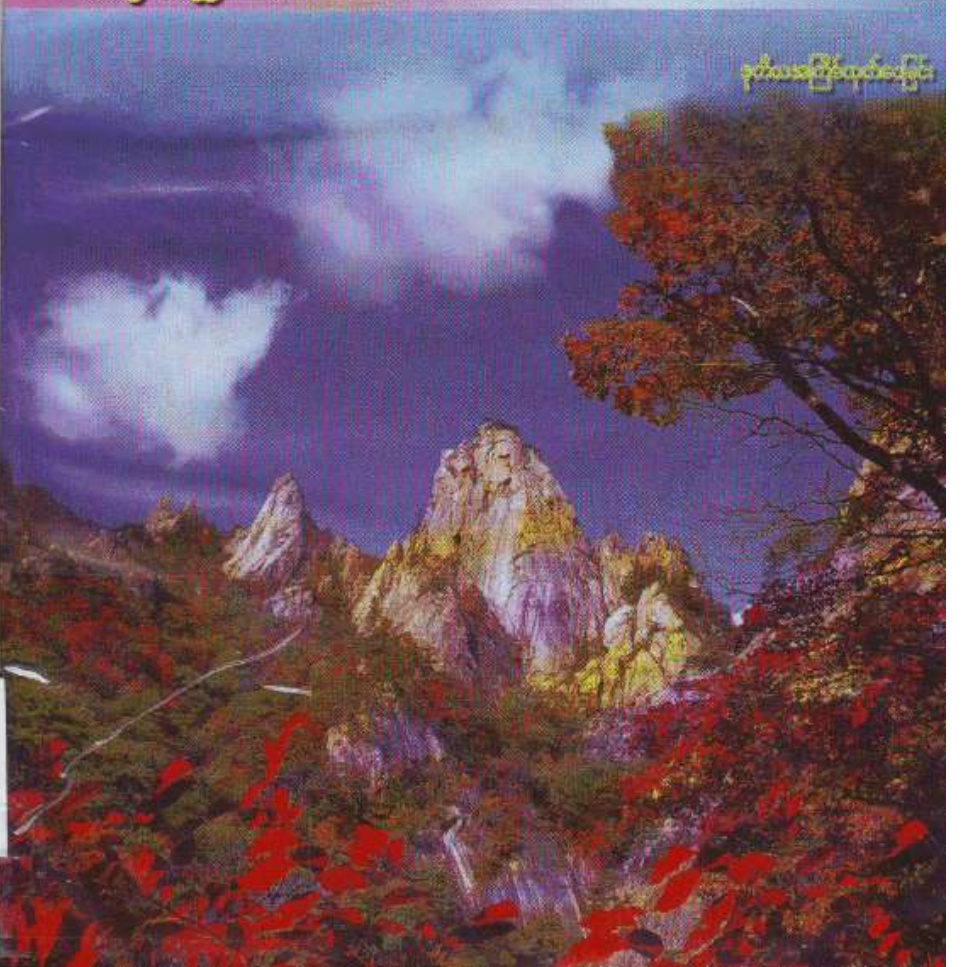
ဆရာတော်ဦးဇောတိက

(မဟာမြိုင်တောရ)

သိက္ခာရှိရှိနေမယ်

ခွင့်လွှတ်ပါတယ်

ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း



သိက္ခာရှိရှိနေမယ်

ခွင့်လွှတ်ပါတယ်

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ်	၅၅၄/၂၀၀၂(ဇ)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် အမှတ်	၃၂၈/၂၀၀၂(ဇ)
ထုတ်ဝေခြင်း	ဒုတိယအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၀၂ခု၊ နိုဝင်ဘာ
အုပ်ရေ	၅၀၀၀
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	**Graphic World**
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း ရေတံခွန်စာပေ (ယာယီ-၅၃၂) အမှတ် ၆၅(ခ) ဗိုလ်ရာညွှန့်လမ်း ဒဏ်မြို့နယ်
ပုံနှိပ်သူ	ငွေကုံကော်ပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် ၂၈၊၂၄လမ်း ရန်ကုန်မြို့
တန်ဖိုး	450 ကျပ်
စာအုပ်ချုပ်	ကိုမောင်မောင်အုန်း

အသက်ကြီးလာလေ ပိုပြီး dignity ရှိရှိ ကုန်ဆွေရရ သိကၽာရှိရှိ နေနိုင်လာမှ ဘဝဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိမယ်။ ကျေနပ်စရာ ကောင်းမယ်။

အကျင့်သိက္ခာ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်လေ ပိုပြီး dignity ရှိလေ ဖြစ်လာပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ပိုရှိလာလေ dignity ပိုရှိလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဉာဏ်ပညာ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်လာလေ စိတ်ထားပိုပြီး မြင့်မြတ်လာလေ dignity ပိုရှိလေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် အသက်ကြီးလာလေ ကုန်ဆွေရရ သိကၽာရှိရှိ နေနိုင်လေ ဖြစ်လာအောင် ငယ်ငယ်ကတည်းက အတတ်နိုင်ဆုံး ကုန်ဆွေရရ သိကၽာရှိရှိ နေတဲ့အလေ့အကျင့်ကို လုပ်သင့်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံ စိတ်နေသဘောထား စဉ်းစားပုံ တွေးခေါ်ပုံနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားမှုတွေကိုပါ သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့ဘက်ကိုရောက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လမ်းတည့်ပေးရမယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ဆရာတော် စဉ်းစားမိသလောက် လမ်းစ ဖော်ပေးလိုက်ပါတယ်။ လမ်းဆုံးရောက်အောင် ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သတိထားပြီး ဆက်သွားနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

လူငယ်တွေဟာ တက်လူတွေ ဖြစ်တယ်။ အညွှန့်တလူလူနဲ့ ရှင်သန်ကြီးထွားနေတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ငယ်ငယ်ကတည်းက သဘောထားတွေ ရည်မှန်းချက်တွေ တန်ဖိုးထားမှုတွေ မှန်သွားရင် တစ်နေ့တခြား ကိုယ့်ဘဝမှာ အဖက်ဖက်က အဆင်ပြေလာမယ်။

ဆရာတော် ငယ်စဉ်ကတည်းက စာဖတ်တာ မှားခဲ့လို့ စာရူးပေရူးလို့ အခေါ်ခံခဲ့ရတယ်။ တခြားကိစ္စတွေမှာ ရူးတာနဲ့စာရင်တော့ စာရူးပေရူး

ရူးတာက တော်ပါသေးတယ်။ စာထဲက မှန်ကန်တဲ့ လေးနက်တဲ့ အတွေးအခေါ် အသိအမြင်တွေကို ရပြီးတော့ တခြေးခြေး အသိအမြင်တွေ သဘောထားတွေ မှန်လာပြီး အမှားနဲ့သွားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်အမှားကြောင့် ကိုယ့်ဘဝ ရှုပ်ထွေးသွားရတာ နဲ့လာတယ်။

ဆရာတော်ရဲ့ ပထမအရွယ် လူငယ်ဘဝကို မကြာခဏ ပြန်သုံးသပ်ပါတယ်။ အသိအမြင် မှားခဲ့လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် မှားခဲ့တာတွေကို တွေ့ရတယ်။ စောစောက မှန်တာကောင်းတာကို သိပြီး လုပ်နိုင်ခဲ့ရင် ရှုပ်ထွေးမှုတွေ နဲ့မှာကို သိရတော့ အားလုံးကို စောစောက သိစေချင်တယ်။ အမှား နဲ့စေချင်တယ်။ အသိအမြင်မှန်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ သိက္ခာရှိရှိ နေနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးထဲက လွှတ်ဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သတိပြုမိစေချင်တယ်။ လွှတ်လိုက်ရင် လွတ်လပ်သွားမယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေရဲ့ အနှစ်သာရဟာ ဥပါဒါန် ကင်းရေး တစ်ခုကိုပဲ ဦးတည်တယ်လို့ ဖတ်ဖူးပါတယ်။ ဥပါဒါန်ဆိုတာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆွဲဆုပ်ထားတာလို့ ဆိုတယ်။ ဥပါဒါန် ကင်းတယ်ဆိုတာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တင်းတင်း ဆုပ်ထားတာကို လွှတ်လိုက်တာပါပဲ။

ငါ့ဘဝဟာ လွတ်လပ်မှုဘက်ကို ဦးတည်ပြီး သွားနေတယ်။ ငါဟာ တစ်နေ့တခြား ပိုလွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာနေတယ်။ ငါ့စိတ်ဟာ ပိုပြီး လွတ်လပ်လာနေတယ်။ ပိုပြီး လွတ်လပ်အောင် အားလုံးကို ခွင့်လွှတ်ပါလို့...

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်း အမှာစာ

ဆရာတော် စာအုပ်နာမည်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရေးပေမဲ့ လိုရင်း အကြောင်းအရာက တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ "ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ နေ့ဖို့" ပဲ။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်တွေဟာ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ တခြားစာအုပ်တွေကို ဖတ်ကြည့်ရင် ဒီစာအုပ်ကို ပိုပြီးနားလည်မယ်။

လူ့ဘဝမှာ ဖြစ်သမျှကိစ္စတွေ အားလုံးဟာ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝအကြောင်းကို ဘယ်လိုရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ကြည့် အဲဒီ ရှုထောင့်ကနေ မြင်ရတဲ့အမြင်ဟာ ကျန်တဲ့ ရှုထောင့်တွေကနေကြည့်ရင် မြင်ရတဲ့အမြင်တွေနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိရမယ်။ ဆက်စပ်မှုရှိမှသာ မှန်တဲ့အမြင်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ပညာရေးရှုထောင့်၊ လူမှုရေးရှုထောင့်၊ စီးပွါးရေးရှုထောင့်၊ ဘာသာရေးရှုထောင့်၊ နိုင်ငံရေးရှုထောင့် စတဲ့ ရှုထောင့်တွေမျိုးစုံကနေ ရလာတဲ့ အမြင်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်မှုရှိပြီး တစ်ခုကိုတစ်ခု ဖြည့်ပေးရမယ်။

ဆရာတော်ဟာ ဘဝအကြောင်းကိုရေးတာဖြစ်လို့ ဆရာတော်ရဲ့ စာအုပ်တွေဟာ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ပိုပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘဝအမြင်ကို ရချင်ရင် တခြားစာအုပ်တွေကိုလည်း ဖတ်မှဖြစ်မယ်။

ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝအမြင်ကို ရပါစေ။

မာတိကာ

ဆရာတော်ဦးဇောတိကဏ္ဍ၏ ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

သိက္ခာရှိရှိ နေမယ်

အခုလို ဒကာ ဒကာမတွေ ဆုံကြတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးက စဉ်းစားစရာလေးတွေကို ပြောပြချင်တယ်။ အရင်တုန်းကလည်း အခုလို ဆုံကြတုန်းမှာ ဘုန်းကြီး စဉ်းစားမိတာတွေ၊ ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ ခံစားခဲ့ဖူးတာတွေကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ဘာတွေပဲပြောပြော ဘုန်းကြီး ပြောတာတွေရဲ့ လိုရင်းက သတိနဲ့နေဖို့၊ ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိနေဖို့၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေဖို့၊ ဘဝရဲ့ အရည်အသွေး မြင့်မားစေဖို့ ဆိုတာတွေကိုပဲ အလေးထားပြီး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ပြောခဲ့တာတွေ များနေပြီဖြစ်တော့ ပြောပုံဆိုပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သိပြီးသား၊ နားယဉ်နေပြီးသား ဖြစ်နေလောက်ပြီလို့ပဲ သဘောပေါက်ထားပါတယ်။

ဘုန်းကြီးက တရားဟောတဲ့အခါမှာ တကယ်လက်တွေ့ အသုံးဝင်တဲ့၊ ဘဝနဲ့ဟပ်မိတဲ့ တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးကြည့်ပြီးမှ အကျိုးများမှန်းသိရင် ဒကာ ဒကာမတွေကို ပြန်ပြီး ဟောပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ တရားတစ်ခုကို ကျင့်သုံးပြီဆိုရင် အဲဒီတရားရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဘဝထဲမှာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီတရားဟာ ဘဝကို ထိထိ

ရောက်ရောက် အကျိုးပြုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း တွေ့ရသလို ဘုန်းကြီးပြောတာတွေကို ကြားနာမှတ်သားပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေလည်း ဘဝမှာ အဖက်ဖက်က အရည်အသွေးတွေ တိုးတက်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို တိုးတက်လာကြတာ တွေ့ရတော့ ဘဝကို တန်ဖိုးထားတတ်အောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်အောင် အများကြီး ပြောပြချင်တယ်။

* * *

ကိုယ်နဲ့မတူတဲ့သူ

ကိုယ်က လူတွေအကြောင်း များများသိထားရင် လူတွေနဲ့နေရတာ ပြောရ ဆိုရတာ လုပ်ရ ကိုင်ရတာ ပိုပြီးအဆင်ပြေတယ်။ ဒါ့အပြင် သူများအကြောင်း သိရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့် အကြောင်းလည်း ကိုယ် ပိုသိလာတယ်။

ဒီနေ့တော့ ကြိုကြိုက်လို့ ပြောပြချင်တာလေး တစ်ခုရှိတယ်။ လူ တစ်ယောက်အကြောင်းကို အခြေခံပြီးတော့ "ကုန်ဆွေရရ သိကွာရှိရှိနေပုံ" ကို ပြောပြမယ်။

လူဆိုတာ လူတွေနဲ့ အတူနေရတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေအကြောင်း များများသိဖို့ လိုတယ်။ လူတစ်ယောက်အကြောင်းကို သိလိုက်ရတိုင်း သိလိုက်ရတိုင်း အတုယူစရာ၊ နည်းယူစရာ၊ သင်ခန်းစာယူစရာတွေ အများကြီးရတယ်။ ကိုယ်က လူတွေအကြောင်း များများသိထားရင် လူတွေနဲ့ နေရတာ၊ ပြောရဆိုရတာ၊ လုပ်ရကိုင်ရတာ ပိုပြီး အဆင်ပြေတယ်။

ဒါ့အပြင် သူများအကြောင်း သိရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အကြောင်းလည်း ကိုယ် ပိုသိလာတယ်။ သူနဲ့ ကိုယ်နဲ့ မတူတာတွေ သိရတာလည်း အကျိုးရှိ တယ်။ လူအမျိုးမျိုး၊ သဘောထားအမျိုးမျိုး၊ ခံစားပုံ သိပုံမြင်ပုံ အမျိုးမျိုး ရှိတယ်ဆိုတာ သိရတယ်။ သူနဲ့ကိုယ်နဲ့ တူတာတွေ သိရတာလည်း အကျိုး ရှိတယ်။ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူတာ ရှိသလို တူတာ တွေလည်း ရှိတယ်ဆိုတာ နားလည်သွားတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပိုပြီး နားလည်မယ်၊ ပိုပြီး ကိုယ်ချင်းစာနိုင်မယ်ဆိုရင် အားလုံးအတွက် ပိုပြီး အဆင်ပြေမယ်။

အခုပြောပြမယ့်သူကတော့ ဆုံးသွားတာ သိပ်မကြာသေးဘူး။ ဒီလူက ခေတ်ပညာတတ်တစ်ယောက်။ အသက်ငယ်ရွယ်တုန်းက သူက သတင်းထောက် လုပ်ခဲ့တယ်။ အသက် နဲနဲကြီးလာတော့ သတင်းထောက် မလုပ်တော့ပဲ စာရေးတယ်။ ဘဝအတွေ့အကြုံ တော်တော်များတဲ့သူ၊ စာပေလေ့လာဖတ်ရှုတာလည်း များတဲ့သူဖြစ်လို့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ တော်တော်နက်နဲပြီး မျှတတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူဟာ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းမှုနဲ့ အသိဉာဏ်လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှုကို တန်ဖိုးထားတယ်။ သူ့ဘဝကိုသူ တတ်နိုင်သလောက် လေးနက်အောင်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင်၊ အေးချမ်းအောင် နေခဲ့တယ်။

သူ့အကြောင်း၊ သူ့စိတ်နေသဘောထား၊ ပြောပုံဆိုပုံကို သတိထား မိတဲ့ လူတော်တော်များများဟာ သူ့အနားမှာ လာနေပြီးတော့ သူ့စကားကို နားထောင်တယ်၊ မှတ်သားတယ်။ သူ့ဆီက နည်းယူပြီးတော့လည်း လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်ကြတယ်။

သူ့ဆီလာကြတဲ့ သူတွေထဲမှာ စိတ်ပညာပါရဂူတွေလည်း အများကြီး ပါတယ်။ စိတ်ပညာရှင်တွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ အတွေးအခေါ် ပညာရှင်တွေ၊ တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခတွေ အများကြီး ပါကြတယ်။

အခုခေတ် အနောက်နိုင်ငံမှာ တရားကို နက်နက်နဲနဲ စိတ်ဝင်စားကြတဲ့လူတွေထဲမှာ စိတ်ပညာရှင်တွေ တော်တော်များများပါတာ တွေ့ရတယ်။ ပညာတတ်တွေ များတာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပညာတတ်တဲ့သူတွေက နက်နဲမှုကို တန်ဖိုးထားနိုင်တယ်။ ခံစားနိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ ပညာ လုံးဝမတတ်တဲ့သူတွေ (အားလုံးကို မဆိုလိုပါဘူး) ကျတော့ နက်နဲတဲ့ အသိအမြင်ပိုင်းကို အာရုံမစိုက်နိုင်ကြဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာရှာဖို့ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်ဖို့ကို ပိုပြီးတော့ အချိန်ပေးကြတယ်။ တချို့ ပညာ တတ်တယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း ချမ်းသာတယ်၊ ရာထူး အဆင့်မြင့်တယ်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းမှာ အောင်မြင်တယ်၊ ကြီးပွားတယ်။ အဲဒီလို လူတွေကျတော့လည်း အလုပ်အတွက် ဦးစားပေးပြီး လုပ်နေရလို့ နက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အချိန် သိပ်မပေးနိုင်ဘူး။ အလုပ်နဲ့ပဲ အချိန်တွေ ကုန်သွားတယ်။

အသိဉာဏ်နက်နဲမှုနဲ့ စိတ်ဓာတ်မြင့်မြတ်မှုကို လုပ်ဖို့ အချိန်ပေးနိုင်တဲ့ သူတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ဟာ ပညာအရည်အချင်း အထိုက်အလျောက် ရှိတယ်။ လူလတ်တန်းစား (middle class) ဖြစ်ကြတယ်။ စားဝတ်နေရေး ဖူလုံကြတယ်။ အချိန်ပိုလည်း ရှိကြတယ်။ အဲဒီလိုလူတွေက (inner world) အတွင်းလောက အဆင့်မြင့်မားရေးကို လုပ်နိုင်ကြတာ တွေ့ရတယ်။

သိပ်ချမ်းသာတဲ့သူတွေမှာ သူတို့ငွေက သူတို့ကို ခိုင်းနေလို့ ရှုတာနဲ့သုံးတာအတွက်ပဲ အချိန်တွေကို များများပေးကြတယ်။ သိပ်ဆင်းရဲတဲ့ သူတွေမှာလည်း အချိန်ပြည့် ငွေရှာတဲ့အလုပ်ပဲ လုပ်နေရလို့ အချိန်ပိုမရှိဘူး။ ပညာဉာဏ် သိပ်နိမ့်တဲ့ သူတွေကျတော့လည်း စိတ်ပိုင်း နာမ်ပိုင်း (spiritual) မြင့်မြတ်မှုတွေကို တန်ဖိုးထားရမှန်း မသိကြတာ များတယ်။

အခုပြောတဲ့သူက သူ့မှာ စားဝတ်နေရေး ဖူလုံပြည့်စုံတယ်၊

သိပ်မချမ်းသာဘူး၊ ပညာဉာဏ် ရင့်ကျက်တယ်၊ ဘဝအတွေ့အကြုံ များတယ်၊ စိတ်ရဲမြင့်မြတ်မှု၊ အေးချမ်းမှုကို တန်ဖိုးထားတယ်။

သူ ဘယ်လို လူစားမျိုးလဲဆိုတာ ပြောပြချင်တယ်။ သူ့စိတ်နေ သဘောထား၊ သူ့စရိုက် ဘယ်လိုရှိသလဲ၊ သူဟာ လောကကြီးကို ဘယ်လို မြင်သလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထားသလဲ၊ လူတွေကို ဘယ်လို မြင်သလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထားသလဲ၊ သဘာဝစရာကို သူ ဘယ်လို မြင်သလဲဆိုတာ ပြောပြချင်တယ်။ သူ မြင်ပုံ ခံစားပုံနဲ့ ကိုယ် မြင်ပုံ ခံစားပုံ ဘယ်နေရာမှာ တူသလဲ။ ဘယ်နေရာမှာ မတူဘူးလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

ဓ ဓ ဓ

သဘာဝကို နှစ်သက်တယ်

ပိုပြီးနက်နဲသိမ်မွေ့တာ ပိုပြီးလေးနက်တာကို သိချင်ရင် အဲဒီလို သိနိုင်မယ့် စိတ်မျိုးကို ပြုစုပျိုးထောင်ယူရတယ်။ ဒါဟာ လူတစ်ယောက် အနေနဲ့ လူ့ဘဝမှာ လုပ်ရမယ့် အဆင့်အမြင့်ဆုံး အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ် ဘာကို သိမြင် ခံစားရတယ်ဆိုတာ ကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

သူ့အကြောင်း အရိုးဆုံးအချက်ကနေ စပြောရရင်

All natural objects seemed to have a charm for him.

သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ အရာအားလုံးဟာ သူ့အတွက် နှစ်သက်စရာ၊ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်။

စိတ်နေသဘောထား အေးချမ်းပြီး သိမ်မွေ့နူးညံ့လာတဲ့သူဟာ

သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်ရတဲ့ သဘာဝကို နှစ်သက်တယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်။ သစ်ပင်အမျိုးမျိုး၊ ပန်းပင်အမျိုးမျိုး၊ သီးနှံပင်အမျိုးမျိုး အပါအဝင် မြက်ပင်တွေ ရေညှိတွေထိအောင် နှစ်သက်တယ်၊ စိတ်ဝင်စားတယ်။ ရေကန်တွေ၊ ချောင်းတွေ၊ မြစ်တွေ၊ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာတွေကိုလည်း စိတ်ဝင်စားတယ်။ တောတွေ၊ တောင်တွေ၊ သဘာဝရှုခင်းတွေကို နှစ်နှစ်သက်သက် ကြည့်နိုင်ခံစားနိုင်တယ်။ နေဝင်တာ၊ နေထွက်တာ၊ လထွက်တာ၊ ကြယ်တာရာနက္ခတ်တွေ ရွှေရောင်သွားနေတာ၊ ရာသီဥတုတွေ ပြောင်းနေတာကိုလည်း စိတ်ဝင်စားပြီး လေ့လာမှတ်သားနိုင်တယ်။

အဲဒါ ဘုန်းကြီးရဲ့ကိုယ်တွေ့လည်း ဖြစ်တယ်။ တောထဲမှာ နေကြတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေဟာ သဘာဝတရားကို သိပ်စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ သစ်ပင်တောတောင် စိမ်းလန်းစိုပြေတာကို တန်ဖိုးထားတယ်။ တောတောင်ရဲ့အလှနဲ့ သာယာအေးချမ်းမှုကိုလည်း ခံစားတတ်တယ်။

တောထဲမှာ တရားအားထုတ်တဲ့ ဘုန်းကြီးတွေက အလှအပကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ကြားရတာ ဆန်းနေမလားမသိဘူး။ တောထဲက ဘုန်းကြီးတွေက ဘာမှ စိတ်ဝင်စားတော့မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်စရာပဲ။ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။

ဘုန်းကြီးဆိုရင် ညနေမှာ နေဝင်ခါနီး နေလုံးကြီး တဖြေးဖြေးဝင်သွားတာ၊ တိမ်တွေ ရောင်စုံဖြစ်နေတာ၊ တဖြေးဖြေး တိမ် အရောင်တွေ ပြောင်းသွားနေတာကို အကြာကြီး ရပ်ကြည့်ပြီး စိတ်ဝင်စားနေတာပဲ။ ၄ာ်တွေ ညအိပ်တန်းတက်ဖို့ ပြန်လာကြတာ၊ ညနေဘက် တချို့ငှက်တွေ သာသာယာယာ မြည်ကြတာ၊ တေးဆိုကြတာ၊ ပျော်နေကြတာကို အမြဲတမ်း စိတ်ဝင်စားပါတယ်။

သစ်ပင်တွေ ရွက်သစ်တွေ ထွက်တာ၊ အထူးသဖြင့် မိုးဦးကျမှာ အပင်တွေ ပေါက်လာတာ၊ အရွက်တွေနဲ့ပြီး စိမ်းစိုလန်းဆန်းနေတာ၊

သစ်ရွက်တွေ ရောင်စုံဖြစ်နေတာ၊ ပန်းတွေအမျိုးမျိုး ပွင့်ဖူးနေကြတာ၊ ပန်းအနံ့တွေ အမျိုးမျိုးရတာကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဘယ်တော့မှ ရိုးမသွားဘူး။ အမြဲတမ်း အသစ်လို ဖြစ်နေပါတယ်။

သဘာဝအလှဟာ ကြည့်လို့မဝအောင် လှပါတယ်။ ဒါတွေကို မြင်တတ်၊ ခံစားတတ်ရမယ်။ ဒီလိုခံစားတတ်မှ ဒီလူရဲ့စိတ်ဟာ အသက်ဝင်နေမယ်။ ဒီလို ခံစားတတ်မှ သူ့ကို တန်ဖိုးထားမယ်၊ ထိန်းသိမ်းမယ်။ အခုခေတ် တချို့လူတွေဟာ သဘာဝရေမြေ၊ သစ်ပင်တောတောင်တွေကို တန်ဖိုးထားရမှန်း မသိကြလို့ ဖျက်ဆီးနေကြတာ တွေ့ရတယ်။ သဘာဝလောကကြီး ပျက်စီးသွားရင် ဘယ်မှာ သွားနေကြမလဲ။

ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် မြတ်စွာဘုရားကို ကပိလဝတ်ပြည်ကို ကြွဖို့ရာ ဂါထာပေါင်းများစွာနဲ့ လျှောက်ထားတယ်ဆိုတာ ကြားဖူးကြတယ်နော်။ အဲဒီလို လျှောက်ထားတဲ့ ဂါထာပေါင်းများစွာထဲမှာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေ မျှားနေမယ်ထင်သလဲ။ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ တောတောင်သာယာပုံတွေ မျှားနေတယ်။ တောတောင်တွေ စိမ့်စမ်းတွေ သာယာတဲ့အကြောင်း၊ ပန်းတွေ ဖူးပွင့်နေတဲ့အကြောင်း၊ ရာသီဥတု ကောင်းတဲ့အကြောင်း လျှောက်ထားပြောဆိုပြီးမှ၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ကပိလဝတ်ပြည်ကို ကြွတော်မူပါဘုရားလို့ ပင့်လျှောက်တာ တွေ့ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ သဘာဝတောတောင် သာယာအေးချမ်းတာကို တန်ဖိုးထားပါတယ်။

တောတောင်သဘာဝရဲ့ သာယာပုံ၊ အေးချမ်းပုံ၊ လှပပုံတွေကို အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်း အေးချမ်းတဲ့သဘောနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုပဲ ခံစားရတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်တုံးဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အေးချမ်းမှုက ပြန်ထင်ဟပ်တဲ့ သဘောပဲ။

စိတ်ဆင်းရဲတဲ့သူ၊ စိတ်ပူလောင်နေတဲ့သူဟာ ဘာကိုပဲကြည့်ကြည့် ပူလောင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ပဲ ဆောင်နေတယ်၊ စိတ်ညစ်စရာ အဓိပ္ပာယ်ချည်းပဲ

ဖော်ဆောင်သွားတာ မျှားပါတယ်။

What you see depends on who you are.

ကိုယ် ဘာကို သိမြင်ခံစားရတယ်ဆိုတာ ကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

လေးနက်တဲ့စိတ်၊ လေးနက်တဲ့အသိဉာဏ် ရှိတဲ့သူဟာ ဘာကို ကြည့်ကြည့် လေးနက်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မြင်ရတယ်။

Everything in this world has a hidden meaning.

ဒီလောကကြီးမှာ ရှိသမျှ အရာတိုင်းမှာ ဖုံးကွယ်နေတဲ့အဓိပ္ပာယ် တစ်ခု ရှိတယ်။

အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ရိုးရိုးမျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ဘူး၊ လေးနက်တဲ့ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့မှ မြင်နိုင်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်ခံစားရတာဟာ ဉာဏ် ရင့်ကျက်တဲ့သူတွေအတွက် အင်မတန် နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အရသာ တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

A higher order of persons can understand a higher order of knowledge.

အဆင့်မြင့်တဲ့ လူတွေဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ သဘောတရားတွေကို နားလည်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်နဲ့မှ ခံစားလို့ရတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ အရသာတွေကို ခံစားကြတယ်။ မခံစားရရင်လည်း မနေနိုင်တော့ဘူး။

သာမန်လူတွေဟာ လျှာနဲ့ခံစားရတဲ့ အရသာ၊ မျက်စိနဲ့ခံစားရတဲ့ အရသာ၊ နားနဲ့ခံစားရတဲ့ အရသာ၊ နှာခေါင်းနဲ့ခံစားရတဲ့ အရသာ၊ ကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ပြီး ခံစားရတဲ့ အရသာတွေကို မျှားသောအားဖြင့် ကြိုက်ကြတယ်။ ဉာဏ်အဆင့်မြင့်တဲ့သူ၊ စိတ်နေသဘောထား တည်ငြိမ်အေးချမ်း မြင့်မြတ်တဲ့ သူတွေဟာ ဉာဏ်နဲ့ လေးလေးနက်နက် သိရတာကို ပိုပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်

ခံစားတယ်။ အဲဒီလို သိရ ခံစားရတာဟာ သူ့ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်သွားတယ်။ လူ့ဘဝ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်သွားတယ်။ ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံး အတွေ့အကြုံ ဖြစ်တယ်လို့ နားလည်လက်ခံတယ်။ ဒီလို မသိရ၊ မခံစားရရင် သူ့ဘဝကိုသူ ကျေနပ်မှု မရဘူး။ ဒီလို မွန်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်အရသာကို ခံစားနိုင်လို့ အပျော်အပါးအရသာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရူးအမူး မဖြစ်တော့ပဲ အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်ကြတာပဲ။

သူတို့ဟာ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ် မရှိဘူး။ လိုချင်မက်မောတဲ့စိတ် မရှိဘူး။ လွမ်းမိုးချင်စိတ် မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် အမြင် သန့်ရှင်းတယ်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း မြင်နိုင်တယ်။ ကြောက်စိတ် စိုးရိမ်စိတ်ဟာ အသိအမြင်ကို မသန့်ရှင်းအောင် လုပ်တယ်၊ ညစ်နွမ်းအောင် လုပ်တယ်၊ ပုံပျက်အောင် လုပ်တယ်။ လိုချင်မက်မောတဲ့စိတ် လွမ်းမိုးချင်တဲ့စိတ်ဟာလည်း အသိအမြင်ကို မသန့်ရှင်းအောင်၊ ညစ်နွမ်းအောင်၊ ပုံပျက်အောင် လုပ်တယ်။

ကြောက်စိတ် စိုးရိမ်စိတ် မရှိ၊ လိုချင်မက်မော လွမ်းမိုးခြယ်လှယ်ချင်စိတ် မရှိတဲ့သူ၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့သူဟာ အမှန်အတိုင်း မြင်တယ်။ သဘာဝကျကျ မျှမျှတတ မြင်တယ်။ ပိုပြီး objective ဖြစ်တဲ့ အမြင်မျိုး ရှိတယ်။ ကိုယ် လိုရင် လိုသလို မလိုရင် မလိုသလို ဆွဲမယူဘူး။

တရားကို မှန်မှန်အားထုတ်တဲ့သူဟာ အဆင်ပြေတဲ့အခါမှာ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ မက်မောတွယ်တာတဲ့စိတ်၊ လွမ်းမိုးခြယ်လှယ်ချင်စိတ်၊ အတွေ့ခဲကြီးတဲ့စိတ်တွေ ကင်းနေတာမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လူတွေကိုရော လောကကြီးကိုရော ဘဝကိုရော အမှန်အတိုင်း မြင်ပါတယ်။ ပွဲကြည့်ပရိသတ်တစ်ယောက်လို ဘေးကနေ အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်နိုင်တယ်။ ဘာမှ ဝင်စွက်ချင်စိတ် ဝေဖန်ချင်စိတ် မရှိပဲ၊ အမှန်ကို သိချင်စိတ် တစ်ခုနဲ့ပဲ ကြည့်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အဲဒီလို objective ဖြစ်တဲ့ ဘက်မလိုက်တဲ့ အမြင်မျိုးနဲ့ မြင်နိုင်တယ်။

အရာရာတိုင်းကို စိတ်နဲ့ပဲ သိရတာပါ။ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေး မြင့်မားလာတဲ့အခါ သိရတာလည်း မြင့်မားလာတာ သဘာဝပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပိုပြီးနက်နဲသိမ်မွေ့တာ ပိုပြီးလေးနက်တာကို သိချင်ရင် အဲဒီလိုသိနိုင်မည့် စိတ်မျိုးကို ပြုစုပျိုးထောင် ယူရတယ်။ ဒါဟာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူ့ဘဝမှာ လုပ်ရမည့် အဆင့်အမြင့်ဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတစ်ပါးက ပြောဖူးတယ် "သင်ဟာ တောထဲမှာ တစ်ပါးတည်း နေမယ်ဆိုရင် သစ်ပင်တွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ သင့်အဖော်တွေ သင့်မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်လာမယ်" တဲ့။

လူတွေမှာ သောကတွေ စိုးရိမ်ပူပန်စရာတွေ အင်မတန် များကြပါတယ်။ အလုပ်အကိုင်တွေ၊ တာဝန်တွေ ပိနေကြတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေနဲ့ သဘာဝလောကကြီးကို သေသေချာချာ အာရုံမစိုက်နိုင်ကြတော့ဘူး။ ကြည့်ချိန် မရတော့ဘူး။ ကြာတော့လည်း မခံစားတတ်တော့သလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

စိတ် သိမ်မွေ့နူးညံ့ပြီး အေးချမ်းလာတဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ သောကတွေ ပြည့်ကျပ်မနေဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ နေရာပေးစရာ ရှိတယ်။ space ရှိတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်ရင် သူ့မျက်နှာ အမူအရာ ခြေဟန်လက်ဟန် လှုပ်ရှားပုံကို သတိထားမိတယ်။ သူပြောတာ နားထောင်တဲ့အခါမှာလည်း အသံနေ အသံထားနဲ့ စကားလုံးတွေကို သေသေချာချာ သတိထားမိတယ်။ မျက်နှာအမူအရာနဲ့ အသံနေအသံထား၊ စကားလုံး အသုံးအနှုန်းတွေကို အဓိပ္ပာယ် မှန်မှန်ကန်ကန် ဖော်နိုင်တယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားနေရတယ် ဆိုတာကို နီးနီးစပ်စပ် ခန့်မှန်းနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေကို ပိုပြီးနားလည်နိုင်တယ်။ သူနဲ့ဆက်ဆံရတဲ့ လူတွေရဲ့စိတ်မှာလည်း "သူဟာ ငါတို့ကို နားလည်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်" လို့ ခံစားရလို့ ဆက်ဆံရေးဟာ ကျေနပ်မှုပိုရတယ်။ သူ့ကို မိသားစုတွေကော

မိတ်ဆွေတွေကကော ပိုပြီး ခင်မင်ကြတယ်။

လူတွေကိုတင် မကပါဘူး၊ ကိုယ့်အနီးမှာရှိတဲ့ ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေ၊ ငှက်တွေကိုတောင် ဒီလိုလူဟာ သေသေချာချာ အာရုံစိုက်တယ်၊ စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဒီတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိချင်စိတ်ရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ အမူအရာကိုလည်း မှန်မှန်ကန်ကန် အဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင်တယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေကလည်း မျှားသောအားဖြင့် သူ့ကို ပိုခင်တယ်။ သူကလည်း တိရစ္ဆာန်တွေက သူ့ကို ချစ်တာ ခင်တာကို ကျေနပ်တယ်၊ သဘောကျတယ်။ ခွေးတွေ ကြောင်တွေကို ရိုက်တာ၊ အော်တာ လုပ်လေ့မရှိဘူး။ မသင့်တော်တာလုပ်ရင် ဟန့်တာလောက်ပဲ လုပ်တယ်။ သင်ပေးတယ်။

အလုပ်တွေ သိပ်များပြီးတော့ သောကများနေတဲ့သူဟာ သူ့ခံစားမှုတွေထဲမှာ သူ နစ်မြုပ်နေလို့ သူ့မိသားစုတွေနဲ့ သူ့မိတ်ဆွေတွေ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို အာရုံပြုဖို့ အချိန် သိပ်မပေးနိုင်ဘူး။ အပေါ်ယံလောက်ပဲ သူသိနိုင်မယ်။

သားသမီးတွေနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောဖို့၊ ငယ်တဲ့ သားသမီးတွေကို ပုံပြောပြဖို့၊ ကလေးတွေ မေးတာကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ရှင်းပြဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ဘူး။ တချို့လူတွေ ကိုယ့်သားသမီးနဲ့ လုံးဝ မရင်းနှီးတာ တွေ့ဖူးတယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှု ရှိရင်တော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနဲ့ မိသားစုနဲ့ပါ မကင်းကွာဘူး။ သူတို့ကို နားလည်နိုင်တယ်။ တန်ဖိုးထားတယ်၊ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ သူတို့ကို နေရာပေးတယ်။ သူတို့ဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့သူတွေလို့ သဘောထားတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့မိသားစုနဲ့ သူ့မိတ်ဆွေတွေကလည်း သူ့ကို ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ သူတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ တန်ဖိုးထားကြတယ်။

ဓ ဓ ဓ

ကိုယ့်လိုပဲ ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိစေချင်တယ်

ကြောက်နေတဲ့စိတ်မှာ dignity မရှိဘူး။ တည်ကြည်မှု ခန့်ညားမှု ဣန္ဒြေ သိက္ခာ မရှိဘူး။ ကြောက်အောင်လုပ်နေတဲ့ စိတ်မှာကော dignity ရှိသလား။ တည်ကြည်မှု ခန့်ညားမှု သိက္ခာရှိ သလား။ မရှိဘူးနော်။ သူများကို ကြောက်အောင် ခြောက်နေတဲ့သူမှာ dignity မရှိဘူး။

All sights and sounds seemed to please him.

