

ကိုယ်ပိုင်သဘောထား ရှိတယ်။ သူ့မှာ အားသာတဲ့ ပါရမီတစ်ခုခု ရှိတယ်။ အတွင်းမှာ အနှစ်သာရရှိနေတဲ့သူဟာ တခြားလူနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အားပါတယ်။ သူ့မှာ ပြောစရာရှိတယ်။ ဆွေးနွေးစရာရှိတယ်။ ပေးစရာရှိတယ်။ ယူစရာလည်း ရှိတယ်။ အဲသလိုလူဟာ empty ဖြစ်တဲ့ခံစားမှု မရှိသလို၊ lonely ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုလည်း သိပ်မရှိဘူး။ သူကကိုက လူတွေကို လေးစားတယ်။ တန်ဖိုးထားတယ်။ လူတွေအတွက် ဆောင်ရွက်ချင်တယ်။ သူ့မှာ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း လည်း ရှိတယ်။ အဲသလိုလူဟာ empty လည်း မဖြစ်သလို lonelyလည်း မဖြစ်ဘူး။

ဘာမှလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မသိဘူး။ ဘာယုံကြည်ချက်မှလည်း မရှိဘူး။ ဘာခံယူချက်မှလည်း မရှိဘူး။ ဘာကိုမှလည်း တကယ် တန်ဖိုးမထားဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်နေတဲ့လူဟာ သူက နောက်တစ်ယောက်ကို ဘာပေးမှာလဲ။ သူ့မှာ ပေးစရာ မရှိဘူး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေးစရာမရှိဘူး။ အဲဒီလိုလူဟာ ယူလည်း မယူနိုင်ဘူး။

အတွင်းမှာ အနှစ်သာရ မပြည့်ဝတဲ့သူဟာ (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ) အပေးအယူ အင်မတန်နဲနဲသွားတယ်။ ရုပ်ပိုင်းအနေနဲ့ကတော့ ပေးတာယူတာ ရှိတယ်။ စိတ်ပိုင်းအနေနဲ့ ပေးတာယူတာ အင်မတန် နဲသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် သူနဲ့ တခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ သိပ်နက်ရှိုင်းမှု မရှိဘူး။ ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲ စိတ်ထဲကို တကယ် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မရောက်ဘူး။ သူ တကယ်သိတာ ဘာမှ မရှိလို့ တစ်ခုခုကို နောက်တယောက်ကို ပြောပြစရာ မရှိဘူး။ တခြားတစ်ယောက် ကလည်း သူ့မှာလည်း တကယ်သိတာ ဘာမှမရှိတဲ့အခါကျတော့ အသိချင်း ဖလှယ်စရာ မရှိဘူး။ သူ တကယ် တန်ဖိုးထားတာ၊ သူ တကယ်ခံစားရတာလည်း ဘာမှမရှိလို့ ဘာကိုမှ အလေးအနက် မထားတဲ့သူမှာ အဖေါ်ကောင်းဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။

အဲသလို empty ဖြစ်တဲ့လူဟာ တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်တယ်လို့ ပြောဖို့ရာမလွယ်ဘူး။ ဘာကိုချစ်တာလဲလို့ မေးရင် ဖြေရခက်တယ်။ ချစ်တယ် ဆိုတာလည်း မရေရာဘူး။ မသေချာဘူး။ သူ့ဟာသူလည်းပဲ မယုံကြည်ဘူး။ 'ဟုတ်ချင်မှလည်း ဟုတ်မှာပါ' လို့ တွေးတတ်တယ်။ အဲသလို တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ယုံယုံကြည်ကြည် ဆက်ဆံလို့မရတဲ့ empty

ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ lonely ဖြစ်ဖို့ သေချာတယ်။ ဒါကြောင့် lonely ဖြစ်တာနဲ့ empty ဖြစ်တာ ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာ သိဖို့ရာ မခဲယဉ်းပါဘူး။

lonely မဖြစ်ချင်ရင် ဘယ်ကစရမလဲဆိုတော့ empty မဖြစ်ဖို့က စရတယ်။ အဖော်လိုက်ရှာရုံနဲ့ လူတွေအများကြီးကြားထဲမှာ သွားနေရုံနဲ့ အဖော်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ နက်ရှိုင်းတဲ့ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်၊ နက်ရှိုင်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘောထားတွေနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံကြမှသာ အဖော်မဲ့နေတယ် ဆိုတဲ့ ခံစားမှုက ပျောက်မှာ။

