



ဝေ တွာ တရား

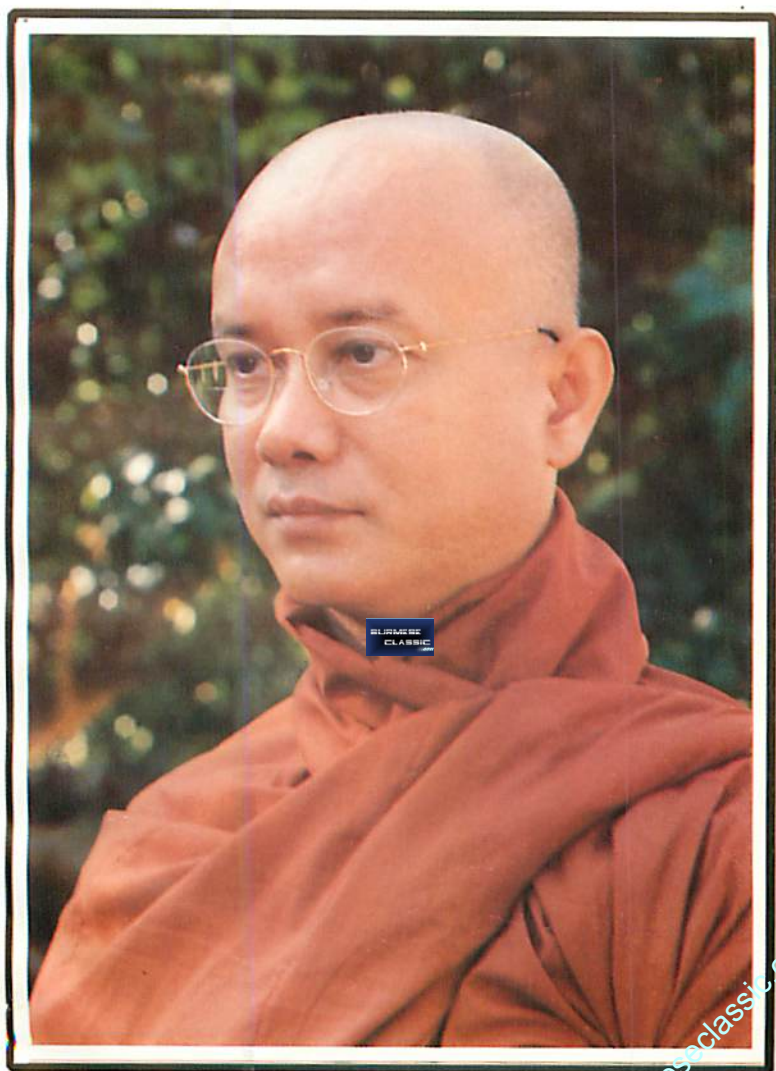
လမ်းပျောက်ရာမှလမ်းမှန်ပေါ်ရောက်လာသူ

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

(ပျဉ်းမနားမဟာမြိုင်တော်ရ)



- * အညည်အချင်းများများထွက်လေလေ ကျေနပ်မှုပိုရလေလေ။
- * တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အခါမှာ အဲဒီစိတ်ကိုကြည့်တဲ့အခါ ပြင်လောကကြီးဘာဖြစ်နေဖြစ်နေ ကိုယ်စိတ်ကို ကိုယ်ထားတတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာနေတာပဲဆိုတာတွေ ရတယ်။ အရင်တုန်းကစိတ်ချမ်းသာ မဟာအပြင်မှာရှိတယ်လို့ ထင်တယ်။ခုတော့စိတ်ချမ်းသာမဟာစိတ်ထဲ မှာ ရှိတယ်ဆိုတာ သိလာတယ်။
- * များသောအားဖြင့် လူတွေကကိုယ်ကသူတပါးကိုချစ်ဖို့ ထက် သူတပါး ချစ်တာခံရဖို့က ပိုပြီးတော့အရေးကြီးနေတယ်။ အဲဒီလိုအချစ်ခံရဖို့ ကြိုးစားလေလေ အချစ်မခံရလေလေပဲ။



* စာမူရှင် ပြုစုတ်အမှတ် *

ဆု- ၃၀/၉၈(၂)

* ရျက်စာမူရှင် ပြုစုတ်အမှတ် *

အနု- ၄၀/၉၈(၂)

* ထုတ်စာခြင်း *

ပထမအကြိမ်

* ထုတ်စာအညွှန်းစာပေ *

၁၉၉၈ ဖေဖော်ဝါရီလ



* အုပ်စု *

၁၀၀၀

* စီစဉ်သူ *

ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း(ရေတံခွန်စာပေ)

အမှတ်-၃(ခ)၊ မလိခလမ်း၊ မရမ်းကုန်း၊ ၂ ၆၆၀၇၃၆

* ရျက်စာမူရှင် *

သန်းထိုက်(မြန်မာစာ)

* ထုတ်စာအညွှန်းစာပေ *

မြို့မ ၂ ၅၂၆၉၆၃

* ထုတ်စာအညွှန်းစာပေ *

ဦးမြသန်း(၀၁၀၅၀)

အသိုင်းအဝိုင်းစာပေ၊ (၃၅)ဇွဲစုံရပ်၊ ကမ္ဘာအေး။

* စီစဉ်သူ *

ဦးဝင်းမျိုးသူရ (၀၅၅၁၄)

မဟာမိဒီယာပုံနှိပ်လုပ်ငန်း၊

၂၅၂၊ လောကီကျောင်းလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။

ကန်ဒိုး ၁၇၅-၁၅၆

ဇာတိကော

မေတ္တာတရား

၁။ မေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲ	၄
၂။ မေတ္တာဆိုတာ အကျိုးကို လိုလားခြင်း	၁၂
၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရဲ့လား	၁၃
၄။ မေတ္တာရဲ့ပန်းတိုင်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရေး	၂၁
၅။ တကယ်ချစ်ရင် လူကြီးဖြစ်ခွင့်ပေးရမယ်	၃၆
၆။ မေတ္တာနှင့် သည်းခံခွင့်လွတ်ခြင်း	၄၃
၇။ တကယ်ချစ်ရင် အချိန်ပေးရမယ်	၄၉
၈။ မေတ္တာနှင့် နားလည်လက်ခံခြင်း	၅၅
၉။ နှောင်ကြီးမပါတဲ့ မေတ္တာ	၅၇
၁၀။ ငါ လူတွေကို ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံ နေတာလဲ	၆၉
၁၁။ သူ့သဘောနဲ့သူ ကြီးပွားတိုးတက်ပါစေ	၇၄
၁၂။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်လေလေ ပိုချစ်ခံရလေလေ	၈၀
၁၃။ လူငယ်တစ်ယောက် လူကြီးဖြစ်လာဖို့	၈၅
၁၄။ ချစ်တာကို ပြဖို့လိုပါတယ်	၉၀

လမ်းပျောက်ရာမှ လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်လာသူ

၁၅။	အစစ အရာရာ ပြည့်စုံပါသော်လည်း..	၁၀၀
၁၆။	မိဘရဲ့ ချစ်ခင်တန်ဖိုးထားမှု	၁၀၄
၁၇။	ဘာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ	၁၀၈
၁၈။	မစွဲလမ်းရင် လွတ်လပ်တဲ့သူ	၁၁၄
၁၉။	လူတိုင်းမှာ ပါရမီဓာတ်ခံရှိပြီးသားပါ	၁၂၁
၂၀။	အဓိပ္ပါယ်ရှိစွာ နေလိုလျှင်	၁၂၄
၂၁။	ခံရခက်တဲ့ ကြားကာလ	၁၂၇
၂၂။	ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ပါ	၁၃၁
၂၃။	စ၊ လယ်၊ ဆုံး သိနေပါ	၁၃၂
၂၄။	စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်၍ သိပုံများ	၁၃၆
၂၅။	စိတ်နှူးညှို့လာခြင်း၏အကျိုး	၁၄၀
၂၆။	စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်ထဲမှာ ရှိတယ်	၁၄၅
၂၇။	ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပိုသိတော့ ပိုကိုယ်ချင်းစာ တတ်တယ်	၁၄၉
၂၈။	ကိုယ့်စိတ်ကို သိ၍ ပြောင်းလဲလာခြင်း	၁၅၄
၂၉။	တရားအားထုတ်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရာ ရောက်တယ်	၁၆၁

ဤစာအုပ်နှင့် ပတ်သက်၍

(၁)

ဤစာအုပ်ကို ဆရာတော်၏ ခွင့်ပြုချက်အရ ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၂)

ဤစာအုပ်သည် ဆရာတော်၏ ဟောပြောချက်များကို ဖတ်ရှုရာတွင် အဆင်ပြေစေရန် အနည်းငယ် ပြင်ဆင် ရေး သားထားပါသည်။

(၃)

ဤစာအုပ်နှင့် ပတ်သက်၍သော် လည်းကောင်း၊ ဆရာ တော်၏ တရားခွေများနှင့် ပတ်သက်၍သော် လည်းကောင်း စာဖတ်သူ၊ တရားနာသူများ၏ တုံ့ပြန်မှုကို သိလိုပါသည်။ လျှောက်ထားချက်များကို အောက်ဖော်ပြပါလိပ်စာသို့ ပေးပို့ ပါက ဆရာတော်ထံ တစ်ဆင့်ပေးပို့ပါမည်။

စီစဉ်သူ

ဒေါ်ထက်တက်ထွန်း

ရေတံခွန်စာပေ

၃(ခ)၊ မလိခလမ်း၊ မရမ်းကုန်း။ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၆၆၀၇၃၆

ဆရာတော်၏ အမှာစာ

“မေတ္တာ”ဆိုတဲ့တရားတိတ်ခွေကို နာကြားရပြီးတော့ မေတ္တာရဲ့သဘာဝကို ပိုပြီးနက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားမိကြောင်း၊ သဘောပေါက်ကြောင်းနဲ့ ပိုပြီး လေးနက်တဲ့ မြင့်မားတဲ့ မေတ္တာမျိုး ထားနိုင်လာတဲ့အကြောင်း ဒကာ၊ ဒကာမ တော် တော်များများ ဆရာတော်ကို လာပြီးလျှောက်ထားကြတယ်။

လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ မေတ္တာထားနိုင်လာတဲ့ အတွက် ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာကြတယ်၊ ပိုပြီး အဆင်ပြေကြ တယ်လို့လည်း ပြောကြတယ်။

“လမ်းပျောက်တဲ့လူ”ဆိုတဲ့ တရားခွေကို နာကြားကြ ရတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလည်း ဒီတရားခွေကြောင့် အသိအမြင်တစ်မျိုးရှင်းပြီးတော့ စိတ်အားတက်လာကြတယ် လို့ ပြောကြပါတယ်။

လူတိုင်းလိုလိုပဲ ကြီးပြင်းလာရတဲ့ ဘဝခရီးမှာ တစ်ခါ မဟုတ်တစ်ခါ လမ်းပျောက်ခဲ့ဘူးကြမှာပါပဲ။ အဲဒီအထဲမှာ ဆရာတော်လည်း ပါ ပါတယ်။

ခရီးသွားနေတဲ့သူ လမ်းပျောက်တတ်တာ ဖြစ်ရိုးဖြစ် စဉ်ပါ။ စိတ်မလျှော့ဘဲ ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ရှာရင် လမ်းမှန် ကို တွေ့မှာပါ။ အားငယ်စရာ ကြောက်စရာ မလိုပါဘူး။

အဲဒီတရားတိတ်ခွေတွေကို စာအုပ်အဖြစ်နဲ့ ထုတ်ဝေ ပေးဖို့လည်း ဒကာ၊ ဒကာမတွေက အကြိမ်ကြိမ်လျှောက် ထားကြပါတယ်။

စာအုပ်အဖြစ်ကို ရောက်တဲ့အခါမှာ ဖတ်ရတာလွယ် အောင် တချို့နေရာတွေမှာ ပြင်ဆင်ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

ဒီတရားစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတော့ ပိုပြီး လေးနက်တဲ့ မေတ္တာကို သဘောပေါက်ကြပြီး မိသားစုအပေါ်မှာရော၊ မိတ်ဆွေတွေအပေါ်မှာပါ အားလုံးအပေါ်မှာ သဘောထား မှန်မှန် လေးလေးနက်နက် မေတ္တာထားတတ်လာမယ်လို့ မျှော်လင့်ပြီး ဆရာတော် ဝမ်းသာနေပါတယ်။

မေတ္တာငတ်နေတဲ့လူတွေ များလှပါတယ်။ တစ်ဦး ပေါ်တစ်ဦး ပိုပြီးတော့ မေတ္တာထားနိုင်လာရင် အားလုံးပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု ရလာမယ်။

မေတ္တာကြီးမားတဲ့သူဟာ မြင့်မြတ်တဲ့သူ ငြိမ်းချမ်းတဲ့
သူ ဖြစ်တယ်။

လူတိုင်း လူတိုင်း မိမိကိုယ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ချစ်
တတ်တဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း မှန်မှန်ကန်ကန် ချစ်တတ်တဲ့
သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

ဒီနေ့ ဒကာ ဒကာမတွေကို သိပ်ပြောချင်လွန်းနေတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုကို ပြောပြချင်တယ်။ ဒါလေးကို ပြောပြချင်တာတော့ တော်တော်ကြာပါပြီ။ မပြောဖြစ်ဘူး။ အကြောင်းအရာကလဲပဲ လူတိုင်းပြောနေဆိုနေကြတဲ့ အကြောင်းအရာဖြစ်ပါတယ်။ အထူးအဆန်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ပြောသာပြောနေကြတယ်။ တကယ်လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါမှာ တကယ်သိလို့ ပြောနေကြတာမဟုတ်ဘူး။ သိဖို့လည်း သိပ်မလွယ်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လဲပဲ ဒီအကြောင်းအရာကို သိချင်လို့ နှစ်ပေါင်းတော်တော်ကြာကြာ လေ့လာတယ်။ စဉ်းစားတယ်။ ကျင့်သုံးကြည့်တယ်။ ဒါပေမယ့် အခုအချိန်ထိ အကုန်လုံး ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မပြောနိုင်သေးပါဘူးနော်။

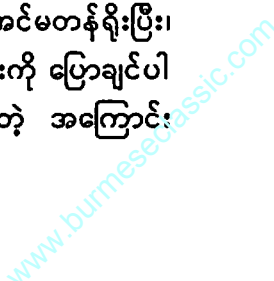
တကယ် စဉ်းစဉ်းစားစား ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ လောကမှာ ငါ ဘယ်အကြောင်းအရာကိုတော့ တကယ် အပိုင်သိပါတယ်လို့ ပြောလို့ရတဲ့ အကြောင်းအရာ ဘယ် နှစ်ခုလောက် ရှိသလဲ။ စဉ်းစားကြည့်ပါနော်။ တခြား မပြောနဲ့၊ ငါ့စိတ်ကို ငါအပိုင် သိပါတယ်လို့ ပြောလို့ရပါ့ မလား၊ မရနိုင်ပါဘူးနော်။ အဲဒီတော့ သိတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စဟာ အင်မတန် နက်နဲတာပါ။ သဘာဝတရားမှန်သမျှ ဘယ် ဟာကိုမှ ကုန်စင်အောင် သိဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ အရိုး ဆုံးအရှင်းဆုံးကိစ္စတွေတောင်မှ အပေါ်ယံလေး နည်းနည်း ပါးပါး အကြမ်းစားလောက် သိတာပါ။ အပြည့်အစုံ မသိ နိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် တစ်ခုခုကို ပြောမယ်လို့ ဒီဘုန်းဘုန်းက စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ အဲဒီအကြောင်းအရာကို ငါ ဘယ် လောက် သိသလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း ပြန်မေး လေ့ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မသိတာကြီးကို သူများ ကို ပြောနေရမယ်ဆိုရင် အားမပါတော့ဘူး။ အဲဒီ စကားရဲ့ နောက်မှာ အသက် မပါနိုင်တော့ဘူး။ စကားလုံးဆိုတာ ပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကို ကိုယ်စားပြုတာ၊ သဘာဝ တစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုတာပါနော်။ သဘာဝကို မသိဘဲနဲ့ စကားလုံးကိုသိရုံနဲ့ ပြောလိုက်ရင် အနောက်မှာ သဘာဝ ကိုသိတဲ့ဉာဏ် မပါတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီစကားလုံးတွေ

မှာ ရှင်းလင်းမှု ပြတ်သားမှု မရှိနိုင်တော့ဘူး၊ အသက်မပါ တော့ဘူး။

ဥပမာ ခပ်ရိုးရိုးပြောရမယ်ဆိုရင် တချို့စာရေးဆရာတွေ စာရေးတဲ့အခါမှာ သူတို့ကိုယ်တိုင်က ရေးတဲ့အကြောင်း အရာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မသိသေးဘဲနဲ့ ရေးမယ်ဆိုရင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျ မရေးနိုင်တော့ဘူး။ စာမှာ အသက်မပါဘူးဆိုတာ ဖတ်တဲ့သူကခံစားလို့ရတယ်။ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ပြတ်ပြတ်သားသား သိတယ်ဆိုရင်တော့ နည်း နည်းလေး ပိုပြီး အသက်ဝင်လာတယ်၊ စာထဲမှာ အင်အား တွေ ပါလာတယ်။

အဲသလိုပဲ ဘုန်းဘုန်းကလဲ ပြောချင်နေတဲ့အကြောင်း အရာတွေ အများကြီးရှိတဲ့အထဲက ကိုယ်သိသလောက်ကိုပဲ ပြောပါတယ်၊ ဖတ်ထားတာတွေ အကုန်လုံး မပြောချင်ပါ ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ဖတ်ထားတာတွေ အကုန်လုံး ကို ကိုယ်တကယ်သိတာမှ မဟုတ်ဘဲနော်။ ဒါကြောင့် သိ သလောက်ကိုပဲ အထူးဦးစားပေးပြီး ပြောတာပါ။ အခု ဒကာ ဒကာမတွေ ဆုံကြတုန်းမှာ အင်မတန်ရိုးပြီး၊ အင်မတန်အခြေခံကျတဲ့ အကြောင်းအရာလေးကို ပြောချင်ပါ တယ်၊ အဲဒါကတော့ မေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်း အရာပါ။



မေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲ

မေတ္တာဆိုတာ လူတိုင်း ပြောနေကြ၊ လူတိုင်း ကြားနေကြတာပါပဲ။ သိချင်းတွေ စာပေတွေမှာထဲမှာလဲ အများကြီးဆိုကြရေးကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ တည့်တည့် မေးကြည့်ချင်တယ်။ “မေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲ”။

မေတ္တာဆိုတာကို တကယ်သိပြီလားလို့မေးရင် ဘယ်လိုများ ပြန်ဖြေမလဲ။ သိသလိုလိုတော့ ရှိပါတယ်လို့ ပြန်ဖြေရတော့မှာပဲ။ ဘုန်းဘုန်းကတော့ မေတ္တာအကြောင်းကို သိချင်လို့ နှစ်ပေါင်းတော်တော်ကြာကြာ စဉ်းစားပါတယ်။ ၁၃-၁၄ နှစ် အရွယ်ကတည်းက စပြီး ဒီကိစ္စကို စဉ်းစားတယ်။ အဲဒီအချိန် အဲဒီအသက်အရွယ်ဟာ နည်းနည်းစဉ်းစားစပြုတဲ့အရွယ်ဖြစ်တယ်။ ဒီထက်ငယ်တုန်းက သိပ်မစဉ်းစားပါဘူး။ လုပ်စရာရှိတာလုပ်၊ ကစားစရာရှိရင် ကစားပြီး ဒီလိုပဲ နေလာခဲ့တာပါပဲ။ စဉ်းစားတတ်တဲ့ ၁၃-၁၄ နှစ်လောက်အရွယ်ကတည်းက စပြီးတော့ စဉ်းစားတာပဲနော်။ စဉ်းစားတော့ မေးခွန်းတွေ အများကြီး မေးဖြစ်တယ်။ ဒီမေးခွန်းတွေ အများကြီးထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင်က “ငါ့မိဘတွေ ငါ့ကို ချစ်ရဲ့လား”ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။

ဒီလိုမေးခွန်းမျိုးကို မေးဖူးတဲ့သူ ဘယ်နှစ်ယောက်
 လောက်များရှိမလဲ မသိဘူး၊ အခုချိန်ထိရော မေးမိကြသေး
 သလား၊ ဘုန်းဘုန်းကတော့ ငယ်ငယ်တုန်းက အဲဒီသံသယ
 တော်တော်ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်မိဘတွေက ကိုယ့်
 ကို ချစ်တယ်လို့ထင်တယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း
 မချစ်ဘူးလို့ ထင်တယ်၊ တစ်ခါတလေ သူတို့မကြိုက်တာ
 တွေ လုပ်မိတဲ့အခါမှာ ဆုံးမပုံတွေဟာ ဆုံးမရာ မရောက်
 ဘူး၊ ရက်စက်ရာရောက်တယ်လို့ ခံစားရဖူးပါတယ်။ ဒါ
 အမှန်အတိုင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတာပါ။

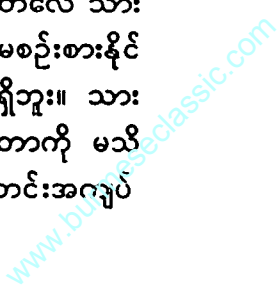
ဘုန်းဘုန်းက ကိုယ့်ခံစားချက်ကိုပဲ အဓိကထားပြီးတော့
 ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောချင်ပါတယ်၊ ဒီဘုန်းဘုန်းလိုပဲ ခံစား
 ရတဲ့လူတွေရှိမယ်လို့ ထင်ပါတယ်၊ တချို့လာပြောတာ
 လည်း ကြားဖူးပါတယ်။ အဲသလို ကိုယ့်မိဘရဲ့မေတ္တာကို
 တောင်မှ သံသယဝင်ခဲ့တဲ့စိတ်ရှိနေတော့ နောက်ထပ် တွေ့ရ
 ကြုံရတဲ့လူတွေကိုလဲပဲ ဒီသံသယစိတ်နဲ့ချည်းပဲ အမြဲတမ်းလို
 လို ဆက်ဆံမိတတ်တယ်နော်။ စိတ်ရဲ့သဘာဝက မိဘရဲ့
 မေတ္တာကို သံသယရှိရင် အခြားဘယ်သူ့မေတ္တာကိုမှ ယုံလို့
 မရတော့ဘူး။ ဒါအင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်
 ဖြစ်ပါတယ်။

အခု အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ ပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစား
 သုံးသပ်ကြည့်တော့မှ မိဘတွေရဲ့ဘဝနဲ့ခံစားချက်ကို ပိုပြီး
 တော့ နားလည်လာတယ်။ အခုမှ နားလည်ခါစရှိသေးတယ်



လို့ပြောရင်လဲ မမှားပါဘူး။ သူတို့ဘဝနဲ့ သူတို့ခံစားချက်တွေကို နားလည်လာတဲ့အခါကျတော့မှ သူတို့ကိုသနားတဲ့စိတ်၊ ချစ်တဲ့စိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။ နားလည်မှပဲ ချစ်လို့ရတယ်။ နားမလည်ရင် ချစ်လို့မရဘူးနော်။ ငယ်ငယ်တုန်းက သူတို့အပေါ် အထင်လွဲတာ၊ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေကို အဓိပ္ပါယ်ကောက်လွဲတာတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လူကြီးဖြစ်လာတဲ့အခါကျမှ သူတို့ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့ ငါ ၁၅-နှစ် ၁၆-နှစ် အရွယ်လောက်တုန်းက ငါ့မိဘတွေက ၃၅-၃၆ နှစ်လောက် ရှိသေးတယ်။ အခု ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အသက်(၅၀)လောက် ရှိလာတဲ့အခါကျတော့မှ ပြန်ကြည့်တော့ သူတို့ အဲဒီအရွယ်တုန်းက ကလေးပဲရှိသေးတာပဲ။ ဘာမှသိပ်မသိကြရှာပါဘူးလို့ ပြန်မြင်မိတယ်။

အခြေအနေအရ အရွယ်ရောက်လို့ အိမ်ထောင်ပြု၊ သားသမီးတွေရ၊ စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်တွေလုပ်ပြီး တော့ ဘဝကို ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးကြီးနဲ့ပဲ ရုန်းကန်ပြီးတော့နေခဲ့ကြတာပါ။ ဘာမှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျ မသိကြရှာပါဘူး။ သူတို့ဘဝမှာလဲပဲ စိတ်ရှုပ်စရာတွေ စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေ အင်မတန်များနေတော့ တစ်ခါတလေ သားသမီးတွေနဲ့ ပတ်သက်တာကို အချိန်ပေးပြီး မစဉ်းစားနိုင်တော့ဘူး။ သားသမီးတွေနဲ့ စကားပြောချိန် မရှိဘူး။ သားသမီးတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရမယ်ဆိုတာကို မသိနိုင်တော့ဘူး။ သူတို့ကောင်းတယ်ထင်တာပဲ အတင်းအကျပ်



ခိုင်းလှေရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့ခိုင်းတာတွေက ကောင်းတာတွေလဲ ပါပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသိဉာဏ် မပြည့်စုံတဲ့ လူသားတို့ရဲ့ သဘာဝအတိုင်းပဲ။ တချို့ သူတို့ ခိုင်းတာတွေတော့ မကောင်းဘူးလို့ ဘုန်းဘုန်းကယူဆတယ်။ ဒါ လူတိုင်းကြုံရမဲ့ကိစ္စပါနော်။

အထူးသဖြင့် ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ကိစ္စတွေ မှာ အယူအဆ မတူတော့ဘူး။ ဘုန်းဘုန်းက ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားဘက်ကို ကြာလေစိတ်ဝင်စားလေဖြစ်လာတယ်။ မိဘ ရဲ့ ဘာသာတရားကို လက်မခံနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုအခါမှာ မိဘနဲ့ အကြီးအကျယ်ပြဿနာဖြစ်ရတော့တာပဲ။ ဘုန်းဘုန်း ရဲ့မိတ်ဆွေ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးက ပြောဖူးတယ်။ သူ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သူ့အဖေက “မင်းဘာသာကို မင်း ပြန်မပြင်နိုင်ရင် အိမ်ပြန်မလာနဲ့တော့”လို့ ပြောတယ် တဲ့။ ဒါကြောင့် အဲဒီဘုန်းကြီးဟာ အခုအချိန်ထိ သူ့မိဘ အိမ်ကို မပြန်တော့ဘူး။ သူ့အဖေလည်း အခုအချိန်ထိ ရှိပါ သေးတယ်။ ဒါပေမယ့် စာလဲ မရေးဘူး။ တယ်လီဖုန်းလဲ မဆက်ဘူး။ လုံးဝဆက်အသွယ် မရှိဘူး။ သူကလဲ မသွား ဘူး။ သူ့အဖေကလဲ မလာဘူး။ အဲလိုဖြစ်သွားတာတွေရှိ တယ်နော်။

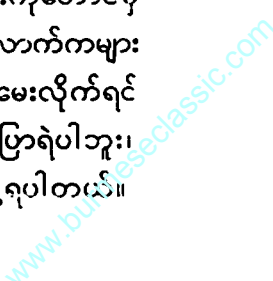
တစ်ခါတစ်ရံမှာ မိဘနဲ့သားသမီး သဘောထားအယူ အဆ အတွေးအခေါ် ကွဲလွဲတယ်ဆိုတာမျိုးဟာ ဖြစ်တတ်



ပါတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်ပြီးတော့ ညှိနှိုင်းမယ်ဆိုရင် အင်မတန်စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းမှာပါ။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားမလည်ဘဲနဲ့ ကိုယ်လိုသလို မဖြစ်ရကောင်းလားဆိုပြီးတော့ ရက်ရက်စက်စက် လုပ်မိ မယ်ဆိုရင်တော့ နောက်ဆုံး ခံရတဲ့သူဟာ ငါ့မိဘက ငါ့ ကို ချစ်ရဲ့လားဆိုတဲ့သံသယ ဧကန်မုချ ဝင်တော့မှာပဲနော်။

ဒါကြောင့် ဒီမေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အင်မတန် ပြောချင်နေတာပါ။ ဘုန်းဘုန်းကလဲ စဉ်းစားလို့ရသလောက် ပြောတတ်သလို အေးအေးဆေးဆေးပြောမယ်၊ ဒကာ၊ ဒကာမ တွေကလဲ စိတ်ကို အေးအေးချမ်းချမ်းထားပြီးတော့ စဉ်း စဉ်းစားစား နာယူစေချင်ပါတယ်။

ဘုန်းဘုန်း စဉ်းစားလို့ရသလောက်ပြောတာကို အားလုံး အပြည့်အစုံလို့သဘောမထားစေချင်ပါဘူး။ ဘယ်အကြောင်း အရာတစ်ခုကိုမှ ဘုရားမှတစ်ပါး ဘယ်သူမှ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မသိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းတွေကြုံခံစားနေရတဲ့ မေတ္တာဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာကို ပြောဖို့အရေးကိုတောင်မှ အင်မတန်တွန့်ဆုတ်မိပါတယ်။ တစ်ယောက်လောက်ကများ “အရှင်ဘုရား ဘယ်လောက်သိလို့တုန်း”လို့ မေးလိုက်ရင် တော်တော်လန့်သွားမှာနော်။ သိတယ်လို့ မပြောရဲပါဘူး။ သို့သော် နည်းနည်းတော့ရိပ်မိတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။



ထုံးစံအတိုင်း ပြောတဲ့အခါမှာ ဘုန်းဘုန်းက ကိုယ့်
 စရိုက်ဝါသနာအတိုင်းပဲ ပြောတတ်သလိုပြောတာပါ။ အဲဒီ
 လို ပြောတတ်သလို ပြောတဲ့အထဲမှာ အင်္ဂလိပ်လို အမြဲတမ်း
 ပါလေ့ရှိပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာကျမ်းကျင့်တဲ့ ဒကာ ဒကာမ
 တွေကတော့ တစ်မျိုးပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်လိမ့်မယ်လို့
 မျှော်လင့်ပါတယ်။ အကယ်၍ အင်္ဂလိပ်လို မကျမ်းကျင့်ဘူး
 ဆိုရင်လဲ မြန်မာလိုအဓိပ္ပာယ်ပြန်ပြောတဲ့အခါမှာ အဓိပ္ပာယ်
 အပြည့်အစုံပါမှာပါ။

Love is too large, too deep ever to be truly
 understood or measured or limited within the
 frame-work of words.

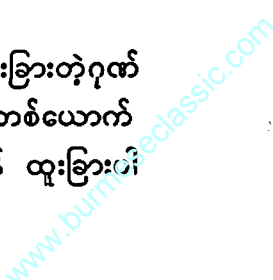
မေတ္တာဆိုတာက အင်မတန်ကြီးမားပါတယ်၊ အလွန်ပဲ
 နက်နဲပါတယ်၊ တကယ်အပြည့်အစုံ နားလည်ဖို့ရာ မလွယ်
 လှပါဘူး၊ ဘာနဲ့မှ တိုင်းတာလို့ မရပါဘူး၊ စကားလုံးတွေရဲ့
 ဘောင်အတွင်းမှာလဲ သူ့ကို ထည့်ထားလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

မေတ္တာဆိုတာ အလွန်ကြီးမားပါတယ်၊ ဘယ်လောက်
 ကြီးမားတယ်ဆိုတာ ပြောလို့ မရပါဘူး၊ အလွန်အလွန် ကြီး

မားပါတယ်။ မေတ္တာတင်မကပါဘူး၊ ပရမတ္ထတရားမှန်သမျှ အားလုံးဟာ စကားလုံးရဲ့ဘောင်အပြင်ဘက်ကို ရောက်နေပါတယ်။ ပြောဖြစ်ရုံလောက်သာ ပြောနေကြတာ။ တကယ်တော့ စကားလုံးနဲ့ဖော်ပြဖို့ရာ လုံးဝမတတ်နိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ တစ်ခါမှမစားဘူးတဲ့ အစားအစာတစ်ခုကို လူတစ်ယောက်က ဒီအစားအစာရဲ့ အနံ့အရသာက ဘယ်လိုလို့ ပြောပြမယ်ဆိုရင် ကြားရတဲ့လူဟာ အဲဒီအစားအစာရဲ့ အနံ့အရသာကို သိသွားမှာလား၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှမသိနိုင်ဘူးနော်။ စားဖူးတဲ့အစားအစာကိုတောင်မှ အဲဒီအစားအစာရဲ့ အနံ့အရသာကို ပြောစမ်းပါဆိုရင် ဘယ်လောက်ပြောရခက်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ-မြကျောက်ဆိုတဲ့ သရက်သီးရဲ့ အနံ့အရသာကိုပြောပြစမ်းပါ၊ ဘယ်လိုများမွှေးသလဲ၊ ဘယ်လိုများ ချိုသလဲလို့နော်၊ သကြားချိုသလိုလဲ မဟုတ်ဘူး၊ ထန်းလျက်ချိုသလိုလဲ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားသရက်သီးတွေချိုသလိုလဲ မဟုတ်ဘူး၊ သူမွှေးပုံကလဲ တခြားဘာမွှေးတာနဲ့မှ မတူဘူး။ ဘယ်လောက် ပြောရခက်နေပြီလဲလို့-နော်။

သဘာဝတရားမှန်သမျှဟာ သူ့ဟာသူ ထူးခြားတဲ့ဂုဏ်သတ္တိတွေ ရှိနေတယ်။ လူတွေလဲ ဒီလိုပါပဲ၊ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လိုမှ မတူဘူး၊ အင်မတန် ထူးခြားပါ



တယ်။ အင်မတန်ရိုးတဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးအကြောင်းကို တောင်မှ ပြည့်စုံအောင်ပြောလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အင်မတန်နက်နဲတဲ့ မေတ္တာအကြောင်းကို ပြည့်စုံအောင် ပြောပါဆိုရင် ဘယ်မှာဖြစ်နိုင်ပါတော့မလဲ၊ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲသလို ပြောဖို့ရာ အင်မတန်ခက်တဲ့ အကြောင်းအရာကိုပဲ ကြိုးစားပြီးတော့ ပြောချင်ပါတယ်။

မေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ -

The will to extend one's self for the purpose of nurturing one's own or another's spiritual growth.

မိမိကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ်ကြီးမားလာအောင် တိုးတက်လာအောင် လုပ်တာနဲ့၊ သူတစ်ပါးကိုလဲပဲ ပိုပြီး တော့ အသိဉာဏ်ကြီးမားလာအောင် တိုးတက်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတာဟာ မေတ္တာပါ။

၁၂

မေတ္တာကို အဲဒီလို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ထားတယ်နော်။ ပါဠိ စာပေထဲမှာ မေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို တွေ့ရတယ်။ ဘယ်လိုတွေ့လဲဆို တော့ 'အကျိုးကို လိုလားခြင်း'တဲ့။ ဗမာလိုတော့ မေတ္တာ ဆိုတာကို ချစ်ခြင်းလို့ ဘာသာပြန်တယ်။ အဲဒါ အမှန်တော့

မေတ္တာရဲ့သဘာဝကို ဖော်ပြတာမဟုတ်ဘူး။ စကားလုံး တစ်လုံးကို နောက်ထပ် စကားလုံးတစ်လုံးနဲ့ ပြောင်းပေး လိုက်တာပဲ ရှိပါတယ်နော်။

မေတ္တာဆိုတာ အကျိုးကို လိုလားခြင်း

‘မေတ္တာဆိုတာ အကျိုးကို လိုလားခြင်း’ဆိုတာ သေ သေချာချာ စဉ်းစားမှနော်။ အကျိုးကို လိုလားခြင်းဆိုတော့ အကျိုးဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုလဲဆိုတာ သိမှဖြစ်မယ်။ အဲဒီတော့ အကျိုးကို လိုလားခြင်းဆိုတာဟာ အသိဉာဏ်က မှ ဖြစ်နိုင်တာနော်။ ဘယ်ဟာကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာ မကောင်းဘူးဆိုတာ မသိဘဲနဲ့ အကျိုးကို လိုလားတယ် ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

မကောင်းမှုပြုဖို့အတွက် သူငယ်ချင်းလာပါ။ မကောင်းမှု သွားလုပ်ရအောင်လို့ အဖော်စပ်တာဟာ အကျိုးကို လိုလား ခြင်း မဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ်တိုင်က မကောင်းမှုကို လုပ် တယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလဲ မကောင်းမှုလုပ်ဖို့ရာ အဖော်စပ် တယ်၊ အဲဒါ မေတ္တာ မဟုတ်ဘူး။ သူငယ်ချင်းတချို့ သိပ် ချစ်ကြလို့ အရက်သောက်ရအောင်လို့ ခေါ်ကြတာ ဘယ် နည်းနဲ့မှ မေတ္တာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အကျိုးလိုလားတယ် ဆိုတာမှာ- ကျန်းမာရေး၊ စီးပွား
ရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး အားလုံးပါတယ်နော်။ ကျန်းမာစေ
ချင်တယ်၊ အသက်ရှည်စေချင်တယ်၊ ပညာတတ်စေချင်
တယ်၊ တရားအားထုတ်စေချင်တယ်၊ ဒါတွေအားလုံးဟာ
အကျိုးကို လိုလားတာတွေချည်းပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရဲ့လား

We are incapable of loving another unless
we love ourselves.

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မချစ်လို့ရှိရင် သူတစ်ပါးကို ချစ်ဖို့ရာ
မတတ်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ဖို့ရာ “ငါ့ကိုငါ ချစ်ရဲ့လား”
လို့၊ အမှတ်တမဲ့ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ကိုယ့်ကို ချစ်တယ်လို့
ထင်တာပါပဲ။ ဘာအထောက်အထားရှိလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ချစ်ပါတယ်လို့ဆိုတဲ့ အထောက်အထားကို ပြစမ်းပါလို့ဆို
ရင် ဘာတွေ အထောက်အထားပြမလဲ။ များသောအားဖြင့်
ဘယ်လိုပြမလဲဆိုတော့ ‘ငါ့ကောင်းကောင်း စားချင်တယ်၊
ငါ့ကောင်းကောင်း ဝတ်ချင်တယ်၊ ငါ့ကောင်းတာတွေ ဖြစ်

ချင်တယ်၊ ကောင်းတာတွေ ကြားချင်တယ်၊ ဂုဏ်ရှိရှိ အဆင့်
အတန်းမြင့်မြင့် နေချင်တယ်၊ အဲဒါဟာ ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်လို့၊
လို့ ပြောမှာပဲနော်။ နည်းနည်းပါးပါးတော့ ဟုတ်တယ် လို့
ပြောရမယ်၊ သို့သော် တကယ်ပြောရရင် အဲဒါဟာ အာရုံ
ငါးပါးကို ချစ်နေတာပဲ။

အာရုံပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့လောဘကို အဓိပ္ပါယ်ကောက်
မှားပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တယ်လို့ ယူဆလိုက်တာ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ပါတယ်ဆိုပြီးတော့ပဲ ကျန်းမာရေးနဲ့
မတဲ့တာတွေ လုပ်နေကြ၊ စားနေကြတာ ဘယ့်နဲ့ ပြောကြ
မလဲ။ ဥပမာ ဆေးလိပ်သောက်တာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရာ
ရောက်ရဲ့လား။ ဆေးလိပ်သောက်တာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်
တယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်တယ်၊ အဆုပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါ
တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်းကြားဖူးရဲ့သားနဲ့ ဆေးလိပ်
ကို ဘာလို့သောက်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်လို့
မဟုတ်ဘူး၊ ဆေးလိပ်ကို ချစ်လို့။ ဒီထက်ဆိုးတဲ့ ကိစ္စတွေ
ဖြစ်တဲ့ အရက်သောက်တာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ သုံးတာ
တို့ဟာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်ရုံတင် မကဘူး၊ အသိဉာဏ်ပါ
ထိခိုက်သွားတယ်။

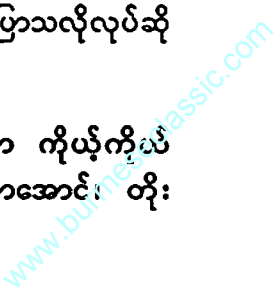
ဒီလိုကိစ္စတွေ လုပ်နေတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရဲ့
လား၊ ချစ်ရာ ရောက်ရဲ့လားလို့ မေးကြည့်စမ်းပါ။ တကယ်

တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်နေတာပါ။ ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးက အဲဒါကို ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ (suicide by instalment)တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရစ်ကျစနစ်နဲ့ သတ်နေတာပါတဲ့။ သေချာစဉ်းစားကြည့်၊ ရှင်းပါတယ်။ ဘယ်သူများ ငြင်းနိုင်မလဲ။

ကိုယ့်မှာ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေမဲ့ကိစ္စတွေကို သိရက်နဲ့ လုပ်နေတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်စာရိတ္တ ထိခိုက်မယ့်ကိစ္စတွေကို သိရက်နဲ့လုပ်နေတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ် ထိခိုက်မယ့်ကိစ္စတွေကို သိရက်နဲ့လုပ်နေတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်နေတဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ့်သူ ချစ်ရာရောက်ရဲ့လား၊ မရောက်ဘူးနော်။ မရောက်ဘူးဆိုရင် အခုနပြောသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်ရင် သူများကို ချစ်ဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့စကားဟာ ဘယ်လောက် မှန်နေပြီလဲ။ ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်ရင်၊ သူတစ်ပါးကိုလဲ မချစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ငါကတော့ မကောင်းတာတွေအားလုံး လုပ်တော့မယ်ကွာ၊ မင်းတော့ မလုပ်ပါနဲ့၊ မင်းကို ချစ်လွန်းလို့ပါဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ငါလုပ်သလိုမလုပ်နဲ့၊ ငါပြောသလိုလုပ်ဆိုတာ လုံးဝသဘာဝမကျဘူး။

သူတစ်ပါးကို မေတ္တာထားနိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖက်ဖက်က ပိုပြီးတော့ ကြီးပွားလာအောင်၊ တိုး



တက်လာအောင်၊ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ် တိုးတက်မှု ရင့်ကျက်မှု ဖြစ်လာအောင် အထောက်အကူ ပေးမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အခုဒကာကြီးတွေ ဒကာမကြီးတွေ တရားအားထုတ်ကြ တဲ့အခါမှာ၊ ကိုယ်တရားအားထုတ်လို့ စိတ်အင်မတန် ကြည် လင်အေးချမ်းပြီးတော့ ချမ်းသာနေတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ သူများကိုလည်းပဲ ငါ့လို ချမ်းသာစေချင်လိုက်တာဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးဟာ အလိုလိုပေါ်လာတယ်။ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်သားသမီးဖြစ်စေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်စေ၊ တစ်ယောက်ယောက် စိတ်ဆင်းရဲနေတာကို သတိရတဲ့အခါ 'ဪ...သူ့ခမျာ စိတ်ဆင်းရဲနေလိုက်တာနော်၊ ငါ့လိုပဲ သူ့ကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်လိုက်တာဆိုတဲ့ စေတနာမေတ္တာ ဟာ လုပ်ယူရတာမဟုတ်ဘဲ သူ့အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ် လာတယ်၊ ဖန်တီးယူတာ မဟုတ်ဘဲ၊ အတင်းအကျပ် ကိုယ့်ကို ချစ်ခိုင်းနေတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ သူ့အလိုအလျောက် မေတ္တာဖြစ်လာတာနော်၊ အဲဒါတကယ့်မေတ္တာစစ်ပဲ။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တကယ်စိတ်ချမ်းသာ နေမှသာ သူတစ်ပါး စိတ်ချမ်းသာမှုကို တကယ်လိုလားတဲ့ စိတ် အပြည့်အဝဖြစ်တယ်။

Yes, as we are incapable of teaching our children self-discipline unless we ourselves are self-disciplined.

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စည်းကမ်းရှိရှိ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း မနေဘဲနဲ့ သားသမီးကို စည်းကမ်းရှိအောင် ထိန်းထိန်းသိမ်း သိမ်းနေတတ်အောင် သင်ပေးလို့မရဘူး။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စည်းကမ်းရှိရှိ၊ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း နဲ့ နေထိုင်မှသာ သားသမီးကိုလဲပဲ စည်းကမ်းရှိအောင်၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် နေပြလို့ရတယ်။ နေပြတဲ့နည်းနဲ့ သင် ပေးလို့ ရသွားတယ်။ မိဘကိုယ်တိုင်က စားတာလည်း စည်းကမ်းမရှိ၊ သွားတာလာတာ နေတာထိုင်တာလည်း စည်းကမ်းမရှိ၊ ပြောတာဆိုတာလည်း စည်းကမ်းမရှိ၊ သုံးစွဲ တာလည်း စည်းကမ်း မရှိရင် သားသမီးတွေကို သူတို့က စည်းကမ်းရှိအောင် နေလို့ပြောရင် သားသမီးတွေက တကယ် လေးလေးစားစား နားထောင်ပါ့မလား၊ နားမထောင်နိုင်ဘူး နော်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စည်းကမ်းမရှိရင် သူတစ်ပါးကို စည်းကမ်းရှိအောင် သွန်သင်ဆုံးမလို့ မရနိုင် သလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်ရင်လဲဘဲ သူတစ်ပါးကို ချစ်ဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

It is actually impossible to forsake our own spiritual development in favour of someone else's.

ကိုယ့်မှာ လေးနက် မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မလုပ်ဘဲနဲ့ သူတစ်ပါးမှာ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

မြင့်မြတ်တဲ့ လေးနက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ဟာ တွဲနေတယ်၊ ဒီနှစ်ခုကို ခွဲလို့ မရဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိရင် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ် ရှိတာပဲ။ ကိုယ့်မှာ အဲဒီလို လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မလုပ်ဘဲနဲ့ သူတစ်ပါးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာ အောင် လုပ်ပေးလို့ မရပါဘူး။

အခုပြောချင်တဲ့ မေတ္တာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က အင်မတန် မြင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာအောင်၊ မြင့်မြတ်လာအောင် လုပ်ပြီးတော့ သူ တစ်ပါးကိုလဲပဲ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာ အောင် အကူအညီပေးနိုင်တာ အထောက်အကူ ပေးနိုင်တာ ဟာ မေတ္တာပါပဲ။ အဲဒီတော့ သူများကို ချစ်တတ်ဖို့ရာ မိမိ ကိုယ်မှာ အခြေခံနေပြန်တယ်နော်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တည်ငြိမ်တဲ့သူ၊ အေးချမ်းတဲ့သူ၊ အသိဉာဏ်လေးနက်တဲ့သူ၊

ရင့်ကျက်တဲ့သူဖြစ်မှသာ သူတစ်ပါးကို အထောက်အကူ ပေးနိုင်မယ်။ ကိုယ်က စိတ်အားငယ်တဲ့သူ၊ ကြောက်တတ်တဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် လေးနက်မြင့်မြတ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် သူတစ်ပါးကို အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် အထပ်ထပ်အခါခါ စဉ်းစားစေချင်တယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကြိုးစားပြီး အကောင်အထည် ဖော်သွားစေချင်တယ်။

Genuine love is self-replenishing.

တကယ်စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာဟာ သူ့ဟာသူ ပြန်ပြီးတော့ ဖြည့်သွားနေတယ်။

မေတ္တာအစစ်အမှန်ဟာ ကုန်သွားတယ်လို့ မရှိဘူး။ မေတ္တာတွေ ပေးလိုက်ရလို့ မေတ္တာကုန်သွားပြီဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘယ်လောက်ပေးရပေးရ သူ့မှာ မကုန်ဘူး။ ပိုပေးလေလေ၊ ပိုပြီးတော့ များလာလေလေပါပဲနော်။

The more I nurture the spiritual growth of others the more my own spiritual growth is nurtured.

သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် လေးနက်မှု၊ ရင့်ကျက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု ရှိလာအောင် ကိုယ်က အထောက်အကူ ပေးလေလေ ကိုယ့်မှာလဲပဲ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့

စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ပိုပြီးတော့ ကြီးမားလာလေလေပဲ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်မှာ လေးနက်တဲ့ အေးချမ်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ် အားကြီးလေလေ သူတစ်ပါးကို ပိုပြီးတော့ ဒီလိုလေးနက်တဲ့ အေးချမ်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရာ အထောက်အကူပေးနိုင်လေလေပဲ။ ကိုယ့်မှာမရှိဘဲနဲ့ ပေးလို့မရဘူး။ ထို့အတူ သူတစ်ပါးကို မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ်ရှိအောင် အကူအညီပေးရင်လဲ ကိုယ့်မှာ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် တိုးပွားလာပါတယ်။ အပြန်အလှန်ဖြစ်နေပါတယ်။

If I truly love other I will obviously order my behaviour in such a way as to contribute the utmost to his or her spiritual growth.

အကယ်၍ ငါဟာ သူတစ်ပါးကို တကယ်အစစ်အမှန် ချစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံကို ပြင်ရမယ်-တဲ့၊ သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် လေးနက်မှု ရင့်ကျက်မှုကို အစွမ်းကုန် အထောက်အကူပြုမယ်ဆိုတဲ့ အသိလေးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံကို ပြင်ရလိမ့်မယ်။

ဘုန်းဘုန်းကတော့ မိဘနဲ့သားသမီးရဲ့ မေတ္တာကို အများဆုံး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်သားသမီးကို ကိုယ်တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံ အားလုံးကို ပြင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ နေပုံ ထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံဟာ ကိုယ့်သားသမီးရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိ ဉာဏ် လေးနက်မှု ရင့်ကျက်မှု မြင့်မြတ်မှုအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေရမယ်-တဲ့၊ ပါးစပ်ပြောသက်သက်နဲ့ လိမ္မာအောင်ဆုံးမလို့ မရပါဘူး။

မေတ္တာရဲ့ပန်းတိုင်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိ ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ရေး

The only true end of love is spiritual growth.

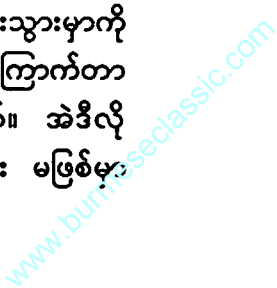
မေတ္တာရဲ့ တစ်ခုတည်းသော ဦးတည်ချက် မျှော်မှန်းချက်ဟာ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု၊ တိုးတက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု ရှိအောင် အထောက်အကူပေးတာပဲ။

တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာထားတယ်ဆိုတာမှာ စောစောက ပြောသလိုပဲ သူ့ကို ကျန်းမာစေချင်တယ်၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေထိုင်စားသောက်စေချင်

တယ်၊ ပညာတတ်စေချင်တယ်၊ ဉာဏ်ပညာကြီးစေချင်တယ်၊ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းစေချင်တယ်၊ ဒါအပြင် (spiritual growth) လို့ ခေါ်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု၊ တိုးတက်မှု၊ လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု ရှိအောင်လည်း အထောက်အကူ ပေးရအုံးမယ်၊ အဲဒါဟာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာရဲ့ဦးတည်ချက် လမ်းဆုံးပဲလို့ ဆိုရမယ်နော်။

မေတ္တာရဲ့ တကယ့်ပန်းတိုင်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ရေးပါ-တဲ့။ အဲဒီတော့ မိဘတွေက သားသမီးတွေကိုတော့ ချစ်ကြပါတယ်၊ ပညာတွေ သင်ပေးတယ်၊ ဘွဲ့တွေ ရစေချင်တယ်၊ အလုပ်တွေ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် လုပ်စေချင်တယ်၊ ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး ရှိစေချင်တယ်။ ဒါတွေအားလုံး ကောင်းပါတယ်၊ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှုကို အထောက်အကူပေးဖို့အရေး မပါလာရင် တကယ်အဆင့်မြင့်တဲ့ မေတ္တာလို့မပြောနိုင်သေးဘူး။

တချို့ အသိဉာဏ် မရင့်ကျက်တဲ့ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေ ဘာသာရေးဖက်ကို စိတ်ဝင်စားသွားမှာကို နည်းနည်းများ ကြောက်သလား မသိပါဘူး၊ ကြောက်တာ တကယ်ရှိပါတယ်။ တချို့ လာပြောတာရှိတယ်။ အဲဒီလို ဘာသာရေးဘက်ကို စိတ်ဝင်စားသွားရင် သူဌေး မဖြစ်မှ-



ကြောက်တယ်တဲ့။ ကိုယ့်သားက ရဟန်းဝတ်သွားမှာ
ကြောက်တယ်။ ဂုဏ်ရှိစေချင်တာကိုး၊ ရာထူးကြီးကြီး ဘွဲ့
ကြီးကြီး ပိုက်ဆံချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ နေစေချင်တာကိုး။

**Fostering independence is more loving than
taking care of people who could otherwise take
care of themselves.**

သူ့ဟာသူ တတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စမှာ ကိုယ်က ဝင်ပြီး လုပ်
ပေးနေတာထက် သူတစ်ပါးပေါ်မှီခိုမှု မရှိဘဲ ကိုယ့်အား
ကိုယ်ကိုးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် အထောက်အကူပြုတာက
ပိုပြီး ချစ်ရာရောက်ပါတယ်။

ကိုယ့်သားသမီးကို ချစ်တယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်လာအောင်
သူ့ကို အထောက်အကူပေးရမယ်၊ နည်းနည်း ပိုသဘော
ပေါက်အောင် ဥပမာအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ကလေး
တစ်ယောက် မွေးကာစမှာ သူ့ကိုယ်သူ ဘာမှ လုပ်မပေး
နိုင်သေးဘူး၊ မိဘက ပါးစပ်ထဲထိရောက်အောင် အစား
အသောက်ကို ထည့်ပေးရတယ်။ တခြားသန့်ရှင်းရေးတို့
ဘာတို့ကအစ ဘေးက လုပ်ပေးရတယ်။ နည်းနည်းလေး
အသက်ကြီးလာပြီဆိုရင် အစားအသောက်ကို သူ့လက်နဲ့သူ
ယူပြီးတော့ စားလို့ရပြီ၊ အဲဒီအခါ သူ့ဘာသာသူ ယူပြီး
တော့ စားပါစေတော့။ ကျန်တဲ့ကိစ္စလဲပဲ ဒီအတိုင်းပဲ သူ့ဟာ

သူ လုပ်လို့ဖြစ်တဲ့ ကိစ္စမှန်သမျှကို သူ့ကို လုပ်ခွင့်ပေးပါ။
လုပ်ခိုင်းပါ။ မလုပ်တတ်သေးရင် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ နည်းနည်း
ပါးပါး သင်ပြပေးပြီး သူ့ဟာသူလုပ်ရင်းနဲ့ တတ်သွားမှာပါ။
အဲဒီတော့ ချစ်လွန်းလို့ဆိုပြီးတော့ ဘာမှလုပ်ခွင့်မပေးလို့ရှိ
ရင် ဘာမှလုပ်တတ်မှာ မဟုတ်ဘူးနော်။

သားသမီးကို ချစ်လွန်းလို့ဆိုပြီး လုပ်ခွင့်မပေးရင် ဘာ
မှ လုပ်တတ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ လမ်းလျှောက်တတ်တဲ့
အရွယ် ရောက်ပြီဆိုရင်လဲပဲ လမ်းလျှောက်ပါစေ၊ ချီမထားပါ
နဲ့၊ တတ်နိုင်သလောက် လျှောက်ခွင့်ပေးရမယ်။ သားသမီး
ကို ချစ်လွန်းလို့ လမ်းလျှောက်ခွင့်မပေးရင် ခြေထောက်တွေ
သိမ်သွားလိမ့်မယ်။ လမ်းလျှောက်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။
လမ်းလျှောက်ရုံတင်မကဘူး ပြေးလိုက်နိုင်တဲ့အထိ သူ့ကို
အားပေးရမယ်။ ကူညီရမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လဲကျသွားရင်
တောင် မေးမကူညီရမယ်။ ပြီးရင် လမ်းမလျှောက်နဲ့ မပြေး
နဲ့လို့ မပိတ်ပင်လိုက်ပါနဲ့။ အခု လဲကျသွားပေမယ့် ထပြီး
ပြန်လျှောက်ပါစေအုံး။ တဖြည်းဖြည်း လျှောက်ရင်းနဲ့ အား
သန်လာပြီး သူ လဲမကျတော့ဘူး။ သူ့အားသူ့ကိုးနိုင်အောင်
အထောက်အကူပေးလိုက်ပါ။

မွေးခါစတုန်းက ကလေးရဲ့ပါးစပ်ထဲထိ ရောက်အောင်
စားစရာထည့်ပေးရတယ်။ နည်းနည်းကြီးလာရင် ဇွန်းနဲ့

ပန်းကန်ပါ သူ့ကို ပေးလိုက်တော့...။ ခွန်မပေးနဲ့။ ခွန်ပေးရင် ချစ်ရာမရောက်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မှီခိုနေအောင် လုပ်တာ ဖြစ်သွားပြီ။ သူ့အားသူကိုးလို့မရအောင် လုပ်တာနဲ့ တူနေတယ်။ ကြီးလာရင် အိုးခွက်ပန်းကန်ထဲက သူ့ဖာသာ ခူးခပ်ပြီး စားစေတော့။ ဒီထက်ပိုကြီးလာရင် အိုးခွက်ပန်းကန်ထဲ စားစရာရောက်လာအောင် သူ့အစွမ်းအစနဲ့ သူ့အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပြီး သူ့စားဝတ်နေရေးသူ တာဝန်ယူပါစေတော့...။

နည်းနည်းကြီးလာပြီဆိုတာနဲ့ ကလေးဆိုတာ သူများလုပ်တဲ့ အလုပ်ကို ဝင်လုပ်ချင်တတ်တယ်။ အမေ အဖေ ဘာလုပ်လုပ် သူတို့က ဝင်လုပ်ချင်တယ်။ သူတို့လုပ်ချင်တာကို လုပ်ခွင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး မထိခိုက်အောင်၊ ခြေလက်အင်္ဂါ မထိခိုက်အောင်၊ အန္တရာယ် မရှိအောင်တော့ သတိထားရမယ်။ ကျန်တဲ့ကိစ္စဆိုရင်တော့ လုပ်ပါစေ။ နည်းနည်းပါးပါးပျက်စီးသွားတာ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒါကို သူ နားလည်သွားမှာပါ။

သားသမီးလုပ်ရင် လွဲမှာ မှားမှာစိုးလို့ မိဘကချည်း အစစအရာရာ လိုက်လုပ်ပေးလို့ရှိရင် ဒီသားသမီးက ကြီးလာတဲ့အခါ ဘာမှ မလုပ်တတ်တော့ဘူး။ လုပ်လဲမလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ဒီလိုကလေးတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလည်း သေး

ကွေးကြုံလိုနေမှာပဲ။ အစွမ်းအစမဲ့တဲ့သူတွေ၊ စိတ်အားငယ်
တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာမယ်။

ကလေးလေးတွေမှာ မွေးလာကတည်းက လုပ်ချင်စိတ်
သိချင် တတ်ချင်စိတ်က သူတို့အထဲမှာ ပါပါတယ်။ မွေးရာ
ပါပါပဲ။ ဒီလိုပဲ လုပ်ရင်းနဲ့ တတ်သွားတာပဲ။ သူတို့က
မေးရင် ဘာမဆို ပြောပြရမယ်၊ အဲဒီအမေးအဖြေ လုပ်ရင်း
နဲ့ပဲ သူတို့ပညာတတ်တွေ ဖြစ်သွားတာပဲ။ မိဘတွေအနေနဲ့
အလုပ်သင့်ဆုံးအလုပ်က ကိုယ့်အပေါ်မို့ခိုတာ၊ အားကိုးတာ၊
နည်းသထက်နည်းအောင် အားပေးရမယ်၊ ကူညီရမယ်၊ ပြုစု
ပျိုးထောင်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို သားသမီးလေးတွေ တဖြည်း
ဖြည်း ကြီးလာလေလေ ကိုယ့်အပေါ်မို့ခိုနေရတဲ့ အဖြစ်ကနေ
သူ့အားသူ့ကိုးနိုင်အောင် အခွင့်အရေး ပေးရလေလေပဲ။ သူ့
ကိစ္စသူ့ တာဝန်ယူနိုင်အောင် သူ့ကို အားပေးရမယ်၊ နည်း
လမ်းပေးရမယ်။

တချို့မိဘတွေက သားသမီးကို ချစ်လွန်းတော့ ဘာမှ
လုပ်ခွင့်မပေးဘူး။ ထမင်းတောင်မှ ခူးခပ်ပြီးသားကို စားစေ
ချင်တယ်နော်။ အိမ်မှာ ခိုင်းဖို့လူတွေ ခေါ်ထားပြီးတော့
သူတို့ရဲ့ဝေယျာဝစ္စတွေ အကုန်လုံး လုပ်ပေးတယ်။ အဲဒီ
ကလေးတွေ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ ချက်ပေးမယ့်လူ မရှိရင်
ကိုယ့်ထမင်းတောင်ကိုယ် ချက်မစားတတ်ဘူး။ အပြင်သွား

စရာရှိရင် မိဘတွေကလိုက်ပို့ရတယ်။ ဒီကလေးဟာ အိမ်က လူကြီးတစ်ယောက် မပါရင် တစ်ယောက်တည်း ဘတ်(စ်) ကားစီးပြီး ဘယ်မှ မသွားတတ်ဘူး။ သူ့ဘဝဟာ အင်မတန် ကျဉ်းမြောင်းသွားတာနော်။ အိမ်ထဲကနေ အိမ်ပြင်ကို တစ်ယောက်တည်း ထွက်ရမှာ အင်မတန်ကြောက်တဲ့ကလေး ဖြစ်လာတယ်။ ဒီအကြောင်းက ဒီရန်ကုန်မှာ တကယ်ရှိတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်းကို ပြောပြတာနော်။

ဒါပေမယ့် မိဘတွေအနေနဲ့ကတော့ တွေးမှာပေါ့၊ ငါတို့ က ချစ်လွန်းလို့ပါ။ သူ့သွားချင်တာကို ငါတို့က ကားလေး နဲ့ အဆင်သင့်ပို့ပေးတာပဲ။ စားချင်ရင်လဲ အဆင်သင့်ပါပဲ လို့ တွေးမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို အစစအရာရာ အဆင် သင့် လုပ်ပေးမယ့်လူ မရှိတဲ့အခါမှာ ဒီကလေးမှာ ဒုက္ခ အများကြီးရောက်နိုင်တယ်။ ဘာနဲ့ဥပမာတူလဲဆိုတော့ ငှက် ကလေးတစ်ကောင်ကိုချစ်လွန်းလို့ လှောင်အိမ်ထဲ ထည့်ထား ပြီးတော့ အချိန်မှန်မှန် သူ့ကို စားစရာကွေ ပေးတယ်၊ ရေ တိုက်တယ်၊ အချိန်မှန်မှန် ရေချိုးပေးတယ်၊ သူ့လှောင်အိမ် ကလေးကိုလည်း နေ့တိုင်း ဆပ်ပြာတွေနဲ့ ဆေးပေးတယ်၊ ကောင်းပေ့ဆိုတဲ့ အစားအသောက်တွေ ကျွေးပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ငှက်ကလေးဟာ လှောင်အိမ်အထဲထဲမှာ တစ်ပေ သာသာ အကျယ်လောက်ပဲ ဟိုပျံ ဒီပျံ နေရတယ်။ ငါ ငှက်ကလေးကို ချစ်လွန်းလို့ပါ။ အပြင်ကို လွှတ်လိုက်ရင် သူ

အန္တရာယ်တွေ့သွားမယ်၊ ဒါကြောင့် ငါ အပြင်ကိုမလွှတ် တာပါလို့ ပြောမှာနော်။

ဒါပေမယ့် ငှက်ကလေးဘက်က ကိုယ်ချင်းစာပြီး တွေး ကြည့်ရင် ဘယ်နှယ့်နေမလဲ။ သူ့ကို အနှောင်အဖွဲ့နဲ့ထား တယ်။ ဒါထောင်ချထားတာပဲ။ တကယ်ချစ်ရာမရောက် ဘူး။ အဲဒီချစ်တယ်ဆိုတာက အမှန်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တာ ဖြစ်နေတယ်။ သူ ငါ့အနားမှာ ရှိနေတာလေးကို ငါ လိုချင်တယ်။ သူ ဘယ်မှမသွားရဘူး။ ငါ သူ့အသံကလေး ကို ကြားနေချင်တယ်။ သူ့ကို ငါ အမြဲတမ်း မြင်နေချင် တယ်။ လွှတ်ပေးလိုက်ရင် သူ ထွက်သွားမယ်။ သူ့အသံ မကြားရတော့ဘူး။ သူ့ကိုလဲ မမြင်ရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ငါ မလွှတ်နိုင်ဘူးလို့ တွေးကြမှာပဲနော်။ တချို့မိဘ တွေလည်း ဒီလိုပဲ တွေးကြသလား မသိဘူး။

သားသမီးကို ဘယ်မှ သွားခွင့်မပေးဘူး၊ ဘာမှ လုပ်ခွင့် မပေးဘူး။ အင်မတန် ချုပ်ချယ်တယ်။ ချုပ်ချယ်တာ ချစ်ရာ မရောက်ဘူး။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်က ပြောပြတယ်။ သူ့ မိဘတွေက သူ့ကိုရေကူးခွင့်မပေးဘူးတဲ့။ ရေနစ်မှာ ကြောက် လို့တဲ့။ အခု သူ အသက်၅၀-ကျော်ပြီ။ ရေမကူးတတ်ဘူး။ တစ်နေ့ ရေကြောင်းခရီးသွားလို့ မတော်တဆ လှေတို့ဘာတို့ မှောက်သွားရင် သူ ဘယ်နှယ့်လုပ်မလဲ။ အဲဒီတော့ သား

မေတ္တာတရား

၂၉

သမီးကို ချစ်တယ်ဆိုရင် သူ့မှာ ရနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း မှန် သမျှ များများရအောင် သူ့ကို အခွင့်အရေးပေးရမယ်၊ မချုပ် ချယ်ရဘူး။

Because it has many facets; love is difficult to define.

မေတ္တာမှာ မျက်နှာတွေ အများကြီးရှိလို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့် ဆိုရတာ ခက်ပါတယ်။

မေတ္တာမှာ မျက်နှာစာတွေ အများကြီးရှိတယ်တဲ့။ ကျောက်မျက်ရတနာလေးတစ်ခုကို သွေးထားရင် သူ့မှာ မျက်နှာပြင်ကလေးတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ဒါကြောင့် အရောင်အသွေးတွေ စုံလင်တောက်ပနေတာပဲ။ ဒီလိုပဲ မေတ္တာမှာ မျက်နှာပြင်တွေ အများကြီးရှိတဲ့အတွက် မေတ္တာ ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြဖို့ ခက်ပါတယ်တဲ့။

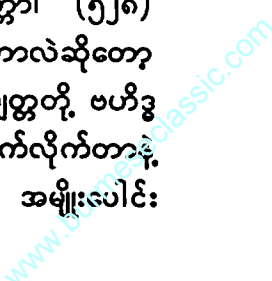
ဥပမာဆိုပါတော့ မိဘနဲ့သားသမီးမေတ္တာက တစ်မျိုး၊ မောင်နှမချင်း ချစ်တဲ့မေတ္တာက တစ်မျိုး၊ လင်မယားချင်း ချစ်တဲ့မေတ္တာက တစ်မျိုး၊ သူငယ်ချင်းချင်း ချစ်တဲ့မေတ္တာက တစ်မျိုး၊ ဆရာတပည့် ချစ်တဲ့ မေတ္တာကလဲ တစ်မျိုး ဖြစ် ပြန်ရော၊ အဲဒီလို မေတ္တာအမျိုးအမျိုးဖြစ်နေတော့ အဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်ရတာခက်တယ်တဲ့။

ဒါပေမယ့် မေတ္တာတွေအားလုံးကို ခြုံပြီးတော့ ကြည့်လိုက်ရင် တူတဲ့အချက် ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ပိုပြီးတော့ သိစေချင်တယ်၊ တတ်စေချင်တယ်နော်။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ် ရပ်တည်စေချင်တယ်၊ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ နေတတ်စေချင်တယ်၊ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်စေချင်တယ်၊ တရားအားထုတ်ပြီး အေးအေးချမ်းချမ်းနေတတ်တဲ့သူ ဖြစ်စေချင်တယ်။ အဲဒါ မေတ္တာပဲနော်။

Love is difficult to define. It means different things to different people in different kinds of relationship.

မေတ္တာကို အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးပုံစံအမျိုးမျိုးမှာ အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုး ပေါက်နေပါတယ်။

မေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗမာပြည်မှာ အသုံးများတာ ကြားဖူးမှာပါ။ အဲဒါကတော့ (၁၅၀၀)မေတ္တာ၊ (၅၂၈) မေတ္တာ-တဲ့။ အဲဒီနံပါတ်တွေ ဘယ်လိုလုပ်ရတာလဲဆိုတော့ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာတွေနဲ့ အဇ္ဈတ္တတို့၊ ဗဟိဒ္ဓတို့၊ ဆိုတာတွေနဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုးကို မြှောက်လိုက်တာနဲ့ (၁၅၀၀)ဆိုတာရတယ်။ လူတစ်ယောက်ထဲကို အမျိုးပေါင်း



(၁၅၀၀)နဲ့ ချစ်တယ်လို့ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ (၁၅၀၀) ဆိုတာ မေတ္တာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကိလေသာကို ပြောတာ။ (၅၂၈)ဆိုတာ အရပ်ဒေသအမျိုးမျိုး ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုး အားလုံးကို မေတ္တာပို့တဲ့နည်း(၅၂၈)နည်းရှိတာကို ပြောတာ။ လူတစ်ယောက်ထဲကို (၅၂၈)နဲ့ချစ်တယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို သိသလိုလိုနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကောက်ကြတယ်။

They think of love in terms of having positive feelings for others, taking care of others and as self-sacrifice.

စိတ်ထဲမှာကောင်းတဲ့ ခံစားမှုလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ သူ့ကိစ္စလေးတွေကို အများကြီး ဆောင်ရွက်ပေးချင်တယ်။ သူ့မှာ အခက်အခဲရှိရင် အကူအညီပေးချင်တယ်။ သူနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်အကျိုးကို အနစ်နာခံပေးလိုက်တယ်ဆိုတာတွေကို ချစ်တယ်လို့ ထင်ကြတယ်။

ချစ်တဲ့သူကို မြင်ရရင် ပျော်တယ်။ မုန်းတဲ့သူကို မြင်ရရင် စိတ်ဆိုးတယ်။ ခံစားမှုက တခြားစီပဲနော်။ မိဘတွေဆိုတာလဲ သားသမီးအတွက် အများကြီး အနစ်နာခံပါတယ်။ ကိုယ်မစားဘဲနဲ့ သားသမီးကို ကျွေးတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကြီးပွားရေး တချို့ကို ခဏဘေးဖယ်ထားပြီးတော့ သားသမီးတွေရဲ့ဘဝကြီးပွားရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်တယ်။

ဒါတွေဟာလဲ မေတ္တာရဲ့အသွင်သဏ္ဍာန်တစ်မျိုး၊ အကောင်အထည် တစ်မျိုးပါပဲ။

These aspects of love are undoubtedly important parts of the picture but what they do not always remember is that at it's highest love is more closely allied with realism than with feeling.

ဒီလိုအချက်တွေဟာ အရေးကြီးတာမှန်ပေမယ့် မေတ္တာရဲ့ အဆင့်အမြင့်ဆုံးရောက်တဲ့အခါမှာ မေတ္တာဟာ ခံစားမှုမဟုတ်တော့ဘဲနဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး အကောင်းဆုံးအသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတာ ဖြစ်သွားပြီ။

အဲဒီလို သူ့ကိုမြင်ရင် ဝမ်းသာတာတို့ ပျော်တာတို့၊ သူ့ကိစ္စတွေ အမျိုးမျိုးဆောင်ရွက်ပေးတာတို့၊ သူ့အတွက် အနစ်နာခံတာတို့ဟာ မေတ္တာရဲ့အရေးပါတဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မေတ္တာရဲ့အမြင့်ဆုံးအဆင့် ရောက်တဲ့အခါမှာ မေတ္တာဟာ ခံစားမှုမဟုတ်တော့ဘူး၊ အသိဉာဏ်နဲ့ နားလည်ပြီးတော့ အကောင်းဆုံး အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတာဖြစ်သွားပြီ။ မေတ္တာဆိုတာ ခံစားမှုမဟုတ်တော့ဘဲ၊ အကျိုးကို လိုလားခြင်းဖြစ်သွားတယ်။ အကျိုးကို လိုလားခြင်းဆိုတာ အသိဉာဏ်ဖြစ်သွားပြီနော်။

Genuine love wants what is best for the others.

တကယ်စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာဟာ တစ်ဖက်သားအတွက် အကောင်းဆုံးဆိုတာကို လိုလားတယ်။

တကယ်မေတ္တာစစ်မှန်သွားရင် ကိုယ့်အတွက် ဘာ အကောင်းဆုံးလဲလို့ တွေးတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့အတွက် ဘာ အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတာကို တွေးပြီး အဲဒါကို လိုလား တယ်။ သေသေချာချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ချစ်တယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန် မေးကြည့်ပါ။ ငါဟာ သူ့အကျိုးကို တကယ် လိုလားတာ ဟုတ်ရဲ့လား။

သားသမီးတွေကို ချစ်လွန်းလို့ ခွဲသွားမှာကြောက်နေ တာဟာ သူ့အကျိုးကို တကယ်လိုလားရာရောက်သလား။ မိဘက သားသမီးကို အားကိုးရတာလဲရှိတယ်။ သားသမီးက မိဘကို အားကိုးရတာတွေလဲရှိပါတယ်။ ဒါတွေကို ပစ်ပယ် တယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အခြေအနေအရ သား သမီးက ခွဲသွားရတဲ့အခါမျိုးမှာ ခွင့်ပြုနိုင်ရမယ်၊ ခွင့်လွှတ် နိုင်ရမယ်၊ အကယ်၍ သားသမီးက သူ့အခြေအနေအရ သူ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ကောင်းတယ်လို့ထင်တာတစ်ခုခုကို လုပ် တဲ့အခါမှာ ခွင့်ပြုနိုင်ရမယ်။

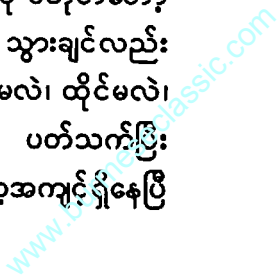
ခေတ်ကာလအလျောက် အခြေအနေတွေ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲသွားနေတယ်။ အခြေအနေပြောင်းသွားသလို ဘဝ နေပုံထိုင်ပုံတွေကလဲ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲသွားနေတယ်။ ရှေး ခေတ်က နေပုံထိုင်ပုံနဲ့ အခုခေတ် နေပုံထိုင်ပုံမတူတော့ဘူး။

ဥပမာ ရိုးရိုးကလေးတစ်ခုဆိုပါတော့ ရှေးခေတ်က မိန်းကလေးတွေဟာ အိမ်ထဲမှာပဲနေတယ်။ အိမ်ပြင် မထွက် ကြဘူး။ အပြင်ထွက်တာ အင်မတန်နည်းတယ်။ အခုခေတ် မှာတော့ စားဝတ်နေရေးအရ၊ ခေတ်ကာလအရ မိန်းကလေး တွေလဲပဲ ယောက်ျားကလေးတွေနဲ့တန်းတူ အပြင်ထွက်ရ တယ်။ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ တချို့ဆိုရင် တစ်ယောက်ထဲ တောင်မှ နိုင်ငံခြားထိအောင် သွားလိုက်ရတယ်။ အဲဒီတော့ မိဘတွေဟာ ခေတ်ကာလကိုနားလည်ပြီးတော့ အခြေအနေ အရ သူ့ဟာသူ အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်အောင် နေတတ်သွားဖို့ သူ့ကို အထောက်အကူပေးရမယ်။ သူ့အတွက် အဆင်ပြေ အောင် မိဘက ကြိုတင်ပြီးတော့ အသိဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ ပြင်ဆင်ပေးလိုက်မှသာ တကယ်ချစ်ရာ ရောက်လိမ့်မယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်မှာ သားသမီးတွေ အများကြီးရှိ တယ်။ သမီးတွေများတယ်။ သားသမီးကိုချစ်လွန်းလို့ အိမ် မှာပဲထားတယ်။ ကျောင်းကိုလဲ အိမ်ကကားနဲ့ပဲပို့ပေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သားသမီးတွေဘွဲ့ရသွားတယ်။ ဘွဲ့ရပြီးတော့ အဖေ က အသက်(၆၀)နီးနေပြီ။ ပင်စင်ယူရတော့မယ်။ သား

သမီးတွေက 'နောက်တစ်နှစ် နှစ်နှစ်လောက်ကြာရင် ငါတို့ အဖေ ပင်စင်ယူတော့မှာ အဲဒီအချိန်ကျရင်တော့ ကုန်ကျ စရိတ်တွေက များလွန်းလို့ စားဝတ်နေရေးအတွက် အခက် အခဲရှိမယ်၊ ငါတို့တော့ အလုပ်လုပ်မှဖြစ်မယ်'လို့ တွေးလာ တယ်။ တွေးလာပေမယ့် အပြင်ကိုမထွက်ရဲကြဘူး၊ ကြောက် တယ်။ ဒါပေမယ့် သနားစရာကောင်းတာက အဲဒီလို အပြင် မသွားရဲတဲ့သမီးဟာ နိုင်ငံခြားအထိအောင် တစ်ယောက် တည်း သွားလိုက်ရတယ်။

အခြေအနေအရ မသွားလို့မဖြစ်လို့သာ သွားလိုက်ရ တယ်။ နိုင်ငံခြားလဲရောက်ရော ရောက်တဲ့နေ့ကစပြီးတော့ ချက်ချင်း အိမ်ကိုဖုန်းဆက်ပြီးတော့ ငိုတော့တာပဲ။ ကြောက် လွန်းလို့၊ အားငယ်လွန်းလို့ ဖုန်းဆက်ရင်း ငိုတယ်။ ဒါပေ မယ့် တော်သေးတယ်၊ နိုင်ငံခြားမှာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့ အတူတူနေရလို့ နည်းနည်းလေး သူ့မှာဖြေသာတယ်။ အခု တော့ နည်းနည်းနေသားကျသွားလို့ အဆင်ပြေတယ်လို့ ကြားပါတယ်။ တစ်နေ့ ငါတို့သားသမီးတွေဟာ ငါတို့ကို ခွဲခွာပြီး ရပ်ဝေးကိုသွားနေရမှာ ရှေးခေတ်ကလို မဟုတ်တော့ ဘူး၊ အခြားနိုင်ငံကိုလည်း အခြေအနေအရ သွားချင်လည်း သွားရမှာပဲ၊ အဲဒီအခါမှာ သူတို့ဘယ်လိုနေမလဲ၊ ထိုင်မလဲ၊ ဘယ်လိုလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံမလဲ၊ အဲဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့ သူတို့စဉ်းစားတတ်ပြီလား၊ အလေ့အကျင့်ရှိနေပြီ



လား၊ သဘောပေါက်ပြီလားဆိုတာ စဉ်းစားထားသင့်တယ်။
 စဉ်းစားထားပြီးတော့ အခုကတည်းက သွားတာလာတာ နေ
 တာထိုင်တာ ပေါင်းတာသင်းတာ၊ ဘယ်အချိန်ဘယ်အခါ
 မှာ ဘယ်နေရာကိုသွားသင့်တယ်၊ ဘယ်လိုသွားရင် အန္တရာယ်
 မရှိအောင် ဂုဏ်သိက္ခာမထိခိုက်အောင် ဘယ်လိုနေသင့်တယ်၊
 ဘယ်လိုလူကို မပေါင်းသင့်ဘူး၊ ပေါင်းသင့်တယ်ဆိုတာက
 အစ လူကဲခတ်တတ်အောင် မိဘကသင်ပေးဖို့လိုတယ်။ ဒီ
 လို သင်မပေးခဲ့ရင် ဗြုန်းကနဲထွက်သွားတဲ့အခါမှာ သူတို့
 အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်၊ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်
 သံယောဇဉ်ကြီးပြီး သောကဖြစ်နေတာကို တကယ့်မေတ္တာလို့
 အဓိပ္ပါယ်ကောက်နေလိမ့်မယ်။

ခေတ်အခြေအနေအရ ဖြစ်ပေါ်နေတာတွေကို နားလည်
 ပြီးတော့ သားသမီးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးရမယ်၊
 အဲဒီလို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးမှ မေတ္တာလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

တကယ်ချစ်ရင် လူကြီးဖြစ်ခွင့်ပေးရမယ်

Love wants the beloved to become strong
 and independent and even if it means he must
 withdraw from the other's life.

မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို စိတ်ဓာတ်အား ကောင်းလာအောင် လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေး ချင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူရဲ့ဘဝထဲကို နေရာ အပြည့်ယူမထားဘဲ နောက်ဆုတ်ပေးတယ်။

တကယ်မေတ္တာအစစ်အမှန်နဲ့ ချစ်ရင် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ ကို ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့် အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားနိုင်တဲ့သူ၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူ၊ သွားရဲ လာရဲ၊ ပြောရဲ ဆိုရဲ၊ လုပ်ရဲကိုင်ရဲတဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေးချင်တယ်။

အဲဒါကို အဓိပ္ပာယ် ပြောင်းပြန်ကောက်လိုက်ရင်- ကိုယ့် အပေါ်မှာ မှီခိုနေအောင်၊ ကြောက်တတ်အောင်၊ အားငယ် တတ်အောင် လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ချစ်ရာမရောက်တော့ဘူး။ တစ်နေရာသွားမယ်ဆိုလဲ မသွားနဲ့ ဘာဖြစ်မယ်၊ ညာဖြစ် မယ်လို့ ခြောက်တတ်တယ်။ ဘယ်ဟာဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခု လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် နင် လုပ်လို့ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ နေစမ်းပါ။ ငါ လုပ်ပေးတာ အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံ လိုက်စမ်းပါလို့ ချစ်လွန်းလို့ဆိုပြီး ပိတ်ပင်တားဆီးတတ် တယ်။ ချုပ်ချယ်တယ်၊ ကိုယ်ကချည်းပဲ လုပ်ပေးတတ်တယ်။ ဒါဟာ လင်မယားချင်းလဲဖြစ်တယ်၊ သားသမီးနဲ့မိဘလဲ ဖြစ် တယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မှီခိုနေအောင် အားကိုးနေအောင် မသိ

မသာ လုပ်မိတတ်တယ်။ အဲဒီလို မိဘတွေ တော်တော်များ
များရှိတယ်။ သားသမီးတွေ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ သူ့အားသူ
ကိုးလို့ မရတော့ဘူး။ မိဘကိုပဲ တစ်သက်လုံး မှီခိုပြီးတော့
နေရတော့မှာပဲ။ ကိုယ့်ကိုမှီခိုနေအောင်လုပ်ထားတာ သူ့ကို
ချစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်တာ။

ဒါကြောင့် သားသမီးကို တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် ငယ်
ငယ်ကတည်းက သူတို့လုပ်ချင်တာကို မတားရဘူး။ ကြီး
ကြီးမားမား ထိခိုက်မှု မရှိနိုင်ဘူးဆိုရင် လုပ်ခွင့်ပြုရမယ်။
လုပ်ခွင့်ပြုလိုက်လို့ နည်းနည်းပါးပါး ပျက်စီးတာလဲ ရှိချင်
ရှိမယ်။ ပျက်စီးပါစေ။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးချင်တဲ့
စိတ်ကိုတော့ မတားဆီးရဘူး။ ဒီလိုလုပ်ရင် ကြာလေလုပ်
ချင်တဲ့စိတ်ရှိလေဖြစ်လာတယ်။ ဒါဟာ တစ်နည်းအားဖြင့်
သူ့ပညာရေးလို့ ပြောလို့ရတယ်။

အသက်ကြီးလာလေလေ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားရ ဆုံး
ဖြတ်ရ လုပ်ကိုင်ရလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ သား
သမီးကိုချစ်ရင် စဉ်းစားခွင့်ပေးပါ။ မိဘက နေရာတကာ
စဉ်းစားမပေးပါနဲ့။ မိဘက သားသမီးအစား စဉ်းစား
ဆုံးဖြတ်ပေးတာ ချစ်ရာမရောက်ဘူး။ သားသမီးတွေ သူ့ဟာ
သူ စဉ်းစားတတ်အောင် လမ်းကြောင်းပေးရုံတင်ပေးပြီး
သူတို့ဟာသူတို့ ဆုံးဖြတ်တတ်အောင် အားပေးပါ။ စဉ်းစား

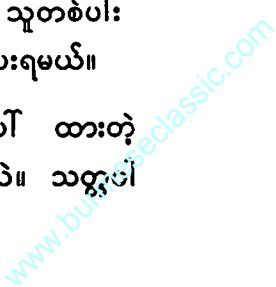
မေတ္တာတရား

၃၉

တတ်၊ ဆုံးဖြတ်တတ်မှသာ လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ စဉ်းစားပြီးဆုံးဖြတ်တာဟာ မှားသွားရင်လဲ ကိုယ့်တာဝန်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် တချို့က တာဝန်ကို ကြောက်တာနဲ့ မစဉ်းစားဘူး၊ မဆုံးဖြတ်ဘူး။ စဉ်းစားလိုက် ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် အမှား၊အမှန်ကို တာဝန်ယူရမယ်။ တာဝန် ယူရမှာ ကြောက်တယ်။ အဲဒီတော့ သားသမီးတွေ၊ တပည့် တွေကို တာဝန်ယူရမှာ မကြောက်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာအောင် သူတို့ကို လေ့ကျင့်ပြုစုပေးရမယ်။ စောင့်ရှောက်ပေးရမယ်။

ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးဖြစ်ဖြစ် သူ့ဟာသူစဉ်းစား၊ သူ့ဟာသူ ဆုံးဖြတ်၊ သူ့ဟာသူတာဝန်ယူ၊ မှားသွားရင်လဲ သူ့ဟာသူ ပြင်။ အဲဒီလိုနေသွားမှသာ တကယ့်ပြင်ပလောကက လက် တွေ့ ဘဝကိုရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့၊ တာဝန်ယူနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်လာနိုင် တယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်သူ့ကိုမှအားမကိုးတော့ဘဲ ကိုယ့် ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်လာ နိုင်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို တကယ်ချစ်ရင် အဲဒီလူ ကို သူ့ခြေထောက်ပေါ်သူ ရပ်တည်နိုင်အောင် အကူအညီပေး ရမယ်။ သူ့အားသူကိုးနိုင်အောင်လုပ်ပေးရမယ်။ သူတစ်ပါး အပေါ်မှာ မှီခိုမှု နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်လုပ်ပေးရမယ်။

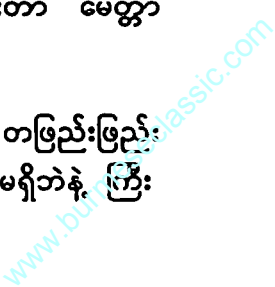
ဥပမာ- မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါအပေါ် ထားတဲ့ မေတ္တာ။ ဘယ်လိုမေတ္တာမျိုး ဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။ သတ္တဝါ



အားလုံး တရားကို သိပြီး လွတ်လပ်တဲ့သူ၊ အေးချမ်းတဲ့သူ
 တွေ ဖြစ်သွားစေချင်တယ်။ ပြီးတော့ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်
 မှာ ညီတော်အာနန္ဒာက မြတ်စွာဘုရားကို မေးလျှောက်တယ်။
 'မြတ်စွာဘုရားမရှိတဲ့နောက်မှာ သံဃာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
 ဘယ်လိုစီစဉ်မလဲ'တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက 'ငါဘုရား-ဓမ္မ
 ဝိနယအားလုံးကို ဟောထားပြီးပြီ၊ ဒါဟာ သင်တို့ရဲ့ဆရာ
 ပဲ၊ ငါဘုရားဟာ သင်တို့အပေါ်မှာ အကြီးအကဲအဖြစ်နဲ့
 အုပ်ချုပ်လိုတဲ့သူ မဟုတ်ပါဘူး'တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက သူ့
 နေရာမှာ အစားထိုးမယ့်သူ မထားခဲ့ဘူး။ ပြောခဲ့ဟောခဲ့တဲ့
 တရားဓမ္မတွေကိုပဲ ဆရာအဖြစ်နဲ့ ထားခဲ့ပြီ-တဲ့။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ
 လွှမ်းမိုးကြီးစိုးလိုတဲ့သဘောမျိုး မရှိဘူး။ တရားကိုပဲ အသိ
 ဉာဏ်နဲ့သိပြီး နေသွားစေချင်တယ်။ လွတ်လပ်မှုအပြည့်ပေး
 လိုက်တာပဲ၊ အင်မတန်အဆင့်မြင့်တဲ့မေတ္တာ ဖြစ်သွားပြီ
 နော်။

