

လူငယ်များသို့ ပေးပို့သည့် နိုင်ငံရေးဒဿနနှင့် ရဲစွမ်းသတ္တိ မိန့်ခွန်းစာတမ်း

ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ကျော်လွှား၍ အမှန်တရားအတွက် ရပ်တည်ခြင်း

Overcoming Fear and Standing for Truth

> "ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတဲ့ နံရံကြီးကို ကျွန်မတို့ရဲ့ ရဲရင့်ခြင်းဆိုတဲ့ ခြေတစ်လှမ်းချင်းနဲ့ ဖြိုချကြရအောင်။ တိတ်ဆိတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အမှောင်ထုကြီးကို ကျွန်မတို့ရဲ့ အမှန်တရားဆိုတဲ့ အသံတွေနဲ့ ခွင်းကြရအောင်။"

ထက်

ထက် (Htet)

Political Science Student, Writer & Human Rights Advocate

Htet Official Digital Archive
Original Blogspot Archival PDF Edition
htetofficialmm.blogspot.com/2025/07/blog-post.html

> မင်္ဂလာပါ ညီမလေးတို့၊ မောင်လေးတို့၊ ပြီးတော့ ချစ်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းအားလုံး။ ကျွန်မနာမည် ထက်ပါ။ ဒီနေ့ ကျွန်မပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာက သိမ်မွေ့ပေမဲ့ ကျွန်မတို့အားလုံးရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ ခံစားချက်တစ်ခုအကြောင်းပါ။ အဲ့ဒါကတော့ "ကြောက်ရွံ့ခြင်း" ဆိုတဲ့အရာပါပဲ။

ကျွန်မတို့အားလုံး ကြောက်ကြပါတယ်။ ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်မလည်း ကြောက်တယ်။ ဒီစကားလုံးတွေကို ပြောနေရတဲ့အချိန်မှာတောင် ကျွန်မရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲမှာ ဒိန်းခနဲ၊ ဒိန်းခနဲ အသံသေးသေးလေးတွေ မြည်နေတုန်းပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ လုံခြုံမှုကို၊ ကိုယ့်ရဲ့ အနာဂတ်ကို၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို တွေးလိုက်တိုင်း ကြောက်စိတ်က အရိပ်တစ်ခုလို နောက်ကနေ တကောက်ကောက်လိုက်နေတတ်တယ်။ အမှောင်ထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း လမ်းလျှောက်ရမှာ ကြောက်တယ်။ လူတွေအများကြီးရဲ့အရှေ့မှာ စကားထွက်ပြောရမှာ ကြောက်တယ်။ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို ချပြလိုက်လို့ ဝိုင်းပယ်ခံရမှာ၊ အထင်သေးခံရမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် အန္တရာယ်ပြုခံရမှာကို ကြောက်တယ်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်မတို့လို လူငယ်တွေအတွက်ပေါ့။ ကျွန်မတို့ရဲ့အရှေ့မှာက မရေရာတဲ့ အနာဂတ်ကြီးတစ်ခုလုံးရှိနေတယ်။ "ငါတို့ ဘာဆက်လုပ်ကြမလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကြီးက ခေါင်းထဲမှာ အမြဲတမ်း ပဲ့တင်ထပ်နေတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ ဖိအားတွေကလည်း ပုံစံမျိုးစုံနဲ့။ မိဘရဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ သတ်မှတ်ချက်၊ နိုင်ငံရဲ့ အခြေအနေ။ အရာရာတိုင်းက ကျွန်မတို့ကို ကြိုးတစ်ချောင်းလို ရစ်ပတ်ပြီး လှုပ်မရအောင် ချည်နှောင်ထားသလိုပါပဲ။

ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝအကြောင်း နည်းနည်းပြောပြချင်တယ်။ ကျွန်မက transgender အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုတာကို သိစိတ်ဝင်လာတဲ့ အချိန်ကစပြီး ကြောက်စိတ်က ကျွန်မရဲ့ အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းလို ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုအမှန်ကို ထုတ်ပြောလိုက်ရင် မိဘတွေ လက်မခံမှာကို ကြောက်တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက ရှောင်ဖယ်သွားမှာကို ကြောက်တယ်။ ကျောင်းမှာ အနိုင်ကျင့်ခံရမှာကို ကြောက်တယ်။ လူတွေရဲ့ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်တဲ့ အကြည့်တွေ၊ တိုးတိုးလေးတွေနဲ့ ပြောတဲ့ အတင်းအဖျင်းစကားတွေကို ကြောက်တယ်။ "လူဆန်း" တစ်ယောက်လို မြင်မှာကို ကြောက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့မှာ ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချခဲ့တယ်။ ဒီကြောက်စိတ်ရဲ့ အကျဉ်းသားအဖြစ်နဲ့တော့ ကျွန်မဘဝ တစ်လျှောက်လုံး မရှင်သန်နိုင်ဘူးဆိုတာကိုပေါ့။ ကြောက်နေရက်နဲ့ပဲ ငါ့အမှန်တရားအတွက် ငါရပ်တည်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီနေ့ကစပြီး ကျွန်မဘဝရဲ့ အခန်းကဏ္ဍသစ်တစ်ခု စတင်ခဲ့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ ကျွန်မပြောချင်တာက ကြောက်စိတ်ကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြောက်စိတ်ဆိုတာ ဖယ်ရှားလို့ရတဲ့အရာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီကြောက်စိတ်ကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ၊ အဲ့ဒီကြောက်စိတ်တွေ ရှိနေတဲ့ကြားကနေ ကိုယ့်ရဲ့အမှန်တရားအတွက် ဘယ်လိုခြေတစ်လှမ်းချင်း ရှေ့ဆက်တိုးမလဲဆိုတာကို ပြောပြချင်တာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ ခွန်အားကသာ ကျွန်မတို့လိုချင်တဲ့ အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ပေးနိုင်မှာမလို့ပါပဲ။