အခုခေတ်လူတွေက လူကို အဖော်လုပ်လို့မရရင် T.V, Video တွေကို အဖော်လုပ်ပြီး နေကြတယ်။ ပိုဆိုးတာပဲ။ အဲဒါ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာကို ဖုံးလိုက်တာပဲ။



ဖြတ်လမ်းမရှိဘူး။

စိတ်အေးရဖို့ဆိုတာက ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ
တကယ် မှန်ကန်တဲ့ တိကျတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ ရှိရမယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ ဘာတွေကို လိုချင်သလဲ၊ သူဦးတည်ချက်က ဘာလဲ၊ သူခံယူချက်က ဘာလဲ၊ သူ ဘာကို ခံစားနေရသလဲ၊ ဘာကိုကြိုက်သလဲ ဆိုတာ မသိလို့ရှိရင် သူအပေါ်ယံလေး ယုံကြည်နေတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေ၊ မရေရာတဲ့ သူ့ရဲ့ဦးတည်ချက်တွေက တကယ်တမ်း အခက်အခဲနဲ့တွေ့တဲ့အခါ သူ့ကို အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ အတွင်းထဲမှာ ဂလိုင်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဘာမှ မရှိသလိုပဲ။ အတွင်းမှာ အားကိုးစရာ စွမ်းရည်သတ္တိ၊ အသိဉာဏ်၊ ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက် ဆိုတာ မရှိဘူး။

ဦးတည်ချက် လေးနက်တဲ့သူ၊ ခံယူချက် မြင့်မြတ်တဲ့သူ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းသိတဲ့သူဟာ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ခံနိုင်ရည် အများကြီး ရှိတယ်။

အကယ်၍ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပရမ်းပတာဖြစ်နေတယ်၊ ဘာမှ ယုံကြည်ချက်၊

ခံယူချက် မရှိတဲ့လူတွေက ထင်ရာလုပ်နေတဲ့အခါမှာ သူကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ လမ်းပျောက်သလို ဖြစ်သွားပြီးတော့ ကြောက်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ (လမ်းပျောက်နေရင် ကြောက်တယ်။) ဘယ်သူ့ကိုမှ သူ မယုံကြည်နိုင်တော့ဘူး။ သူ့မှာလည်း ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက် မရှိသလို တခြားလူတွေမှာလည်း ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက် မရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ မလုံခြုံတဲ့ခံစားမှု၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်မချတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်မယ်။ အဲသလိုလူချင်းဟာ ဘယ်လိုလုပ် စိတ်ချလက်ချ ဆက်ဆံလို့ရတော့မလဲ။

အဲသလိုအခါမှာ သူ့ကို sense of direction ဦးတည်ချက်တစ်ခုခု ပေးမယ့်သူကို လိုချင်တယ်။ security လုံခြုံမှုပေးမယ့်သူ၊ ယုံယုံကြည်ကြည် စိတ်ချလက်ချ ဆက်ဆံလို့ရမယ့် သူတစ်ယောက်ကို လိုချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ရဲ့ယုံကြည်ချက် ခံယူချက်က သူ့အတွင်းက လာမှ ရမှာ။ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိပြီးတော့ ဖြစ်လာတဲ့ ယုံကြည်ချက် ခံယူချက် ဖြစ်မှ ရမှာ။ အဲဒါကို မရသေး သ၍ ဘယ်တော့မှ empty ဆိုတဲ့ feeling က ပျောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ရှုပ်ထွေးပြီး ဘာမှ စိတ်မချရတဲ့ လောကကြီးအလယ်မှာ အားငယ်နေမယ်၊ ကြောက်နေမယ်။

သူများကို အားကိုးပြီးတော့ သူများခိုင်းတာ လုပ်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လူတွေကို ပေါင်းမယ်ဆိုရင်လည်း သူ့ loneliness က ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။

တခြားလူတွေကလည်း သူ့လိုပဲကြောက်နေရင်တော့ သူကလည်း တွေးမှာပဲလေ “တခြားလူတွေကလည်း ငါ့လိုပဲ၊ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူး။”

emptiness နဲ့ loneliness ဟာ anxiety ရဲ့ မျက်နှာ နှစ်ဖက်ပဲ။ အဲဒီemptiness နဲ့ loneliness ရှိနေပြီဆိုရင် anxiety ရှိနေပြီ၊ သေချာပြီ။ စိတ်မအေးတော့ဘူး။ ဘယ်လိုမှ စိတ်မအေးနိုင်တော့ဘူး။