ကိုယ့်ကို မှီခိုနေအောင်၊ အားကိုးနေအောင် အကူအညီ
 ပေးနေတာဟာ မေတ္တာမဟုတ်ဘူး။ မစဉ်းစားရဲအောင်၊
 မလုပ်ရဲအောင် ချုပ်ချယ်တာလဲ မေတ္တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က
 နေရာတကာ စဉ်းစားပေးတာ၊ ဆုံးဖြတ်ပေးတာ မေတ္တာ
 မဟုတ်ဘူး။

သတ္တိဆိုတာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ကထဲက တဖြည်းဖြည်း
 ချင်း မွေးယူမှရတယ်။ ငယ်ငယ်ကထဲက သတ္တိမရှိဘဲနဲ့ ကြီး



လာကာမှ ချက်ချင်းသတ္တိကိုမွေးပါဆိုလို့ မရတော့ဘူး၊
ဦးကျိုးသလို ဖြစ်သွားတာကိုး။

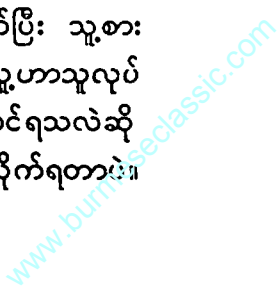
ကလေးဟာ ငယ်တုန်းမှာတော့ သူ့ဘဝထဲကို မိဘတွေ
က နေရာအပြည့် ဝင်ယူထားရတယ်။ သူ့အတွက် အစစ
အရာရာ အကုန်လုပ်ပေးရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကလေးဟာ
တဖြည်းဖြည်း အသက်ကြီးလာတာနဲ့ ကိုယ်ယူထားတဲ့နေရာ
ကို တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း လျှော့ပေးရတော့မယ်။
သားသမီးရဲ့ဘဝထဲမှာ နေရာအပြည့်ကြီး ဝင်ယူထားလို့
မဖြစ်တော့ဘူး။ ကလေးဟာ သူ့ဘဝနဲ့သူ ဖြစ်ရတော့မှာ။
ကိုယ့်စိတ်နဲ့သူ့ကိုယ် နေသွားလို့မဖြစ်ဘူး၊ သူ့စိတ်နဲ့သူ့ကိုယ်
နေသွားရတော့မှာ။

ကလေးတွေရဲ့ သဘာဝကို သေသေချာချာကြည့်ရင်
ကလေးတွေဟာ နည်းနည်းလေးကြီးလာပြီဆိုတာနဲ့ သူတို့
ကိုယ်တိုင် လုပ်ချင်တယ်၊ စားတာသောက်တာကအစ ဇွန်း
လေး ပန်းကန်လေး ပေးလိုက်ရင် သူတို့ဟာသူတို့ စားချင်
တယ်။ သွားစရာရှိရင် သူတို့ခြေထောက်နဲ့သူတို့ သွားချင်
တယ်။ ဒီထက်နည်းနည်းကြီးလာပြီဆိုရင် (အထူးသဖြင့်
၁၄-၁၅နှစ်အရွယ်) လူကြီးဆန်ချင်လာပြီ။ မိဘတွေ ပြော
တိုင်း နားမထောင်ချင်ဘူး၊ နည်းနည်း အာခံချင်တယ်လို့
ဆိုရမယ်နော်။ အမှန်တော့ မိဘတွေက အာခံတယ်လို့

အဓိပ္ပါယ်ကောက်တာပါ။ တကယ်တော့ အာခံတာမဟုတ်ပါဘူး။ လူကြီးဖြစ်ချင်တာပါ။ ဒါဟာ သဘာဝပဲ။

မိဘတွေက ဒါကောင်းတယ်ဆိုရင် သူကမကောင်းဘူးလို့ ပြောချင်ပြောမှာပဲ။ မိဘက မသွားနဲ့လို့ပြောရင် သူသွားချင်သွားမှာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်လာတာဟာ သူ့ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို ယုံအားကိုယ်ကိုးနိုင်မှုကို ရအောင် ကြိုးစားနေတာပါ။ လွှမ်းမိုးမှုအောက်ကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ ကြိုးစားနေတာပါ။ ဒါဟာ အင်မတန်သဘာဝကျတယ်။ အင်မတန်ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ ဘုန်းဘုန်းက မိဘကို အာခံတာကောင်းတယ်လို့ ပြောနေတယ်လို့ မယူဆစေချင်ဘူး။ သူ့လွတ်လပ်မှု သူရှာနေတာကို မိဘတွေက မေတ္တာ ကရုဏာ အပြည့်နဲ့ ကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ အထောက်အကူပေးလိုက်ပါ။ ဒါကြောင့် တကယ်ချစ်ရင် လူကြီးဖြစ်ခွင့်ပေးရမယ်။ သူ့အတိုင်းအတာလေးနဲ့သူ တဖြည်းဖြည်း လူကြီးဖြစ်လာအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့အကူအညီပေးရမယ်။

တစ်နေ့ မိဘတွေမရှိတော့တဲ့အခါမှာ သူ့အားသူကိုးပြီး တော့ သူ့အသိဉာဏ်နဲ့သူ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်ပြီး သူ့စားဝတ်နေရေး၊ သူ့မိသားစုစားဝတ်နေရေးကို သူ့ဟာသူလုပ်သွားရမှာ။ အဲဒါကို ဘယ်အချိန်ကစပြီး ပြင်ဆင်ရသလဲဆိုတော့ အဲဒီ ၁၄-၁၅နှစ် အရွယ်ကစပြီး ပြင်ဆင်လိုက်ရတာပဲ။



တကယ်စဉ်းစားတတ်လာအောင်၊ တကယ်သွားရဲလာရဲ
 အောင်၊ သွားသင့် မသွားသင့် စဉ်းစားတတ်အောင်၊ ဆုံးဖြတ်
 တတ်အောင်၊ သွားရဲ လာရဲအောင်၊ ပြောရဲဆိုရဲ ဖြစ်အောင်
 သင်ပေးပါ။ ကလေးကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့၊ ဦးကျိုးသွားမယ့်
 စကားတွေ မပြောမိပါစေနဲ့။ အဲဒီလို သင်ပေးမှသာ မေတ္တာ
 အစစ်လို့ ပြောလို့ရမှာ။ စိတ်မချလို့၊ မယုံကြည်လို့၊ မသွားရဲ
 မလာရဲအောင် လုပ်နေရင် မေတ္တာအစစ် မဟုတ်တော့ဘူး။

မေတ္တာနှင့် သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်း

Real love is never used to take away from
 others what they would not otherwise freely
 give.

စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာဟာ တစ်ဖက်သားက လိုလိုချင်ချင်
 မပေးဘဲနဲ့ ဘာမှ မယူဘူး။

တချို့က ကိုယ်က သူ့အတွက် တစ်ခုခု လုပ်ပေးတယ်
 ဆိုရင် လုပ်ပေးပြီးတော့ ကိုယ့်ကို ပြန်ချစ်တာမျိုး မျှော်လင့်
 တယ်။ မျှော်လင့်သလို သူက ပြန်မချစ်တဲ့အခါ ဘယ့်နှယ်
 လုပ်မလဲ၊ သူ့စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြန်ပြောတာပဲ။ နောင်တရ
 အောင်ပြောတယ်။ ကျေးဇူးမသိဘူး၊ မညှာတာဘူး၊ ရက်စက်
 တယ် စသည်ဖြင့် ပြောတယ်။ ရှက်အောင်ပြောတတ်တယ်။

Love out lives a lack of response... .

တကယ်စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာဟာ သူ့ဘက်က တုံ့ပြန်မှု မရှိလဲဘဲ ဆက်လက်ပြီး ရှိနေအုံးမှာပဲ။

တကယ်စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာဟာ သူ့ဘက်က တုံ့ပြန်မှု မရှိလဲဘဲ မေတ္တာက ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှိနေအုံးမှာပဲ။ တည်တဲ့နေဦးအုံးမှာပဲ။ ဒါဟာ မိဘမှာလဲပဲ ကြုံရတတ်တယ်။ ဆရာတပည့်တွေမှာလဲပဲ ကြုံရတတ်တယ်။

ငယ်ရွယ်တဲ့လူတွေဆိုတာ အသိဉာဏ်နနယ်တဲ့အတွက်ကြောင့် မိဘရဲ့မေတ္တာကို သူတို့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ သိနိုင်မှာမဟုတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် မိဘကို မိဘမျှော်လင့်သလောက် ပြန်မတုံ့ပြန်နိုင်ဘူး။ မတုံ့ပြန်နိုင်ပေမယ့် မိဘက သားသမီးအပေါ်မှာ မေတ္တာကိုဆက်ပြီးတော့ ထားသွားအုံးမှာပဲနော်။ ဆရာနဲ့တပည့်ဆိုရင်လဲ ဆရာရဲ့ ကျေးဇူးကို တပည့်က အပြည့်အဝ မသိနိုင်ဘူး။ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဆရာဖြစ်လာတဲ့အခါကျမှ ဒါကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ သိနိုင်မှာပါ။

ငယ်တဲ့သူက မသိတတ်လို့ ကိုယ့်ကို မတုံ့ပြန်လဲဘဲ ကိုယ်ကပဲ သူတို့အပေါ် မေတ္တာကိုဆက်ပြီးတော့ထားသွားရအုန်းမှာပဲ။ ငါတို့ကျေးဇူးကိုမှ သူတို့မသိတတ်တာပဲ။ သူတို့အပေါ်မှာ မေတ္တာထားနေလို့ ဘာထူးမှာလဲဆိုပြီးတော့



ကိုယ့်မေတ္တာကို ရုပ်သိမ်းလိုက်မယ်ဆိုရင် တကယ်ချစ်ရာ မရောက်ဘူးနော်။

ငယ်တဲ့သူတွေက များသောအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်တယ်။ သူတို့အကျိုးကို သူတို့ပိုပြီးတော့ လိုချင်တယ်။ သူတို့လိုချင်တာ ဖြစ်ချင်တာတစ်ခုကို သူတို့အများကြီး သိတယ်။ သူတစ်ပါး ဘာလိုချင်တယ် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ သူတို့ ပြည့်ပြည့်ဝဝမသိနိုင်ကြဘူး။ မိဘမှာ ဘယ်လိုခံစား ရသလဲ၊ ဘယ်လိုအခက်အခဲရှိလဲဆိုတာ သားသမီးတွေ သိပ် မသိကြဘူး။ ဒါလဲပဲ ငယ်သေးတော့ သဘာဝကျပါတယ်။

တစ်နေ့က ဒကာကြီးတစ်ယောက်က ပြောတယ်။ 'သမီး က ပူဆာတယ်။ အဖေကားကြီးက ဟောင်းနေပါပြီ။ ဒီကား ကြီးကို ရောင်းပြီးတော့ အသစ်ဝယ်ပေးပါ'တဲ့။ အဖေခမျာ မရှိမဲ့ရှိမဲ့ ပိုက်ဆံလေးတွေ ခြစ်ခြုတ်ပြီးတော့ အဲဒီ ကား ဟောင်းကို ရောင်းပြီးတော့ ကားအသစ်ကိုရအောင်ဝယ်ပေးရ တယ်။ မိဘမှာ ရှိတယ် မရှိဘူးဆိုတာ သူတို့သိပ်မစဉ်းစား နိုင်ကြဘူး။ ဒါပေမယ့် မိဘကချစ်တော့ သူတို့အကြိုက် ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်တာပါပဲ။

အဲဒီတော့ သားသမီးတွေရဲ့ မသိတတ်မှုကို၊ တပည့်တွေ ရဲ့ မသိတတ်မှုကို မိဘတွေ ဆရာသမားတွေက ဉာဏ်ကြီး ကြီးနဲ့ မေတ္တာကြီးကြီးနဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။ အပြစ်မပေး

ရဘူးနော်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်သလောက် ခွင့်လွှတ်ရမယ်။ လိုက်
 လျောနိုင်သလောက် လိုက်လျောရမယ်။ မလိုက်လျောနိုင်တဲ့
 အဆင့်ရောက်ရင် နားလည်အောင် သေသေချာချာဆွေးနွေး
 ပေးရမယ်။ ကိုယ့်အခြေအနေကို သူတို့ကိုယ်ချင်းစာတတ်
 အောင် အေးအေးဆေးဆေး ပြောပြ၊ ရှင်းပြရမယ်။ အော်
 တာ၊ ငေါက်တာ၊ ဒဏ်ခတ်တာ၊ ရှက်အောင် ပြောတာ၊
 ကြောက်အောင် ပြောတာ မကောင်းပါဘူး။

..... and it cannot be taken back.

မေတ္တာကို ပြန်ယူလိုက်လို့ မရပါဘူးတဲ့။ ပြန်ရပ်သိမ်း
 လို့ မရပါဘူး။

တစ်ယောက်ယောက်ကို တကယ်ချစ်ရိုးမှန်ရင် အမြဲ
 တမ်းပဲ ချစ်တာပါပဲ။ ဆိုးနေလဲ ချစ်အုံးမှာပါပဲနော်။

..... if it can be, it is not love.

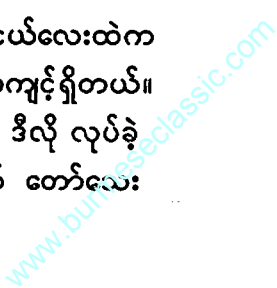
အကယ်၍ ပြန်ယူလိုက်လို့ ရရင် အဲဒါ မေတ္တာ မဟုတ်
 ပါဘူးတဲ့။

အဲသလို မေတ္တာကြီးကြီးနဲ့ ချစ်တတ်တဲ့လူတွေ တွေ့ဖူး
 ပါတယ်။ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ ဆရာသမားတွေထဲမှာလဲရှိတယ်။
 အလွန်အလွန် မေတ္တာကရုဏာကြီးတဲ့ ဆရာသမားတွေနဲ့
 အတူတူ နေခဲ့ရဖူးပါတယ်။ အမှန်ပြောရမယ်ဆိုရင် သူတို့နဲ့

အတူတူနေခဲ့ရလို့ပဲ 'ဪ...မေတ္တာဆိုတာ ဒီလိုပါလား' ဆိုတာကို နည်းနည်းနားလည်ပြီးတော့ ခံစားလို့ရလာတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ် မယုံသင်္ကာတဲ့ စိတ်နဲ့ပဲဆက်ဆံတယ်။ ငါ သူတို့အကြိုက်ကို လိုက်နေသေး သရွေ့တော့ ငါ့ကို ချစ်နေအုံးမှာပဲ၊ တစ်နေ့ သူတို့အကြိုက် ကို ငါမလိုက်နိုင်တဲ့အခါမှာ ငါ့ကိုမုန်းသွားမှာပဲ၊ ပစ်သွား မှာပဲလို့ အမြဲတမ်းတွေးခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် မေတ္တာကြီးမားတဲ့ ဒီဘုန်းဘုန်းရဲ့ ဆရာ သမားတွေနဲ့ အတူတူနေရတဲ့အခါမှာမှ သူတို့အကြိုက်ကို မလိုက်လဲဘဲ သူတို့အရင်အတိုင်းပဲ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မေတ္တာ စေတနာအပြည့်နဲ့ နူးနူးညံ့ညံ့ ကြည်ကြည်လင်လင် ဆက်ဆံ နိုင်တာကို တွေ့ရတယ်နော်။ တည့်တည့် ပြောရရင်တော့ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာတော်ကြီးပဲ။ သူ့စကားကို ဘုန်းဘုန်းက တစ်ခါတလေပဲ နားထောင်တယ်။ များသော အားဖြင့် နားမထောင်ဘူး။ သူက ဒီမှာနေဆို ဘုန်းဘုန်းက မနေချင်ဘူးဆိုပြီး တစ်နေရာထွက်သွားတာပဲ။ အမြဲတမ်း အဲဒီလို လုပ်လေ့ရှိတယ်။

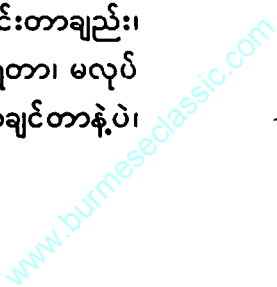
အမှန်ပြောရရင် ဘုန်းဘုန်းက ငယ်ငယ်လေးထဲက တော်တော်ကို တော်လှန် ဆန့်ကျင်တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာကို ကိုယ်ဇွတ်လုပ်လေ့ရှိတယ်။ ဒီလို လုပ်ခဲ့ လို့လဲ မှားခဲ့တာတွေ များလှပါပြီ။ ဒါပေမယ့် တော်သေး



တယ်၊ မှန်တာတစ်ခုတော့ လုပ်မိသွားတယ်။ အဲဒါဘာလဲ ဆိုတော့ တရားအားထုတ်ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဒါလဲပဲ ဇွတ်လုပ် တာပဲ။ မလုပ်နဲ့လို့ အတင်းအကျပ် တားတဲ့ထဲက လုပ်တာပဲ။

မေတ္တာကြီးမားတဲ့သူဆိုရင် သားသမီးရဲ့အမှား၊ တပည့် ရဲ့အမှားကို သည်းခံနိုင်ရမယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်ရမယ်၊ ဆွေးနွေး ပေးရမယ်။ သူ့အမှားထဲက သူသင်ခန်းစာရပြီးတော့ သူ့ဉာဏ် နဲ့သူ တဖြည်းဖြည်းမှန်သွားအောင် အထောက်အကူ ပေးရ မယ်။ အတင်းအကျပ် ပိတ်ပင်တာ၊ အပြစ်တင်ဒဏ်ခတ်တာ တွေလုပ်ရင် သူတို့မှာ အမှားထဲက သင်ခန်းစာမရလိုက်ဘဲ၊ အသိဉာဏ် မရလိုက်ဘဲ ဖြစ်သွားပြီး ရှေ့ဆက်ထပ်မှားနိုင် တယ်။

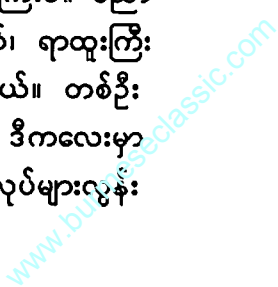
သူတို့ကို အတင်းအကျပ် ပိတ်ပင်ရင် မစဉ်းစားဘဲနဲ့ တမင်တကာ မကြိုက်တာကို လုပ်လေ့ရှိတယ်။ တချို့ သား သမီးတွေ၊ တချို့လူငယ်တွေဟာ သူတို့လုပ်နေတဲ့ကိစ္စ မှား တယ်ဆိုတာကို သိတယ်နော်၊ ဒီလောက်ဉာဏ်မတုံးပါဘူး၊ သိလျက်နဲ့ သူတို့ ဇွတ်လုပ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လုပ်လဲဆိုတော့ မိဘက မလုပ်နဲ့ဆိုလို့ကို လုပ်တာပဲ။ သူတို့ခိုင်းတာချည်း၊ သူတို့အကြိုက်ချည်း ငါ တစ်သက်လုံး လုပ်နေရတာ၊ မလုပ် နိုင်တော့ဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု ကိုယ်ရှာချင်တာနဲ့ပဲ၊ တစ်ခါတလေ မဆင်မခြင် လုပ်တတ်တယ်။



တပည့်တွေလဲ ဒီလိုပါပဲ။ ဆရာသမားတွေက ဒါလုပ်
 ပါဆိုရင် တပည့်တွေက မလုပ်ဘူး။ အမှန်တော့ ဆရာသမား
 တွေပြောတဲ့ကိစ္စဟာ မှန်မှန်း၊ ကောင်းမှန်း သူတို့သိတယ်၊
 သိလျက်နဲ့ မလုပ်ဘူး၊ မဟုတ်တာကို လုပ်တတ်တယ်။
 အဲသလိုလုပ်တဲ့ကိစ္စတွေကို သိပ်ပြီးတော့ အပြစ်ဒဏ် ပြင်း
 ပြင်းထန်ထန် ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် နာကြည်းတဲ့စိတ်ဖြစ်သွား
 တယ်နော်။ အဲဒီနာကြည်းတဲ့စိတ်ဖြစ်သွားရင် ပိုပြီးတော့
 မဟုတ်တာကို လုပ်ချင်တဲ့စိတ်များလာပြီ။ ရှေ့တင်မှာ
 မလုပ်နိုင်ရင်တောင်မှ ကွယ်ရာမှာတော့ မကြိုက်တာကို
 လုပ်တယ်။ 'ကဲ- ငါအခုလိုလုပ်တော့ သူတို့ဘာတတ်နိုင်
 သေးလဲ'လို့ စိတ်ထဲက ကြိတ်ပြီးတော့ သဘောကျနေတတ်
 တယ်။ စိတ်ရဲ့သဘာဝက တော်တော်ခက်တာပဲနော်။

တကယ်ချစ်ရင် အချိန်ပေးရမယ်

ဒကာကြီးတစ်ယောက်နဲ့သူ့သားတစ်ယောက်အကြောင်း
 ဘုန်းဘုန်း သိထားတာရှိတယ်။ ဒီဒကာကြီးက ရာထူး
 အင်မတန်ကြီးတယ်၊ သူ့ဇနီးကလဲ ရာထူးကြီးကြီးပဲ။ ပညာ
 လဲ အင်မတန်တတ်တယ်၊ ရာထူးလဲကြီးတယ်၊ ရာထူးကြီး
 သလောက် အလုပ်ကလဲ အင်မတန်များပါတယ်။ တစ်ဦး
 တည်းသော သားလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ဒီကလေးမှာ
 ညီအစ်ကိုမောင်နှမ မရှိဘူး။ မိဘတွေက အလုပ်များလွန်း



တော့ ဒီကလေးကို ကလေးထိန်းနဲ့ပဲ ထားတယ်။ အမေ အဖေ
 က ရုံးကနေပြန်လာရင် ကလေးနားလာပြီးတော့ (၅)မိနစ်
 လောက် ချီလိုက်တယ်၊ ပြောလိုက်ဆိုလိုက်တယ်။ ပြီးရင်
 ကလေးထိန်းလက်ထဲ ပြန်ထားခဲ့ပြီးတော့ သွားပြန်ရော။
 ကလေးကို ချီမထားဘူး၊ ကလေးနဲ့ မကစားဘူး၊ ကလေးနဲ့
 စကားသိပ်မပြောနိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ကိုယ် အချိန်ကုန်
 ကြတာကိုး...။

ဒီကလေးက တဖြည်းဖြည်းကြီးလာတော့ ၁၄-၁၅-နှစ်
 အရွယ်ရောက်တဲ့အခါမှာ လူငယ်တွေရဲ့သဘာဝ တစ်ယောက်
 ယောက်နဲ့ ရင်းနှီးမှုလိုချင်တယ်။ အင်မတန်ရင်းနှီးချင်
 တယ်။ ကိုယ့်မေတ္တာတွေလဲ အများကြီးပေးချင်တယ်၊ သူတို့
 မေတ္တာလဲ အများကြီးလိုချင်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့
 ဒီလောက်ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ကစားစရာရှိကစား၊ စားစရာရှိစား
 ပြီး သူ့ဟာသူပျော်နေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ၁၄-၁၅-နှစ်အရွယ်
 လောက်ရောက်လာတော့ စိတ်ဓာတ်ကပြောင်းလဲလာပြီပေါ့။
 ရင်းနှီးချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်လာတယ်၊ အထူးသဖြင့် မိဘနဲ့ရင်းနှီး
 ချင်တယ်။ ဒါကိုမိဘတွေနားလည်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။
 ဒါပေမယ့် မိဘတွေက အလုပ်ကများလွန်းတော့ အချိန်မပေး
 နိုင်ဘူး၊ စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ အဲဒီအခါကျတော့ သား
 သမီးတွေ (အထူးသဖြင့် တစ်ဦးတည်းသောသား)က ဘယ်
 နှယ်နေမလဲ။ အဖော်မဲ့အထီးကျန်ဖြစ်နေတယ်၊ ဒါကြောင့်

အပြင်မှာပဲ အဖော်လိုက်ရှာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ဒီကလေးဟာ တဖြည်းဖြည်း အပေါင်းအသင်းမှားပြီး အခုခေတ် ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးဘက်ကို ပါသွားရောနော်။

သူ့ပျော်ရွှင်မှု၊ သာယာမှုကိုရှာရင်းနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး လုပ်မိသွားပြီ။ ပထမမှာတော့ မိဘက မသိပါဘူး၊ မသိဆို ဒီကလေးကို သေသေချာချာမှ အကဲမခတ်တာဘဲ။ ဒီကလေး မှာ နည်းနည်းပါးပါး ပြောင်းလဲနေပြီဆိုတာကိုတောင်မှ မသိ ဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်က သိနေတယ်၊ မိဘကတော့ မသိဘူး။

တစ်နေ့တော့ ရဲက သူ့ကိုဖမ်းသွားတယ်။ ဖမ်းသွားတော့ သူ ရဲဌာနကိုရောက်သွားတယ်။ ရောက်တဲ့အခါမှာ သူက သူ့အိမ်ဖုန်းနံပါတ်က ဘယ်လောက်ပါဆိုပြီးတော့ ပြောလိုက် တယ်။ ရဲအရာရှိက သူ့အဖေဆီဖုန်းဆက်တယ်။ 'ခင်ဗျား သား ရဲစခန်းကို အမှုကိစ္စနဲ့ရောက်နေတယ်'ဆိုတော့ အဲဒီ အချိန်ကျမှ သူ့အဖေက တစ်ခါတည်းကို သောကတွေကြီး ပြီးတော့ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိဖြစ်ပြီး ကမန်းကတန်း ရဲစခန်းကိုလာတော့တာပဲ။ သူ့အဖေ အကြီးအကျယ် ခံစား နေရတာကို မြင်တော့ အဲဒီသားစိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေတယ် ထင်တုန်း၊ သဘောတွေကျနေတယ်တဲ့။ "အခုမှ ငါ့အတွက် ငါ့အဖေဟာ ခံစားတတ်သကိုး၊ အရင်တုံးကတော့ ဘာမှ မခံစားသလိုပဲ၊ သားတစ်ယောက်ရှိတယ်လို့တောင် မသိဘူး၊ အသိအမှတ် မပြုဘူး။ ငါ့ကောင်းနေတုန်းကတော့ ရှိမှန်း

တောင် သူ မသိဘူး၊ အခု ငါဆိုးခါကျမှ သူ့မှာ သား တစ်ယောက်ရှိမှန်း သိပြီကိုး” တဲ့။ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားပါ နော်၊ စိတ်ရဲ့သဘာဝ အင်မတန်နက်နဲတယ်။

သားသမီးကို လိမ္မာစေချင်ရင် သူတို့ကို ကြင်နာမှု၊ ဂရုစိုက်မှုတွေ အများကြီးပေးရမယ်။ သူ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက် တာတွေအတွက် အချိန်တွေ အများကြီးပေးရမယ်။

သားသမီးဟာ မိဘနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ ရင်းရင်းနှီးနှီး သိပ်ပြောချင်တယ်။ တိုင်တိုင်ပင်ပင်နေချင်တယ်။ မိဘတွေ ရဲ့ဘဝကို သူတို့ကိုပြောပြတာ သူတို့နားထောင်ချင်တယ်။ မိဘတွေ ငယ်ငယ်တုန်းက အကြောင်းတွေ ပြန်ပြောပြရင် သိပ်သဘောကျတယ်။ သူတို့အကြောင်းလဲပဲ မိဘတွေကို သိစေချင်တယ်။ ပြောပြချင်တယ်။ ဒီလို အခြေအနေမျိုး မရခဲ့ရင် သူ့အဖော်ကို အပြင်မှာ ရှာမှာပဲ။ သူငယ်ချင်းတွေ အဖော်လုပ်ရတော့မယ်။ သူငယ်ချင်းနဲ့ပဲပေါင်းရင် သူငယ် ချင်းဆီကပဲ အသိဉာဏ်ရမှာနော်။ လူငယ်ဆိုတာ လူကြီးနဲ့ အပေါင်းအသင်းဖြစ်မှ လူကြီးဆီက ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ အမျိုးမျိုး၊ အသိဉာဏ်အမျိုးမျိုးကိုရတယ်။ လူကြီးနဲ့ ရင်း ရင်းနှီးနှီး မဆက်ဆံတဲ့ကလေးဟာ လေးနက်တဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို မရနိုင်ဘူး။

လူကြီးဆိုတဲ့အထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးက အဖေနဲ့ အမေ။ ဒီအဖေနဲ့ အမေနဲ့မှ မရင်းနှီးရင် တခြား ဘယ်သူနဲ့မှ

တကယ်မရင်းနှီးနိုင်တော့ဘူး။ သားသမီးနဲ့ တကယ်ရင်းရင်း
 နှီးနှီးနေတဲ့ မိဘဆိုရင် ကလေးရဲ့အမူအရာ နည်းနည်းလေး
 ပြောင်းတာနဲ့ ပြောလိုရတယ်။ သားသမီးကို တကယ်စိတ်
 ဝင်စားတဲ့ မိဘဆိုရင် သားသမီးရဲ့မျက်နှာ ကြည့်လိုက်တာနဲ့
 အသံနေအသံထားကို နားထောင်လိုက်တာနဲ့ သူတစ်ခုခု ဖြစ်
 နေပြီဆိုတာ သိနိုင်တယ်။ သားသမီးကို မေးမြန်းဆွေးနွေး
 ပြီး တိုင်တိုင်ပင်ပင် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းသွားလိုရတယ်။
 တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပေးအယူတည့်ပြီး ဆက်ဆံ
 ရေး ကောင်းမွန်နေတယ်။ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကောင်းနေရင်
 သားသမီးဟာ သူတို့လုပ်ခဲ့သမျှကိစ္စအကုန်လုံးကို မိဘကို
 ပြန်ပြောချင်တာပဲ။ မပြောရရင်ကို မနေနိုင်တာ။ ဒါပေမယ့်
 မိဘက ချုပ်ချယ်နေမယ်၊ အပြစ်တင်နေမယ်၊ နည်းနည်း
 လေးမှားတာကို သြဝါဒအရှည်ကြီးပေးနေမယ်ဆိုရင် ကြာရင်
 မိဘကို ဘာမှမပြောတော့ဘူး။ ကွယ်ရာမှာ ထင်ရာလုပ်တော့
 မယ်။ မိဘကို မယုံကြည်တော့ဘူး။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်
 က သူ့အဖေက သြဝါဒအရှည်ကြီးပေးနေပြီဆိုရင် အဲဒါ ငါ့
 အဖေရဲ့ စာအုပ်ကြီးထဲက အခန်းနံပါတ် ဘယ်လောက်ထဲက
 သြဝါဒဘယ်လောက်ဆိုပြီး ပြောတယ်တဲ့။

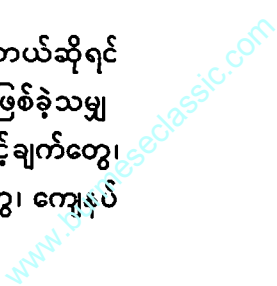
အဲဒီတော့ မိဘက နားလည်အောင်ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်၊
 ကိုယ်ချင်းစာဖို့လိုတယ်။ သူ့အတွက် ကူပြီးတော့ ခံစားပေး
 ဖို့လိုတယ်။ သူ့ဘာဖြစ်ချင်နေတာလဲ၊ ဘာခံစားနေတာလဲ။



သူ့ရဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေကို သိဖို့လိုတယ်။ သူ့မှာ အားငယ်တာ၊ ကြောက်တာ၊ စိုးရိမ်တာတွေလဲရှိတယ်။ ဒီလို ငယ်ရွယ်သေးတဲ့အချိန်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံရဲတဲ့အချိန်ဖြစ်နေတယ်။ အစွမ်းအစလဲပြချင်တယ်၊ ယုံလဲမယုံဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံမရဲဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုအခါမှာ နီးနီးကပ်ကပ်နေပြီးတော့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြောမယ်ဆိုရင် လမ်းမမှားနိုင်ပါဘူး။

ဒီလို သားသမီးအပေါ်မှာ ကြင်နာမှု၊ ယုယမှု၊ ဂရုစိုက်မှု မပေးနိုင်ဘူး၊ အချိန်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် သူ့အပေါ်မှာ မေတ္တာတွေထားပါတယ်လို့ ဘာနဲ့ပြောမှာလဲ။ ‘ရော-ပိုက်ဆံယူသွား၊ ရော-မုန့်ဖိုး၊ ရော-အင်္ကျီအဝတ်အစား၊ ရော-ကားတစ်စီး’ ဒါလောက်နဲ့ တကယ်ချစ်ရာရောက်ပြီလား။ သူ့ဘဝကို နားမလည်ဘဲနဲ့ သူ့ကိုဘယ်လိုလုပ်ချစ်မလဲ။ ဒီလိုကိစ္စတွေဟာ အများကြီး ကိုယ်တွေ့ကြုံနေရတာပါနော်။ ကိုယ့် မိသားစုထဲမှာလဲ အသင့်အတင့် ဖြစ်တာမျိုးတွေ ရှိမယ်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းမှာလဲပဲ ဖြစ်တာတွေ ကြားရမှာပါ။

သားသမီးကို တကယ်ချစ်လို့ ကြီးပွားစေချင်တယ်ဆိုရင် လက်ပွန်းတတီးနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ နေ့စဉ် ဖြစ်ခဲ့သမျှ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ခံစားချက်တွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ကြောက်တာတွေ၊ စိုးရိမ်တာတွေ၊ အားငယ်တာတွေ၊ ကျေနပ်



ခဲ့တာတွေ အားလုံးကို ပြောဖို့ဆိုဖို့ ဆွေးနွေးဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

မေတ္တာနှင့် နားလည်လက်ခံခြင်း

ငါ့မိဘက ငါ့ကို တကယ်နားလည်တယ်၊ ငါ့ကို တကယ် ချစ်တယ်၊ ငါ့ရဲ့ ကြီးပွားမှုကို တကယ်လိုလားတယ်၊ ငါ့ရဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေ ငါ့ရဲ့အသိအမြင်တွေကို တန်ဖိုးထားတယ်၊ လေးစားတယ်ဆိုတာ သိရင် အဲဒီသား သမီးဟာ မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှမလုပ်ပါဘူး။

ငါ့ကို တန်ဖိုးမထားဘူး၊ အသိအမှတ်မပြုဘူး၊ ငါ့ကို ချစ်လဲ မချစ်ဘူး၊ ငါ့အတွေးအခေါ်အယူအဆကို ပြော လိုက်ရင် မင်းဘယ်လောက်သိလို့လဲ၊ မင်းကများ ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘဝင်မြင့်နေတဲ့ကောင်ဆိုပြီး တော့ ပယ်ချတယ်။ အဲဒီလို ခံစားရတာများလာတဲ့အခါမှာ မိဘအပေါ်မှာ မသိမသာ နာကျည်းတဲ့စိတ်ဖြစ်ပြီးတော့ တမင်တကာ မိဘမကြိုက်တာကို လုပ်တော့တာပဲ။

အမှတ်တမဲ့တွေ့ရင် သားသမီးတွေကိုပဲ အပြစ်လို့ထင် မှာပါ။ မိဘဘက်က ချို့ယွင်းချက်တွေ အများကြီးပါ ပါ တယ်နော်။ မိဘတွေကို အပြစ်ပုံချတယ်လို့တော့ မထင်စေ

ချင်ပါဘူး။ ဘုန်းဘုန်းလဲပဲ မိဘထဲမှာ ပါနေပါတယ်။
 အဲဒီတော့ မိဘတွေကို အပြစ်တင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်
 အပြစ်တင်ရာ ရောက်တော့မှာပဲနော်။ သို့သော် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်
 မသိတုန်းက မသိခဲ့လို့ ရှိပါစေတော့...။ သိတဲ့အချိန်မှာ
 တော့ သားသမီး ဘယ်လောက်ကြီးသွားကြီးသွား ရင်းရင်း
 နှီးနှီး သူတို့ကိုသိအောင် ကြိုးစားပါ။ သူတို့ခံစားချက်ကို
 သိအောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်ချင်းစာပါ။ လေးစားပါ။
 တန်ဖိုးထားပါနော်။

လေးစားပါ။ တန်ဖိုးထားပါဆိုတာက သူတို့အတွေး
 အခေါ်နဲ့ ခံစားချက်ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့
 အသိအမှတ်ပြုပါ။ နေရာပေးပါ။ ကိုယ်နဲ့အတွေးအခေါ်
 အယူအဆမတူတိုင်း ပယ်မချလိုက်နဲ့။ ကိုယ့်ခံစားချက်နဲ့
 မတူတိုင်း ပယ်မချလိုက်ပါနဲ့။ သူ့မှာကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်
 ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက် ရှိသင့်တယ်။ ရှိရမယ်။ ဒါမှ သူဟာလူ
 ဖြစ်လာမှာနော်။ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်အယူအဆ၊ ကိုယ်
 ပိုင် ခံစားချက်မရှိရင် သူဟာ သီးခြားရပ်တည်နိုင်တဲ့ လူသား
 တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။

လူဟာ ကိုယ့်အသိဉာဏ် ကိုယ့်အတွေးအခေါ် ကိုယ့်
 ခံစားချက်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်နေရမှုသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 အားရမှု ကျေနပ်မှု ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ သူ့စိတ်နေရမယ်

ဆိုရင် ဘယ်လိုမှအားရမှုကျေနပ်မှု မရှိဘူး။ အင်မတန် ကျဉ်းကျပ်ပါတယ်။

နှောင်ကြီးမပါတဲ့ မေတ္တာ

At their best they are amazingly unselfish and altruistic, able to offer others a truly unconditional, continuing love with no string attached.

မေတ္တာတကယ်ကြီးမားလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အံ့ဩစရာ ကောင်းလောက်အောင် ကိုယ်ကျိုးစွန့်နိုင်တယ်။ နှောင်ကြီး မပါတဲ့နဲ့ အကြောင်းပြချက်မရှိ၊ အဆက်မပြတ်တဲ့မေတ္တာ ထားနိုင်တယ်။

လူ့သဘာဝမှာ လူ့ရဲ့သဘောထားတွေဟာ များသော အားဖြင့် ရောနှောနေတာက များတယ်။ သူ့အကျိုးကို လိုလား တယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စမှာ ကိုယ့်အကျိုးလဲ ပါနေတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်အကျိုးကများများ၊ သူ့အကျိုးက နည်း နည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်အကျိုးများနေတယ်ဆိုတာ မသိအောင် ဖုံးထားလိုက်တယ်။ သူ့အကျိုးချည်းပါပဲဆိုတဲ့ သဘောမျိုးကို ဖော်ပြတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံနိုင်တဲ့လူဆိုရင် ကိုယ့်အကျိုးကို ထည့်မစဉ်း

စားဘူးတဲ့။ သူ့ကို ငါချစ်တာဘာကြောင့်ဆိုတာ အကြောင်း ပြချက် မရှိတော့ဘူး။ ငါ့အကြိုက်ကို လိုက်မယ်၊ ငါပြော သလို နေမယ်၊ ငါ့စကား နားထောင်မယ်ဆိုရင် ချစ်မယ်လို့ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဘယ်သူတစ်ယောက်မှ ငါတစ်ယောက်ရဲ့ စကားကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် နားမထောင်နိုင်ဘူး။ နားထောင် နိုင်တဲ့အခါ ရှိသလို နားမထောင်နိုင်တဲ့အခါ မလိုက်လျော နိုင်တဲ့အခါလဲရှိတာပဲ။

တကယ်စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာမှာ အကြောင်းပြချက် တောင်း ဆိုချက် မရှိဘူး။

Their unconditional love allows them to love without concern for themselves and without necessarily being loved in return.

