

မာတိကာ

နိဒါန်း	အိကီဂိုင်း - ထူးဆန်းတဲ့စကားလုံး	၅
အခန်း (၁)	အိကီဂိုင်း၊ နပျိုခြင်းအနုပညာ	၉
အခန်း (၂)	အရွယ်တင်ခြင်း လျှို့ဝှက်ချက်၊ အသေးအမွှားတွေကနေ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာတဲ့ ဘဝဆီသို့	၁၇
အခန်း (၃)	လိုဂိုသီရိပီ ကနေ အိကီဂိုင်း ဆီသို့၊ ဘဝ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာပြီး ဘယ်လို အသက်ရှည်ရှည် နေထိုင်မလဲ	၃၁
အခန်း (၄)	လုပ်သမျှအရာပေါ် စွန့်ခွာစားပါ၊ အလုပ်နဲ့ အားလပ်ချိန်တွေကို တိုးတက်မှုအတွက် အသုံးပြုနိုင်ဖို့	၄၅
အခန်း (၅)	သက်တော်ရာကျော် ရှည်သူများ၊ ကမ္ဘာ့အသက်အရှည်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စကားများ	၇၅
အခန်း (၆)	ဂျပန်ဘိုးဘွားတွေဆီမှရတဲ့ သင်ခန်းစာများ၊ သက်ရှည်ကျန်းမာစေမယ့် ဘဝနေနည်း အဆိုအမိန့်များ	၈၅
အခန်း (၇)	အိကီဂိုင်း အစားအသောက်၊ အသက်အရှည်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘာတွေများ စားကြသောက်ကြလို့လဲ	၉၉
အခန်း (၈)	ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် သက်ရှည်ကျန်းမာနည်း၊ ကျန်းမာ သက်ရှည်စေမယ့် အရှေ့တိုင်းမှ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၁၁

အခန်း (၉)	ဇွဲ လုံ့လနဲ့ ဝါဘီဆာဘီ၊ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို စိုးရိမ်သောကတွေ မရှိဘဲ ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲ	၁၃၁
နိဂုံး	အိကီဂိုင်း (ဘဝနေနည်း အနုပညာတစ်မျိုး)	၁၄၇

နိဒါန်း အိကီဂိုင်း - ထူးဆန်းတဲ့စကားလုံး



တိုကျိုမြို့ရဲ့ မိုးဖွဲဖွဲလေးရွာနေတဲ့ ညတစ်ညမှာ စာရေးသူတို့နှစ်ယောက်ဟာ ဘီယာဆိုင်လေးတစ်ဆိုင်မှာ ထိုင်ရင်း စကားပြောနေကြရာကနေ ဒီစာအုပ်ကလေး အသက်ဝင်လာခဲ့တယ် ဆိုကြပါစို့။

ဂျပန်ပြည်နဲ့ ဘာစီလိုနာ၊ တစ်နေရာနဲ့ တစ်နေရာ မိုင်ထောင်ချီဝေးနေကြတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့ဆုံဖို့ကလည်း မလွယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်စာတွေကို တစ်ယောက်တော့ ဖတ်ဖူးနေကြပါ။ ဒီလိုရင်းနှီးခင်မင်မှုကနေ ခုဆို အလုပ်တူတူတွဲ လုပ်တဲ့အဆင့်ထိ ရောက်လာကြတာပဲ။

နောက်တစ်နှစ်ကြာပြီးမှ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ပြန်ဆုံကြတော့ နှစ်ယောက် သား တိုကျိုမြို့လယ်မှာ ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်သွားကြရင်း အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာ နယ်ပယ်မှာ လက်ရှိခေတ်စားနေတဲ့ အရာတွေအကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် လိုဂိုသီရိပီ (Logotherapy) လို့ခေါ်တဲ့ ပညာရပ်အကြောင်း ဆွေးနွေးဖြစ်ကြတယ်။ လိုဂိုသီရိပီ ဆိုတာ လူတွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ရှာတွေ့စေဖို့ တစ်နည်းတစ်ဖုံ ကူညီပေးတတ်တယ် လေ။ ဗစ်တာဖရင့်ရဲ့ လိုဂိုသီရိပီပညာရပ်ဟာ ဒီတဲအောက်သွားပါပြီ။ ခုဆိုရင် ကုခန်း စိတ်ပညာရှင်တွေက တခြား စိတ်ပညာကုထုံးနည်းစနစ်တွေကိုသာ အသုံးပြုနေကြပြီ။ ဒါပေမဲ့လည်း လူတွေကတော့ သူတို့ရဲ့ ဘဝရဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ရှာကြံနေကြဆဲပါပဲ။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးမိတယ်။
ငါတို့ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကဘာလဲ။
အသက်ရှည်ရှည် နေရရုံပဲလား။
ဒါမှမဟုတ် ဒီထက်ပိုမြင့်မားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရှိသေးလားပေါ့။
လူတချို့က သူတို့ဘဝ ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ ဘဝမှာ စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာ၊ ကိုယ် လုပ်ချင်တဲ့အရာတွေကို သိရှိပြီး ဘဝကို ကျေကျေနပ်နပ် နေထိုင်နေကြတဲ့အချိန်မှာ တခြားလူတွေက ဘာကြောင့် ကိုယ့်ဘဝ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာမတွေ့နိုင်ပဲနဲ့ ယောင်ချာ ချာ ဖြစ်နေကြရတာလဲ။