စိတ်အေးရဖို့ဆိုတာက ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ တကယ်မှန်ကန်တဲ့၊ တိကျတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ ရှိရမယ်။ ငါ့ဘဝကိုငါ ဘယ်လိုနေမယ်၊ ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ နေမယ်၊ ဘယ်လိုခံယူချက်နဲ့ နေမယ်၊ ဘာကိုဦးတည်ချက်ထားမယ် ဆိုတာကို စိတ်ချလက်ချ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့ သိပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ နေနိုင်မှ ရမယ်။ သူများကပေးလို့ မရဘူး။

ဒီပြဿနာ ဖြေရှင်းဖို့ဆိုတာ ဖြတ်လမ်းမရှိဘူး။ တခြားတစ်ယောက်ရဲ့

ဘဝနဲ့ (ဥပမာ-အိမ်ထောင်ဖက်) ကိုယ့်ဘဝကို တွဲထားလိုက်ရုံနဲ့ စိတ်အေးရမှာ
မဟုတ်ဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်ကိုအားကိုးပြီး နေရုံနဲ့ စိတ်အေးရမှာ မဟုတ်ဘူး။


ငါနဲ့ငါ့အရိပ်

စုပြီးတော့ စကားပြောနေကြတာကို ဘေးကနေကြည့်ရင်
ဒီလူတွေအားလုံးဟာ တစ်ခုခုကို ကြောက်နေကြတယ်လို့ ထင်ရတယ်။
ဘာကို ကြောက်နေကြတာလဲ။

ခေတ်အဆက်ဆက် လူဟာ အဖော်မဲ့နေတာကို ဖြေပျောက်ဖို့ ကြိုးစား
နေတာပါပဲ။

အဲဒီ အဖော်မဲ့နေတဲ့ ခံစားချက်ကို ကဗျာဆရာတစ်ယောက်က ရိုးရိုးလေးနဲ့
ရင်ထဲမှာ ထိခိုက်သွားအောင် ရေးထားတဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ် ရှိတယ်။

Me and my shadow ,

Not a soul to tell our troubles to....

Just me and my shadow,

All alone and feeling blue.

(Billy Rose)

ငါနဲ့ငါ့အရိပ်

တို့ရဲ့ခွေကွေ့ကို ပြောပြရမယ့်သူ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး။

• ငါနဲ့ငါ့အရိပ်ပဲ။

တစ်ကိုယ်တည်း။ မပျော်ဘူး။

ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် လူတွေဟာ အဖော်မဲ့နေတာကို
လွတ်မြောက်သွားဖို့ တတ်နိုင်တဲ့နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားကြတယ်။ အသင်းအဖွဲ့
အမျိုးမျိုး ဖွဲ့စည်းတယ်၊ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု စုပေါင်းပြီးတော့ လုပ်တယ်၊
ပွဲလမ်းသဘင်တွေ လုပ်တယ်၊ အခမ်းအနားတွေ လုပ်တယ်၊ နှစ်ပတ်လည်ပွဲတွေ၊
မိတ်ဆုံစားပွဲတွေ လုပ်တယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စုပြီးတော့ ဟိုလူ့အကြောင်း ဒီလူ့အကြောင်း ပြောမယ်၊ သတင်းစာထဲမှာပါတဲ့အကြောင်းတွေ ပြောမယ်၊ တီဗွီမယ်၊ မှတ်မယ်၊ ဆိုမယ်၊ ကမယ်။

ပြီးတော့ အခုခေတ်မှာ အင်မတန်အသံကျယ်တဲ့ ဆူညံတဲ့ဘီချင်းတွေ ဆိုကြ နားထောင်ကြတာဟာ တနည်းအားဖြင့် loneliness ကို ဖုံးတာပဲ။ lonely thoughts ဆိုတဲ့ ငါတစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်နေပါလားဆိုတာကို မတွေးမိအောင် နေဖို့၊ မေ့နိုင်ဖို့၊ အသံကျယ်ကျယ်သီချင်းတွေ ဖွင့်ပြီး နားထောင်နေကြတယ်။ T.V.တို့ ဘာတို့လည်း ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေ့ထားကြတာပဲ။

ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် loneliness ဆိုတာ ရှိတာပဲ။ အရင်ခေတ်ကလည်း ရှိတာပဲ။ အခုခေတ်မှာ အဲဒီ loneliness က ပိုပြီးတော့ ကျယ်ပြန့်တယ်၊ နက်ရှိုင်းတယ်။

အဲဒီလိုအဖော်မဲ့နေတာကို ဖြေပျောက်ဖို့ စိတ်ကို လမ်းလွဲတဲ့နည်းတွေ ကလည်း အခုခေတ်မှာ ပိုများတယ်။ ဟိုလည်း ဒီလည်း၊ ဟိုသွား ဒီသွား၊ ခရီးသွားကြတာလည်း ပါတယ်နော်။ သူများ ကိုယ့်ကို သီးဘာကျအောင် အာရုံစိုက်အောင် လက်ခံအောင် ကျေနပ်အောင် လုပ်ကြကိုင်ကြတာလည်း ပိုများလာတယ်။ ကိုယ့်ကို သူများ အာရုံစိုက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အပေါ်မဲ့နေတဲ့ ခံစားမှု နဲ့နဲ့သက်သာသလို ခံစားရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကို့ ခဏလောက် အာရုံစိုက်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်အတွက် ရေရှည်အပေါ်ကောင်း ဘယ်ဖြစ်နိုင်မလဲ။

အခုခေတ်မှာ တစ်ယောက်တည်း အေးအေးဆေးဆေး နေတယ် ဆိုရင်ကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်က တစ်မျိုးထင်တတ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လက်ခံမှု၊ ရအောင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဝင်ဆန့်အောင် အမျိုးမျိုးလုပ်နေရတယ်။ တွေ့ဆုံဖို့ နည်းလမ်းတွေ ဖန်တီးနေရတယ်။

ဒါကြောင့် အကျွေးအမွေးပွဲ၊ အခမ်းအနားပွဲတစ်ခုခု လုပ်တဲ့အခါမှာ စုမိကြပြီဆိုရင် မရပ်မနား စကားပြောတတ်တယ်။ သူပြောလိုက် ငါ ပြောလိုက်၊ မဆုံးနိုင်အောင် ပြောကြတယ်။ တကယ် အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းကို ပြောနေတာ လားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့အတွက် အရေးကြီးတာက အကဲခတ် ဆိုတော့ မရပ်မနားစကား ပြောနေဖို့ပဲ။ ဘာအကြောင်း ပြောနေတယ်ဆိုတာ အရေးမကြီးဘူး။ အရေးမကြီးတာကို ပြောဖို့က ပိုတောင်မှ လိုအပ်သလို ဖြစ်နေတယ်။

အရေးကြီးတာတွေ မပြောနဲ့၊ အရေးမကြီးတာတွေ လျှောက်ပြောနဲ့၊ ပြောလိုက်တဲ့အကြောင်းအရာက အရေးကြီးတာ မဟုတ်ဘူး။ အရေးကြီးတာက စကားအဆက်မပြတ် ပြောနေဖို့ပဲ။ လူကြားထဲ ရောက်တဲ့အခါ ဘာမှမပြောပဲ နေတာဟာ အကြီးမားဆုံး ပြစ်မှုတစ်ခုကို လွန်ကြူးတာနဲ့ တူနေတယ်။

Silence is lonely and frightening.

တိတ်နေရင် အဖော်မဲ့သွားပြီ၊ lonely ဖြစ်သွားပြီ၊ ကြောက်ဖို့လည်း တော်တော်ကောင်းတယ်။

လူကြားထဲမှာ ကိုယ်ပြောတဲ့အကြောင်းအရာကို ခံစားချက် ပြင်းပြင်း ထန်ထန်နဲ့ မပြောရဘူး။ သိပ်လေးနက်တဲ့စကား၊ သိပ်အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့စကားကို မပြောနဲ့။ လူကြားထဲမှာ သိပ်လေးနက်တဲ့စကား ပြောနေပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ နဲ့နဲ့ကြောင်နေပြီလို့ ပြောချင်ကြတယ်။ ရီစရာ မောစရာ၊ ဗဟုသုတဖြစ်စရာ ခပ်ပေါ့ပေါ့ အကြောင်းအရာတွေကိုပဲ မနားတမ်းပြော၊ အဲဒါဆိုရင် သိပ်တော်တယ်၊ သိပ်လူချစ်လူခင် များတယ်။

