

ရောက်စာဌာန်

မန်ဟက်တန်တွင် အအေးခါတ်က အသည်းခိုက်အောင် ချမ်းနေခဲ့သော်လည်း Times square နှင့် ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင်သာရှိပြီး (၅၁)လမ်းနှင့် ဘရော့(ဒ)ဝေးပေါ်ရှိ Starbucks ဆိုင်ထဲမှာက နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိနေခဲ့သည်။ တေးဂီတသမားတစ်ဦးအနေနှင့် ဤနေရာသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဝင်ငွေအကောင်းဆုံး Starbucks တည်နေရာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်တော်သိထားသည်။ ထို့ပြင် အကျိုးတရားအနေဖြင့်လည်း မိမိတေးဂီတကို နှစ်ခြိုက် ပါက ဆုငွေအများအပြားရရှိနိုင်သည်။

ထိုအချိန်က ကျွန်တော်သည် ကီးဘုတ်တီးရပြီး၊ မိတ်ဆွေဖြစ်သူ သီချင်းဆိုရာတွင် လိုအပ်ပါက အစားဝင်သီဆိုပေးနေရာ သူကလည်း စည်းဝါးကို ဒရမ်နှင့်ပုံအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် မြိုင်ဆိုင်အောင် ဖြည့်ဆည်းခဲ့သည်။ “ခုချိန်ထိ မင်းငါ့ကို မသိလျှင်”ဆိုသည့် ခံစားချက်ပြည့်ဝသော သီချင်းကို ဖြော်ဖြေတင်ဆက် နေစဉ် ကျွန်တော့်ဆန့်ကျင်ဘက်ရှိ သက်တောင့်သက်သာ နောက်မှီထိုင်ခုံများအနက် တစ်ခုပေါ်မှ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို သတိထားမိသည်။ သူမကိုယ်ကို စည်းချက် အလိုက် ယိမ်းနွဲ့ကာ ထိုသီချင်းကို လိုက်ဆိုလျက် ရှိနေခဲ့သည်။

တေးသီချင်းအပြီး သူမသည် ကျွန်တော့်အနီးသို့ ချဉ်းကပ်လာရင်း “ကျွန်မ သီချင်းလိုက်ဆိုမိခဲ့တဲ့အတွက် တောင်းပန်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုမိတာ ရှင်တို့အ တွက် အနှောင့်အယှက်ပေးသလိုများ ဖြစ်နေခဲ့ပါသလား?” ဟု မေးမြန်းခဲ့၍ ကျွန်တော်က . . . “မဖြစ်ပါဘူး. . . ဒီလို ပရိသတ်က ပါဝင်သီဆိုတဲ့အခါ ကျွန် တော်တို့ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နောက်ထပ် ရွေးထားတဲ့ သီချင်းတွေမှာ ရှေ့ထွက်ဆိုချင်ပါသလား?” ဟု မေးမြန်းခဲ့ရာ သူမ လက်ခံခဲ့သော ကြောင့် ကျွန်တော် စိတ်ကြည်နူးသွားခဲ့ရသည်။ “ခင်ဗျား သီချင်းကို ရွေးပါ. . . ဘယ်လို သီချင်းမျိုးဆိုဖို့ ခင်ဗျားအာသီသိရှိသလဲ?” ဟု ကျွန်တော်ပြောလိုက်ရာ သူမက “ဒါဆို. . . ရှင်ဓမ္မတေးသီချင်း တစ်ပုဒ်ပုဒ်ကိုရလား?”

