

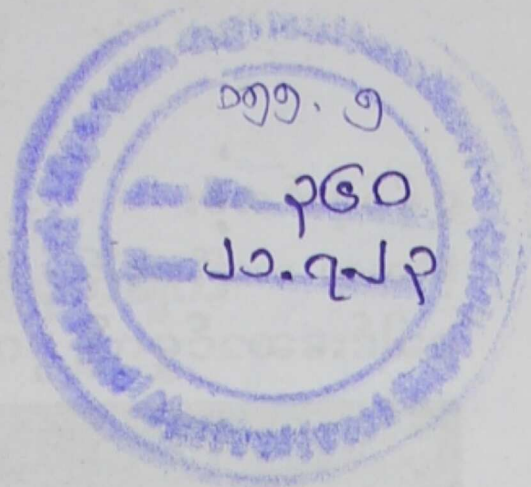
ခေါင်းဆောင်မှု

လျှို့ဝှက်ချက်

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

၃၀၀

WE DEVELOP LEADERS
WHO DEVELOP PEOPLE
WHO DEVELOP BUSINESS.



ခေါင်းဆောင်မှု လျှို့ဝှက်ချက်

ချစ် နိုင် (စိတ် ၀ ညာ)

နိုင် စာပေ

အမှတ်(၁၅၀)၊ ရတနာလမ်းမကြီး၊
ရတနာအိမ်ရာ၊ တိုင်းရင်းသားကျေးရွာအနီး၊
သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉ ၅၅၀၃၂၅၄၊ ၀၉ ၇၃၂၂၄၅၂၄

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

နိုင်စာပေ စာအုပ်အမှတ် - ၈၅

ခေါင်းဆောင်မှုလျှို့ဝှက်ချက်

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

- | | | |
|---------------------|---|---|
| မူပိုင် | - | ဦးချစ်နိုင် |
| မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း | - | အေးအေးသက် |
| ကွန်ပျူတာစာစီ | - | စံတော်ဝင် |
| ထုတ်ဝေသူ | - | ဦးကောင်းထိုက်၊ နိုင်စာပေ။
(မြဲ-၀၀၃၄၃) အမှတ် (၁၅၀)၊
ရတနာလမ်း၊ ရတနာအိမ်ရာ၊
သာကေတ၊ ရန်ကုန်။ |
| ပုံနှိပ်သူ | - | ဒေါ်ဝင်းမာ
စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၄၁၂)
၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကုန် |
| စာအုပ်ချုပ် | - | ကိုမြင့် |
| ပထမအကြိမ် | - | ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ |
| စောင်ရေ | - | <u>3000</u> |
| တန်ဖိုး | - | |

www.foreverspace.com.mm

www.myanmarbook.com.mm တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

၁၅၅. ၅

ခေါင်းဆောင်မှုလျှို့ဝှက်ချက် / ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)။ -ရန်ကုန်

နိုင်စာပေ၊ ၂၀၂၀

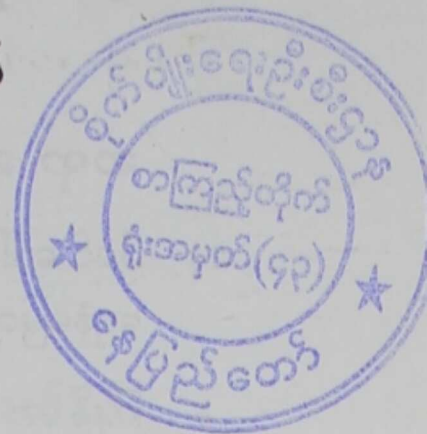
၁၃၂ စာ၊ ၁၃.၅ စင်တီမီတာ x ၂၁ စင်တီမီတာ

(၁) ခေါင်းဆောင်မှုလျှို့ဝှက်ချက်

ခေါင်းဆောင်မှုလျှို့ဝှက်ချက်

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

မာတိကာ



၁။	၂၀၂၀ အပြောင်းအလဲ	၁
၂။	လက်စွဲကျင့်သုံး	၉
၃။	အသက်ရှည်ဆေး	၁၇
၄။	အဘိုးအိုနှစ်ဦး ဆွေးနွေးခန်း	၂၄
၅။	ခေါင်းဆောင်မှု လျှို့ဝှက်ချက်	၃၇
၆။	သင့်ရဲ့လက်ထဲမှာပဲ	၄၄
၇။	ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်ရင်	၅၂
၈။	ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာ	၆၁
၉။	ဥပဒေ စည်းကမ်း ဓလေ့ ထုံးတမ်း	၆၈
၁၀။	ဘဝရည်မှန်းချက်	၇၇
၁၁။	ပမာဏအတိုင်းအရှည်	၈၅
၁၂။	ခေတ်မီအောင်သာ	၉၄
၁၃။	စိတ်အာရုံကို ဆွဲဆောင်ခြင်း	၁၀၂
၁၄။	တွေးပုံ	၁၁၁
၁၅။	နှစ်သစ်ဦးလက်ဆောင်	၁၁၉
-	ရေးသားထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်စာရင်း	
-	နိုင်စာပေမှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သောစာအုပ်များ	

ဆရာ ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

- ၁။ မိခင် ဒေါ်အေးသ နှင့် ဖခင် ကျောင်းဆရာ ဦးမာတင်တို့မှ ချောက်ရေနံမြေတွင် ၁၉၄၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၆)ရက်၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။
- ၂။ ကြီးနီ အ. လ. ကနှင့် ချောက် အ. ထ. က(၁)တို့တွင် ပညာသင်ခဲ့သည်။
- ၃။ မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှ ၁၉၇၀ပြည့်နှစ်မှာ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့နှင့် ရန်ကုန် တက္ကသိုလ်မှ ၁၉၈၃ခုနှစ်တွင် အသုံးချစိတ်ပညာဘွဲ့လွန်ဒီပလိုမာ အောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ၄။ တပ်မတော်တွင် စစ်မှုထမ်းခဲ့ပြီး စစ်မှုထမ်းကောင်းတံဆိပ်ရခဲ့သည်။
- ၅။ စာတည်းမျိုးချုပ်၊ ညွှန်ကြားရေးမျိုးချုပ်တာဝန်များ ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး စီမံထူးချွန်တံဆိပ်(ပထမဆင့်)ကို ၂၀၀၀ပြည့်နှစ်မှာ ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရသည်။
- ၆။ “ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ” စာအုပ်အတွက် ၁၉၉၆ ခုနှစ် လူငယ်စာပေအမျိုးသားစာပေဆုရရှိခဲ့သည်။
- ၇။ “ဘဝတစ်ခုစီမံမှု” စာအုပ်အတွက် ၂၀၀၇ သုတစွယ်စုံ လူငယ်စာပေဆုရရှိခဲ့သည်။
- ၈။ တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ အင်ဒိုနီးရှားနှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံများသို့ လေ့လာရေး၊ ချစ်ကြည်ရေးနှင့် စာပေဆိုင်ရာအစည်းအဝေးများ သွားရောက်ခဲ့သည်။
- ၉။ စာအုပ်ပေါင်း (၁၂၀) ရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။
- ၁၀။ လိပ်စာ အမှတ်(၁၅၀) ရတနာလမ်း၊ ရတနာအိမ်ယာ၊ (၁၀)ရပ်ကွက် (မြောက်)။ တိုင်းရင်းသားကျေးရွာအနီး၊ သာကေတ၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် နေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။

“မြတ်စွာဘုရား၏ ဩဝါဒ ပါတိမောက်”

မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်ခွာ၊
ကောင်းမှုအပေါင်း စုဆောင်းကြပါ။
မိမိစိတ်ရင်း သန့်ရှင်းစေရာ
ဤသုံးပါး ဘုရားသာသနာ။ ။

အရှင်ဉာဏိဿရ
စစ်ကိုင်းသီတဂူဆရာတော်
(ဓမ္မပဒ-၁၈၃)



(၁)

၂၀၂၀ အပြောင်းအလဲ

"A man without a purpose is like a ship without a rudder".