ကိုယ်ပြောတဲ့စကားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ဖို့ မကြိုးစားရဘူးဆိုရင် ကိုယ်ပြောတဲ့စကားဟာ ပိုပြီးတော့ လူကြိုက်များတယ်။ ငါပြောတဲ့စကားကို ဘယ်သူမှ လေးလေးနက်နက် မစဉ်းစားဘူး၊ ဒါပေမယ့် နားထောင်တယ်၊ ရီစရာရှိရင် ရီလိုက်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် ကိုယ့်စကားဟာ ပိုပြီးတော့ လူကြိုက် များတယ်။ ကိုယ့်စကားဟာ လေးနက်သွားပြီဆိုရင် တော်တော် personal ဖြစ်သွားတယ်။ တချို့လူတွေဟာ လေးနက်တာကို ကြောက်တယ်။ လေးလေး နက်နက် စကားမျိုး ပြောတဲ့သူကို ကြောက်တယ်။

အဲသလို စပြီးတော့ စကားပြောနေကြတာကို ဘေးကနေ ကြည့်ရင် ဒီလူတွေအားလုံးဟာ တစ်ခုခုကို ကြောက်နေကြတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ဘာကို ကြောက်နေကြတာလဲ။ loneliness ကိုပဲ။



ဘာကိုအခြေခံပြီး ဆက်ဆံမလဲ။

လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေနဲ့
ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝဦးတည်ချက်ကို အခြေခံပြီးတော့ ဆက်ဆံမှု
လေးနက်တဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်မယ်။

လူတွေဟာ သူများက ကိုယ့်အကြောင်းကို ဘာပြောနေကြသလဲ၊
သူများက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုထင်ကြသလဲဆိုတာကို မှီပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ဘယ်လိုလူဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးဖြစ်တယ်။

အခုခေတ်လူတွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်မှာ၊ တခြားလူတွေပေါ်မှာ မှီခိုမှု
အင်မတန်ကြီးမားလာတဲ့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကမှ သူ့ကို တစ်နည်း
နည်းနဲ့ အသိအမှတ်မပြုလို့ရှိရင် သူ ပျောက်သွားတော့မတတ် စိတ်ထဲမှာ
ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် social acceptance လို့ခေါ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်
အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ကိုလက်ခံတာ၊ ကိုယ့်ကို ခဏခဏ အလည်ခေါ်တာတို့
ဖိတ်တာတို့ လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ကို သဘောကျတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အဖော်မဲ့အထီးကျန်
ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်ကို ခဏသက်သာစေတယ်။ ငါ့မှာ အဖော်ရှိတယ်ဆိုတဲ့
ခံစားချက် ဖြစ်တယ်။

သူ့အနားမှာ လူတွေဝိုင်းပြီးတော့ သူပြောတာကို နားထောင်နေတယ်။
အဲဒီအဖွဲ့ထဲမှာ အုပ်စုထဲမှာ ရောနှောပြီးတော့ တသားထဲ ဖြစ်သွားတယ်။
အဲဒီလို ဝိုင်းဖွဲ့ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေ့ပျောက်ပြီးတော့ ဘာမှ အရေးမကြီး
တာတွေကို အဆက်မပြတ် ပြောနေရတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ်
မတွေးမိတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် မတွေးမိတော့ဘူး။ ကိုယ်အဖော်မဲ့
နေတာကို မတွေးမိတော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ခဏလောက် loneliness
ခံစားမှုက ပျောက်သွားတယ်။

အဲဒီလို ခဏသက်သာအောင်ပဲ လုပ်နေတဲ့သူဟာ ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့
စိတ်ဓာတ်ကို မရနိုင်ဘူး။ loneliness ခဏပျောက်သွားတာနဲ့အတူ လေးနက်တဲ့
ဂြိုဟ်တည်ချက် ရည်မှန်းချက် ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေကို လေ့ကျင့်
ပြုလုပ်ထောင်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေလည်း ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ အဲဒါ သူပေးလိုက်ရတဲ့

cost ပဲ။ တန်ဖိုးပဲ။ ဘာမှမရေရာတဲ့ လူစုလူဝေးထဲမှာပဲ ကိုယ်ပါ ပျောက်သွားတယ်။ ကိုယ့်ဘဝပါ ပျောက်သွားတယ်။

