

နပျိုလန်းဆန်းစေဖို့ရာ (၁)

"အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း" ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို ကျွန်တော်တို့ တော်တော်လေး သုံးကြပါတယ်။ တော်တော်ကိုမှန်တဲ့ စကားလုံးတွေပါ။ အသက်ရှည်ဖို့ လိုသလို၊ အနာဆိုတဲ့ ရောဂါကင်းရှင်းပြီး ကျန်းမာနေဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်။ အသက်တော့ (၇၀)ကျော် နေရပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် လေဖြတ်လို့ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေနေတာက (၁၀)နှစ်ကျော်ဆိုရင် မဟုတ်သေးဘူး။ ကျွန်တော်တို့တတွေ ကြိုးစားဖို့လိုတာက အသက်လည်းရှည်ရမယ်၊ အနာလည်းမဲ့ရမယ်။ ဒီရည်မှန်းချက်ကို အမြဲတမ်းပဲ သတိရနေပြီးတော့ နေထိုင်စားသောက် ကျင့်ကြံရပါမယ်။ အဲဒီလိုပဲ ရေးသားဟောပြောပြီး ကျန်းမာရေးပညာတွေ ပေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို ပြည်သူတွေထံ ရောက်ဖို့ စကားလုံးတွေဖြစ်အောင်လုပ်ရင်း စာရွက်ပေါ်မှာ ကျွန်တော်ပြောချင်တာတွေ မြင်ရတော့ ငါလည်း စာရေးဆရာဆိုတာ ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်လာပါလားလို့ သဘောပေါက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်ပြောချင်နေတဲ့ "အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း" အချက်အလက်တွေ၊ ဘယ်လိုနေရမယ်၊ ဘယ်လို စားရမယ်၊ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမယ်ဆိုတာတွေကို ရေးခဲ့ပါတယ်။ နေ့စဉ်တွေ့မြင်ရတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မိသားစု၊ အမျိုးအဆွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်က လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေ၊ တပည့်တွေ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှာ တွေ့နေရတဲ့ လူနာတွေ၊ သူတို့တတွေ နေ့စဉ်နေထိုင် စားသောက်နေကြတာ၊ ကျန်းမာရေးကို သတိမေ့ပြီး နေနေကြတာကိုကြည့်ပြီး သူတို့ကို ပြောစရာတွေ အများကြီး ပေါ်လာတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ "မြန်မာတွေ ပြင်သင့်ပြီ" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေက စိတ်ထဲမှာ အမြဲရှိလာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်စားနေတာဟာ အဆီတွေ များလွန်းတယ်၊ အငန်တွေ သိပ်များတယ်၊ စားနေတဲ့ ထမင်းတွေကလည်း မတန်တဆ၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မြန်မာတွေ အချို့စားတာလည်း များလာတယ်၊ လှုပ်ရှားမှုကလည်း နည်းနည်းလာတယ်၊ လူတွေလည်း တော်တော် ဝလာကြတယ်၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဆီးချိုတွေ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းတာတွေ တွေ့လာတယ်၊ အတိအကျ၊ စာရင်းဇယားနဲ့ မပြနိုင်ပေမယ့်လို့ ကျွန်တော့် အမြင်ကို ပြောရရင် ဒီလိုရောဂါတွေဟာ အခုခေတ်မှာ ပိုပိုပြီး များလာတယ်။ ကျွန်တော် ဆေးကျောင်းသား၊ ဆရာဝန်ပေါက်စတုန်းကနဲ့ အခု တူကို မတူဘူး၊ ဘယ်လိုဖြစ်ပါလိမ့်၊ ဘာတွေများ ပြောင်းကုန်ပါလိမ့် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာလည်း ဒီလိုပါပဲလား၊ ခေတ်ကိုက အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် ပုံစံကို ပြုပြင်ပြီး မနေဘူးဆိုရင် မလွဲမသွေ၊ အသက်တို့ ကြမှာပဲ၊ အသက်ရည်တောင် ရောဂါတွေ ခံစားနေရပြီး အသက်ရည်ရကျိုးနပ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘဝရဲ့ အရသာ (Quality of Life) ဆိုတာ မခံစားရဘဲ၊ အသက်ရှည်နေရင်လည်း ဘာအဓိပ္ပါယ်ရှိတော့မလဲ၊ ဒီလို

အတွေးတွေ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ အမြဲပေါ်နေလို့ (၂၁) ရာစုနှစ် မြန်မာတွေ ဘာတွေများ ပြင်ရမှာလဲ ဆိုတာတွေ ကျွန်တော်တတ်နိုင်သရွေ့ ကျွန်တော့်အမြင်၊ ကျွန်တော့်အတွေး ကျွန်တော့်အရေးနဲ့ တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်တွေထဲမှာ မြန်မာတွေ အချို့ အငန်၊ အဆီနဲ့ထမင်း လျှော့စားဖို့ ကျွန်တော် ရေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အသက်ရည်မယ့်နည်းလမ်းတွေ တစ်မျိုးပြောရရင် အသက် တိုစေမယ့် အချက်အလက်တွေကို ဖော်ထုတ်ပြီး ရှောင်ရမယ့်နည်းလမ်းတွေကို အပတ်စဉ်၊ လစဉ်၊ ဆက်ပြီး ရေးနေတုန်းပါပဲ။ နောက်ဆုံးပေါ် ကမ္ဘာကျော် ဆေးစာအုပ်ကြီးတွေ၊ ဆေးဂျာနယ်တွေကို အများကြီးလေ့လာ၊ သုတေသနပြု အိပ်ရေးတွေ အပျက်ခံ၊ အင်တာနက် (Internet) မှာလည်းရှာဖွေပြီး ပြည်သူတွေသိသင့်တဲ့ အချက်တွေကို ပြည်သူတွေ နားလည် လယ်အောင် ပြည်သူတွေ လက်ခံနိုင်မယ့် စကားလုံးတွေနဲ့ ရွေးချယ်ပြီး ကျွန်တော်ရေးရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိတဆွေတစ်ချို့၊ စာဖတ်ပရိတ်သတ် တစ်ချို့က ကျွန်တော့်ကို တိုက်ရိုက်လည်းမေးတယ်။ မဂ္ဂဇင်းတိုက်ကိုလည်း မေးကြသေးတာ တစ်ခု ရှိပါတယ်။ “ဆရာ ဒီလောက်အစိုးရအလုပ်၊ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းတွေ အလုပ်ရှုပ် နေတာ ဒီဆောင်းပါးတွေ၊ သူကိုယ်တိုင် ရေးတာဟုတ်ရဲ့လား၊ တစ်ယောက်ယောက်များ ရဲ့ဒိုး(Shadow)၊ နောက်ကနေ ဆရာနာမည်နဲ့ ရေးပေးနေတာလား”။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂျာနယ်မဂ္ဂဇင်းတိုက်က အယ်ဒီတာတွေမှာ အမြဲတမ်း ဖြေနေရတယ် “ဒီဆရာ တကယ်ကို သူကိုယ်တိုင် ရေးတာပါဗျာ၊ ခင်ဗျားတို့ ကြည့်ချင်ရင် သူရေးထားတဲ့ လက်ရေးမူတွေပြပါမယ်”။ ဒီလိုမေးကြတဲ့သူတွေဟာ တကယ်ကို မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းကို မေးကြတာပါ။ ကျွန်တော်စိတ်မဆိုးသင့်ဘူး၊ ကျွန်တော်ဟာနေ့စဉ်၊ မနက်(၅)နာရီကနေ ညသန်းခေါင်အထိ အလုပ်လုပ်နေတော့ ကျွန်တော် ဒီစာတွေ ရေးတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ယုံကြပါ့မလဲ၊ ကျွန်တော် တကယ် ကိုယ်တိုင်ရေးတာပါ။ ပြည်သူတွေကို အသက်ရှည်စေချင် လွန်းလို့၊ အနာမဲ့ စေချင်လွန်းလို့ပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပုံမှန်တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကျွန်တော်စာဘယ်လိုရေး တာဆက်ပြောပါ့မယ်။ ကျွန်တော်နေ့စဉ် မနက် (၅)နာရီ ထပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းကို (၅:၃၀)နာရီ ရောက် ပြီး အလင်းရောင် မြင်ရတာနဲ့ တစ်ခါတည်းတန်းပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ပါတယ်။ (၈) နာရီမှာ ပြီးပါတယ်။ မနက် (၉) နာရီ မထိုးခင် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး အသည်းအထူးကုဌာနကို ရောက်ပြီး အလုပ်တွေလုပ်ပါတယ်။ ကုသရေးတစ်မျိုးတည်း လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့၊ ဘာမှ အလုပ်မရှုပ်ပါဘူး၊ ဆေးရုံက အတွင်းလူနာတွေကို မနက်ပိုင်း တစ်ပတ်လှည့်ကြည့်ပြီး ရောင်း (Round) လုပ်လိုက်ရင် အလုပ်ပြီးသွားပြီပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့် ဌာနဟာ တကယ်ကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ အလုပ်တော်တော်လုပ်ပြီး သုတေသန၊ သင်ကြားရေး၊ အစာအိမ်မှန်ပြောင်း၊ တယ်လီဗီးရှင်းခါတ်မှန်ကြည့်ဆွေးနွေးပွဲ၊ အပတ်စဉ် ဆွေးနွေးပွဲ နှစ်ပါတ်တစ်ခါ၊ အသည်း၊ သည်းခြေလမ်းကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲ၊ နောက်ဆုံးနှစ်၊ မဟာသပွဲ၊ ပါရဂူသင်တန်း

အလုပ်တွေနဲ့ဆိုတော့ ညနေ (၅) နာရီလောက်အထိ မအားမလပ်၊ မရပ်မနား အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ ညနေ(၆)နာရီလောက်မှာ စပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းထိုင်တော့၊ ည(၁၀)နာရီလောက် ပြီးပါတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ (၁၀:၃၀) နာရီ၊ ထမင်းစားပြီးတော့၊ (၁၁)နာရီကျော် စာဖတ်၊ သတင်းကြည့်ဆိုတော့၊ (၁၂) နာရီလောက်ရောက်သွားရော။ မနက် (၅)နာရီပြန်ထပြန်ရော၊ ဒီသံသရာကြီးထဲမှာ လည်နေတော့၊ ဘယ်အချိန် စာရေးမလဲ။ အချိန်မရှိဘူးဆိုပြီး ညည်းနေလို့မှ မဖြစ်တာ၊ ဒီလိုပဲ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ အချိန်ရှာရတာပေါ့။ ဂေါက်သီးမရှိဘဲဖြစ်တဲ့ နေ့တွေမှာ မနက်စောစော (၅)နာရီလောက်ထပြီး စာရေးရတာပေါ့။ ကျွန်တော် စာရေးလို့အကောင်းဆုံးအချိန်ဟာ အဲဒီလို မနက်အစောဘဲ၊ ငြိမ်သက်နေပြီး