Thamas Carlyle (1795-1881)

“ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိတဲ့လူဟာ တက်မပါတဲ့ သင်္ဘောလိုပဲဖြစ်ပေမယ်”။

သောမတ်စ်ကာလိုင်း(၁၇၉၅-၁၈၈၁)

“ကိုချစ်နိုင်ရေ”

“ပြော သူငယ်ချင်း”

“အင်္ဂလိပ်စကားပုံတစ်ခု သတိရမိလို့ ပြောချင်တယ်”

“ပြောပါဗျာ”

“The world stands aside for the person who knows where he is going တဲ့။ သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်ဆီဘယ်ခရီးသွားနေတယ် ဆိုတာ သိထားတဲ့လူအတွက် ကမ္ဘာကြီးက သူ့ဘက်မှာသူ့အတွက်ပါ ရပ်တည်ပေးနေပါတယ်လို့ ဆိုလိုမယ်ထင်ပါတယ်”

“သူငယ်ချင်းက ဘာများပြောချင်လို့ပါလဲ”

“အခုလာမယ့် ၂၀၂၀ နှစ်ထဲက အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ

ဟာ ကိုယ်တို့ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံအတွက် အတော်ပင်အရေးကြီးတဲ့ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်ရတဲ့ အချိန်အခါဖြစ်တယ်လို့ ပြောချင်တယ်”

“မှန်ပါတယ်။ ဒါကို အားလုံးလိုလို သိကြပါတယ်။ ဒီပွဲဟာ အစိုးရအသစ်၊ ခေါင်းဆောင်အသစ်၊ မျှော်မှန်းချက်အသစ်၊ အခြေအနေအသစ်တွေ မဲဆန္ဒရှင်ပြည်သူများက မှန်ကန်ကောင်းမွန်စွာ ရွေးချယ်ခွင့်ရတဲ့ အခွင့်အရေးပဲ”

“၂၀၁၀ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲမှာ ဘယ်သူနိုင်နိုင် ဘယ်သူရှုံးရှုံး ပြည်သူတွေ ရွေးချယ်တဲ့ ပထမဦးဆုံး ပြည်သူ့အစိုးရပဲ။ ဒါဟာ ဘယ်သူမှ ငြင်းလို့မရအောင်ထင်ရှားတယ်။ ကောင်းတယ်ဆိုတယ် မပြောလိုဘူး။ မှန်တယ်မှားတယ် မဝေဖန်ဘူး။ အမှန်တရားကတော့ ပြည်သူလူထုရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ အစိုးရဖြစ်တယ်။ ၂၀၁၅ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲမှာ ဘယ်သူနိုင်နိုင်၊ ဘယ်သူရှုံးရှုံး ပြည်သူရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ ဒုတိယမြောက်ပြည်သူ့အစိုးရပဲ။ ဒါကလည်း အမှန်တရားအခိုင်အမာပါပဲ။ အကောင်းအဆိုး၊ အမှန်အမှားကိုလည်း ဘာမှမဝေဖန်လိုဘူး။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံဖြတ်သန်းခဲ့ကြတဲ့ ပြည်သူအားလုံးသိပြီးသား။ မြင်ကြပြီးသား။ ဒီဆယ်နှစ်အတွေ့အကြုံဟာ လုံလောက်ပြီလို့ မပြောနိုင်ပေမယ့် ဝေဖန်ခွဲခြားနိုင်စွမ်းအသိအမြင်တော့ရသင့်သလောက်ရခဲ့ကြပြီ”

“၂၀၂၀ မှာ အသက် ၁၈နှစ်ပြည့်လို့ မဲပေးခွင့်ရလာမယ့် လူငယ် မဲဆန္ဒရှင် ခြောက်သန်းကျော်လောက်ကတော့ ဒီတတိယအကြိမ်အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကြီးက သူတို့ဘဝအတွက် ပထမဦးဆုံး လူကြီးတစ်ယောက်အဖြစ် အစိုးရသစ်ရွေးချယ်ရာမှာ တာဝန်ယူပါဝင်ခွင့်ရတဲ့ နိုင်ငံသားတစ်ယောက်ရဲ့ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်၊ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ကို သူတို့လေးတွေရလာခြင်းပဲ။ မင်္ဂလာရှိတယ်။ ကြိုဆိုရမယ်”

“မှန်ပါတယ်။ ကိုယ်ပြောချင်တာက သူတို့အပါအဝင် မဲဆန္ဒရှင် ပြည်သူတွေဟာ ဘယ်ပါတီ ဘယ်အစိုးရမျိုးကို မိမိတို့လိုချင်သလဲဆိုတဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းမျိုးတော့ ရှိကြစေချင်တယ်”

“ပြောပါဦး”

“ဒီလိုပါ ကိုချစ်နိုင်ရာ။ ခေါင်းဆောင် သို့မဟုတ် မိမိကို လာမယ့်ငါးနှစ်ကြာကာလ စိုးမိုးအုပ်ချုပ်မယ့် အစိုးရဟာ ဘယ်လိုလူစားတွေ၊ ဘယ်လိုလူမျိုးတွေဖြစ်ရမလဲ။ ဖြစ်သင့်သလဲ။ ဒီ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်မှာ မစဉ်းစားသင့်ပေဘူးလား”

“စဉ်းစားသင့်တာပေါ့ သူငယ်ချင်းရ”

“ဘယ်လိုအချက်တွေနဲ့ ချိန်ထိုးနှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြည်သူ့ကိုယ်စားလှယ်လောင်းအမတ်ကို ဒေသခံမဲဆန္ဒရှင်တွေက စဉ်းစားသင့်သလဲ။ သူငယ်ချင်းရ အမြင်လေးပြောပြစေချင်တယ်”

“ကိုယ့်အမြင်ကတော့ တော်တော်လေး ရှင်းလင်းရိုးရှင်းပါတယ်ကွယ်။ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ခေါင်းဆောင်လောင်းကို မဲပေးရွေးချယ်စေချင်တာပါပဲ။ ဘယ်ပါတီကဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာလူမျိုးဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ဘာသာဝင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသားဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးဖြစ်ဖြစ် (ကျား/မ မခွဲခြားဘဲ တန်းတူညီမျှအခွင့်အရေးပေးပြီး) စဉ်းစားကြစေချင်ပါတယ်။ ပါတီစွဲ၊ လူမျိုးစွဲ၊ ဝါဒစွဲတွေနဲ့ ရွေးချယ်လိုက်ရင် အကျိုးထက်အပြစ်က ပိုများမယ်လို့ စဉ်းစားမိတယ်။ လူထုရဲ့ ကိုယ်စားပြု ခေါင်းဆောင်အားလုံးဟာ (အမျိုးသားလွှတ်တော်၊ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်နဲ့ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် တိုင်းဒေသကြီး လွှတ်တော်အမတ်ဟူသမျှ အကျုံးဝင်ပါတယ်) ကိုယ်တို့ မန္တလေးဝိဇ္ဇာသိပ္ပံတက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာန ပါမောက္ခဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဦးခင်မောင်သန်း(စိတ်ပညာ) ရေးသားတဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲက အချက်လေးတွေရှိစေချင်တယ်”

“ဘာတွေလဲ ပြောပါဦး”

“နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ လူသားတစ်ဦးရဲ့ အခြေခံအရည်အချင်းများတဲ့၊ ဆရာကြီး ပါမောက္ခဦးခင်မောင်သန်းက ခုနစ်ချက်ဖော်ပြထားတယ်

- (၁) စိတ်ရင်းသဘောထားဖြူစင်ခြင်း၊
- (၂) ဝတ်စားဆင်ယင်မှုသပ်ရပ်ခြင်း၊
- (၃) သည်းခံတတ်ခြင်း၊
- (၄) ရက်ရောခြင်း၊
- (၅) တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ခြင်း၊
- (၆) ယဉ်ကျေးသောအပြုအမူ၊
- (၇) နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသောအပြောအဆိုတဲ့”

“ဟ တော်တော်ကောင်းတဲ့ အခြေခံအရည်အသွေးလက္ခဏာရပ်တွေပါလား။ မဲဆန္ဒရှင်ပြည်သူအများ ရှင်းလင်းနားလည်ပြီး အလွယ်တကူ နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားနိုင်လောက်တဲ့ သဘာဝကျ၊ ဆီလျော်တဲ့စံတွေပဲ”

“ဆရာကြီး ဦးခင်မောင်သန်းဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှ စိတ်ပညာမဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်တို့ကို (၁၉၆၆-၁၉၇၀)လေးနှစ်ပညာသင်ပေးခဲ့တဲ့ ဆရာအရင်းပဲ။ အခုတော့ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ရှာပြီ။ စိတ်ရင်းအင်မတန်ဖြူစင်ပြီး အရာရာရှင်းလင်းတိကျစွာ ပြောဆိုနေထိုင်လေ့ရှိတဲ့ လူကြီးလူကောင်းပညာရှိဆရာကြီးပါ။ ခင်မောင်သန်း(စိတ်ပညာ)အမည်နဲ့ စာအုပ်များစွာအများပြည်သူနားလည်အောင် ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုလည်း စာရေးဖြစ်အောင် အနီးကပ်အားပေးခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဆရာတစ်ဆူပဲ။ သူကိုယ်တိုင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန အင်မတန် နည်းပါးပါတယ်။ သုတေသနမှာ မွေ့လျော်တယ်။ တန်ဖိုးကြီးမားပြီး အဆီအနှစ်ပြည့်ဝ

တဲ့ ဆရာကြီးရဲ့စကားတွေကို သာမန်ပြည်သူအများက အာရုံစိုက်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးကြရင် ကိုယ်တို့နိုင်ငံဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာလိမ့်မယ်”

“အေးကွာ ကြားရတာ အားတက်စရာပဲ။ တခြားစံပြုထိုက်တဲ့ အချက်တွေရှိရင်လည်း ကိုချစ်နိုင်က ပြောပြပါဦး”