အဲဒီလို လုပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် loneliness ဆိုတာကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ လွန်မြောက်နိုင်ဖို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ loneliness ဆိုတာကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ လွန်မြောက်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ အလုပ်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ၊ အရည်အချင်းတွေကို ထွက်ပေါ်လာအောင် တိုးတက်လာအောင် အားကောင်းလာအောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ဖို့ ဆိုတဲ့ အလုပ်ပဲ။

ခဏသက်သာအောင် လုပ်တဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ အင်အားရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားပြီ။ ပြီးတော့ sense of direction ဆိုတဲ့ ကိုယ် ဘယ်ကိုဦးတည်ပြီး သွားနေသလဲ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်က ဘာလဲ၊ အဲဒါလဲ မသိတော့ဘူး။ အပေါင်းအဖော်နဲ့ အချိန်များများ ပြုန်းတဲ့သူဟာ လေးနက်တဲ့ ဘဝဦးတည်ချက်ကို မျက်ခြေပြတ်သွားမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အင်အား၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝဦးတည်ချက်ကို အခြေခံပြီးတော့ လူတွေနဲ့ ထိထိရောက်ရောက် ဆက်ဆံသွားရမှာနော်။ အရည်အချင်း မရှိတဲ့သူ၊ လေးနက်တဲ့ဦးတည်ချက် မရှိတဲ့သူဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို မတည်ဆောက်နိုင်ဘူး။

ခဏလောက် အဖေါ့မဲ့တဲ့ခံစားမှု သက်သာအောင် လုပ်တဲ့သူဟာ လေးနက်တဲ့ဦးတည်ချက်ရှိအောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ သူဟာ ဘယ်လို ဖြစ်သွားမလဲဆိုရင် မရေရာတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားမယ်။ အဲသလို မရေရာတဲ့သူက အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ပိုပြီးတော့ဖြစ်မယ်။

လူတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝဦးတည်ချက်ကို အခြေခံပြီးတော့ ဆက်ဆံမှု လေးနက်တဲ့ဆက်ဆံရေး ဖြစ်မယ်။ ဘာအရည်အချင်းမှ မရှိတဲ့သူ၊ ဘာဦးတည်ချက်မှ မရှိတဲ့သူဟာ ဘာကိုအခြေခံပြီး ဆက်ဆံမလဲ။

hollow ဖြစ်နေတဲ့သူတွေဟာ ချစ်တတ်ဖို့ရာအတွက် သူတို့မှာ အခြေခံ မရှိဘူး။ သူတို့ဟာ loneliness ပျောက်ဖို့ပဲ ကြိုးစားနေရတယ်။

အပြောင်းအလဲတစ်ခုကို ညှိယူဖို့ ကြိုးစားနေတုန်းမှာ

အခက်အခဲတစ်ခုခုကို ကြုံရတဲ့အခါမှာ
ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့
“ငါ ဘာလုပ်ရမယ်” ဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူဟာ
သူ့စိတ်ထဲမှာ ရပ်တည်ရာတစ်ခုခု ရှိနေတယ်။

အခုခေတ်မှာ အကြီးအကျယ် အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်နေတာ anxiety ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အခြေခံအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အဓိကက ဘာလဲ ဆိုတော့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်နေတာဟာ များလွန်း အားကြီးတယ်၊ ကြီးကျယ်လွန်း အားကြီးတယ်။ အဲဒီအပြောင်းအလဲကို လက်ခံပြီး အပြောင်း အလဲအပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် အဆင်ပြေအောင် ပြန်ပြီးတော့ ပုံအသစ်ဖမ်းဖို့ မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ အပြောင်းအလဲကို ခံနိုင်ရည်မရှိဘူး ဆိုပါတော့။

ရှေးခေတ်ကလည်း အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ခဲ့တာပါပဲ။ ရှေးတုန်းကလည်း အပြောင်းအလဲဆိုတာ ရှိတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဟိုတုန်းက အပြောင်းအလဲက ဖြေးဖြေး ဖြေးဖြေးချင်း ပြောင်းလဲတာ။ အပြောင်းအလဲကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ အလိုက်သင့်လေ၊ ပြင်လို့ရသေးတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်နဲ့ ကိုယ့်သဘောထားတွေ ကို တဖြေးဖြေးချင်း ညှိယူသွားလို့ရတယ်၊ ပြင်သွားလို့ ရတယ်။ အခုခေတ်မှာ အပြောင်းအလဲက တစ်ချိုးတစ်ချ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတော့ ဒီအပြောင်းအလဲ တစ်ခုကို ညှိယူဖို့ ကြိုးစားနေတုန်းမှာ နောက်အပြောင်းအလဲ တစ်ခုက ဖြစ်နေပြီ။ အဲဒီတော့ ငါတတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး ထင်တယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပါ ယုံကြည်မှု နဲ့သွားတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်။ “နောက်ထပ် ဘာတွေဖြစ်လာအုံးမလဲ မသိဘူး။ ဘာတတ်နိုင်တော့မလဲ၊ ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့ဘူး။” လို့ တွေးတတ်တယ်။

အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ နားလည်ပြီးတော့ ငါ့တတ်နိုင် ပါတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု ရှိနေတယ်၊ တကယ်လည်း တတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီလောက်ကြိုးစားတဲ့သောက မဖြစ်ဘူး။

အဲသလို အပြောင်းအလဲတွေကို ဆက်တိုက် ကြုံတွေ့နေရတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က ခံနိုင်ရည်မရှိတော့ဘူးဆိုရင် သူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ရောဟာ အဲဒီသောကကြောင့် ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်မယ်။ အခုခေတ်မှာ ရောဂါဖြစ်နေကြတာ တော်တော်များများက ဘာကြောင့်မှန်းမသိပဲ စိတ်မအေးတာကြောင့်ပဲ။ (ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါလည်း ပါသလို စိတ်ရောဂါလည်း ပါတယ်။)

နောက်တစ်ချက်ကလည်း-

ကိုယ်က ဘယ်လို role မျိုးကို ယူရမလဲဆိုတာ မသိတော့တာကြောင့်လည်း ပါတယ်။ လူလောက လူအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ငါ ဘယ်လိုနေရာ၊ ဘယ်လိုအခန်းကဏ္ဍ ကနေ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုး၊ ဘယ်လို တာဝန်မျိုးကို ယူမလဲ၊ ရပ်တည်ရမလဲဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား မသိဘူး။ role ပျောက်သလို ဖြစ်နေတယ်။ သူ့နေရာ ပျောက်သလို ဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခုခုကို လုပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုသဘောထား၊ ဘယ်လိုခံယူချက်၊ ဘယ်လိုယုံကြည်ချက်မျိုးအပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီး လုပ်ရမလဲဆိုတာ မသိဘူး။ ကိုယ့်ခံယူချက် မရေရာတာ၊ ယုံကြည်ချက် မရေရာတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ရပ်တည်ရာ မရေရာတာဟာ ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာပဲ။

သောကဟာ ဘယ်ပေါ်မှာ အခြေခံသလဲဆိုတော့ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတာ၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်တာ၊ မကြံတတ် မစဉ်တတ် ဖြစ်နေတာမှာ အခြေခံတယ်။ ငါတို့ ဘယ်ကိုသွားနေတာလဲ။ သွားတော့ သွားနေတယ်။ ဘယ်ကိုသွားနေမှန်း မသိဘူး။ ဘယ်ကို ရောက်နေတယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ ဒါပေမယ့် သွားတော့ သွားနေတယ်။ လမ်းဆိုးတာထက် လမ်းပျောက်နေတာက ပိုဆိုးတယ်။

အခက်အခဲတစ်ခုခု ရှိတဲ့အခါမှာ ဘာကြောင့်ဆိုတာ သိရရင်၊ ဘာကို လုပ်ရမယ်ဆိုတာ မှန်မှန်ကန်ကန် တိတိကျကျ သိပြီးတော့ လုပ်နေရင် စိတ်ထဲမှာ နဲနဲသောကရှိနေပေမယ့် မရေရာတဲ့ ကြောက်နေတဲ့စိတ် မဖြစ်ဘူး။ တိတိကျကျ သိပြီးတော့ ဘာကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်တာ- အဲဒါကြောင့် ဘာလုပ် သင့်တယ်လို့ သိပြီးတော့ လုပ်နေတဲ့လူဟာ စိတ်ကိုရော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရော ထိခိုက်သွားလောက်အောင် anxiety မဖြစ်ဘူး။ ဘာကိုပူနေမှန်း မသိတဲ့ သောက၊ မရေရာတဲ့သောကက စိတ်ကိုရော ခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ အများဆုံး ထိခိုက်စေတဲ့ သောကမျိုးဖြစ်တယ်။