင်းလဲပဲဘေးကနေ ချစ်ပေးတဲ့ ကျွန်တော့်မိသားစုတွေ၊ ကျွန်တော်
မအောင်မြင်ခင်ကတည်းက ဘေးနားအမြဲရှိပေးတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့
ကောင်မလေး၊ သူငယ်ချင်းတချို့ကိုပြန်မြင်ယောင်ရင်း ကျွန်တော် မျက်ရည်
တွေကျလာမိတယ်။

ကျွန်တော်ရေးလက်စ အတ္ထုပ္ပတ္တိလေးလည်း ဆက်မရေးဖြစ်
တော့ဘဲ စာအုပ်လေးကိုပိတ်လိုက်ရင်း ဒီနေ့ညကို အနားယူလိုက်
ပါတော့တယ်။

အခန်း (၁၅)

ကျွန်တော်သူနဲ့ မပြောဖြစ်တာကြာပြီ၊ ပြောဖြစ်ရင်တောင်
Onlineကနေပဲပြောဖြစ်တာကိုး။ မနက်မိုးလင်းတော့ ထူးထူးဆန်းဆန်း
ကျွန်တော့်ဖုန်းမှာ ဂျွန်ဖုန်းဆက်ထားတာ ၃Call လောက်ရှိတယ်။

ကျွန်တော်ရန်ကုန်ရောက်တာကြာနေပြီဖြစ်တာကြောင့် နယ်မှာ
ဒီကောင်အဆင်ပြေလား၊ အဆင်မပြေဘူးလား ကျွန်တော် မသိတာတော့
အမှန်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း နိုးနိုးချင်းပဲ ဖုန်းပြန်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

အဲ့ကောင်ကလည်း ကိုင်တယ်ဆိုရုံပဲရှိသေးတယ်၊ ဇွတ်ကိုပြောတော့တာပါပဲ။

“သားကြီးရေ မင်းအဆင်ပြေနေကောင်းရဲ့လားကွ”

“အေး ငါကောင်းပါတယ်ကွာ၊ မင်းတို့ရော”

“အေး ငါလည်းကောင်းတယ်၊ ငါ့သားရော၊ မိန်းမရော ကောင်းတယ်၊ မင်းစာအုပ်လည်းကောင်းတယ်ကွာ၊ ငါတော့ နှစ်အုပ်လုံး ကိုဖတ်ပြီးပြီ၊ ငါတို့ငယ်ငယ်တုန်းကပြောကြတဲ့အတိုင်း မင်းက စာရေး ဆရာလိုလို ကဗျာဆရာလိုလိုဖြစ်ရင်ဖြစ် မဖြစ်ရင်မင်းက မော်ဒယ်ဖြစ်မှာပဲ”

“ဟားဟားဟား ဘာလို့လဲဟ”

“မင်းက တခြားငါ့လို အကြမ်းခံတာမဟုတ်ဘူးကွ ဟားဟား”

ငယ်ငယ်ကတည်းက ခင်မင်မှုက ဘာနဲ့မှလဲမရတာမျိုးပါ။ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာအောင် စကားတွေမပြောဘဲ ရှိနေကာမူ၊ ပြန်ပြီး အဆက်သွယ်တွေရတဲ့အခါ အရင်တိုင်းနွေးထွေးနေဆဲပါပဲ။

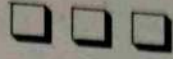
ကျွန်တော်ကစာရေးသူမို့ ဆရာတွေဘာတွေလည်း တပ်မခေါ် သလို၊ ကျွန်တော်သူငယ်ချင်းက ပညာမတတ်သူမို့ နိမ့်ချပြီးလည်း မဆက်ဆံဘူး။ ဒါ ခင်မင်မှုရဲ့ ပြယုဂ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