PART I ကြောက်ရွံ့ခြင်းရဲ့ သဘောသဘာဝကို နားလည်ခြင်း

ကျွန်မက နိုင်ငံရေးသိပ္ပံလေ့လာသူတစ်ယောက်ဆိုတော့ အရာရာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး လေ့လာရတာကို သဘောကျတယ်။ ဒီတော့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတဲ့အရာကိုလည်း ကျွန်မတို့ နည်းနည်းလောက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ကြရအောင်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတာ သဘာဝကျတဲ့ လူ့စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုပါ။ အန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကပေးတဲ့ သတိပေးစနစ်တစ်ခုပေါ့။ ခြင်္သေ့နဲ့တွေ့ရင် ကြောက်ပြီး ထွက်ပြေးမှ ကျွန်မတို့အသက်ရှင်မှာလေ။ ဒါက ပုံမှန်ပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ခေတ်မှာ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းက ခြင်္သေ့နဲ့တွေ့ရတာထက် ပိုပြီးရှုပ်ထွေးတယ်။ အဲ့ဒါက "စနစ်ကျတဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်း" (Systemic Fear) ပါပဲ။ ဒါက ဘာကိုပြောတာလဲဆိုတော့ အုပ်စိုးသူတွေ၊ အာဏာရှိတဲ့သူတွေက လူထုကို ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို လက်နက်တစ်ခုလို တမင်တကာ ဖန်တီးအသုံးပြုတာကို ပြောတာပါ။ သူတို့က ကျွန်မတို့ကို ကြောက်နေစေချင်တယ်။ မေးခွန်းမထုတ်စေချင်ဘူး။ စည်းလုံးမှုမရှိစေချင်ဘူး။ အသံတိတ်နေစေချင်တယ်။

စဉ်းစားကြည့်လေ။ ဘာလို့ ကျောင်းတွေမှာ အလွတ်ကျက်စနစ်ကိုပဲ ဦးစားပေးနေရတာလဲ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်တွေးခေါ်နိုင်စွမ်း၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းတွေကို ချိုးနှိမ်ထားချင်လို့လား။ ဘာလို့ မတရားတဲ့အမိန့်တွေကို "အထက်က ခိုင်းတယ်" ဆိုတဲ့စကားတစ်ခွန်းတည်းနဲ့ နာခံခိုင်းနေရတာလဲ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အမှားအမှန်ခွဲခြားတတ်တဲ့စိတ်ကို ဖျက်ဆီးချင်လို့လား။ ဘာလို့ သတင်းမှားတွေ၊ ဝါဒဖြန့်ချိရေးတွေကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုနေရတာလဲ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သံသယတွေ၊ မယုံကြည်မှုတွေ၊ အချင်းချင်းရန်တိုက်ပေးမှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေစေချင်လို့ပါ။

ဒီစနစ်ကျတဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းက ကျွန်မတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲကို နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့ စိမ့်ဝင်နေပါတယ်။

၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Physical Fear)

ဒါက အရှင်းလင်းဆုံးပဲ။ ဖမ်းဆီးခံရမှာ၊ ထောင်ကျမှာ၊ နှိပ်စက်ခံရမှာ၊ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်မှာကို ကြောက်တာ။ လမ်းပေါ်ထွက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ဖို့ ကြောက်တယ်။ မတရားတာတစ်ခုကို တွေ့နေပေမယ့် ဝင်ပြီးကူညီဖို့ ကြောက်တယ်။ ကိုယ့်အလှည့်ရောက်လာမှာကို ကြောက်တယ်။

၂။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Social Fear)

ဒါက ပိုပြီးသိမ်မွေ့တယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းကနေ ဝိုင်းပယ်ခံရမှာကို ကြောက်တာ။ "သူက သိပ်ပြီး အစွန်းရောက်တယ်" "သူက ပြဿနာရှာတဲ့သူ" "သူက အမြင်မတူတဲ့သူ" ဆိုပြီး တံဆိပ်ကပ်ခံရမှာကို ကြောက်တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ ဆုံးရှုံးမှာ၊ အလုပ်ပြုတ်မှာ၊ မိသားစုကတောင် နားလည်မပေးမှာကို ကြောက်တယ်။ ဒီကြောက်စိတ်က ကျွန်မတို့ကို "လူအများစု" လုပ်သလို လိုက်လုပ်ဖို့ လူတွေလက်ခံမယ့် ပုံစံအတိုင်းပဲ နေထိုင်ဖို့ တွန်းအားပေးတယ်။

၃။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Psychological Fear)

