

အာဟာရဗဟိုပြုရေး

လူငယ်များအတွက် လမ်းညွှန်ပေးပါရစေ

ကျွန်တော်သည် အရပ်ပုသူ လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်သကဲ့သို့ အရပ်ရှည်လိုသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်နှင့် သက်တူရွယ်တူ လူငယ်များအကြားတွင် သူတို့က ရှည်ပြီး ကျွန်တော်က ပုသောကြောင့် ကျွန်တော်မှာ သိမ်ငယ်ရပါသည်။

ကျွန်တော်မိသားစုတွင်ကျွန်တော် အဖေက အရပ်ရှည်၍ အမေက ပုပါသည်။ အမေမျိုးရိုးမှာ အပူမျိုးရိုး ဖြစ်ပါသည်။ အမေအဖေ(ကျွန်တော်အဘိုး)လည်း အတော်ပုပါသည်။ အမေမျိုးရိုးလိုက်၍လော မပြောတတ်။ ကျွန်တော်ပါ အရပ်မထွက်တော့ဘဲ တန်ဆေပါတော့သည်။ သို့သော် ယောက်ျားလေးများသည် အသက်(၂၀) မကျော်သေးမီကာလအတွင်း အရပ်ရှည်အောင် ပြုလုပ်၍ ရနိုင်သေးသည် ဆိုသောကြောင့် ကျွန်တော်သည် Appeton teen grow, Mega teen grow, Ovaltime စသည့် အရပ်ရှည်မည်ဟု ကြော်ငြာထားသော အားဆေးဆေးမှန်သမျှ ဝယ်သောက်ရပါသည်။

ထိုသို့ ကာလကြာရှည်စွာ သောက်သော်လည်း မထူးခြားသောကြောင့် စိတ်ပျက်မိပါသည်။ သို့ရာတွင် ကံကောင်းစွာဖြင့် နည်းပေးလမ်းပြမည့်သူ ပေါ်လာပါသည်။ ထိုသူက ကျွန်တော်အား...
 'မင်းဆေးသောက်ရုံနဲ့တော့ ဘာမှ ထူးခြားမှာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကလဲ အရပ် ဆန့်ထွက်လာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းစာရင်းနဲ့ ကုသလုပ်ပေးရတယ်။
 ဥပမာဆိုရင် Ring bar ဆွဲတာတို့ ရေကူးတာတို့ပေါ့ကွာ။ အဲ ဒါပေမယ့် အလွယ်ကူဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းစာရင်းရှိတယ်။ လွယ်သလောက်လဲ ထိရောက်မှုရှိတယ်' ဟု ပြောပြခဲ့ပါသည်။

ထိုသူ၏ လေ့ကျင့်ခန်းမှာ...

- * မိမိ၏ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ (ကျောရိုး၊ ခါးရိုးများပါ ဆန့်နေပါစေ။)
- * ထိုအဆင့်အတိုင်းပင် (၁၀)မိနစ်ခန့်နေ၍ လေဝင်လေထွက် ပြုလုပ်ရင်း စိတ်ထဲမှ 'ငါ၏အရပ်သည် ယနေ့မှစ၍ တစ်လက်မ ရှည်ထွက်လာပြီ' ဟု ဆိုပါ။
- * ထိုအဆင့်အတိုင်း ခြေဖျားထောက်၍ (၁၀)မိနစ်ခန့်နေပါ။ ပြီးလျှင် ခုနက ရွတ်ခဲ့သော စာသားကို လေဝင်လေထွက်ပြုလုပ်ရင်း ဆိုပါ။
- * ထို့နောက် ထိုအဆင့်အတိုင်း ခြေဖျားထောက်၍ ချွေးဒီးဒီးကျသည်အထိပြေးပါ။ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါက အရပ်အမှန်တကယ်ရှည် ဆန့်ထွက်လာပါမည်။ ယင်းအပြင် ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးစေသည့် အကျိုးတစ်ခုကိုပါ ပူးတွဲရရှိစေပါမည်။

ယင်းလေ့ကျင့်ခန်း ခြုလုပ်နေစဉ် ကာလအတွင်း အခြားမိန်းမကို မတ်မတ်ထန်ထန် ပါးစပ်လျှင်လည်း တကုန်ထန်ပါးစပ်ပါးစပ်လေ့ကျင့်ခန်း၏ အကျိုးအာနိသင် အပြည့်အဝ ရရှိစေဖို့အတွက် နည်းစနစ် မှန်ရပါမည်။ အချိန်မှန်ရပါမည်။ သို့မှသာ ထူးခြားပါလိမ့်မည်။
 ဘဝတူ လူငယ်များအတွက်မို့ စေတနာဖြင့် တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် "တကယ်လုပ်ပါ။ အဟုတ် ဖြစ်ပါသည်" ဟု မှာကြားပါရစေ။

မေတ္တာဖြင့်...

မောင်မိုးဆောင်း (ဒိုက်ဒို)

၁၂၈ နေပြည်တော်မြို့နယ်၊ ရေတံခွန်

Soe Gyi (kosoegy1988@gmail.com) မှ ပြန်လည် မှုဝေသည်။

