

ဘာ

ကို

တန်

ပိုး



sky-MART
Ks:

ထား



ရ

မ

လူကိုလေးစားတယ်
လူရဲ့လွတ်လပ်မှုကို တကယ် ရိုးရိုးသားသား
လေးစားတယ်ဆိုတဲ့ လေးစားမှုအခြေခံအုတ်မြစ်ပေါ်မှာမှ
ကောင်းမွန်တဲ့လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်လို့ရတယ်။

www.burmeseclassic.com

ဒုတိယမြောက်

ဆရာတော်ဦးဇောတိတ

(ပထမမြောက်)

www.burmeseclassic.com



ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေကို အရင်ကထက်ပိုပြီး ထွက်ပေါ်လာအောင်၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာအောင်၊ ပြည့်စုံလာအောင် လုပ်တာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်ထားတွေ၊ အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာအောင် လုပ်တာဟာ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် ကျေပွန်အောင်လုပ်တာပါ။



ငါ့ဘာကိုတန်ဖိုးထားပြီး နေသွားနေတာလဲ၊ ငါတန်ဖိုးထားတာပေါ်မှာ ငါ့ယုံကြည်မှု ဘယ်လောက်ခိုင်မာသလဲ၊ အဲဒါပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ငါ့စိတ်၊ ငါ့အင်အား၊ ငါ့ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ၊ ငါ့စိတ်ရဲ့စုစည်းမှု ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတာ။



ငါ့ဘယ်လိုလူဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ငါ့အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း ဘာတွေဆုံးဖြတ်နေသလဲဆိုတာပေါ် မူတည်တယ်။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၂၀၂၈၇၀၆၀၅

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၂၀၃၁၀၀၆၀၅

ထုတ်ဝေခြင်း ဒုတိယအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ ၂၀၀၈၊မတ်လ

အုပ်ရေ ၅၀၀၀

မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်း အဓိပတိ



စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း

ရေတံခွန်စာပေ(မြဲ-၀၄၂၀၄)

အမှတ် ၆၅(ခ)ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း

ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ဖုန်း ၀၉၈၀၃၀၂၆၀

ပုံနှိပ်သူ ဦးစိုးဝင်းသိန်း

အဓိပတိပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၅၊ ဓနသိဒ္ဓိလမ်း

(၈) ရပ်ကွက်၊ ကမ္ဘာအေး၊

မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

တန်ဖိုး ၈၀၀ ကျပ်

အမှာစာ

ဒီစာအုပ်ဟာ ဆရာတော်ရဲ့ ရင်ထဲက လွန်ဆွဲပွဲအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြိမ်ကြိမ် မေးခဲ့တဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဒီစာအုပ်မှာ မေးထားပါတယ်။ တချို့မေးခွန်းတွေကို မရဲတရဲနဲ့ အရဲ့စွန့်ပြီး မေးခဲ့ပါတယ်။ တချို့မေးခွန်းတွေကို မေးရတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုင်လှုပ်လိုက်သလို ခံစားရပါတယ်။ တချို့မေးခွန်းတွေကို မေးရင်း အဖြေကိုရှာရင်း အိပ်လို့ ဝေ့တော်တော်နဲ့ မရခဲ့တဲ့ ညတွေလည်း များခဲ့ပါတယ်။

မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းကို မေးရဲမှ အဖြေကိုရှာနိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်မယ်။ မေးခွန်းကို မမေးရဲရင် အဖြေကို ရှာတဲ့အဆင့်ကို ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာဟာ မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းပဲ။

ငါ့ဘဝဟာ ဘာအဓိပ္ပါယ်ရှိသလဲ။ ငါ့ဘဝကို ငါ ကျေနပ်သလား။ ငါ တကယ်ပျော်ရဲ့လား။ ပျော်ဟန်ဆောင်နေတာလား။ ငါ ဘာကြောင့် တကယ် မပျော်တာလဲ။ ငါ ဘယ်သူ့ကို တကယ် ချစ်သလဲ။ ဘာအတွက်နဲ့ အသက်ရှင် နေရတာလဲ။ သေခါနီးမှာ ဘယ်လိုစိတ်မျိုးနဲ့ သေမလဲ။ ဒီမေးခွန်းတွေကို ဆက်ပြီးတော့ မေးနေအုံးမယ်။

သတ္တိအကြောင်းကို ဆရာတော် မကြာခဏ စဉ်းစားပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် သတ္တိရှိတဲ့သူဟုတ်ရဲ့လား ဆိုတာကို မေးပါတယ်။ သတ္တိမရှိတဲ့သူလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်မှာ ကြောက်တယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တိဆိုတာဘာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို အမြဲမေးပါတယ်။ အဖြေကိုလည်း အမြဲ စဉ်းစားပါတယ်။ စာဖတ်သူအနေနဲ့လည်း ကိုယ့်အဖြေကိုကိုယ် ရှာစေချင်တယ်။ ဆရာတော်ရဲ့အဖြေ ကို လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မခံပါနဲ့။

တချို့အချက်တွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဆွေးနွေးထားတာ တွေ့ရမယ်။ အဓိပ္ပါယ်ပေါ်အောင် အမျိုးမျိုး ပြောရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကားထပ်နေတာ တွေကို နားလည်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ စာဖတ်သူရဲ့ ခံစားချက်တွေကိုလည်း တွေ့ရမယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အနက်နဲ့ဆုံး ခံစားချက်ဟာ တခြား လူတော်တော်များများရဲ့ ခံစားချက်နဲ့ တူနေတတ်ပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဆရာတော် နားလည်ဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်သူကလည်း ဖတ်ရင်း ကိုယ့်အခက်အခဲကို ပိုပြီး နားလည်ဖို့ အထောက်အကူရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ရေးတာမှာ ဆရာတော် စိတ်အား အများဆုံး စိုက်ရပါတယ်။ ဆရာတော်ရေးခဲ့တဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှာ ဒီစာအုပ်ဟာ ရေးရအခက်ဆုံးစာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူအတွက်လည်း ဖတ်ရအခက်ဆုံးစာအုပ် ဖြစ်နေမယ် ထင်ပါတယ်။

အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော။
မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ အားထားရာဖြစ်တယ်။
အားကိုးစရာအစစ်ကို ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ တည်ဆောက်နိုင်ပါစေ။

ကရုဏာဖြင့်


ဆရာတော်ဦးဇော်တိက

မာတိကာ

၁။ ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်နိုင်တာက ပြဿနာ	၂
၂။ တိတိကျကျ မသိကြဘူး	၄
၃။ တစ်ခုခုကို ဇောက်ချပြီးလုပ်မှ	၆
၄။ ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်သလဲ	၈
၅။ အော်-ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေခြင်း	၁၀
၆။ စိတ်ကို သိဖို့ ပိုအရေးကြီးလာပြီ	၁၃
၇။ ကောင်းရင် ကောင်း	၁၆
၈။ အစွမ်းအစပိုရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာအောင်	၁၈
၉။ အဆင့်မီတဲ့လူ	၂၀
၁၀။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေးစရာ	၂၂
၁၁။ ဖြတ်လမ်းမရှိဘူး။	၂၄
၁၂။ ငါနဲ့ငါ့အရိပ်	၂၆
၁၃။ ဘာကိုအခြေခံပြီး ဆက်ဆံမလဲ။	၂၉
၁၄။ ညှိယူဖို့ ကြိုးစားနေတုန်းမှာ	၃၁
၁၅။ တွေးကြည့်ရင်တောင်	၃၃
၁၆။ အပြင်ကို အားကိုးလို့ကတော့	၃၄
၁၇။ အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပြီးရင်	၃၅
၁၈။ တက်တွေအများကြီး	၃၇
၁၉။ လူသားရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တန်ဖိုး	၄၀
၂၀။ လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းမှာ။	၄၀
၂၁။ ဆက်ပြီးတော့ ညာမနေပါနဲ့။	၄၂
၂၂။ လူတွေ ပြာယာခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ	၄၅
၂၃။ ဒီတစ်ခုကိုမှ မလုပ်လို့ရှိရင်	၄၇
၂၄။ ငါ အင်မတန် တန်ဖိုးထားတာမှ မရှိတော့ရင်	၄၈

၂၅။	ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက်	၄၉
၂၆။	လူ့အထင်မကြီးမှာ ကြောက်လို့	၅၂
၂၇။	ပိုပြီးအသက်ဝင်စေတယ်။	၅၃
၂၈။	အရင်ကထက် ပိုပြီး	၅၅
၂၉။	အမှန်ကိုလက်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးရောက်အောင်	၅၆
၃၀။	လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲ	၅၈
၃၁။	Positive freedom ဆိုတာ	၆၀
၃၂။	လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့	၆၂
၃၃။	ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်ယူမှသာ	၆၅
၃၄။	ငါ့ကိုယ်တိုင်က ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်	၆၇
၃၅။	ဆော့ခရေးလီးရဲ့သေခြင်းတရား	၆၉
၃၆။	လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေမှ	၇၀
၃၇။	သူ့ကို လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ	၇၂
၃၈။	မူနဲ့ နေသွားရမယ်။	၇၅
၃၉။	ဘယ်လို structure မျိုးကို ခံယူထားသလဲ	၇၈
၄၀။	များများရရင် များများပြန်ပေး	၈၂
၄၁။	အများရဲ့ အထင်အမြင်	၈၃
၄၂။	ပထမအဆင့်က ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိဖို့	၈၄
၄၃။	ငါ့ဘဝကိုငါ ရွေးချယ်တယ်	၈၄
၄၄။	ပြတ်ပြတ်သားသား ဝိဝိပြင်ပြင်	၈၇
၄၅။	ငါ့တာဝန်ဟာ ငါ့အခွင့်ထူး	၉၀
၄၆။	လူသားဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို ရွေးချယ်ယူ	၉၃
၄၇။	အပြောနဲ့အလုပ်	၉၇
၄၈။	ခလေးထုံးစံဟန်	၉၉
၄၉။	တရားသေ မူဝါဒသမားတွေ	၁၀၀

၅၀။ အများ မိုးခါးရေသောက်လို့	၁၀၁
၅၁။ healthy ethical awareness	၁၀၂
၅၂။ သေခါနီးမှာမေးမယ်ဆိုရင်	၁၀၅
၅၃။ လူသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားခြင်း	၁၀၆
၅၄။ ကာလာမ သုတ်	၁၀၉
၅၅။ လွယ်တဲ့ထွက်ပေါက် မရှိဘူး။	၁၁၁
၅၆။ Ethical autonomy	၁၁၃
၅၇။ အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာတရား	၁၁၅
၅၈။ ဒီကိစ္စအတွက် အသက်ရှင်နေတာ	၁၁၇
၅၉။ ဘဝတစ်ခုလုံးကိုတော့ ပိုက်ဆံရှာဖို့	၁၁၈
၆၀။ ခပ်ရှေ့ရှေ့လေး လုပ်လို့မရဘူး။	၁၂၀
၆၁။ ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာအခြေခံ	၁၂၄
၆၂။ စေတနာကို အရင်ဆုံး ပီပြင်အောင်လုပ်	၁၂၅
၆၃။ လွဲနေမှန်းသိရင် ပြင်မယ်။	၁၂၈
၆၄။ သိုးအုပ်ကြီးနောက်က သိုးတစ်ကောင်	၁၂၉
၆၅။ ကြာကြာ ကလေးမလုပ်နဲ့။	၁၃၃
၆၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ရင်ဆိုင်	၁၃၆
၆၇။ ခေါင်းထောင်ရဲ့မှ ခေါင်းဆောင်	၁၃၈
၆၈။ ပြောင်းသွားနေတယ်။	၁၄၁
၆၉။ သတ္တိလိုတယ်။	၁၄၃
၇၀။ အသစ်မွေးဖွားရတဲ့ခုက္ခ	၁၄၄
၇၁။ ဘာတွေ ဆုံးဖြတ်နေသလဲ	၁၄၈
၇၂။ ရိုးသားဖို့သတ္တိ	၁၅၀
၇၃။ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ပေါ်မှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်	၁၅၄

ဘာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ

“ မေးခွန်းလေးတစ်ခုနဲ့ စပြီး ဆွေးနွေးချင်တယ်။ မေးခွန်းက
 “အခုခေတ်လူတွေရဲ့ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ပြဿနာတွေထဲမှာ အဓိက
 ပြဿနာတွေက ဘာလဲ။”

အဲဒီမေးခွန်းက တော်တော်စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတယ်။

အတွင်းမှာဖြစ်တဲ့ပြဿနာတွေထဲမှာ အဓိကပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ။
 အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။ မေ့ထား
 လိုက်လို့ရတဲ့ ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ဆိုတာ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့သဘောရှိတော့ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်
 ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် သတိမထားမိတာလေးတွေ
 ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်နေမှန်း မသိဘူး။ တစ်ခါတလေ မပျော်ဘူး။ မပျော်တာကို
 ပျော်အောင် ကြံဖန်ပြီးတော့ လုပ်လိုက်ရင် ရမှာဘဲလို့ထင်တယ်။ လူ တော်တော်
 များများဟာ အဲသလိုပဲ လုပ်နေတာပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သိပ်မပျော်ဘူး။
 ဘာလို့မပျော်လဲ ဆိုတာလည်း မသိဘူး။ အဲဒီတော့ ဟိုဟာ လုပ်ကြည့်၊ ဒီဟာ
 လုပ်ကြည့်၊ ကြံဖန်ပြီးတော့ ဖြတ်လမ်းနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားကြည့်နေတာ
 ပေါ့လေ။ ပြဿနာရဲ့နက်နဲမှုကို မသိတဲ့အခါကျတော့ တော်ရုံတန်ရုံ လုပ်လိုက်ရုံနဲ့
 ဒီပြဿနာ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်လို့ ထင်နေကြတယ်နော်။ ဒါကြောင့် အခု
 ပြောချင်တဲ့ပြဿနာက အမှတ်တမဲ့ ဆိုရင်တော့ အရေးကြီးလှတယ်လို့ မထင်ရဘူး။
 ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရုပ်ပိုင်းပြဿနာ မဟုတ်လို့။

တချို့လူတွေမှာ ဆွဲရှိတယ်၊ ရာထူးရှိတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိတယ်၊
 စားစရာ ရှိတယ်၊ နေစရာ ရှိတယ်၊ ခင်မင်တဲ့လူတွေလည်း ရှိတယ်။ အားလုံး
 ပြည့်စုံနေတာပဲ။ ပြဿနာဖြစ်စရာ မလိုဘူးလို့ထင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို
 လူတွေမှာ စိတ်ပိုင်းပြဿနာ ပိုပြီးတော့တောင် ဖြစ်သေးတယ်။ ရုပ်ပိုင်းလိုအပ်ချက်
 ပြည့်စုံနေတဲ့သူတွေမှာ စိတ်ပိုင်းပြဿနာ ပိုပြီး ထင်ရှားလာတယ်။

ဒီပြဿနာဟာ သိမ်မွေ့တယ်။ သိမ်မွေ့လို့ ရုတ်တရက်ဆိုရင် မသိဘူး။
 ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ပီပီပြင်ပြင် မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့
 ခံစားရတဲ့လက္ခဏာကို ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ဘာကိုမှ စိတ်မဝင်စားသလိုပဲ။
 ဘာလုပ်ချင်နေမှန်းလည်း မသိဘူး။ အဲဒါကို ပြဿနာလို့ မသိကြဘူး။
 တကယ်တော့ လူ့ဘဝမှာ အဲဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ပြဿနာ ဖြစ်နေတယ်။
 အဲဒါကို ဆွေးနွေးချင်တာနော်။



ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်နိုင်တာက ပြဿနာ

အခုခေတ်လူတွေဟာ ဥပမာနဲ့ ပြောရရင်
 ကားမောင်းရင်းနဲ့ တစ်ဖက်က ဘရိတ်ကို နင်းထားပြီးတော့
 တစ်ဖက်က လီဇာကို နင်းထားသလို ဖြစ်နေတယ်။ သွားလည်း
 သွားချင်တယ်၊ ရုပ်လည်း ရုပ်ပစ်လိုက်ချင်တယ်။
 အဲဒါကြောင့် ပိုပြီးတော့ ပင်ပန်းတယ်။

လူတွေမှာ အခက်အခဲဆိုတာ အမြဲတမ်း တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ရှိနေ
 မှာပဲ။ အခက်အခဲရှိတာက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတာကမှ
 တကယ်ပြဿနာအစစ် ဖြစ်တယ်။ တစ်ခုခုကို တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား
 မဆုံးဖြတ်နိုင်တာက ပြဿနာ ဖြစ်တယ်။

အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်
 ပြီးတော့ဖြစ်စေ စိတ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ တိတိကျကျ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။
 မတင်မကျ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အခုခေတ်မှာ အဲဒီပြဿနာက ပိုတောင်



ကြီးလာတယ်။ မတင်မကျဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့သဘာဝပေါ့လေ။ အိမ်ထောင် ပြုမယ်ဆိုရင် ပြုသင့်သလား၊ မပြုသင့်ဘူးလား၊ ဘယ်သူနဲ့ ပြုသင့်သလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ မပြုသင့်ဘူးလဲ၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။

ပညာရေးမှာလည်း ဘယ်လိုပညာမျိုးကိုသင်ရမလဲ ဆိုတာထက် ဘယ်လို ပညာမျိုးကို သင်ချင်သလဲဆိုတာ မသိဘူး။ အဲဒါက ပိုဆိုးတာပဲ။ အမှန်တော့ “ငါ ဘယ်လို ပညာမျိုးကို သင်ရမလဲ” ဆိုတာထက် “ငါ ဘယ်လို ပညာမျိုးကို တတ်ချင်သလဲ” ဆိုတာက ပိုပြီးမေးသင့်တဲ့မေးခွန်း ဖြစ်တယ်။

အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကို ငါ လုပ်မလဲ၊ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကို ငါ လုပ်ချင်သလဲဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ အဲသလို မရေမရာ မတင်မကျ ဖြစ်နေတဲ့သဘောက အခုခေတ်မှာ အကြီးမားဆုံး ပြဿနာလို့ ပြောလို့ရတယ်။

စိတ်ထဲမှာ စိတ်ပျက်သလိုလို ဖြစ်နေတယ်။ မျှော်လင့်ချက် မရှိသလို ခံစားနေရတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဘာကိုမှ သိပ်စိတ်မပါဘူး၊ ဘာကိုမှ သိပ်တန်ဖိုးထားလို့ မရဘူး။ တစ်ခုခုလုပ်မယ် ဆိုရင်လည်း ဖြစ်မယ်လို့ မထင်တာတို့၊ ဖြစ်လည်း ဘာမှ မထူးပါဘူး၊ မဖြစ်လည်း ဘာမှမထူးပါဘူးလို့ ထင်တာတို့။ ဘဝတစ်ခုလုံးကို (meaningless) အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ထင်နေ တာတို့။ အဲသလို ခံစားနေရတာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကတော့ ပြဿနာရဲ့လက္ခဏာတွေပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့ အဲသလို ဖြစ်တာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ လူတွေဟာ တစ်ခုခုကို ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်နိုင်တာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ တစ်ခုခုကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားသွန်ပြီးတော့ အချိန်ပြည့် မလုပ် နိုင်တာလဲ။ မလုပ်ချင်တာလဲ။

တစ်ခုခု လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဝတ္တရားအရ လုပ်ရတာ၊ မလုပ်ရင် မဖြစ်လို့ လုပ်ရတာတွေက များနေတယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်က မလုပ်ချင် လုပ်ချင်နဲ့ပဲ မနဲကိုယ့်ကိုယ်ကို တွန်းတွန်း တွန်းတွန်း ပြီးတော့ လုပ်ခိုင်းရတယ်။ အဲသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွန်းနေရတော့ ကြာတော့ အဲသလိုတွန်းနေရတာကိုက ပင်ပန်းလာတယ်။ အဲဒီတော့ ရပ်လိုက်ချင်တော့တယ်၊ တော်လိုက်ချင်တော့ တယ်။ ဒီကိစ္စကို မေ့မစ်လိုက်ချင်တော့တယ်၊ မေ့ထားလိုက်ချင်တော့တယ်။

အဲသလိုစိတ်မျိုး ဖြစ်နေတော့... အခုခေတ်လူတွေဟာ ဥပမာနဲ့ပြောရရင်



ကားမောင်းရင်းနဲ့ တဖက်က ဘရိတ်ကို နင်းထားပြီးတော့ တဖက်က လီဗာကို နင်းထားသလို ဖြစ်နေတယ်။ သွားလည်း သွားချင်တယ်။ ရပ်လည်း ရပ်ပစ် လိုက်ချင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ပိုပြီးတော့ ပင်ပန်းတယ်။ ဒီသဘောကို တော်တော် နက်နက်နဲနဲ သိဖို့လိုတယ်လို့နော်။

အဓိကပြဿနာက စိတ်ထဲမှာ ဘာကိုမှ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ခံစားလို့မရဘူး။ ဘာကိုမှ တန်ဖိုးထားလို့ မရဘူး။ ဘာကိုမှ မလုပ်ချင်သလိုပဲ ဖြစ်နေတယ်။



တိတိကျကျ မသိကြဘူး။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ တကယ်လုပ်ချင်တာ ဘာလို့ တိတိကျကျသိပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း နေ့စဉ် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေတယ်ဆိုရင် အခုနပြောသလို ဘဝကြီးက အဓိပ္ပာယ်မဲ့သလိုမျိုး၊ ဘဝကြီးက empty ဖြစ်နေသလိုမျိုး၊ ပျင်းစရာကောင်းတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး ။

လူတွေက ငါ ဘာလုပ်ချင်သလဲ၊ ငါ ဘာလိုချင်သလဲ ဆိုတာကို တကယ်တိတိကျကျ မသိကြဘူး။ သူများ ဘာလုပ်နေသလဲဆိုတာ ကြည့်ပြီး သူများလုပ်တာ လုပ်ရရင် ကောင်းမှာပဲဆိုပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။ ဒါတင် မကဘူး။ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲဆိုတာကအစ သိပ်မသိတော့သလို ဖြစ်လာတယ်။ နှုတ်မာ- မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးတို့ အိပ်ဆေးတို့ ဘာတို့ သောက်ထားတဲ့သူဟာ မှိန်းပြီးတော့ ထုံထိုင်းနေတယ်။ ဘာကိုမှ သိပ်မသိဘူး။ သိသလိုလို မသိသလိုလိုနဲ့။ အဲသလိုပဲ အခုခေတ် လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဘာကို တကယ် ခံစားနေရသလဲဆိုတာ တိတိကျကျ မသိကြဘူး။ ချစ်တယ်ဆိုတာတောင်မှ အဲဒီချစ်တာဟာ သိပ်မပီပြင် ဘူး။ ချစ်တာကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ခံစားလို့ မရဘူး။ ပျော်တယ်ဆိုရင်လည်း ပျော်တာကို တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ခံစားလို့ မရဘူး။ အပေါ်ယံလေးတော့



ခံစားလိုက်ရတာပဲ။

အခုခေတ်လူတွေရဲ့ ဒီလို စိတ်မှာခံစားရတဲ့ အခက်အခဲတွေ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ဝေဒနာတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းခံက ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ်တကယ် လိုချင်တာ ဘာလဲဆိုတာကို မသိတာပဲ။ ကိုယ့် personality ကိုယ့်စရိုက်ဝါသနာနဲ့ ကိုက်တာ ဘာလဲဆိုတာ မသိဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ပါရမီနဲ့ကိုက်တာ ဘာလဲဆိုတာ မသိဘူး။

ကိုယ် တကယ် ဘာကိုလုပ်ချင်သလဲဆိုတာ တိတိကျကျ မသိကြပဲနဲ့ သူများက ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမယ်လို့ ပြောတာမျိုးတွေနောက်ကိုပဲ လိုက်ပြီးတော့ လုပ်နေကြတယ်။ အဝတ်အစား ဝတ်တာကအစ ကိုယ် ဘာဝတ်ချင်သလဲဆိုတာ မသိဘူး။ သူများ ဘာဝတ်သလဲဆိုတာကြည့်ပြီး သူများ ဝတ်သလို လိုက်ဝတ်တယ်။ အစားအသောက် စားတာလည်း ဒီလိုပဲ။ တခြားတခြား ကိစ္စတွေမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ စာအုပ် စာပေ ဖတ်တာကအစ သူများဖတ်တာကို လိုက်ဖတ်တယ်။ ငါ့စိတ်ထဲက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ဝါသနာပါတာ ဘယ်လို ဘာသာရပ်မျိုးလဲ၊ ဘယ်လို အကြောင်းအရာမျိုးလဲဆိုတာ မသိဘူး။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ တကယ်လုပ်ချင်တာ ဘာလဲလို့ တိတိကျကျသိပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း နေ့စဉ် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေ တယ်ဆိုရင် အခုနပြောသလို ဘဝကြီးက အဓိပ္ပာယ်မဲ့သလိုမျိုး၊ ဘဝကြီးက empty ဖြစ်နေသလိုမျိုး ပျင်းစရာကောင်းတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

လုံးဝမပျင်းတတ်တဲ့ လူတချို့ကို တွေ့ဘူးတယ်။ သူတို့ကို ကြည့်တဲ့ အခါမှာ သူတို့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က ပြတ်သားနေတယ်။ သိတတ်တဲ့အရွယ်ထဲက သူတို့ တစ်ခုခုကို ဆုံးဖြတ်ထားတာဟာ နောက်နှစ်ပေါင်းသုံးလေးဆယ် ကြာတဲ့ ထိအောင် အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်က ခိုင်မြဲနေသေးတယ်။ သူတို့ ဆုံးဖြတ်တာကလည်း သူတပါးပေါ်မှာ မှီပြီး ဆုံးဖြတ်တာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ် စိတ်ဓာတ်၊ ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံ၊ အထုံ ဝါသနာအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဆုံးဖြတ်တာပဲ။

အခြေအနေအရ တခြားကိစ္စတွေကို လုပ်သင့်လို့၊ လုပ်ရမှာမို့လို့ လုပ်နေရရင်တောင်မှ သူတို့စိတ်က သူတို့ နဂိုက လုပ်ချင်နေတဲ့ကိစ္စကို မျက်ခြေပြတ်မသွားဘူး။ အချိန်လေးနဲ့နဲ့ရရ ရသလောက် အချိန်လေးမှာ

သူတို့စိတ်ပါတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေသေးတာပဲ။ အဲသလို အလုပ်ကို ဆယ်နှစ် ဆယ့်ငါးနှစ် လုပ်လာပြီဆိုရင် ဒီလူဟာ အဲဒီအလုပ်နဲ့ပတ်သက်တာ၊ အဲဒီ ဘာသာရပ်နဲ့ပတ်သက်တာကို တော်တော်ကို နက်နက်နဲနဲ သိလာပြီ။ အဲသလို နက်နက်နဲနဲ သိလာတယ်ဆိုတာကိုက တော်တော်ကျေနပ်စရာ ကောင်းနေပြီ။ အထူးသဖြင့် ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး နက်နက်နဲနဲ သိရတာ ကျေနပ်စရာသိပ်ကောင်းတယ်။



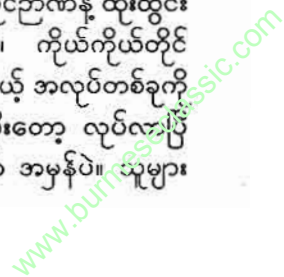
တစ်ခုခုကို လောက်ချပြီးလုပ်မှ

အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့
သိလိုက်ရတယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ အတော်အားရတာပဲ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းပဲ ယုံကြည်မှု အများကြီးတက်တယ်။
တန်ဖိုးထားမှုလည်း အများကြီးတက်တယ်။

အခုခေတ်လူတွေက တစ်ခုခုကို နက်နက်နဲနဲ သိတယ်ဆိုတာ တော်တော် ဂြားနေတယ်။ အများကြီးပဲ သိတယ်၊ ဒါပေမယ့် အပေါ်ယံပဲ သိတယ်။ ဘယ်ဟာမှ မနက်နဲဘူး။ နက်နဲမှုမရှိရင် ကျေနပ်မှု တကယ် မရနိုင်ဘူး။

ပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့ကိုက်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကို စိတ်ပါလက်ပါ ရေရှည် လုပ်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီအကြောင်းအရာ၊ အဲဒီဘာသာရပ်၊ အဲဒီအလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းပြီးတော့ သိလာတဲ့ အချက်အလက်ကလေးတွေဆိုတာ ရှိလာတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဂြားဖွေပြီး တွေ့ရှိလိုက်ရတယ် ဆိုတာလေးတွေ ရှိလာတယ်။

အလုပ်တစ်ခုကို ခဏပဲလုပ်မယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်း သိလိုက်တယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဂြားဖွေတွေ့ရှိလိုက်တယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တီထွင်လိုက်တယ် ဆိုတာမျိုးက ဖြစ်ဖို့ခဲယဉ်းတယ်။ ဒါပေမယ့် အလုပ်တစ်ခုကို (၁၀)နှစ်(၁၅)နှစ်၊ တကယ် စိတ်ပါလက်ပါ အားသွန်ပြီးတော့ လုပ်လာပြီ ဆိုရင် သူများ မမြင်ခဲ့တာလေးတွေကို ကိုယ်က မြင်လာမှာ အမှန်ပဲ။ သူများ



မသိတာလေးတွေကို ကိုယ်သိမှာ အမှန်ပဲ။ ဘယ်သူမှ မသိတာကို ကိုယ်သိလာတာ အမှန်ပဲ။ သူများမမြင်တဲ့ ရှုထောင့်၊ ဆက်စပ်မှုလေးတွေကို တဖြည်းဖြည်း မြင်လာတာပဲ။

ဥပမာ-စိတ်ရဲ့သဘာဝကို စိတ်ဝင်စားတယ် ဆိုပါတော့၊ စိတ်ဝင်စား တယ်ဆိုရင် ဘာသာရေးစာပေထဲမှာ ကြည့်ရင်လည်း စိတ်ရဲ့သဘာဝဆိုတာ တွေ့တာပဲ။ ဘုရားဟောထဲမှာဆို စိတ်အကြောင်း၊ စေတသိက်အကြောင်း အများကြီးရှိတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အပိုင်းမှာ ဆိုရင်လည်း စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ နေတဲ့အကျင့် ရှိနေတာပဲ။ အနောက်နိုင်ငံမှာ စိတ်ပညာဆိုတာ ရှိတာပဲ။ စိတ်ပညာဆိုတာမှာလည်း ရှုထောင့်အမျိုးမျိုး၊ ရှင်းပြပုံအမျိုးမျိုး ရှိနေတော့ အဲဒါတွေအကုန်လုံးကိုလည်း စိတ်ပါလက်ပါ နှစ်ရှည်လများ လေ့လာခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီလူရဲ့အသိအမြင်ဟာ သူ လေ့လာထား တာတွေ အားလုံးကို ဆက်စပ်ပြီး မြင်တော့မှာပဲ။

အများကြီးကို လေ့လာထားတဲ့အတွက်ကြောင့် သူများ မမြင်တဲ့ ဆက်စပ်မှုကို မြင်မှာ အမှန်ပဲ။ အဲသလို မြင်လာတဲ့အခါမှာ ဒါ ငါ့ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ သိလိုက်တာ၊ မြင်လိုက်တာဆိုတဲ့ ခံစားမှုနဲ့ ကျေနပ်မှုကို ရမှာပဲ။ ဒါဟာ အထင်မဟုတ်တော့ဘူးနော်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ လုပ်လာတဲ့အခါကျတော့ ဒါဟာ ငါ့ဉာဏ်နဲ့ငါ သိလိုက်တဲ့ကိစ္စပဲဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း သိတယ်။

အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိလိုက်ရတယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ အတော်အားရတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းပဲ ယုံကြည်မှု အများကြီး တက်တယ်။ တန်ဖိုးထားမှုလည်း အများကြီး တက်တယ်။ feeling of worthi- ness အများကြီး တက်လာတယ်။ ပြီးတော့ ငါ တကယ်သိတယ်ဆိုတာ သေချာတယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား၊ မဟုတ်ဘူးလား၊ မှားမှားနေမလားဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး အစပိုင်းမှာတော့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချင့်ချင်ချိန်ချိန်နဲ့ နှစ်ရှည်လများ လေ့လာတဲ့အခါကျတော့ ဟုတ်တယ်ဆိုတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြတ်ပြတ်သားသား သိလာနိုင်တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ လူ့ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတချို့ကိုတော့ ‘ဟုတ်တယ်’ လို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိလိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာကိုမှ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မသိရပဲနဲ့ ဟုတ်သလိုလို မဟုတ်သလိုလို ဟုတ်ချင်လည်း ဟုတ်မှာပေါ့။



မဟုတ်ချင်လည်း မဟုတ်ဘူးပေါ့ ဆိုတာမျိုးနဲ့ တစ်သက်လုံး နေသွားရတဲ့ဘဝဟာ တော်တော်ကို မရေရာတာပဲ။

အခုခေတ်လူတွေက မဟုတ်ဘဲ အင်မတန်များပြားတော့ ဘယ်ဘာသာရပ် ကိုမှ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် နက်နက်နဲနဲ မသိကြဘူး။ မသိလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှု အပြည့်မရှိဘူး။ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောစမ်းပါဆိုရင် အားရပါးရ၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မပြောနိုင်ဘူး။ မတင်မကျပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မရေမရာ မတင်မကျ ဖြစ်နေတဲ့အခါကျတော့ တခြားလူတစ်ယောက်က တစ်ခုခု ပြောလာရင်လည်း ကိုယ့်နဲ့ပဲ နှိုင်းပြီးတော့ အင်း-သူလည်းပဲ ငါ့လိုပဲ မရေမရာ မတင်မကျ စိတ်ကြီးနဲ့ ပြောနေတာပါလို့ ထင်ချင် ထင်နေအံ့မှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူဟာ၊ သူများ ပြောတာကို လည်း တကယ်ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။

အဲသလို မရေရာမှုတွေ အင်မတန် များနေတဲ့ခေတ်မှာ လူတွေရဲ့စိတ်က တစ်ခုခုကို ဇောက်ချပြီး ဘယ်လိုလုပ် လုပ်လို့ရမလဲ။ အဲဒါဟာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာပဲ။



ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်သလဲ

ဘဝသံသရာကို တကယ်နားလည်ပြီး
လက်ခံတဲ့လူအဖို့ဆိုရင်တော့ ဘဝသံသရာ တစ်ခုလုံးမှာ
ငါ ဘာကို ရည်မှန်းချက်ထားမလဲဆိုတာ မေးမယ်ဆိုရင်
လွယ်လွယ်နဲ့ ဖြေလို့မရဘူး။

နောက်တစ်ချက်ကလည်း ကိုယ် တစ်ခုခုကို ရည်မှန်းချက်ထားလိုက်ပြီဆိုရင် အဲဒီရည်မှန်းချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ဟာ တကယ် real ဖြစ်ရဲ့လား။ တကယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ ရည်မှန်းချက် ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ မသိဘူး။ စိတ်ထဲမှာ မသေချာဘူး။

ဘာကို ရည်မှန်းရမှန်း မသိတာလည်း ပြဿနာတစ်ခုပဲ။ ရှေ့တိုအနေနဲ့



ပြောမယ်ဆိုရင် တစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ တစ်နှစ်စာ၊ နှစ်နှစ်စာ၊ ဘာကို ရည်မှန်းချက်ထားမယ်ဆိုတာ အသင့်အတင့် ပြောလို့ရတယ် ထားအုံးနော်၊ (ဒါတောင် များသောအားဖြင့် အခုခေတ်က ရုပ်ပိုင်းကိုပဲ ရည်မှန်းချက် ထားကြတာ များလာတယ်။) တစ်သက်လုံး ရည်မှန်းချက် ထားရမယ့်အရာဟာ ဘာလဲလို့ မေးရင် တော်တော် ဖြေရခက်သွားပြီနော်။ ဒါတင်မကသေးဘူး။ ဘဝသံသရာကို တကယ်နားလည်ပြီး လက်ခံတဲ့လူအဖို့ ဆိုရင်တော့ ဘဝသံသရာ တစ်ခုလုံးမှာ ငါ ဘာကို ရည်မှန်းချက်ထားမလဲဆိုတာ မေးမယ်ဆိုရင် လွယ်လွယ်နဲ့ ဖြေလို့မရဘူး။

What do you want? ဘာကို လိုချင်သလဲလို့ မေးရင် ကိုယ် လိုချင်နေတဲ့ပစ္စည်းကို ပြောနိုင်တယ်။

What do you want to be? ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲလို့ မေးရင် နဲ့နဲ့ ဖြေရခက်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူများစုဟာ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်တယ်လို့ ရည်မှန်းရမှန်း မသိခဲ့ဘူး။ ပြင်ပ အရာဝတ္ထုကိုပဲ အဓိကရည်မှန်းတာ များခဲ့တယ်။ ငွေလိုချင်တယ်။ ပစ္စည်း လိုချင်တယ်။ ရာထူး လိုချင်တယ်။ ကျော်ကြားမှု လိုချင်တယ်။ လိုချင်တာတွေဟာ များသောအားဖြင့် ပြင်ပမှာရှိနေတာတွေ ဖြစ်တယ်။ ငါဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်တယ်၊ ဘယ်လိုစိတ်ထားမျိုးကို လိုချင်တယ်။ ဘယ်လို အသိဉာဏ်မျိုးကို လိုချင်တယ် ဆိုပြီး ရည်မှန်းချက်ထားတဲ့သူက တော်တော်နဲ့တယ်။



ဘာကိုမှ မယုံတော့လို့

ဘာမှ မပြတ်သားတဲ့လူဟာ ဘယ်မှာ အားတက်နိုင်တော့မလဲ။

လူတွေမှာ ရေရှည် ရည်မှန်းချက် မပြတ်သားဘူး။ ဒါကို ငါတကယ် ရည်မှန်းချက်ထားတယ်၊ အမြဲတမ်း ဒီဟာကိုပဲ ဦးတည်ပြီး သွားနေတော့မယ်လို့ ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ ငါ ရည်မှန်းချက်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်ဟာ တကယ်ရှိတဲ့အရာပါ။ တကယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အရာပါလို့ ပြတ်ပြတ်သားသား မပြော နိုင်ဘူး။

အဲသလို ဘာကိုရည်မှန်းရမှန်းလည်း မသိ။ ရောက်မယ်လို့လည်း မပြောနိုင်။ ငါ့စိတ်ကရော... အခု ငါ ဒါကို ရည်မှန်းချက်ထားပေမယ့် တော်ကြာ ငါ ဒါကို မလိုချင်တော့တာမျိုး ဖြစ်ချင် ဖြစ်အုံးမှာပဲ။ အဲသလို ဖြစ်ဘူးတာတွေလည်း ရှိခဲ့တာကိုး။ ရှိခဲ့တော့-ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မယုံတော့ဘူး။ ဘာကိုမှ မယုံတော့လို့ ဘာမှ မပြတ်သားတဲ့လူဟာ ဘယ်မှာ အားတက်နိုင် တော့မလဲ။ ဒီပြဿနာတွေဟာ လူသားတစ်ယောက်အတွက် ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပြဿနာတွေ မဟုတ်ဘူး။



အော်-ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေခြင်း

မျက်ကန်း ယုံကြည်မှုဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်ကို
 တကယ်ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ လေးနက်မှု၊ မဖြစ်စေနိုင်ဘူး၊
 စိတ်ကို တကယ်လွတ်လပ် မှ မပေးနိုင်ဘူး။ တကယ်သတ္တိ
 တကယ်အင်အားကိုလည်း မပေးနိုင်ဘူး။

ကဗျာလေးတစ်ပုဒ် ဖတ်ဖူးတာရှိတယ်။ တော်တော် ကောင်းပါတယ်။ အခုခေတ်လူတွေရဲ့ အခြေအနေကို ကောင်းကောင်း ဖော်ပြနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

We are the hollow man.

hollow ဆိုတာ အထဲမှာ ဘာမှမရှိတာ။ လူနဲ့တူတဲ့ ပလပ်စတစ် ကော်ရုပ်ဆိုရင် အပေါ်ယံမှာ လူနဲ့တူနေပေမယ့် အထဲမှာ ဘာမှမရှိဘူး။ အဲဒါကို hollow လို့ ခေါ်တယ်။

We are the stuffed man.

stuffed man ဆိုတာ ဥပမာ- အဝတ်နဲ့ လူရုပ်လုပ်ထားပြီးတော့ ဝါဂွမ်းလို သိုးမွေးလိုဟာမျိုးတွေ ဖြည့်ထားတာရှိတယ်။ အပေါ်ယံ ကြည့်လို့ က်ရင်တော့ ဝဝဖြိုးဖြိုး အပြည့်ကြီးပဲ။ အထဲမှာ ဝါဂွမ်းပဲရှိတယ်။ အဲဒါကို stuffed man လို့ခေါ်တယ်။



Leaning together

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မှီငြီးနေကြတယ်။ သူကလည်း hollow ကိုယ်ကလည်း hollow။ hollow အချင်းချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မှီနေကြတယ်။

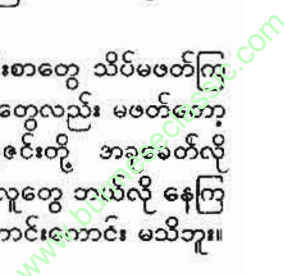
Head piece filled with straw. Alas!

ခေါင်းပိုင်းထဲမှာ ကောက်ရိုးတွေနဲ့ပဲ ဖြည့်ထားတယ်။ အော်-ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေခြင်းနော်။

T.S. Eliot ဆိုတဲ့ကဗျာဆရာက အခုခေတ်လူတွေရဲ့ အခြေအနေကို စကားလုံးလေး နဲ့လေးနဲ့ ရေးပြလိုက်တာပဲ။ ၁၉၂၅ မှာ ရေးခဲ့တာ။ ၇၅နှစ် လောက် ရှိသွားပြီ။ ဟိုတုန်းကတောင်မှ လူတွေက hollow ဖြစ်နေတယ်လို့ သူ့ မြင်ခဲ့တယ်။ အခုဆို ပိုပြီးတော့တောင် hollowဖြစ်နေတယ်။ ဘာကို တန်ဖိုးထားရမှန်း မသိတော့ဘူး။ ဘာကိုမှ တန်ဖိုး မထားနိုင်တော့ဘူး။

ဒီခေတ်မှာက- အဲသလို မရေရာမှုတွေ များလာတာဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှတော့ အပြစ်တင်လို့ မရဘူး။ အရင်တုန်းကလူတွေက ကိုယ့်အရပ် ကိုယ့်ဒေသမှာပဲ နေပြီးတော့ ကိုယ့်အရပ် ကိုယ့်ဒေသမှာပဲ ယုံကြည်လက်ခံထားတဲ့ ဘာသာတရားတို့ အတွေးအခေါ် အယူအဆတို့ကို ယုံကြည်လိုက်တာပဲ။ မှားလား၊ မှန်လားတော့ သူတို့ မသိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ယုံတော့ ယုံကြည်လိုက်တယ်။ ယုံကြည်လိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘာသာတရားရဲ့ စေခိုင်းချက်၊ လမ်းညွှန်ချက်၊ သွန်သင်ဆုံးမမှုအတိုင်း ကျေကျေနပ်နပ်ပဲ နေလိုက်တယ်။ ဒါ လုပ်ရမယ်ဆိုရင် လုပ်တယ်။ ဒါ မလုပ်ရ ဘူးဆိုရင် မလုပ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဆရာသမား ကိုယ့်မိဘတွေရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမမှု ကိုလည်း ရိုရိုသေသေ နာခံလိုက်တယ်။ သိပ်လည်း မစဉ်းစားတော့ဘူး။ နေရ ထိုင်ရ လုပ်ရ ကိုင်ရ တာလည်း ရိုးရိုးပဲ နေကြထိုင်ကြတယ်။ simple life ဖြစ်တယ်။

ရှေးခေတ်က စာအုပ်တွေ မဂ္ဂဇင်းတွေ သတင်းစာတွေ သိပ်မဖတ်ကြ ဘူး။ ဖတ်စရာလည်း နဲ့တယ်။ စာအုပ်တွေ သတင်းစာတွေလည်း မဖတ်တော့ မသိဘူး။ သတင်းစာတို့ ရေဒီယိုတို့ T.V.တို့ မဂ္ဂဇင်းတို့ အခုခေတ်လို အများကြီး မရှိဘူး။ မရှိတော့ တခြားနေရာမှာ တခြားလူတွေ ဘယ်လို နေကြ ထိုင်ကြတယ်၊ တွေးကြ ခေါ်ကြတယ် ဆိုတာလည်း ကောင်းကောင်း မသိဘူး။



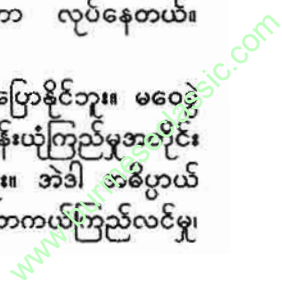
မသိတော့ ကိုယ့်ဒေသမှာ ဒီလို နေကြထိုင်ကြ ပြောကြဆိုကြ လုပ်ကြကိုင်ကြတာ၊ ဒီလိုယုံကြည်တာတွေဟာ အားလုံးပဲ ကောင်းပါတယ်လို့ လက်ခံလိုက်တယ်။ မသိလို့ လက်ခံလိုက်တာနော်။ ဒါပေမယ့် ဘာပြောပြော၊ စိတ်နှစ်ခွဲ မဖြစ်ပဲနဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ လွန်ဆွဲမနေရပဲနဲ့ တစ်ခုခုကို အေးအေး ဆေးဆေးလေး လက်ခံလိုက်ရတာ စိတ်တော့ တော်တော်သက်သာတယ်။

သူ လက်ခံထားတာ မှန်ချင်လည်း မှန်မယ်၊ မှားချင်လည်း မှားမယ်။ မပြောနိုင်ဘူး၊ မပြောနိုင်ပေမယ့် စိတ်တော့ သက်သာနေတယ်။ ကိုယ့်အနားမှာ ရှိတဲ့လူတွေ ကိုယ့်ရပ် ကိုယ့်ရွာကလူတွေ အားလုံးလည်း ဒီလိုပဲ ယုံကြည်တယ်၊ ယုံကြည်မှုချင်း တူနေတယ်။ တူနေတော့ လုပ်စရာ ကိုင်စရာရှိရင် အတူတူပဲ လုပ်လိုက်ကြတာပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်လည်း သိပ်အငြင်းအခုံ လုပ်မနေကြဘူး။

အခုခေတ်ကျတော့ လူတွေဟာ တစ်နေရာနဲ့တစ်နေရာ သွားကြ လာကြတာလည်း များတယ်။ Video တွေ T.V.တွေ သတင်းစာတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ တခြားတခြားလည်း နည်းမျိုးစုံနဲ့ အကြောင်းအရာမျိုးစုံကို မြင်နေ၊ ကြားနေရတယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကလည်း ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်နေတာတွေ အံ့များကြီး မြင်နေကြားနေရတော့ ဘယ်ဟာမှန်သလဲ ဘယ်ဟာမှားသလဲဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့ မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ စိတ်ထဲမှာ မရေရာတော့ဘူး။

ယဉ်ကျေးမှုချင်းကလည်း ရောကုန်တယ်။ တစ်မြို့ထဲမှာ ကြည့်မယ် ဆိုရင်လည်း ဒီဘက်လမ်းနဲ့ ဟိုဘက်လမ်းတောင်မှ ယဉ်ကျေးမှုက တူချင်မှ တူမှာ။ ဥပမာ-ရန်ကုန်မြို့လိုဆိုရင် ဒီဘက်လမ်းမှာက ယဉ်ကျေးမှုတစ်မျိုး၊ ဘာသာတရားတစ်မျိုး၊ အုပ်စုတစ်ခု ရှိနေမယ်။ ဟိုဘက်လမ်းမှာ နောက်အုပ်စု တစ်ခု ဖြစ်သွားပြီး သူကလည်း သူ့ဟာသူယုံကြည်ပြီး လုပ်ချင်တာ လုပ်နေတယ်။ ကိုယ်ကလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ်ယုံကြည်ပြီး လုပ်ချင်တာ လုပ်နေတယ်။ သူ့ယုံကြည်မှုနဲ့ ကိုယ့်ယုံကြည်မှု မတူဘူး။

အဲသလို မတူတော့ ဘယ်ဟာ ပိုကောင်းသလဲ မပြောနိုင်ဘူး။ မဝေခွဲ နိုင်တဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရမလဲ။ တစ်ခုခုကို မျက်ကန်းယုံကြည်မှုအပိုင်း ယုံကြည်လိုက်ရရင် ကောင်းမလားဆိုတော့ မကောင်းဘူး။ အဲဒါ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူး။ မျက်ကန်း ယုံကြည်မှုဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်ကို တကယ်ကြည်လင်မှု



အေးချမ်းမှု၊ လေးနက်မှု၊ မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ စိတ်ကို တကယ်လွတ်လပ်မှု မပေးနိုင်ဘူး။ တကယ့်သတ္တိ၊ တကယ့်အင်းအားကိုလည်း မပေးနိုင်ဘူး။ ငါ သိတယ်လို့ ပြောလို့မှ မရပဲကိုး။ လူသားတစ်ယောက်ဟာ လူ့ဘဝကို ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ တစ်ခုခုကို ငါ သိတယ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့အဖြစ်မျိုး ရဖို့ လိုအပ်တယ်။



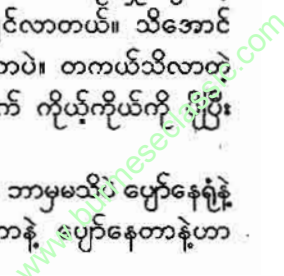
စိတ်ကို သိဖို့ ဝိုအရေးကြီးလာပြီ

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာက ကိုယ့်ဘဝကို စုစည်းပေးတယ်။ ကိုယ့်အင်အားတွေကို စုစည်းပေးလိုက်တယ်။

အခုခေတ်လူတွေဟာ အရင်ခေတ်လူတွေလောက် မသက်သာဘူး။ အရင်ခေတ်လူတွေထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ပိုပြီးတော့ အခက်အခဲများတယ်။ ဒါကြောင့် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဖို့၊ ကြည့်ဖို့၊ တကယ်သိအောင်ကြိုးစားဖို့ ပိုပြီးတော့ လိုအပ်လာပြီ။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ အဲဒါပိုကောင်းတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းကနေခဲ့တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ခရစ်ယန် ရှိတယ်။ ဟိန္ဒူ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရှိတယ်။ ဂျူးလည်း ရှိတယ်။ တခြားတခြား ဘာသာဝင်တွေလည်း ရှိတယ်။ ရောနှောနေတာကိုး။ စာပေတွေလည်း အမျိုးမျိုးဖတ်ဖူးတယ်။ အဲဒါကြောင့် တော်တော် စိတ်ရှုပ်ကုန်တယ်။ အဲဒါ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ကောင်းတယ်လို့ ပြောရမယ်။ အဲဒီလို ရှုပ်သွားတဲ့ အခါမှာမှ တကယ့်အမှန်တရားက ဘာလဲဆိုတာ သိချင်လာတယ်။ သိအောင် လုပ်မှပဲ ဖြစ်တော့မယ် ဆိုပြီးတော့ ရအောင် ရှာခဲ့ရတာပဲ။ တကယ်သိလာတဲ့ အခါကျတော့ ဘာမှမသိပဲ အေးအေးနေခဲ့တုန်းကထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီး ကျေနပ်မှုရတယ်။

အမှန်ကိုသိမှပဲ ကျေနပ်မှုအစစ်အမှန်ကို ရတယ်။ ဘာမှမသိပဲ ပျော်နေရုံနဲ့ ကျေနပ်မှု အစစ်အမှန်ကို မရနိုင်ဘူး။ ကျေနပ်နေတာနဲ့ ပျော်နေတာနဲ့ဟာ



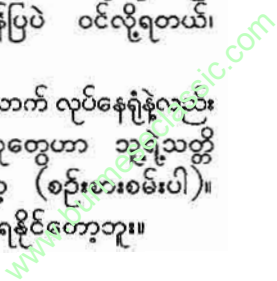
တော်တော် ကွာတယ်နော်။

အမှန်ကို သိရလို့ ကျေနပ်နေတဲ့ခံစားမှုဟာ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုလည်း ရှိနေတယ်။ ခိုင်မာရင့်ကျက်မှုလည်း ရှိနေတယ်။ ပျော်တာက တည်ငြိမ်မှု မရှိဘူး။ ခိုင်မာမှု ရင့်ကျက်မှု မရှိဘူး။ ပျော်နေတဲ့သူဟာ အဆင်မပြေတာနဲ့ တွေ့ရင် ချက်ချင်း စိတ်ညစ်သွားနိုင်တယ်။ တည်ငြိမ်အေးဆေးပြီး ခိုင်မာ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ် ရှိတဲ့သူက အဆင်မပြေတာနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ခံနိုင်ရည်ပိုရှိတယ်။ အမှန်ကိုသိတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှုလည်း ရှိတယ်။

အခုခေတ်လူတွေမှာ တာဝန်ပိုကြီးတယ်လို့ ပြောရမယ်။ တကယ်သိအောင် လုပ်ဖို့ရာ ပိုပြီးတော့ ကြိုးစားရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အင်အားက အရင်တုန်းကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ ရတယ်။ မိဘဆီက ရတယ်။ ဟို တောထဲတောင်ထဲမှာ နေတဲ့သူတွေဆိုရင် တရွာလုံးဟာ အမှန်တော့ one organism လို့ သဘောထား မှိုးနဲ့ နေရတာ။ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ် အယူအဆနဲ့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ကို သိပ်ပြီးတော့ ဦးစားမပေးပဲနဲ့ သူများလုပ်သလို လိုက်လုပ်ရတယ်။ သူများအပေါ်မှာ မှီပြီးမှရတဲ့ အင်အားမှိုး ဖြစ်နေတယ်။ အုပ်စုကနေရတဲ့ အင်အားပေါ့။ အခုခေတ်လူတွေက အုပ်စုကနေရတဲ့ အင်အားကို ရဖို့ ခဲယဉ်းသွားပြီး ဘယ်အုပ်စုထဲမှာမှ မပါတော့တဲ့သူတွေ တော်တော်များများ တွေ့ရတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရဲရဲရင့်ရင့် တွေးတတ်တဲ့သူဟာ အုပ်စုထဲကိုဝင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။

တချို့လည်း အုပ်စုနဲ့နေတဲ့သူတွေ ရှိပါသေးတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု၊ ဘာသာရေးအသင်းအဖွဲ့တစ်ခုခု၊ အယူအဆ အတွေးအခေါ် အသင်းအဖွဲ့ တစ်ခုခုထဲမှာ ပါတဲ့လူတွေလည်း ရှိသလို၊ လူများစုကတော့ ဘယ်အုပ်စုထဲမှာမှ မပါဘူး။ သူ့စိတ်ကိုသူ တကယ်ကြည့်တဲ့အခါ ဒီဘက်အုပ်စုနဲ့လည်း သူနဲ့ မကိုက်ဘူး။ ဟိုဘက်အုပ်စုနဲ့လည်း သူ့စိတ်နဲ့ မကိုက်ဘူး။ ဘယ်အုပ်စုထဲကိုမှ ဝင်လို့မရဘူး။ ဝင်မယ်ဆိုရင်တောင်မှ အပေါ်ယံဟန်ပြပဲ ဝင်လို့ရတယ်။ တကယ် စိတ်မပါဘူး။

အုပ်စုတစ်ခုထဲ ဝင်ထားပြီးတော့ အပေါ်ယံဟန်ပြလောက် လုပ်နေရုံနဲ့လည်း စိတ်ရဲ့ကျေနပ်မှုကို မရဘူး။ မရတော့ အခုခေတ်လူတွေဟာ သူ့ရဲ့သတ္တိ သူ့ရဲ့အင်အားကို ဘယ်ကရအောင် လုပ်ရမလဲဆိုတော့ (စဉ်းစားစမ်းပါ)။ သူ့အတွင်းကပဲ ရအောင် လုပ်ရမယ်။ အပြင်ကနေ မရနိုင်တော့ဘူး။



ရှေးခေတ်ကလူတွေဟာ အားကိုးစရာ မှီခိုစရာ သတ္တိကို အပြင်ကနေ ရကြတာ များတယ်။ တချို့ ရှေးခေတ်ကလူတွေ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ မှီခိုမှုမရှိပဲ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေသွားကြတဲ့လူတွေ အများကြီး ရှိခဲ့ပါတယ်။ အုပ်စုနောက်ကို လိုက်မသွားပဲနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားခဲ့တဲ့လူတွေ ရှိပါတယ်နော်။

အခုခေတ်မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားဖို့ ပိုတောင် အရေးကြီးလာပြီ။ ကိုယ့်ရဲ့အင်အား၊ ကိုယ့်ရဲ့သတ္တိ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပြတ်သားမှုဟာ၊ ကိုယ့်အတွင်းကပဲ လာမှ ရတော့တယ်။ ဒါကြောင့် အခုခေတ်လူတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိဖို့ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးလာပြီ။ ဒါကို မလုပ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် တကယ်မသိရင် ကိုယ့်ခံယူချက်၊ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ၊ ကိုယ့်ပါရမီ၊ ကိုယ့်အထံမီဖေ၊ ကိုယ့်ဝါသနာ အဲဒါတွေကို တကယ်မသိလို့ရှိရင် ယောင်လည်လည်နဲ့ မရေရာတဲ့ဘဝမှာပဲ နေသွားရင်းကနေ အဓိပ္ပာယ်မရှိပဲနဲ့ သေသွားမှာပဲ။ သေသည်ထိအောင် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကျေကျေနပ်နပ် နေသွားလို့ ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အသက် ၈၀ နေရနေရ ၉၀ နေရနေရ၊ မရေရာတဲ့ဘဝမှာ သေသည်ထိအောင် နေသွားရမှာပဲ။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်က မရေရာရင် ကိုယ့်ဘဝလည်း မရေရာဘူး။

ဒါကြောင့် မရေရာမှုတွေ အင်မတန်များနေတဲ့ခေတ်မှာ ကိုယ့်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ value ဆိုတာ ရှိရမယ်။ တန်ဖိုးထားမှု တစ်ခုခု ရှိရမယ်။ ခေတ်တွေ ဘယ်လို ပြောင်းသွား ပြောင်းသွား ငါ့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုကတော့ မပြောင်းတော့ဘူး။ ငါ ဒါကို တန်ဖိုးထားတယ်။ နောက်ဘဝထိအောင် တန်ဖိုးထားမယ် ဆိုတာမျိုး ရှိကို ရှိမှ ဖြစ်မယ်။

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာက ကိုယ့်ဘဝကို စုစည်းပေးတယ်။ ကိုယ့်အင်အား တွေကို စုစည်းပေးလိုက်တယ်။ ဥပမာ - နေရောင်ခြည်မှာ မှန်ဘီလူးတစ်ခုကို ထားကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီမှန်ဘီလူးက နေရောင်ခြည်ကို စုပေးလိုက်တယ်နော်။ တစ်နေရာထဲမှာ အလင်းရောင်တွေ လာစုတဲ့ အတွက်ကြောင့် သူ့ရဲ့အစွမ်းသတ္တိဟာ ပိုပြီးတော့ ထက်မြက်လာတယ်။ အဲသလိုပဲ တစ်ခုခုကို ကိုယ်က ပြတ်ပြတ်သားသား ရည်မှန်းချက် ထားလိုက်ပြီဆိုရင် - အဲဒီရည်မှန်းချက်က ကိုယ်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အား



တွေ၊ အသိဉာဏ်အင်အားတွေကို စုပေးလိုက်တာပဲ။ အဲသလို စုလိုက်မှပဲ သူ့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိက ထက်မြက်လာတယ်။



ကောင်းရင် ကောင်း

သူ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ သိနိုင်တဲ့ အင်အားတွေ၊
ကောင်းတာကို လုပ်နိုင်တဲ့ အင်အားတွေ၊ ယုံကြည်နိုင်တဲ့
အင်အားတွေက လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို မလုပ်ရတဲ့အထွက်ကြောင့်
စိတ်ရောဂါ ဖြစ်သွားတယ်။

Emptiness and boredom have become much more serious state for many people.