စိတ်ကလည်း ကြည်နေတော့၊ အတွေးတွေကလည်း အဲဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ တဖွားဖွား ပေါ်လာတာ။ “ဆရာကိုယ်တိုင် ရေးတာလား၊ ဘယ်အချိန်ရေးလဲ” အပြင် နောက်မေးခွန်းတစ်ခုက ဆရာပြောတာကို လိုက်ရေးကြတာလား၊ အသံသွင်း တာလားဆိုတာ ဖြေရပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်လက်နဲ့ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ရေးတာပါ။ စာရေးတယ် ဆိုတာကလည်း ထူးဆန်းဖို့ကောင်းပါတယ်။ ရေးချင်တိုင်းလည်း ရေးလို့မရဘူး။ မဂ္ဂဇင်းတိုက်ကလည်း တောင်းလှပြီ ဘယ်နေ့နောက်ဆုံးမို့လို့ပါ။ ဖောင်ပိတ်တော့မှာ မို့လို့ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ပေးသင့်တဲ့ ရက်တွေကို ကျော်နေပြီ။ ဒါပေမယ့် အတွေးက ထွက်မလာရင် ရေးလို့မရဘူး။ စိတ်အာရုံ (Mood) မပေါ်သရွေ့ ရေးမရပါဘူး။ နောက်တစ်ခုက ဘယ်လိုရေးမယ်ဆိုတာ တွေးထားပြီး စာရေးစားပွဲမှာ ထိုင်ပြီးလည်း ချရေးလိုက်ရော၊ ရေးရင်းနဲ့၊ ရေးရင်းနဲ့ အတွေးတွေပြန်သွားပြီး ကလောင်ကိုင်တဲ့လက်က ဆွဲခေါ်သွားလိုက်တာ၊ ရေးချင်ရာကို ရေးမိသွားတယ်။ စာရေးတဲ့ ဈာန်ဝင်သွားရင် ရေးတာကို ကိုယ်စိတ်နဲ့ ထိန်းလို့မရတော့ဘူး။ ရောက်ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ရောက်သွားပြီး၊ ရေးချင်တာကို ရေးမိသွားတယ်။ အတွေးနဲ့အရေးလို့ပဲ ပြောရပါမယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာရေးတဲ့စတိုင် (Style) နဲ့ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံပေါ့လေ။ ကျွန်တော့် စာတွေ အများဆုံးကတော့ မနက်အစောကြီး ရေးပေမယ်လို့ တစ်ခါတလေ ဈာန် (Mood) ဝင်လာရင် အချိန်လည်းပေးမယ်ဆိုရင် ရတဲ့နေရာ တွေ့တဲ့နေရာမှာ ရေးရတာမို့လို့ သွားလေရာမှာ ကျွန်တော် စာရေးဖို့ ကိရိယာ တန်ဆာပလာ၊ အကုန်ပြင်ဆင်ပြီး ပါရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်ရေးတဲ့ အချက် အလက်တွေဟာ မှန်ကန်ဖို့၊ ခေတ်မီနောက်ဆုံးပေါ် (Update) အချက်အလက်တွေ ဖြစ်နေဖို့ ကျွန်တော် ဖတ်ရတဲ့ ကျွန်တော့်စာတွေကို ကျောထောက်နောက်ခံပြုပေးမဲ့ စာအုပ်၊ စာရွက်စာတန်း (Supporting Document) တွေတစ်ကြီးကို ပလပ်စတစ်ခြင်းတွေ၊ အိတ်တွေနဲ့ ထည့်ပြီး အမြဲတမ်း ကျွန်တော်နဲ့အတူ ပါနေရပါတယ်။ အချိန်လေးနည်းနည်း အားလိုက်တာနဲ့ ရေးချင်တဲ့စိတ်လေး ပေါ်လာတာနဲ့ တိုက်ဆိုင် လိုက်ပြီဆိုရင် ရသမျှအခွင့်အရေးလေးယူပြီး ရေးဖြစ်သွားအောင်လို့ ပြင်ဆင်ထားရတာပါ။ ကျွန်တော့်