ဒါက အဆိုးဆုံးပဲ။ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ အပြင်ကဖိအားတွေက ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲကို ရောက်လာတယ်။ "ငါက တကယ်ပဲ မစွမ်းဆောင်နိုင်တာလား" "ငါက တကယ်ပဲ မှားနေတာလား" "ငါဘာမှထူးလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဝင်လာစေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးကို၊ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းရည်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မယုံကြည်တော့အောင် ဦးနှောက်ဆေးကြောခံလိုက်ရတာနဲ့ တူတူပဲ။ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သွားစေတယ်။

ကျွန်မရဲ့ transgender ဖြစ်တည်မှုက ဒီကြောက်စိတ်သုံးမျိုးလုံးကို ကျွန်မကို မြည်းစမ်းခွင့်ပေးခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုကို စိုးရိမ်ခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကနေ ပစ်ပယ်ခံရမှာကို ကြောက်ခဲ့ရတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ "ငါက တကယ်ပဲ မူမမှန်တဲ့သူတစ်ယောက်လား" ဆိုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းမှုကို အပြင်းထန်ဆုံး ခံစားခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအတွေ့အကြုံကပဲ ကျွန်မကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရကို နားလည်စေခဲ့တယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတာ အပြင်ကမ္ဘာက ကျွန်မတို့အပေါ် ပစ်လွှတ်လိုက်တဲ့ မြားတစ်စင်းဖြစ်သလို အဲ့ဒီမြားကို ကျွန်မတို့ရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ စိုက်ဝင်နစ်မြုပ်သွားအောင် ကိုယ်တိုင်ဆွဲနှုတ်မပစ်ဘဲ ထားထားမိတာမျိုးလည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်ဆိုတာကို ပေါ့။

PART II ကိုယ့်အမှန်တရားကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း

ကြောက်စိတ်ကို နားလည်ပြီဆိုရင် ကျွန်မတို့ နောက်တစ်ဆင့်တက်ရမယ်။ အဲ့ဒါကတော့ "အမှန်တရား" ကို ရှာဖွေခြင်းပါပဲ။ ကြောက်စိတ်က အမှောင်ထုဆိုရင် အမှန်တရားက အလင်းရောင်ပဲ။ အလင်းရောင်ရှိတဲ့နေရာမှာ အမှောင်က သူ့အလိုလို ပျောက်ကွယ်သွားရတယ်။

"အမှန်တရား" ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဒီစကားလုံးက အရမ်းကြီးကျယ်ခမ်းနားသလို ထင်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တော့ ကျွန်မတို့တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းရဲ့ ရင်ထဲမှာ ကိုယ်ပိုင်အမှန်တရားတွေ ရှိနေပြီးသားပါ။ ကျွန်မတို့ အဲ့ဒါကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့နဲ့ လက်ခံဖို့ပဲ လိုအပ်တာ။

၁။ ကိုယ်ပိုင်အမှန်တရား (Personal Truth)

ဒါက ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု၊ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ ကျွန်မအတွက် ကိုယ်ပိုင်အမှန်တရားက "ကျွန်မဟာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်" ဆိုတဲ့အချက်ပဲ။ လူတွေက ကျွန်မကို ယောကျ်ားလေးလို့ သတ်မှတ်တယ်။ မွေးစာရင်းထဲမှာ ယောကျ်ားလေးလို့ ရေးထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မရဲ့ နှလုံးသား၊ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်က သိနေတယ်။ ကျွန်မက အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဆိုတာကိုပေါ့။ ဒီအမှန်တရားကို ကျွန်မလက်ခံလိုက်တဲ့နေ့မှာ ကြောက်စိတ်တွေ အကုန်လုံး မပျောက်သွားပေမယ့် ရင်ဆိုင်ဖို့ ခွန်အားတွေ ရလာခဲ့တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မမှာ ခိုင်မာတဲ့ ကျောက်ဆောင်တစ်ခုလို ရပ်တည်စရာ အမှန်တရားတစ်ခု ရှိသွားလို့ပဲ။

ညီမလေးတို့၊ မောင်လေးတို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ။ "ငါဘယ်သူလဲ" "ငါဘာကိုတန်ဖိုးထားလဲ" "ငါ့ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲ" ။ လူတွေ သတ်မှတ်ပေးတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အသံကို ကိုယ်နားထောင်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံးသားပြောတဲ့အတိုင်း ယုံကြည်လိုက်ပါ။ ကိုယ်က ပန်းချီဆွဲရတာကို အရမ်းဝါသနာပါပေမယ့် မိဘတွေက ဆရာဝန်ဖြစ်စေချင်လို့ ကိုယ့်အမှန်တရားကို ဖုံးကွယ်ထားရတာမျိုးလား။ ကိုယ်က လိင်တူကို စိတ်ဝင်စားတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပေမယ့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကိုကြောက်လို့ ဟန်ဆောင်နေရတာမျိုးလား။ ကိုယ့်ရဲ့ နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက်ကို ထုတ်ပြောလိုက်ရင် အပေါင်းအသင်းမရှိတော့မှာစိုးလို့ တစ်ယောက်တည်း ကြိတ်မျိုသိပ်ထားရတာမျိုးလား။

ကိုယ်ပိုင်အမှန်တရားကို ရှာတွေ့ပြီး လက်ခံလိုက်ပါ။ အဲ့ဒါက ဘယ်သူမှ လုယူလို့မရတဲ့ ဘယ်စနစ်ကမှ ဖျက်ဆီးလို့မရတဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားရဲ့ အရင်းအမြစ်ပါပဲ။

၂။ စုပေါင်းအမှန်တရား (Collective Truth)