မြင်သမျှ ကြားသမျှဟာ သူ့စိတ်ကို နှစ်သက်စေတယ်။

နှက်နက်နဲနဲ မြင်တတ် ခံစားတတ်တဲ့သူအဖို့ အရာရာတိုင်းဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။

တောထဲတောင်ထဲမှာ နေတဲ့သူအဖို့ တောတောင်သဘာဝဟာ အထူးသဖြင့် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။ သစ်ပင်စိတ်ဝင်စားတဲ့ သူဆိုရင် သစ်ပင်အမျိုးမျိုး၊ ပုံသဏ္ဌာန် အရောင်အသွေး အမျိုးမျိုး၊ ပွင့်ပုံ ဖူးပုံ အမျိုးမျိုးဟာ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။ ငှက်တွေ စိတ်ဝင်စားတဲ့သူဆိုရင်လည်း ငှက်တွေ ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး၊ အရောင် အမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ နေပုံထိုင်ပုံ အစားအသောက် ရှာဖွေပုံ အမျိုးမျိုးဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ ရာသီဥတုအလိုက် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်တတ်တဲ့ ငှက်တွေလည်းရှိတယ်။ သူတို့ ဘယ်ရာသီမှာ ရောက်လာတတ်တယ်၊ ဘယ်ရာသီမှာ ပြောင်းသွားတတ်တယ်ဆိုတာ သတိထားပြီးလေ့လာရင် စိတ်ဝင်စားစရာ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ တောတိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးလည်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာတွေ ပြောလို့ မကုန်နိုင်ဘူး။

သဘာဝအသံတွေဟာလည်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။ မိုးရွာသံ၊ မိုးချုန်းသံ၊ လေတိုက်သံ၊ ငှက်သံ၊ တောတိရစ္ဆာန်တွေ အသံ၊ သစ်ပင်တွေကြားမှာ လေတိုးသွားတဲ့အသံ၊ အဲဒီလို အသံမျိုးစုံကို ကြားရတယ်။

မြို့ကြီးပြကြီးတွေမှာ အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့ သောကများပြီး စိတ်ရှုပ်နေကြတဲ့သူတွေအဖို့ ဒါတွေကို ခံစားနိုင်ဖို့ သိပ်မလွယ်ဘူး။ စိတ်အေးချမ်းတဲ့သူ အဖို့ကော့ သစ်ပင်တွေကြားထဲမှာ လေတိုးသွားတဲ့အသံလေးကိုက စိတ်ကို တစ်မျိုး အေးချမ်းစေတယ်။

ကြားသမျှအသံကို သတိနဲ့ နားထောင်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်က အေးချမ်းနေတဲ့အတွက် အေးချမ်းတဲ့အနေနဲ့ပဲ ကြားတာပေါ့။ အဝေးကနေ တွန်လိုက်တဲ့ တောကြက်သံတွေ၊ တေးဆိုတဲ့ငှက်သံတွေ၊ ချိုးကူသံတွေ ကြားရတဲ့အခါမှာ ငှက်ကလေးရဲ့ ကြည်ကြည်လင်လင် ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း အားရပါးရ စိတ်ပါလက်ပါ အော်လိုက်တာ မြည်လိုက်တာ တွန်လိုက်တာကို သိပ်သဘောကျတယ်။ သူတို့ရဲ့ ရွှင်လန်းမှုဟာ ကိုယ့်ဆီကို ကူးစက်လာတယ်။ ငှက်ကလေးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုများနေမလဲ။ သူ့ဘဝကိုသူ ကျေနပ်နေမှာပဲ။ ပျော်နေမှာပဲ။

ဘုန်းကြီးအထင်တော့ တိရစ္ဆာန်တွေထဲမှာ ငှက်တွေဟာ အပျော်ဆုံးပဲ။ ငှက်ပဲ တိရစ္ဆာန်ပဲလို့ မတွေးတော့ပဲနဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ဦး၊ ငါ့လောက ငါ့ဘဝထဲမှာရှိနေတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ဦး၊ ငါ့လောကကို တစ်မျိုး သာယာစိုပြည်စေတဲ့ ကျေးဇူးရှင်တစ်ဦးလို့ သဘောထားတယ်။ သူတို့ဘဝကို ကိုယ်ချင်းစာတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်။ သူတို့ကို ထိခိုက်အောင် မလုပ်ဘူး။ သူတို့အတွက် အစာတို့ ရေတို့ကို ပေးတယ်။

ဘုန်းကြီးရဲ့ခံစားချက်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးနေတဲ့ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ငှက်ကလေးတွေ လာနားလို့ရှိရင် လန့်ပြီး ပြန်သွားမှာကို မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် နေတာထိုင်တာက အစ သတိနဲ့နေတယ်။

သူတို့ကြောက်မသွားအောင် အစာလေးတွေ ချထားပေးတယ်။ နွေရာသီမှာ သူတို့သောက်ဖို့ ရေ ထားပေးတယ်။ သူတို့လေးတွေ အစာ လာစားကြတာ ရေ လာသောက်ကြတာ မြင်ရရင် သိပ်ကြည်နူးတယ်၊ သိပ်ဝမ်းသာတယ်၊ အားရပါးရ အစာတွေ လုစားကြတယ်။

တောကျီးကန်းကြီးတွေဆိုရင် အကြီးကြီးတွေပဲ။ ကျောင်းနဲ့ ကပ်လျက် သက်နုံးလှနုံးတဲ့ဝါးတန်းမှာ လာပြီးနားတတ်တယ်။ နားနေကျ ဖြစ်တော့ ဘုန်းကြီးကို မကြောက်ဘူး။ ခေါင်းကြီးစောင်းပြီးတော့ သေသေ ချာချာ ကြည့်တယ်။ သူတို့ ကိုယ့်ကို မကြောက်တာကိုပဲ သိပ်သဘောကျတယ်။

ကိုယ့်ကို သူမျှား ကြောက်နေတာကို မလိုချင်ဘူး။ ကိုယ့်ကို သူမျှား ကြောက်နေရင် သူတို့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ ချမ်းသာ နေမလား၊ ဆင်းရဲနေမလား။ ဆင်းရဲနေမယ်နော်။ ကြောက်နေတဲ့စိတ်မှာ dignity မရှိဘူး။ တည်ကြည်မှု၊ ခန့်ညားမှု၊ ဣန္ဒြေသိက္ခာ မရှိဘူး။ ကြောက်အောင်လုပ်နေတဲ့ စိတ်မှာကော dignity ရှိသလား။ တည်ကြည်မှု၊ ခန့်ညားမှု၊ ဣန္ဒြေသိက္ခာ ရှိသလား။ မရှိဘူးနော်။ သူမျှားကို ကြောက်အောင် ခြောက်နေတဲ့သူမှာ dignity မရှိဘူး။

တိရစ္ဆာန်လေးတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကို သူတို့ ကြောက်နေပြီး စိတ် ဆင်းရဲနေတာမျိုး မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ကျီးကန်းကြီးတွေက ခေါင်းကြီးတွေ စောင်းငဲ့ကြည့်ပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး ဣန္ဒြေရရပဲ နေတယ်။ ဘယ်မှ လန့်ပြီး ပျံမသွားကြဘူး။ မကြောက်ကြဘူး။ သူတို့မကြောက်တာကို သိပ်သဘောကျတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့မေတ္တာကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့သဘော လက်ခံယုံကြည်တဲ့သဘောပဲ။ သူတို့ ကြောက်လန့်ပြီး ပျံသွားရင်တော့ "ဩော် ဘာလို့ လန့်ပြီးပျံသွားရတာတုံး၊ ငါ ဘာမှမလုပ်ပါဘူး။ မင်းတို့ဘာသာ အေးအေးဆေးဆေး နေပါ၊ မကြောက်ပါနဲ့" လို့တွေးပြီး စိတ်ထဲမှာ ပြောနေမိတယ်။

ကြာတော့ ကျီးကန်းကြီးတွေက ဘုန်းကြီးကို ခင်နေကြတယ်။ တောထဲမှာ စကြီ လျှောက်တဲ့အခါ သစ်ပင်တစ်ပင်ကနေ တစ်ပင်ကို ကူးပြီးတော့ ဘုန်းကြီးနောက်ကနေ လိုက်တယ်။ အဲဒါဟာ သူ့မေတ္တာ ကိုယ့်မေတ္တာ အပြန်အလှန် ရနေတာနော်။ အဲဒါလေးကိုပဲ စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် ကြည်နူးတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ယုန်ကလေးတွေ တွေ့ရတယ်။ ယုန်ဆိုတာ နေ့ဘက်မှာ ထွက်ခဲပါတယ်။ ညဘက်မှာသာ ထွက်ကြတာ များတယ်။ လသာတဲ့ညတွေမှာ တောထဲမှာ လရောင်ထိန်လို့ ယုန်ကလေးတွေ မြက်စားနေတယ်။ တောထဲမှာ မြက်ခင်းတွေက တော်တော်သန်ပါတယ်။ အဲဒီမြက်ခင်းထဲမှာ ယုန်ကလေးတွေ မြက်စားနေကြတုန်း ဘုန်းကြီးတို့ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ သူတို့ ထွက်မပြေးကြ ဘူး။ သူတို့ဟာသူတို့ ဣန္ဒြေမပျက်ဘဲ စားနေကြတယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးက သဘောကျနေတယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် သူမျှား ဣန္ဒြေပျက်သွားတာ၊ ကြောက်လန့် သွားတာကို မဖြစ်စေချင်ဘူး။

အရင်တုန်းက ကျောင်းဝိုင်းထဲမှာ ဒေါင်းကြီးတွေရှိတယ်။ ကျောင်း နားက ဘန့်ပွေးပင်ကြီးပေါ်မှာ နေကြတယ်။ သူတို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လျှောက်သွားနေကြတာပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ကို လိုက်ကြည့်တယ်။ အဲဒီအခါ သူတို့က ရှောက်သွားလိုက် လှည့်ကြည့်လိုက်နဲ့ သိပ်မကြောက်ကြဘူး။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ရှိနေတယ်။ အဲဒါ စိတ်ကို တစ်မျိုး အေးချမ်းစေတယ်။

ထို့အတူ ကိုယ့်အနားရောက်လာတဲ့ လူတွေကိုလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းစေချင်တယ်။ ဣန္ဒြေရရ သိက္ခာရှိရှိ နေစေချင် တယ်။ မေတ္တာ အပြန်အလှန် ရှိစေချင်တယ်။

ကိုယ့်မှာ အေးချမ်းမှု ရှိမှသာ ဒါတွေကို တန်ဖိုးထားတတ်လာတယ်။ အသိအမှတ် ပြုတတ်လာတယ်။ ကိုယ့်မှာ အေးချမ်းမှု မရှိရင် ဒါတွေကို

တန်ဖိုးမထားနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှ၊ ကိုယ့်ရဲ့ တည်ကြည်မှု ခန့်ညားမှု ဣန္ဒြေသိက္ခာ ရှိမှု၊ ကြောက်ခြင်း စိုးရိမ်ခြင်း ကင်းမှု (ကိုယ့်ရဲ့ dignity)ကို တန်ဖိုးထားမှ၊ ကိုယ့်မှာ အဲဒီလို ဣန္ဒြေသိက္ခာရှိမှ သူတစ်ပါး ကိုလည်း ကိုယ့်လိုပဲ ဣန္ဒြေသိက္ခာ (dignity) ရှိစေချင်တယ်။ ဣန္ဒြေမဲ့တာ သိက္ခာမဲ့တာ မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ခွေးတို့ ကြောင်တို့ စတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို တောင်မှ သူတို့ဟာသူတို့ ဣန္ဒြေရရ နေစေချင်တယ်။ ကြောက်လန့်ပြီး မနေစေချင်ဘူး။

လောကကြီးကို တန်ဖိုးထားဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်မှာ အေးချမ်းမှု ရှိရမယ်။ အေးချမ်းမှု ရှိမှ နှုးညံ့သိမ်မွေ့မှု ဖြစ်လာတယ်၊ နက်နဲမှု ရှိလာတယ်။ အေးချမ်းမှု မရှိရင် နှုးညံ့သိမ်မွေ့မှု နက်နဲမှုဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး။ မအေးချမ်းရင် ကြမ်းတမ်းလာတာပဲ။ မအေးချမ်းရင် နက်နဲတဲ့အသိဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မအေးချမ်းရင် တစ်ကိုယ်ကောင်း ပိုဆန်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်နစ်နာမှာကို မင့်ညာနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာ အေးချမ်းမှုမရှိရင် လောကကြီးကို အေးချမ်းမှု အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။

သူတစ်ပါးကို ငဲ့ညာထောက်ထားမှုမရှိပဲ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ်ဟာ dignity မရှိဘူး၊ တည်ကြည်ခန့်ညားမှု၊ ဣန္ဒြေသိက္ခာ မရှိဘူး။ လေးနက်မှု မြင့်မြတ်မှု မရှိဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်ဟာ အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့ စိတ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ **ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လေးစားတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်အောင် မလုပ်ဘူး။** သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင် ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင် လုပ်ချင် ပြောချင်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ အဲဒီလို စိတ်မျိုးဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် လေးစားနိုင်သလား။

တစ္ဆေ၊ သရဲ၊ ပြိတ္တာတွေဟာ လူတွေကို အမျိုးမျိုး ဒုက္ခပေးကြတယ်လို့ ကြားဖူးတယ်။ တချို့လည်း ကြုံဖူးတဲ့သူတွေ ရှိမယ်။ အဲဒီပြိတ္တာ

တွေဟာ သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ပြီး ခြောက်လှန့်ပြီး သူတို့ဘဝ ရပ်တည်ရေးကို လုပ်ကြတယ်။ သူများ ဒုက္ခရောက်မှ သူတို့ဘဝ ရပ်တည်နိုင်တယ်။

အဆင့်မြင့်တဲ့ နတ်တွေဟာ (၃၇မင်း ဆိုတဲ့ နတ်တွေကို မဆိုလိုဘူးနော်။) ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခပေးတယ်၊ ခြောက်လှန့်တယ်လို့ မကြားရဘူး၊ မကြုံရဘူး။ အဆင့်မြင့်တဲ့နတ်တွေဟာ သူများကို ဒုက္ခဖြစ်အောင် လုပ်ပြီးမှ သူတို့ဘဝ ရပ်တည်မှုကို ရှာဖို့မလိုဘူး။ သူတို့မှာ ပြည့်စုံနေတယ်။ သူတို့ဘဝကို သူတို့ ကျေနပ်နေကြတယ်။

ဒီဥပမာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားစေချင်တယ်။ သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ပြီး သူများ ကိုယ့်ကို ကြောက်ပြီး ပူဇော်မှ ပသမှ ကျွေးမှ ကိုယ့်ဘဝ ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူဟာ အဆင့်နိမ့်တယ်။

သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ဖို့ မလိုပဲ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့ နည်းနဲ့ ပြည့်စုံလုံလောက်နေတဲ့သူ၊ ဘဝအဆင့်အတန်း၊ စိတ်နေသဘောထား အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးကို အကူအညီပေးတယ်၊ ဒုက္ခမပေးဘူး။ သူတို့ဟာ အဆင့်မြင့်တယ်။ သူများကို ထိခိုက်နစ်နာအောင်လုပ်မှ ကိုယ့်မှာ အကျိုးရှိမယ်ဆိုပြီးတော့ လုပ်နေကြတဲ့လူတွေဟာ တော်တော် အဆင့်နိမ့်တယ်။ သူများရုံးမှ ကိုယ်က နိုင်ရမယ့်ဘဝဟာ တော်တော် အဆင့်နိမ့်တယ်။ သူများနစ်နာမှ ကိုယ်အကျိုးရှိမယ့်ဘဝမျိုးဟာ တော်တော် အဆင့်နိမ့်ပါတယ်။ သူများ ဒုက္ခရောက်မှ ကိုယ့်ဘဝ အဆင်ပြေမယ့်သူတွေ ဟာလည်း တော်တော် အဆင့်နိမ့်တာပါပဲ။ သူများ အဆင်မပြေမှ ကိုယ် အဆင်ပြေမယ့်ဘဝမျိုး။

***

ကိုလည်း ယုံကြည်မှုမရှိပဲ ဘဝကိုပါ မကျေမနပ် ဖြစ်လာမယ်။

သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလာတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်ငယ်လေးပဲဖြစ်ဖြစ် လေးလေးစားစား တန်ဖိုးထားပြီး နေရာပေးပြီး ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် အဲဒီကလေးဟာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု ပိုရှိလာမယ်။ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကိုလည်း ပြန်လေးစားမယ်။ ကိုယ့်ကိုလေးစားတာ ခံရမှ ကိုယ်ကလည်း ပြန်လေးစားချင်တယ်။

အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ကလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လည်း လေးစားမှု ရှိတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကိုလည်း လေးစားမှုရှိတဲ့ အတွက် သူ့ဘဝဟာ ပိုပြီးအဆင်ပြေမယ်။ မသင့်တော်တာတွေကို သိပ်လုပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖျက်ဆီးတာ၊ ရမ်းကားတာတွေ လုပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ သူရထားတဲ့ လေးစားတာခံရတဲ့ဘဝကို ဆုံးရှုံးမသွားအောင် သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းသိမ်းမယ်။ ဒီကလေးဟာ ပတ်ဝန်းကျင်က ကလေး လူကြီး အားလုံးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ သူ့ဖို့ ကိုယ့်ဖို့ စဉ်းစားပြီး မျှမျှတတ လုပ်တတ်လာမယ်။ တစ်ဖက်သတ် အနိုင်ယူတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ စိတ်ကောက်တာ၊ မိုက်တာ နည်းသွားမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အလေးထားပြီး သတိထားပြီး ညှိပြီး နေတတ်သွားမယ်။ ဒီအချက်ဟာ အရေးကြီးတယ်နော်။

ကိုယ်ကလည်း သူတစ်ပါးကို လေးစားတတ်ဖို့လိုသလို သူတစ်ပါး ကလည်း ကိုယ့်ကို ပြန်လေးစားလာဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီလေးစားမှုဟာ ဘယ်အချိန် ဘယ်အရွယ်ကစပြီး လိုသလဲဆိုတော့ မွေးကာစကတည်းက ရဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးငယ်လေးတွေဟာ သူတို့ကို ချစ်သလား၊ မချစ် ဘူးလား၊ တန်ဖိုးထားသလား၊ မထားဘူးလားဆိုတာ သိတယ်နော်။ အိမ်မှာရှိတဲ့ လူကြီးတွေ အများကြီးထဲက သူ့ကို ဘယ်သူ ချစ်တယ်၊ လေးစားတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ အဲဒီလူကို ပိုခင်တယ်။

ဥပမာတစ်ခုကိုပြောရရင် ညီအစ်မနှစ်ယောက်မှာ ညီမငယ်ငယ်လေး တစ်ယောက် ရှိတယ်။ အဲဒီညီမငယ်ငယ်လေးကို အစ်မတစ်ယောက်က ကျွေးမွေးတယ်၊ သုတ်သင်ပေးတယ်၊ ရေချိုးပေးတယ်၊ အဝတ်အစား ဝတ်ပေးတယ်၊ အလှပြင်ပေးတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က အဲဒီညီမလေးကို လေးလေးစားစား စကားပြောတယ်။ သူ့ကို ခိုင်းချင်ရင် အတင်းအကျပ် မခိုင်းဘူး၊ နားလည်အောင် ပြောပြတယ်။ သင်ပြတယ်။ ကလေးပြောချင်တာ ရှိရင် သေသေချာချာ နားထောင်တယ်။ ကလေးက စကားလုံးမကြွယ်သေးလို့ မပြောနိုင်သေးတဲ့ အချက်အလက်တွေကိုလည်း ဘာပြောချင်တာ မဟုတ်လား၊ ဘာဖြစ်ချင်တာ မဟုတ်လား ဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပြီး အစဖော်ပေး တယ်။ ဒီလို ဟုတ်သလား၊ ဟိုလို ဟုတ်သလားလို့ မေးတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီကလေးက သူ့ကို လေးလေးစားစား စကားပြောတဲ့သူကို ပိုခင်တယ်။ ပြုစုပေးတဲ့လူကို ဒီလောက်မခင်ဘူး။ ပြုစုတာ၊ ယူယတာကို ရရဲ့နဲ့ မလုံလောက်သေးဘူးနော်။ သူ့ကို လေးလေးစားစား အသိအမှတ်ပြုတာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စကားပြောတာကို လိုချင်သေးတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ စကားပြောလို့ အဆင်ပြေတဲ့သူကို ပိုခင်တတ်တယ်။ ကလေးတောင်မှ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတာကို ကြိုးတဲ့သူတွေက ကိုယ်ချင်းစာပြီး သိနေပါလား ဆိုတာကို သိတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း ဒီလိုခံစားရမှာ ပါပဲ။

တစ်ဖက်သားက ငါ့ကို လေးစားရဲ့လား၊ တန်ဖိုးထားရဲ့လား၊ ကိုယ်ချင်းစာရဲ့လားဆိုတာ လူတိုင်းပဲ တွေးနေတတ်တယ်။ ကလေးဘဝထဲက ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ လေးစားတာ၊ တန်ဖိုးထားတာ၊ အသိအမှတ်ပြုတာ၊ ကိုယ်ပြောချင်တာကို အချိန်ပေးပြီးတော့ နားထောင်တာကို သိပ်လိုချင်တယ်။ ဒါဟာ လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့ လိုအပ်ချက်ပဲ။

အကယ်၍ အဲဒါကို မရခဲ့ရင် အဲဒီလူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု

နည်းမယ်၊ အားငယ်မယ်၊ မပြောရဲမဆိုရဲ ဖြစ်မယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ဒေါသ ကြီးမယ်။ သူပြောချင်တာကို လူတွေ ဂရုစိုက်အောင် အကြမ်းနည်းနဲ့လုပ်မယ်။ ပြေလည်တဲ့ဆက်ဆံရေးပုံစံကို မလုပ်တတ်ဘူး။ အနိုင်ရမှ ကျေနပ်မယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အလေးဂရပြုတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ငယ်ငယ်ကတည်းက လုပ်သင့်တယ်။ သင်ပေးသင့်တယ်။ လူတိုင်း ကိုယ့်ကို attention ပေးတာ၊ ဂရုစိုက်တာ၊ သတိပြုတာ၊ အလေးထားတာ လိုချင်တယ်။ ကိုယ့်ကို အသိအမှတ် ပြုတာကို ကောင်းတဲ့ နည်းနဲ့မရရင် ရနိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ရအောင် လုပ်တတ်တယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီကလေးဥပမာကိုပဲ ပြန်ပြောချင်တယ်။ ကလေး အကြောင်းကိုပြောလို့ မလေးနက်ဘူး မထင်ပါနဲ့။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကလေး ဘဝက ကြီးလာတာပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ကလေးတွေ ရှိသေး တယ်။ ကလေးတောင်မှ ဒါမျိုးခံစားတတ်ရင် လူကြီးတွေဆိုရင် ဘယ်လောက်ထိ ခံစားတတ်မလဲဆိုတာကို သိစေချင်လို့ ပြောတာပါ။

အခုပြောတဲ့ကလေးရဲ့မိဘတွေက ဝန်ထမ်းတွေ။ အဖေက အဝေးမှာ တာဝန်ကျနေတယ်။ အမေကလည်း ဝန်ထမ်းပဲ။ တစ်နေ့တော့ အမေက အလုပ်ကိစ္စနဲ့ အဝေးကို သွားစရာရှိတယ်။ ကလေးကို သေသေချာချာ မှာခဲ့တယ်။ အမေ အလုပ်ကိစ္စနဲ့ တစ်နေ့လုံး သွားစရာရှိတယ်။ မိုးချုပ်မှ ပြန်လာမှာလို့ ပြောခဲ့တယ်။ ကလေးက သဘောပေါက်တယ်။ အမေထွက်သွား တာကို မြင်တယ်။ မငိုဘူး။ မပူဆာဘူး။ ဒီကလေးကို ငယ်ငယ်ကတည်းက လေးလေးစားစားပြောတဲ့အကျင့် ရှိနေတော့ ကလေးက နားလည်တယ်။ စားချိန်တန်ရင် စားတယ်။ အိပ်ချိန်တန်ရင် အိပ်တယ်။ သူ့ဘာသာသူ အေးအေးဆေးဆေး ကစားတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာ အမေကို မျှော်နေ တယ်။

ညနေမှာ သူ့အမေပြန်လာတော့ အလုပ်လည်းပါတယ်၊ ဧည့်သည်

လည်း ပါလာတယ်။ ဒီတော့ ကလေးကို အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ဘူး။ အလုပ် များနေတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီကလေးက မကျေနပ်တော့ဘူး။ စိတ်ဆိုးနေပြီး၊ စိတ်ကောက်နေပြီး၊ အတင်းငိုနေတယ်။ သူ မျှော်လင့်သလို မဖြစ်တော့ပဲကိုး။ ခဏနေတော့ သူ့အမေက သွားချိတော့ အချို မခံဘူး။ အထိ မခံဘူး။ အကိုင် မခံဘူး။ သူ့အမေက စိတ်မရှည်ဘူး။ ပင်ပန်းနေတော့ မချော့နိုင်ဘူး။ အလုပ် ဆက်လုပ်နေတယ်။ ညနေစာ ထမင်းကျွေးတော့လည်း ကလေးက မစားဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်နေတာလဲဆိုတော့ သူ့ကို ဂရုမစိုက်လို့၊ သူ့ကို အသိအမှတ် မပြုလို့။ ဒါတွေကို ပြောပြချင်ပေမယ့် ကလေးမှာ မပြောတတ်ဘူး။ ပြောစရာ စကားလုံးမရှိဘူး။ သူ တစ်နေ့လုံး အမေ့ကို မျှော်နေတာ၊ တစ်နေ့လုံး ထားခဲ့တာ၊ ပြန်လာတော့လည်း ဂရုမစိုက်ဘူး။ ချက်ချင်း မချိဘူး၊ စကားမပြောဘူးဆိုတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ တော်တော် ခံစားနေရပြီ။ သူ့စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာငတ်သလို ဖြစ်နေတယ်။ အမေ ငါ့ကို တန်ဖိုးမထားဘူး။ ငါ့ကို မချစ်ဘူးဆိုတဲ့သဘောမျိုး ခံစားနေရပြီး။ သူ့အမေက အကယ်၍ စိတ်မရှည်လို့ စိတ်တိုပြီး အော်မယ်၊ ငေါက်မယ်၊ ရိုက်မယ်ဆိုရင် ကလေးစိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။

အဲဒါကို ကလေးကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ သူ့အစ်မကြီးက သိနေတယ်။ သူကိုယ်တိုင် ကလေးဘဝကနေ ကြီးလာပေမယ့် သူ့ကလေးဘဝကို သူ တော်တော် မေ့နေပြီ။ ဒီကလေးရဲ့ဘဝကို သေသေချာချာ လေ့လာရင်းနဲ့ ကလေးစိတ်ပညာကို စိတ်ဝင်စားပြီး ကလေးဆိုတာ ဘယ်လိုသဘာဝရှိတယ်၊ ဘယ်လိုခံစားတတ်တယ်ဆိုတာ ပိုသိလာတယ်။ **ကလေးငယ်ငယ်လေးမို့လို့ ကာမမသိနိုင်ဘူးဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ မပြောတတ်တာပဲ ရှိတယ်၊ အကုန် ခံစားတတ်တယ်** ဆိုတာ သိတယ်။ သိတော့ သူက ကလေးငယ်လေးကို စကားသွားပြောတယ်။ "မိုးမိုးက တစ်နေ့လုံး အမေ့ကို မျှော်နေတာလား" ဆိုတော့ "ဟုတ်တယ်" တဲ့။ "မေမေက ပြန်လာတော့ မိုးမိုးကို ချက်ချင်း

မချိုလို့ စကားမပြောလို့ စိတ်ဆိုးနေတာလား" လို့ မေးတော့ "ဟုတ်တယ်" တဲ့။ "မေမေက အလုပ်တွေလည်း ပါတယ်။ ညည့်သည်တွေလည်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်တွေရှုပ်ပြီး မီးမီးကို ဂရုမစိုက်နိုင်တာပါ။ မေမေက အလုပ်လုပ်ရတာ ပင်ပန်းနေတယ်၊ မီးမီးကို မချစ်လို့ မဟုတ်ဘူး" လို့ ပြောတော့ ကလေးမျက်နှာက ချက်ချင်း ပြောင်းသွားတယ်။ ကျေနပ်သွားတယ်။

အဲဒီလို သူ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ခံစားချက်ကို ဖော်လိုက်ပြီးတော့ အသိအမှတ် ပြုလိုက်တယ်။ ကလေးကို နားလည်အောင် "လေးလေးစားစား" ရှင်းပြလိုက်တယ်။ ကလေးက ကျေနပ်သွားပြီးတော့ ထမင်းကျွေးတော့လည်း စားတယ်။ အမေလာခေါ်တော့လည်း လိုက်သွားတယ်။ အားလုံး အဆင်ပြေသွားတယ်။

ဓ ဓ ဓ

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ကျက်သရေဆောင်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် လေးစားတဲ့သူ လူများကိုလည်း လေးစားတဲ့သူရဲ့ မျက်နှာဟာ အင်မတန် ကျက်သရေရှိတယ်။ ခင်မင်စရာ လေးစားစရာ ကောင်းတယ်။ ဒီလိုလူဟာ စိတ်လည်း ပိုအေးချမ်းတယ်။ နှေးညှံ့တယ်။ ဒီလိုလူဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ကျက်သရေဆောင် ဖြစ်တယ်။

လူဟာ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုတာ လိုချင်တယ်။ ကိုယ်ကလည်း သူများရဲ့ခံစားချက်ကို အသိအမှတ် ပြုပေးရမယ်။ ဒီလို

တစ်ဦးရဲ့ခံစားချက်ကို တစ်ဦး အသိအမှတ်ပြုနိုင်ဖို့ဆိုတာ စိတ်နေသဘောထား နှေးညှံ့သိမ်မွေ့မှု ရှိရမယ်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု ရှိရမယ်။

အခုခေတ်မှာ လူတွေဟာ အလုပ် အင်မတန်များကြပါတယ်။ အလုပ်များသလောက် သောကလည်း များကြတယ်။ ကိုယ့်ပူပင်သောကနဲ့ ကိုယ် စိတ်မအားကြလို့ သူများစိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားနေရမလဲဆိုတာ သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ မစဉ်းစားနိုင်ကြတော့ဘူး။ အဲဒီလို မစဉ်းစားနိုင်ကြရင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်မှု နည်းသွားပြီးတော့ အားလုံးပဲ အထီးကျန်ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုကို ခံစားနေရမယ်။

ကိုယ်နဲ့အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်အမေ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ၊ အဖေ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ၊ ကိုယ့်သားသမီးတွေ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ၊ ကိုယ့်ဇနီး ဘယ်လိုခံစားရမလဲ၊ ကိုယ့်ခင်ပွန်း ဘယ်လိုခံစားရမလဲ ဆိုတာလောက်တော့ အာရုံစိုက်ပါ။ မိသားစုကိုမှ အာရုံမစိုက်နိုင်ရင် တခြားလူတွေကို အာရုံစိုက်ဖို့ ပိုတောင်မလွယ်တော့ဘူး။ မိသားစုပြီးရင် ကိုယ့်အိမ်နီးနာချင်း၊ ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ ခံစားမှုကို သိအောင် အာရုံစိုက်သင့်တယ်။ ဒါမှ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ ပိုပြီး နားလည်မှုရှိပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရှိမယ်။ ပြဿနာရှိလာရင် နားလည်မှုနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရှိလို့ အားလုံးအတွက် ကောင်းမယ့်အဖြေကို ရှာနိုင်မယ်။

မိဘတွေဆိုတာ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ သားသမီးတွေ အပေါ်မှာ မှီခိုမှု ရှိလာတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာပြည့်စုံလို့ ရုပ်ပိုင်းအနေနဲ့ မမှီခိုရတောင်မှ စိတ်ပိုင်းမှီခိုမှုတော့ ရှိသေးတယ်။ သားသမီးက ချစ်တာ၊ ခင်တာ၊ မေးတာ၊ ပြောတာ၊ ပြုစုတာ၊ ယုယတာကို သိပ်လိုချင်တယ်။ အထူးသဖြင့် နေမကောင်းတဲ့အခါ ပိုလိုချင်တယ်။ ဒါတွေအတွက် အချိန်ပေးနိုင်ကြရဲ့လား၊ ပေးနိုင်ဖို့လိုတယ် နော်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ပြည့်စုံရုံနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ကျေနပ်မှု မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ ချစ်ခင်မှုကိုရမှ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ကျေနပ်တယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ ရုပ်ဝတ္ထုပြည့်စုံမှုအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်တယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတဲ့သူတွေဟာ ငါ့မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတယ် ဆိုပြီးတော့ အားရှိနေတာဟာ တကယ်တော့ စိတ်မအေးရပါဘူး။ တစ်နေ့ အဲဒီပစ္စည်းတွေ မရှိရင် ဆိုပြီးတော့ စိတ်မအေးဘူး။

ပစ္စည်းဥစ္စာ မချမ်းသာရင်တောင်မှ လူအများက ကိုယ့်ကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် လေးလေးစားစား ခင်မင်တယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ အားရှိတယ်။ ငါ့မှာ ငါ့ကို တကယ် ချစ်ခင်လေးစားတဲ့၊ တန်ဖိုးထားတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ရှိတယ်။ ငါ့မှာ အခက်အခဲရှိရင် သူတို့ ငါ့ကို ပစ်မထားဘူး။ ကြည့်ရှုကြမယ်။ ကူညီကြမယ် ဆိုပြီးတော့ စိတ်အေးချမ်းမှုဖြစ်တယ်။ မေတ္တာကသာ စိတ်ကို လုံခြုံမှု ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အားလုံးပဲ၊ ငါ့ကို တကယ်ခင်မင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ရလာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီး စိတ်နေသဘောထား ကြီးလာအောင်၊ မေတ္တာကရုဏာ ကြီးလာအောင်၊ နှုးညံ့သိမ်မွေ့လာအောင်၊ သူတစ်ပါးကို ကိုယ်ချင်းစာတတ်အောင်၊ သူတစ်ပါးစိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲဆိုတာ မှန်းပြီး သိနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ရလာအောင် ကြိုးစားစေချင်တယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေက လူတိုင်းမှာ ဓာတ်ခံရှိပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပြီး အားကောင်းလာအောင် အလေ့အကျင့် လုပ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။

တရားအားထုတ်ရင် ဒါတွေ အလိုအလျောက် ဖြစ်လာတာပဲ။ စိတ်ကိုသိနေတဲ့အကျင့်ကို လုပ်ရင် စိတ်သိမ်မွေ့နှုးညံ့လာပြီးတော့ သူများ ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတာ သိလာတယ်။ သူတစ်ပါးနဲ့ ဆက်ဆံရေးလည်း ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေလာတယ်။

သူစိတ်ချမ်းသာရင် ငါလည်း ပိုစိတ်ချမ်းသာတယ်။ ငါ့အဖေအမေ စိတ်ချမ်းသာရင် ငါပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ငါ့ဇနီး စိတ်ချမ်းသာရင် ငါပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ငါ့ခင်ပွန်း စိတ်ချမ်းသာရင် ငါပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ငါ့သားသမီးတွေ စိတ်ချမ်းသာရင် ငါပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ငါ့မိတ်ဆွေတွေ စိတ်ချမ်းသာရင် ငါပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်။ သူတို့ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရင် ငါတစ်ယောက်တည်း ကွက်ပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ ငါ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် သူတို့ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ထည့်ပြီးတော့ စဉ်းစားရမယ်။ ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်မှ ဖြစ်မယ်။

လူတွေမှာ တစ်ခါတလေ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အနိုင်ယူချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ သားသမီးပေါ်လည်း နိုင်ချင်တယ်။ ခင်ပွန်းနဲ့ဇနီးလည်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နိုင်ချင်တယ်။ အလုပ်ခွင်မှာလည်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နိုင်ချင်တယ်။ **အနိုင်ယူချင်တဲ့စိတ် ရှိနေရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာမှု မရှိနိုင်ဘူး။**

နိုင်တဲ့သူလည်း စိတ်မအေးချမ်းဘူး။ ရှုံးတဲ့သူလည်း စိတ်မအေးချမ်းဘူး။ အနိုင်အရှုံးမရှိပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လေးလေးစားစား ပြောရတာ ဆက်ဆံရတာ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်။ သားသမီးကိုတောင်မှ လေးလေးစားစား နေရာပေးရမယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ သားသမီးကိုလည်း လေးစားရမယ်ဆိုတဲ့စကားကို အမြဲတမ်း ပြောလေ့ရှိတယ်။ ရုတ်တရက် ကြားရရင်တော့ ဆန်းမှားနေမလား မသိဘူး။

သားသမီးကို လေးစားရမယ်ဆိုတာက သားသမီးကို လက်အုပ်ကလေးချီပြီး ပြောရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုဖို့၊ သူတို့ပြောချင်တာကို လေးလေးစားစားနဲ့ သူတို့ ပြောချင်တဲ့အဓိပ္ပာယ် ပေါက်အောင် မှန်မှန်ကန်ကန်နားလည်အောင် ကြိုးစားတာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။

သားသမီးတွေမှာ ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သူတို့ ဖြစ်ချင်တာနဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ မထပ်မိတဲ့အခါ သူတို့ ဖြစ်ချင်တဲ့ကိစ္စဟာ အပြစ်မရှိတဲ့ကိစ္စ၊ ဂုဏ်သိက္ခာ မထိခိုက်တဲ့ကိစ္စဆိုရင် အတင်းအကျပ် မတားဆီးသင့်ဘူး။ ဒါဟာ သူတို့ကို လေးစားရာ ရောက်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ dignity ကို တန်ဖိုးထားရာ ရောက်ပါတယ်။

မိဘနဲ့သားသမီးတင် မဟုတ်ပါဘူး။ ခင်ပွန်းနဲ့ဇနီးလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ၊ ဆရာတပည့်တွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ အလုပ်ခွင်မှာ အထက်အောက် အဆင့်ဆင့်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဒီထက် အဆင့်မြင့်ပြီးတော့လည်း စဉ်းစားစေချင်တယ်။

အဲဒီလို တိုင်တိုင်ပင်ပင် အပေးအယူရှိပြီးတော့ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံသွားရင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အများကြီးရတယ်။ ဒီလို နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့၊ dignity ရှိတဲ့ ဆက်ဆံပုံမျိုးကို ခံရတဲ့သူဟာ၊ ဒီအရသာကို ခံစားမိသွားရင် ဒါကို အဆုံးရှုံး မခံချင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် လေးစားမှုကို ဆက်ပြီးတော့ ရနေအောင် စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်မယ်၊ ကိုင်မယ်၊ ပြောမယ်၊ ဆိုမယ်။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးကို ကောင်းအောင် လုပ်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လည်း လေးစားဖို့ လိုတယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း လေးစားဖို့ လိုတယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ လိုတယ်။

ဘုန်းကြီးက မိဘနဲ့သားသမီး ဆက်ဆံရေးကိုပဲ အဓိကထားပြီးတော့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီဆက်ဆံရေးဟာ ဘဝမှာ အခြေခံအကျဆုံး ဖြစ်တယ်။ မိဘနဲ့သားသမီး ဆက်ဆံရေးမှာ တစ်ဦးရဲ့ဆန္ဒကို တစ်ဦးက လေးလေးစားစား အသိအမှတ်ပြုပြီးတော့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပြီး ပြောတဲ့ ဆိုတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ရရင် သားသမီးဟာ မိဘကိုလည်း လေးစားမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း

လေးစားမယ်။ ငါဟာ လေးစားတာကို ခံထိုက်တဲ့သူဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်ကို ရမယ်။ အယူအဆချင်း ဆန္ဒချင်း မတူရင်တောင် ဟန်ဆောင်ဖုံးကွယ်မထားပဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ရမယ်။ မိဘကို လိမ်တာညာတာ မိဘ မသိအောင်လုပ်တာ မရှိသလောက် နဲသွားမယ်။ လိမ်နေ ညာနေရတာ dignity မရှိဘူး ဆိုတာကို ခံစားရလို့ အဲဒါကို မခံချင်ဘူး၊ မခံနိုင်ဘူး။

ဒီလိုသားသမီးဟာ အပြင်မှာတွေ့ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာလည်း ကိုယ့်ကျွန်ခြေ ကိုယ့်သိက္ခာကို ထိခိုက်မည့် ဆက်ဆံရေးမျိုးကို လက်ခံမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကြာလေ ပိုပြီးသိက္ခာရှိတဲ့ (dignity ရှိတဲ့) ဆက်ဆံရေးမျိုးကိုပဲ လိုချင်တော့မယ်။ သူများရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကိုလည်း မထိခိုက်အောင် သတိထားတော့မယ်။

ဒီလို ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ၊ dignityရှိရှိ ဆက်ဆံတတ်သွားရင် ဘဝဟာ ပိုပြီးကျေနပ်စရာ ကောင်းမယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေဟာလည်း ပိုပြီးကျေနပ်စရာ ကောင်းမယ်။ ဒီလိုလူတွေ များတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် အဆင့်မြင့်တဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်ချင်ရင် သားသမီးတွေကို ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့စိတ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း လေးစားတဲ့စိတ်မျိုးရှိအောင် မိသားစုအားလုံးက တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးလေးစားစားဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ပြုစုပျိုးထောင်သွားရမယ်။

အမေနဲ့အဖေ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးလေးစားစား ဆက်ဆံကြတာကို နေ့စဉ်မြင်တွေ့ရတဲ့ သားသမီးတွေဟာ ဒီလိုဆက်ဆံရေးမျိုးကို မြင်နေရ ကြားနေရတာနဲ့ပဲ တတ်သွားမှာပါ။

ကိုယ့်ကို မလေးစားတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ တာရှည်နေရရင် (psychological damage) စိတ်ပိုင်းထိခိုက်မှု အများကြီးဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ရောဂါလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ")

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကလည်း လေးစားထိုက်တဲ့သူဖြစ်အောင် နေဖို့လိုတယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း လေးစားတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ လူအများကိုလည်း လေးစားတဲ့သူရဲ့ မျက်နှာဟာ အင်မတန် ကျက်သရေရှိတယ်။ ခင်မင်စရာ လေးစားစရာ ကောင်းတယ်။ ဒီလိုလူဟာ စိတ်လည်း ပိုအေးချမ်းတယ်၊ နူးညံ့တယ်။ ဒီလိုလူဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ကျက်သရေဆောင် ဖြစ်တယ်။

ဘ ဘ ဘ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလို့

ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အသိအမှတ်ပြုတာ လေးစားတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်တာ အင်မတန် ရှင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရှိလို့ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုလည်း ရှိလို့ပါ။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်နဲ့ သူ့သားအကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဒီဒကာကြီးဟာ တရားကို နေ့စဉ် အားထုတ်လာတာ လေးနှစ်လောက် ရှိသွားပြီ။ ဒီလေးနှစ်အတွင်းမှာ စိတ်နေသဘောထားတွေ တဖြည်းဖြည်း နူးညံ့သိမ်မွေ့လာတယ်။ အားလုံးကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံလာတယ်။ ဇနီးပေါ်မှာရော သားတွေပေါ်မှာပါ ဆက်ဆံပုံ ပြောပုံဆိုပုံတွေ ပြောင်းလာတယ်။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာကိုချည်း မတွေးတော့ပဲ သူ ဖြစ်ချင်တာကိုပါ

လေးလေးစားစား ထည့်စဉ်းစားလာတယ်။ အရင်တုန်းက သားအကြီးကို လူဆိုးဆိုပြီးတော့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် တင်းတင်းမာမာ ဆက်ဆံတယ်။ မျက်နှာသာ မပေးဘူး။ မြင်လိုက်တာနဲ့ မျက်နှာထားတင်းတင်းနဲ့ အသံမာမာနဲ့ ပြောတတ်တယ်။ သူ့သားကလည်း လူငယ်ဖြစ်တော့ မစဉ်းစားတတ် မချင့်ချိန်တတ်သေးတဲ့အရွယ်၊ အပေါင်းအသင်း မှားပြီးတော့ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မိခဲ့တာ ရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် သားကို မယုံကြည်တော့ဘူး။ သားကလည်း အဖေ့မျက်နှာမကြည်တော့ အဖေကို ရှောင်နေတတ်တယ်။ အဖေ့မေတ္တာ ကရုဏာကို မရတော့ မကျေနပ်တဲ့စိတ်တွေ ပိုများပြီးတော့ တစ်ခါတလေ အရွဲ့တိုက်သလို လုပ်မိတာတွေလည်း ရှိတယ်။ အရွဲ့တိုက်တော့ ပိုဆိုးသွားတယ်။ ပိုပြီး မှားကုန်တယ်။