ဒီလို ပြောရင်းဆိုရင်းနဲ့ အခုစာအုပ်ရဲ့ ခေါင်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ ‘အိကီဂိုင်း’ (IKIGAI) ဆိုတဲ့ စကားလုံး ခေါင်းထဲဝင်လာတာပဲ။ ဒီဂျပန်စကားလုံးရဲ့ အကြမ်းဖျင်း အဓိပ္ပာယ် ကတော့ ‘အလုပ်များနေရတာကို ကျေနပ်ခြင်း’ တဲ့။ တစ်နည်း ဒါဟာ လိုဂိုသီရိပီ နည်းစနစ်တစ်ခုပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီထက်တော့ နည်းနည်း ပိုနက်ရှိုင်းတာပေါ့။ ဒီနည်းစနစ် ဟာ ဂျပန်နိုင်ငံ အိကီနာဝါကျွန်းက ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်တွေရဲ့ သော့ချက်တစ်ခု ဆိုလည်း မမှားဘူး။ အိကီနာဝါကျွန်းမှာ လူတစ်သိန်းဆိုရင် အသက်တစ်ရာကျော်သူ (၂၄.၅၅) ဦး ရှိပြီး ကမ္ဘာ့ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်နှုန်းထက်တောင် ပိုများသေးတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံတောင်ပိုင်း အိကီနာဝါကျွန်းမှာနေတဲ့ လူတွေဟာ သူများတွေထက် ဘာလို့ အသက်ပိုရှည်နေကြသလဲ၊ ကျန်းမာနေကြသလဲဆိုတာကို လေ့လာကြည့်တဲ့ အခါ သာမန်အလေ့အထတွေဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားသောက်တာ၊ ဘဝကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြတ်သန်းတာ၊ ရေနွေးကြမ်းသောက်တာ၊ အပူပိုင်းသမဇုံမှာ နေ ထိုင်တာ စတဲ့ အချက်တွေအပြင် ဒီ အိကီဂိုင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးကိုလည်း လေ့လာ တွေ့ရှိခဲ့ရတယ်။

ဒီသဘောတရားကို လေ့လာကြည့်တော့ ဒီအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပညာ နယ်ပယ်နဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတိုးတက်ရေး နယ်ပယ်မှာ စာအုပ်စာတမ်းတစ်အုပ်မှ မထုတ်ရသေးဘူးဆိုတာ လေ့လာတွေ့ရှိရတယ်။

ဒီ အိကီဂိုင်း ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အိကီနာဝါကျွန်းက ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက် ရှည်တွေရဲ့ အသက်ရှည်ရှည် အနာကင်းကင်းနေခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုများလား။

ဘဝနိဂုံး အဆုံးသတ်တဲ့ထိ ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်ဖို့ အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခု များလား။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်အရာတွေကများ အခရာကျသလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲ ဝင်လာခဲ့တယ်။

ဒီကိစ္စတွေကို ကျွန်တော် အသေးစိတ်လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ထူးခြားတဲ့နေရာ တစ်ခုကို ထပ်တွေ့ရတယ်။ အဲဒါက အိကီနာဝါကျွန်းရဲ့ မြောက်စွန်းစွန်းမှာရှိတဲ့ ‘အိုဂျီမီ’ ဆိုတဲ့ ကျေးလက်မြို့ငယ်လေးတစ်ခုပဲ။ ပျမ်းမျှလူပေါင်း (၃၀၀၀) လောက်ရှိမယ်။ ကမ္ဘာ့ လူသက်တမ်းအရှည်ဆုံး နေရာတစ်ခုပေါ့။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီရွာကို ‘သက်ရှည်ရွာ’ လို့ ခေါ်ကြတာ ဖြစ်မယ်။

အိကီနာဝါကျွန်းဟာ ဂျပန်လူမျိုးတွေအကြိုက် ‘ရိုက္ခာဆာ’ (ရှောက်သီးပုံစံ သစ်သီးတစ်မျိုး) ထွက်တဲ့ ဒေသတစ်ခု။ အဲဒီသစ်သီးက အရွယ်အိုမင်းမှုကို တားဆီး ပေးတဲ့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့် ဓာတ်တွေ အများကြီးပါတယ်။ ဒီအချက်ကြောင့်များ အိုဂျီမီကျွန်းက လူတွေဟာ သူများတွေထက် ပို အသက်ရှည်တာများလား။ မရင်ဂါ ရေနွေးကြမ်းကြိုဖို့ သုံးတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ရေကြောင့်များလားပေါ့။