သူတို့ရဲ့ အကြောင်းပြချက်မရှိတဲ့မေတ္တာကြောင့် သူတို့ ဟာ သူတို့အတွက်လဲ ထည့်မစဉ်းစားဘူး၊ ပြန်တုံ့ပြန်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်လဲ မထားဘူး။

တကယ်စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာနဲ့ ချစ်တဲ့သူဆိုရင် 'ငါ သူ့ အပေါ်မှာ မေတ္တာထားတယ်၊ သူ့အကျိုးကို ငါ တတ်နိုင် သလောက် ဆောင်ရွက်တယ်၊ သူ့လွတ်လပ်သွားအောင် ငါ အထောက်အကူပေးမယ်၊ သူ့အသိဉာဏ်ရှိအောင် အထောက်

အကူပေးမယ်၊ နောက်ဆုံး သူဟာ တကယ်အသိဉာဏ်ရှိပြီး တော့ အစစအရာရာ ငါ့အပေါ်မှာ မှီခိုမှုမရှိတော့ဘူးဆိုရင် လဲ ကျေနပ်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ်။

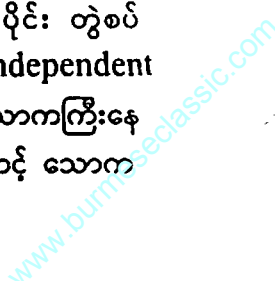
စားဝတ်နေရေးမှာ မှီခိုမှုမရှိတာ (financially independent)၊ ခံစားမှုပိုင်းမှာ မှီခိုမှုမရှိတာ (emotionally independent)၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှီခိုမှုမရှိတာ (psychologically independent)၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှီခိုမှုမရှိတာ (intellectually independent)မျိုးတွေ ဖြစ်လာအောင် နေ့စဉ် ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အထောက်အကူပေးနေတာဟာ တကယ့်မေတ္တာစစ်ကို ပြနေတာပဲ။

စားဝတ်နေရေးအတွက် သူ့ဟာသူ ရှာတတ်သွားပြီး ကိုယ့်အပေါ် မှီခိုမှုမလိုတော့ဘူးဆိုရင်လဲ ကျေနပ်တယ်။

တချို့လူတွေက ကိုယ်ဝမ်းနည်းနေရင် သူများကလိုက်ပြီး ဝမ်းနည်းနေမှ ကြိုက်တယ်။ ငါ ဝမ်းနည်းနေတာကို သူ ဝမ်းမနည်းရင် အဲဒါ ငါ့ကို မချစ်လို့ဆိုပြီးတော့ စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။ “သူကတော့ နေနိုင်လိုက်တာ၊ စိမ်းကားလိုက်တာ” အဲသလို ထင်တတ်တယ်။ တကယ်ချစ်တဲ့လူဟာ ငါ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိစ္စမရှိဘူး၊ သူ စိတ်မဆင်းရဲပါစေနဲ့၊ ငါစိတ်ဆင်းရဲနေတာ သူ့ဆီ မကူးစက်ပါစေနဲ့လို့ထားနိုင်တယ်။ ခံစားမှုပိုင်း (emotionally)မှာ

တွဲမထားဘူး။ မှီခိုမနေဘူး။ သူ့ဟာသူ ကြည်ကြည် လင်လင် အေးအေးချမ်းချမ်းနေတာကို အလိုရှိတယ်။ ထို့အတူပဲ ကိုယ်က သူ့ကိုချစ်တယ်ဆိုရင် သူ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က စိတ်မဆင်းရဲအောင် နေနိုင်ဖို့လိုတယ်နော်။ အပြန်အလှန်ပဲ။ ဒါဘာကြောင့်တုန်းဆိုတော့ သူ့မှာ သောကတွေကြီးလို့ ကိုယ့်ဆီလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က သောကတွေနဲ့ ခေါင်းမီးတောက်သွားရင် ဘာဆက်လုပ်တော့မလဲ။ ဘာမှ မလုပ်တတ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့မှာ သောကကြီးနေတုန်းမှာ ကိုယ်က တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်းလေးနဲ့ နေနိုင်ရမယ်။ (emotionally independent) ဖြစ်ရမယ်။

ဥပမာတစ်ခု ပြောရမယ်ဆိုရင်-ဆွေမျိုးဆရာဝန်ဟာ ကိုယ့်ဆွေမျိုးကို ရောဂါကြီးကြီး ခွဲစိတ်မပေးဘူးတဲ့။ အသေးအမွှားဆိုရင်တော့ ခွဲမှာပေါ့။ အနာလေး ပြည်တည်တာလောက်တော့ ခွဲမှာပေါ့။ နှလုံးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခွဲရတာမျိုးတို့၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ခွဲရတာမျိုးတို့ဆိုရင် ဆွေမျိုးအချင်းချင်း မလုပ်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ မလုပ်တာလဲဆိုတော့ emotionally attached (ခံစားမှုပိုင်း တွဲစပ်နေခြင်း) ဖြစ်နေတယ်။ emotionally independent (ခံစားမှုပိုင်း မှီခိုမှုကင်းခြင်း)ဖြစ်မနေဘူး။ သောကကြီးနေတယ်။ သောကကြီးရင် မှားတိတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သောက



သိပ်ကြီးလွန်းတဲ့လူဟာ တကယ့်မေတ္တာစစ်ထားတဲ့ လူမဖြစ် နိုင်ဘူး။ စဉ်းစားကြည့်ပါနော်။ တစ်ချက်ချင်း သေသေ ချာချာ စဉ်းစားပါ။

ငါ့မှာတော့ သူ့ကို ချစ်လိုက်ရလို့ သောကတွေ ဖြစ်လိုက် ရတာလို့ တွေးမယ်နော်၊ အဲဒါ မေတ္တာမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါ သမုဒယသံယောဇဉ်၊ ပူလောင်တယ်။ မေတ္တာဟာ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ပူလောင်မှုကို မဖြစ်စေဘူး။ ဒါပေမယ့် စောစောက ပြောခဲ့သလိုပဲ၊ လူ့ရဲ့ သဘောထားတွေဟာ ရောနှောနေတယ်။ မေတ္တာနဲ့ သမုဒယ ရောနေတတ်တယ်။ မိဘနဲ့သားသမီးဆိုရင် နှစ်ခုစလုံးနဲ့ ရောနေတာပဲ။ အဲဒီမှာ သမုဒယကနည်းပြီးတော့ မေတ္တာက ကြီးရင် အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ မေတ္တာနည်းပြီးတော့ သမုဒယက ကြီးနေရင်တော့ ပူတာပဲ အဖတ်တင်တယ်။ အကျိုးမရှိဘူး။

နောက်တစ်ချက်က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှီခိုမှု ကင်းတာ (psychologically independent) ဖြစ်ရမယ်။ သူစိတ် ချမ်းသာအောင် ငါလုပ်ပေးမှဖြစ်မယ်လို့လဲ မတွေးတော့ဘူး။ ငါစိတ်ချမ်းသာအောင် သူလုပ်ပေးမှ ဖြစ်မယ်လို့လဲ မတွေး တော့ဘူး။ အမှတ်တမဲ့တွေးရင်တော့ အဲဒီလိုလုပ်ပေးမှ ချစ် တယ်လို့ တွေးတော့မှာနော်။ ဒါပေမယ့် တကယ့်မေတ္တာဆို

တာ ဘာလဲဆိုတော့ သူ့ဟာသူ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ် သွားအောင် နည်းလမ်းပေးလိုက်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မေတ္တာဟာ အဲဒီလို မေတ္တာမျိုးနော်။ မြတ်စွာဘုရားက သူများကို စိတ်ချမ်းသာသွားအောင် လုပ် ပေးလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနည်းကို ပေးလိုက်တာ။ သူတစ်ပါးစိတ်ဆင်းရဲနေလို့ မြတ်စွာဘုရား က စိတ်ဆင်းရဲနေမှာလား၊ ဘယ်သူ့အတွက်မှ စိတ်မဆင်းရဲ ပါဘူး။ အင်မတန် မေတ္တာကရုဏာကြီးပါတယ်ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ်သူ့အတွက်မှ မပူပါဘူးတဲ့။ အဲဒါ မေတ္တာအစစ်ပဲနော်။

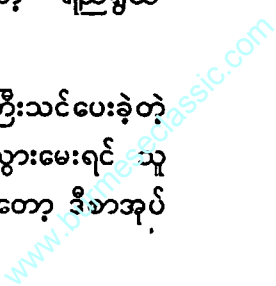
ငါ စိတ်ချမ်းသာအောင် သူ လုပ်ပေးရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်နေမယ်၊ တောင်းဆိုနေမယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်သား မှာ ကိုယ့်ကိုစိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်မပေးနိုင်တဲ့အခါ ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲတော့မှာပေါ့။ နောင်တရ နေမယ်။ ပူဆွေးနေမယ်။ guilt ဖြစ်နေတော့မယ်။ 'ဪ... သူ စိတ်ချမ်းသာအောင် ငါ လုပ်မပေးနိုင်ပါလား' ဆိုပြီး စိတ် ထိခိုက်နေတော့မှာပေါ့။ သူ စိတ်ဆင်းရဲနေတာကပဲ ကိုယ့် ကြောင့်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်သွားပြီ။ ကိုယ့်အပြစ်ဖြစ်နေပြီ။ ဒါဆို မကောင်းတော့ဘူး။

တကယ့်မေတ္တာဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြစ် ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးဖြစ်အောင် မလုပ်ဘူး။

ငါ့ဟာငါ စိတ်ချမ်းသာအောင် ကြိုးစားပြီးတော့နေပါမယ်။ နင်လဲပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားနဲ့လုံးသွင်း။ ကိုယ့်စိတ်ကိုသိ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုကြည့်ပြီးတော့ နားလည်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ။ ဒီကြားထဲက အခြားအခက်အခဲတစ်ခုခုရှိရင်တော့ အကူအညီပေးမယ်။ တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခက်အခဲရှိရင်လဲ တတ်နိုင်သလောက် ပေးမှာပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားရင် *psychologically independent* ဖြစ်နေပြီနော်။ အဲဒီလို မေတ္တာအစစ်ဆိုတာ ကြာလေလေ မှီခိုမှုမရှိအောင် အထောက်အကူပေးလေလေပဲ။ မှီခိုနေအောင်လုပ်နေရင် မေတ္တာမဟုတ်တော့ဘူး။ အားငယ်နေအောင်၊ ကြောက်နေအောင်၊ ကိုယ့်ကိုပဲအားကိုးနေအောင် လုပ်နေရင် မေတ္တာမဟုတ်ဘူးနော်။

နောက်တစ်ဆင့်တက်ရရင် အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှီခိုမှုကင်းအောင် အထောက်အကူပေးရမယ်။ *intellectually independent* ဖြစ်အောင်၊ သူသိချင်တာ တတ်ချင်တာ ရှိရင် သူ့ဟာသူ ရှာတတ်အောင် တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ပေးသွားရမယ်။ ကိုယ့်ချစ်တဲ့သူဟာ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ကိုယ့်အပေါ် မှီခိုအားကိုးမှုဖြစ်မနေရဘူးဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ထားရမယ်။

ဒီဘုန်းဘုန်းကို စာပေတွေ အများကြီးသင်ပေးခဲ့တဲ့ ဆရာတော်ကြီးဆိုရင် သူ့ကို မေးခွန်းတစ်ခုသွားမေးရင် သူဘာလုပ်မယ်ထင်သလဲ၊ စာအုပ်ကြီးယူလာပြီးတော့ ဒီစာအုပ်



ဘယ်နေရာမှာ ဘာရှိတယ်၊ သွားဖတ်ဆိုပြီး ပြောတယ်။ မဆုံးနိုင်အောင် အထပ်ထပ်အခါခါရှင်းမပြဘူး။ စာရှာတတ်အောင် သင်ပေးလိုက်တယ်။ သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက် အကြီးကြီးရှိတယ်။ စာပေကျမ်းဂန် ပိဋကတ်တွေအမျိုးမျိုး၊ လောကီကျမ်းဂန် ကျမ်းစာတွေအမျိုးမျိုးရှိတယ်။ မသိလို့ သွားမေးရင် ဘယ်တော့မှ အရှည်ကြီးရှင်းပြမနေဘူး။ ကိုယ် တစ်ခုခု ရေးထားတာသွားပြတဲ့အခါ မှားရင်မှားတယ်လို့ပဲ ပြောလိုက်တယ်။ ဘာကြောင့်မှားတယ်လို့ မပြောဘူး။ ဘာကြောင့်မှားတယ်လို့ သိချင်ရင် ဘယ်စာအုပ် စာမျက်နှာ ဘယ်လောက်၊ အခန်းကဏ္ဍ ဘယ်လောက်ကိုသွားဖတ်ပါတဲ့။ တစ်ခါတလေ ဘုန်းဘုန်းမှာ ကိုယ့်အမှားလေးတစ်ခုကို ဘာကြောင့် မှားတယ်လို့ဆိုတာ သိဖို့အရေး မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ် စာအုပ်တွေ အများကြီးရှာပြီး ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်နဲ့ အချိန်တွေ အင်မတန်ကုန်တယ်။ သူပြောလိုက်ရင် ၅-မိနစ်နဲ့ သိမယ့်ကိစ္စကို ၅-နာရီမက အချိန်ပေးရတယ်။ အဲသလိုနဲ့ ဖတ်လာလိုက်တာ အခုဆိုရင် သိချင်တာ တစ်ခုခုရှိရင် သိပ်မမေးရတော့ဘူး။ အင်မတန်ကောင်းသွားတယ်နော်။ အင်မတန်ကျေးဇူးကြီးပါတယ်။ သူ့ကိုကျေးဇူးတင်လိုက်တာ။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်အောင် သူနည်းပေးလိုက်တယ်။ ကိုယ်သိချင်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှာတတ်အောင် နည်းပေးလိုက်တယ်။ သူ့ကျေးဇူးတွေကို အမြဲ အမှတ်ရအောက်မေ့ပါတယ်။

မင်းသိချင်တာရှိရင် ငါအကုန်ပြောပြမယ်ဆိုရင် မေတ္တာတော့ မေတ္တာလို့ ပြောလို့ရတယ်။ သိပ်တော့အဆင့်အတန်း မမြင့်ဘူး။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မှီခိုနေအောင် လုပ်ထားတာကိုး။ 'အခု မင်းသိချင်တာရှိလဲ ပြောပြမယ်၊ နောက်ထပ် မင်းမသိတာရှိရင်လဲ ငါ့ပဲလာမေးအုံး'ဆိုရင် အခု အဲဒီဆရာတော် နိုင်ငံခြားကြွသွားတော့ ဘယ်လိုလုပ်သွားမေးတော့မလဲ။ မေးလို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် မေးဖို့ မလိုတော့ဘူး။ အဲဒီလို intellectually independent ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ပေးလိုက်တာနော်။ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးနိုင်အောင် နည်းပေးလိုက်တယ်။ သူက ချိပိုးမထားဘူး။ လမ်းလျှောက်ခိုင်းတာပဲ။ ကုန်းပိုးပြီးတော့ သယ်မသွားဘူး။ မင်းခြေထောက်နဲ့ မင်းလျှောက်တဲ့ အင်မတန် ကျေးဇူးကြီးတဲ့ ဆရာတော်ပါနော်။

ဒီအတိုင်းပဲ မိဘတွေကလဲ သားသမီးတွေကို ဒီလိုဖြစ်အောင် အထောက်အကူပေးသင့်တယ်။ နည်းလမ်းပေးသင့်တယ်။ ဒါမှ တကယ်ချစ်ရာရောက်မှာ။ ဒါ့အပြင် သူ့ဖာသာ တွေးခေါ်မြော်မြင်ပြီးတော့၊ တီထွင်ကြံဆပြီးတော့ ကိုယ့်ထက်ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်ရမယ်။ အထူးသဖြင့် ဆရာနေရာ လူကြီးနေရာရောက်လာရင် ဒီသဘောထားရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်သိတာကို တိတိကျကျ ပြောပြမယ်။ ကိုယ်မသိတာကိုလဲ မသိဘူးလို့ ပြောနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်

တပည့်ပင်ဖြစ်သော်လည်း သူက ကိုယ့်ထက်ပိုသိတာလေး
 တွေရှိရင်လဲ သူ့ဆီက ပြန်သင်ရင် သင်သင့်တယ်။ ငါ့ထက်
 သာသွားပြီဆိုပြီး ဦးချိုးတာမျိုး၊ သူ့ကိုသိဖို့ရာ အခွင့်အရေး
 မပေးတော့တာမျိုး၊ မဆွေးနွေး၊ မသင်ပြတော့တာမျိုး
 မလုပ်သင့်ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် ဆရာကိုယ်တိုင်က အားငယ်
 တတ်တဲ့သူ၊ မေတ္တာမရှိတဲ့သူဖြစ်သွားပြီ။ ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့
 သူ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒါတွေထက်ပိုပြီး တစ်ဆင့် တက်ရရင် (spiritually independent) တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပိုင်း နာမ်ပိုင်း မှာ သူ့အားသူကိုးနိုင်အောင် အကူအညီပေးရမယ်။

တရားသိဖို့အရေးမှာလဲ သူ့ဟာသူ သူ့ခန္ဓာကို သူကြည့်
 တတ်အောင်၊ ရှုတတ်အောင်၊ မြင်တတ်အောင် နည်းလမ်း
 ပေးရမယ်။ အဲဒီလိုပေးတော့ သူ့ခန္ဓာကို သူကြည့်ပြီးတော့
 သိပြီးတော့ ခန္ဓာငါးပါးအကြောင်းကို ကြာလေသိလေ ကြာ
 လေသိလေ၊ ရင့်ကျက်လေ၊ အေးချမ်းလေ၊ လွတ်လပ်လေဖြစ်
 သွားတယ်။ ဒါမှ ချစ်ရာရောက်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် တကယ်
 ချစ်တတ်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တရားအားထုတ်မှဖြစ်
 လာတာပါ။ တရားအားထုတ်ခြင်း မရှိတဲ့သူ၊ တရားအပေါ်
 မှာ တည်ငြိမ်ခြင်း၊ လေးနက်ခြင်း၊ ရင့်ကျက်ခြင်း မရှိတဲ့
 သူဟာ ချစ်တော့ချစ်တယ်၊ မချစ်တတ်သေးဘူး။

Getting a return on their love is not what matters to them.

ကိုယ်က သူ့ကို ချစ်တယ်ဆိုပြီးတော့ အကျိုးရှိအောင် လုပ်ပြီးတော့ သူ့ဆီက တစ်စုံတစ်ခုပြန်ရဖို့အရေးကို လုံးဝ မျှော်လင့်ချက်မထားဘူး။

တချို့ကတော့လဲ သူတစ်ပါးအတွက် အနစ်နာခံပါတယ် ဆိုပြီးတော့ သူတစ်ပါးရဲ့ဘဝကို အပိုင်စီးထားတာတွေ ရှိ တယ်။ သတိထားကြည့်ရင်တွေ့လိမ့်မယ်၊ 'ငါ နင်တို့ အတွက် အနစ်နာခံရတာ၊ နင်တို့ကို ကယ်တင်ထားရတာ၊ နင်တို့အတွက် အနစ်နာခံထားရတာမို့လို့ ငါပြောတဲ့စကား ကို နင်တို့ တသွေမတိမ်း လိုက်နာရမယ်၊ နင်တို့ဉာဏ်နဲ့ နင်တို့ မစဉ်းစားနဲ့တော့၊ ငါပြောတာ၊ ငါလုပ်ပေးတာကို လက်ခံလိုက်၊ ခေါင်းငြိမ့်လိုက်၊ ငါက ကောင်းတယ်ဆိုရင် ကောင်းတယ်လို့ပဲ ယူဆတော့၊ ငါက မကောင်းဘူးဆိုရင် မကောင်းဘူးလို့ဘဲ ယူဆလိုက်တော့၊ ငါက နင်တို့ကို ကယ်တင်ထားရတဲ့အတွက်ကြောင့် နင်တို့ဘဝနဲ့ပတ်သက် ပြီး အစစအရာရာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိတယ်လို့ သဘောထား မိတတ်တယ်။ တချို့ဒီလိုသဘောထားမိတာတွေ ရှိတယ် နော်။ ဒီလိုပြောတတ်တာတွေလဲ အများကြီးကြားဘူးပါ တယ်။ ဒီလိုပြောတယ်ဆိုရင် တကယ့်မေတ္တာမဟုတ်တော့ ဘူး။

Truly unconditional love is both free and freeing.

တကယ်စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာထားတဲ့နေရာမှာ နှစ်ဦး နှစ်ဘက်စလုံး လွတ်လပ်မှု ရှိနေတယ်။

မေတ္တာပေးတာမှာ တစ်ခုခုနောင်ကြိုးပါနေရင်၊ သူ့ဆီက တစ်ခုခု မျှော်လင့်နေရင် ကိုယ်က မျှော်လင့်နေရတာနဲ့ကိုပဲ မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ ငါမျှော်လင့်တာ သူ့ဆီကရပါ့မလား၊ ဘယ်တော့ရမလဲ၊ မရရင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ၊ တွေးနေရ တယ်၊ မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ ငါဘာမှ မမျှော်လင့်ပါဘူး၊ ငါတတ်နိုင်တာလုပ်ပေးလိုက်ပြီးပြီ၊ ပြီးပြီ၊ ဒါပဲ၊ လွတ်လပ် သွားတယ်နော်။ ရတဲ့လူကလဲပဲ သူ့ဆီက ငါအကူအညီ ယူ ထားတယ်၊ ရထားတယ်၊ သူက ငါ့ကို မေတ္တာ အင်မတန် ကြီးမားလွန်းလို့ ငါ့ကို အကူအညီတွေ အများကြီးပေးတယ်၊ ငါ့သူ့ကို ကျေးဇူးပြန်ဆပ်ရအုံးမှာပဲ၊ သူကတော့ တစ်ခုခု ပြန်မျှော်လင့်အုံးမှာပဲဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး သူ့မှာရှိနေရင် မြင် တိုင်းမြင်တိုင်း အကြွေးရှင်ကို ပြန်မြင်ရတဲ့လူလို ဖြစ်နေ တယ်။ အကြွေးမဆပ်သေးဘူးလားလို့ မေးတာကို ခံရသလို ဖြစ်နေတယ်။ ခံရသိပ်ခက်တယ်နော်။

ဒါကြောင့် တကယ်ချစ်ရင် နင် ငါ့ကျေးဇူးကို မသိပါဘူး လို့ မပြောပါနဲ့။ နင်တို့ ကျေးဇူးကန်းတယ်လို့ မပြော

လိုက်ပါနဲ့။ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုတော့ ဒီလို ပြောလိုက်ရင် အဓိပ္ပါယ်က နောင်ကြီးပါနေတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ မေတ္တာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ပေးနိုင်ရင် လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ်ပဲ ပေးလိုက်ပါ။ ဒီလို မပေးနိုင်ရင်လဲ မပေးနိုင်မှန်း သိလိုက်ပါ။ အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ ဒါဟာ အတင်းကြီးဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။

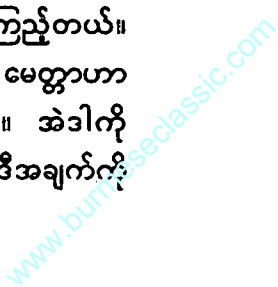
မေတ္တာဆိုတာ ငါ မေတ္တာစစ်ထားမယ်ဆိုတာနဲ့လဲ ဖြစ်မသွားဘူး။ အင်မတန် အသိဉာဏ်ကြီးမှ အမြဲတမ်း ကိုယ့်စိတ်ကို သိနေ၊ ကြည့်နေမှ ဖြစ်လာတယ်။

ငါ လူတွေကို ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံနေတာလဲ

ဒကာ ဒကာမတွေအားလုံးပဲ အသက်တွေ တော်တော်လေး ရကြပါပြီ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ၊ ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ၊ ဆွေမျိုးထဲမှာ၊ သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေထဲမှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ချစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့လူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီလူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ့်စိတ်မှာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရတဲ့အခါ ရှိမှာပါ။ ရှိတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ ပြန်ကြည့်ပါ။ ငါဘာဖြစ်လို့ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တာလဲ။

များသောအားဖြင့်တော့ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရတာက ကိုယ့်ဘက်က သဘောထား တကယ်မမှန်လို့ပါနော်။ မျှော်လင့်ချက်ထားနေသေးလို့ပါ။ အဲဒီတော့ တကယ်အဆင့်မြင့်တဲ့မေတ္တာကိုမထားနိုင်သေးခင်မှာ ကိုယ့်မေတ္တာမှာ မျှော်လင့်ချက်ပါနေသေးတယ် ဆိုတာလေးကိုတော့ ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ သိပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလိမ်ပါနဲ့။ သူတစ်ပါးကိုလဲ မလိမ်ပါနဲ့။ ငါ နင့်အပေါ်မှာ ဒီလိုမျှော်လင့်ချက်တွေ ထားနေတယ်ဆိုတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောကြည့်စမ်းပါ။ ဘာဖြစ်လာသလဲ သိရအောင်။ ပိုပြီးတော့ ညှိလို့ရပြီးတော့ ပိုအဆင်ပြေသွားတယ်။ ဘုန်းဘုန်းတော့ မရဲတရဲနဲ့ ခဏခဏ ပြောတယ်။ ပြောဖန်များလေ ပိုအဆင်ပြေလေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ရိုးရိုးသားသား ပြောလိုက်ပါ။

ကိုယ့်ဘက်က ဘာမျှော်လင့်တယ်ဆိုတာ ပြောပြတာပဲ။ မမျှော်လင့်ရဘူး မဟုတ်ဘူး၊ ဘုန်းဘုန်းကိုယ်တိုင်တောင်မှ အခုပြောသလောက် မေတ္တာအဆင့်မြင့်မြင့်မျိုး မထားနိုင်သေးပါဘူး။ ထားနိုင်ဖို့ကြိုးစားတဲ့ သဘောလောက်ပဲရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကြိုးစားသလဲဆိုတော့ မထားနိုင်တိုင်း မထားနိုင်တိုင်း အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ကြည့်တယ်။ ငါဟာ တစ်ခုခု မျှော်လင့်နေသေးတယ်။ ငါ့မေတ္တာဟာ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့မေတ္တာ မဖြစ်သေးပါဘူး။ အဲဒါကို သိတာဟာ ပထမအဆင့် အရေးကြီးဆုံးပဲနော်။ ဒီအချက်ကို



အဓိကထားပြောချင်တာပါ။ ရှေ့ကပြောခဲ့တာတွေ အားလုံးဟာ အခြံအရံနိဒါန်းပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီချစ်တဲ့စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ တကယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ချစ်တာလား၊ အကြောင်းပြချက် မပါတဲ့ မေတ္တာနဲ့ ချစ်တာလား။ မဟုတ်သေးဘူးဆိုရင် အဲဒီလို မဟုတ်သေးဘူးလို့ သိရတာ သိပ်အကျိုးများတာပဲနော်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒါကိုမှမသိရင် ရှေ့ဆက်လို့ ဘယ်လိုမှမရတော့ဘူး၊ တကယ်စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာလုံးလုံးမဖြစ်နိုင်တော့ဘူးနော်။

တစ်ခါတစ်ရံလဲ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို တကယ်ကိုလုံးဝမျှော်လင့်ချက်မပါတဲ့ မေတ္တာနဲ့ စင်စင်ကြယ်ကြယ်လေး ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်ရတဲ့အခါမျိုးလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ရှိတဲ့အခါမှာ အဲဒီကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လိုများ နေသလဲလို့နော်။ ပြောပြဖို့တောင် လွယ်မယ်မထင်ပါဘူး၊ အင်မတန်ကျေနပ်ပြီးတော့ အင်မတန်အေးချမ်းပြီးတော့ လွတ်လပ်နေတာပဲနော်။

ကိုယ်က စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာနဲ့ ချစ်နိုင်ဖို့၊ ပေးနိုင်ဖို့က ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံးပဲ။ အင်မတန်ရင့်ကျက်တဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ အေးချမ်းတဲ့ သဘောထားကြီး

တဲ့ မေတ္တာစိတ်ကြီးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်က အားရစရာ ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံးပဲ။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေတဲ့လူအဖို့ ဆိုရင်တော့ ငါဟာ မေတ္တာရှင်ကြီးလို့ တွေးမှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ တွေးတဲ့အခါလဲ ရှိတော့ရှိတတ်ပါတယ်။ တကယ်သတိနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်မေတ္တာစိတ်ရဲ့ စင်ကြယ်မှုကိုမြင်တဲ့ အခါမှာ အင်မတန်အားရတယ်။ ဒီလို ချစ်တတ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုချစ်ရတာဟာ အင်မတန် ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ကိစ္စတစ်ခု၊ ဒါဟာတကယ်ရင့်ကျက် မှုပါပဲ။ တကယ်အသိဉာဏ်ကြီးမှ၊ တကယ် စိတ်နေသဘော ထားကြီးမှ ဒီလို ချစ်လို့ရတယ်။ အသိဉာဏ် မကြီးရင်၊ သဘောထား မကြီးရင် ဒီလိုစိတ်မျိုးနဲ့ ချစ်လို့မရဘူး။

ဒါကြောင့် တကယ်အဆင့်မြင်တဲ့ မေတ္တာမှာ အသိ ဉာဏ်ဟာ ပါနေတယ်။ ရင့်ကျက်မှု ပါနေတယ်။ မေတ္တာနဲ့ တွဲပြီး အဲဒီ အသိဉာဏ်နဲ့ ရင့်ကျက်မှုကိုပါ မြင်ရတယ်။ မေတ္တာစစ်ရဲ့သဘောကို ကြည့်ရင်းနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ လူကြီးဆန်တဲ့သဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ်ကို မြင်နေရ တယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီမေတ္တာရဲ့အေးချမ်းမှုကိုလဲ အပြည့် အဝ သိလို့ရတယ်။ အင်မတန် အေးချမ်းတာပဲ။ ဘာ အေးချမ်းတာနဲ့မှ မတူဘူး။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့ သတိသမာဓိကြောင့် ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိဖြစ်လို့ အေးတာကတစ်မျိုး၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုပြီးတော့ အနတ္တသဘောတွေကို မြင်ပြီး စွဲလန်းမှု လွတ်နေတဲ့အခါမှာ အေးချမ်းတာကတစ်မျိုး၊ အများသတ္တဝါတွေကို တကယ်လေးနက်တဲ့ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ ချစ်နိုင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပြီး ဖြစ်တဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ အေးချမ်းမှုက နောက်တစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်။ တစ်မျိုးစီပါပဲနော်။

တချို့က တရားအားထုတ်နေရင်တော့အေးချမ်းတယ်။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အေးချမ်းမှု မရှိတော့ဘူးလို့ တွေး ကြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သတိထားသင့်တာက 'ငါ လူတွေကို ဘယ်လို သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံနေတာလဲ'။ အဲဒီသဘောထားလေးကို အမြဲတမ်း ကြည့်ကြည့်ပေး မယ်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ပိုပြီးတော့ သဘောထားပြည့်ဝလာလိမ့်မယ်။ သဘောထားကြီးလာမယ်၊ အသိဉာဏ်ကြီးလာမယ်။

အဲဒီလို ကိုယ်က မေတ္တာနဲ့နေနိုင်လေလေ၊ ဝိပဿနာ တရားဘက်ကလဲ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေလေလေပဲ။ ဒီနှစ်ခု ဟာ တစ်ခုကိုတစ်ခု အထောက်အကူပေးတယ်။ ကိုယ်က တရားအားထုတ်လို့ အေးချမ်းလာလေလေ ပိုပြီးတော့ ချစ်တတ်လာလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ပိုပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်

တဲ့ လွတ်လပ်တဲ့မေတ္တာနဲ့ ချစ်နိုင်လေလေ တရားဘက်က
လဲ ပိုပြီး အထောက်အကူရလေလေပဲ။

တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးနေရင် တရားထိုင်လို့
မရဘူးနော်။ ဘယ်သူ့အပေါ်မှ စိတ်မဆိုးဘဲ အားလုံးအပေါ်
မှာ မေတ္တာစိတ်ထားနိုင်တယ်ဆိုရင် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း
တရားအားထုတ်လို့ရတယ်။ သမာဓိသိပ်ကောင်းတယ်။ ပြီး
တော့ ကိုယ့်သဏ္ဍာန်မှာဖြစ်တဲ့ မေတ္တာစိတ်ဟာ ကိုယ့်စိတ်
နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ပြီးတော့ အားဖြည့်ပေးလိုက်တယ်။
အဲဒီတော့ မေတ္တာဆိုတာဟာ ကိုယ့်စိတ်အတွက် အာဟာရ
တစ်မျိုး ပြန်ဖြစ်သွားတယ်နော်။ သူတစ်ပါးအတွက်လဲ
အာဟာရ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အတွက်လည်း အာဟာရဖြစ်
တယ်။ သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကိုချစ်ရင် အင်မတန် ပျော်ပြီး
တော့ အင်မတန် အားရှိတယ်။ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မချစ်ပါ
လားလို့ဆိုရင် အားငယ်တာပဲနော်။

သူ့သဘောနဲ့သူ ကြီးပွားတိုးတက်ပါစေ။

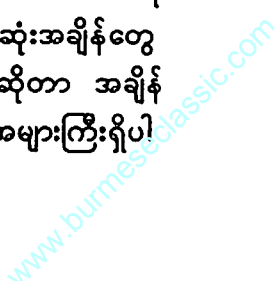
Others are allowed to grow on their own
term.

တစ်ဖက်သားအပေါ် သူ့အလိုဆန္ဒအတိုင်း ကြီးပွား
တိုးတက်ခွင့်ပြုတယ်။



မိဘနဲ့သားသမီး သဘောထားအယူအဆအတူတူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဆရာနဲ့တပည့် သဘောထားအယူအဆ အကြိုက်အတူတူမဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူ့စရိုက်၊ သူ့ဝါသနာ၊ သူ့ဗီဇ၊ သူ့အထုံ၊ သူ့ပါရမီနဲ့သူလာကြတာပါ။ သူ့သဘောနဲ့သူ ကြီးပွားပါစေ။ သူ့ဝါသနာပါတာ၊ သူ့သဘောကျတာ သူလုပ်ပါစေ။

တချို့မိဘတွေဟာ သားသမီးကို ချစ်တော့ချစ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မချစ်တတ်ကြဘူး။ ကိုယ့်သားသမီးက ဆရာဝန်လိုင်းကို ဝါသနာမပါဘဲနဲ့ မိဘက အတင်းအကျပ် ဒါမလုပ်မနေရဆိုပြီးတော့ လုပ်ခိုင်းတယ်။ တချို့သားသမီးတွေက မိဘကျေနပ်ပါစေတော့ဆိုပြီးတော့ မိဘအကြိုက်ကို လိုက်လုပ်ပေးတယ်။ အင်မတန် သြဇာအာဏာကြီးတဲ့ တစ်ချက်လွှတ်အမိန့်ကြီးနဲ့ အာဏာပေးတဲ့ မိဘကို မလွန်ဆန်နိုင်လို့ လုပ်ရတာလဲရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆရာဝန်ဘွဲ့ရတဲ့အခါမှာ ဝမ်းသာသလားဆိုတော့ ဝမ်းမသာဘူးတဲ့၊ သူတို့လိုချင်လို့ လုပ်ပေးလိုက်တာပဲတဲ့။ ဒီအလုပ်ကို လုပ်ချင်လားဆိုတော့ မလုပ်ချင်ဘူးတဲ့၊ ဝါသနာမပါဘူးတဲ့။ အချိန်တွေ အများကြီးပေးရတယ်။ အချိန်ဆိုတာဘဝပဲ။ ဘဝကို ပါ ပေးလိုက်ရတာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံးအချိန်တွေ ကုန်ပြီးခါကျမှ နောက်တစ်ခုကို ထပ်လုပ်ဖို့ဆိုတာ အချိန်သိပ်မပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုလူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့ ပြောပြတာပါ။



ကိုယ့်သားသမီးကို ချစ်တယ်ဆိုရင် ဘယ်အချက်သူ့မှာ အားသာတယ်ဆိုတာ ကြည့်ရမယ်။ သူလုပ်ချင်နေတဲ့ကိစ္စ ဟာ ဂုဏ်သိက္ခာ မထိခိုက်ဘူး၊ အကျင့်စာရိတ္တ မထိခိုက် ဘူး၊ ကျန်းမာရေး မထိခိုက်ဘူး၊ အသက်အန္တရာယ် မဖြစ် ဘူးဆိုရင် လုပ်ပါစေ။ ခွင့်ပြုနိုင်ရမယ်နော်။ မိဘနဲ့ အကြိုက်ချင်း မတူသော်လဲဘဲ ကျေကျေနပ်နပ် ခွင့်ပြုနိုင်ရ မယ်။ သူတို့ဟာသူတို့ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစ၊ အရည်အချင်းနဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်ပါစေ။

တကယ်တမ်း စဉ်းစားကြည့်ရင် လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်က ဘယ်အချိန်မှာ တကယ်အချစ်ခင်ဆုံး ဖြစ် မလဲဆိုတော့ သူလဲသူ့အားသူ့ကိုးနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ်လဲကိုယ့် အားကိုးကိုးနိုင်တဲ့သူ၊ သူမရှိလဲ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်အဓိပ္ပာယ် ရှိရှိ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနေသွားနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ်မရှိလဲ သူ့ဘဝသူ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ် ချမ်းချမ်းသာသာနေသွားနိုင် တဲ့သူ၊ ဒီလိုလူနှစ်ယောက်ရဲ့ချစ်ခြင်းသာလျှင် တစ်ယောက် ကိုတစ်ယောက် တကယ်အစစ်အမှန် ချစ်တယ်လို့ ပြောလို့ ရမယ်။ သားသမီးနဲ့မိဘ၊ ဆရာနဲ့တပည့်၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း၊ လင်မယားချင်းစတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ တစ်ဦးစီဟာ သီးခြားကိုယ်ပိုင်ဘဝရှိမှ အကောင်းဆုံးဆက်ဆံ ရေး ဖြစ်မယ်။

They always remember that it is an immense privilege for others to allow them to be part of their life, a gift others bestow on them not something they can rightfully claim for themselves.

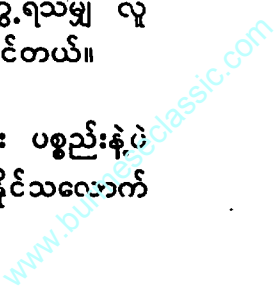
သားသမီးနဲ့ မိဘကိုပဲ ဥပမာအနေနဲ့ အလေးထားပြီး ပြောချင်ပါတယ်။ ဆရာတပည့်လဲ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ တချို့ဒကာကြီးတွေမှာ သူတို့အဖေက သူတို့ဆီမှာသား အဖြစ်နဲ့ ပြန်ဝင်စားနေတာရှိတယ်။ ရန်ကုန်မှာလဲရှိတယ်။ မန္တလေးမှာလဲရှိတယ်။ ရန်ကုန်မှာရှိတာကတော့ သူ့ချွေးမ ဆီမှာ သားပြန်ဖြစ်တယ်။ သူတို့အရင်ဘဝတွေကို ပြန် မှတ်မိကြတယ်။ တော်တော်အံ့ဩစရာ၊ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်။

ဘာဖြစ်ဖြစ် အခုဘဝမှာ အဖေဖြစ်နေရတဲ့လူဟာ သူ့ သားကိုပြန်ကြည့်ရင် ဒါဘယ်သူလဲမေးရင် အရင်ဘဝတုန်း က ငါ့အဖေဖြစ်ခဲ့တဲ့သူလို့ မြင်မယ်။ အရင်ဘဝတုန်းက အဖေရဲ့ကျေးဇူးကို အမှတ်ရရင် သူ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဒီ သားကိုပြုစုရမယ်။ ကိုယ်က သူ့အကျိုးကို ဆောင်ရွက်ခွင့် ရနေတာနော်။ ကိုယ့်သားလာဖြစ်ရတာဟာ တကယ်တော့ ကိုယ့်အတွက် ကံထူးလို့ပါ။ အဖေကျေးဇူးကို အရင်ဘဝ တုန်းကလည်း အထိုက်အလျောက် ပြန်ဆပ်ခွင့် ရချင်လဲရ

ခဲ့မှာပါ။ သို့သော် အခု ကိုယ့်သားလာဖြစ်ရတော့ သူ့ကို လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် အရည်အချင်းရှိ တဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင်၊ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ စဉ်းစားတတ် တွေးတတ်ခေါ်တတ်အောင်၊ ဆုံးဖြတ်တတ်တဲ့လူ၊ လုပ်ရဲ ကိုင်ရဲတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင်၊ မိမိအကျိုး အများ အကျိုးကိုဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင်၊ တရားတွေ အားထုတ်ပြီးတော့ ရင့်ကျက်အေးချမ်းတဲ့သူ၊ လွတ်လပ်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားအောင် ကိုယ့်အနေနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး အထောက်အကူပေးနိုင်ရင် သိပ်ကောင်း တယ်။ အခုကိုယ့်သားလာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီအခွင့်ထူးကြီး ကို ရပြီ။ ဒီလိုလုပ်ပေးခွင့်ရလာတာဟာ အခွင့်ထူးကြီး တစ်ခု၊ အင်မတန်ဝမ်းသာစရာကောင်းလိုက်တာလို့ တွေးရ မှာနော်။

လူတိုင်းလိုလိုပါပဲ- တကယ်တော့ မမှတ်မိကြလို့ပါ။ တစ်ဘဝမဟုတ် တစ်ဘဝမှာတော့ မိဘနဲ့သားသမီး၊ ဆရာ နဲ့တပည့် တော်ခဲ့ကြမှာပါ။ သံသရာမှာ မတော်စပ်ဘူးတဲ့ သူ မရှိပါဘူးလို့ ဘုရားဟောထားတာရှိတယ်။ အဲဒီ သဘောလေးကို ပြန်ဆင်ခြင်မိတဲ့အခါမှာ တွေ့ရသမျှ လူ တိုင်းကို ကျေးဇူးဆပ်ချင်တဲ့သဘော ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သူ့ကိစ္စတစ်ခုခုကို ကိုယ်ကတတ်နိုင်တုန်း ပစ္စည်းနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အကြံဉာဏ်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက်



အတတ်နိုင်ဆုံး လုပ်ပေးလိုက်ရတာဟာ ငါ့အတွက် အခွင့်
ထူးကြီးတစ်ခုကို ရတာပါလားလို့ ခံစားကတ်ရင် ဘယ်
လောက်များကောင်းမလဲ၊ ဘယ်လောက်ကျေနပ်စရာကောင်း
မလဲနော်၊ ဒါဟာ ရပိုင်ခွင့်တစ်ခုမဟုတ်ဘူး၊ အခွင့်ထူး
တစ်ခု ရတာပါ။

ဒီလို သဘောထားမျိုးနဲ့ လူတိုင်းကို ဆက်ဆံနိုင်ရင်
ဘယ်လိုများနေမလဲ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးဟာ ဘယ်လောက်
ကျေနပ်စရာ ကောင်းလိုက်မလဲလို့နော်။

အခု လူတွေမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ကောင်းကောင်းမရကြ
ဘူးဆိုတာဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သဘောထားမပြည့်ဝကြ
လို့ပါ။ စားဝတ်နေရေးကြောင့် ပင်ပန်းတာတော့ရှိပါတယ်။
ဒါပေမယ့် ဒါက နည်းနည်းပါးပါးလောက်ပါ။ သေချင်
လောက်အောင် စိတ်ညစ်ရတာဟာ စားဝတ်နေရေးကြောင့်
ဖြစ်တာ အင်မတန်နည်းတယ်၊ သေချင်လောက်အောင်
စိတ်ဆင်းရဲရတာဟာ ဆက်ဆံရေးမှာ သဘောထားမမှန်လို့
ပါနော်။ ဆက်ဆံရေး မပြေလည်လို့ပါ။ တစ်ယောက်ကို
တစ်ယောက် အထင်လွဲကြလို့ပါ။

သဘောထားမှန်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ဒီလို
သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ နေသွားမှသာ တရားအားထုတ်တဲ့
နေရာမှာလဲပဲ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ တိုးတက်သွားနိုင်တယ်။

တရားဘက်ကတိုးတက်ချင်ရင် သဘောထားကြီးမှဖြစ်မယ်။
သဘောထားကြီးဖို့ဆိုတာ မေတ္တာကြီးမှ သဘောထားကြီး
နိုင်တယ်။ ကရုဏာလဲကြီးမှ၊ သည်းခံနိုင်မှ၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်
မှ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ မေတ္တာထဲမှာ ခြုံပြီး
တော့ ပါနေပါတယ်။

ကိုယ်ကျိုးစွန့်လေလေ ပိုချစ်ခံရလေလေ

The more they give of themselves the more
there is to give.

သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပိုပေးနိုင်လေလေ ပေးစရာပိုရှိလာ
လေလေပဲ။

သတိမပါရင်၊ သဘောထားသေးရင် သူတစ်ပါးရဲ့ဘဝ
ကို ချုပ်ကိုင်ထားရတာကို သဘောကျတယ်။ အားရှိတဲ့၊
powerful ဖြစ်တဲ့ ခံစားရမှုမျိုးကိုရတာကိုး...။ သူ
တစ်ပါးအပေါ်မှာ အနိုင်ကျင့်တာ၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်တာ
(power play)ဆိုတာဟာ တကယ်တော့ စိတ်အားရှိတဲ့
(powerful)နဲ့ တခြားစိပ်နော်။ အနိုင်ကျင့်တာ၊ ဖိနှိပ်ချုပ်
ချယ်တာ (power play)ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က စိတ်အားငယ်
ခြင်း (powerless)လို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်တယ်။ စိတ်ဓာတ်

အင်အားကြီးတဲ့သူ၊ သဘောထားကြီးတဲ့သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မနိုင်ချင်ဘူး။ ဘယ်သူ့အထက်ကမှ မနေချင်ဘူး။ သူများတွေက ချစ်လွန်းလို့ ရိုသေလွန်းလို့ လေးစားလွန်းလို့ပါဆိုပြီး ခေါင်းပေါ်တင်ထားတောင်မှ သူတို့မနေချင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သဘောထားသေးတဲ့သူဟာ သူများကို ကုပ်ခွပြီးတော့ စီးထားချင်တယ်။ အထက်စီးကနေ ပြောဆိုဆက်ဆံချင်တယ်။ သူများက ကိုယ့်ကို ရိုသေလေးစားနေတဲ့ ပုံမျိုးပြနေမှ ကျေနပ်နေတတ်တယ်။

The more others give their life the less they want.

တစ်ဖက်သားက သူတို့ဘဝကို ပေးလေလေ သူတို့က လိုချင်မှု နည်းလေလေပဲ။

ကိုယ်က ဆရာကြီးနေရာ၊ အာဏာရှင်နေရာကို နေချင်လို့ မဟုတ်ဘဲ မေတ္တာကရဏာကြီးကြီး၊ ဉာဏ်ပညာကြီးကြီး၊ သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် စိတ်သဘောထားပြီး အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်တယ်။ တကယ့်ကို အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ချင်လို့ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့အခါမှာ သူတစ်ပါးက လိုလိုချင်ချင်ပဲ ကိုယ့်ကို နေရာပေးတယ်၊ တိုင်ပင်တယ်၊ ဘာလုပ်သင့်သလဲ၊ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲဆိုတာ တိုင်ပင်တယ်။ တစ်နည်းအား

ဖြင့် သူတို့ ဘဝထဲမှာ အင်မတန်အရာရောက်တဲ့နေရာကို ကိုယ့်ကို ပေးလိုက်တယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကို အခွင့်အာဏာ (power)ပေးတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ် မေတ္တာကြီးတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ကြီးတဲ့သူဟာ အဲဒီ (power)ကို မလိုချင်ဘူး။

The less they think about themselves the more others love them.