“အထက်က အချက်တွေမှာ ပါပြီးသားပါပဲ။ လူအများရဲ့ ကိုယ်စားခေါင်းဆောင် နေရာအဆင့်အရွေးခံရမယ့် အမတ်ဆိုတာ မျိုးက ယုံကြည်ထိုက်အောင် ရိုးသားရမယ်ကွ။ အားကိုးထိုက်အောင် ဖြူစင်ရမယ်ကွ။ လေးစားလောက်အောင် အများအကျိုး လူမျိုးအကျိုး ဆောင်နိုင်ခဲ့ရမယ်ကွ။ ကြည်ညိုခံထိုက်အောင် ကိုယ်ကျိုးနည်းသင့် တာပေါ့ကွယ်”

“ယုံလည်းမယုံရ၊ အားလည်းမကိုးရ၊ လေးစားလောက်စရာ လည်း ဘာမှလုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းမရှိ၊ ကြည်ညိုခံဖို့မပြောနဲ့ ရပေါက်ရ လမ်းတွေပဲ ကျိုးကန်းမျက်စိနဲ့ရှာကြည့်ပြီး ကိုယ်ကျိုးအတွက် နှိုက်နေ တဲ့ ငတိတွေမှားရွေးခဲ့မိတာ ဖွတ်တက်သလို မွဲပြာကျသွားတာပဲ ကိုယ့် လူရာ”

“သူတစ်ပါးအားနည်းချက် ချို့ယွင်းချက်တွေကို အဲသလောက် မြိန်ရေယှက်ရေ မပြောပါနဲ့ သူငယ်ချင်းရာ။ အပြစ်ပြောလို့လည်း ဘာမှမထူးလာဘူး။ ကလော်ဆဲနေလည်း ဘာမှမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အတိတ်ကို တူးဆွပြီး ဖော်မနေနဲ့။ ဘာမှအကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။ ပြီးခဲ့တာ ပြီးပါစေကွယ်။ ကိုယ်တို့က အနာဂတ်ကို ကြည့်ကြရမယ်။

“မောင်ရင်က အနာဂတ်ကို ကြည့်ဖို့ပြောနေ။ ကိုယ်တို့နိုင်ငံရဲ့ အခြေအနေဟာ ကျွန်ုပ်ကောင်ကြားက မြေစာပင်ဖြစ်နေတယ်ကွဲ့။ ကမ္ဘာ့စူပါပါဝါအမေရိကန်က ပိတ်ဆို့ဖိနှိပ်လိုက်၊ ကမ္ဘာ့စူပါပါဝါ အလားအလာရှိနေတဲ့ တရုတ်က နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဖိအားပေးလိုက်၊ ကြား

ထဲက ဆူးကြားက ဘူးသီးဖြစ်ပြီး ပိုမကြီးမားလာနိုင်ဘူးဖြစ်နေတယ်
ဗျ။ စိတ်ပျက်စရာလေးနှစ်ကို ပြည်သူတွေ ဖြတ်သန်းရတာ အိပ်မက်
ပျောက်ဆုံးသလို ခံစားနေကြရတယ်”

“ကိုယ်လည်း ပြည်သူထဲက ပြည်သူပဲ။ ပြည်သူတွေရဲ့ကြား
မှာ အခြေအနေအရပ်ရပ် ထင်ဟပ်နေတာမို့ သိပါတယ်။ ကြားပါ
တယ်။ အထင်ကြီးခဲ့သလောက် မှန်းချက်နဲ့ နှမ်းထွက်မကိုက်ဘူးဆို
တာတော့ သိခဲ့ကြပြီ။ သိတဲ့လူလည်း ရှိတယ်။ မသိကြသေးတဲ့လူ
တွေလည်း ရှိတယ်။ ပြည်လုံးကျွတ်ရွေးကောက်ပွဲမှာမှ အဖြေသိရမှာ
ပဲ။ ၂၀၂၀ ကာလအတွင်း ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်မဲဆွယ်ကောင်း
သလဲ။ ပြည်သူတွေရဲ့ စိတ်နှလုံးကို စွဲငြိအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်မလဲဆို
တဲ့အခြေအနေက အရေးကြီးတာပဲ”

“လေအိုးတွေတော့ မဲမရလောက်ဘူး”

“မဲဆန္ဒရှင်ပြည်သူတွေကိုတော့ အထင်လည်းသေးလို့မရဘူး။
အထင်လည်းကြီးလို့မရဘူး။ သမာသမတ်ကျပြီး အရည်အသွေး ပြည့်ဝ
တဲ့ မီဒီယာတွေလည်းမရှိသလောက် အားနည်းနေတယ်။ ထက်မြက်
ထူးချွန်အားကောင်းတဲ့ အတိုက်အခံရယ်လို့လည်း မပြောပလောက်
ဘူး။ (သက်ငယ်ချောင်းနဲ့ ခေါင်းလောင်းထိုးသလောက်တောင် အသံ
မြည်အောင်မထွက်လာဘူး) တစ်ပါတီတည်းက ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်
ပြီး လုပ်ချင်ရာလုပ်နေတာကို ထိန်းကျောင်းနိုင်တဲ့ အခြေအနေမရှိဘဲ
ပရမ်းပတာခုန်ပေါက်လွင့်မျောနေပုံမျိုးဟာ အန္တရာယ်များလှတယ်။
(ပြည်သူအချို့ရဲ့ အသိပညာဗဟုသုတနည်းပါးမှု၊ ခံစားချက်လွန်ကဲတဲ့
အချစ်၊ အမုန်းစိတ်တို့နဲ့ အရာရာကို ထောက်ခံ၊ ကန့်ကွက်တတ်တဲ့
စရိုက်သဘာဝရှိနေခြင်းကြောင့် ကျားဆွဲမည့် အန္တရာယ်နှင့် ဆက်လက်
ရင်ဆိုင်နေရဦးမည်လို့ The Voice Journal ရဲ့ ၂၀၂၀ ဟောက်နီးစာ
အုပ်မှာ ၇-၁-၂၀၂၀ ရက်စွဲနဲ့ အယ်ဒီတာက ရေးသားထားတယ်)

ပြည်သူလူထုလက်ထဲမှာ အုပ်ချုပ်သူကို ရွေးချယ်တင်မြှောက် ပိုင်ခွင့်အခွင့်အရေးက ငါးနှစ်တစ်ကြိမ်ရတဲ့ ဒီမဲတစ်မဲ (လွှတ်တော် သုံးရပ်အတွက် အမတ်သုံးယောက်) ပေးရာမှာ ဒီမိုကရေစီအစစ်အမှန် ပဲ။ ကိုယ်နှစ်သက်ရာလူကို လျှို့ဝှက်မဲပေးရမှာ။ သေသေချာချာ နှိုင်း ယှဉ်ချင့်ချိန်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ဟုတ် ဘူးလား”

“ဟုတ်တာပေါ့။ ကိုချစ်နိုင်က တိုင်းဒေသကြီးရွေးကောက်ပွဲ ကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်တာဝန်ကို ခုနစ်နှစ်နီးပါးစေတနာ့ဝန်ထမ်း အခမဲ့ တာဝန်ယူကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခဲ့တဲ့လူပဲ။ သူငယ်ချင်းက အခုထိလည်း ဘယ်ပါတီမှ မဝင်ဘဲ မျှမျှတတ၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ မြင်သမျှရဲရဲတင်ပြ နေတာပဲ။ မဲပေးခွင့်ရှိသူ အပြောင်းအလဲကော ဘာရှိသေးလဲ”

“ထူးထူးခြားခြားရှိပုံမရပါဘူး။ တပ်တွင်းမဲရုံတွေ တပ်ဂိတ်ဝ ရွှေ့တာ။ ကြိုတင်မဲတွေကို ပိုပြီးစနစ်တကျရှိအောင် ပြုပြင်တာတွေ တော့ ပြည်ထောင်စုကော်မရှင်က နည်းဥပဒေလုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ ပြင်ပုံရပါတယ်။ မဲပေးခွင့်ရှိသူတွေကတော့ ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် (၁၈)နှစ်ပြည့်ပြီးသူတိုင်း ပေးခွင့်ရှိပါတယ်။ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ကျားမ၊ ပညာရည်စသဖြင့် ဘာမှမခွဲမခြားဘဲ အားလုံးတန်းတူညီမျှ မဲသုံးပုံးထည့်ခွင့်ရရှိကြမှာပဲ။ စိတ်ပေါ့သွပ်သူ၊ ဥပဒေအရ ထောင်ကျ အကျဉ်းသား၊ အသက် (၁၈)နှစ်မပြည့်သေးသူ၊ ရဟန်းစတဲ့ သာသနာ့ ဝန်ထမ်း၊ နိုင်ငံသားမဟုတ်သူစတဲ့ အချက်တွေကတော့ မဲပေးခွင့် မရှိကြဘူးပေါ့”

“ကိုယ်မသဲကွဲလို့ တစ်ခုမေးပါရစေဦး”