ဟာတာတာကြီး ဖြစ်နေတယ်၊ ဘာမှ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ချင်တာ မရှိဘူး။ ဘာကို လိုချင်မှန်းလည်း မသိဘူး။ ပျင်းနေတာ အခုခေတ် ပိုပြီးတော့ ဆိုးလာတယ်။ ဒါကို နားလည်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားသင့်ဘူး။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ထဲက၊ သိတတ်တဲ့ အရွယ်ထဲက ဒီကိစ္စကို စဉ်းစားသင့်တယ်။ ငါ့ဘဝ empty ဖြစ်မနေအောင်၊ အဓိပ္ပါယ်မရှိသလို ဖြစ်မနေအောင်၊ ငါ့ရင်ထဲမှာ ဂလိုင်ကြီး ဖြစ်မနေအောင်၊ ငါ့ဦးနှောက်ထဲမှာ ဂလိုင်ကြီး ဖြစ်မနေအောင်၊ ပျင်းတယ်ဆိုတာ ငါ့ဘဝမှာ မဖြစ်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာကို တတ်နိုင်သလောက် စောစောထဲက စဉ်းစားပြီးတော့ နည်းလမ်းရှာသင့်တယ်။

လူဟာ သူ့ဘဝမှာ သူ့စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်ပြီးတော့နေတဲ့ အခြေအနေ မျိုးမှာ တာရှည်မနေနိုင်ဘူး။ ဘာကို ရည်ရွယ်ချက်ထားရမှန်း မသိ၊ ဘာလိုချင်မှန်း မသိ၊ ဘာဖြစ်ချင်မှန်း မသိ၊ ဘာကိုယုံမှန်းလည်း မသိ၊ လုပ်ချင်တာကိုလည်း လုပ်လို့မဖြစ်၊ အဲသလိုအခြေအနေမှာ တာရှည်မနေနိုင်ဘူး။

တစ်ခုခု သေချာလာတဲ့၊ ရေရာလာတဲ့၊ တန်ဖိုးရှိလာတဲ့ အဖြစ်မျိုး၊ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပိုပြီး သိလာတဲ့အဖြစ်မျိုးကို ရှေ့တိုးမသွားလို့ရှိရင် သူဟာ သူ့နေရာမှာတင်သူ ရပ်နေတာ မဟုတ်တော့ဘူး။



သူ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ သိနိုင်တဲ့အင်အားတွေ၊ ကောင်းတာကို လုပ်နိုင်တဲ့ အင်အားတွေ၊ ယုံကြည်နိုင်တဲ့ အင်အားတွေက လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို မလုပ်ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ပျက်လာတယ်၊ စိတ်ဓာတ် ကျလာတယ်၊ ငြီးငွေ့လာတယ်၊ ကြာလာတော့ တချို့က ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ပျက်ဆီးတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်လာတယ်။ အရက်တွေကို အလွန်အကျွံသောက် တာတို့၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ သုံးတာတို့၊ တချို့လည်း သူများပါ ဒုက္ခရောက်အောင် ရမ်းကားတာတွေ လုပ်လာတော့တယ်။

လူရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ အသိဉာဏ်အင်အားတွေဟာ ကောင်းတာကို လုပ်နေရင် ကောင်းတဲ့ဘက်ကို သွားနေတယ်၊ ကောင်းတာမလုပ်ရရင် ဆိုးတာကို လုပ်တော့တာပဲ။

လူဆိုတဲ့သတ္တဝါဟာ မကောင်း မဆိုး ဆိုတာ တော်တော်ရှားတယ်၊ ကောင်းရင် ကောင်း၊ မကောင်းရင်တော့ ဆိုးတော့မှာပဲ။

လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်နေတဲ့ခံစားမှုကို ခံစားနေရတဲ့ အကြောင်းရင်းက သူတို့စိတ်ထဲမှာ သူတို့ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ တစ်ခုခု ထိထိရောက်ရောက်လုပ်ဖို့ရာ မစွမ်းနိုင်တော့ဘူးလို့ ခံစားနေရတာ။ “ငါ့ဘဝ ကောင်းလာဖို့ ငါ ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ ငါ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း၊ ငါ့မိသားစု၊ ငါ့နေတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီး ကောင်းလာဖို့ကိုလည်း ငါ့ဘက်က ဘာမှ ထိထိရောက်ရောက် မတတ်နိုင်ဘူး” လို့ ခံစားနေရတာ၊ အဲသလို ခံစားနေရတဲ့ အဲသလို powerless ဖြစ်တဲ့ စိတ်ကြောင့်လည်းပဲ စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်သွားတယ်။

ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတာလည်း ပါသလို၊ မလုပ်နိုင်ပါဘူး၊ မတတ်နိုင် ပါဘူး။ မစွမ်းနိုင်ပါဘူးလို့ အဲသလို ခံစားနေရတာလည်း ပါနေတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်းပဲ စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်လာတယ်။ ဒီအချက်ကလည်းပဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန်ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ တာရှည် ဒီလို ခံစားနေရရင် မကောင်းဘူး။



အစွမ်းအစ ပိုရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာအောင်

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးတစ်ခုလုံး ကောင်းလာဖို့ဆိုတာ
 မှန်ကန်တဲ့အသိအမြင်၊ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား၊ မှန်ကန်တဲ့
 စေတနာပေါ်မှာအခြေခံတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အလုပ်တွေကို လူတွေ
 များများလုပ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။

ဒါ့ကြောင့် လူတွေမှာ ကိုယ့်အကျိုးကိုလည်းကိုယ် ထိထိရောက်ရောက်
 လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေဖြစ်လာအောင် လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ လိုတယ်။
 ငယ်ငယ်လေးထဲက သိသင့်သိထိုက်တာတွေကို သိအောင် ပတ်ဝန်းကျင်
 အသိုင်းအဝိုင်းက ဖြည့်ဆည်းပေးရမယ်။ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့၊ လောကနဲ့
 ပတ်သက်ပြီးတော့၊ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သူတို့မှာ အရည်အချင်း
 များများ ရှိလာအောင် အကူအညီပေးရမယ်။ အထောက်အပံ့ ပေးရမယ်။
 စားဝတ်နေရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အလုပ်ကို နားလည်အောင်၊ လုပ်တတ်
 အောင်၊ သူတို့ကို အခြေအနေတွေ ဖန်တီးပေးရမယ်။ လုပ်ချင်အောင်လည်း
 အခြေအနေတွေ ဖန်တီးပေးရမယ်။

လူဟာ များများ သိလာတယ်၊ များများ တတ်လာတယ်၊ များများ
 လုပ်နိုင်လာတယ်ဆိုရင် “ ငါဟာ စွမ်းနိုင်တယ် ” ဆိုတဲ့ ခံစားမှုကို ရတယ်။
 သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု အများကြီးရတယ်။ ပြီးတော့ တကယ်လုပ်တဲ့အခါမှာ
 လည်းပဲ ရှာနိုင်တယ်၊ ဖွေနိုင်တယ်၊ စားနိုင်တယ်၊ သောက်နိုင်တယ်၊
 ထောက်ပံ့နိုင်တယ်၊ လေ့လာနိုင်တယ်၊ ဖတ်နိုင်တယ်၊ သိနိုင်တယ်၊ သုတေသနတွေ
 လုပ်နိုင်တယ်၊ တီထွင်ကြံဆနိုင်တယ်ဆိုရင် သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု အများကြီး
 တက်လာနေပြီ။ မှု့ကိုယ့်အကျိုးကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ အများအကျိုး
 ကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူ့ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့
 ခံစားရတယ်။

ဒါ့ကြောင့် လူတွေကို အစွမ်းအစပိုရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာအောင် စဉ်းစား
 ပေးပြီးတော့ လိုအပ်တာလေးတွေကို ဖန်တီးပေးဖို့ လိုတယ်။ လူတွေရဲ့
 အစွမ်းအစ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေ နိမ့်ကျသွားရင်၊ အသိဉာဏ် ပညာတွေ
 စိတ်ထားတွေ နိမ့်ကျသွားရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးတစ်ခုလုံး ပျက်ဆီးသွားနိုင်တယ်။



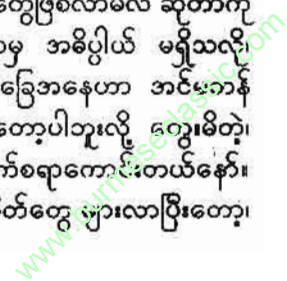
ဒါကြောင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးတစ်ခုလုံး ကောင်းလာဖို့ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ အသိအမြင်၊ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား၊ မှန်ကန်တဲ့စေတနာပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အလုပ်တွေကို လူတွေ များများလုပ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ အဲဒါမှ အားလုံးအတွက် ကောင်းမယ်။ ဒါမှ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးဟာ နေရတာ စိတ်အေးချမ်းမှု ရမယ်၊ စိတ်ထဲမှာ လုံခြုံမှုလည်း ရမယ်၊ ပျော်စရာ အင်မတန် ကောင်းမယ်။ အဲသလို အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာဆိုရင် စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျ တယ်၊ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူး။ ဘာမှမတတ်နိုင်တော့ပါဘူးဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးက အင်မတန် နည်းသွားမယ်။

ဒါကြောင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီး ကောင်းလာဖို့မှာ အခြေခံ အရေးကြီးဆုံး အချက်တွေက ဘာလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေ များများသုံးနိုင်ရုံနဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီး ကောင်းလာတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

အခုခေတ်(အနောက်နိုင်ငံမှာ) အဲသလို စိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတဲ့ သူတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူတွေ ကြာလေ များလေ ဖြစ်လာနေတယ်။ ပျင်းတယ် ပြီးငွေတယ်ဆိုတာ ကြာလေ ပြဿနာကြီးလေ ဖြစ်လာနေတယ်။ ဘာကိုမှ တန်ဖိုးထားလို့ မရတော့ဘူးဆိုတဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်လာတဲ့သူတွေက ကြာလေ များလေ ဖြစ်လာနေတယ်။

ဒါကြောင့် စားဝတ်နေရေးဘက်က ပြည့်စုံဖို့ ဖူလုံဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ့်ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ အဝတ်အထည်တွေ ဆေးဝါးတွေ တခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ ရှိဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါလောက်နဲ့ မပြည့်စုံသေးဘူး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်လည်းပဲ ပြည့်စုံဖို့ အများကြီး အရေးကြီးတယ်။

ဒီပြဿနာတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲတွေက ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားမှ ကောင်းမယ်နော်။ ဘာမှ အဓိပ္ပါယ် မရှိသလို ဘာကိုမှ တန်ဖိုးထားလို့မရသလို ခံစားနေရတဲ့ အခြေအနေဟာ အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ငါ ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့ပါဘူးလို့ တွေးမိတဲ့ ခံစားမိတဲ့ စိတ်မျိုး ဖြစ်တာလည်း အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းတယ်နော်။ အနှေးနဲ့အမြန် အဲဒီလူတွေဟာ သောကတွေ စိုးရိမ်စိတ်တွေ များလာပြီးတော့။



ကြောက်စိတ်တွေ အင်မတန်များလာပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကျလာတယ်။

အဲသလို စိတ်ထဲမှာ စိုးရိမ်သောကတွေ အင်မတန် များပြီးတော့ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိပဲနဲ့ လက်မှိုင်ချတဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားတာကို မပြုပြင်လို့ ရှိရင် ဘဝဆိုတာ ဘာမှမထူးပါဘူး။ နေလည်း မထူး၊ သေလည်းမထူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ တွေးလာပြီးတော့ သူ့မှာရှိနေတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ လုပ်နိုင်တဲ့ ပါရမီတွေ အသိဉာဏ်တွေ စိတ်ထားတွေကို ဗျက်ဆီး ပစ်လိုက်နိုင်တယ်။ ဒီလူဟာ ဘာမှ ကောင်းတာ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။



အဆင့်မီတဲ့လူ

အကောင်းဆုံးဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို ကိုယ်သိထားတဲ့ အသိဉာဏ်ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ကိုယ်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေနဲ့ အကောင်းဆုံး အသိဉာဏ်တွေကို ထုတ်ပြီးတော့၊ ကိုယ့်အသိနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးကို အားသွန်ပြီးတော့ လုပ်နေမှသာ အဲဒီလူက လူပီသတယ်။

လူဆိုတာ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ သတ္တဝါနော်။ အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ထူးတွေကို ရနိုင်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်ပြီးတော့ powerless ဖြစ်တာ ကြာသွားလို့ရှိရင် အဲဒီလို မြင့်မြတ်တာတွေကို တစ်ခုမှ မရနိုင်တော့ဘူး။ သူဟာ အဆင့်မီတဲ့လူလို့တောင် တကယ်တော့ ပြောလို့ မရတော့ဘူး။ ပေမစိတဲ့လူ ဖြစ်သွားမယ်။ သူ ထွားနိုင်သလောက် မထွားတော့ဘူး။ သူ့စိတ်က လူစဉ်မမှီတော့ဘူး။

အာဟာရချို့တဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ် ထွားသင့်သလောက် မထွားနိုင်တော့ဘူး။ အဲသလိုပဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ မရရင်လည်း စိတ်ဟာ မထွား



နိုင်တော့ဘူး။ စိတ် လူစဉ်မမိတော့ဘူး။ စိတ်အား နဲ့နေမယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျ နေမယ်။ အဲဒီလိုစိတ်မျိုးတွေ အားကြီးလာရင် လူစဉ် မမိတဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီ။ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ ဘာမှ မစဉ်းစားတော့ဘူး။ မဆုံးဖြတ်တော့ဘူး။ 'ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာ ပြောပါ။ ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ပါမယ်' ဆိုတဲ့လူ ဖြစ်သွားရော။ ခလုပ်နှိပ်လိုက်ရင် နှိပ်တဲ့အတိုင်းလုပ်တဲ့ စက်ရုပ် ဖြစ်သွားရော။ အဲဒီလိုလူတွေ များလာရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီး မတိုးတက်နိုင်တော့ဘူး။

အကောင်းဆုံးဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို ကိုယ်သိထားတဲ့ အသိဉာဏ်ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေနဲ့ အကောင်းဆုံး အသိဉာဏ်တွေကို ထုတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်အသိနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးကို အားသွန်ပြီးတော့ လုပ်နေမှသာ အဲဒီလူက လူပီသတယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ လောကကို အကျိုးပြုတယ်။ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဓာတ်လည်း မရှိတော့ပဲနဲ့ ခိုင်းတာကို လုပ်တဲ့လူတွေ များလာရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ မတိုးတက်တော့ဘူး။

လောကကို အကျိုးပြုတဲ့လူတွေ များများ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့အရေးကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားစေချင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကောင်းဆုံးစိတ်ထား တွေနဲ့ အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းတွေကို အများဆုံး ထွက်ပေါ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးရင် ရမလဲ ဆိုတာကို ပညာရေးရှုထောင့်ကနေလည်း ကြည့်ရမယ်။ ဘာသာရေး ရှုထောင့်ကလည်း ကြည့်ရမယ်။ စီးပွားရေးမှာတောင်မှ လူတွေရဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ထားတွေ မြင့်မားရေးဘက်ကိုပါ ထည့်စဉ်းစားတဲ့ စီးပွားရေးပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတဲ့လူ၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ ကိုယ့်ခြေထောက် ပေါ်ကိုယ် ရပ်တည်နိုင်တဲ့လူတွေ များများဖြစ်လာအောင် စဉ်းစားပေးရမယ်။

ခိုင်းမှ လုပ်တဲ့သူ၊ "ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် စဉ်းစဉ်းစားစားလေး ကောင်းအောင် လုပ်လိုက်ပါ" ဆိုရင် မလုပ်တတ်တော့တဲ့သူတွေ များနေရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးက မတိုးတက်နိုင်ဘူး။



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေးစရာ

ဘာမှလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မသိဘူး၊

ဘာယုံကြည်ချက်မှလည်း မရှိဘူး၊ ဘာသယံ့ချက်မှလည်း မရှိဘူး၊

ဘာကိုမှလည်း တကယ် တန်ဖိုးမထားဘူး၊ ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်နေတဲ့လူဟာ သူက နောက်တစ်ယောက်ကို ဘာပေးမှာလဲ။

နောက်တစ်ခု အခုခေတ်လူတွေမှာ ခံစားနေရတာက အဖော် မရှိတာ။ လူတွေအများကြီးရှိပေမဲ့ အဖော်မရှိသလိုပဲ ခံစားနေရတယ်။

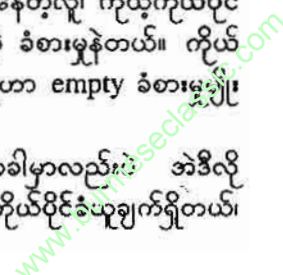
သူ့မှာ “ငါ့အသိုင်းအဝိုင်း၊ ငါ့နေရာ၊ ငါနဲ့ဆိုင်တယ်၊ ငါ အရေးပါတယ်၊ ငါ အရာရောက်တယ်၊ ငါ့ကို အသိအမှတ်ပြုတယ်၊ ငါ့ကို နေရာပေးတယ်” ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုး မရှိဘူး။ “ငါ့ကို ဘယ်သူမှ အသိအမှတ်မပြုဘူး၊ ငါ့ကို ဘယ်သူမှလည်း မသိဘူး၊ ငါ့မှာ နေရာမရှိဘူး၊ ငါဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးရဲ့ အပြင်ဘက်ကို ရောက်နေတဲ့သူပဲ” ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်နေရတယ်။

မိသားစုထဲမှာ နေတာတောင်မှ မိသားစုထဲမှာ တကယ်ပါဝင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်လို့ မခံစားရပဲ အပြင်ဘက်ကလူတစ်ယောက်လို့ ခံစားနေရတယ်။ (ကိုယ့်ကိုယ်ကို outsider တစ်ယောက်လို့ ခံစားရတယ်။) ဘာနဲ့မှ ဆက်စပ်မှု မရှိဘူး။ ဘယ်သူနဲ့မှ အဆက်စပ်မရှိဘူး။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ကင်းကွာနေတယ်။

အဓိပ္ပါယ်မဲ့နေသလို ခံစားနေရတာနဲ့ အပေါ်မဲ့နေသလို ခံစားနေရတာဟာ တွဲနေတယ်။ emptyဖြစ်တာနဲ့ lonelyဖြစ်တာ အတူတူပဲပြီးတော့ သွားနေတယ်။ empty မဖြစ်ရင် lonely မဖြစ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ သူတို့နှစ်ခု အတူတူ ဖြစ်တာလဲဆိုတာ တော်တော်ကို နက်နက်နဲနဲ နားလည်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်စရိုက်ဝါသနာပါရမိနဲ့ ကိုက်တာကို လုပ်နေတဲ့လူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ နေတဲ့လူ၊ လုပ်နေတဲ့လူဟာ empty ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုနဲ့တယ်။ ကိုယ် ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ တကယ် သိနေတဲ့လူဟာ empty ခံစားမှုမျိုး နဲ့သွားတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်းပဲ အဲဒီလို ပင်ကိုယ်စိတ်ရှိတဲ့လူ (သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ရှိတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်သယံ့ချက်ရှိတယ်၊

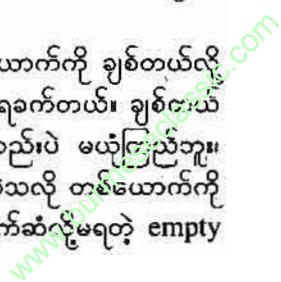


ကိုယ်ပိုင်သဘောထား ရှိတယ်။ သူ့မှာ အားသာတဲ့ ပါရမီတစ်ခုခု ရှိတယ်) အတွင်းမှာ အနှစ်သာရရှိနေတဲ့သူဟာ တခြားလူနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အားပါတယ်။ သူ့မှာ ပြောစရာရှိတယ်။ ဆွေးနွေးစရာရှိတယ်။ ပေးစရာရှိတယ်။ ယူစရာလည်း ရှိတယ်။ အဲသလိုလူဟာ empty ဖြစ်တဲ့ခံစားမှု မရှိသလို၊ lonely ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုလည်း သိပ်မရှိဘူး။ သူကကိုက လူတွေကို လေးစားတယ်။ တန်ဖိုးထားတယ်။ လူတွေအတွက် ဆောင်ရွက်ချင်တယ်။ သူ့မှာ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း လည်း ရှိတယ်။ အဲသလိုလူဟာ empty လည်း မဖြစ်သလို lonelyလည်း မဖြစ်ဘူး။

ဘာမှလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မသိဘူး။ ဘာယုံကြည်ချက်မှလည်း မရှိဘူး။ ဘာခံယူချက်မှလည်း မရှိဘူး။ ဘာကိုမှလည်း တကယ် တန်ဖိုးမထားဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်နေတဲ့လူဟာ သူက နောက်တစ်ယောက်ကို ဘာပေးမှာလဲ။ သူ့မှာ ပေးစရာ မရှိဘူး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေးစရာမရှိဘူး။ အဲဒီလိုလူဟာ ယူလည်း မယူနိုင်ဘူး။

အတွင်းမှာ အနှစ်သာရ မပြည့်ဝတဲ့သူဟာ (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ) အပေးအယူ အင်မတန်နဲသွားတယ်။ ရုပ်ပိုင်းအနေနဲ့ကတော့ ပေးတာယူတာ ရှိတယ်။ စိတ်ပိုင်းအနေနဲ့ ပေးတာယူတာ အင်မတန် နဲသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် သူနဲ့ တခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ သိပ်နက်ရှိုင်းမှု မရှိဘူး။ ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲ စိတ်ထဲကို တကယ် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မရောက်ဘူး။ သူ တကယ်သိတာ ဘာမှ မရှိလို့ တစ်ခုခုကို နောက်တယောက်ကို ပြောပြစရာ မရှိဘူး။ တခြားတစ်ယောက် ကလည်း သူ့မှာလည်း တကယ်သိတာ ဘာမှမရှိတဲ့အခါကျတော့ အသိချင်း ဖလှယ်စရာ မရှိဘူး။ သူ တကယ် တန်ဖိုးထားတာ၊ သူ တကယ်ခံစားရတာလည်း ဘာမှမရှိလို့ ဘာကိုမှ အလေးအနက် မထားတဲ့သူမှာ အဖော်ကောင်းဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။

အဲသလို empty ဖြစ်တဲ့လူဟာ တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်တယ်လို့ ပြောဖို့ရာမလွယ်ဘူး။ ဘာကိုချစ်တာလဲလို့ မေးရင် ဖြေရခက်တယ်။ ချစ်တယ် ဆိုတာလည်း မရေရာဘူး။ မသေချာဘူး။ သူ့ဟာသူလည်းပဲ မယုံကြည်ဘူး။ 'ဟုတ်ချင်မှလည်း ဟုတ်မှာပါ' လို့ တွေးတတ်တယ်။ အဲသလို တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ယုံယုံကြည်ကြည် ဆက်ဆံလို့မရတဲ့ empty



ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ lonely ဖြစ်ဖို့ သေချာတယ်။ ဒါကြောင့် lonely ဖြစ်တာနဲ့ empty ဖြစ်တာ ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာ သိဖို့ရာ မခဲယဉ်းပါဘူး။

lonely မဖြစ်ချင်ရင် ဘယ်ကစရမလဲဆိုတော့ empty မဖြစ်ဖို့က စရတယ်။ အဖော်လိုက်ရှာရုံနဲ့ လူတွေအများကြီးကြားထဲမှာ သွားနေရုံနဲ့ အဖော်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ နက်ရှိုင်းတဲ့ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်၊ နက်ရှိုင်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘောထားတွေနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံကြမှသာ အဖော်မဲ့နေတယ် ဆိုတဲ့ ခံစားမှုက ပျောက်မှာ။

အခုခေတ်လူတွေက လူကို အဖော်လုပ်လို့မရရင် T.V, Video တွေကို အဖော်လုပ်ပြီး နေကြတယ်။ ပိုဆိုးတာပဲ။ အဲဒါ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာကို ဖုံးလိုက်တာပဲ။



မြတ်လမ်းမရှိဘူး။

စိတ်အေးရဖို့ဆိုတာက ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ
တကယ် မှန်ကန်တဲ့ တိကျတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ ရှိရမယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ ဘာတွေကို လိုချင်သလဲ၊ သူဦးတည်ချက်က ဘာလဲ၊ သူခံယူချက်က ဘာလဲ၊ သူ ဘာကို ခံစားနေရသလဲ၊ ဘာကိုကြိုက်သလဲ ဆိုတာ မသိလို့ရှိရင် သူအပေါ်ယံလေး ယုံကြည်နေတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေ၊ မရေရာတဲ့ သူ့ရဲ့ဦးတည်ချက်တွေက တကယ်တမ်း အခက်အခဲနဲ့တွေ့တဲ့အခါ သူ့ကို အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ အတွင်းထဲမှာ ဂလိုင်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဘာမှ မရှိသလိုပဲ။ အတွင်းမှာ အားကိုးစရာ စွမ်းရည်သတ္တိ၊ အသိဉာဏ်၊ ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက် ဆိုတာ မရှိဘူး။

ဦးတည်ချက် လေးနက်တဲ့သူ၊ ခံယူချက် မြင့်မြတ်တဲ့သူ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းသိတဲ့သူဟာ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ခံနိုင်ရည် အများကြီး ရှိတယ်။

အကယ်၍ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပရမ်းပတာဖြစ်နေတယ်၊ ဘာမှ ယုံကြည်ချက်၊



ခံယူချက် မရှိတဲ့လူတွေက ထင်ရာလုပ်နေတဲ့အခါမှာ သူ့ကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ လမ်းပျောက်သလို ဖြစ်သွားပြီးတော့ ကြောက်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ (လမ်းပျောက်နေရင် ကြောက်တယ်။) ဘယ်သူ့ကိုမှ သူ မယုံကြည်နိုင်တော့ဘူး။ သူ့မှာလည်း ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက် မရှိသလို တခြားလူတွေမှာလည်း ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက် မရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ မလုံခြုံတဲ့ခံစားမှု၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်မချတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်မယ်။ အဲသလိုလူချင်းဟာ ဘယ်လိုလုပ် စိတ်ချလက်ချ ဆက်ဆံလို့ရတော့မလဲ။

အဲသလိုအခါမှာ သူ့ကို sense of direction ဦးတည်ချက်တစ်ခုပေးမယ့်သူကို လိုချင်တယ်။ security လုံခြုံမှုပေးမယ့်သူ၊ ယုံယုံကြည်ကြည် စိတ်ချလက်ချ ဆက်ဆံလို့ရမယ့် သူတစ်ယောက်ကို လိုချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ရဲ့ယုံကြည်ချက် ခံယူချက်က သူ့အတွင်းက လာမှ ရမှာ။ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိပြီးတော့ ဖြစ်လာတဲ့ ယုံကြည်ချက် ခံယူချက် ဖြစ်မှ ရမှာ။ အဲဒါကို မရသေးသရွ် ဘယ်တော့မှ empty ဆိုတဲ့ feeling က ပျောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ရှုပ်ထွေးပြီး ဘာမှ စိတ်မချရတဲ့ လောကကြီးအလယ်မှာ အားငယ်နေမယ်၊ ကြောက်နေမယ်။

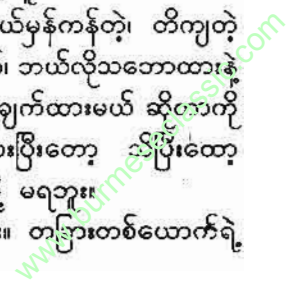
သူများကို အားကိုးပြီးတော့ သူများခိုင်းတာ လုပ်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လူတွေကို ပေါင်းမယ်ဆိုရင်လည်း သူ့ loneliness က ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။

တခြားလူတွေကလည်း သူ့လိုပဲကြောက်နေရင်တော့ သူကလည်း တွေးမှာပဲလေ “တခြားလူတွေကလည်း ငါ့လိုပဲ၊ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူး။”

emptiness နဲ့ loneliness ဟာ anxiety ရဲ့ မျက်နှာ နှစ်ဖက်ပဲ။ အဲဒီemptiness နဲ့ loneliness ရှိနေပြီဆိုရင် anxiety ရှိနေပြီ၊ သေချာပြီ။ စိတ်မအေးတော့ဘူး။ ဘယ်လိုမှ စိတ်မအေးနိုင်တော့ဘူး။

စိတ်အေးရဖို့ဆိုတာက ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ တကယ်မှန်ကန်တဲ့၊ တိကျတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ ရှိရမယ်။ ငါ့ဘဝကိုငါ ဘယ်လိုနေမယ်၊ ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ နေမယ်၊ ဘယ်လိုခံယူချက်နဲ့ နေမယ်၊ ဘာကိုဦးတည်ချက်ထားမယ် ဆိုတာကို စိတ်ချလက်ချ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့ သိပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ နေနိုင်မှ ရမယ်။ သူများကပေးလို့ မရဘူး။

ဒီပြဿနာ ဖြေရှင်းဖို့ဆိုတာ ဖြတ်လမ်းမရှိဘူး။ တခြားတစ်ယောက်ရဲ့



ဘဝနဲ့ (ဥပမာ-အိမ်ထောင်ဖက်) ကိုယ့်ဘဝကို တွဲထားလိုက်ရုံနဲ့ စိတ်အေးရမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်ကိုအားကိုးပြီး နေရုံနဲ့ စိတ်အေးရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ငါနဲ့ငါ့အရိပ်

စုပြီးတော့ စကားပြောနေကြတာကို ဘေးကနေကြည့်ရင်
ဒီလူတွေအားလုံးဟာ တစ်ခုခုကို ကြောက်နေကြတယ်လို့ ထင်ရတယ်။
ဘာကို ကြောက်နေကြတာလဲ။

ခေတ်အဆက်ဆက် လူဟာ အဖော်မဲ့နေတာကို ဖြေပျောက်ဖို့ ကြိုးစား
နေတာပါပဲ။

အဲဒီ အဖော်မဲ့နေတဲ့ ခံစားချက်ကို ကဗျာဆရာတစ်ယောက်က ရိုးရိုးလေးနဲ့
ရင်ထဲမှာ ထိခိုက်သွားအောင် ရေးထားတဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ် ရှိတယ်။

Me and my shadow ,
Not a soul to tell our troubles to....
Just me and my shadow,
All alone and feeling blue.

(Billy Rose)

ငါနဲ့ငါ့အရိပ်

တို့ရဲ့ဒုက္ခတွေကို ပြောပြရမယ့်သူ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး။

• ငါနဲ့ငါ့အရိပ်ပဲ။

တစ်ကိုယ်တည်း။ မပျော်ဘူး။။

ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် လူတွေဟာ အဖော်မဲ့နေတာကို
လွတ်မြောက်သွားဖို့ တတ်နိုင်တဲ့နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားကြတယ်။ အသင်းအဖွဲ့
အမျိုးမျိုး ဖွဲ့စည်းတယ်။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု စုပေါင်းပြီးတော့ လုပ်တယ်။
ပွဲလမ်းသဘင်တွေ လုပ်တယ်။ အခမ်းအနားတွေ လုပ်တယ်။ နှစ်ပတ်လည်ပွဲတွေ၊
မိတ်ဆုံစားပွဲတွေ လုပ်တယ်။



တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စုပြီးတော့ ဟိုလူ့အကြောင်း ဒီလူ့အကြောင်း ပြောမယ်၊ သတင်းစာထဲမှာပါတဲ့အကြောင်းတွေ ပြောမယ်၊ တီဗီမယ်၊ မှတ်မယ်၊ ဆိုမယ်၊ ကမယ်။

ပြီးတော့ အခုခေတ်မှာ အင်မတန်အသံကျယ်တဲ့ ဆူညံတဲ့ဘီချင်းတွေ ဆိုကြ နားထောင်ကြတာဟာ တနည်းအားဖြင့် loneliness ကို ဖွဲ့တာပဲ။ lonely thoughts ဆိုတဲ့ ငါတစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်နေပါလားဆိုတာကို မတွေ့မိအောင် နေဖို့၊ မေ့နိုင်ဖို့၊ အသံကျယ်ကျယ်သီချင်းတွေ ဖွင့်ပြီး နားထောင်နေကြတယ်။ T.V.တို့ ဘာတို့လည်း ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေ့ထားကြတာပဲ။

ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် loneliness ဆိုတာ ရှိတာပဲ။ အရင်ခေတ်ကလည်း ရှိတာပဲ။ အခုခေတ်မှာ အဲဒီ loneliness က ပိုပြီးတော့ ကျယ်ပြန့်တယ်၊ နက်ရှိုင်းတယ်။

အဲဒီလိုအဖော်မဲ့နေတာကို ဖြေပျောက်ဖို့ စိတ်ကို လမ်းလွှဲတဲ့နည်းတွေ ကလည်း အခုခေတ်မှာ ပိုများတယ်။ ဟိုလည် ဒီလည်၊ ဟိုသွား ဒီသွား၊ ခရီးသွားကြတာလည်း ပါတယ်နော်။ သူများ ကိုယ့်ကို သနားတာကျအောင် အာရုံစိုက်အောင် လက်ခံအောင် ကျေနပ်အောင် လုပ်ကြကိုင်ကြတာလည်း ပိုများလာတယ်။ ကိုယ့်ကို သူများ အာရုံစိုက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အဖော်မဲ့နေတဲ့ ခံစားမှု နဲ့နဲ့သက်သာသလို ခံစားရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကို ခဏလောက် အာရုံစိုက်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်အတွက် ရေရှည်အဖော်ကောင်း ဘယ်ဖြစ်နိုင်မလဲ။

အခုခေတ်မှာ တစ်ယောက်တည်း အေးအေးဆေးဆေး နေတယ် ဆိုရင်ကဲ့ပဲ ပတ်ဝန်းကျင်က တစ်မျိုးထင်တတ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လက်ခံမှု၊ ရအောင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဝင်ဆန့်အောင် အမျိုးမျိုးလုပ်နေရတယ်။ တွေး ဆိုဖို့ နည်းလမ်းတွေ ဖန်တီးနေရတယ်။

ဒါကြောင့် အကျွေးအမွေးပွဲ၊ အခမ်းအနားပွဲတစ်ခုခု လုပ်တဲ့အခါမှာ စုမိကြပြီဆိုရင် မရပ်မနား စကားပြောတတ်တယ်။ သူပြောလိုက် ငါ ပြောလိုက်၊ မဆုံးနိုင်အောင် ပြောကြတယ်။ တကယ် အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းကို ပြောနေတာ လားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့အတွက် အရေးကြီးတာက အကဲလဲ ဆိုတော့ မရပ်မနားစကား ပြောနေဖို့ပဲ။ ဘာအကြောင်း ပြောနေတယ်ဆိုတာ အရေးမကြီးဘူး။ အရေးမကြီးတာကို ပြောဖို့က ပိုတောင်မှ လိုအပ်သလို ဖြစ်နေတယ်။



အရေးကြီးတာတွေ မပြောနဲ့၊ အရေးမကြီးတာတွေ လျှောက်ပြောနေ၊
ပြောလိုက်တဲ့အကြောင်းအရာက အရေးကြီးတာ မဟုတ်ဘူး။ အရေးကြီးတာက
စကားအဆက်မပြတ် ပြောနေဖို့ပဲ။ လူကြားထဲ ရောက်တဲ့အခါ ဘာမှမပြောပဲ
နေတာဟာ အကြီးမားဆုံး ပြစ်မှုတစ်ခုကို လွန်ကြူးတာနဲ့ တူနေတယ်။

Silence is lonely and frightening.

တိတ်နေရင် အဖော်မဲ့သွားပြီ၊ lonely ဖြစ်သွားပြီ၊ ကြောက်ဖို့လည်း
တော်တော်ကောင်းတယ်။

လူကြားထဲမှာ ကိုယ်ပြောတဲ့အကြောင်းအရာကို ခံစားချက် ပြင်းပြင်း
ထန်ထန်နဲ့ မပြောရဘူး။ သိပ်လေးနက်တဲ့စကား၊ သိပ်အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့စကားကို
မပြောနဲ့။ လူကြားထဲမှာ သိပ်လေးနက်တဲ့စကား ပြောနေပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ
နဲ့နဲ့ကြောင်နေပြီလို့ ပြောချင်ကြတယ်။ ရိစရာ မောစရာ၊ ဗဟုသုတဖြစ်စရာ
ခပ်ပေါ့ပေါ့ အကြောင်းအရာတွေကိုပဲ မနားတမ်းပြော၊ အဲဒါဆိုရင် သိပ်တော်တယ်၊
သိပ်လူချစ်လူခင် များတယ်။

ကိုယ်ပြောတဲ့စကားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ဖို့ မကြိုးစားရဘူးဆိုရင်
ကိုယ်ပြောတဲ့စကားဟာ ပိုပြီးတော့ လူကြိုက်များတယ်။ ငါပြောတဲ့စကားကို
ဘယ်သူမှ လေးလေးနက်နက် မစဉ်းစားဘူး၊ ဒါပေမယ့် နားထောင်တယ်၊
ရိစရာရှိရင် ရီလိုက်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် ကိုယ့်စကားဟာ ပိုပြီးတော့ လူကြိုက်
များတယ်။ ကိုယ့်စကားဟာ လေးနက်သွားပြီဆိုရင် တော်တော် personal
ဖြစ်သွားတယ်။ တချို့လူတွေဟာ လေးနက်တာကို ကြောက်တယ်။ လေးလေး
နက်နက် စကားမျိုး ပြောတဲ့သူကို ကြောက်တယ်။

အဲသလို စပြီးတော့ စကားပြောနေကြတာကို ဘေးကနေ ကြည့်ရင်
ဒီလူတွေအားလုံးဟာ တစ်ခုခုကို ကြောက်နေကြတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ဘာကို
ကြောက်နေကြတာလဲ။ loneliness ကိုပဲ။



ဘာကိုအခြေခံပြီး ဆက်ဆံမလဲ။

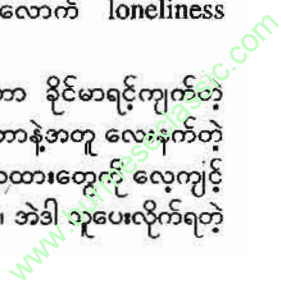
လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝဦးတည်ချက်ကို အခြေခံပြီးတော့ ဆက်ဆံမှု လေးနက်တဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်မယ်။

လူတွေဟာ သူများက ကိုယ့်အကြောင်းကို ဘာပြောနေကြသလဲ၊ သူများက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုထင်ကြသလဲဆိုတာကို မှီပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလူဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးဖြစ်တယ်။

အခုခေတ်လူတွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်မှာ၊ တခြားလူတွေပေါ်မှာ မှီခိုမှု အင်မတန်ကြီးမားလာတဲ့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကမှ သူ့ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ အသိအမှတ်မပြုလိုရှိရင် သူ ပျောက်သွားတော့မတတ် စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် social acceptance လို့ခေါ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ကိုလက်ခံတာ၊ ကိုယ့်ကို ခဏခဏ အလည်ခေါ်တာတို့ ဖိတ်တာတို့ လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ကို သဘောကျတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အဖော်မဲ့အထီးကျန် ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်ကို ခဏသက်သာစေတယ်။ ငါ့မှာ အဖော်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက် ဖြစ်တယ်။

သူ့အနားမှာ လူတွေဝိုင်းပြီးတော့ သူပြောတာကို နားထောင်နေတယ်။ အဲဒီအဖွဲ့ထဲမှာ အုပ်စုထဲမှာ ရောနှောပြီးတော့ တသားထဲ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဝိုင်းဖွဲ့ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေ့ပျောက်ပြီးတော့ ဘာမှ အရေးမကြီး ဟာတွေကို အဆက်မပြတ် ပြောနေရတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် မတွေ့မိတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် မတွေ့မိတော့ဘူး။ ကိုယ်အဖော်မဲ့ နေတာကို မတွေ့မိတော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ခဏလောက် loneliness ခံစားမှုက ပျောက်သွားတယ်။

အဲဒီလို ခဏသက်သာအောင်ပဲ လုပ်နေတဲ့သူဟာ ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မရနိုင်ဘူး။ loneliness ခဏပျောက်သွားတာနဲ့အတူ လေးနက်တဲ့ ဦးတည်ချက် ရည်မှန်းချက် ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေကို လေ့ကျင့် ပြုစုပြီးထောင်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေလည်း ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ အဲဒါ သူပေးလိုက်ရတဲ့



cost ပဲ။ တန်ဖိုးပဲ။ ဘာမှမရေရာတဲ့ လူစုလူဝေးထဲမှာပဲ ကိုယ်ပါ ပျောက်သွားတယ်။ ကိုယ့်ဘဝပါ ပျောက်သွားတယ်။

အဲဒီလို လုပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် loneliness ဆိုတာကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ လွန်မြောက်နိုင်ဖို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ Loneliness ဆိုတာကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ လွန်မြောက်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ အလုပ်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ၊ အရည်အချင်းတွေကို ထွက်ပေါ်လာအောင် တိုးတက်လာအောင် အားကောင်းလာအောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ဖို့ ဆိုတဲ့ အလုပ်ပဲ။

ခဏသက်သာအောင် လုပ်တဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ အင်အားရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားပြီ။ ပြီးတော့ sense of direction ဆိုတဲ့ ကိုယ် ဘယ်ကိုဦးတည်ပြီး သွားနေသလဲ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်က ဘာလဲ၊ အဲဒါလဲ မသိတော့ဘူး။ အပေါင်းအဖော်နဲ့ အချိန်များများ ပြုန်းတဲ့သူဟာ လေးနက်တဲ့ ဘဝဦးတည်ချက်ကို မျက်ခြေပြတ်သွားမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အင်အား၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝဦးတည်ချက်ကို အခြေခံပြီးတော့ လူတွေနဲ့ ထိထိရောက်ရောက် ဆက်ဆံသွားရမှာနော်။ အရည်အချင်း မရှိတဲ့သူ၊ လေးနက်တဲ့ဦးတည်ချက် မရှိတဲ့သူဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို မတည်ဆောက်နိုင်ဘူး။

ခဏလောက် အဖော်မဲ့တဲ့ခံစားမှု သက်သာအောင် လုပ်တဲ့သူဟာ လေးနက်တဲ့ဦးတည်ချက်ရှိအောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ သူဟာ ဘယ်လို ဖြစ်သွားမလဲဆိုရင် မရေရာတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားမယ်။ အဲသလို မရေရာတဲ့သူက အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ပိုပြီးတော့ဖြစ်မယ်။

လူတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝဦးတည်ချက်ကို အခြေခံပြီးတော့ ဆက်ဆံမှု လေးနက်တဲ့ဆက်ဆံရေး ဖြစ်မယ်။ ဘာအရည်အချင်းမှ မရှိတဲ့သူ၊ ဘာဦးတည်ချက်မှ မရှိတဲ့သူဟာ ဘာကိုအခြေခံပြီး ဆက်ဆံမလဲ။

hollow ဖြစ်နေတဲ့သူတွေဟာ ချစ်တတ်ဖို့ရာအတွက် သူတို့မှာ အခြေခံ မရှိဘူး။ သူတို့ဟာ loneliness ပျောက်ဖို့ပဲ ကြိုးစားနေရတယ်။



အပြောင်းအလဲတစ်ခုကို ညှိယူဖို့ ကြိုးစားနေတုန်းမှာ

အခက်အခဲတစ်ခုခုကို ကြုံရတဲ့အခါမှာ
 ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့
 “ငါ ဘာလုပ်ရမယ်” ဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူဟာ
 သူ့စိတ်ထဲမှာ ရပ်တည်ရာတစ်ခုခု ရှိနေတယ်။

အခုခေတ်မှာ အကြီးအကျယ် အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်နေတာ anxiety ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အခြေခံအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အဓိကက ဘာလဲ ဆိုတော့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်နေတာဟာ များလွန်း အားကြီးတယ်၊ ကြီးကျယ်လွန်း အားကြီးတယ်၊ အဲဒီအပြောင်းအလဲကို လက်ခံပြီး အပြောင်း အလဲအပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် အဆင်ပြေအောင် ပြန်ပြီးတော့ ပုံအသစ်ဖမ်းဖို့ မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ အပြောင်းအလဲကို ခံနိုင်ရည်မရှိဘူး ဆိုပါတော့။

ရှေးခေတ်ကလည်း အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ခဲ့တာပါပဲ။ ရှေးတုန်းကလည်း အပြောင်းအလဲဆိုတာ ရှိတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဟိုတုန်းက အပြောင်းအလဲက ဖြေးဖြေး ဖြေးဖြေးချင်း ပြောင်းလဲတာ။ အပြောင်းအလဲကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ အလိုက်သင့်လေး ပြင်လို့ရသေးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်နဲ့ ကိုယ့်သဘောထားတွေ ကို တဖြေးဖြေးချင်း ညှိယူသွားလို့ရတယ်၊ ပြင်သွားလို့ ရတယ်။ အခုခေတ်မှာ အပြောင်းအလဲက တစ်ချိန်တစ်ခု ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတော့ ဒီအပြောင်းအလဲ တစ်ခုကို ညှိယူဖို့ ကြိုးစားနေတုန်းမှာ နောက်အပြောင်းအလဲ တစ်ခုက ဖြစ်နေပြီ။ အဲဒီတော့ ငါတတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး ထင်တယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပါ ယုံကြည်မှု နဲ့သွားတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်။ “နောက်ထပ် ဘာတွေဖြစ်လာအုံးမလဲ မသိဘူး။ ဘာတတ်နိုင်တော့မလဲ၊ ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့ဘူး” လို့ တွေးတတ်တယ်။

အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ နားလည်ပြီးတော့ ငါ့ တတ်နိုင် ပါတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု ရှိနေတယ်။ တကယ်လည်း တတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီလောက်ကြိုးစားတဲ့သောက မဖြစ်ဘူး။



အဲသလို အပြောင်းအလဲတွေကို ဆက်တိုက် ကြုံတွေ့နေရတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က ခံနိုင်ရည်မရှိတော့ဘူးဆိုရင် သူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ရောဟာ အဲဒီသောကကြောင့် ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်မယ်။ အခုခေတ်မှာ ရောဂါဖြစ်နေကြတာ တော်တော်များများက ဘာကြောင့်မှန်းမသိပဲ စိတ်မအေးတာကြောင့်ပဲ။ (ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါလည်း ပါသလို စိတ်ရောဂါလည်း ပါတယ်။)

နောက်တစ်ချက်ကလည်း-

ကိုယ်က ဘယ်လို role မျိုးကို ယူရမလဲဆိုတာ မသိတော့တာကြောင့်လည်း ပါတယ်။ လူ့လောက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ငါ ဘယ်လိုနေရာ၊ ဘယ်လိုအခန်းကဏ္ဍ ကနေ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုး၊ ဘယ်လို တာဝန်မျိုးကို ယူမလဲ၊ ရပ်တည်ရမလဲဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား မသိဘူး။ role ပျောက်သလို ဖြစ်နေတယ်။ သူ့နေရာ ပျောက်သလို ဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခုခုကို လုပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုသဘောထား၊ ဘယ်လိုခံယူချက်၊ ဘယ်လိုယုံကြည်ချက်မျိုးအပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီး လုပ်ရမလဲဆိုတာ မသိဘူး။ ကိုယ့်ခံယူချက် မရေရာတာ၊ ယုံကြည်ချက် မရေရာတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ရပ်တည်ရာ မရေရာတာဟာ ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာပဲ။

သောကဟာ ဘယ်ပေါ်မှာ အခြေခံသလဲဆိုတော့ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတာ၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်တာ၊ မကြံတတ် မစည်တတ် ဖြစ်နေတာမှာ အခြေခံတယ်။ ငါတို့ ဘယ်ကိုသွားနေတာလဲ။ သွားတော့ သွားနေတယ်။ ဘယ်ကိုသွားနေမှန်း မသိဘူး။ ဘယ်ကို ရောက်နေတယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ ဒါပေမယ့် သွားတော့ သွားနေတယ်။ လမ်းဆိုးတာထက် လမ်းပျောက်နေတာက ပိုဆိုးတယ်။

အခက်အခဲတစ်ခုခု ရှိတဲ့အခါမှာ ဘာကြောင့်ဆိုတာ သိရရင်၊ ဘာကို လုပ်ရမယ်ဆိုတာ မှန်မှန်ကန်ကန် တိတိကျကျ သိပြီးတော့ လုပ်နေရင် စိတ်ထဲမှာ နံနဲသောကရှိနေပေမယ့် မရေရာတဲ့ ကြောက်နေတဲ့စိတ် မဖြစ်ဘူး။ တိတိကျကျ သိပြီးတော့ ဘာကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်တာ- အဲဒါကြောင့် ဘာလုပ် သင့်တယ်လို့ သိပြီးတော့ လုပ်နေတဲ့လူဟာ စိတ်ကိုရော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရော ထိခိုက်သွားလောက်အောင် anxiety မဖြစ်ဘူး။ ဘာကိုပူနေမှန်း မသိတဲ့ သောက၊ မရေရာတဲ့သောကက စိတ်ကိုရော ခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ အများဆုံး ထိခိုက်စေတဲ့ သောကမျိုးဖြစ်တယ်။

အမှတ်တမဲ့ တွေးမယ်ဆိုရင်တော့ မရေရာတဲ့သောက၊က အရေးမကြီး ဘူးလို့ ထင်မယ်။ တကယ်တော့ ဘာကြောင့် ပူမှန်းမသိ၊ ဘာကို ပူမှန်း မသိ။ ဘာကို ကြောက်မှန်းမသိပဲ ကြောက်နေတာ၊ ဘာကို စိုးရိမ်မှန်းမသိပဲနဲ့ စိုးရိမ်နေတာ၊ အဲဒါက ပိုဆိုးတယ်။ ဒုက္ခ ပိုပြီးတော့ ပေးနိုင်တယ်။

အခက်အခဲတစ်ခုခုကို ကြုံရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစား ပြီးတော့ “ငါ ဘာလုပ်ရမယ်” ဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ရုပ်တည်ရာတစ်ခုခု ရှိနေတယ်။ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ လုံးဝ မသိတော့တဲ့အခါမျိုးမှာ သူ့မှာ ငါ ဆိုတာတောင် ပျောက်သွားပြီ။ ဘာကိုမှ မဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူဟာ 'I am'လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ သူ့ရဲ့ရုပ်တည်ရာက မရှိတော့ ဘူး။ သူ့မှာ ဘာသတ္တိမှ မရှိတော့ဘူး။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကိုတော့ ပြေးပြေးပြေးပြေး စဉ်းစားပြီး ပြောမယ်။

အကြောက်လွန်နေတဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ အားကိုးရာမဲ့တဲ့ အတွက်ကြောင့်၊ သောကဟာ အပြင်းထန်ဆုံးအခြေအနေကို ရောက်သွားမယ်ဆိုရင် အဲဒါ လူတွေမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဒုက္ခထဲမှာ အဆိုးဆုံး အကြီးမားဆုံး ဒုက္ခလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အကြောက်လွန်နေတာဟာ အကြီးမားဆုံးဒုက္ခဖြစ်တယ်။

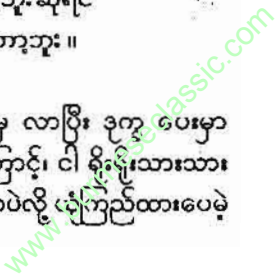
ရိုးရိုး အခက်အခဲရှိလို့ ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ရကိုင်ရတဲ့ ဒုက္ခက အဲဒီလောက် မကြီးဘူး။ ဘာမှမလုပ်တတ်တော့ပဲ စိုးရိမ်နေရတဲ့ဒုက္ခက ပိုကြီးတယ်။



တွေ့ကြည့်ရင်တောင်

ဒီလိုနေရင် စိတ်အေးရမှာပဲဆိုတဲ့ နေနည်း ထိုင်နည်းလေး
life style လေးကို အားကိုးလို့ မရတော့ဘူးဆိုရင်
သူ. anxiety က အကန့်အသတ် မရှိတော့ဘူး။

ငါ မဟုတ်တာကို မလုပ်ရင် ငါ့ကို ဘယ်သူကမှ လာပြီး ဒုက္ခ ပေးမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ အဲဒီလိုယုံကြည်ထားတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကြောင့်၊ ငါ ရိုးရိုးသားသား လုပ်လို့ရှိရင် ငါ ရသင့်ရထိုက်တာကို ရိုးရိုးသားသားပဲ ရမှာပဲလို့ ယုံကြည်ထားပေမဲ့



လက်ရှိအခြေအနေမှာ ကိုယ်က ရိုးရိုးသားသား၊ လုပ်လည်းပဲ ကိုယ် ရသင့်တာကို မရနိုင်ဘူးဆိုတာ ကြုံနေပြီ။ ကိုယ်က ဘာမှ အပြစ်မရှိပဲနဲ့ စိတ်အေးလက်အေး နေလို့မရတဲ့အဖြစ်က anxiety ဖြစ်ဖို့ရာ အကြီးမားဆုံးအကြောင်းပဲ။

ငါ မကောင်းတာ မလုပ်ရင် ငါ့မှာ အန္တရာယ်မရှိဘူး။ ငါ ရိုးရိုးသားသား လုပ်မယ်ဆိုရင် ငါရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ရမှာပဲလို့ ယုံကြည်လို့ရတယ်ဆိုရင် နဲ့နဲ့စိတ်အေးတယ်။ ကိုယ့်မှာ ရပ်တည်ရာလေးတစ်ခု ရှိတယ်။ ဒီလိုနေရင် စိတ်အေးရမှာပဲဆိုတဲ့ နေ့နည်းထိုင်နည်းလေး life style လေးကို အားကိုးလို့ ရတယ်။ အဲဒါမှ အားကိုးလို့ မရတော့ဘူးဆိုရင် သူ anxiety က အကန့်အသတ်မရှိတော့ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် လူတွေမှာ အဲသလို မဖြစ်သင့်တဲ့ anxiety မျိုးတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် စိုးရိမ်စရာကောင်းတယ်။ ဒီလိုကိစ္စတွေက တွေးကြည့်ရင်တောင် တော်တော်ကို ရင်မောစရာကောင်းတယ်။ ဘာလုပ်သင့်သလဲ။



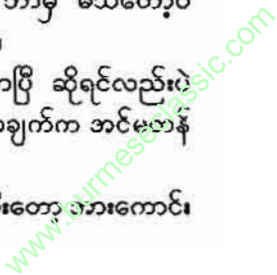
အပြင်ကို အားကိုးလို့ကတော့

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှုပ်ထွေးနေတာတွေကို
မရေရာတာတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့အတွက် ကိုယ်ရဲ့အတွင်းမှာပဲ
အင်အားပိုကောင်းလာအောင် လုပ်ရမယ်။

သောကသိပ်ကြီးလာရင် တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပြန်မသိ နိုင်တော့လောက်အောင် ဖြစ်သွားနိုင်တာမျိုး ရှိတယ်။ ကြီးမားလွန်းတဲ့ သောကဟာ လူရဲ့သတိကို အားနဲ့သွားအောင် လုပ်တယ်နော်။ တချို့ ဘာမှ မသိတော့ပဲ ငေးကြောင်ကြောင်ကြီး ဖြစ်သွားတာလည်း တွေ့ဖူးတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိလာပြီ ဆိုရင်လည်းပဲ သောကကို တော်တော်တန်တန် ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်။ ဒီအချက်က အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ဒါ လမ်းစဉ်ပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာသိတဲ့ အသိဟာ ပိုပြီးတော့ အားကောင်း



လာလေလေ အဲဒီ anxiety လို့ ခေါ်တဲ့ သောကကို လွန်မြောက်နိုင်ဖို့နဲ့ ခံနိုင်ရည်ပိုရှိဖို့က အခွင့်အရေး အလားအလာ ပိုများလာလေလေပဲ။ ဒါဟာ တစ်ခုတည်းသော အားကိုးစရာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ရမယ်။ ဒါ လုပ်သင့်တယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် ပိုသိမယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီး အကြောင်းကိုလည်း ပိုသိမယ်ဆိုရင် အခက်အခဲတွေက အပြောင်းအလဲ တွေက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးသွားတာကို ခံရတာနဲ့မယ်။ ကိုယ်ခံအားကောင်းတဲ့ သူဟာ ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို ပိုပြီးခံနိုင်သလိုပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်မှာ immunity ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်။

ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်က ဘာလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့ အလေ့ အကျင့်ကို သတိကို ပိုပြီးတော့ အားကောင်းလာအောင် လုပ်ရမယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှုပ်ထွေးနေတာတွေကို မရေရာတာတွေကို ခံနိုင်ရည် ရှိဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းမှာပဲ အင်အားပိုကောင်းလာအောင် လုပ်ရမယ်။ အပြင်ကို အားကိုးလို့ကတော့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရနိုင်တော့ဘူး။ အားကိုးရာ အားထားရာကို အတွင်းမှာ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ရမယ်။



အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပြီးရင်

အခြေအနေထွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပြောင်းလဲသွား
ပြောင်းလဲသွား ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဦးတည်ချက်ကို
လက်လွတ်အဆုံးရှုံး မခံပဲနဲ့၊ ယုံကြည်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့
ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် ဆက်လုပ်ရမယ်။

ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ စိုးရိမ်တာတွေ သောကဖြစ်တာတွေဟာ ဘယ်ပေါ်မှာ အခြေခံသလဲဆိုတာကို တိတိကျကျသိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ပြဿနာတွေကို လွန်မြောက်နိုင်ဖို့အတွက် ပထမဦးဆုံး- ပြဿနာ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာလဲဆိုတာကို သိအောင် လုပ်ရမယ်။