သူတို့ကိုယ်ကျိုးကို စွန့်လေလေ တခြားလူတွေက သူတို့ကို ပိုချစ်လေလေပဲ။

အများအကျိုးဆောင်ရွက်ရလို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ “ငါ က အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်တဲ့လူကြီး၊ ငါဟာ မေတ္တာရှင်ကြီး”လို့ သူတို့မတွေးဘူးတဲ့။ ဆောင်ရွက်သင့် တာကို ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်တယ်။ ငါတော့ ဘယ်သူ့ အကျိုးစီးပွားအတွက် ဘာတွေဘယ်လို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီဆို တာကို လိုက်ပြီးတော့ ပြောမနေဘူး။ ကြွားမနေဘူး။ ရင်ဘတ်မှာ တံဆိပ်ကြီး မလိုချင်ဘူး။ လူမသိသူမသိဘဲ နေသွားချင်တယ်။ လုပ်ချင်တယ်။

အဲဒီလို သူတို့က ဂုဏ်မဖော်လေလေ အများက သူတို့ကို ပိုချစ်လေလေပဲ။ ချစ်တာကို လိုချင်လွန်းရင် မရ

ဘူးနော်။ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးပြီး ဂုဏ်
 ဖော်လွန်းရင် သူများ ကျေးဇူးမတင်တော့ဘူး။ မလို
 ချင်ရင် အလိုအလျောက်ရတယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒါတွေရ
 အောင် ငါ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ၊ ဘာလုပ်ရအုံး
 မလဲလို့ တွေးရင် လိုချင်တဲ့အဓိပ္ပါယ်ပဲ ဖြစ်သွားပြန်ရော။
 ဒါကြောင့် ဘာမှ မမျှော်လင့်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။

ကိုယ်က ကိုယ့်အကျိုးမပါဘဲနဲ့ လုပ်ပေးနေတယ်၊
 ဒါပေမယ့် သူတို့က သူတို့အကျိုးအတွက်ပဲ ကြည့်တယ်
 ဆိုရင်တောင်မှ လက်ခံရအုံးမှာပဲ။ ရှေ့ဆက်ပြီး တတ်နိုင်
 သလောက် ဆောင်ရွက်ပေးရအုံးမှာပဲ။ ဒါမှ တချိန်ကျရင်
 သူတို့သဘောပေါက်သွားပြီး ကိုယ့်လိုသဘောထားမျိုးထား
 နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်သွားမယ်။ ကိုယ့်တပည့်သားသမီးတွေ
 မှားသွားရင်လဲ သိပ်ရှက်ကြောက်သွားအောင် မပြောသင့်
 ဘူး။ ခေါင်းငုံ့သွားအောင် မလုပ်သင့်ဘူး။ သူ့ရဲ့အမှားကို
 လက်ခံရမယ်၊ သည်းခံရမယ်၊ နောက်တစ်ခါထပ်မမှားအောင်
 သင်ပြပေးရမယ်၊ အမှားထဲက သင်ခွန်းစာယူတတ်အောင်
 မေတ္တာနဲ့စေတနာနဲ့ ညွှန်ပြပေးရမယ်။ 'အမှားအတွက်
 ရှက်ဖို့မလိုဘူး၊ ကြောက်ဖို့မလိုဘူး၊ ဆက်လုပ်ပါလို့ အား
 ပေးရမယ်။ လူဆိုတာ မှားတတ်တာပဲ။ ဆရာလဲ မှား
 တတ်တာပဲ၊ တပည့်လဲ မှားတတ်တာပဲ။ မှားခြင်းကိစ္စ
 မှာ ဘယ်သူမှားတယ်ဆိုတာက အရေးမကြီးဘူး။ ဆရာ

မှားသွားရင် မှားသွားတယ်လို့ ပြောရဲရမယ်။ ဒီအတွက် ရှက်စရာမလိုဘူး။ ကြောက်စရာမလိုဘူး။ ဒီအချက်ကို လူကြီးနေရာရောက်နေတဲ့လူတွေ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ ဒီလိုသဘောထားတွေ ရှိမှ လူ့ဘောင်လောကကြီး တိုးတက်မယ်။



ဘုန်းဘုန်း ခဏ ခဏပြောဖူးတဲ့ ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြအုံးမယ်။ သူ့နာမည်က Dr. Alexander Fleming ပင်နယ်ဆလင်ကို တီထွင် ခဲ့တယ်။ နှစ်ပေါင်း(၂၀)ကျော်လောက် research လုပ်ပြီး မှ တွေ့ရှိခဲ့တာပါ။ ပင်နယ်ဆလင်ကိုရတဲ့အခါမှာ သူက- 'မည်သူမဆို လွတ်လပ်စွာထုတ်လုပ်နိုင်သည်'တဲ့။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ 'အများကြီးထုတ်လုပ်မှ ဈေးပေါသွားမယ်၊ ဒါမှ ဆင်းရဲတဲ့လူတွေ သုံးနိုင်မယ်'တဲ့။ ဒီဘုန်းဘုန်း ငယ် ငယ်ထဲက သူ့အကြောင်းဖတ်ဖူးပြီးတော့ သူ့ကို လေးစားခဲ့ တယ်။ အခုထိ သူ့ကိုဂုဏ်ပြုတုန်းပါပဲ။ ပင်နယ်ဆလင်ကို သူတစ်ယောက်ထဲထုတ်လုပ်ရင် ကမ္ဘာမှာ အချမ်းသာဆုံး ဖြစ်သွားမှာနော်။ ဒါပေမဲ့ သူ ဒီအခွင့်အရေးကို မယူဘူး။ သူဟာ microbiologist ဘဝနဲ့ပဲ သူ့တက္ကသိုလ်မှာ နေ သွားတယ်။ သိပ်ချမ်းချမ်းသာသာကြီး နေမသွားဘူး။ ဒီလို လူတွေ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အများကြီးရှိပါတယ်။ တကယ့် ပါရမီရှင်တွေလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ကိုယ်သာ သူ့နေရာမှာဆိုပြီး စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ မသုံးမဖြစ်တဲ့ ဆေးဝါးတစ်ခုကို နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်လောက် research လုပ်ထားပြီးမှ တွေ့တယ်။ ဆေးဝါးကလဲ အသက်နဲ့ပတ်သက်နေတယ်။ အဲဒါကို ဘယ်သူမဆို ထုတ်လုပ်နိုင်သည်လို့ ပေးနိုင်မလား။ ဘုန်းဘုန်းတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသေချာပါဘူး။ သူကတော့ အများအကျိုးကို တကယ်လိုလိုလားလား ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်တယ်။ ဘာမှ ပြန်ပြီး မမျှော်လင့်ဘူး။ သူ့ကြောင့် ကြီးပွားချမ်းသာတဲ့ အကျိုးခံစားရတဲ့လူတွေဟာ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာတောင်မှ သူ မသိဘူး။ သိဖို့လဲ မလိုဘူး။ သူ့သဘောကတော့ အကျိုးရှိတယ်ဆိုရင် ပြီးတာပဲ။ ဒီလို ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မပါဘူးဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ဖို့ခဲယဉ်းပါတယ်။ သို့သော် ဖြစ်နိုင်သလောက် ဖြစ်အောင်တော့ ကြိုးစားချင်ပါတယ်။



လူငယ်တစ်ယောက် လူကြီးဖြစ်လာဖို့

They actively look out for the welfare of others, nurturing them, encouraging them, and empowering people to grow and discover their own strength.

သူတို့ဟာ သူတစ်ပါးကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အကျိုးပြုချပါ့မလဲဆိုတာကို အမြဲစဉ်းစားလေ့ရှိတယ်။ သူတို့ဘာသာ

သူတို့ ကြီးပွားတိုးတက်အောင် ကြံစည်စဉ်းစားတတ်အောင် အားပေးလေ့ရှိတယ်။ လေ့ကျင့်ပြုစုပေးလေ့ရှိတယ်။ သတ္တိရှိအောင် လုပ်ပေးလေ့ရှိတယ်။

ဒီအချက်က အားလုံးမြို့ပြီးတော့ ပြောတဲ့စကား ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘဆိုရင်လဲ သားသမီးကို ကြည့်ပြီးတော့ သူ့မှာ ဘယ်လိုဝါသနာတွေ ရှိတယ်၊ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးကိုလုပ်ရင် သူကြီးပွားမလဲဆိုတာ အမြဲတမ်း လေ့လာနေတတ်တယ်။ ကိုယ်ခိုင်းချင်တာကို အတင်းအကျပ်မခိုင်းဘူး။ သူတို့ဝါသနာဗီဇအရ အားသန်တဲ့အပိုင်းကို အမြဲကိုအားပေးလေ့ရှိတယ်။ အားပေးတတ်ဖို့ အင်မတန်လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်တဲ့လူတွေကို အားပေးဖို့လိုပါတယ်။ သူတို့ဟာ လူကြီးလောကကြီးထဲကို ဝင်တိုးရမှာနည်းနည်းကြောက်တယ်။ မရဲကြဘူး။ ဒီကြားထဲလူကြီးတွေက ခဏခဏ အော်နေငေါက်နေရင် ဝင်မတိုးရဲတော့ဘူး။



လူငယ်တစ်ယောက် လောကကြီးထဲမှာ လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင်၊ လူရာဝင်လာအောင်၊ သူ့အကျိုး အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် အများကြီးအားပေးဖို့လိုပါတယ်။ သူတို့ကို အထင်သေးပြီးတော့ မင်းတို့ အလကားကောင်ပဲ၊ မင်းတို့အသုံးမကျဘူး၊

မင်းတို့ ဘာနားလည်လို့လဲ စသည်ဖြင့် ပြောပါများ
လာရင် ဒါဟာ စိတ်ဓါတ်ကျအောင် ပြောသလို ဖြစ်
သွားတယ်။ ဒါဆိုရင် ချစ်ရာမရောက်တော့ဘူး။
ဘယ်လောက် သူ့မှာ အားနည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက်ရှိရှိ
အားကောင်းတာလေးတွေကို ရှာရှာပြီးတော့ အားပေးနေ
ရမယ်။

စိတ်ပညာ (psychology)မှာ ရွေးချယ်၍ အားပေး
ခြင်း (selective reinforcement)ဆိုတဲ့ သီအိုရီတစ်ခု
ရှိတယ်။ လူမှာရှိတဲ့ကောင်းတာကို ခဏ ခဏ အားပေးလို့
ရှိရင် အသိအမှတ်ပြုလို့ ရှိရင် ပိုကောင်းလာတယ်။ ပိုလုပ်
ချင်လာတယ်။ မကောင်းတာကို ခဏခဏ ထောက်ပြပြီး
တော့ အပြစ်တင်နေရင် ကြာရင် ဘာမှမလုပ်ချင်တော့ဘူး
တဲ့-နော်။



လူတစ်ယောက်ကို လူဆိုး နာမည်ပေးလိုက်ရင် သူ
ကိုယ်သူ လူဆိုးလို့ လက်ခံလိုက်ပြီး သူ့ကောင်းဖို့တောင်မှ
မကြိုးစားတော့ဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ ကောင်းတာကို များများ
အသိအမှတ်ပြုပေးပါ၊ အားပေးပါလို့။ လောကကြီးမှာ လူ
တော်လူကောင်းတွေ အများကြီး လိုအပ်နေပါတယ်။

သားသမီးတွေ နည်းနည်းကြီးလာပြီဆိုတာနဲ့ လုပ်ပိုင်
ခွင့်ကို ပေးပါ။ ဒါမှ ချစ်ရာရောက်တယ်။ တချို့ ကံစွ

တွေမှာ 'သား...ဒါလေး သွားလုပ်ကြည့်စမ်းပါ' လို့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ဘုန်းဘုန်းလဲ ဒီလိုပဲ စမ်းစမ်းပြီးတော့ လုပ်ခိုင်းတာပဲ။ မရဲတရဲနဲ့ သူတို့ဟာသူတို့ လုပ်ရင်းနဲ့ တတ်လာတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှု ပိုပြီးတော့ တိုးလာတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို လုပ်ပိုင်ခွင့် (power) ပေးပါ။ တပည့်ဆိုလဲ ဒီလိုပါပဲ။ ဆရာကချည်း အကုန်သိမ်းကျုံးလုပ်ပြီးတော့ 'မင်းတို့ ဘာတတ်လို့တုန်း' လို့ အပြစ်တင်နေရင် တပည့်ကိုချစ်ရာ မရောက်တော့ဘူး။ 'ဒီကိစ္စတော့ မင်းတာဝန်ယူပြီးတော့ မင်း စိတ်ကူးရသလို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ကြည့်ကွာ၊ မတော်လို့ လွဲသွားရင်လဲ ကြိုးစားပြီး ပြုပြင်သွား' လို့ ခွင့်ပြုရမယ်။

လူငယ်တွေဆိုတာ ကိုယ့်မှာ ဘယ်အချက်တွေ အားသာတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိဘူးနော်။ သိဖို့ရာ မလွယ်ဘူး။ လုပ်ရင်း လုပ်ရင်းနဲ့မှပဲ တဖြည်းဖြည်း သိလာရတယ်။ အဲဒီတော့ သူတို့ရဲ့ အရည်အချင်း၊ သူတို့ရဲ့ အားကောင်းတဲ့အချက်ကို သူတို့ဟာသူတို့ ရှာတွေ့အောင် ခွင့်ပြုထားရမယ်နော်။

Good parents want what is best for the children.

ကောင်းတဲ့မိဘတွေဟာ သားသမီးအတွက် ဘယ်ဟာ အကောင်းဆုံးလဲဆိုတာကိုပဲ အမြဲတမ်းစဉ်းစားတယ်။

အဲဒါကိုပဲ လုပ်ဖို့ရာအားပေးတယ်၊ တိုက်တွန်းတယ်။ ကိုယ့်ကို ခွဲခွာသွားတာ သူ့အတွက်အကောင်းဆုံးဆိုရင်လဲ ကိစ္စမရှိဘူး၊ သွားတော့လို့ စွန့်နိုင်ရမယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ မေတ္တာလို့ ပြောနေကြတာဟာ ငါ့အနားမှာနေဘယ်မှမသွားနဲ့၊ နင်မရှိရင် ငါနေလို့မဖြစ်ဘူး။ ဒါတင်မကဘူး၊ သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ငါမရှိရင် နင်နေလို့ မရအောင် လုပ်ထားလိုက်တယ်။ မိဘနဲ့သားသမီး၊ လင်နဲ့မယား ဒီလိုပဲ ငါမရှိရင်နေလို့မဖြစ်အောင် လုပ်ထားလိုက်တယ်။ မလုပ်တတ်၊ မကိုင်တတ်၊ မသွားတတ်၊ မလာတတ်၊ မပေါင်းတတ်၊ မသင်းတတ်အောင် လုပ်ထားလိုက်တယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ သေသေချာချာ စဉ်းစားထားတာတော့ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုလုပ်မိရက်သား ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ အဲဒါ ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့သဘောပါ၊ သူ့အကျိုးကိုကြည့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အကျိုးကို ပြန်လိုလားနေတာ၊ သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပေးနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်နေတာ။ ဒီလိုဆို ချစ်ရာမရောက်ပါဘူး။ ဒါတွေဖြစ်တတ်လို့ ပြောနေတာပါ။ လေးလေးနက်နက် ရိုးရိုးသားသား စဉ်းစားပါ။

ချစ်တာကို ပြဖို့လိုပါတယ်။

To love is a productive activity.

ချစ်တယ်ဆိုတာဟာ အကျိုးတရား ဖြစ်ထွန်းလာ အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ စိတ်စေတနာပါ။

ဒါကြောင့် မေတ္တာဟာ မနောက်တစ်ခုထဲနဲ့ မရဘူး။ မေတ္တာမနောက် ရှိသလို မေတ္တာဝစီကံလည်း ရှိရအုံးမယ်၊ မေတ္တာကာယကံလဲ ရှိရအုံးမယ်။ 'စိတ်ထဲကတော့ ချစ်ပါတယ်၊ ပါးစပ်ကတော့ ဘာမှမပြောဘူး'လို့ နေကြတာတွေလဲ တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်ပြုလာကြပြီး နှစ်ပေါင်း (၂၀-၃၀)ကြာတဲ့အခါမှာ ချစ်တယ်လို့ ဘယ်တော့မှမပြောတော့ဘူး၊ ပြောဖို့မလိုတော့ဘူးလို့ ထင်သွားကြတယ်။ စိတ်ထဲကချစ်တာပဲ တော်ပြီပေါ့လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဘယ်လောက် အသက်ရှည်ရှည်နေရနေရ အသက်(၈၀-၉၀)ဘဲ နေရနေရ၊ ဒီချစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောဖို့လိုပါတယ်။ ချစ်ကြောင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အပေါ်ယံလေး၊ ပါးစပ်ဖျားလေးက ပြောရင်တော့ မရဘူး။ စိတ်ထဲက လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ပြောမှ၊ ဒီအသံကြားရတာလောက် နားဝင်ချို့တာမရှိဘူး။ အင်မတန်နားဝင်ချို့တယ်။

သားသမီးကိုလဲပဲ ငယ်ငယ်တုန်းက ပွေ့ပွေ့ပိုက်ပိုက် နမ်းလိုက်၊ ရှုံ့လိုက်၊ ချစ်တယ်၊ ချစ်တယ် ခဏခဏ ပြောလိုက်နဲ့၊ အသက်(၁၄-၁၅)နှစ်အရွယ်လောက်ရောက်လာရင် မပြောတော့ဘူး၊ မပြတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ကလေးတွေ စိတ်ထဲမှာ သံသယဝင်လာတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ချစ်ပုံရပါတယ်၊ ခုတော့ ချစ်မှချစ်သေးရဲ့လား မသိပါဘူးလို့ တွေးမိလာတယ်။ ဒီကြားထဲက မိဘမကြိုက်တာ နည်းနည်းလုပ်မိရင် ဒေါသတွေဖြစ်၊ စိတ်တွေတို၊ မြင်လိုက်တာနဲ့ မျက်နှာထားကြီး တင်းပြီးတော့နေတယ်။ ချစ်တဲ့အမူအရာ နည်းနည်းလေးတောင် မပြတော့ဘူး။ မေတ္တာ ငတ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုနေလို့ မဖြစ်ဘူး၊ ဘယ်လောက် အသက်ကြီးကြီး ချစ်တယ်ဆိုတဲ့အမူအရာကို ပြဖို့လိုတယ်၊ ချစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောဖို့လိုပါတယ်။ ရှက်မနေကြပါနဲ့၊ ပြောသာပြောလိုက်ကြပါ။

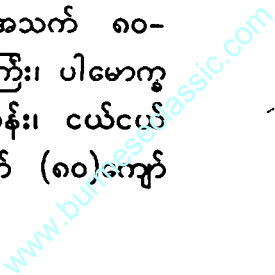
ဘုန်းဘုန်းကတော့ လောကီကိုလဲ အများကြီး ခြံပြီး တော့ စဉ်းစားပါတယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေ အားလုံး ဘဝမှာ အဘက်ဘက်က သာယာစိုပြေစေချင်တယ်။ အင်မတန် ပြည့်စုံအေးချမ်းစေချင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်သတ်ကြီး မဟုတ်ပါဘူးနော်။

အင်မတန်လေးနက်တဲ့ စာပေကျမ်းဂန်တွေ အများကြီးရေးခဲ့တဲ့ ပညာရှိကြီး တစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက သူ့



တပည့်လေးကို ပြန်ယူထားတာ။ သူ့တပည့်လေးကိုယူတုန်းက အဲဒီတပည့်လေးက ဘယ်လောက်ထိအောင် ငယ်သလဲဆိုရင် လက်ထပ်စာချုပ်ချုပ်ဖို့လာတဲ့အချိန်မှာ သူ့လက်ထဲမှာ roller-skater လေး ဆွဲထားသေးတယ်တဲ့။ လက်ထပ်ဖို့လာတာကို roller-skater နဲ့ လာတယ်။ ကလေးလိုစိတ်လေးနဲ့နော်။ အဲဒီတပည့်ကလေးကို သူ အင်မတန်ချစ်တယ်။ သူ့ဇနီးဖြစ်လာတော့ သူ့အမျိုးမျိုးသင်ပေးတယ်။ နောက်ဆုံး သူ့ဇနီးဟာ ဘယ်လောက်ထိဉာဏ်ကြီးလာသလဲဆိုရင် သူ့နဲ့တန်းတူရည်တူ ကျွမ်းဂန်ပြုစုနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ကျွမ်းပြုတဲ့အခါမှာ နှစ်ယောက်စလုံး နာမည်ထည့်ရတော့တာ။ ပထမတော့ သူ စာရေးတော့မယ်ဆိုရင် သူ့ဇနီးကို ဘယ်စာအုပ်ရှာပေးပါအုံးဆိုရင် သူ့ဇနီးက ရှာပေးရတယ်။ ဘယ်အကြောင်းအရာ ရေးချင်လို့ အချက်အလက်တွေ ရှာထားစမ်းပါဆို ရှာပေးတယ်။ နောက်ပိုင်း ဒီလိုလုပ်လာရင်းနဲ့ သူ့ကိုယ်တိုင် ဝင်ရေးလာတယ်။ ဒီပညာရှိကြီးက ခွင့်ပြုတယ်၊ အားပေးတယ်။ ဒါ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်နော်။ နောက်ဆုံးကျတော့ သူ့ဇနီးဟာ ကျွမ်းပြုနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတဲ့ ပညာရှင်ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးဟာ အသက် ၈၀-ကျော် ၉၀-နီးပါး ရောက်လာတော့ ဒီအဖိုးကြီး၊ ပါမောက္ခကြီးက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ 'နုပျိုတုန်း၊ ငယ်ငယ်တုန်းက ချစ်တဲ့မေတ္တာထက် အခု အသက် (၈၀)ကျော်



အဖိုးကြီး အဖွားကြီး ဖြစ်ခါမှ ချစ်တဲ့မေတ္တာက ပိုပြီးတော့
နက်ရှိုင်းပါတယ်၊ လေးနက်ပါတယ်'တဲ့။

ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ တဏှာပေမနဲ့ချစ်တာပါ။ အခု
တော့ တကယ် သန့်ရှင်းတဲ့စင်ကြယ်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ချစ်တာ၊
တကယ်လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်တာ။ တန်းတူရည်တူ
သဘောထားနဲ့ချစ်တာ၊ အနိုင်ယူဖို့ချစ်တာ မဟုတ်တော့
ဘူး။ ချစ်ပုံခြင်း တူသလားဆိုတော့ မတူတော့ဘူးနော်။

ဒကာ ဒကာမတွေ အားလုံးလဲ ဒီလိုပဲ တတ်နိုင်
သလောက် လေးနက်တဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ကြီးမားတဲ့မေတ္တာနဲ့
ချစ်တတ်စေချင်ပါတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါ
တွေ အကုန်လုံးကို မချစ်နိုင်တောင်မှ ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့
လူတွေကိုတော့ ချစ်စေချင်ပါတယ်။ ဒီထက်နည်းနည်းပိုနိုင်
တယ်ဆိုရင်တော့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေကို တကယ် စစ်
မှန်တဲ့မေတ္တာနဲ့ ချစ်စေချင်တယ်။ ဆက်ဆံစေချင်ပါတယ်။
ပိုပြီးတော့ မေတ္တာကရအောင်ကြီးမားတယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်
နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ လူသားတွေအားလုံး၊ ကမ္ဘာမှာရှိတဲ့လူတွေ
တိရစ္ဆာန်တွေပါ အားလုံးချစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံး
ဖြစ်မှာပါ။ ဒါလောက်တော့ ဘုန်းဘုန်းလဲ မတတ်နိုင်သေး
ပါဘူး၊ ကြိုးစားတုန်းပါပဲ။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ အားလုံးလဲ
ကြိုးစားကြပါ။ ။



လမ်းပျောက်ရာမှ
လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်လာသူ

ဒီဘုန်းဘုန်းကလည်း ဒကာ-ဒကာမတွေနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါ ထုံးစံအတိုင်း တရားနာတာမျိုး မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ပြောရတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ထုံးစံအတိုင်း ကျက်ထားမှတ်ထား တာမျိုးကိုလည်းပဲ ပြောလေ့မရှိဘူး။ များသောအားဖြင့်တော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာကလေးတွေ ကို ပြန်ပြောပြလေ့ရှိတယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ အဲဒါ ကိုယ် တကယ်သိတာကိုး။ တကယ်ဖြစ်နေတယ်၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ် ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေ၊ နောက် ကိုယ်နဲ့ တကယ်ရင်းရင်းနှီးနှီး သိနေ တဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ဘဝမှာ ဖြစ်နေတာတွေကိုလည်းပဲ သေ သေချာချာ စေ့စေ့စပ်စပ်လေ့လာပြီးတော့ အဲဒီထဲက မှတ် သားစရာတွေကိုပဲ ပြန်ပြီးပြောပြလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ် သိရကြားရတဲ့အကြောင်းအရာဟာ ကိုယ့်အတွက် တကယ်အစစ်အမှန်ဖြစ်မှ စိတ်ကလေးနက်မှုလည်း ဖြစ်တယ် နော်။ ဟိုရှေးတုန်းက အကြောင်းအရာတွေကလည်း နည်း

ယူစရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေ လူတွေက တွေးကြတယ်။ အဲဒါက ဟိုခေတ်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ ယခုခေတ်မှာ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုလည်း တွေးကြတာတွေ ရှိတယ်နော်။ တချို့ ဘယ်လောက်ထိအောင် တွေးလည်းဆိုလို့ရှိရင် ခုခေတ်မှာ တရားထူး မရနိုင်တော့ဘူး လို့တောင် တွေးတဲ့လူရှိတယ်။

အဲဒါ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း လုပ်မကြည့်သေးဘဲနဲ့ တကယ်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ ရင်းနှီးမှုလည်း မရှိဘဲနဲ့ အထင်နဲ့ပြောတဲ့စကားတွေပဲ။ အဲဒီတော့ အထင်နဲ့အတွေးနဲ့ပြောတာတွေဟာ အများကြီး လွဲနိုင်တယ်။ အခု ပြောချင်တဲ့ဒကာကြီး (ဆရာဝန်ကြီး)ရဲ့ နာမည်က Joe Poland ၊ သူက Canada က ကနေဒါနိုင်ငံသားပါ။ သူ့ဇနီးနာမည်က Cathy Poland ။ သူတို့မှာ သမီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူတို့သမီးနာမည်က Deborah Poland၊ Poland မိသားစုပေါ့။ သူတို့အမေ၊ အဖေ၊ အဖိုး၊ အဖွားတွေကလည်းပဲ ပညာတတ်တွေချည်းပဲ။ အဆင့်အတန်း တော်တော်မြင့်မြင့် နေနိုင်ထိုင်နိုင်တဲ့လူတွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ထုံးစံအတိုင်း သူတို့အနောက်နိုင်ငံသားတို့ရဲ့ Value အရ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ကျောင်းကောင်းကောင်းနေတယ်။ စာတော်တော် ကြိုးစားတယ်။

ဒီဒကာကြီးရဲ့ရုပ်ရည်ကို အကဲခတ်ကြည့်ရတာကိုက လုပ်မယ်ဆိုရင် ဘာမဆို အားသွန်ပြီး လုပ်တတ်တဲ့လူမျိုး၊ အဲဒီလို အမူအရာမျိုး၊ အဲဒီလို Personality မျိုးကို တွေ့ရတယ်နော်။ အရပ်က ထောင်ထောင်မောင်းမောင်း၊ ပြောစရာဆိုစရာရှိရင်လည်းပဲ အင်မတန် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတတ်တဲ့အမူအရာမျိုး ရှိနေတယ်။ မကြောက်မရွံ့ မတွန့်မဆုတ် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတတ်တယ်။ သူနဲ့စကားပြောဆိုဆွေးနွေးရတာ အားလုံးပေါင်းမှ နှစ်နာရီ ကျော်ကျော်လောက်ပဲ ရှိမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ နှစ်နာရီ ကျော်ကျော်လောက်အတွင်းမှာ သူ့စိတ်ထဲမှာရှိတာ၊ သူ့ရင်ထဲမှာရှိတာ၊ သူ့ဘဝမှာဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အကုန်လုံး သွန်ချပြီးတော့ ပြောတာပဲ။ ဒီဘုန်းဘုန်းကလည်း ပဲ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလေ့ရှိတယ်။ လူဆိုတာ တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိရမှလည်းပဲ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ပိုပြီးတော့ နားလည်မယ်။ နားလည်မှုရှိဖို့ဆိုတာ ပွင့်လင်းမှု ရင်းနှီးမှုရှိမှပဲ ဖြစ်တယ်။ မပွင့်လင်းရင် နားမလည်နိုင်တော့ဘူး။

သူ့ကိုတွေ့ရတုန်းက သူ့ရဲ့ရုပ်ရည်နဲ့ သူပြောပုံဆိုပုံကိုကြည့်ပြီး သူ့ရဲ့ Personality (ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာ) ကို အကဲခတ်ကြည့်ရတာတော့ တော်တော် Strong ဖြစ်တဲ့

ကြံ့ခိုင်တဲ့ Personality မျိုးဖြစ်တယ်။ Personality Type တွေ အများကြီး လေ့လာဖူးပါတယ်။ သူ့ Personality Type မျိုးက Intellectual (တွေးခေါ်ဆင်ခြင် တတ်သော၊ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်သော) ဖြစ်တယ်။ Thinker Type မျိုး (စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်သော အမျိုးအစား) ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ နည်းနည်းလည်း Extrovert (မိမိ ကိုယ်ကိုယ်ထက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားသူ) ဖြစ် တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတတ်တယ် ဆိုကတည်းကိုက Extrovert ဖြစ်တယ်နော်။ Introvert (မိမိအကြောင်းကို သာ စိတ်ဝင်စားတွေးတောတဲ့သူ)ဖြစ်တဲ့လူက သိပ်မပွင့်လင်း ဘူး။ စကားနည်းတယ်။ မြုံတယ်။ ဒီဆရာဝန်ကြီးကတော့ စကားကို ရေသွန်ချလိုက်သလို အားရပါးရ ပြောချလိုက်တဲ့ လူပဲ။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ရိုးသားမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု လည်း ရှိတော့ သူပြောတဲ့နေရာမှာ တွန့်ဆုတ်မှု သိပ်မရှိဘူး။ ရိုးသားမှုရှိတဲ့လူဟာ မတွန့်မဆုတ် ပြောနိုင်တယ်။ မရိုးသား တဲ့လူဟာ နည်းနည်းတွန့်ဆုတ်နေတယ်။ ပြီးတော့ သူ့စိတ်ထဲ မှာ ကြောက်စိတ်လည်း ရှိပုံမပေါ်ဘူး။ ဘယ်သူ့မှလည်း မကြောက်ဘူး။ ကြောက်တဲ့လူဟာ စကားပြောရင် နည်း နည်း တွန့်ဆုတ်တယ်။ မကြောက်တဲ့လူဟာ တွန့်ဆုတ်စရာ မရှိဘူး။ ပြောချင်တာ ပြောလိုက်ရုံဘဲ။

သူ့ကို အရပ်အမောင်း၊ မျက်နှာ၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် ဥပမိရုပ်ကိုလည်း အကဲခတ်ကြည့်တယ်။ သူ ပြောပုံဆိုပုံ၊ အမူအရာ၊ အသံ၊ သုံးတဲ့စကားလုံးတွေကိုပါ သေချာ အကဲခတ်ပြီးတော့ ကြည့်ခဲ့တာ။ ဒီဘုန်းဘုန်းက လူကဲခတ်တာ နည်းနည်းတော့ ဝါသနာပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို နည်းနည်းတော့ ဝါသနာပါတယ်လို့ ထင်တယ်။ လူဆိုတာ လူအများနဲ့ နေကြတာဆိုတော့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မြင်လိုက်ရင် ဒီလူဟာ ဘယ်လိုလဲဆိုတာ နည်းနည်းတော့ အကဲခတ်တယ်။ အဲဒီလို သူနဲ့တော်တော်ကြာကြာ ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားပြောခဲ့ရတယ်။ သူကလည်း တရား ဝါသနာပါတဲ့သူ ဖြစ်နေပြီကိုး။ အရင်တုန်းကလည်း ဘုန်းဘုန်းက သူ့အကြောင်းကို ကြားဖူးနေတယ်။ သူကလည်း ဒီဘုန်းဘုန်းအကြောင်းကို ကြားဖူးနေတယ်။ မတွေ့ခင်ကတည်းက တွေ့ချင်နေတယ်။ သူ့သမီးနဲ့က အရင်နှစ်နှစ်ကျော်ကျော်လောက် ကတည်းက တွေ့ဖူးတာ။ အကြိမ်တော်တော်များများ တွေ့ဖူးပါတယ်။ သူ့သမီးကလည်းပဲ သူ့အမေ၊ အဖေတွေကို ဒီဘုန်းကြီးနဲ့ သူတွေ့ခဲ့တဲ့အကြောင်း တရားနဲ့ ပတ်သက်တာ တွေ ပြောခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေကို တစ်ဆင့် ပြန်ပြောတယ်။ ပြောတော့ သူ့အမေအဖေတွေကလည်း တွေ့ချင်တယ် ဆိုပြီးတော့ တမင်တကာ ရက်ချိန်းပြီးတော့ စီစဉ်ပြီးလာကြတာ။ ဒီဘုန်းဘုန်းကလည်းပဲ ကိုယ့်ဘဝအကြောင်း သူ့ကို ပြောနိုင်သမျှ ပြောပြတယ်။ သူကလည်း သူ့ဘဝအကြောင်း

ဘုန်းဘုန်းကို အများကြီးပြောပြတယ်။ သူပြောတာက များ ပါတယ်။ သူ့ငယ်စဉ်ဘဝတည်းကအကြောင်းတွေကို သူ အသေးစိတ် ပြောပြတယ်။

အစစအရာရာ ပြည့်စုံပါသော်လည်း . .

သူ့အမေ၊ အဖေ၊ အဖိုး၊ အဖွားတွေဟာ ဘာ ဘာသာတရားမှ မကိုးကွယ်ဘူး။ Atheist (ဘုရားမရှိဟု ယုံကြည်သူ)တွေ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ သူလည်းပဲ ငယ်ငယ်လေး ကတည်းက ဒီလိုပဲ Atheist အဖြစ်နဲ့ပဲ ကြီးပြင်းလာတာပဲ။ ဘာသာရေး မရှိဘူး ဆိုပါတော့။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထား ကောင်းတယ်။ အလုပ်ကို ကြိုးစားတယ်။ ရိုးသားမှုရှိတယ်။ မရိုးသားတာတော့ ဘာမှ မလုပ်ပါဘူး။ တချို့လူတွေက ဘာသာတရားတစ်ခုခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲသာ မကိုးကွယ်ပေမယ့် လူ့ စည်းကမ်းကိုတော့ အင်မတန် နားလည်တယ်။ Ethic (ကိုယ်ကျင့်တရား)တစ်မျိုးကတော့ ရှိတယ်နော်။ ဘာသာ တရားသာ မကိုးကွယ်တာ၊ Ethic ကတော့ သူ့မှာရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ပညာကို အင်မတန် ကြိုးစားပြီးတော့ သင်တယ်။ ဘာသာတရား ကိုးကွယ်စရာ မရှိခဲ့တဲ့သူဆိုတော့ ဘဝမှာ တန်ဖိုးထားစရာအနေနဲ့က ပညာဂုဏ် အဆင့်အတန်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကြားထဲမှာ ဂုဏ်ရှိရှိ နေနိုင်ဖို့

ဒါကိုပဲ တန်ဖိုးအဖြစ်ထားပြီး နေခဲ့ကြတာကိုး။ ဒီလိုနဲ့ အင်မတန် ကြိုးစားပြီးတော့ သူ ဆေးတက္ကသိုလ် ရောက် တယ်။ သူတို့ဘက်မှာလည်းပဲ ဆေးတက္ကသိုလ်ရောက်ဖို့ဟာ တော်တော်ကို အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးစားရပါတယ်။

ဆေးတက္ကသိုလ် အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ တချို့ ဆေး တက္ကသိုလ်တွေက အဆင့်တော်တော်မြင့်တယ်။ အဲဒီ ဆေး တက္ကသိုလ်ဝင်ရဖို့ကိုပဲ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကို အပြိုင်အဆိုင် ဖြေ ရတယ်။ ဆယ်တန်းလိုအဆင့်ကို အောင်ပြီးတာနဲ့ လွယ် လွယ်ကူကူ မရောက်နိုင်ဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့တက္ကသိုလ် ရဖို့ ဆိုရင် တော်တော်အမှတ်ကောင်းကောင်းနဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့ ဝင်ဖြေရတာ။ ဒီလူဟာ အင်မတန် ကြိုးစားတဲ့လူဖြစ်တော့ သူ လိုချင်တဲ့တက္ကသိုလ်ကို ဝင်ခွင့်ရတယ်။ အင်္ဂလန်မှာ သွား ပြီးတော့ ကျောင်းနေတယ်။ ကြိုးစားပြီး ပညာကို သင်လာပြီး တော့ ဆရာဝန်ဘွဲ့ကို ရတယ်။ သူတို့တိုင်းပြည်မှာက ဆရာဝန်ဘွဲ့တစ်ခုရရုံနဲ့ သိပ်အရာမရောက်သလိုပဲ။ နောက် ဘွဲ့တစ်ခုရမှ၊ ဘွဲ့လွန်တစ်ခုရှိမှပဲ တကယ်အရာရောက်တဲ့ ဆရာဝန်လို့ ဆိုနိုင်တာကိုး။ အဲဒီတော့ ဘွဲ့လွန်တစ်ခုခု ရ အောင် တစ်ဘက်က အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ ကြိုးစားတယ်။ ငယ် ငယ်ကတည်းက ပညာကြိုးစားလာလိုက်တာ သူ သုံးဆယ် ကျော်ထိအောင် စာမေးပွဲက ဖြေရတုန်းပဲရှိသေးတယ်။ လေး ဆယ်နားလောက်ကျမှပဲ သူ ကျောင်းနေရတဲ့အချိန်ဟာ ခုံး သွားတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

အလုပ်ကိုလည်း အင်မတန်ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်တဲ့ လူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားလုပ်တော့ ဝင်ငွေလည်း အများကြီး ရတယ်။ အိမ်တွေဘာတွေ ဝယ်နိုင်တယ်၊ ကားတွေ ဝယ်နိုင် တယ်။ အိမ်ထောင်လည်း ကျတယ်။ သမီးလေးတစ်ယောက် လည်း ရတယ်။ သားသမီးက ဒီတစ်ယောက်ပဲ ရှိတယ်။ အဲသည်လို သူ့ဘဝမှာ သူတန်ဖိုးထားတာတွေ သူလိုချင်တာ တွေကို ရအောင်ကြိုးစားရင်းနဲ့ အားလုံးလောက်နီးပါး ပြည့် စုံသွားပြီ။ အဲဒီတော့ သူက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ “သူများ လိုချင်တာမှန်သမျှ တပည့်တော်မှာ အကုန်လုံး ရှိ နေပြီ” တဲ့။ ဘွဲ့ကြီးကြီးရှိတယ်၊ အလုပ် ကောင်းကောင်း ရှိ တယ်၊ အလုပ်ကောင်းတော့ ဝင်ငွေကလည်း အင်မတန် ကောင်းတယ်။ အိမ်ကောင်းကောင်း ရှိတယ်၊ ကားတွေ လည်း အများကြီး ရှိတယ်။

သူ့အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း အားလုံး ပညာတတ် အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်တယ်။ သူ့မှာ ဘာမှလိုလေသေးမရှိတော့ ဘူး။ အားလုံးပြည့်စုံနေပြီ။ သူများ လိုချင်တာ မှန်သမျှတွေ သူ့မှာ အားလုံးရှိနေပြီ။ ဒီလိုနဲ့ နေလာလိုက်တာ သူ အသက် လေးဆယ်ကျော်တဲ့အပိုင်းကို ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ သူ့အလုပ်လုပ်ရတာ သိပ်မပျော်သလို ဖြစ်လာတယ်။ တစ်သက်လုံး ကြိုးစားပြီးတော့ လာတဲ့သူနော်။ ဘယ်တော့မှ လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့ သက်သက်သာသာ နေခဲ့တဲ့လူ မဟုတ်

လမ်းပျောက်ရာမှ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်လာသူ ၁၀၃

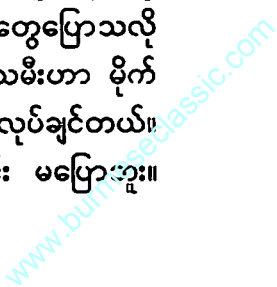
ဘူး။ အလုပ်ကို အင်မတန် ကြိုးစားပြီးတော့ အင်မတန် အောင်မြင်တဲ့ဘဝတစ်ခုကို ရလာပြီ။ ဒါပေမယ့် အသက် လေးဆယ်ကျော်လောက် ရှိလာတဲ့အခါကျတော့ သူ သိပ် မပျော်တော့ဘူး။ သူ့ရထားတာတွေကို ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ အားရမှု-ကျေနပ်မှု သူမဖြစ်ဘူး။ နည်းနည်း Depression (စိတ်ဓာတ်ကျမှု၊ စိတ်အားပျက်မှု)လို့ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီ အသက်အရွယ်မှာ ဒီလို တချို့ဖြစ်တတ်တယ်။ တစ်ယောက် ထဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုဖြစ်တတ်တဲ့လူတွေ တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကိုပဲ ဘုန်းဘုန်းလည်း စိတ်ပညာစာအုပ် တွေထဲမှာ ဖတ်ကြည့်တော့ တွေ့ရတယ်။ သူတို့အနောက် နိုင်ငံသားတွေသုံးတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံး ရှိတယ်။ ဒီ အသက် အရွယ်မှာ ဒီလိုဖြစ်တတ်တာကို ဘယ်လိုခေါ်သလဲဆိုတော့ Mid-life Crisis (အကျပ်အတည်းဖြစ်တတ်သော ဘဝ သက်တမ်း၏ ထက်ဝက်အချိန်ကာလ)လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် သူတို့ အသိုင်းအဝိုင်းက ကောင်းတယ်၊ မှန်တယ်၊ တန်ဖိုးရှိတယ် ဆိုတာတွေကို ဘေးက ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကို သင်ပေး တယ်။ အဲဒါတွေလုပ်ဖို့ သူ့ကိုအားပေးတယ်၊ တိုက်တွန်း တယ်။ တိုက်တွန်းတော့ သူမွေးလာတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ Value ကို သူလက်ခံခဲ့တဲ့သူ ဖြစ်တယ်နော်။ အဲဒါကို သူက လက်ခံတယ်လို့တောင် မသိဘဲနဲ့ လက်ခံမိလျက်သား ဖြစ်နေ

တာနော်။ ပြီးတော့ လူဆိုတာ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်မွေးဖွား ကြီးပြင်းလာတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းက တန်ဖိုးထားတာကို အလို အလျောက်ပဲ အမွေခံသလိုပဲ ယူပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ Value ဟာ အမှန်တော့ အငှား Value ဖြစ်နေတယ်။ ကောင်းချင်လည်း ကောင်းမယ်။ မကောင်းချင်လည်း မကောင်းဘူး။ ကောင်းတာ မကောင်းတာ တစ်ကဏ္ဍနော်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ Value ဟာ အငှား Value ဖြစ်တယ်။ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက မိဘတွေက ကောင်းတယ်လို့ ဆို တာကို ကြီးကြီးစားစားပဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ သားသမီးဆိုတာဟာ မိဘ ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးချင်တဲ့ဆန္ဒရှိတယ်။ မိဘ ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးလိုက်လို့ မိဘတွေက ကျေနပ်သွား ရင်လည်းပဲ သူတို့မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု အများကြီးရတယ်။

မိဘရဲ့ ချစ်ခင် တန်ဖိုးထားမှု

မိဘတွေကလည်း ကိုယ့်စကားကို နားထောင်တဲ့ လိမ္မာတဲ့ သားသမီးကို ပိုပြီးတော့ ချစ်ခင်တဲ့အမူအရာတွေ ပြတယ်။ ပိုပြီးတော့ ယုယတယ်။ မိဘတွေပြောသလို နားမထောင်ဘူးဆိုရင် ဒီကောင်မိုက်တယ်၊ ဒီသမီးဟာ မိုက် တယ်ဆိုပြီးတော့ နည်းနည်း ပြစ်ပြစ်ခါခါ လုပ်ချင်တယ်။ မျက်နှာသာ မပေးဘူး၊ စကားကောင်းကောင်း မပြောဘူး။



ပေးစရာရှိရင်လည်းပဲ သူ့ကို လျှော့ပြီးတော့ ပေးမယ်၊ သူ့ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ One-down (တစ်ဆင့်နှိမ်) ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်။ အပြစ်တင်မယ်၊ ငေါက်မယ်၊ ပြောမယ်၊ ဆိုမယ်။ ဒီလိုဟာတွေဖြစ်တတ်တာဆိုတော့ သားသမီးဆိုတာ ဒီလိုမျိုး ကို သိပ်မခံချင်ဘူး။ ဒီလိုခံရတာလည်းပဲ စိတ်ချမ်းသာမှု မရှိဘူး။ အင်မတန် ဆင်းရဲတာကိုး။ အဲဒီတော့ များသော အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် သားသမီးဟာ မိဘအပေါ်မှာ အများကြီး Dependent (အားကိုးမှီခိုမှု) ဖြစ်တယ်။ ငယ်ငယ်လေးတုန်းကဆိုရင်တော့ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် မိဘပေါ် မှာ မှီခိုမှုရှိနေတယ်။ မိဘက မိမိအပေါ်မှာ ချစ်ချစ်ခင်ခင် လျှိုက်လျှိုက်လှဲလှဲ ဆက်ဆံမှလည်းပဲ ကိုယ့်ဘဝ ပိုပြီးတော့ Security ပိုရှိတယ်။ လုံခြုံမှု ပိုရှိတယ်။ ကလေးငယ် လေးတွေကို အော်လိုက်၊ ငေါက်လိုက်ကြည့်. . . ၊ 'သွား. . . နင့်ကို မချစ်တော့ဘူး'လို့ ပြောကြည့်။ ချက်ခြင်း Insecure (မလုံခြုံမှု၊ စိုးရိမ်မှု)ဖြစ်သွားတယ်။ သားသမီးတွေအကြောက် ဆုံးအရာဟာ မိဘတွေက မချစ်မှာပဲ။ သား သမီးတွေက မိဘမချစ်မှာ အကြောက်ဆုံးပဲ။

အဲဒါဟာ ဟိုငယ်ငယ်လေးမှ ကြောက်တာမဟုတ် ဘူးနော်။ တော်တော်ကြီးတဲ့ ဒကာကြီးတွေ၊ ဒကာမကြီးတွေ ရှိတယ်။ အသက်လေးဆယ်ကျော်နေပြီ။ တချို့အသက် ၆၀ ဆယ်တောင်ရှိနေပြီနော်။ သူတို့အမေအဖေတွေရှိသေးတယ်။

အမေအဖေက မချစ်မှာ... အဲဒီအရွယ်အထိလည်းပဲ
 ကြောက်တုန်းပဲ။ တစ်ခါတလေ အဲဒီအရွယ်ရောက်နေပြီ
 နော်။ 'အမေက ငါ့ကို သိပ်မချစ်ဘူး။ ငါ့အထက်က အစ်ကို
 ကြီးကို ပိုချစ်တယ်' ဒီငါးဆယ်လောက်ရောက်နေတဲ့ သား
 သမီးတွေကအစနော်။ မိဘက ဘယ်သူ့ကို ပိုချစ်တယ်၊
 ဘယ်သူ့ကို လျော့ချစ်တယ်... ဒါမျိုးတွေ တွေးပြီးတော့
 စိတ်ထဲမှာ တော်တော်ပဲခံစားချက်ရှိတယ်။ စိတ်မကောင်းဖြစ်
 တယ်။ အဲဒီအရွယ်မှာတောင်မှ မိဘကိုယ့်ကို ပိုချစ်ဖို့အရေး
 ကို တော်တော်ကြိုးစားချင်တယ်။ မိဘက မချစ်ဘူးဆိုရင်
 အင်မတန်အားငယ်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျ
 တယ်။ Depression ဖြစ်တယ်နော်။ တွေးကြည့်ရင်
 မွေးလာကတည်းက ဒီအမေ အဖေကို လောကကြီးတစ်ခု၊
 ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုပ်ပြီးတော့ နေခဲ့ကြတယ်။ သေသည်အထိ
 ဒီမိဘရဲ့မေတ္တာကို လိုချင်တုန်းပါပဲ။ ဒါသဘာဝလည်း ကျပါ
 တယ်။ မလိုချင်ရဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ မိဘနဲ့
 သားသမီး ဆက်ဆံရေးမှာ ဒီမိဘမေတ္တာ ဘယ်လောက်
 အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ နည်းနည်းလေး သဘောပေါက်စေ
 ချင်လို့ပါ။

နောက်ထပ် ဒကာကြီးတစ်ယောက်ကလည်း ပြောခဲ့
 တဲ့စကားတစ်ခုရှိတယ်။ ဒီဒကာကြီးက ဘယ်လိုပြောသလဲ
 ဆိုတော့ -



The need for one's parents to listen is never out-grown.