ဒါနဲ့ ဒီဒကာကြီးဟာ သူ့သားကို အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ဝေးအောင် နိုင်ငံခြားကို ပို့လိုက်တယ်။ သားဟာ နိုင်ငံခြားမှာ သူ့ဘဝကို တစ်ယောက်တည်း ရုန်းကန်ရတယ်။ မိဘနဲ့ဝေးပြီး အဖော်မဲ့အထီးကျန် ဖြစ်ပြီးတော့ တော်တော်စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီဒကာကြီးက တရားအားထုတ်ပြီး စိတ်တွေ ပြောင်းလာပြီး သားရဲ့ခံစားချက်ကို ကိုယ်ချင်းစာနိုင်လာတယ်။ အဲဒီအခါ ကျတော့ သားကို ဖုန်းဆက်ပြီး " သား . . . ဘယ်လို ဖြစ်ချင်သလဲ " လို့ မေးတယ်။ အရင်က တစ်ခါမှ ဒီလိုမမေးခဲ့ဖူးဘူး။ အရင်ကတော့ " ပြောသလိုလုပ် " လို့ပဲ အမြဲပြောတတ်တယ်။ အခုအဖေက ဒီလိုမေးတော့ သားက ရုတ်တရက် မဖြေတတ်အောင် အံ့ဩသွားတယ်။ သူ့အဖေဆီက ဒီလို လွတ်လပ်ခွင့် တစ်ခါမှ မရခဲ့ဖူးဘူး။ အဖေက " သားဆက်နေချင်ရင်လည်း နေပါ၊ မနေချင်ရင်လည်း ပြန်လာပါ။ အဖေ ကျေနပ်ပါတယ် " လို့ ပြောတော့ သားက ဝမ်းသာလွန်းလို့ ဖုန်းပြောနေရင်း အားရပါးရ ငိုတော့တာပဲ တဲ့။

သူ့မှာ မိဘနဲ့ ခွဲနေရလို့ မေတ္တာငတ်နေတယ်။ အဖော်မဲ့နေတယ်။

အိမ်ပြန်လာတော့ အဖေက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ဟန်လုပ်တာ မပါဘဲနဲ့ ရိုးရိုး သားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သားဖြစ်ချင်တာတွေ အကုန် မေးတော့တာပဲ။ သားက ဝမ်းသာလွန်းလို့ ဝမ်းနည်းသွားတယ် တဲ့။ အဖေက သားကို ယုံယုံကြည်ကြည် ဆက်ဆံတော့ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်။ အင်မတန် ပျော်တယ်။ ဘာရတာနဲ့မှ မတူဘူး။ ပိုက်ဆံတွေ အများကြီးရတာနဲ့တောင် မတူဘူး။ အဖေဆီကရတဲ့ ယုံကြည်မှု လေးစားမှုကို ဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒီလိုကလေးမျိုးက ရှေ့လျှောက် ဘာလုပ်လုပ်၊ သူ စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်တော့မယ်၊ အမှားနည်းအောင် ကြိုးစားတော့မယ်။ အဖေရဲ့ ယုံကြည်မှု ရနေတာကို မဆုံးရှုံးအောင် နေတော့မယ်။

မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို သိပ်လိမ္မာစေချင်ကြတယ်။ လိမ္မာတယ် ဆိုတာကလည်း မိဘစကားကို နားထောင်တာလို့ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ကြတယ်။ မိဘစကားကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် နားထောင်မှ လိမ္မာတယ်လို့ ဆိုမှာလား။ မိဘအကြိုက် မလိုက်တိုင်းလည်း မိုက်တဲ့ကလေးလို့ ပြောလို့ မရဘူး။ အကြိုက်ချင်း အမြဲတူဖို့ မလွယ်ဘူး။ ခေတ်အခါအလျောက် အခြေအနေအရ သူ့မှာလည်း သူ့အကြိုက်တော့ ရှိမှာပဲ။ (ဥပမာ– တချို့ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေ ဂျင်းအင်္ကျီ ဂျင်းဘောင်းဘီဝတ်တာ ကြည့်လို့ မရဘူး။ သားသမီးတွေက ဝတ်ချင်ကြတယ်) ဒါကို မိဘက အသိအမှတ် ပြုရမယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာ မထိခိုက်တဲ့ကိစ္စဆိုရင် လက်ခံရမယ်၊ ခွင့်ပြုရမယ်။ အသက် နည်းနည်းကြီးလာတဲ့အခါ ပိုပြီး စိတ်ထားရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ သူတို့အကြိုက် တစ်မျိုးပြောင်းသွားမှာပဲ။

ဒီသားက အဖေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလို့ဆိုလို့ ရသွားတော့ သူ့ဘဝရှေ့ရေးကို ပိုပြီးလေးလေးနက်နက် စဉ်းစားတော့တယ်။ မိဘကို အထောက်အကူပေးနိုင်ဖို့လည်း ရည်ရွယ်ချက် ရှိလာတယ်။ သားသမီးတွေဟာ မိဘကို အထောက်အကူပေးချင်ပါတယ်။ မိဘတွေအားကိုးတာကို ခံချင်ကြ

တယ်။ မိဘတွေက ယူတတ်ဖို့လိုတယ်။ သားသမီးက အကူအညီပေးတာကို တန်ဖိုးထားသင့်တယ်။ ဒါကြောင့် **လူတစ်ယောက်ကို ကောင်းစေချင်ရင် သူ့ကို တန်ဖိုးထားရမယ်။ လေးစားရမယ်။ သူ့ကို တန်ဖိုးထားမှ လေးစားမှ သူ့ကိုယ်သူလည်း တန်ဖိုးထားမယ် လေးစားမယ်။ ဒါမှ လူတော်လူကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာ။**

သားသမီးကို လူတော်လူကောင်း ဖြစ်စေချင်ရင် သူ့ကို မိဘက တန်ဖိုးထားရမယ်။ လေးစားရမယ်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံရမယ်။ တချို့မိဘတွေက ပရိယာယ်နဲ့ လိမ်တာတွေ ရှိတယ်နော်။ အဲဒါ မကောင်းဘူး။ ကောင်းစေချင်လို့ လိမ်တာလည်း မကောင်းဘူး၊ လိမ်ရင် ဆက်ဆံရေးဟာ တကယ်ရိုးသားမှု မရှိဘူး၊ ရိုးသားမှုမရှိရင် ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။

မိဘက ပရိယာယ်နဲ့ လိမ်တယ်၊ သားသမီးကလည်း အပေါ်ယံလေး မိဘကျေနပ်အောင် ဟန်လုပ်ပြီး နေပြလိုက်တယ်။ ဆက်ဆံရေးဟာ အစစ် မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒါရေရှည်မှာ မကောင်းဘူး။ သားသမီးမှာ မိဘကျေနပ်အောင်၊ သူများကျေနပ်အောင်၊ ဟန်လုပ်ပြီး နေပြရမယ့်ဘဝ ဖြစ်နေတယ်။ သူ့ကိုယ်ပိုင်အကြိုက် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ လုပ်ရဲတဲ့စိတ် ဖြစ်မလာနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူရဲတဲ့စိတ်၊ လူကြီးစိတ် ဖြစ်မလာနိုင်တော့ဘူး။ ဘယ်သူကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက် ကိုယ့်ယုံကြည်ချက် အပျောက်မခံပဲနဲ့ မဖြစ် ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိမလာနိုင်တော့ဘူး။

သူများအကြိုက်ကို လိုက်ပြီး ဟန်လုပ်နေရတာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးပါ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြီးတော့ သူ့အကြိုက် ကိုယ့်အကြိုက် ညှိလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒီလိုလုပ်နိုင်မှ သားသမီးရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာလုံး အဆင်ပြေမယ်။ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်တဲ့ မိဘနဲ့သားသမီး ဆက်ဆံရေးဟာ

အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်တယ်။ မိဘနဲ့သားသမီး ဆက်ဆံရေးဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှ၊ ကျေနပ်စရာကောင်းမှ၊ ရိုးသားမှု ပွင့်လင်းမှုရှိမှ ဒီသားသမီးဟာ ပြင်ပ လောကမှာလည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့၊ ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့၊ ရိုးသားမှု ပွင့်လင်းမှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ဖန်တီးနိုင်မယ်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံကြည်မှုရှိမယ်။

ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အသိအမှတ်ပြုတာ၊ လေးစားတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်တာ အင်မတန်ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရှိလို့ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ယုံကြည်မှုရှိလို့ သူတစ်ပါးကို အသိအမှတ် ပြုနိုင်တာ၊ လေးစားနိုင်တာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိရင် သူတစ်ပါးကို ယုံကြည်မှု မရှိနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိအောင် လုပ်မှဖြစ်မယ်။ တရားအားထုတ်ပြီး ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ရမှ၊ တရား အသိဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လေးစားတဲ့စိတ်၊ ယုံကြည်တဲ့စိတ်ကို ရမယ်။ အဲဒီအခါမှာ အားလုံးကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် လေးစားတဲ့စိတ်လည်း ရမယ်။

ဘ ဘ ဘ

ရန်မဖြစ်တဲ့သူ

ဂုဏ်သိက္ခာ တကယ် ရှိတဲ့သူ၊ တည်ကြည်မှု ခန့်ညားမှု တကယ် ရှိတဲ့သူဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ မငြင်းဘူး။ ရန်မဖြစ်ဘူး။ ပြောစရာရှိတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျပဲ ပြောတယ်။ သူတစ်ပါးကို အနိုင်ယူချင်တဲ့စိတ်နဲ့ သူတစ်ပါး သိက္ခာကျအောင် ပုတ်ခတ်တဲ့စကားမျိုးကို မပြောဘူး။ သူများ သိက္ခာကျမှ ကိုယ့်မှာ ဂုဏ်ရှိတယ်လို့ မယူဆဘူး။

စောစောက ပြောခဲ့တဲ့လူအကြောင်း ဆက်ပြောပြမယ်။

I never knew him to argue or dispute, and he never spoke about money.

သူ့ကို သူများနဲ့ ငြင်းခုံတာ၊ ရန်ဖြစ်တာ တစ်ခါမှ မတွေ့ရဘူး။ ပြီးတော့ သူဟာ ပိုက်ဆံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငွေနဲ့ပတ်သတ်ပြီး တစ်ခါမှမပြောဘူး။

ဒီလူကို နှစ်ရည်လမျှား စောင့်ပြီး အကဲခတ်ကြည့်တဲ့အခါ တစ်ခါမှ ငြင်းခုံတာ ရန်ဖြစ်တာ မတွေ့ရဘူး။

ငြင်းခုံတာ ရန်ဖြစ်တာ သိက္ခာကျတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ ရန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူနဲ့တန်းတူဖြစ်အောင် အဆင့်နှိမ့်လိုက်တာပဲ။ ဂုဏ်သိက္ခာ တကယ်ရှိတဲ့သူ၊ တည်ကြည်မှု၊ ခန့်ညားမှု တကယ်ရှိတဲ့သူဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ မငြင်းဘူး၊ ရန်မဖြစ်ဘူး၊ ပြောစရာ ရှိတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျပဲ ပြောတယ်။ သူတစ်ပါးကို အနိုင်ယူချင်တဲ့စိတ်နဲ့ သူတစ်ပါး သိက္ခာကျအောင် ပုတ်ခတ်တဲ့စကားမျိုးကို မပြောဘူး၊ သူများသိက္ခာကျမှ ကိုယ့်မှာ ဂုဏ်ရှိတယ်လို့ မယူဆဘူး။

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ပတ်သက်တာတစ်ခု သွားသတိရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "ငါဘုရားဟာ လောကလူအများနဲ့ မငြင်းခုံဘူး။ လောက

လူအများကသာ ငါဘုရားနဲ့ အငြင်းအခုံ လုပ်တာ" လို့ မိန့်တော်မူတာ စာပေထဲမှာ ဖတ်ဖူး မှတ်ဖူးတယ်။ ဒီအချက်ဟာ တော်တော် လေးလေး နက်နက် မှတ်သားထိုက်၊ စဉ်းစားထိုက်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ဘုရားကို နိုင်အောင်ငြင်းဖို့၊ ဝါဒပြိုင်ပွဲ လုပ်ဖို့ လာကြတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို မြတ်စွာဘုရားက ပြောသင့်တာကို အေးအေးဆေးဆေးပဲ ပြောတယ်။ မေးသင့်တာကို မေးတယ်၊ ဖြေသင့်တာကို ဖြေတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါမှ အငြင်းအခုံ မလုပ်ခဲ့ဘူး။

အနိုင်လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ငြင်းခုံတာ သိက္ခာကျတယ်။ ဒါကြောင့် သိက္ခာရှိရှိ၊ Dignity ရှိရှိ နေတတ်တဲ့သူဟာ ငြင်းခုံတာ မလုပ်ဘူး။ ရန်မဖြစ်ဘူး။

ရန်ဖြစ်နေကြတာကို အေးကနေ အေးအေးဆေးဆေး အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပုတ်ခတ်နေတာ၊ ဆဲနေတာ၊ စွပ်စွဲနေတာ ဘယ်လောက် သိက္ခာကျသလဲ၊ ဘယ်လောက် ရိုစရာ ကောင်းသလဲ၊ ဘယ်လောက် ရှက်စရာကောင်းသလဲ။ ဘယ်သူမှ ဂုဏ်သိက္ခာ တိုးမလာဘူး။ နှစ်ဖက်လုံးပဲ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျသွားတယ်။ ဒါ တော်တော် ဉာဏ်မပါတဲ့အလုပ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပေါ်လွင်နေတယ်။

လူတွေမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိတွေ့မှု ဆက်ဆံမှု တော်တော်များတယ်။ အဆင်မပြေမှုလည်း တော်တော်များတယ်။ အဆင်မပြေမှု မှားရတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုက တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်ဖို့ ကိုယ်ချင်းစာဖို့ မကြိုးစားပဲ အနိုင်ယူဖို့ ကြိုးစားလို့ပါပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့ကြတဲ့အခါ တွေ့ခါစမှာ နည်းနည်း အဆင်ပြေတယ်။ အတူတူ နေတာ၊ အတူတူ အလုပ်လုပ်တာ ကြာလာရင် အဆင်မပြေတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

အတူတူနေတာ အတူတူအလုပ်လုပ်တာ ကြာလာရင် ဟစ်ယောက်ကို

တစ်ယောက် နိုင်ချင်လာတယ်၊ အပြစ်ရှာလာတယ်။ အပြစ်တွေ ချိုယွင်းချက်တွေ ရှာကြည့်လာတယ်။ အိမ်ထောင်ကျခါစမှာ အဆင်ပြေတယ်။ ကြာရင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မလေးစားတော့ဘူး။ အထင်သေးတဲ့စကားမျိုး အပြစ်ရှာတဲ့စကားမျိုးတွေ ပြောလာတယ်။

ကိုယ့်မှာလည်း အကောင်းအဆိုး ရှိတယ်။ သူ့မှာလည်း အကောင်းအဆိုး ရှိတယ်။ တစ်ဖက်လူအပေါ် အကောင်းချည်းပဲ မျှော်လင့်နေရင် ကိုယ်ထင်သလို အကောင်းချည်းပဲမဟုတ်တာ တွေ့တဲ့အခါမှာ စိတ်ပျက်စိတ်ဆိုးမယ်၊ ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းအဆိုး နှစ်မျိုးလုံးကို သေသေချာချာ မြင်ပြီးတော့ အကောင်းကို လက်ခံနိုင်သလို အဆိုးကိုလည်း လက်ခံနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဆိုးကို လက်ခံနိုင်မှသာ အဲဒီအဆိုးဟာ အကောင်းဖက်ကို တဖြေးဖြေး ပြောင်းသွားမယ်။ လက်မခံနိုင်သေးသရွေ့၊ ဖုံးကွယ်ထားသရွေ့ အကောင်း ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ ဖုံးကွယ်ထားပြီး မရှိဟန် ဆောင်နေရင် ပြုပြင်နိုင်တဲ့အဆင့်ကို မရောက်နိုင်ဘူး။ ဒါဟာ သဘာဝပဲ။ အမှန်အတိုင်း မဖုံးမကွယ်ပဲ လက်ခံလိုက်မှသာ ပြင်နိုင်မယ်။

သူတစ်ပါးလည်း ကိုယ့်လိုပဲ ကောင်းတာနဲ့ဆိုးတာ ရောနေတယ်ဆိုတာကို လက်ခံရမယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့အမှားကို မြင်ရင် ပြစ်တင် ရှုတ်ချတာမျိုး မလုပ်ပဲနဲ့၊ အရှက်ခွဲတာမျိုး မလုပ်ပဲနဲ့၊ ကိုယ်ချင်းစာ ပြီးတော့ လေးစားတဲ့စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ သူ့ရဲ့ချိုယွင်းချက်ကို လက်ခံနိုင်ရင် တစ်ဖက်လူဟာ သူ့ကိုယ်ကိုသူ အကာအကွယ်ပေးတဲ့အနေနဲ့ ဖုံးကွယ်နေစရာ မလိုတော့ပဲ သူ့ချိုယွင်းချက်ကိုသူ ကဖြေးဖြေး ပြုပြင်နိုင်ကဲ့စိုက်ကို ရမယ်။

သူ့ချိုယွင်းချက်ကို ထောက်ပြပြီး အရှက်ခွဲမယ်ဆိုရင် သူ့ကိုယ်ကိုသူ အကာအကွယ် ယူရတော့မယ်။ အလျှော့ မပေးနိုင်ဘူး၊ ဝန်မခံနိုင်ဘူး။

အလျှောပေးလိုက်ရင် ပိုပြီး အနိုင်ခံရမှာ ကြောက်လို့ တုန့်ပြန်မယ်၊ ကိုယ့်အမှားကို ဖော်ပြီး ကိုယ့်ကို အရှက်ခွဲမယ်၊ အရွဲ့တိုက်ပြီး ပိုဆိုးအောင် လုပ်ချင်လုပ်မယ်၊ ပြင်ဖို့ စိတ်မကူးနိုင်ဘူး၊ ပြင်လိုက်ရင် အရှုံးပေးရာ ရောက်သွားမှာ ကြောက်မယ်။

သူ့ကို လေးစားတဲ့စိတ် ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ်နဲ့ သူ့အမှားကို လက်ခံနိုင်ရင် သူ အကာအကွယ် မယူတော့ဘူး။ သူ့စိတ်ထားတွေ နူးညံ့လာမယ်။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြစ်တင်နေကြတာ များနေတော့ အပြစ်တင်ခံရမှာကြောက်လို့ အများကြီး အကာအကွယ် ယူနေကြတယ်။ ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုတော့ သူလည်း သံချပ်ကာအင်္ကျီ ဝတ်တားတယ်။ ကိုယ်လည်း သံချပ်ကာအင်္ကျီ ဝတ်ထားတယ်။ အတွင်းက လူကို ထိလို့မရအောင် အပြင်က အမာခံနဲ့ အကာအကွယ် ယူထားကြတယ်။

သူ့အမှားကို ကိုယ်ကဖော်ရင် ကိုယ့်အမှားကိုလည်း သူကဖော်မှာ ကြောက်ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရိုးရိုးသားသား မဆက်ဆံနိုင်ကြဘူး။ မင်းလည်း မမြင်ဟန် မသိဟန် ဆောင်နေလိုက်၊ ငါလည်း မမြင်ဟန် မသိဟန် ဆောင်နေလိုက်မယ်။ သူလည်း မျက်နှာဖုံး စွပ်ထားတယ်၊ ကိုယ်လည်း မျက်နှာဖုံး စွပ်ထားတယ်။ မျက်နှာဖုံးချင်းသာ ဆက်ဆံတော့တယ်။ နောက်ကွယ်က လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး မရှိတော့ဘူး။

ကိုယ့်အကြောင်း အကောင်းအဆိုးကို အမှန်အတိုင်းသိပြီး လက်ခံတဲ့ သူ မရှိတော့ဘူး။ သူ့အကြောင်း အကောင်းအဆိုးကိုလည်း ကိုယ်က အမှန်အတိုင်း မသိတော့ဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်နေရင် ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။ ငါ့ကို တကယ်သိတဲ့သူ၊ လက်ခံတဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ မရှိဘူး၊ ငါ ဟန်လုပ်ပြတာကိုပဲ လက်ခံနေကြတယ်။ ငါ တစ်သက်လုံး ဟန်လုပ်ပြီး

နေရတော့မယ်။ ဟန်မလုပ်နိုင်တဲ့အခါ ငါ့ကို လေးစားမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ငါ့အကြောင်း ကောင်းတာရော၊ ဆိုးတာရော အမှန်အတိုင်းသိပြီး ငါ့ကို ကိုယ်ချင်းစာနိုင်တဲ့သူ၊ ချစ်နိုင်ဝဲ့သူ၊ ခင်နိုင်တဲ့သူ ရှိရင် ကောင်းမှာပဲ။ ဟန်လုပ်နေစရာမလိုပဲ ဆက်ဆံလို့ရတဲ့သူတွေနဲ့ နေရရင် ကောင်းမှာပဲ၊ ဟန်လုပ်နေရတာ ပင်ပန်းလှပြီး၊ ဟန်လုပ်နေရတာ အဖော်မဲ့အထီးကျန် ဖြစ်နေပြီး။ ငါ့အကြောင်းကို အမှန်အတိုင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ့ကို အပြစ်တင်မှာ အထင်သေးသွားမှာ ကြောက်တယ်၊ မပြောတော့ပါဘူး ဆိုပြီး အဖော်မဲ့ပြီး အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ အထီးကျန်ခံစားမှုကို ခံစားရတယ်။

တကယ်တော့ လူတိုင်းဟာ အနည်းနဲ့အများ အဖော်မဲ့တဲ့ခံစားမှု အထီးကျန်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုကို ခံစားနေကြရပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အထီးကျန်ခံစားမှုဖြစ်တဲ့ အတိုင်းအတာချင်း မတူဘူး။ နဲနဲ ပွင့်လင်းရင် နဲနဲသက်သာတယ်။ မပွင့်လင်းတဲ့သူဟာ ပိုပြီး အထီးကျန်ခံစားမှုကို ခံစားရတယ်။ လုံးဝမပွင့်လင်းတဲ့သူဟာ အဆိုးဆုံး ရူးသွားတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။

လူလူချင်းဆက်ဆံရေးမှာ ပွင့်လင်းမှု ရိုးသားမှု မရှိတဲ့အခါ အထီးကျန်ဖြစ်တယ်။ အထီးကျန် အဖော်မဲ့ ဖြစ်နေရင် အားငယ်တယ်။ အားငယ်တော့ ဆက်ဆံရေးမှာ မပွင့်လင်းတော့ပဲ ပြောချင်တာကို မပြောပဲ အောင့်ထားတယ်။ အောင့်ထားပါများရင် စိတ်ရောဂါဖြစ်သလို ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါလည်း ဖြစ်တယ်။ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ၊ အားနည်းတဲ့ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ ဆိုတာတွေဟာ မျှားသောအားဖြင့် အောင့်ထား ရာကရတဲ့ ရောဂါတွေပဲ။ ယုံကြည်ရတဲ့သူ မရှိလို့၊ ပြောရမှာ ကြောက်လို့ ပြောချင်တာတွေကိုမပြောပဲ အောင့်ထားရာကနေ ရောဂါဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိအောင် ကြိုးစားသင့်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ တွေးနေသလဲ။ ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲဆိုတာ

အကုန်လုံး ဖော်သင့်တယ်။ ပြောလို့ဖြစ်သလောက် ပြောသင့်တယ်။ ဒါမှ လူလူချင်း ရင်းနှီးမှု နားလည်မှုရှိမယ်။ တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် အမှန်အတိုင်း မသိပဲနဲ့၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားမလည်ပဲနဲ့ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ ဖြစ်နိုင်ဖို့ တော်တော်ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အကြောင်း အကောင်းရော အဆိုးပါ သိပြီး နားလည်ပြီး လက်ခံပြီးတော့ သူလည်း ငါ့လိုပါပဲ ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ သူ့ကို နားလည်လက်ခံနိုင်၊ ကိုယ်ချင်းစာနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရတယ်။

ပြီးတော့ ဒီလူဟာ ငွေအကြောင်းကို ဘယ်တော့မှ မပြောဘူးတဲ့။ ငွေစကား မပြောဘူးတဲ့။ ဒါတော်တော် အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ အချက်ပဲ။ လူများစုဟာ ငွေအကြောင်း တွေးတယ်၊ ငွေအကြောင်း ပြောတယ်။ ရှိတဲ့ လူကလည်း ပြောတယ်၊ မရှိတဲ့သူကလည်း ပြောတာပဲ။ ရှိတဲ့သူက သူ့မှာ ရှိကြောင်း ဂုဏ်ဖော်ချင်တယ်၊ ကြွားချင်တယ်။ ကိုယ့်လောက် မရှိတဲ့သူနဲ့ တွေ့ရင် ကိုယ့်မှာရှိတာကို ပြောပြီး အသာစီး အထက်စီးကနေ နေတယ်။ ငါ့အိမ်က ဘယ်လောက်တန်တယ်၊ ငါကားက ဘယ်လောက်တန်တယ်ဆိုတာ ပြောချင်တယ်။

အထူးသဖြင့် အခုခေတ်မှာ ငွေစကားပြောကြတာ များတယ်။ ကိုယ့်ငွေတွေ ဘယ်လောက်ဆုံးရှုံးသွားတယ် ဆိုတာကိုလည်း ပြောတတ်တယ်။ ဒါကိုလည်း ဂုဏ်တစ်ခုလို ပြောကြတာ ကြားရတယ်။ အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ ဘယ်လောက်တန်တာ ဝယ်လိုက်တယ်။ ဘယ်စားသောက်ဆိုင်မှာ ဘယ်လောက်ကုန်ကျအောင် စားလိုက်တယ်။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လောက် အကုန်အကျခံပြီး ဧည့်ခံလိုက်တယ်။ မွေးနေ့မင်္ဂလာတို့၊ ထိမ်းမြားမင်္ဂလာ တို့မှာ ဘယ်လောက်အကုန်အကျခံပြီး ဧည့်ခံကျွေးမွေးတယ်၊ စသည်စသည် ငွေစကားတွေကို အရသာခံပြီး ကြွားပြီး ပြောကြတယ်။

ငွေဟာ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အချိန်အမျှားဆုံး ယူထားတဲ့အရာ

ဖြစ်နေတယ်။ သားသမီးနဲ့မိဘ ဆက်ဆံရေး၊ ဇနီးခင်ပွန်း ဆက်ဆံရေး၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ငွေဟာ အရေးပါတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ လူတွေကို အများဆုံး လွှမ်းမိုးတာ၊ ခြယ်လှယ်တာ ငွေဖြစ်နေတယ်။ ငွေခိုင်းတာ လုပ်နေကြရတယ်။

ဒီလူကတော့ ငွေအကြောင်း မတွေးဘူး၊ ငွေစကား မပြောဘူး။ ရတာကို မျှအောင် သုံးတယ်။ ငွေခိုင်းတာကို မလုပ်ဘူး။ သူ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်နေတယ်၊ ကျွန်ုပ်သိက္ခာ တည်ကြည်မှု ခံ့ညားမှုရှိတယ်။

ငွေကို အဓိကထားပြီး ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ လူ့တန်ဖိုးကို ကျစေတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ကျစေတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်တယ်။ ငွေအကြောင်း ပြောလွန်းတာ dignity မရှိဘူး။ ကျွန်ုပ် သိက္ခာ မရှိဘူး။

ဒီလူကတော့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့အသိဉာဏ် မြင့်မားတဲ့သူ ဖြစ်လို့ ဘဝမှာ ငွေဟာအရေးအကြီးဆုံးလို့ သဘောမထားဘူး။ ချမ်းသာတဲ့ သူကိုလည်း အထင်မကြီးဘူး၊ ဆင်းရဲတဲ့သူကိုလည်း အထင်မသေးဘူး။ သူ့စိတ်ဟာ အင်မတန် လေးနက်မြင့်မြတ်နေတယ်။ သူ့ဘဝကို ငွေနဲ့ မကိုင်းတာဘူး၊ သူ့ဘဝကို ငွေနဲ့ မရောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် သူဟာ သိက္ခာရှိရှိ နေနိုင်တဲ့သူဖြစ်တယ်။ dignity ရှိရှိ နေနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ဓ ဓ ဓ

ဝေဖန်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

ဝေဖန်တာခံရတိုင်း ဒေါသဖြစ်တာဟာ မခိုင်မာတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။ ချီးမွမ်းတိုင်း ဝမ်းသာတတ်တဲ့သူ၊ ကဲ့ရဲ့တိုင်း စိတ်ဆိုးတတ်တဲ့သူဟာ၊ စိတ်မခိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ဣန္ဒြေမရဘူး။ dignity မရှိဘူး။

ဒီလူနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နောက်တစ်ချက်ကလည်း အင်မတန် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။

He always justified, sometimes playfully, sometimes quite seriously, those who spoke harshly of himself or his writings, and I often thought he even took pleasure in the oppposition of enemies.

သူ့ကို ပဉ္ဘိုလ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးဖြစ်စေ၊ သူရေးတဲ့ စာတွေကို ဖြစ်စေ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ပြီး ပြောကြ၊ ဆိုကြ၊ ရေးကြတဲ့သူတွေကို သူက တစ်ခါတလေ ရယ်ရယ်မောမောနဲ့ ကစားသလိုမျိုး ထောက်ခံတယ်။ တစ်ခါတလေ လေးလေးနက်နက် ထောက်ခံတယ်။ သူ့ကို ရန်လိုတဲ့သူတွေရဲ့ ဆန့်ကျင်မှု၊ ဝေဖန်မှုကို သူက သဘောတောင် ကျသေးတယ်လို့ ထင်ရတယ်။

သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကိုဖြစ်စေ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကိုဖြစ်စေ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ထိခိုက်အောင် ဝေဖန်တာ ပုတ်ခတ်တာကို သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံနိုင်ဖို့၊ သူတို့ပြောတာကို ရယ်ရယ်မောမောနဲ့ "သူတို့ပြောတာ ဟုတ်ချင်လည်း ဟုတ်မှာပေါ့" လို့ ပြောနိုင်ဖို့၊ အကယ်၍ သူတို့ဝေဖန်တာ မှန်နေရင် "အေး...သူတို့

ဝေဖန်တာ မှန်ပါတယ်" လို့ လေးလေးနက်နက် ပြောနိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ များသောအားဖြင့် "မဟုတ်ဘူး၊ မမှန်ဘူး" လို့ ငြင်းပယ်တတ်တယ်။ ပြန်ပြီးတော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်တတ်တယ်။

ဝေဖန်တာ ခံရတဲ့အခါ လူတွေမှာ များသောအားဖြင့် လုပ်ပုံနှစ်မျိုးရှိတယ်။ ပထမလုပ်ပုံက ငြင်းပယ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်၊ ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ဒုတိယလုပ်ပုံက ငြင်းလို့ မရ၊ ဖုံးလို့ မရရင် သူ့ကို ပြန်အပြစ်တင်တယ်၊ ဝေဖန်တယ်၊ နာအောင်ပြန်ပြောတယ်။ အခု ပြောပြတဲ့ လူကတော့ ဒီနှစ်မျိုးလုံးကို မလုပ်ဘူး။ ဒီတော့ ဒီလူရဲ့ စိတ်ထားက အံ့သြစရာ မကောင်းဘူးလား။ အင်မတန် အံ့သြစရာ ကောင်းတာပဲနော်။ သူက ဟုတ်ရင် ဟုတ်တယ် ဆိုပြီးလက်ခံတယ်၊ ဝန်ခံတယ်၊ လေးလေးနက်နက် လက်ခံတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ ရယ်ရယ်မောမောနဲ့ "ဟုတ်ချင်လည်း ဟုတ်မှာပေါ့" လို့ပြောနိုင်တယ်။

သူများက သူ့ကို နာအောင် ပြောတာကို သူ မနာဘူး၊ ဒေါသ မဖြစ်ဘူး၊ သူ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ပျက်မသွားဘူး၊ သူ့တည်ငြိမ်မှု ပျက်မသွားဘူး။ သူ့ကို ဝေဖန်နေတဲ့ လူတွေမှာသာ စိတ်အလုပ်တွေ ရှုပ်နေပေမဲ့ သူ့မှာတော့ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်အလုပ် မရှုပ်ဘူး၊ ရှင်းနေတယ်၊ အေးနေတယ်။ ဝေဖန်တာခံရတာ သူ့အဖို့ ဘာမှမဆန်းတဲ့ ကိစ္စပဲ။

ဝေဖန်တာ ခံရတိုင်း ဒေါသဖြစ်တာဟာ မခိုင်မာတဲ့ သဘောဖြစ်တယ်။ ချီးမွမ်းတိုင်း ဝမ်းသာတတ်တဲ့သူ၊ ကဲ့ရဲ့တိုင်း စိတ်ဆိုးတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်မခိုင်တဲ့သူဖြစ်တယ်။ ဣန္ဒြေမရဘူး၊ dignity မရှိဘူး။

ချီးမွမ်းတာခံရလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေနိုင်တဲ့သူ၊ ကဲ့ရဲ့တာ ခံရလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေနိုင်တဲ့သူဟာ ဣန္ဒြေရတယ်၊ သိက္ခာရှိတယ်၊ dignity ရှိတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် အတတ်နိုင်ဆုံး

ကောင်းအောင် လုပ်တဲ့သူဟာ သူ့ဟာသူ့ စိတ်ကျေနပ်မှု ရနေတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာနေတယ်၊ ပျော်နေတယ်။ သူများ ချီးမွမ်းတာပေါ်မှာ မှီခိုမှုမရှိဘူး၊ လွတ်လပ်နေတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် အတတ်နိုင်ဆုံး ကောင်းအောင် မလုပ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျေနပ်မှု မရတဲ့သူဟာ သူများချီးမွမ်းမှ ကျေနပ်တယ်။ ဝေဖန်တာ ကဲ့ရဲ့တာကို သူ မခံနိုင်ဘူး။ ပြီးတော့ ကိုယ် လွဲတာ မှားတာကို ဖုံးချင်တဲ့သူဟာလည်း ဝေဖန်တာ မခံနိုင်ဘူး။

လူတိုင်း မှားတတ်ပါတယ်၊ လွဲတတ်ပါတယ်၊ ကိုယ်လွဲနေတာ မှားနေတာကို သူတစ်ပါးက စေတနာနဲ့ ထောက်ပြရင် ခံနိုင်ရည်ရှိမှ စိတ်မဆိုးမှ၊ ကိုယ့်အမှားကိုကိုယ် အတတ်နိုင်ဆုံးပြုပြင်မှ တစ်နေ့တခြား အမှားနဲ့ပြီး တိုးတက်မယ်။ ပိုပြီး ပြည့်ဝတဲ့သူ ရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်ကို သူများ အပြစ်တင်တဲ့အခါ "အေး–မင်း အပြစ်တင်တာ ဟုတ်ပါတယ်။ မင်း ငါ့အကြောင်း အကုန်မသိသေးလို့ပါ၊ မင်း မမြင်သေးတဲ့ အပြစ်တွေ ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိပါသေးတယ်" လို့ တချို့ ပြောနိုင်တယ်။ အဲဒါ စိတ်ဓာတ် အင်မတန် ခိုင်မာတဲ့သဘောဖြစ်တယ်။ ဝေဖန်တာ ခံနိုင်တဲ့သူဟာ ဣန္ဒြေရရ နေနိုင်တယ်၊ dignity ရှိတယ်။

အခုပြောပြတဲ့သူကတော့ သူ့ကို ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်တာကို သဘောတောင်ကျတယ် ဆိုတော့ သူ့စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာမှု ရင့်ကျက်မှုဟာ တော်တော်ကြီးမားတယ်ဆိုတာ ပေါ်လွင်တယ်။ သူ့စိတ်ဟာ လေတိုက်လို့ မလှုပ်နိုင်တဲ့ ကျောက်တောင်ကြီးလိုပဲလို့ တွေးမိတယ်။ သူ့လို ခံနိုင်ရည်ရှိရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ–နော်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် မှားမှားသိနေရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သူများ ကိုယ့်ကို အပြစ်တင်ရင် ဝေဖန်ရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရတယ်၊ ဘယ်လို ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါ။

မှားသောအားဖြင့် အပြစ်တင်တဲ့သူကို စိတ်ဆိုးတယ်၊ မုန်းတယ်၊ နာကြည်းတယ်။ သူ့ကို ဘယ်လိုပြန်ပြောမယ်၊ လက်စားချေမယ်လို့ တွေးတယ်။ တေးထားတယ်။ ကိုယ်လွဲတာ မှားတာကို ဖုံးလို့ရရင် ဖုံးတယ်။ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းအားငယ်သွားပြီး ဘာမှ မပြောရဲမလုပ်ရဲတော့ဘူး။ အဲဒီစိတ်တွေကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ သေသေချာချာ မြင်လာရင် တဖြေးဖြေး စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာလာမယ်၊ ခံနိုင်ရည် ရှိလာမယ်၊ သဘောထား ကြီးလာမယ်။ ဝေဖန်တာကို လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ်၊ ဝေဖန်တာကိုပဲ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်မျိုး ရလာမယ်။ ဝေဖန်တာ ခံရမှာကို မကြောက်တော့ဘူး။ အဲသလိုဖြစ်မှ ပိုပြီးဣန္ဒြေရမယ်။ dignity ရှိမယ်။

ကိုယ့်ကို ဝေဖန်မည့်သူ ရှိနေတဲ့အတွက် ပိုပြီး နိုးကြားတယ်၊ ပိုပြီး ထောင့်စေ့အောင် တွေးတယ်၊ ပိုပြီး တိကျအောင် လုပ်တယ်။ အရည်အချင်းတွေ ပိုထုတ်ရတယ်၊ သုံးရတယ်၊ အဲဒါကြောင့် ပိုတိုးတက်တယ်။ ဝေဖန်မည့်သူမရှိရင် မှားလို့ မှားမှန်းမသိပဲ အမှားတွေကို ဆက်ပြီး လုပ်နေမယ်။ ရေရှည်မှာ ကိုယ့်အမှားရဲ့ဒဏ်ကို ကိုယ်ပဲ ပြန်ခံရမယ်။

ကိုယ့်ကို သူက ဝေဖန်တဲ့အခါ သူထောက်ပြတဲ့အမှား၊ ချို့ယွင်းချက် ကိုယ့်မှာ ရှိနေသလားဆိုတာ ကြည့်ဖို့ အခွင့်အရေးရသွားတယ်။ ရိုးရိုးသားသား ကြည့်တဲ့အခါ သူထောက်ပြတဲ့ ချို့ယွင်းချက် ကိုယ့်မှာ ရှိနေရင် ဒီချို့ယွင်းချက်ကို သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ တဖြေးဖြေး ပြုပြင်နိုင်ရင် ကိုယ့်မှာ အကျိုးအမှားကြီး ရှိမယ်။ အဲဒီလို အကျိုးရှိသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘဝ အခြေအနေလည်း တိုးတက်သွားလို့ ဝေဖန်တဲ့သူကိုတောင် ကျေးဇူးတင်တဲ့ စိတ်မျိုး ဖြစ်မယ်။

အဲဒီအခါမှာ "မင်း ဝေဖန်တာ ထောက်ပြတာ ငါ့အတွက် တော်တော် အကျိုးများပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" လို့ ပြန်ပြောလိုက်ရင် ပထမတော့ တစ်ဖက်သားမှာ ရုတ်တရက် အံ့ဩသွားလိမ့်မယ်၊ အန်းသွား

လိမ့်မယ်၊ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လားလို့ တွေးလိမ့်မယ်။ နောက်တော့ ကိုယ်က တစ်ကယ်ပဲ ရိုးရိုးသားသား ကျေးဇူးတင်တာဆိုတာ သိသွားရင် သူ ဝေဖန်လိုက်တာ လွန်မျှားသွားသလားလို့ တွေးလိမ့်မယ်။ "ငါ သူ့ကို အပြစ်တင်တာကို ဝေဖန်တာကို သူ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်တယ်၊ ပြုပြင်ဖို့လည်း တကယ်ကြိုးစားတယ်" ဆိုပြီး ကိုယ့်ကို လေးစားလာမယ်။ နောင်အခါ ဝေဖန်စရာရှိရင်တောင် တော်တော် စဉ်းစားတော့မယ်။ ချို့ယွင်းချက် တကယ်ရှိနေတာကို ပြောရင်တောင် လေးလေးစားစားပဲ ပြောတော့မယ်။

အပြစ်တင်နေတဲ့သူမှာလည်း ချို့ယွင်းချက်တွေ အမှားတွေဟာ ရှိနေတာပဲ။ ကိုယ်က သူ့အပြစ်တွေ အမှားတွေကို ဖော်ပြီး ရန်တုံ့မပြန်တော့ "ငါ့အပြစ်တွေ အမှားတွေကို ထောက်ပြပြီး ငါ့ကို ပြန် လက်စားမချေဘူး" ဆိုပြီး သူ့အမှားကိုလည်း သူ ထိန်းသိမ်းလိမ့်မယ်။

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြစ်တင်ရင်း ဝေဖန်ရင်း နှစ်ယောက်စလုံး စိတ်ဓာတ်တွေ ကြမ်းတမ်းသွားရတာ မကောင်းဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ ညှာညှာတာတာ ပြောရင် နှစ်ယောက်စလုံး စိတ်နေသဘောထား ကြီးလာမယ်၊ မြင့်မြတ်လာမယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် လေးစားမှုရှိပြီးတော့ ရေရှည် ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေမယ်။ ရန်သူ မဖြစ်တော့ပဲ မိတ်ဆွေ ဖြစ်လာမယ်။

မူလတုန်းက အဆင်မပြေခဲ့တဲ့ လူနှစ်ယောက်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ညှိပြီးတော့ နားလည်မှု ရလာတဲ့အခါမှာ ခိုင်မြဲတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတာတွေ ဘုန်းကြီးရဲ့ဘဝမှာလည်း ရှိတယ်။ တခြားလူတွေမှာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းက ပိုပြီးတော့ ကျယ်လာတယ်။ ကိုယ့်လောကဟာ ပိုပြီးတော့ ကျယ်လာတယ်။

တချို့လူတွေဟာ လူတစ်ယောက်နဲ့ အဆင်မပြေရင် အဲဒီလူကို

အဆက်ဖြတ်တယ်။ နောက်တစ်ယောက်နဲ့ အဆင်မပြေရင် အဲဒီလူကိုလည်း အဆက်ဖြတ်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်တဲ့သူဟာ ကြာရင် တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်လောကကြီးဟာ ကြာလေ ကျဉ်းလေ ဖြစ်လာတယ်။ လောကကြီးတင် မကပါဘူး။ စိတ်ပါ ကြာလေ ကျဉ်းလေ ဖြစ်လာတယ်။ သဘောထားတွေ သေးသိမ်လာတယ်။ လောကကြီးကို အပြစ်မြင်လာတယ်၊ စိတ်ပျက်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အားမရဖြစ်ပြီး အားငယ်လာတယ်၊ သိမ်ငယ်လာတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျလာတယ်။

လူတွေကို အပြစ်ရှာရင်းကနေ အဆင်မပြေဖြစ်တိုင်း အဆက်ဖြတ်ရင်း၊ အဆင်မပြေဖြစ်တိုင်း အဆက်ဖြတ်ရင်း နောက်ဆုံးမှာ သူ့ကို ခင်မင်တဲ့သူ မရှိသလောက်ဖြစ်ပြီး အထီးကျန်ဖြစ်သွားတာ သိတဲ့သူထဲမှာ ရှိတယ်။ ကြာတော့ စိတ်ရောဂါဖြစ်လာတယ်။ သူ့မှာ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ့်သဘောထားတွေကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ **သဘောထားကြီးအောင် စိတ်ကိုပြင်ပါ။ သဘောထားကြီးပြီး ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေလာရင် ကိုယ့်လောကဟာ ကျယ်လာမယ်။** ရှေ့လျှောက် သဘောထားတွေ ပိုကြီးကြီး လာပြီးတော့ အသိဉာဏ်တွေ ပွင့်ထွက်လာလိမ့်မယ်။ မကျေနပ်မှု အခိုင်အခဲတွေ မှားနေတဲ့သူဟာ အသိဉာဏ် လမ်းပိတ်နေတယ်။ မကျေနပ်မှု နည်းသွားတဲ့အခါ အသိဉာဏ် လမ်းပွင့်လာတယ်။ ဒါဟာ နားလည်ခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ မေတ္တာကရုဏာရှိခြင်းရဲ့ သတ္တိပဲလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ရန်သူပေါ်မှာတောင်မှ မေတ္တာမပျက်တဲ့စိတ် ထားနိုင်တဲ့သူဟာ ဒီထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ်။ ထိုက်တန်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ်နဲ့ တကယ်ထိုက်တန်ရင် တကယ်ရမှာပါ။ တကယ်လေးနက်တဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့

အသိဉာဏ်ထူးကို ရချင်ရင် မြင့်မြတ်တဲ့အရာနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားကို မွေးရမယ်။ သဘောထား ကြီးရမယ်။ သဘောထား မသေးရဘူး။

ဓ ဓ ဓ

သူ့ဂုဏ်နိမ့်မှ ကိုယ့်ဂုဏ်မြင့်မှာလား

သူများကို ထိခိုက်သွားအောင် ပြောနိုင်ဆိုနိုင် လုပ်နိုင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တော်တဲ့သူ စွမ်းတဲ့သူ ထက်တဲ့သူလို့ ခံစားရသလား။ သူများ ကိုယ့်ကို ကြောက်နေမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် စွမ်းအားကြီးတဲ့သူလို့ ခံစားရသလား။ သူများ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျသွားမှ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ တက်မှာလား။

သူ့အကြောင်း ဆက်ပြောမယ်။

When I first knew him, I used to think that he watched himself, and would not allow his tongue to give expression to fretfulness, antipathy, complaint, and remonstrance.