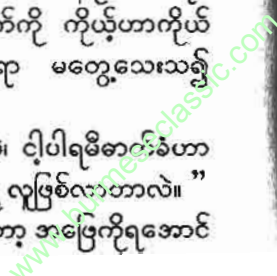
အခုခေတ်ကြီးကို anxietyခေတ်ကြီး၊ emptinessခေတ်ကြီး ဖြစ်အောင် လုပ်နေတဲ့ အခြေခံအပြောင်းအလဲတွေဟာ ဘာတွေလဲ၊ အဲဒီမှာ အခြေခံ အကျဆုံးဟာ ဘာလဲဆိုတော့- လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးရဲ့ values တွေ ထားရမယ့် ဘဝရဲ့ဦးတည်ချက်တွေဟာ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်နေတယ်။ လူများစုဟာ ဘာကို တန်ဖိုးထားရမှန်း မသိတော့ဘူး။ လမ်းပျောက်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဘာမှ အဓိပ္ပါယ်မရှိသလို ခံစားနေရတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံရဘူးလို့ ခံစားနေရတယ်။ ဒါကြောင့် သောက ဖြစ်တယ်။

အရင်တုန်းကလို မဟုတ်တော့ဘူး။ Every thing is in transition. အရာရာတိုင်းဟာ စပ်ကူးမတ်ကူး အခြေအနေမှာ ရှိနေတယ်။ အိမ်ဟောင်းကို ပျက်ပြီးတော့ အိမ်သစ် မဆောက်ရသေးခင်မှာ ယာယီတဲလေး ထိုးပြီး နေရ သလိုပဲ။ အိမ်သစ်ကိုလည်း ဘယ်လိုပုံစံ ဆွဲရမယ်ဆိုတာ မစဉ်းစားတတ်သေးဘူး။

ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်တော့ အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပြီးသွားရင် မပြောင်းလဲတော့တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်အုံးမှာလား ဆိုတော့- အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပြီးရင် နောက်ထပ် အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်အုံးမယ်လို့ပဲ မှန်းထားရမယ်။ အပြောင်းအလဲ မဖြစ်ပဲနဲ့ တည်ငြိမ်နေတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်ရင်တောင်မှ အဲဒါ ခဏပဲ နေမှာ။ society လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့ တန်ဖိုးထားမှု values နဲ့ ဦးတည်ချက် goals တွေဟာ ပြောင်းနေအုံးမှာပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အများက တန်ဖိုးထားတာတွေက ဒီလိုပဲ ပြောင်းလဲနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကရော အဲဒါတွေကို အမြဲတမ်း လိုက်ပြီးတော့ လက်ခံနေရမှာလား။ အဲဒါလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ကိုယ် စွဲစွဲမြဲမြဲ စာစ်သက်လုံး တန်ဖိုးထားနိုင်မယ့် values၊ တန်ဖိုးထားစရာ၊ တစ်သက်လုံး စွဲစွဲမြဲမြဲ ထားနိုင်မယ့် ဘဝရဲ့ဦးတည်ချက်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှာသင့်တယ်။ အဲဒီလို တန်ဖိုးထားစရာ ရည်မှန်းစရာ မတွေ့သေးသရွှ် ကိုယ့်ဘဝဟာ အဓိပ္ပါယ်မဲ့နေအုံးမယ်။

“ငါ ဘယ်လိုလူလဲ၊ ငါ့စရိုက်ဝါသနာဟာ ဘာလဲ၊ ငါ့ပါရမီဓာတ်ခံဟာ ဘာလဲ၊ ငါ ဘာကြောင့် လူဖြစ်လာတာလဲ၊ ငါ ဘာကိုလုပ်ဖို့ လူဖြစ်လာတာလဲ။ ” အဲဒါတွေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးတော့ အဖြေကိုရအောင်



လုပ်သင့်တယ်။ နောက်ပြီးတော့ အခြေအနေတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပြောင်းလဲသွား ပြောင်းလဲသွား ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဦးတည်ချက်ကို လက်လွတ်အဆုံးရှုံး မခံပဲနဲ့၊ ယုံကြည်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် ဆက်လုပ်ရမယ်။

အရေးကြီးတာက “ငါ ဘယ်သူလဲ” ဆိုတာ ခိုင်ခိုင်မာမာ သိရမယ်။

“ငါ ဘယ်လိုလူလဲ၊ ငါ တကယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်က ဘာလဲ။”



တက်တွေအများကြီး

“ငါတန်ဖိုးထားတာ မရေရာရင် ငါဟာ မရေရာတဲ့သူ

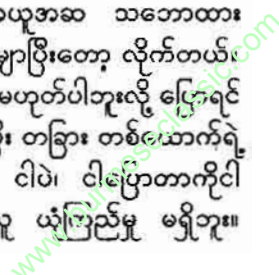
ဖြစ်နေပြီ။ ငါ့ဘဝဟာလည်း မရေရာဘူး၊ ငါ့ဆက်ဆံရေးတွေဟာလည်း

မရေရာဘူး၊ ငါ့ဘာသာရေးဟာလည်း မရေရာဘူး။”

လူတစ်ယောက်အကြောင်း စာအုပ်လေးတစ်အုပ်မှာ ဖတ်ဖူးတယ်။ အဲဒီလူဟာ သူများ သူ့ကို သဘောကျအောင်ပဲ နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်တယ်။ နောက်ဆုံး သူသေသွားတဲ့အခါကျတော့ သူ့အကြောင်းကို ရင်းရင်းနှီးနှီးသိတဲ့ နောက်လူတစ်ယောက်က ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ “He never knew who he was.” သူ ဘယ်သူလဲဆိုတာ သူ ဘယ်တုန်းကမှ မသိလိုက်ဘူးတဲ့။

အခုခေတ်မှာလည်း အဲဒီလိုလူတွေ တွေ့နေရတယ်။ ရှိတယ်။ ရင်းရင်းနှီးနှီး သိတဲ့အထဲမှာလည်း ရှိတယ်။ သူက အများကြီးတော့ လုပ်ခဲ့တာပဲ၊ အမျိုးမျိုး လုပ်ခဲ့တာပဲ၊ ဘယ်ဟာကိုမှ သူ တကယ် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တာ မရှိခဲ့ဘူး။ သူ့မှာ သိတဲ့သူ ခင်တဲ့သူ နဲ့နဲ့ပါးပါး၊ ရှိတယ်။ မိသားစု ရှိတယ်။ သူ့မှာ ခိုင်မာတဲ့ ရုပ်တည်ရာ မရှိဘူး။ ခိုင်မာတဲ့အတွေးအခေါ် အယူအဆ သဘောထား မရှိဘူး။ သူများ အယူအဆနောက်ကို အသာလေး မျှောပြီးတော့ လိုက်တယ်။

သူက တစ်ခုခုပြောလို့ နောက်တစ်ယောက်က မဟုတ်ပါဘူးလို့ ပြောရင် ‘အေး-မဟုတ်ပါဘူး၊ မင်းပြောတာ ဟုတ်တယ်၊’ ဆိုပြီး တခြား တစ်ယောက်ရဲ့ အယူအဆကို လက်ခံလိုက်တယ်။ “ငါ့ခံယူချက်နဲ့ ငါပဲ၊ ငါပြောတာကိုငါ တကယ်ယုံကြည်တယ်” လို့ မပြောရဲဘူး။ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။



ကျောရိုးမရှိတဲ့ လူလိုပဲ။ သူ့ရဲ့အတွင်းမှာ ခိုင်မာတဲ့ core ဆိုတာ မရှိဘူး။ ခိုင်မာတဲ့အနှစ် မရှိဘူး။ အဲသလိုလူဟာ anxiety လည်း ပိုများမယ်။ loneliness လည်း ပိုများမယ်။

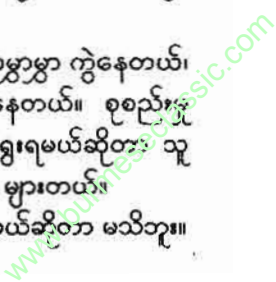
ခိုင်မာတဲ့ယုံကြည်ချက် မရှိတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုဖြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ ဒီကွေ့မှာ ဒီတက်နဲ့လှော်၊ နောက်ကွေ့ကျတော့ နောက်တက်နဲ့လှော် ဆိုသလိုပဲ သူတို့မှာ တက်တွေအများကြီး ဖြစ်နေတယ်။

ဥပမာဆိုပါတော့၊ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာသာရေး အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှာ လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်နေတယ်။ သူက ကုန်သည်လည်း လုပ်တယ်။ သူ့ရောင်းတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေက တင်းနဲ့ချိန်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေလည်း ပါတယ်။ ပိဿချိန်နဲ့ချိန်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေလည်း ပါတယ်။ သူက ရောင်းတဲ့ တင်းတောင်း၊ ရောင်းတဲ့အလေးက အမြဲတမ်း လျော့ထားတယ်။ ဝယ်တဲ့အခါ ဆိုရင်တော့ တင်းတောင်းကြီးကြီးနဲ့ ဝယ်တယ်။ အလေးချိန်ပိုထားတဲ့အလေးနဲ့ ဝယ်တယ်။ သူ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က “ခင်ဗျားက တရားသမား ဖြစ်နေပြီတော့ တင်းတောင်း နှစ်မျိုး၊ အလေး နှစ်မျိုး ထားသလား” လို့ မေးတော့ သူက “စီးပွားရေးက စီးပွားရေး တခြား၊ ဘာသာရေးက ဘာသာရေး တခြား” တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က သူ့ဘာသာရေးခံယူချက်က မခိုင်မာဘူး။ မပြတ်သားဘူး။ အဲဒီလို လုပ်တာကို အင်္ဂလိပ်စကားနဲ့ဆိုရင် compartmentalization လို့ ခေါ်တယ်။

အဲသလို value မရေရာရင် ကိုယ့်ရဲ့ personality ကိုယ့်ရဲ့ ငါဘယ်လိုလူ ဆိုတဲ့ ခံယူချက်က စုစည်းမှု မရှိနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှု မရေရာရင် ကိုယ့်စိတ်မှာ စုစည်းမှုမရှိဘူး။ unity မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ personality strong ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ value strong ဖြစ်မှ ရတယ်။ တန်ဖိုးထားမှု မရေရာဘူး။ ဦးတည်ချက် မရှိရောဘူးဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူဘယ်လိုလူ ဆိုတာပါ မသေချာ တော့ဘူး။ မရေရာတဲ့သူပဲ ဖြစ်မယ်။

ဒီလူဟာ ပြင်ပမှာလည်းပဲ သူ့ဘဝဟာ အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ကွဲနေတယ်။ အတွင်းမှာလည်းပဲ သူ့စိတ်က အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ဖြစ်နေတယ်။ စုစည်းမှု မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတော့ ဘယ်လမ်းကို ရွေးရမယ်ဆိုတာ သူ မသိတော့ဘူး။ အခုခေတ်မှာ အဲဒါမျိုးက တော်တော်ကို များတယ်။

လမ်းစုံလမ်းခွဲမှာ ရပ်နေတယ်။ ဘယ်လမ်းကို ရွေးရမယ်ဆိုတာ မသိဘူး။



သူ့မှာ compartmentalization ဖြစ်နေတယ်။ သာမန် နေ့စဉ် တွေ့ကြုံနေရ လုပ်နေရတဲ့အချိန်မှာထားတဲ့ သူ့ရဲ့သဘောထားနဲ့ သူ့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုဟာ တခြား၊ တရားအလုပ် ဘာသာရေးအလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့အခါမှာ အပေါ်ယံမှာ လုပ်ပြနေ တာက တခြား။ အဲဒီလို နှစ်ခုကွဲနေပြီဆိုရင် ဒီလူရဲ့ဘဝဟာ စုစည်းမှု မရှိနိုင်ဘူး။ အဲဒီလို နှစ်မျိုးကွဲနေလို့ မရဘူး။

ဒါ့ကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်တဲ့အထဲမှာလည်းပဲ ဘာသာရေးလုပ်တဲ့ နေရာမှာထားတဲ့ သဘောထားမျိုးလိုပဲ ရိုးသားမှု၊ အများအကျိုးကို လိုလားမှု၊ မှုတမှု၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု ရှိရမယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာလည်း အဲဒီလိုပဲ ရိုးသားမှု၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု၊ အများအကျိုးကို လိုလားမှု၊ မှုတမှု ရှိရမယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး၊ ပညာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ဇနက် တခြားအရေးတွေပါ ထည့်လိုက်အုံး။ ဒါတွေကို တစ်ကဏ္ဍစီ ထားပြီးတော့ လုပ်လို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါတွေအားလုံးဟာ တစ်ခုတည်းသော ခိုင်မာတဲ့၊ လေးနက်တဲ့၊ ရင့်ကျက်တဲ့ ရိုးသားမှု၊ မှုတမှု ဆိုတဲ့ သဘောထားပေါ်မှာ အခြေခံရမယ်။ အောက်ခြေ foundation ချတ်မြစ်ဟာ တစ်ခုတည်းပဲ။ ရိုးသားမှု မှုတမှု foundation ပဲ။ သူ့အပေါ်မှာမှ ဘာသာရေးတို့ လူမှုရေးတို့ စီးပွားရေးတို့ ပညာရေးတို့ကို ထပ်ဆင့်ယူရတယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ founda- tion ဟာ spiritual foundation ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

“ငါတန်ဖိုးထားတာ မရေရာရင် ငါဟာ မရေရာတဲ့သူ ဖြစ်နေပြီ။ ငါ့ဘဝဟာလည်း မရေရာဘူး။ ငါ့ဆက်ဆံရေးတွေဟာလည်း မရေရာဘူး။ ငါ့ဘာသာရေးဟာလည်း မရေရာဘူး။”

ဒါကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ ဒါ အရေးကြီးတယ်။ ငါ ဘာကို တန်ဖိုးထားနေသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ‘ဟောဒီ သဘောထားကိုတော့ ငါ ဘယ်တော့မှ အပျက်မခံဘူး။ သေချင်ရင် သေသွား ပါစေတော့’ ဆိုတဲ့ ခံယူချက် ရှိရမယ်။



လူသားရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တန်ဖိုး

လူ့တန်ဖိုးနဲ့ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို
တန်ဖိုးမထားတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ
လူတွေဟာ စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်း မနေနိုင်ဘူး။

နောက်တစ်ချက်ကတော့- လူသားရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တန်ဖိုး ပျောက်သွားပြီ။
လူဟာ သိပ်တန်ဖိုး မရှိတော့ဘူး။ လူကို လေးစားစရာ တန်ဖိုးထားစရာ
မလိုတဲ့ သဘောထားတွေ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒါက ပြောရလည်း တော်တော်ခက်တယ်။ အင်မတန်လည်း အရေးကြီး
တယ်။ လူလူချင်း ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အကျင့်သီလ စိတ်နေ စိတ်ထားဆိုတဲ့
သူ့ရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ဆက်ဆံတဲ့သူက တဖြေးဖြေး နဲ့လာတယ်။
ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ ရာထူးတို့ကို ပိုပြီးတော့ အထင်ကြီး ပြီးတော့ ဆက်ဆံတာမျိုး
တဖြေးဖြေး များလာတယ်။

အကျင့်သီလ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ စိတ်ထား ဘယ်လောက်
ကောင်းကောင်း ဆင်းရဲတယ်ဆိုရင်အထင်သေးတယ်။ အကျင့်သီလ ဘယ်လောက်
ညံ့ညံ့ ချမ်းသာတယ်။ ရာထူးရှိတယ်ဆိုရင် အထင်ကြီးတယ်။ အဲဒီလို
သဘောထားတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ လူ့တန်ဖိုးဟာ ကျသွားတယ်။

အဲဒီလို လူ့တန်ဖိုးနဲ့ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးမထားတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ
လူတွေဟာ စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်း မနေနိုင်ဘူး။ ဟန်လုပ်ပြီး ဆက်ဆံနေရတဲ့
လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အဖော်ဆိုတာလည်း ဘယ်မှာ ရှိနိုင်တော့မလဲ။



လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းမှာ။

ကိုယ်မြင်တဲ့လောကကြီးဟာ
ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရ တယ်ဆိုရင် အပြင်လောကကြီးဟာ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ မြင်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကျေနပ်နေတယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းနေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လည်း ချစ်တဲ့စိတ်ရှိတယ်။ သူများကိုလည်း ချစ်တတ် ခင်တတ်တဲ့ စိတ်ရှိတဲ့သူ ဆိုရင် အပြင်လောကကြီးကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့ မြင်ရမယ်။

ကိုယ်မြင်တဲ့လောကကြီးဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပဲ။ ဒါကြောင့် အထီးကျန် အဖော်မဲ့ဖြစ်ပြီး ခြောက်သွေ့နေတယ်။ ဘဝကြီးဟာ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတဲ့သူဟာ အပြင်လောကကြီးကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် မဖြစ်ဘူး။ ထိန်းသိမ်းချင်တဲ့စိတ် စောင့်ရှောက်ချင်တဲ့စိတ် မဖြစ်ဘူး။ လောကကို မထိန်းသိမ်းတဲ့သူ တန်ဖိုးမထားတဲ့သူဟာ ဘယ်သူလဲဆိုတော့ empty, lonely ဖြစ်နေတဲ့သူတွေပဲ။

လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းနေတဲ့သူ များလာအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ လူများစုဟာ သူတို့ဘဝကိုသူတို့ ကျေနပ်မှုရအောင် တန်ဖိုးရှိလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာက စ,စဉ်းစားရတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုမှ ကိုယ် ကျေနပ်မှု မရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်မှ ကျေနပ်မှုမရရင် ကိုယ်မြင်နေရတဲ့ ပြင်ပ လောကကြီးကို ဘယ်လိုလုပ် ကျေနပ်နိုင်မလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်မှ မထိန်းသိမ်းဘူး။ တန်ဖိုးမထားတော့ဘူးဆိုရင် ကိုယ်နေတဲ့လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းမှာ၊ တန်ဖိုးထားမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ထိန်းသိမ်းဖို့ စိတ်မကူးနိုင်ဘူး။ အပိုအလုပ်တွေလို့ ထင်တော့မယ်။

အေးချမ်းနေတဲ့သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခမပေးဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ကျေနပ်တဲ့သူဟာ အများကို ဒုက္ခမပေးဘူး။



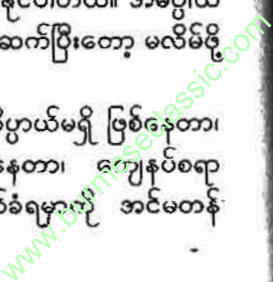
ဆက်ပြီးတော့ ညာမနေပါနဲ့

ကိုယ်က တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူ ဖြစ်မှ၊ တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့
 စိတ်ထားရှိမှ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာက ကိုယ့်ကို အားရှိစေမယ်။
 ကိုယ်က တန်ဖိုးထားမှ သူ့ဆီက energy ကို ကိုယ် ရမယ်။

အရေးကြီးတဲ့နောက်တစ်ချက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာဖို့၊ လူတွေဟာ
 ကိုယ့်ဘဝ တကယ်အဓိပ္ပာယ်မရှိတာ အနှစ်သာရမရှိတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်
 ရိုးရိုးသားသား ကြည့်ဖို့ လက်ခံဖို့ အင်မတန် ကြောက်တယ်။ ကြောက်တော့
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ညာကြတယ်။ ငါ့မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတယ်၊ အိမ်
 ရှိတယ်၊ ကားရှိတယ်၊ ဆွဲရှိတယ်၊ ရာထူးရှိတယ်၊ ဒါကြောင့် ငါ့ဘဝဟာ
 အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်၊ အနှစ်သာရ ရှိတယ်။ ဒီလို ပစ္စည်းဥစ္စာ ရာထူးတွေ
 အကုန်လုံး ပြည့်စုံတဲ့အတွက်ကြောင့် ငါ့ကို လူတွေက ချစ်ခင်ကြတယ်၊
 လေးစားကြတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြန်အလှန်
 ညာပေးနေကြတာနဲ့ တူနေတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာကြောင့် ရာထူးကြောင့် ဆွဲကြောင့် ကိုယ့်ကို ချစ်တယ်
 လေးစားတယ်ဆိုရင် အဲဒါ ချစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ လေးစားတာလည်း
 မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ အတုတွေ၊ သူများကလည်း ကိုယ့်ကို အောင်မြင်နေတယ်၊
 အဆင်ပြေနေတယ်၊ ကျေနပ်စရာ ကောင်းပါတယ်လို့ ထင်အောင် ညာပေးနေ
 တယ်။ တကယ်တော့ တစ်ယောက်ထဲ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ထိုင်စဉ်းစားလိုက်
 မယ်ဆိုရင် ပေါ့လောကြီး ပေါ့နိုင်ပါတယ်။ ငါ့မှာ ဘာတွေ ရှိနေရှိနေ
 တကယ်တော့ ငါ့ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဘယ်လောက်
 ရှိနေရှိနေ ငါ့မှာ တကယ်တော့ အဖော်မရှိဘူးဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်
 မရှိဘူးဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆက်ပြီးတော့ မလိမ်ဖို့
 မညာဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် empty ဖြစ်နေတာ၊ အဓိပ္ပာယ်မရှိ ဖြစ်နေတာ၊
 ကိုယ့်ဘဝကြီးဟာ တကယ်တော့ ပျင်းစရာကောင်းနေတာ၊ ကျေနပ်စရာ
 မရှိတာကို လက်ခံရမှာ တော်တော်ခက်တယ်။ လက်ခံရမှာကို အင်မတန်



ကြောက်တယ်။ အဲဒီတော့ ခဏဖြစ်ဖြစ် သက်သာအောင်ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေကြတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ကိုယ့်ကို ညာပေးနေတယ်။ နင့်ဘဝဟာ သိပ်ဟုတ်နေတာ၊ သိပ်အဆင်ပြေနေတာ၊ သိပ်ကျေနပ်စရာ ကောင်းနေတာဆိုပြီး ဝိုင်းညာပေးနေတာကို ကိုယ်ကလည်း ယုံချင်နေတော့ ယုံလိုက်တာပဲ။

အဲဒီလို ကိုယ့်ကို သူများက ညာတာကိုလည်း အညာမခံဖို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလည်း မညာဖို့နဲ့ ကိုယ်ကလည်း သူများကိုမညာဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို ဆက်ပြီးတော့ ညာနေသေးသ၍ တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဘဝ၊ အနှစ်သာရရှိတဲ့ ဘဝ၊ တကယ်ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ဘဝကို ရဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အမှန်ကို ရိုးရိုးသားသားပဲ လက်ခံလိုက်ဖို့ လိုတယ်။ လက်ခံပြီးနောက် ကိုယ့်ဘဝကို တကယ် အဓိပ္ပာယ်အနှစ်သာရ ရှိစေမယ့်အရာဟာ ဘာလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။ ခိုင်မာတဲ့၊ လေးနက်တဲ့၊ ရင့်ကျက်တဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ values တန်ဖိုးထားစရာ ရှိမဖြစ်မယ်။ တကယ် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို၊ မိမိအတွက် ရေရှည် တကယ်အကျိုးရှိတဲ့၊ အများအတွက်လည်း ရေရှည် တကယ်အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်နေဖို့ လိုတယ်။

လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်းပဲ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မြှောက်ပင့်ပြီးတော့ ညာနေတဲ့ဆက်ဆံရေးမျိုး၊ ဆက်ပြီးတော့ မလုပ်တော့ပဲနဲ့ ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားပြီး တည်ဆောက်ယူဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်တော့ အောင်အောင်မြင်မြင်ကြီး ညာလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်အလေးထားလိုက်ပြီဆိုရင် (ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာတယ်ဆိုတာ အမှန်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာလို့ရတဲ့လူလို့ ထင်နေတာပဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကလေးလို သဘောထားနေတာပဲ၊ serious မဖြစ်တာပဲ။) “ငါ့ကိုယ်ငါ ညာလို့ မရဘူး” ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် seriously လက်ခံလာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိလာအောင်၊ ပြန်ပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ် ရှိလာအောင်၊ နာယံထူ လာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ကိုယ့်ရဲ့သောကတွေ လွန်မြောက်သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့အင်အားတွေ စွမ်းရည်တွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ပြန်တွေ့လာမှာ



ကေန့်မုချပဲ။

ဒီအချက်ကို အင်မတန် လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ဖို့ လက်ခံဖို့ လိုတယ်။ ဆက်ပြီးတော့ ညာမနေပါနဲ့။ အမှန်တရားကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံလိုက်ပါ။

ကိုယ့်အင်အားဟာ ကိုယ့်အတွင်းကနေ ထွက်လာပြီဆိုရင် အဲဒီအင်အားဟာ တမျှင်းမျှင်းနဲ့ ထွက်နေအံ့မယ်။ ခမ်းမသွားဘူး။ ရေကန်ထဲမှာ ရေထည့်ထားပြီး ခပ်သုံးနေရင် တပြေးပြေး လျော့သွားမယ်၊ ကုန်သွားမယ်။ မြေကြီးအောက်က စမ်းထိရောက်အောင် တူးထားတဲ့ တွင်းရေကို ခပ်သုံးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက် သုံးသုံး ဘယ်တော့မှ မခမ်းဘူး။

ကိုယ့်ရင်ထဲမှာပဲ အင်အားတွေရဲ့ ပင်ရင်းဌာနကို ရှာရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်သီလ၊ အကျင့်သိက္ခာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ရိုးသားမှုရဲ့ ပင်ရင်းဌာနကို ကိုယ့်ရဲ့ မှင်ထဲမှာပဲ ရှာရမယ်။

တန်ဖိုးထားစရာရဲ့ပင်ရင်းကို ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ကိုယ်ရှာရမယ်။ အဲသလို တန်ဖိုးထားစရာတွေကို ကိုယ်ကလည်း အသိအမှတ် ပြုရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာရှိနေတဲ့ values တွေကိုလည်းပဲ သေသေချာချာ သိအောင် လုပ်ရမယ်။ တန်ဖိုးထားစရာတွေကို အသိအမှတ်ပြုရမယ်။

တန်ဖိုးထားစရာတွေကို တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့စွမ်းရည် ကိုယ့်မှာရှိမှသာ အဲဒီတန်ဖိုးထားစရာဟာ တကယ်ထိရောက်တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ်က တန်ဖိုးထားတာတဲတဲ့သူဖြစ်မှ တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ စိတ်ထားရှိမှ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာက ကိုယ့်ကို အားရှိစေမယ်။ ကိုယ်ကတန်ဖိုးထားမှ သူ့ဆီက energy ကို ကိုယ် ရမယ်။

တန်ဖိုးထားစရာကို ကိုယ်ကပဲ သေသေချာချာ ရွေးချယ်ဖို့၊ တန်ဖိုးထားဖို့၊ အဲဒီတန်ဖိုးထားစရာတွေကို နေ့စဉ် ကျင့်သုံးနေဖို့ အဲဒါ အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်။ သူများ ရွေးပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ်တိုင် ရွေးရမယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တကယ်နှစ်နှစ်ကာကာ ကျေနပ်မှုရချင်ရင် ရနိုင်ဖို့ တစ်နည်းပဲရှိတယ်။ အဲဒီနည်းက ကိုယ် ဘာကို နှစ်နှစ်ကာကာ တန်ဖိုးထားသလဲ၊ ကိုယ် တန်ဖိုးထားဆုံးအရာဟာ ဘာလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ပြီးတော့ နေ့တိုင်း ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို အကောင်အထည်ဖော်ရင်း နေသွားတာပဲ။

www.burmeseclassic.com

တန်ဖိုးထားစရာကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်ပြီးတော့ စိတ်ပါလက်ပါ ကျင့်သုံးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပိုပြီးတော့ ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ထိရောက်တဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးတစ်ခုကို တစ်ဦးချင်းက တည်ဆောက်နိုင်လာလိမ့်မယ်။ အဲသလို တည်ဆောက်လာနိုင်မှသာ အခုလို အင်မတန် မအေးချမ်းတဲ့ ခေတ်ကာလကြီးကို ကျော်လွှားနိုင်မယ်။



လူတွေ ပြာယာခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ

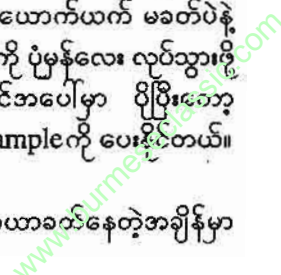
ကိုယ့်ရဲ့ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုက ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ငြိမ်အောင် အထောက်အကူပေးတယ်။

centre of strength အင်အားရဲ့ ဗဟိုအချက်၊ အင်အားရဲ့ပင်ရင်းကို ကိုယ့်ရင်ထဲမှာပဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ဂြာဗွေတွေ့ရှိနိုင်တာဟာ ရေရှည်မှာ ကိုယ့် အသိုင်းအဝိုင်းထဲက တခြားလူတွေအတွက် ကိုယ့်အနေနဲ့ ပေးလိုက်တဲ့ အကောင်းဆုံး အကျိုးဆောင်ရွက်မှုပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းထဲက အင်အားကို တွေ့သွားတဲ့သူဟာ လောကကို ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ထား လေးနက်ခိုင်မာတဲ့ လူ၊ တကယ် တန်ဖိုးထားတိုက်တာကို တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့သူဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနိုင်တယ်။

လူအများ လမ်းပျောက်သလို ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာ တိတိကျကျ သိပြီးတော့ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို လုပ်နေဖို့ လိုတယ်။ လူအများ ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်က ယောက်ယက် မခတ်ပဲနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လုပ်သင့်တာကို ပုံမှန်လေး လုပ်သွားဖို့ လိုတယ်။ အဲသလို လုပ်နိုင်တဲ့လူဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာ ပိုပြီးတော့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီးတော့ ပြတ်သားတဲ့စံနမူနာကို exampleကို ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်အနားမှာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေက ပြာယာခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ



ကိုယ်က စိတ်ဓာတ်အင်အားပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လုပ်သင့်တာကို ပုံမှန်လေး လုပ်သွားနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ငြိမ်သက်သွားအောင် အင်အားတစ်ခုကို ကိုယ်က ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုက ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ငြိမ်အောင် အထောက်အကူ ပေးတယ်။ အဲသလိုနေနိုင်တဲ့လူတွေ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ လိုအပ်တယ်။

ပစ္စည်းအဆန်းတွေ တီထွင်ပေးနေဖို့ မလိုဘူး။ အထူးအဆန်း အကြောင်း အရာတွေ ပြောပြနေဖို့လည်း မလိုဘူး။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး နေပြီး စိတ်ယောက်ယက်မခတ်ပဲနဲ့ လုပ်သင့်တာကို ပုံမှန်လုပ်သွားနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

အတွင်းမှာ အင်အားရဲ့ပင်မ ပင်ရင်း ဗဟိုဌာန ရှိနေတဲ့လူတွေ လိုအပ် တယ်။ အဲသလိုဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အလေးနက်ဆုံး အမြင့်မြတ်ဆုံး စိတ်နေသဘောထား အပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ တန်ဖိုးထားတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို ရေရှည်ပုံမှန် လုပ်နေဖို့လိုတယ်။ ငါ ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား သိဖို့လိုတယ်။ သူများက တီးလုံးပြောင်းတိုင်း ကိုယ်က ကကွက်ပြောင်းတာမျိုး လုပ်နေဖို့ မလိုဘူး။ သူများက ဒီကွေ့မှာ ဒီတက်နဲ့လှော် ဟိုကွေ့မှာ ဟိုတက်နဲ့လှော်နေတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်က အဲဒါမျိုးလုပ်နေဖို့ မလိုဘူး။ ကိုယ် ဘာလုပ်မယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝဟာ ဘယ်ကိုဦးတည်နေတယ် ဆိုတာကို ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီးတော့ ပုံမှန်လုပ်သွားနေဖို့ လိုတယ်။

အခြေအနေအရပဲဆိုပြီးတော့ ခဏခဏ ကိုယ့်ရဲ့ values ကို ပြောင်းတတ်တဲ့ လူမျိုးကို အင်္ဂလိပ်လို wishy-washy လို့ခေါ်တယ်။ သူ့မှာ ပြတ်သားတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ ဘာမှမရှိဘူး။ ပြတ်သားတဲ့မူ မရှိဘူး။ ပြတ်သားတဲ့ principle မရှိဘူး။

ငွေရမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရလုပ်ရ ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေတဲ့ခေတ်မှာ ငွေကို အဓိကမထားပဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ခိုင်မာပြီး မြင့်မြတ်တဲ့ဦးတည်ချက်နဲ့ လူသားတွေကို အကျိုးပြုမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့လူတွေ များများ လိုအပ်တယ်။



ဒီတစ်ခုကိုမှ မလုပ်လို့ရှိရင်

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားတွေ၊ အကောင်းဆုံး အသိဉာဏ်တွေ ထွက်လာဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီးနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ အခြေခံ အဓိက လုပ်ရမယ့်အလုပ် ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတယ်ဆိုတာ လူသားရဲ့ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေးတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ အဲဒီစွမ်းရည်မျိုး မရှိဘူး။ တကယ် အမှန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတာ လူသားရဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး စွမ်းရည် ဖြစ်တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

* ကိုယ်စိတ်ကိုကိုယ် သိတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာဖို့ အဓိကအကြောင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီတစ်ခုကိုမှ မလုပ်လို့ရှိရင် ဒီထက် ပိုကောင်းတဲ့ တခြားအရည်အချင်းတွေ ထွက်မလာနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေ၊ အကောင်းဆုံးအသိဉာဏ်တွေ ထွက်လာဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးနေတဲ့အလေ့အကျင့်ဟာ အခြေခံ အဓိက လုပ်ရမယ့်အလုပ် ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် အချိန်ရသလောက် သတိရတိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ ဘာတွေ တွေးနေလဲ၊ ဘာတွေ ခံစားနေသလဲ၊ အခု လုပ်နေတာ ပြောနေတာတွေဟာ ဘာကို တန်ဖိုးထားပြီး လုပ်နေတာလဲ၊ ပြောနေတာလဲ ဆိုတာကို မကြာမကြာ ဆန်းစစ်ရမယ်။

ဘက်လိုက်တာ မပါပဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား ကြည့်ပြီးတော့ အမှန်အတိုင်း သိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီအလုပ် ဒီအရည်အချင်းက တကယ်စစ်မှန်တဲ့ စေတနာနဲ့ လူတွေအပေါ်မှာ ဆက်ဆံဖို့မှာ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ရိုးရိုးသားသားမှ မကြည့်နိုင်ရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ညာပြီဆိုရင် သူများကိုလည်း ညာမယ်ဆိုတာ သေချာသလောက် ဖြစ်နေပြီ။



www.burmeseclassic.com

ငါ အင်မတန် တန်ဖိုးထားတာမှ မရှိတော့ရင်

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ
ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ မှားနေရင် မှားနေတယ်လို့
ရိုးရိုးသားသား လက်ခံနိုင်ဖို့နဲ့ ပြင်နိုင်ဖို့လိုတယ်။

ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ မှုတတယ်၊ မမှုတဘူး၊ တရားတယ်၊ မတရားဘူး ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း သိဖို့ဆိုတဲ့ ethical sensitivity ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ ရိုးရိုးသားသား ကြည့်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်စေတနာကိုကိုယ် သေသေချာချာ ရိုးရိုးသားသား ကြည့်နိုင်ဖို့ ဆိုတာမှာ အခြေခံတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေမယ်၊ ကိုယ့်စေတနာ မှားနေတာကြီးကို ဖုံးနေမယ် ဆိုရင် ethical sensitivity လို့ခေါ်တဲ့ အမှား အမှန်၊ အကောင်း အဆိုးကို တိတိကျကျ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

ပြီးတော့ အမှန်တရားကို သိဖို့ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ။ ရိုးသားမှုရှိဖို့နဲ့ သတ္တိရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ မှားနေရင် မှားနေတယ်လို့ ရိုးရိုးသားသား လက်ခံနိုင်ဖို့နဲ့ ပြင်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းမွန်တာတွေ အများကြီးဖြစ်လာနိုင်ဖို့၊ လောကကြီး ကိုလည်း (ကဗျာဆန်ဆန်ပြောရရင်) အလှဆင်နိုင်ဖို့ ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ထဲမှာ တကယ်ရိုးသားတဲ့၊ လေးနက်တဲ့၊ ပွင့်လင်းတဲ့၊ ပြတ်သားတဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့ ဇောနာတွေ ရှိဖို့လိုတယ်။ အဲသလို စေတနာတွေ ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်းသိမှပဲ ဖြစ်တယ်။

အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ် ရဖို့ ကိုယ်ကျိုးမပါပဲ လူ့လောကအကျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဆိုတာမျိုး၊ ပါရမီပြည့်ဖို့ ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို အမှန်အတိုင်းသိနေဖို့ဆိုတဲ့ အခြေခံ ရှိမှဖြစ်တယ်။

ကိုယ်အင်မတန် တန်ဖိုးထားတဲ့ ideal၊ ကိုယ် အင်မတန် တန်ဖိုးထားတဲ့



valuesအတွက် သေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ သေရဲတဲ့စိတ် ရှိဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို အမှန်အတိုင်းသိမှု ဆိုတာပေါ့မှာ အခြေခံတာပဲ။ ငါ အင်မတန် တန်ဖိုးထားတာမှ မရှိတော့ရင် ငါ့ဘဝဟာလည်း မရှိတော့ဘူးလို့ပဲ ပြောလို့ ရတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ အသက်ရှင်နေတာဟာ ဘာမှ မထူးဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာ ပြတ်ပြတ်သားသား ခံစားမှုရနိုင်ဖို့၊ အဲသလို တိတိကျကျ သိနိုင်ဖို့ဆိုတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို အမှန်အတိုင်းကြည့်နိုင်မှပဲ ရတယ်။

“ဘာအတွက် အသက်ရှင်နေတာလဲ၊ သေရမယ် ဆိုရင်တောင်မှ သေရဲပါတယ်လို့ ပြောရလောက်အောင် တန်ဖိုးထားတာ ဘာရှိသလဲ၊ ဒီကိစ္စအတွက် ဆိုရင်တော့ အသက်သေရလည်းပဲ အသေခံလိုက်မယ်လို့ ပြောရလောက်အောင် ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာ ဘာရှိသလဲ” အဲဒါကို မေးဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကို ရအောင်ရှာဖို့ လိုတယ်။ အကယ်၍ သေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ အသေခံရ လောက်တဲ့အရာ၊ တန်ဖိုးထားလောက်တာ ကိုယ့်မှာ ဘာမှမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဘဝမရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။



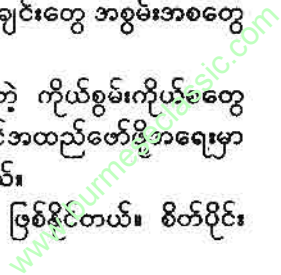
ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက်

စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ရွှင်လန်းမှုဆိုတာဟာ
ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး စွမ်းရည်ကို သုံးလိုက်တဲ့အခါမှာ
ရလာတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

လူသားတိုင်းမှာ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ ပဓာနဖြစ်တဲ့ အချက်အချာကျတဲ့ လိုအပ်ချက် တစ်ခုပဲရှိတယ်။ သူ့မှာရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အစွမ်းအစတွေ အလားအလာတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ပဲ။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စတွေ အလားအလာတွေ အရည်အချင်းတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အရေးမှာ မအောင်မြင်လို့ရှိရင် အဲဒီလူဟာ မကျန်းမမာဖြစ်မယ်။

မကျန်းမမာဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်ပိုင်းလည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ပိုင်း



လည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုတာကတော့ မျက်စေ့နဲ့လည်း မြင်နိုင်တယ်။ တိုင်းတာလို့လည်း ရတဲ့အတွက်ကြောင့် လူတွေက ရုပ်ပိုင်းမကျန်းမာတာကို ပိုပြီးတော့ အရေးတယူလုပ်တယ်။ ဆရာဝန်ပြတယ်၊ ဆေးကုတယ်၊ ဆေးစားတယ်။ စိတ်ပိုင်း မကျန်းမာတာကျတော့ စိတ်ဆိုတာ မျက်စေ့နဲ့ မြင်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်တဲ့အတွက် တော်ရုံတန်ရုံနဲ့လည်းပဲ မကျန်းမာဘူးလို့ သတိမထားမိဘူး။ ပြီးတော့ အရေးတယူ ဆရာဝန်ပြတာတို့ ဘာတို့၊ ဘာလုပ်သင့်သလဲဆိုတာကို အဖြေရှာပြီးတော့ ပြုပြင်တာတို့ ဘာတို့လည်းပဲ လုပ်တာ နည်းနေတယ်။

(ဆရာဝန်ပြရုံလောက်နဲ့ မရသေးဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထားကိုလည်း ကိုယ်ပြင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ဖက်က လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်ဖို့လိုတယ်။)

စကားလုံးရိုးရိုးနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတာ အမှန်တော့ စိတ်မှာ ချို့တဲ့မှုတစ်ခု ဖြစ်နေတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်သလိုပဲ၊ စိတ်မှာ အာဟာရ ချို့တဲ့မှုတစ်ခု ဖြစ်နေလို့၊ ဒါက အမှန်တော့ မကျန်းမာတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရရင် တစ်ခုခုလုပ်တော့။ ဒီအတိုင်း ဆက်နေလို့ မရတော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး၊ ဘဝကို ကျေနပ်မှုမရဘူး၊ ကိုယ့်ဆက်ဆံရေးတွေကလည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး၊ ကျေနပ်မှုမရဘူး၊ ပျင်းခြောက်ခြောက်ကြီး ဖြစ်နေတယ်၊ ဘဝဟာ ပျော်စရာမကောင်းဘူး၊ အသက်မဝင်ဘူး၊ စိတ်ဓာတ် ကျသလိုလို ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒါ စိတ်မကျန်းမာဘူး ဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကို အရေးတယူလုပ်ပြီးတော့ ဘာတွေပြုပြင်ရမလဲ ဆိုတာ နည်းလမ်းရှာပြီးတော့ တကယ်ကြိုးကြိုးစားစား ပြုပြင်ဖို့လိုတယ်။

အဲသလိုပြုပြင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ စိတ်ထားတွေ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားတွေနဲ့၊ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတာလည်း ပျောက်သွားမှာပဲ။ ဘဝကြီးက ပျင်းစရာကောင်းလိုက်တာ ဆိုတာလည်း ပျောက်သွားမှာပဲ။ ယောင်လည်လည် ဖြစ်နေတယ်၊ ပျင်းခြောက်ခြောက်ကြီး ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာလည်း ရှိမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းလာမယ်။



ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ် နေနိုင်တဲ့စိတ်ထားမျိုးရှိတဲ့ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး ရှိလာပြီဆိုရင်လည်း အဲဒီဆက်ဆံရေးဟာ အင်မတန် ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်မှာပဲ။

လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူ့မှာရှိနေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ၊ အစွမ်းအစတွေကို အကောင်အထည် မဖော်ဘူးဆိုရင် အဲဒါကို အကောင်အထည် မဖော်ရင် မဖော်သလောက်ပဲ စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်သလို ဖြစ်နေမယ်၊ ကျဉ်းမြောင်းနေတဲ့ဘဝ ဖြစ်နေမယ်။ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေမယ်။

ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ ကိုယ့်ပါရမီဓာတ်ခံတွေ ကိုယ့်စွမ်းရည်သတ္တိ တွေကို အကောင်အထည်ဖော်လိုက်ရင် ဖော်လိုက်သလောက်ပဲ လူသားတွေ အနေနဲ့ ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုထဲမှာ အလေးနက်ဆုံး ကျေနပ်မှုမျိုးကို ခံစားရမယ်။

စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ရွှင်လန်းမှု ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အမြင့်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး စွမ်းရည်ကို သုံးလိုက်တဲ့အခါမှာ ရလာတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကြည်လင်တာ၊ စိတ်အေးချမ်းတာ၊ စိတ်ထဲမှာ ရွှင်လန်းတာ၊ ပီတိ ဖြစ်နေတာဟာ ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ရမယ်။ အပျော်အပါးတွေ ခံစားပြီး ပျော်ရွှင်မြူးတူးတာကို မဆိုလိုဘူး။

စိတ်ရွှင်လန်းမှုဆိုတဲ့ ခံစားမှုဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ အသိဉာဏ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ရရှိလာတဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ (emotion) ခံစားမှုဖြစ်တယ်။

စိတ်ရွှင်လန်းမှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးရှိတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့လူသားတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတဲ့ ခံစားမှုပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ ငါဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်ပါ ဆိုတာမျိုးကို စိတ်ထဲမှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ လေးလေးနက်နက် ခံစားလိုက်ရတဲ့ ခံစားမှုပေါ်မှာ စိတ်ရွှင်လန်းမှုဟာ အခြေခံ တယ်။ လူဖြစ်ပြီးတော့ လူရဲ့မြင့်မြတ်မှုကို နက်နက်နဲနဲ မခံစားရရင် လူဖြစ်ကျိုး မနပ်သေးဘူး။



www.burmeseclassic.com

လူအထင်မကြီးမှာ ကြောက်လို့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့
လူတစ်ယောက်လို့ မှန်မှန်ကန်ကန် မခံစားရတဲ့လူဟာ
လူကြွားကြီး ဖြစ်လာတယ်။

များသောအားဖြင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတို့၊ ရာထူးတို့ ရှိလာတဲ့အခါမှာ လူက
မာန တော်တော်ကြီးလာတယ်။ မာနကြီးလာတာကို Psychic inflation လို့
ခေါ်နိုင်တယ်။

ဘဝင်မြင့်သွားတာတို့ မာနကြီးသွားတာတို့ ဆိုတာဟာ အတွင်းမှာ
empty ဖြစ်နေတဲ့သဘောကို ထင်ဟပ်ပြတာပဲ။ empty ဖြစ်နေတဲ့ လက္ခဏာကို
ပြတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ တကယ်
မယုံကြည်ပဲနဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ နဲနဲသံသယရှိတဲ့လူဟာ ပြင်ပအရာတွေကို မှီပြီးတော့
အဲဒီအရာတွေအားကိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ပြချင်တယ်။ အဲသလို
ပြချင်တဲ့အခါမှာ မာနကြီးလာတာပဲ။

မာနကြီးတယ်ဆိုတာကိုက သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုမရှိဘူး ဆိုတာကို
ပြနေတာပဲ။ ဒါတော်တော်လေး စဉ်းစားဖို့ကောင်းတဲ့ အချက်ပဲ။

မာန်မာနကြီးကြီးနဲ့ နေပြလိုက်တာဟာ အမှန်တော့ သူ့ရင်ထဲမှာ
ကြိတ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတဲ့ လူအထင်မကြီးမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ကို ဖုံးလိုက်တဲ့
လုပ်နည်းလုပ်ဟန် တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

စိတ်ဓာတ်အင်အား ပျော့ညံ့တဲ့သူ၊ စစ်မှန်တဲ့သတ္တိ မရှိတဲ့သူဟာ
သူတစ်ပါးကို နှာနိုင်ကျင့်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့လူတစ်ယောက်လို့ မှန်မှန်ကန်ကန်
မခံစားရတဲ့လူဟာ လူကြွားကြီး ဖြစ်လာတယ်။ ကြွားတာဟာ လူအထင်မကြီးမှာ
ကြောက်လို့၊ အဲဒါကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်။

မာနကြီးတာ မကောင်းသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးနေတာလည်း
မကောင်းပါဘူး။

တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးတဲ့စိတ် ရှိနေတယ်။ အဲသလို



လူကလည်းပဲ သူ့အရည်အချင်းတွေကို သေသေချာချာ ထုတ်ဖော်နိုင်မှာလည်း မဟုတ်သလို သူ့အကျိုးလည်းသူ မဆောင်ရွက်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်မှုမရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးနေတာလည်း မကောင်းဘူး။ မတရား မာနကြီးနေတာလည်း မကောင်းဘူး။ ဒီနှစ်ခုစလုံးကို နားလည်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

တချို့လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း အပြစ်တင်နေတတ်တယ်။ “ ငါ အလကားပဲ၊ ငါ အသုံးမကျဘူး ” ဆိုပြီး ပြောနေတတ်တယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာက သူ့ကိုယ်သူ အဲသလို ပြောလိုက်လို့ရှိရင် “ ငါ့ကိုယ်ငါ ဒီလောက်တောင် အသုံးမကျမှန်း သိနေတဲ့သူဆိုတော့ ငါ တော်တော် တော်တဲ့လူပဲ ” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်နေပြန်တယ်။ (ဘဝင်က မြင့်သွားပြန်ရော။) အဲဒါ သူ့ကိုယ်ကိုသူ အထင်သေးနေတဲ့စိတ်ကို တန်ပြန်တဲ့အနေနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ မြင့်လိုက်တဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ ဒါဟာ အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြင့်တဲ့သဘော မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အလကားနေရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေတာမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှုံ့ချနေတာမျိုး မလုပ်သင့်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေတာ ရှုံ့ချနေတာဟာ မာနကို ပုံဖျက်ထားတာ တစ်မျိုးပဲ၊ မာနတစ်မျိုးပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှုံ့ချနေတဲ့လူဟာ အနီးစပ်ဆုံး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ မာနကြီးတဲ့လူပဲလို့ ပြောလို့ရပြန်တယ်။ ဒါက တော်တော် နားလည်ရခက်ပေမယ့် နားလည်လိုက်ရင်တော့ တော်တော်ကို သိမ်မွေ့တဲ့ အသိတစ်မျိုးကို ရနိုင်တယ်။



ငိုငြီးအသက်ဝင်စေတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ထွေးနေသလဲ
ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲ ဆိုတာကိုပဲ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ်
သတိရတိုင်း ကြည့်ပေးဖို့ လိုတယ်။

ဒါကြောင့် ကောင်းတာလေးတွေ လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရိုးရိုး သားသားနဲ့ ကျေနပ်မှုရဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တယ်ဆိုတာ အတ္တစွဲကြီးတာနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒါလောက်ချစ်နေတာ ဒါ အတ္တကြီးလို့ပဲလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ချင်လိမ့်အုံးမယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ တခြားလူတစ်ယောက်ကို ကြည့်နေသလိုပဲ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီလိုကောင်းတာတွေကို တန်ဖိုးထားတာလေးတွေ ရှိနေတာကိုးလို့၊ ဒီလို ကောင်းတာလေးတွေ လုပ်ချင်တဲ့ စေတနာတွေ ရှိသကဲ့သို့ ဆိုပြီးတော့ တခြားတယောက်ကို တန်ဖိုးထားနိုင်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း တန်ဖိုးထားနိုင်လာတယ်။

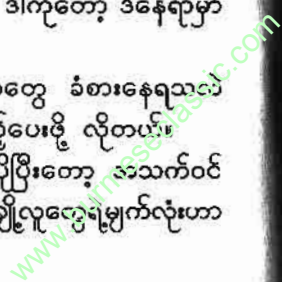
ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ သူဟာ တခြားလူပေါ်မှာလည်းပဲ အဲသလို စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းလေး တွေနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ values တွေ ရှိနေတာကို တွေ့ရရင် အဲဒါကိုလည်း ကျေကျေနပ်နပ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ တန်ဖိုးထားနိုင်မှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများအောက်ကိုလည်း နှိမ့်ဖို့မလိုဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများအထက်ကိုလည်း မြှင့်ဖို့မလိုဘူး။ ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် တန်းတူရည်တူပဲ ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။

အဲဒီတော့ ပြောပြီးသားကိုပဲ ထပ်ပြီးတော့ တစ်ခါပြန်ပြောရအုံးမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုသဘောထားနေသလဲဆိုတာ မကြာမကြာ သမိုင်းထားပြီးတာ ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး သတိနဲ့နေဖို့ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ အရင်တုန်းကလည်း ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ဒါကိုတော့ ဒီနေရာမှာ အကျယ်ချဲ့ပြီး မပြောလိုတော့ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ တွေးနေသလဲ ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲ ဆိုတာကိုပဲ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် သတိရတိုင်း ကြည့်ပေးဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပိုသိလေလေ အဲဒီလူဟာ ပိုပြီးတော့ သဘက်ဝင် လာလေလေပဲ။ သတိထားကြည့်တတ်ရင် တွေ့မှာပါ။ တချို့လူတွေရဲ့မျက်လုံးဟာ



စူးရှတယ်။ သူတို့ တစ်ခုခုကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီမျက်လုံးရဲ့နောက်မှာ အင်အားပြည့်နေတဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့စိတ် ရှိနေတာ တွေရတယ်။ သူတို့ စကားပြောတဲ့အခါမှာလည်း သတိနဲ့ညာဏ်နဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ စိတ်ပါလက်ပါ ပြောတတ်လို့ သူတို့ ပြောတဲ့စကားဟာ အားပါတယ်။ အသက်ဝင်တယ်။ အဲဒီလိုလူကို လူအများက ပိုပြီး ယုံကြည် အားကိုးတတ်တယ်။

သတိဟာ လူကို ပိုပြီးအသက်ဝင်စေတယ်။ သတိဟာ စိတ်ကို ပိုပြီး အားရှိစေတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုင်ထိုင်၊ မိုင်မိုင်နဲ့ အသက်မပါသလို ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်ကိုရောက်နေမှန်းမသိသလို ဖြစ်နေတာ ပျောက်ချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပါ။



အရင်ကထက် ဝိုင်း

အရင်တုန်းကထက် စိတ်ထားတွေ သဘောထားတွေ အသိဉာဏ်တွေ သာတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင်လုပ်နေတာကိုက ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ် ဖြည့်ဆည်းနေတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေချာကြည့်ပြီး သိပြီးတော့ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေရမှာပဲ။ နဂိုအတိုင်း နေသွားလို့ကတော့ မဖြစ်ဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းကတည်းက ရှိလာတဲ့ သဘောထားတွေ၊ မျှော်လင့်ချက် တွေ၊ ဦးတည်ချက်တွေအတိုင်း နေသွားလို့ မဖြစ်ဘူး။ အမြဲတမ်း လိုအပ်တာလေး တွေကို ပြင်သင့်တာလေးတွေကို ကြည့်ကြည့် ကြည့်ကြည့်ပြီး ပြင်သွားနေရမှာပဲ။ အဲသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်သွားတာကိုပဲ transcending လို့ ခေါ်လို့ရတယ်။ အရင်အတိုင်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးတော့ ကျောသွားနေတယ်။ အပြေးပြိုင်ပွဲမှာ နောက်တစ်ယောက်ကို ကိုယ်က ကျော်တက်သလိုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ပဲ ပြန်ကျော်တက်သွားဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေကို အရင်ကထက် ပိုပြီး



ထွက်ပေါ်လာအောင် ဖော်ထုတ်နေတာ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ ကောင်းတာတွေ
 ဖြစ်လာအောင် ပြည့်စုံလာအောင် လုပ်တာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့
 စိတ်ထားတွေ အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာအောင် လုပ်တာဟာ ကိုယ့်တာဝန်ကို
 ကိုယ် ကျေပွန်အောင် လုပ်တာပါ။ အဲသလို ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်
 ကျေပွန်အောင်လုပ်တယ် ဆိုကတည်းကိုက ပိုကောင်းတဲ့ဘက်ကို ရောက်သွားပြီ။
 အဲဒါ transcending ဖြစ်သွားပြီ။

transcendingဆိုတဲ့ အရင်တုန်းကထက် စိတ်ထားတွေ သဘောထားတွေ
 အသိဉာဏ်တွေ သာတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် လုပ်နေတာကိုက
 ကိုယ့်ရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ် ဖြည့်ဆည်းနေတာပဲ။ ဒါ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ပဲ။

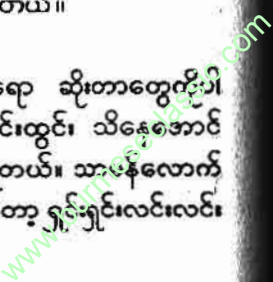
စားဝတ်နေရေးအတွက်လည်း ကြိုးစားနေရတယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ
 ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်အောင်လည်း ကြိုးစားနေ
 ရတယ်။ အကယ်၍ စားဝတ်နေရေးအတွက်ပဲ လုပ်ပြီးတော့ အရင်အတိုင်းပဲ
 စိတ်နေသဘောထား အသိဉာဏ် ဘာမှ အပြောင်းအလဲမရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်
 အဖြစ်နဲ့ပဲ နေသွားမယ်ဆိုရင် အသက်ရှင်နေတယ်ဆိုတာ အသက်မသေတာကို
 ပြောတာပဲလို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်နေပြီ။ မသေတာကိုပဲ အသက်ရှင်နေတာလို့
 ပြောမယ်ဆိုရင် သစ်ပင်တစ်ပင်နဲ့ ဘာမှ ထူးခြားမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။



အမှန်ကိုလက်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးရောက်အောင်

အင်မတန်စူးရှတဲ့ အင်မတန်ထက်မြက်တဲ့
 အင်မတန် အင်အားကြီးတဲ့ သတိနဲ့ပညာက ချို့ယွင်းချက်လေးတွေကို
 သူ့ဟာသူ ပြင် ပြင် ပြီးတော့ သွားတတ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ကောင်းတာတွေကိုရော ဆိုးတာတွေကိုပါ
 တကယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိနေအောင်
 နေရမယ်။ အဲဒါကို creative awareness လို့ ပြောလို့ရတယ်။ သာမန်လောက်
 သိနေတာ မဟုတ်ပဲနဲ့ ပိုပြီးတော့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း။ ပိုပြီးတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း



ကိတိကျကျ သိနေအောင် ကြည့်နေရမယ်။

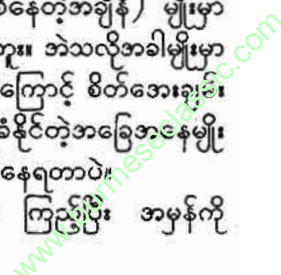
အဲသလို သိနေတဲ့အခါမှာ အသိအမြင် တကယ်ရှင်းလာတဲ့အချိန်မှာ အကောင်းဆုံးဟာ ဘာလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားနေစရာ မလိုပဲနဲ့ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိနိုင် မြင်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုသိတဲ့အချိန်မှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထားဟာ အကောင်းဆုံးစိတ်ထား ဖြစ်နေတယ်။ အင်မတန် ကြည်လင် အေးချမ်းပြီးတော့ လွတ်လပ်နေတဲ့ စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