ကိုယ်ပြောတာကို မိဘကနားထောင်တာကို ဘယ်လောက် အသက်ကြီးသွား ကြီးသွား လိုသေးတာပဲ။

သူ့မှာ တစ်ခုခုကြုံလာရင် အဖေအမေကို ပြောချင်တယ်။ သူ့အမေ အဖေ နားထောင်တာကို သူ့အလိုရှိတယ်။ အဲဒီ အလိုရှိတယ်ဆိုတဲ့ သူ့ဆန္ဒဟာ ဘယ်တော့မှ Out grown မဖြစ်ဘူး။ သဘောက ' ငါကြီးသွားပါပြီ၊ ငါ့မိဘကို ပြောနေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး'လို့ ဒီလိုမဖြစ်ဘူး။ မိဘက နားမထောင်ခဲ့လို့ မပြောဘဲနေရမယ်ဆိုရင်တော့ နေဖို့ပါပဲ။ သို့သော် မိဘနဲ့သားသမီး တကယ်ချစ်ခင်မှု၊ ရင်းနှီးမှုရှိနေတယ်ဆိုရင် တစ်ခုခုဖြစ်လာရင် အမေ၊ အဖေကို သွားပြောချင်တယ်။ အဲဒါ Never out grown တဲ့နော်။ လူတစ်ယောက်က ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ "I want you (You ဆိုတာ သူ့အမေ၊ အဖေကို ပြောတာနော်) to know and appreciate the kinds of things I am thinking" တဲ့။ "အဖေတို့ အမေတို့ ကျွန်တော် ဘာတွေ တွေးနေတယ်ဆိုတာ သိစေချင်တယ်။ တန်ဖိုးထားစေချင်တယ်"။ အဲဒီတော့ မိဘက ကိုယ့်ကိုသိတာ၊ တန်ဖိုးထားတာ၊ သားသမီးက သိပ်လိုချင်နေတယ်။ ကိုယ့်မိဘက ကိုယ့်ကိုသိတယ်၊ နားလည်တယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင် သိပ်အားရှိတယ်။ အဲဒါဟာ ဘာကြောင့်မှန်မှန် မဟုတ်ဘူး။



မိဘနဲ့ သားသမီးဆက်ဆံရေး Relationship ဟာ First Relationship (ပထမဦးဆုံး စလိုက်တဲ့ဆက်ဆံရေး)။ ဒီ Relationship က အင်မတန် ကြီးမားတယ်။ အင်မတန် ခိုင်မြဲတယ်။ ဘယ်တော့မှ ကုန်သွားပြီ၊ ပျောက်သွားပြီ၊ ပြီးသွားပြီလို့ မရှိဘူး။ တခြား Relationship တွေက ပြီးသွားပြီ၊ ပျောက်သွားပြီလို့ ပြောချင်ရင် ရနိုင်သေးတယ်နော်။ သို့သော် မိဘနဲ့သားသမီးကတော့ ဘယ်တော့မှ မရနိုင်ဘူး။ မိဘရဲ့ချစ်ခင်တန်ဖိုးထားမှုကို အင်မတန်လိုချင်တာဆိုတော့ မိဘတန်ဖိုးထားတာကို ကိုယ်ကလည်း လိုက်ပြီး တန်ဖိုးထားတယ်။ မိဘက ကောင်းတယ်၊ သင့်မြတ်တယ်၊ လုပ်ပါဆိုရင် တတ်နိုင်သရွေ့ လိုက်လုပ်ကြတာပဲ။ အဲသည်လိုနဲ့ မိဘရဲ့ Value ကို ယူခဲ့တာပဲ။

ဘာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ

သူ့မိဘက Atheist ဖြစ်နေတော့ သူလည်း Atheist ဖြစ်ခဲ့တာပဲ။ ဘာမှ မထူးဆန်းပါဘူး။ သူ့မိဘက ပညာတတ်တွေဆိုတော့ သူလည်း ပညာရေးကို ကြိုးစားခဲ့တယ်။ သူ့မိဘက အလုပ်အကိုင် ကောင်းကောင်းလုပ်ဖို့၊ ငွေများများရှာဖို့၊ အိမ်ကောင်းကောင်း ဝယ်နိုင်ဖို့၊ သားတွေ သမီးတွေနဲ့ တင့်တင့်တယ်တယ်ထည်ထည်ဝါဝါနေဖို့ အများ

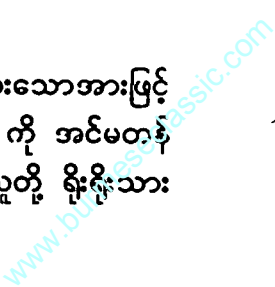
ကြီး သွန်သင်ပေးခဲ့တာကိုး။ ဒါလည်းပဲ သူ့အတိုင်းအတာ နဲ့သူတော့ တန်ဖိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အရေးလည်း အင်မတန် ကြီးပါတယ်။ ဘဝရဲ့အရည်အသွေး မြင့်မားမှုထဲမှာ စားဝတ်နေရေး၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားရေးဟာလည်းပဲ အထိုက်အလျောက်တော့ ပါ-ပါတယ်နော်။ အဲဒီတော့ ဒါတွေကို သူ့ကြိုးစားပြီးတော့လာလိုက်တာ အသက်လေးဆယ်ကျော်သွားပြီ။ သူလိုချင်တာတွေအားလုံးဟာလည်း ရပြီးပြီနော်။ မရခင်တုန်းက ရဖို့အရေးကို အပြင်းအထန် ကြိုးစားခဲ့ရတယ်နော်။ အဲဒါကိုက သူ့ဘဝမှာ ဦးတည်ချက် တစ်ခုဖြစ်နေတယ်။ ပြည့်စုံသွားတဲ့အခါမှာ ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ နောက်ထပ် ဘာဦးတည်ချက်ထားရဦးမလဲ။ ရှေ့ကို ဘာမှ မျှော်မှန်းထားစရာမရှိတော့ဘူး။ သူ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ . . . နေ့တိုင်းအလုပ်သွား၊ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်၊ အလုပ်များများလုပ်မှ ပိုက်ဆံများများ ရတယ်၊ ပိုက်ဆံများများရလို့ရှိရင် များများဝယ်သုံး၊ ပျော်ပျော်ပါးပါးနေ၊ ဒါပဲ ရှိတော့တယ်နော်။ သတိထားကြည့်ရင် ဉာဏ်ရှိတဲ့လူ၊ အလုပ်ကို သိပ်ကြိုးစားတဲ့သူဟာ အပျော်အပါးအတွက် အချိန် နည်းပါတယ်။ အချိန်မပေးနိုင်ဘူး။ သူ့ဘဝဟာ အလုပ်၊ အလုပ်၊ အလုပ် . . . နဲ့ လာခဲ့တာပဲ။

အဲသည်လို အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် နေရေးတစ်ခု တည်းကို ဦးစားပေးပြီးတော့နေလာတဲ့လူဟာ ဘဝမှာ တခြားလေးနက်တဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဦးတည်ချက် မရှိ

လို့ရှိရင် သူလိုချင်တာ အထိုက်အလျောက် ပြည့်စုံသွားတဲ့ အခါမှာ သူ့ဘဝဟာ လမ်းပျောက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါလေးကို အရင်တစ်ခါလည်း ပြောဖူးတယ်နော်။

What people really need is not wealth, လူမှာ တကယ်လိုအပ်တာဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာ မဟုတ်ဘူး။ “မရှိရင် ကောင်းတယ်” လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ရှိတော့ ရှိရမယ်။ ဒါပေမယ့် Really need လို့ သုံးထားတယ်နော်။ Really need ဆိုတာ တကယ်လိုအပ်တာကို ပြောတာနော်။ What people really need is not wealth, comfort or esteem but values worth living. လူတွေမှာ တကယ်လိုအပ်တာဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာ wealth လည်း မဟုတ်ဘူး၊ စည်းစိမ်ရှိနေဖို့ comfort လည်း မဟုတ်ဘူး။ esteem ဆိုတဲ့ သူများကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးဖို့လည်း မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ တကယ်လိုအပ်တာက ဂုဏ်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စည်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ တန်ဖိုးထားပြီး နေသွားရမယ့် တန်ဖိုးထားစရာ ဖြစ်နေတယ်။ တန်ဖိုးထားစရာဆိုတာ ဥပမာ - စိတ်ငြိမ်းချမ်းတာ၊ အသိဉာဏ်နက်နဲတာ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိတာမျိုးကို ဆိုလို တယ်။

သူတို့အနောက်နိုင်ငံသားတွေက များသောအားဖြင့်တော့ Wealth, Comfort နဲ့ Esteem ကို အင်မတန် တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ဒါကို ရဖို့ကိုလည်းပဲ သူတို့ ရိုးရိုးသား



သား တော်တော်ပဲကြိုးစားပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် အရာရှိကြီးတွေဖြစ်တယ်။ သမတတွေဘာတွေတောင်ဖြစ်တယ်။ သူတို့ဂုဏ်ကို အင်မတန်လိုချင်ကြတယ်နော်။ နိုးနိုးသားသား ကြိုးစားပြီးတော့ ဒီလိုအောင်မြင်တဲ့ အဆင့်အတန်းတွေ ရောက်တာလည်းပဲ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ချီးကျူးစရာကောင်းပါတယ်။ ဒီလို ကြိုးစားလို့လည်းပဲ သူတို့နိုင်ငံဟာ တော်တော်ပဲ အဆင့်အတန်းမြင့်တယ်၊ တိုးတက်တယ်။ မကြိုးစားဘဲနဲ့ ပျင်းပြီး တော့နေတာဟာ ကောင်းတယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။ တချို့က ပျင်းတာနဲ့ ရောင့်ရဲတာကို အဓိပ္ပာယ် မကွဲကြတော့ ပျင်းတာကိုပဲ ငါတို့က ရှိတာနဲ့ရောင့်ရဲတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒါလည်း မဟုတ်ဘူးနော်။ သို့သော် ခုန ဆရာဝန်ကြီးဟာ သူ့မှာ Wealth လည်း ရှိနေပြီနော်။ Comfort လည်း ရှိနေပြီနော်။ လူအများရဲ့ လေးစားမှု၊ ဂုဏ် Esteem ဆိုတာလည်း သူ့မှာရှိနေပြီနော်။ ဒါပေမယ့် ဒီထက်ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ဦးတည်ချက်တော့ မရှိဘူး။ ဒီ Wealth, Comfort, Esteem ဆိုတာ တစ်ခဏစာ၊ တစ်ဘဝစာပဲ။ တကယ်တော့ တစ်ဘဝစာတောင် မခံပါဘူး။ ရထားတဲ့ Wealth, Comfort, Esteem ဟာ မကြာမကြာ လျော့လျော့နေတယ်။ လျော့သွားတာတွေ မြင်နေရ ကြားနေရတာဟာ အများကြီးပါပဲ။ အခုခေတ်က ဘဝအပြောင်းအလဲက ပိုပြီးတော့ မြန်တယ်။ လောကဓံက ပိုပြီးတော့ ကြမ်းတမ်းတယ်။

He who cannot find a value worth living is apt to fall prey to boredom. boredom ဆိုတာ ပျင်းနေတာ။ ပျင်းတယ်ဆိုတာ အလုပ်မလုပ်တာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အလုပ်ကိုလုပ်နေပေမယ့်လည်း ဒီအလုပ်ကို သူ သိပ်စိတ်မဝင်စားဘူး။ အလုပ်ကို စိတ်မဝင်စားဘဲနဲ့ လုပ်နေတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဒီအလုပ်ထဲမှာ စိတ်ဝင်စားမှု နည်းတယ်။ ကျေနပ်မှုလည်း သိပ်မရဘူးနော်။

သူ့စိတ်ထဲမှာ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှု Motivation မရှိဘူး။ Lack of direction ဆိုတာ ဦးတည်ချက်မရှိဘူး ဖြစ်နေတယ်။ တစ်နေ့လာ နံနက်အိပ်ရာထ၊ စား၊ သောက်၊ အလုပ်ဌာနကိုသွား. . တစ်နေ့ကုန် အလုပ်လုပ်၊ (မလုပ်လည်း မဖြစ်ဘူးနော်၊ ပိုက်ဆံလိုချင်တာကိုး)။ အလုပ်လုပ်ပြီးတော့ အိမ်ပြန်လာ၊ စားသောက်. . ပြီးတော့ အိပ်. . ။ ဒါဟာ Routine လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒီ Routine ဖြစ်နေတာကြာလာတဲ့အခါမှာ လူဟာ စက်ရုပ်ကြီးလိုဖြစ်ပြီးတော့ သိပ်မပျော်တော့ဘူး။

Boredom is paralysis of the will,

ဒီလို ပျင်းတယ်ဆိုတာဟာ သူ့ရဲ့ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒကို လေဖြတ်ခံရသလို ဖြစ်သွားတယ်။ လူဟာ လေဖြတ်သွားရင် ခြေမသန်လက်မသန်ဖြစ်သွားသလို အဲဒီ Boredom ဆိုတာ



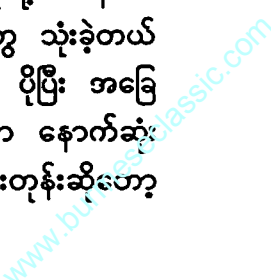
လမ်းပျောက်ရာမှ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်လာသူ

ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ သူ့မှာမရှိတော့ဘူး။ ဘာမှ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ လုပ်နေကျမို့သာ လုပ်နေရတာ၊ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့ဘူး။

a failure of the appetite, တောင့်တမှု မရှိတော့ဘူးနော်။ total disenchantment. လုံးဝ ကြည်လင်မှု၊ ရွှင်လန်းမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့ဘူး။ Such a state of mind အသည်လို စိတ်ကဖြစ်နေပြီဆိုရင် is a prelude to what is loosely called mental-illness. အသည်လို ဖြစ်နေတာဟာ လွယ်လွယ်ပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်ရောဂါရဲ့ရှေ့ပြေးပါပဲ။ အဲဒီဆရာဝန်ကြီးဟာ အသက် လေးဆယ်ကျော်သွားတဲ့အခါကျတော့ အလုပ်မှာ စိတ်ဝင်စား မှု နည်းသွားတယ်။ အလုပ်ကို သွားတော့သွားနေတယ်၊ ဒါပေမယ့် အလုပ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့ဘူး။ အိမ်ထောင် ရေးမှာလည်း စိတ်ဝင်စားမှု သိပ်မရှိတော့ဘူး၊ နည်းသွား တယ်နော်။ ဒီလိုအချိန်ကြားကာလမှာ သူ့မှာ Depression ဖြစ်နေတော့ သူ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန် တစ်ယောက်ဆီ သွားပြီးတော့ပြတယ်။ ပြတဲ့အခါ သူတို့ အနောက်နိုင်ငံနည်း နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာကို ဖြေပေးတာပေါ့။ Depression သိပ်များလာပြီ၊ အားကြီးလာပြီဆိုရင် ဆေးတွေဘာတွေ ပေး တယ်။

မစွဲလမ်းရင် လွတ်လပ်တဲ့သူ

Depression အတွက်သောက်ရတဲ့ ဆေးတွေက လည်း သိပ်မကောင်းပါဘူး။ တော်တော်ပဲ စိတ်ကို ထိုင်းမှိုင်းစေတယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။ ပြီးတော့ ဒီလို Depression ဖြစ်တဲ့ လူဟာ အိပ်လို့ သိပ်မလွယ်တော့ဘူး။ အရင်တုန်းက နားမလည်တုန်းက Depression ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ အိပ်နေမှာပဲလို့ ထင်တယ်။ တကယ်လေ့လာကြည့်တော့ Depression ဖြစ်တဲ့လူဟာ အိပ်လို့ မရဘူး။ ညဆိုလည်း မျက်စိကြောင်ပြီး မအိပ်နိုင်လို့ အိပ်ဆေးတွေ သောက်ရတယ်။ အဲသည်လိုနဲ့ သူတဖြည်းဖြည်း နှစ်တွေကြာလာတယ်။ ကြာလာတော့ သူ့ဒဏ်ကို သူမခံနိုင်တော့ သူတစ်ခြားနည်းတွေနဲ့လည်းပဲ အဆင်ပြေမလား၊ သက်သာမလားလို့ လုပ်ကြည့်တယ်။ အဲဒီတစ်ခြားနည်းဟာ ဘာနည်းများဖြစ်မယ်ထင်သတုန်း။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောတာ။ သူ့ ကိုကင်း၊ ဆေးခြောက် (Hashish တို့ Marijuana တို့) တစ်ခြား သူတို့ အနောက်နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ဆေးတွေ သုံးခဲ့တယ်တဲ့။ ဒါတွေသုံးတာ ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ ပိုပြီး အခြေအနေ ဆိုးလာတယ်။ အခြေအနေဆိုးလာတာ နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်ထိအောင် အခြေအနေဆိုးသွားတုန်းဆိုတော့



အလုပ်မသွားတော့ဘူး။ အလုပ် မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ အလုပ် ကနေ အပြီးထွက်ပစ်လိုက်တယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး။ အိမ်ထောင်ရေးကိုလည်း သူ စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ အဲဒီ အချိန်မှာ အိမ်ထောင်ရေးလည်း သိပ်အဆင်မပြေဖြစ်လာပြီ။

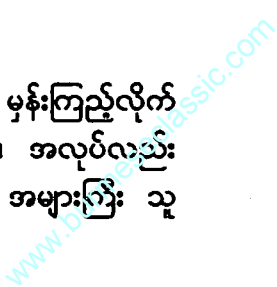
ငယ်ငယ်တုန်းက ရုပ်ရည်ကို အင်မတန် နှစ်သက် မြတ်နိုးလို့ တွယ်တာလို့ အိမ်ထောင်ပြုခဲ့တာရှိတယ်။ ဂုဏ်ကို မက်လို့ ယူခဲ့တာရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် သာယာမှု ပေးနိုင်မယ်၊ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပြီး တော့ အိမ်ထောင်ပြုခဲ့တာလည်း ရှိတယ်။ အသက် လေးဆယ်ကျော်လာတဲ့အခါကျတော့ ရုပ်ရည်ဆိုတာလည်းပဲ မက်လောက်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။ အိုတဲ့ရုပ်က ပေါ်လာပြီ။ လေးဆယ်၊ လေးဆယ့်ငါးဆိုရင် ဆံပင်တွေတောင် ဖြူလာ ကုန်ပြီနော်။ ပါးရေနားရေတွေလည်း နည်းနည်းတော့ အတွန့်လေးတွေ၊ အကြောင်းလေးတွေ ထင်လာကုန်ပြီ။ အရင်ကလို သွက်လက်ကြည်လင်တဲ့ အမူအရာမျိုးလည်း မရှိတော့ဘူး။ သူ့မိန်းမလည်း တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း သူ့လို Depression ဖြစ်လာတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးဟာ မကြည်လင်တော့ဘူး။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စိတ် ချမ်းသာမှုလည်း မပေးနိုင်တော့ဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ အိမ် ထောင်ကိုလည်း ကွာလိုက်တယ်။ အလုပ်ကလည်း ထွက်လိုက် တယ်။ အိမ်ကိုလည်း ရောင်းပစ်လိုက်တယ်။ ကားတွေကို လည်း တစ်စင်းပြီးတစ်စင်း ရောင်းပစ်လိုက်တယ်။ နောက်ဆုံး

မှ ရောင်းပစ်လိုက်တဲ့ ကားကတော့ ကမ်ပါ (Camper)လို့
 ခေါ်တဲ့ကားပဲ။ ဒါလေးကို သူတော်တော်ကြာကြာ အိမ်အဖြစ်
 နဲ့ နေလိုက်သေးတယ်။ သူ့သွား ချင်ရာနေရာကို သွားတယ်။
 ကားကို ရောက်တဲ့နေရာမှာ ထိုးထားတယ်။ ကားက အိမ်ပဲ။
 ဒီမှာပဲ ချက်လို့လည်း ရတယ်။ ဒီမှာပဲ အိပ်လို့လည်းရတယ်။
 အဲဒီလိုနဲ့ သူ တော်တော်ကြာကြာနေသေးတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ (သူပြောပြတာ) သူ ဆံပင်မညှပ်
 တော့ဘူး။ နှုတ်ခမ်းမွှေး၊ မုတ်ဆိတ်မွှေးတွေလည်း မရိတ်
 တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ သူ့မျက်နှာ အမူအရာ ဘယ်လိုဖြစ်လာ
 မလဲ။ ဆံပင်တွေ အရှည်ကြီးဖြစ်မယ်နော်။ သူကိုယ်တိုင်ပဲ
 ပြောတာ။ အဲဒီတုန်းက သူဟာ ဟစ်ပီ(Hippie)နဲ့ တူပါ
 တယ်တဲ့။ တွေ့ဖူးမှာပါ။ ဟစ်ပီဆိုတာတွေ မြန်မာပြည်တောင်
 တချို့ရောက်ရောက်လာတာ တွေရှိတယ်။ မသပ်မယပ်
 ဖိုးရိုးဖားရား ကိုးရိုးကားရားကြီး ဝတ်တယ်။ အဝတ်အစား
 တွေကအစ အများဝတ်သလို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ခန့်ခန့်
 ညားညား မဝတ်တော့ဘူး။ တမင်တကာ ကိုးရိုးကားရားကို
 ဝတ်တယ်နော်။ ဒီအမူအရာဟာ တစ်နည်းအားဖြင့် ကြည့်
 မယ်ဆိုလို့ရှိရင် Rebellious ဖြစ်တဲ့ အမူအရာမျိုးပဲ။
 ပတ်ဝန်းကျင်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကလန်ကဆန်လုပ်နေတာ
 ကို ပြတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေနပ်လို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ
 ကလန်ကဆန် လုပ်တဲ့သဘောပါပဲနော်။

အဲဒီဆရာဝန်ကြီးဟာ အဲသည်လိုပဲ သူ့ဘဝအခြေအနေဟာ ကြာလေဆိုးလေ ကြာလေဆိုးလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့မှာ မိတ်ဆွေကောင်းတချို့တော့ ရှိတယ်။ အဲဒါတော်သေးတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ဒီဒဏ်ကို မခံနိုင်တော့တာနဲ့ England မှာလည်း မနေချင်တော့ဘူး။ Canada မှာလည်း မနေချင်တော့ဘူး။ အကုန်လုံးရောင်းလိုက်ပြီးတော့ အရှေ့တိုင်းဘက်ကို ထွက်လာဖို့ရာ စီစဉ်လိုက်တယ်။ သူ့မှာ Pass Port နဲ့ Traveler's Cheques ပဲ ကျန်တော့တယ်။ ဒါလေးကို သူကိုင်ပြီးတော့ သူ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း ကျောပိုးအိတ်လိုဟာမျိုးတစ်လုံးနဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို သွားနှုတ်ဆက်တယ်။ သူ သွားတော့မယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းပေါ့လေ။ သွားနှုတ်ဆက်ရင်းနဲ့ ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့... “ငါ့မှာ ခုအလုပ်လည်း မရှိတော့ဘူး၊ အိမ်ထောင်လည်း မရှိတော့ဘူး၊ ကားလည်း မရှိတော့ဘူး၊ အခု ငါ့မှာ ဒီ Pass Port နဲ့ Traveler's Cheques (ပိုက်ဆံ) ဒါပဲရှိတော့တယ်။ ဒါကိုပါ ငါ လွှင့်ပစ်လိုက်လို့ရပြီဆိုရင်တော့ ငါဟာ တကယ်လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်သွားမယ်”။ အဲဒါ သူပြောတဲ့စကား အတိအကျကို ပြန်ပြောတာပါ။

အဲဒီအချိန်မှာဖြစ်နေတဲ့ သူ့စိတ်ကို မှန်းကြည့်လိုက်ပါ။ သူလိုချင်တဲ့ဘွဲ့အကြီးကြီး ရထားပြီးပြီ။ အလုပ်လည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ရှိတယ်။ ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး သူ



ရှာနိုင်တယ်။ သူတို့အနောက်နိုင်ငံမှာက ဆေးကုလို့ရှိရင်
 လူနာပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ ပိုက်ဆံကို ယူရ
 တယ်နော်။ ဥပမာဆိုပါတော့... ဒီဘုန်းဘုန်းနဲ့သိတဲ့
 ဆရာတော်တစ်ပါး အမေရိကန်မှာ မျက်စိခွဲတာ... လွန်ခဲ့
 တဲ့ ဆယ်နှစ်ကနော်။ ဒါခွဲရင် ဘယ်လောက်ကုန်မလဲ ဆိုတာ
 မျက်စိမခွဲခင်မှာ ဆေးရုံက ကုန်ကျစရိတ်စာရင်းစာရွက်တွေ
 ပို့လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ ဘုန်းဘုန်းက ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့
 စုစုပေါင်းက ဒေါ်လာခြောက်ထောင်ဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်။

ပထမတော့ မယုံနိုင်ဘူး။ အဲဒီက အမေရိကန်
 တစ်ယောက်ကို ခေါ်ပြီးတော့ ဒါ သူတို့ Print လုပ်တာ
 မှားသွားလားမသိဘူးလို့... ဒီမှာ ဒေါ်လာခြောက်ထောင်
 ဖြစ်နေတယ်လို့ဆိုတော့... ဟုတ်ပါတယ်၊ မမှားပါဘူးတဲ့။
 တော်တော်အံ့ဩသွားတာ။ မျက်စိတိမ်တစ်ခု ထုတ်တာဟာ
 အဲဒီတုန်းက (လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်လောက်တုန်းက) ဒေါ်လာ
 ခြောက်ထောင် ပေးရတယ်။ အဲဒီမှာ စာရင်းအတိအကျ
 ပါတယ်။ အတိအကျကိုတော့ မမှတ်မိတော့ပါဘူး။ ဥပမာ-
 ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဆိုရင် ခွဲစိပ်ဆရာဝန်က ဒေါ်လာ
 တစ်ထောင်ငါးရာ၊ မေ့ဆေးဆရာဝန်က ဒေါ်လာတစ်ထောင်
 ငါးရာစသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဆေးရုံအတွက် ဘုန်းကျင့်ရိတ်က ဘယ်

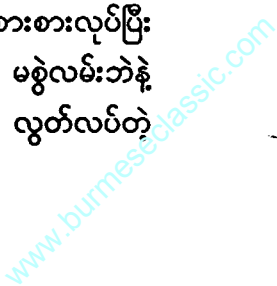
လမ်းပျောက်ရာမှ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်လာသူ ၁၁၉

လောက်၊ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ၊ သူနာပြု Nurse က ဘယ်
လောက်ဆိုပြီး ပိုက်ဆံယူတာ။ တစ်ရက်ပဲ ဆေးရုံမှာနေတာ
ဒေါ်လာခြောက်ထောင် ကုန်တယ်နော်။ အဲဒီတော့ သူတို့
နိုင်ငံ ထုံးစံက လူနာများများလက်ခံနိုင်ရင် ဝေပုံကျ ပိုက်ဆံ
များများရတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ကြိုးစားရင် ကြိုးစား
သလောက် ပိုရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။

ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလောက် ပိုရတော့ သူဟာ
အလုပ်ကို တော်တော်ကို လုပ်ခဲ့တာပဲနော်။ ပိုက်ဆံတွေ
အများကြီး သူ စုဆောင်းမိပါတယ်တဲ့။ ဘဏ်မှာ တော်တော်
ကို ပိုက်ဆံစုဆောင်းမိတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူတစ်ယောက်လို့
ခေါ်နိုင်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်နေပြီနော်။ ဒါတွေအကုန်လုံး
ရှိတဲ့အချိန်မှာ သူ မပျော်တော့ဘူးတဲ့နော်။ ဒါတွေအကုန်လုံး
ကို သူစွန့်ချင်တယ်။ သူ့မှာ Pass Port နဲ့ Traveler's
Cheques နှစ်ခုပဲ ကျန်တော့တာနော်။ ဒါကိုပါ သူစွန့်ပစ်
ချင်တယ်တဲ့။ သူပြောတဲ့စကားကို ကြည့်နော်။ “ဒါပါ စွန့်ပစ်
လိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်သွားမယ်” လို့
သူ ပြောတာနော်။ အဲဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သူ့စိတ်ထဲမှာ
လွတ်လပ်ချင်တဲ့စိတ် ရှိနေတယ်။ အဲဒါလေးက Key Point
အဓိကအချက်ပဲ။ သူ့စိတ်ထဲမှာ လွတ်လပ်ချင်နေတယ်။ ၆

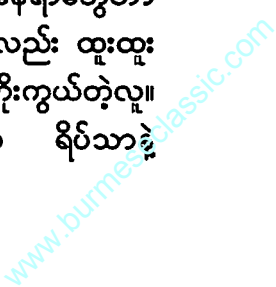
ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ဂုဏ်၊ ဘွဲ့၊ ရာထူး၊ အိမ်ထောင် ဒါတွေအားလုံး ကြားထဲမှာနေရတာ သူ့စိတ်ထဲမှာ မလွတ်လပ်သလို ဖြစ်နေ ပြီ။ အဲဒီလို သူပြောလိုက်တော့ သူ့မိတ်ဆွေကလည်းပဲ စဉ်း စဉ်းစားစားပဲ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။ သူ့မိတ်ဆွေ ပြန်ဖြေလိုက် တဲ့စကားကလည်းပဲ အင်မတန် လေးနက်တယ်လို့ဆိုရမယ်။

သူ့မိတ်ဆွေက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ “နင် အဲဒီလက်ထဲက Pass Port နဲ့ Traveler's Cheques ကို လွှင့်ပစ်လိုက်ရုံနဲ့ နင်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်မသွားနိုင် ပါဘူး”တဲ့။ ဒါဟာ အတော်လေး လေးနက်တယ်။ စဉ်းစား သင့်တယ်နော်။ “ဒါတွေပစ်လိုက်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်စားဝတ်နေ ရေးအတွက် ဘယ်သူက တာဝန်ယူမှာလဲ။ သူများဆီက တောင်းစားရမယ်၊ မှီခိုရမယ်။ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူ၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းတဲ့လူ၊ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာ ဖြစ်လို့ သူများကို မှီခိုရမှာလဲ၊ နင်ဟာ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူဖြစ် တယ်။ အလုပ်လုပ်နိုင်တယ်။ ပိုက်ဆံရှာနိုင်တယ်”တဲ့။ “ကိုယ့် ပညာနဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကြီးကြီးစားစားလုပ်ပြီး တော့၊ ပိုက်ဆံရှာပြီးတော့၊ အဲဒီပိုက်ဆံကို နင် မစွဲလမ်းဘဲနဲ့ ကောင်းတဲ့နေရာမှာ သုံးနိုင်တဲ့အခါကျရင် နင် လွတ်လပ်တဲ့ လူ ဖြစ်မယ်”တဲ့။



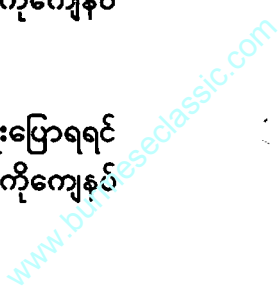
လူတိုင်းမှာ ပါရမီဓာတ်ခံရှိပြီးသားပါ

ဒါ သူ့သူငယ်ချင်းက လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပြီး တော့ ပြန်ပြောလိုက်တဲ့စကားနော်။ သူတို့က ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောနေတာမဟုတ်ဘူးနော်။ သူတို့အတွေးကို သူတို့ပြောနေတာ။ အဲဒီစကားကို ပြောလိုက်တာကိုလည်းပဲ ဆရာဝန်ကြီးက ခေါင်းထဲမှာ တော်တော်စွဲသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်ဖြစ် သူက ခရီးထွက်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး သား. . . ။ သူထွက်လာလိုက်တယ်နော်။ မြန်မာပြည်ရောက်တယ်။ အိန္ဒိယပြည် ရောက်တယ်။ သီဟိုဠ်ရောက်တယ်။ ယိုးဒယားပြည် ရောက်တယ်။ အင်ဒိုနီးရှားကို ရောက်တယ်။ မလေးရှားကို ရောက်တယ်။ သူရောက်တဲ့နိုင်ငံတွေ အကြောင်းကို ဗဟုသုတအနေနဲ့ ပြန်ပြောပြတယ်။ အဲဒီနိုင်ငံမှာရှိနေတဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းတို့၊ ရိပ်သာတို့အကြောင်း သူပြောပြလို့ တချို့သိရပါတယ်။ ဘာပြောပြော သူ အရှေ့တိုင်းဘက်ကို ရောက်လာပြီး သူသွားတာများတဲ့နေရာတွေဟာ ရိပ်သာနဲ့ဘုန်းကြီးကျောင်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါလည်း ထူးထူးဆန်းဆန်းနော်။ ဒီလူဟာ ဘာသာတရား မကိုးကွယ်တဲ့လူ။ ဒါပေမယ့် သူအရောက်အများဆုံးနေရာဟာ ရိပ်သာနဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းဖြစ်တယ်။



သူ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကလည်းပဲ သူ့ကို တရား
 အားထုတ်ဖို့တိုက်တွန်းတယ်။ သူတို့အနောက်နိုင်ငံမှာတဲ့ (သူ
 ပြောပြတာ) တရားအားထုတ်တယ်လို့ ပြောရမှာ အင်မတန်
 ရှက်စရာကောင်းတယ်။ အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်း
 တယ်တဲ့။ အထူးသဖြင့် ပညာတတ်တစ်ယောက်ဟာ ဒီလို
 မပြောသင့်ဘူးလို့ ယူဆတယ်တဲ့။ သူတို့နိုင်ငံမှာ အဲဒီလိုယူဆ
 တာနော်။ အလုပ်မလုပ်ချင်လို့ တရားရိပ်သာတစ်ခုမှာ သွား
 အချိန်ဖြုန်းနေတာ (Wasting Time)လို့ ဆိုကြတယ်နော်။
 အဲဒီလိုဖြစ်နေတော့ သူ့မိတ်ထဲမှာအစတုန်းက သူ ဒီ Medi-
 tation လုပ်ရမှာကို သူ့မှာ Resistance ရှိနေတယ်။ ဒါ သူ
 အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ Value ဖြစ်နေတာကိုး။ ဒါဟာ တန်ဖိုးမရှိ
 ဘူးလို့ သူ့စွဲခဲ့တဲ့အယူအဆတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့်
 သူ့ရဲ့ဒီအတွင်းဓာတ်ခံဟာ ပါရမီဓာတ်ခံရှိတဲ့လူနဲ့ တူနေပါ
 တယ်နော်။ အဲဒီတော့ ဒါကိုလည်းပဲ နည်းနည်းဖြည့်ပြီးတော့
 ပြောချင်တာပါနော်။ လူဟာ ဘဝသံသရာအဆက်ဆက်မှာ
 လုပ်ခဲ့တဲ့အမှုကိစ္စတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူ
 မှာ Potentials တွေ အများကြီးရှိတယ်။ လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်း
 ရည်သတ္တိတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီလုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်
 သတ္တိတွေကိုများများထုတ်သုံးရမှ အဲဒီလူဟာ ဘဝကိုကျေနပ်
 မှုရမယ်။

ဒါကို တစ်ခေါက်ပြန်ပြီးတော့ အကျဉ်းချုံးပြောရရင်
 လူဟာ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ထုတ်သုံးရမှ ဘဝကိုကျေနပ်



မှုရမယ်။ ဒီအချက်ကို တော်တော်နက်နက်နဲ့နဲ့ သဘောပေါက်စေချင်တယ်။ အရည်အချင်းကို မသုံးရဘဲနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အများကြီးဘယ်လောက်ရရ၊ သူဟာ ကျေနပ်မှုရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ ပြင်ပကပဲရတာနော်။ ကိုယ့်အတွင်းက အရည်အချင်းမဟုတ်ဘူး။ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားလုပ်ပြီးတော့ အောင်မြင်လာလို့ရှိရင် လူဟာ ကျေနပ်မှုပိုရတယ်နော်။ သက်သက်သာသာနေရတာကို ကောင်းတယ်လို့ မယူဆသင့်ဘူး။

သက်သက်သာသာနေရတဲ့လူဟာ ဘဝကို ကျေနပ်မှုဘယ်တော့မှ မရဘူး။ ကိုယ့်မှာအခြေအနေအရ ဘယ်လောက်ပဲ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ပြည့်စုံနေ၊ ပြည့်စုံနေ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်၊ ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို ကြိုးကြိုးစားစား နေ့မအားညမအားလုပ်နေရမယ်။ လူဟာ အားနေရင် ကောင်းကိုမကောင်းဘူး။ သက်သက်သာသာနေရရင် ကောင်းကိုမကောင်းဘူး။ ရောဂါဖြစ်တော့မယ်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲနေတဲ့သူရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု Self-confidence က အင်မတန် နည်းတယ်။ ဘာမှမလုပ်ရင် သူ့မှာ ဘာအရည်အချင်းရှိမှာလဲ။ ဘာအရည်အချင်းမှ မရှိဘူး။ အရည်အချင်းဆိုတာ လုပ်မှဖြစ်ပေါ်လာတာ။ လုပ်နိုင်တဲ့ Potential တော့ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ Potential ဆိုတဲ့အလားအလာက

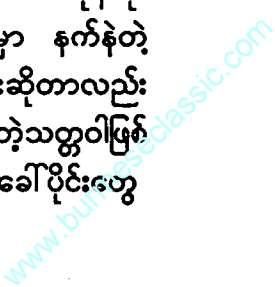
လုပ်မှပဲ အကောင်အထည်ပေါ်လာတယ်။ ဘာမှမလုပ်တဲ့လူ
 မှာ ဘာအရည်အချင်းမှ အကောင်အထည်မပေါ်တဲ့အတွက်
 ကြောင့် သူ့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးမှု၊ လေးစားမှု၊ ယုံကြည်
 မှု အင်မတန်နည်းတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တကယ်လုပ်နေ
 ကိုင်နေလို့ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားရုန်းကန်ပြီးတော့ ဖြစ်သင့်
 သလောက်ဖြစ်နေတဲ့လူနဲ့ ယှဉ်တဲ့အခါမှာ သူ တော်တော်
 အားငယ်တတ်တယ်။

အဓိပ္ပါယ်ရှိစွာ နေလိုလျှင်

ဒီမှာ မိုးကုတ်က ဒကာကြီးတစ်ယောက်လည်း ပါ
 တယ်ဆိုလို့ သတိရလို့ ပြောလိုက်ချင်သေးတာ။ မိုးကုတ်
 ဦးမြမောင်ဆိုတာ သိမယ်ထင်တယ်။ သူဟာ တော်တော်
 ချမ်းသာတော့ အလုပ်ကို သိပ်လုပ်စရာမလိုဘူး။ မနက်ဆို
 ရင် Hotel, Restaurant တွေသွား၊ သူငယ်ချင်းတွေခေါ်၊
 စားသောက်ပျော်ပါး၊ ညနေကျရင်လည်း ဒီလိုပဲ စားသောက်
 ပျော်ပါး၊ အဲသည်လို နေတယ်။ နောက်တော့ အခြေအနေ
 အရ သူ ခဏ အထိန်းအသိမ်းခံရတယ် ဆိုပါတော့။ အဲဒီမှာ
 စာရေးဆရာ သော်တာဆွေနဲ့ သွားတွေ့တယ်တဲ့။ အဲဒီ
 အကြောင်းလေး ဖတ်ရတယ်။ သူကဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့
 သူ-သော်တာဆွေနဲ့ ဘဝချင်းလဲလို့ရရင် လဲချင်တယ်လို့ ပြော

တယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ သော်တာဆွေဘဝက ပိုပြီး တော့ အဓိပ္ပါယ်ရှိနေတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် Relatively နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် အဓိပ္ပါယ်ပိုရှိသလိုဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ်နေချင်တယ် ဆိုရင် သက်သက်သာသာ မနေပါနဲ့။ ကြိုးစားပါ။ အရည် အချင်းကို များများထုတ်ပါ။ အရည်အချင်းများများထွက်လေ လေ ကျေနပ်မှု ရလေလေပဲ။ အရည်အချင်းထွက်ဖို့ ဆိုတာ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ရမယ်။ အခက်အခဲကို ရင်မဆိုင်ဘဲနဲ့ ဘယ်လိုမှ အရည်အချင်းမထွက်နိုင်ဘူး။ အခက်အခဲတွေကို တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ပိုပို ပိုပိုပြီးတော့ ရင်ဆိုင်သွား ရမယ်။