ဓမ္မသီချင်းတွေလား? ဤအမျိုးသမီးက သူမည်သူနှင့် ပြောနေမှန်း သိပုံမရ၊ ဓမ္မသီချင်းဆိုခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံ ကျွန်တော်၌ များစွာရှိခဲ့သည်။ ကျွန်- တော်က မမွေးဖွားမီကပင် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကို သွားနေခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်က သူမကို နောက်ပြောပြဆိုသည့် အကြည့်မျိုးဖြင့်ကြည့်ရင်း “ကြိုက်တဲ့သီ ချင်းကိုရွေး” ဟု ပြောလိုက်သည်။

“အို . . . ကျွန်မ မသိတော့ဘူး. . . သီချင်းကောင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ရှင်ကြိုက်တာသာရွေး” “ကောင်းပြီလေ. . . ‘သူ့မျက်လုံးက စာငှက် ပေါ်မှာ ရှိသည်’ . . . ဆိုတဲ့သီချင်း ဘယ်လိုသဘောရလဲ” ဟု ကျွန်တော်အကြံပြုခဲ့ရာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေသစ်က သူမ၏ မျက်လုံးများကို လှဲဖယ်လျက် ခပ်မဆိတ်နေခဲ့ သည်။ ခဏကြာမှ ကျွန်တော်၏ မျက်လုံးများကို စိုက်ကြည့်လျက် “ဟုတ်ပြီ. . . အဲဒီသီချင်းကို ဆိုကြရအောင်” ဟု ပြောလာခဲ့သည်။

ထို့နောက် ဦးခေါင်းကို ဖြည်းညှင်းစွာ ညှိတ်လိုက်ရင်း သူမ၏ ပိုက်ဆံအိတ်ကို အောက်သို့ ချလိုက်ခါ၊ အပေါ်အကျိုကို ဆွဲဆန့်လျက် ဆိုင်၏ အလယ် ဗဟိုဆီသို့ မျက်နှာမူလိုက်သည်။ ထိုနောက် သူမ သီချင်း စတင်ဆိုခဲ့ပါသည်။

“အဘယ်ကြောင့် ငါစိတ်ပျက်ရမည်နည်း?
အဘယ်ကြောင့် ငါဝမ်းနည်းအားငယ်ရမည်နည်း?
ကော်ဖီလာသောက်သည့် ဧည့်ပရိသတ်များ အံ့အားသင့်ကာ ကြက်သေသေ ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

“ဝမ်းမြောက်သောကြောင့် ငါသီချင်းဆိုရသည်။
လွတ်လပ်သောကြောင့် ငါသီချင်းဆိုရသည်။
သူ့မျက်လုံးက စာငှက်ပေါ်တွင် ရှိသောကြောင့်
ငါ့ကို စောင့်ကြည့်နေကြောင်းကို ငါသိသည်။”

သီချင်းအဆုံးတွင် ထွက်ပေါ်လာသော လက်ခုပ်ဩဘာသံများက နားကွဲလှမတတ် ဖြစ်နေသောကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားဟန်တူသော ဤအမျိုး သမီးကြီးက ကျွတ်ကျွတ်ဆူနေသည့် အသံများပေါ် ကျော်၍ “. . . အားလုံးဘဲ ကော်ဖီပြန်သောက်ကြပါ။ ကျွန်မ ဒီကိုလာတာ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲလာလုပ်တာမ ဟုတ်ပါဘူး။ ရှင်တို့အားလုံးလိုဘဲ. . . တစ်ခုခုသောက်ဖို့ ဒီကို လာခဲ့တာပါ” ဟု အော်ပြောလိုက်သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကောင်းချီးဩဘာသံက ဆက်လက်ပေါ်ထွက်မြဲ ဖြစ်နေသည်။ ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေသစ်ကို ထွေးပိုက်ရင်း “တကယ်ကို လှပကောင်းမွန် ပါပေတယ်။ . . . သူငယ်ချင်း မင်း ငါ့တစ်နှစ်စာကို လုပ်သွားခဲ့တာဘဲ” ဟု ပြောခဲ့ရာ သူမက

“ရှင်အဲဒီသီချင်းကိုမှ ရွေးခဲ့တာ အတော်ထူးဆန်းတယ်”
“ဘာဖြစ်လို့လဲ” ဟု ကျွန်တော်က မေးလိုက်ရာ သူမက ခေတ္တတုံ့ဆိုင်းနေခဲ့ပြီးမှ
“ဒါ ကျွန်မ သမီးရဲ့ အကြိုက်ဆုံးသီချင်းဘဲ” ဟု သူမက ကျွန်တော်၏လက်ကိုဆွဲယူလိုက်သည်။ ဤအချိန်တွင် ဩဘာသံများကလည်း တဖြေးဖြေး စဲလာ ခဲ့ပြီဖြစ်ရာ အရာရာက မူလအနေအထားအတိုင်း ဖြစ်လာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