ကိုယ်ပိုင်အမှန်တရားကို ရှာတွေ့ပြီဆိုရင် ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ရမယ်။ ကျွန်မတို့နေထိုင်နေတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ နိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ "အမှန်တရား" တွေက ဘာတွေလဲ။

ရင်ဆိုင်မြင်တွေ့ရမည့် ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ အမှန်တရားများ

- အမှန်တရားက မတရားမှုတွေ မျက်စိရှေ့မှာတင် ဖြစ်ပျက်နေတာပါပဲ။
- အမှန်တရားက လူတစ်စုရဲ့ အကျိုးစီးပွားအတွက် လူအများစုကြီးက ဆင်းရဲဒုက္ခခံနေရတာပါပဲ။
- အမှန်တရားက ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးစနစ်တွေ ယိုင်နဲ့ပျက်စီးနေပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ အနာဂတ်တွေ လေထဲမှာ လွင့်နေရတာပါပဲ။
- အမှန်တရားက လူ့အခွင့်အရေးနဲ့ တရားမျှတမှုဆိုတာ လူတိုင်းအတွက်မဟုတ်ဘဲ ရွေးချယ်ခံတစ်စုအတွက်ပဲ ဖြစ်နေတာပါပဲ။

တစ်ဖက်တွင် ခွန်အားဖြစ်စေသည့် အမှန်တရားများ

- အမှန်တရားက ဒီလိုမတရားမှုတွေကို ရွံမုန်းပြီး ပြောင်းလဲချင်တဲ့ စိတ်တွေ ကျွန်မတို့အားလုံးရဲ့ ရင်ထဲမှာ ရှိနေတာပါပဲ။
- အမှန်တရားက ကျွန်မတို့ပြည်သူတွေဟာ အချင်းချင်းဖေးမကူညီတတ်တဲ့ မေတ္တာတရားကြီးမားတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတာပါပဲ။
- အမှန်တရားက ဘယ်လောက်ပဲ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခံရပါစေ၊ လွတ်လပ်မှုနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို တရစပ်တောင့်တနေတဲ့ နှလုံးသားတွေ သန်းနဲ့ချီပြီး ရှိနေတာပါပဲ။

ဒီစုပေါင်းအမှန်တရားတွေကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။ မကောင်းတဲ့အမှန်တရားတွေကို သိရှိနားလည်ပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ ကောင်းတဲ့အမှန်တရားတွေကို အားအဖြစ်ခံယူပြီး ရှေ့ဆက်ဖို့ ခွန်အားယူရမယ်။ နိုင်ငံရေးသိပ္ပံပညာက ကျွန်မကို ဒါကို သင်ပေးတယ်။ မျက်စိရှေ့က ဖြစ်ရပ်တွေကိုပဲ မကြည့်ဘဲ အဲ့ဒီဖြစ်ရပ်တွေရဲ့ နောက်ကွယ်က အကြောင်းတရားတွေ၊ စနစ်တွေ၊ ဖွဲ့စည်းပုံတွေကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်ဖို့ ပြီးတော့ အဲ့ဒီစနစ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲဖို့ ဘယ်နေရာကနေ စရမလဲဆိုတာကို တွေးခေါ်တတ်ဖို့ပေါ့။

အမှန်တရားကို သိမြင်ခြင်းက နာကျင်ရပါတယ်။ ကိုယ်ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခဲ့တဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ်လေးစားခဲ့တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်ရှင်သန်ခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးက အလိမ်အညာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာပါလားလို့ သိလိုက်ရတဲ့အခါ ကမ္ဘာပျက်သလို ခံစားရနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနာကျင်မှုကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်မှ ကျွန်မတို့ဟာ အမှောင်ထဲကနေ အလင်းဆီကို ထွက်လာနိုင်မှာပါ။

PART III ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြားက ရဲရင့်သော ခြေလှမ်းများ

ကဲ... ကျွန်မတို့ ကြောက်စိတ်ကိုလည်း သိပြီ။ အမှန်တရားကိုလည်း မြင်အောင်ကြည့်တတ်ပြီ။ အခု အရေးကြီးဆုံးအပိုင်းကို ရောက်လာပြီ။ "ဒါဆို ဘာဆက်လုပ်မလဲ" ဆိုတဲ့မေးခွန်းပါ။ အဖြေကတော့ ရှင်းရှင်းလေးပါ။ **"ကြောက်နေရက်နဲ့ပဲ ရှေ့ဆက်တိုးရမယ်။"**

ရဲရင့်ခြင်းဆိုတာ ကြောက်စိတ်လုံးဝမရှိတာကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မအမြင်မှာတော့ ရဲရင့်ခြင်းဆိုတာ "ကြောက်နေပေမယ့်လည်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို ဆက်လုပ်ခြင်း" ပါပဲ။ ရင်ဘတ်ထဲမှာ တဒိန်းဒိန်းခုန်နေပေမယ့်လည်း မိုက်ခွက်ရှေ့ကိုထွက်ပြီး ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို ပြောရဲတာ၊ လက်တွေတုန်နေပေမယ့်လည်း မတရားမှုကို ဆန့်ကျင်တဲ့ စာတစ်ကြောင်းကို ရေးချလိုက်ရဲတာ၊ ကိုယ့်အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်မှန်းသိပေမယ့်လည်း ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတစ်ယောက်ကို လက်ကမ်းပေးလိုက်ရဲတာ... အဲ့ဒါတွေအားလုံးဟာ ရဲရင့်ခြင်းပါပဲ။

ဒီတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခြေလှမ်းတွေကို ဘယ်ကနေစကြမလဲ။ တော်လှန်ရေးကြီးတစ်ခုလုံးကို ကျွန်မတို့တစ်ယောက်တည်းနဲ့ စတင်ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ သေးငယ်တဲ့ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ ခြေလှမ်းလေးတွေကနေ စရအောင်ပါ။

ခြေလှမ်း (၁) — အသိပညာဖြင့် လက်နက်တပ်ဆင်ပါ (Arm Yourself with Knowledge)

အာဏာရှင်တွေက ကျွန်မတို့ကို အမှောင်ထဲမှာနေစေချင်တယ်။ ဘာမှမသိစေချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့လုပ်ရမှာက အလင်းရောင်ကို ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေဖို့ပဲ။ စာများများဖတ်ပါ။ သမိုင်းကိုလေ့လာပါ။ နိုင်ငံရေးအကြောင်း၊ စီးပွားရေးအကြောင်း၊ လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းတွေကို လေ့လာပါ။ သတင်းအမှန်နဲ့ အမှားကို ခွဲခြားတတ်အောင် သင်ယူပါ။ အသိပညာက ကြောက်စိတ်ကို ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးဆေးတစ်ခွက်ပဲ။ ကိုယ်ဘာလုပ်နေတယ်၊ ဘာကြောင့်လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိနေတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုပိုရှိလာပြီး ကြောက်စိတ်တွေ လျော့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မက နိုင်ငံရေးသိပ္ပံကို သင်ယူတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ စနစ်ကြီးရဲ့ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်တွေကို နားလည်ချင်လို့ပဲ။ ဒီအသိပညာက ကျွန်မအတွက် ဒိုင်းကာတစ်ခုလို ဖြစ်လာတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာက အမျိုးသမီးတွေ မဲပေးခွင့်မရှိခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ပညာသင်ကြားပြီး သူတို့ရဲ့ အခွင့်အရေးကို နားလည်လာတဲ့အခါမှာတော့ တိတ်ဆိတ်မနေတော့ဘဲ စည်းစည်းလုံးလုံးနဲ့ တောင်းဆိုခဲ့ကြတယ်။ ဒီအသိပညာနဲ့ ရဲစွမ်းသတ္တိကြောင့်ပဲ သူတို့ဟာ မဲပေးခွင့်ကို အောင်မြင်စွာ ရရှိခဲ့ကြတာပါ။

ခြေလှမ်း (၂) — တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ချိုးဖျက်ပါ (Break the Silence)

ကြောက်စိတ်က ကျွန်မတို့ကို တိတ်ဆိတ်စေတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အသံတွေကို မျိုသိပ်ထားစေတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မတို့လုပ်ရမှာက စကားစပြောဖို့ပဲ။ ကိုယ်နဲ့အမြင်တူတဲ့ ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ စပြီးဆွေးနွေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ အတွေးအမြင်တွေကို မျှဝေပါ။ တစ်ယောက်တည်း ကြိတ်ခံစားနေရတာထက် အများနဲ့အတူ မျှဝေလိုက်ရတဲ့အခါ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေ အများကြီး ပေါ့သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ "ငါတစ်ယောက်တည်း ဒီလိုခံစားနေရတာ မဟုတ်ပါလား" ဆိုတဲ့အသိက အင်မတန်ခွန်အားဖြစ်စေပါတယ်။ အွန်လိုင်းမှာဆိုရင်လည်း လုံခြုံတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်တွေကို ရေးသားမျှဝေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်အသံတစ်သံက ဘာမှမထူးပါဘူးလို့ မထင်ပါနဲ့။ အသံပေါင်းများစွာ စုစည်းလိုက်တဲ့အခါ ကမ္ဘာကြီးကိုတောင် တုန်ဟီးသွားစေနိုင်တဲ့ ဟစ်ကြွေးသံကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကိုဗစ်လိုမျိုး သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်ရတဲ့သေးငယ်တဲ့ ပိုးလေးတောင် လူပေါင်းများစွာကို သေစေခဲ့တာမလား။

မတရားမှုတစ်ခုကို တွေ့ရတဲ့အခါ လူတိုင်းက ကြောက်လို့ တိတ်ဆိတ်နေကြတယ်ဆိုပါစို့။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်စ နှစ်ယောက်စ စကားပြော၊ ကန့်ကွက်လာတဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လူအများကြီးရဲ့ အသံတွေ စုပေါင်းသွားပြီး မတရားမှုကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားကြီး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ခြေလှမ်း (၃) — ကိုယ်နဲ့တူသောသူများကို ရှာဖွေပါ (Find Your Tribe)

တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်ရတာ ပင်ပန်းပါတယ်။ ကြောက်ဖို့လည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ယုံကြည်ချက်တူတဲ့ ရည်မှန်းချက်တူတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ ကွန်ရက်တွေကို ရှာဖွေချိတ်ဆက်ပါ။ ကျောင်းသားသမဂ္ဂတွေ၊ အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူအဖွဲ့တွေ၊ ကိုယ်ဝါသနာတူရာအလိုက် ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အဖွဲ့လေးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဖွဲ့နဲ့အတူ လှုပ်ရှားတဲ့အခါ အချင်းချင်း အားပေးလို့ရတယ်။ အကြံဉာဏ်တွေ ဖလှယ်လို့ရတယ်။ လုံခြုံမှုကိုလည်း ပိုပြီးခံစားရစေတယ်။ ကျွန်မလည်းပဲ LGBTQ+ အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားတဲ့အဖွဲ့တွေ၊ လူငယ်နိုင်ငံရေးကွန်ရက်တွေမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာ ကျွန်မနဲ့တူတဲ့လူတွေအများကြီးကို တွေ့ရတဲ့အခါ "ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး" ဆိုတဲ့ ခံစားချက်က ကြောက်စိတ်အားလုံးကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ အကြီးမားဆုံးသော စွမ်းအားကို ပေးပါတယ်။

သမိုင်းကိုကြည့်ရင် မာတင်လူသာကင်း ဂျူနီယာ၊ နယ်လ်ဆင် မန်ဒဲလားတို့လို ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေဟာ သူတို့တစ်ဦးတည်းကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့နဲ့အတူတူ ရည်မှန်းချက်တူတဲ့ အမှန်တရားကို ယုံကြည်တဲ့ လူအများကြီး စုစည်းမိခဲ့လို့ အောင်မြင်ခဲ့ကြတာပါ။

ခြေလှမ်း (၄) — ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပါ (Use Your Skills)

လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေရှိပါတယ်။ တိုက်ပွဲတိုင်းကို လမ်းပေါ်ထွက်ပြီး တိုက်မှရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တဲ့နေရာကနေ ပါဝင်လို့ရပါတယ်။ ညီမလေးက ပန်းချီဆွဲတာတော်လား။ တော်လှန်ရေးစိတ်ဓာတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ ပန်းချီကားတွေဆွဲပါ။ မောင်လေးက ကဗျာရေးတာတော်လား။ ဖိနှိပ်မှုအောက်က ပြည်သူ့ရဲ့ခံစားချက်ကို ထင်ဟပ်တဲ့ ကဗျာတွေရေးပါ။ သူငယ်ချင်းက သီချင်းဆိုကောင်းလား။ မျှော်လင့်ချက်ကိုပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ သီချင်းတွေဆိုပါ။ နည်းပညာကျွမ်းကျင်လား။ သတင်းအမှန်တွေ ပြန့်ပွားအောင်၊ လုံခြုံစွာဆက်သွယ်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ စကားပြောကောင်းလား။ လူတွေကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပါ။ ချက်ပြုတ်တာတော်လား။ လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ စားစရာအတွက် ကူညီပေးပါ။ လုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ဝါသနာနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို အမှန်တရားအတွက် အသုံးပြုလိုက်တဲ့အခါ အဲ့ဒီအလုပ်က ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိလာသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ပိုပြီးတန်ဖိုးရှိလာတယ်လို့ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ စစ်မတိုက်နိုင်တဲ့လူတစ်ဦးကို စစ်အတင်းတိုက်ခိုင်းဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ သူ့အရည်အချင်းကို သုံးပါ။ မရှိသေးတာကို ရှိအောင်လုပ်တာထက်၊ ရှိပြီးသားကို မြင့်တင်တာဟာ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဥပမာဆို ထက်ပေါ့၊ ထက်စစ်တိုက်တဲ့လူမဟုတ်ဘူး။ ထက်ကို စစ်တိုက်ဖို့လာခေါ်ရင် ဘယ်တပ်ဖွဲ့ဖြစ်ဖြစ်ငြင်းမှာဘဲ။ ထက်စစ်မတိုက်နိုင်ဘူး။ ထက်က နိုင်ငံရေးသိပ္ပံသမား၊ စာရေးသူတစ်ယောက်။

ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ပန်းချီကားတွေကနေတစ်ဆင့် လူတွေကို နိုင်ငံရေးအမြင်တွေ၊ တော်လှန်ရေးစိတ်ဓာတ်တွေကို တွန်းအားပေးနိုင်ပါတယ်။ စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့စာအုပ်တွေကနေ မတရားမှုတွေကို ဖော်ထုတ်ပြီး လူတွေကို တွေးခေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပြီး အမှန်တရားအတွက် ရပ်တည်ခြင်းပါပဲ။

ခြေလှမ်း (၅) — ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ပါ (Take Care of Yourself)

ဒါကလည်း အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ အမှန်တရားအတွက် ရပ်တည်ရတဲ့ခရီးက မာရသွန်ပြေးပွဲလိုပဲ။ ခဏတဖြုတ်တိုက်ပြီး ပြီးသွားမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာနေဖို့ အရမ်းအရေးကြီးတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလာတဲ့အခါ အနားယူပါ။ ကိုယ် ပျော်ရွှင်စေတဲ့အရာလေးတွေ လုပ်ပါ။ သီချင်းနားထောင်တာ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားပြောတာမျိုးပေါ့။ ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။ ကိုယ်တိုင်က ခွန်အားရှိနေမှ တခြားသူတွေကို ဆက်ပြီးကူညီနိုင်မှာ၊ ရှေ့ဆက်ပြီး တိုက်ပွဲဝင်နိုင်မှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ တော်လှန်ရေးရဲ့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲ။