မလုပ်ဖူးသေးတဲ့အလုပ်တွေကို ပိုပို ပိုပိုပြီး လုပ်ရ မယ်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်ရတာလည်း ရှိတယ်။ ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး လုပ်တာတွေရှိတယ်။ ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုပ်တာတွေလည်းရှိတယ်။ တိုင်းရေးပြည်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုပ်တာတွေလည်းရှိတယ်။ လူမှုရေးနဲ့ပတ်သက် ပြီး လုပ်တာတွေရှိတယ်။ အများကြီးရှိပါတယ်။ အကုန်လုံး လုပ်ရမှာတွေပဲနော်။ အဲဒီလူ့အရည်အချင်းထဲမှာ နက်နဲတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့အသိဉာဏ်ကို ရနိုင်တဲ့အရည်အချင်းဆိုတာလည်း ပဲ ရှိတယ်နော်။ ဒီတော့ လူဟာ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သတ္တဝါဖြစ် တယ်နော်။ စာပေ၊ အသိဉာဏ်ပိုင်း၊ အတွေးအခေါ်ပိုင်းတွေ



ကို သိနိုင်နားလည်နိုင်တဲ့အရည်အချင်းရှိတယ်နော်။ တစ်ခြားလည်းပဲ အလုပ်အကိုင်အမျိုးမျိုးကို လုပ်နိုင်တဲ့အရည်အချင်းလည်းရှိတယ်။ အာရုံအမျိုးမျိုးကို ခံစားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းလည်းပဲ ရှိတယ်။ ဒါလည်း အရည်အချင်းတစ်ခုပဲလို့ ဆိုရမှာပဲနော်။

အင်မတန် အဆင့်နိမ့်တဲ့သတ္တဝါတွေက တချို့အာရုံတွေ သူတို့မခံစားနိုင်ဘူးနော်။ ဥပမာ- တီကောင်လိုသတ္တဝါဆိုရင် ဘာမှ သူ သိပ်ခံစားနိုင်တာမရှိဘူး။ အဲဒီတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့သတ္တဝါဟာ ခံစားနိုင်တဲ့အရည်အချင်းလည်း ပိုရှိတယ်နော်။ ပိုရှိနေတော့ အထိုက်အလျောက်တော့ ပိုခံစားရတာပဲ။ သို့သော် ဒါလောက်နဲ့ မပြည့်စုံသေးဘူး။ လူဟာ Spiritual ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်က အင်မတန် လေးနက်ပါတယ်။ လူဟာ ကျန်တဲ့ ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့၊ လောကီနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတတွေ ဘယ်လောက်ပဲရှာရှာ၊ ဒီပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှာပြီးတော့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ဘယ်လောက်ပဲခံစားခံစား အဲဒီ Spiritual နဲ့ပတ်သက်တဲ့ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကို မလုပ်လို့ရှိရင် ဘဝကို တကယ်ကျေနပ်မှု မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် Religion လို့ မသုံးဘဲ Spiritual လို့ ပိုပြီးတော့ သုံးချင်တာနော်။

အဲဒီလို လူရဲ့ဓာတ်ခံမှာ Spiritual နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဓာတ်ခံ ရှိတယ်နော်။ အဲဒီဓာတ်ခံများများရှိတဲ့လူဟာ ဘဝကို ပိုပြီးတော့ မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ နည်းနည်းစဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်နော်။ အဲဒီလို လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ Spiritual နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပါရမီဓာတ်ခံ များများရှိတဲ့လူဟာ လောကီရေးတွေ ဘယ်လောက်ကြိုးစားကြိုးစား၊ ဘယ်လောက်အောင်မြင် အောင်မြင် သူ့စိတ်ထဲက အဲဒါကို ပြန်သုံးသပ်တဲ့အခါမှာ ငါ့ဘဝဟာ ဒါလောက်ပဲလား ဆိုတာကိုမေးပြီးတော့ ကျေနပ်မှုမရဘူး။ ငါ့မှာ ဘွဲ့ရှိတယ်၊ ရာထူးရှိတယ်၊ ပိုက်ဆံရှိတယ်၊ ဂုဏ်ရှိတယ်၊ အိမ်ရှိတယ်၊ ကားရှိတယ်၊ အိမ်ထောင်ရှိတယ်၊ သားသမီးရှိတယ်၊ အကုန်ရှိတယ်။ သို့သော်လည်း စိတ်ထဲကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကျေနပ်မှု မရှိဘူး။

ခဲရခက်တဲ့ ကြားကာလ

အသိဉာဏ်ပိုကြီးလေလေ မကျေနပ်မှု ပိုကြီးလေလေပဲလို့ ပြောရမယ်။ လောကီနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကိစ္စတွေကို ပိုပြီးတော့ အားမရလေလို့ ပြောရမယ်နော်။ အသိဉာဏ်နည်းနည်းနိမ့်တဲ့လူဟာ တော်ရုံတန်ရုံ လောကီငွေကြေး၊ ဂုဏ်နဲ့ပဲ သူ့က အင်မတန်ပျော်နေတာပဲ။ သူ့မှာ မကျေနပ်မှု

ဆိုတာဖြစ်မလာဘူး။ သူ့ အင်မတန်ပျော်နေတယ်။ အသိ ဉာဏ် လေးနက်လေလေ Is that all ? ဒါဟာ အကုန်ပဲ လား။ ဒီထက်ပိုမရှိတော့ဘူးလားဆိုတာ ပိုစဉ်းစားလေလေပဲ။ အဲဒါမျိုးကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ ဒီ အချက်ကို ပိုပြီးတော့ အလေးထားပြီးပြောတာ တစ်ခြား မဟုတ်ပါဘူး။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ဒီဘုန်းဘုန်းလည်း ငယ်စဉ်ကတည်းကကိုပဲ (ငယ်စဉ်ဆိုတာ အသက် ၂၀-ကျော်၊ ၂၅-ပေါ့လေ) အဲဒီလို ခံစားချက်မျိုး တော်တော်ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ခံစားခဲ့ရတယ်။

သူတို့လောက်တော့ ပစ္စည်းဥစ္စာ မကြွယ်ဝဘူး။ မချမ်းသာဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဘဝကို အင်မတန် ကြိုးစား ပြီးတော့ ရုန်းကန်ပြီးတော့ ကိုယ်လိုချင်တာတွေ၊ ကိုယ်ဖြစ် ချင်တာတွေဖြစ်အောင် လုပ်ခဲ့ရတယ်။ ဖြစ်လာတယ်၊ တော် တော်များများပဲ ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သေသေ ချာချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့ ကျေနပ်မှု မရဘူး။ ခုန ဆရာဝန်ကြီးလိုပဲ ဒီဘုန်းဘုန်းကလည်း နှစ်တော်တော်ကြာ Atheist အဖြစ်နဲ့ နေခဲ့တယ်။ ဒါရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ပြောချင်တာပါ။ တက္ကသိုလ်မှာ ပုံစံတွေဖြည့်တဲ့ အခါမှာ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာဆိုတဲ့နေရာမှာ “မရှိသေးပါ” လို့ ထည့်ခဲ့တယ်။ “မရှိသေးပါ” နော်။

ပထမဦးဆုံးထည့်တော့ “မရှိ” လို့ ရေးလိုက်တာ၊ ထည့်လိုက်တော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မင်းစကားလဲ



တို့လွန်းတယ်၊ ရိုင်းတယ်တဲ့။ အေး... အဲဒီလိုဆိုရင်လည်း “မရှိပါ”လို့ ငါထည့်လိုက်မယ်ဆိုတော့ “မရှိပါ”ဆိုတာလည်း သိပ်မကောင်းသေးဘူးတဲ့။ “မရှိသေးပါ”ဆိုရင် ပိုကောင်းတယ်တဲ့။ စဉ်းစားကြည့်နော်။ ဒီစကားလုံးလေး “မရှိ”ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ “မရှိသေးပါ”ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အဓိပ္ပာယ် အတိမ်အနက် အလွန်အင်မတန် ကွာခြားတာပဲ။ “မရှိသေး”ဆိုတာက အနာဂတ်အတွက် အလားအလာကို ဖွင့်ထားတယ်၊ ပိတ်မထားဘူးနော်။ အဲဒါကြောင့် ဒီသူငယ်ချင်းကို တော်တော်ကျေးဇူးတင်တယ်။

အဲသည်လိုပဲ Atheist အဖြစ်နဲ့ နေခဲ့ပေမယ့် စာပေတွေ အများကြီးဖတ်တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် လေးနက်မှု မြင့်မြတ်မှုနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ဖတ်မိတော့ စိတ်က အင်မတန်နှစ်ခြိုက်တယ်။ အင်မတန်စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဒီဟာအတွက်ပဲ အချိန်အများကြီးပေးပြီး လေ့လာတယ်။ အဲဒီကတည်းကပဲ ပါဠိတော်မြန်မာပြန်တွေ ဖတ်တယ်။ ပြီးတော့ အင်္ဂလိပ်ပြန်ဖတ်တယ်။ ပါဠိတော်နိဿယတွေလည်း ဖတ်လာတယ်။ ဘယ်သူမှတော့ သင်ပေးတာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမှလည်း မတိုက်တွန်းဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရွှေတိဂုံဘုရားဈေးကိုသွားပြီး စာအုပ်တွေဖတ်ပြီးတော့ ဖတ်တယ်။ ဖတ်ပြီးတော့ အဲဒီမှာ တရားအားထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်တာတွေနည်းနည်းပါးပါးတွေလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ တရားလှိုင်



တယ်။ ဒီမှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကလည်းပဲ တရားထိုင်ဖို့ရာ တိုက်တွန်းခဲ့တာရှိပါတယ်။ သူ့အိမ်မှာလည်းပဲ သူ့နဲ့အတူ တစ်ခါတစ်ရံ တရားထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို တရားထိုင်လို့ နည်းနည်း နည်းနည်း စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရလာတဲ့အခါ ကျမှ နည်းနည်းစိတ်က သက်သာရာရတယ်။ ချမ်းသာတယ်။

ဒီဆရာဝန်ကြီးအကြောင်းကို ဘုန်းဘုန်း သိပ်စိတ် ဝင်စားတာ တစ်ချက်က ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်ကိုယ် တိုင် ခံစားခဲ့ရတာနဲ့ တော်တော်လေး နီးစပ်မှုရှိနေတယ်။ ဒါ ကြောင့် သူ့ကို သိပ်စိတ်ဝင်စားတယ်။ သူ့ပြောတာကို နား ထောင်ရင်းပဲ သူ့ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို သိတယ်။ သူ ဘယ်လို တွေးတယ်၊ သူ ဘယ်လိုခံစားရတယ်၊ သူ ဘယ် လောက် အခက်အခဲကို ရုန်းကန်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာတွေ သိ တယ်။ အဲဒီတော့ လောကီရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အများကြီး ကြိုးစားပြီးတော့ ရလာပြီးမှ ဒါလည်းမလိုချင်ဘူး၊ တခြား လည်း ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတဲ့အခါမှာ ဒီကြားကာလဟာ အင်မတန် အခဲရခက်တဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်မတန် ဆင်းရဲပါတယ်။ လမ်းပျောက်နေတဲ့လူ ဖြစ်တယ်။ ဘာလုပ်ရ မှန်း မသိဘူးနော်။ အဲဒီလို ကြားကာလမှာ သူ လမ်းပျောက် သလိုဖြစ်ပြီးတော့ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်း တွေ နေရတာ ကိုလည်း သူ့ကို ကိုယ်ချင်းစာနိုင်တယ်။ သူ့နဲ့ပြောရင်းဆိုရင်း လည်းပဲ ဘုန်းဘုန်းကလည်း ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြောပြ

လမ်းပျောက်ရာမှ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်လာသူ ၁၃၁

တယ်။ သူကလည်းပဲ သူ့ကို နားလည်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိ
လာတော့ သူပိုပြောတယ်။ လျှက်လျှက်လဲ့လဲ့ သူ ပြောလာ
တယ်နော်။

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောတဲ့အခါမှာ
သူ့ကို ကိုယ်က တကယ်နားလည်နိုင်တယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာနိုင်
တယ်၊ သူ ခံစားနေရတာကို ကိုယ်ကလည်း နည်းနည်းဖြစ်
ဖြစ် မျှပြီးတော့ ခံစားနိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူနှစ်ယောက်ဟာ
စကားပြောရတာ ပိုပြီးတော့ ပွင့်လင်းမှု၊ ရိုးသားမှု၊ လျှက်လဲ့မှု
ရှိလာတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် တကယ်ကို နား
လည်နေတာပဲနော်။ သိပ်အားရစရာကောင်းတယ်။ သိပ်
ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်။ အဲဒါမျိုးဟာ
တစ်သက်လုံး ပြန်မမေ့နိုင်ဘူး။ ဒီလူနဲ့ ပြန်တွေ့ချင်တယ်၊
ပြန်ပြောချင်တယ်။

ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ပါ

အဲသည်လိုနဲ့ (ခုနစ်ကား ပြန်ကောက်ရရင်) ရိပ်သာ
တစ်ခုမှာ သူ ဆယ်ရက်တရားအားထုတ်ဖို့ စာရင်းသွင်းလိုက်
တယ်။ စာရင်းသွင်းပြီး သူ ဆယ်ရက် တရားအားထုတ်ခဲ့
တယ်။ အဲဒီတော့ သူ့နောက်ခံကို ပြန်ကြည့်ရင် သူဟာ
အပျော်အပါးကို အဲဒီအချိန်မှာ မမက်တော့ဘူး၊ သူ မလိုချင်

တော့ဘူး။ သူ့စိတ်ကို တခြားဘက်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်မယ့် အင်အားက သိပ်မရှိဘူး။ တရားထိုင်တယ်ဆိုရင်လည်း သူက ပြတ်ပြတ်သားသား တရားထိုင်တော့တာပဲ။ နဂိုကတည်းက သူ့ Personality ကိုက လုပ်မယ်ဆိုရင် အားသွန်ပြီးတော့ လုပ်တတ်တဲ့ Personality မျိုး။ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်မျိုးရှိတဲ့ လူဆိုတော့ တရားထိုင်လိုက်ကတည်းက ထိထိမိမိတိတိကျကျ မခိုမကပ် မလိမ်မညာဘဲနဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုပ်တော့တာပဲ။ Whole-heartedly လုပ်တာပဲနော်။ တရားနဲ့ပတ်သက်လာရင် ဒီအချက်က အရေးကြီးတယ်။ Whole-heartedly လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်မပျံ့တပါနဲ့လုပ်ရင် အကျိုးမများဘူး။

အဲဒီတော့ သူ့ကြိုးစားပြီးတော့ တရားထိုင်တယ်။ အခြေခံအနေနဲ့တော့ ဘုန်းဘုန်းတို့လိုပဲ အာနာပါနဲ့ စခဲ့တယ်။

စ၊ လယ်၊ ဆုံး သိနေပါ

တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပြီးတော့ အားရပါးရ အသက်ရှူတာပဲ။ အဲဒီအသက်ရှူတာကို သတိကပ်ထားတယ်။ အစမှာတော့ လေဝင်သွားမှန်း သိတယ်၊ ထွက်သွားမှန်း သိတယ်။ နှာခေါင်းဆိုတာ၊ လေဆိုတာ ပညတ်ပဲ။ 'ဝင်တယ်'ဆိုတာ



လည်း 'ပညတ်'၊ 'ထွက်တယ်'ဆိုတာလည်း 'ပညတ်' သတ်မှတ်ချက် အခေါ်အဝေါ်တွေချည်းပဲ။ သို့သော် အစမှာတော့ ဒါကိုပဲ အာရုံပြုရမှာပဲ။ ဒါအာရုံပြုနေကျ အာရုံပဲ။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ တိုးနေတဲ့သဘောလေးကို သိတယ်နော်။ အားရပါးရ အသက်ရှူလေလေ တိုးတဲ့သဘောဟာ ပိုပြီးတော့ သိသာလေလေပဲ။ အဲဒီတော့ တိုးပြီးတော့ ဝင်တယ်။ တိုးပြီးတော့ ထွက်တယ်။ တိုးနေတာလေးကို သိနေတာပဲ။

ဒီတိုးမှုမှာပဲ ထိမှုဆိုတာ ရှိတယ်နော်။ တိုးသွားလို့ ထိသွားတာပဲ။ ပွတ်သွားတဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်နေတယ်နော်။ ဒီလို ပွတ်ပြီးဝင် ပွတ်ပြီးထွက်နေတဲ့သဘောလေးကိုပဲ အာရုံပြုပြီးတော့ ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဒီ Sensation ဟာ အင်မတန် သိသာတယ်။ ဒါကို ကြာကြာအာရုံပြုလာတဲ့အခါကျတော့ စစချင်း ထိလိုက်တာ၊ ပွတ်ပြီးတော့ လေကနှာသီးဝမှာ ထိပြီးတော့ ဝင်သွားတာကို သိတယ်။ ပြန်ထွက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ စစချင်း ထိလိုက်တာကို သိလိုက်တယ်။ ပွတ်ပြီးတော့ လေပြန်ထွက်သွားတာကို သိနေတယ်နော်။ အစ-အလယ်-အဆုံးဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာ။

တချို့က အဲသည်လို သဘောမပေါက်တော့ အစဆိုတာ နှာခေါင်းမှာ၊ အလယ်ဆိုတာ ရင်ချိုင့်မှာ၊ အဆုံးဆိုတာ ချက်မှာလို့ ပြောတယ်။ လေဟာ ချက်ထဲမရောက်ပါဘူး။

မမွေးဖွားခင်တုန်းကသာ ဒီချက်ထဲမှာ သွေးသွားဖို့ရာ လမ်းကြောင်းဖြစ်ပေမယ့် မွေးဖွားပြီးတဲ့နောက်မှာ သူဟာ အရွတ်ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဒီထဲမှာ လေမရှိဘူး။ အထင်နဲ့ပဲ ပြောတာနော်။ သို့သော် ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့လေ။ အစ-အလယ်-အဆုံးဆိုတဲ့ စာပေထဲမှာပါတဲ့စကားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က စိတ်ကို နေရာရွှေ့ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ သတိကို နေရာရွှေ့ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။ သတိကတော့ ဒီတစ်နေရာမှာပဲ ရှိရမယ်။

စတယ်ဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုတော့ ဝင်လေ Process (ဖြစ်စဉ်)ရဲ့ အစကိုပြောတာ။ နေရာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီ Process ရဲ့အစကို သိလိုက်တယ်။ စစချင်း သိတယ်။ အလယ်မှာ အကုန်လုံးကို တစ်ဆက်တည်းသိရမယ်။ ဆုံးတဲ့ အထိအောင် သိရမယ်လို့ ပြောတာ။ သဘောက Process တစ်ခု Complete ဖြစ်တဲ့ထိအောင် အကုန်သိရမယ်။ စိတ်ကတော့ ဒီတစ်နေရာမှာပဲရှိရမယ်။ နေရာရွှေ့ဖို့မလိုဘူး။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်ကိုတစ်နေရာတည်းထားပြီးတော့ ဝင်တာ အစကတည်းကသိတယ်။ အလယ်မှာလည်း ထိထိ ထိထိပြီးတော့ တိုးပြီးဝင်သွားတာ သိတယ်။ နောက်ဆုံး ဆုံးသွားတယ်။ ပြန်ထွက်တဲ့အခါမှာလည်း ထွက်တာစစချင်း သိတယ်။ တစ်ဆက်တည်း သိတယ်။ ဆုံးတဲ့ထိအောင် သိတယ်။ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သိမှုဟာ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သွားရမယ်။ ဒီအချက်ဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်နော်။ ၆

လမ်းပျောက်ရာမှ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်လာသူ ၁၃၅

အချက်တစ်ချက်ကို သဘောမပေါက်လို့ရှိရင် အာနာပါန အားထုတ်လို့ အဆင်မပြေတော့ဘူး။

အဲသည်လိုပဲ ထိထိမိမိ ကြိုးစားအားထုတ်သွားလို့ရှိရင် စတဲ့အခါမှာ တိုးတဲ့သဘော၊ ထိတဲ့သဘောဟာ အလယ်ကြားမှာ သူ့အခြေအနေ နည်းနည်းပြောင်းတယ်။ သူ့ရဲ့ Speed ကလည်း ပြောင်းနိုင်တာကိုနော်။ ထိုမှဟာလည်း နည်းနည်းပြောင်းသွားတယ်။ ဆုံးကာနီးကျတော့ နည်းနည်းလျော့ပြီးတော့ နောက်ဆုံး အဆုံးမှာရပ်သွားတာပဲ။ ရပ်သွားပြီး မထွက်ခင် ဒီကြားထဲမှာ (အထွက်အဝင် ဒီကြားလေးထဲမှာ) နည်းနည်းလေး ရပ်တန့်နေတဲ့အချိန်လေး ရှိနေတယ်နော်။ အဲဒီ ရပ်တန့်မှုလေးကိုပါ သိမှရတယ်။ မသိလို့ ရှိရင် စိတ်က အင်မတန်လျင်မြန်တယ်။ တစ်ခုခု စဉ်းစားမိလိုက်တာပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ ရပ်နေတယ်ဆိုတာလေးကိုလည်း သိချင်သိထား၊ သို့မဟုတ်ရင် ဒီနှာခေါင်းနဲ့နီးတဲ့နေရာက တစ်ခုခု ထိနေတာလေးကိုလည်း ချက်ချင်းအာရုံပြုလိုက်ရင် ရတယ်။ တဒဂ်ပဲ ကြာတယ်နော်။ ဒီကြားလေးထဲမှာ စိတ်ကလေး အပြင်ထွက်မသွားဖို့ သတိထားဖို့ လိုတာပဲ။

အဲဒီတော့ ထွက်လေမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ ထွက်လေကုန်သွားတဲ့အခါမှာ ခဏလေး ရပ်နေတယ်။ ဒါသဘာဝပဲ။ ဘယ်သူမှ ထွက်လေကုန်တဲ့အချိန်မှာ ချက်ချင်း ပြန်မရှုဘူး။ ချက်ချင်းပြန်ရှုရင် ဘာဖြစ်မယ်ထင်တုန်း၊ မောလာတယ်

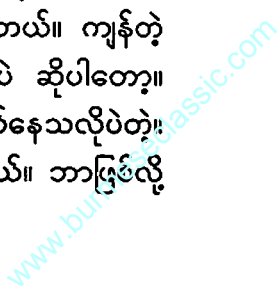
နော်။ ဒါထုံးစံပဲ။ ထွက်လေ ဆုံးသွားတဲ့အချိန်မှာ တစ်စက္ကန့်
 လောက်လေးဖြစ်ဖြစ် ရပ်နားတဲ့သဘောလေးကရှိတယ်။ ပြီး
 မှ တစ်ခါပြန်ရှူတယ်နော်။ အဲဒီတော့ အသက်ရှူတာကို
 မမောချင်ရင် ထွက်လေဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲမှာ
 ရှိတဲ့ Muscles (ကြွက်သား) တွေ အကုန်လုံး Relax
 (လျော့ကျ)ဖြစ်သွားတဲ့အထိအောင် ရင်နဲ့ဝမ်းကြား လျော့ချ
 ပြီးတော့ထားရမယ်။ ခဏနားတဲ့အချိန်မှာလည်း သိနေရမယ်။
 သိပြီးရင် တစ်ခါပြန်ပြီးတော့ ပြန်ရှူရမယ်။ အဲဒီလို ရှူလို့ရှိ
 ရင် ကြာကြာရှူပေမယ့်လည်း မမောဘူး။ ဘာမှမဖြစ်ဘူးနော်။

စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်၍ သိပုံများ

အဲဒီလို ထိထိမိမိ၊ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြာကြာအားထုတ်
 လာတဲ့အခါမှာ ဒီထွက်လေဝင်လေရဲ့ အပူအအေးမတူမှုကို
 လည်းပဲ ပိုသိလာတယ်။ ဝင်လာတဲ့လေဟာ နည်းနည်းလေး
 အေးတယ်။ ထွက်သွားတဲ့လေဟာ နည်းနည်းလေး နွေးတယ်။
 ဒီခြားနားမှုကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်နော်။ အဲဒီတော့ အစမှာ
 တော့ အကြမ်းစားဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်ဆိုတာလောက်ပဲ သိ
 တယ်။ နောက်တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တိုးတယ်ဆိုတာကို သိတယ်။
 နောက် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဒီတိုးတာကို တစ်ဆက်တည်းပဲသိ
 တယ်။ ဒီတိုးတဲ့သဘောလေးနဲ့ထိတဲ့သဘောလေးဟာ အခြေ

အနေ မတူဘူး။ ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း သိတယ်။ ပူမှု၊ အေးမှုကိုလည်း သိလာတယ်။ Details တွေ ပိုသိလာတယ်။ အသေးစိတ်လေးတွေ ပိုသိလာတယ်။ အသေးစိတ်ကို ပိုသိမှ သတိပိုမြဲတယ်။ အသေးစိတ်ကို မသိလို့ရှိရင် အာရုံဟာ သိပ်မထင်ရှားသလို ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်က တခြားကို ထွက်တတ်တယ်။ အာရုံထင်ရှားမှ အဲဒီအာရုံမှာ စိတ်က နေနိုင်တယ်။ အာရုံကို မိမိရရဆုပ်ကိုင်နိုင်တယ်။ အာရုံက မထင်ရှားရင် စိတ်က စမ်းတဝါးဝါး ဖြစ်သွားတယ်။ ယောင်လည်လည်ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ အဲသည်လိုစိတ်က အာရုံမရှိဘဲနဲ့ နေလို့မရဘူး။ အာရုံ မထင်ရှားရင် ထင်ရှားရာအာရုံတစ်ခုကို ယူလိုက်တာပဲ။ တခြားကို ပျံ့လွင့်မှုဆိုတာ ဖြစ်သွားတာပဲ။

အဲသည်လို သူက အာနာပါနကို အတော့်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကြိုးကြိုးစားစား ရက်အတော်ကြာကြာ အားထုတ်လိုက်တယ်။ တစ်နေ့ကို (၁၂) နာရီလောက် တရားထိုင်ရတယ်။ ထိုင်ချိန်သက်သက်ကိုက (၁၂)နာရီ ရှိတယ်။ ကျန်တဲ့ ၄-၅ နာရီလောက်က တခြားကိစ္စလေးတွေလုပ်ရတယ်။ လမ်းလေးဘာလေး လျှောက်ရတယ်။ တရားနာရတယ်။ ကျန်တဲ့ အချိန်ကတော့ စားချိန်သောက်ချိန် အိပ်ချိန်ပဲ ဆိုပါတော့။ တရားစအားထုတ်ခါစတုန်းက ငရဲပြည်ရောက်နေသလိုပဲတဲ့။ ဒါလေးလည်း ဗဟုသုတအဖြစ်နဲ့ သိစေချင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့



ငရဲပြည်ရောက်နေတယ်လို့ သူပြောလဲဆိုတော့ သူတို့ အနောက်နိုင်ငံသားတွေက ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ တင်ပလွင်ခွေ ထိုင်တဲ့အလေ့အကျင့် မရှိဘူး။ အမြဲတမ်း ကုလားထိုင်နဲ့ပဲ ထိုင်တာပဲ။ ရိပ်သာမှာ တရားအားထုတ်ဖို့ စာရင်းသွင်းထား တယ်ဆိုတော့ အများအားလုံးက ကြမ်းပြင်မှာ ထိုင်တယ်။ သူကမှ ထူးပြီးတော့ အခွင့်အရေးယူလို့ မရဘူး၊ တန်းတူ ရည်တူပဲ။

သူ့စိတ်ကလည်းပဲ အများထက်ပိုပြီးတော့ အခွင့် အရေးယူချင်တဲ့စိတ် မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ အများလုပ်သလို သူလုပ်တာပဲ။ အများစားသလိုသူစားတာပဲ။ အစား အသောက်ကလည်း အင်မတန်ရိုးတယ်။ တခြားပြင်ပက အစားအသောက်ကို ယူမလာရဘူး၊ ဧည့်သည် မလာရဘူး၊ စာမရေးရဘူး၊ စာမဖတ်ရဘူး၊ အပြင်ကို လုံးဝမထွက်ရဘူး၊ ယောဂီအချင်းချင်းလည်း စကားမပြောရဘူး၊ အင်မတန် စည်းကမ်းတင်းကြပ်တာကိုနော်။ ပြီးတော့ သူတို့လူမျိုးဟာ အင်မတန် လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေတဲ့လူမျိုးဖြစ်တယ်။ စိတ်က တစ်ခုခုလုပ်ချင်တဲ့စိတ်ပေါက်လာရင် ချက်ချင်း ထလုပ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ အဲသည်လိုလူဟာ ငြိမ်ငြိမ်လေးတစ်နာရီထိုင် ရမယ်ဆိုရင် ဒါ နည်းတဲ့တာဝန်မဟုတ်ဘူး။ ထိုင်ရတာလည်း ညောင်းညာကိုက်ခဲမှု အင်မတန်ကြီးပါတယ်။ အနောက် နိုင်ငံသားတစ်ယောက်က ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ 'ငါ

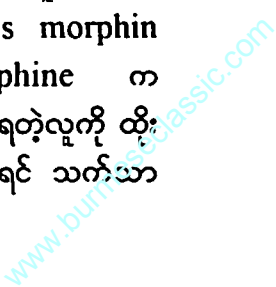
တရားအားထုတ်ခါစတုန်းက သူများလိုပဲ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ တင်ပလွင်ခွေထိုင်လိုက်တာ ငါ့ဒူးက နားရွက်နား ရောက်နေ တယ်'တဲ့။ ထိုင်လို့မရဘူး။ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်သလိုချည်း ဖြစ် နေတယ်နော်။ အင်မတန် ဒုက္ခကြီးပါတယ်တဲ့။ မလွယ်လှပါ ဘူးတဲ့။ သို့သော်လည်းပဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ထိုင်တာကြာတော့ တင်ပလွင်ခွေထိုင်လို့ ရသွားပါတယ်နော်။

နောက် ဒီအရှေ့တိုင်းဆိုတာ ပူတဲ့နိုင်ငံဖြစ်တယ်။ သူတို့က အနောက်တိုင်းမှာ မွေးဖွားကြီးပြင်းလာတဲ့သူတွေ၊ အအေးကို ကြိုက်တယ်။ အရှေ့တိုင်းက အင်မတန်ပူတော့ ပူတဲ့အခါမှာ သက်သာအောင် ခဏခဏရွှေ့မယ်၊ ပြောင်း မယ်၊ ယပ်ခတ်မယ်၊ ပန်ကာလေ ခံမယ်၊ Air-con လေအေး ပေးစက် ဖွင့်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ တော်သေးတာပေါ့။ အခု တော့ ရိပ်သာမှာ အဲဒီ Facilities အခွင့်အရေးတွေ တစ်ခု မှ မရှိဘူး။ အများလိုပဲ ထိုင်နေရတာဆိုတော့ ရာသီဥတု ပူ တော့ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေက ကျတယ်။ တရားအားထုတ် ခါစမှာ ဒီလိုတရားအားထုတ်ရတာကိုက နည်းနည်းပင်ပန်းမှုရှိ တယ်။ stress က ရှိတယ်နော်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ထိန်း ထားတဲ့သဘောမျိုးရှိတယ်။ စိတ်ကိုလည်း ထိန်းထားတဲ့ သဘောကရှိတယ်။ နည်းနည်းလေး ပင်ပန်းတော့ ချွေးက ပို ထွက်တယ်။ အားထုတ်ခါစမှာ တော်တော်များများ ဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုထိုင်ရတော့ ပူလောင်ကိုက်ခဲပြီး

တော့ မချိမဆန့်ကိုပဲ သူ့မှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဇွဲကောင်းတဲ့လူဖြစ်တယ်။ သမာဓိကောင်းကောင်းနဲ့ ကြည့်ကြည့် သိသိပြီးတော့ ဒီ အာနာပါနကို မရမက သတိကပ်ထားတယ်။ သုံးရက် လေးရက်လောက် ကြာလာတဲ့အခါ ကျတော့ အဲဒီကိုက်ခဲတာတွေ၊ ညောင်းညာတာတွေ၊ ပူတာတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း သက်သာသွားပြီးတော့ တော်တော်ကို နေသာထိုင်သာရှိသွားတယ်တဲ့။ ဒီလိုဖြစ်သွားတာ သမာဓိရဲ့အရှိန်လည်း ပါပါတယ်နော်။ အလေ့အကျင့် သဘောလည်း ပါပါတယ်။

စိတ်နှူးညံ့လာခြင်း၏ အကျိုး

အဲဒီမှာ နည်းနည်းဖြည့်ပြီးတော့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီတရားထိုင်လို့ သတိ သမာဓိ နည်းနည်းလေး ကောင်းလာပြီဆိုရင် ဒီဝေဒနာကိုလည်း သည်းခံပြီး ထိုင်သွားလို့ရှိရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ Endorphin လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး (Chemical တစ်မျိုး) ထုတ်ပေးလာတယ်။ သူ့စကားက နှစ်လုံးကို ပေါင်းထားတာပါ။ Endogenous morphin ဆိုတဲ့စကားလုံးပဲနော်။ အပြင်က morphine က operation ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေ ဘာတွေ လုပ်ရတဲ့လူကို ထိုးပေးတာနော်။ အင်မတန် နာကျင်ကိုက်ခဲလွန်းရင် သက်သာ



အောင်ဆိုပြီး ထိုးပေးရတာ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထွက်လာတဲ့ morphin က ခွဲစိတ်ခန်းမှာသုံးတဲ့ morphine နဲ့ အာနိသင်ချင်း တော်တော်ပဲတူပါတယ်။ သို့သော် Endogenous ဆိုတဲ့အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာပဲ သူက ထုတ်လုပ်တယ်နော်။

အဲဒီတော့ Endorphin အင်ဒိုဖင်းဆိုတဲ့ဓာတ်က လူတိုင်းရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ သဘာဝအတိုင်း ထုတ်တယ်။ လူတိုင်းပဲ။ အဲဒီ Endorphin ဆိုတဲ့ဓာတ် ထုတ်လုပ်တာ နည်းသွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလူဟာ ညောင်းညာမှု ကိုက်ခဲမှု အင်မတန် ခံစားရတာပဲ။ အဲဒီလိုလူဟာ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးကို စွဲတတ်တယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးလည်း ပိုပြီး စွဲတတ်တယ်တဲ့။ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲတဲ့လူတွေ တချို့ကို Research သုတေသန လုပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အဲဒီမူးယစ်ဆေးစွဲတဲ့လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ Endorphin Level က နိမ့်တယ်။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ မကြည်မလင်ဖြစ်တယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတယ်။ Endorphin Level မြင့်လာလို့ရှိရင် လူဟာ ကြည်လင်တယ်။ ရွှင်လန်းတယ်။ Relax လည်း ပိုဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ တရားထိုင်လိုက်လို့ရှိရင်တော့ ဒီ Endorphin ဟာ တော်တော်ကြီးကို မြင့်တက်လာတယ်။ ဒါကို သုတေသနအနေနဲ့လုပ်ထားတဲ့ စာတမ်းတွေ ကျမ်းဂန်တွေ အများကြီးဖတ်ဖူးပါတယ်။ တရားထိုင်လို့ သမာဓိ

အင်မတန်ကောင်းနေတဲ့အခါမှာ သူ့မှာ ညောင်းညာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း ဘာမှမရှိဘူး။ သူ့ ခန္ဓာကိုယ်က အလေးချိန်မရှိသလို ဖြစ်နေတယ်။ Floating sensation (လေထဲမှာလွင့်မျောနေသလို) ဆိုတာ ဖြစ်နေ တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဦးနှောက်ကနေ ပြန်ပြီးတော့ ဆင်းလာ တဲ့ သွေးပြန်ကြောက သွေးကို သူတို့ဖောက်ယူပြီးတော့ ဓာတ်ခွဲကြည့်တဲ့အခါမှာ Endorphin ဓာတ် သိပ်မြင့်နေ တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။

အဲဒီ Endorphin Level သိပ်မြင့်နေလို့လည်းပဲ သူ့မှာ ညောင်းညာခြင်း မရှိဘူး၊ ပူလောင်ခြင်း မရှိဘူး၊ ခန္ဓာ ကိုယ်အလေးချိန်လည်း မရှိသလို ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပြောလိုက် တော့ ဒါ Chemical ရဲ့ Action ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တယ် လို့ တစ်ဘက်က ရုပ်ပိုင်းဆန်ဆန် တွေးချင်လည်းတွေးမယ် နော်။ အမှန်တော့ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တာပါပဲ။ စိတ်ကြောင့် သမာဓိကောင်းလာပြီးတော့ သမာဓိရဲ့အရှိန် ကြောင့်ပဲ ခန္ဓာကိုယ်က သူ့ဟာသူ ပြုပြင်လာတယ်။ ဒီခန္ဓာ ကိုယ်က ထွက်လာတဲ့ Endorphin က စွဲတဲ့သဘောမျိုး မရှိ ဘူး။ Drug Addiction မူးယစ်ဆေးစွဲသလို Symptoms လက္ခဏာမျိုး သူ့မှာမရှိဘူး။ နောက်တစ်ခုက ပြောရမယ်ဆို ရင်တော့ ဒီလို Level ကို ရအောင် တရားထိုင်နိုင်တဲ့လူ ဟာ နောက်ထိုင်လိုက်ရင် သိပ်မကြာဘူး။ (၁၅)မိနစ်လောက်

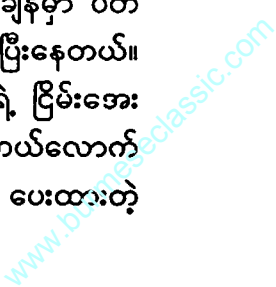


ကြာရင် Endorphin ဓာတ်တွေ အများကြီး ထွက်လာတာပဲ။ တရားထိုင်လိုက်လို့ ၁၅-မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀ အလွန်ဆုံးပဲ။ Endorphin တွေ ထွက်လာပြီဆိုရင် သူ့ခန္ဓာက ပေါ့ပါးကြည်လင် အေးချမ်းပြီးတော့ စိတ်ကလည်း နည်းနည်းပျော်လာတယ်။

အဲဒီတော့ ပါဠိစာပေမှာလည်း ရှိတယ်။ တရားထိုင်လို့ အလေ့အကျင့်နည်းနည်းများလာပြီဆိုရင် သမာဓိကောင်းလာပြီဆိုရင် ကာယလဟုတာ၊ စိတ္တလဟုတာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်၏ပေါ့ပါးခြင်း၊ စိတ်၏ပေါ့ပါးခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်တဲ့နော်။ စိတ်ထဲမှာလည်း လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း မရှိသလိုဘဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု မရှိဘူး။ ကာယမုဒုတာ၊ စိတ္တမုဒုတာဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ‘မုဒု’ဆိုတာ နူးညံ့တာကို ပြောတာ။ ခန္ဓာကိုယ်က ပထမ အားထုတ်ခါစမှာ တောင့်တောင့်ကြီး တင်းတင်းကြီး ထိုင်ရတယ်။ (သိပ် Stress များတယ်) ဒီပုံစံအတိုင်း ကြာကြာထိုင်နေကျ မဟုတ်တော့ အနေအထားကို မပြင်ဘဲနဲ့ ကြာကြာထားလေလေ တင်းလာလေလေ၊ ညောင်းလာလေလေ ခံရခက်လာလေလေဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သမာဓိကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ အဲသည်လို မဖြစ်တော့ဘူး။ Stress တွေက အကုန်လုံး လျော့ကျသွားတယ်။

စိတ်ကလည်းပဲ အစမှာတော့ တင်းထားရတယ်နော်။ ဒီစိတ် တခြားကို မရောက်အောင်၊ တခြားကို မရောက်အောင် ဆိုပြီးတော့ တော်တော်ပဲတင်းထားရတယ်နော်။ သမာဓိ ကောင်းလို့ အရှိန်နည်းနည်းရသွားပြီဆိုရင် စိတ်က သူ့ဟာသူ ပဲ ဒီအာရုံထဲမှာ နေပြီးတော့ အလိုက်သင့်လေး၊ ပုံမှန်လေး သူ့ဟာသူသွားနေတယ်။ စိတ်မှာလည်း လျော့သွားတယ် နော်။ လျော့သွားတယ်ဆိုတာက ဝီရိယလျော့သွားတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူးနော်။ Tension တင်းမာမှု လျော့သွားတာ။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း Tension တင်းမာမှု မရှိ တော့ဘူး။ စိတ်မှာလည်း Tension မရှိတော့ဘူး။ ခန္ဓာ ကိုယ်ကလည်း Relax ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ကလည်း Relax ဖြစ်သွားတယ်နော်။ အဲဒါကိုပဲ ကာယမုဒုတာ၊ စိတ္တမုဒုတာလို့ ခေါ်တာပဲ။ ကိုယ်၏နူးညံ့ခြင်း၊ စိတ်၏နူးညံ့ခြင်းဆိုတာ ဖြစ် သွားတယ်။ တခြားလည်းပဲဖြစ်တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

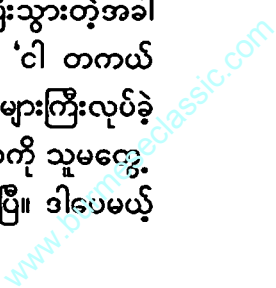
အဲသည်လို သမာဓိ တော်တော်လေးကောင်းလာတဲ့ အခါမှာ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သွားတော့ အင်မတန် ချမ်းသာလာတယ်။ ပိုပြီးပျော်လာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ပီတိ တို့ ပဿဒ္ဓိတို့လည်းဖြစ်တတ်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းပြီးနေတယ်။ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ-ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံးရဲ့ ငြိမ်းအေး ခြင်းတဲ့။ စိတ်ထဲမှာအေးနေတယ်နော်။ တချို့ ဘယ်လောက် ထိအောင်ဖြစ်သလဲဆိုရင် Air-condition ပေးထားတဲ့



အခန်းထဲမှာ ထိုင်ရသလိုပဲ အေးနေတယ်။ တချို့ကျတော့
 လည်းပဲ ဆောင်းတွင်းမှာ နှင်းတွေကြားထဲမှာ ထိုင်ရသလိုပဲ၊
 အမှုန်သေးသေးလေးတွေ အေးအေးလေးတွေ လာလာထိ
 သလိုပဲဖြစ်တယ်။ အင်မတန်အေးတယ်တဲ့။ အဲဒီနောက်ပိုင်း
 မှာတော့ တရားအားထုတ်လို့ သိပ်အဆင်ပြေသွားပြီ။ ဒီ
 အဆင့်လောက်ကိုပဲ တချို့အထင်ကြီးပြီးတော့ စွဲလမ်းတတ်
 တယ်နော်။ အနောက်နိုင်ငံသား တော်တော်များများဆိုရင်
 ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဲဒါကို
 တရားထူးလို့ ထင်သွားကြတယ်။ ဒါ တရားထူး မဟုတ်သေး
 ဘူး။ အစပဲရှိသေးတယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်ထဲမှာ ရှိတယ်

အဲသည်လိုနဲ့ ဆက်ဆက်ပြီး တရားအားထုတ်သွား
 လိုက်တာ တရားအားထုတ်တဲ့ တရားပတ်တစ်ခု ပြီးသွားတဲ့
 အခါကျတော့ ပြီးခါနီးလေလေ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ
 ဖြစ်လေလေဖြစ်လာတယ်။ တရားပတ်တစ်ခု ပြီးသွားတဲ့အခါ
 ကျတော့ သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ 'ငါ တကယ်
 လိုချင်နေတာ ဒါပဲ'တဲ့။ သူ တစ်သက်လုံး အများကြီးလုပ်ခဲ့
 တယ်။ အများကြီးရှာခဲ့တယ်နော်။ သူ လိုချင်တာကို သူမတွေ့
 သေးဘူး။ ခု သူလိုချင်တာဘာလဲဆိုတာ သူသိပြီ။ ဒါပေမယ့်



ရပြီလားဆိုတော့ တကယ်မရသေးဘူး။ လမ်းစပဲရှိသေး
 တယ်။ အဲဒါနဲ့ သူက ဆက်တိုက်ဆက်တိုက်ပဲ တရားကို အား
 ထုတ်သွားတော့တာ။ ဒါလောက်နဲ့ သူ ကျေနပ်မနေတော့
 ဘူး။ နောက်ဆုံး သူ့မှာ သုံးစရာစွဲစရာ ငွေ တော်တော်လေး
 နည်းသွားတဲ့အထိ တရားပဲ အားထုတ်တော့တာပဲ။