အဲသလို ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့ လွတ်လပ်နေတဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အကောင်းဆုံးဟာ ဘာလဲ၊ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူ့ဘဝမှာ တကယ်ရအောင်လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စဟာ ဘာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားနေစရာမလိုပဲ မေးနေစရာမလိုပဲ ဘာမှ သံသယ ဖြစ်နေစရာမလိုပဲနဲ့ စိတ်ထဲမှာ သေသေချာချာ ကြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီးကို သိနေတယ်။ အဲသလို ဖြစ်လာအောင် သတိနဲ့နေတာကိုပဲ creative awareness လို့ခေါ်တယ်။

အဲသလို သိလိုက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကပဲ ကိုယ့်ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်အတွက် အခြေခံဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ရှိစေပြီးတော့ ဟဝကို ဦးတည်ချက်လည်း ပေးလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲသလို သိနိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာအောင် သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို တော်တော်လေး ကြိုးစားသင့်တယ်။

စိတ်ရှင်းနေတဲ့အချိန် စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မလေးနက်တဲ့အသိအမြင်မျိုးကို ရတယ်။ အဲသလို စိတ်မျိုး ဖြစ်တဲ့အခါမှာ စိတ်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ပြီးတော့ ယူနိုင်တဲ့ လက်ခံနိုင်တဲ့ အရည်အသွေး (receptivity)လည်း တော်တော်မြင့်မားနေတယ်။ သာမန်အချိန်မှာ စိတ်က မှုပ်နေတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နေတာတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်နိုင်ဘူး။ စိတ်အေးချမ်းနေတဲ့အချိန် (relax ဖြစ်နေတဲ့အချိန်) မျိုးမှာ အတ္တတို့ မာနတို့လည်း မရှိဘူး။ ပူပင်သောကလည်း မရှိဘူး။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ စိတ်က ပိုပြီးတော့ သိနိုင် မြင်နိုင် လက်ခံနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်အေးချမ်း ပြီးတော့ အမှန်ကို တကယ်ရိုးရိုးသားသား လက်ခံနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုး မရောက်အောင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကို အမြဲတမ်း အားထုတ်နေရတာပဲ။

အဲသလို ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပြီး အမှန်ကို



ရိုးရိုးသားသား သိနေတဲ့လူဟာ လိုတဲ့နေရာလေးတွေကို ကြည့်ကြည့်ပြီး ပြင်သွားလို့ရတယ်။ အသိဉာဏ်က သူ့ဟာသူ ပြင်သွားတာပဲ။ အင်မတန်စူးရှတဲ့ အင်မတန်ထက်မြက်တဲ့ အင်မတန်အင်အားကြီးတဲ့ သတိနဲ့ပညာက ချို့ယွင်းချက် လေးတွေကို သူ့ဟာသူ ပြင် ပြင် ပြီးတော့ သွားတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ တပြေးပြေးနဲ့ ပိုကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာကို ပုံဖော်ပြီး တည်ဆောက်သွားလို့ ရသလိုပဲ။

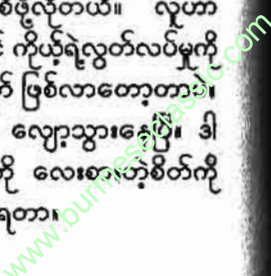
ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ ချစ်တတ် ခင်တတ်တဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ အမှန်တရားကို လိုလားတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ ရိုးသားတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူ၊ အဲသလို လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရမှာပဲ။ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းလေးတွေကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း အဲဒီအရည်အချင်း ကောင်းလေးတွေ အများဆုံး ထွက်လာအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာရမှာပဲ။ သိပ်ပြီးတော့ နားမလည်နိုင်လောက်အောင် ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူးနော်။



လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲ

တကယ်လွတ်လပ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့မုန်းတီးမှုတွေကို မြင်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ အဲဒါတွေကို လွန်မြောက်သွားအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ self-worth နဲ့ dignity ရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို self-respect ရှိတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ရှိဖို့လိုတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ လူဟာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်လိုက်တဲ့ တစ်ဖက်သားကို မုန်းတီးတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ အဲသလိုမှ မမုန်းဘူးဆိုရင် သူ့ကိုယ်သူ လေးစားတဲ့စိတ် လျော့သွားနေပြီ။ ဒါ သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့စိတ်ကို ရနိုင်ဖို့ ကြံကြံဖန်ဖန်နည်းနဲ့ လူဟာ အဲဒီလို ရပ်တည်ရတာ။



ဒါကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို အနိုင်ကျင့်လိုက်တာကို ဘယ်လိုမှ ပြန်ပြီးတော့ မတုံ့ပြန်နိုင်ဘူးဆိုရင် သူ့ကွယ်ရာမှာ သူ့ကို ဆဲနေမှာပဲ။ အဲဒါဟာ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ရတဲ့နည်းနဲ့ ပြန်ပြီး အနိုင်ယူတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မုန်းတီးနေတာဟာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ လွတ်လပ်မှု မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုတော့ နားလည်မှ ရမယ်။

လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရမယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ မုန်းတီးတဲ့စိတ်နဲ့ နေသွားရမှာပဲ။ သူတို့ဟာ တစ်ခုခုကိုတော့ ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။ ရေရှည်မှာတော့ သူ့ကိုယ်သူ ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။

သူ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရတာထက်၊ သေလိုက်ရတာ ကောင်းတယ်လို့ သူ တွေးတော့မှာပဲ။ အဲဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လွတ်လပ်မှုဟာ လူတွေအတွက် ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲဆိုတာ နားလည်နိုင်တယ်။

တချို့လူတွေက ကိုယ့်ကို သူများက အနိုင်ကျင့်သွားလို့ရှိရင် စိတ်ဆိုးတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ မုန်းတဲ့စကားမျိုး မပြောပဲနဲ့ ငါ ကံဆိုးလေခြင်းဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သနားတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒါလည်း တကယ်တော့ မကောင်းဘူး။ သူများကို မုန်းတာလည်း မကောင်းသလို ငါ ကံဆိုးလေခြင်းလို့ တွေးပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေတာလည်း မကောင်းဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှုတွေ မုန်းတီးမှုတွေကို သေသေချာချာ သိပြီးတော့ လွန်မြောက်သွားတဲ့အခြေအနေမျိုးကို မရောက်ပဲနဲ့ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့လူ၊ တကယ် အကျင့်စာရိတ္တနဲ့ စိတ်ထား ကောင်းတဲ့လူ၊ တကယ်ချစ်နိုင်တဲ့လူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် တကယ်ချစ်တဲ့လူ၊ တကယ်စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူ၊ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့မုန်းတီးမှုတွေကို မြင်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ အဲဒါတွေကို လွန်မြောက် သွားအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။

freedom ဆိုတာမှာ positive freedom နဲ့ negative freedom ဆိုပြီးတော့ နှစ်မျိုး ခွဲပြီးတော့ စဉ်းစားသင့်တယ်။



Positive Freedom ဆိုတာ

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ
ပိုပြီးတွေ့ဖြစ်လာနိုင်ဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်နိုင်တာဟာ
လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

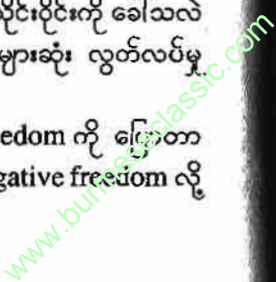
ပြုပြင်ဖို့ရာအတွက် အမြဲတမ်းလမ်းဖွင့်ထားတာကို လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးလို့
ခေါ်နိုင်တယ်။ ဘာကိုမှ ပုံသေကားချ ဆုပ်မထားဘူး၊ ဆွဲမထားဘူး၊ ပြုပြင်ရမယ်
ဆိုရင် ပြုပြင်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးရှိနေရင် ဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူလို့ ပြောလို့ရတယ်။
ပိုပြီးတွေ့ကောင်းတဲ့ဘက်ကို တိုးတက်သွားဖို့ ကြိုးပွားသွားဖို့အတွက်
အဆင်သင့်ဖြစ်နေတာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေ လွဲနေတဲ့ သဘောထား
တွေကို လိုလိုချင်ချင် ပြင်ချင်တဲ့စိတ် ရှိနေတာ လွတ်လပ်မှု(Freedom)
တစ်မျိုးပဲ။

ပျော့ပြောင်းနူးညံ့တဲ့ သဘောထားရှိတာ၊ (ပျော့ညံ့တာ မဟုတ်ဘူးနော်)
ပြုပြင်တာကို ခံနိုင်ရည်ရှိတာ၊ ပြုပြင်ချင်စိတ် ရှိတာ၊ ပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့
သဘောထားမျိုး ရှိတာ၊ rigid မဖြစ်တာ၊ ခေါင်းမမာတာလို့ ဆိုရမှာပေါ့လေ။
ပိုပြီးတွေ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ (human values) လူတန်ဖိုးထားစရာဘက်ကို
ပြောင်းလဲသွားဖို့အတွက် အဆင်သင့် ဖြစ်နေတာ၊ ပိုပြီးတွေ့ ကောင်းတဲ့
လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အတွက် အဆင်သင့် ဖြစ်နေတာမျိုးကို လွတ်လပ်မှုလို့
ဆိုလိုတယ်။။

The good society is the one which gives the greatest freedom to its people

ကောင်းတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတာ ဘယ်လိုလူ့အသိုင်းဝိုင်းကို ခေါ်သလဲ
ဆိုတော့ အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာရှိနေတဲ့ လူတွေကို အများဆုံး လွတ်လပ်မှု
ပေးထားတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကို ခေါ်တယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီ freedom ဆိုတာ negative freedom ကို ပြောတာ
မဟုတ်ဘူး။ မကောင်းတာလုပ်နိုင်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို negative freedom လို့
ခေါ်တယ်။



Positive freedom ရှိတယ်ဆိုတာ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ human values လူ့တန်ဖိုးထားစရာတွေကို ရနိုင်ဖို့အတွက် အခွင့်အလမ်းတွေကို ပေးထားတာမျိုးတွေကို ဆိုလိုတယ်။

ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူ၊ ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ ရိုးသားတဲ့လူ၊ ပိုပြီးတော့ ကျန်းမာတဲ့လူ၊ ပညာ အရည်အချင်း ပိုပြီးမြင့်မားတဲ့လူ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့သူ စသည်ဖြင့် အဲဒီလိုလူတွေ ဖြစ်လာ နိုင်အောင် အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖန်တီးပေးထားတဲ့၊ လွတ်လပ်မှုတွေကို ပေးထားတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ ကောင်းတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းလို့ ခေါ်တယ်။

လူတွေကို တကယ်လေးစားတဲ့ သဘောထား။ လူတွေရဲ့ လွတ်လပ်မှု ကိုလည်း တကယ်လေးစားတဲ့ သဘောထားပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ လူ့အသိုင်း အဝိုင်းကို တည်ဆောက်ရမယ်။ လူကို လေးစားတယ်။ လူရဲ့လွတ်လပ်မှုကို တကယ် ရိုးရိုးသားသား လေးစားတယ်ဆိုတဲ့ လေးစားမှုအခြေခံအုတ်မြစ် ပေါ်မှာမှ ကောင်းတဲ့လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်လို့ရတယ်။ လူကို မလေးစားဘူး။ လူရဲ့လွတ်လပ်မှုကို မလေးစားဘူးဆိုရင် ကောင်းမွန်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်လို့ မရဘူး။

လွတ်လပ်မှုရဲ့ နောက်အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုက ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ပိုပြီးတော့ဖြစ်လာနိုင်ဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်နိုင်တာဟာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူ ပိုပြီးတော့ ပညာတတ်တဲ့လူ ပိုပြီးတော့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်မြင့်တဲ့လူ၊ ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ် ရှိတဲ့လူ စသည်ဖြင့် ကိုယ့်မှာ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ အရည်အသွေးတွေ တိုးလာအောင် ပွားလာအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်နိုင်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုတစ်ခုပဲ။ အဲဒီလွတ်လပ်မှုက အရေးကြီးတဲ့လွတ်လပ်မှုလို့ ပြောလို့ ရတယ်။ တခြားလွတ်လပ်မှုတွေကို မရနိုင်ဘူး ဆိုရင်တောင်မှ ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်အောင်တော့ ကိုယ်က ယူတတ်လို့ရှိရင် ယူလို့ရပါတယ်။ အဲဒီ လွတ်လပ်မှုကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ choice ပဲ။



လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့

တစ်ကြိမ် အကောင်းဆုံးကိုရွေးချယ်ပြီး
လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုက
တဖြေးဖြေး တိုးတိုးပြီးတော့ လာတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုပြီးတော့ သိလာလေလေ ကိုယ့်မှာ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့
အရည်အချင်းတွေ၊ ရွေးချယ်ခွင့်တွေဟာလည်းပဲ အချိုးကျ ပိုပြီးတော့
များလာတာပဲ။

အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ သတိမရှိတဲ့သူဟာ အကျင့်ပါနေတဲ့
တုံ့ပြန်မှုမျိုးကို လုပ်တယ်။ သတိရှိနေတဲ့သူကတော့ ဘာဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို
သိနေလို့ ချက်ချင်းမတုံ့ပြန်ဘူး။ ရွေးစရာ အများကြီးထဲက အကောင်းဆုံးကိုရွေးပြီး
လုပ်တယ်။ အဲဒီလို ရွေးနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိတွေကို ကိုယ်လိုတဲ့ဘက်
ရောက်အောင် ပို့နိုင်လို့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် လိုတဲ့ပုံ ပေါ်အောင် အထိုက်အလျောက်
လုပ်နိုင်တယ်။ အဲဒါဟာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလွတ်လပ်မှုဟာ
သတိရှိမှ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေမှ ဖြစ်တယ်။ သတိမရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်
မသိတဲ့သူရဲ့ ဘဝဟာ မရေရာတဲ့ပုံ ပေါ်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်မသိတဲ့လူဟာ သူ့ဟာသူမသိပဲနဲ့ စွဲထားတဲ့
အယူအဆတွေ အစွဲအလမ်းတွေကြောင့် သူ့ကိုထိခိုက်မယ့် အလုပ်တွေကို
သူ့ဟာသူ ပြန်လုပ်မိတတ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိနေတဲ့လူဟာ ဒီအခြေအနေမှာ
အလောင်းဆုံး(၁)ဘာလဲဆိုတာ သိပြီးတော့ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နိုင်တယ်။ သူ့မှာ
ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ရှိလာတယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ ပိုပြီးတော့
လွတ်လပ်လာတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

အခြေအနေတစ်ခုကို ကြည့်ပြီးတော့ အမှန်ကန်ဆုံးကို လုပ်လိုက်တဲ့
အချိန်မှာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီလွတ်လပ်မှုမျိုးကို
တစ်ခါ လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း လွတ်လပ်မှုရဲ့အင်အားဟာ ပိုပြီးတော့
တိုးလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီးတော့



ဒီထက်ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ အေးအေးဆေးဆေး၊ ကောင်းတာကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာတယ်။

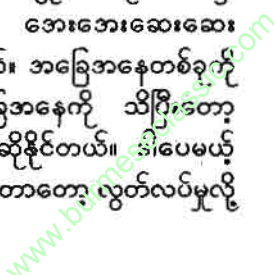
ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ရှိလာလေလေ၊ အသိဉာဏ်နဲ့ ပိုပြီးတော့ ကောင်းတာတွေ လုပ်နိုင်လာလေလေပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပြန်ကြည့်မယ် ဆိုရင်ကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ပိုပြီးတော့ ကြီးလာသလို ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လည်း ပိုပြီးတော့အဆင့်မြင့်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်၊ စိတ်နေသဘောထား ကြီးမြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ ခံစားလိုရတယ်။

မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေးသိမ်သွားတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ အဆင့်အတန်းကျသွားတဲ့ လူသား တစ်ယောက်လို့ ခံစားရတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်းမြှင့်ချင်တယ်ဆိုရင် သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားရမယ်။ တစ်ကြိမ် အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုက တဖြေးဖြေး တိုးတိုးပြီးတော့ လာတယ်။ နောက်တစ်ခါ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နိုင်ဖို့လည်း အင်အားတွေ သတ္တိတွေ ပိုပြီးတော့ ရလာတယ်။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ အခြေအနေအရ ကိုယ်က ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ “ဒီအခြေအနေမှာတော့ ဘာမှ လုပ်လို့မဖြစ်ဘူး။ ဘာမှ လုပ်လို့မဖြစ်တာကိုပဲ အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံပြီး နေလိုက်အုံးမယ်” ဆိုပြီးတော့ နေလိုက်တာဟာလည်းပဲ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။

ဒီအခြေအနေမှာ ငါ ဒီလိုလုပ်မှ ဖြစ်မယ်လို့ သိပြီးတော့ အခြေအနေနဲ့ ကိုက်အောင် လုပ်နိုင်တာဟာလည်းပဲ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။ ကိုယ် ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့အခြေအနေမှာ အဲဒီအခြေအနေကို အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံနိုင်တာဟာလည်း လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အခြေအနေတစ်ခုကို ဘာမှမသိပဲနဲ့ လက်ခံတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အခြေအနေကို သိပြီးတော့ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံလိုက်တာက freedom လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အခြေအနေနဲ့ ကိုက်အောင်ဆိုပြီး မကောင်းတာကို လုပ်တာတော့ လွတ်လပ်မှုလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။



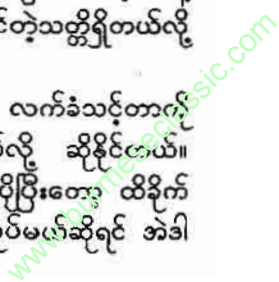
တချို့ကိစ္စတွေမှာ မတတ်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိမယ်။ ဥပမာ—
မြေငလျင်လှုပ်လို့ ပျက်ဆီးသွားတယ်ဆိုပါတော့ အဲဒါကို မကျေမနပ် ဖြစ်နေတဲ့
လူမှာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဒါကိုပဲကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့
ဒါကတော့ လက်ခံမှရမယ် ဆိုပြီးတော့ လက်ခံလိုက်တာဟာ လွတ်လပ်မှုပဲ။

နောက်ဆုံး သေခြင်းတရားကိုတောင်မှ သေမယ်ဆိုတာ သိနေတယ်။
သိပြီးတော့ လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ်နဲ့ သေသွားတယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့
သေသွားတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ သေဇိုရာ သေချာနေတဲ့ ကိစ္စကြီးမှာ
သေတာကို လက်မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒါဟာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ သေသွားတာလို့
ဆိုနိုင်တယ်။ တချို့လည်းပဲ သေမယ်လို့ မသိဘူး။ သေမယ်လို့ မထင်ပဲနဲ့
သေသွားတယ်ဆိုရင်လည်း ဒါလည်း လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့သေတယ်လို့ ပြောလို့
မရဘူး။ သိပြီးတော့ လက်ခံပြီးတော့ သေသွားတယ်ဆိုရင် အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့
သေသွားတာပဲ။ ဘယ်အချိန်သေသေ သေမှာကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပြီး
အချိန်မရွေး သေတာကို လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ်မျိုးနဲ့ နေသွားနိုင်ရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့
နေတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သေမှာကို ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ နေ၊နေရတာ
မလွတ်လပ်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ တခြားတခြား ကိစ္စတွေမှာလည်း ကိုယ် ဘယ်လိုမှမတတ်နိုင်တဲ့၊
လွှဲလို့ ရှောင်လို့ မရတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ ကြုံရတတ်တယ်။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ
အကြီးအကျယ် မကျေမချမ်း ဖြစ်နေလို့ရှိရင် အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူလို့
ပြောလို့မရဘူး။

အခြေအနေအရ လုပ်လို့မဖြစ်တာတွေ ရှိတယ်နော်။ အဲဒါကို limitations
လို့ခေါ်တာပေါ့။ လုပ်လို့မဖြစ်တာကို လုပ်လို့မဖြစ်ဘူးလို့ သိပြီးတော့
လက်ခံခွင့်တာဟာ လက်လျှော့လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့
လက်ခံလိုက်တာလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီလူဟာ လက်ခံနိုင်တဲ့သတ္တိရှိတယ်လို့
ဆိုရမယ်။

အဲသလို လက်မခံလို့မဖြစ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ လက်ခံသင့်တာကို
လက်ခံထားနိုင်တာကိုက အဲဒီလူအတွက် အကျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။
အဲဒီလို လက်မခံပဲနဲ့ မကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရမ်းမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ထိခိုက်
ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ထိခိုက်ဆုံးရှုံးသွားအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒါ



လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ .

ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုဘက်ကို သွားနေတဲ့လူဟာ ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးကို အချိန်ကုန်ခံ အပင်ပန်းခံပြီးတော့ မလုပ်ဘူး။



ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်ယူမှသာ

တာဝန်ယူတာဟာ အမှန်တော့ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ တစ်ခုခုအဆင်မပြေတာ ဖြစ်လာပြီ၊ ဒုက္ခတစ်ခုခု ကြုံရပြီဆိုရင် အဲဒီလိုအဆင်မပြေတာ မဖြစ်ခင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့သဘောထားတွေ ဘာတွေ လွဲနေလဲ၊ ခံယူချက်တွေ ဘာတွေ လွဲနေလဲ၊ အမြင်တွေ ဘာတွေ လွဲနေလဲဆိုတာ ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ-နေမကောင်းဖြစ်ပြီဆိုပါတော့ နေမကောင်း မဖြစ်ခင်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုမြင်ထားသလဲ၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ဘယ်လိုမြင်ထားသလဲ၊ လောကကြီးကို ဘယ်လိုမြင်ထားသလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူချင်စိတ် ရှိသလား၊ အားငယ်နေသလား၊ ကြောက်နေသလား၊ စိတ်ပျက်နေသလား၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေသလား၊ အဲဒါတွေကို သေချာကြည့်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ တွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ချင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး၊ အလျှော့ ပေးချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားပြီ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမကိုးတော့ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အဆင်ပြေဖို့အရေး ချဲ့များကို အားကိုးချင်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ နေမကောင်းဖြစ်ဖို့ အလားအလာ များတယ်။

နေမကောင်းဖြစ်နေတုန်းမှာလည်း ငါ နေကောင်းလာဖို့ရာ ကျန်တဲ့ လူတွေက လုပ်ပေးကြ၊ ငါတော့ ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး၊ လုပ်ဖို့လည်း မလိုဘူး၊ ထင်တယ်၊ လုပ်လည်း မလုပ်ချင်ဘူးလို့ သဘောထားနေရင် ပြန်နေကောင်းဖို့ရာ အင်မတန် ခဲယဉ်းသွားပြီ။

ကျန်တဲ့လူတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆရာမတွေ၊ မိသားစုတွေက သူတို့



တတ်နိုင်တာ သူတို့ လုပ်ပေးမှာပဲ။ လုပ်ပေးပေမယ့်လည်းပဲ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီအချိန်မှာ ငါ အဖတ်ကို စားရမလား။ အရည်ကို သောက်ရမလား။ ဒီအချိန်မှာ သစ်သီး စားရမလား။ ကော်ဖီလေးသောက်ရရင် ကောင်းမလား။ ဒီအချိန်မှာ အိပ်နေရမလား။ ဒီအချိန်မှာ ထိုင်နေရရင် ပိုမကောင်းဘူးလား။ ဒီအချိန်မှာ လမ်းလေး နဲ့နဲ့လျှောက်ကြည့်ရရင် ကောင်းမယ်။ အဲသလို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ လိုအပ်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်နေရမယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် အသိဆုံးပဲ။ သတိထားပြီး ကြည့်တတ်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ-ထပြီးတော့ လမ်းလျှောက်ရင် ကောင်းမယ်ဆိုပြီး လမ်းလျှောက် ကြည့်တုန်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်က အဲလောက် ပင်ပန်းတာကို မခံနိုင်တဲ့လက္ခဏာ ပြလာရင် အသာလေး ထိုင်နေရုံပဲ။ ဒါပေမယ့် ခဏပဲ။ တတ်နိုင်ရင် ခဏလေး တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်ဖြစ်ဖြစ် လမ်းလျှောက်လိုက်ရအုံးမယ်။ ပြီးရင် ပြန်ထိုင်နေလိုက်အုံးမယ်။ နောက်ဆုံး ဒီအချိန်မှာတော့ ငါ ထိုင်လို့မဖြစ်ဘူး။ အိပ်ကို အိပ်နေမှဖြစ်မယ် ဆိုရင်လည်း ခဏလောက်အိပ်။ ဒါပေမယ့် အကြာကြီး အိပ်မနေပဲနဲ့ ပြန်ထလို့ ရပြီလား။ ထိုင်နေလို့ ရပြီလား။ လျှောက်နေလို့ ရပြီလား။ ရတယ်ဆိုရင် ရသလောက်ကို ထလုပ်ရမယ်။

ကိုယ် နေကောင်းဖို့အရေးကို ကိုယ်က လိုလိုချင်ချင် စိတ်အား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်ကြည့် ကြည့်ကြည့်ပြီး ပြုပြင်နိုင်မှသာ မြန်မြန် နေကောင်းနိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အဲဒီလိုကျန်းမာရေးချို့တဲ့တာတို့ တခြားလည်းပဲ လူမှုရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဆက်ဆံရေးတို့ ဘာတို့မှာ အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေ အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်တာတို့၊ အဲသလိုကိစ္စတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဒီလိုကိစ္စတွေ၊ ဒီလိုအခါတွေ မဖြစ်ခင်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မြင်ပုံ၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်မြင်ပုံ၊ လောကကို မြင်ပုံ၊ လူတွေကို မြင်ပုံ၊ ဘာတွေများ လွဲနေသလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ရိုးရိုးသားသား လေး လက်ခံပြီးတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြုပြင်သွားရမယ်။ အဲသလို လုပ်လို့ကလိမ္မော်ရင် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တာဝန်ယူရာရောက်တယ်။ အဲသလို တာဝန်ယူတာဟာ



အမှန်တော့ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။

ဒီလိုလုပ်တဲ့လူတွေဟာ မလွဲသာ မရှောင်သာ နေမကောင်း၊ ဖြစ်ရတာကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကို ပိုသိအောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုလိုက်တယ်။

ဒီလို ကိုယ်နေမကောင်းဖြစ်လိုက်ရတဲ့အခါမှာ နေမကောင်း၊ မဖြစ်ပါဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်လို့ ညာလို့ မရတော့ဘူး။ ဖြစ်ကို ဖြစ်နေပြီ။ အဲသလို မလွဲသာ မရှောင်သာတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ဒုက္ခတွေကို ကြုံရတဲ့အခါမှာ ဒီလိုအခက်အခဲနဲ့ ဒီလိုဒုက္ခ ကြုံရတဲ့အခြေအနေကိုပဲ အသုံးပြုလိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲသိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ “ဒီလို အခက်အခဲ ကြုံလာတာ ငါ့အကြောင်း ငါသိဖို့ရာ လမ်းစတင်စဉ်ပဲ။ ငါ ဘာတွေပြုပြင်ဖို့ လိုနေသလဲ၊ ငါ့ဘက်က အားနဲ့ချက်တွေကို အားကောင်း လာအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ” ဆိုတာကို သေသေချာချာ စမ်းစစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို မရမက ထုတ်ရမယ်။

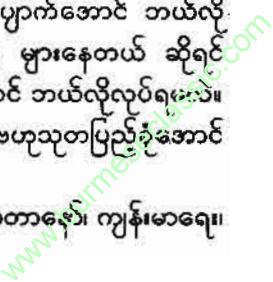


ငါ့ကိုယ်တိုင်က ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်

မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အကြောင်းပြချက်
များများပြတတ်တဲ့သူအထွက် အကြောင်းပြရာတွေ
ပိုပိုပြီး ရုလာမှာ သေချာတယ်။

ငါ အားငယ်တတ်တယ်ဆိုရင် အားငယ်တာ ပျောက်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ငါ သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုချင်တဲ့စိတ်တွေ များနေတယ် ဆိုရင် တက်နိုင်သလောက် သူတစ်ပါးပေါ်မှာ မှီခိုမှု နဲ့သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ငါ အသိအမြင် ဗဟုသုတ ချို့တဲ့နေတယ်ဆိုရင် ဗဟုသုတပြည့်စုံအောင် ရှာရမယ်။

ကျန်းမာရေးဆိုတာ ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့သာ ပြောတာနော်၊ ကျန်းမာရေး။



ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘယ်လိုအခက်အခဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ အဲဒီအခက်အခဲ ဖြစ်လာတာဟာ ငါ့အကြောင်းကို ငါ ပိုပြီး သိလာအောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပဲ။ ငါ့ကိုယ်ငါ စိတ်ထားရေး၊ အသိဉာဏ်ပါ ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်တဲ့လူ ဖြစ်လာအောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးပဲ ဆိုတာကို နားလည်ပြီးတော့ အသုံးချသွားတဲ့လူဟာ ကြာလေလေ ပိုပြီးတော့ လေးနက်တဲ့သူ၊ ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ ကြာလေလေ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်ပြီးတော့ အခက်အခဲလည်း နည်းသွားတဲ့လူ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လည်းပဲ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာမယ်။ စိတ်လည်း ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာမယ်။

တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အခက်အခဲကို ကိုယ့်ဘဝအတွက် အကောင်းဘက်ကို ရောက်သွားဖို့ရာ အခွင့်အရေးတစ်ခုအနေနဲ့ မြင်တတ်ရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ကြာလေ တိုးတက်လေ ဖြစ်မယ်။ ကြာလေ အဆင်ပြေလေ ဖြစ်မယ်။ ကြာလေ စိတ်ထားရင့်ကျက်လေ ဖြစ်မယ်။ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ ကြာလေ ပိုလွတ်လပ်လေ ဖြစ်လာမယ်။

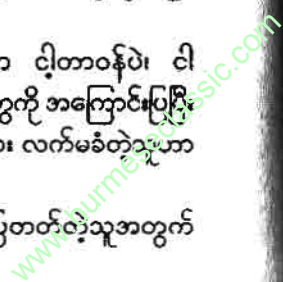
ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ကို “ငါဟာ ကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့ကို တကယ်လိုလားတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ကို ငါ တကယ် လုပ်တဲ့လူ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လုပ်မယ်” လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ပြတ်ပြတ်သားသား မရွေးချယ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် မယူတဲ့သူဟာ တကယ်ကျန်းမာတဲ့သူ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ သံသယအများကြီး ဖြစ်စရာရှိတယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေဖြစ်လာဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တာဝန်ယူပြီး မလုပ်ပဲနဲ့ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

• ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကောင်းလာဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်ယူမှသာ ကျန်းမာရေးကောင်းမယ်။

ပညာရေးလည်း ဒီလိုပဲ။ “ငါ ပညာတတ်ဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်ပဲ။ ငါ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားမှ ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လိုအခက်အခဲရှိရှိ အဲဒါတွေကို အကြောင်းပြုပြီး ငါ့တာဝန်ကို ငါ ရှောင်နေလို့မဖြစ်ဘူး” လို့ ပြတ်ပြတ်သားသား လက်မခံတဲ့သူဟာ တကယ်ပညာတတ် ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အကြောင်းပြချက် များများပြတတ်တဲ့သူအတွက်



အကြောင်းပြစ်ရာတွေ ပိုပိုပြီးရလာမှာ သေချာတယ်။

ဖြစ်အောင် လုပ်မယ် ဆိုတဲ့သူအတွက် ဖြစ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးတွေမှာ သေချာတယ်။

ငါ ပညာတတ်ဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်ပါဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပြီးတော့ သေသေချာချာ ရွေးချယ်လိုက်တာ မဟုတ်လို့ရှိရင် ဒီလူဟာ ပညာတတ် ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ အများကြီး သံသယဖြစ်စရာပဲ။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ လူမှုရေးမှာ အဆင်ပြေဖို့ဆိုတာဟာ ငါ့ဘက်က တာဝန်ကို ငါယူရမယ်။ ငါ့ကိုယ်တိုင်က ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့လူဟာ အဆင်ပြေဖို့ အလားအလာရှိတယ်။ ကိုယ်တိုင် မရွေးချယ်ဘူး။ မဆုံးဖြတ်ဘူး ဆိုရင် သူ့အတွက် လူမှုရေးအဆင်ပြေဖို့ဆိုတာ မသေချာဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ရွေးချယ်ရမယ်။ တာဝန်ယူရမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရွေးချယ်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန်ယူလိုက်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှု၊ အဲဒီတာဝန် အဲဒီရွေးချယ်မှုကို မလုပ်လို့ရှိရင် အဲဒီ လွတ်လပ်မှုကိုလည်း မရတော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေဖြစ်လာအောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပြီး၊ တာဝန်ယူပြီးတော့ ဖြစ်အောင် လုပ်နေတဲ့လူဟာ လွတ်လပ်တဲ့ဘက်ကို သွားနေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



ဆော့ခရေးတီးရဲ့သေခြင်းတရား

သူ့ကို သေဒဏ်ပေးလိုက်တဲ့သူတွေက

မလွတ်လပ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ သူကတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူပဲ။

တချို့လူတွေဟာ သေမယ်ဆိုတာကိုသိပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံပြီးတော့ သေသွားတဲ့လူတွေရှိတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာ ပြရရင် (Greek) ဂရိလူမျိုး Socrates (ဆော့ခရေးတီး) ဆိုရင် သေဒဏ် အပြစ်

ပေးတာကို ခံရတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူဟာ သေဒဏ်အပြစ်ပေးတာ ခံရတော့ ဘယ်လိုမှလည်း ရှောင်လို့ လွှဲလို့ မရတော့ဘူး။ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ရောက်နေတဲ့အခါကျတော့ အဲဒါကို သူ ကျေကျေနပ်နပ်ပဲ လက်ခံလိုက်တယ်။ သေရမယ့်နေ့မှာ သူ့သောက်ဖို့ အဆိပ်ခွက်ကို သူ့လက်ထဲကို ထည့်ပေးလိုက်တော့ အဲဒီအဆိပ်ခွက်ကို ယူပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး သောက်ပြီးတော့ သူ့တပည့်တွေ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စကားတွေတောင် ဆက်ပြီး ပြောနေလိုက် သေးတယ်။ သူ့တပည့်တွေကို သူ သေသေချာချာ သွန်သင် နေသေးတယ်။ မှာနေသေးတယ်။ သူ့သားတွေကို စည်းကမ်းရှိအောင် သွန်သင်ပေးဖို့ မှာနေသေးတယ်။ ပြီးမှ အဆိပ်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပြန့်လာတဲ့အခါ အဲဒီလက္ခဏာကို သိလာတဲ့အခါကျတော့ 'ကိုင်း ငါအိပ်တော့မယ်' ဆိုပြီးတော့ အိပ်ယာမှာ လှဲအိပ်လိုက်တယ်။

လွှဲလို့ ရှောင်လို့ မရတဲ့ သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ အဲသလို အဆိပ်ခွက်ကို ကိုယ့်လက်နဲ့ကိုယ် လှမ်းယူလိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ပါးစပ်မှာ ခွက်ကိုတပ်ပြီးတော့ မော့သောက်လိုက်ပြီးတဲ့ အချိန်မှာတောင်မှ အေးအေး ဆေးဆေး ပြောသင့်တဲ့စကားတွေကို ပြောပြီးမှ နောက်ဆုံး ပြောလို့မရတော့တဲ့ အချိန်မှာ အိပ်တော့မယ်လို့ ပြောပြီးတော့ သွားပြီးတော့ လှဲအိပ်လိုက်ပြီး သေသွားတာ အမှန်တော့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ သေသွားတာပဲ။ သူ့ကို သေဒဏ် ပေးလိုက်တဲ့သူတွေက မလွတ်လပ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ သူကတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူပဲ။

ဘယ်လိုမှ လွှဲလို့ ရှောင်လို့ မရတော့တဲ့ သေခြင်းတရားနဲ့တွေ့တဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီသေခြင်းတရားကို အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံနိုင်တာဟာ လွတ်လပ်တာပဲ။



လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေမှ

ကိုယ်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က ကိုယ့်ကို ဖန်တီးတာပဲ။

အဲသလို သေခြင်းတရားလိုက်စွမ်းကို တွေ့ကြုံရတဲ့အခါမှာ အေးအေးဆေးဆေး၊ လုပ်သွားဖို့ဆိုတာ ထားအုံးနော်-သာမန် ကိုယ်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ day-to-day life မှာ နေသွားရင်းနဲ့ကိုပဲ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာလေးတွေကို အေးအေးဆေးဆေး၊ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့၊ ဒီအခြေအနေမှာ ဒီလိုလုပ်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်လို့ နားလည်ပြီးတော့ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားနိုင်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

နေ့စဉ် တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ undramatic ပဲ။ စကားကြီး စကားကျယ် အထူးအဆန်းလုပ်ပြီးတော့ စာဖွဲ့ပြီးတော့ ပြောပြနေရလောက်တဲ့ ထူးထူးခြားခြားကိစ္စကြီးတွေ မဟုတ်ဘူး။

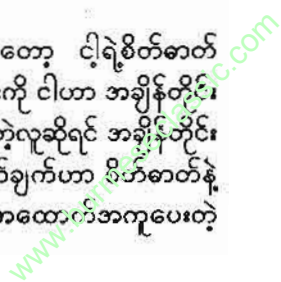
သာမန် နေ့စဉ် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ကိစ္စတွေမှာ steady day-to-day exercise of freedom ဆိုတာ ရှိနေတယ်။ ပုံမှန် နေ့စဉ် ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေတာ ရှိတယ်။

ဥပမာ- ကားမောင်းသွားရင်းနဲ့ ကျော်တက်မလား။ မကျော်တက်ဘူးလား။ လမ်းဖယ်ပေးလိုက်မလား။ မပေးဘူးလား။ ဒါမျိုးလေးတွေ ဆုံးဖြတ်နေရတယ်။ ဒီလိုကိစ္စလေးတွေမှာက အစ အေးအေးဆေးဆေးလေး ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ဒီအချိန်မှာ ငါ လမ်းပေးလိုက်တာ အကောင်းဆုံးလို့ သိပြီးတော့ ကျေကျေနပ်နပ် လမ်းပေးနိုင်တာ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးလိုက်တာပဲ။ exercise of freedom ပဲ။

ကျေကျေနပ်နပ် ပေးနိုင်တာဟာ လွတ်လပ်တာပဲ။

စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု မြင့်မြတ်မှု ရင့်ကျက်မှု တိုးတက်မှုဘက်ကို သွားနေတဲ့ လူဟာ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့သဘောထားတွေ အသိအမြင်တွေ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အထောက်အကူ ပေးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ဖြစ်ရမယ်။

တခြားလူတွေ ဘယ်လိုပဲနေနေ ငါ့အတွက်ကတော့ ငါ့ရဲ့စိတ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုးဖို့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးဖို့အရေးကို ငါဟာ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း လုပ်နေတဲ့သူလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သဘောထားတဲ့လူဆိုရင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ဆုံးဖြတ်တိုင်း ဆုံးဖြတ်တိုင်း အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် လေးနက်ဖို့ မြင့်မြတ်ဖို့ ဖွံ့ဖြိုးဖို့ကို အထောက်အကူပေးတဲ့



ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒါဟာ exercise of freedom ပဲ။ ဒါ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကိုကိုယ် လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိုက်တာပဲ။ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေမှ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

နေ့စဉ် (undramatic) ဘာမှ မထူးခြား၊ ဘာမှ မကြီးကျယ်တဲ့ မပြောပလောက်တဲ့ ကိစ္စမျိုးလေးတွေမှာ၊ အသေးအမွှားကိစ္စလေးတွေမှာကိုပဲ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ နေသွားရမယ်။

လွတ်လပ်တယ်ဆိုတာဟာ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးတာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်တယ်။ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးတာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရင့်ကျက်တဲ့စိတ် လေးနက်တဲ့စိတ် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် တာဝန်သိတဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်တာ၊ လုပ်တာလို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် ပုံဖော်နိုင်တဲ့ ဖန်တီးယူနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိဟာလည်း လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က ကိုယ့်ကိုဖန်တီးတာပဲ။ ကိုယ် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာကို ဖန်တီးနေတာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ decision က ကိုယ့်ကို ပုံသွင်းပေးနေတယ်။ ပုံဖော်ပေးနေတယ်။ ဒီအချက်က အင်မတန် သိမ်မွေ့ နက်နဲတယ်နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်တာဟာ power လည်း ဖြစ်သလို freedom လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါ positive power ဖြစ်တယ်။



သူ့ကို လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ

လူလူချင်း ဆက်ဆံတာမှာ values ကို ဆက်ဆံမှပဲ ကောင်းတယ်။

များသောအားဖြင့် ဘဝကို လေးလံစေတာ၊ စိတ်ကို လေးလံစေတာဟာ

www.burmeseclassic.com

မြင့်မြတ်တဲ့ values တွေကို နောက်ကွယ်မှာ ထားပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ငါက ဘယ်လို၊ သူက ဘယ်လို၊ ငါ့ကားက ဘယ်လို၊ သူ့ကားက ဘယ်လို၊ အဲဒါမျိုးတွေကြောင့် လေးလံတယ်။ အရာရာတိုင်းကို အတ္တရှုဒေါင့်ကနေ ကြည့်နေလို့ လေးလံတာ။

အတ္တစွဲကြီးကြီးနဲ့ သေးသိမ်တဲ့စိတ်နဲ့ သဘောထားသေးတဲ့စိတ်နဲ့ ဘဝကို နေသွားနေတာ လေးလံတယ်။ အတ္တစွဲကို လျှော့ပြီး မာနကိုလည်း လျှော့ပြီး သဘောထားကြီးတဲ့စိတ်နဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ values တစ်ခုကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာဖြစ်ဖြစ် ဒီ values ကို အပျောက်မခံပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေသွားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ပေါ့ပါးမယ်။

(လွတ်လပ်မှုရဲ့အရသာဆိုတာ အဲဒီလိုနေမှ ခံစားမိတာ။ values ကို ခံစားမိမှ လွတ်လပ်မှုရဲ့အရသာ ပေါ်တာ။ relationships တွေဆိုရင်လည်း value ကို ခံစားမိမှ အရသာပေါ်လာတယ်။)



value ဆိုတာက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တ မဟုတ်ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘောတရားတစ်ခုပဲ။ တန်ဖိုးထားစရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်နေတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အတ္တ မာနနဲ့ မဆိုင်ပဲနဲ့ တစ်လောကလုံးက တန်ဖိုးထားစရာကောင်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ value ကို ကိုယ့်ဘဝမှာ အမြင့်ဆုံးနေရာမှာ အကောင်းဆုံးနေရာမှာ ထားလိုက်ပြီးတော့ အဲဒီ value ကိုယ့်ဘဝမှာ အကောင်အထည် ပေါ်ဖို့ကိုပဲ ဦးစားပေးပြီးတော့ နေသွားတာ ကျေနပ်စရာအကောင်းဆုံးပဲ။ လွတ်လပ်မှုလည်း အရှိဆုံးပဲ။

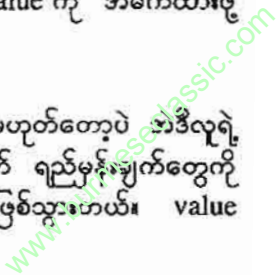
အတ္တစွဲနဲ့ နေရတာ မလွတ်လပ်ဘူး။

မြင့်မြတ်မှုကို တန်ဖိုးထားပြီးနေရတာ လွတ်လပ်တယ်။

(အထူးသဖြင့် လူတွေမှာ လူအချင်းချင်းဆက်ဆံရေး သဘောထား မှန်ဖို့လိုတယ်။ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ value ကို အဓိကထားဖို့ ပိုပြီးတော့လိုတယ်။)

ဟုတ်တယ်။

(ဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ မဟုတ်တော့ပဲ အဲဒီလူရဲ့ တန်ဖိုးထားစရာကောင်းတဲ့ မြင့်မားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရည်မှန်းချက်တွေကို တန်ဖိုးထားပြီး လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာ ဖြစ်သွားတယ်။ value



ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ သိပ်ကိုကောင်းတာပဲ။ အဲဒီဖြစ်သွားတဲ့ feeling က ကိုယ့်မှာ အင်မတန်လေးနက်တဲ့ သဘောထား ဖြစ်သွားပြီး။ အမှန်တော့ လူလူချင်း ဆက်ဆံတာမှာ value ကို ဆက်ဆံမှပဲ ကောင်းတယ်။)

လူဆိုတာ ဘယ်ဟာကို ခေါ်တာလဲ။ ဒီခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ အရောင်အသွေး၊ အသက်အရွယ်၊ လူမျိုး ဒါတွေကို ခေါ်တာလား။ အဲဒါကို ချစ်တာလား။

အခုနက ပြောခဲ့တဲ့ “ဆော့ခရေတီး” ဆိုပါတော့၊ သူ့ကို မြင်လည်း မမြင်ဖူးဘူး။ သူဟာ တစ်ချိန်တုန်းက ဂရိ(Greek)လူမျိုး။ အခုခေတ် ဂရိ လူမျိုးနဲ့တောင် တူတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ ရုပ်ရည် ချောမောတယ်လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး။ သူ့ဆီကလည်း ကိုယ်က ဘာမှ ရစရာမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ ဘယ်လို နေသွားသလဲဆိုတာကို သိရတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီ သူ နေသွားပုံဟာ ကိုယ့်အတွက် တန်ဖိုးထားစရာ value ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့ကို လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ အဲဒီ value ကို တန်ဖိုးထားတာပဲ။

ဒီလို နေပုံနေနည်း၊ ဒီလို စိတ်ထား၊ ဒီလို အသိဉာဏ်၊ ဒီလို လွတ်လပ်မှုမျိုးကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ဖြစ်သွားတယ်။ Socrates ကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တန်ဖိုးထားတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့စိတ်ဓာတ်၊ သူ နေသွားပုံ၊ သူ့သဘောထားတွေကို တန်ဖိုးထားတာ။ သူ့ရဲ့ လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတာ။

သူ့ရဲ့လေးနက်မှုလို့တောင် ပြောလို့မရဘူး။ တကယ်တော့ လေးနက်မှု မြင့်မြတ်မှု လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတာပဲ။ သူဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မလိုတော့ဘူး။ အဲဒီ လေးနက်မှုတို့ မြင့်မြတ်မှုတို့ လွတ်လပ်မှုတို့ ဆိုတာဟာ သူပိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူက embodiment လို့ ဆိုရမှာပေါ့လေ။ သူက လေးနက်မှု မြင့်မြတ်မှု လွတ်လပ်မှုကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ပြီး နေသွားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ သူပိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်သူမှ မပိုင်ဘူး။ အားလုံးအတွက်တော့ ဖြစ်တယ်။

လွတ်လပ်တဲ့ နေပုံနေနည်းနဲ့ နေမယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်နေတယ်။ လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊ လွတ်လပ်မှုဟာ ပုံပေါ်လာတယ်။

(စာအုပ်ထဲကလူဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်နဲ့သိပ်ရင်းနှီးတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် သိပ်မရင်း



နှီးတဲ့သူဖြစ်ဖြစ်၊ သူတို့ရဲ့ value တွေ၊ သူတို့မှာရှိနေတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ လေးတွေကိုပဲ တန်ဖိုးထားပြီးတော့ နေသွားမယ်ဆိုရင် သိပ်ကို ပေါ့ပါးနေမယ်၊ ဘဝဟာ နေချင်စရာလည်း ပိုကောင်းနေမယ်။)

ဟုတ်တယ်။ သူ့မှာ တန်ဖိုးထားစရာလေးတွေ စိတ်နေသဘောထား လေးတွေ၊ သူ့စေတနာ၊ သူ့မေတ္တာ၊ အဲဒါတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ လေးစားတဲ့စိတ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံရတာ အင်မတန် လေးနက်တယ်။ သူ့ဆီက ဘာရနိုင်သလဲဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေနဲ့ တွေးပြီးတော့ ဆက်ဆံရရင် သိပ်ကျေနပ်မှု မရနိုင်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုပဲ ရမယ်။



မဲ့နဲ့ နေသွားရမယ်။

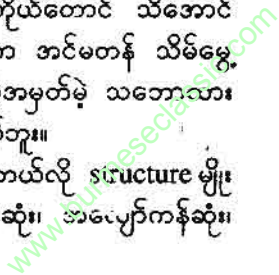
လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ

structure of relationship တကယ်အဆင့်မြင့်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာမယ်။

ငါနဲ့ ငါနေတဲ့လောကကြီး။ အဲဒီလောကကြီးမှာရှိတဲ့ လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ ရေမြေတောတောင် အကုန်လုံးပေါ့။ အဲဒါတွေ ကြားမှာ ဘယ်လို မှ၊ ဘယ်လို သဘောထား၊ ဘယ်လို structure ရှိနေသလဲ။ အဲဒီ structure ကို ပီပီပြင်ပြင်ဖြစ်အောင် သိဖို့ နားလည်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

ငါနဲ့ ငါ့လောကကြီးရဲ့ကြားမှာ ဘယ်လို မှ၊ ဘယ်လို သဘောထား၊ ဘယ်လို structure ရှိနေသလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် သိအောင် တော်တော်လေးသတိထားပြီး ကြည့်ရအုံးမယ်။ ဒါဟာ အင်မတန် သိမ်မွေ့ နက်နဲတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို structure ကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ သဘောထား ပြီးတော့ နေသွားလို့ရှိရင် ဘဝဟာ ပီပြင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လို structure မျိုး ရှိနေသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ အကောင်းဆုံး၊ အပျော်ကန်ဆုံး။



အသင့်တော်ဆုံး။ လက်တွေ့အကျဆုံး။ အဖြစ်နိုင်ဆုံး (structure) မူတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်တယ်ဆိုတာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ဒီကိစ္စဟာ ဘာသာရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ လူမှုရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ ပညာရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ နိုင်ငံရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ (ကိုယ်က သိသည်ဖြစ်စေ မသိသည်ဖြစ်စေ မူတစ်ခုကတော့ ရှိနေတာပဲ။)

ကိုယ့်ဘဝကို မူတစ်ခုနဲ့ နေသွားရမှာ။ မူ မရှိလို့ရှိရင် စိတ်ဆိုတာ ကောင်းချင်တဲ့အခါ ကောင်းလိုက်၊ မကောင်းချင်တဲ့အခါ မကောင်းလိုက်နဲ့ အမြဲတမ်း ပြောင်းနေတယ်။ ဒါကြောင့် mood ကို အဓိကထားပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ကောင်းဝင်တဲ့အခါမှာ ကောင်းတာလေး လုပ်လိုက်၊ စိတ်ကောင်း မဝင်နိုင်တဲ့အခါ စိတ်ပူတ် စိတ်ယုတ်တွေ ဝင်လာတဲ့အခါမှာ မသင့်တော်တာတွေ လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း မပီပြင်တော့ဘူး။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံရေး relationshipကလည်း မပီပြင်တော့ဘူး။ ပရမ်းပတာ ဖြစ်နေမယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံထားတဲ့ မူတစ်ခုကို ထားပြီးတော့ အဲဒီမူနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေသွားရမယ်။ ဘဝကို mood နဲ့နေလို့ မကောင်းဘူး။ နေရတာ အဆင်မပြေဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး potentials တွေ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေ အရည်အသွေးတွေ အစွမ်းအစတွေ ထွက်လာဖို့မှာ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ရှိနေတဲ့ အဲဒီ structure ကောင်းဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ structure of relationship တကယ်အဆင့်မြင့်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းတွေ ထွက်လာမယ်။

structure ဆိုတာ မူတို့၊ စနစ်တို့ကို ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လို မူရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို စနစ်ရှိ နေသလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထားတွေ ရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို ဥပဒေသတွေ ရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို စည်းကမ်းနဲ့ ဆက်ဆံနေတာလဲ၊ ဘယ်လို အပေးအယူ ရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို အကြောင်းအကျိုး ရှိနေသလဲ၊ အဲဒါမျိုးကို ဆိုလိုတာပဲ။

စဉ်းစားတတ်တဲ့ တွေးခေါ်တတ်တဲ့ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လောကကြီးနဲ့ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ သဘာဝအကျဆုံး။



အကောင်းဆုံး structure တစ်ခုခုကို သူတို့ ရှာကြတယ်။ လူ့သဘာဝမှာ structure တစ်ခုခု ရှိနေတယ်လို့ သူတို့ ခံစားရတယ်။ အဲဒါကို သူတို့ တတ်နိုင်သလောက် ဖော်ထုတ်ပြီး ရှင်းပြတယ်။ မင်္ဂလသုတ်ဆိုတာလည်း structure ကို သင်ပေးတဲ့ တရားဖြစ်တယ်။

ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ သူများ မကောင်းတာ လုပ်နေလို့ ကိုယ်လည်း မကောင်းတာလုပ်တာ ကိစ္စမရှိပါဘူးလို့ တွေးတဲ့သူဟာ structure မရှိတဲ့သူပဲ။

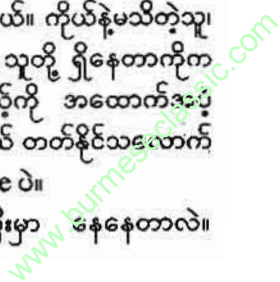
လောကကြီးနဲ့ ကိုယ့်နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ ပတ်သက်နေတယ်။ သီးခြား ဖြစ်အောင် ခွဲထားလို့မရဘူး။ လောကကြီးကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တယ်။ ဖျက်ဆီးတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်လောကကိုကိုယ် ဖျက်ဆီးတာပဲ။ ကိုယ့်လည်း ဒုက္ခရောက်မှာပဲ။ လူတစ်ယောက်ကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တာဟာ အနည်းနဲ့အများ တစ်လောကလုံးကို ဒုက္ခပေးလိုက်တာပဲ။

ကိုယ်စီးသွားနေတဲ့လှေကို ကိုယ်ဖောက်ရင် လှေနဲ့အတူ ကိုယ်ပါ မြုပ်သွားမယ်။

လောကကြီးကို ကိုယ့်အတွက် အသုံးချဖို့သက်သက်လို့ သဘောမထား သင့်ဘူး။ တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်။ ကိုယ့်တစ်ယောက် ထဲအတွက် မဟုတ်ဘူး။ နောင်လာ နောင်သားတွေ အားလုံးအတွက် စဉ်းစားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းရမယ်။

လူလူချင်းဆက်ဆံရေးမှာလည်း ဒီလူတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိအောင် အသုံးချဖို့သက်သက် သဘောမထားရဘူး။ အသုံးချဖို့ သဘောထားတာ တန်ဖိုးချလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့ကို တန်ဖိုးထားတယ်။ လေးစားတယ်။ သူဟာ ကိုယ့်လောကထဲမှာ ရှိတယ်။ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ရှိတယ်။ သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို တစ်နည်းအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိစေတယ်။ ကိုယ့်နဲ့မသိတဲ့သူ၊ မပတ်သက်တဲ့သူပဲ ဖြစ်စေအုံးတော့ လောကကြီးထဲမှာ သူတို့ ရှိနေတာကိုက တိုက်ရိုက် မဟုတ်တောင်မှ သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ့်ကို အထောက်အပံ့ ပေးနေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်မသိတဲ့သူကိုတောင်မှ ကိုယ် တတ်နိုင်သလောက် အကျိုးပြုရမယ်။ ဒီလို သဘောထားတွေဟာ structure ပဲ။

ငါ ဘယ်လို သဘောထားမျိုးနဲ့ လောကကြီးမှာ နေနေတာလဲ။



ငါနေတဲ့ လောကကြီးကို ငါ ဘယ်လို သဘောထားနေသလဲ။ ငါ့ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးချလိုက်ဖို့ သက်သက်လာ။ ထိန်းသိမ်းဖို့၊ စောင့်ရှောက်ဖို့၊ မြတ်နိုးဖို့လား။



ဘယ်လို structure ချိုးကို ခံယူထားသလဲ

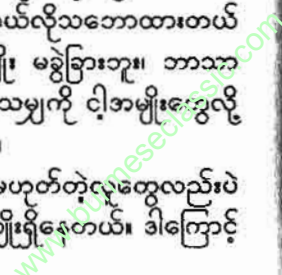
လောကမှာ တကယ်စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တကယ် အသိဉာဏ်မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်လောက်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူများ ဘယ်လိုနေနေ သူတို့ရဲ့ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့
ခံယူချက်ဟာ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းဘူး။

လူတိုင်းဟာ သိသိမှတ်မှတ်ဖြစ်စေ၊ မသိပဲနဲ့ဖြစ်စေ၊ နေတာထိုင်တာ ပြောတာဆိုတာ ပြုမူတာမှာ သူ့စိတ်ထဲမှာ structure တစ်ခုခု၊ သဘောထား တစ်ခုခုတော့ ရှိနေတယ်။ မသိပဲနဲ့ ရှိနေတဲ့ သဘောထားတွေဟာ မှန်ချင်လည်း မှန်မယ်၊ မှားချင်လည်း မှားမယ်၊ အဆင့်မြင့်တဲ့သဘောထား ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်၊ အဆင့်နိမ့်တဲ့သဘောထား ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။

ဒါပေမယ့် “ငါ ဒီလိုသဘောထားနဲ့ လောကကြီးမှာ နေမယ်၊ လူတွေကို ဒီလိုသဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမယ်။” လို့ လေးလေးနက်နက် ခံယူထားတဲ့သူဟာ အခြေအနေပြောင်းတိုင်း သူ့သဘောထားဟာ ပြောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို လေးလေးနက်နက် သိသိမှတ်မှတ် ခံယူထားတာ မဟုတ်ရင် သူ စိတ်ကောင်း ဝင်နေတဲ့အခါမှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမယ်။ စိတ်ကောင်းမစဉ်တဲ့အခါကျရင်တော့ သူ့သဘောထား မှားသွားနိုင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် ခြုံပြီးတော့ လောကကြီးကို ငါ ဘယ်လိုသဘောထားတယ် ဆိုတာ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ လူမျိုး၊ မခွဲခြားဘူး။ ဘာသာ မခွဲခြားဘူး။ တိုင်းပြည်လည်း မခွဲခြားဘူး။ လူသားမှန်သမျှကို ငါ့အမျိုးအစွဲလို့ သဘောထားမယ်ဆိုရင်လည်း ဒါ structureတစ်ခုပဲ။

“ငါနဲ့ မသိတဲ့သူတွေ၊ ငါ့လူမျိုး၊ ငါ့နိုင်ငံသား မဟုတ်တဲ့လူတွေလည်းပဲ သူတို့လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေဟာ ငါ့အတွက် အများကြီး အကျိုးရှိနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့်



ငါနဲ့ မသိတဲ့သူတွေ၊ ငါ့လူမျိုး ငါ့နိုင်ငံသား မဟုတ်တဲ့သူတွေကိုလည်းပဲ ငါ တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ အကျိုးပြုမယ်” ။