“သမီးအသက်က (၁၆)နှစ်၊ လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်က သူမ ဦးနှောက်ကင်ဆာနဲ့ ဆုံးခဲ့တယ်”
တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ဖြိုခွင်းကာ ပထမဆုံး ကျွန်တော်ပြောခဲ့သည်က “ခင်ဗျား O.K ပါတယ်နော်?” မျက်ရည်များ ပြည့်လျှံလျက်ရှိသော မျက်လုံးများဖြင့် ကျွန်တော့်ကိုကြည့်လျက် ကျွန်တော့်လက်များကို ဖျစ်ညှစ်လိုက်ရင်း “ကျွန်မ O.K မှာပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့ ဘုရားသခင်ကို ဆက်လက်ယုံကြည် ကိုးစားသွားဘို့ သာဖြစ်ပြီး သူ့သီချင်းတွေ ဆက်လက်ဆိုသွားဘို့ဘဲဖြစ်တယ်။ ဒါဆို အရာရာက အဆင်ပြေသွားမှာပါ။”

သူမ၏ အိတ်ကို ကောက်ယူလိုက်ခါ သူမ၏ လိပ်စာကဒ်ပြား ကျွန်တော့်ကို ပေးအပြီး ထွက်ခွာသွားခဲ့သည်။
ဤနိဝိတဘ ညတစ်ညမှာ ထိုကော်ဖီဆိုင်တွင် ကျွန်တော်တို့ သီချင်းဆိုမိရက်သား ဖြစ်နေခဲ့ရသည်က တိုက်ဆိုင်မှုတစ်ခုသာ ဖြစ်နေခဲ့ပါသလား?။ ဤ အမျိုးသမီးက ဤဆိုင်ထဲကိုမှ တန်းတန်းမတ်မတ် ဝင်ရောက်လာခဲ့ခြင်းက တိုက်ဆိုင်မှုတစ်ခုသာဖြစ်နေပါသလား? ရွေးစရာသီချင်းများစွာ ရှိနေပါလျက် လွန်ခဲ့သော သီတင်းတပတ်ခန့်က သေဆုံးသွားခဲ့သော သူမ၏ သမီးအကြိုက်ဆုံး သီချင်းကို ကျွန်တော် ရွေးချယ်မိခဲ့ခြင်းက တိုက်ဆိုင်မှုတစ် ခုသာ ဖြစ်- ခဲ့ပါသလား?။

တိုက်ဆိုင်မှုမဟုတ်ကြောင်းကို ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါသည်။
ဘုရားသခင်သည် အချိန်ကာလ၏ အစကတည်းက လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက် မမျှော်လင့်သော တွေ့ဆုံမှုများကို စီစဉ်လျက် ရှိနေခဲ့ရာ သာမန် ကာလပေါ် တီးဝိုင်းတစ်ခုမှ နိုးကြားမှု ဖြစ်လာစေရန် ဘုရားသခင် လက်လှမ်းမီနိုင်ခဲ့သည်ဟု ကျွန်တော် တွေးထင်ခဲ့လျှင် ချဲ့ထွင်လွန်းသည်။ ပိုလွန်းသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့ သူ့အပေါ်၌ ဆက်လက်ယုံကြည်ကိုးစားပြီး သူ၏ သီချင်းများကို ဆက်လက်သီဆိုနေကြမည်ဆိုပါက အရာရာက အဆင်ပြေလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်းကို သတိပေးနေသည့် အခြင်းအရာတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