သူနဲ့ဖုန်းပြောနေရင်း သူ့ရဲ့အကြောင်းကို ကျွန်တော်ကို ပြော ပြပါတယ်။ သူ့စိုက်ခင်းလေးတစ်ခင်းပိုင်နေရကြောင်း၊ အဲ့မှာသူ့ရဲ့မိန်းမနဲ့ အတည်တကျဖြစ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ စီးပွားရေးကလည်း ဒီတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘဲ နောက်ထပ်လည်းတိုးချဲ့လုပ်ကိုင်နေကြောင်း၊ မိဘဆီက ငွေမယူတော့ကြောင်း စုံလို့ပါပဲ။ သူ့သားကလည်း ကျောင်းစတင်ရမယ့် အရွယ်ရောက်တော့မှာဖြစ်တာကြောင့် သူ့အနေနဲ့ အများကြီးကြိုးစား ရမယ်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြရင်း ကျွန်တော်တို့ စကားကို အဆုံးသတ်ခဲ့ ပါတယ်။

ကျွန်တော် အရမ်းဂုဏ်ယူနေမိပါတယ်။ မထင်ထားလောက် အောင် ဒီကောင်ပြောင်းလဲပြီးရင့်ကျက်သွားခဲ့ပြီ။ အရင်ကလို ထင်ရာစိုင်း မဟုတ်တော့ပေအရင်ကလို တဇွတ်ထိုးလည်းမဟုတ်တော့ပေ။ သူ့ အကြောင်းနဲ့သူ့ သူ့လုပ်ရမယ့်အရေးကြီးတာတွေကို ထည့်တွက်လာ

Min Khant(Verse)

သည်၊ ဒီကောင် ပြန်ပြီးတော့ ရင့်ကျက်မှုတွေနဲ့ ဘဝကြီးကိုစတင်နေပြီ
ဖြစ်ပါပြီ။



အခန်း (၁၆)
နောက်ဆုံးခန်း

ကျွန်တော် ဂျွန်အကြောင်းကို တွေးနေရင်း၊ ပီတီတွေနဲ့ပဲ အိမ်ကိုပြန်လာခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော် အမေတို့ကို စကားလေး သွားပြောလိုက်တယ်။

“အမေ သားတို့၊ နယ်ခဏလောက်ပြန်ရအောင်”

“ဘာလို့လဲ သားရဲ့”

“သား ဂျွန်နဲ့ တွေ့စရာရှိတယ်”

“အော် အဲ့ဆို ဒီတစ်ပတ် စနေနေ့လောက်ပြန်မယ်လေ”

“ဟုတ်အမေ”

ကျွန်တော့်ရဲ့ ငယ်ပေါင်းငယ်ဖတ်ကြီးကိုတွေ့ရဖို့ အထုတ်

Min Khant(Verse)

အပိုးတွေပြင်ဆင်းပြီး၊ စနေနေ့ရောက်တော့ ကျွန်တော်တို့ကားလေးနဲ့ နယ်ဘက်ကိုပြန်လာခဲ့ကြပါတယ်။

ကျွန်တော် လမ်းတစ်လျှောက်မှာ အတွေးတွေနဲ့ပဲ ပြည့်နက် နေခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးတွေကို ဒီမှာ ခင်ဗျားတို့ဖတ်ဖို့ပြောပြရ အုံးမယ်။

“ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တွေဆိုတာ မှားတတ်ကြတဲ့အရွယ်ဖြစ် တာကြောင့် မှားတယ်ဆိုတဲ့လုပ်ရက်တွေ လုပ်ကြတာတွေရှိကြပါတယ်။ လူကြီးတွေက မလုပ်နဲ့လို့ အတင်းတားမြစ်တာတွေကြောင့် လုပ်သွားတဲ့ လူငယ်တွေ လည်းရှိသလို၊ ဘာမှမတားမြစ်ဘဲ လွတ်ထားခြင်းကြောင့် ပျက်စီးသွားတဲ့လူငယ်တွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်အ ရာက ပိုအရေးကြီးလဲဆိုရင် မှားတဲ့အခါ ပြန်ပြင်နိုင်ရမယ်။ အမှားထဲမှာပဲ နစ်မြုပ်မနေရဘူး။ ဒါပါပဲ”