"သူ့ကို(ကျွန်တော်) သိခါစတုန်းက သူဟာ သောက ဖြစ်တာတွေ၊ စိတ်ဆိုးတာတွေ၊ မကျေမနပ် ဖြစ်တာတွေ၊ မနှစ်မြို့တာတွေ၊ အပြစ်တင်တာတွေ၊ ဝေဖန်တာ ရှုံ့ချတာတွေကို မပြောမိအောင် သူ့ လျှာကို (သူ့နှုတ်ကို) စောင့်စည်းထားတယ်လို့ ထင်ခဲ့မိတယ်။"

It did not occur to me as possible that these mental states could be absent in him.

အဲဒီလို အပြစ်တင်တာ ရန်လိုတာ မကျေနပ်တာမျိုး သူ့စိတ်ထဲမှာ

မရှိနိုင်ဘူးလို့ မထင်ခဲ့ဘူး။

After long observation, however, I satisfied myself that such absence or unconsciousness was entirely real.

ရေရှည် စောင့်ကြည့်လာတဲ့အခါကျတော့မှ သူမှာ အဲဒီလို စိတ်ထားမျိုး မရှိတာ တကယ်အစစ်အမှန်ပဲလို့ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်လာတယ်။

ဒီလို သူတစ်ပါးကို အပြစ်တင်တာ၊ ဝေဖန်တာ၊ ရှုံ့ချတာ၊ ညည်းညူတာ၊ သောကဖြစ်တာတွေကို စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေပါလျက်နဲ့ ပါးစပ်က မပြောမိအောင် ထိန်းထားတာလို့ အစက ထင်နေခဲ့တာ။ စိတ်ကူးထဲမှာတောင် ဒီလိုမျိုး မရှိနိုင်ဘူးလို့ လုံးဝမထင်ခဲ့ဘူး။ ရေရှည် အနားမှာနေပြီး စောင့်ကြည့်လာတဲ့အခါကျမှ ဒီလို စိတ်ထားမျိုး စိတ်ကူးထဲမှာတောင် မရှိဘူးဆိုတာကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်သွားတယ်။

ဒါဟာ တော်တော် အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ အချက်ပဲ။ လူများစုဟာ နေ့စဉ် စိတ်ဆိုးတာ၊ စိတ်ညစ်တာ၊ အလိုမကျတာ၊ မုန်းတာ၊ အထင်သေးတာ၊ အပြစ်တင်တာ၊ ရှုံ့ချတာတွေ လုပ်မိနေတယ်။ ပါးစပ်က ထုတ်မပြောတောင်မှ စိတ်ထဲမှာတော့ ဒီလိုအတွေးတွေ မကြာခဏတွေး နေတတ်တယ်။ ဒီလို အတွေးတွေက စိတ်အင်အားကို အများကြီး ဖြုန်းတီးပစ်နေတယ်။ ဒီလို အတွေးတွေက စိတ်ထဲမှာ နေရာယူထားတာများရင် လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာခွင့် မရနိုင်ဘူး။

ဒီလိုအတွေးတွေ ကင်းရှင်းသွားရင် စိတ်ဟာ လွတ်လပ် ပေါ့ပါးသွားတယ်။ စိတ်အင်အားတွေ အလကားနေရင်း ကုန်မသွားဘူး။ အားပြည့်နေတယ်။ ဒါကြောင့် နက်နဲတဲ့အသိဉာဏ် ရဖို့ဘက်မှာ ရှိသမျှ စိတ်အင်အားတွေကို သုံးနိုင်တယ်။

အပြစ်တင်ချင်နေတာ၊ ဝေဖန်ချင်နေတာ၊ ရှုံ့ချချင်နေတာ

ဘာကြောင့်လဲ။ သူများကို အပြစ်တင်ရှုံ့ချနေရမှ ကိုယ့်မှာ နေလို့ဖြစ်သလား။ သူများကို အပြစ်တင်နေရတာဟာ ကိုယ့်မှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေတဲ့ကိစ္စလား။ ဘာဖြစ်လို့ လိုအပ်နေတာလဲ။ သူများကို ထိခိုက်သွားအောင် ပြောနိုင်ဆိုနိုင် လုပ်နိုင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တော်တဲ့သူ၊ စွမ်းတဲ့သူ၊ ထက်တဲ့သူလို့ ခံစားရသလား။ သူများကိုယ့်ကို ကြောက်နေမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွမ်းအား ကြီးတဲ့သူလို့ ခံစားရသလား၊ သူများဂုဏ်သိက္ခာ ကျသွားမှ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ တက်မှာလား။ ဒီမေးခွန်းတွေကို သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့သူ စိတ်အေးချမ်းတဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ဒီမေးခွန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြေကြည့်ပါ။

သူများကို အပြစ်တင်နေ ရှုံ့ချနေတာဟာ ကိုယ့်မှာ ဂုဏ်သိက္ခာ dignity တက်မလာပါဘူး။ အမှန်တော့ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ ကျသွားပါတယ်။ dignity ကျသွားပါတယ်။

ꕥ ꕥ ꕥ

ဘာကိုမှ အပြစ်မမြင်တဲ့သူ

ကိုယ့်စိတ်ထားမကောင်းရင် နိမ့်ကျတဲ့ဘဝကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူများကို အဆင့်အတန်းချင်း ရှုံ့ချတဲ့အပြောမျိုးကို မပြောမိအောင် သတိထားသင့်တယ်။ ဘဝဆိုတာ စိတ်နဲ့တန်သလို ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင် မပြောတဲ့စိတ်ထားဟာ သိကျွာရှိတဲ့ စိတ်ထား ရင့်ကျက်ပြည့်ဝတဲ့ စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။

He never spoke depreciatingly of any nationality or class of man, or time in the world's history, or against any trades or occupations. Not even against any animals, insects, or inanimate things, nor any of the laws of nature, nor any of the results of those laws, such as illness, deformity, and death.

သူဟာ ဘယ်နိုင်ငံသားကိုမှ အထင်အမြင်သေးတဲ့ အပြောမျိုး ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။ ဘယ်လူမျိုး (အမျိုးအနွယ်)ကိုမှ အထင်အမြင် သေးတဲ့ အပြောမျိုး မပြောဘူး။

ဒီအချက်ကို သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်နော်–။ နိုင်ငံသား လူမျိုး ဆိုတာကို သိမ်းကျုံးပြီးတော့ အထင်သေးတဲ့စကား၊ ရှုံ့ချတဲ့စကားကို ပြောတတ်ကြတယ်။ ဘယ်လူမျိုးက မကောင်းဘူး။ အဆင့်အတန်း နိမ့်တယ်။ ဘယ်နိုင်ငံသားကတော့ အကျင့်မကောင်းဘူး စသည်ဖြင့် သိမ်းကျုံးပြီးတော့ ပြောတတ်တာ များတယ်။ လူဆိုတာ အကောင်းအဆိုး ဖရာနေတာပဲ။ အားလုံးကောင်းတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ အားလုံးမကောင်းဘူး လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး။

တစ်ဖက်သတ်ဆန်တဲ့ သဘောထားမျိုးနဲ့ သိမ်းကျုံးပြီး အထင်သေးတဲ့စကားမျိုး ပြောတာ၊ ဂုဏ်နိမ့်သွားအောင် ပြောတာဟာ ကိုယ့်သဘောထားမပြည့်ဝတာ မရင့်ကျက်တာကို ဖော်ပြရာ ရောက်တယ်။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာပဲ ထိခိုက်တယ်။ သိက္ခာမရှိဘူး။

ဘယ်သူကိုမှ ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင် မပြောတဲ့ စိတ်ထားဟာ သိက္ခာရှိတဲ့စိတ်ထား ရင့်ကျက်တဲ့ ပြည့်ဝတဲ့စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့သူဟာ သူများကို ဂုဏ်သိက္ခာ ကျအောင် မပြောဘူး၊ မလုပ်ဘူး။

သူဟာ ဘယ်လူတန်းစား (class of man) ကိုမှ အထင်အမြင်သေးတဲ့စကား ရှုံ့ချတဲ့စကားမျိုးကို မပြောဘူး...။

လူလူချင်း အဆင့်အတန်းခွဲပြီးတော့ သူတို့က အဆင့်အတန်းမရှိဘူး၊ အဆင့်အတန်း နိမ့်တယ်၊ အောက်တန်းစားတွေ ဆိုပြီး အထင်သေးတဲ့စကားမျိုး မပြောဘူး။ တချို့လူတွေ ချမ်းသာတယ်။ တချို့ ဆင်းရဲတယ်။ တချို့ ရာထူးအဆင့် မြင့်တယ်။ တချို့ ရာထူးအဆင့် နိမ့်တယ်။ တချို့ ဘွဲ့တွေ ရထားတယ်။ တချို့ ဘာဘွဲ့မှ မရဘူး။ စာမတတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆင်းရဲတာ၊ ရာထူးနိမ့်တာ၊ ပညာရေးမှာ ဘွဲ့တွေ ဘာတွေ မရှိတာဟာ ရှုံ့ချစရာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အထင်သေးစရာ မဟုတ်ပါဘူး။

လူလူချင်း အဆင့်အတန်း ခွဲလွန်းပြီးတော့ အထင်အမြင်သေးတဲ့ အပြောမျိုး ပြောတာလည်း ကိုယ့်စိတ်နေသဘောထား မရင့်ကျက်သေးဘူး ဆိုတာကို ဖော်ပြရာ ရောက်သွားပါတယ်။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက်တယ်။ dignity မရှိဘူး။

သူကတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အတန်းအစား ခွဲပြီး အထင်အမြင်သေးတဲ့ စကားမျိုး၊ ရှုံ့ချတဲ့စကားမျိုး မပြောတဲ့အတွက် သူ့စိတ်ဟာ တော်တော်ရင့်ကျက်နေပြီဆိုတာ သိနိုင်တယ်။

ဘဝသံသရာကြီးဟာ အင်မတန် ရှည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝတွေ အများကြီး ဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ နောက်လည်း ဖြစ်ရဦးမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဘဝ ဘဝတွေမှာ ဆင်းရဲတာ ချမ်းသာတာ၊ အဆင့်အတန်း မြင့်ခဲ့တာ နိမ့်ခဲ့တာ၊ ပညာတတ်တာ မတတ်တာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ခဲ့ဖူးမှာပါပဲ။ နောင်လည်း ဖြစ်ဦးမှာပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထား မကောင်းရင် နိမ့်ကျတဲ့ဘဝကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူများကို အဆင့်အတန်းခွဲပြီး ရှုံ့ချတဲ့အပြောမျိုးကို မပြောမိအောင် သတိထားသင့်တယ်။ ဘဝဆိုတာ စိတ်နဲ့တန်သလို ဖြစ်ပါတယ်။

သူများကို အထင်အမြင်သေးတဲ့စကားမျိုး၊ ရှုံ့ချတဲ့စကားမျိုးတွေ ပြောနေတုန်းမှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်သတိထားကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုနေသလဲ။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့စိတ်၊ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာစိတ် ဖြစ်နေသလား၊ ဖြစ်မနေဘူးနော်။ ဘာဖြစ်နေသလဲ။ ပူလောင်နေတယ်။ တည်ကြည်မှု ခန့်ညားမှု မရှိဘူး။ အဲဒီစိတ်ဟာ အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်တယ်–နော်။

ကိုယ့်စိတ် အဆင့်အတန်းနိမ့်သွားအောင် ဘယ်သူက လုပ်တာလဲ။ သူများက လုပ်လို့မရဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိလို့ လုပ်မိတာ ဆိုပါတော့နော်။ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီစိတ်ရဲ့သဘာဝကို သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ သေသေချာချာကြည့်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ မသန့်ရှင်းတာတစ်ခုခု ကိုင်မိတဲ့အခါ မြန်မြန် လက်ဆေးလိုက်သလို အဲဒီစိတ် ဆက်မဖြစ်အောင် သတိနဲ့ ဖြတ်လိုက်တယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး ရင့်ကျက်တဲ့စိတ် ဖြစ်အောင် ပရိယာယ်မှာ သတိကပ်ပြီး နေလိုက်မယ်။

ဒါဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါဆိုတဲ့ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံးရာ ရောက်သွားတယ်။

သူဟာ (time in the world's history) ကမ္ဘာသမိုင်းမှာ ဘယ်

ခေတ်အခါကာလကိုမှ အပြစ်တင်တာ၊ ရှုတ်ချတာမျိုး မပြောဘူး။ ဘယ်ခေတ်ကိုမှ ခေတ်မကောင်းဘူးလို့ မပြောဘူး။

ဘယ်ခေတ်မှာဖြစ်ဖြစ် အကောင်းအဆိုး ရောနေတာပါပဲ။ အကောင်းချည်းသက်သက် မရှိသလို အဆိုးချည်းသက်သက်လည်း မရှိဘူး။ ခေတ်ဆိုတာ လူတွေပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ လူအများ ကောင်းရင် ခေတ်ကောင်းမယ်။ လူအများမကောင်းရင် ခေတ်မကောင်းနိုင်ဘူး။ ခေတ်ကို လူက လွှမ်းမိုးတယ်။ လူကိုလည်း ခေတ်က လွှမ်းမိုးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိနဲ့နေတတ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတဲ့သူ၊ ခေတ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို သတိထားတတ်တဲ့သူဟာ လွှမ်းမိုးမှုခံရတာ နဲမယ်။ မသိရင်တော့ အများကြီး လွှမ်းမိုးတာ ခံရမယ်။

ငါဟာ ခေတ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ပြောင်းအောင် လုပ်မယ့်သူလား။ သို့မဟုတ် ခေတ်က ငါ့ကို လွှမ်းမိုးသမျှ လည်စင်းခံမယ့်သူလား ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ။

သူဟာ ဘယ်လိုလုပ်ငန်း ဘယ်လိုအလုပ်အကိုင်မျိုးကိုမှ (any trades or occupations) အထင်အမြင်သေးတဲ့စကားမျိုး၊ ရှုံ့ချတဲ့ စကားမျိုး မပြောဘူး။

အထင်သေးတဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှုမရှိဘူး။ dignity မရှိဘူး။ အထင်ကြီးတတ်တဲ့ စိတ်ဟာလည်း တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု မရှိဘူး။

ဘယ်အလုပ်မျိုးက ဂုဏ်မရှိဘူး၊ အောက်တန်းကျတယ်ဆိုတဲ့ အပြောမျိုး ပြောတတ်ကြတယ်။ သူကတော့ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကိုမှ အောက်တန်းကျတယ်လို့ မပြောဘူး။ လူတွေဟာ အခြေအနေအရ အလုပ်အမျိုးမျိုး လုပ်ရတယ်။ ဒီနေ့ သတင်းစာပို့နေ့ တဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့မှာ ပညာတတ် လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သူဟာ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်တွေ (any animals, insects) ကိုတောင် ဘယ်တော့မှ ရှုတ်ချတဲ့အပြောမျိုး၊ အပြစ်တင်တဲ့အပြောမျိုး မပြောဘူး။

ကြမ်းပိုး၊ ခြ၊ ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင် စတဲ့ ပိုးမွှားတွေကို မှားသောအားဖြင့် အပြစ်မြင်ကြတယ်။ မကောင်းတဲ့ပိုးမွှားတွေ၊ ဒုက္ခပေးတဲ့ အကောင်တွေဆိုပြီး အပြစ်မြင်ကြတယ်။ သူကတော့ ဘယ်တိရစ္ဆာန် ဘယ်ပိုးမွှားကိုမှ အပြစ်မတင်ဘူး။

သက်မဲ့ပစ္စည်းတွေ (inanimate things) ကိုလည်း ဘယ်ပစ္စည်းကိုမှ၊ ဘယ်အရာကိုမှ ရှုတ်ချတဲ့စကားမျိုး မပြောဘူး။ သက်မဲ့ပစ္စည်းဆိုတာ လူလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကား၊ နာရီ၊ ရေဒီယို၊ တီဗီ။ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ပစ္စည်း– ဥပမာ သစ်ပင် အမျိုးမျိုး၊ ကျောက်အမျိုးမျိုး။ အဲဒီလိုပစ္စည်းတွေကိုလည်း မကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဒါသစိတ်နဲ့ ဒါတွေမကောင်းဘူး ဆိုတာမျိုး မပြောဘူး။

သဘာဝနိယာမတွေ (laws of nature) ကိုလည်း ဘယ်သဘာဝနိယာမကိုမှ အပြစ်တင်တဲ့အပြောမျိုး မပြောဘူး။

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ သဘာဝနိယာမတစ်မျိုးပဲ။ ကုသိုလ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့စိတ်မျိုးကို ခေါ်တာ၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့စိတ်မျိုးကို ခေါ်တာ။ ကောင်းတဲ့စိတ်ဟာ ကောင်းတဲ့အခြေအနေ၊ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံ၊ ကောင်းတဲ့ဘဝကို အကျိုးပေးတယ်။ မကောင်းတဲ့စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့အခြေအနေ၊ မကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံ၊ မကောင်းတဲ့ဘဝကို အကျိုးပေးတယ်။ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုး ဖြစ်နေတာပဲ။ ဘယ်သူ့ကို အပြစ်တင်ရမလဲ။ သဘာဝတရားကို မကျေမနပ်ဖြစ်နေလို့ ဘာအကျိုးရှိမလဲ။

ကိုယ်က သဘာဝနိယာမတွေကို နားလည်ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့အကျိုးကို လိုချင်ရင် ကောင်းတဲ့အကြောင်းကို လုပ်ဖို့ပဲလိုတယ်။ ကိုယ့်ဘဝ အခြေအနေ တိုးတက်လာချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ထားကို မြှင့်ရမယ်။ ကိုယ့်လုပ်ရည်

ကိုင်ရည်ကို မြှင့်ရမယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ မျှားအောင် စိတ်ထားကောင်းကောင်းနဲ့ လူတွေကို ဆက်ဆံရမယ်။ တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ့်ကြောင့် လူတွေ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ရမယ်။ အဆင်ပြေအောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီလိုလုပ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝအခြေအနေတွေ ပိုကောင်းလာမယ်။

သူဟာ အဲဒီသဘာဝနိယာမတွေရဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေ (results of those laws) ဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးမကောင်းတာ၊ ခြေလက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့တာ၊ သေတာတွေကိုလည်း အပြစ်မတင်ဘူး။

အကြောင်း ရှိနေမှတော့ အကျိုး ဖြစ်ရတော့မယ်။ အပြစ်တင်ပြီး ညည်းညူနေလို့ ဘာထူးမလဲ။ ငါက ကံဆိုးလိုက်တာ၊ ငါ့ကံကိုက ဆိုးပါတယ်လို့ ပြောနေတာဟာ ကုန္ဒြေသိက္ခာမရှိဘူး။ တည်ကြည်မှု၊ ခံ့ညားမှုမရှိဘူး၊ dignity မရှိဘူး။ သဘာဝနိယာမတွေဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မျက်နှာမလိုက်ဘူး။

တချို့လူတွေဟာ မွေးရာပါ ခြေလက်အင်္ဂါချို့တဲ့ တဲ့သူတွေကို လှောင်ပြောင်တတ်ကြတယ်။ အဲဒါ မလုပ်သင့်ဘူး။ မွေးရာပါ အသားအရောင်၊ ဆံပင်အရောင်၊ မျက်လုံး၊ မျက်ခုံး၊ မျက်နှာ၊ ခြေလက် စတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန် အရောင်အသွေးတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ လူတစ်ယောက်ကို အထင်သေးတာမျိုး မလုပ်သင့်ဘူး။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလို့ ခြေလက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့တာကိုလည်း အကြောင်းပြုပြီးတော့ နှိမ်တဲ့စကား၊ အထင်သေးတဲ့စကား မပြောသင့်ဘူး။

သူဟာ သေခြင်းတရားကိုလည်း အပြစ်မတင်ဘူး။ မွေးလာရင် သေမှာပဲ။ မသေခင်မှာ အကောင်းဆုံး နေသွားမယ်။ စိတ်အချမ်းသာဆုံး နေမယ်။ အဲဒီလိုနေနိုင်အောင် ကောင်းတာတွေ လုပ်မယ်။ လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မယ်။ မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်ဘူး။ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ အသိဉာဏ် ရှိတဲ့သူ၊ အမျိုးမျိုး တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်။

သေမှာကိုကြောက်ပြီးတော့ ဘာမှ မလုပ်ချင် မကိုင်ချင်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေလို့ ဘာမှမထူးဘူး။ သေတဲ့အခါမှာ၊ သေခါနီးမှာ တည်တည်

ငြိမ်ငြိမ် သေနိုင်အောင် ကြိုတင်ပြီး စိတ်ကိုရင့်ကျက်အောင် လေ့ကျင့်ထားမယ်။ ကြောက်ပြီး၊ အားငယ်ပြီး သေရတာ dignity မရှိဘူး။ dignity ရှိရှိ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ သေချင်တယ်။

He never complained or grumbled either at the weather, pain, illness or anything else.

သူဟာ ရာသီဥတုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ နာတာ ကျင်တာ ကိုက်တာ ခဲတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ ဗျားတာနာတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်စေ၊ တခြား ဘယ်လိုကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ ဘယ်တော့မှ အပြစ်တင်တာ၊ ညည်းတွားတာ မလုပ်ဘူး။

နေကလည်း ပူလိုက်တာ၊ မိုးကလည်း ရွာလိုက်တာ၊ စိတ်ညစ်စရာ ကောင်းတယ်၊ ဒုက္ခပါပဲ။ ချမ်းလိုက်တာ၊ အေးလိုက်တာဆိုပြီး ညည်းတွားတာ၊ ခေါင်းကိုက်လိုက်တာ၊ နာလိုက်တာ၊ ဗျားလိုက်တာ ဆိုပြီး ညည်းတာမျိုး ဘယ်တော့မှမလုပ်ဘူး။

သူက မညည်းညူတတ်ဘူး။ စိတ်မပျက်တတ်ဘူး။ စိတ်မဆိုးတတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ သူ့စိတ်က တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေတယ်။ စိတ်က တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေလို့လည်း မညည်းညူတာပါ။

စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ၊ သူ့စိတ်ဟာ ဘယ်လောက် ရင့်ကျက်နေသလဲ။ အဲဒါ dignity ရှိတဲ့ စိတ်ထားဖြစ်တယ်။

တချို့လူတွေဟာ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု အကြောင်းရှာပြီးတော့ ညည်းညူနေတတ်တယ်။ ညည်းညူနေရတာကို သဘောကျနေတတ်တယ်။ ညည်းညူနေရမှ၊ အပြစ်တင်နေရမှ သိပ်ဟုတ်တယ်လို့ ထင်နေတတ်တယ်။ မညည်းညူပဲနေရင် အပြစ်မတင်ပဲနေရင်၊ အပြစ်မမြင်တတ်ရင် ဉာဏ်မရှိ လို့ပဲလို့ ထင်တတ်တယ်။ **တစ်ရက်လောက် မညည်းပဲ နေကြည့်ပါ။** သူ ဘယ်တော့မှ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ကျိန်ဆဲတာ၊ ဆဲတာမျိုးမလုပ်ဘူး။

He never spoke in anger.

သူဟာ ဘယ်တော့မှ ဒေါသနဲ့မပြောဘူး။

ပြောစရာရှိတာကို အေးအေးဆေးဆေး ပြောတတ်တယ်။ အဆင်မပြေတာရှိလည်း ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပြီး ပြောတယ်၊ လုပ်တယ်။ ဒါဟာ အင်မတန် ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိလို့ပါပဲ။

အေးအေးဆေးဆေး ပြောတတ်တာဟာ ဣန္ဒြေသိက္ခာ ရှိတယ်။ ပြောတဲ့သူမှာရော နားထောင်တဲ့သူမှာပါ ဂုဏ်ရှိတယ်။ dignity ရှိတယ်။

သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကိုလုပ်တာ အားကောင်းလာရင် ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ မကျေနပ်တာ၊ သဘောမကျတာတွေကို သိနေရင် တဖြေးဖြေးနဲ့ အဲဒီမကျေနပ်မှုကြောင့် လွန်လွန်ကျွံကျွံ ပြောမိ ဆိုမိတာ နဲ့သွားလိမ့်မယ်။

ငါလည်း သူတစ်ပါးကို လွန်လွန်ကျွံကျွံ အပြစ် မတင်တဲ့သူဖြစ်အောင် ပြောချင်နေတဲ့စိတ်ကို သိအောင် ကြိုးစားမယ်။ ပြောတဲ့အခါလည်း ငါ့အသံနေအသံထားနဲ့ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းကို သတိထားမယ် ဆိုတဲ့စိတ်ကို ခံယူထားသင့်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်၊ နူးညံ့တဲ့စိတ်နဲ့ တတ်နိုင်သလောက် နေမယ်။ ငြိမ်းချမ်းတာ နူးညံ့တာနဲ့ ပျော့ညံ့တာဟာ မတူဘူးလို့ သဘော ပေါက်ထားရင် ငြိမ်းချမ်းတာ၊ နူးညံ့တာဟာ ခိုင်မာမှုရှိလို့၊ ရင့်ကျက်မှု ရှိလို့ဆိုတာကို မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

အမြဲတမ်း မကျေနပ်ဖြစ်နေရတာဟာ ကိုယ့်အတွက်ကော အများ အတွက်ပါ အင်မတန် ထိခိုက်ပါတယ်။ မကျေနပ်ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ဟာ မလွတ်လပ်ဘူး။ free မဖြစ်ဘူး။ free မဖြစ်ရင် creative မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး၊ တီထွင်ကြဆပြီး လုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် မရှိတော့ဘူး။ မကျေနပ်တဲ့စိတ် အားကြီးနေတဲ့သူရဲ့ ပြောပုံဆိုပုံကို ကြည့်ပါ၊ တုံးတိတိ၊ တဲ့တိုးကြီး ပြောတတ်တယ်။ အဲဒီလိုပြောတာဟာ ဉာဏ်မပါဘူး၊ ပညာသား

မပါဘူး၊ diplomatic မဖြစ်ဘူးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ tactful မဖြစ်ဘူးလို့ ဆိုရမယ်။ မပြေပြစ်ဘူး။ မထိရောက်ဘူး။

သူများက ကိုယ့်ကို ဒေါသဖြစ်အောင် တမင်တကာ ပြောလာ ရင်တောင် ကိုယ်က ဒေါသမဖြစ်ပဲ၊ စကား မမှားပဲ၊ အေးအေးဆေးဆေး ဉာဏ်ပါပါလေးနဲ့ လှည့်ထွက်နိုင်ရင် သူဆင်ထားတဲ့ ထောင်ချောက်ထဲ မမိတော့ဘူး။ ဒေါသဖြစ်ပြီး စကားမှားသွားရင် သူ့ထောင်ချောက်ထဲ ဝင်မိသွားမယ်။ နယ်ကျွံသွားရင် ကိုယ်ပဲ ခံရမယ်။ ဒါကြောင့် စကား မကျွံဖို့အရေး စကားပြောတုန်းမှာ သတိရှိနေဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

စကားပြောကျွမ်းကျင်တာ၊ လိမ္မာတာဟာ အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့ အရည်အချင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ စကားပြောကျွမ်းကျင်တဲ့သူဟာ အကျိုးများတဲ့ ကိစ္စတွေကို အောင်မြင်အောင် ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။

အမြဲတမ်း အပြစ်တင်နေတတ်တဲ့သူရဲ့ အနားမှာ ဘယ်သူမှမနေ ချင်ဘူး။ အမြဲတမ်း မကျေနပ်ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်မှာ ပူလောင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ရသလို ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကိုလည်း ပူလောင်မှုတွေ ကူးစက် ပါတယ်။

* * *

လောကကြီးကို ပိုကောင်းလာစေချင်ရင်

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူတွေ များလေ လူ့လောကမှာ အခက်အခဲတွေ မမျှတမှုတွေ များလေ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထား မြင့်လာတာဟာ လောကကြီး မြင့်လာတာလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ လောကကြီးကို ပိုကောင်းလာစေချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ပိုပြီး စိတ်ထားမြင့်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

He never exhibited fear.

သူဟာ ဘယ်တော့မှ ကြောက်တဲ့အမူအရာကို မပြဘူး။ သူ့မှာ ကြောက်စိတ် မရှိလို့ ကြောက်တဲ့အမူအရာနဲ့ ပြောတာ ဆိုတာ မရှိဘူး။

လူသားတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေးကို ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လောက် မြင့်မားနေသလဲ။ သူဟာ မကြောက်တတ်သလို သူ့မှာကသူ့ကို ကြောက်အောင်လည်း ဘယ်တော့မှမလုပ်ဘူး။

ကြောက်နေရတာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ဆိုက်ဘာ မရှိဘူး။ သူမှားက ကိုယ့်ကို ကြောက်နေအောင် တမင်တကာလုပ်နေရတာ ပြောနေရတာလည်း သိက္ခာ မရှိဘူး။ ကိုယ့်ကို သူမှားက ကြောက်နေအောင်လုပ်လို့ သူတို့ ကြောက်နေရင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး ကျွန်ုပ်ရဲ့ဆိုက်ဘာ မရှိတော့ဘူး။ dignity မရှိတော့ဘူး။

ကိုယ်မကျေနပ်တာ သဘောမကျတာ တစ်ခုခု တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်လာတဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို မြန်မြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ သတိနဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ အဲဒီလိုသိလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ပြီးတော့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ဒေါသဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို တာရှည် လွှမ်းမိုးမထားနိုင်တော့ဘူး။

သွားရင်းလာရင်း၊ နေရင်းထိုင်ရင်း၊ ရောင်းရင်းဝယ်ရင်း၊ ပြောရင်း ဆိုရင်းနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတွေးတွေ၊ ခံစားမှုတွေ၊ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မကျေနပ်မှုတွေ၊ ကြောက်လန့်စိုးရိမ်မှုတွေကို သတိထားပြီး ကြည့်ပါ။ ဒီလိုကြည့်ရင်းနဲ့ တရားအားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ တရားအားထုတ်ပြီး နေသွားတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

အရင်တုန်းက မတရားလောဘကြီးကြီးနဲ့ လုပ်နေတဲ့သူတွေဟာ လောဘစိတ်ကို သိလာတဲ့အခါ နဂိုကရှိတဲ့လောဘဟာ မတရားလောဘ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် လျော့နည်းသွားတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေမှာ လောဘ မရှိရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ တရားတဲ့လောဘနဲ့ မတရားတဲ့လောဘ နှစ်မျိုးကိုတော့ ခွဲခွဲခြားခြား သိဖို့လိုတယ်။ မတရားတဲ့လောဘကိုတော့ လျော့နိုင်သလောက် လျော့ဖို့လိုတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ လောဘ အတွေးတွေကို အမျိုးမျိုးအစားစား ခွဲခြားပြီး မြင်နိုင်လာတယ်။ မြင်တဲ့အခါ ပထမအဆင့်မှာတော့ မတရားလောဘ နည်းသွားတယ်။ ကိုယ့်ဖို့ သူ့ဖို့ မျှပြီးတွေးလာတယ်။ ဒါဟာ အားလုံးအတွက် အဆင်ပြေစေတဲ့ သဘောထား ဖြစ်တယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူတွေ များလေ လူ့လောကမှာ အခက်အခဲတွေ မမျှတမှုတွေ များလေ ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် မျှတတဲ့ သဘောထား ရှိတဲ့သူတွေ များလာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကနေစပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ထားကို မြှင့်တင်ပေးရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မတရားလောဘ ဖြစ်နေတာကို မြင်ပြီးတော့ လျော့နိုင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ထား မြင့်လာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထား မြင့်လာတာဟာ လောကကြီး မြင့်လာတာလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ လောကကြီးကို ပိုကောင်းလာစေချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီး စိတ်ထား မြင့်တဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒီနေရာကနေစမှ ရတယ်။

မတရားလောဘ နည်းသွားတဲ့သူဟာ မျှမျှတတတွေးပြီး အေးအေး

ဆေးဆေး လုပ်တတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာမှု ပိုရတယ်။ တစ်ဖက်သတ် အသာ ရအောင် မကြိုးစားလို့ ဆွေးနွေးရတာ၊ အပေးအယူ လုပ်ရတာ ပိုပြီးပြေလည်တယ်။ ဒါကြောင့် အမျှားနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ အမျှားရဲ့ယုံကြည်မှုကို ရတဲ့အတွက် စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု နည်းတယ်၊ အဲဒီလိုလူဟာ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပိုပြီး အဆင်ပြေလာတယ်။

မတရားတာကိုလုပ်ဖို့ စိတ်ကူးနေတဲ့သူဟာ စိတ် ပိုပင်ပန်းတယ်။ သူလိုချင်တာ ရရင်တောင်မှ လူတွေရဲ့ချစ်ခင်မှု၊ လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှုကိုတော့ မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူနဲ့ လူအမျှားနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ကျေနပ်မှုအပြည့်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဓ ဓ ဓ

လူမှာ တန်ဘိုးအရှိဆုံးအရာ

သူများကို မလေးစားတဲ့စိတ်ဟာ တည်ကြည်မှု လေးနက်မှု မရှိနိုင်ဘူး။ လူမှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးဟာ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးပဲ။ ကိုယ်က သူ့ကို ကြောက်သွားရင် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့အရည်အသွေး ကျသွားတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကို အနိုင်ယူချင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုကြောက်သွားအောင် လုပ်ချင်တယ် ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်စိတ်အရည်အသွေး ကျသွားတာပါပဲ။

အလုပ်များတဲ့ကြားထဲက အချိန်ယူပြီး တရားအားထုတ်နေတဲ့သူတွေထဲမှာ ဒေါက်တာတစ်ယောက်လည်းပါတယ်။ သူ့အကြောင်း ပြောပြချင်တယ်။ အဲဒီဒေါက်တာမှာ နှလုံးရောဂါရှိတယ်။ သူကပြောတယ် "တပည့်တော် တရားကို ကြိုးစားပြီးအားထုတ်ရင် ဆေးသောက်ရတာ လျော့သွားတယ်။

သတိ၊ သမာधိ သိပ်ကောင်းနေတဲ့အခါ ဆေးသောက်ဖို့ လုံးဝမလိုဘူး" တဲ့။ ဒါကြောင့် သူ နေ့တိုင်း တရားထိုင်တယ်။ မနက်စောစောထပြီး တရားထိုင်တယ်။ မနက်စောစော တရားထိုင်ဖြစ်ဖို့၊ ညဦးပိုင်းမှာ မအိပ်ခင် တရားထိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ညဦးပိုင်းမှာ တရားမထိုင်ပဲ အိပ်လိုက်ရင် မနက်မှာ တော်တော်နဲ့ အိပ်ရောက မထနိုင်ဘူး။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းတယ်။ အိပ်ချင်နေသေးတယ်– တဲ့။

မနက်စောစော တရားမထိုင်ဖြစ်ရင် တစ်နေ့လုံး မကောင်းတော့ဘူး။ မနက်မှာ တရားထိုင်ရင်တော့ တစ်နေ့လုံး သတိလေး နဲနဲပါနေတယ် တဲ့။ မနက်စောစော တရားထိုင်ပြီးရင် စားရေးသောက်ရေးတွေ လုပ်၊ ပြောစရာ ဆိုစရာတွေအားလုံး သတိနဲ့ပြော၊ မိသားစုနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောပြီးမှ အလုပ်ကိုသွားတယ်။ အားလုံးကို နှုတ်ဆက်ပြီးမှ သွားတယ်။

အဲဒီဒေါက်တာက နေ့လယ်(၁၂)နာရီမှာ အလုပ်နားတယ်၊ ထမင်းစားတယ်။ (၁)နာရီနဲ့(၃)နာရီကြားမှာ တရားတစ်ခါ ထိုင်လိုက်သေးတယ်။ တရားမထိုင်ဖြစ်ရင် ညနေဘက်မှာ ဆက်လုပ်ရတာ အဆင်မပြေဘူး။ ပိုပြီးပင်ပန်းတယ်၊ နွမ်းနယ်နေတယ်။ အသက်ကလည်း ရလာပြီဆိုတော့ ပင်ပန်းတာ ပိုသိသာတယ်။ ဒါကြောင့် (၁)နာရီနဲ့ (၃)နာရီကြားမှာ တစ်ချိန် တရားထိုင်တယ်။ တရားထိုင်ပြီးမှ အလုပ် ဆက်လုပ်တယ်။ အလုပ်လုပ်နေတုန်းမှာလည်း သတိနဲ့လုပ်လေ့ရှိတယ်။

လူနာတွေကို မေးမြန်းတာ၊ စမ်းသပ်တာ၊ ပြောတာ၊ မှာတာ၊ သင်တာတွေကို အေးအေးဆေးဆေး သတိနဲ့ပြောတယ်၊ မှာတယ်။ သတိလွတ်နေရင် စိတ်မရှည်ဘူး၊ စကားတိုတယ်၊ ပြတ်တယ်။ အဲဒီတော့ လူနာတွေက ဆရာဝန်ဆီက မေတ္တာ၊ ကရုဏာကို မရသလို ခံစားရတတ်တယ်။

အလေ့အကျင့်ရလာတဲ့အခါ စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လုပ်နိုင်လာတယ်။ သတိမပါရင် မှားတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ဘာပြောရမယ်၊

ဘာလုပ်ရမယ်၊ ဘာဆေးထိုးရမယ်ဆိုတာကို တော်တော်စဉ်းစားရတယ်။ သတိရှိနေလို့ စိတ်တည်ငြိမ်နေတဲ့အခါမှာတော့ အားလုံးဟာ အလိုက်သင့် အစီအစဉ်ကျကျ လုပ်ဖြစ်သွားတယ်။

အထူးသဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံတဲ့သူဟာ ရာထူးကြီးတဲ့သူ၊ ဂုဏ်ကြီးတဲ့သူဖြစ်နေရင် "သူ့ကို ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးရမယ်၊ ငါ လုပ်ပေးတာ သူ ကျေနပ်ပါ့မလား" ဆိုပြီး စိုးရိမ်စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို စိုးရိမ်စိတ် ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနဲ့လာတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့မှာ တည်ကြည်မှု မရှိနိုင်တော့ဘူး။ သတိမရှိတဲ့အခါ သတိလက်လွတ် ဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာ အဲဒီလို ကြီးတဲ့သူက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ သတိရှိနေလို့ တည်ငြိမ်နေတဲ့အခါမှာ သူများရဲ့အရှိန်အဝါက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးလို့ မရဘူး။ ဒီအချက်ကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်စေချင်တယ်။ အဲဒီ ဒေါက်တာကပြောတယ် "သတိလွတ်နေတဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့အရှိန်အဝါက တပည့်တော်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ သတိရှိနေတဲ့အခါမှာတော့ လွှမ်းမိုးလို့မရဘူး" တဲ့။

လူတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် လွှမ်းမိုးတဲ့ သဘောက ရှိနေတယ်။ သူက ကိုယ့်ကိုလွှမ်းမိုးမယ် သို့မဟုတ် ကိုယ်က သူ့ကို လွှမ်းမိုးမယ်။ သတိကောင်းနေရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေရင် တယ်သူမှ ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး လေးနက်ခိုင်ခံ့နေတယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်လူဟာ ရာထူးအားဖြင့် ကြီးချင်ကြီးမယ်၊ ဓနအားဖြင့် ကြီးချင်ကြီးမယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့် သူများ လွှမ်းမိုးတာ မခံရချင်ရင် တည်ကြည်ခံ့ညားမှု ရှိအောင် သတိနဲ့ နေရမယ်။

ဒီလို သတိနဲ့နေတာ ကိုယ့်အတွက် အလေ့အကျင့်ရပြီးတော့ ပင်ကိုသဘာဝ ဖြစ်သွားရမယ်။ အဲဒီလောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

ပေါ့ပေါ့တန်တန် လုပ်လို့တော့ မရနိုင်ဘူး။ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်သူနဲ့တွေ့တွေ့ ကိုယ့်စိတ်မှာ တည်ကြည်မှု ရှိနေသင့်တယ်။

ကိုယ့်မှာ တည်ကြည်မှု၊ ခံ့ညားမှု (dignity) ရှိအောင် နေတာဟာ သူ့ကို မလေးစားတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့မှာလည်း တည်ကြည်မှု၊ ခံ့ညားမှု ရှိရမယ်။ ကိုယ့်တည်ကြည်မှုနဲ့ သူ့ကို လွှမ်းမိုးဖို့ ကြိုးစားတာ မဟုတ်ဘူးနော်...။ သူ့ကို လွှမ်းမိုးဖို့ ကြိုးစားတာနဲ့ ကိုယ့်တည်ကြည်မှု ကျသွားတော့ တာပဲ။ တကယ် သတိရှိနေတဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို သိနေတဲ့သူကလည်း ဒါမျိုး မလုပ်ချင်ဘူး။ **သူတစ်ပါးရဲ့စိတ်တည်ကြည်မှု ကျသွားအောင်လုပ်ရင် ကိုယ့်စိတ်တည်ကြည်မှုလည်း ကျသွားတာပဲ။** ဒါကို သတိနဲ့နေတဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းသိနေတဲ့သူက ကိုယ်တွေ့ခံစားပြီး သိနိုင်တယ်။ ဒါ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ် နော်...။

သူများကို မလေးစားတဲ့စိတ်ဟာ တည်ကြည်မှု၊ လေးနက်မှု မရှိနိုင်ဘူး။ **လူမှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးဟာ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးပဲ။** ကိုယ်က သူ့ကို ကြောက်သွားရင် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့အရည်အသွေး ကျသွားတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကို အနိုင်ယူချင်တယ်၊ ကိုယ့်ကို ကြောက်သွားအောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်စိတ်အရည်အသွေး ကျသွားတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် သူ့ကိုလည်း လေးလေးစားစား ဆက်ဆံမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း လေးစားမယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုး ထားသင့်တယ်။ လူတွေကို ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ တည်ကြည်မှု၊ ခံ့ညားမှု (dignity) ရှိအောင် နေတတ်စေချင်တယ်။

တည်တည်ကြည်ကြည် နေတတ်တဲ့သူ၊ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးတဲ့ စိတ်နဲ့ နေတတ်တဲ့သူတွေကို သေသေချာချာ အကဲခတ်ပါ၊ လေ့လာပါ၊ အတုယူပါ။

တည်ကြည်မှု၊ ခံ့ညားမှု (dignity) ရှိအောင် နေနိုင်ကြပါစေ။ ။

စဉ်းစားစရာကောင်းတဲ့ အချက်အလေးတွေ

ဘုန်းကြီးဖတ်ခဲ့တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ တော်တော်အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက် တွေ့တယ်။

Perhaps the most disturbing single piece of data in this book comes from a massive survey of parents and teachers and shows a worldwide trend for the present generation of children to be more troubled emotionally than the last: more lonely and depressed, more angry and unruly, more nervous and prone to worry, more impulsive and aggressive.

လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကိုပြောရရင် အနောက်နိုင်ငံမှာ မိဘတွေ၊ ဆရာ ဆရာမတွေကိုမေးပြီး စစ်တမ်းကောက်ကြည့်တဲ့အခါမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အခုခေတ်လူငယ်တွေဟာ အရင်ခေတ်လူငယ်တွေထက် စိတ်ပိုင်း ခံစားမှုပိုင်းမှာ ပြဿနာများတာ တွေ့ရတယ်။ ပိုပြီးတော့လည်း အထီးကျန်ဖြစ်ကြတယ်။ အဖော်ကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်း သိပ်မရှိဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျကြတာ များတယ်။ ဒေါသလည်း ကြီးတယ်။ ထိန်းသိမ်းရ၊ ဆုံးမသွန်သင်ရတာ ခက်တယ်။ စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်တာ များတယ်။ စိုးရိမ်တဲ့စိတ်၊ အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပူပန်တဲ့စိတ် ဖြစ်ကြတယ်။ စိတ်ကို မထိန်းနိုင်ဘူး။ စိတ်ပေါက်ရင် ထလုပ်တတ်တယ်။ ရန်လိုတယ်။

ဒါဟာ တော်တော်စိုးရိမ်စရာကောင်းတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်။ အခြေအနေ ဒီထက်မဆိုးခင်မှာ ထိထိရောက်ရောက် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို ရှာမှ၊ အပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းလို့ မရနိုင်ဘူး ဆိုတာတော့ ကောင်းကောင်းနားလည်မှ ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ သူတို့ကို ချစ်တဲ့သူ၊ နားလည်တဲ့သူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့သူ၊ လေးစားတဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ

ရှိရမယ်။ အဲဒီလိုလူတွေက သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ ခင်ခင်မင်မင် ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံရင်း သူတို့ဘဝမှာ ကျေနပ်စရာဖြစ်အောင် အကူအညီပေးရမယ်။

သူတို့ကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာဟာ သူတို့ကို အကောင်းဆုံး အရာတစ်ခု ပေးတာပဲ။ ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ထွက်အောင်၊ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းတွေ ထွက်အောင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးပြုတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ပြီး အသိအမှတ်ပြုတာ ခံရအောင် လမ်းရှာပေးရမယ်။ အရေးအကြီးဆုံးက သူတို့ခံစားချက်ကိုသူတို့ နားလည်အောင် သင်ပေးရမယ်။

ခံစားမှုကို နားလည်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ခံစားမှုရဲ့တွန်းအားနဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ကြတာများတယ်။ ဘုန်းကြီးက "ခံစားမှုကို နားလည်ခြင်း" ဆိုပြီး စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးဖို့တောင် စိတ်ကူးနေတယ်။

If you take away all love from your children, it can kill them.

ကိုယ့်ကလေးကို ကိုယ့်မေတ္တာမပေးတော့ပဲ မေတ္တာကို ပြန်ရုပ်သိမ်းသွားလိုက်ရင် ကလေးဟာ မေတ္တာမရတော့လို့ သေနိုင်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်တာဟာ ကလေးကို သေအောင် သတ်နိုင်တယ်။

Being deprived of truth results in a pathology, a metapathology.

အမှန်ကို မသိရတာဟာ ရောဂါကို ဖြစ်စေတယ်။ စိတ်ရောဂါဖြစ်စေတယ်။

အမှန်ကိုသိရဖို့ဟာ စိတ်ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အမှန်ကိုမသိရရင် စိတ်ထဲမှာ ရှုပ်ထွေးမှု၊ ပင်ပန်းမှု၊ အသိအမြင် လွဲမှားမှုတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ စိတ်ရောဂါဖြစ်ဖို့ အကြောင်းတွေပဲ။

လူတစ်ယောက်ကို ကျန်တဲ့လူတွေက ဝိုင်းလိမ်နေရင် သူကိုယ်တိုင် ကလည်း လိမ်နေတာလား၊ အမှန်ကိုပြောတာလားဆိုတာ မခွဲနိုင်ရင် သူ ရှုးသွားနိုင်တယ်။

***

လူတစ်ယောက်ဟာ သေခါနီးမှာ ကိုယ့်ဘဝမှာဖြစ်ခဲ့တာတွေ၊ ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရတာတွေကို နက်နက်နဲနဲ နားလည်ပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ် ဆိုတာကို မြင်ပြီးတော့ မကျေမနပ်ဖြစ်တာတွေ၊ လက်မခံနိုင်တာတွေ မခံစားရတော့ပဲ သေရမှာကြောက်တာ၊ သေမှာကို လက်မခံနိုင်တာ၊ မသေချင်ပဲနဲ့ သေမင်းက ရက်ရက်စက်စက် ဆွဲခေါ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို မခံစားရပဲ ကျေနပ်ရရ၊ သိက္ခာရှိရှိ သေသွားနိုင်တယ်။ သေတာတောင် ကျေနပ်ရရ သိက္ခာရှိရှိ သေရတာ ကောင်းပါတယ်။

မြင်ရကြားရတာတွေ၊ တွေ့ရကြုံရတာတွေ လောကကြီးမှာ ရှိနေတဲ့ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတွေထဲက ကိုယ်နဲ့ထိုက်တန်သလောက်ပဲ ကိုယ် ရတယ်။ ကိုယ့်မှာ ခံယူနိုင်တဲ့၊ နားလည်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိသလောက်ပဲ ကိုယ်သိရတယ်။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ပေးချင်တိုင်း ပေးလို့မရဘူး။ ကိုယ်နဲ့မတန်ပဲနဲ့လည်း မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရအောင်လုပ်ယူလို့ မရဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့၊ ထိုက်တန်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား၊ ရိုးသားတဲ့စိတ်ထား၊ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်ထားမျိုး ရှိမှ အသိဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်။

အဆင့်မြင့်တဲ့ပညာကို လိုချင်ရင် အဆင့်မြင့်တဲ့အရည်အချင်းနဲ့

အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်ထား ရှိဖို့ လိုတယ်။ သိမ်မွေ့နက်နဲတာကို သိချင်ရင် သိမ်မွေ့နက်နဲတာနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့စိတ်မျိုးကို မွေးမြူထားရမယ်။

စာအုပ်တစ်အုပ်ကို လူနှစ်ယောက်ဖတ်ရင် အဲဒီလူနှစ်ယောက် ဒီစာအုပ်ထဲကရတဲ့အသိဉာဏ်ဟာ တူမှာမဟုတ်ဘူး။

မရိုးသားတဲ့သူဟာ အမှန်ကို မမြင်နိုင်ဘူး။

ကိုယ်က ပညာသင်ပေးချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်မှာအရည်အချင်း ရှိသလောက်ပဲ သင်ပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်သိတာထက်ပိုပြီး သင်မပေးနိုင်ဘူး။ မရိုးသားတဲ့သူဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ပညာကို သင်မပေးနိုင်ဘူး။ အမှန်ကို မဖော်ပြနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လမ်းမသိရင် သူများကို လမ်းမညွှန်နိုင်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတာကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိနိုင်မြင်နိုင်တဲ့ သူဟာ အသိဉာဏ် ပိုရင့်ကျက်မယ်။ သဘောထားလည်း ပိုပြည့်ဝမယ်။ အချိန်မရွေး ကိုယ့်ခံစားချက်ကို စောင့်ကြည့်နိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်ရဲ့သဘာဝကို နက်နက်နဲနဲသိတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီး နားလည်လာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နားလည်နိုင်မှလည်း သူတစ်ပါးကို နားလည်နိုင်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိနိုင်မှ ကိုယ့်ခံစားမှုတွေကို ကိုယ်သိနိုင်မှ ခံစားမှုလွန်ကဲမသွားအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်။ ခံစားမှုတွေကို မသိနိုင်တဲ့သူ၊ နားမလည်နိုင်တဲ့သူဟာ ပြင်းထန်တဲ့ခံစားမှုတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံရလို့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် အကြိတ်အနယ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်ခံစားမှုတွေ (emotions)ကို ကောင်းကောင်း မြင်နိုင်သိနိုင်တဲ့သူဟာ အခြေအနေတစ်ခုခု ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု အားကြီးလာရင် ဒါကို သိနေတဲ့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲမသွားပဲ မကြာခင် အထိုက်အလျောက် တည်ငြိမ်အောင် ရှိုက်ယ့်စိတ် ကိုကိုယ် ပြန်ထိန်းနိုင်ပြီးတော့ သင့်တော်တာကို ဆက်လုပ်နိုင်တယ်။

People who have this skill tend to be more highly productive and effective in whatever they undertake.

ဒီလိုအရည်အချင်းမျိုး ရှိတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုအလုပ်ကိုဖြစ်ဖြစ် အများကြီး ပိုလုပ်နိုင်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ အလားအလာရှိတယ်။ ပိုပြီး ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နိုင်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ အလားအလာရှိတယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့ခံစားချက်ကို နိုးနိုးစပ်စပ် မှန်းနိုင်တဲ့သူ၊ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ခံစားရသလို ခံစားနိုင်တဲ့သူဟာ လူတွေကို ပိုပြီး နားလည်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ ပိုပြီး အကျိုးပြုနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ လူတွေရဲ့ခံစားချက်တွေကို နားမလည်နိုင်တဲ့သူဟာ လူတွေကို ထိထိရောက်ရောက် မကူညီနိုင်ဘူး။

သားသမီးရဲ့ခံစားချက်တွေကို နိုးနိုးစပ်စပ် မခန့်မှန်းနိုင်တဲ့မိဘဟာ သားသမီးကိုချစ်တယ်ဆိုပေမဲ့ တကယ်နားလည်မှာ မဟုတ်ဘူး။ နားမလည်နိုင်ရင် သားသမီးရဲ့စိတ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုးအောင်၊ အသိဉာဏ်ဖွံ့ ဖြိုးအောင် ထိထိရောက်ရောက် အထောက်အကူပြုနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အတင်းအကျပ်ခိုင်းတာတွေ၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်ပေးတာတွေ လုပ်တတ်တယ်။

တပည့်တွေရဲ့ခံစားချက်ကို မခန့်မှန်းနိုင်တဲ့ ဆရာ ဆရာမ၊ ကိုယ်ချင်းမစာနိုင်တဲ့ ဆရာ ဆရာမတွေဟာလည်း ထို့အတူပဲ။ အတင်းအကြပ်ခိုင်းမယ်၊ ခိုင်းလို့မရရင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်ပေးမယ်။

ရှယ်တူချင်းလည်း တစ်ယောက်ရဲ့ခံစားချက်ကိုတစ်ယောက် နိုးနိုးစပ်စပ် မခန့်မှန်းတတ်ရင် ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေဖို့ မလွယ်ဘူး။

ဘာမှမတွေးတတ်ခင်ကတည်းက ခံစားတတ်ပါတယ်။ ခံစားတတ်တဲ့ သဘာဝဟာ စဉ်းစားတတ်တာထက် အခြေခံကျတယ်။

ဉာဏ်ကောင်းတာနဲ့ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်တာနဲ့ ထပ်တူ မဖြစ်ဘူး။ ဉာဏ်ကောင်းပြီး စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု၊ တည်ငြိမ်မှု မရှိတဲ့သူတွေ အများကြီးတွေ့ရတယ်။ ဉာဏ်ကောင်းပေမဲ့ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု၊ တည်ငြိမ်မှု မရှိလို့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေ ဖြစ်ပြီး ဘဝမှာ ဖြစ်နိုင်သလောက် မဖြစ်ကြတဲ့သူတွေ များပါတယ်။

ဉာဏ်ကောင်းပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု၊ တည်ငြိမ်မှု မရှိတဲ့သူဟာ လောကခံ အကောင်းအဆိုးတွေကို ခံနိုင်ရည်မရှိဘူး။

ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်ခံစားချက်နဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့စိတ်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ ခံစားချက်တွေကို နားလည်ပြီးတော့ အားလုံးအတွက် အဆင်ပြေအောင် ဆက်ဆံတတ်တဲ့သူ၊ အဆင်ပြေအောင် သဘောထားချင်း၊ အကြိုက်ချင်း ညီပြီး အလုပ်လုပ်တတ်တဲ့သူက ရေရည်မှာ ပိုပြီးအဆင်ပြေမယ်၊ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ အသက်ကြီးသွားတဲ့အထိ သူ့ဘဝကို ကျေကျေနပ်နပ် အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေနိုင်မယ်။

An inability to notice our true feelings leaves us at their mercy.

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်အမျိုးမျိုး (ဝမ်းနည်း၊ ဝမ်းသာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်တာ၊ ကြောက်တာ၊ စိုးရိမ်တာ၊ ချစ်တာ၊ မုန်းတာ၊ ကြည်နူးတာ၊ အားချမ်းတာ)ကို မသိရင်၊ တိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်ရင် အဲဒီခံစားချက်တွေ လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်တာကို ခံရမယ်။ ခံစားမှုကိုသိပြီး ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့သူက အဖက်ဖက်က ပိုပြီး အဆင်ပြေတယ်။

လူတွေရဲ့ခံစားမှုတွေကို ပိုသိနိုင်တဲ့သူ၊ သူတို့ ဘာကို ကြိုက်တယ်၊ ဘာကို စိတ်ဝင်စားတယ်၊ ဘာကို မျှော်လင့်တယ်၊ ဘာတွေ စိုးရိမ်တယ်၊ သူတို့မှာ ဘာလိုအပ်နေတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်ချင်းစာပြီး သိနိုင်တဲ့သူဟာ လူတွေကို ပိုပြီး ထိထိရောက်ရောက် ကူညီနိုင်တယ်။ ဒီလိုအရည်အချင်းရှိတဲ့သူဟာ ဆရာ၊ ဆရာမ၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုအလုပ်မျိုး၊ လူတွေကို အုပ်ချုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုးကို ပိုပြီး ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နိုင်တယ်။ အများနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာလည်း ပိုအဆင်ပြေတယ်။ ဒါကြောင့် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်နိုင်တယ်။ လူချစ်လူခင်လည်း များမယ်။ မိတ်ဆွေသစ်တွေလည်း အမြဲတမ်းတိုးနေမယ်။

Your mindfulness helps you manage your emotions.

ကိုယ့်သတိက ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းသိမ်းဖို့ အထောက်အကူပေးတယ်။

ခံစားချက်လွန်ကဲတာဟာ စိတ်မကျန်းမာတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီး ခံစားချက်မလွန်ကဲအောင် ထားနိုင်ရင် စိတ်ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကိုကိုယ် သိတဲ့သူဟာ ကြာလေ emotionally independent ပိုဖြစ်လေ၊ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှု အတွက် သူတစ်ပါးအပေါ်ကို မှီခိုတာ၊ ပြင်ပအရာတွေအပေါ်ကို မှီခိုတာ နည်းလေ ဖြစ်လာတယ်။

❁❁❁

တချို့ယဉ်ကျေးမှု၊ တချို့ခေတ်ကာလမှာ လူတွေဟာ စိတ်အေးချမ်းမှု မရှိဘူး။ စိတ်ချလက်ချ လုံလုံခြုံခြုံ နေနိုင်မှု မရှိဘူး။ ကြောက်နေရတယ်။ စိုးရိမ်နေရတယ်။ အထူးသဖြင့် လူလူချင်း ကြောက်နေရတယ်။ အဲဒီလို ကြောက်နေရတဲ့ယဉ်ကျေးမှု(insecure culture)မှာ လူတွေရဲ့ အမွန်မြတ်ဆုံး စိတ်နေသဘောထားတွေဟာ ထွက်ပေါ်မလာနိုင်ဘူး။ ကုန္ဒြေရရ သိက္ခာရှိရှိ (dignity ရှိရှိ) မနေနိုင်ကြဘူး။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မယုံကြည်ရ၊ စိတ်မချရလို့ ဦးတဲ့လူက အနိုင်ကျင့်တတ်တဲ့စိတ်ထားတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လူလူချင်း အခွင့်အရေးယူတာတွေ များတယ်။ ခြိမ်းခြောက်တာတွေ များတယ်။

အဲဒီလို ယဉ်ကျေးမှုမျိုး၊ ခေတ်အခါကာလမျိုးမဟုတ်ပဲ လူလူချင်း ယုံယုံကြည်ကြည်ဆက်ဆံလို့ရတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုမျိုး၊ ခေတ်အခါကာလမျိုး၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အနိုင်မကျင့် (bully မလုပ်) တဲ့၊ လူလူချင်း

အခွင့်အရေး မယူတဲ့၊ ရသင့်တဲ့အခွင့်အရေးကို ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် ရနိုင်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုမျိုး၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ကူညီတတ်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ခေတ်ကာလမှာ လူတွေရဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားတွေ ထွက်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

(secure culture) လုံခြုံမှု၊ စိတ်ချရမှု ရှိတဲ့ culture ဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်သင့်တယ်။ Insecure Culture မှာ လူတွေ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်။ Secure Culture မှာ လူတွေ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ဘူး။ အများအကျိုးကို ပိုပြီးလုပ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်။

***

ခွင့်လွှတ်ပါတယ်

ဒီနေ့ပြောမည့်အကြောင်းအရာလေးကို ပြောချင်နေတာလည်း ကြာပြီ။ ထုံးစံအတိုင်းပဲ၊ ဘုန်းကြီးက အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ပြောမယ်လို့ စိတ်ကူးထားပြီးရင် အဲဒီအကြောင်းအရာကို မကြာခဏ စဉ်းစားနေလေ့ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ လပေါင်းများစွာ စဉ်းစားတယ်။ တစ်ခါတလေ နှစ်ပေါင်းများစွာ စဉ်းစားတယ်။ ဒီနေ့ပြောမယ့်အကြောင်းအရာက အင်မတန် ရိုးပါတယ်။ အမှန်တော့ ရိုးတဲ့ကိစ္စတွေက ဘဝမှာ ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ အခြေခံ ကျပါတယ်။ အဆောက်အအုံတစ်ခုရဲ့ အုတ်မြစ်လိုပဲ။ အရိုးဆုံးက အရေးကြီးဆုံးပဲ။

အရိုးဆုံးဆိုပေမဲ့လည်း တကယ်ပြောမယ်လို့ စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ပြောရ တော်တော်ခက်နေတာကို တွေ့ရပြန်တယ်။ ဟိုတစ်ခါက "မေတ္တာ" နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောတုန်းကလိုပါပဲ။ ဒီနေ့ပြောမယ့် အကြောင်းအရာကို ပြောမယ်လို့ စဉ်းစားပြန်တော့လည်း အမျိုးမျိုးလှည့်ပြီးတော့ တွေးရတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံအောင်၊ အဓိပ္ပာယ်မမှားအောင်၊ သဘောပေါက်အောင်၊ သဘာဝကျအောင်၊ အကြောင်းအကျိုး အထောက်အထား၊ ဥပမာ အထောက်အထားလေးတွေ ပြနိုင်အောင် စဉ်းစားကြည့်တော့ တော်တော်ပြောရခက်တာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို တော်တော်ပြောရခက်တာကိုပဲ တတ်နိုင်သလောက်

ကြိုးစားပြီးတော့ ပြောဦးမယ်။ ဘုန်းကြီးပြောလိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ထဲမှာ အဓိပ္ပာယ်တွေအားလုံး ပြည့်စုံသွားပြီလို့တော့ မယူဆကြပါနဲ့။ ဒါကို ထပ်ပြီးတော့ ပြောချင်ပါတယ်။ အရာရာတိုင်းကို သိတဲ့သူမဟုတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ပြည့်စုံအောင်တော့ ပြောနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပြောနိုင်သလောက် သိသလောက် မှတ်မိသလောက် အခု ပြောနေတုန်းမှာ စိတ်ကူးထဲမှာ ပေါ်လာသလောက်ကို ပြောမယ်။

အခုပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကလည်း လူတိုင်း နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမှ လွှဲလို့ ရှောင်လို့ မရတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလောက်အရှည်ကြီး စကားပလွှင်ခံလိုက်တော့ "ဘာအကြောင်း ပြောမလဲ" လို့ စဉ်းစားနေတော့မယ်နော်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ဟောမယ်ဆိုတော့

ဒီနေ့ပြောချင်တဲ့အကြောင်းအရာက "ခွင့်လွှတ်ခြင်း" ဆိုတာကို ပြောချင်တာပါ။ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရင် forgiveness နော်။ "ခွင့်လွှတ်ခြင်း" ကို ဘုန်းကြီးက ဟောမယ်လို့ စိတ်ကူးတော့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရတယ်။ ငါ ဘယ်လိုစိတ်ထားနဲ့ ဟောမှာလဲ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဗဟုသုတအဖြစ်နဲ့ ဖတ်ထား၊ လေ့လာထားပြီးတော့ နောက်တစ်ယောက်ကို ကိုယ်တွေ့မိသမျှကို ပြောလိုက်သလို ပြောမှာလား။

ဒီ "ခွင့်လွှတ်ခြင်း" ဆိုတာကို ငါကိုယ်တိုင် တကယ် ကျင့်သုံးလို့ ဖြစ်ပြီလား။ အဲဒါကို ပြန်စဉ်းစားတယ်နော်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို သူများကို လုပ်ပါလို့ပြောရင် ဘယ်နယ်နေမလဲ။ မလေးနက်ဘူး၊ ပါးစပ်ပြော ဖြစ်သွားမှာ နော်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာကို တကယ်မကျင့်သုံးနိုင်ပဲနဲ့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ဟောနေမယ်ဆိုရင် ပါးစပ်ပြော

သက်သက် ဖြစ်တော့မှာ။ အပြောတစ်မျိုး၊ အလုပ်တစ်မျိုး ဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီလိုလူကို အင်္ဂလိပ်လို hypocrite လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ ပြောမယ်လို့ စိတ်ကူးတိုင်း စိတ်ကူးတိုင်း ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်သုံးသပ်ရတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဖြစ်ခဲ့တာတွေ၊ ကြုံခဲ့တာတွေ ပြန်စဉ်းစားရတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက သူများကြောင့် ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရတာ ကိုယ်ဆင်းရဲခဲ့ရတာတွေ အများကြီး ရှိခဲ့ပါတယ် နော်။ အဲဒါတွေ ပြန်စဉ်းစားတယ်။

မစဉ်းစားလို့ မပေါ်လာတုန်းကတော့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှ မနေဘူးနော်။ စဉ်းစားလို့ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ခံစားမှုလေးတွေဟာ ရှိနေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ ဘယ်သူတွေနဲ့ ပတ်သက်တာတွေဖြစ်မယ် ထင်တုံး။ (တိုးတိုး ဖြေကြသည်)။ ကျယ်ကျယ်ပြောနိုင်မလား။ (မိဘတွေနဲ့ ပတ်သက်တာတွေပါဘုရား။)

ဟုတ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ အမြဲတမ်း အတူတူ နေနေရတဲ့သူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အများဆုံး ခံစားရပါတယ်။ အဲဒါလေးတွေကို ဘုန်းကြီးက ပြန်စဉ်းစားမိတယ်။ စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ ကြည့်တယ်။ ဖြစ်ခဲ့တာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်လို သဘောထားသေးသလဲ။ အခု ကြုံလို့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရိုးရိုးသားသား ဝန်ခံရရင် (confessionလို့ ခေါ်ရင်လည်း ရတယ်နော်) ဘုန်းကြီးက မိဘတွေအပေါ်မှာ အကြီးအကျယ် မကျေမနပ် ဖြစ်ခဲ့တဲ့သူပါ။ ဒီအကြောင်းကို အရင်တုန်းကလည်း ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

မကျေနပ်ဟာပေါ့က တစ်ခု၊ နှစ်ခုလည်း မကပါဘူး။ အင်မတန်များပါတယ်နော်။ အဲဒီလို မကျေမနပ်ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ ကိစ္စတွေထဲမှာ ဒီဘုန်းကြီးရဲ့ အများတွေ၊ ချို့ယွင်းချက်တွေ၊ အပြစ်တွေလည်း ပါပါတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က ချို့ယွင်းချက် အများ လုံးဝမရှိပါဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး၊ ရှိပါတယ်။ သို့သော်

ကိုယ့်အမှားချည်းပါပဲလို့ ပြောရင်ကော။ ဒီလိုပြောရင် နားထောင်လို့ ကောင်းမှာပဲနော်။ ဒါပေမဲ့ သဘာဝကျမလားလို့ မေးရင်ကော။ သဘာဝ မကျပါဘူး။ ကိစ္စတစ်ခု၊ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ရတာဟာ ကိုယ့်ဘက်က မှားတာလည်း ပါမယ်။ သူ့ဘက်က မှားတာလည်း ပါမှာပါ။ အဲဒါကို မျှမျှတတ ပြန်သုံးသပ်ဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကာအကွယ်ယူလွန်း အားကြီးသွားရင် ဘယ်လို ဖြစ်သွားသလဲဆိုတော့ ငါမှားဘူး၊ သူများတယ်လို့ တွေးတော့မှာနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်လွန်းအားကြီးသွားရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ သူ မမှားဘူး ငါ မှားတယ်လို့ ဖြစ်သွားပြန်ရောနော်။ နှစ်ခုစလုံးဟာ မကောင်းဘူး။ နှစ်ခုစလုံး တကယ်လေးနက်တဲ့ အသိအမြင်ကို မပေးနိုင်ဘူး။ နှစ်ခုစလုံးဟာ ပြဿနာကို တကယ် မဖြေရှင်းပေးနိုင်ဘူး။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့၊ တကယ် ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာကို ရနိုင်မယ့် အသိဉာဏ်ကို မပေးနိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့အမြင်၊ မှန်ကန်တဲ့ အသိမှာ အခြေခံမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သူတစ်ပါးကိုချည်း ခွင့်လွှတ်ရုံနဲ့ မရသေးဘူး၊ မပြည့်စုံသေးဘူး။ မိမိကိုယ်ကိုပါ ခွင့်လွှတ်နိုင်မှ ပြည့်စုံတယ်။ အဲဒါ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ အင်မတန် လေးနက်ပါတယ် နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ ပြန်ပြီးတော့ ဒဏ်ခတ်နေရတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါ အသုံးမကျတော့ဘူး၊ ငါ လူရာမဝင်တော့ဘူး၊ ငါ မကောင်းတော့ဘူး၊ ငါ လူယုတ်မာပဲ၊ ငါ လူဆိုးပဲဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒဏ်ခတ်ပြီးတော့၊ အိမ်ထဲမှာ အခန်းအောင်းပြီး နေတဲ့သူတွေရှိတယ်နော်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့လည်း လိုတယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးကြုံခဲ့တဲ့ မိဘနဲ့ပတ်သက်တာ၊ တခြားလည်း သူစိမ်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တာလည်း အကျဉ်းချုံးပြီးတော့ နည်းနည်းလောက် ပြောပြချင်ပါတယ်။

ချစ်တဲ့သူတွေဆီကရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ

ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့သူ ခင်မင်တဲ့သူကပဲ ကိုယ့်ကို အများဆုံး ဒုက္ခပေးနိုင်တာနော်။ ကိုယ့်ကို တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးတဲ့သူ တစ်ခါမှ မကြားဖူးတဲ့ သူက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်ပါတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ ဘယ်နှစ်ခါ ကြုံဖူးသလဲ။ အင်မတန် ရှားပါတယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီလူတွေ အားလုံးကို နားလည်ပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်ဖို့ လိုတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက၊ အဲဒီတုန်းက အသက်အရွယ်က ၁၆–နှစ်လောက် ရှိမယ် ထင်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့မိခင်က ဘုန်းကြီးကို အလုပ်တစ်ခု ခိုင်းတယ်။ အဲဒီအလုပ်ကို ဘုန်းကြီးက လုံးဝ မလုပ်ချင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူခိုင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရရင် ကိုယ့်မာနကို တော်တော်ချရတော့မှာ။ ဒီဘုန်းကြီးက ငယ်ငယ်ကတည်းက တော်တော်မာနကြီးတယ်။ အဲဒီမာနကို ချရတဲ့အလုပ်ကို ဘုန်းကြီးက တော်တော် မလုပ်ချင်ဘူး။ ထမင်းမစားရ တောင်မှ သွားကြားတော့ ထိုးနေမယ်။ မစားရမှန်း သူများ မသိစေရဘူး။ ထမင်းတစ်နပ်ပဲစားပြီး နေခဲ့ရတဲ့ရက်တွေ မနည်းဘူး။ ဒါပေမဲ့ မစားရမှန်း ဘယ်သူမှ မသိစေရဘူး။

တရားဘက်ကနေ ကြည့်ရင်တော့ မာနဆိုတာ မကောင်းဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်နော်။ ဒါပေမဲ့ လောကီရေးဘက်ကနေ ကြည့်ရင်တော့ တချို့ကိစ္စတွေမှာ ဘုန်းကြီးတော့ ထင်ပါတယ်။ (ဒါဘုန်းကြီးရဲ့ ထင်မြင်ချက်နော်။) ပုထုဇဉ်တွေအနေနဲ့ ရှိသင့်တဲ့မာနတော့ ရှိမှ ကောင်းတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

သူများဆီက အလကား မလိုချင်ဘူး။ မတောင်းချင်ဘူး။ အဲဒါ

မာနတစ်မျိုးပဲ–နော်။ သူမျှားဆီက မတရားမလိုချင်ဘူး။ သူမျှား ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ကိုယ် ရအောင် မလုပ်ဘူး။ ငါဟာ အောက်တန်းကျတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ဒါလည်း မာနတစ်မျိုးလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ မိခင်က ဘုန်းကြီးကို ခိုင်းတယ်။ အဲဒီအလုပ်က ဘုန်းကြီးရဲ့မာနကို တော်တော်ထိခိုက်မယ့်အလုပ် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ငြင်းတယ်။ မိခင်က အတင်းအကျပ် ခိုင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးက လုံးဝမလုပ်နိုင်ပါဘူးလို့ ငြင်းတယ်။ ငြင်းဆန်တော့ ဘုန်းကြီးရဲ့မိခင်က "နင် အိမ်ပေါ်က ဆင်းသွား" လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီလို အိမ်ပေါ်က နှင်ချတယ်။ သူ စိတ်ဆိုးလို့ ပြောတာပါ။ သူခိုင်းတာ မလုပ်ရ ကောင်းလားဆိုပြီးတော့ စိတ်ဆိုးဆိုးနဲ့ပြောတာ။

သူက သူ့အခက်အခဲ ပြေလည်ဖို့ပဲ စဉ်းစားပြီးခိုင်းတာ၊ ဘုန်းကြီးရဲ့ မာန ထိခိုက်တာကို သူ မစဉ်းစားဘူး။ ဘုန်းကြီးကလည်း မာနကြီးတော့ အဲဒီစကားတစ်ခွန်းတည်းနဲ့ပဲ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ပြောနေရာကနေပဲ လှေကား ပေါ်ကနေ ဆင်းသွားလိုက်တာ။ ဘာမှ မယူဘူး၊ ယူဖို့လည်း အချိန်မရဘူး။ ယူချင်စိတ်လည်း မရှိဘူး။ ဆင်းသွားပြီးတော့ သူငယ်ချင်းအိမ်မှာ သွားနေ တယ်။ ဘုန်းကြီးကလည်း ပြန်မလာဘူး။ ဘုန်းကြီးရဲ့ မိခင်ကလည်း ပြန်မခေါ်ဘူး။

မိခင်ပဲ၊ အခု ဆင်းသွားပြီးတော့ ငါးမိနစ်လောက်ကြာတဲ့အခါ ပြန်တက်လာရင်ကော "မင်း ပြန်ဆင်းသွား" လို့ပြောမှာလား။ မပြောပါ ဘူးနော်။ သူ ဘယ်လောက်စိတ်ဆိုးဆိုး တကယ်ဆင်းသွားပြီး ပြန်မလာ တော့ဘူးဆိုရင်တော့ သူ စိတ်မကောင်းဖြစ်မှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးကလည်း မာနကြီးကြီးနဲ့ ပြန်မလာဘူး။

အစ်မတွေ ညီတွေ ညီမတွေက တော်တော်စိတ်မကောင်း ဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့က ပြန်လာပါလို့ ခေါ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မိခင်က ပြန်လာ

ပါလို့ မခေါ်ဘူး။ မခေါ်တော့ ဘုန်းကြီးမှာ သူငယ်ချင်းအိမ်မှာ နေရတယ်။ သူငယ်ချင်းမိဘတွေ ကျွေးတာကို စားရတယ်။ သူငယ်ချင်းအစ်ကိုရဲ့ အကျီ လုံချည်တွေကို ဌားဝတ်ရတယ်။ အဲဒါလည်း တော်တော်တော့ မာနကို ထိပြီ။ တော်တော် ခံရခက်နေပြီ။ တော်တော် စိတ်ဆင်းရဲနေပြီ။ ဝင်ငွေမရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ ဝင်ငွေရအောင် ရှာရတယ်။

တစ်မ်စ်မ်နဲ့ တွေးပြီးတော့ တော်တော်ကို ခံပြင်းတယ်။ တော်တော်ကို နာကြည်းတယ်။ ဘယ်လောက်ပြင်းထန်သွားသလဲဆိုတော့ တစ်နေ့ ငါ့အား ငါကိုးနိုင်တဲ့အချိန်မှာ ငါ ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာတော့ဘူးလို့ တွေးမိတယ်။

ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေမှာ ခံစားချက် သိပ်ပြင်းထန်တယ်နော်။ အဲဒီလို ခံစားချက်ပြင်းပြင်းနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်တာဟာ သိပ်နက်ရှိုင်းတယ်။ အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးက မြဲသွားတတ်တယ်။ နောက်တော့ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဘုန်းကြီးက မေ့သွားပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အိမ်ကို ပြန်သွားပါတယ်။ တော်တော်တော့ ကြာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်း ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ပြန်သုံးသပ်ကြည့်တော့ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်သွားတယ်လို့ပဲ ထင်ရတယ်။ ကြာလေ ဝေးလေ ဖြစ်သွားတယ်။ အင်မတန် စိတ်မကောင်းစရာပါပဲနော်။ အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အရင်တုန်းကတော့ သတိရတိုင်း၊ သတိရတိုင်း မကျေနပ်ဘူး။ ခံစားချက်က ရှိနေသေးတယ်။

မိဘနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ နောက်တစ်ခု မကျေနပ်တာ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီးကို ကျောင်းအပ်တော့ အဖေလည်း မပါ ဘူး၊ အမေလည်း မပါဘူး။ အိမ်နီးနားချင်း ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်က ခေါ်သွားပြီးတော့ ကျောင်းအပ်ပေးခဲ့တာ။ စဉ်းစားတတ်တဲ့အရွယ်ရောက်တော့ ငါ့ကိုကျောင်းအပ်တာ ဘာဖြစ်လို့ ငါ့အဖေ မပါတာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ငါ့အမေ မပါတာလဲ။ သူတို့ မအားလို့လား။ မဟုတ်ဘူး၊ မအားတာ

မဟုတ်ဘူး။ အိမ်မှာ ရှိနေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မပါတာလဲ။ အဲဒါကို တွေးတွေးပြီးတော့ မကျေနပ်ဘူး။ သူတို့ကတော့ သိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်နီးနားချင်းတစ်ယောက်က ခေါ်သွားပြီးတော့ ကျောင်းအပ် ပေးလိုက်တယ်။ ကျောင်းနေရပြီ၊ ဒါဆို ပြီးတာပဲ။