ဒီတော့ နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီ အဘိုးအဘွားတွေဆီ လူကိုယ်တိုင်သွားပြီး လေ့ လာဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်နှစ်လောက် ကြိုလေ့လာ လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကင်မရာတွေကိုယ်စီနဲ့ အိုဂျီမီရွာကို သွားကြတော့တာပဲ။ အဲဒီ ရွာသူရွာသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ တိုင်းရင်းဘာသာစကားတစ်မျိုးကို ပြောကြပြီး သစ်ပင် တွေကို ကိုးကွယ်ကြတယ်။ ‘ဘင်နဂါယာ’ လို့ခေါ်တဲ့ ဆံပင်ရှည်ရှည်နဲ့ တောစောင့်နတ် ဟာ သူတို့ဘုရားပေါ့။ အဲဒီကိုရောက်တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒေသခံတွေရဲ့ လိုက်လံ ဖော်ရွေမှုကို ခံစားကြရတယ်။ သူတို့ဟာ ဟာသတွေပြောရင်း ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်ကြတယ်။ အဲဒီမြို့လေးဟာလည်း ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့ စမ်းချောင်းတွေ ဝန်းရံနေပြီး စိမ်းလမ်းစိုပြေတဲ့ စုံတောမြိုင်အလယ်မှာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ် နေရာလေး တစ်ခုပါပဲ။ အဲဒီက အသက်အကြီးဆုံးလူတွေနဲ့ စကားပြောကြည့်တော့ သူတို့ အသက် ရှည် ကျန်းမာခြင်းဟာ ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ သဘာဝကပေးတဲ့ လက်ဆောင်တွေထက် ပိုတဲ့ အရာတစ်ခုရှိတယ်ဆိုတာ နားလည်လိုက်တယ်။ သူမတူအောင် အေးချမ်းပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အတူ သူတို့ရဲ့ဘဝကို ကျေနပ်စွာ ဖြတ်သန်းနေကြတာ တွေ့ရတယ်။

တဖန် လာပြန်ပြီ အိကီဂိုင်း။
ဘာလဲ... အိကီဂိုင်းဆိုတာ။
ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်လဲ။ ဘယ်လိုရအောင် လုပ်ရမလဲ။

ဒီ အိကီနာဝါကျွန်းမှာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်တုန်းက လူပေါင်း (၂) သိန်းခန့် အသက်ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ရတာကို သိရတော့ ကျွန်တော်တို့ အံ့ဩခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ဟာ တိုင်းတစ်ပါးသားတွေကို အမျက်ဒေါသမထားဘဲ သူတို့ရဲ့ ဘဝကျင့်စဉ်တစ်ခုဖြစ် တဲ့ ‘အိချရိဘ ချိုဒေ’ (ကိုယ်နဲ့ တစ်ခါမှမတွေ့ဖူးပေမယ့် လူတိုင်းကို ညီရင်းအစ်ကိုလို ဆက်ဆံပါ) ဆိုတဲ့ စကားနဲ့အညီ နေထိုင်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် အိုဂျီမီရွာသားတွေရဲ့ ဘဝပျော်ရွှင်မှု လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုဟာ မိသားစု စိတ်ဓာတ်ရှိဖို့၊ တစ်နည်း လူ့အသိုက်အဝန်းနဲ့ နေထိုင်ဖို့ ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီကျွန်းသား တွေဟာ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ‘ယူအိမားရ’ ဆိုတဲ့ ‘အသင်းအဖွဲ့နဲ့ နေထိုင်ခြင်း’ ဆိုတာကို ကျင့်သုံးကြတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ဟာ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ကူညီဖို့ လက်မနှေးတတ်ကြတာပေါ့။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ရင်းရင်းနှီးနှီး မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့၊ အစားအစာကို အသင့်အတင့်သာ စားဖို့၊ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်အနားယူဖို့၊ ပုံမှန် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဖို့ဆိုတာ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသလို အိကီနာဝါကျွန်းက အဘိုး အဘွားတွေအတွက် နှစ်ပေါင်းရာချီ ပျော်ရွှင်ဖွယ်မွေးနေ တွေကို ဆင်နွှဲနိုင်ဖို့ဆိုတာလည်း အိကီဂိုင်းဆိုတဲ့ အချက်ဟာ မပါမဖြစ် အရေးပါလှ ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဂျပန်လူမျိုးတွေရဲ့ သက်ရှည်ကျန်းမာနည်း တစ်ခုကို လူအများ အသုံးပြုနိုင်ဖို့၊ တစ်နည်း မိမိကိုယ်စီရဲ့ အိကီဂိုင်းကို ရှာဖွေနိုင်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ အိကီဂိုင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသူကတော့ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာပြီး သက်တော် ရာကျော်ရှည်ဖို့ဆိုတာ ဆုတောင်းနေစရာမလိုပဲ ပြည့်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဘဝခရီးလမ်း ဖြစ်ကြပါစေ။

ဟက်တာ ဂါစီယာ၊
ဖရင့်စက် မီရာလက်စ်