“မေးပါလေ”

“ဆွဲအနားမကြားသူ၊ မျက်စိမမြင်သူ၊ နေထိုင်မကောင်းလို့ ဆေးရုံတက်ကုသခံနေရသူဆိုရင်ကော မဲပေးလို့ရသလား”

“စိတ်မပေါ့သွပ်ဘူး။ အသက် (၁၈)နှစ် ပြည့်ပြီးသူဆိုရင် သူတို့အားလုံးသက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ထဲမှာ စာရင်းပါပြီးပါက မဲပေးခွင့် ရပါတယ်”

“အဝေးနိုင်ငံခြား၊ ရှေ့တန်းစစ်မြေပြင်ရောက်နေသူတွေ အတွက်ကော”

“ကော်မရှင်အဆင့်ဆင့်က တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အခွင့်အရေးမဆုံး ရှုံးရလေအောင် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သံတမန်ဦးစီးဌာနတို့၊ ကာကွယ်ရေး၊ ပြည်ထဲရေးတို့နဲ့ လက်တွဲပူးပေါင်းပြီး ယခင်ရွေးကောက် ပွဲများလိုပဲ စီမံဆောင်ရွက်ပေးကြပါလိမ့်မယ်”

“ပြည်ထောင်စုကော်မရှင်ရဲ့ တိတိကျကျပြတ်ပြတ်သားသား နဲ့ သမာသမတ်ကျဖို့တော့ လိုပေလိမ့်မယ်။ စိန်ခေါ်မှုတွေကို မှန်မှန် ကန်ကန် သူကဖြေရှင်းရင်ဆိုင်နိုင်ပါစေ ဆုတောင်းပါတယ်”

“ဆုတောင်းကြရတာပဲလေ”

ချစ်နိုင် (ဗိုလ်တပ်မှူး)

ပြည်ထောင်စုနေ့စဉ်သတင်းစာ (၂၀-၁-၂၀၂၀)



(၂)

လက်စွဲကျင့်သုံး

နိဒါန်း

“ကိုချစ်နိုင်ရေ”

“ပြော သူငယ်ချင်း”

“မောင်ရင်စာပေဟောပြောပွဲတွေ သွားဟောတဲ့အခါ တစ်ခါ က ပြောလည်းပြော၊ ရေးလည်းရေးဖူးတဲ့ လက်စွဲကျင့်သုံးစကား ခြောက်လုံးဆိုတာ အခုတစ်လောမှာ ထည့်ပြောဖြစ်သေးလား”

“ဪ... ၁၉၇၉-၁၉၈၀ လောက်ဆီက ဒေါက်တာ မောင်မောင်ရေးခဲ့(ဘာသာပြန်ခဲ့)ဖူးတဲ့ The 6 words to live by ဆိုတဲ့ အဆိုအမိန့်လေးထင်တယ်။ ဟုတ်လား”

“ဟုတ်တာပေါ့။ ဘယ်သူကစတင်ပြီး ဘယ်မှာဖော်ပြခဲ့သလဲ အရင်းအမြစ်မသိရပေမယ့် အင်္ဂလိပ်တက်ကျမ်းစာအုပ်များစွာက ကိုးကားကောက်နုတ်ရေးသားကြတယ်လေ”

“မှန်တယ် သူငယ်ချင်း။ အသုံးများတယ်။ လူကြိုက်များပါ တယ်။ အနောက်တိုင်းတက်ကျမ်းပြုစုသူများလည်း သုံးကြတယ်။ စင်ကာပူက စာရေးသူအချို့ကောက်နုတ်ဖော်ပြကြတာလည်း တွေ့

ဖူးတယ်။ သို့ပေမယ့် ဘယ်စာအုပ်က အစောဆုံးစတင်ပါခဲ့သလဲဆိုတာတော့ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၄၀ ကာလမှာတောင် ဘာသာပြန်ခဲ့တဲ့ ဒေါက်တာမောင်မောင်ကိုယ်တိုင်က ကုလသမဂ္ဂလက်ကမ်းစာစောင်လေးထဲမှာ တွေ့ရတဲ့စကားခြောက်ခွန်းကို ကြိုက်လွန်းလို့ပါဆိုပြီး သမီးနဲ့သား ဝန်ထမ်းများသို့ စာအုပ်မှာထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့တာလေ။ မူရင်းရေးသူအမည်ပါခဲ့ပုံမရဘူးထင်တယ် သူငယ်ချင်းရ”

လက်စွဲ

“ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်လေ။ လူတွေရဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အသင်းအပင်းအဖွဲ့အစည်းနဲ့ စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ကြရတဲ့နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီအဆုံးအမ၊ အဆိုအမိန့်လေးက တော်တော်တန်ဖိုးရှိတယ်။ အကျိုးရှိတယ်။ ကိုချစ်နိုင်တို့လို စာပေရေးသားသူ၊ စာပေဟောပြောသူတွေက ပြန့်ပွားအောင်ရေးသားသင့်တယ်။ ဟောပြောသင့်တယ်”

“ရေးတယ်လေ။ ထည့်ပြောဖူးတယ်လေ။ ကိုယ်လည်း လက်ခံသဘောကျလို့ပါ”

လက်ညှိုးထိုး

“ကျေးဇူးသိတတ်မှု ခေါင်းပါးတာ၊ တစ်ဖက်သားကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၊ မေးမြန်းပြီး အကူအညီယူရကောင်းမွန်းမသိတာ၊ အမှားအလွဲပြုလုပ်မိပြီးရင်လည်း ဝန်မခံချင်ဘဲ ရှောင်လွှဲပြီး ဟိုလူ့အပေါ်လွဲချ၊ ဒီလူ့အပေါ် အပြစ်ပုံချ၊ မဆိုင်တဲ့လူလက်ညှိုးထိုး စသဖြင့်...”

“တော်ပါတော့ သူငယ်ချင်းရာ။ စာရေးသူ၊ စာပေဟောပြောသူဆိုတာက လူမှုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး၊ ဝေဖန်အကြံပေးရေးတို့မှာ ပါသင့်တယ်။ ပါရမယ်ဆိုတာ သဘောတရားအရတော့ မှန်ပါတယ်။ ကောင်းပါတယ်။ စေတနာနဲ့ကောင်းတာတွေပြောတာပါ။ အမှန်ဖြစ်အောင် ရေးတာပါလို့ ဆင်ခြေပေးလို့မရဘူး သူငယ်ချင်းရာ။ ဟိုခေတ်

စာပေစိစစ်ရေးဆိုတာက ဖြတ်တာတောက်တာ။ မင်အမည်းနဲ့ ပိတ်
လိုက်တာလောက်ပဲရှိခဲ့တာ။ အခုခေတ်မှာ ပုဒ်မအမျိုးမျိုးနဲ့ တရားရုံး
တွေမှာ စာရေးဆရာတွေရော၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေရော၊ တရားဟော
တဲ့ ဆရာတော်တွေရော၊ အမှုအခင်းအပေါင်း ၁၀၀ ကျော် ၂၀၀
လောက်တောင် ရှိနေသတဲ့လေ။ ရေးတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဟောပြောတာဖြစ်ဖြစ်
အန္တရာယ်မရှိအောင် (စောင်းမြောင်းပုတ်ခတ်တယ်လို့ အထင်မခံရ
အောင်၊ အမြင်မကတ်အောင်) သတိရှိရပါတယ်။ ငါးပိကြော် မစား
ချင်ဘူးကွာ။ အသက်ကြီးပါပြီ။ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နေထိုင်ပြောဆိုပြီး
မေတ္တာစိတ်လေး တိုးပွားအောင် ကြိုးစားတာပဲကောင်းတယ် မဟုတ်
လား သူငယ်ချင်းရာ”

“ကိုယ်ပြောတာ ဥပဒေကျူးလွန်ဖို့ပြောတာမဟုတ်ပါဘူးကွာ။
ဒေါက်တာမောင်မောင် ဘာသာပြန်ဖော်ပြခဲ့ဖူးတဲ့ **နှစ်ပေါင်း ၄၀**
ကျော်က စကားလေးတွေ ကောင်းလို့ မောင်ရင်ပြောစေချင်တယ်၊
တိုက်တွန်းတာပါ”

“အဲဒါက ပရိသတ်အခြေအနေအဆင့်အတန်းနဲ့လည်း ဆိုင်
တယ်ကွဲ့”

“ပြောပါဦး”

ပရိသတ်

“လူစုံအလွှာစုံပါတဲ့ စာပေဟောပြောပွဲ ပရိသတ်မျိုးမှာ
အဲသလိုအချက်အလက်တွေက သူ့မူရင်းဘယ်လိုပဲ ကောင်းတယ်ဆို
ဆို မဆီလျော်ဘူး။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေ၊ ဘွဲ့ရပညာတတ်
တွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်က မန်နေဂျာ၊ ဦးစီးအရာရှိ၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး စတဲ့
ပရိသတ်မျိုးဆိုရင် သူတို့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးစေအောင်
အထောက်အကူပေးဖို့ မျှဝေအသိပေးရင် အသုံးကျတယ်”