ဒါပေမဲ့ သားသမီးရဲ့စိတ်က ကိုယ့်မိဘကိုယ်တိုင် လက်ကလေးဆွဲပြီးတော့ ခေါ်သွားပြီး ကျောင်းအပ်တာလေးကို လိုချင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို မိဘတွေကို သိပ်သိစေချင်ပါတယ်။ သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ သူစိမ်းနဲ့ပတ်သက်တာဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့နေခဲ့တဲ့ကျောင်းက ကျောင်းအုပ်ကြီး။ အဲဒီကျောင်းက အရင်က St. Patrick အထက်တန်းကျောင်းလို့ ခေါ်တယ်။ အခုတော့အမှတ်(၅)အ–ထ–က လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီကျောင်းအုပ်ကြီးနာမည်ကိုတော့ မဖော်ချင်တော့ပါဘူး။ သူက နိုင်ငံခြားသားလည်း ဖြစ်တယ်။ သူက ဘုန်းကြီးမှာ အပြစ်မရှိပဲနဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်တစ်ခုပေးခဲ့တယ်။ သူက ဘုန်းကြီးကို အထင်လွဲပြီးတော့ အပြစ်ပေးတာ။ နောက်တော့ ဒီအပြစ်ကို တကယ်ကျူးလွန်တဲ့သူ ဘယ်သူဆိုတာ ပေါ်ပါတယ်။ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စမှာ လက်ရေးနဲ့ရေးထားတဲ့စာတစ်စောင်က သက်သေခံပစ္စည်း ဖြစ်နေတယ်။ လက်ရေးတိုက်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘယ်သူ့လက်ရေးဆိုတာ သိရပါတယ်။

တကယ်အပြစ်ရှိတဲ့သူ ဘယ်သူဆိုတာ ပေါ်ပါတယ်။ ပေါ်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီကျောင်းသားကို အပြစ်မပေးဘူး။ အကယ်၍ တကယ်လုပ်တဲ့သူ အမှန်ပေါ်တဲ့အချိန်မှာ အပြစ်ရှိတဲ့သူကို အပြစ်ဒဏ်ပေးရင် ဘုန်းကြီးက ကျေနပ်ပါတယ်။ ငါ့ကို အထင်မှားပြီးတော့ အပြစ်ပေးတာ၊ တကယ်အပြစ်ရှိတဲ့သူ ပေါ်တဲ့အခါမှာ တကယ်လုပ်တဲ့သူကို အပြစ်ပေးတယ်။ ဒါဆိုရင် ကိစ္စမရှိဘူးနော်။ အခုတော့ တကယ်အပြစ်ရှိတဲ့သူ ပေါ်တဲ့အခါမှာ အပြစ်ရှိတဲ့

သူကို အပြစ်ဒဏ်မပေးဘူး။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးက အခဲမကျေဘူး။ အင်မတန် နာကြည်းပါတယ်။ မတရားဘူး။ မျက်နှာလိုက်တယ်။ အဲဒါကို နှစ်ပေါင်းများစွာ သတိရတိုင်း ခံပြင်းတယ်။ အခဲမကျေဘူး။

သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း မကျေမနပ် ဖြစ်ခဲ့တာတွေရှိတယ်။ လှောင်တာ၊ ပြောင်တာ၊ နှိမ်တာ၊ bully လုပ်တာ၊ အနိုင်ကျင့်တာ၊ နာမည်တွေ အမျိုးမျိုးတပ်ပြီးတော့ ခေါ်တာတွေ၊ အဲဒါတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်နော်။

အဲဒီတော့ အခု ဒကာ ဒကာမတွေကိုလည်း စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ့်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲအောင်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲအောင်ဖြစ်စေ လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့သူတွေ ဘယ်လောက်များသလဲ။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားပါနော်။ အခုချက်ချင်း အကုန်လုံးပေါ်မှာမဟုတ်ဘူး။ နောင်အချိန်ရတဲ့အခါ အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားပါ။

ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မိတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မိတဲ့သူတွေဟာ ဘယ်သူတွေဖြစ်မလဲ။ ဘုန်းကြီး ဒီမှာ စာရင်းတပ်ထားတဲ့ အထဲမှာ ထိပ်ဆုံးမှာပါနေတာ ဘယ်သူလဲသိလား။ မိဘ–တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့ မိဘက ထိပ်ဆုံးက ပါနေတာလဲ၊ သူတို့က ကိုယ်နဲ့ အရင်းနှီးဆုံးဖြစ်တယ်။ မွေးကတည်းက သူတို့ရင်ခွင်ထဲမှာ နေခဲ့ရတာနော်။ ထိတွေ့မှု အများဆုံးဖြစ်တယ်။ သူတို့ဆီက ကိုယ့်အတွက် အများကြီး မျှော်လင့်ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကို ချစ်တာကို လိုချင်တယ်။ ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားတာကို လိုချင်တယ်။ ကိုယ့်ကို အထင်မလွဲတာ၊ ယုံကြည်စိတ်ချတာကို လိုချင်တယ်။ ကိုယ့်ကို မကဲ့ရဲ့ မရှုတ်ချတာကို လိုချင်တယ်။ ကိုယ့်မှာ လိုအပ်တာတွေကို ပေးစေချင်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ ကိုယ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးတာကို လိုချင်တယ်။ မျှော်လင့်တယ်နော်။ ကိုယ့်ကို သူတို့က တစ်နည်းနည်းနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲအောင် ကိုယ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လိမ့်

မယ်လို့ မမျှော်လင့်ခဲ့ဘူး။ အဲဒီလို မမျှော်လင့်ခဲ့တာ ဖြစ်ရလို့ ပိုပြီးတော့လည်း ခံစားရတယ်နော်။

မိဘဆိုတာမှာ မွေးစားမိဘလည်း ပါတယ်။

နောက်ထပ် ဘယ်သူတွေဖြစ်နိုင်သေးလဲ။ နောက်ထပ် မိသားစုထဲမှာ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ။ ညီအစ်ကို မောင်နှမချင်း မိဘဆီက အခွင့်အရေး ပိုရဖို့၊ ချစ်တာ ပိုခံရဖို့ အပြိုင်အဆိုင် လုပ်တာတွေ ရှိတယ်။ သူ့ကို ပိုချစ်တယ်။ ပိုအခွင့်အရေးပေးတယ်။ ငါ့ကို သိပ်မချစ်ဘူး၊ အခွင့်အရေး မပေးဘူး ဆိုပြီးတော့ မောင်နှမချင်း မတည့်ကြတာ၊ ရန်ဖြစ်ကြတာ၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြောမိကြတာတွေ ရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် အမွေကိစ္စတွေကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲကြရတာတွေ တော်တော်ကြားရတယ်။

ဥပမာတစ်ခု ပြောရရင်၊ ဘုန်းကြီးရဲ့မိခင်က ဘုန်းကြီးရဲ့ညီကို မုန့်ဖိုး အများကြီးပေးတယ်။ ဘုန်းကြီးက မာနကြီးကြီးနဲ့ မတောင်းတော့ ပေးဖို့ မေ့နေတတ်တယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ညီကတော့ ရန်ဖြစ်ပြီးတော့ တောင်းတယ်၊ လုပြီးတော့ ယူတယ်။ အိပ်ထဲကနှိုက်ပြီးတော့ ယူတယ်။ ဘုန်းကြီးက မရှိရင်လည်း မပြောဘူး။ မပြောတော့ မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က မပြောလို့၊ မတောင်းလို့ မရတာကိုပဲ ကျေမနပ်ဖြစ်တယ်။ လူတွေရဲ့စိတ်က မကျေနပ်စရာကို ရှာကြံပြီးတော့ တွေးတတ်တယ်။

သူက တောင်းတယ်၊ လုယူတယ်၊ သူ ရတယ်။ ငါက မတောင်းဘူး၊ မတောင်းတော့ မရဘူး။ အဲဒါကို စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို တွေးသလဲဆိုတော့ တောင်းနေဖို့ လိုသလား။ မတောင်းပဲနဲ့ ပေးပါလား။ ဒီလိုတွေးတာနော်။ ဒါ သဘာဝကျပါတယ်။ ဒီလိုပဲ တွေးကြမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မကျေနပ်မှုတွေရှိကြတယ်နော်။

ပြီးတော့ မိဘတွေဘက်က ပြန်ကြည့်ရင် သားသမီးကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတာတွေ ရှိပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ ပိုများတယ်။ တချို့ သားသမီးတွေ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဖြုန်းတယ်။ ပညာ မကြိုးစားဘူး။ အလုပ် မကြိုးစားဘူး။ ဒီထက်ဆိုးတာက အရက်တို့ မူးယစ်ဆေးဝါးတို့ စွဲတယ်။ တချို့ သားသမီး အတွက် စိတ်ဆင်းရဲပြီးတော့ ရောဂါဖြစ်တာတောင် ရှိပါတယ်။ မိဘမှာ ဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မျက်နှာငယ်တယ်။ သားသမီးကြောင့် မိဘမှာ စိတ်ဆင်းရဲရတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့မိဘတွေလည်း ဘုန်းကြီးကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ကြရတယ်။ အဲဒီအတွက် ဘုန်းကြီး စိတ်မကောင်းပါဘူး။

သား သမီး ဆိုတဲ့အထဲမှာ မွေးစားသားသမီးလည်း ပါပါတယ်။ တချို့ သားသမီးမရနိုင်လို့ မွေးစားရတယ်။ တချို့ သားသမီးအရင်း ရှိပေမဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သားသမီး မွေးစားသေးတယ်။ အဲဒီ မွေးစားသားသမီးတွေကြောင့်လည်း စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ သားသမီးအရင်းနဲ့ မွေးစားတဲ့သားသမီးနဲ့ မတည့်တာတွေလည်း ရှိတယ်။

နောက်တော့ inlaws တွေ၊ ချွေးမတို့ သားမက်တို့နဲ့ ယောကျ္ကမတွေ အဆင်မပြေကြတာ၊ ယောက်ဖတို့၊ ယောက်မတို့ အဆင်မပြေကြတာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတာ၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နာအောင် ပြောတာ၊ ထိခိုက်အောင်လုပ်တာတွေ ရှိတယ်။

နောက်ကော ဘယ်သူတွေ ရှိသေးသလဲ။ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ။ ရင်းတဲ့သူတွေက ပိုပြီး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ဦးလေးတွေ၊ ဦးကြီးတွေ၊ ဘကြီးတွေ၊ အဒေါ်တွေ၊ တစ်ဝမ်းကွဲ၊ နှစ်ဝမ်းကွဲတွေ။

ပြီးတော့ကော။ ခင်ပွန်းနဲ့ ဇနီးနော်။ အိမ်ထောင်ဖက်တွေ၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အင်မတန် ချစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ သူတွေကပဲ

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ပေးမိရက်သား ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်။ လုပ်မိရက်သား ဖြစ်ဖြစ်သွားတယ်နော်။

အိမ်ထောင်မကျသေးခင်မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်ရင်းနှီးကြတဲ့ ချစ်သူတွေလည်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မိတာတွေ၊ ပြောမိတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

တစ်ခါတလေ မရည်ရွယ်ပဲနဲ့လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူမျှော်လင့်တာက တစ်မျိုး၊ ကိုယ်မျှော်လင့်တာက တစ်မျိုး၊ မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာဘူး။ မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာတော့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြစ်တင်ကြတယ် စိတ်ဆိုးကြတယ်။

ကိုယ်နဲ့အရင်းနှီးဆုံးထဲမှာ ဘယ်သူတွေရှိသေးသလဲ။ အဘိုးအဘွားတွေ ရှိသေးတယ်။ တချို့က အဘိုးအဘွားတွေနဲ့ အတူတူနေတယ်။ တချို့ တပည့်လေးတွေက သူတို့အဘိုးအဘွားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ခံစားခဲ့ရတာတွေကို ပြောပြတယ်။ အဘိုးအဘွားတွေက သူတို့ငယ်ငယ်တုန်းက သိပ်ချစ်ပါတယ်။ အလိုလည်း သိပ်လိုက်ခဲ့ကြတယ်။ အမှန်တော့ မိဘနဲ့ မခြားပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ရင်ခွင်ထဲမှာ ကြီးခဲ့ရတာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ ဆုံးမသွန်သင်မှုတွေလည်း ရတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတွေလည်း ရတယ်။ အဲဒီ တချို့ကိစ္စတွေမှာ သူတို့က ကိုယ့်ကို အလွန်အကျွံ ပြောခဲ့တာဆိုခဲ့တာတွေ ကြောင့်လည်း တော်တော်ကို စိတ်ထိခိုက်ခဲ့ရတာတွေ၊ ဝမ်းနည်းခဲ့ရတာတွေ၊ နာကျည်းခဲ့ရတာတွေ ရှိမှာပါနော်။

အထူးသဖြင့် သူတို့က ကိုယ့်ကို အမြဲတန်း ကလေးလို သဘောထားခဲ့တော့ ကိုယ်က ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ချင် လုပ်ချင်ကိုင်ချင်တဲ့အခါမှာ "နင့်ကိုယ်နင် ဘာထင်နေလို့တုန်း၊ နင် ဘဝင်မြင့်နေတာ" စသည်ဖြင့် ဝေဖန်တဲ့အခါမှာ ဝမ်းနည်းရတယ်။ ပြောရက်လိုက်တာဆိုပြီး ခံရခက်တယ်။ အချစ်ဆုံးလူက အဲဒီလိုပြောရင် ပိုပြီးဝမ်းနည်းတယ်။

ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့သူတွေ ဘယ်သူရှိသေးသလဲ။ သူငယ်ချင်းတွေ ရှိသေးတယ်။ ကျောင်းနေဖက်တွေ၊ ကစားဖော်ကစားဖက်တွေ ရှိသေးတယ်။ ကစားတတ်တဲ့အရွယ်ကတည်းက အတူတူ ကစားခဲ့ကြတယ်။ အတူတူ ကျောင်းသွား၊ အတူတူစာကျက်နဲ့ တတွဲတွဲနေခဲ့ကြတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ သူတို့နဲ့လည်း ပြိုင်ဘက်တွေလိုဖြစ်နေတော့ တစ်ခါတလေ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မခံချင်အောင် ပြောတာတွေ ရှိခဲ့မှာပဲ။

ကိုယ်နဲ့အဖော်ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ၊ ချစ်ရခင်ရတဲ့သူတွေ၊ မကြာခဏ တွေ့နေရတဲ့သူတွေနဲ့ တစ်ခါတလေ အကြီးအကျယ် စိတ်ဆိုးရတာ၊ ရန်ဖြစ်ရတာမျိုးဟာ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ မခေါ်နိုင် မပြောနိုင် ရန်ငြိုး မပြေနိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရတာတွေ ရှိနိုင်တယ်။

ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူ ခင်မင်တဲ့သူကပဲ ကိုယ့်ကို အများဆုံး ဒုက္ခပေးနိုင်တာနော်။ ကိုယ့်ကို တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးတဲ့သူ၊ တစ်ခါမှ မကြားဖူးတဲ့သူက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်ပါတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ ဘယ်နှစ်ခါ ကြုံဖူးသလဲ။ အင်မတန် ရှားပါတယ်။ မကြုံဖူးသလောက်ပဲ။ ကိုယ်နဲ့ နေ့စဉ် ထိတွေ့နေရတဲ့သူတွေကပဲ ကိုယ့်ကို အများဆုံးဒုက္ခပေးနိုင်တာ။

နောက်တစ်ဆင့်ဆိုရင် ဘယ်သူတွေဖြစ်မယ် ထင်သလဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားပြီး ဖြေကြည့်ပါဦး။ (လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေပါ ဘုရား) ဟုတ်တယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနော်။

လူကြီး ဖြစ်လာပြီ။ အလုပ် လုပ်ပြီ။ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ ရုံး၊ ကျောင်း၊ ဈေးတို့မှာ အလုပ်လုပ်ကြပြီ။ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ နေ့စဉ် တွေ့နေရတဲ့သူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဖော်ရတယ်။ တစ်ယောက်ဆီကတစ်ယောက် ပညာလည်းရတယ်။ သူတို့ကြောင့် ကိုယ့်မှာ စီးပွားဖြစ်တာလည်း ရှိသလို၊ သူတို့ကြောင့်ပဲ ကိုယ့်မှာ အကျိုးစီးပွား ထိခိုက်တာလည်း ရှိပါတယ်။

အလုပ်မှာ အထက်လူကြီးတွေဟာ ကိုယ့်ဆရာတွေပဲ။ သူတို့ရဲ့ သွန်သင်မှု၊ အားပေးမှုကြောင့် ကိုယ့်မှာ အဆင်ပြေသွားတာတွေ ရှိတယ်။ သူတို့နဲ့ပစ်စက်လို့ ဒုက္ခရောက်တာလည်း ရှိတယ်။

နောက်တစ်ဦးကတော့ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့သူတော့ မဟုတ်ဘူး။ လမ်းမှာတွေ့ရတဲ့သူတွေ။ သွားရင်းလာရင်း ကားပေါ်မှာ တွေ့ကြတဲ့သူတွေ။ ရထားပေါ်မှာ တွေ့ကြတဲ့သူတွေ။ တခြားနေရာတွေမှာလည်း နေ့စဉ် လူအမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့နေကြရတယ်။ သူတို့ကြောင့်၊ သူတို့ ပြောတာ ဆိုတာ တွေကြောင့် ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုလုပ်လိုဖြစ်စေ ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲသွားရတာ ကိုယ်ဆင်းရဲသွားရတာ ရှိပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်ဆိုရင်တော့ ဘယ်သူရယ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လက်ညှိုးထိုးပြီး ပြလို့တော့မရဘူး၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုကြောင့် ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်တာ နစ်နာတာတွေလည်း ရှိတယ်နော်။

နောက်ဆုံး တစ်ယောက်တော့ ချန်ထားတယ်။ အဲဒါ ဘယ်သူတုံး။ ဘယ်သူဖြစ်မယ်ထင်တုံး။ (မိမိကိုယ်ပါဘုရား) ဟုတ်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲနော်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မိလို့ ကိုယ့်အမှားကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဒုက္ခရောက်သွားတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ ယူကျုံးမရဖြစ်ပြီးတော့၊ အပြစ်တင်လို့ မဆုံးနိုင်ဘူး။ ငါ အသုံးမကျဘူး။ ငါ အလကားပဲ။ ငါ လုပ်ရင် အကောင်းကို ဖြစ်မလာဘူး။ ငါ ဉာဏ်မရှိဘူး။ ငါ မှားတယ် ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှက်ရတယ်။

အဲဒီတော့ အဲဒီလူတွေအားလုံးကို နားလည်ပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်ဖို့လိုတယ်။

* * *

မိဘချီးမွန်းတာလေးကိုရဘို့

ခလေးဟာ သူ့ဟာသူ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ဖို့ သူ့အရည်အချင်းတွေ ထွက်နေဖို့ ဝိုအရေးကြီးပါတယ်နော်။ ဒါကြောင့် မိဘ စိတ်ချမ်းသာဖို့ဟာ သားသမီးတာဝန်လို့ မထင်ပါနဲ့။

မိဘတွေကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့။

They are the people whose love, approval, and acceptance you treasure.

သူတို့ရဲ့ချစ်ခင်မှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှု၊ လက်ခံမှုကို ကိုယ်က သိပ်တန်ဖိုးထားတယ်။ အင်မတန် လိုချင်တယ်။ အင်မတန် မျှော်လင့်တယ်။ မိဘရဲ့ ချစ်ခင်မှု၊ မိဘရဲ့အသိအမှတ်ပြုမှု၊ တန်ဖိုးထားမှုကို လိုချင်တယ်။ အဲဒါကို မရရင် စိတ်ဆင်းရဲရတော့မှာပဲနော်။

They are the ones with whom you have shared the most intimate facts of who you are.

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေ၊ အတွင်းအကျဆုံး အကြောင်းအရာတွေကို သူတို့ကို ပြောပြခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို မျှပေးခဲ့တဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ တွေ့ခဲ့ရတာတွေ၊ ကြုံခဲ့ရတာတွေ၊ ကိုယ်စဉ်းစားတာတွေ၊ တွေးတာတွေ၊ ခံစားရတာတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့မျှော်မှန်းချက်တွေ၊ ပြီးတော့ ကိုယ်စိုးရိမ်တာတွေ၊ ကြောက်တာတွေ၊ အားငယ်တာတွေ၊ ကိုယ့်အကြောင်း အကောင်းအဆိုးအားလုံးကို သူတို့သိတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့က ကိုယ့်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်တင်ရင်၊ နာအောင်ပြောရင် ပိုပြီးတော့ ခံစားရပါတယ်။ စိတ်ထိခိုက်ရပါတယ်။ ချစ်တဲ့သူက နာအောင်

ပြောရင် ပိုနာတယ်။

What's more, you do not expect them to hurt you.

ဒီထက်ပိုတာက ဘာလဲဆိုတော့၊ သူတို့က ကိုယ့်ကို နာအောင် ပြောလိမ့်မယ်၊ လုပ်လိမ့်မယ်လို့ လုံးဝမမျှော်လင့်ဘူး။ အဲဒီလို မမျှော်လင့်တာ ဖြစ်လာတော့၊ ပိုပြီးတော့ ယူကျုံးမရ ဖြစ်ရတယ်။

There is always an element of shock when they do.

အဲဒီလို ကိုယ်မမျှော်လင့်တာကို သူတို့လုပ်တဲ့အခါမှာ မယုံနိုင်လောက်အောင် အံ့သြပြီး၊ တုန်လှုပ်သွားတယ်။

ဥပမာ–ဘုန်းကြီးကို ဘုန်းကြီးရဲ့မိခင်က "အိမ်ပေါ်က ဆင်းသွား" လို့ ပြောလိုက်တာကို ကိုယ့်နားတောင် ကိုယ်မယုံနိုင်လောက်အောင် အံ့သြသွားတယ်။ တုန်လှုပ်သွားတယ်။ ဒီလိုပြောလိမ့်မယ်လို့ တစ်သက်လုံး တစ်ခါမှ မမျှော်လင့်ခဲ့ဘူး။ shock ဖြစ်သွားတာပဲ။

မိဘက သားသမီးကို ကောင်းစေချင်လို့ တော်စေချင်လို့ ပြောတဲ့ အခါလည်း ရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ စေတနာကတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေ သူတို့ရဲ့တွေးခေါ်ပုံ၊ အသိအမြင်ဟာ မပြည့်စုံတာလည်း ရှိမယ်နော်။

Unfortunately in their efforts to mould and shape you into the best son or daughter you could possibly be, they constantly bombarded you with negative criticism.

ကိုယ့်ကို သူတို့ရဲ့အမြင်မှာ အကောင်းဆုံးသား သို့မဟုတ် အကောင်းဆုံးသမီး ဖြစ်အောင် ပုံသွင်းဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ သူတို့ဟာ ကိုယ့်ကို အပြစ်တင်တာတွေ (negative criticism) နဲ့ အမြဲမပြတ် ထိအောင် ပြောတော့တယ်။

သူတို့မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာရင်၊ "မင်း ခွေးဖြစ်မဲ့ကောင်၊

မင်း ဘာအသုံးကျသလဲ၊ မင်း ဘယ်တော့မှ လူတစ်လုံး သူတစ်လုံး မဖြစ်ဘူး။ သူမျှားသားသမီး ကြည့်ပါလား၊ ဘယ်လောက်တော်သလဲ။ မင်းအလကားကောင်ပဲ" အဲဒီလိုအပြောမျိုးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကို တစ်နေ့လည်း မဟုတ်၊ နှစ်နေ့လည်း မဟုတ်၊ နေ့စဉ်လိုလို၊ ခဏခဏ ပြောနေလို့ရှိရင်၊ ကြာတော့ ငါ့မိဘက ငါ့ကို တန်ဖိုးမထားဘူး၊ ငါ့ကို အထင်မကြီးဘူး၊ ငါ့ကို မချစ်ဘူး။ ငါ့ကြောင့် သူတို့ ရှက်နေရပြီ၊ ငါ့ကြောင့် သူတို့ ဂုဏ်ငယ်နေပြီ၊ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျနေပြီ။ အဲဒီလို တွေးပြီးတော့ သားသမီးမှာ အင်မတန် ခံစားရပါတယ်နော်။

မိန်းကလေးတစ်ယောက် သူ့အမေခေါ်လာလို့ ဘုန်းကြီးဆီ ရောက်လာတယ်။ သူ့အမေက သူ့သမီးကို ၁၀–တန်းမှာ ဂုဏ်ထူးတွေ ငါးဘာသာလောက်၊ ခြောက်ဘာသာလောက် ရစေချင်တယ်။ ရအောင် ဆိုပြီးတော့လည်း ကျူရှင်တွေ အများကြီးပေးခဲ့တယ်။ အတင်းတွန်းတယ်။ ဒီကလေးက စာမေးပွဲဖြေတော့ ဂုဏ်ထူးနှစ်ဘာသာပဲ ရတယ်။ သူတတ်နိုင်သလောက်တော့ ကြိုးစားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ဘာသာပဲရတော့ သူ့မိဘတွေက အကြီးအကျယ် မကျေမနပ် ဖြစ်တယ်။ စိတ်ပျက်တယ်။ အဲဒါနဲ့ ဒီကလေးဟာ စိတ်ဆင်းရဲပြီး ရှက်ပြီးတော့၊ နောက်ဆုံး စိတ်မမှန်တော့ဘူး၊ စိတ်နောက်သွားတယ်။ ဘုန်းကြီးဆီခေါ်လာတော့၊ ဒီကလေးက ပထမတော့ စကားမပြောဘူး။ နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြောလာပြီး၊ ပြောရင်းပြောရင်းနဲ့ ဘာပြောသလဲဆိုတော့ "တပည့်တော်က မိဘတွေကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်မပေးနိုင်ဘူး" တဲ့။ အဲဒီ စကားကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေတာ။

အဲဒီတော့ သားသမီးမှာ ဒီလောက်ငယ်ရွယ်တဲ့ အရွယ်လေးမှာ မိဘကို စိတ်ချမ်းသာအောင်လုပ်ပေးရမဲ့ တာဝန်ကြီးကို ယူထားရတယ် ဆိုတာဟာ ကလေးနဲ့မတန်တဲ့ တာဝန်ကြီး ဖြစ်သွားပါပြီ။ ကလေးဟာ သူ့ဟာသူ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ဖို့၊ သူ့အရည်အချင်းတွေ ထွက်နေဖို့

ပိုအရေးကြီးပါတယ်နော်။ ဒါကြောင့် မိဘစိတ်ချမ်းသာဖို့ဟာ သားသမီးတာဝန်လို့ မထင်ပါနဲ့။ အသက်ကြီးသွားလို့ သိတတ်တဲ့အရွယ် ရောက်သွားရင်၊ လူကြီးအရွယ် ရောက်သွားရင်တော့ တစ်မျိုး စဉ်းစားရမှာနော်။ ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန်မှာ ဒီတာဝန်ဟာ သားသမီးတာဝန် မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုလည်းပဲ စေတနာနဲ့လုပ်ပေမဲ့ ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်သလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

You may have tried hard to please them,

သားသမီးတွေမှာ မိဘက ကိုယ့်ကိုချစ်အောင်ဆိုပြီးတော့ မိဘကျေနပ်အောင် တော်တော် ကြိုးစားရပါတယ်။ မိဘရဲ့တန်ဖိုးထားမှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှုတို့ကို ရအောင်ကြိုးစားပါတယ်။

to wring from them some small word of praise,

မိဘက ချီးမွမ်းတာလေးကို ရအောင် မရမက ညှစ်ယူရတယ်။ ငါ့သားက တော်လိုက်တာ၊ ငါ့သမီးလေးက တော်တယ်။ ငါ့သားက စဉ်းစားတတ်တယ်။ ငါ့သမီးက စဉ်းစားတတ်တယ်။ ငါ့သမီး စဉ်းစားတာလေး၊ တွေးခေါ်တာလေး၊ ဆုံးဖြတ်တာလေးတွေက မှန်တယ်။ ငါ့သားက ရှေ့ရေး နောက်ရေး မြော်မြင်တတ်တယ်။ ချင့်ချိန်တတ်တယ်။ သူ့ဖို့ကိုယ့်ဖို့ မျှအောင် တွေးတတ်တယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ မိဘဆီက ချီးမွမ်းတဲ့စကားလေး တစ်ခွန်းလောက်ကို အင်မတန် လိုချင်ပါတယ်။

but no matter what you did or how well you did it, you were told you could do even better.

သို့သော် ဘာလုပ်လုပ်၊ ဘယ်လောက်ကောင်းအောင်ပဲ လုပ်လုပ် တချို့မိဘတွေက မကျေနပ်နိုင်ဘူး။ ဒီထက်ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်ရမယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒီလောက်ကလေးနဲ့ ကျေနပ်စရာ မဟုတ်သေးဘူး။ ဒီထက် ပိုကြိုးစားရမယ်လို့ ပြောတတ်တယ်။ မိဘတွေဘက်က တွေးရင်တော့ "ဒါက သူတို့ကို ပိုပြီးတော့ တော်စေချင်လို့ ပြောတာ" လို့ဆိုမှာပဲ။

ကိုယ့်သားသမီးကို အကဲခတ်ဖို့ လိုတယ်။ သူ ဘယ်လောက်တတ်နိုင်သလဲ ဆိုတာ။ သူ တတ်နိုင်ရက်နဲ့ ပျင်းနေတယ်ဆိုရင်တော့ သူ့ကို အားပေးပါ။ တိုက်တွန်းပါ။ တစ်ခါတလေ အမျှားကြီး ဖိအားပေးသင့်ရင် ပေးရမယ်။ သူ စိတ်ဝင်စားတာ လုပ်နေရင်တော့ သိပ်ပြောနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ မတတ်နိုင်တာကို အတင်းလုပ်ခိုင်းရင်တော့ burnt out ဖြစ်သွားမယ်။ စိတ်ပင်ပန်းလွန်းသွားမယ်။ အခုနက ပြောခဲ့တဲ့ကလေးလိုပဲ သူအင်မတန် ကြိုးစားပေမဲ့ သူမှန်းတဲ့ ငါးဘာသာ၊ ခြောက်ဘာသာ ဂုဏ်ထူးမရဘူး။ နှစ်ဘာသာပဲ ရပြီးတော့ သူ burnt out ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်နောက်သွားတယ်။ အခုတော့ ဘာမှကို မလုပ်နိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်သွားတယ်။

* * *

ဒါတွေကြောင့်စိတ်နာမိတယ်

သူ့အကြောင်း ဘေးမှာ မကောင်းပြောတယ်၊
အတင်းပြောတယ်၊ တစ်ချို့ ပါးစပ်နဲ့ မပြောဘူး။
စာနဲ့ရေးပြီး စာစောင်တွေ မဂ္ဂဇင်းတွေထဲမှာ
ထည့်တယ်။ ဒီလိုလုပ်တော့ ပြောတဲ့သူ ရေးတဲ့
သူမှာ ဂုဏ်သိက္ခာ တက်မလာပါဘူး။
"သူ့ဂုဏ်ကို နှိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ် နှိမ့်၏။" တဲ့

ကိုယ့်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မိတာတွေထဲမှာ တယ်နှစ်နည်းနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့ရသလဲ။ လုပ်မိတတ်သလဲ။ အဲဒါလေး နည်းနည်း စဉ်းစားဖို့ကောင်းတယ်။

ဒီမှာမှတ်ထားတာ ၉–မျိုးတွေ့တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း [illegible]

ပထမတစ်ခုက ဘာလဲဆိုတော့

disappointment ကိုယ်မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာလို့ စိတ်ဆင်းရဲ ရတာ၊ ကိုယ့်ကို မျှော်လင့်ချက်တစ်ခု၊ ကတိတစ်ခုပေးပြီးတော့ ကတိအတိုင်း မတည်လို့ စိတ်ဆင်းရဲရတာ။

မိဘဆီက တစ်ခုခုလိုချင်တယ်။ ငယ်ရွယ်တုန်းမှာဆိုရင် ချီထားတာ၊ ပွေ့ထားတာ၊ ယုယတာ၊ ကစားတာ၊ မုန့်ကျွေးတာ၊ ချော့သိပ်တာ၊ ကစားစရာပေးတာ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ နည်းနည်းကြီးလာရင် အဝတ်အစား ပေးတာ၊ မုန့်ဖိုးပေးတာ၊ ကောင်းတာလုပ်ရင် ချီးမွမ်းတာ၊ ကောင်းကောင်း မွန်မွန် ပြောတာ ဆိုတာ၊ ပုံပြောပြတာ။ ဒီထက်ကြီးလာရင် ချစ်တာအပြင် လေးစားတာ၊ တိုင်ပင်တာ၊ အားကိုးတာ၊ ယုံကြည်တာ၊ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးတာ၊ ရသင့်တဲ့ တခြားအခွင့်အရေးတွေ ပေးတာ။ မိဘနဲ့ခွဲပြီး နေရတဲ့သူဆိုရင် မိဘက ကိုယ့်ဆီအလည်လာတာ။ အဲဒီလို ကိုယ်က မျှော်လင့်ထားတာတွေ၊ ရသင့်တယ်လို့ ယူဆထားတာတွေ မရရင် စိတ်ပျက်တယ်။ disappointment ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကို ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ဆီကလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

သူငယ်ချင်းတွေဆီကလည်း ချစ်ခင်လေးစားတာ၊ ယုံကြည် အားကိုးတာ၊ တိုင်ပင်တာ၊ အသိအမှတ်ပြုတာ၊ နေရာပေးတာ၊ ကတိတည်တာ၊ သစ္စာရှိတာတွေ လိုချင်တယ်။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေဆီကလည်း အကူအညီ အပြန်အလှန်ပေးတာ၊ ရိုးရိုးသားသား မလိမ်မညာပဲ ဆက်ဆံတာ၊ ရတဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်တွေကို မျှမျှတတ ခွဲဝေယူတာ စသည်ဖြင့် မျှော်လင့်တာတွေ ရှိတယ်။

အလုပ်ထဲမှာ အထက်လူကြီး၊ ကိုယ့်ဆရာဆီကလည်း အသိအမှတ် ပြုတာ၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောတာဆိုတာ၊ ရသင့်တဲ့လုပ်ခ၊ လခ၊

အကျိုးခံစားခွင့်တွေ ရတာ။ အဲဒီလို ကိုယ်က ရသင့်တယ်ဆိုပြီး မျှော်လင့် ထားတယ်။ အဲဒါကို မပေးဘူး။ တောင်းတော့လည်း မပေးဘူး ဆိုပါတော့။ အဲဒီလိုမပေးလို့ရှိရင် စိတ်ပျက်သွားတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲသွားတယ်။ ဒါကြောင့် **လူတစ်ယောက်ကို သူ ရသင့်တာကို မပေးပဲထားတာလည်း သူ့ကို နှိပ်စက်တာပဲ။** စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်စေတယ်။

ပြီးတော့ Rejection ကိုယ့်ကို နေရာမပေးတာ၊ အသိအမှတ် မပြုတာ၊ ကိုယ့်ကိုပယ်တာ၊ မဆက်ဆံပဲနေတာ၊ လူရာမသွင်းတာ၊ ကိုယ့်စကားကို လေးလေးစားစား နားမထောင်တာ၊ မမြင်ဟန်ဆောင်နေတာ၊ သာရေးနာရေးမှာ မဖိတ်ပဲ မေ့ထားလိုက်တာ။ ဒါလည်း စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ မိဘလည်း အဲဒီလို လုပ်မိတတ်တယ်။ ဇနီးခင်ပွန်းချင်းလဲ လုပ်မိတတ်တယ်။ ညီအစ်ကို မောင်နှမချင်းလည်း လုပ်မိတတ်တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေချင်းလည်း လုပ်မိတတ်တယ်။

နောက်တစ်မျိုးက Abandonment စွန့်ပစ်တာ၊ ပစ်ထားခဲ့တာ။ တချို့မွေးခါစကလေးတွေကို စာလေးတစ်စောင်ရေးပြီး သူများအိမ်ရှေ့မှာ စွန့်ပစ်ထားခဲ့တယ်။ ကောက်ယူမွေးစားမယ့် ဌာနတစ်ခုခုမှာ စွန့်ပစ်ထားခဲ့ တယ်။ တချို့ ဆေးရုံမှာမွေးပြီး ထားခဲ့တယ်။ သို့မဟုတ် မွေးစားဖို့ ပေးလိုက်တယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိမှာပေါ့နော်။ ဒါပေမဲ့ ခံရသူမှာတော့ မချစ်လို့ စွန့်ပစ်တာလို့တွေးပြီး တစ်သက်လုံး စိတ်မကောင်းဖြစ်ရတယ်။ အချစ်မခံရတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်စရာမကောင်းဘူး၊ တန်ဖိုးမရှိဘူး၊ မထိုက်တန်ဘူးလို့ ခံစားရပြီးတော့ သိမ်ငယ်စိတ်၊ အားငယ်စိတ် ဖြစ်တတ် တယ်။ ဒီစိတ်ကြောင့် တစ်သက်လုံး စိတ်ဓာတ်ကော၊ အသိဉာဏ်ကော သိပ်မဖွံ့ဖြိုးတော့ဘူး။ မကြီးပွားတော့ဘူး။ သိပ်နစ်နာတယ်။

Ridicule ဆိုတာက လျှောင်တာ၊ ပြောင်တာ၊ သရော်တာ။ ဒါလည်းပဲ တော်တော် ခံစားရတယ်နော်။ ဥပမာ– တချို့ ဝတ္ထုကလေးကို အဲဒီ ဝတ္ထုကိုပဲ လျှောင်တယ်၊ ပြောင်တယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ဝတ္ထုကိုပဲ ကျောင်းမှာ လျှောင်တာပြောင်တာခံရလို့ ကျောင်းမသွားတော့ဘူး။ အသားမည်းလို့ လျှောင်တာ၊ အရပ်ပုလို့ လျှောင်တာ၊ ပိန်လို့ လျှောင်တာ၊ တခြားလည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လျှောင်တာ ပြောင်တာ ရှိဦးမယ်နော်။ ဖြည့်ပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။

မိဘကိုယ်တိုင်က တစ်ခါတလေ ချစ်စနိုးလေးခေါ်ပြီးတော့ လျှောင်တယ်၊ ပြောင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သားသမီးမှာ ခံရတယ်။ ရှက်တယ်။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း လျှောင်တယ်၊ ပြောင်တယ်နော်။ အဲဒီလို လျှောင်တာ၊ ပြောင်တာ ခံရတဲ့အခါမှာ တော်တော်ခံစားရတယ်။ တချို့ ရှက်ပြီးတော့ လူတောထဲ မတိုးတော့ဘူး။ အလျှောင်ခံရမှာ ကြောက်တာနဲ့ လူကြားထဲ မသွားချင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မြင်ပုံဟာ ထိခိုက်သွားတယ်။ self-image ထိခိုက်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့်ပဲ အပေါင်းအသင်း သိပ်နည်းသွားတယ်။ တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွားမှု ထိခိုက်သွားတယ်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ Humiliation ဂုဏ်သိက္ခာ ကျသွားအောင် ပြောတာ၊ အထင်သေးသွားအောင် ပြောတာ၊ ရှက်သွားအောင် ပြောတာ။ လူတစ်ယောက်ကို ထိခိုက်အောင်လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စမှာ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျသွားအောင် ပြောတာဆိုတာလည်း ပါတာပဲနော်။ သူ့အကြောင်း ဘေးမှာ မကောင်းပြောတယ်။ အတင်းပြောတယ်။ တချို့ ပါးစပ်နဲ့ မပြောဘူး။ စာနဲ့ရေးပြီး စာစောင်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေထဲမှာ ထည့်တယ်။ ဒီလိုလုပ်တော့ ခံရတဲ့သူမှာ တော်တော်စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ပြောတဲ့သူ၊ ရေးတဲ့သူလည်း ဂုဏ်သိက္ခာ တက်မလာပါဘူး။ "သူ့ဂုဏ်ကို နှိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ် နှိမ့်ရ" တဲ့။

If I devalue you, I devalue myself.