အဲသည်လို တရားအားထုတ်ပြီးတော့ သူ အင်္ဂလန်
 ပြန်သွားတယ်။ ကနေဒါကိုလည်း ပြန်သွားတယ်။ အလုပ်
 ပြန်လုပ်ရတော့မယ်။ မလုပ်လို့မဖြစ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲသည်
 လို ပြန်သွားတဲ့အချိန်မှာ လူသစ်စိတ်သစ်ဖြစ်သွားပြီ။ သူ့မှာ
 ဘာ Depression မှ မရှိတော့ဘူး။ သူ့ဘဝကိုသူ အများ
 ကြီး ကျေနပ်နေတဲ့လူဖြစ်လာပြီ။ အားလုံးပြောင်းသွားတာ
 နော်။ ပြောင်းသွားပြီးတော့ ဟိုမှာ အလုပ်ပြန်လုပ်တယ်။
 လုပ်တော့ သူက အရင်တုန်းကတော့ 'တပည့်တော်တို့ဟာ
 လူနာများများ ရအောင် ကြိုးစားတယ်'-တဲ့၊ လူနာများများ ရ
 ရင် ပိုက်ဆံများများရမယ်။ အခုတော့ လူနာတစ်ယောက်
 ရောက်လာတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူနာကို အေးအေးဆေးဆေး
 သူ စကားပြောတယ်။ 'လူဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါကြီး
 တစ်ခု ဖြစ်ပြီဆိုရင် စိတ်မှာလည်းပဲ စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာ ရှိပါ
 တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ချည်းပဲ ကုပေးလို့ မလုံလောက်သေးဘူး။
 စိတ်ကိုလည်းပဲ ကုပေးဖို့ လိုတယ်'-တဲ့။

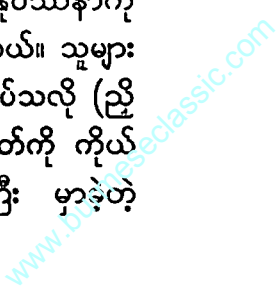
သူက တရားအားထုတ်နေတဲ့သူဆိုတော့ စိတ်ကို ပို ပြီးတော့ သိလာပြီ။ စိတ်ရဲ့အရေးကြီးပုံကိုလည်း သူ တော် တော် သိလာပြီ။ သိလာပြီဆိုတော့ လူတစ်ယောက်ကို ကြည့် လိုက်ရင် ရုပ်ကိုချည်းပဲကြည့်တာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကိုပါ မှန်း ပြီးတော့ အာရုံပြုကြည့်တယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် တရား အား ထုတ်ပြီးတော့ သူ့စိတ်ကိုလည်း သူ့မြင်လာတာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်သွားတာပါ။ အားထုတ်ပုံ အဆင့်ဆင့်ကတော့ ကာယာ နုပဿနာ-အာနာပါနနဲ့ စလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ တစ်ကိုယ် လုံး ခေါင်း(ငယ်ထိပ်)ကနေ ခြေထောက်အထိ ဝေဒနာ နုပဿနာအနေနဲ့ ရှုမှတ်တယ်။ “ခေါင်း”ကနေစလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ “နဖူး”၊ “နဖူး”ကနေ “ပါး၊ နှုတ်ခမ်း၊ လည်ချောင်း၊ ကုတ်၊ ပခုံး၊ ကျော၊ ခြေတွေ၊ လက်တွေ” အဆုံးထိအောင် သတိနဲ့ အကုန်လုံးကို ရှုမှတ်တာ။ အဲသည်လို ရှုမှတ်တာဆို တော့ သူက ကာယကိုလည်း နားလည်လာပြီ။ ဝေဒနာရဲ့ သဘောကိုလည်း သူ နားလည်လာပြီ။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပုံတွေ ကိုလည်း သတိနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ နေတဲ့အခါကျ တော့ စိတ်ကိုလည်း သူသိလာပြီနော်။

သူ တရားအားထုတ်ထဲကာလက အင်မတန် ကြာ တယ်။ ဆက်တိုက်အကြာကြီး အားထုတ်နေတာဆိုတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်ရဲ့သဘာဝကို သူ ကောင်းကောင်း သိ လာပြီ။ သူ ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ ‘အရင်တုန်းက



တပည့်တော်တို့က စိတ်ဆင်းရဲစရာ တစ်ခုခုရှိလာပြီဆိုရင် သူများကိုပဲ အပြစ်တင်တယ်၊ ဘယ်သူ့ကြောင့် ဘယ်ဝါကြောင့် ငါ့မှာ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်လို့ ဒီလို အပြစ်တင်တယ်' တဲ့။ 'ဒီလိုတရားအားထုတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အခါကျတော့ ဒီစိတ်ကိုကြည့်တဲ့အခါ ပြင်ပက ဘာကြီးဖြစ်နေဖြစ်နေ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ထားတတ်ရင် ချမ်းသာနေတာပဲဆိုတာ တွေ့ရတယ်' တဲ့။ 'အရင်တုန်းက စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အပြင်မှာရှိတယ်လို့ ထင်တယ်။ အခုတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်ထဲမှာပဲရှိတယ်ဆိုတာကို သိလာတယ်' တဲ့။

ပြင်ပမှာရှိတဲ့ အရာတွေကတော့ စားဝတ်နေရေး အတွက် အဆင်ပြေအောင် အထောက်အပံ့တော့ ရှိပါတယ် နော်။ သို့သော် လုံးလုံးလျားလျားကြီး သူတို့အပေါ်မှာ မူမတည်ဘူးနော်။ များများမူတည်တာကတော့ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ အဲသည်လို စိတ်ကို သေသေချာချာ နားလည်လာတဲ့အခါကျတော့ လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်ပြီဆိုရင် ရုပ်ကိုချည်းပဲ ကြည့်တာမဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်ကိုပါ မှန်းပြီးတော့ကြည့်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိလာတယ်။ ဒါလည်းပဲ စိတ္တာနုပဿနာကို ပိုပြီးတော့ ကြာကြာအားထုတ်တဲ့သူဆိုရင် ဖြစ်တယ်။ သူများစိတ်ကို ကိုယ့်စိတ်နဲ့ နည်းနည်းလေး Tune လုပ်သလို (ညှိပေးသလို)ပဲ။ သူများစိတ်ကို သိချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အရင်သိပါတဲ့။ ဒါ ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီး မှာနဲ့တဲ့



စကားဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပိုပြီးတော့ သိလာလေလေ၊ သူများစိတ်ကိုလည်း ပိုပြီးတော့ သိလာလေ လေပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်ပိုသိတော့ ပိုကိုယ်ချင်းစာတတ်တယ်

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပိုသိလာတော့ သူများကိုလည်း ပိုကိုယ်ချင်းစာတတ်တယ်။ သူများက ကိုယ့်ကို တကယ်လေး လေးစားစား ယုံယုံကြည်ကြည် အာရုံစိုက်ပြီးတော့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ စကားပြောလာလို့ရှိရင် ဘယ်လောက်ကျေနပ်မှု ရတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်အပေါ်ယံလေး ဆက်ဆံ သွားရင် သိပ်သဘောမကျဘူး။ အားမရဘူးနော်။ အဲသည် လိုပဲ ကိုယ်တိုင်ကလည်း သူများနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အပေါ် ယံလေး မဆက်ဆံတော့ဘူး။ တကယ် လျှိုက်လျှိုက်လဲ့လဲ့ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာနော်။ အရင်တုန်းကတော့ လူနာတစ်ယောက်ကို ကြည့်လို့ရှိရင် လူကိုမကြည့်ဘူး၊ ရောဂါ ကို ကြည့်တာတဲ့။ အခုတော့ လူနာတစ်ယောက်ကို ကြည့် တဲ့အခါမှာ ရောဂါကိုတင်မကဘူး၊ လူကိုရော၊ စိတ်ကိုရော၊ သူ့ဘဝကိုပါကြည့်တော့တာနော်။ လူနာတစ်ယောက် ရောက် လာရင် သူက အကြာကြီးစကားပြောတယ်။ အဲဒီလို ပြော တော့ လူနာရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီဆရာဝန်ကြီးဟာ ငါ့ကို သေသေ

ချာချာ အာရုံပြုတယ်၊ ဂရုစိုက်တယ်။ ငါ့ရဲ့သက်သာမှု ရဖို့ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာဖြစ်ဖို့အရေးကို သူ တကယ် စေတနာအပြည့်ပါတယ် ဆိုတာကို ခံစားလို့ရတယ်။ အဲဒါ မေတ္တာပဲ။

ဆရာဝန်ကြီးဆီက အဲသည်လို မေတ္တာတွေ အများ ကြီးရတော့ လူနာရဲ့စိတ်ထဲမှာ 'ငါ့ကို သေသေချာချာ အာရုံ စိုက်ပြီးတော့ မေးတယ်၊ ပြောတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ ငါ့ကို ကုသပေးတယ်၊ ဒီဆရာဝန်ကုလို့ကတော့ ငါ့ရောဂါ ပျောက် မှာပဲ'။ ဒီလိုစိတ်က ပိုပြီးတော့ ဖြစ်လာတယ်နော်။ ဆရာဝန် အပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု၊ အားကိုးမှု ပိုကြီးလာတယ်။ အဲဒါ ကိုက ရောဂါတစ်ဝက် သက်သာသွားပြီ။ ဆရာဝန်က ကိုယ့် ကို ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုရင် 'ငါ့စကားတောင် မဆုံးသေးဘူး၊ သူ က ရေးလို့ပြီးနေပြီ။ ငါ ဘာဖြစ်မှန်း သူတကယ်သိပုံ မရပါ ဘူး၊ အဲသည်လို တွေးချင်တွေးတတ်တယ်နော်။ ဆရာဝန် အပေါ်မှာ မယုံကြည်ဘူး။ မယုံကြည်ရင် ဘာလုပ်တတ်လဲ ဆိုတော့ နောက်ဆရာဝန်တစ်ယောက် ပြောင်းချင်တယ်။ ဆရာဝန် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပြောင်းတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ သူက မေတ္တာနဲ့ လူနာတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး ကုသ ပေးတယ်။

လူနာတွေကို သူ မေတ္တာတွေ ပေးနေရတာကို အင်မတန် ကျေနပ်နေတယ်။ လူတွေနဲ့ Real Contact (တကယ့်ထိတွေ့မှု)ရနေတာကို သူ တကယ်ကျေနပ်နေတယ်။ အရင်လို အသုံးအဖြုန်း အကြွေးအဝါ မရှိတော့ဘူး။ ဘာမှ အပိုဆိုတာမသုံးတော့ဘူး။ မသုံးတော့ ရလာတဲ့ဝင်ငွေတောင် မှ မကုန်ပါဘူးတဲ့။ အများကြီး အပိုကျန်သေးလို့ သူ အများကြီး လှူတယ်။ နောက်တစ်ချက်က သူ ပြောခဲ့တာက သူ့ဆီ ကိုလာတဲ့လူနာတိုင်းကို သူ တရား အားထုတ်ခိုင်းတယ်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာကိုးကွယ်သည် ဖြစ်စေ၊ မကိုးကွယ်သည် ဖြစ်စေ အရေးမကြီးဘူး။ တရားအားထုတ်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်အသက်ရှူနေတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိနေတာဟာ ယုံကြည်မှု၊ ကိုးကွယ်မှု မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါ သိမှုပဲတဲ့။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ကိုယ့် ဟာကိုယ် သတိလေးနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ သိနေတာ ယုံကြည်မှု -ကိုးကွယ်မှုလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါဟာ ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာကို သိနေတာပဲတဲ့။ ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ အတွေး အမျိုးမျိုး၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း အမျိုးမျိုးတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ သိနေတယ်။ ဒါဟာလည်းပဲ ယုံကြည်မှုလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုးကွယ်မှုလည်း မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါဟာ သိမှုပဲ။ ဘယ်သူ မဆို လုပ်နိုင်ပါတယ်လို့ သူပြောပြတယ်။ ဒီအချက်ကိုတော့ သူ တော်တော်ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြောသွားပါတယ်။ သူ

ပြောသလောက် အကုန်ပြန်ပြောရရင် အချိန်တော်တော်ပေး
ရမယ်။ သူ ဒါကို သိပ် အလေးအနက်ထားပြောတယ်။

သူ တရားထိုင်လို့ ဒီလိုစိတ်ရဲ့ အေးချမ်းမှု ရလာ
တယ်။ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောကို သိလာတယ်။ အနိစ္စ၊
ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို သူကောင်းကောင်းသိလာတယ်။ သူပြောတဲ့
စကားထဲမှာ သူ့ကို မေးကြည့်တဲ့အခါမှာ သူ သိပုံမြင်ပုံကို
သေသေချာချာ ပြောပြတယ်။ အင်မတန် သိမ်မွေ့ပြီးတော့
အင်မတန် နက်နဲပါတယ်။ အလွန်အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ ဒုက္ခ
သဘောတွေတောင် သူ မြင်တယ်နော်။ အဲသည်လို မြင်လာ
တော့ တရားထိုင်ပြီးတိုင်း သူက-

“ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ’လို့ သူ
ဆိုပါတယ်တဲ့။

“ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံပူဇေမိ’လို့ သူ
ဆိုပါတယ်တဲ့။

“ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံယံပူဇေမိ’လို့
သူ ဆိုပါတယ်တဲ့။

ဒီလိုဆိုတာဟာ ဒီလို တရားကို ကျင့်သုံးအားထုတ်ရ
လို့ သူ့မှာ အသိဉာဏ် တိုးတက်လာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု

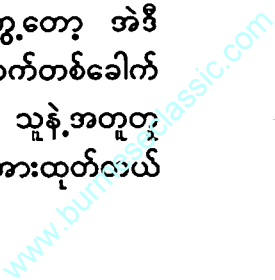
လည်း ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီတရားအကျင့်နဲ့ သူ ဘုရား၊
တရား၊ သံဃာကို ပူဇော်ပါတယ်လို့ ပြောတာပါတဲ့။ မျက်
ကန်း ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု မဟုတ်ဘူး။

လာတဲ့လူနာကိုလည်းပဲ တရားအားထုတ်ဖို့ တိုက်
တွန်းတယ်။ အကယ်၍ လူနာက တရားအားထုတ်ချင်ပုံ
သိပ်မပေါ်ဘူးဆိုရင်တော့ သူ ရှင်းပြတယ်။ “ဘာဖြစ်လို့ အား
မထုတ်ချင်တာလဲ”၊ “ဟာ... ဒါဟာ အရှေ့တိုင်းဘာသာ
တရား တစ်ခုပါ”လို့ ပြောရင် သူက “အဲဒါနဲ့ မဆိုင်ဘူး”တဲ့။
ဗုဒ္ဓဟောခဲ့တဲ့တရားဟာ Blind faith (မျက်ကန်း ယုံကြည်
မှုမျိုး) မဟုတ်ဘူးတဲ့။ Mental culture (စိတ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုး
အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း)ဖြစ်တယ်။ Mental exercise (စိတ်
လေ့ကျင့်ခန်း)ဖြစ်တယ်”လို့ ရှင်းပြတယ်။ ဒီလိုနည်းမျိုးစုံနဲ့
အားထုတ်ချင်အောင် ပြောပြတယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ
ပြောလို့မရရင်တော့ လက်လျှော့လိုက်ပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့်
သူ့အတွေ့အကြုံအရ ဆိုရင်တော့ လူနာတော်တော်များများ
ဟာ သူပြောတဲ့စကားကို လက်ခံတယ်။ ကိုယ်တွေ့ပါတဲ့လူက
ပြောရင် နားပိုဝင်တယ်။ ကိုယ်တွေ့မပါဘဲနဲ့ ကိုယ်က အတွေ့
သက်သက်နဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် သိပ်နားမဝင်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်
ကိုယ်က သူများကို ပြောချင်ရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အရင်
လုပ်ရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို သိ၍ ပြောင်းလဲလာခြင်း

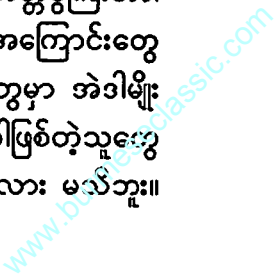
အဲသည်လို မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ အားလုံးကို သူ ဆက်ဆံလာတယ်။ သူ အရင် Depression (စိတ်ဓာတ် ကျမှု၊ စိတ်အားပျက်မှု) အကြီးအကျယ်ဖြစ်တုန်းက၊ သူ မူးယစ်ဆေးတွေ စွဲတုန်းက သူ့ကိုကုသပေးတဲ့ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီးနဲ့လည်း ပြန်သွားတွေ့တယ်။ ဆွေးနွေးတယ်။ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ ပထမတော့ အဲဒီဆရာဝန်ကြီးက သိပ်မယုံ ချင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကြာကြာ သူ့ကို စကားပြောကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ ဒီဆရာဝန်ဟာ တကယ်အမှန်အတိုင်း ပြော နေတယ်ဆိုတာ ပေါ်နေတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ရုပ်ရည်က လည်း ပြောင်းသွားတယ်။ အမူအယာတွေလည်း ပြောင်းနေ တယ်။ အင်မတန် ကြည်လင်စေးချမ်းပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု၊ စေးချမ်းမှု ရှိနေတဲ့အသွင်သဏ္ဍာန် ပေါ်နေ တယ်။ ဒါဟာ ဝှက်ထားလို့လည်း မရဘူး။

အဲသည်လို သူပြောင်းလဲတာကို တွေ့တော့ အဲဒီ ဆရာဝန်ကြီးကလည်း စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ နောက်တစ်ခေါက် ကျတော့ အရှေ့တိုင်းဘက်ကိုလာတဲ့အခါ သူနဲ့အတူတူ လိုက်လာတယ်။ လိုက်လာပြီးတော့ တရားအားထုတ်ဇာယံ



နော်။ တရားအားထုတ်ပြီးလို့ ဆယ်ရက်ပဲ တရားအားထုတ်ရသေးတယ်နော်။ ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ “ငါတို့ ဆယ့်ငါးနှစ်လုံးလုံး သင်ခဲ့တဲ့ပညာဟာ ဘာမှ အရာမရောက်ပါဘူး” လို့ ပြောတယ်။ “အလုပ်လုပ်ဖြစ်ရုံ၊ ထမင်းစားဖြစ်ရုံပဲ ရှိတယ်။ ဘဝကို ဘယ်လိုနေရမယ်၊ စိတ်ထားလေး ဘယ်လိုထားရမယ်၊ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဘာလဲဆိုတာတွေကို သင်မပေးလိုက်ဘူး”။ အဲဒီဆရာဝန်ကြီးကလည်း အားထုတ်ပြီး ပြန်သွားတော့ နောက်ပိုင်းမှာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သူ့ဆီကိုလာတဲ့လူနာတွေကို သူကုသပေးပုံကအစ ပြောင်းသွားတယ်။ အနောက်နိုင်ငံနည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ တရားနည်းပါလာတယ်။ တကယ့်စိတ်ရောဂါ ပျောက်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားအားထုတ်ပြီးတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ အသိအမြင်မှန်ကန်မှု ရမှဖြစ်မယ်။ အနည်းဆုံးတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရမှဖြစ်မယ်။

တော်တော်များများ ရောဂါဟာ စိတ်မတည်ငြိမ်လို့ ဖြစ်တာပါ။ အတွေးလွန်လို့ ဖြစ်တယ်။ အဆိုးချည်းပဲ အမြဲတမ်း တွေးနေလို့ ဖြစ်တတ်တယ်။ ပြီးတော့ အတ္တစွဲကြီးတာ၊ မာနကြီးတာ အားလုံးဟာ စိတ်ရောဂါဖြစ်ဖို့ အကြောင်းတွေပါပဲ။ သတိထားကြည့်၊ စိတ်ရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေမှာ အဲဒါမျိုး ပါတတ်တယ်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေ သိပ်တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်။ သတိထားမိလား မလိဘူး။



သူများဖို့ဆိုတာ မတွေးဘူး။ မိဘဖို့တောင် ထည့်မတွက်ဘူး။ သူတစ်ကိုယ်ကောင်းပဲ။ ဘယ်သူမှလည်း အကောင်းမထင် တော့ဘူး။

တရားထိုင်ပြီးတဲ့နောက် အဲသည်လို သူ့ဘဝအခြေ အနေတွေဟာ အများကြီး ပြောင်းသွားတယ်နော်။ ဒါတင် မကသေးဘူး။ နောက်တစ်ချက်- အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အချက် အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ ဘာလဲဆို တော့ အရင် သူမချစ်တော့လို့ ပစ်ထားခဲ့တဲ့ သူ့ဇနီးဟောင်း နဲ့ ပြန်တွေ့ပြီး အေးအေးဆေးဆေးပြောပြီးတော့ သူ့တကယ် လေးလေးစားစား ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပြန်ပေါင်းတယ်။ အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်တဲ့သူက အိမ်ထောင်ပြန်ပြုလိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မျိုး ပေါက်နေတော့ သူက ဒီကာမဂုဏ်အာရုံကို မစွန့်နိုင်သေးဘဲကိုးလို့ သူ့ကို အပစ်တင်ချင်လည်း တင်မယ် နော်။ သူ အနာဂါမ်ဖြစ်သေးတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အိမ်ထောင် မပြုတော့တာ အနာဂါမ်ပဲ။ အနာဂါမ်ဖြစ်နေတဲ့ ရဟန်းဆိုရင် တော့ လူဝတ်မလဲတော့ဘူး၊ သေချာတယ်။ အဲဒီတော့ ဒါ ဟာ သူ့ကို လုံးဝအပြစ်မတင်ထိုက်တဲ့ကိစ္စပါ။ နောက်တစ်ခု က ဒီအိမ်ထောင်ကို ပြန်ပေါင်းတဲ့အခါမှာ ရုပ်ရည်ကို မက် လို့ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ရုပ်ရည် မရှိတော့ဘူး။ သူ့အနေနဲ့ ချောချောမောမော ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လေးတစ်ယောက် လို့ ချင်သေးတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ သူတို့အနောက်နိုင်ငံမှာ ဘာမှ

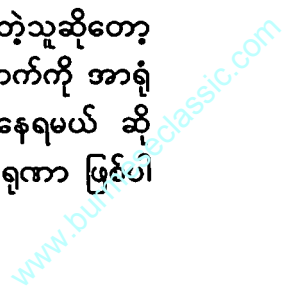
မခဲယဉ်းတဲ့ကိစ္စပါ။ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပြောင်းနေကြတာဟာ သူတို့အနောက်နိုင်ငံမှာ ထုံးစံပဲနော်။

သူက ရုပ်ရည်ကို မက်လို့ မဟုတ်ဘူး၊ သာယာမှုပေးနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ချက် သူ မထားတော့ဘူး။ ငါ့ကို သူက ပျော်အောင် ဘာလုပ်ပေးမယ်လို့လည်းပဲ မမျှော်လင့်တော့ဘူး။ လူကို လူလို သူမြင်လာပြီနော်။ သူ့ဇနီးဟောင်းကို သူ ပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါမှာ သူ့ပေါ်မှာ ကောင်းခဲ့တာလေးတွေ အများကြီးရှိတာပဲ။ ပြီးတော့ သူက အဲသည်လို ထားပစ်ခဲ့တဲ့အခါမှာ ဟိုတစ်ဖက်သားရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရမယ်၊ ဘယ်လောက် Lonely (အထီးကျန် စိတ်အားငယ်)ဖြစ်မယ်ဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာတတ်လာတယ်။ Reject လုပ်တာ (ပစ်ပယ်တာ) ခံရတဲ့ဒုက္ခဟာ နည်းတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အထူးသဖြင့် မိန်းမတွေက ပိုပြီးတော့ ခံရတတ်တယ်။ Reject လုပ်တာခံရရင် သိပ်ကို စိတ်ဆင်းရဲသွားတာပဲ။ ယောက်ျားဆိုတာက မိန်းမပေါ်မှာ Psychologically (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ) သိပ် Dependent (အားကိုးမှီခိုမှု) မဖြစ်ပါဘူး။ မိန်းမဆိုတာက ဘာပြောပြော အိမ်ထောင်ပေါ်မှာ၊ ခင်ပွန်းပေါ်မှာ Psychologically အများကြီး Dependent ဖြစ်တယ်။ Financially Dependent (ငွေရေးကြေးရေး အခြေအနေအရ) မဖြစ်တောင်မှ Psychologically Dependent ဖြစ်

တယ်နော်။ အိမ်ထောင်တစ်ခုပေါ်မှာ ယောက်ျားက မြင်ပုံနဲ့ မိန်းမက မြင်ပုံ-ခံစားပုံ မတူဘူး။ ယောက်ျားတစ်ယောက် အတွက် အိမ်ထောင်ဆိုတာ ဘဝရဲ့တစ်စိတ်တစ်ဒေသပဲ။ မိန်းမတစ်ယောက်အတွက် များသောအားဖြင့် အိမ်ထောင်ဆိုတာ ဘဝတစ်ခုလုံးပဲ။ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ မဟုတ်ဘူး။ ယောက်ျားတစ်ယောက်က အိမ်ထောင်ကွဲသွားတယ်၊ အိမ်ထောင် မရှိဘူးဆိုတာ သူ့ဘဝမှာ သိပ်ထိခိုက်နစ်နာမှု မရှိဘူးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ မိန်းမတစ်ယောက်အတွက်တော့ အိမ်ထောင်ကွဲသွားတာဟာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ ထိခိုက်မှု၊ နစ်နာမှု၊ ဆုံးရှုံးမှုပဲ။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြားထဲမှာ ဂုဏ်ပါ အတော်လေး ထိခိုက်သွားတယ်။

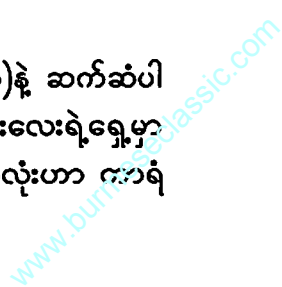
ဒီဘုန်းဘုန်းက Psychology (စိတ်ပညာ)စာအုပ်တွေ အများကြီးဖတ်တော့ ဒီအိမ်ထောင်ကွဲသွားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို အများကြီး ဖတ်ဖူးတယ်နော်။ အိမ်ထောင်ကွဲသွားလို့ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ သားသမီးတွေရဲ့ ခံစားချက်ကိုလည်းပဲ အများကြီး ဖတ်ဖူးတယ်နော်။

အဲဒီတော့ သူက တရားအားထုတ်လာတဲ့သူဆိုတော့ စိတ်က အင်မတန် သိမ်မွေ့လာပြီ။ လူတစ်ယောက်ကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်ရင် သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားနေရမယ် ဆိုတာ သူ သိနေပြီ။ သိနေတော့ အင်မတန် ကရုဏာ ဖြစ်ပါ



တယ်တဲ့။ သူ အင်မတန် ကရုဏာကြီးတဲ့လူ ဖြစ်လာတယ်။
 အဲဒီမှာ သူသုံးခဲ့တဲ့ စကားလေးနှစ်လုံး... အင်မတန်
 အဖိုးတန်တဲ့ စကားနှစ်လုံးကို ပြောချင်တယ်နော်။ သူက
 ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ - 'အရင်တုန်းက-တဲ့ တပည့်တော်
 တို့က ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား ဘယ်သူ့ကိုဖြစ်ဖြစ်၊
 ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ Passion နဲ့ ဆက်ဆံပါတယ်'-တဲ့။
 Passion ဆိုတာကတော့ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပါယ်ကောက်ရမယ်
 ဆိုရင် ရာဂ၊ တဏှာ၊ ကိလေသာ၊ လောဘ၊ ကိုယ့်အလို၊
 ကိုယ့်ရမ္မက် ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ကောက်လို့ရပါတယ်နော်။ အရင်
 တုန်းကတော့ Passion နဲ့ ဆက်ဆံပါတယ်တဲ့။ သူ ငါ့ကို
 သာယာမှု ဘယ်လောက်ပေးနိုင်မှာလဲ။ သူ ငါ့ကို စိတ်ချမ်းသာ
 အောင် လုပ်ပေးနိုင်မလား။ ငါ့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်
 ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ငါ ချစ်မယ်။ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးရှိခဲ့တယ်
 နော်။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ လူအတော်များများ အဲဒီ စိတ်
 သဘောထားရှိတယ်နော်။ ကိုယ့်ကို ပျော်အောင်လုပ်ပေးမယ့်
 သူ့ကို ချစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေး
 မယ်ဆိုရင် ချစ်တယ်။ အဲဒါ မပေးနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် သိပ်
 တန်ဖိုးမထားတော့ဘူး။

အခုတော့ Compassion (ကရုဏာ)နဲ့ ဆက်ဆံပါ
 တယ်တဲ့။ ခုန Passion ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးရဲ့ရှေ့မှာ
 'Com'လေးတွဲလိုက်တာ။ ဒီစကားလုံးလေးနှစ်လုံးဟာ ကာရံ



လည်း မိနေတယ်နော်။ အဓိပ္ပါယ်က ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေ
 တယ်။ အခုတော့ ကရုဏာနဲ့ဆက်ဆံပါတယ်တဲ့။ ပြီးတော့
 သူက 'ဘယ်လိုကြောင့်လဲဆိုတာတော့ အတိအကျ ပြည်ပြည်
 စုံစုံရှင်းပြဖို့ မလွယ်ဘူး။ မေတ္တာထက် ကရုဏာကို ပိုတန်ဖိုး
 ထားတယ်။ ကရုဏာက ပိုပြီးတော့ လေးနက်တဲ့သဘောရှိ
 တယ်လို့ သူ ယူဆတယ်။ ကရုဏာက တစ်ဘက်သားရဲ့
 ဆင်းရဲမှုကို ကိုယ်ချင်းစာတဲ့သဘော ပိုရှိတယ်။ အဲဒီတော့
 သူ့မိန်းမပေါ်မှာ သူ့အရင်တုန်းက Passion နဲ့ ဆက်ဆံခဲ့ပေ
 မယ့် အခုတော့ Compassion နဲ့ ဆက်ဆံပါတယ်တဲ့။
 ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားတယ်နော်။ သူ့မိန်းမလည်းပဲ တရားအား
 ထုတ်နေတယ်။ သူ တရားအားထုတ်လို့ တရားကို သိလာပြီး
 တဲ့နောက်မှာ သူ့မိန်းမကိုလည်းပဲ တရားအားထုတ်ဖို့ရာ
 အားပေးတယ်၊ တိုက်တွန်းတယ်နော်။

သူ့မိန်းမကတော့ သူ့မိရိုးဖလာနောက်ခံ Back-
 ground က Roman Catholic (ရိုမင်ကက်သလစ်)၊ သို့
 သော် ဘာဖြစ်ဖြစ် သူတို့နှစ်ယောက်စလုံး တရားအားထုတ်
 တယ်။ တရားအားထုတ်လာတဲ့အခါကျတော့ တရားကို သိ
 လာတဲ့အခါကျတော့ သဘောထားတွေက ပြောင်းသွားပြီ။
 အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်တဲ့လူနဲ့ တရား အားမထုတ်တဲ့လူ
 နဲ့ သဘောထားခြင်း၊ အသိအမြင်ခြင်းဟာ တော်တော်ကွာ
 တယ်၊ ပြောင်းပြန်လို ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒါကို လေးလေး

နက်နက် သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာ မှာလည်း သဘောထား ပြောင်းသွားတယ်၊ အိမ်ထောင်ရေး မှာလည်း သဘောထားပြောင်းသွားတယ်၊ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံ ရေးမှာလည်း သဘောထား ပြောင်းသွားတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ကိုယ့်ပေါ်မှာ ကိုယ်ထားတဲ့ သဘောထားလည်း တော်တော်ပြောင်းသွားပြီဆိုတော့ သူ့မှာ Value ပြောင်းသွားပြီနော်။ Value အကြီးအကျယ် ပြောင်းသွားပြီ။ တရားအားထုတ်တဲ့လူက အဲသည်လို ဖြစ် တတ်တယ်နော်။ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိ ဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုရမှ ဘဝကို ကျေနပ်မှုရမယ်တဲ့။ ကျန် တာတွေ ဘယ်လောက်ပဲရရ ဘဝကို ကျေနပ်မှု မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီတရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ကို တော်တော်ကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်သင့်တယ်နော်။

တရားအားထုတ်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရာရောက်တယ်

သူတို့ပြောတဲ့စကားကနော်... In our culture, material value predominates. In earlier culture, spiritual value predominates. (သူတို့) အနောက်နိုင်ငံ ယဉ်ကျေးမှု Culture မှာ ရုပ်ကို တန်ဖိုးထားမှုဟာ ပိုပြီး တော့ လွှမ်းမိုးမှုအားကြီးနေတယ်၊ အဓိကအရာဖြစ်နေတယ်။

ဟိုရှေးတုန်းက ယဉ်ကျေးမှုမှာကျတော့ Spiritual Value က ပိုပြီးတော့ လွှမ်းမိုးတယ်။ အခုခေတ်မှာကြည့်ရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးလိုပဲ material value က လွှမ်းမိုးမှု တော်တော်ကြီးလာနေပြီနော်။ အဲဒီလို material value က လွှမ်းမိုးမှု ကြီးလာတဲ့အတွက်ကြောင့် လူလူချင်း ချစ်ခင်မှု၊ ရင်းနှီးမှု၊ ပွင့်လင်းမှု၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု အားနည်းသွားတယ်။ ယုတ်လျော့သွားတယ်။ ဒါမရှိရင် လူလောကမှာနေလို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါကို ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ တော်တော်ကို သဘောပေါက်ကြမဖြစ်မယ်နော်။ ဒီမှာရှိတဲ့ ဒကာကြီးတွေ၊ ဒကာမကြီးတွေကတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အထိုက်အလျောက် တတ်နိုင်သလောက်ကြိုးစား တရားအားထုတ်နေကြတဲ့သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နေ့စဉ် တရား အားထုတ်ဖို့ရာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်နော်။ အဲဒါမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ရာရောက်မယ်နော်။

မေတ္တာရဲ့ Definition (အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်လေး)

တစ်ခု -

The will to extend oneself for the purpose of nurturing one's own or another's spiritual growth. အဲဒါကို မေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်နော်။ will ဆိုတာ ဆန္ဒ၊ စေတနာကို ပြောတာနော်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေးနက်မြင့်မြတ်တဲ့ တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွားမှု

ဖြစ်ဖို့ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စေတနာထားတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ၊ သို့မဟုတ် သူများကိုဆိုရင်လည်း သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊ အေးချမ်းမှုရှိအောင်အထောက်အကူပေးချင်တဲ့ စိတ်စေတနာကို “မေတ္တာ” လို့ခေါ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် ဒီလိုပစ္စည်းဥစ္စာရအောင် ရှာဖွေပြီးတော့ အာရုံ ခံစားရုံနဲ့ ချစ်ရာမရောက်ဘူး။

အဲဒီဆရာဝန်ပြောသွားတဲ့ စကားထဲမှာ... လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တယ်ပြောတာ အမှန်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာမဟုတ်ဘူး။ အာရုံတွေကို ချစ်တာပါတဲ့။ အာရုံတွေကို မက်မောတွယ်တာ စွဲလမ်းနေတာပါတဲ့။ အဲဒီအာရုံခံစားဖို့အရေးကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခအများကြီး ပေးတယ်။ ဆင်းရဲမှု အများကြီးခံတယ်။ မကောင်းမှုတွေ အများကြီးလုပ်တယ်။ အဲဒီတော့ မကောင်းမှုတွေလုပ်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရာမရောက်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသိဉာဏ်ရော၊ စိတ်ဓာတ်ရော ပိုပြီးတော့ လေးနက်မှု၊ ရင့်ကျက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှုရှိလာအောင် ကြိုးစားနေမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရာရောက်မယ်နော်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း အသိဉာဏ်တို့၊ စိတ်ဓာတ်တို့၊ အကျင့်စာရိတ္တတို့ အပါအဝင် အကုန်လုံး (spiritual ဆိုတာ အများကြီး ကျယ်တာကိုး)။ ပိုပြီးတော့ လေးနက်မှု၊ ရင့်ကျက်မှု၊ တိုးတက်မှုရှိလာအောင် အထောက်အကူပေးမှ တကယ်ချစ်ရာရောက်တယ်။

အခုန ဆရာဝန်ကြီးဟာ သူ့ဟာသူလည်း တရား အားထုတ်လာတော့ သူ့ကိုယ်သူလည်း ချစ်တတ်ပြီ။ သူ့ဟာ သူ စိတ်ချမ်းသာအောင်လည်း နေတတ်ပြီ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ချစ်တတ်ပြီး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်သွားတဲ့သူဟာ သူများက ကိုယ့်ကိုစိတ်ချမ်းသာ အောင် လုပ်ပေးဖို့ကို မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့ဘူး။ မထား တော့ဘူး။ လုပ်ပေးချင်ပေး၊ လုပ်မပေးချင်နေ ကိစ္စမရှိဘူး။ သူတို့လုပ်ပေးမှ ငါ စိတ်ချမ်းသာမယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုး သူ့မှာ လုံးဝမရှိတော့ဘူးနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ချစ် တတ်တဲ့လူဟာ သူများကိုယ့်ကိုချစ်မှာကို သိပ်မမျှော်လင့် တော့ဘူး။ မလိုချင်တာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ သိပ် မမျှော်လင့်တော့ဘူး။ များသောအားဖြင့် လူတွေက ကိုယ်က သူတစ်ပါးကို ချစ်ဖို့ထက် သူတစ်ပါးချစ်တာကို ခံဖို့က ပိုပြီး တော့ အရေးကြီးနေတယ်။ ဒါကို သူတို့က ပိုပြီး လိုချင်နေ တာနော်။ ချစ်ဖို့ထက် အချစ်ခံရဖို့ကို ပိုပြီးတော့ ကြိုးစားနေ တာ။ အဲဒီလို အချစ်ခံရဖို့ ကြိုးစားလေလေ အချစ်မခံရလေပဲ။

We are incapable of loving another unless we love ourselves. ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်တဲ့လူ ဟာ သူများကို မချစ်နိုင်ဘူး။ အင်မတန် စဉ်းစားဖို့ ကောင်း တယ်နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရဲ့လားလို့ ပြန်မေးရင် လွယ် လွယ်ကူကူတော့ ဖြေလိုက်ကြမှာပဲ။ “ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်

လမ်းပျောက်ရာမှ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်လာသူ

၁၆၅

တယ်”လို့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ် နဲ့ အသိဉာဏ် အေးချမ်းမှု၊ တည်ငြိမ်မှု လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ် မှုရှိအောင် လုပ်နေသလား။ လုပ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ဟုတ် တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်တော့ ချစ်တယ်၊ ဒါတွေတော့ မလုပ်နေ ဘူးဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါအာရုံငါးပါးကို တွယ်တာမက်မောပြီးတော့ အဲဒီ အာရုံ ငါးပါးရဖို့အရေး ခံစားဖို့အရေး လုပ်နေတာပဲနော်။

If being loved is your goal, you will fail to achieve it. အချစ်ခံရဖို့က သင့်ရဲ့ အဓိက မျှော်မှန်း ချက် ဦးတည်ချက် ပန်းတိုင် ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် you will fail to achieve it သင် အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ရှုံး မှာပဲတဲ့။ မအောင်မြင်နိုင်ဘူးတဲ့။



The only way to be assured of being loved အချစ်ခံရဖို့အတွက် တစ်ခုတည်းသောနည်းဟာ is to be a person worthy of love. အချစ်ခံထိုက်တဲ့လူ တစ်ယောက် ဖြစ်နေဖို့ လိုတယ်။ And, you cannot be a person worthy of love when your primary goal in life is to be passively be loved. သင့်ဘဝမှာ သင့်ရဲ့အဓိကဦးတည်ချက်က အချစ်ခံရဖို့သက်သက် ဖြစ်နေ ရင် သင်ဟာ အချစ်ခံထိုက်တဲ့လူ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ အချစ်ခံရဖို့ကိုသာ အဓိကထားနေတဲ့ လူဟာ အချစ်ခံထိုက်တဲ့လူ မဟုတ်ဘူး။ This is not to say that passive dependent people never do things for others. အဲဒီတော့ အချစ်ခံရဖို့သက်သက်ကို လုပ်နေတဲ့သူတွေက သူများကိစ္စကို မလုပ်ပါဘူးလို့ မဆိုလို ပါဘူးတဲ့။ But, their motive in doing things is to cement the attachment of the others to them. သူတို့ရဲ့အဓိကဆန္ဒ၊ စေ့ဆော်မှုဟာ ဘာလဲဆိုတော့ သူက ကိုယ့်ကို လာပြီးစွဲလမ်းနေဖို့၊ တွယ်တာနေဖို့၊ to them so as to assure their own care. သူများကိစ္စကို လုပ်ပေး ပြီးတော့ သူများက ကိုယ့်ကိုယ်ပြန်ဂရုစိုက်တာကို လိုချင် တယ်တဲ့။ သူများကိစ္စကို လုပ်ပေးပြီးတော့ ငါ မရှိရင် သူ့နေ လို့ မဖြစ်တဲ့အဖြစ်မျိုးကို လိုချင်တယ်၊ နင်တို့ ငါ မရှိရင် နေ လို့ မဖြစ်ဘူး၊ ငါရှိမှ နေလို့ ဖြစ်တာ၊ နင်တို့ဘဝမှာ ငါဟာ အရေးအပါဆုံးလူ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုနေရာမျိုးကို လိုချင် တယ်။ အဲဒီလို “ငါ မရှိရင် သူတို့နေလို့ မဖြစ်ဘူး”ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ တစ်မျိုး Secure ဖြစ်သလို ခံစားရတယ်နော်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ တကယ့် Security (လုံခြုံမှု) မဟုတ်ပါ ဘူးနော်။



“And, when the possibility of the care from another is not directly involved, တစ်ခြား

လူတစ်ယောက်က သူ့ကိုပြန်ပြီးတော့ ဂရုစိုက်တာ၊ တွယ်တာ တာမျိုးကို မရနိုင်ဘူးဆိုရင် they do have great difficulties in doing things. အဲဒီလို ကိစ္စမျိုးကျတော့ သူ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး" တဲ့-နော်။ အဲဒီလို အချစ်ခံချင်တဲ့လူဟာ သူ လုပ်သမျှကိစ္စတိုင်းဟာ သူ အချစ်ခံရဖို့ သက်သက်ဖြစ်နေတယ်။ အချစ်ခံရဖို့ဆိုတဲ့ အလားအလာ မရှိဘူးဆိုရင် သူ မလုပ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း တကယ်ချစ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ တရား တကယ်အားထုတ်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ချစ်တတ်မှာနော်။ သူများကိုလည်းပဲ တကယ်ချစ်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ အဲဒါကလည်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ်မှလည်း သူများကို တကယ်ချစ်တတ်မှာ။ ဒီတော့ တရားအားထုတ်တာဟာ နှစ်ဘက်စလုံးအတွက် အင်မတန် အကျိုးများတဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်နော်။



ဒီလိုပဲ ကြိုးစားပြီးတော့ (အစစ်အမှန် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ပြီးတော့) အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တခြား တရားတွေ တိုးတက်ပြီးတော့ မဂ်တရားဖိုလ်တရားထိအောင် ရနိုင်တယ်နော်။ အခုပြောတဲ့ မြန်မာစကားလုံးတွေကို သေ သေချာချာ စဉ်းစားစေချင်တယ်။ ချစ်တယ်ဆိုတာ တွယ်တာ တာ၊ စွဲလမ်းတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာလည်း ထားလို့ရပါတယ်။ ကိုယ့်အတ္တစွဲကို

ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ မြတ်စွာဘုရားလည်းပဲ သတ္တဝါတွေ အားလုံးပေါ်မှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာတွေကို ထားတယ်နော်။ တွယ်တာတာ၊ စွဲလမ်းတာ မဟုတ်ဘူး။ သမုဒယ မဟုတ်ဘူး။ “ချစ်တယ်”လို့ပြောတာဟာ (ဒီနေရာမှာ) “မေတ္တာ”ကို ပြောတာ၊ “သမုဒယ”ကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကို သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်း အရာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီနေ့ ဒီလောက်ပဲ တော်ပါပြီနော်။