“ဪ... ဒီလိုလား”

“အချက်တစ်ခုချင်းကို အမှတ်စဉ်တပ်ပြီး ပြောပြ၊ ကူးရေး၊ ရေးမှတ်သွားစေရုံလောက်နဲ့လည်း မထိရောက်သေးဘူး။ ဒါကို နားလည်အောင်၊ နားဝင်အောင် သေသေချာချာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြုစုပြီး ပြောပြ၊ ပြီးရင် သူတို့ကိုယ်တိုင် အလုပ်ခွင်၊ လုပ်ငန်းထဲမှာ၊ အသင်းအဖွဲ့အတွင်းမှာ၊ ဘယ်လိုသုံးမယ်ဆိုတာ ပြန်လည်ပြောပြ၊ တင်ပြ၊ ရှင်းလင်းစေရမယ်။ တစ်ဦးချင်းရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်တွေကို လေးလေးစားစား အချိန်ပေးနားထောင်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်”

“ဟာ သင်တန်းပေးသလို ဖြစ်နေမှာပေါ့”

“လူတစ်ယောက်ချင်းစီမှာ လက်စွဲကျင့်သုံးသွားစေအောင် ရည်ရွယ်တယ်ဆိုရင်တော့ လက်စွဲကျင့်သုံးစကား ခြောက်လုံးဆိုတာ ဒါတွေပဲဗျို့။ ကူးရေးမှတ်ကြ။ သုံးကြပေတော့ ပြောလိုက်ရင် တကယ် ဘာမှမဖြစ်လာနိုင်ပါဘူး”

“အချိန်ပေးရမယ်ပေါ့”

“ပရိသတ်ဖြစ်စေ၊ နာယူသူဖြစ်စေ၊ သူတို့ပါဝင်လုပ်ဆောင် စေရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့”

“ဟုတ်ပါတယ်”

“ဘာဖြစ်လို့ ကိုချစ်နိုင်က ဒီလိုထိအောင် အလေးအနက်ထားပြီး လုပ်ဆောင်ဖို့ စိတ်ကူးရတာလဲ”

အလေ့အထ

“အကျယ်မပြောတော့ပါဘူး သူငယ်ချင်းရာ။ အလေ့အထ၊ အလေ့အကျင့်၊ အကျင့်ပါအောင် လုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာ နားထောင်၊ ရော့အင့်၊ ဒါပဲဆိုရုံနဲ့ မရဘူး။ အကြိမ်ကြိမ်၊ အခါခါ၊ အထပ်ထပ်၊ စွဲမြဲသေချာတဲ့ထိအောင် အဖန်ဖန်လေ့ကျင့်ပေးမှ ကျင့်သုံးသွားကြတဲ့ ဘဝရစေပါတယ်။ ဘာသာတရားကို လေးနက်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေဟာ ဒုလ္လဘရဟန်းဘဝတစ်ပတ်၊ ၁၀ရက်ဝတ်ကြတယ်ဆိုတာမျိုး

ကို မချီးမွမ်းလှပါဘူး။ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ လေးဝါ၊ ငါးဝါ၊ ဆယ်ဝါ (ဆယ်နှစ်ကြာ) ရဟန်းဘဝနေပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်တာမျိုးဖြစ်စေ အားပေးပါတယ်။ နှစ်သက်တော်မူပါတယ်။ အကျင့်ဆိုတာမျိုးဟာ ဘဝနဲ့ချီပြီး ကျင့်ရတာမျိုးပဲ”

“ကိုချစ်နိုင်ကလဲ လက်စွဲကျင့်သုံးစကား ခြောက်လုံးဆိုတာ အလွန်တရာကောင်းလွန်းလို့ ပရိသတ်တိုင်းနဲ့မကိုက်ဘူး။ ဟောပြောပွဲတိုင်းမှာ ပြောလို့မဆီလျော်ဘူး။ သင်တန်းလို၊ ဆွေးနွေးပွဲလို၊ အလုပ်ရုံဟောပြောပွဲလို အစီအစဉ်မျိုးမှ ပြောရင် ကောင်းတယ်ပြောရင် ပြီးရော”

“အေးလေကွာ၊ ဒီသဘောပါပဲ”

“ကိုယ်ကတော့ ကိုချစ်နိုင်ရေးဖူးတဲ့ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၃၀လောက်ကတည်းက ကိုယ့်မှတ်စုထဲ သေသေချာချာကူးယူထားပြီး မှတ်မှတ်သားသား တန်ဖိုးထားတယ်ဟ”

“သူငယ်ချင်းအသက်ကြီးပါပြီ။ သားသမီးတွေတောင် သူ့အိုးသူ့အိမ်ထောင်တွေနဲ့ ဖြစ်နေကြပြီ။ မောင်ရင့်မြေးတွေပဲ ပေးဝေလိုက်ပေတော့”

“တူတွေ၊ တူမတွေ ကိုယ်က မျှဝေပေးဖူးပါတယ်”

“ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်”

“ဘယ်ခေတ်မှာမှ မရိုးဘူး၊ မတိမ်ကောဘူး”

မရိုးနိုင်

“ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကိုယ်ရေးခဲ့ဖူးတာလေးကို အမှတ်တရ ရှိတယ်ဆိုရင် စာရေးသူက ကျေနပ်ကြည်နူးတာပဲလေ”

“ကိုယ်မှတ်မိသလောက် အဲဒီခြောက်ချက်ကို ပြောပြမယ်။ ကိုချစ်နိုင်က ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးကွာ။ အဲသလိုဆို မကောင်းဘူးလား”

“လုပ်လေ။ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း သဘောပေါ့”

“လက်စွဲကျင့်သုံးစကား ခြောက်လုံးရဲ့ လှပတဲ့ အစီအစဉ်ကျမှု သဘောတစ်ခုက ပထမအချက်ဟာ တစ်လုံး၊ ဒုတိယက နှစ်လုံး၊ တတိယကျ သုံးလုံးစသဖြင့် အစဉ်လိုက် ဦးရေတိုးသွားတာလေ။ ဆဋ္ဌမအချက်က စာလုံးခြောက်လုံးဖြစ်သွားရောဗျာ။ အဲဒါက ထူးခြားပြီး မှတ်သားမိစရာဖြစ်စေတယ်”

“သူငယ်ချင်းက တော်တော်သတိတရမှတ်မိနေတာပဲကိုး။ ပြောပါဦး”

လက်စွဲကျင့်သုံး စကားခြောက်လုံး။ ခြောက်ချက်စလုံး အရင် ပြောပြမယ်-

၁။ We ကျွန်ုပ်တို့၊ ငါတို့အားလုံး (Not I) ငါမဟုတ်။

၂။ Thank You. ကျေးဇူးသိတတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ပါ။

၃။ If you please! အကူအညီယူပါ (အားမနာပါနှင့်)။

၄။ What is your opinion? တိုင်ပင်ပါ။ မေးမြန်းပါ။

၅။ You did a good job. ချီးကျူးပါ။ မုဒိတာ စိတ်ထားပါ။

၆။ I think I made a mistake မှားလျှင် ဝန်ခံ၊ အမြန်ပြုပြင်။

(လွဲမချနဲ့၊ မြဲမထားနဲ့)

ငါမဟုတ်

“ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတော်တယ်ကွာ။ တကယ့်စာဖတ် ပရိသတ် ကောင်းတစ်ယောက်ပဲ”

“သိပ်မချီးကျူးပါနဲ့ ကိုချစ်နိုင်ရာ။ မောင်ရင့်စာအုပ်တွေ ဖတ် လာတာမနည်းတော့ဘူးလေ။ ချီးကျူးတော့ ကျေးဇူးတင်တာပေါ့။ ပထမတစ်ချက်က ကျွန်ုပ်တို့ We လို့ ခံယူပါတဲ့။ Not I ငါ တစ်ဦး တည်းမဟုတ်။

အချို့လူတွေက သူတို့ပဲလုပ်မယ်။ အခြားလူတွေမပါနဲ့။ ဗျူရို ကရက်လည်း အသုံးမကျဘူး။ ခရိုနီလည်း အိမ်မလာနဲ့။ ကပ်ပါးရပ်ပါး တွေ၊ ဘာအခွင့်အရေးမှ လာမပူဆာနဲ့။ ငါနဲ့ဝေးဝေးကင်းကင်းနေ (အစပိုင်း ခတ်ပြတ်ပြတ်ဆက်ဆံပေမယ့် နောက်ကျတော့ မကင်းရာ

မကင်းကြောင်း ရောရောထွေးထွေးပါပဲ)၊ ဌာနဆိုင်ရာတွေလည်း မယုံရဘူးခပ်ခွာခွာနေ စသဖြင့်”

“ထားပါတော့ သူငယ်ချင်းရာ။ မောင်ရင်ဋီကာချဲ့မှ အဓိပ္ပာယ်ကောက်တာလွဲချော်နေပါမယ်”

“ကိုယ်နားလည်သမျှ ပြန်ပြောပြတာပါ။ ငါချည်းပဲ ဘယ်ဟာမှာ မပြီးနိုင်ဘူးလေ။ အားလုံးပါဝင်ပူးပေါင်းလာအောင် ဆွဲဆောင်ရမယ့်အစား သူတစ်ပါးကို ရန်လုပ်၊ ပုတ်ခတ်၊ ချိုးဖဲ့၊ မတူသလို မတန်သလို၊ လက်မတွဲချင်သလိုလို၊ ဝီမယူဆဘဲ အိုင်ချည်းမှတ်ယူခဲ့တဲ့ အလွဲတွေကြောင့်...”