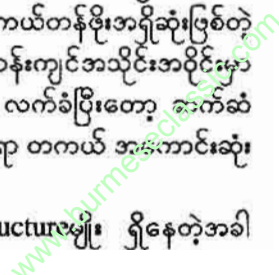
အမှန်တော့ လူမျိုးခွဲခြားတာဟာ စိတ်ကိုကျဉ်းမြောင်းသွားစေတယ်။ သဘောထား၊ သေးသွားစေတယ်။ လူသားဆိုတာကို တစ်ခုတည်း တစ်ပေါင်းတည်း သဘောထားနိုင်ရင် ကောင်းတယ်။ အဲဒါ ပိုပြီးတော့ ကြီးမြတ်တဲ့ လေးနက်တဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ ပြည့်စုံမှန်ကန်တဲ့ သဘောထားဖြစ်တယ်။

ဒါကို အေးအေးဆေးဆေး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားသင့်တယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ၊ ငါ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ ငါ့ဆွေမျိုး တွေကို ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ၊ ငါ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ဘယ်လို သဘောထား သလဲ၊ လောကမှာရှိတဲ့ လူသားတွေအားလုံး သတ္တဝါတွေအားလုံးပေါ်မှာ ငါ ဘယ်လို သဘောထားသလဲ၊ သူတို့ဆီက ငါ ဘာကိုလိုချင်နေသလဲ၊ ဘာကို မျှော်လင့်နေသလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ရအောင် လုပ်ချင်သလဲ၊ သူတို့ကို ငါ ဘာပြန်ပေးချင်သလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပေးမှာလဲ၊ အမှန်တော့ အပေးအယူက ရှိကို ရှိနေတာ။ အပေးအယူမရှိပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လိုမှ ရပ်တည်လို့ မရဘူး။ ပေးလည်း ပေးနေတယ်၊ ယူလည်း ယူနေတယ်။ သို့သော် ဘယ်လို သဘောထား၊ ဘယ်လိုစေတနာနဲ့ ပေးနေ ယူနေတာလဲ။

လူတော်တော်များများဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ပေါ်မှာ ဘယ်လိုမျှော်လင့်နေလဲဆိုတာကို - မသိပဲနဲ့ unconsciously အဲဒါကိုလက်ခံပြီးတော့ အဲဒီအတိုင်းပဲ ပြန်ဆက်ဆံတယ်။ သူများ မျှော်လင့်သလို နေပေးလိုက်တယ်။ ဒါလည်း structureတစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝကို သူများ မျှော်လင့်တဲ့အတိုင်းပဲ နေပေးလိုက် တာကကော တကယ်အကောင်းဆုံး structureဖြစ်သလား။ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်တာ မကောင်းဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အတွက် တကယ်တန်ဖိုးအရှိဆုံးဖြစ်တဲ့ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ structureကို မရှာပဲနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အများ လက်ခံထားတဲ့၊ ရှိနေတဲ့ သဘောထားကိုပဲ လက်ခံပြီးတော့ ဆက်ဆံ လိုက်ရင်ရော... ကိုယ့်အတွက်ရော အများအတွက်ရော တကယ် အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

လူများစုက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ structureမျိုး ရှိနေတဲ့အခါ



ကိုယ်ကရော အဲဒီလိုမျိုး ဆက်ဆံမှာလား။ လူများစုက အားကြီးတဲ့လူက အားနဲ့တဲ့လူကို အနိုင်ယူမယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံနေတာကို ကိုယ်ကလည်းပဲ နိုင်လို့ရသမျှလူကို နိုင်မယ်ဆိုတဲ့သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမှာလား။

လောကမှာ အများနဲ့ငါနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ငါအနိုင်ရဖို့က အဓိကဆိုတဲ့ သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမှာလား။ အနိုင်လည်း မယူဘူး။ အရှုံးလည်း မပေးဘူး။ မျှမျှတတ သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံရရင် မကောင်းဘူးလား။ အဲဒီတော့ အဲသလိုသဘောထားတွေက structureတစ်ခုကို ဖြစ်သွားစေတာပဲ။ ဆက်ဆံရေး မူဝါဒတစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။ ဆက်ဆံရေးပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သွား တယ်။ ဆက်ဆံရေး အသွင်သဏ္ဍာန်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ (စကားလုံး အမျိုးမျိုးနဲ့ ဒါကို လှည့်စဉ်းစားမှ သူ့အဓိပ္ပာယ်က ပေါ်မယ်။)

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့တာနဲ့တပြိုင်နက် ငါ သူ့ကို ဘယ်လို နည်းနဲ့ နိုင်ရမလဲလို့ စဉ်းစားပြီဆိုရင် အဲဒါ ကိုယ့်ရဲ့ structureဖြစ်သွားရော။ ဘယ်သူနဲ့တွေ့တွေ့ အောက်ကျပြီး ဆက်ဆံတာ ကောင်းပါတယ်လို့ သဘောထား လိုက်ရင်လည်း ဒါလည်း ကိုယ့် structureဖြစ်သွားပြီ။

အကြိုက်ကို လိုက်ပြောပြီးတော့ ချောပေါင်းပြီးတော့ ငါ့အတွက် အကျိုးရှိအောင် လုပ်လိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ ယူဆရင်လည်း ဒါလည်း structureတစ်ခု ဖြစ်သွားပြီ။

ဘယ်ဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သလဲ။ ငါ့သဘောထားဟာ ဘယ်ဟာလဲ ဆိုတာကို အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် ရှာသင့်တယ်။ ဖော်ထုတ်သင့်တယ်။ ကောင်းတဲ့ သဘောထား၊ ကောင်းတဲ့ structure ကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ဖို့၊ ခံယူဖို့၊ ကျင့်သုံးဖို့ လိုတယ်။

လောကကြီးမှာ တော်တော်များများ ဖြစ်နေတတ်တာက ကိုယ်က သူ့ကို အနိုင်မယူရင် သူက ကိုယ့်ကို အနိုင်ယူတတ်တယ်။ အဲဒါ တော်တော်လေး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ တချို့လူတွေက အဲသလိုဖြစ်မှာကို ကြောက်ပြီးတော့ သူက ကိုယ့်ကို မနိုင်ခင်မှာ ကိုယ်က ဦးအောင် အနိုင်ယူတဲ့သဘောမျိုး ရှိတယ်။

ဘယ်လိုပုံစံမျိုးတွေ ရှိနေ ရှိနေ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဘယ်structureမျိုးကို



ခံယူထားသလဲဆိုတာကို သေသေချာချာကို သိသိမှတ်မှတ်ကို စဉ်းစဉ်းစားစားကိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးသင့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးတာ ပိုကောင်းတယ်။ (quite consciously) သေသေချာချာကို သိသိမှတ်မှတ်ကို မေးသင့်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စကို အမှတ်တမဲ့ မနေသင့်ဘူး။ ငါ့ဘယ်လို structureကို ခံယူထားသလဲလို့ သေသေချာချာ မေးသင့်တယ်။

တချို့ ပြောလေ့ပြောထရှိတဲ့ စကားလေးတစ်ခုကိုလည်း ကြားဖူးတယ်။ ဟန် ကိုယ့်ဖို့၊ မာန် သူ့ဖို့လို့ ပြောကြတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က ကိုယ့်အတွက် အကျိုးများချင်ရင် ဟန်ဆောင်ပြီး ဆက်ဆံပါ။ ဟန်ဆောင်ပြီး ဆက်ဆံတာ ကိုယ့်အတွက်အကျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

ဟန်ဆောင်ပြီးဆက်ဆံတာ ကောင်းသလား။ ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံတာ ကောင်းသလား။ တချို့ကလည်း ပြောတယ်။ လူတိုင်းကိုတော့ ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံလို့ မရနိုင်ပါဘူးတဲ့။ ဒီလိုဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်လိုပေါက်လဲဆိုတော့ တချို့လူကို ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံပါ။ တချို့လူကိုတော့ ဟန်လုပ်ပြီးဆက်ဆံပါ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ပေါက်ပြန်တယ်နော်။ အဲဒီတော့ လူ့လောကမှာနေရတာ တော်တော်တော့ မလွယ်ဘူးနော်။ ဘယ်လိုသဘောထားမျိုး ထားရမလဲလို့ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားလေလေ ဆုံးဖြတ်ရခက်လေလေပဲ။ အားလုံးကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံလိုက်ရင်ရော တကယ်ရသလားလို့ မေးသင့်တယ်။

လောကမှာ တကယ်စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ တကယ် အသိဉာဏ် မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်လောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူများ ဘယ်လိုနေနေ သူတို့ရဲ့ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ခံယူချက်ဟာ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းဘူး။ သူ့ life ရဲ့ structure ပျက်မသွားဘူး။ သူ့ရဲ့ structure of relationship ဟာ ပျက်မသွားဘူး။

ဘာသာတရားတိုင်းမှာလည်း အဲသလို structureမျိုးကို ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်တွေက သွန်သင်ခဲ့တာ ဆုံးမခဲ့တာတွေ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရား မှာလည်းပဲ အဲသလို structureကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားခဲ့တာ၊ သွန်သင်ဆုံးမခဲ့တာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီအဆုံးအမတွေကို အပေါ်ယံလေး ယုံကြည်လက်ခံထားရုံနဲ့ မရဘူး။ ငါ့ဘဝထဲမှာ အဲဒါ နေ့တိုင်း အသက်ဝင်နေ



သလား၊ ကျင့်သုံးနေသလား ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။

ဥပမာ-မင်္ဂလာသုတ်ဆိုပါတော့၊ ဒါလည်း structure တစ်မျိုးပဲ။ မေတ္တာသုတ် ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ လောကကြီးကို ဘယ်လို သဘောထားမလဲ၊ အားလုံးကို ကိုယ့်ရင်ဝယ်သားလို သဘောထားရမယ်လို့ သွန်သင်ဆုံးမထားတာ၊ အဲဒါ structure တစ်ခုပဲ။ structure of relationship ပဲ။

ဒါကြောင့် ဘာသာတရားတိုင်း၊ ကိုယ့်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအခေါ်၊ Ethical philosophy တိုင်းဟာ လောကကြီးကို ဘယ်လို structure မျိုးနဲ့ ဆက်ဆံရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ဖော်ပြနေတာပဲ။



များများရရင် များများပြန်ပေး

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲက ကောင်းကျိုးများများ ရချင်ရင်
အဲဒီလူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ကောင်းအောင် ပြုစုရတယ်။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်တဲ့သူတွေဟာ အသီးအနှံကောင်းကောင်း များများ ရချင်ရင် မြေကြီးကို ကောင်းကောင်းပြုပြင်ရမယ်၊ မြေဩဇာ ကောင်းကောင်း လုံလောက်အောင် ထည့်ပေးရမယ်လို့ နားလည်တယ်။ မြေကို မပြုပြင်ပဲ၊ မြေဩဇာကောင်းကောင်းကို လုံလောက်အောင်မထည့်ပဲ စိုက်ပျိုးရင် အသီးအနှံ ကောင်းကောင်း မရနိုင်ဘူး။ ကြာလေ ရတာနဲ့လေ ဖြစ်လာမယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ဒီမြေဟာ စိုက်လို့ မထူးတော့တဲ့မြေ ဖြစ်သွားမယ်။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲက ကောင်းကျိုး များများရချင်ရင် အဲဒီလူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ကောင်းအောင် ပြုစုရတယ်။ အရည်အသွေး မြင့်မားအောင်၊ စိတ်ထားတွေ မြင့်မားအောင်၊ ပညာရေး မြင့်မားအောင် ပြုစုရတယ်။ အဲဒီလိုမလုပ်ပဲနဲ့ ရသလောက် ထုတ်ယူနေရင် ရတာ ကြာလေ နဲ့လေ ဖြစ်သွားမယ်။

လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းဆီက ရနေတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အကယ်၍ တောနက်ကြီးထဲမှာ မွေးဖွားလာပြီးတော့



တစ်သက်လုံး တောထဲမှာပဲ နေခဲ့ရမယ်ဆိုရင် အခုလောက် အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း၊ ပညာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူ ဖြစ်လာနိုင်မှာလား။ အခုလောက် ဗဟုသုတကြွယ်တာ ဘယ်က ရတာလဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်း အဝိုင်းဆီက ရတာနော်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆီက ရနေတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းပဲ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုကောင်းလာအောင် ပြုစုဖို့ သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်က များများ ရရင် များများ ပြန်ပေးသင့်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ ဘယ်လောက် အောင်မြင်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ် ဘယ်လောက်များများ ရတယ်ဆိုတာနဲ့ မတိုင်းတာပဲ ကိုယ် ဘယ်လောက်များများ ပြန်ပေးသလဲဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာရင် ပိုကောင်းတယ်။



အများရဲ့ အထင်အမြင်

သူများ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ်ဆိုတာ သူတို့ အထင်ကြီးတာ ခဏပဲ။ သူတို့ အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ် ဆိုတာလည်း ခဏပဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ရေရှည် စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ရဲ့လုံခြုံမှု၊ အေးချမ်းမှုကို ပေးနိုင်တဲ့အရာတွေဟာ public opinion လို့ခေါ်တဲ့ ဘာမှ မခိုင်မြဲတဲ့ ခုတစ်မျိုး၊ တော်ကြာတစ်မျိုး ဖြစ်တတ်တဲ့ အများရဲ့ အထင်အမြင်၊ အထင်ကြီးမှု၊ အထင်သေးမှု၊ ဝေဖန်မှုတွေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ လူအထင်ကြီးမှုနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ သူများ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ်ဆိုတာ သူတို့ အထင်ကြီးတာ ခဏပဲ။ သူတို့ အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ် ဆိုတာလည်း ခဏပဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ရေရှည် စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု ရမယ့် အလုပ်မျိုးကို ပိုပြီးတော့ စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်သင့်တယ်။ ခဏလောက် သူများ အထင်ကြီးမယ့်ကိစ္စ၊ ခဏလောက် သူများ ချီးမွမ်းတာခံရမယ့်ကိစ္စကို အချိန်ကုန်ခံပြီးတော့ လုပ်နေဖို့ မသင့်ဘူး။



ပထမအဆင့်က ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိဖို့

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သူ့အလိုလို ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။
ကိုယ်က ရအောင် လုပ်ယူရတာ။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သူ့အလိုလို ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က
ရအောင် လုပ်ယူရတာ။ ဒီအလုပ်ကလည်းပဲ တစ်ခါ လုပ်တာနဲ့ ပြီးသွားပြီလို့
ပြောလို့မရဘူး။ လွတ်လပ်မှု အဆင့်ဆင့် ရှိတယ်။ လွတ်လပ်မှု အမျိုးမျိုး
ရှိတယ်။

နေ့တိုင်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးသင့်တယ်။ “ဒီနေ့ တတ်နိုင်
သလောက် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေမယ်။ လွတ်လပ်မှု ရှိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး
ကြိုးစားမယ်” ကိုယ် လုပ်တာကိုင်တာ၊ ပြောတာဆိုတာတွေ အားလုံးမှာ
လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နေသလား။ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နေသလား
ဆိုတာကို သတိထားပြီး ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

အတွင်းလွတ်လပ်မှု ရဖို့၊ စိတ်လွတ်လပ်မှု ရဖို့၊ ပထမအဆင့်က
ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူဖို့၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ်
တာဝန်ယူဖို့ပဲ။



ငါ့ဘဝကိုငါ ရွေးချယ်တယ်

“ငါ့ဘဝ ကောင်းပို့ဟာ ငါ့တာဝန်။
အကယ်၍ အဆိုးတွေဖြစ်လာရင် အဲဒါလည်း ငါ့တာဝန်ပဲ။”

ကိုယ့်ဘဝ တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် ကျေနပ်မှု
ရဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ရမယ်။
ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နေတာ၊ အသက်ရှင်နေတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က
ရွေးချယ်လိုက်တဲ့သဘောမျိုးဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ဘဲဒီကိုယ့်ဘဝမှာ

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်သမျှဟာ (အကောင်း၊ အဆိုး၊ အားလုံး) ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုးကိုလည်း ထားရမယ်။

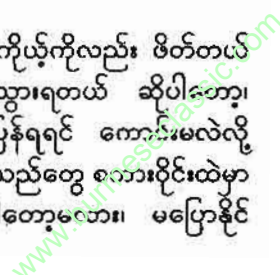
မွေးလာတုန်းကတော့ ဒီအမေ ဒီအဖေဆိုမှာ ငါ သားသမီး ဖြစ်ချင် ပါတယ်လို့ ရွေးချယ်လာတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် မွေးလာပြီးတဲ့နောက်မှာ (ငယ်ရွယ်စဉ်မှာတော့လည်း ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ရွေးချယ်တယ်လို့ တွေးမိမှာ မဟုတ်ဘူး) ကြီးလာတဲ့အချိန်၊ သိတတ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယောက်ျားပဲ ဖြစ်နေပြန်နေ၊ မိန်းမပဲ ဖြစ်နေပြန်နေ၊ ဘာလူမျိုး၊ ဘာနိုင်ငံသားပဲ ဖြစ်နေပြန်နေ အဲဒီလိုဖြစ်နေရတာကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ် ရှိဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီလို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံတယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်တာပဲ။

ခပ်ကြမ်းကြမ်းမေးခွန်းတစ်ခု မေးရမယ်ဆိုရင် “သေလိုက်ပါလား” လို့ ပြောရင် ဘယ်လိုပြန်ပြောမလဲ။ “ဟာ-မသေချင်ပါဘူး” လို့ ပြောမယ်နော်။ “ဘာဖြစ်လို့ မသေချင်တာလဲ” ဆိုရင်၊ “ငါ ဒီခန္ဓာနဲ့ ဒီဘဝကို တန်ဖိုးထားလို့” လို့ ပြောရတော့မယ်။

နောက်တစ်နည်း ပြောရမယ်ဆိုရင်။

“ငါ သေဖို့ကို မရွေးချယ်ဘူး။ နေဖို့ကို ရွေးချယ်တယ်။” လို့ ပြောရမယ်။ နေဖို့ကို ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာက “ငါ ဘာလူမျိုး၊ ဖြစ်နေပြန်နေ ဘာနိုင်ငံသား ဖြစ်နေပြန်နေ၊ ယောက်ျားပဲ ဖြစ်ပြန်၊ မိန်းမပဲ ဖြစ်ပြန်၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ရှိ ငါ ရထားတဲ့ ဘဝကို ငါ တန်ဖိုးထားတယ်။ ငါ လက်ခံတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ငါ နေဖို့ကို ရွေးချယ်တယ်။ ငါ့ဘဝကိုငါ ရွေးချယ်တယ်။” လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ပြီးရင် တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဘာပြောရမလဲဆိုတော့ “ငါ့ဘဝ ကောင်းဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်။ အကယ်၍ အဆိုးတွေဖြစ်လာရင် အဲဒါလည်း ငါ့တာဝန်ပဲ။” အဲဒီလို ရွေးချယ်ရမှာနော်။

ဥပမာ-မိတ်ဆုံစားပွဲတစ်ခု လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုလည်း ဖိတ်တယ် ဆိုပါတော့၊ ကိုယ်က မသွားချင်ပဲနဲ့ အားနာလို့သွားရတယ် ဆိုပါတော့၊ အဲသလို မသွားချင်ပဲသွားရရင် ဘယ်အချိန် ထပြန်ရရင် ကောင်းမလဲလို့ တွေးနေမယ်။ အဲသလိုဆိုရင် အဲဒီမှာဆုံမိကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေ စကားပိုင်းထဲမှာ ကိုယ်က စိတ်ပါလက်ပါ ဝင်ပြီးတော့ ပြောနိုင်ပါတော့လော။ မပြောနိုင်



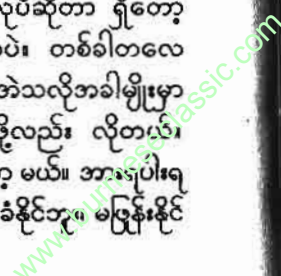
တော့ဘူး။ အဲဒီမှာ ထိုင်နေရတဲ့အချိန်က ကိုယ့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့အချိန်၊ စိတ်ညစ်စရာကောင်းတဲ့အချိန် ဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီမှာ တွေ့နေရတဲ့လူတွေဟာ လည်းပဲ မတွေ့ချင်ပဲနဲ့ တွေ့နေရတဲ့လူတွေ ဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီတော့ ဘာမှ ကျေနပ်မှုမရနိုင်ဘူး။

ဒီနေ့ မိတ်ဆုံစားပွဲမှာ ငါတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်းနေဖက်တွေ ဆုံမိကြတော့မှာ။ ငါတော့ သွားအုံးမယ်။ ဘယ်သူတွေ၊ ဘယ်သူတွေတော့ လာမယ်ထင်ပါတယ်။ တွေ့လိုက်ရင်တော့ ဘာတွေ ဘာတွေ ပြောအုံးမယ်၊ အားရပါးရ ပြောလိုက်မယ်၊ ပျော်လိုက်မယ်။ အဲသလိုသဘောထားနဲ့သွားရင် ကိုယ်က သွားဖို့ကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီနော်။

သွားတော့သွားပေမယ့် တချို့က မရွေးချယ်ပဲနဲ့ သွားနေတာနော်။ ကျေကျေနပ်နပ် လက်မခံပဲနဲ့ သွားနေတာနော်။ မလွဲသာလို့ သွားရတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကိုး။ မလွဲသာလို့ သွားရတဲ့လူဟာ မြန်မြန်ထပြန်ဖို့ပဲ စဉ်းစားနေမယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ တွေ့ရတာ ဝမ်းသာတယ်။ အားရတယ်လို့ မရှိဘူး။ ဘယ်စကားမှ ပြောရတာ အားရတယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ ပျော်တယ်လို့ မရှိနိုင်တော့ဘူး။

သွားချင်လို့ကိုပဲ သွားတယ် ဆိုတဲ့လူက သူက ရွေးချယ်လိုက်ပြီ။ This is my choice. ဖြစ်သွားပြီ။ သွားဖို့ကို ငါ့သဘောထားနဲ့ငါ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ငါသွားချင်လို့ကို သွားတာ၊ ရောက်ပြီဆိုရင်လည်း အားရပါးရ တွေ့သမျှလူနဲ့ ဆက်ဆံမယ်။ ကျွေးသမျှကိုလည်း အားရပါးရ မြိန်မြိန်ရှက်ရှက် စားလိုက်မယ်။ အဲသလိုဆိုရင် နေရသမျှအချိန် စက္ကန့်တိုင်း မိနစ်တိုင်းဟာ ပျော်ရစရာ အားရစရာ ကျေနပ်စရာ အမှတ်ရစရာ ဖြစ်နေမယ်။ နောင်အခါမှာလည်းပဲ ပြန်သတိရတဲ့အခါ အဲဒီတုန်းက တွေ့သမျှ ဆုံရသမျှ လေးတွေဟာ ကျေနပ်စရာ ကောင်းလိုက်တာဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာခံစားရမယ်။

လူ့ဘဝမှာ မလုပ်ချင်ပဲနဲ့ မလွဲသာလို့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်ဆိုတာ ရှိတော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါမျိုး နဲလေ ကောင်းလေပဲ။ တစ်ခါတလေ စိတ်က ဟိုဘက်တဝက် ဒီဘက်တဝက် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြင်ထားဖို့လည်း လိုတယ်။ ပြင်လိုက်ဖို့လည်း လိုတယ်။ သွားရမယ့်အတူတူတော့ ငါတော့ တတ်နိုင်သမျှ ပျော်လိုက်တော့ မယ်။ အားရပါးရ ပြောလိုက်တော့မယ်။ ဒီအချိန်ကို အလကားနေရင်း အကုန်မခံနိုင်ဘူး။ မပြန်နိုင်



ဘူး။ အဲဒီမှာ ရောက်သခိုက်မှာ အများနဲ့ ပြောစရာ ဆိုစရာကို စိတ်ပါလက်ပါ ဝင်ပြီးတော့ ပြောမယ်၊ဆိုမယ်၊ ဆွေးနွေးမယ်။ အဲဒီမှာ ငါ ယူရမယ့် ငါ့အခန်း ကလွှာ၊ ငါ့တာဝန်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ယူလိုက်မယ်။ အဲဒီလို သဘောထားလိုက်ရမယ်။



ပြတ်ပြတ်သားသား ဒီဒီပြင်ပြင်

ကိုယ့် choice နဲ့ကိုယ်

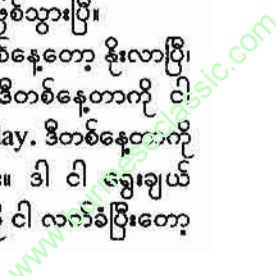
ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး နေသွားနိုင်တဲ့လူဟာ

လောကကြီးကိုလည်း အများဆုံး အကျိုးပြုတဲ့လူ ဖြစ်တယ်။

တာဝန်တစ်ခုကို ယူထားရတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ကိုယ်က တာဝန်တစ်ခုကို မယူချင်ပဲနဲ့ ယူထားရတယ်ဆိုရင် ဝတ္တရားကျေရုံပဲ လုပ်တော့မယ်။ တစ်ခါတလေ ဝတ္တရားကျေရုံတောင် မဟုတ်တော့ဘူး။ ဝတ္တရားကျေတယ်လို့ အထင်ခံရရုံပဲ လုပ်တော့မယ်။ သူ့choice မှ မဟုတ်တာ။ အဲသလိုဆိုရင် သူ့ life ကို သူ choose လုပ်တာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ဘဝသူ ရွေးချယ်တာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲသလိုလူဟာ အဲဒီအချိန်မှာ သူဟာ သေသွားနေတဲ့လူနဲ့ တူတယ်။ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းက သေသွားနေတဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်တော့မယ်။ ရှင်သန်နေတဲ့အချိန်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

အဲဒီတော့ တစ်ခုခုကို လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင် သေသေချာချာ မေးပါ။ ငါ အဲဒါကို ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ်လိုက်ပြီလားလို့၊ ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ်လိုက်တယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်နေတယ်။ ကျေကျေနပ်နပ် မရွေးချယ်ဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကျပ်ကိုင်မှုကြောင့် မလုပ်ချင်ပဲနဲ့ လုပ်နေရပါတယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒါ မလွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်သွားပြီ။

အဲဒီတော့ မနက်အိပ်ယာက နိုးတာနဲ့တပြိုင်နက် တစ်နေ့တော့ နိုးလာပြီ၊ ဒီတစ်နေ့တာကို ငါ ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ်လိုက်ပြီ၊ ဒီတစ်နေ့တာကို ငါ အပြည့်ဝဆုံး နေသွားတော့မယ်။ I choose to live fully today. ဒီတစ်နေ့တာကို ငါ ကျေကျေနပ်နပ် ပြည့်ပြည့်ဝဝနေဖို့ ရွေးချယ်လိုက်ပြီး။ ဒါ ငါ ရွေးချယ် လိုက်တာပဲ။ ဒီ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ ငါလုပ်သမျှအလုပ်ကို ငါ လက်ခံပြီးတော့



ကျေကျေနပ်နပ် လုပ်မယ်။ အဲဒါ ငါ့ choice ပဲ။

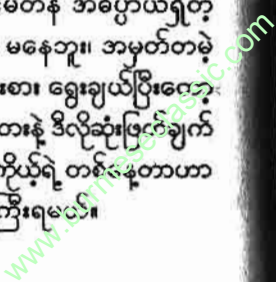
လူတော်တော်များများဟာ သူတို့ဘဝကို blind momentum နဲ့ နေသွားနေတာ။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့ မဟုတ်ပဲ သူ့အရှိန်နဲ့သူ လိမ့်နေတဲ့အထဲမှာ ပါသွားနေတာ။ ရေစီးအား အင်မတန်ပြင်းထန်တဲ့ မြစ်ထဲမှာ မော့ပါသွားသလိုပဲ ပါသွားနေတာ။

ပြီးတော့ (routine existance) သေသေချာချာလည်း စဉ်းစားမနေ တော့ပဲနဲ့ သူ့ဟာသူ သမရိုးကျ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ ဘာကိုလုပ်မှန်းတောင် မသိလိုက်ပဲနဲ့ လုပ်ပြီးတော့ နေသွားနေကြတာ။ အဲဒီတော့ အဲသလိုနေတဲ့လူရဲ့ ဘဝဟာ ဘယ်လိုမှ အသက်မဝင်နိုင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ နေလိုက်တယ်ဆိုရင် အသက်ဝင် လာပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ နေသွားနေပြီ။ ဒီလို နေမယ်။ ဒီလို လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ပြတ်သားမှုရှိတယ်။ အခုန ပြောသလို blind momentum မဟုတ်တော့ဘူး။ routine existance မဟုတ်တော့ဘူး။ အသက် ဝင်နေတယ်။ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ ပီပီပြင်ပြင် နေသွား နေတယ်။

ဒါ့ကြောင့် “ဒီတစ်နေ့တာဟာ ငါ့အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ တစ်နေ့တာ ဖြစ်အောင်နေမယ်” လို့ မနက်စောစောကထဲက စဉ်းစားထားရင် ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးထားရင် ကောင်းတယ်။

မနက်စောစောထပြီးတော့ တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းတဲ့ အချိန်လေးမှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားအောင် စုစည်းပြီးတော့ထားတဲ့ အလေ့အကျင့်လေး လုပ်သင့်တယ်။ အသက်ရှူတာလေးကို သိသိပြီးတော့ စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် လုပ်သင့်တယ်။ စိတ်အေးချမ်းသွားတဲ့အခါမှာ “ငါ့ဘဝဟာ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့ လေးနက်တဲ့ ဘဝဖြစ်တယ်။ ငါ့အချိန်တွေဟာ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ လေးနက်တဲ့အချိန်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အမှတ်တမဲ့ မနေဘူး။ အမှတ်တမဲ့ မလုပ်ဘူး။ လုပ်သမျှကိစ္စကို အသိဉာဏ်လေးနဲ့ စဉ်းစဉ်းစားစား ရွေးချယ်ပြီးတော့ ကျေကျေနပ်နပ်ကလေး လုပ်လိုက်မယ်” လို့ ဒီလိုသဘောထားနဲ့ ဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက် မျိုးကို ချထားပြီးတော့ အဲဒီအတိုင်းသာ နေသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာဟာ ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိမယ်။ ကျေနပ်မှုလည်း အများကြီးရမယ်။



ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲ။ ကိုယ် တကယ် စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရမယ့် အလုပ်မျိုးဟာ ဘာလဲ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို အများဆုံး ထွက်လာအောင် ထုတ်ဖော်ပြီး အသုံးပြုရမယ့်အလုပ်မျိုးဟာ ဘယ်လို အလုပ်မျိုးလဲဆိုတာကို သိပြီးတော့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို အများဆုံးသုံးနိုင်မယ့် အခြေအနေမျိုးကို နေ့တိုင်း ပြုလုပ်ပြီးထောင်သွားဖို့ လိုတယ်။

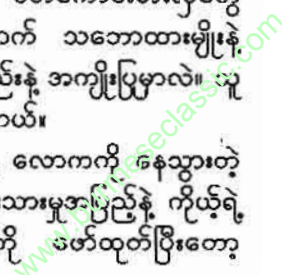
ကိုယ့်ဘဝမှာ အဲသလိုနေသွားရင်းနဲ့ သိရှိလာတဲ့ အမှန်တရားလေးတွေ သဘာဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှန်တရားလေးတွေကို စိတ်ထဲမှာ သေသေချာချာ လေးလေးနက်နက် စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားဖို့ လိုတယ်။ ခံယူထားဖို့ လိုတယ်။

ကျော်ကြားမှုရဲ့ ကျေးကျွန်အဖြစ်နဲ့ မနေပဲနဲ့၊ အဓိပ္ပာယ် ရှိတာတွေ လုပ်ပြီးတော့ အောင်အောင်မြင်မြင် နေသွားတဲ့လူတွေ ဖြစ်သွားအောင် နေသွားဖို့လိုတယ်။ အမှတ်တမဲ့ နေမယ်၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ပီပီပြင်ပြင် မရှိပဲနဲ့ နေမယ် ဆိုရင်တော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်life ကိုကိုယ် choose လုပ်ဖို့ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီး တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ဖို့ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ် ဘယ်သူတွေနဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းမယ်၊ အသိမိတ်ဆွေဖွဲ့မယ် ဆိုတာလည်း ကိုယ် ရွေးချယ်ယူရမှာပဲ။ ဒါ ကိုယ့် choice ပဲ။

အဲသလို ကိုယ့်choice နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး နေသွား နိုင်တဲ့လူဟာ လောကကြီးကိုလည်း အများဆုံး အကျိုးပြုတဲ့လူ ဖြစ်တယ်။ အခုနကပြောတဲ့ ဥပမာအတိုင်းဆိုရင်နော်၊ ဒီလိုမိတ်ဆွေစားပွဲကို စိတ်မပါပဲနဲ့၊ ဒီမှာ လာကြမယ့်လူတွေအပေါ်မှာ ခင်မင်မှု ယုံကြည်မှု လေးစားမှုဆိုတာ မရှိပဲနဲ့ ဒါကို ဂုဏ်တစ်ခုအနေနဲ့ပဲ လက်ခံပြီးတော့ ဝတ်ကောင်းစားလှတွေ ဝတ်ပြီးတော့ မျက်နှာပြရရုံလောက်၊ ကြွားရရုံလောက် သဘောထားမျိုးနဲ့ လာတဲ့လူဟာ ဒီမှာရောက်နေတဲ့လူတွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အကျိုးပြုမှာလဲ။ ယူ ဘယ်လိုမှ အကျိုးမပြုနိုင်ဘူး။ သူ့စေတနာ မှားနေတယ်။

အဲသလိုပဲ လောကမှာ ကြွားရရုံသဘောမျိုးနဲ့ လောကကို နေသွားတဲ့ လူဟာ လောကကို အကျိုးပြုတဲ့လူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရိုးသားမှုအပြည့်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တကယ့်အရည်အချင်း တကယ့်စိတ်စေတနာတွေကို ဖော်ထုတ်ပြီးတော့



အသုံးချနေတဲ့သူသာလျှင် လူ့လောကကို တကယ်အကျိုးပြုတဲ့လူ ဖြစ်မယ်။
ပိပြင်တဲ့choice မရှိတဲ့လူဟာ အကျိုးမပြုနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးဖို့လိုတယ်နော်။ ငါ မသေချင်ဘူး။ ငါ
မသေချင်သေးဘူးဆိုတာက အသက်မသေရုံလေး နေချင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ
မဟုတ်ဘူး။ ငါ လုပ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးတွေကို အများဆုံးလုပ်မယ်ဆိုတဲ့
စိတ်နဲ့ မသေချင်တာ။

ငါဟာ လောကကြီးအတွက် ဝန်ထုပ်ကြီး ဖြစ်မနေရဘူး။

ငါဟာ အများကို အကျိုးပြုနေတဲ့လူလား။ ဒါမှမဟုတ် အများကို
အသုံးချပြီးတော့ ကိုယ်ကျိုးကို ရှာနေတဲ့လူလား။



ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘဝမှာ
ဖြစ်သမျှဟာ ကိုယ့်တာဝန် ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ မြင်လာတယ်။
အရင်ကနဲ့မတူတဲ့ အဓိပ္ပာယ်သစ်၊ အမြင်သစ် တစ်မျိုးကို ရလာတယ်။
ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တာဝန်ယူလိုက်တယ်။ အတိတ်က ဘာပဲ ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ရှေ့လျှောက်
ပိုကောင်းလာဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်ပဲ ဆိုတာကို သူ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်လာတာတွေ ဖြစ်လာမယ့်ဟာတွေ အားလုံးဟာ
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်လိုက်တာ ဖြစ်သွားပြီ။ အဲသလိုအချိန်မှာ ဒီလူဟာ
သူ့ဘဝမှာ ရပ်တည်နေတာဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်ထားသလို ဖြစ်သွားပြီ။



ငါ့တာဝန်ဟာ ငါ့အခွင့်ထူး

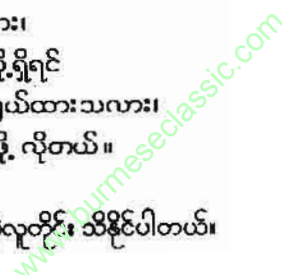
ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လွတ်လပ်သလား၊

မလွတ်လပ်ဘူးလားဆိုတာ စမ်းစစ်ချင်လို့ရှိရင်

ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ထားသလား၊

မရွေးချယ်ထားဘူးလားဆိုတာ စမ်းစစ်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။

လွတ်လပ်မှုနဲ့ တာဝန်သိမှုဟာ တွဲနေတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူတိုင်း သိနိုင်ပါတယ်။



အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ဟာ မလွတ်လပ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စက်ရုပ်ပဲ။ စက်ရုပ်တစ်ရုပ်အတွက်ကတော့ တာဝန်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ခိုင်းတာ လုပ်လိုက်ရုံပဲ။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ တာဝန်မယူနိုင်ဘူး ဆိုရင် သူ့ကို လွတ်လပ်မှုကို စိတ်ချလက်ချ ပေးထားလို့ မရဘူး။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ယူလိုက်ပြီဆိုရင် သူ့ရဲ့လွတ်လပ်မှုနဲ့ တာဝန်သိမှုဆိုတဲ့ စုံတွဲဟာ သဘောကျစရာကောင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်တင် မကတော့ဘူး။ အဲဒီ လွတ်လပ်မှုနဲ့ တာဝန်သိမှုဟာ သူ့သွေးကြောထဲမှာ သွေးခွန်နေသလိုပဲ သူ့ဘဝ သူ့အသက် ဖြစ်လာတယ်။ လွတ်လပ်မှုကလည်း သူ့အသက်၊ တာဝန်သိမှုကလည်း သူ့အသက် ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ ကိုယ့်ရဲ့ personal freedom နဲ့ responsibility ကိုလည်းပဲ ရွေးချယ်လိုက်ပြီးသား ဖြစ်သွားပြီဆိုတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်တယ်။ တာဝန်ကို မကြောက်တဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး။ လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးတဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး။

My responsibility is my privilege. ငါ့တာဝန်ဟာ ငါ့အခွင့်ထူးပဲ။ တာဝန်ယူရတာကိုပဲ ဝမ်းသာစရာကောင်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုလို့ သဘောထားတယ်။ တာဝန်ယူတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ပေးနိုင်သမျှ လုပ်ပေးဖို့ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျိုး အတွက် မဟုတ်ဘူး။ လုပ်ပေးနိုင်သမျှ လုပ်ပေးရတာကိုပဲ အခွင့်အရေးတစ်ခုလို့ ခံယူတယ်။

နားလည်ဖို့ နဲ့ခက်မယ်လို့ ထင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ ဒီအချက်ကို သဘောပေါက်ပြီဆိုတာနဲ့ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်သွားပြီ။

အဲသလို ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်သိမှု ကိုပါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့လူဟာ သူ့အတွက် စည်းကမ်းတို့ နည်းလမ်းတို့ ဥပဒေတို့ဆိုတာ ပြင်ပကနေ သူ့ကို ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့အရာတွေ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့အတွက် discipline က self-discipline ဖြစ်လာပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စည်းကမ်းရှိရှိ ထားတော့တာ။ ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုကိုယ် သေသေချာချာ လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်စည်းကမ်းအတိုင်း ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေတာပဲ။



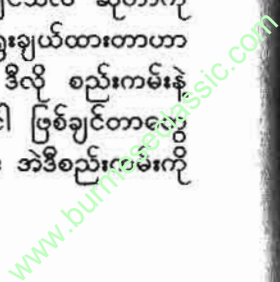
သိတဲ့လူတချို့ ရှိတယ်။ အင်မတန် စည်းကမ်းရှိရှိ နေကြတယ်။ သူတို့အတွက် သူတို့လုပ်ထားတဲ့စည်းကမ်းဟာ သာမန်လူတွေရဲ့ စည်းကမ်းထက် အများကြီးအဆင့်မြင့်ပြီးတော့ အများကြီးတင်းကျပ်တယ်။ တချို့လူတွေက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ “ မင်းက မင်းကိုယ်မင်း ရက်စက်လွန်းပါတယ် ” လို့ ပြောတယ်။ “ ဒါလောက်ကြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချုပ်ချယ်နေရသလား ” လို့ ပြောရ လောက်တယ်။ အမှန်တော့ ချုပ်ချယ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဘဝ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ discipline ရှိကိစ္စမှ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သူ ကောင်းကောင်း သိတယ်။ အဲဒါ self-discipline ပဲ။

ဒါကြောင့် တကယ်ညက်ပညာကြီးတဲ့လူတွေ သူတို့ဘဝကို သူတို့ နေထိုင်ပုံ စည်းကမ်းနည်းလမ်းကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပေးထားတဲ့ စည်းကမ်းဟာ သာမန်လူတွေ လိုက်နာနေကြတဲ့ စည်းကမ်းထက် အများကြီး အဆင့်မြင့်နေတာ တွေ့ရတယ်။ အများကြီးတင်းကျပ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ စားတာ သောက်တာ နေတာ ထိုင်တာ သွားတာ လာတာ အင်မတန် စည်းကမ်းရှိတယ်။ ဘာကိုမှ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ လုပ်တာ မရှိဘူး။ အချိန်ဖြုန်းတယ် ဆိုတာ မရှိဘူး။

စားတာလည်း အကန့်အသတ်နဲ့၊ မဖြုန်းဘူး။ နေတာထိုင်တာ အကန့်အသတ်နဲ့ နေတယ်။ စာဖတ်တာလည်း အကန့်အသတ်နဲ့ ဖတ်မှာပဲ။ တစ်ခုခုကို နားထောင်တယ်ဆိုရင်လဲ အကန့်အသတ်နဲ့ နားထောင်မှာပဲ။ သွားရင်လည်း ငါ တကယ်သွားဖို့ လိုရဲ့လား။ စဉ်းစားပြီးမှ သွားသင့်မှပဲ သွားမယ်။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ စိတ်ထင်တိုင်း ထလုပ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

သူဟာ စည်းကမ်းကို လက်ခံတယ်။ လက်ခံရမယ်လို့ တစ်ယောက် ယောက်က အတင်းအကျပ်ခိုင်းလို့ မဟုတ်ဘူး။

သူ့ဘဝကို သူ ဘယ်လိုလုပ်ချင်သလဲ ဘယ်လိုဖြစ်ချင်သလဲ ဆိုတာကို သူဟာသူ ရွေးချယ်ထားပြီး ဖြစ်တယ်။ အဲသလို ရွေးချယ်ထားတာဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ထားတာ ဖြစ်တယ်။ “ ငါ ဒီလို စည်းကမ်းနဲ့ နေချင်တယ်။ ဒီလို စည်းကမ်းနဲ့ နေမှသာ ငါ့ဘဝမှာ ငါ ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာမယ် ” ဆိုတာ သိပြီးတော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး အဲဒီစည်းကမ်းကို ရွေးချယ်ထားတာ။



သူက value တစ်ခု သူ့ဘဝမှာ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ကို ကြိုးစားနေ
တာနော်။ သူ့ဘဝမှာ သူတန်ဖိုးထားတာတွေ ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာ (discipline
is necessary) စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့နေဖို့ အင်မတန် လိုအပ်တယ်။ ဒါကို သူ
သိတယ်။ သိလို့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ စည်းကမ်းကို ရွေးချယ်တာ။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လွတ်လပ်သလား၊ မလွတ်လပ်ဘူးလား
ဆိုတာ စမ်းစစ်ချင်လို့ရှိရင် ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်
ရွေးချယ်ထားသလား၊ မရွေးချယ်ထားဘူးလားဆိုတာ စမ်းစစ်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။
ကိုယ့်ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးအရာတွေ ဖြစ်လာဖို့ကို ဘယ်လို စည်းကမ်းနဲ့
နေရမလဲ၊ ဘယ်လို လုံ့လပီရိယနဲ့ နေရမလဲ၊ ဘယ်လို ကြိုးစားရမလဲ
ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပြီးတော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီး
လုပ်နေတဲ့လူ ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလား ဆိုတာကို ကြည့်ရတယ်။

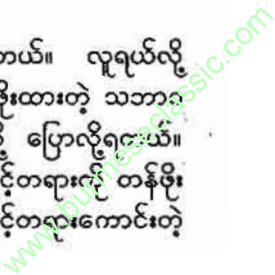
ငါဟာ သာမန်လူတွေရဲ့စည်းကမ်းထက် အများကြီး အဆင့်မြင့်တဲ့၊
ငါ့ကိုယ်တိုင်လုပ်ထားတဲ့ စည်းကမ်း၊ ငါ ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ်ထားတဲ့
စည်းကမ်းနဲ့ ငါ့ဘဝကိုငါ နေနေတာ။ ဒါ့ကြောင့် ငါ့ကို သူများ အုပ်ချုပ်နေဖို့
မလိုဘူး။ ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်တယ်။



လူသားဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို ရွေးချယ်ယူ

တကယ် ပြည့်ဝတဲ့၊ ပြည့်စုံတဲ့၊ ချို့တဲ့မှု မရှိတဲ့၊
လူပီသတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဆိုရင် အဲဒီလိုရွေးချယ်မှုကို
သူ လုပ်ကို လုပ်ရမယ်။

ကိုယ့်ကျင့်တရားဆိုတာ လူသားရဲ့သဘာဝ ဖြစ်တယ်။ လူရယ်လို့
ဖြစ်လာပြီဆိုတာနဲ့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားတဲ့ သဘာဝ
ရှိနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် Man is the ethical being. လို့ ပြောလို့ရတယ်။
ကိုယ်ကျင့်တရား မရှိဘူးလို့ ထင်ရတဲ့လူတောင်မှ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုး
ထားရမယ် ဆိုတာတော့ သိနေတယ်။ တစ်နေ့မှာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့



လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သေးတယ်။

တချို့လူတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူတို့မှာ ဘာကိုယ်ကျင့်တရားမှ မရှိဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားရဲ့ ကျင့်သုံးမှုကတော့ အကောင်အထည် အဖြစ် ပေါ်မလာတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့် ပင်ကိုယ်စိတ်ထားထဲမှာတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို သိတဲ့ နားလည်တဲ့ စိတ်ထားကတော့ ရှိကို ရှိတယ်။

သူ့မှာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်တွေ့ခေါ်နိုင်မှုဆိုတာ ရှိသလိုပါပဲ။ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ် မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာကို ဝေဖန်ပိုင်ခြားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာ သူ့မှာ ရှိနေတယ်။

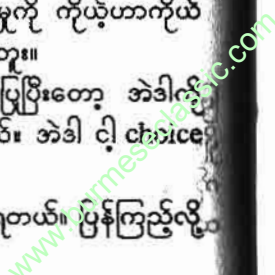
ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်သိမှု ဆိုတာပေါ့မှာ အခြေခံ နေတယ်။ ငါ့စိတ်ထဲမှာ အခုဖြစ်နေတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လိုစိတ်မျိုးလဲ။ ကောင်းတဲ့ စိတ်လား။ မကောင်းတဲ့စိတ်လား။ အဲဒါကို သိမှုပေါ့မှာ အခြေခံတယ်နော်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းမသိတဲ့သူမှာ တကယ်ခိုင်မြဲတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ အများ အမြင်မှာ ကြည့်ကောင်းအောင်၊ အများ ကြားကောင်းအောင် နေရုံနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားရှိတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါဟာလူသားဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် နားလည် သင့်တယ်။ သာမန်နားလည်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝ ရှိတယ် ဆိုတာကို နားလည်သင့်တယ်။ ငါ့မှာ မြင့်မြတ်မှုဆိုတဲ့သဘာဝ ရှိတယ်ဆိုတာကို နားလည်သင့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြင့်မြတ်တဲ့လူသားလို့ သိပြီးတော့ အဲဒီအသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေသွားတဲ့သူမှာ အားလုံးပြည့်စုံနေတယ်။ ဒါကြောင့် ငါဟာ မြင့်မြတ်တဲ့အတန်းအစားထဲမှာ ပါနေတဲ့ လူသားဖြစ်တယ် ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ သင့်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူသားဆိုတာကို လေးစားတဲ့စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်၊ မြတ်နိုးတဲ့စိတ် ရှိရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့လူသားဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် မဗျက်ဆီးသင့်ဘူး။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ် မချသင့်ဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့လူသားဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပြီးတော့ အဲဒါကို သိသိမှတ်မှတ် လေးလေးစားစားပဲ ရွေးချယ်ယူဖို့ လိုတယ်။ အဲဒါ ငါ့ ငါ့အဖေ ပဲလို့ ဖြစ်သွားဖို့လိုတယ်။

လူသားဆိုတာ ပြီးခဲ့တာကိုလည်းပဲ ပြန်စဉ်းစားလို့ရတယ်။ ပြန်ကြည့်လို့



ရတယ်။ မဖြစ်သေးတာကို မှန်းလို့ရတယ်။ ဥပမာ-တစ်နေ့ ငါသေမယ် ဆိုတာကို သိတယ်။ ကြိုတင် ပြင်ဆင်နိုင်တယ်။ ဒါကတော့ မှန်းဆတာတောင် မဟုတ်တော့ဘူး။ သေချာနေတယ်။ သေပြီးရင်လည်းပဲ နောက်ထပ် ဘဝ ဘဝ တွေဆိုတာ ဖြစ်ရအုံးမယ်။

သူဟာ အခုပစ္စုပ္ပန် အခိုက်အတန့်ကလေးကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ လွန်မြောက်ပြီးတော့ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တာတွေ သူ မှတ်မိနိုင်တယ်။ အဲဒီထဲက သင်ခန်းစာတွေ သူ ယူလို့ရတယ်။ ပြီးတော့ အနာဂတ်အတွက် plan လုပ်လို့ ရတယ်။ စီမံကိန်း ချလို့ရတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သူဟာ အခိုက်အတန့် ခဏလောက်ရမယ့် အကျိုးကို ဘေးဖယ်ထားပြီးတော့ နောင်အနာဂါတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့အကျိုးကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ အနာဂတ်ကို ကြိုပြီးတော့ ဝေးဝေးလံလံ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းမရှိဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ နောက်နှစ်ဆိုတာ စဉ်းစားလို့ မလွယ်ဘူး။ နောက်ဆယ်နှစ်ဆိုတာ စဉ်းစားလို့ မလွယ်ဘူး။ မနက်ဖန် သဘက်ခါ ဆိုတာလောက်တော့ သူတို့ စဉ်းစားလို့ ရချင် ရမယ်။ လူကတော့ နောက်တစ်နှစ်မပြောနဲ့ နောက်(၁၀)နှစ် မပြောနဲ့ နောက်ဘဝထိအောင် စဉ်းစားလို့ရတယ်။ နောင်အခါမှာ ဖြစ်လာမယ့် ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့ ကောင်းကျိုးကို ရရှိအတွက် အခုအခိုက်အတန့်လေးမှာ မဖြစ်စလောက် ရလိုက်မယ့် အပျော်အပါးလေးတွေကို လက်လွှတ်နိုင်တယ်။ ဆုံးရှုံးခံနိုင်တယ်။

ထို့အတူပဲ သူဟာ တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့နေရာမှာ နေပြီးတော့ ကိုယ်ချင်းစာနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနိုင်တာဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားရဲ့ အုတ်မြစ်ပဲ။

ဒါ့ကြောင့် သူ တစ်ခုခု ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာ သူ့တစ်ယောက်ထဲကောင်းဖို့ မဟုတ်တော့ပဲနဲ့ အများကောင်းဖို့ဆိုတာ သူ ထည့်စဉ်းစားနိုင်တယ်။ ‘သူဟာလည်း ငါလိုပဲ။ သူ့နေရာမှာ ငါနေရင် ဒီလို ကောင်းတာလေးတွေ လိုချင်မှာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ငါလုပ်တဲ့ကိစ္စဟာ သူ့အတွက်လည်း ကောင်းစေချင်တယ်။ သူ့ကို ထိခိုက်တဲ့ကိစ္စတော့ မဖြစ်စေချင်ဘူး။’ ဒီလိုမြင်နိုင်တဲ့ သတ္တဝါ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို မြင်နိုင်တယ် ဆိုရင်ကိုပဲ အင်မတန်မြင့်မြတ်သွားပြီ။

ဒီလို မှန်းဆနိုင်တယ်ဆိုတာကိုက ကိုယ်ပြုတဲ့ အပြုအမူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်

အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ အကျိုးစီးပွားဆိုတာကို ဆက်စပ်ပြီးတော့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ သိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ဖြစ်လာတာပဲ။ ငါ ဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် အများ ဘယ်လို ဖြစ်သွားမလဲ။ ဒီလို ဆက်စပ်ပြီးတော့ စဉ်းစားနိုင်မှ တကယ် အဆင့်မြင့်တဲ့လူလို ပြောလို့ရတယ်။

လူသားဟာ အဲသလို တန်ဖိုးထားစရာတွေ အဲသလို ဦးတည်ချက်တွေကို ရွေးချယ်နိုင်ရုံတင် မကဘူး။ သူဟာ တကယ် ပြည့်ဝတဲ့၊ ပြည့်စုံတဲ့၊ ချို့တဲ့မှု မရှိတဲ့၊ လူပီသတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဆိုရင် အဲဒီလို ရွေးချယ်မှုကို သူ လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့ တန်ဖိုးထားစရာတွေ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ဦးတည်ချက်တွေ ထားပြီး ကိုယ့်အတွက်ရော အများအတွက်ပါ အကျိုးရှိတာတွေကို စဉ်းစားပြီး ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ် လက်ခံပြီးတော့ ကျင့်သုံးနိုင်ရမယ်။ လုပ်နိုင်ရမယ်။ ဒါမှ ပြည့်ဝတဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်မယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ပြည့်ဝတဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လူသားတစ်ယောက် မဖြစ်ဘူး။ ချို့တဲ့တဲ့လူသားပဲ ဖြစ်မယ်။

ပြည့်ဝတဲ့လူအတွက် သူ တန်ဖိုးထားတဲ့အရာ သူ ဦးတည်ပြီး ရှေ့ရှုပြီး သွားနေတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဟာ သူ့စိတ်ရဲ့ ဗဟိုပင်မ အချက်အချာ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ သူ့စိတ်ရဲ့ centre ပဲ။ ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့အရာက ကိုယ့်ရဲ့မဏ္ဍိုင် ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ် အသက်ရှင်နေရခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်း ဖြစ်နေတယ်။

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ဦးတည်ချက်ဟာ သံလိုက်လိုပဲ ကိုယ့်ဘဝကို စုစည်းပေးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ value နဲ့ ကိုယ်ရဲ့ goal က ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးကို စုစည်းပေးလိုက်တာ။

စိတ်ဓာတ်ရော အသိဉာဏ်ရော ပြည့်ဝတဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ လက္ခဏာဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲဆိုတော့ အဲဒီလူရဲ့ဘဝ အဲဒီလူရဲ့နေပုံထိုင်ပုံဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ထားတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ဆိုတဲ့ ဗဟို အချက်အချာ နားမှာ စုစည်းနေတယ်။ သူ နေပုံထိုင်ပုံ လုပ်ပုံကိုင်ပုံဟာ သူ့ရည်မှန်းချက်ကနေ သွေဖည်မသွားဘူး။ သူ ဘာလိုချင်သလဲဆိုတာ သူ ကောင်းကောင်း သိတယ်။ သူ လိုချင်တာက အပျော်အပါ။ ကျော်ကြားမှု၊ လူချီးမွမ်း ခံရဖို့၊ လူအထင်ကြီး



ခံရဖို့ မဟုတ်ဘူး။

mature ဖြစ်တဲ့၊ ရင့်ကျက်တဲ့ ပြည့်ဝတဲ့သူ ဆိုတာ တကယ်ရေရှည် ကိုယ့်အတွက်ရော၊ အများအတွက်ပါ ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးရှိတဲ့ ကိစ္စကိုပဲ လုပ်ချင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အများထိခိုက်မယ့်ကိစ္စကို မလုပ်ချင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်မယ့်ကိစ္စကိုလည်း သူ မလုပ်ချင်ဘူး။ သူ့စိတ်ထားဟာ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့အတွက် သူလုပ်သမျှဟာ အဲဒီလေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားမှာ အခြေခံတယ်။

သူ လိုချင်တာက ကလေးဆန်ဆန်လိုချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ လူကြီးဆန်ဆန် ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားပြီးတော့ အကောင်းဆုံးကို လိုချင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

သူ့မိသားစုကို သူ ချစ်တယ်ဆိုတာက မတော်တဆ ဆွေမျိုးတော်လိုက် ရလို့ ချစ်တာမဟုတ်ဘူး။ သူ့မိသားစုက ချစ်စရာကောင်းတယ်လို့ ခံစားရလို့ ချစ်တာပဲ။ ဝတ္တရားအရ ချစ်တာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ပင်ကိုယ်ဆန္ဒအရ ချစ်တာပဲ။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ စက်ရုပ်ကြီးတစ်ခုလို ဘာမှ စဉ်းစားနေတာ မပါပဲနဲ့၊ စိတ်မပါပဲနဲ့ လုပ်နေရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

He consciously believes in the value of what he is doing.