By John Thomas Oaks

ပျော်ရွှင်သော

ရှင်သန်မှုအတွက်

Boyce Bowdin ချမှတ်ခဲ့သည့် စည်းမျဉ်းများ

- ၁။ အလုပ်နှင့် ပျော်ရွှင်မှု၊ အလေးအနက်ရှိခြင်းနှင့် ရယ်မောခြင်းတို့ကြား ဟန်ချက်ညီအောင်ပြုပါ။
- ၂။ မိမိကို အခံရခက်စေပြီး အမြင်မကောင်းစေသော်လည်း အမှန်တရား၌သာ မြဲမြံစေပါ။ မုသားစကားများ လှည့်လည်သွားလာလျက်ရှိသော တစ္ဆေ၊ သူရဲများနှင့်တူသည်။
- ၃။ မိမိ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကိုခံရသည့် အထူးအခွင့်အရေးအတွက် ပေးဆပ်မှု တစ်စိတ်တဒေသအနေဖြင့် မိမိရန်သူများကို ခွင့်လွှတ်ပါ။
- ၄။ အိမ်ပြင်တွင် အချိန်ကို သုံးပါ။လမ်းလျှောက်ပါ။ နေရောင်ခြည်နှင့် လေကောင်းလေသန့်များစွာရယူပြီး ရံဖန်ရံခါ မိမိမျက်နှာကို မိုးရေနှင့် ဆီးနှင်းတို့ ထိတွေ့ပါစေ။ မိမိလက်များကို အနည်းငယ် အညစ်အကြေး ပေကျံနေပါစေ။
- ၅။ မိမိယုံကြည်ကိုးစားသောသူနှင့် မိမိ၏ အခက်အခဲ ဒုက္ခများ၊ မိမိ၏ အမှားများနှင့် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် အိပ်မက်များကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- ၆။ မိမိမပြုလုပ်နိုင်သည့်တိုင် အခြေအနေတရပ်ကို ဖြောင့်ဖြူးပြေလည်စေနိုင်ရန် ဘုရားသခင်၏ အစွမ်းအစကို လျှော့မတွက်ပါနှင့်။ စိတ်ရှည်ပါ။
- ၇။ မိမိ၏ ကြောက်ရွံ့မှုများကို ခွဲခြားသိမြင်ပါ။ မည်သို့သော ကြောက်ရွံ့မှုများက အကျိုးရှိအသုံးဝင်သည်၊ မည်သည်တို့က ဖျက်ဆီးတတ်သည်ကို ပြောနိုင်ရန် လေ့လာပါ။
- ၈။ မိမိ အိပ်မပျော်သည့်အခါတွင် “ဟုတ်ပြီ၊ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှုကို ရယူဖို့ အခွင့်အရေးဘဲ၊ တည်ထွင်ကြံဆမှုလုပ်ဖို့ရာအတွက် အခွင့်အရေးဘဲ ဒါမှမဟုတ် ဆုတောင်းဖို့ အခွင့်အရေးဘဲ”ဟု ပြောပါ။
- ၉။ ငွေမှလွဲ၍ အရာရာ- အသက်တာ၊ ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ပြဇာတ်ရုံ၊ တေးဂီတ၊ စာအုပ်များ၊ မြို့များ၊ တောင်ကုန်းများ၊ ပင်လယ်များနှင့် ချစ်ကျွမ်းဝင်ပါ။

ရဲစွမ်းသတ္တိ၊ လန်းဆန်းရွှင်မြူးခြင်းနှင့် အေးချမ်းငြိမ်သက်သောစိတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား ပေးပါ။ **Robert Louis Stevenson** (၁၈၅၀-၁၈၉၄)

* * *

ပင်ဆယ်ဗေးနီးယားပြည်နယ် အီစတန်၏ **The express** သတင်းစာအစီရင်ခံစာအရ အကြံပေး အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည့် **Priority Management** က “ပုံမှန် လက်ထပ်ပြီး စုံတွဲများအနေနှင့် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော စကားစမြည်ပြောခြင်းကို တစ်နေ့လျှင် (၄)မိနစ်သာပြုကြပြီး အလုပ်လုပ်နေသော စုံတွဲများက ၎င်းတို့၏ ကလေးများနှင့် စကားပြောခြင်းကို တစ်နေ့လျှင် စက္ကန့် ၃၀မျှသာ ပြုကြသည်”ဟု ဖော်ပြထားသည်။