“ရပါပြီ။ နားလည်ပါပြီ။ နောက်တစ်ခုပြောပါ”

ကျေးဇူး

“ Thank you ဆိုတဲ့ စကားလုံးက လူအချို့မှာပြောဖို့ တော်တော်နဲ့မြောတွန့်တိုတယ် ကိုချစ်နိုင်ရ”

“ဟုတ်လား”

“သူငယ်ချင်းရာ၊ Thank you ဆိုတာ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောဆိုပါ။ ဒါပါပဲ။ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးတွေ ထည့်ပြောနေရင် ဝါးလုံးရှည်နဲ့ယမ်းသလိုဖြစ်နေပါမယ်ကွယ်”

အကူအညီ

“တတိယအချက်က If you please! သူတစ်ပါးဆီက အကူအညီယူပါတဲ့”

“အို တော်ပါတော့ သူငယ်ချင်းရာ။ မူရင်းအင်္ဂလိပ်လိုက သူတစ်ပါးဆီက အကူအညီလိုအပ်ရင် ယူသင့်ရင်ယူပါ။ တောင်းပါ။ အားမနာပါနဲ့၊ မရှက်ပါနဲ့ဆိုတဲ့ သဘောလောက်ပါ”

တိုင်ပင်ပါ

“နောက်တစ်ချက်က What is your opinion? မေးပါတဲ့။ အကြံဉာဏ်ယူပါတဲ့။ တိုင်ပင်ပါလို့ဆိုလိုတာပါပဲ”

“အညီအညွတ်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ မပြတ်ပြုအပ်ခြင်းဆို

တဲ့ သန္တိပါတာအချက်ဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူတဲ့ အပရိဟာနိယတရား မဆုတ်မယုတ် မပျက်မပြားစေသောတရား (၇)ပါးမှာလည်း ပါတယ် သူငယ်ချင်းရ။ ဒါတွေကို လျစ်လျူရှုပြီး ဖောက်ဖျက်လွဲချော်နေရင်တော့”

တော်သူချီးမြှင့်

“ပဉ္စမအချက်က "You did a good job" လို့ တော်သူကို ချီးမွမ်းပါ။ ချီးကျူးပါ။ ချီးမြှောက်လို့ အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်တယ်။ ဒါလည်း...”

“ထားပါ။ ထားပါ။ သူငယ်ချင်း ရှင်းပြမနေပါနဲ့တော့။ နောက်ဆုံးတစ်ချက်ပဲ ပြောပြတော့နော်”

“ I think I made a mistake တဲ့”

မှားရင် ဝန်ခံပါ

“မှားရင် ဝန်ခံလိုက်ပါ။ အမြန်ဆုံးပြုပြင်လိုက်ပါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ”

နိဂုံး

“သူငယ်ချင်း ထားပါတော့။ ထားပါတော့။ ငြင်းရခဲရမယ့် အရာတွေ မပြောကြေးကွာ။ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၃၀ဆီက ကိုယ်ရေးခဲ့၊ ဟောပြောခဲ့တဲ့ မှတ်သားစရာစကားခြောက်ခွန်းကို မှတ်မိနေသေးတဲ့ ချစ်သူငယ်ချင်းကို လေးလည်းလေးစားတယ်။ ချီးလည်း ချီးကျူးတယ်။ အထူးပဲ ကျေးဇူးလည်းတင်ပါတယ်နော်။ ကြိုက်ရင် သုံးပေါ့။ မကြိုက်ရင်မယူနဲ့ပေါ့။ လက်စွဲကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးငယ်တွေ၊ စာဖတ်ပရိသတ်တွေအနေနဲ့တော့ အကျိုးရှိလှတဲ့ ဗဟုသုတလို့ ဆိုကြတာများပါတယ်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

ရတနာပုံသတင်းစာ (၁၃-၁-၂၀၂၀)



(၃)

အသက်ရှည်ဆေး

“သူငယ်ချင်း ရောက်နေတာကြာပြီလား”

“မကြာသေးပါဘူး။ ၁၅ မိနစ်လောက်ပါပဲ”

“လက်ဖက်နဲ့ရေနွေးကြမ်း စားဦး၊ သောက်ဦး”

“အေးပါ။ အေးပါ။ လက်ဖက်နဲ့ အကြော်စုံ ကြိုက်ပါတယ်”

“အလုပ်တစ်ခုရှိလို့ ဆရာကြီး ဗိုလ်ကလေးတင့်အောင်ဆီကို သွားမေးတာ။ သွားတွေ့တာကွယ်။ ဆရာကြီးက သတိကောင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းဗျာ”

“အသက် ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ”

“၉၈ နှစ်ပြည့်နေပြီ”

“အလိုလေး အသက် ၁၀၀ ပြည့်ဖို့ရာ နှစ်နှစ်သာလိုပါတော့ ကလားဟေ။ အသက်ရှည်တဲ့နည်းလေး မမေးခဲ့ဘူးလား ကိုချစ်နိုင်ရဲ့”

“မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးက ဘုရားဟောတရား(သုဘသုတ်) ကို စာစီထားပေးတာရှိတယ်လေကွယ်”

“သူ့ကိုသတ်ဖြတ် အသက်တိုတတ်၊ မသတ် အသက်ရှည်”တဲ့။ လူတချို့က အသက်တိုကြတယ်။ အချို့က အသက်ရှည်

ကြတယ်။ လူချင်းတူပါလျက်နဲ့ သက်တမ်းအတို၊ အရှည် ကွဲပြားခြားနားကြတာ ဘာကြောင့်ပါလဲဘုရားလို့ သုဘလုလင်ကမေးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဖြေကြားတော်မူခဲ့ဖူးတယ်လေ”

“အေးလေ၊ အဲဒါကတော့ အတိတ်ဘဝ၊ ယခုဘဝ ကိုယ်ပြုခဲ့ပြီးတဲ့အကြောင်းခံသဘောပေါ့ကွာ။ ပစ္စုပ္ပန်အတွက် ဆက်လက်လိုက်နာစရာတွေ မေးခဲ့ရမှာ”

“အဲဒါလည်း အသက် ၁၀၀ နီးအောင် အသက်ရှည်လှတဲ့ အစ်ကိုလေး ဗိုလ်ကလေးတင့်အောင်ကို အထူးမေးနေစရာမလိုပါဘူးဗျာ။ သူက အသက်ရှည်စေတဲ့ အကြောင်းတရားငါးပါးဆိုတဲ့ အချက်တွေနဲ့ တိတိကျကျ ကိုက်ညီစွာ လိုက်နာနေထိုင်တယ်ဟ”

“ဘာတွေများလဲ။ ပြောစမ်းပါဦး”

“အသက်ရှည်စေသော အကြောင်းတရား ငါးပါးဆိုတာ ရှိတယ် သူငယ်ချင်းရ-

၁။ သပ္ပာယ်ကာရီ = မိမိနဲ့သင့်လျော်ရာကိုသာပြုလေ့ရှိခြင်း။

၂။ သပ္ပာယ်မတ္တဇာနာတိ = ထိုသင့်လျော်ရာကိုပြုရာ၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း။

၃။ ပရိဏတဘောဇီ = ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သောအစာကိုသာ စားလေ့ရှိခြင်း။

၄။ သီလဝါ = ငါးပါးသီလနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

၅။ ကလျာဏမိတ္တတာ = မိတ်ဆွေခင်ပွန်းကောင်းရှိခြင်းတဲ့။

အင်မတန် မှန်ကန်ကြောင်း အစ်ကိုလေးက သာဓကသက်သေပါပဲ။ အစ်ကိုလေး ဗိုလ်ကလေးတင့်အောင်ဟာ အနေအထိုင်၊ အပြောအဆို၊ အစားအသောက်၊ အင်မတန်ဆင်ခြင်နိုင်တယ်။ ဖြောင့်မတ်တယ်။ ရိုးရှင်းတယ်။ ရောင့်ရဲတယ်။ အသက်ရှည်စေသော