သူလုပ်နေတဲ့အလုပ်ရဲ့ တန်ဖိုးကို သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ကို ကြည့်ပြီးတော့ ယုံကြည်တယ်။ သူ့အလုပ်ဟာ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိသလဲဆိုတာ သူ သိနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တယ်။



အပြောနဲ့အလုပ်

အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်လာရင် စိတ်ဓာတ်အင်အား အများဆုံးထွက်လာတယ်။

အခုခေတ်လူတွေမှာ ဖြစ်နေတဲ့ နာတာရှည် စိတ်ရောဂါဟာ ဘာလုပ်လုပ်နဲ့ မသိတာပဲ။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ values တွေ သူတို့ ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ် ဆိုတာတွေဟာ မပီပြင်ဘူး။ ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ ပြီးတော့

တစ်ခုနဲ့တစ်ခုလည်း ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေတယ်။ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်တာ ကောင်းတယ်လို့ တဖက်က စဉ်းစားပြီးတော့၊ လက်ခံပြီးတော့ ငါ တစ်ကိုယ်တည်း ကောင်းစားဖို့က အရေးကြီးဆုံးလို့ ယူဆချင်လည်း ယူဆနေတယ်။ ရိုးသားမှုဟာ အရေးကြီးတယ်လို့ သိပေမဲ့ အများ မရိုးသားလို့ ငါလည်း ရိုးရိုးသားသား လုပ်လို့မရဘူးလို့ တွေးတယ်။ ဆန့်ကျင်ဖက်တွေ ဖြစ်နေမယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ခိုင်မာတဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့ သဘောထား၊ ခံယူချက် မရှိဘူး။ Here I stand. လို့ မပြောနိုင်ဘူး။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွင်းအင်အား၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ၊ အတွင်းမှာ စုစည်းမှု ဘယ်လောက်အားကောင်းနေလဲဆိုတာ ဘယ်ပေါ်မှာမူတည်လဲဆိုတော့ သူ နေ့စဉ်ကျင့်သုံးနေတဲ့ values တွေ တန်ဖိုးထားမှုတွေပေါ်မှာ သူ ဘယ်လောက် ယုံကြည်သလဲဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

ငါ ဘာကို တန်ဖိုးထားပြီး နေသွားနေသလဲ၊ ငါ တန်ဖိုးထားတာပေါ်မှာ ငါ့ယုံကြည်မှု ဘယ်လောက် ခိုင်မာသလဲ၊ အဲဒါပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ငါ့စိတ်ဓာတ်အင်အား၊ ငါ့ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ၊ ငါ့စိတ်ရဲ့စုစည်းမှု ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတာ။

တချို့လူတွေဟာ အပေါ်ယံမှာတော့ တစ်ခုခုကို တန်ဖိုးထားပါတယ်ဆိုတဲ့ အမူအရာမျိုးတွေနဲ့ နေသွားနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဘာသာတရား ကိုင်းရှိုင်း ပါတယ်လို့ဆိုပေမဲ့ တကယ် သူ နေ့စဉ် နေသွားတာကို ကြည့်တဲ့အခါ သူ ကိုင်းရှိုင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ ဘာသာတရားနဲ့ သူ နေသွားတာနဲ့ တခြားစိပ်။

အများအကျိုး ဆောင်ရွက်နေပါတယ် ပြောပေမယ့် သူ တကယ် နေသွားတာကို ကြည့်ပါ။ သူ့အပြောနဲ့ သူ့အလုပ်နဲ့ ညီရဲ့လား။

• အတွင်းစိတ်ထားနဲ့ အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်လာရင် စိတ်ဓာတ်အင်အား အများဆုံးထွက်လာတယ်။



လေ့ထုံးစံဟန်

ကိုယ့်ရဲ့ ခံယူချက်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို
တကယ်အသက်ဝင်နေအောင် လုပ်ပေးနိုင်ရမယ်။

အစဉ်အဆက် လက်ခံလာခဲ့ရတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ၊ လေ့ထုံးစံတွေဟာ ကြာသွားတဲ့အခါကျတော့ ဒါကို တကယ် မစဉ်းစားတော့ပဲနဲ့၊ တကယ် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေလား၊ တကယ် မကျင့်သုံးဘူးလား ဆိုတာကို နေ့စဉ် မသုံးသပ်တော့ပဲနဲ့ အပေါ်ယံ ဟန်လောက်ပဲ ကျန်နေတော့တယ်။

လူများစုအတွက်တော့ လေ့ထုံးစံဟာ သူတို့ရဲ့ ဘာသာရေးပဲ။

ဘာသာရေးဆိုတာ ပွဲလမ်းသဘင်လို ဖြစ်နေတယ်။ အခမ်းအနားဆိုတာ ဘာသာရေး ဖြစ်နေတယ်။ ပွဲလမ်းသဘင်နဲ့ ဘာသာရေးနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ အမှန်တော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာ ဘာသာရေးမှာ အရေးကြီးဆုံး အချက်ပဲ။ အခမ်းအနားက တကယ်အရေးကြီးတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာသာရေး အခမ်းအနားက ဘာသာရေးလို ဖြစ်သွားပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာက ဘာသာရေးနဲ့ မဆိုင်တာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အမှတ်တမဲ့ လက်ခံကျင့်သုံးလာခဲ့တဲ့ လေ့ထုံးစံဟာ အသက်မဝင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုတဲ့သူတွေဟာ သူ့ယုံကြည်ချက်က သူ့ကို ပိုပြီးတော့ အသက်ဝင်တဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် မလုပ်ပေးနိုင်တော့ဘူး။ အမှန်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ values၊ ကိုယ့်ရဲ့ခံယူချက်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို တကယ် အသက်ဝင်နေအောင် လုပ်ပေးနိုင်ရမယ်။

ရင်ထဲက ခံယူချက်မပါတဲ့ အပြုအမူတွေဟာ(dry empty forms) ခြောက်သွေ့ပြီး အနှစ်သာရမရှိတဲ့ အပေါ်ယံ ဟန်အမူအရာတွေ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလိုကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အငြင်းအခုံတွေတော့ လုပ်နေမယ်။ ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလားဆိုတာ ငြင်းခုံနေမယ်၊ ဆွေးနွေးနေမယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့မှာတော့ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ အဲဒါတွေ မရှိဘူး။



တရားသေ မူဝါဒသမားတွေ

ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို ဝေဖန်တာ ဆန်းစစ်တာတို့ကို
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မလုပ်သလို သူများက ဝေဖန်လာရင်လည်း
အဲဒါကို အထိမခံကြတာ ရှိတယ်။

အခုခေတ်လူတွေဟာ values နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။
ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ တချို့ဆိုလည်း တစ်ခါတလေ ဘာကို တန်ဖိုးထားရမှန်း
မသိတော့လို့ ဗျာများသလိုတောင် ဖြစ်နေတယ်။ အဲသလိုဖြစ်နေတာကို
ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေသင့်ဘူး။ သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။ ဘာကို
တန်ဖိုးထားပြီး ဘဝကို နေသွားနေသလဲ။ ငါ့ဘဝကို တကယ် အသက်ဝင်အောင်
ဘယ်လိုအရာတွေက တကယ်လုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

တချို့က တစ်ခုခုကို ယုံကြည်ပါတယ်လို့ပြောပေမဲ့ အဲဒါကို နှစ်နှစ်ကာကာ
တကယ်လက်မခံပဲ အပေါ်ယံဟန်ပြပဲ နေသွားနေတာ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က
အဲဒီယုံကြည်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သံသယတွေလည်း အများကြီး ရှိနေ
တတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့စိတ်ထဲမှာ အဲဒီမရေရာမှုကြောင့် သောက
ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကိုလည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောရဲဘူး။
ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို ဝေဖန်တာ ဆန်းစစ်တာတို့ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း
မလုပ်သလို သူများက ဝေဖန်လာရင်လည်း အဲဒါကို အထိမခံကြတာရှိတယ်။

သူတို့ကို ထိခိုက်လာမယ်လို့ ထင်တဲ့အခါမှာ သောကကြီးလာတဲ့ အခါမှာ
သူတို့ဟာ ပိုပြီးတော့ တယူသန်တဲ့သူတွေ၊ တရားသေဆန်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတယ်။

• သူတို့ကိုယ်တိုင်က သံသယ ရှိလာတယ်။ သံသယ ရှိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့
အဲဒီသံသယကို ဝန်မခံရဲဘူးဆိုရင် သူတို့ဟာ မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့ ယုံကြည်တဲ့သူတွေ
တရားသေ မူဝါဒသမားတွေ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီဆိုရင်၊ သူတို့ရဲ့ခံယူချက်တွေကို သူတို့ အသိဉာဏ်နဲ့
သုံးသပ်ပြီးတော့ တကယ်ကျင့်သုံးပြီး နေတဲ့သူတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ သူတို့ရဲ့
အင်အားတွေ စွမ်းရည်တွေဟာ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ မဖြစ်လောက်တဲ့ အပေါ်ယံ
ပြဿနာတွေ အဖြစ်ခံပြီးတော့ သူတို့ရဲ့အင်အားတွေ ကုန်သွားမယ်။ ဒါကြောင့်



ဘာသာရေးစစ်ပွဲတွေကို သတိထားကြည့်၊ အပေါ်ယံပြဿနာနဲ့ စစ်ပွဲတွေ ဖြစ်နေကြတာ။



အများ မိုးခါးရေသောက်လို့

သတိနဲ့ ဉာဏ်ပညာပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့၊
ကိုယ် ဘာကို တကယ်တန်ဖိုးထားမလဲဆိုတဲ့
ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခံယူချက်ကို
ထွေအောင်ရှာရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခိုင်မာတဲ့၊ သံလိုက်လို ကိုယ့်အင်အားတွေကို စုစည်းပေးနိုင်တဲ့ centre ကို အပြင်ကနေ တစ်ယောက်ယောက်က ထည့်ပေးလို့ မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကို စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားတဲ့သူဖြစ်အောင် ဘယ်သူမှ လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။

တန်ဖိုးရှိတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သေသေချာချာ ကိုယ့်ဉာဏ်လေးနဲ့ ကိုယ် စဉ်းစား ဝေဖန် သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ် လက်ခံပြီးတော့ ကျင့်သုံးမှသာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တကယ်စုစည်း အားကောင်းတဲ့ centre တစ်ခုကို ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ နားလည်နိုင်တဲ့၊ သိနိုင်တဲ့ သတိနဲ့ ဉာဏ်ပညာပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့၊ ကိုယ် ဘာကို တကယ် တန်ဖိုးထားမလဲ ဆိုတဲ့ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခံယူချက်ကို တွေ့အောင် ရှာရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းသိလာရင် ခံယူချက် ခိုင်မာလာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်း မသိတဲ့သူဟာ ခိုင်မာတဲ့ခံယူချက် မရှိနိုင်ဘူး။ သူများလည်း ဒီလိုပဲ လုပ်နေကြတာပါကွာ၊ အများ မိုးခါးရေ သောက် တော့လည်း ကိုယ်လည်း သောက်လိုက်ရတာပေါ့ဆိုတဲ့ သတ္တိကြောင်ကွဲမိတ်မျိုးနဲ့ နေသွားရင်တော့ ဘဝဟာ တကယ် အသက်ဝင်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ သတ္တိရှိရှိ



ရိုးရိုးသားသားပဲ “ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုနေနေ ငါကတော့ ကိုယ့်ခံယူချက်ကို ကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်၊ ဘယ်တော့မှ မစွန့်ဘူး ” ဆိုပြီး ခိုင်မာတဲ့စိတ်နဲ့ နေဖို့ လိုတယ်။ ဒါမှ အင်အားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်မယ်၊ ဒါမှ အသက်ဝင်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်၊ အဲဒါမှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်မယ်၊ အခုတော့ များသောအားဖြင့် အများ မိုးခါးရေသောက်လို့ လိုက်သောက် နေကြတဲ့သူတွေ များနေကြပါတယ်။



Healthy Ethical Awareness

မသင့်တော်တာတစ်ခုခုကို စိတ်လိုက် မာန်ပါ လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု ဆိုတာတွေ ပျော့သွားတာ တွေ့ရတယ်။

ကိုယ်ကျင့်သုံးနေတဲ့ ဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။ ဘာသာတရားဆိုတာ လူရဲ့စိတ်ကို ပိုပြီးတော့ healthy ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးရမယ်။ စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပေးတဲ့ တရား ဖြစ်ရမယ်။ အကြောက်လွန်အောင် ချောက်နေတာဟာ စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ အကြောက်တရားနဲ့ တစ်ခါတရံ နဲ့နဲပါးပါး ထိန်းတာကတော့ သင့်တော်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြဲတမ်းကြီး အကြောက်တရားနဲ့ နေရတာဟာ စိတ်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။

မှန်ကန်တဲ့တရားအသိဉာဏ်ဟာ စိတ်ကို လုံခြုံမှု အေးချမ်းမှု ပေးရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်သုံးနေတဲ့ဘာသာရေးဟာ ကိုယ့်ကို မှန်ကန်တဲ့ နေနည်းထိုင်နည်း ပေးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို လုံခြုံမှု အေးချမ်းမှု ပေးရမယ်။ မလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲ လောက်အောင် နေစရာ ထိုင်စရာ မရှိလောက်အောင် ကြောက်နေအောင် လုပ်မထားသင့်ဘူး။ ခြေတွေ လက်တွေကို တုတ်ထားသလို နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့ ဘာသာတရားမျိုး မဖြစ်ရဘူး။ လူရဲ့တန်ဖိုးကိုလည်း ပိုပြီးတော့ မြှင့်တင်ပေးတဲ့ ဘာသာတရားမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ တာဝန်ကိုလည်း ပိုပြီးတော့ သိစေတဲ့ ဘာသာတရားမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ လွတ်လပ်မှုကိုလည်း ပိုပြီးတော့ ရှိစေတဲ့



ဘာသာတရားမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှ လူပီသတဲ့လူတွေ ဖြစ်လာမယ်။
ဘာသာတရားဆိုတာ လူတွေကို ပိုပြီး လူပီသအောင် နည်းလမ်းပေးရမယ်။

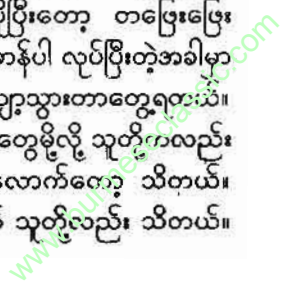
လူတွေရဲ့စိတ်မှာ healthy ethical awareness ဆိုတာ ဖြစ်လာဖို့
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်။ ဒီ healthy ဆိုတဲ့စကားလုံးကို
ပိုပြီးတော့ အလေးထားသင့်တယ်။ လူတွေကို အားငယ်အောင် ကြောက်အောင်
လုပ်ရင် healthy မဖြစ်တော့ဘူး။

လူဟာ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး၊ မှားတယ် မှန်တယ်၊ သင့်တော်တယ်
မသင့်တော်ဘူး၊ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူး ဆိုတာကို သိနိုင် ခံစားနိုင်
တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ ethical awareness
လို့ခေါ်တဲ့ အဲဒီ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊
မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး
ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူးဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့
သိဖို့ ဆိုတာကျတော့ တော်တော်မလွယ်ဘူး။

မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတဲ့ အဆုံးအဖြတ်ဟာ အလိုလို ဖြစ်မလာဘူး။
စိတ်ထဲမှာ ရုန်းကန်ပြီးတော့၊ လွန်ဆွဲပြီးတော့၊ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပြီးတော့မှပဲ ဒီ
ethical awareness ဆိုတာကို တကယ်ရတယ်။ ကောင်းတာတစ်ခုခု ဖြစ်လာဖို့
ဆိုတာ လွယ်လွယ်လေးနဲ့တော့ မရဘူးနော်။ ဆန့်ကျင်ဖက်တွေနဲ့ အကျိတ်အနယ်
လွန်ဆွဲပွဲ လုပ်ရတယ်။

လူမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေဟာ အများကြီးရှိတယ်။
လောဘကြီးတယ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ စိတ်ထင်တိုင်း လုပ်လိုက်ချင်တယ်။
ထိန်းသိမ်းရမှာ စောင့်စည်းရမှာ ချုပ်တည်းရမှာကို ပင်ပန်းတယ်လို့ ထင်တယ်။
ခက်တယ်လို့ ထင်တယ်။ သိပ်စဉ်းစားမနေပဲနဲ့ လုပ်ချင်တာကို လုပ်ပစ်လိုက်ချင်တဲ့
စိတ်လည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုပြီးတော့ တပြေးပြေး
သိလာတဲ့အခါမှာ မသင့်တော်တာတစ်ခုခုကို စိတ်လိုက် မာန်ပါ လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု ဆိုတာတွေ လျော့သွားတာတွေ့ရတယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကလည်း၊ လူသားတွေမို့လို့ သူတို့ကလည်း
သင့်တော်တယ်၊ မသင့်တော်ဘူးဆိုတာကို သိသင့်သလောက်တော့ သိတယ်။
ရိုးသားတယ်၊ မရိုးသားဘူးဆိုတာကို သိသင့်သလောက် သူတို့လည်း သိတယ်။



သိတော့ကာ မသင့်တော်တာတစ်ခုခု လုပ်မိတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ guilt ဖြစ်တယ်၊ shame ဖြစ်တယ်၊ နောင်တရတယ်၊ ရှက်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို self-accusation လို့ခေါ်တဲ့ ငါ မကောင်းဘူး၊ ငါမှားသွားပြီ၊ အဲဒီလို အတွေးမျိုး တွေကလည်း ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တော့၊ စိတ်ထဲမှာ လွန်ဆွဲပွဲကြီးလို ဖြစ်တယ်။

မရိုးသားတာတစ်ခုခု လုပ်မိပြီးတော့ ငါ မရိုးသားပါလားလို့ သိတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု တော်တော်လျော့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် ကြည်ညိုလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်တန်ဖိုးထားလို့ မရဘူး။ သူများကလည်း ကိုယ့်ကို တကယ်လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်လို့လည်း ယုံကြည်ဖို့ရာ ခက်နေတယ်။ ခက်နေတော့ ဆက်ဆံရေးတွေဟာ သူလည်း မသိဟန်ဆောင်ပြီးတော့နေ၊ ကိုယ်လည်း မသိဟန်ဆောင်ပြီးတော့ နေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေမှာကအစ သိပ်မပီပြင်ဘူး။ မရေရာဘူး။

အဲဒီလို မရိုးသားတာတွေကို မရိုးသားမှန်းသိရက်နဲ့ လုပ်နေတဲ့အခါမှာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ လူသားရဲ့မြင့်မြတ်မှုဆိုတာဟာ တန်ဖိုးပြတ်လို့မရတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ မြင့်မြတ်မှုကို ရောင်းစားနေတာနဲ့ တူနေတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီလူလောကကြီးထဲမှာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း နေလို့ ထိုင်လို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားဆိုတဲ့ အတွေးကလည်း တစ်ခါတလေ ဝင်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုအတွေး ဝင်လာတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ ကျတော့လည်း တချို့ကိစ္စတွေမှာတော့ အလိုက်အထိုက် နေရမှာပဲ ဆိုပြီးတော့ လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့ လုပ်မိတတ်တယ်။ သို့သော် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြည့်တတ်တဲ့သူဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြည့်လိုက်တိုင်း ဘယ်လို ဆင်ခြေတွေ ပေးပေး။ အကြောင်းပြချက်တွေက ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းတယ် ပြောပြော မလုပ်သင့်တာတစ်ခုကို လုပ်မိတဲ့အခါမှာ စိတ်မှာ ဒဏ်ရာတစ်ခုခုတော့ ရသွားသလိုပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း အကျိတ်အနယ်ဖြစ်ရတဲ့ ကိစ္စတွေ ရှိတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေမှာ အမှားနဲ့စုပေါင်းပြီးတော့ လုပ်နေရတာတွေ ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်က ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အမှန်အတိုင်း အကုန်လုံး ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် အကြီးအကျယ် ရှက်စရာကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေ ပေါ်သွား



နိုင်တာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ကြောင့် အားလုံး အရှက်ကွဲမှာ ဒုက္ခရောက်သွားမှာပဲလို့ တွေးပြီးတော့ မရိုးသားတာတွေ လုပ်နေတာကို ကိုယ်ကပါ လိုက်ပြီးတော့ ဖုံးဖိပေးနေရသလို ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို အခါမျိုးမှာလည်း တော်တော်ခံရခက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ လွန်ဆွဲပွဲလို ဖြစ်နေတယ်။

စားဝတ်နေရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း သမ္မာအာဇီဝ မဖြစ်တာတွေဟာ တော်တော်များနေတယ်။ တပည့်တစ်ယောက်က ပြောတယ်။ “ဘာအဖို့လုပ် လုပ်သလဲ” လို့ သူ့ကို မေးမှာကို သူ ကြောက်တယ် တဲ့။ သူ ဘာလုပ်သလဲဆိုတာကို ပြောလိုက်လို့ရှိရင် သူ မရိုးသားဘူးဆိုတာ မေးနေစရာ မလိုတော့ဘဲနဲ့ အလိုလို ဖြေပြီးသားလို ဖြစ်သွားမယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူ့မှာ အကျပ်အတည်း ဖြစ်နေတယ်။ သူ အဲဒီအလုပ်ကို ဆက်လုပ်နေရတယ်။ ရပ်လို့ မရဘူး။ ရပ်လို့ရတဲ့နည်း တစ်နည်းပဲရှိတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ဆုံးရှုံးချင် ဆုံးရှုံးပါစေ၊ နစ်နာချင် နစ်နာပါစေ တော်ပြီဆိုပြီး ဖြတ်ချလိုက်မှ ရမယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ ethical awareness ဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့ မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေရင် မရဘူး။ အင်မတန် သတ္တိရှိမှ ရိုးသားမှ ရတယ်။ ရိုးသားဖို့ဆိုတာ တော်တော်သတ္တိရှိမှ ရတာကိုး။ အရိုးသားဆုံးလူဟာ သတ္တိအရှိဆုံးလူလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အရိုးသားဆုံး မဖြစ်သေးသရွေ့တော့ သတ္တိအရှိဆုံး မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။



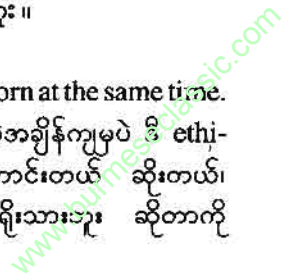
သေခါနီးမှာ မေးမယ်ဆိုရင်

ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ်

အမှန်အတိုင်းသိရတာ မသက်သာဘူး။

Ethical insights and self-awareness are born at the same time.

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်း တကယ်သိတဲ့အချိန်ကျမှပဲ ဒီ ethical awareness ဆိုတဲ့ မှားတယ် မှန်တယ်၊ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်၊ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး၊ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူး ဆိုတာကို



တိတိကျကျ သိနိုင်တဲ့အသိကို ရနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုပိုပြီးတော့ သိလာတဲ့သူတွေက 'တစ်ခါတလေ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိရတာ မသက်သာဘူး' လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမသက်သာတာကိုပဲ လုပ်မှ ရမယ်။ သက်သာတာကို လုပ်နေသေးသရွေ့ကတော့ ကိုယ့်ဘဝဟာ တကယ်အသက်ဝင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကျေနပ်မှု ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

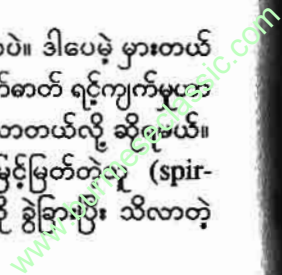
နောက်ဆုံး သေခါနီးပြီဆိုပါတော့၊ နာရီပိုင်းအတွင်း သေတော့မယ်၊ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သေတော့မယ်။ အဲဒါကိုလည်း သိနေတယ် ဆိုပါတော့၊ ငါ တစ်သက်လုံး လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ ဘာအဖတ်တင်သလဲလို့ မေးရင် ဘယ်လို အဖြေထွက်မှာလဲ၊ သိရက်နဲ့ မရိုးသားတာတွေ မမှန်တာတွေ ငါ လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ တကယ်ကော အကျိုးရှိရဲ့လား။ ဘယ်သူ့အတွက် တကယ် အကျိုးရှိသလဲ။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ မေးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအဖြေများ ထွက်မလဲ။



လူသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားခြင်း

ကိုယ်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့
ကိုယ် မှန်တယ်ထင်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်
ရွေးချယ်ပြီးတော့ တာဝန်လည်း ယူပြီးတော့ လုပ်နိုင်တဲ့
အချိန်ကျမှပဲ တကယ်လူပီသတဲ့ လူတစ်ယောက်
ဖြစ်လာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကိုတော့ မိဘက မွေးဖွားပေးလိုက်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိလာတဲ့အခါကျမှ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှုဟာ မွေးဖွားလာတယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိအမြင်ဟာ မွေးဖွားလာတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့သူ (spiritual person) ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှား အမှန်ကို ခွဲခြားပြီး သိလာတဲ့



အချိန်ကျမှပဲ တကယ် စိပ်ပြင်ပြင် ဖြစ်လာတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အမှားအမှန်ကို သိတယ်ဆိုတာကလည်း သူများက မှားတယ်ဆိုလို့ ကိုယ်က မှတ်ထားပြီးတော့ လက်ခံလိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူများက မှန်တယ်လို့ ပြောတာကိုပဲ လက်ခံလိုက်တာ မှတ်ထားလိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ တကယ်သိလိုက်တာ ဖြစ်ရမယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိတဲ့အချိန်ကျမှပဲ တကယ် spiritual person ဟာ မွေးဖွားလာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ တကယ်ကို အမှန်ကိုသိတဲ့ လူသား တစ်ယောက် မွေးဖွားလာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် အမှန်ကိုသိပြီး ကျင့်သုံးနိုင်မှ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှားအမှန်ကိုမသိပဲ သူများပြောတာကို ယုံပြီး ကိုယ့်ဘဝကို သူများအကြိုက် နေပေးရရင် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် မဟုတ်တော့ဘူး။ သူများစိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်သေးဘူး။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တဲ့သူ မဖြစ်သေးဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကြည့်နိုင် သိနိုင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မှားတယ် မှန်တယ် ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နိုင်တဲ့သူဟာ အမှားတစ်ခုကို တစ်ယောက်ယောက်က ပြောနေတာကို “ ဟုတ်ပါတယ် မှန်ပါတယ် ” လို့ စိတ်မပါပဲနဲ့ အားနာပြီးတော့ လိုက်လျောဖို့ တော်တော် ခက်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုလူဟာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာလည်း တော်တော်ကို သတိထားရလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေ အပြောမတတ်ရင် လူဝူစာကြီး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်မယုံကြည်တာ၊ ကိုယ်လက်မခံတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲက မဟုတ်ဘူး။ မမှန်ဘူးလို့ သိနေတာတစ်ခုကို အားနာလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဟုတ်ပါတယ်လို့ ပြောမိတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လောက် ထိခိုက်နစ်နာသွားတယ် ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိနေရင် အဲဒီလို အားနာပြီးတော့ မဟုတ်တာကြီးကို ဟုတ်ပါတယ်လို့ ပြောဖို့ဆိုတာလည်း အလွန် အလွန် ခက်သွားပြန်တယ်။

ကိုယ်က အမှားအမှန်ကို တကယ်သိလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဩဇာရှိနေကြတဲ့ လူကြီးပိုင်းနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ပြဿနာဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာ ရှိနေတယ်။ ကိုယ်က တစ်ခုခုကို မှားတယ်မှန်တယ်လို့ တကယ်သိထားတဲ့အခါမှာ



ကိုယ့်ဘဝမှာ ဩဇာရှိနေတဲ့ မိဘ စသည်ဖြင့် အဲသလိုလူတွေနဲ့ ပဋိပက္ခ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လူကြီးက ငယ်တဲ့လူကို “ကလန်ကဆန် လုပ်တယ်၊ တော်လှန်တယ်၊ ဆန့်ကျင်တယ်၊ ပုန်ကန်တယ်” လို့ စွပ်စွဲတတ်တယ်။ (ဒါ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လို့ ပြောတာ။)

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့၊ ကိုယ်မှန်တယ် ထင်တာကိုမှ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ မလုပ်နိုင်ရင် အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူ တာဝန်သိတဲ့လူ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားပြီး သိတဲ့လူ ဖြစ်ပြီလို့ ပြောလို့မရဘူး။ (ethical choice) ရှိတဲ့လူလို့ ပြောလို့ မရသေးဘူး။ သူ့မှာ ရွေးစရာမရှိဘူး။ ပြောထားတဲ့အတိုင်းပဲ လုပ်ရတယ်။

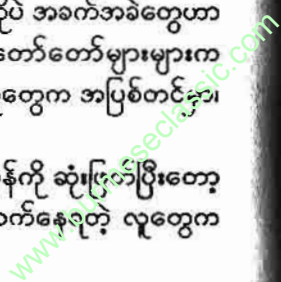
စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ခွင့်မရရင် တကယ် လူအပီသဆုံး လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ရာ လိုအပ်နေတဲ့ လိုအပ်ချက်ဟာ ထွက်မလာနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ် မှန်တယ်ထင်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ တာဝန်လည်း ယူပြီးတော့ လုပ်နိုင်တဲ့ အချိန်ကျမှပဲ တကယ်လူပီသတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လူအသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားလာပြီး။

ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲသလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်သိသိ မလုပ်နိုင်သေးသ၍ ဒီလူက တကယ်အင်အားရှိတဲ့လူ တကယ်သတ္တိရှိတဲ့လူ တကယ်အသက်ဝင်နေတဲ့လူ တကယ်ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်မလာသေးဘူး။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ရွေးချယ်ထားပြီးတော့ ကိုယ့် own law နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်စည်းကမ်းနဲ့ကိုယ် နေနိုင်မှသာ ကိုယ့်မှာ ပီပြင်တဲ့ဘဝ ရှိတယ်၊ real life ရှိတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

အဲဒီလို ကိုယ်သိထားတဲ့ အမှားအမှန်ဆိုတာနဲ့ မဆန့်ကျင်ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တကယ်ရှိုးရှိုးသားသား နေမယ်ဆိုရင်ကဲ့ပဲ အခက်အခဲတွေဟာ ရှိလာနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုအခက်အခဲကိုလည်း လူတော်တော်များများက ကြောက်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ဘဝမှာ ဩဇာရှိတဲ့လူတွေက အပြစ်တင်မှာ၊ ရှုံ့ချမှာ၊ ပစ်ပယ်မှာ တော်တော် ကြောက်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတော်တော်များများဟာ အမှားအမှန်ကို ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ရွေးချယ်ပြီးတော့ တာဝန်ယူလိုက်ရမှာထက် ကိုယ်ကြောက်နေရတဲ့ လူတွေက



ပြောတာကို အသာလေး လိုက်နာပြီးတော့ သူတို့ခိုင်းတာကိုပဲ လုပ်လိုက်ရတာ သက်သာတယ်ဆိုပြီးတော့ နေလိုက်ကြတာ များတယ်။ အဲသလိုလူတွေရဲ့ဘဝဟာ ဘယ်လိုမှ အသက်မဝင်နိုင်တော့ဘူး။ အဲသလိုလူဟာ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာဖောက်လိုက်တဲ့လူပဲ။ သူ့အတွက် spiritual growth ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ အမြင့်ဆုံး ဖြစ်နိုင်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ်ကို ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

အဲဒီလို အခက်အခဲတွေ၊ စိတ်ထဲမှာ လွန်ဆွဲရတာတွေ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ သဘောထားကွဲလွဲရတာတွေက ကိုယ် ပေးလိုက်ရတဲ့ (price) တန်ရာတန်ကြေးတွေပဲ။

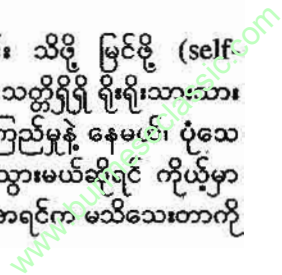
တကယ်ကို လူပီသတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အတွက် အလကားတော့ မရဘူး။ သူ့ကို ထိုက်သင့်တဲ့ တန်ရာတန်ကြေးတော့ ပေးလိုက်ရတာပဲ။ ပေးလိုက်ရတဲ့ တန်ရာတန်ကြေးဟာ ကြီးလွန်းနေတယ်လို့ ထင်သလား။ တကယ်တော့ အဲဒီလို တန်ရာတန်ကြေး မပေးပဲနဲ့ လွယ်တဲ့ လမ်းကို လိုက်သွားမယ်ဆိုရင် ဘဝပါ ပျောက်သွားတော့တာပဲ။ အဲဒါက ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်တယ်။



ကာလာမ သုတ်

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ဖို့၊
 ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဖို့ ဆိုတာဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမထဲမှာ
 အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အဆုံးအမ ဖြစ်နေတယ်။

ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိဖို့ မြင်ဖို့ (self-knowledge) နဲ့ creativity ဆိုတာ ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ သတ္တိရှိရှိ ရိုးရိုးသားသား ရင်ဆိုင်မှပဲ ရတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ပဲနဲ့ မျက်ကန်းယုံကြည်မှုနဲ့ နေမယ်၊ ပုံသေ ကားချ မှတ်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ new creativity ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အရင်က မသိသေးတာကို



ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ နက်နက်နဲနဲ ထိုးထွင်းသိမြင်လိုက်ရတယ် ဆိုတာ ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အမှန်တော့ အမှန်တရားတစ်ခုခုကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ နက်နက်နဲနဲ ထိုးထွင်းပြီး သိမြင်လိုက်ရတာဟာ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာ ဖြစ်တယ်။

အမှန်တရားတစ်ခုဟာ သူ့ဟာသူ မှန်နေပေမဲ့၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မသိသေးဘူးဆိုရင် အဲဒါ ကိုယ့်အတွက်တော့ အမှန်တရား အဖြစ်ကို မရောက်သေးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မှန်တယ်လို့ သိလိုက်တဲ့ အချိန်ကျမှသာ အဲဒါ ကိုယ့်အတွက် အမှန်တရား ဖြစ်လာတယ်။

ဒီအကြောင်းကိုပြောရင်းနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ကာလာမသုတ် ဆိုတာကို သွားသတိရတယ်။ ကာလာမသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက “မာ အနုဿဝေန” ကြားပါများတာနဲ့ပဲ မှန်ပြီ(သို့)မှားပြီ၊ တစ်ခုခုကို မှားတယ် မှန်တယ်လို့ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့တဲ့။ “မာ ပရမ္မရာယ” - ဘိုးဘွားအစဉ်အဆက် လက်ခံခဲ့တဲ့ အယူအဆဖြစ်လို့ မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့တဲ့။ “မာ တက္ကယောတု” တက္ကနည်းတွေနဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်တုံနည်းတွေနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ပြီးတော့ မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့။ “မာ နယဟောတု” နည်းမှီပြီးတော့ ကြံဆတွေးတော ပြီးတော့ ရလာတဲ့အဖြေနဲ့လည်း မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့တဲ့။ “မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ” ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ကိုယ်က အထင်ကြီးတယ်၊ ကြည်ညိုတယ်၊ လေးစားတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူပြောတာ မှန်တယ်လို့လည်း မယူဆပါနဲ့တဲ့။ “မာ ပိဋကသမ္ပဒါဒေန” ပိဋကစာပေနဲ့ ကိုက်ညီနေလို့လည်း မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့တဲ့။ ကုန်ကုန်ပြောရမယ်ဆိုရင် “မာ သမဏောနော ဂဇူတိ” ဒီရဟန်းဟာ ဒို့ရဲ့ဆရာပဲ၊ ဒါ့ကြောင့် သူ ပြောတာ မှန်တယ်လို့ပဲ လက်ခံရမှာပဲ လို့ဆိုပြီး မှန်တယ်လို့ လက်မခံပါနဲ့။ ဒီနေရာမှာ သမဏောဆိုတဲ့ ပုဒ်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားပါ အကျုံးဝင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် အဲဒီသုတ်ထဲမှာပဲ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးကြည့်ပြီးတော့ အကျိုးရှိရင် လုပ်ပါတဲ့။ ကိုယ်တွေ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိတာကို အင်မတန်ဦးစားပေးတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဖြစ်တယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့မသိပဲ ယုံကြည်နေရုံသက်သက်ဟာ သိမ်ခရီး မရောက်ဘူး။ မနက်နဲဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ဖို့၊



ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဖို့ ဆိုတာဟာ ဒီမြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမထဲမှာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အဆုံးအမ ဖြစ်နေတယ်။



လွယ်တဲ့ထွက်ပေါက် မရှိဘူး။

တကယ် လူကြီးဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့
ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားဝေဖန်သုံးသပ်ပြီးတော့
ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့
ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်ယူမှ ဖြစ်တယ်။

values တွေကို ဗဟိုချက်မှာ ထားပြီးတော့ values တွေရဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ခြံရံပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို တည်ဆောက်သွားရမှာပဲ။ values က ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အချက်အချာ ဖြစ်ရမယ်။ မလွှဲပြောင်းပြီး ဖြစ်ရမယ်။ ပင်မတိုင်ကြီး ဖြစ်ရမယ်။ အဲသလို value တစ်ခု၊ တန်ဖိုးထားမှုတစ်ခုကို ကိုယ့်ဘဝရဲ့အချက်အချာအဖြစ်နဲ့ ထားပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို တည်ဆောက်ရမယ့် အခါမှာ (There is no easy and simple way out.) လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ရိုးရိုးလေးနဲ့ ထွက်လို့ရတဲ့ ထွက်ပေါက်မရှိဘူးဆိုတာ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီအချက်ကို မျက်နှာလွဲနေလို့ မရဘူး။ ရင်ဆိုင်ဖို့လိုတယ်။

ဟိုလူကတစ်မျိုး၊ ဒီလူကတစ်မျိုး၊ အမျိုးမျိုးပြောနေတာတွေ ကြားရတယ်။ ဘယ်သူ့စကားကိုမှ လွယ်လွယ်နဲ့လက်ခံလို့ မဖြစ်ဘူး။ အမှန်တရားကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အင်မတန် ခက်ခဲကြီးမားတဲ့ တာဝန်ကြီးတစ်ခုကို မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ရမှာပဲ။ ဘယ်လိုမှ ရှောင်လို့မရဘူး။

သူများပြောတာကိုပဲ လွယ်လွယ်နဲ့ ခေါင်းညိတ်ပြီးတော့ ရေလိုက်ငါးလိုက် နေသွားမှာလား။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် အမှား အမှန်ကို သိပြီးတော့ (awareness, freedom, responsibility, maturity) သိမှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ တာဝန်သိမှု၊ ရင့်ကျက်မှု ဆိုတာတွေကို တကယ် ကိုယ့်ဘဝမှာ အသက်ပင်နေအောင် လုပ်ပြီးတော့ ရုန်းကန်ပြီးတော့ နေသွားမှာလား။ ဘယ်လမ်းကို ရွေးမလဲ။

နှစ်ခုစလုံးက တကယ်တော့ မလွယ်ဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ freedom နဲ့ responsibility ကို လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယူရတယ်။ ဘာသာတရားတစ်ခုဟာ လူတွေကို “တို့ပြောတာ အကုန်လုံးကို နာခံမှတ်သားပြီး တို့ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ပါ” လို့ ပြောနေသလား။ သို့မဟုတ် “ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ လုပ်ကြည့် ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါ” လို့ ပြောနေသလားဆိုတာ နှစ်ခုကို ချင့်ချိန်ကြည့်ရတယ်။ ကိုယ့်ကို လူကြီးလို သဘောထားသလား၊ ကလေးလို သဘောထားသလားဆိုတာ စဉ်းစားသင့်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက လွတ်လပ်ခွင့်လည်း အပြည့်ပေးသလို တာဝန်လည်း အပြည့်ယူခိုင်းတာပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ကိုယ့်ကို လူကြီးလို ထားလိုက် တာပဲ။ လူကြီးတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ အသိအမှတ်ပြုပေးတဲ့တရား ဖြစ်နေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီတရားဟာ လူရဲ့ dignity နဲ့ worth၊ လူရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ လူရဲ့ တန်ဖိုးကို မြှင့်ပေးတဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ ‘လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ လူ့တန်ဖိုး’ ဆိုတာ အလကားမရဘူးဆိုတာကိုတော့ ကောင်းကောင်း နားလည်မှရမယ်။

ကလေးလိုပဲ သက်သက်သာသာ နေသွားချင်တယ်ဆိုရင် ပြောသမျှကို ယုံ ခိုင်းသမျှကို လုပ်ရုံပဲ။ တကယ်လူကြီး ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားဝေဖန်သုံးသပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ် ပြီးတော့ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် ယူမှ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိအောင် လုပ်ရမယ့်တာဝန်ကို ယူရမယ်။

“ကိုယ့်ကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ကလေးလို ထားချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်က အဲဒါကို လက်ခံမှာလား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကကော တကယ် လူကြီး ဖြစ်ချင်စိတ် ရှိပြီလား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကရော ကလေးလိုပဲ သက်သက်သာသာ နေချင်သလား။” ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဲဒါကို မေးသင့်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တာဝန်ယူရမှာ ကြောက်နေတယ်၊ စဉ်းစားရမှာ ကြောက်နေတယ်၊ ဆုံးဖြတ်ရမှာ ကြောက်နေတယ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါ်မှာကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြီးတော့ နေ့ရမှာ ကြောက်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီလို ကြောက်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့်ကိုပဲ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရတော့မယ်။



သက်သက်သာသာ ကလေးလိုနေချင်တဲ့စိတ်ဆိုတာ လူတော်တော် များများမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ပြောသမျှကို ခေါင်းညိမ်ပြီး ခိုင်းသမျှကိုလည်း လိုက်လုပ်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့ ethical awareness နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ inner strength ဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းအင်အား ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို အရင်းအမြစ်ကနေ တူးဖွယ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားမယ်။

အဲသလို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တာကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြတ်ပြတ်သားသား မလုပ်နိုင်တဲ့ လူဟာလည်းပဲ တကယ် ကောင်းတဲ့လူလို့ တကယ်အကျင့်သီလ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာရှိတဲ့လူလို့ ပြောဖို့ရာ မလွယ်ပြန်ဘူး။ သူ့ကြောက်ရတဲ့သူတစ်ယောက်ယောက်က မဟုတ်တာ လုပ်ခိုင်းရင် ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ သူ့ကို ခိုင်းနေတဲ့လူက ကောင်းတာကိုပဲ ခိုင်းနေတယ်ဆိုရင် တော်သေးရဲ့။ (ဟစ်တလာလိုလူက ခိုင်းတာကို ခိုင်းလို့ လုပ်တာပါလို့ ဆင်ခြေပေးခဲ့ကြတာ လက်ခံနိုင်စရာ မရှိပါဘူး။)

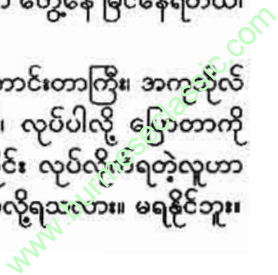


Ethical Autonomy

ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စ ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်။

ချင့်ချိန်ကြည့်ပါ။ အယူအဆတွေ အတွေးအခေါ်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ မသင့်တော်တာတစ်ခုကို ခိုင်းထားတာကို ကြောက်လို့ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းပါတယ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံကြည်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မစဉ်းစားတော့ပဲနဲ့ လုပ်နေကြတာ တွေနေ မြင်နေရတယ်။ ကြားနေရတယ်။

အဲဒီတော့ သူများက မသင့်တော်တာကြီး၊ မကောင်းတာကြီး၊ အကုသိုလ် ကိစ္စကြီးတစ်ခုကို ဒါက ကုသိုလ်ပါ။ ကောင်းပါတယ်၊ လုပ်ပါလို့ ပြောတာကို အဲဒီလူရဲ့ဩဇာကို မလွန်ဆန်နိုင်လို့ သူ ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်လို့မရတဲ့လူဟာ တကယ်ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို လုပ်လိုက်ရတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရသလား။ မရနိုင်ဘူး။



အဲသလို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားရတာ မဟုတ်ပဲနဲ့၊ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ရတာ မဟုတ်ပဲနဲ့၊ ကိုယ်လည်း ဘာမှမသိပဲနဲ့ မျက်ကန်းယုံကြည်မှု သက်သက်နဲ့ လုပ်နေရတာဟာ စိတ်ကျေနပ်မှု အပြည့်အဝ တကယ် ရနိုင်သလား။ မရနိုင်ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် အကောင်းအဆိုး အမှားအမှန်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်ခွင့်ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံး ခံလိုက်တဲ့လူဟာ အဲသလို လက်လွှတ်အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရင် ခံလိုက်သလောက်ပဲ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကိုပါ သူ အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရပြီ။

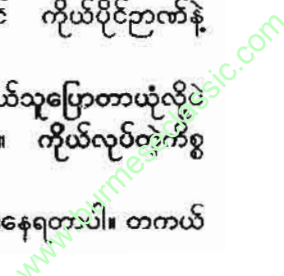
Ethical autonomy ရှိဖို့ဆိုတာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်နိုင်တာကို Ethical autonomy လို့ ခေါ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ကိစ္စကို လုပ်တာတောင်မှ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကောင်းမွန်းသိလို့ လုပ်မှသာ Ethical autonomy ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သူများ ခိုင်းလို့ လုပ်တာဆိုရင် ကောင်းတာကိုလုပ်ပေမဲ့ Ethical autonomy ရှိတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

(ဥပမာ-ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မှာ ၇၁မနီနိုင်ငံသားတွေကို ၇၂တွေကို သတ်တာ ကောင်းပါတယ်လို့ ယူဆပြီးတော့ ခိုင်းတယ်။ အဲဒါကို သူခိုင်းတဲ့အတိုင်း ၇၂လူမျိုး (၆)သန်းကျော်လောက်ကို သတ်ပစ်လိုက်တယ်။ စစ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ခုံရုံးတင်ပြီး စစ်ဆေးတော့ ခိုင်းလို့လုပ်ရတာပါလို့ ပြောတယ်။ အဲဒါကို ဘယ်လိုယူဆသလဲ။ သူတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် မရှိတော့ဘူးလား။ ခိုင်းတိုင်း လုပ်ရမယ်၊ လုပ်သင့်တယ်လို့ ဆိုမှာလား။)

ဒါ့ကြောင့် ဘယ်သူပြောတဲ့စကားပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူခိုင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ ပြောတဲ့စကား၊ သူ ခိုင်းတဲ့အလုပ်က ကောင်းနေတယ်ပဲ ထားအုံး၊ အရွယ်ရောက်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားသင့်သေးတယ်။

တကယ်တော့ ဘယ်သူခိုင်းလို့ပဲ လုပ်လုပ် ဘယ်သူပြောတာယုံလို့ပဲ လုပ်လုပ်၊ နောက်ဆုံး တကယ်လုပ်တဲ့လူက ကိုယ်ပဲ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စ ကိုယ့်မှာတာဝန်ရှိတယ်။

ကိုယ့်ဘဝသံသရာခရီးကို ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ သွားနေရတာပါ။ တကယ်



ပြောရမယ်ဆိုရင် အဖော်မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝသံသရာခရီး တစ်လျှောက်လုံးမှာ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး ဖြစ်မယ့်ကိစ္စတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်သင့်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန် ယူသင့်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ပေးပါလို့ ကိုယ့်တာဝန်ကို သူတစ်ပါးလက်ထဲ မထည့်သင့်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တစ်ယောက်ထဲပဲ ဆုံးဖြတ်ရတော့မှာလားလို့ မေးရင် ဟုတ်တယ်လို့ ပြန်ဖြေရတော့မယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် တစ်ယောက်ထဲပဲ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ လေ့လာဖို့တော့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က နောက်တစ်ယောက်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ တူချင်လည်း တူနေမယ်။ ဒါပေမယ့် သူလည်းပဲ သူ့ဟာသူ တာဝန်သိသိ တာဝန်ယူပြီး ဆုံးဖြတ်တာဖြစ်သလို ကိုယ်ကလည်းပဲ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်တာဝန်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို တာဝန်ယူပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်တာပဲ။ ပညာရှိတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ စာကောင်းပေကောင်းတွေကို ဖတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အချိန်မှာ အဲဒါ ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

အမြင့်မြတ်ဆုံးလမ်းခရီးကို သွားချင်တဲ့လူဟာ အဖော်ကို သိပ်ခင်လို့ မဖြစ်ဘူး။ ဆုံးဖြတ်ပေးမယ့်သူ၊ လမ်းကို ရွေးပေးမယ့်သူကို စောင့်နေလို့ မဖြစ်ဘူး။

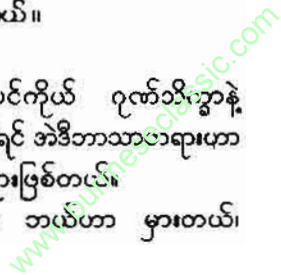


အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာတရား

လူရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တန်ဖိုးကို ပိုပြီးတော့
မြင့်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာတရားဟာ
အကျိုးပြုတဲ့ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။

ဘာသာတရားဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သူပင်ကိုယ် ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ သူ့တန်ဖိုးကို ပိုပြီးတော့ မြင့်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာတရားဟာ constructive ဖြစ်တယ်။ အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာတရားဖြစ်တယ်။

သူ့ဘဝမှာ ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ။ ဘယ်ဟာ မှားတယ်။



ဘယ်ဟာ မှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာ မကောင်းဘူး၊ ဘယ်ဟာ သင့်တော်တယ်၊ ဘယ်ဟာ မသင့်တော်ဘူး ဆိုတာကို သူ့ကိုယ်တိုင်က ဆုံးဖြတ်ချက် ချရဲတဲ့သတ္တိ ရှိလာအောင် လုပ်ပေးနေတဲ့ဘာသာတရားဟာ အကျိုးပြုတဲ့ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။

သူ့ရဲ့ ethical awareness လို့ခေါ်တဲ့ တရားတယ်၊ မတရားဘူး ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ ထိုးထွင်းပြီးတော့ သိနိုင်တဲ့အသိဉာဏ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် သူ့ကို အကူအညီပေးတယ်ဆိုရင် (freedom and personal responsibility) လွတ်လပ်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူမှု၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စကို တာဝန်ယူမှု ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ တာဝန်ယူနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာအောင် ပိုပြီးတော့သတ္တိရှိတဲ့လူ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာတရားက အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာ တရား ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာ သိပ်အရေးပါနေတယ်။

ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကို နေ့စဉ်စွဲစွဲမြဲမြဲ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို သိပြီးတော့ ကြည့်ပြီးတော့ လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ သတ္တိရှိတဲ့လူ ပိုပြီးတော့ ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့လူ၊ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှား အမှန် အကောင်း၊ အဆိုးကို ဝေဖန်နိုင်တဲ့လူ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူးဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အတည်ပြုနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာမှာပဲ။

ဘုရားဟောတဲ့တရားကို ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုတဲ့လူက ယုံကြည်ပါတယ် ဆိုတဲ့ နေရာတင် ရပ်နေလို့မဖြစ်ဘူး။ သိအောင်ကို လုပ်ရအုံးမယ်။ သိတာက ယုံကြည်တာထက် ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တယ်။ ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်တဲ့ လူဟာ တာဝန်မဲ့တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ တာဝန်မယူရဲတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တကယ်ယုံတာ မဟုတ်ဘူးလို့တောင် ပြောလို့ရတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ လူ့ဘဝကို၊ လူ့အဖြစ်ကိုကိုယ် တကယ် serious ဖြစ်တဲ့ လူ ဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စကို မစဉ်းစားပဲနေမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီကိစ္စတွေကို တကယ်လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားတဲ့လူဆိုရင်တော့ အဲဒီလူဟာ သူ့ရင်ထဲက ဘာသာတရားကို သူ တကယ် တန်ဖိုးထားတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရတယ်။



www.burmeseclassic.com

ဒီကိစ္စအတွက် အသက်ရှင်နေတာ

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ
ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။ ကိုယ့်ဘဝပေါ်မှာ
ကိုယ်ထားတဲ့သဘောထားက ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။

လူ့ဘဝမှာ တန်ဖိုးထားစရာ values တွေဟာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီ values တွေဟာ worth living သူတို့အတွက် အသက်ရှင်နေဖို့ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးပြီး နေဖို့ထိုက်တဲ့ values တွေ ဖြစ်တယ်။ and dying for သူတို့အတွက် သေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ သေရကျိုးနပ်တဲ့ တန်ဖိုးထားစရာတွေ ဖြစ်တယ်။ 'ဒီကိစ္စအတွက် အသက်ရှင်နေတာ၊ ဒီကိစ္စအတွက် သေရမယ် ဆိုရင်တောင် အသေခံလိုက်မယ်လို့ ပြောလို့ရတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ values တွေဟာ ရှိနေတယ်' လို့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သေသေချာချာ မြင်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီလူဟာ သူ့ဘာသာတရားကို သူ တွေ့သွားပြီ။

ဟောဒီကိစ္စကိုတော့ ငါ အသက်နဲ့လဲပြီ။ တန်ဖိုးထားပါတယ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီလူဟာ သူ့ရင်ထဲက ဘာသာတရားကို သူတွေ့ပြီ။

ကိုယ့်ရဲ့လူ့ဘဝ၊ ကိုယ့်ရဲ့လူ့အဖြစ်ကို ကိုယ် ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ relate လုပ်နေတယ်၊ ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ ခံယူနေသလဲဆိုတာဟာ psychologically အဲဒါဟာ ဘာသာတရားပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ဘယ်လို သဘောထားသလဲဆိုတာဟာ ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။ ကိုယ့်ဘဝပေါ်မှာ ကိုယ်ထားတဲ့ သဘောထားက ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပေါ့ပေါ့လေး သဘောထားမယ်ဆိုရင် အဲဒါ ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် လေးလေးနက်နက် ခံယူမယ်ဆိုရင် အဲဒါလည်း ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲဖြစ်မယ်။ ဘာသာတရားကို အလေးအနက် တန်ဖိုးထားတဲ့လူဟာ ဘဝကို အလေးအနက် တန်ဖိုးထားမယ်။ ဘဝကိုအလေးအနက် တန်ဖိုးထားတဲ့လူဟာ သူ့လုပ်သမျှကို သူ့ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့သူ စဉ်းစားပြီးတော့ သင့်တော်သလား၊ မသင့်တော်ဘူးလား၊ မှားသလား၊ မှန်သလား၊ ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား၊ ရိုးသားသလား၊ မရိုးသား

ဘူးလား ဆိုတာကို seriously စဉ်းစားရတော့မယ်၊ မစဉ်းစားလို့ မဖြစ်ဘူး။
 ကိုယ့်လုပ်တဲ့ကိစ္စကို ethically ဒီလို seriously မစဉ်းစားလို့ရှိရင်
 ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်လို့ မဆိုနိုင်သလို၊ ကိုယ် ကိုးကွယ်ပါတယ်၊
 ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ဘာသာတရားကိုလည်း တကယ်ယုံကြည်တယ်၊ တန်ဖိုး
 ထားတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင်တော့ ဘာသာတရား
 မရှိသေးဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဘာသာတရားဆိုတာ ပုံစံစာရွက်ဖြည့်တဲ့အခါ
 ဘယ်ဘာသာ ကိုးကွယ်ပါတယ်လို့ ဖြည့်လိုက်ရုံနဲ့ ပြီးသွားတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။
 ၂ ၂ ၂

ဘဝတစ်ခုလုံးကိုတော့ ဝိုက်ဆံ့ရှာဖို့

လူ့ဘဝမှာ အနက်နဲဆုံးအရာ၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာတွေက
 ရုပ်ပိုင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်း အင်မတန် ပြတ်ပြတ်သားသား
 ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ရိုးတဲ့ အမှန်တရားဖြစ်ပေစေ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့
 သိလိုက်ရတဲ့အခါမှာ အင်မတန် အားရတယ်၊ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်၊
 အင်မတန်လည်း အံ့ဩပါတယ်။ ဥပမာ- သူ့သဘောကိုသူ ဆောင်တာပါဆိုတဲ့
 အမှန်တရားဆိုပါတော့၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတိလေးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်
 ကြည့်ပြီးတော့ ဘာမှ အတွေးအတော မရှိတဲ့အခါမှာ တည့်တည့်ကြည့်လို့
 မြင်နေရတဲ့အခါမှာ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်သွားနေတယ်၊ သူ့ဟာသူ ပျက်သွား
 နေတယ်ဆိုတာ မြင်လိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ သူ့သဘောကိုသူ ဆောင်နေတယ်ဆိုတာ
 ဟုတ်တယ်ပါ။ ဘူးလားလို့ စဉ်းစားနေစရာမလိုပဲ သိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ အင်မတန်
 အားရကျေနပ်ပြီးတော့ အင်မတန်လည်း အံ့ဩသွားတယ်။ ဟုတ်ပါလား၊
 ဆိုတာကြီးက အံ့ဩစရာကြီး ဖြစ်နေတယ်နော်။ အံ့ဩတဲ့စိတ်ဟာ မထူးပါဘူး။
 ဘာမှ မဟုတ်ပါဘူးလို့ ယူဆတဲ့ “သိသားပဲ” ဆိုတာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖူး
 တကယ်ကို သိလိုက်တဲ့အခါမှာ “တကယ် မှန်တာပဲ” ဆိုပြီး အံ့ဩဝမ်းသာတဲ့စိတ်
 ဖြစ်တယ်။

အဲသလို သိရတဲ့အချိန်မှာ စိတ်က စိတ်ဝင်စားမှု အင်အားက အင်မတန်



ကြီးတယ်။ အဲဒီလူရဲ့စိတ်မှာ hightened-alivenessဆိုတာ ရှိတယ်။ အင်မတန် အသက်ဝင်နေတယ်။ သူ့အသိဉာဏ်က တကယ်ကို ရှင်သန်နေတယ်။ interested အင်မတန် စိတ်ဝင်စားနေတယ်။ expectantနောက်ထပ် ဘာတွေ မြင်ရအုံးမလဲ ဆိုတာ စူးစိုက်ပြီးတော့ မျက်တောင်တောင် မခပ်ပဲနဲ့ ကြည့်နေတဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လို အမှန်တရားပဲ ပေါ်လာပေါ်လာ ကြည့်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ကို ဖွင့်ထားတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။ အမှန်တရားကို ယုံကြည်တယ်။ အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားတယ်။ အမှန်တရားကို မြင်လိုက်ရလို့ ကိုယ် နဂိုတုန်းက လက်ခံထားတဲ့ မှားယွင်းနေတဲ့ အယူအဆတွေကို ဖောက်ခွဲဖျက်ဆီးလိုက်ရမယ်ဆိုရင်တောင် ကိစ္စမရှိဘူး။ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတွေကို စွန့်ပစ်လိုက်ဖို့ ဝန်မလေးဘူး။

လူ့ဘဝမှာ သိနိုင်တာတွေ၊ သိစရာတွေဟာ အများကြီး ရှိသေးတာ ပါလားဆိုတာ သိလာတယ်။ အရင်တုန်းက သိသလိုလိုနဲ့ နေခဲ့တာတွေဟာ အမှန်တော့ အထင်ပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဘဝကို နောက်ထပ် အမြင်သစ်တစ်မျိုးနဲ့ မြင်လာတယ်။ ဒီထက် ပိုပြီးတော့လည်း မြင်စရာရှိသေးတယ်ဆိုတာလည်း နားလည်တယ်။ ဘဝကို အင်မတန်နက်နဲတဲ့အမြင်နဲ့ မြင်လာပြီးတော့ ဒီထက်ပိုပြီးနက်နဲတဲ့ မြင်စရာတွေ ရှိသေးတယ်ဆိုတာကိုလည်း သိလာတယ်။ လူ့ဘဝမှာ အနက်နဲဆုံးအရာ၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာတွေက ရုပ်ပိုင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်း အင်မတန် ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာတယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝကစ်ခုလုံးကို ရုပ်အတွက် တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ် ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာအတွက် အကုန် မခံနိုင်တော့ဘူး။ ဘဝကစ်ခုလုံးကို ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းအတွက် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မပေးနိုင်ဘူး။ စားဝတ်နေရေး အတွက် လုပ်ဖို့တော့ လိုအပ်တယ်။ အဲဒီအတွက် လိုအပ်သလောက်ကတော့ လုပ်မှာပဲ-သို့သော် ရှိသမျှအချိန်အားလုံးကို ဘဝကစ်ခုလုံးကိုတော့ ပိုက်ဆံ ရှာဖို့ မပေးနိုင်ဘူး။