ထိုအဖွဲ့အစည်း၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ မိုက်ကယ်ဖော်တီနီက “လူအများက မိမိတို့ မိသားစုအရေးကြီးကြောင်း ပြောကြသော်လည်း ထိုနည်းလမ်းအတိုင်း အသက်ရှင်ခြင်း မပြုကြ”ဟု ပြောခဲ့သည်။

ဒေါက်တာ ပီတာ အက်တာရီယန်က “ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မကျေမနပ်စောဒကတက်မှုများ၏ ၅၀မှ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းတွင် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ အချို့သောအစိတ်အပိုင်းများ ပါဝင်ပြီး အသုံးပြုရန် အများဆုံး ညွှန်ကြားခြင်း ခံရသည့် ဆေး (၃)မျိုးက **valium** (စိတ်ငြိမ်ဆေး)၊ **Tagament** (ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း/အပြင် ပြည်တည်နာများအတွက်)၊ **Interall** (နှလုံးငြိမ်ဆေး) တို့ ဖြစ်သည်။

လေးလံသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးအောက် သင်-တချိန်လုံး မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။ လက်သီးကို ကျစ်ကျစ်ပါအောင်ဆုပ်ပြီး ထိုအတိုင်း အနှစ် (၂၀) မဖြေဘဲ ဤအတိုင်း ဆက်လက်ထားရှိသည့် အနေအထားကို မှန်းဆကြည့်ပါ။ ကားတာယာများ ညီညီညာညာ စားသွားစေရန် နေရာလဲပေးရသကဲ့သို့ သင့်ဘဝအသက်တာ၌ လုပ်ဆောင်မှုများကို အပြောင်းအလဲ လုပ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ချိန်ဆပေးခြင်း ပြုရန်လိုအပ်သည်။

အချိန်သည် စောင့်ဆိုင်းသူများအတွက် နှေးလွန်းသည်။ ကြောက်ရွံ့သူများအတွက် မြန်ဆန်းလွန်းသည်။ ပူဆွေးသောကရောက်သူများအတွက် ကြာရှည်လွန်းသည်။ ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်သူများအတွက် တိုတောင်းလှသည်။ ချစ်ခင်ကြင်နာသူများအတွက်မူ အချိန်က ထိုသို့မဟုတ်။

Henry Van Dyke (1852-1933)

အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာလော၊ အပူချိန်ညှိ ကိရိယာလော?

အချို့သောသူများက အပူချိန်တိုင်းသည့် ကိရိယာများနှင့်တူသည်။ ၎င်းတို့က မိမိတို့အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသည့် အရာများကိုသာ မှတ်တမ်းပြုကြပြီး ပြဿနာများက ဘေးကျပ်နံ့ကျပ်ဖြစ်နေပြီး ဖိအားအောက် ရောက်နေခဲ့လျှင်၊ ၎င်းတို့က တင်းမာမှုနှင့် မခံရပ်နိုင်ဖြစ်မှုကို မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြကြသည်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ အချို့သောသူများကအပူချိန်ကိုညှိပေးသောကိရိယာများနှင့်တူကြသည်။ ၎င်းတို့ကမိမိတို့ အိမ်တွင်း အခြေအနေကို လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီအောင် ညှိပေးသည်။ ၎င်းတို့သည် ရင့်ကျက်သောသူများ၊ မိမိတို့၏ အပြုအမူများကို အခြေအနေ၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက် အရောက်မခံ၊ အပြောင်းအလဲများကို ဖြစ်ထွန်းစေသောသူများသာဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိအိမ်တွင်း ပြဿနာများ ကြီးထွားတင်းမာလာသည့်အခါ ဖြစ် ပေါ်လာသည့် အခြေအနေအရ ပြန်လည် ထင်ဟပ်ခြင်းမျှသာမဟုတ်ဘဲ အရာရာကို ပိုမိုကောင်းလာရန်အတွက် ပြောင်းလဲစေပါ။ မိမိကိုယ်ကို အပူချိန်တိုင်းသည့် ကိရိယာမျိုးမဖြစ်စေဘဲ အပူချိန်ကို ညှိပေးသည့် ကိရိယာကဲ့သို့ ဖြစ်စေပါ။

Mark Merrill