အကြောင်းတရားငါးပါးနဲ့ တမင်တိတိကျကျ လိုက်နာပြီးသားဖြစ်နေတယ်။ သူတစ်ပါးကို အပြစ်မတင်ဘူး။ အပြစ်မမြင်ဘူး။ ဘယ်သူ့အကြောင်းမှ မကောင်းမပြောဘူး။ ကောင်းမွန်တဲ့အကြောင်းအချက်ကိုပဲ မှတ်သားထားတယ်။ ပြောလေ့ရှိတယ်။ စိတ်ထားဖြူတယ်။ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်။ အကောင်းမြင်တဲ့ သဘောထား လက်ကိုင်ထားတတ်တယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့နေတတ်တယ်။ တစ်ဦးချင်းစီအပေါ်မှာ လေးစားချစ်ခင်တော့ သူ့ကိုလည်း ချစ်ခင်ကြတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေ အနီး၊ အဝေးမှာ အလွန်များတယ်။ (ရပ်ဝေးဒေသအမျိုးမျိုးက အသီးအနှံ၊ အစားအသောက်၊ အသုံးအဆောင်စတဲ့ ကန်တော့လက်ဆောင်တွေကို ဆွေမျိုးသားချင်းလို ချစ်ခင်တဲ့ သဘင်၊ ရုပ်ရှင်၊ ဂီတ၊ စာပေ၊ အနုပညာမြတ်နိုးကြသူတွေက ပို့ပေးလေ့ရှိကြတယ်။ ကလျာဏမိတ္တတာဆိုတာ ဒါတွေပဲနေမှာလို့ စဉ်းစားမိပါရဲ့)

“ကုသိုလ်ထူးတယ်။ အကျိုးပေးကောင်းတယ်။ ပြောရမှာပေါ့ သူငယ်ချင်းရယ်”

“သမီးက ဆရာဝန်၊ သမက်လည်း ဆရာဝန်၊ မြေးနှစ်ယောက်ကလည်း ဆရာဝန် (တစ်ယောက်က ခံတွင်းနဲ့သွားဘက် ဆရာဝန်) စသည်ဖြင့် ဂရုတစိုက်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ကြတဲ့ မိသားစုလည်း ရှိတယ်လေ”

“ကိုချစ်နိုင်လည်း သမီး ဆရာဝန်၊ သမက်ဆရာဝန်ပဲ မဟုတ်လား”

“ထားပါလေ။ ဆရာကြီး ဗိုလ်ကလေးတင့်အောင်ရဲ့ အနုပညာအလုပ်အပေါ်မှာ အလေးအနက်စိတ်ပါဝင်စားမှုနဲ့ ပျော်ပိုက်မှု၊ အာရုံစိုက်မှုကတော့ အလွန်တရာ ချီးကျူးစရာပဲ။ ဆရာကြီး မင်းသုဝဏ်၊ ဆရာကြီးသုခ၊ ဆရာမကြီး ဒေါ်ကြန် စတဲ့ အသက်ရှည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊

ရွှေဟင်္သာဆရာတော်၊ ကမ္ဘာ့သာသနာပြုအရှင်သေဋ္ဌိလ ဆရာတော် အစရှိတဲ့ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်တွေဟာ ယောနိသောမနသိကာရ စိတ်ကိုအေးချမ်းဖြူစင်အောင် ထားရှိနိုင်ကြကြောင်း တွေ့ကြရတယ်။ စိတ်ကောင်း၊ စေတနာကောင်းထားတတ်ပြီး မေတ္တာခွန်အားကြီးမားလေ အသက်ရှည်လေလေဖြစ်ပုံရတယ်”

“အစားအသောက် ဆင်ခြင်နိုင်တာကော”

“မှန်တယ်။ မြို့မကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုန်ပရိယတ္တိ စာသင်တိုက် အရှင်ဂုဏာနန္ဒဆရာတော်ကြီး မြွက်ကြားဖူးတယ်။ ဘောဇန မတ္တညူ နဲ့ပတ်သက်တဲ့သုံးချက်တဲ့-

“၁။ ဆာမှစား၊ ၂။ တည့်တာစား၊ ၃။ လျှော့စားတဲ့”

“တိုလှ၊ ကျဉ်းလှသကွယ်။ ရှင်းပါဦး ကိုချစ်နိုင်ရ”

“ဗိုက်ဆာမှ စားပါတဲ့။ အစားအစာမြင်တာနဲ့ ယူစားတာမျိုး၊ မဆာဘဲ စားတာမျိုးမလုပ်နဲ့။ အချိန်မှန်မှန်စားတဲ့အကျင့်ရှိရင် အချိန်မှန်မှန် ဝမ်းဗိုက်က ဆာလောင်လာတာပဲ။ တည့်တာပဲစားရမယ်ဆိုတာက တညင်းသီး၊ ဒူးရင်းသီး၊ ဘဲကင်၊ ဝက်သား၊ အရက်သေစာ စတဲ့အရာတွေ မိမိနဲ့မတည့်မှန်းသိပေမဲ့ စားချင်သောက်ချင်တဲ့ အာသာဆန္ဒကို မထိန်းချုပ်နိုင်တာကြောင့် ရောဂါတိုးပြီး သေကြတာလည်း တွေ့ဖူးမှာပေါ့။ မတည့်တာဆို မစားဘဲရှောင်ပါ”

“မုန့်ဟင်းခါးကိုကြိုက်တတ်လို့ မုန့်ဖတ်ကော၊ ဟင်းရည်ကော ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်သိမ်းပြီး သုံးရက်ဆက်တိုက်စားတဲ့လူတစ်ယောက် သွေးတွေတက်ပြီး သေသွားတာ တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်”

“လျှော့စားပါဆိုတာကတော့ ထမင်းစားလို့ မဝသေးခင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ဒါမှမဟုတ် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို မစားတော့ဘဲ လျှော့စား၊ ချန်စားတာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်တဲ့။ စူဇကာ ပုဏ္ဏားနဲ့ အစားကောင်းမက်တဲ့၊ အစားကောင်းအသောက်ကောင်း

တွေရင် ဗိုက်ကြီးကားပြီး ပူထွက်လာအောင် တနင့်တပိုးစားတတ်သူ
တွေဟာ ရောဂါထူတတ်တယ်။ အစာအိမ်၊ အူမကြီး၊ အူသိမ် စတဲ့
ရောဂါတွေရတတ်တယ်။ လျော့စားတဲ့အကျင့်လုပ်သင့်တယ်တဲ့”

“ကိုချစ်နိုင်ပြောဖူးတယ်လေ။ ဆရာကြီး ဗိုလ်ကလေး တင့်
အောင်ဟာ အစည်းအဝေးတို့၊ ဧည့်ခံပွဲတို့က ကျွေးမွေးတဲ့ ဒန်ပေါက်၊
ခေါက်ဆွဲ၊ စမူဆာ၊ ရေခဲမုန့်၊ ကိတ်မုန့် စတဲ့ ဆိုင်ကလုပ်ထားတဲ့
စားကောင်းသောက်ဖွယ်တွေကို ဘယ်တော့မှမစားဘူးဆို”

“သူက အိမ်ကချက်တဲ့ ထမင်းဟင်းပဲစားတယ်။ လက်ဖက်
ရည်၊ ကော်ဖီလည်းမသောက်ဘူး။ နာမည်ကြီးတဲ့ အစားအသောက်
ဆိုင်က ဝက်သားပေါင်း၊ ဘဲကင်၊ ကြက်ကြော်ဆိုတာတွေလည်း ဘာမှ
မမက်မောဘူး။ ပဲကတ္တီပါပြုတ်၊ ထောပတ်ပဲပြုတ်တို့ပဲ အဓိကထား
စားတော့တယ်။ အစားအသောက် အင်မတန် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်
ဆင်ခြင်ပါတယ်”

“အတုယူစရာ၊ သင်ခန်းစာ ယူစရာတွေပဲနော်”

“အသက်ရှည်စေရာသော ကုသိုလ်ခြောက်ပါးဆိုတာ
သူငယ်ချင်းကြားဖူးသလား”

“ဟင်း ရှိသလား။ မကြားဖူးဘူးဟ”

“မဟာဝင်ပါဠိတော်မှ သီဟိုဠ်ကျွန်းဝဿဘမင်းကြီးကို ရဟန္တာ
အရှင်မြတ်တွေက ဟောကြားချက်လို့ ကြားဖူးမှတ်ဖူးခဲ့တာပဲ။ ဒီလို
အချက်တွေ ပြုမူဆောင်ရွက်(လှူဒါန်း)ရင် အသက်ရှည်စေသတဲ့-

၁။ ရေစစ်အလှူ။

၂။ ဇရပ်၊ တန်ဆောင်း၊ ဂူ၊ ကျောင်း၊ မဏ္ဍပ်အလှူ။

၃။ သူနာတို့အား ဆေးအလှူ။

၄။ ပျက်စီးယိုယွင်းနေတဲ့ စေတီ၊ တန်ဆောင်း၊ တံတား၊
ကျောင်း၊ ဇရပ်တို့ကို ပြင်ဆင်ဆောက်လုပ်တဲ့အလှူ။