ခပ်ရှေ့ရှေ့လေး လုပ်လို့မရဘူး။

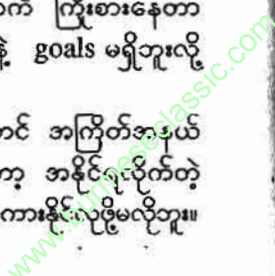
တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အသိဉာဏ်တွေ ပိုရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုကောင်းတာတွေ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားရမှာပဲ။

ကိုယ့် (values) တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ (goals) ဦးတည်ချက်တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် စစ်မှန်တယ်၊ real ဖြစ်တယ်၊ အင်အားကြီးတယ်၊ powerful ဖြစ်တယ်လို့ တကယ်ခံစားနိုင်ဖို့ တော်တော် ခက်နေပြီ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ငှားထားတာတွေ ဖြစ်နေလို့။ ကိုယ်ပိုင်ဦးတည်ချက် ရှိလာအောင် လုပ်ရမယ်။ ရှိလာအောင် လုပ်နည်းက ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ value တစ်ခု ရှိလာပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ဦးတည်ချက်တစ်ခု ရှိလာပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ အင်အားတွေ အများကြီးတက်လာပြီ။ အဲဒီလူဟာ တစ်နေ့တာ တစ်နေ့တာ ဘဝကို နေသွားရတာ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့နည်းနဲ့ နေသွားတယ်။ သူ့မှာ ပျင်းတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူးဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ အချိန်ဖြုန်းတယ် ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ အသေးအမွှား သေးသိမ်တဲ့ကိစ္စတွေ၊ ဥပမာ - သူများအတင်း ပြောတာ၊ အပျင်းပြေ အချိန်ဖြုန်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ဖို့ရာ လုံးဝ စိတ်ကူးမရှိတော့ဘူး။ ဘယ်လိုမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့် values နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ goals တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် realဖြစ်တယ်၊ powerfulဖြစ်တယ်လို့ တကယ်ခံစားနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

အခုခေတ်မှာ လူတွေဟာ အပျင်းပြေဖို့ ဒီလောက် ကြိုးစားနေတာ ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူတွေမှာ ပြတ်သားတဲ့ values နဲ့ goals မရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားရမယ်ဆိုတာ အခြေအတင် အကြိတ်အနယ် ငြင်းနေရုံနဲ့ ရမယ့်ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ စကားနိုင်လုပြီးတော့ အနိုင်ရလိုက်တဲ့ ဟာကို တန်ဖိုးထားလိုက်ရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူနဲ့မှ စကားနိုင်လုဖို့မလိုဘူး။



ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့ real value ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူ နေပုံထိုင်ပုံနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒီလူဟာ ဘာကို တကယ် တန်ဖိုးထားသလဲ ဆိုတာသိချင်ရင် သူ ဘယ်လို နေတယ် ထိုင်တယ် ပြောတယ် ဆိုတယ် လုပ်တယ် ကိုင်တယ်ဆိုတာ ကြည့်ရမယ်။ သူ့ရဲ့ဆက်ဆံပုံကို ကြည့်ရမယ်။ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူး ဆိုပြီးတော့ ပါးစပ်ပြောနဲ့ ဆွေးနွေးနေတာတွေဟာ အမှန်တော့ အဓိကအချက် မဟုတ်ပါဘူး။

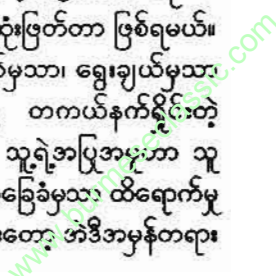
(innermotive) ရင်ထဲက ဖြစ်လာတဲ့ သဘောထားတွေ စေတနာတွေဟာ value ရဲ့ပင်ရင်း ဖြစ်ရမယ်။ အမှားအမှန်ကိုသိတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်မှာ အခြေခံရမယ်။ ရင်ထဲကစေတနာမှာ အခြေမခံရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်မှာ အခြေမခံရင် ဆွေးနွေးပွဲတွေ ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် ဘာမှ သိပ်အကြောင်း မထူးနိုင်ဘူး။

value တွေအကြောင်း ဘယ်လောက်ပဲ ဆွေးနွေးနေ ဆွေးနွေးနေ ဘာမှ သိပ်ထူးမှာမဟုတ်ဘူး။ value ဆိုတာကို philosophy တစ်ခု၊ အတွေးအခေါ်တစ်ခုအနေနဲ့ ဆွေးနွေးနေရုံနဲ့ အကျိုးမရှိဘူး။ ကိုယ် ဘာကို တန်ဖိုးထားလဲဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲက ထွက်လာရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဘယ်လိုနေမယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲက ထွက်လာရမယ်။ ပါးစပ်က စ၊ လို့ မရဘူး။ ရင်ထဲက စ၊ မှ ရမှာ။

အဲသလို သူ့ရင်ထဲကလာတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်မှသာ သူ့အပြုအမူအတွက် သူ တကယ်တာဝန်ယူတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ 'ငါ့ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ငါ လုပ်တာ။ မှားသွားရင် ငါ့မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်။'

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ဝေဖန်ပိုင်းခြား ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ပဲ ethical judgment ဆိုတာ ဖြစ်လာရမယ်။ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်တာ ဖြစ်ရမယ်။

သူကိုယ်တိုင်က ခိုင်ခိုင်မာမာ ခံယူမှသာ၊ ဆုံးဖြတ်မှသာ၊ ရွေးချယ်မှသာ ထိရောက်မှုရှိမယ်။ အပေါ်ယံသက်သက် မဟုတ်ပဲနဲ့ တကယ်နက်ရှိုင်းတဲ့ အတိုင်းအတာထိ ခံယူချက်ရှိမှသာ ထိရောက်မှုရှိမယ်။ သူ့ရဲ့အပြုအမူဟာ သူ ဘယ်လိုအမှန်တရားမျိုးကို မြင်ထားသလဲ ဆိုတာပေါ်မှာ အခြေခံမှသာ ထိရောက်မှု ရှိမယ်။ အဲဒီ သူ သိထားတဲ့ အမှန်တရားပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ အဲဒီအမှန်တရား



ကို (relate လုပ်တဲ့အနေနဲ့) ကျင့်သုံးတဲ့အနေနဲ့ပဲ သူ့ဘဝကို နေသွားမှသာ သူ့ရဲ့ value ဟာ ထိရောက်မှုရှိမယ်။ ပီပြင်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မယ်။ ထိရောက်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်ရင်ထဲက ဖြစ်လာမှသာ ကိုယ့်ဘဝကို တကယ် ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုမယ်။ အသက်ဝင်မယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ethical awareness ဟာ သူ့ဘဝမှာ သူနေပုံထိုင်ပုံမှာ နေရာတိုင်းမှာ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု ရှိရမယ်။ ထင်ဟပ်မှုတွေ ရှိနေရမယ်။ အဲလိုမှသာ သူဟာ သူလုပ်တဲ့ကိစ္စကို သူ တာဝန်ယူတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

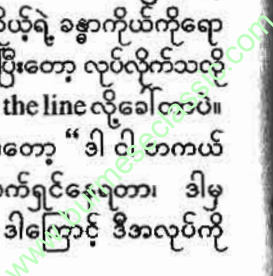
တစ်ခုခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ‘ဒါကို ငါ့သဘောထားနဲ့ငါ၊ ငါ့အသိဉာဏ်နဲ့ငါ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်တာ။’ တစ်ခုခုကို ဦးတည်ချက်ထားတယ် ဆိုရင်လည်းပဲ ‘ဒါကို ငါ့ဉာဏ်နဲ့ငါ သိပြီးတော့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ဦးတည်ချက် ဖြစ်တယ်။’ အဲသလိုဖြစ်မှသာ သူ့ရဲ့ အပြုအမူဟာ ပြတ်သားမှု ရှိမယ်။ power လည်း ရှိမယ်။ တကယ်အင်အားကြီးတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိနေမယ်။

အဲသလိုဖြစ်မှသာ သူဟာ သူလုပ်တဲ့အလုပ်ကို တကယ် ယုံကြည်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ wishy-washy လုပ်လို့မရဘူး။ အခြေအနေအရ လုပ်လိုက်ရတာပေါ့ ဆိုတာမျိုးနဲ့ မရဘူး။ “ငါ့အလုပ်ဟာ ငါ့ရဲ့ ပြတ်သားတဲ့ ယုံကြည်ချက်မှာ အခြေခံထားတဲ့အလုပ် ဖြစ်တယ်” လို့ ပြောနိုင်ရမယ်။

ပြတ်သားတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ value ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ လုပ်လိုက်တဲ့ အလုပ်မှသာ တကယ်အစွမ်းထက်တဲ့အလုပ် ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိပြီးတော့ ကိုယ်တကယ် လုပ်ချင်တာ ဘာပဲလို့ အမှန်အတိုင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီးတော့ တစ်ခုခုကို လုပ်တယ်ဆိုရင် အဲသလိုလုပ်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရော ကိုယ့်စိတ်ကိုရော ကိုယ့်ဘဝကိုရော ကိုယ့်အသက်ကိုပါ ပေးပြီးတော့ လုပ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါမျိုးကိုပဲ placing of one's self on the line လို့ခေါ်တာပဲ။

အဲသလို ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာသိပြီးတော့ “ဒါ ငါ တကယ် လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်၊ ဒီအလုပ် လုပ်ဖို့သာ ငါ အသက်ရှင်နေရတာ၊ ဒါမှ မလုပ်ရရင် ငါ အသက်ရှင်နေရတာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအလုပ်ကို

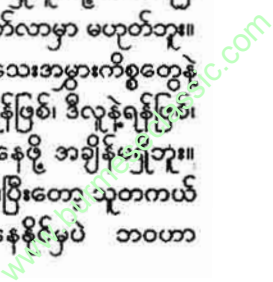


ငါ တကယ်လုပ်မယ်။” လို့ ချီတံ့ချီတံ့ ဖြစ်မနေပဲနဲ့ စိတ်နှစ်ခွ ဖြစ်မနေပဲနဲ့၊ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်တာဟာ အဲဒါ commitment လို့ ခေါ်တာပဲ။ ‘လုပ်ကိုလုပ်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ အချိန်ကြာကြာ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပင်ပန်းပင်ပန်း၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဆင်းရဲဆင်းရဲ၊ ဒီအလုပ် လုပ်ရဖို့အတွက် ဘဝတစ်ခုလုံး ပေးလိုက်မယ်၊ အသက်ပါ ပေးလိုက်မယ်။’

ဥပမာ-ချောက်ကမ်းပါးကြီးတစ်ခု ရှိတယ်။ ဒီဘက်အစွန်းနဲ့ ဟိုဘက် အစွန်းဟာ တော်တော်လေး ဝေးကွာနေတယ်။ ဝေးကွာနေတော့၊ ဒီဘက်ကနေ ဟိုဘက်ကို ခုန်ပြီးတော့ ကူးမှပဲ ရတယ်။ ခုန်ပြီးတော့ ကူးမယ်ဆိုရင်တောင်မှ ပြေးပြေးလေး ခုန်လို့တော့ မရဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိသမျှ အင်အားတွေ အကုန်လုံးကို ထုတ်ပြီးတော့ စိတ်ကိုလည်း သေသေချာချာ စုစည်းထားပြီးတော့ အဝေးကနေ အရှိန်ယူပြီးတော့ ပြေးလာပြီးတော့ တကယ့်အရေးကြီးဆုံး နေရာကျမှ ရှိသမျှ အားကုန် ညှစ်ထုတ်ပြီးတော့ ခုန်ထည့်လိုက်ရမယ်။ အဲသလိုခုန်မှသာ ဟိုဘက်ကမ်းပါးရဲ့ ထိပ်ပျားကို နင်းမိမယ်၊ နဲနဲလေး လျှော့ပြီးတော့ ခုန်မယ်ဆိုရင် အောက်က ချောက်ထဲ ကျမှာပဲ။

အဲသလိုနေရာမျိုးမှာ အသက်စွန့်ပြီးတော့ လုပ်လိုက်ရသလိုပဲ တချို့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဆုံးဖြတ်ပြီးလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေဟာ ကိုယ့်မှာရှိသမျှ စိတ်ဓာတ် အင်အား ကိုယ့်မှာရှိသမျှ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားကို နဲနဲလေးမှ ချွင်းချန်မထားပဲနဲ့ ရှိသမျှအကုန် ညှစ်ထုတ်ပြီးတော့ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်ပစ်လိုက်ရတာပဲ။ ဒါကြောင့် ခပ်ချိုချိုလေး လုပ်လို့မရဘူး။ ချွေချွေတာတာ လုပ်လို့ မရဘူး။ ခပ်ရှော့ရှော့လေး လုပ်လို့ မရဘူး။

အဲသလို လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်မျိုး ကိုယ့်ဘဝမှာရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူ့ဘဝဟာ ပျင်းစရာကောင်းတယ်။ သူ့ဘဝဟာ အမိဗွယ်မရှိဘူးလို့ ဘယ်လိုမှ တွေးမိမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအတွေးမျိုး ခေါင်းထဲတောင် ရောက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲသလိုလူမျိုးမှာ နေမကောင်းဖြစ်နေဖို့ အချိန် မရှိဘူး။ အသေးအမွှားကိစ္စတွေနဲ့ ဟိုလူနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်၊ ဒီလူနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်၊ ဟိုလူနဲ့ရန်ဖြစ်၊ ဒီလူနဲ့ရန်ဖြစ်၊ သူများ အတင်းအဗျင်း၊ သူများ မကောင်းကြောင်း ပြောနေဖို့ အချိန်မရှိဘူး။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်အင်အားနဲ့ သူ့စိတ်အင်အား အားလုံးကို စုစည်းပြီးတော့ သူတကယ် လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ထဲကိုပဲ ထည့်ပေးလိုက်ပြီ။ ဒီလိုနေနိုင်မှပဲ ဘဝဟာ



တကယ်တော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှာနော်။

ဘာမှအရေးမပါတဲ့ကိစ္စတွေနဲ့ တစ်နေ့တစ်နေ့ အချိန်ကုန် သွားနေတာ၊ တစ်နေ့တစ်နေ့တင် မကပါဘူး။ လပေါင်းများစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ၊ ဘဝပေါင်းများစွာ အဲဒီလိုပဲ ကုန်သွားနေတာပါပဲ။ နေခဲ့ရတာ ဘာထူးသလဲလို့ သေခါနီးမှာ မေးကြည့်ရရင် ကောင်းမယ်။

ဒီအချိန်မှာ ငါ နားလည်သလောက် သဘောပေါက်သလောက် ဟောဒါကို ငါ လုပ်ဖို့ ရွေးချယ်လိုက်တယ်။ အဲဒါကို စိတ်ပါလက်ပါ ရွေးချယ်ပြီး စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေတယ်။ နောင်တစ်ချိန်မှာ စိတ်က မပြောင်းနိုင်ဘူးလား ဆိုတော့ ပြောင်းနိုင်ပါတယ်။ နောက်လတွေ နောက်နှစ် တွေကျရင် အသိဉာဏ် ပိုပြီးတော့ ရှိလာမှာပဲ-အဲဒီအချိန်ကျတော့ ဒီထက် ပိုကောင်းတာလုပ်ဖို့ရာ အသစ်တစ်ခု ရွေးချယ်ရမယ်ဆိုရင်လည်း ရွေးချယ်မှာပဲ။

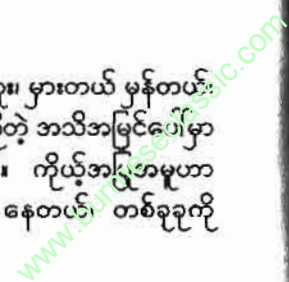
မနက်ဖန် ငါ ဒီထက်ပိုကောင်းတာတစ်ခုကို သိလာရင် ပိုကောင်းတာကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်မှာပဲ။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အသိဉာဏ်တွေ ပိုရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုကောင်းတာတွေ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားရမှာပဲ။ ဘာကို ရွေးချယ် ရွေးချယ်၊ အဲဒါကို ဘဝပေးပြီး လုပ်ဖို့ အသက်ပေးပြီး လုပ်ဖို့၊ အသဲနှလုံးပေးပြီး လုပ်ဖို့ လိုတယ်။



ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာအခြေခံ

အမှန်တော့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေ
အားလုံးဟာ သင့် မသင့် ဆိုတာကို ချင့်ချိန်ပြီး လုပ်ရမယ်
အလုပ်တွေချည်းပဲ။

ကိုယ်လုပ်သမျှကိစ္စဟာ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး။ မှားတယ် မှန်တယ်၊ လုပ်သင့်တယ် မလုပ်သင့်ဘူး။ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူးဆိုတဲ့ အသိအမြင်ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အပြုအမူ ဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်အပြုအမူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အသိအမြင်ပေါ်မှာ အခြေခံ နေတယ်။ တစ်ခုခုကို



လုပ်တိုင်း လုပ်တိုင်း အဲဒါ ကိုယ့် ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာ အခြေခံနေတယ်။

စကားတစ်ခုကို ပြောမယ်ဆိုရင်တောင်မှ အမှန်အတိုင်း ပြောမလား၊ လိမ်ပြောမလားဆိုတာ စဉ်းစားရပြီ။ တခြားအလုပ် တစ်ခုခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် လည်းပဲ အများအကျိုး ထိခိုက်သွားမလား၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို ထိခိုက် သွားမလား၊ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်နေသလား၊ ဒါ စဉ်းစားနေရပြီ။ အဲဒီတော့ အပြုအမူတိုင်း အပြုအမူတိုင်းဟာ ethical act ချည်းပဲ။ အမှန်တော့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေ အားလုံးဟာ သင့် မသင့်ဆိုတာကို ချင့်ချိန်ပြီး လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေချည်းပဲ။ သင့် မသင့်ဆိုတာ မချင့်ချိန်ရပဲနဲ့ လုပ်လို့ရတဲ့အလုပ်ဆိုတာ အမှန်တော့ မရှိဘူးလို့ပဲ ပြောလို့ရတယ်။

ကိုယ်လုပ်သမျှအလုပ်ဟာ ဒါကို ငါလုပ်မယ်လို့ ရွေးချယ်ပြီးတော့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ လုပ်ရတဲ့အလုပ် ဖြစ်ရမယ်။ အခြေခံ သဘောထားကို ရွေးချယ်ပြီးသား ဖြစ်နေပြီဆိုရင်တော့ သိပ်ခက်ခက်ခဲခဲကြီး မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဘာလုပ်လုပ် ဘယ်တော့မှ အများထိခိုက်တာ မလုပ်ဘူး။ အများအကျိုးရှိတာ လုပ်မယ်။ ရိုးရိုးသားသား လုပ်မယ်။ ဉာဏ်မှီသလောက် အကောင်းဆုံးကို ကြိုးစားပြီး လုပ်မယ်။ ဒီလိုသဘောထားမျိုး အခြေခံ ရှိနေပြီဆိုရင် မှားစရာ သိပ်မရှိပါဘူး။

လမ်းပေါ်မှာ သွားနေရတုန်းမှာတောင်မှ တွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ကိစ္စတွေ၊ လမ်းပေါ်မှာတွေ့နေရတဲ့ လူတွေ ကားတွေကို ငါ ဘယ်လို သဘောထားမလဲဆိုတာလည်း ဒါလည်း ကြိုတင်စဉ်းစားထားဖို့တော့ လိုတယ်။ ဒါလည်းပဲ ethical act တစ်ခုပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ်၊ ညှာတာတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မယ်။ သူတပါးရဲ့အခက်အခဲကို ကူညီချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မယ်။



စေတနာကို အရင်ဆုံး ပီပြင်အောင်လုပ်

ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ
ကိုယ်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့
အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းကို ဖော်ပြနေတာ ဖြစ်ရမယ်။



မှားသလား၊ မှန်သလား၊ သင့်သလား၊ မသင့်ဘူးလား၊ ရိုးသားသလား၊ မရိုးသားဘူးလား ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီးတော့ တစ်ခုခုကို လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီအလုပ်ဟာ အဲဒီလူရဲ့ (inward motive) အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ သဘောထားနဲ့ သူ့ရဲ့စေတနာကို ဖော်ပြနေတယ်။

လူတစ်ယောက် အလုပ်လုပ်တာ ကြည့်တာနဲ့ သူ့စေတနာ ဘယ်လို ရှိတယ်၊ သူ့သဘောထား၊ ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာကို ပြောလို့ရတယ်။ တစ်ခါတလေ ဒီလူဟာ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ဒီအလုပ်ကို လုပ်နေတာဆိုတာလည်း ကြည့်တတ်ရင် ပြောနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စေတနာဆိုးနဲ့ လုပ်နေတာ ဆိုတာလည်း မြင်ရတယ်။ တစ်ခါတလေ ဒီလူဟာ ဘာမှမစဉ်းစားပဲ လုပ်နေတာ ဆိုတာလည်း သိရတယ်။

ဘယ်အလုပ်ဖြစ်ဖြစ်၊ စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုခုမှာ ထမင်းဆိုင်မှာ ထမင်းလာစားတဲ့လူတွေကို ထမင်းပြင်ပေးလိုက်တာကအစ တကယ် စေတနာ ကောင်းနဲ့ ပြင်ပေးလိုက်တာဆိုတာ ကြည့်ရင် သိသာပါတယ်။ ဈေးဆိုင်မှာ ဈေးရောင်းတာကအစ ပစ္စည်းလေး ကောင်းပုံ၊ အကယ်၍ ချို့ယွင်းချက်ရှိတယ် ဆိုရင်တောင်မှ ချို့ယွင်းချက်ရှိတယ် ဆိုတာလေးကို ရိုးရိုးသားသား စေတနာလေးနဲ့ ရှင်းပြပြီးတော့ ဒီလောက်တန်ဖိုးနဲ့ ဒီပစ္စည်းကို ဝယ်သင့် မဝယ်သင့်ကို ဝယ်တဲ့ လူကို စေတနာထားပြီး ပြောပြမယ်ဆိုရင်လည်း စေတနာ ပေါ်လွင်တာပါပဲ။

အဲဒီတော့ ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်နေတယ်လို့ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ကြီးကို ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ် တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အသေးအမွှား ကိစ္စလေးတွေ မှာတောင်မှ တကယ် စေတနာ အပြည့်အဝနဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီစေတနာ ပေါ်မှာပဲ။

လူတွေပဲ၊ စက်ရုပ် မဟုတ်ဘူး။ လုပ်သမျှကိစ္စမှာ ကောင်းတဲ့စေတနာ ဖြစ်ဖြစ် မိကောင်းတဲ့စေတနာဖြစ်ဖြစ် အမြဲတမ်းပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အရင်ကလည်း ပြောဘူးတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်က ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းကို ဖော်ပြနေတာ ဖြစ်ရမယ်။

လုပ်သမျှမှာတော့ စေတနာကို ဖော်ပြနေတာပဲ၊ အရည်အချင်းကို ဖော်ပြနေတာပဲ၊ အကောင်းဆုံးစေတနာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ အကောင်းဆုံး



အရည်အချင်း ဟုတ်ရဲ့လား ဆိုတာကိုပဲ ပြန်စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်။ ဒီလိုမှ မနေရင် ဘဝဟာ တကယ် အသက်ဝင်နိုင်ပါ့မလား၊ အကျိုးရှိပါ့မလား။

ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ဆရာဝန်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ကျောင်းဆရာ အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ဈေးရောင်းတဲ့အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ကားမောင်းတဲ့အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ အရင်ဆုံး အဲဒီစိတ်ထားနဲ့ အဲဒီစေတနာကပဲ ရှေ့က သွားရမှာပဲ။ ဆရာဝန် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ၊ ဆရာဝန်ဆိုတဲ့ဂုဏ်လောက်ကို လိုချင်ရင်တော့ ဆရာဝန်ကောင်းတစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲ တွေကို အကူအညီပေးချင်တယ်၊ ဖြေရှင်းချင်တယ်ဆိုတဲ့စေတနာ အပြည့်အဝ ပါနေရင် ဆရာဝန် မဖြစ်တောင်မှ တစ်နည်းနည်းနဲ့တော့ လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာမှာပဲ။ ကျန်းမာရေး စာပေရေးတာတို့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ နောက်ဆုံး ဆေးဆိုင်ဖွင့်မယ်၊ ဈေးချိုချိုနဲ့ ဆေးကောင်းကောင်း လေးတွေ ရောင်းပေးလိုက်မယ်။

ကိုယ့်စေတနာက ဘာလဲ။ လူအများ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲ အဆင်ပြေဖို့ ဒါပဲ။ ငါ ဆရာဝန်ဖြစ်ရဖို့ဆိုတာ အဓိက မဟုတ်ဘူး။ လူတွေကို ပညာတတ် စေချင်တယ်ဆိုရင် ငါက ကျောင်းဆရာ မဟုတ်လို့ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ တွေးဖို့မလိုဘူး။ ကောင်းတဲ့စာအုပ်ကလေးတွေ လူတွေ ဖတ်ဖြစ်သွားအောင်၊ လူတွေလက်ထဲ ရောက်သွားအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်လို့ရတယ်။ နောက်ဆုံး စာအုပ် အငှားဆိုင်လေး ဖွင့်တာကအစ လုပ်လို့ရတယ်။ ကောင်းတဲ့စာပေတွေ ငှားမယ်၊ ဈေးနှုန်း ချိုချိုသာသာနဲ့ ငှားမယ်၊ လူတွေ များများ စာဖတ်ပါစေ။

ကိုယ့်စေတနာသာ မှန်ရင် ကိုယ်စေတနာထားတဲ့ အလုပ်ကို တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းနဲ့ အောင်မြင်အောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စေတနာကို အရင်ဆုံး ပီပြင်အောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။



လွဲနေမှန်းသိရင် ပြင်မယ်

ဖြစ်နိုင်သမျှ အနီးစပ်ဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့
ရင်ထဲက နှလုံးသားထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆန္ဒ စေတနာအတိုင်း
အရိုးသားဆုံးလုပ်ဖို့ရာ ကြိုးစားရတာပဲ။

တကယ်ရိုးတဲ့ ပြောတဲ့လူဟာ သူ့ရဲ့ conscious level မှာ
လူတစ်ယောက်ကို ချစ်သလိုလိုနဲ့နေပြီး unconscious level မှာ မုန်းနေတာမျိုး
မဖြစ်ဘူး။ သူ့စိတ်က အပြင်မှာ တစ်မျိုး၊ အတွင်းမှာ တစ်မျိုး မဖြစ်ဘူး။
လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒါဟာ တကယ် ချစ်တာပဲ။ သူ့စိတ်ရဲ့
အင်မတန် နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာမှာ အဲဒီစိတ်က အရင်းခံပြီးသား။ သူ့ရဲ့အပြုအမူ
အပြောအဆိုမှာလည်း သူ့ချစ်တယ်ဆိုတာ ပေါ်နေမှာပဲ။ ပါးစပ်ပြော မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရာခိုင်နှုန်းပြည့် သိသလားဆိုတော့ မသိပါဘူး။
မလွယ်ပါဘူးနော်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်
နားလည်ဖို့ခက်တဲ့ကိစ္စတွေ ရှိပါတယ်။ ငါ သူ့ကို တကယ်ချစ်ရဲ့လားလို့
မေးရမယ့်အဖြစ်မျိုး ရောက်တတ်ပါတယ်။ သို့သော် အဲဒါကို ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်
ရုန်းကန်ရမှာပဲ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်သံသယနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ ပဋိပက္ခတွေ
ရှိမှာပဲ။ အဲဒါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရုန်းကန်ရမှာပဲ။ ဖြစ်နိုင်သမျှ အနီးစပ်ဆုံး
ကိုယ့်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့ ရင်ထဲက နှလုံးသားထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆန္ဒ စေတနာအတိုင်း
အရိုးသားဆုံးလုပ်ဖို့ရာ ကြိုးစားရတာပဲ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ရဲ့စေတနာက ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ဖြူစင်တာ ဟုတ်ချင်မှ
ဟုတ်မယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါမျိုးကို မြင်ရရင်လည်း ငါ့စေတနာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့်
မဖြူစင်ပါဘူး။ ငါ့မှာ ငါ့ကိုယ်ကျိုးကို ငဲ့တဲ့သဘောတွေ ရှိနေတယ်။ ဟန်လုပ်တဲ့
သဘောမျိုးလေးတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝန်ခံရမှာပဲ။
အစကထဲက ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ဖြူစင်နေရမယ်လို့ မျှော်လင့်လို့မရဘူး။

အဲသလို မဖြူစင်တဲ့စေတနာတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သိပြီး နောက်မှာ
နောင်အခါမှာ ပိုပြီးတော့ အသိအမြင် ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ၊ ပိုပြီးတော့
ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား သိလာတဲ့အခါမှာ၊ ပိုကောင်းအောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့



ရည်မှန်းချက် ထားရမယ်။ “ လွဲနေမှန်းသိရင် ပြင်မယ်၊ ငါ့စေတနာ မပြုစင်ဘူး ဆိုရင် ပြုစင်အောင်လုပ်မယ်၊ မရိုးသားဘူး ဆိုရင် ရိုးသားအောင် လုပ်မယ် ” ဆိုတဲ့ စိတ်ကို ထားရမယ်။။



သတ္တိ

ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားလာပြီးတဲ့နောက် သူဟာ စိတ်ထားရော၊ အသိဉာဏ်ရော ရင့်ကျက်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဖြတ်သန်းရမယ့် ခရီးမှာ ရင်ဆိုင်သွားရမယ့် အခက်အခဲတွေဟာ အင်မတန်များတယ်။ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ သတ္တိ တော်တော်ကို လိုတယ်။ သတ္တိရှိအောင် ဆိုတာလည်း ကိုယ့်မိဘနဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း အကူအညီ ပေးဖို့ အများကြီး လိုတယ်။

ဒါပေမယ့် အခုခေတ်လို အလုပ်တွေ အင်မတန်များတဲ့ခေတ်၊ မိဘတွေမှာ လည်းပဲ သောကတွေ အင်မတန်များနေရတဲ့ခေတ်မှာ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ တကယ်စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ပိုပြီးတော့ ခက်ခဲလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ ခက်ခဲတဲ့အတွက် ပိုတောင်မှ အရေးကြီးလာတယ်။



သိုးအုပ်ကြီးနောက်က သိုးတစ်ကောင်

အခုခေတ်မှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အကြောင်းအကျိုးကို နိုင်နိုင်မာမာ ရင်ရင့်ကျက်ကျက်နဲ့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိဖို့က ပိုပြီးတော့ လိုအပ်ပါတယ်။

မွေးခါစ ကလေးအရွယ်လေးဘဝကနေစပြီးတော့ personality ရင့်ကျက်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အရေးမှာ ဖြတ်သန်းသွားရမယ့် လမ်းဟာ ကျောက်တုံး၊ ကျောက်ဆောင်တွေ ထူထပ်တဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ မညီမညွတ်

ဖြစ်နေတဲ့ လမ်းခရီးလို ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မညီမညွတ်ဖြစ်တဲ့ လမ်းခရီးကို ဖြတ်သန်းပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်တဲ့လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာမှာ သတ္တိဆိုတဲ့ ဂုဏ် အရည်အချင်း အရည်အသွေးဟာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ပြောရတာတော့ အင်မတန် ရှိပါတယ်။ သတ္တိဆိုတာ စကားလုံးလေး တစ်လုံးထဲပဲ။

ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် ဒါဟာ ခက်ခဲပါတယ်။ အရင်ခေတ်က လွယ်တယ်လို့တော့ မပြောလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အခုခေတ်က အင်မတန် အသစ်အဆန်းတွေကလည်း ပေါ်ပြီး၊ အပြောင်းအလဲတွေ အင်းတန် များပြီးတော့ အယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေ ဆိုတာလည်း အခုတစ်မျိုး၊ တော်ကြာတစ်မျိုး အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတော့ ဆုံးဖြတ်ရ အင်မတန် ခက်တဲ့ခေတ် ဖြစ်နေတယ်။ ဘာကို ယုံမလဲ၊ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ဆက်ဆံရမလဲ၊ ဘာကို လက်ခံမလဲ၊ ဘယ်လို ပုံစံနဲ့နေရမလဲ၊ ဘယ်လိုပညာမျိုး သင်ရမလဲ၊ ဒါတွေကအား ဆုံးဖြတ်ရတာ သိပ်တော့မလွယ်လှဘူး။

အဲသလို ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုအခါမှာ လူများစုကို ကိုယ်လိုတဲ့ဘက်ကို ဆွဲယူသွားဖို့ရာ ကြိုးစားနေတဲ့လူတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေဆိုတာ ရှိနေတယ်။ ရှိနေတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မစဉ်းစားနိုင်တဲ့အခါမှာ အဲသလို ကိုယ့်ကို စကားအမျိုးမျိုးနဲ့၊ အကြောင်းပြချက်တွေ အမျိုးမျိုးနဲ့၊ ပရိယာယ်တွေအမျိုးမျိုးနဲ့ သူတို့နောက်ကို လိုက်အောင် လုပ်နေတာတွေက အင်မတန် များတယ်။ အဲဒီနောက်ကို ပါသွားတတ်တယ်။

ဘာသာရေးဆိုလည်း ဂိုဏ်းလိုလို၊ ဘိုးတော်လိုလို ဘာလိုလို ဆိုတာတွေက အင်မတန်ပေါ်တန်နဲ့။ အဲဒီနောက်ကို ပါသွားတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရား ဆိုတာတောင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား မဟုတ်တော့ပဲနဲ့၊ တစ်ယောက်ယောက်က ပုံစံချပေးလိုက်တဲ့နောက်ကို လိုက်သွားတယ်။ သိုးအုပ်ကြီးနောက်ကို သိုးတစ်ကောင်က လိုက်သွားသလို လိုက်သွားနေတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားမျိုး ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ လွဲနိုင်တယ်။ မှန်နေတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်နေရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့မှ ကိုယ် တကယ်မခံသေးဘူးဆိုရင်



အဲဒါ တကယ်လေးနက်တဲ့ကိုယ်ကျင့်တရား မဖြစ်နိုင်ဘူး။ နောက်တစ်ယောက်က နောက်တစ်မျိုးပြောရင် အဲဒီနောက်ကို ပါသွားအုံးမှာပဲ။

ဘယ်သူ ဘယ်လိုပြောပြော ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်မူလေးနဲ့ကိုယ်နေမယ်ဆိုတဲ့ ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရဖို့ဆိုတာ တော်တော်ကို ကြိုးစားယူမှ ရတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ သတ္တိရှိမှ လုပ်နိုင်တယ်။

တချို့လူတွေက အဲသလို အုပ်စုကြီးနောက်ကို ရောပြီးတော့ ပါသွားတယ်။ တချို့လူတွေကျတော့လည်း ဘယ်အုပ်စုထဲမှာမှ မပါပဲ တစ်ယောက်ထဲဖြစ်နေတဲ့ လူလည်း ရှိတယ်။ သူက ဘယ်သူ့နောက်ကိုမှ မလိုက်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူး။ အထီးကျန် တစ်ကိုယ်တည်း။ အဖော်ကွဲပြီး နေကြတဲ့ သိုးတွေလည်းပါတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ အဲသလိုလူ အဖိုကလည်း ကိုယ့်မူ ကိုယ့်ဟန်နဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်နဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ နေနိုင်ဖို့ဆိုတာလည်း သတ္တိ အင်မတန်လိုတယ်။

ဒါကြောင့် သတ္တိဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ သတ္တိမရှိဘူး ဆိုရင်လည်းပဲ ကိုယ့်ဘဝဟာ တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကျေနပ်မှုရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ယောင်လည်လည်ကြီး ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။ empty ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။ ပျင်းစရာ ကောင်းနေအုံးမှာပဲ။

ရှေးခေတ်တုန်းက ကိုယ့်ဒေသမှာကိုယ် နေကြတယ်။ ပြင်ပက အယူအဆ ဆိုတာလည်း ကိုယ့်ဆီကို ရောက်မလာဘူး။ ကိုယ့်ဆီက လူတွေကလည်း တခြားဝေးဝေး မသွားဘူး။ တခြားဝေးဝေးက လူတွေကလည်း ကိုယ့်ဆီကို ရောက်လာတာ အင်မတန်နဲတဲ့ ခေတ်မျိုးမှာ ကိုယ့်အတွေးအခေါ် ကိုယ့်အယူအဆ၊ ကိုယ့်မူ ကိုယ့်ဟန်၊ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုယ့်ဘာသာတရားနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကတော့ ဟုတ်နေတာပဲ။ စိတ်ထဲမှာ ရှုပ်ထွေးစရာ သိပ်မရှိဘူး။ ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အများ သဘောတူပြီးသား၊ အများလက်ခံပြီးသား မှု၊ စံ၊ standard ဆိုတာ ရှိနေတယ်။

အခုခေတ်မှာကျတော့ အယူအဆအတွေးအခေါ်တွေက အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ လူတွေကလည်း ဟိုကလူက ဒီရောက်လာ၊ ဒီကလူက ယိုရောက်သွား၊ ဟိုကနေ တစ်ခါ ဒီကို ပြန်လာဆိုတော့ နဂိုမူဆိုတာ ပျက်သွားပြီ။



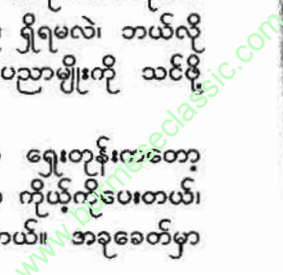
ငယ်ငယ်တုန်းကထဲက လက်ခံထားခဲ့တဲ့ အယူအဆ အတွေးအခေါ် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာတွေက ကြီးတဲ့ထိအောင် လက်ခံနိုင်ဖို့ဆိုတာ နဲ့နဲ့ အခက်အခဲ ရှိနေတယ်။ ရှိနေတော့ ဘယ်ဟာကို တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ လက်ခံရမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရ ခက်သွားပြီ။

ဒါကြောင့် အခုခေတ်လူတွေက ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ကတည်းကကိုပဲ ပိုပြီးတော့ အကြောင်းအကျိုး မှန်မှန်ကန်ကန် တိတိကျကျ စဉ်းစားတတ်အောင် လေ့လာဖို့ လေ့ကျင့်ဖို့ အင်မတန်လိုအပ်တယ်။ အဲသလိုငယ်ငယ်ထဲက စောစောစီးစီးထဲက မလေ့လာထားရင် အခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး ဖြစ်နေတဲ့ အယူအဆနောက်ကို အခု ဒီအယူအဆနောက် ပါသွားလို့က်၊ တော်ကြာ ဟိုအယူအဆနောက် ပါသွားလို့က်နဲ့ ခဏခဏပြောင်းနေရတော့ ကြာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင်မှ မရေရာဘူးလို့ ခံစားလာရတတ်တယ်။ ပြီးတော့ သူများပြောတာလည်း မယုံတော့သလို ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ပိုင်မှု ဆိုတာလည်း မရှိတဲ့အခါမှာ တကယ့်ကို ယောင်လည်လည်နဲ့ လမ်းပျောက်နေတတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် အခုခေတ်မှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အကြောင်းအကျိုးကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ရင်ရင့်ကျက်ကျက်နဲ့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိဖို့က ပိုပြီးတော့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီခေတ်မှာမှ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဆိုတာ ပိုတောင် မှန်လာတယ်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဆိုတာ ကိုယ့်စားဝတ်နေရေးအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးတာ တစ်ခုထဲတင် မဟုတ်ဘူး။ အယူအဆ အတွေးအခေါ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လုပ်ရတဲ့ခေတ် ဖြစ်နေတယ်။ ပညာသင်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ အလုပ် လုပ်တတ်ရုံ၊ ပိုက်ဆံရှာတတ်ရုံတစ်ခုထဲနဲ့ ဒီခေတ်မှာ မလုံလောက်တော့ဘူး။ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ၊ ဘယ်လိုဆက်ဆံရမလဲ၊ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုမျိုး ရှိရမလဲ၊ ဘယ်လို ခံယူချက်မျိုး ရှိရမလဲ၊ ဘယ်လို values မျိုး ရှိရမလဲ ဆိုတာကိုပါ စဉ်းစားတတ်တဲ့ ပညာမျိုးကို သင်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ခေတ် ဖြစ်နေတယ်။

တန်ဖိုးထားရမယ့်အရာတွေ၊ values တွေဆိုတာ ရှေ့တုန်းကတော့ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ကို ပေးတယ်၊ ကိုယ့်မိဘက ကိုယ့်ကိုပေးတယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင် အမွေခံယူလိုက်သလို ဖြစ်နေတယ်။ အခုခေတ်မှာ



ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားရမလဲဆိုတဲ့ values ဟာ အမွေခံယူလို့ရတဲ့အရာမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး။

ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်မိဘ လက်ခံခဲ့တာကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် အကုန်လုံး လက်ခံနိုင်သလားလို့။ ရိုးရိုးသားသား ဖြေရရင် တချို့ကိုတော့ လက်ခံနိုင်ပါတယ်။ တချို့ကိုတော့ လက်မခံနိုင်ပါဘူးလို့ပဲ ဖြေရမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ဆိုလိုတာက ရာခိုင်နှုန်းပြည့် အမွေခံလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်မိဘ မိရိုးဖလာ အတွေးအခေါ်အယူအဆထဲက ယူသင့်တာကို ယူရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ဟာကို ယူသင့်သလဲဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ် ဆုံးဖြတ်မလဲ။

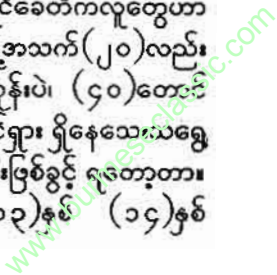
ယူသင့်တာကို ယူတဲ့အခါမှာတောင်မှ ဒါဟာ ကောင်းတယ် မှန်တယ် အကျိုးများတယ်လို့ ကိုယ်တိုင်သိလို့ ယူလိုက်တာပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ရှိပြီးသား မိရိုးဖလာ အတွေးအခေါ် အယူအဆ ခံယူချက်၊ values တွေထဲက ဘယ်ဟာ ယူမလဲလို့ စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ငါ့ဉာဏ်နဲ့ငါ စဉ်းစားပြီးတော့ ဟောဒါတော့ ကောင်းတယ်လို့ ငါ သိလို့ လက်ခံတယ်ဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရမယ်။ ဘာမှန်းမသိပဲနဲ့ သူတို့ယုံလို့ ငါယုံလိုက်တာဆိုပြီး နေလို့တော့ မရဘူး။



ကြာကြာ ကလေးမလုပ်နဲ့။

ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာ မှန်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိပြီးတော့ လုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ့်ခေတ်ကို ရောက်နေတယ်နော်။

အင်မတန်တာဝန်ကြီးတဲ့ခေတ် ဖြစ်လာပြီ။ အရင်ခေတ်ကလူတွေဟာ ကလေးဘဝမှာ နှစ်တော်တော်ကြာကြာ နေရတယ်။ တချို့အသက်(၂၀)လည်း ကလေးလို့ နေတုန်းပဲ၊ (၃၀)လည်း ကလေးလို့ နေတုန်းပဲ၊ (၄၀)တောင် ကလေးလို့ပဲ နေသေးတာ။ တချို့ဆို မိဘတွေ အသက်ထင်ရှား ရှိနေသေးသရွေ့ ကလေးလို့ နေပြီးတော့ မိဘတွေကွယ်လွန်ကုန်မှပဲ လူကြီးဖြစ်ခွင့် ရတော့တာ။ အခုခေတ်မှာတော့ teen-age လို့ခေါ်တဲ့ (၁၃)နှစ် (၁၄)နှစ်

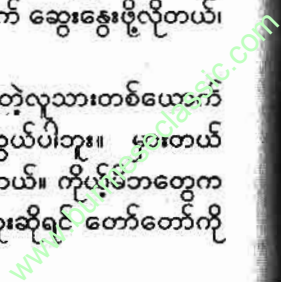


အရွယ်လောက် ရောက်ပြီဆိုကထဲက လူကြီးလို စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်ပြီ။ ဒါကို မိဘတွေလည်း သိဖို့လိုတယ်၊ လူငယ်တွေလည်း သိဖို့လိုတယ်။ အခုခေတ်က ကြာကြာ ကလေးလုပ်လို့ရတဲ့ခေတ် မဟုတ်တော့ဘူး။ “ကလေးလုပ်လို့” ဆိုတာက စားဝတ်နေရေးအတွက် မိဘကို မှီခိုတာကိုပဲ ကလေးလို့ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အမှား၊ အမှန်၊ အကောင်း၊ အဆိုး၊ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး။ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူး။ ဘယ်လို နေရ ထိုင်ရမယ်၊ ဘယ်လို ပြောဆိုဆက်ဆံရမယ် အဲသလိုကိစ္စတွေတောင်မှ မိဘတွေကပြောတာကို အရင်တုန်းက ကလေးလို့ပဲ လိုက်လုပ်လိုက်တာပဲ။ အခုခေတ်မှာတော့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာ မှန်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိပြီးတော့လုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ့် ခေတ်ကို ရောက်နေတယ်နော်။

တချို့မိဘတွေ သူတို့သားသမီးလေးတွေကို ၁၄-၁၅နှစ် အရွယ် လောက်မှာ နိုင်ငံခြားကို ပို့လိုက်တယ်။ တချို့လည်း ၁၈-၁၉နှစ် အရွယ် လောက်မှာ နိုင်ငံခြားကို ပို့လိုက်တယ်။ အဲဒီကလေးဟာ ဟိုနိုင်ငံရောက်တဲ့အခါ သူ့ကို ဘယ်သူက ထိန်းမှာလဲ။ ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်၊ ဘယ်ဟာ မှားတယ် မှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးထားထိုက်တယ်၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးမထားထိုက်ဘူး။ ဘယ်လိုလူမျိုးနဲ့ ပေါင်းသင့်တယ်၊ ဘယ်လိုလူမျိုးနဲ့ မပေါင်းသင့်ဘူး ဆိုတာကို သူ့ဟာသူ မဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။

အဲဒီတော့ ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ သေချာစဉ်းစားစေချင်တယ်။ အရေးမကြီး ပါဘူး။ ဒီအရွယ်မှာ ဒါတွေ မလိုပါဘူးလို့ ပေါ့ပေါ့လေး သဘောထားရင် တစ်ချိန်မှာ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လေးလေးနက်နက် ဆွေးနွေးဖို့လိုတယ်။ စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။

ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် ရင့်ကျက်တဲ့လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာမှာ ဖြတ်သန်းသွားရတဲ့ခရီးက မလွယ်ပါဘူး။ မှားတယ် မှန်တယ် ဆုံးဖြတ်တဲ့နေရာမှာ conflict အများကြီးဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မိဘတွေက မှန်တယ်လို့ လက်ခံထားတာကို ကိုယ်က လက်မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် တော်တော်ကို



conflict ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ငယ်ငယ်ထဲက ကြီးပြင်းလာတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ လက်ခံကျင့်သုံးနေတဲ့ ကိစ္စတချို့ကို ကိုယ်က ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့ ဒါကိုတော့ ငါ လက်မခံနိုင်ဘူးလို့ စဉ်းစားမိတဲ့အခါမှာ တော်စိတ်ကို ခံရခက်တယ်။ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းကိုကိုယ် မလေးစားသလို တန်ဖိုးမထားသလို ပစ်ပယ်သလို တန်ဖိုးချလိုက်သလို ရှုံ့ချလိုက်သလို ဖြစ်သွားမှာလည်း စိုးတယ်။ အသိုင်းအဝိုင်း ပျောက်သွားမှကိုလည်း အင်မတန် ကြောက်တယ်။

ဘာသာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးနေကြတာတွေ အခုခေတ်မှာ ပွဲလမ်းသဘင်တွေအမျိုးမျိုး လုပ်နေကြတာတွေက တကယ်ဘာသာရေးရော ဟုတ်သေးရဲ့လားလို့ မေးစရာတွေ အများကြီး ရှိနေတယ်။

အဲသလိုကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ အယူအဆအတွေးအခေါ်ချင်း မထပ်မိတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ conflict တွေ၊ သူတို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ရှိတဲ့အတိုင်း ပြောလို့မရတဲ့အခါ တွေ့ကြုံရတဲ့ အကျပ်အတည်း အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရဲရမယ်။

သတ္တိ အင်မတန် လိုတယ်။ သူတို့နဲ့လည်း ပဋိပက္ခမဖြစ်ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တည်ဆောက်နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ တော်တော်ကို စဉ်းစားရမယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ အလျော့ပေးလိုက်ရင်လည်း သတ္တိနဲ့ရာ ကျသွားမယ်။ ဘာမှ စဉ်းစားမနေတော့ပါဘူး။ အများလုပ်သလို လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အင်မတန် သတ္တိနဲ့ရာ ကျလိမ့်မယ်။ သူတို့လုပ်သလို မလုပ်ဘူး။ ငါ့ဟာငါ လုပ်ချင်သလို လုပ်မယ်ဆိုရင် တချို့နေရာတွေမှာ ပဋိပက္ခဖြစ်နိုင်တယ်။ မှားနိုင်တယ်။

ဒါဟာ အင်မတန်ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ သို့သော် အဲဒီခက်ခဲတာကိုမှ စိတ်အေးအေး၊ သဘောထားကြီးကြီး၊ ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ လုပ်သွားမှသာ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်ဆိုတာ ရှိလာပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုလည်းကိုယ် ကျေနပ်မှုရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကျေနပ်မှု ရမယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စဟာ တကယ် ကိုယ်ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတနာနဲ့လုပ်တာဆိုပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ခံစားရပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို



ကျေနပ်မှုရမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုလည်း ရမယ်၊ အဲဒီတော့
 ရေလိုက်ငါးလိုက်၊ wishy-washy ဖြစ်နေတဲ့ လူကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 လေးစားမှုဆိုတဲ့ self-respect ကိုရဖို့ မလွယ်ဘူး။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ရင်ဆိုင်

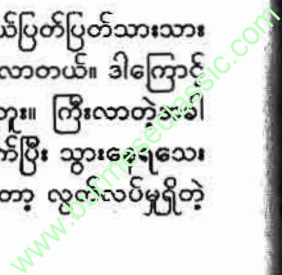
ငါဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင်
 ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သလဲ
 ဘယ်လောက်ထိအောင် စိတ်ထား နူးညံ့တဲ့၊ အေးချမ်းတဲ့၊
 မြင့်မြတ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုဘက်ကို သွားနေသေးသ၍ ဘယ်သူ
 ဖြစ်ဖြစ် အဲဒီလူအတွက် သတ္တိဆိုတာ အင်မတန်အခြေခံကျတဲ့ အရည်အချင်း
 တစ်ခု ဖြစ်တယ်၊ ဂုဏ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ရှေ့ကို တိုးပြီး သွားနေတဲ့အံ့မယ်ဆိုရင်
 သတ္တိ လိုတာချည်းပဲ။

အသက် ဘယ်လောက်ကြီးသွားကြီးသွား ရှေ့ကိုတော့ သွားနေရသေးတာ
 ပါပဲ။ ရပ်နေရတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ငယ်ငယ်တုန်းက ထင်ခဲ့တယ်၊ ငါ အသက်(၄၀)လောက် ကျရင်တော့
 သိသင့်တာတွေအကုန်လုံးကို သိနေမှာပဲလို့။ အခု အသက်(၅၀) ကျော်လာတဲ့
 အချိန်ကျမှ ပိုသိလာတယ်။ သိစရာတွေက အများကြီး ကျန်သေးတယ်လို့၊
 အမှန်တော့ အခုအချိန်မှာ ပိုတောင်မှ သတ္တိမွေးနေရတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 ခံစားနေရတယ်။

တကယ်ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောမယ်၊ တကယ်ပြတ်ပြတ်သားသား
 ရေးမယဆိုရင် မလွယ်ပါလားဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပိုသိလာတယ်။ ဒါကြောင့်
 ငယ်တုန်းမှာမှ သတ္တိက အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ ကြီးလာတဲ့အခါ
 မှာလည်း သတ္တိရှိဖို့က အရေးကြီးနေသေးတာပဲ။ ရှေ့ဆက်ပြီး သွားနေရသေး
 တာပဲ။ ဘဝလမ်းခရီးကို ပိုပြီးတော့အဆင့်မြင့်တဲ့ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်မှုရှိတဲ့



values တွေ ဘက်ကို ဦးတည်ပြီးတော့ သွားနေရသေးတာပဲ။

ပြင်ပမှာရှိနေတဲ့ အန္တရာယ်တွေ၊ ခြေလက်အင်္ဂါ ထိခိုက်အောင် လုပ်မယ့် အန္တရာယ်၊ အသက်ကို သေစေနိုင်မယ့်အန္တရာယ်တွေကို ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ လိုအပ်တဲ့သတ္တိမျိုးကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာပဲ ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ရာ လိုအပ်နေတဲ့ သတ္တိမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။

self-confrontation လုပ်နိုင်ဖို့ သတ္တိလိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး ဘယ်လိုသဘောထားမလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး ဘယ်လို ဆက်ဆံရမလဲ (ပြောရတော်တော်ခက်တဲ့ စကားပဲ) “ငါ ဘယ်လို လူလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးမယ်ဆိုရင်တောင်မှ သတ္တိ တော်တော်လိုတယ်။ “ငါဟာ တကယ် ရိုးသားတဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လား” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးကြည့်စမ်းပါ။ ဘာတို့ ဘယ်လောက်လိုလဲဆိုတာ ရိပ်မိမယ်။

ပြီးတော့ “ငါဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိအောင် စိတ်ထား နူးညံ့တဲ့ အေးချမ်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုးကို မေးကြည့် စမ်းပါ။” သတ္တိ ဘယ်လောက် လိုမလဲလို့။ ကောင်းချင်စိတ် ရှိနေပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှားကြီး ကောင်းနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ လက်ခံရမှာတောင်မှ မရဲကြဘူး။ အဲသလောက်ကြီးတော့ ဖြစ်မယ်မထင်ပါဘူး ဆိုပြီး လျှော့ချတတ်တာ များပါတယ်နော်။

အဲဒီလို (self-confrontation) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါမှာ ရှိရမယ့် သတ္တိမျိုးကို မွေးနိုင်သွားပြီဆိုရင် အပြင်မှာ ရှိနေတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့ တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှုရှိတဲ့စိတ်နဲ့ ရင်ဆိုင်သွားမှာ ဧကန်မူချပဲ။ ဒါကြောင့် အပြင်မှာ ရှိနေတာကို ရင်ဆိုင်ဖို့ထက် (self-confrontation) ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတာကို ရင်ဆိုင်ဖို့က သတ္တိပိုပြီး လိုအပ်ပါတယ်ဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။

လွတ်လပ်မှုဘက်ကို တိုးတိုးပြီး သွားနေတဲ့အခါမှာ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိအောင် ကြိုးစားနေတဲ့အခါမှာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိအောင် ကြိုးစားနေရတဲ့အခါမှာ “ဖြစ်ပါ့မလား၊ ရနိုင်ပါ့မလား” ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှု ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ anxiety ကိုပဲ ရင်ဆိုင်ဖို့အတွက် သတ္တိဆိုတာ



လိုအပ်တယ်။ တကယ်လွတ်လပ်မှု ရှိလာတဲ့အခါ လွတ်လပ်မှုကို နဲ့နဲ့ကြောက် တတ်တယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် ယူတော့လို့ဆိုရင် နဲ့နဲ့ကြောက်တယ်။



ငယ်ငယ်တုန်းက မိဘက မွေးလာတယ်။ မိဘက ပြုစုလာတယ်။ မိဘရင်ခွင်ထဲမှာ ကြီးလာတယ်။ နဲ့နဲ့လေး ကြီးလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ခြေထောက် ပေါ်ကိုယ် ရပ်တည်ရတော့မယ်။ အဲဒါကိုက သတ္တိအများကြီး လိုလာပြီ။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်လို ပညာမျိုးကို သင်မယ်။ ဘယ်လို အလုပ်အကိုင်မျိုးကို လုပ်မယ်။ ဘယ်သူနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုမယ်။ ဘယ်နေရာမှာ နေမယ်။ ဘယ်အရပ်ဒေသမှာ နေမယ် ဆိုတာတွေကအစ စဉ်းစားရတာ ဆုံးဖြတ်ရတာ ရှိလာပြီ။ အဲဒီအခါမှာလည်းပဲ သတ္တိ အင်မတန် လိုအပ်လာပြီ။

မိဘရဲ့အရိပ်အာဝါသအောက်မှာ ဘာမှ စဉ်းစားစရာမလို၊ ဘာမှ ဆုံးဖြတ်စရာမလို၊ မိဘခိုင်းတာလောက်ကို လုပ်ပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး နေလို့ မရတော့တဲ့အချိန်မှာ၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖန်တီးရတော့မယ့် အချိန်အခါမျိုးမှာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့သောက(anxiety) ဆိုတာ ဖြစ်လာတာပဲ။ အဲဒီ anxiety ကို ရင်ဆိုင်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကို ရင်ဆိုင်ရဲတာ သတ္တိပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ထားစုစည်းမှုရှိတဲ့လူ၊ စိတ်ထားပြည့်ဝတဲ့လူ၊ စိတ်ထားဖွံ့ဖြိုးတဲ့လူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ပဲ့နေတာ ရွဲ့နေတာ၊ မပြည့်စုံတာ၊ ချို့တဲ့နေတာမျိုး မရှိတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာမှာလည်းပဲ သတ္တိအများကြီး လိုအပ်တယ်။



ခေါင်းထောင်ရဲ့မူ ခေါင်းဆောင်

ရန်မလုပ်ပဲနဲ့၊ စိတ်မဆိုးပဲနဲ့၊
ကြောက်ပြီးတော့ လိုက်လျောလိုက်တာလည်း မဖြစ်ပဲနဲ့၊
ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ကို အဆုံးရှုံးမခံပဲနဲ့ အဆင်ပြေအောင်
ဘယ်လိုလုပ် နေသွားရမလဲ။

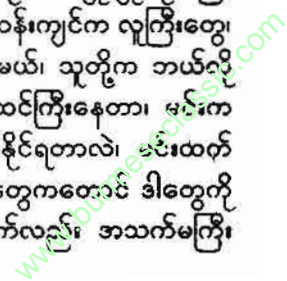


သတ္တိရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က သတ္တိမရှိတာလို့ သာမန်အားဖြင့် ပြောမှာပဲနော်။ အခုခေတ်မှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ပြဿနာကို အခြေခံပြီးတော့ အဲဒါကို နားလည်အောင် ကြိုးစားကြည့်တဲ့အခါမှာ အဖြေ ဘယ်လိုထွက်လာလဲဆိုတော့၊ 'ဘာမှ မစဉ်းစားပဲနဲ့ အများ လက်ခံတာကို လက်ခံလိုက်တာ၊ အများလုပ်တာကို လိုက်လုပ်တာ အဲဒါ သတ္တိမရှိတာပဲ။' ရှင်းအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် စက်ရုပ်တစ်ခုလိုပဲ အများ လုပ်သလို လိုက်လုပ်တယ်၊ အများ ကြိုက်တာကို ကြိုက်တယ်၊ အများ ယုံတာကို ယုံလိုက်တယ်။ အဲဒါ သတ္တိမရှိတာပဲ။ 'မျက်ကန်းယုံကြည်မှုဟာ သတ္တိမရှိတဲ့လက္ခဏာပဲ။' Conformity is cowardice.