ကျွန်တော်တို့ နယ်မြို့သေးသေးလေးဆီပြန်တဲ့အခါ ပုံမှန် အားဖြင့် တစ်ရက်လောက်တော့ကြာပါတယ်။ ဒီကနေမနက်သွားရင် ဟိုကိုဆို ညနေလောက်ရောက်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ပြန်ရောက်တော့ အဖွားတို့၊ အဘတို့က လာကြို ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ညလေးက ဟိုးအရင် ကျွန်တော် ကလေးတစ်ယောက်ဘဝတုန်းကလို ရောင်စုံမီးတွေ၊ ကားဟွန်းသံတွေနဲ့ ပြည့်မနေတဲ့ မြို့ပြထဲကနေ ခုန်ထွက်လာပြီး အေးချမ်းတဲ့ညလေး တစ်ညဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။

နောက်နေ့မနက်ရောက်တော့ ကျွန်တော် ဂျွန်ရဲ့ စိုက်ခင်းဆီကို သွားကြည့်ဖြစ်ပြီး စိုက်ခင်းကသေချာကိုလုပ်ထားတာပဲ။ ကျွန်တော်နဲ့ သူလည်း Hollywood ဇာတ်လမ်းတွေထဲကလို ဖက်ထားလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်သူ့အတွက် ဂုဏ်ယူမိတာအမှန်ပဲ။

ဒီအချိန်မှာ သူ့အရင်ကပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းကို ပြန်သတိရလာမိလာတယ်။

“မင်းလည်းမင်းလမ်းကိုလျှောက်၊ ငါလည်းငါ့လမ်းကိုလျှောက်

မယ်၊ သွားတဲ့လမ်းချင်းတူရင်တော့ ငါတို့လမ်းဆုံးမှာတွေ့မှာပေါ့” တဲ့။
ကျွန်တော်တို့ သွားတဲ့လမ်းချင်းတူခဲ့တယ်လို့ပြောရပါမယ်။
သူလည်းကောင်းတဲ့လမ်းကိုပြန်လျှောက်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်လည်း
ကောင်းတဲ့လမ်းကိုလျှောက်နေဆဲပင်ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်သူ့ရဲ့စိုက်ခင်းကနေ နေဝင်ချိန်ကိုသူနဲ့အတူတူ
ထိုင်ကြည့်ဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ သူ့မိန်းမလည်းအပါအဝင်ပေါ့။

သူကတောင် ကျွန်တော့်ကို စလိုက်သေးတယ်။

“မင်းကောင်မလေးပါ ခေါ်ခဲ့ရင်လုံးဝ Perfect ပဲ” တဲ့။

အဲ့ဒီနေဝင်ချိန်လေးမှာပဲ ကျွန်တော်သူ့ကိုစကားတစ်ခွန်း
ပြောခဲ့ပါတယ်။

“ငါမင်းအတွက် ဂုဏ်ယူပါတယ်၊ မှားတာကလူတိုင်းမှားကြ
တာပါပဲကွာ၊ အဲ့အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစားယူပြီး မင်းအကောင်းဆုံး
လမ်းကိုလျှောက်ခဲ့တယ်၊ အခုမင်းလမ်းမပေါ်ရောက်နေပြီ”

“ကျေးဇူးပါ သားကြီး မင်းအကြံတွေကလည်း ငါ့အတွက်
အထောက်အကူဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်”

ကျွန်တော် ပြုံးကာ နေလုံးကြီး အနောက်ရပ်ကိုဝင်သွားတာကို
ကြည့်ရင်း ကျွန်တော်လည်း မွေးရပ်ဇာတိနယ်မြို့လေးမှာ အချစ်နွဲ့၊
အမှားနွဲ့ထဲကနေ ပြန်ပြီးရှင်သန်လာတဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းအတွက်
ဂုဏ်ယူနေမိပါတော့တယ်။

“ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တိုင်း အချစ်နဲ့မကင်းပါဘူး၊ ဒါပေမယ့်
ဒီအရွယ်မှာ အချစ်ဆိုတာထက် ကိုယ့်ရဲ့ ရူးသွပ်မှုတွေက ဝါသနာတွေနဲ့
ဖြစ်ချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေက ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါတွေကိုလည်း
အာရုံစိုက်ဖို့မမေ့ပါနဲ့၊ အချစ်ကိုလည်း ထားပါ၊ ဒါပေမယ့် အချစ်နောက်ကို
လိုက်ရင်းလိုက်ရင်းနဲ့ ဘဝကြီးတစ်ခုလုံးကို ပေးဆပ်လိုက်ရတာမျိုး
မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ အကယ်လို့ ကိုယ်က မထိန်းနိုင်လို့ယူလိုက်ရတယ်ဆိုရင်
တောင် ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းလို ပြန်ပြီးရုန်းကန်ပါ၊ ကြိုးစားပါ၊
အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ ငယ်ရွယ်မှုတွေကို မစတေးလိုက်ပါနဲ့။”

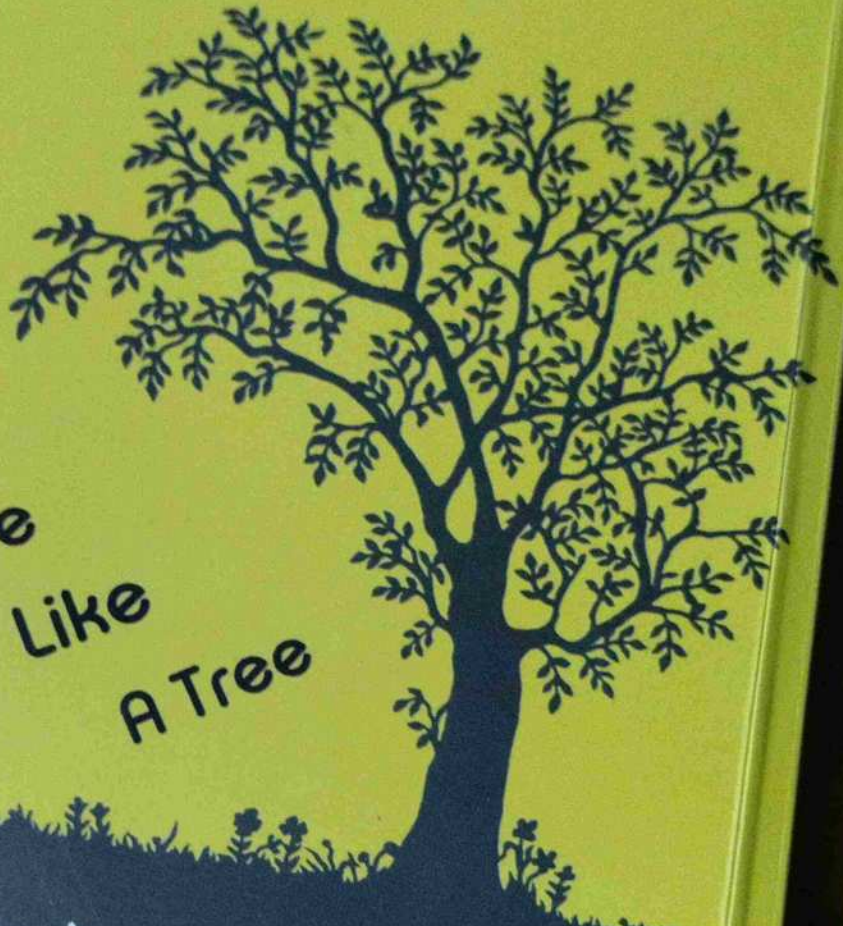
Min Khant(Verse)

အချစ်ခွံထဲမှာ အနစ်မခံပါနဲ့၊ အဲ့ဒီခွံထဲရောက်သွားရင် မင်းရဲ့
ငယ်ရွယ်မှုအားလုံးကို ဝါးမြိုသွားလိမ့်မယ်။

ဆက်လက်ကြိုးစားပါအုံးမည်။
Min Khant (Verse)



Don't
Live
Like
A Tree



မွေးဖွားလာတဲ့နေရာကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့
မပြောင်းလဲဘဲ ဒီနေရာမှာပဲနေနေမိခဲ့တဲ့
မင်းကိုယ်မင်းသာ အပြစ်တင်ပါ