- ၅။ သတ္တဝါတို့ကို ဘေးမဲ့ပေးလွှတ်ခြင်းအလှူ
 ၆။ ပဉ္စသီလ သမာဒါန - ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုး၊
 ထဘီကဲ့သို့ မြဲစွာစောင့်ထိန်းမှု”

“အေးအေး ကိုချစ်နိုင်ပြောပြတော့လည်း သိရပြီ။ အရင်က
 လည်း ကြားဖူးနားဝတော့ ရှိခဲ့သလိုလိုပါပဲ။ အခုပိုပြီး တိတိကျကျ
 သိရတာပေါ့ကွယ်”

“လူ့ဘဝဆိုတာ ရခဲလှတယ်။ တန်ဖိုးရှိလှတယ်။ ဒါပေမဲ့
 အကျိုးရှိအောင် တန်ဖိုးမထားတတ်ရင် အသက်ပင်ရှင်နေသော်ငြား
 လည်း လူသေကောင်နဲ့မခြားဖြစ်ရတဲ့ လူစားတွေလည်း ရှိသေးတယ်”

“ပြောပါဦး သူငယ်ချင်း”

“အသက်ရှိသော လူသေကောင်ရှစ်ယောက်လို့ အဂ္ဂ
 မဟာပဏ္ဍိတ အရှင်ဩဘာသာဘိဝံသဆရာတော်က သုတေသနသရုပ်
 ပြ အဘိဓာန်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်-

- ၁။ ငတ်မွတ်ဆင်းရဲ မွဲပြာကျနေသောသူ
 ၂။ ရောဂါအနာနှိပ်စက်ခံစားနေရသောသူ
 ၃။ အတ္တပရ ကျိုးနှစ်ဝကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ အသိတရား
 မရှိသူ
 ၄။ သူများထံမှ ခံယူချေးငှားကြွေးမြီများသောသူ
 ၅။ မင်းကျွန်ဘဝလခစားလုပ်ရသူ၊ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်မရှိသူ
 ၆။ ယောက်ျားဖြစ်လျက် မိန်းမလျာလိုနေသူ
 ၇။ အပျင်းများလျက် စဉ်းစားကာသာ အချိန်ကုန်သူနဲ့
 ၈။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု (ပြုရကောင်းမှန်းမသိ) သတိမေ့လျော့
 နေသူတဲ့”

“အလိုလေး၊ သတိထားစရာ၊ ဆင်ခြင်စရာတွေပါကလား
 သူငယ်ချင်းရေ”

“တကယ်ဆို နေရသမျှ လူ့ဘဝသက်တမ်းတိုတိုလေးမှာ
 လောကကောင်းကျိုး၊ ဝေနေယျလူအများကောင်းကျိုးတို့ကို စွမ်း

ဆောင်သယ်ပိုးသွားနိုင်ခဲ့ရင် ကောင်းတာပေါ့”

“မှန်သဗျာ”

“လှပတဲ့ အနာဂတ်ကို လူငယ်မောင်မယ်တွေ တာဝန်ယူပြီး လက်ဆင့်ကမ်းဖန်တီးတည်ဆောက်ကြရမယ်မဟုတ်လား”

“ဟုတ်တာပေါ့ ကိုချစ်နိုင်”

“ဆရာကြီးအောင်သင်း စာပေဟောပြောပွဲတွေမှာ ဟောပြော လေ့ရှိတဲ့ ကိုယ်ကျင့်ရယ်၊ သတ္တိရယ်၊ စွမ်းရည်ရယ်ဆိုတဲ့ ဒီသုံးချက် ဟာ လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက် အလွန်ကျင့်သုံးလိုက်နာစရာကောင်း တာပဲ”

“ပြောပြစမ်းပါဦး”

၁။ တာဝန်သိခြင်းဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားပါပဲတဲ့။

တာဝန်မဲ့လျှင် ကိုယ်ကျင့်ပျက်ယွင်းတာပဲ။

၂။ တာဝန်ယူရဲခြင်းက သတ္တိ။

တာဝန်မယူချင်ဘဲ ရှောင်လွှဲရင် သူရဲဘောကြောင်တာပဲ။

၃။ တာဝန်ကိုဆောင်နိုင်ခြင်းက စွမ်းရည်။

တာဝန်ကို အောင်မြင်စေနိုင်တာက ပညာ။

ဆရာကြီး ဦးအောင်သင်းရှင်းပြတာလေ။ ဘဝဆိုတာ တာဝန် သိခြင်း၊ တာဝန်ယူရဲခြင်းနဲ့ တာဝန်ကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့-ကိုယ်ကျင့်ရယ်၊ သတ္တိရယ်၊ စွမ်းရည် (ပညာ)ရယ် ပြည့်စုံအောင် မိမိကိုယ်ကို တည်ဆောက်ကြပါလို့ ဟော ပြောမှာကြားတာ သိပ်တန်ဖိုးရှိတယ်”

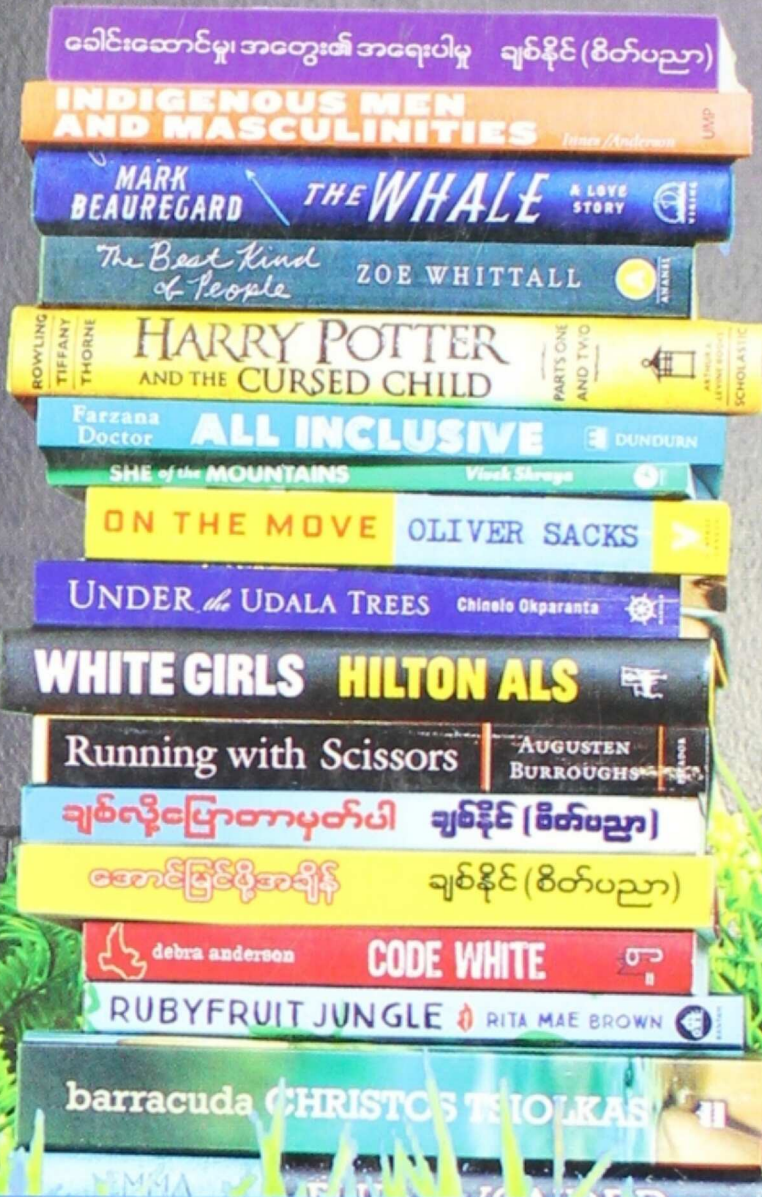
“ကောင်းတယ်နော်။ ဒီသုံးချက်(သုံးနားညီ)တြိဂံနဲ့ ကိုယ့်ဘဝ ကိုတည်ဆောက်ရမယ်မှန်းတောင် မသိရင် ကိုယ့်တိုင်းပြည်၊ ကိုယ့်နိုင်ငံ၊ ကိုယ့်လူမျိုးအကျိုးကို စွမ်းဆောင်နိုင်ပါ့မလား”

“အားလုံးပြုပြင်ပြောင်းလဲကြရမှာပဲကိုး”။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

ရတနာပုံသတင်းစာ (၂၅-၁၁-၂၀၁၉)

ဆက်လက်ဖတ်ရှုလိုပါက စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊
ဗဟိုစာကြည့်တိုက် (e - Library)တွင်
လာရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။



Class no

Acc

နိုင်
စာပေ

မြို့အမှတ် (၁၅၀)၊ ရတနာလမ်းမကြီး၊ ရတနာအိမ်ရာ၊ တိုင်းရင်းသားကျေး
သာကေတ၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၀၉ ၅၅၀၃၂၂၄ ၊ ၀၉ ၇၃၂၂၄၅၂၄