ကိုယ့်အတွေးအခေါ် အယူအဆနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်မူနဲ့ ကိုယ်၊ ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားမယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစား ရွေးချယ်ပြီးတော့ အဲဒါကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် နေသွားတာမျိုးကို "courage to be oneself" လို့ ပြောမယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုး အခုခေတ်မှာ နဲ့နဲ့ ရှားပါးသွားပြီ။

လူတွေကြိုကြည့်ရင် ဘယ်သိချင်ကို ကြိုက်တယ်ဆို အများ ကြိုက်တာကို လိုက်ကြိုက်တာပဲ၊ ဘယ်ရုပ်ရှင်ကားကို ကြိုက်တယ်ဆို အများကြိုက်တာကို လိုက်ကြိုက်တာပဲ၊ ဘယ်စာအုပ်ကို ကြိုက်တယ်ဆိုလည်း အများကြိုက်တဲ့ နောက်ကို လိုက်ကြိုက်တတ်တာပဲ။ အဲသလိုပဲ အဝတ်အစားဆိုလည်း အများ ဝတ်တာ လိုက်ဝတ်တာပဲနော်။ အဖွဲ့အစည်းဆိုလည်း ခေတ်စားနေတဲ့ ရေပန်းစား နေတဲ့ နောက်ကိုပဲ လိုက်ပါသွားကြတာပဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီး ကိုယ်ဟာကိုယ် သီးခြားရပ်တည်နိုင်တဲ့လူဟာ အခုခေတ်မှာ တော်တော်ရှားတာပဲ။

ကိုယ့်မူ ကိုယ့်ဟန်နဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပုံဖော်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အတိုက်အခိုက် အမျိုးမျိုးကိုလည်း ခံရတတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်တဲ့လူဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က လူကြီးတွေ၊ မိဘဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ တခြားလူကြီးတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ သူတို့က ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုတော့ "မင်းက မင်းကိုယ်မင်း သိပ် အထင်ကြီးနေတာ၊ မင်းက ဘာမို့လို့လဲ၊ သူများလုပ်သလို မင်းက ဘာလို့ မလုပ်နိုင်ရတာလဲ၊ မင်းထက် တတ်တဲ့လူ၊ မင်းထက် သိတဲ့လူ၊ မင်းထက်ကြီးတဲ့ လူတွေကတောင် ဒါတွေကို လက်ခံနေတာ ယုံကြည်နေတာ၊ မင်းက သူတို့လောက်လည်း အသက်မကြီး။"



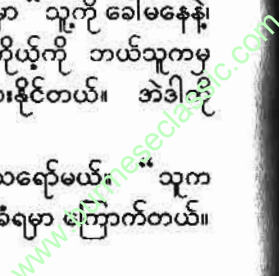
သေးဘူ။ သူတို့လောက်လည်း ဉာဏ်ပညာမရှိသေးဘူ။ သူတို့လောက်လည်း ဘဝအတွေ့အကြုံ မရှိသေးပဲနဲ့ သူတို့လုပ်နေတာကို လက်မခံနိုင်ဘူး ဆိုရလောက်အောင် မင်းက ဘာမို့လို့လဲ။ မင်းက သူများထက် ခေါင်းတစ်လုံး မသာချင်ပါနဲ့။” ဒီလိုအပြောမျိုးတွေကို ခံရတတ်တယ်။ ဒီလိုပြောတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ခံခဲ့ရဘူးလို့ ပြောတာ။

အဲဒီလို အပြောမျိုး ခံရတဲ့အခါ ပြန်ပြီးတော့ သူတို့ကို ပြောပြဖို့ ချေပဖို့ဆိုတာ တော်တော်ကို မလွယ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ခံရတဲ့အခါမှာ ပြောတဲ့လူ ကိုလည်းပဲ ရန်မလုပ်ပဲနဲ့၊ စိတ်မဆိုးပဲနဲ့၊ ကြောက်ပြီးတော့ လိုက်လျောလိုက် တာလည်း မဖြစ်ပဲနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ကို အဆုံးရှုံး မခံပဲနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ဘယ်လိုလုပ် နေသွားရမလဲဆိုတာ တော်တော်ကို ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ တော်တော်ကို သတ္တိရှိရှိ စဉ်းစားရမယ့်ကိစ္စဖြစ်တယ်။ သူတို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့ အယူအဆ မတူတာ၊ ခံယူချက်မတူတာဟာ သူတို့ကို မလေးစားတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျေးဇူးကန်းတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို နားလည်စေချင်တယ်။

အဲသလို ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ်နဲ့ အယူအဆမတူတဲ့အခါ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ ကိုယ်နဲ့ကိုပဲ အယူအဆမတူတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကို ဝိုင်းပယ်လိုက်ကြမှာ အင်မတန် ကြောက်တယ်။ အဲဒါကို ကြောက်တာနဲ့ပဲ လူ တော်တော်များများဟာ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ ဆိုတာကို ထူထောင်ဖို့ မကြိုးစားတော့ဘူး။ ကိုယ်ကြောက်ရတဲ့ လူတွေရဲ့ အယူအဆအတိုင်းပဲ နေသွားတော့မယ်လို့ မသိမသာလေး ဆုံးဖြတ် လိုက်တတ်တယ်။ ခေါင်းမထောင်ရဲဘူး ဆိုပါတော့။ (ခေါင်းမထောင်ရဲတဲ့သူဟာ ခေါင်းဆောင် ဘယ်လိုလုပ် ဖြစ်တော့မလဲ၊ နောက်လိုက်ပဲ ဖြစ်တော့မယ်။)

ကိုယ်က သူများနဲ့ အယူအဆမတူတော့ဘူးဆိုရင် သူတို့ စုစုဝေးဝေးနဲ့ တစ်စုခွဲ လုပ်ဖို့အခါမှာ ကိုယ့်ကို မဖိတ်တော့ဘူး။ မခေါ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကို ဘေးဖယ်ထားလိုက်တော့မယ်။ သာရေး နာရေး ရှိတဲ့အခါမှာ “သူ့ကို ခေါ်မနေနဲ့၊ သူနဲ့ ငါတို့နဲ့ အယူအဆ မတူဘူး။” အဲလိုဆိုရင် ကိုယ့်ကို ဘယ်သူကမှ welcome မလုပ်တော့တဲ့ အဖြစ်မျိုးကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒါကို ကြောက်တယ်။

ကိုယ့်အယူအဆကို လျှောင်မယ်၊ ပြောင်မယ်၊ သရော်မယ်။ “သူက လူတတ်ကြီးလေ၊ သူက သိပ်သိနေတာ” အဲသလို အပြောခံရမှာ ကြောက်တယ်။



အပြောခံရမှာ ကြောက်တာနဲ့ပဲ ကိုယ်ပိုင်မှု ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ ဆိုတာကို ထူထောင်ဖို့ မကြိုးစားတော့ဘူး။ အများနောက်ကိုပဲ လိုက်သွားကြတယ်။



ပြောင်းသွားနေတယ်။

အားငယ်တတ်တဲ့လူဟာ ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊
creative ဖြစ်တဲ့ဆက်ဆံရေးမျိုးကို မရနိုင်ဘူး ။

နောက်တစ်ချက်က ပြောဖို့တော်တော်ခက်တယ်။ တော်တော်တော့ စိတ်ဝင်စားဖို့ စဉ်းစားဖို့ ကောင်းပါတယ်။

Courage is the basic of any creative relationship.

relationship ဆိုတာ ဆက်ဆံရေး၊ creative relationship ဆိုတာ ကြံတော့ ပုံသေကားချကြီး ထုံးစံအတိုင်း ဆက်ဆံနေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး မဟုတ်ပဲနဲ့ တကယ်ကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ပါလက်ပါဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး။ အဲဒီဆက်ဆံရေးမျိုးဟာ အမြဲတမ်းလည်း အသက်ဝင်ပြီးတော့ အမြဲတမ်းလည်း ပြောင်းလဲနေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်တယ်။

သူကလည်း ပြောင်းလဲနေတဲ့ လူသားဝ.စ်ယောက်။ သူ့ခံယူချက်တွေ သူ့အယူအဆတွေကလည်း တဖြေးဖြေး ပြောင်းသွားနေတယ်။ ကိုယ်ကလည်းပဲ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အတွေးအခေါ်တွေ အယူအဆ တွေ ခံယူချက်တွေ ပြောင်းသွားနေတယ်။ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့ဘက်ကို ပြောင်းသွားနေတယ်။ သူ့အပေါ်မှာလည်း ကိုယ်က မှီခိုနေတာ၊ dependent ဖြစ်နေတာမျိုး သိပ်မရှိဘူး။ ကိုယ့်အပေါ်မှာလည်း သူက မှီခိုနေတာ၊ dependent ဖြစ်နေတာမျိုး သိပ်မရှိဘူး။ တစ်ခုခုကို ပြောမယ်၊ ဆိုမယ် ဆွေးနွေးမယ် ဆိုရင်လည်း ကိုယ်ပြောသမျှ လုပ်သမျှကို သူက ကြိုက်မှ ထောက်ခံမှ ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးလည်း မထားဘူး။ သူ့ခံယူချက်နဲ့ သူ့ ငါ့ခံယူချက်နဲ့ ငါပဲ။ ဒါပေမယ့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးတော့ လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံတယ်ဆိုတဲ့



ဆက်ဆံရေးပုံစံမျိုးကို ရနိုင်ဖို့ဆိုတာ နှစ်ဦးစလုံး တော်တော်သတ္တိရှိမှ ရမယ်။ ဒါကြောင့် ဆက်ဆံရေးမှာ တကယ်ရိုးသားမှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး၊ တကယ် ပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး၊ တကယ်creative ဖြစ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ သတ္တိရှိမှ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီအချက်က အင်မတန် သိမ်မွေ့တယ်။

လူအများဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရန်မဖြစ်ရုံလောက် အဆင်ပြေအောင် စကားချောအောင် ပြောပြီးတော့ ဆက်ဆံသွားကြတာ များတယ်။ တစ်ယောက်ဆီကတစ်ယောက် လိုချင်တာလေးတွေ ရဖို့အတွက်ပဲ ပရိယာယ်လေး သုံးပြီးတော့ ပြောမယ်။ ဒီလိုလေး ပြောလိုက်ရင် ငါလိုတာ သူပေးမှာပဲ။ သူကလည်းပဲ ကိုယ့်ကို ကိုယ့်အကြိုက်လေးပြောပြီး ကိုယ့်ဆီက သူလိုချင်တာ ရအောင် ယူမှာပဲ။ လိုချင်တာဆိုတာ ပစ္စည်းဥစ္စာတင် မဟုတ်ပါဘူးနော်။ ရုပ်ပိုင်းမဟုတ်တဲ့ ကိုယ့်ကို သံယောဇဉ် ရှိတာတို့ ဘာတို့လည်း ပါတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကို သံယောဇဉ်ရှိစေချင်လို့ သံယောဇဉ်ရှိအောင် ပြောတာမျိုးတွေ။

တကယ်စိတ်ထဲရှိတာကို ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြီးတော့ သဘောထား အယူအဆ ခံယူချက်ချင်း မတူတောင်မှ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် လေးစားနိုင်တဲ့ တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ရနိုင်ဖို့ဆိုတာ နှစ်ဦးလုံးမှာ အင်မတန် ရင့်ကျက်ဖို့ လိုသလို၊ နှစ်ဦးစလုံးမှာ အင်မတန် သတ္တိရှိဖို့ လိုတယ်။ အားငယ်တတ်တဲ့လူဟာ အကြိုက်ကိုပြောမှပဲ လက်ခံတာကို။ အားငယ်တတ်တဲ့ လူဟာ သတ္တိရှိတဲ့လူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အားငယ်တတ်တဲ့လူဟာ ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ creative ဖြစ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို မရနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် တစ်ချက်ချင်း တစ်ချက်ချင်း သတ္တိရှိဖို့လိုတယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ်။ အဲသလို သတ္တိမရှိရင်လည်း ကိုယ့်ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိနိုင်ဘူး။

အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက်တွေအားလုံးမှာ လိုရင်းရည်ရွယ်ချက်က ကိုယ့်ဘဝဟာ ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိဖို့၊ ကိုယ့်ဘဝဟာ ပိုပြီး အသက်ဝင်ဖို့၊ နေရာတာ ပျင်းခြောက်ခြောက်ကြီးဆိုတာ မဖြစ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အချက်အလက် တွေကို ပြောနေတာပဲ။



www.burmeseclassic.com

သတ္တိလိုတယ်။

သူ့ကိုချစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးလိုက်တာပဲ။

ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ သူ့ကို နေရာပေးလိုက်တာပဲ။

တော်တော်လေး စဉ်းစားစရာကောင်းတဲ့၊ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ နောက်တစ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့၊ ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်နဲ့၊ ကိုယ့်ရပိုင်ခွင့်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကြောက်ပြီးတော့ အလျော့ပေးတာမျိုး မလုပ်ပဲနဲ့ “ဒါဟာ ငါ့ရပိုင်ခွင့်၊” “ဒါက ငါ့ခံယူချက်” ဆိုပြီး ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြီးတော့ နေနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။

အဲသလို ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ကိုယ် ရပ်တည်နိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်ရပိုင်ခွင့်ကို ရဖို့ ဆိုတာမှာ သတ္တိလိုအပ်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးနိုင်ဖို့ ဆိုတာမှာလည်း သတ္တိ လိုတယ်။

သူ့ဆီက ဘာမှ ပြန်မမျှော်လင့်ပဲနဲ့ ကိုယ်ပေးနိုင်တာကို မေတ္တာနဲ့ပေးနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုပါတယ်။ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ပေးနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ သူ့အတွက် နေရာပေးနိုင်ဖို့ သတ္တိ လိုတယ်။ ငါ့ကို ပြန်ချစ်မှာလားဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုး မထားပဲ ကိုယ်က လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ချစ်နိုင်ဖို့ သတ္တိ လိုတယ်။ အရှုံးအမြတ် မတွက်ပဲ ချစ်နိုင်ဖို့ သတ္တိ လိုတယ်။ အနိုင်အရှုံး မရှိပဲ ချစ်နိုင်ဖို့ သတ္တိ လိုတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ သတ္တိ လိုတယ်။ တကယ်သတ္တိရှိမှ ချစ်နိုင်တယ်။

သူ့ကိုချစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးလိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ သူ့ကို နေရာပေးလိုက်တာပဲ။ ငါ့ကိုယ်ငါ ပေးလိုက်လို့ရှိရင် ငါ့ကို ဘယ်လို သဘောထားမလဲဆိုပြီး ကြောက်တဲ့စိတ်မျိုးဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ချစ်ဟန် ဆောင်တာ သတ္တိ မရှိလို့ပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုပါတယ်ဆိုတာ တော်တော် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပြီး တော်တော်လေးနက်တဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။



အသစ်မွေးဖွားရတဲ့ဒုက္ခ

ဖန်တီးမှုအစစ်အမှန် မှန်သမျှဟာ
လွတ်လပ်တဲ့လူရဲ့ လုပ်ရပ် ဖြစ်တယ်။

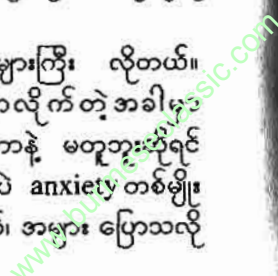
နောက်သတ္တိတစ်မျိုးက

To create requires courage.

တစ်ခုခုကို ဖန်တီးဖို့ တီထွင်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။ create ဆိုတဲ့စကားက တော်တော်နက်နဲတယ်။ ကျယ်ပြန့်တယ်။ တစ်ခုခုကို ထူးထူးခြားခြားဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တာဟာ create လုပ်လိုက်တာပဲ။ အဲဒီတော့ အစားအသောက် အသစ်အဆန်း တစ်မျိုးကို ချက်လိုက်တာ၊ မုန့်အသစ်အဆန်းတစ်မျိုးကို လုပ်လိုက်တာကအစ၊ အမှန်တော့ create လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဝတ်အစားပုံစံ အသစ်တစ်မျိုးကို ပုံစံထုတ်လိုက်တာလည်း create လို့ ပြောလို့ရတယ်။ မော်တော်ကား T.V. စသည်ဖြင့် တခြား လူသုံးကုန်ပစ္စည်း အသစ်အဆန်း တွေကို ဖန်တီးတာကိုလည်း create လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲသလို အသစ်တစ်ခုခုကို ဖန်တီးတယ်ဆိုတာ သတ္တိအများကြီး လိုတယ်။ လူအများ ကြိုက်ပါ့မလား ဆိုတဲ့စိတ်က ရှိနေတယ်။ စိုးရိမ်နေတယ်။ ဝေဖန်ကြမလား၊ လက်ခံကြပါ့မလား။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ နေတာဆိုတော့ လူအများ လက်မခံရင်လည်း အခက်အခဲတွေက အများကြီး ဖြစ်နိုင်တယ်။ တစ်ခုခုကို သူများ လုပ်နေတာမျိုး မဟုတ်ပဲနဲ့ နဲနဲလေးဖြစ်ဖြစ် ထူးပြီးတော့ လုပ်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ စိုးရိမ်မှုဆိုတာ ရှိလာတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီစိုးရိမ်မှုကို ရင်မဆိုင်ရဲလို့ အလျော့ပေးလိုက်တာမျိုး မဖြစ်ပဲနဲ့ အဲဒီစိုးရိမ်စိတ်ကို ကျော်လွှားပြီး ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို ဆက်လုပ်နိုင်ဖို့ ဆိုတာ သတ္တိလိုတယ်။

ထို့အတူပဲ စာရေးတယ်ဆိုတာလည်း သတ္တိအများကြီး လိုတယ်။ အယူအဆတစ်ခု အတွေးအခေါ်တစ်ခုကို ပြောလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က နဂိုက သမရိုးကျ လက်ခံထားတာနဲ့ မတူဘူးဆိုရင် ပြောတာ ဆိုတာ ဝေဖန်တာ ခံရမယ်။ ဒါကြောင့်လည်းပဲ anxiety တစ်မျိုး ရှိနိုင်တယ်။ အဲဒါကို မခံနိုင်လို့ အများ ရေးသလို ရေးမယ်၊ အများ ပြောသလို



ပြောမယ်၊ အများအကြိုက်ကိုပဲ ရေးမယ် ပြောမယ် ဆိုရင် သတ္တိမရှိဘူးလို့ ယူဆရမယ်။

အများကို တမင်တကာ ဆန့်ကျင်နေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူးနော်။ ကိုယ့်ရင်ထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် မြင်ထားတာ သိထားတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောဖို့ သတ္တိလိုတယ်လို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲ ရှိတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်ဖို့ ရေးနိုင်ဖို့ကိုပဲ သတ္တိလိုတယ်။ ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်လာဖို့ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ကြိုးစားရတာ သတ္တိလိုပါတယ်။

စိတ်ကူးနဲ့ဖန်တီးလိုက်တာ အားလုံးကို art လို့ အဓိပ္ပာယ် ကောက်လိုက် ပြီးတော့ ခြုံပြီးတော့ပြောရမယ်ဆိုရင် art မှန်သမျှဟာ courage လိုအပ်တယ်။ အင်မတန် သတ္တိရှိမှ ဖန်တီးနိုင်တဲ့သူ တီထွင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

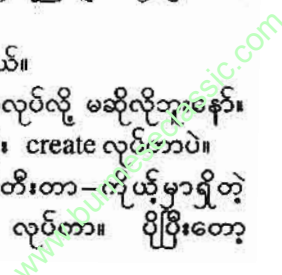
တစ်ခုခုကို ဖန်တီးဖို့ သတ္တိလိုတယ်ဆိုတာ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်ခုခုကို ဖန်တီးတယ်ဆိုတာက နဂိုရှိတာနဲ့ မတူတာကို လုပ်တယ်ဆိုတာ ပါနေပြီ။ ငယ်ငယ်ထဲက ကိုယ်သိထားခဲ့တဲ့ လက်ခံထားခဲ့တဲ့ ကိစ္စတချို့နဲ့ လမ်းခွဲရတာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကိုယ့်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ကို ဖြတ်ပစ်လိုက်ရတာနဲ့ တူနေတယ်။ အဟောင်းကို ပယ်လိုက် ပြီးတော့ အသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးရတာမျိုး ဖြစ်သွားမယ်။ တွေးခေါ်ပုံ၊ စဉ်းစားပုံ၊ ဆက်စပ်ပုံအသစ်ကို စဉ်းစားရတော့တာပဲ။ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ပုံ၊ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပုံ၊ မြင်ပုံအသစ်တွေကို ဖန်တီးရတယ်။

အဲသလို အသစ်ကိုဖန်တီးရတာ တော်တော်သတ္တိလိုတယ်။ ဒါကြောင့် လူတော်တော်များများက အဲဒါကို ကြောက်တယ်။ မလုပ်ရဲကြဘူး။ လုပ်ချင်ပေမဲ့ ကြောက်လို့ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။

ဖန်တီးတီထွင်ချင်တာဟာ လူ့သဘာဝဖြစ်တယ်။

ပန်းပုတို့၊ ပန်းချီတို့ကိုမှ creative ဖြစ်တဲ့ အလုပ်လို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ လုပ်ငန်းအသစ်တခုခုကို တီထွင်တာကအစ ဒါလည်း create လုပ်တာပဲ။

ဒါတင်မကသေးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖန်တီးတာ - ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းလေးတွေကို ကြီးထွားလာအောင် လုပ်တာ။ ပိုပြီးတော့



လွတ်လပ်တဲ့လူဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြုစုတာ ပျိုးထောင်တာ။ ပိုပြီးတော့ တာဝန်ကျေတဲ့ တာဝန်သိတဲ့ တာဝန်ယူနိုင်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုစုတာ ပျိုးထောင်တာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ပုံဖော်တာဟာလည်း တီထွင်ဖန်တီးတာပဲ။ ဒါကြောင့် သတ္တိရှိမှ လုပ်နိုင်တယ်။

တီထွင်မှု ဖန်တီးမှု မှန်သမျှမှာ သတ္တိလိုအပ်တာချင်းတော့ အတူတူပဲလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

သူများ မလုပ်ဘူးသေးတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ကိုယ်က စပြီး လုပ်ဖို့ဆိုတာ သတ္တိအများကြီး လိုပါတယ်။

တကယ်စစ်မှန်တဲ့ creativity လို့ခေါ်တဲ့ တီထွင်ပြီးလုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်ရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးပဲ လုပ်ရလုပ်ရ (a higher level of self-awareness) ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်အရည်အချင်း၊ ကိုယ့်ဆန္ဒတွေကို ပိုပြီးနက်နက်နဲနဲ သိဖို့ လိုအပ်တယ်။

တီထွင်ဖန်တီးတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း အဲဒီလူဟာ အဲဒီတစ်ချိန်ထဲမှာပဲ သူ့ရဲ့ self-awareness ကလည်း အဆင့်မြင့် သွားတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ သိတဲ့လူ ဖြစ်လာတယ်။ သူ့အရည်အချင်းတွေ၊ သူ့စိတ်ထားတွေ၊ သူ့ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ သူ့ရဲ့ အားနဲ့ချက် တွေ၊ သူ့ရဲ့ဗဟုသုတတွေ၊ သူ့ရဲ့ပညာရပ်တွေကို အကုန်လုံးသိမှ ရတယ်။ အဲဒါတွေကို ပိုသိမှပဲ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ဖန်တီးမှုဆိုတာ လုပ်လို့ရတယ်။

ဒါကြောင့် creativity တကယ်ကောင်းဖို့ဆိုရင် လိုအပ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် အကောင်းရော အဆိုးပါ၊ အားနဲ့ချက်ရော၊ အားသာချက်ပါ။ အကုန်လုံးကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် တိတိကျကျ နက်နက်နဲနဲ သိဖို့လိုတယ်။

တစ်ခုခုကို သေသေချာချာ ဖန်တီးလိုက်ရပြီဆိုရင် အဲဒီဖန်တီးလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ personal freedom လည်းရှိတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဖန်တီးတာပဲ ဖြစ်ရမယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ကြောက်လို့ အကြိုက်ကို လိုက်ပြီး လုပ်လိုက်တယ်ဆိုရင် ဖန်တီးတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်လည်း မဟုတ်တော့ဘူး။



ဖန်တီးမှုအစစ်အမှန် မှန်သမျှဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူရဲ့ လုပ်ရပ် ဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ရှိမှသာ စစ်မှန်တဲ့ ဖန်တီးမှုကို လုပ်လို့ရတယ်။

အဲဒီလို တစ်ခုခုကို ဖန်တီးလိုက်ရပြီဆိုရင် အဲဒီလို ဖန်တီးနေတုန်းမှာကိုပဲ inner conflict အများကြီး ဖြစ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပဋိပက္ခ အများကြီးဖြစ်တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အရည်အချင်းရှိတဲ့လူဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုကို အသစ်အဆန်း ဖန်တီးတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပါ့မလား။ ဟုတ်ရဲ့လား။ သေချာရဲ့လား။ မှန်ရဲ့လား။ ကောင်းရဲ့လားဆိုတာ နဲ့နဲ့တော့ သံသယရှိတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာလည်း နဲ့နဲ့ ကြောက်တဲ့စိတ်ရှိတော့ အဲဒီကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ ဖန်တီးတီထွင်ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့လည်း နှိပ်စားသတ်နေရတာပဲ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် မယုံကြည်သလို ဖြစ်နေတာလည်း ရှိတတ်တယ်။ မယုံမရဲ့နဲ့ ဖန်တီးနေရတာတွေလည်း ရှိနေတာပဲ။

ဒါကြောင့် ဖန်တီးမှုတစ်ခုခု၊ စာပေအတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတစ်ခုခုကို သမရိုးကျ သူများနောက်လိုက်ပြီးတော့ ပြောတာ ရေးတာမျိုး မဟုတ်ပဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ပြောတော့မယ်။ ရေးတော့မယ်ဆိုရင် တော်တော်ကို သတ္တိလိုတယ်။ တော်တော်ကို ရုန်းကန်ရတယ်။

အုပ်စုကြီးနောက်ကို လိုက်နေရာကနေ အုပ်စုထဲက ခွဲထွက်ပြီဆိုရင်ကိုပဲ သတ္တိက လိုအပ်ပြီ။ အမေ့ဝမ်းဗိုက်ထဲကနေ အပြင်လောကကြီးထဲကို ထွက်လာ ကတည်းက တော်တော်သတ္တိလိုတယ်။ တချို့လူတွေဟာ အပြင်လောက ရောက်လာတော့လည်း အပြင်မှာ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းလေးက လက်ခံထားတာကို မစဉ်းစားပဲနဲ့ လက်ခံလိုက်ပြီးတော့ ငြိမ်ငြိမ်လေးပဲ နေတယ်။ အဲသလိုဆိုရင် သူဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မမွေးဖွားရသေးဘူး။ psychologically သူဟာ မမွေးဖွားရသေးဘူး။

psychologically မွေးဖွားဖို့ ဆိုတာက မစဉ်းစားပဲ အုပ်စုနောက်ကို လိုက်နေရာကနေ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီး ခွဲထွက်လိုက်တဲ့သဘော ဖြစ်သွားတယ်။ သူတို့ပြောတာ မှန်ရဲ့လားလို့ ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ မေးရမှ psychologically မွေးဖွားလာပြီးလို့ ဆိုရမယ်။ သူတို့ ပြောတာ မှန်ရဲ့လားလို့ ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ မေးရမှပဲ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်လို့ ပြောလို့ရမယ်။

ငါဟာ လူသားတစ်ယောက်ပါ။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေသွား

နေတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ပါ ဆိုတဲ့အနေနဲ့ ရပ်တည်ဖို့ဆိုတာ သတ္တိ အများကြီး လိုတယ်နော်။ သူများနောက်လိုက် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် ရပ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်ရှာပြီး သွားနေတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ သတ္တိ အများကြီး လိုပါတယ်။

အုပ်စုကြီးနောက်ကို မလိုက်တော့ပဲ အဲသလို ခွဲထွက်လိုက်ရတိုင်း ခွဲထွက်လိုက်ရတိုင်း၊ တစ်ခုခုကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ လုပ်ရတိုင်း လုပ်ရတိုင်း၊ နောက်တစ်ခါ အသစ် မွေးဖွားရတဲ့ဒုက္ခကို ခံလိုက်ရသလိုပဲ။ ဒုက္ခတစ်ခု ထပ်ပြီးရတာပဲ။ နဲ့နဲ့တော့ insecureဖြစ်သွားတာပဲ။ နဲ့နဲ့တော့ risk ဆိုတာ ရှိနေတာပဲ။ ကိုယ်ရင်းနှီးနေတဲ့ ကျွမ်းဝင်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လုံခြုံနေတဲ့ ကိုယ့်ကို အကာအကွယ်တွေပေးထားတဲ့ နေရာကို စွန့်ခွာပြီးတော့ မလုံခြုံတဲ့နေရာ အန္တရာယ်နဲ့နဲ့ရှိတဲ့နေရာ အန္တရာယ်များများရှိတဲ့နေရာကို စွန့်စွန့်စားစား သွားလိုက်ရတာပဲ။

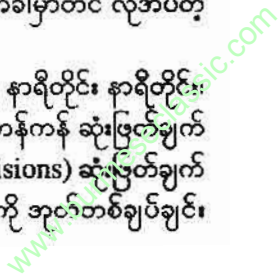


ဘာတွေ ဆုံးဖြတ်နေသလဲ

အုတ်ချုပ်ကလေးတွေကို တစ်ချုပ်ချင်းစီပြီး
ဆောက်သွားတဲ့အခါမှာ အိမ်တစ်အိမ် ဖြစ်လာသလိုပဲ
အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေ စုပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ
လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။

ဆတ္တိဆိုတာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှု ရလာဖို့ အတွက် အရေးပါတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခုကို ချလိုက်ရတဲ့အခါမှာတင် လိုအပ်တဲ့ အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

နေ့စဉ်နေ့စဉ် hour-to-hour တစ်နာရီပြီးတစ်နာရီ၊ နာရီတိုင်း၊ နာရီတိုင်း၊ တစ်မိနစ်ပြီး တစ်မိနစ် တွေကြိုနေရတဲ့ကိစ္စတွေမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုကို ချဖို့ သတ္တိလိုပါတယ်။ အဲဒီ ချလိုက်တဲ့ (little decisions) ဆုံးဖြတ်ချက် ကလေးတွေကလည်း သူ ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမယ် ဆိုတာကို အုတ်တစ်ချပ်ချင်း



စိပြီးတော့ ပုံဖော်တည်ဆောက် ပေးသွားသလို ဖြစ်နေတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဆုံးဖြတ်နေတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာကို ပုံဖော်နေတာပဲ၊ ဖန်တီးနေတာပဲ။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ အုတ်ချပ်နဲ့တူတယ်။ အဲဒီအုတ်ချပ်ကလေးတွေကို တစ်ချပ်ချင်းစီပြီး ဆောက်သွားတဲ့ အခါမှာ အိမ်တစ်အိမ် ဖြစ်လာသလိုပဲ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေ စုပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါမှာ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။

မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချတဲ့အခါမှာ လွတ်လပ်တဲ့သူ တာဝန်သိတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

ငါဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ငါနေ့စဉ် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ဘာတွေ ဆုံးဖြတ်နေသလဲဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ မှန်ကန်ရဲ့လား ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်သင့်တယ်။

အဲဒီလို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ဖို့ဆိုတာ သတ္တိ အင်မတန် လိုတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ထွက်ပေါက်ရှာပြီးတော့ မမှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချနေမယ်ဆိုရင် ငါဟာ wishy-washy လူတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်လာမယ်။ သတ္တိ မရှိတဲ့သူ ပျော့ညံ့တဲ့သူ၊ ကြောက်ပြီးတော့ ခံယူချက်မရှိတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုး တွေကို ချနေတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်။ wishy-washy ဆိုတာ ယောင်တောင် ပေါင်တောင် လူပဲ။ ခံယူချက် ဘာမှ မရေရာတဲ့သူပဲ။

ငါဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ငါ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း ဘာတွေ ဆုံးဖြတ်နေသလဲဆိုတာပေါ် မူတည်တယ်။

တကယ် လွတ်လပ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်၊ တကယ် လူပီသတဲ့ လူသားတစ်ယောက်၊ တကယ် လူဖြစ်ကျိုးနပ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တကယ် ကျေကျေနပ်နပ်နေတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ တကယ်မြင့်မြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဆိုရင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ချနေတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ် ဦးတည်ထားတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို အထောက်အကူပေးမယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကို ချရမယ်။ ကိုယ် ဖြစ်လာရမယ့်လို့ မှန်းထားတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အရေးကို ထိခိုက်ဒုဿာစေမယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကို ချမယ်ဆိုရင် သတ္တိ မရှိရာကျမယ်။ သစ္စာ မရှိရာကျမယ်။



ပစ္စည်းဥစ္စာရရှိ၊ မသင့်တော်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချနေမယ်ဆိုရင် သတ္တိမရှိတဲ့လူလို့ ဆိုလို့ရတယ်။ နောက်တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရင်လည်း ကိုယ့် ဘဝကို ကိုယ် အမြစ်ကနေ တူးဖြိုနေတဲ့သူလို့ ဆိုရမယ်။

တချို့က တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရန်ဖြစ်ရဲတာ၊ ထိုးရဲတာ ကျိတ်ရဲတာ၊ ပစ်ရဲတာ၊ ခတ်ရဲတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာသွားမှာ သွေးထွက်သံယို ဖြစ်သွားမှာကို မကြောက်တာ၊ အဲဒီလို မိုက်ရဲတာကိုပဲ သတ္တိရှိတာလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက် မှားတတ်တယ်။ အမှန်တော့ သတ္တိဆိုတာ အတွင်းစိတ်ဓာတ်ရဲ့ အရည်အသွေး တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်အမူအယာလောက်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီဟာတစ်ခုထဲနဲ့ပဲ သတ္တိရှိတဲ့ လူလို့ ပြောလို့မရဘူး။ ဘယ်လိုစိတ်မျိုးနဲ့ လုပ်နေသလဲ ဆိုတာကိုပါ ထည့်စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်။ အကဲခတ်ဖို့ လိုတယ်။ ပြင်ပအမူအယာလောက်ကို ကြည့်ပြီးတော့ သတ္တိရှိတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် လွဲသွားနိုင်တယ်။

ဒီလူဟာ သူ့ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မပျောက်မဆုံးအောင် သူ့စိတ်ထဲမှာ ထိန်းသိမ်းထားပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်တာလား။ ဒါမှမဟုတ် သူ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံးခံပြီးတော့ မသင့်တော်တာကို ဆုံးဖြတ်တာလား ဆိုတာကို အပြင်ကနေ ကြည့်ပြီးတော့ ဘယ်သူမှ မပြောနိုင်ဘူး။ အတွင်းလွတ်လပ်မှုလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို တကယ်အထိခိုက်မခံဖို့ ထိန်းသိမ်းဖို့က ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့ သတ္တိ လိုအပ်ပါတယ်။



ရိုးသားဖို့သတ္တိ

ရင်ထဲမှာရှိနေတာက တခြား၊ ပြောနေ ဆိုနေ လုပ်နေ ကိုင်နေတာ သူများမြင်အောင် ပြနေတာက တခြားဆိုရင် သတ္တိရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး ။

ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲမှာပဲ ခရီးသွားနေတဲ့သဘောမျိုးဆိုတာ ရှိတယ်။ မသိသေးတဲ့အကြောင်းအရာတွေ မသိသေးတဲ့ နယ်ပယ်တွေကို သိအောင်

www.burmeseclassic.com

လုပ်နေတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်အတွင်းမှာ သွားနေရတဲ့ခရီးမှာ ရှေ့ဆက်သွားနိုင်ဖို့ ဆိုတာ သတ္တိအများကြီး လိုတယ်နော်။

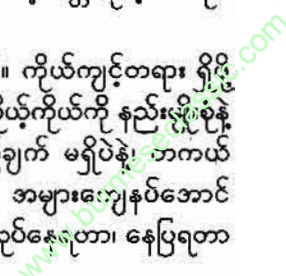
ဒါကြောင့် တချို့လူတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘယ်မှ ခရီးမသွားဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့စိတ်ထဲမှာတော့ သတ္တိရှိရှိ ရိုးရိုးသားသား “ငါ ဘာကို သိသလဲ၊ ငါ ဘာကို သိချင်သလဲ၊ ငါ သိတဲ့ အမှန်တရားနဲ့ ငါ နေနေတဲ့ ဘဝနဲ့ဟာ ထပ်တူဖြစ်ရဲ့လား” ဆိုတာမျိုး တွေကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်နေတယ်။ ကြည့်နေတယ်။

အပြင်ပ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွတ်လပ်မှုတစ်ခုခုရဖို့ကို ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲမျိုး တိုက်နိုင်တာထက် အတွင်းမှာ တကယ်လွတ်လပ်တဲ့လူ တကယ်သတ္တိရှိတဲ့လူ ဖြစ်ဖို့၊ အတွင်းမှာ ကိုယ် တကယ် သိချင်တာကို သတ္တိရှိရှိ သိရတဲ့သူ သိအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာက သတ္တိပိုလိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ခါတရံမှာ အသက် စွန့်ပြီးတော့ တစ်ခုခုကို လုပ်လိုက်တာမျိုးဆိုတာက လုပ်ဖို့ လွယ်သေးတယ်လို့ ပြောလို့ ရသေးတယ်။ အလွယ်ဆုံးတော့ မဟုတ်ပေမဲ့ လွယ်သေးတယ်လို့ ပြောလို့ရသေးတယ်။

ရုတ်တရက်ကြားလိုက်ရရင်တော့ ထူးဆန်းနေမယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ပုံမှန်လေး၊ စိတ်ရှည်လက်ရှည်လေး၊ အေးအေးဆေးဆေး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ (growth in freedom) လွတ်လပ်မှုဖက်ကို တဖြေးဖြေး တိုးသွားနေတာ၊ ရှေ့တိုးသွားနေတာ၊ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီးလွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတာ၊ အဲဒါက အခက်ဆုံးအလုပ် ဖြစ်လောက်တယ်။ အကြီးမားဆုံး သတ္တိလည်း လိုအပ်တယ်။

အဲဒီသတ္တိမျိုးက အပြင်လူ မမြင်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ဖြစ်နေတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ မှန်မှန်လေး ရှေ့တိုးသွားနေတာက အင်မတန် ကြီးမားတဲ့သတ္တိလိုတဲ့ အလုပ် ဖြစ်တယ်။

ရိုးသားမှုရှိဖို့ဆိုတာ သတ္တိ အင်မတန်လိုပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိဖို့ ဆိုတာလည်း သတ္တိ အင်မတန်လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းလျှိုးစုံနဲ့ စမ်းစစ်ဖို့သင့်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက တကယ်ယုံကြည်ချက် မရှိပဲနဲ့ ဘာကယ် ရင်ထဲက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ဖြစ်ပေါ်လာတာမဟုတ်ပဲနဲ့ အများကျေနပ်အောင် အများအထင်ကြီးအောင် တစ်ခုခုကို ဟန်လုပ်ပြီးတော့ လုပ်နေရတာ၊ နေပြရတာ



ကိုယ့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့သတ္တိကို လမ်းပိတ်လိုက်သလို ဖြစ်တယ်။

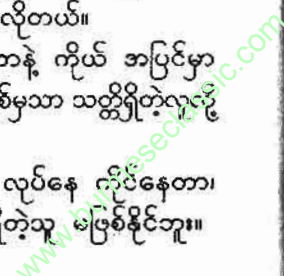
ကိုယ် ဘာကို တကယ်ယုံကြည်သလဲဆိုတာ မသိတဲ့သူ၊ ကိုယ် ဘာကို ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ မသိတဲ့အတွက် ကိုယ်ယုံကြည်ချက် ကိုယ့်ခံယူချက်အတွက်နဲ့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူ မဖြစ်လို့ရှိရင်၊ စစ်မှန်တဲ့သတ္တိ ရှိတဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစတွေ ကိုယ့်ရဲ့သတ္တိတွေ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်း တွေဟာ ဘယ်လိုဟာတွေလဲဆိုတာကို မသိပဲနဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို ဖြစ်စေချင်တဲ့ ပုံစံမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ သူတို့ ကျေနပ်အောင်၊ ကြောက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကြိုက် အတိုင်း နေပြရတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စစ်မှန်တဲ့သတ္တိ ရှိတဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို သူ တကယ် မလုပ်ရသေးခင်မှာကိုပဲ သူ့ရဲ့သတ္တိ ဆိုတာက အနှစ်မရှိတဲ့အရာ အဆန်မရှိတဲ့အရာ ဖြစ်နေတယ်။ အပေါ်ယံဟန်ပဲ ဖြစ်နေတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ဖို့ရာအတွက် တကယ်အရင်းခံ အကြောင်းတရားက သူ့ရင်ထဲမှာ မရှိဘူး။

တစ်ခုခုကို လုပ်တဲ့အခါမှာ 'ဘာဖြစ်လို့လုပ်တယ်' ဆိုတဲ့ အရင်းခံ အကြောင်းတရားက ကိုယ့်ရင်ထဲကမှ မလာလို့ရှိရင် အဲဒီအလုပ်ကို သတ္တိရှိရှိ မလုပ်နိုင်ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ကျောင်းဆရာပဲလုပ်လုပ် သတ္တိရှိဖို့ လိုတယ်။ ဆရာဝန်လုပ်လည်း သတ္တိရှိဖို့လိုတယ်။ အရောင်းအဝယ် တစ်ခုခု လုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း သတ္တိရှိဖို့လိုတာပဲ။ ငါ ရိုးရိုးသားသား ရောင်းမယ် ဝယ်မယ် ဆိုရင်ကိုပဲ သတ္တိအများကြီး လိုတယ်။ ငါ့ရဲ့ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းနဲ့ ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နိုင်ဖို့ သတ္တိအများကြီးလိုတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဆန် မတရား အမြတ်များများရဖို့ မကျိုးစားပဲ သင့်ရုံလောက် အမြတ်ရရင် တော်ပြီးဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး ထားနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။

ဘယ်လိုအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်ရင်ထဲမှာရှိနေတာနဲ့ ကိုယ် အပြင်မှာ ပြောနေ ဆိုနေ လုပ်နေတာနဲ့ဟာ (congruent) ထပ်တူဖြစ်မှသာ သတ္တိရှိတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရမယ်။

ရင်ထဲမှာရှိနေတာက တခြား၊ ပြောနေ ဆိုနေ လုပ်နေ ကိုပဲနေတာ၊ သူများ မြင်အောင် ပြနေတာက တခြားဆိုရင် သတ္တိရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။



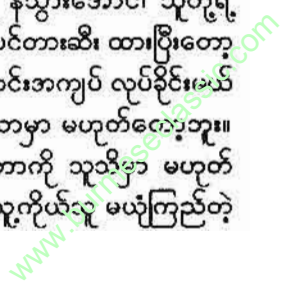
ကိုယ်ဘာကို တကယ်လုပ်ချင်သလဲ၊ ကိုယ်ဘာကို တကယ် တန်ဖိုးထားသလဲ ဆိုတာကို မသိရင်ကော ဘယ်နှဲ့နေမလဲ။ ဘာကိုလုပ်ချင်မှန်းမှ မသိတဲ့သူကတော့ သတ္တိရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ် ဘာကို တန်ဖိုးထားသလဲဆိုတာကိုမှ မသိရင်တော့ သတ္တိရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ ရှိသလဲ၊ ကိုယ့်ပင်ကိုယ် အရည်အချင်း တွေဟာ ဘာလဲ ဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဖြစ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ အစွမ်းအစတွေဟာ ဘာလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပြီးတော့ အဲဒီ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေ ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစတွေပေါ်မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် confidence ရှိဖို့ လိုတယ်။ ယုံကြည်မှုရှိဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီလို ယုံကြည်မှုရှိပြီးတော့ “ဟောဒါဟာ ငါ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်း၊ ဟောဒါဟာ ငါ့ရဲ့ ပင်ကိုယ် သဘောထား၊ ဟောဒါဟာ ငါ တကယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်၊ ဒါကို ငါ တကယ် လုပ်မယ်၊ ဒါကို လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ငါမှာ ရှိတယ်။” လို့ ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိရမယ်။ အဲဒီလိုရှိမှသာ သတ္တိဆိုတာ တိုးပွားလာတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ် မယုံကြည်တဲ့သူဟာ သတ္တိရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူ့ရဲ့သတ္တိဟာ မတိုးပွားလာနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုအင်အားတွေ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ ဘယ်လို ပင်ကိုယ် အစွမ်းအစတွေ ရှိသလဲဆိုတာ သိရမယ်။ ကိုယ့်အစွမ်းအစ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ် ယုံကြည်ရမယ်။ အဲဒီလို ယုံကြည်မှုမှာ အခြေခံပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေသွားရမယ်။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို လုပ်သွားရမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက် အပြည့်နဲ့ နေသွား လုပ်သွားမှသာ သတ္တိဆိုတာ တစ်နေ့တခြား တိုးပွားလာနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းတွေကို သူတို့သိအောင်၊ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းတွေကို သူတို့ ယုံကြည်မှုရှိအောင် သူတို့ကို ပြုစုပေးရမယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှု နဲ့သွားအောင်၊ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းကို သူတို့ ဖော်ခွင့်မရအောင် ပိတ်ပင်တားဆီး ထားပြီးတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူတို့နဲ့ မကိုက်ညီတာတွေကို အတင်းအကျပ် လုပ်ခိုင်းမယ် ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုဆိုတာကို ရလာမှာ မဟုတ်လေဘူး။

သူ့မှာ ဘာအရည်အချင်းတွေ ရှိနေတယ် ဆိုတာကို သူသိမှာ မဟုတ် တော့ဘူး။ အဲဒီလို သူ့အရည်အချင်းကိုသူ မသိတဲ့သူ၊ သူ့ကိုယ်သူ မယုံကြည်တဲ့



သူဟာ သူများခိုင်းတာကို လုပ်ရမယ်ဆိုရင် ခိုင်းတဲ့လူရဲ့ ကျေနပ်မှုကို ဦးစားပေးပြီးတော့ သူ ဟန်လုပ်ပြီးတော့ လုပ်ပေးမှာဘဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့အစွမ်းအစ တွေကို အကုန်လုံး ထုတ်ပြီးတော့ သုံးမှာမဟုတ်ဘူး။ သုံးခွင့်မှ မရပဲ။ အဲဒီလို သူများ အကြိုက်အတိုင်း ဟန်လုပ်ပြီးတော့ နေပြနေရတဲ့သူဟာ သတ္တိရှိတဲ့သူ ဖြစ်မလာဘူး။ လုပ်ရတာကိုလည်း တကယ် ကျေနပ်မှုရမှာ မဟုတ်ဘူး။



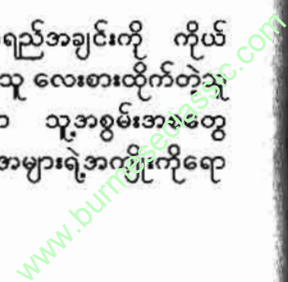
ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ပေါ်မှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်

အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ လုပ်မယ်။
 အကယ်၍ ငါ လုပ်တာဟာ လွဲသွားတယ်၊ မှားသွားတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ
 အဲဒါကိုပါ သတ္တိရှိရှိလက်ခံပြီးတော့ ဘယ်လိုပြုပြင်ရင်
 အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို
 ရှာပြီးတော့ သတ္တိရှိရှိ ပြုပြင်သွားမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ sense of dignity ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ selfesteem ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်၊ တန်ဖိုးထားထိုက်တဲ့ လူတစ်ယောက်လို့၊ တန်ဖိုးထားစရာ လေးစားစရာကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတာ၊ အဲဒီလို ခံစားရတာဟာ သတ္တိရဲ့အခြေခံဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အထင်မကြီးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။ ပျော့တဲ့သူ ညံ့တဲ့သူလို့ ထင်ထားပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သတ္တိမရှိတဲ့လူ ဖြစ်ပြီး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားထိုက်တဲ့သူ လေးစားထိုက်တဲ့သူ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့သူတစ်ယောက်လို့ မခံစားရတဲ့သူဟာ သူ့အစွမ်းအပံ့တွေ အကုန်လုံးကို ထုတ်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့အကျိုးရော အများရဲ့အကျိုးကိုရော ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။



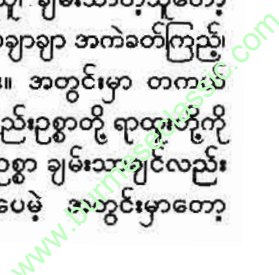
ဒါကြောင့် လူတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိအောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးအောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ဘဝကို ဖျက်ဆီးလိုက်သလို ဖြစ်သွားပြီးတော့၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးကို သူ့အနေနဲ့ အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကိုပါ ဖျက်ဆီးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် လူ့လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို ကောင်းအောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ အထောက်အကူ ပေးချင်တယ်ဆိုရင် လူတွေမှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ စိတ်ထားတွေ၊ ကောင်းတဲ့ ပင်ကိုအရည်အချင်းတွေကို သူတို့ဟာသူတို့ သိဖို့၊ သူတို့ဟာသူတို့ ဖော်ထုတ်ဖို့၊ အသုံးပြုဖို့၊ တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ လမ်းဖွင့်ပေးရမယ်။ ပြုစုပေးရမယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူ၊ သူ့အရည်အချင်းကိုသူ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူ၊ သူ့အရည်အချင်းကိုသူ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ထုတ်သုံးနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာအောင် ပြုစုပေးရမယ်။

သူ့ဉာဏ်ကို သူ ထုတ်မသုံးပဲနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က ခိုင်းတာကို မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့ လုပ်တဲ့သူမျိုး ဖြစ်သွားအောင် သူ့ကို ပုံသွင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့ကိုလည်း ဖျက်ဆီးရာ ရောက်သွားသလို လောကကြီးကိုပါ ဖျက်ဆီးရာ ရောက်သွားတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ရင်ထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းတဲ့ဆန္ဒတွေနဲ့အညီ ပုံဖော်လို့ရမယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီလူဟာ သတ္တိရှိတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကြိုက်သလို ပုံဖော်လို့မရဘဲနဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ကိုယ်မလုပ်ချင်တာတွေကို ရေရှည် လုပ်နေရမယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုလူဟာ သတ္တိရှိတဲ့သူ ဖြစ်မလာဘူး။ မိုက်တဲ့သူတော့ ဖြစ်နိုင်တယ်နော်။ သူများကို ကောင်းကောင်း ဒုက္ခပေးနိုင်တာဟာ သတ္တိရှိတာနဲ့ တခြားစီပဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်။

တချို့ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ တကယ်မကိုက်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ပြီးတော့ အထိုက်အလျောက်တော့ ကြီးပွားနေတဲ့သူ၊ ချမ်းသာတဲ့သူတော့ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုလူတွေရဲ့ အတွင်းစိတ်ကို သေသေချာချာ အကဲခတ်ကြည့်၊ သူတို့ဟာ အတွင်းမှာ တကယ်သတ္တိရှိတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ အတွင်းမှာ တကယ် လွတ်လပ်မှုရှိတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အပေါ်ယံ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ ရာထူးအဖို့ကို ကြည့်ပြီးတော့ သတ္တိရှိတဲ့သူလို့ ပြောလို့မရဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာချင်လည်း ချမ်းသာနေမယ်၊ ရာထူးလည်း ရှိချင်ရှိနေမယ်၊ ဒါပေမဲ့ အတွင်းမှာတော့



သတ္တိနဲ့တဲ့သူ ဖြစ်နေနိုင်တယ်။

Acting to please others undermines courage.

သူများကျေနပ်အောင် နေပေးရတာ လုပ်ပေးရတာ လုပ်ပြရတာ ကိုယ့်ရဲ့သတ္တိကို အခြေကနေ တူးလိုက်သလို ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတလေ လူမှုရေးအရ လိုက်လျောရတာတွေတော့ နဲ့နဲ့ပါးပါး ရှိမှာပါနော်။ အမြဲတမ်း သူများကို ဆန့်ကျင်နေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဆန့်ကျင်နေတာဟာ သတ္တိမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အင်မတန် အရေးပါတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ရေရှည်လုပ်ရမယ့်ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်ကြိုက်တာကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ မလုပ်ပဲနဲ့ အများအကြိုက်ကိုလိုက်ပြီးတော့ နေရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့သတ္တိကို အရင်းအမြစ်ကနေ တူးပစ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

အခုလို အများနောက်ကို ရော့ရောင်ပြီးတော့ လိုက်နေကြတဲ့ခေတ်မှာ သတ္တိရဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အမှတ်သင်္ကေတ လက္ခဏာဟာ ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက် ကိုယ့်ခံယူချက်ပေါ်မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်တာပဲ။ ခေါင်းမာမာနဲ့ တမင်တကာ ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်ချင်တဲ့ သဘောမျိုးကို မဆိုလိုဘူး။ အလကားနေရင်း သူများကို ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်နေတာမျိုးကို မဆိုလိုဘူး။

အမှန်တော့ အကြောင်းမဲ့ သူများကို ဆန့်ကျင်နေတာဟာ သတ္တိ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကို သူများက တစ်ခုခု လုပ်ထားတာကို ဂလုံးစားခြေတဲ့အနေနဲ့ တုန့်ပြန်တာဟာလည်း သတ္တိမဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ခံယူချက်တွေကိုကိုယ် ယုံကြည်လို့ပဲ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်တာပဲ။ “ဒီကိစ္စကို မှန်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ဒါကို ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်။ ဒါကို အလျှော့မပေးနိုင်ဘူး။” ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ သတ္တိပဲ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။

တရားမျှတတဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ်ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးကိုရဖို့ ကြိုးစားတာ၊ ကိုယ်ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခု ရထားတာကို ဆုံးရှုံးမသွားဖို့၊ တရားမျှတတဲ့နည်းနဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား ကာကွယ်တာ၊ ထိန်းသိမ်းတာဟာလည်း သတ္တိပါပဲ။

သူများအထင်ကြီးတာ ခံရဖို့ သူများကြိုက်ဖို့ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ မကိုက်ညီတဲ့



အလုပ်တွေကို လုပ်ပေးနေတာ၊ လုပ်ပြနေတာ၊ အခွင့်အရေး တစ်ခုခုရဖို့ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ တကယ်မကိုက်ညီတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ပေးနေတာ လုပ်ပြနေတာဟာ သတ္တိမရှိရာရောက်တယ်။

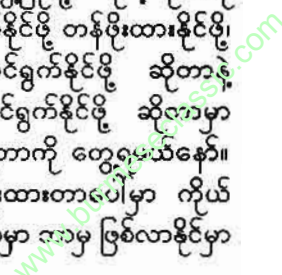
ကိုယ်က အရာရာတိုင်းကို သိတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် တချို့ ကိုယ့်အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေဟာ အကုန်လုံးမှန်မယ်လို့လည်း ပြောလို့ မရဘူး။ တချို့ ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကလည်း အကုန်လုံးမှန်နေမယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ဉာဏ်ရှိသလောက် ချင့်ချင်ချိန်ချိန် စဉ်းစားပြီးတော့ တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ လုပ်သွားနိုင်မှသာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သတ္တိက ဖွံ့ဖြိုးလာမှာပဲ။

အဲဒီလိုမှ မလုပ်ပဲနဲ့၊ မှားမှား ကြောက်လွန်းနေမယ်၊ ငါမှ မသိသေးတာပဲ ဆိုပြီး ဆင်ခြေတွေပေးပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရမယ့်ကိစ္စမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မဆုံးဖြတ်ပဲနဲ့ သူများ ဆုံးဖြတ်ပေးတာကိုပဲ ခေါင်းငုံ့ လက်ခံပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေသွားမယ်ဆိုရင် တကယ် သတ္တိရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် ငါ တတ်နိုင်သလောက် စဉ်းစားပြီးတော့ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ လုပ်မယ်၊ အကယ်၍ ငါလုပ်တာဟာ လွဲသွားတယ် မှားသွားတယ် ဆိုရင်လည်းပဲ အဲဒါကိုပါ သတ္တိရှိရှိလက်ခံပြီးတော့ ဘယ်လို ပြုပြင်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ရှာပြီးတော့ သတ္တိရှိရှိ ပြုပြင်သွားမယ်။

အခုအချိန်ထိ ပြောခဲ့တာတွေအားလုံးကို သေချာပြန်ပြီး အကျဉ်းချုံးပြီး သုံးသပ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ပီပီပြင်ပြင် နေသွားနိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်ဘဝ အဓိပ္ပာယ်ရှိဖို့၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ ဖွံ့ဖြိုးဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်နိုင်ဖို့ တန်ဖိုးထားနိုင်ဖို့၊ သူတစ်ပါးကိုလည်းပဲ ချစ်နိုင်ဖို့ တန်ဖိုးထားနိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်အကျိုးကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဆိုတာနဲ့ အများအကျိုးကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဆိုတာမှာ အဆင့်တိုင်း အဆင့်တိုင်းမှာ သတ္တိလိုအပ်နေတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရမယ်နော်။

ဘာကိုမှ တန်ဖိုးမထားနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာပေါ့မှာ ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူဟာ ကျန်တဲ့ကောင်းတာတွေ သူ့ဘဝမှာ လာမှ ဖြစ်လာနိုင်မှာ



မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ များများဖြစ်လာနိုင်ဖို့ ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ ပြတ်သားတဲ့ ခံယူချက် ဦးတည်ချက် တန်ဖိုးထားစရာတွေ ရှိပြီးတော့၊ အဲဒီ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာတွေအတွက် သတ္တိရှိရှိရပ်တည်နိုင်မှသာ အဲဒီကောင်းတာတွေဟာ ဖြစ်လာမယ်။

ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး ရိုးရိုးသားသား ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ။

“ငါဘာကို တန်ဖိုးထားသလဲ၊ အဲဒီ ငါ တန်ဖိုးထားတာ ငါ့ဘဝမှာဖြစ်လာဖို့ ငါ သတ္တိရှိရှိ ရပ်တည်နိုင်ပြီလား။” မရပ်တည်နိုင်သေးဘူးဆိုရင် “ဘာဖြစ်လို့ မရပ်တည်နိုင်သေးတာလဲ။” အဲဒါကို ပြတ်ပြတ်သားသား မေးဖို့လိုတယ်။