CONCLUSION နိဂုံး — ကျွန်မတို့ရဲ့အနာဂတ်၊ ကျွန်မတို့ရဲ့အမှန်တရား

ကျွန်မတို့ရဲ့ခရီးက မဖြောင့်ဖြူးပါဘူး။ ချောက်ကမ်းပါးတွေ၊ ဆူးခင်းလမ်းတွေ၊ အမှောင်ကျနေတဲ့ ဥမင်လှိုဏ်ခေါင်းတွေ အများကြီးကို ဖြတ်ကျော်ရဦးမှာပါ။ ကြောက်စိတ်ကလည်း ကျွန်မတို့ကို အမြဲတမ်း ခြောက်လှန့်နေဦးမှာပါပဲ။ လဲကျသွားတဲ့အခါတွေ ရှိမယ်။ မျက်ရည်ကျရတဲ့ညတွေ ရှိမယ်။ အရာအားလုံးကို လက်လျှော့ပြီး ထွက်ပြေးသွားချင်စိတ်တွေ ပေါက်လာတဲ့အခါလည်း ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်ကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ် “မာလာ” နှင့် နဂါးကြီး ပုံပြင်

The Parable of Mala and the Dragon

ရှေးယခင်က တောင်ကြီးတစ်ခုရဲ့ခြေရင်းမှာ ရွာလေးတစ်ရွာရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီရွာကို ကြီးမားတဲ့ နဂါးကြီးတစ်ကောင်က နှစ်ပေါင်းများစွာ အုပ်စိုးနေပါတယ်။ နဂါးကြီးက ရွာသားတွေကို ကြောက်ရွံ့အောင်လုပ်ပြီး သူ့ရဲ့အမိန့်တွေကို နာခံစေပါတယ်။ ဘယ်သူမှ နဂါးကြီးကို မဆန့်ကျင်ရဲကြပါဘူး။ တစ်နေ့တော့ ရွာထဲမှာ အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ် "မာလာ" ဆိုတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ မာလာဟာ ငယ်စဉ်တည်းက နဂါးကြီးရဲ့ မတရားမှုကို မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ သူလည်း ကြောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရွာသားတွေရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မြင်ရတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ ကြောက်စိတ်က တဖြည်းဖြည်း မီးလို တောက်လောင်လာတဲ့ ဒေါသနဲ့ အမှန်တရားအတွက် ရပ်တည်ချင်စိတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲလာပါတယ်။

မာလာဟာ ရွာထဲက လူကြီးတွေကို၊ သူငယ်ချင်းတွေကို သွားပြီး ပြောပြပါတယ်။ "ကျွန်မတို့ ဒီလို ဆက်နေလို့မရဘူး။ နဂါးကြီးကို ဆန့်ကျင်မှ ဖြစ်မယ်" လို့ ပြောပါတယ်။ ပထမတော့ ဘယ်သူမှ မယုံကြည်ကြဘူး။ ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မာလာက လက်မလျှော့ခဲ့ဘူး။ သူဟာ နဂါးကြီးရဲ့ အားနည်းချက်ကို လေ့လာခဲ့တယ်။ နဂါးကြီးဟာ ညဘက်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ ခွန်အားတွေ လျော့သွားတယ်ဆိုတာကို သိခဲ့ရတယ်။ မာလာဟာ ရွာသားတွေကို စည်းရုံးတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကြောက်စိတ်တွေကို နားလည်ပေးတယ်။ "ငါတို့အားလုံး ကြောက်တယ်ဆိုတာ မှန်ပေမဲ့ တစ်ယောက်တည်း ကြောက်နေတာထက် အတူတူကြောက်ပြီး အတူတူရင်ဆိုင်ရင် ပို့ခွန်အားရှိမယ်" လို့ ပြောပါတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ မာလာနဲ့ ရွာသားအချို့ဟာ ညဘက်မှာ နဂါးကြီးကို သွားရောက်ရင်ဆိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတယ်။ သူတို့အားလုံးရဲ့ နှလုံးသားတွေဟာ ကြောက်စိတ်နဲ့ တဒိန်းဒိန်းခုန်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မှာ အမှန်တရားအတွက် ရပ်တည်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတစ်ခု ရှိနေခဲ့တယ်။ သူတို့ နဂါးကြီးကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်။ အလွန်ခက်ခဲတဲ့ တိုက်ပွဲတစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ နောက်ဆုံးမှာတော့ ရွာသားတွေ စုပေါင်းထားတဲ့ ခွန်အားနဲ့ မာလာရဲ့ ရဲစွမ်းသတ္တိကြောင့် နဂါးကြီးကို အနိုင်ယူနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ရွာသားတွေအားလုံးဟာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကနေ လွတ်မြောက်ပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်နိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီပုံပြင်လေးက ကျွန်မတို့ကို ဘာသင်ခန်းစာပေးလဲဆိုတော့ ကြောက်စိတ်ရှိတိုင်း မလုပ်ရဲတာမဟုတ်ဘူး။ ကြောက်နေပေမဲ့ ကိုယ့်အမှန်တရားအတွက် ရပ်တည်ဖို့ ရဲရင့်ရမယ်။ တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကြောက်စိတ်ကို စုစည်းလိုက်တဲ့အခါ ကြီးမားတဲ့ အင်အားတစ်ခုဖြစ်လာပြီး ဘယ်လိုအခက်အခဲကိုမဆို ကျော်လွှားနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီအခါတိုင်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့အမှန်တရားကို ပြန်သတိရပါ။ ကိုယ်ဘာကြောင့် ဒီခရီးကို စတင်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့နောက်မှာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘေးမှာ ကိုယ်နဲ့အတူတူ ရပ်တည်ပေးနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ ပြည်သူတွေ အများကြီးရှိနေသေးတယ်ဆိုတာကို အားတင်းထားပါ။