အမျိုးသမီးဟာ ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ခန္ဓာဗေဒ ပါမောက္ခဌာနမှူး လုပ်သွားတဲ့ သူ့ရဲ့ဆရာ၊ စာရေးဆရာ ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို နေ့စဉ်အလုပ်အသွားအပြန် စာအုပ်ခင်းကြီး(၄)ခင်းနဲ့ သယ်သွားလိုက်၊ ယူသွားလိုက်၊ လုပ်နေတာကြည့်ပြီး သူ့စိတ်ထဲမှာ “ဒီဆရာနဲ့ယုံနော်၊ နေ့စဉ် စာအုပ်တွေယူလာလိုက်၊ သယ်သွားလိုက်နဲ့ ပင်ပန်းလိုက်တာ” လို့တွေးခဲ့မိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဆရာဦးမောင်မောင်ညိုလို စာအုပ်တွေ အများကြီး နေရာတကာ သယ်နေတာမြင်တော့မှ သူတော့ သူ့ဆရာကို တွေးမိတာတွေ သူ့ယောက်ျားနဲ့ကျမှ ဝဋ်လည်တော့တာပဲလို့ ပြောပါတယ်။

ဒါကျွန်တော် စာရေးတဲ့ အကြောင်း ပြောပြနေတာပေါ့။ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလို ကိုယ်တိုင်လည်း အသက်ရှည်ချင် ပြည်သူတွေကိုလည်း ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေနဲ့ ကျန်းမာ ပြီးအသက်ရှည်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရေးနေရင်းကနေ ဒီအပြင်အတွေးတစ်ခု ထပ်ပြီးပေါ်လာပါတယ်။ လူတွေ ဟာကျန်းမာရုံနဲ့ အသက်ရှည်ရုံနဲ့ မကျေနပ်နိုင်ကြပါဘူး။ ရိပ်သာတေ ဘယ်လိုပဲသွားသွား၊ တရားတွေ ဘယ်လိုပဲမှတ်မှတ်၊ သေခြင်းဆိုတာကို မရင်ဆိုင်ချင်သလို အိုခြင်းဆိုတာကိုလည်း မကြားချင်၊ မတွေ့ချင်၊ မမြင်ချင်ကြပါဘူး။ နုချင်တယ်၊ ပျိုချင်တယ်၊ စိတ်ဓါတ်တွေလည်း တက်ကြွပြီး လန်းဆန်းနေချင်တယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်လေးရလာလေ၊ ပိုပိုပြီးနုပျိုလာချင်လေပဲ။ ဒါဟာ ရက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုတွေး လို့လည်း အပြစ်တင်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ လောကလူသားတွေရဲ့ ပုံမှန်၊ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် သဘာဝ သဘောတရား တွေပါပဲ။ တကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ လူတွေဟာ နုမယ်၊ ပျိုမယ် ဆိုရင် အကုန်လုပ်ကြမှာပဲ။ အရွယ်တင်မယ်၊ ချောလှနေမယ်၊ အိုမသွားဘူးဆိုရင် ရှိသမျှနည်းလမ်း အကုန်လုပ်ကြမှာပေါ့။ စားဆေးလား၊ လိမ်းဆေးလား၊ လေ့ကျင့်ခန်းလား၊ ဓါတ်ရောင်ခြည်နဲ့လုပ်မှလား၊ ခွဲစိတ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ပြင်ပေးမှာလား၊ သင်းရနံ့လေးတွေ ရှူခိုင်းပြီး ဆံပင်မဖြူ၊ အသားချော စိတ် ကြည်အောင် လုပ်မှာလား၊ နည်းတွေကတော့ အစုံပဲ။ ဒါကြောင့် သူတို့နိုင်ငံတွေမှာ အခုသိပ်ခေတ်စား လာတဲ့ ဆေးကုခန်းတွေကတော့ ရုပ်ပျို ကိုယ်နု ဆေးခန်း (Anti-aging Clinic) တွေပေါ့။ ဒါကြောင့် အသက်ရှည်ရုံ၊ အနာမဲ့ရုံသာမက နုပျိုလန်းဆန်းစေမယ့် နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ကျွန်တော် လက်လှမ်းမီသရွေ့ ရှာဖွေရေးသားတင်ပြသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။
ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)