ကျွန်မဟာ ငယ်သေးတဲ့၊ အားနည်းတဲ့၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်းရဲ့အင်အားနဲ့တော့ ဒီကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မယုံကြည်တယ်။ ကျွန်မတို့လို လူငယ်တွေရဲ့ စုစည်းညီညွတ်တဲ့ စွမ်းအားကတော့ အရာအားလုံးကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကိုပေါ့။ ကျွန်မတို့ဟာ အနာဂတ်ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ ဦးဆောင်သူတွေပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အနာဂတ်ကို တခြားသူတွေက ပုံဖော်ပေးမှာကို ထိုင်စောင့်နေလို့မရတော့ဘူး။ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် ထုဆစ်ပုံဖော်ရတော့မှာပါ။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတဲ့ နံရံကြီးကို ကျွန်မတို့ရဲ့ ရဲရင့်ခြင်းဆိုတဲ့ ခြေတစ်လှမ်းချင်းနဲ့ ဖြိုချကြရအောင်။ တိတ်ဆိတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အမှောင်ထုကြီးကို ကျွန်မတို့ရဲ့ အမှန်တရားဆိုတဲ့ အသံတွေနဲ့ ခွင်းကြရအောင်။ မတရားမှုနဲ့ ဖိနှိပ်မှုတွေရဲ့အောက်မှာ ကျရှုံးမသွားဘဲ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ တရားမျှတမှုတွေ ဖူးပွင့်ဝေဆာတဲ့ လွတ်လပ်သောမနက်ဖြန်တစ်ခုကို ကျွန်မတို့အားလုံးရဲ့ လက်တွေနဲ့ အတူတကွ တည်ဆောက်ကြရအောင်ပါ။

ညီမလေးတို့၊ မောင်လေးတို့၊ သူငယ်ချင်းတို့... ကြောက်နေသေးလား။ ကြောက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီကြောက်စိတ်နဲ့အတူပဲ ရှေ့ကိုဆက်တိုးပါ။ ကျွန်မလည်း ကြောက်နေရက်နဲ့ပဲ ရှေ့ကိုဆက်တိုးနေမှာပါ။ ကျွန်မတို့တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မတို့အားလုံး အတူတူရှိပါတယ်။

အားလုံးကို လေးစားစွာဖြင့်၊
ထက်။

ARCHIVAL READER RESPONSE • Anonymous — July 27, 2025 at 12:57 AM (Original Blogspot Comment)
"မင်္ဂလာပါ မထက် — ကျမကိုတိုင်ကလည်း ကြောက်စိတ်ရှိပေမယ့် ဆက်လုပ်နေတဲ့ လူငယ်စီးပွားရှင်တယောက်ပါ။ ပြောရမယ်ဆိုရင် အားမကိုးအခွင့်ရေးမစောင့်နေတော့ဘဲ လူငယ်တွေနဲ့အတူဖွဲ့စည်းထားပြီး ဖန်တီးနေတဲ့ လူငယ်တယောက်ပါ။ ဒီစာဖတ်လိုက်ရတဲ့ အများကြီးအားရှိသွားပါတယ် ဒီလိုစိတ်ဓာတ်နဲ့ ဦးဆောင်နေတဲ့ လူငယ်တွေရှိပါလားဆိုပြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"

English Archival Summary — Overcoming Fear and Standing for Truth (July 27, 2025)

Written by **Htet**—a young transgender woman, political science student, and writer—this speech-essay addresses Myanmar youth facing an uncertain future under authoritarian repression. Rather than demanding the absence of fear, Htet defines courage as continuing to act for what is right while afraid. She distinguishes biological survival fear from *Systemic Fear* (engineered across Physical, Social, and Psychological dimensions) and anchors resistance in both *Personal Truth* (authenticity and self-dignity) and *Collective Truth* (seeing both structural injustice and shared civic compassion).

Htet outlines five actionable steps: (1) Arm Yourself with Knowledge, (2) Break the Silence, (3) Find Your Tribe, (4) Use Your Skills, and (5) Take Care of Yourself—concluding with the parable of 17-year-old Mala uniting her village against a tyrannical dragon: *"Let us tear down this great wall of fear step by step with our courage. Let us pierce this vast darkness of silence with our voices of truth."*

မော်ကွန်းထိန်းသိမ်းမှု အချက်အလက် (Archival Citation & Provenance)
ကလောင်ရှင် (Author): ထက် (Htet) | **မူရင်းထုတ်ဝေသည့်နေ့စွဲ (Original Date):** ဇူလိုင် ၂၇၊ ၂၀၂၅ (July 27, 2025)
မူရင်းလင့်ခ် (Original Blogspot URL): https://htetofficialmm.blogspot.com/2025/07/blog-post.html
ကိုးကားရန် (Citation): Htet. (2025, July 27). *ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ကျော်လွှား၍ အမှန်တရားအတွက် ရပ်တည်ခြင်း (Overcoming Fear and Standing for Truth)*. Htet Official Digital Archive. Non-commercial educational & public philosophy edition.