သူများကို တန်ဖိုးကျအောင်လုပ်လိုက်တဲ့အတွက် ကိုယ်ပါ တန်ဖိုးကျသွားတယ်။

ပြီးတော့ Betrayal ဆိုတာ၊ သစ္စာဖောက်တာ။ ယုံလို့ ပြောပြထားတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို သူများကို ပြောလိုက်တာ။ တစ်ယောက်ပေါ်တစ်ယောက် စောင့်စည်းရမှာကို မစောင့်စည်းဘူး။ ဖောက်ပြားတာ။ ဒါကတော့ ဇနီးခင်ပွန်းချင်းမှာဖြစ်တာ တော်တော်များတယ်နော်။ ဒီလို သစ္စာဖောက်တဲ့အတွက် ခုက္ခ အကြီးအကျယ်ရောက်ရတာတွေဟာ လူတိုင်း အနည်းနဲ့အများ ကြုံဖူးမှာပဲ။ ကတိတွေ လွယ်လွယ်နဲ့ပေးပြီးတော့ ကတိမတည်ကြတာ လူတိုင်း ကြုံဖူးပါတယ်။

သူနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ချင်းသိပ်မကွာတဲ့ နောက်တစ်ခုက Deception လှည့်စားတာ။ အခုခေတ်မှာ အဲဒါတော်တော်များတယ်။ လှည့်တယ်၊ ပတ်တယ်၊ လိမ်တယ်၊ ညာတယ်၊ ပရိယာယ်အမျိုးမျိုးသုံးတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မယုံရတော့ဘူး။ trust ယုံကြည်စိတ်ချရခြင်း မရှိတော့ဘူး။ လုပ်ငန်းတွေ မအောင်မြင်တာ၊ ပျက်စီးတာ အမှန်တော့ trust worthiness ယုံကြည်စိတ်ချထိုက်တဲ့အခြေအနေ မရှိတော့လို့ပဲ။ ယုံရတဲ့လူ တော်တော်ရှားလို့ပဲ။

လှည့်တာ ပတ်တာ ခံရတဲ့သူဟာ မသိသေးခင်မှာတော့ ကိစ္စမရှိဘူး။ သိသွားရင် တော်တော် ခံရခက်တယ်။ ယုံရရဲ့လားလို့ သံသယ ဖြစ်နေရ ရင်တောင် စိတ်တော်တော်ပင်ပန်းတယ်။

Abuse ဆိုတာ ရိုက်တာ၊ နှက်တာ၊ လက်သီးနဲ့ထိုးတာ၊ ပါးရိုက်တာ၊ ဗုတ်နဲ့ရိုက်တာ၊ မီးနဲ့ရှို့တာ၊ အပ်နဲ့ထိုးတာ အဲဒါမျိုးတွေကို physical abuse လို့ ခေါ်တယ်။ emotional abuse ဆိုတာ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်တာ၊ ပစ်ပယ်ထားတာ၊ အဖက်မလုပ်တာ၊ တုံးတယ်၊ အတယ်၊ ဖျင်းတယ်၊ ကြောင်တယ်၊ ပေါ်တယ်၊ ရူးနေတယ်၊ ယုတ်မာတယ်၊

အသုံးမကျဘူး၊ အဖြစ်မရှိဘူး စသည်ဖြင့် ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောတာ။ စိတ်ဆင်းရဲအောင် အမျိုးမျိုးခြိမ်းခြောက်တာကို ခေါ်တယ်။

လူတစ်ယောက်က သူ့မိန်းမကို ဆေးလိပ်မီးနဲ့တို့တာ ကြားရတယ်။ လက်မောင်းကို ဆေးလိပ်မီးနဲ့တို့တာ။ နောက်တစ်ယောက်က ကလေးကို ပခုံးနှစ်ဖက်ကိုင်ပြီး ခပ်ကြမ်းကြမ်း လှုပ်လိုက်တာ ကလေး လည်ပင်းက အဆစ်ပြုတ်သွားလို့တဲ့။ နောက်ဒကာကြီးတစ်ယောက် သူ့မြေးကလေး ငိုနေတာ တိတ်ခိုင်းတာ မရလို့ ကလေးကို ကိုင်ပြီး လွှင့်ပစ်လိုက်တာ အခန်းကျယ်ကြီးရဲ့ ဟိုဘက်ထောင့်ထိအောင် ရောက်သွားတယ်။ ကလေးဟာ အကြောက်လွန်ပြီးတော့ တော်တော်ကြာအောင် စကားမပြောတော့ဘူး။ နောက်တော့ သူ့အဘိုးကိုတွေ့ရင် ကြောက်ပြီးတော့ စကားမပြောတော့ဘူး။

အဲဒီလို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကိုယ့်မှာ ခံရပြီဆိုရင် Abuse damage our self-esteem. ခံရတဲ့သူဟာ ငါဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့သူ၊ ငါဟာ လေးစားထိုက်တဲ့သူဆိုတဲ့ ကိုယ့်self-esteem ပျက်စီးသွားတယ်။ ထိခိုက်သွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးသွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးသွားရင် ကောင်းတာတွေ၊ အကျိုးရှိတာတွေ လုပ်ဖို့ရာ သတ္တိမရှိတော့ဘူး။ ကောင်းတာတွေ မျှော်လင့်ဖို့ရာတောင် မျှော်လင့်ချက် မထားချင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ လူအများပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အများအကျိုးကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ မဖြစ်တော့ဘူး။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကိုယ်က အခွင့်အရေးရလာရင် သူများကို အနိုင်ကျင့်တတ်တယ်။

အဲဒီလို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ ကြုံရတတ်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ချဲ့ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။

❀❀❀

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ

ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရင် အဲဒီခံစားချက်က လွှမ်းမိုးနေလို့ ကိုယ့်ဘဝဟာ ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ရှေ့သွားရမယ့်လမ်း မဖြောင့်ဖြူးတော့ဘူး။ လောကီရေးမှာလည်း တိုးတက်မှု ကြီးပွါးမှုဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားတယ်။ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးတာက တရားဖက်မှာ လည်း တိုးတက်မှုကြီးပွားမှုဖြစ်ဖို့ အင်မတန် ခဲယဉ်းသွားတယ်။

အခုပြောချင်တာက "ခွင့်လွှတ်ခြင်း" ဆိုတာကို ပြောချင်တာ။ "ခွင့်လွှတ်ခြင်း" ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို သိစေချင်တာ။ အဲဒီတော့ "ခွင့်လွှတ်ခြင်း" ဆိုတာ ဘာမဟုတ်ဘူးလဲဆိုတာ အရင်ပြောမယ်။

Forgiveness is not forgetting.

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ မေ့လိုက်တာမဟုတ်ဘူး။

ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေ၊ ခံခဲ့ရတာတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ခဲ့ရတာတွေကို မေ့လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ မေ့ဖို့မလိုဘူး။

We cannot forget nor should we.

မေ့လို့မရပါဘူး။ မေ့ဖို့လည်း မသင့်ဘူး။

Those experiences and even the pain they caused, have a great deal to teach us,

ဒီ တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဟာ၊ ဒီအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေဘားလုံးဟာ ကိုယ့်အတွက် အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ သင်ခန်းစာယူစရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအထဲက

ပညာယူရမယ်နော်။ မေ့လိုက်ရင် ပညာမရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် မေ့ဖို့ မသင့်ဘူး။ ဒါကိုနားလည်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

both about not victimized again and about not victimizing.

ဒီလိုသင်ခန်းစာယူရာမှာ၊ နောင်အခါမှာ အဲဒီလိုမျိုး ထပ်ပြီးတော့ မခံရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်။ နည်းလမ်း ရှာရမယ်။ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ စဉ်းစားသင့်တာတစ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ်ကိုယ် တိုင်က သူများကို တမင်တကာ စိတ်ဆင်းရဲအောင်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်မိဖို့၊ မပြောမိဖို့ သတိ အင်မတန် ထားရမယ်။ ကိုယ့်ကို သူများက အဲဒီလို လုပ်ခဲ့တုန်းက ကိုယ်ဘယ်လောက် ခံစားရတယ်ဆိုတာကို သိပြီးတော့၊ ကိုယ်ချင်းစာပြီးတော့ "ငါ သူများကို အဲဒီလို မလုပ်ဘူး" ဆိုတဲ့ စိတ်ထားကို မွေးရမယ်။ ဒါ သိပ်အရေးကြီးတယ်နော်။

မိဘတွေ၊ မောင်နှမတွေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ ဇနီးခင်ပွန်းတွေ၊ ဟိုဘက်ဒီဘက် နှစ်ဖက်ဆွေမျိုးတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ကြားမှာ နေရတာ၊ လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းနေလို့ ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပြောမှား၊ ဆိုမှား၊ လုပ်မှားတာတွေ ဆိုတာ ရှိမှာပဲနော်။ မသိပဲနဲ့ မရည်ရွယ်ပဲနဲ့ လုပ်မိတာတွေလည်း ရှိမယ်။ သိလျှက်နဲ့ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ စိတ်ဆိုးလို့ လုပ်မိတာလည်း ရှိမယ်နော်။ ဘယ်လိုကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီမှားခဲ့တဲ့ အမှားတွေထဲက သင်ခန်းစာယူကြ ပြီးတော့ နောက်ထပ် ကိုယ်လည်းပဲ အဲဒီလိုထပ်မခံရအောင်၊ သူများကိုလည်းပဲ အဲဒီလို မလုပ်မိအောင် တော်တော်လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားသင့်တယ်။

ကိုယ်ခံရသလို သူများကို ပြန်လုပ်မိတတ်တာတွေ တော်တော်များပါတယ်။ ကိုယ့်ကို သူများက အနိုင်ကျင့်တာ၊ ဖိလ်ကျတာ ခံရတဲ့သူဟာ ကိုယ်က အသာစီးကရတဲ့အခါ သူများကို အနိုင်ကျင့်ချင်တယ်၊ ဖိလ်ကျချင်

တယ်။ အင်မတန် သဘောထားကြီးမှ၊ အင်မတန် ရင့်ကျက်မှ၊ mature ဖြစ်မှ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနိုင်မှ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့နေနိုင်မှ သူများကိုနိုင်ချင်စိတ် မရှိတော့တာ။

ဉာဏ်ပညာ နည်းတဲ့သူ၊ သဘောထား သေးတဲ့သူဟာ သူများ အကြောင်း မကောင်းပြောရတာ၊ သူများကို တစ်နည်းနည်းနဲ့နိုင်ရတာကို အရသာတွေ့တယ်။ ဉာဏ်ပညာ ကြီးတဲ့သူ၊ သဘောထား ကြီးတဲ့သူဟာ အနိုင် အရှုံး မရှိတာကိုပဲ နှစ်သက်တယ်။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာဟာ သူလုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စကို လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ တွက်လိုက်တာမဟုတ်ဘူးနော်။ မမှားပါဘူး၊ ကောင်းပါတယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စကိုလည်း လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ တွက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီစကားကို သူ့အတွက်ကော ကိုယ့်အတွက်ပါ နှစ်ဖက်စလုံး အတွက် စဉ်းစားပါ။

ကိုယ်က သူတစ်ပါးကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မိတဲ့အခါမှာ ငါက အလကား စ, တာပါကွာ။ ငါက တကယ်ရည်ရွယ်တာ မဟုတ်ပါဘူးဆိုပြီးတော့ တချို့က ဒီလို လျှောချတတ်တယ် နော်။ လျှောင်တယ်၊ ပြောင်တယ်၊ သရော်တယ်၊ ပြီးမှ ငါက ကျိစားတာပါကွာ၊ ကစားတာပါကွာလို့ ပြောတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လောက်ပဲ ကျိစားတယ် ပြောပြော၊ ကစားတယ်ပဲပြောပြော ခံရတဲ့လူက တကယ်ခံရတာပါ။ အဲဒါက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ခံရတဲ့သူက တကယ်ခံနေရပြီဆိုရင်တော့ ဒါမျိုး ဆက်ပြီးတော့ မလျှောင်ပါနဲ့၊ မပြောင်ပါနဲ့၊ လျှော့မတွက်ပါနဲ့။

သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကို တစ်ခုခုလုပ်လို့ ကိုယ့်မှာခံရရင်လည်း သူ လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စကို လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ မတွက်ပါနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီလိုလျှော့တွက်တဲ့သူဟာ တကယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ကို မရဘူး။ အမှန်တရားကို အမှန်တရားအတိုင်း ရိုးရိုးသားသား တိတိကျကျ လက်ခံ

နိုင်မှသာ သူ့ကိုနားလည်ပြီးတော့ ကျော်လွန်သွားနိုင်တယ်။ လွန်မြောက်သွားနိုင်တယ်။ မရမက စိတ်ဖြေတဲ့လူဟာ ဘယ်လောက်စိတ်ဖြေဖြေ တဝဲလည်လည်ပဲ နေပါတယ်။

When we forgive we lessen the past's impact on our present and future, but this does not alter the fact that the injuries and injustices we experienced were painful and unfair when they occur originally.

ခွင့်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်တွေရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့အနာဂတ်ပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျှော့လိုက်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုလျှော့လိုက်တာဟာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေဟာ အဲဒီတုန်းက ကြီးမားတဲ့ ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေခဲ့တယ်။ ဖြစ်ခဲ့တာတွေဟာ မမှားတပါဘူးဆိုတာကိုတော့ ပြောင်းမပစ်ပါဘူး။

ခွင့်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် ကိုယ့်မှာ နာကျည်းနေတာ၊ သူ့ကို ပြန်ပြီးတော့ ဂလဲ့စားချေမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ တွေးနေရတာကို ကိုယ်က လွှတ်လိုက်တာ၊ လျှော့လိုက်တာနော်။ ဒီအတွေးတွေက ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့အနာဂတ်ကို အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု တကယ် မရနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခွင့်လွှတ်လိုက်တာဟာ မှားတာကို မှန်ပါတယ်လို့ လုပ်လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။

By forgiving the people who hurt us we are not saying that what was done to us was acceptable or unimportant or "not so bad".

သူ့ကို ခွင့်လွှတ်လိုက်တယ်ဆိုတာဟာ သူလုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စဟာ လက်ခံနိုင်ပါတယ်၊ အရေးမကြီးပါဘူး၊ သိပ်မဆိုးပါဘူးလို့ မဆိုလိုဘူး။ သူလုပ်ခဲ့တဲ့

ကိစ္စကြောင့် ကိုယ့်မှာထိခိုက်သွားတာဟာ အရေးမကြီးပါဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ လုပ်ရပ်ကြောင့် ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်သွားတာဟာ ဘဝတစ်ခုလုံး လမ်းပြောင်းသွားတယ်။ ကိုယ်နဂိုက သွားနေတဲ့လမ်းကြောင်းဟာ လုံးဝ ပြောင်းသွားတယ်။ တစ်သက်လုံး နဂိုလမ်းကြောင်းပေါ် ပြန်တက်လို့ မရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အရေးမကြီးပါဘူးလို့ ပြောလို့မရဘူးနော်။ ဥပမာတွေကိုတော့ ဘုန်းကြီး အတိအကျ မပြောချင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြုံရတာလည်း ရှိမယ်။ ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ ကြုံနေရတာတွေလည်း ရှိမယ်။

ထိခိုက်အောင်လုပ်တယ်ဆိုတာမှာ ကိုယ့်ကို ထိခိုက်အောင်လုပ်တာ တစ်ခုထဲတင် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်သားသမီးကို ထိခိုက်အောင် လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ညီအစ်ကိုမောင်နှမကို ထိခိုက်အောင်လုပ်တာ၊ ကိုယ့်မိဘကို ထိခိုက်အောင်လုပ်တာ၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းကို ထိခိုက်အောင်လုပ်တာ အဲဒါတွေလည်း အကုန်လုံး ပါတာပဲနော်။ ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ အရေးပါတဲ့ သူတစ်ယောက် တစ်ခုခုထိခိုက်သွားရင် ကျန်တဲ့မိသားစုအားလုံးပါ ထိခိုက်သွားတယ်။ ဥပမာ–အဖေ ထိခိုက်သွားရင် မိသားစုအားလုံး ထိခိုက်သွားတယ်၊ မိသားစုဝင်အားလုံး ဘဝလမ်းကြောင်း ပြောင်းသွားတယ်နော်။ ဒါကြောင့် ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ လျှော့တွက်တာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။

It was bad. It did hurt. It has made a difference in our life.

ဆိုးပါတယ်။ ခံစားရပါတယ်။ ဘဝလမ်းကြောင်း ပြောင်းသွားပါတယ်။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာဟာ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ့မှာ မလွယ်လှပါဘူး။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ စိတ်ကို အကြိတ်အနယ် ရင်ဆိုင်ရတယ်။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်လောက်အောင်

ခွင့်လွှတ်ရခက်လောက်အောင် အကြီးအကျယ် ခံစားခဲ့ရတဲ့သူဟာ ဘယ်လို တွေးသလဲဆိုတော့ "ငါ ဒီလောက်ခံခဲ့ရတာ၊ ငါကသူ့ကို ဘာလို့ ခွင့်လွှတ်ရမလဲ" ဒီလိုတွေးတယ်နော်။

ဘာဖြစ်လို့ ခွင့်လွှတ်ရမှာလဲဆိုတာ နောက်မှ အေးအေးဆေးဆေး ပြောမယ်။ အခု တိုတိုနဲ့လိုရင်းပြောရရင်၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရင် အဲဒီခံစားချက်က လွှမ်းမိုးနေလို့ ကိုယ့်ဘဝဟာ ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ရှေ့သွားရမယ့်လမ်း မဖြောင့်ဖြူးတော့ဘူး။ လောကီရေးမှာလည်း တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှု ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားတယ်။ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးတာက တရားဘက်မှာလည်း တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှုဖြစ်ဖို့ အင်မတန်ခဲယဉ်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ကိစ္စဟာ ဘဝမှာ အင်မတန်အခြေခံကျတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်နော်။

ခွင့်လွှတ်နိုင်ရင် ဒဏ်ရာဟောင်း ကျက်လွယ်တယ်။ စိတ်နေသဘောထား မြင့်မားလာတယ်။

ကိုယ့်ကို ထိခိုက်နစ်နာအောင် လုပ်ခဲ့တဲ့သူကို ချစ်နေရမယ်လို့လည်း မသိုလိုဘူး။ ခွင့်လွှတ်လို့ရတယ်၊ ချစ်လို့မရတာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို စဉ်းစားပါ။

* * *

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အရှုံးပေးခြင်းမဟုတ်

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အနိုင်ယူလိုက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အရှုံးပေးလိုက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အသက်စီးက နေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အောက်ကျွံတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ခွင့်လွှတ်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် လွတ်လပ်မှုပေးလိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းခွင့်ပေးလိုက်တာပဲ။

တကယ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြောပြမယ်။ ဒါက အမေရိကမှာ ဖြစ်ခဲ့တာ။ ဒကာမကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသမီးကို လူတစ်ယောက်က သတ်လိုက်တယ်။ သူ့မှာ ဒီသမီးတစ်ယောက်ထဲ ရင်းရင်းနှီးနှီး ချစ်စရာရှိတာ။ အဲဒီသမီး အသတ်ခံလိုက်ရတော့ ဒီဒကာမကြီးမှာ အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ သူ့ရဲ့ဆုံးရှုံးမှုက ဘယ်လိုမှ အစားထိုးလို့ မရနိုင်တော့ဘူး။ ပစ္စည်းဆုံးရှုံးတာက ပြန်ရှာနိုင်ရင် ရနိုင်သေးတယ်။ သမီး အသတ်ခံရတာ ဘယ်လိုမှ ပြန်အစားထိုးလို့ မရနိုင်ဘူး။

အဲဒီဒကာမကြီးက ပညာလည်းတတ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း ချမ်းသာတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူက ရှေ့နေကောင်းကောင်း ငှားပြီးတော့ သူ့သမီးကို သတ်တဲ့သူကို သေဒဏ်အပြစ်ပေးအောင် တရားရုံးမှာ စွဲချက်တင်တယ်။ အဲဒီပြည်နယ်မှာ သေဒဏ်အပြစ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ အလွန်ဆုံး ထောင်ဒဏ်တစ်သက်ပဲ ရှိတယ်။ သတ်တဲ့သူဟာ ထောင်ဒဏ်တစ်သက် ကျသွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဒကာမကြီးဟာ ဘယ်လိုမှ မကျေနပ်နိုင်ဘူး။ သူ့သမီးကိုသတ်တဲ့သူ သေမှပဲ သူ ကျေနပ်နိုင်မယ်ဆိုပြီး ဆက်ပြီးတော့ ကြိုးစားသေးတယ်။ ဒီလို မကျေနပ်နိုင်တဲ့စိတ်နဲ့ နေလာလိုက်တာ ၁ ရက်စ်ကြာတယ်။ တခြားကိစ္စ

တွေကို သူ ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။

ဒါပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာကို သူနားလည်လာတယ်။ အသက်လည်း ကြီးလာပြီ၊ ၁ ရနှစ်တောင် ကြာသွားပြီ။ ဘဝအတွေ့အကြုံလည်း မျှားပြီ၊ တရားသဘောတွေ သဘောပေါက်လာတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလူကို ခွင့်လွှတ်လိုက်တယ်။ ခွင့်လွှတ်လိုက်ပြီးတော့ ထောင်ထဲကို သွားပြီးတော့ အဲဒီသတ်တဲ့သူနဲ့ တွေ့တယ်။ တွေ့ပြီးတော့ "နင့်ကို ငါ ခွင့်လွှတ်ပါတယ် " လို့ တကယ်စိတ်ပါလက်ပါ ပြောလိုက်တယ်။ တကယ် ကျေကျေနပ်နပ် ပြောလိုက်တာ။ ပြောလိုက်တော့ အဲဒီအချိန်ကျမှ သတ်တဲ့သူကလည်း ဝမ်းနည်းပြီးတော့ ငိုတော့တာပဲ။ သူ စိတ်မကောင်းပါဘူးလို့ ပြောတယ်။ သူလည်း လုပ်တုန်းက လုပ်ခဲ့ပြီနော်။ အခု ၁ ရနှစ်လောက်ကြာတော့ သူလည်းပဲ ဒုက္ခ တော်တော်ရောက်ပါပြီ။ သူ့ဘဝ တစ်သက်လုံး ထောင်ထဲမှာ နေရတော့မှာ။

တစ်ဖက်က ခွင့်လွှတ်ပါတယ်လို့ ပြောတော့မှ၊ လုပ်ခဲ့တဲ့သူကလည်း သူမှားပါတယ်၊ သူစိတ်မကောင်းပါဘူးလို့ ပြောတယ်။ အဲဒီဒကာမကြီးက နောက်တော့ ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့၊ အဲဒီအချိန်ထိ သူ တစ်ရက်မှ စိတ်မငြိမ်းချမ်းခဲ့ဘူးတဲ့။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးတဲ့အချိန်ထိ တစ်နေ့မှ သူ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို မရခဲ့ပါဘူး။ **ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့အချိန်ကနေ စပြီးတော့ သူ့စိတ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းသွားပြီ၊ လွတ်လပ်သွားပြီ**တဲ့။ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ ဘဝကို ကောင်းအောင် ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတာ သူစဉ်းစားပြီတဲ့။ ဒါကြောင့် ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အဲဒီလောက် အရေးကြီးတယ်။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခ၊ ကိုယ့်နလုံး ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ခံစားနေရတဲ့ နာကြည်းမှု၊ ပူဆွေးမှု၊ သောက၊ ဒေါမနဿ၊ မခံချင်စိတ်၊ လက်စားချေချင်စိတ်တွေ၊ အဲဒါတွေကို သက်သာမှုရအောင် လုပ်လိုက်တာ။ ဘယ်သူ သက်သာမှုရအောင် လုပ်တာလဲ

ဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ် သက်သာမှုရအောင် ကိုယ်လုပ်လိုက်တာပါ။ **ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို သက်သာမှုရအောင် ကိုယ်လုပ်လိုက်တာပါ**နော်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ဒီ မုန်းတီးမှု၊ နာကြည်းမှု၊ ကလဲ့စားချေချင်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေက နှောင်ဖွဲ့ထားတာကို လွှတ်လိုက်တာပဲ။ ဘယ်သူ့ကို အနှောင်အဖွဲ့က လွှတ်လိုက်တာလဲဆိုတော့၊ **ကိုယ့်စိတ်ကို အနှောင်အဖွဲ့က လွှတ်လိုက်တာပါ။** အဲဒါကို နက်နက်နဲနဲစဉ်းစားပါ။ သူမှားအပေါ်မှာ နာကြည်းနေရတာ၊ သူတစ်ပါးကို လက်စားချေမယ်လို့ တွေးနေရတာတွေဟာ အမှန်တော့ ကိုယ့်ဘဝကို ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်သွားစေတယ်။ ကိုယ်တကယ် လုပ်သင့်တဲ့၊ ကိုယ့်အတွက်အကျိုးရှိမယ့် ကိစ္စကွေကို လုပ်ခွင့်မရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် **ခွင့်လွှတ်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို လွတ်လပ်မှုပေးလိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းခွင့် ပေးလိုက်တာပဲ။** တကယ်တော့ ကိုယ့်အကျိုးကို လုပ်လိုက်တာပါ။ သူမှားအကျိုး ပါချင်လည်း ပါမယ်ပေါ့။ **ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်လွန်းလို့ အားလုံးကို ခွင့်လွှတ်ပါတယ်။** သူတို့ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရင် ကိုယ်ပဲ ခံနေရတာပဲနော်။

ပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်က အထက်စီးနေရာက နေပြီးတော့ မင်းကို ငါ ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုပြီး တစ်ဖက်သားကို အနိုင်ယူလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ခွင့်လွှတ်လိုက်တယ် ဆိုတာကို အနိုင်ယူလိုက်တဲ့ သဘောထားမျိုးနဲ့ လုပ်လို့မရဘူး။ သူက လူဆိုး၊ သူက မတရားတာကို လုပ်တာ၊ သူက သူတော်ကောင်းစိတ် မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ငါက သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ သူ့ကို ခွင့်လွှတ်ပါတယ် ဆိုပြီးတော့(one up တစ်ဆင့်မြင့်) မာနစိတ်နဲ့ ခွင့်လွှတ်လို့ မရဘူး။ အဲဒီလိုစိတ်မျိုးဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် မဟုတ်ဘူး။ မာနကြီးတဲ့သူဟာ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူး။

အပြစ်မရှိတဲ့သူကို အပြစ်တင်ပြီးမှ ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာလည်း တကယ်တော့ ခွင့်လွှတ်တာမဟုတ်ဘူး။ အနိုင်ယူတာပါပဲ။

စေတနာဆိုးနဲ့ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တဲ့သူဟာ သူ့မှာ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တယ်။ သူ့အကုသိုလ်ကို တခြားတစ်ယောက်က ပျောက်အောင် လုပ်ပေးလို့ မရဘူး။ You cannot escape from your kamma. ကိုယ့်ကံကို ကိုယ် လွတ်အောင် ပြေးလို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က သူ့ကို ခွင့်လွှတ်လိုက်တယ်ဆိုတာ သူ့အကုသိုလ်ကို ပျောက်အောင် လုပ်လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ နာကြည်းနေတာကိုပဲ ပျောက်အောင်လုပ်တာ။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အနိုင်ယူလိုက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အရှုံးပေးလိုက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အထက်စီးကနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အောက်ကျိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အနစ်နာခံခြင်းမဟုတ်

ခွင့်လွှတ်ဆိုတာ ဘေးလူ မြင်ကောင်းအောင် ကြားကောင်းအောင် လုပ်တဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တကယ် လွတ်လပ်မှု ရသွားအောင် တကယ် ငြိမ်းချမ်းသွားအောင် လုပ်တဲ့အလုပ် ဖြစ်တယ်။

Forgiveness is not a form of self sacrifice.

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ အနစ်နာခံခြင်းတစ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။

ဒီအချက်ကို စဉ်းစားပါဦးနော်။ တချို့က ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ငါက အနစ်နာခံလိုက်တာလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ချင် ကောက်မယ်။

We either forgive or we don't.

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာမှာလည်း ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုရင်လည်း ရှင်းရှင်း ခွင့်လွှတ်တယ်၊ ခွင့်မလွှတ်ဘူးဆိုရင်လည်း ခွင့်မလွှတ်ဘူး။ ဒီကြားထဲမှာ မရှိဘူး။ တစ်ဝက်ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ခွင့်မလွှတ်ဘူး ဆိုတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ရိုးသားမှုလိုပဲ။ တစ်ဝက်ရိုးသားတယ်ဆိုတာ မရိုးသားတာပဲ။

Being honest about the fact that we are not ready to forgive yet is better for us in the long run than pretending to forgive.

ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးရင်လည်း အခုအချိန်မှာ ခွင့်လွှတ်ဖို့ ငါ့စိတ်က အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘူးဆိုတာကို ရိုးရိုးသားသား ဝန်ခံတာက ခွင့်လွှတ်ဟန်ဆောင်နေတာထက် ရေရှည်မှာ ကိုယ့်အတွက် ပိုကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ခွင့်လွှတ်လိုက်ပြီလား။ ခွင့်မလွှတ်သေးဘူးလား။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးရင် ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံပါ။ အဲဒီလို ရိုးရိုးသားသား ဝန်မခံပဲနဲ့ ခွင့်လွှတ်ဟန်ဆောင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်မယ်ဆိုရင် ခွင့်လွှတ်ရာ မရောက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှု လွတ်လပ်မှု မရနိုင်ဘူး။ ဘေးလူ မြင်ကောင်းအောင် ကြားကောင်းအောင် ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း ခဏတော့ နာမည်ကောင်းရမယ်၊ ဒါပေမဲ့ မကြာခင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆိုတွေက ဖုံးထားလို့ မရနိုင်တော့ပဲနဲ့ ခွင့်မလွှတ်တဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေဟာ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါတွေကို ဆက်ပြီးတော့ ဖုံးရ ဖိရ လိမ်ရ ညာရ ဦးမယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှု ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဘယ်လိုမှ မရနိုင်တော့ဘူး။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ဘေးလူ မြင်ကောင်းအောင် ကြားကောင်းအောင် လုပ်တဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တကယ်လွတ်လပ်မှု ရသွားအောင်၊ တကယ် ငြိမ်းချမ်းသွားအောင် လုပ်တဲ့အလုပ် ဖြစ်တယ်။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ ကိစ္စပါ။ သူများ မြင်နိုင်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမှ မသိဘူး။ ကိုယ်ပဲသိတယ်။

Forgiveness cannot be forced.

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အတင်းအကျပ် ခွင့်လွှတ်ခိုင်းလို့မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အတင်းအကျပ် ခွင့်လွှတ်ခိုင်းလို့ မရဘူး။ သူများကိုလည်း အတင်းအကျပ် ခွင့်လွှတ်ခိုင်းလို့ မရဘူး။ တောင်းဆိုလို့ မရဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးရင် ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးဘူး။ ခွင့်မလွှတ်သေးဘူး။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးလို့ တွေးနေတယ်၊ ခံစားနေရတယ်၊ ပင်ပန်းနေတယ်။ ဆင်းရဲနေတယ် ဆိုတာကို သိနေပါ။ တရားအားထုတ်တဲ့သူ၊ စိတ္တာနုပဿနာ အားထုတ်တဲ့သူဆိုရင် ကြည့်ရတာ မခက်ဘူး။ အလေ့အကျင့်လုပ်ရင် ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်လို့ရပါတယ်။

တရားအားထုတ်နေလို့ စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်နေတယ်၊ ကြည်လင်နေတယ်၊ အေးချမ်းနေတယ်၊ သိမ်မွေ့နေတယ် ဆိုပါတော့။ အဲဒီအချိန်မှာ မမျှော်လင့်ပဲနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို စော်ကားတဲ့စကား၊ တင်စီးတဲ့စကား ပြောခဲ့တာ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်အပေါ်မှာ အခွင့်အရေးယူတဲ့ အပြုအမူ လုပ်ခဲ့တာ၊ ကွယ်ရာမှာ ကိုယ့်အကြောင်း မဟုတ်တာတွေ အတင်းပြောခဲ့တာ တစ်ခုခု သတိရလိုက်တယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်သွားသလဲ။

တစ်ချက်ထဲ ပူလောင်သွားတယ်။ ဝုန်းကနဲ တစ်ခုခု ပေါက်သွားသလိုပဲ။ အခုနက ရှိနေတဲ့ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ ငြိမ်သက်မှု ဆိုတာတွေဟာ ချက်ချင်းပျောက်သွားတယ်။ စက္ကန့် မဆိုင်းဘူးနော်။ ကိုယ့်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ တည်ငြိမ်မှုကို ဖျက်ဆီးလိုက်တာပဲ။ အဲဒီလိုအခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်မှ။ **ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်မှာ ဘယ်လောက် ထိခိုက်မှု၊ နစ်နာမှု၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်နေသလဲ။**

လွတ်လပ်အောင်လုပ်တာ

ရန်ပြိုးဖွဲ့နေရတာ မုန်းတီးနေရတာ မကျေက်သေးတဲ့ ဒဏ်ရာဟောင်းတွေကို ပြုစုနေရတာနဲ့ ကုန်နေရတဲ့အင်အားတွေကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုနိုင်အောင် လွတ်လပ်အောင်လုပ်တာဟာ ခွင့်လွှတ်တာပဲ။

Forgiveness is freeing up and putting to better use the energy once consumed by holding grudges, harboring resentments, and nursing unhealed wounds.

ရန်ပြိုးဖွဲ့နေရတာ၊ မုန်းတီးနေရတာ၊ မကျေက်သေးတဲ့ဒဏ်ရာဟောင်းတွေကို ပြုစုနေရတာနဲ့ ကုန်နေရတဲ့အင်အားတွေကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုနိုင်အောင် လွတ်လပ်အောင် လုပ်တာဟာ ခွင့်လွှတ်တာပဲ။

Forgiveness is freeing up.

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ လွတ်လပ်အောင် လုပ်လိုက်တာပါပဲ။

ရန်ပြိုးထားနေရတာ စိတ်မလွတ်လပ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေကို တခြားကောင်းတဲ့အလုပ်တွေမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သုံးခွင့်မရဘူး။ နာကြည်းနေရတာ၊ စိတ်ဆိုးနေရတာ၊ အနာဟောင်းလေးကို ပြန်ပြီးတော့ အနာသစ်ဖြစ်အောင် အနာဖေး ခွာနေရတာဟာ ကိုယ်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားနဲ့ အချိန်တွေ အလကား ဖြစ်သွားစေတယ်။

အဲဒီလို နာကြည်းနေရတဲ့အတွက် စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားတွေ၊ အချိန်တွေ ကုန်မယ့်အစား အဲဒီအချိန်နဲ့အင်အားတွေကို ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း အကျိုးများအောင် အနာဂတ်မှာလည်း အကျိုးများအောင် ကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေကို လုပ်ရင်းနဲ့ အသုံးချချင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ခွင့်လွှတ်တာ။

Forgiveness is an internal process. It happens within us.

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အတွင်းမှာဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်စဉ် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူး၊ စိတ်ဆိုးနေတယ် ဆိုပါတော့၊ အဲဒီစိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်နေပါ။ စိတ်ထဲမှာ သူ့ကို ဘယ်လို ပြောလိုက်မယ်၊ ဘယ်လို လုပ်လိုက်မယ်။ သူ ဒုက္ခရောက်သွားရင် ကောင်းမယ် စတဲ့အတွေးတွေ ခဏခဏ ပေါ်နေမယ်။ တော်ကြာရင် ပြန်ပေါ်လာပြီး ခဏလောက်မေ့နေပြီးတော့ ဒီအကြောင်း သတိရပြန်ပြီး တွေးနေမိပြန်ပြီ။ အဲဒီလိုတွေးနေတာကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ။ တင်းကျပ်နေတယ်။ ပင်ပန်းနေတယ်။ ဆင်းရဲနေတယ်။ ခေါင်းတွေ ပူနေတယ်။ ရင်တွေ ပူနေတယ်။ သူ့ကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် နေနိုင်တဲ့အခါ သက်သာတယ်။ တော်ကြာ သတိရပြန်ရင် တွေးပြန်တယ်။ အဲဒီ အတွေးကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ ရင်ပူတယ်၊ ပင်ပန်းတယ်။ နွမ်းနယ်တယ်နော်။

အဲဒီလို ကြည့်ဖန်များလာတဲ့အခါ တစ်ချိန်မှာ သတိအားကောင်းလာလို့ တည့်တည့်မြင်ရင် သူ့သဘောသူဆောင်တဲ့စိတ်ပဲဆိုတာ သိလာတယ်။ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝပဲဆိုတာ သိလာတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပင်ပန်းခံနေတယ်ဆိုတာ မြင်လာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တစ်ချိန်မှာ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ကို ရသွားတယ် ဆိုပါတော့။

အဲဒီ သူ့အပေါ်မှာ နာကြည်းနေတဲ့စိတ်၊ မကျေနပ်တဲ့စိတ်၊ လက်စားချေချင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူးဆိုပါတော့။ အဲဒီလိုစိတ် မရှိတော့တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေသလဲ။ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားတယ်–နော်။ နေရတာ တော်တော် သက်သာသွားတယ်နော်။

It is a feeling of wellness,

ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ နေလို့ကောင်းတဲ့ခံစားမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရင် နေလို့ ကောင်းတယ်။

and freedom and acceptance.

လွတ်လပ်သွားတယ်။ လက်ခံနိုင်သွားတယ်။ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စကို လက်ခံနိုင်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် အကယ်၍ စိတ်ထဲမှာ လွတ်လပ်မသွားဘူး၊ စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမသွားဘူး၊ ဒီကိစ္စကို ထပ်ကာတလဲလဲ တွေးနေသေးတယ်ဆိုရင် ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးလို့ပဲ။

ခွင့်လွှတ်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က သူ့ကို နာကြည်းနေရတာကို ငါ လုပ်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ အဲဒါ ငါ့အတွက် မလိုအပ်တော့ဘူး။ အဲဒါ ငါ့အတွက် အသုံးမကျတော့ဘူး၊ အကျိုးမရှိဘူးလို့ သိသွားတာ။

ဓ ဓ ဓ

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာစွမ်းအား

ခွင့်လွှတ်နိုင်တာဟာ အလွန်ကြီးမားတဲ့ စွမ်းအား တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ကြီးမားတဲ့စွမ်းအင် ဖြစ်တယ်။ ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ရော အသိဉာဏ်ပါ ကြီးမားတဲ့သူရဲ့ လုပ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တာဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အား အသိဉာဏ်အင်အား နဲ့သေးတဲ့သူရဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။

ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့အခါမှာ ဘာဖြစ်လို့ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တာလဲ ဆိုတာ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ **"ခွင့်မလွှတ်ပဲနေတဲ့အတွက် ငါ ဘာရနေသလဲ"**။

သူ အင်မတန်ချစ်တဲ့သူတစ်ယောက်ကြောင့် သူ့ဘဝမှာ အဆင်မပြေ

မှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ တပည့်လေးတစ်ယောက်အကြောင်း နည်းနည်း ပြောပြမယ်။ သူက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ " သူ့ကို စိတ်ဆိုးနေရတာ၊ သူ့ကို အပြစ်တင်နေရတာ ငါ့စိတ်ထဲမှာ power တစ်မျိုးလို ခံစားရတယ်။ သူ့ကို နိုင်လို့ရတဲ့ စွမ်းအားတစ်မျိုးလို ခံစားရတယ်။ သူ လုပ်ခဲ့လို့ ငါခံခဲ့ရတယ်။ ငါ့ဘဝအခြေအနေ ဆိုးသွားတယ်။ အခုအချိန်မှာ နင့်ကြောင့် ငါ ဒီလို ဖြစ်တာ ဆိုတာကို ထပ်ကာတလဲလဲ ထောက်ပြတယ်။ အဲဒါကို ပြောလို့မပြီးနိုင်တော့ဘူး။ အမှုအရာနဲ့လည်း ပြတယ်။ စကားနဲ့လည်း ပြောတယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ အနိုင်ပြန်ယူနေတာ။ အဲဒီလို အနိုင်ယူလို့ ရနေတာကိုပဲ power တစ်မျိုးလို့ ယူဆတယ်။ လက်နက်တစ်မျိုးလို့ ယူဆတယ်။ ခွင့်မလွှတ်ခြင်းကိုပဲ စွမ်းအားတစ်မျိုးလို့ ယူဆနေတယ်။ negative power လို့ပြောရင်တော့ ရမယ်။ အကျိုးမပြုတဲ့စွမ်းအားပဲ ဖြစ်မယ်။ အကျိုးပြုတဲ့စွမ်းအား မဟုတ်ဘူး။

အမှန်တော့ Forgiveness is power. ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ စွမ်းအားဖြစ်ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်နိုင်ခြင်းသည် အလွန်ကြီးမားသော စွမ်းအားတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ကြီးမားတဲ့စွမ်းအင် ဖြစ်တယ်။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ရော အသိဉာဏ်ပါ ကြီးမားတဲ့သူရဲ့ လုပ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တာဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အား၊ အသိဉာဏ်အင်အား နည်းသေးတဲ့သူရဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ တစ်ခုခု အဆင်မပြေတာ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ၊ သူ့ကြောင့် ငါမှာ ဒီလိုဖြစ်ရပါတယ်ဆိုပြီးတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အပြစ်ပုံချတယ်။ အကြောင်းပြတယ်နော်။ ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာက ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ မဖြစ်ခဲ့တာ၊ လိုချင်တာတွေ ရသင့်တာတွေ မရခဲ့တာကို အကြောင်းပြချက်အနေနဲ့ သူ့ကို အပြစ်တင်နေဖို့ မလိုတော့ဘူးလို့ သိလိုက်တာပဲ။ နားလည်လိုက်တာပဲ။

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အပြစ်တင်ချင်နေသေးရင် ဘာဖြစ်သလဲ။

အပြစ်တင်ချင်နေသေးရင် အဆင်မပြေတဲ့ဘဝမှာပဲ ဆက်ပြီး နေမှရမယ်။ ကိုယ့်မှာ အဆင်ပြေနေရင် အပြစ်တင်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အဆင်ပြေချင်ရင် လုပ်သင့်တာတွေကို အချိန်ပြည့်ကြိုးစားပြီး အားသွန်ပြီး လုပ်နေပါ။

အပြစ်တင်နေသေးသရွေ့ ရှေ့လျှောက် ကိုယ်သွားရမည့်ခရီးကို ဖြောင့်ဖြောင့်သွားလို့ မရဘူး။ ငါအဆင်မပြေတာ၊ မကြီးပွားတာ သူ့ကြောင့်လို့ ပြောပြောပြီးတော့ ကိုယ်က ဒီနေရာမှာပဲဆက်ပြီး ရပ်နေတော့မယ်။ အဆင်ပြေတဲ့ဘဝ ကြီးပွားတဲ့ဘဝကို မရောက်တော့ဘူး။

* * *

ကိုယ့်ထောင်တံခါး ကိုယ်ဖွင့်ပါ

ငါ ဒီခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ ခံစားမှုထဲမှ ထောင်ကျခံပြီးတော့ မနေတော့ဘူး။ ကိုယ့်ထောင်တံခါးကိုကိုယ် ဖွင့်လိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ထောင်ချထားတာပဲ ဆိုတာကို မြင်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို မြင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ထောင်တံခါးကိုကိုယ် ဖွင့်ပြစ်လိုက်တာပဲ။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ စာရင်းဟောင်းတွေကို ရှင်းပစ်လိုက်တာပဲ။ စာရင်းဟောင်းတွေကို ရှင်းလိုက်ပြီးတော့၊ ရှေ့လျှောက် ငါ့လမ်းကို ငါဖြစ်အောင် သွားတော့မယ်။ ငါ့ဘဝမှာ ဖြစ်နိုင်တာ ကောင်းတာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီး လုပ်တော့မယ်။ **" ငါ ဒီ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ ခံစားမှုထဲမှာ ထောင်ကျခံပြီးတော့ မနေတော့ဘူး "** ဆိုပြီး ကိုယ့်ထောင်တံခါးကို ကိုယ်ဖွင့်လိုက်တာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထောင်ချထားတာပဲဆိုတာကို မြင်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုမြင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ထောင်တံခါးကို ကိုယ်ဖွင့်ပစ်လိုက်တာပဲ။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကိုယ့်လမ်းကို ရှေ့ဆက်ပြီး သွားတော့မယ်။ မလိုအပ်တဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးဖြစ်တဲ့ အပြစ်တင်နေတာ၊ နာကြည်းနေတာတွေကို ပစ်ချထားခဲ့တော့မယ်။ ဆက်ပြီးတော့ မသယ်တော့ဘူး။ ပေါ့သွားပြီ၊ ရှင်းသွားပြီ။

ခွင့်လွှတ်လိုက်ရင် စိတ်ထဲမှာ ပေါ့သွားတယ်၊ ရှင်းသွားတယ်၊ ကြည်သွားတယ်၊ အေးချမ်းသွားတယ်၊ စိတ်ထားနူးညံ့သွားတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ချမ်းသာသွားတာဟာ မျက်နှာမှာပါ ပေါ်လာတယ်။ မျက်နှာ ကြည်လင်အေးချမ်းတယ်၊ နူးညံ့တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ မျက်နှာလေး ဖြစ်လာတယ်။ မျက်နှာက ကြွက်သားတွေပါ လျော့လာတယ်။ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူဟာ ပြုံးတာ၊ ရယ်တာ လိုက်လဲ့တယ်။ သဘာဝကျတယ်။ ဟန်လုပ်ထားတဲ့အပြုံး မဟုတ်ဘူး။ နဂိုအပြုံးလေး၊ နဂိုရယ်တာလေးဖြစ်လာတယ်။ အသက်ပါတယ်။

ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူဟာ စားလို့ကောင်းတယ်။ အိပ်လို့ကောင်းတယ်။ စားတဲ့အစာက ပိုပြီးတော့ အာဟာရဖြစ်တယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ဖော်လို့ အိပ်ရေးဝတယ်။ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာတယ်။

You are less vulnerable to infections or to far more serious illness. Your immune system lifts.

ရောဂါပိုးမွှားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာနည်းတယ်။ တခြား သွေးတိုးရောဂါတို့ နှလုံးရောဂါတို့ အစာအိမ်ရောဂါတို့ ဖြစ်တာလည်း နည်းမယ်။ ကိုယ်ခံအား ကောင်းလာတယ်။

ဒါတွေက စိတ်ကူးနဲ့မှန်းပြီး ပြောနေတာတွေ မဟုတ်ဘူးနော်။ စမ်းသပ်မှုတွေအများကြီး လုပ်ပြီးမှပြောတာ။ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့သူ၊ နာကြည်းနေတဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူဟာ ကိုယ်ခံအားကျတယ်။ ရောဂါကို ခံနိုင်ရည် မရှိဘူး။ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရသွားတဲ့အတွက်

ရောဂါခံနိုင်ရည်တောင် ကောင်းလာတယ်။

ကျန်းမာချင်ရင် စိတ်ကောင်းမွေးပါ၊ စိတ်အေးချမ်းအောင် သတိနဲ့ နေတဲ့အကျင့် လုပ်ပါ။

The world looks better.

ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါ လောကကြီးကို ကြည့်လိုက်ရင် လောကကြီးက ကြည့်လို့ကောင်းနေတယ်။ လှနေတယ်။ သာယာနေတယ်။ ၄က်ကလေး တစ်ကောင် အော်သံကြားရင် အော် ၄က်ကလေး တေးဆိုသံလေးက နားထောင်လို့ ကောင်းလိုက်တာ၊ သာယာလိုက်တာ၊ အေးချမ်းလိုက်တာ။ သစ်ပင်လေးတွေ စိမ်းနေတာမြင်ရင် သစ်ပင်လေးတွေ၊ သစ်ရွက်လေးတွေက နုလို့၊ စိုလို့၊ စိမ်းလို့ပါလား။ မနက်ခင်း နေထွက်တာလည်း သာယာတယ်၊ လှတယ်၊ အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်။ ညနေခင်း နေဝင်တာလည်း သာယာတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ အရာရာကိုင်းဟာ လှနေတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိနေတယ်။

ဒါတွေကို ကြည့်နိုင်ဖို့၊ မြင်နိုင်ဖို့၊ အာရုံပြုနိုင်ဖို့ သိနိုင် ခံစားနိုင်ဖို့ သူ့စိတ်ကို ပေးနိုင်တယ်။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့သူဟာ ဒါတွေအတွက် သူ့စိတ်မှာ နေရာမပေးနိုင်ဘူး။ အချိန် မပေးနိုင်ဘူး။ သူ့မျက်စိက ဖွင့်ထားပေမယ့် သူ မမြင်နိုင်ဘူး။ သူ့နားထဲကို အသံတွေ ဝင်ရောက်လာပေမယ့် သူ အာရုံ မပြုနိုင်ဘူး၊ မကြားနိုင်ဘူး။ သူ တန်ဖိုးမထားနိုင်ဘူး။

Everything in this world has a hidden meaning.

ဒီလောကကြီးမှာ ရှိရှိသမျှအရာတိုင်းမှာ ဖုံးကွယ်နေတဲ့အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ကို မြင်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ စိတ်အေးချမ်းတဲ့သူ သတိနဲ့နေတဲ့သူ အာရုံပြုတတ်တဲ့သူက အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ကို မြင်နိုင်တယ်။

ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူ၊ စိတ်အေးချမ်းနေတဲ့သူဟာ လူတွေနဲ့တွေ့တဲ့ အခါမှာ အဲဒီလူကို အာရုံစိုက်နိုင်တယ်။ သူ့စိတ်ကို ပေးနိုင်တယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ နေရာပေးတယ်။ သားသမီးတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ သားသမီးတွေ

ပြောတာကို သေသေချာချာ နားထောင်နိုင်တယ်။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတာကို နားလည်နိုင်တယ်။ နားလည်ချင်စိတ် ရှိတယ်။ နားလည်ပေးတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးနေတဲ့အခါ အထူးသဖြင့် ကိုယ်နဲ့ နေ့စဉ် ထိတွေ့နေရတဲ့ ကိုယ့်အိမ်သူအိမ်သားတွေ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ရုံးသူရုံးသားတွေ အလုပ် အတူတူလုပ်နေတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေထဲက တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးနေတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်ပါ။ လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို သေသေချာချာ အာရုံစိုက်လို့မရတာ တွေ့ရမယ်။ စိတ်က မသိမသာ မကျေနပ်တဲ့လူကို မျက်စောင်းထိုး ကြည့်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။ မကျေနပ်တဲ့ကိစ္စကို မကြာမကြာ တွေးနေတယ်။ စိတ်မလွတ်လပ်ဘူး။ ခွင့်လွှတ်နိုင်သွားရင် စိတ်လွတ်လပ်သွားတယ်။ ကိုယ် တကယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို၊ ကိုယ် တကယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို အာရုံအပြည့်စိုက်လို့ ရသွားတယ်နော်။ သမာဓိ ကောင်းလာတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

Depression radically diminishes.

ခွင့်လွှတ်နိုင်သွားရင် depression သိသိသာသာ သက်သာသွားတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို တစ်ခုခုထိခိုက်အောင် နစ်နာအောင် လုပ်ခဲ့တာကို ဒေါသဖြစ်နေတာ ကြာရင်၊ နာကြည်းနေတာ ကြာရင် depression ဖြစ်တယ် နော်။ စိတ်ဓာတ် ကျနေတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်က ပြန်ပြီးတော့ ဘာမှမတုံ့ပြန်နိုင်ရင် ပိုပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။

ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ ရင့်ကျက်တဲ့ ဉာဏ်မာတဲ့ စိတ်ဖြစ်တယ်။ သဘောထားကြီးတဲ့စိတ်(big mind) ဖြစ်တယ်။ (powerful mind)အင်အားကြီးတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ် ကျမနေတော့ဘူး။

* * *

ငါမဟုတ်တဲ့စိတ်

ဒီစိတ်ကလေးဟာ မကျေနပ်တဲ့ အတွေးလေးပဲ ဒေါသစိတ်ကလေးပါ ငါ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့သဘာဝနဲ့သူပဲ။ အဲဒီလို ဒေါသစိတ်ကို ငါမဟုတ်တဲ့ စိတ်အနေနဲ့ ဒေါသစိတ်အနေနဲ့ မြင်တတ်သွားပြီဆိုရင် ခွင့်လွှတ်ရတာ ပိုလွယ်သွားတယ်။

You are more available to other people,

ကိုယ်က စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိနေတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများအတွက် ပိုပေးနိုင်တယ်။ သူများကို ပိုပြီး အာရုံပြုနိုင်တယ်။ သူတို့ပြောတာကို သေသေချာချာ နားလည်နိုင်အောင် နားထောင်နိုင်တယ်၊ စဉ်းစားနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ပြဿနာထဲမှာ ကိုယ် မြုပ်မနေတဲ့အတွက် သူများအခက်အခဲကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားနိုင်တယ်။ ပိုပြီး အကူအညီ ပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနိုင်တယ်။ ကိုယ့်အချိန်နဲ့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို အများအတွက် အကျိုးများမယ့်ကိစ္စတွေမှာ ပေးနိုင်တယ်။

မကျေနပ်မှုထဲမှာ နစ်မြုပ်နေတဲ့သူဟာ မေတ္တာ၊ ပြုစုမှု၊ ယုယမှုတွေ မပေးနိုင်ဘူး။ သားသမီးတွေကို အာရုံမပြုနိုင်ဘူး။ သူတို့နဲ့ စိတ်ရှည်လက်ရှည် စကားမပြောနိုင်ဘူး။ သူတို့ကို စိတ်မဝင်စားဘူး။ သူတို့ရဲ့အခက်အခဲတွေကို အကူအညီ ထိထိရောက်ရောက် မပေးနိုင်ဘူး။ သားသမီးတွေကလည်း ဒါကို ခံစားရတယ်။ ငါတို့အဖေအမေမှာ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေများနေလို့ ငါဟိုကိစ္စကို စိတ်မဝင်စားဘူး၊ ဘာမှ သွားမပြောနဲ့၊ ပြောရင် အဆူခံရမယ်၊ အရိုက်ခံရမယ်ဆိုပြီး မိဘကို မပြောပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျိတ်ပြီးခံစားရတယ်။

ညီအစ်ကို မောင်နှမ ဆွေမျိုးသားချင်း မိတ်ဆွေတွေနဲ့လည်း ထိုအတူပဲ။

စိတ်အေးချမ်းတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ်အရေးအကြီးဆုံး အလေးအနက်ဆုံး တန်ဖိုးအရှိဆုံးဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေရဖို့လည်း လုပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိစ္စအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပိုပေးနိုင်တယ်။

ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ကိစ္စမှာ ကိုယ့်ဘက်က လုံးလုံးအပြစ်မရှိဘူးလို့ ဆိုဦးတော့၊ တစ်ဖက်သားကပဲ လုံးလုံးအပြစ်ရှိတယ်ပဲထား၊ အဲဒီလိုပင် ထားသော်လည်း လေးလေးနက်နက် တွေးကြည့်ရင် လူဆိုတာ မှားတတ်တဲ့သတ္တဝါ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေမှာ သူ့နေရာမှာ နေရရင် ကိုယ်လည်း အဲဒီလို လုပ်မိနိုင်တယ်။ နောက်တစ်ခုက ဘဝသံသရာတစ်ခုလုံးကို ခြုံပြီး တွေးကြည့်လိုက်ပါနော်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ပိုပြီး သဘောပေါက်မယ်။ ဒီဘဝမှာ ငါဟာ လူကောင်းသူကောင်း ဆိုပြီးတော့ မာနကြီးလို့ မဖြစ်ဘူးနော်။ အတိတ်ဘဝတွေက မကောင်းခဲ့တာတွေဟာ ရှိမှာပဲ။ ဘယ်သူမှ မကင်းနိုင်ဘူး။ နောက်နောင်ဘဝတွေမှာကော အမြဲတမ်း ကောင်းနေပါ့မယ်လို့ ပြောနိုင်သလား။

ဘုရားအလောင်းတော်တွေတောင်မှ အကြီးအကျယ် မှားခဲ့တာတွေ ရှိတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်တွေတောင်မှ သူများကို အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ခဲ့တာတွေရှိတယ်။ ကြားဖူးမယ်ထင်တယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်တောင် ရသေ့မ ပရိဇိုဇ်မလေးတစ်ယောက်ကို ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ပြီးတော့ ဖျက်ဆီးခဲ့တာရှိတယ်။ **တကယ်တော့ သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင် မလုပ်ဖူးတဲ့သူဟာ မရှိပါဘူး။**

ဒါကြောင့် မာနကြီးလို့ မရဘူးနော်။ ငါမှန်တယ်၊ သူများတယ်၊ ဒီလို အမြဲတမ်း သဘောထားလို့မရဘူး။ သူလည်း မှားတတ်တယ်။ ငါလည်း မှားတတ်တယ်။ အခု သူများသလို ငါလည်း မှားနိုင်တယ်။ ငါလည်း မှားခဲ့ဖူးတယ်။ နောင်လည်းမမှားဘူးလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ သူ့အမှားမျိုး မမှားတောင်မှ တခြားတစ်နည်းနည်းနဲ့ မှားနိုင်တယ်။

အဲဒီလို မာန်ကိုချလိုက်ပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ

ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာဟာ ကျက်လွယ်တယ်။ ဒါကြောင့် **ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အင်မတန်နက်နဲပါတယ်။**

အင်္ဂလိပ်ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိပါတယ်။

To err is human. But to forgive devine.

လူဆိုတာ မှားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ မြင့်မြတ်ပါတယ်။

ကိုယ်လည်းလူပဲ၊ သူလည်းလူပဲ၊ မှားတတ်တဲ့သူတွေချည်းပဲ။ အဲဒီလို မာန်ကို ချလိုက်ရင် ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ကို ရတယ်။ မာနကြီးကြီးနဲ့ အထက်စီးကနေပြီး ခွင့်လွှတ်တာမဟုတ်ဘူး နော်။

လူတိုင်းမှာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ရှိပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ စိတ်ရှိပါတယ်။ မျိုးစေ့အနေနဲ့ ရှိနေပါတယ်။ တချို့လည်း ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။

အခုပြောမယ့် အကြောင်းအရာက နည်းနည်းပိုပြီးတော့ အရေးကြီးတယ်။ ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေက အားလုံးအတွက် ခြုံငုံပြီးတော့ ပြောခဲ့တာ။ အခုဆက်ပြီး ပြောချင်တာက အထူးသဖြင့် တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ တိုးတက်မှုကို ရဖို့။ တရားအသိဉာဏ်ထူးကို ရချင်တဲ့သူတွေအတွက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ကို ပါဠိဘာသာစကား ဘယ်လိုခေါ်သလဲ (အာဃာတလို့ ခေါ်ပါတယ်ဘုရား) ဟုတ်ပြီ၊ အာဃာတဆိုတာ ရန်ငြိုးဖွဲ့တာနော်။ စေတသိက်တွေထဲမှာ အရကောက်မယ် ဆိုရင်ကော (ဒေါမနဿပါ ဘုရား)၊ ဝေဒနာအနေနဲ့ဆိုရင် "ဒေါမနဿ ဝေဒနာ" ဒေါသစေတသိက်။

ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့စိတ် ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အဲဒီစိတ်ကို သေသေချာချာ ပြန်ကြည့်ပါ။ ဘုရားဟော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် စိတ္တာနုပဿနာပိုင်းမှာ ပါတယ်နော်။

သဒေါသံဝါ စိတ္တံ၊ သဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။ ဒေါသနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်ကို ဒေါသနှင့်တကွဖြစ်သော စိတ်ဟူ၍ သိ၏ တဲ့။

ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားရမှာနော်။ "ဒေါသနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်ကို" လို့ပြောတာနော်။ "ငါ့စိတ်ကို" လို့ မဆိုဘူး။ ငါ မပါဘူး။ **ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်၊ ဒေါသစိတ်ကလေးကို ငါမပါပဲနဲ့ မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် အင်မတန် နက်နဲသွားလိမ့်မယ်၊ အင်မတန် အကျိုးများသွားလိမ့်မယ်။**

တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေ၊ စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်တတ်တဲ့ သူတွေဆိုရင် အလေ့အကျင့်လုပ်ရင် သိပ်မခဲယဉ်းဘူး။ အစမှာသာခက်တာ၊ ရေရှည်လေ့ကျင့်ထားရင်တော့ ဘာအတွေးမှ မရှိတော့ပဲ သိနေတဲ့စိတ်မျိုး ရလာနိုင်တယ်။ **အတွေးမရှိပဲ သိနေတဲ့စိတ်ဟာ အမြင် သိပ်ရှင်းတယ်။ အမှန်ကို မြင်နိုင်တယ်။** ရှိနေတဲ့အတိုင်း မြင်နိုင်တယ်။ ကိုယ်လိုသလို ဆွဲမယူဘူး။ အဲဒီလိုသိနေတဲ့စိတ်ဟာ စူးရှတယ်၊ အားကြီးတယ်။ အင်မတန် အားကောင်းတဲ့ အဏုကြည့်မှန်ပြောင်း (microscope)လိုပဲ။

သူ့သဘာဝအလျောက်ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ် သတ္တဝါမဟုတ်၊ ယောက်ျား မိန်းမ မဟုတ်တဲ့စိတ်ကို စိတ်လို့ မြင်တတ်ဖို့ လိုတယ်။

သတိက အဆင်သင့်ရှိနေရင် မကျေနပ်တဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်လာတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ချက်ချင်းမြင်နိုင်တယ်။ ဒီစိတ်ကလေးဟာ မကျေနပ်တဲ့ အတွေးလေးပဲ။ ဒေါသစိတ်ကလေးပါ။ ငါမဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘာဝနဲ့သူပဲ။ အဲဒီလို ဒေါသစိတ်ကို ငါမဟုတ်တဲ့စိတ်အနေနဲ့ ဒေါသစိတ်အနေနဲ့ မြင်တတ်သွားပြီဆိုရင် ခွင့်လွှတ်ရတာ ပိုလွယ်သွားတယ်။ အဲဒီ ဒေါသစိတ်ကို ငါ့စိတ်လို့ မြင်နေရင် ငါမကျေနပ်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးကြောင့် ငါကျေနပ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ နောက်ဆက်တွဲတွေ အများကြီး ဆက်တွေးရတော့တယ်။ ငါမဟုတ်ဘူးလို့ မြင်လို့ရှိရင် ရှေ့ဆက်စရာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီနေရာတင်

ရပ်လို့ရတယ်။ ဇာတ်လမ်း မရှည်တော့ဘူး။

ဘယ်လို ကိလေသာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငါဆိုတဲ့ သက္ကာယဒိट्ठိနဲ့ပေါင်းမိသွားရင် ခွာရ သိပ်ခက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့ ကိလေသာကို ခွာဖို့ထက် အဲဒီကိလေသာကိုပဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ် ငါမဟုတ်တဲ့ သဘာဝတစ်ခု၊ သဘာဝစွမ်းအားတစ်ခုအနေနဲ့ ပွဲကြည့်ပရိသတ်တစ်ယောက်လို အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ဘာမှဝင်မစွက်ပဲ သေသေချာချာ မြင်အောင် ကြည့်နေပါ။ အလျင်မလိုပါနဲ့။ စိတ်ရှည်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ပယ်ချင်နေရင် ဝင်စွက်ချင်နေရင် အေးအေးဆေးဆေး မကြည့်နိုင်တော့ဘူး။ ကြည့်နေတဲ့စိတ်က မငြိမ်တော့ဘူး။ မငြိမ်တော့ရင် အမြင်မရှင်းတော့ဘူး။

ကိလေသာကို ပယ်နိုင်တာမှာ အစွမ်းအထက်ဆုံးက အနတ္တဉာဏ်ပဲ။ အနတ္တကိုမမြင်ပဲနဲ့ ပယ်ချင်စိတ်ကပဲ အားကြီးနေရင် ဉာဏ်မဖြစ်နိုင်တော့တဲ့ အတွက် ပယ်လို့မရနိုင်ဘူး။ ကြိုးစားလေ ပိုခက်လေပဲ။ ကြာရင် စိတ်ပင်ပန်းပြီး လက်လျော့သွားရလိမ့်မယ်။

ကိလေသာအကြောက်ဆုံးအရာက အနတ္တဉာဏ်နဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်တာပဲ။ အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်နိုင်ရင် ကိလေသာဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ အင်မတန်ကောင်းတာကို တွေ့ရတယ်။ ကိလေသာဟာ မဟုတ်တာကို အဟုတ်ထင်အောင် အမျိုးမျိုးဖန်တီးပြနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် **ပယ်ဖို့ထက် သိဖို့ ပိုအရေးကြီးတယ်** လို့ မှာချင်ပါတယ်။

ဒေါသကို ပယ်နိုင်ဖို့ထက်၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ကို ပယ်နိုင်ဖို့ထက် ဒီ ဒေါသစိတ်၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး၊ ယောက်ျား မဟုတ်၊ မိန်းမ မဟုတ်၊ ဖြစ်ခဲ့တဲ့အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒေါမနဿခံစားချက်ကလေး တစ်ခုပဲ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာပဲ ဆိုပြီးတော့လည်း ဝေဒနာအနတ္တအနေနဲ့ ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။

ဒါကြောင့် တကယ် တရားဘက်က အဆင့်မြင့်မြင့် တိုးတက်မှု၊

ကြီးပွားမှုကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဒေါသတွေ၊ ဒေါမနဿတွေ၊ မကျေနပ်မှုတွေ၊ နာကြည်းမှုတွေ၊ အရင်တုန်းက ကြုံခဲ့တာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အခုမှ ကြုံရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒါတွေကို သေသေချာချာ မြင်ဖို့လို တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် တာရှည်မခံဘူး၊ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ပျောက်နိုင်တယ်။ မပျောက်မချင်း ဆက်ကြည့်ဖို့လိုတယ်။ ပျောက်သွားတဲ့ အခါမှာ စိတ်က ပြန်လွတ်လပ်လာတယ်။ အဲဒီလို လွတ်လပ်သွားတာကိုလည်း သိဖို့၊ ခံစားတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ဆက်ပြီးတော့ တရားအားထုတ် သွားရမယ်။ သတိနဲ့ နေသွားရမယ်။ ဒီလိုမှ မလုပ်နိုင်သေးရင်တော့ တရားအသိဉာဏ် အလင်းရဖို့ သိပ်မလွယ်ဘူး။

ရိပ်သာမှာ တရားအားထုတ်နေတုံးမှာ ဒါက ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးတယ်။ တရားစခန်းတစ်ခုမှာ တပည့်တွေကို တရားအားထုတ်ဖို့ နည်းလမ်းပေးရင်းနဲ့ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း သူတို့နဲ့ အတူတူ တရားထိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ (၄)နာရီလောက် အတူတူ တရားထိုင်တယ်။

ထိုင်တော့ တချို့ တရားထိုင်နေကြတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ခဏခဏ ချောင်းဆိုးကြတယ်။ ခဏခဏ လည်ချောင်း ရှင်းတယ်။ ခဏခဏ နှာချေတယ်။ တချို့ ထိုင်နေတာကို ခဏခဏ နေရာပြင်တယ်။ တချို့ကလည်း အသက်ရှူတာကိုပဲ အသံမြည်အောင် ရှူတယ်။ အကျင့်ပါနေလို့ ဖြစ်မယ်ထင်တယ်။ အဲဒါကို ဘေးနားမှာ အတူတူ တရားထိုင်ကြတဲ့ သူတချို့က အချိန်ပြည့် ဒေါသဖြစ်တယ်။

ဒါနဲ့ သူတို့ကို ဘယ်လိုပြောပြရသလဲဆိုတော့ ဒီလိုအသံမြည်တာ (၅)မိနစ် တစ်ခါလောက် (၁၀) မိနစ် တစ်ခါလောက် မြည်တာပါ။ မြည်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်စက္ကန့်၊ နှစ်စက္ကန့်လောက် ကြာတတ်တယ်။ ဒီလို အသံမြည်ပြီးတော့ ပြီးသွားတာက နှစ်စက္ကန့်ကြာတယ်။ သူဒေါသ ဖြစ်နေတာက ဘယ်လောက်ကြာသလဲ။ တောက်လျှောက်ပဲ၊ မဆုံးတော့ဘူး။

ဟိုလူကို စိတ်ထဲကနေ အပြစ်တင်နေတာ၊ ရှုံ့ချနေတာ တော်တော်နဲ့ မပြီးတော့ဘူး။ (သူက တရားမှ သေသေချာချာ အားမထုတ်တာ၊ တစ်ချက်မှ မငြိမ်ဘူး။ နည်းနည်းမှ အားမနာတတ်ဘူး။ အားမထုတ်ချင်ရင် ပြန်သွားတာက ကောင်းတယ်၊ တွေးနေတာနော်။)

ဒီအသံကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဒီအသံဆုံးသွားတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာ ဒီအသံနဲ့ပတ်သက်တာ ဘာမှ မကျန်ခဲ့ရင် ကိုယ်ရှုမှတ်နေကျ အာရုံကို အလိုက်သင့် ရှုမှတ်သွားလို့ရတယ်။ အဆင်ပြေတယ်။ (တချို့လည်း အဲဒီလို ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် ရှုမှတ်နိုင်တဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။)

အခန်းကြီးတစ်ခုထဲမှာ အတူတူတရားထိုင်ကြတာ ဒီလူကို ထွက်သွားပါလို့ ပြောလို့မဖြစ်ဘူး။ သဘောမကျတဲ့ ကိုယ့်စိတ်၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ သိပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရင် တရားအားထုတ်ရတာ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေမယ်။

ဥပေက္ခာအဆင့်ကို ရောက်နေတဲ့သူဆိုရင်တော့ မကျေနပ်တဲ့ စိတ်တောင် မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ခွင့်လွှတ်နေဖို့လည်း မလိုတော့ဘူး။ ဘာကိုမှ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်လို့ မဝေဖန်တော့ဘူး။ ဖြစ်ချင်တယ် မဖြစ်ချင်ဘူးဆိုတဲ့ ဆန္ဒလည်း မရှိဘူး။ သုတေ သုတမတ္တံ၊ ကြားရုံမှာ ကြားခါမျှ ဖြစ်ပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်၊ မတုန်လှုပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဆက်ပြီးတော့ အားထုတ်နိုင်တယ်။

❀❀❀

ခွင့်လွှတ်နေဖို့ မလိုတော့တဲ့စိတ်

အပြစ်မတင်တော့ဘူးဆိုရင် ခွင့်လွှတ်နေဖို့လည်း မလိုတော့ဘူးနော်။ ဘုန်းကြီးကတော့ အဲဒီလို စိတ်မျိုး လိုချင်တယ်။ ခွင့်လွှတ်နေစရာ မလိုတော့တဲ့စိတ်မျိုး လိုချင်တယ်။ ခွင့်လွှတ်စရာ မလိုတော့ဘူးဆိုရင် ဘယ်လောက် လွတ်လပ်ပြီးတော့ ဘယ်လောက် အေးချမ်းသွားမလဲနော်။

An inability to forgive truly is the cause of many many people's suffering.

လူတော်တော်များများရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ တကယ်ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့ ဖြစ်ရတာပါ။

ကိုယ်က ခွင့်လွှတ်နိုင်ရင် ကိုယ့်မှာ စိတ်အေးချမ်းသွားပါတယ်။ ခွင့်မလွှတ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် မကျေနပ်မှုဆိုတဲ့ မီးတောက် ပိုကြီးအောင် လောင်စာထည့်ပြီး လေမှုတ်ပေးနေသလို ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်လည်း မကျေနပ်တဲ့စိတ် ပိုကြီးအောင် အားပေးနေကြသလို ဖြစ်နေတယ်။ တချို့ကလည်း ဒေါသဖြစ်နေရတာကိုပဲ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ကြီးတစ်ခု လုပ်နေရသလို သဘောထားတယ်။ ဒေါသ မဖြစ်ပဲနေရင် အ,ရာ ကျတယ်။ ညံ့ဖျင်းရာ ကျတယ်။ နံရာကျတယ်။ သတ္တိမရှိရာ ကျတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ ဘယ်လိုကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရင် စိတ်မှာ မငြိမ်းချမ်းတာကတော့ အမှန်ပဲ။

Misery is an option.လို့ လူတစ်ယောက်ကပြောတာ ကြားဖူးတယ်။ option ဆိုတာ လိုချင်ရင်လည်း ရတယ်။ မလိုချင်ရင်လည်း ရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့ စိတ်ဆင်းရဲနေရတဲ့ဒုက္ခကို

လိုချင်ရင်လည်း ရတယ်၊ မလိုချင်ရင်လည်း ရတယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်တဲ့သူအဖို့တော့ မလိုချင်ရင် လက်လွှတ်လိုက်ရုံပဲ။ **မီးခဲကိုင်မိလို့ ပူမှန်းသိရင် မပူချင်ရင် လွှတ်ချလိုက်ပါ။**

ဘာကြောင့် ခွင့်မလွှတ်နိုင်တာလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်အတွေးတွေကြောင့် ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲနေတာနော်။ ကိုယ်က ဒီစိတ်ဆင်းရဲမှုကို မခံချင်တော့ရင် ဒီစိတ်ဆင်းရဲမှုကိုပဲ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်မှာသာ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲနေတာ ဟို တစ်ဖက်သားက သိချင်မှတောင် သိမယ်။ တချို့ဆိုရင် ဟိုတစ်ဖက်သားက သေသွားပြီ၊ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့သူက တဘုံနွေးနွေးနဲ့ တွေးတုန်းပဲ၊ နာကြည်းတုံးပဲ။ အဲဒီတော့ ငါ့အတွေးနဲ့ ငါ့စိတ်ကိုငါ နှိပ်စက်နေတာ၊ ဒါကို ငါမလုပ်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် ငြိမ်းချမ်းသွားနိုင်ပါတယ်။

ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့ရှိရင် တခြားကိစ္စတွေမှာ ကောင်းတာတွေ လုပ်နိုင်ပေမဲ့၊ လျှုမယ်၊ သိလစောင့်မယ်၊ အဲဒါတွေ လုပ်နိုင်ပေမဲ့ အကျဉ်းသားတွေပဲ ဖြစ်နေဦးမယ်။

ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ ထောင်ကျနေတဲ့စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို အသိဉာဏ်အလင်းနဲ့ နေသွားချင်တဲ့သူ၊ နေသွားနိုင်တဲ့သူ ဟုတ်သလား။ မဟုတ်ဘူးလားဆိုတာသိအောင် ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူလား ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့သူလားဆိုတဲ့ စာမေးပွဲ အစစ်ခံရသလို ဖြစ်တယ်နော်။

တရားအားထုတ်လို့ အသိဉာဏ် တကယ်နိုးကြားလာတဲ့အခါမှာ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ကို အလိုအလျောက် ရလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြင့်သွားတိုင်း ပိုပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်နိုင်လာတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မတင်ချင်တော့ဘူး။ အပြစ်တင်နေရတဲ့ ဒုက္ခကို မခံနိုင်ဘူး။

ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဟာ ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့စိတ် ဒီနှစ်ခုဟာ အတူတူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သဘာဝချင်းမှ မတူတာနော်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းသွားတဲ့အခါ အဲဒီငြိမ်းချမ်းမှုကိုလည်း သိပြီးတော့၊ ခံစားပြီးတော့ နေလို့ရတဲ့အခါမှာ ခွင့်လွှတ်လို့ ကောင်းကောင်း ရတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်ကျက်ပြီးတော့ ပဋ္ဌာန်း သတ္တဝါ မဟုတ်ပါလား၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေပဲ၊ အကြောင်းအကျိုးတရားတွေပဲ၊ ကံ ကံ၏ အကျိုးတွေပဲ စသဖြင့် တရားသဘောတွေကို နက်နက်နဲနဲ သိသွားပြီဆိုရင် လည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မယူချင်တော့ဘူး။ ပြီးခဲ့တာတွေကို စာရင်း ရှင်းပစ်လိုက်ပြီနော်။ နောက်ထပ် မခံရအောင်တော့ ကြိုးစားဦးမယ်နော်။ အဲဒါကိုတော့ လွှတ်ထားလို့မရဘူး။ ပြီးခဲ့တာတွေကိုတော့ စာရင်းရှင်းပစ် လိုက်လို့ ရတယ်။

ဘုန်းကြီး အဲဒါကို ခဏခဏတွေးတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘယ်တော့မှ အပြစ်မတင်တော့တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ အပြစ် မတင်တော့တာနော်။ ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အပြစ်ယူခဲ့လို့၊ အပြစ်တင်ခဲ့လို့၊ ခွင့်လွှတ်နေရတာနော်။ အပြစ်မတင်တော့ဘူးဆိုရင် ခွင့်လွှတ်နေဖို့လည်း မလိုတော့ဘူး။ ဘုန်းကြီးကတော့ အဲဒီလိုစိတ်မျိုး လိုချင်တယ်။ ခွင့်လွှတ် နေစရာ မလိုတော့တဲ့စိတ်မျိုး လိုချင်တယ်။ **ခွင့်လွှတ်စရာ မလိုတော့ဘူး ဆိုရင် ဘယ်လောက် လွတ်လပ်ပြီးတော့ ဘယ်လောက် အေးချမ်းသွား မလဲနော်။**

ကြိုးစားပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်နေရတာကိုက သိပ်တော့မလွယ်လှဘူး။ ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အတင်းအကျပ် လုပ်ခိုင်းလို့မရဘူး။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးရင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့၊ လွယ်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးဘူးဆိုတာကိုပဲ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့

ကိုယ်လုပ်ခဲ့သမျှကို ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ မှားတာ ကိုတော့ မှားပါတယ်လို့ ရိုးရိုးသားသား တိတိကျကျ ဝန်ခံဖို့လိုတယ်။ သင်ခန်းစာလည်း ယူဖို့လိုတယ်။ ပြီးရင် ငါ့ကိုယ်ကိုလည်းငါ ခွင့်လွှတ်လိုက်မယ်။ ရှေ့လျှောက် ငါကောင်း တာတွေ လုပ်တော့မယ်။ နောင်တရပြီးတော့ တစ်နေ့တစ်နေ့ အချိန်မကုန်စေချင်တော့ဘူး။

မိမိကိုယ်ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်တာလည်း ပါတယ်နော်။ ဒါကိုလည်း ထပ်ကာထပ်ကာ သတိပေးချင်တာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် ခွင့်လွှတ်လို့မရတဲ့ ကိစ္စတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ငါ မှားသွားလေခြင်း ဆိုပြီးတော့ နောင်တရနေ တာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လိုတော့ guilt လို့ခေါ်တယ်။ ပါဠိလို ဘယ်လိုခေါ်သလဲ (ကုက္ကုစ္စလို့ ခေါ်ပါတယ် ဘုရား) ကုက္ကုစ္စ လို့ခေါ်တယ်။ ကုက္ကုစ္စဟာ (အကုသိုလ်ပါဘုရား) ဟုတ်ပြီ၊ နောင်တရမှု ကုက္ကုစ္စဆိုတဲ့ ပူလောင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ သမာधိ မရနိုင်ဘူး။ သို့သော် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စကနေ သင်ခန်းစာယူရမယ်။ ပြီးရင် ဒီနောင်တရနေတဲ့စိတ် သို့မဟုတ် ရှက်နေတဲ့စိတ် (shame) ကိုပဲ သေသေချာချာ ကြည့်ရမယ်။ ရှုမှတ်ရမယ်။ ပူလောင်တဲ့စိတ် ငြိမ်းသွားတဲ့အခါ သမာधိရလာပြီးတော့ တရားအသိဉာဏ် နိုးကြားလာမယ်။ နောင်တရတဲ့စိတ် အားကြီးလွန်းရင် သူကပဲ ပိတ်ပင်ထားလို့ တရားအသိဉာဏ် အဆင့်မြင့်မြင့်ကို မရနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ အဆိုးတွေ ဘယ်လောက်ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ကောင်းတာကိုပဲ ဆက်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အဆိုးနဲ့ကြုံတိုင်း အမြဲတမ်း ကောင်းတာကို လုပ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလိုပဲ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ တော်တော်တော့ ကြိုးစားရတယ်နော်။ မလွယ်ပါဘူး။ ကလဲ့စား ပြန်ချေနေ

မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ အဲဒီအထဲမှာပဲ မြုပ်သွားနိုင်တယ်။ နောက်ထပ်အမှားတွေ လုပ်မိပြီးတော့ ပိုဆိုးသွားမယ်။ ဒါကြောင့် အဆိုးနဲ့ ကြိုတိုင်းကြိုတိုင်း ပိုကောင်းဖို့ပဲ ကြိုးစားခဲ့တော့ နောက်တော့ အကောင်းတွေအမှားကြီး ကြိုရပါတယ်။

ကိုယ်လုပ်ခဲ့သမျှကို ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ မှားတာကိုတော့ မှားပါတယ်လို့ ရိုးရိုးသားသား တိတိကျကျ ဝန်ခံဖို့လိုတယ်။ သင်ခန်းစာလည်း ယူဖို့လိုတယ်။ ပြီးရင် ငါ့ကိုယ်ကိုလည်း ငါ ခွင့်လွှတ်လိုက်မယ်။ ရှေ့လျှောက် ငါ ကောင်းတာတွေ လုပ်တော့မယ်။ နောင်တရပြီးတော့ တစ်နေ့တစ်နေ့ အချိန်မကုန်စေချင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့လိုတယ်။

ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်ခဲ့တယ်။ နစ်နာခဲ့တယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲခဲ့တယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခဲ့တယ်၊ ရှက်ခဲ့တယ်၊ ဂုဏ်သိက္ခာကျခဲ့တယ် ဆိုစေဦးတော့ အဲဒါတွေကို နားလည်ပြီးတော့ အနာကို ကုစားပြီးတော့ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ စိတ်ဓာတ်အရည်အချင်းတွေ လူတိုင်းမှာ ရှိကြပါတယ်။

ဥပမာ–မိန်းကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း ဘုန်းကြီး ကြားခဲ့ရတယ်။ သူ ကြိုတွေ့ခံစားခဲ့ရတဲ့ကိစ္စကြောင့် သူ့မှာ ဂုဏ်သိက္ခာ တော်တော်ထိခိုက်ခဲ့တယ်။ သူ တော်တော် ရှက်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ သူ့အပြစ် တစ်ခုမှ မပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက တော်တော်ဉာဏ်နည်းတယ်လို့ ပြောရမယ်နော်။ လုံးဝအပြစ်မရှိတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်၊ သူ့မှာ စိတ်ဆင်းရဲနေရ ဒုက္ခရောက်နေရတာကို သက်သာအောင် အားပေးစောင့်ရှောက်ရမှာကို အဲဒီလိုမလုပ်ပဲနဲ့ ဒီမိန်းကလေးကို ဝိုင်းပြီးတော့ အပြစ်တင်ကြတယ်။

မိန်းကလေးမှာ သူ့အရပ် သူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြားမှာ မျက်နှာမပြနိုင်၊

ခေါင်းမဖော်နိုင်တဲ့ဘဝကို ရောက်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီမိန်းကလေးဟာ သနားစရာကောင်းသလို သတ္တိလည်း တော်တော်ကောင်းတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အားတင်းပြီးတော့ သူ့ဘဝသူ ကောင်းဖို့ ကြိုးစားတယ်။ သူ ပညာဆက်သင်တယ်။ သူ့ခြေထောက်ပေါ်သူ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ အခု သူ ပညာလည်းတတ်ပြီ၊ သူ့ခြေထောက်ပေါ်သူ ရပ်တည်နိုင်ပြီ။ သူ့လုပ်ငန်းနဲ့သူ ဖြစ်နေပြီ။ အဲဒီကိစ္စဖြစ်ခဲ့တဲ့နေရာကိုတော့ သူစွန့်သွားလိုက်ရတယ်။ အခု တခြားဝေးတဲ့ တစ်နေရာမှာ သူ့ဘဝသူ အသစ်ပြန်ထူထောင်သွားပြီ။

ဘာပဲဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့၊ ဘယ်သူ့ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေထဲမှာ ထောင်ကျမနေဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပြန်ထူထောင်ဖို့ လိုတယ်။ ပြန်တည်ဆောက်ဖို့ လိုတယ်။ ပြန်ပြီးတော့ ပုံဖော်ဖို့ လိုတယ်။ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စကြောင့် ကိုယ့်ဘဝဟာ ပုံပျက်သွားတယ်–နော်။ တချို့ဆိုရင် အစိတ်စိတ်အမှာမှာ ဖြစ်သွားသလိုပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပြန်တည်ဆောက်ပါ။ အားလုံးမှာ အဲဒီလို ပြန်တည်ဆောက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတယ်။ အဲဒါကို မမေ့ဖို့နဲ့ အဲဒါကို တန်ဖိုးထားဖို့ လိုတယ်။

ခုနပြောခဲ့တဲ့ မိန်းကလေးဟာ အဲဒီ သူ့ကို ဒုက္ခပေးခဲ့တဲ့သူကို မချစ်နိုင်ဘူး။ ဘယ်လိုမှ ချစ်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလူကတော်တော်ဆိုးတဲ့သူ။ **မချစ်နိုင်ပေမဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ပါတယ်။** ခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်၊ ဒေါသဖြစ်မနေတော့ဘူးဆိုရင် တော်ပါပြီ။ ဒီလူဟာ လူမိုက်ပဲ၊ သူ့ကို ဒုက္ခအကြီးအကျယ်ရောက်အောင် လုပ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီတော့ လူမိုက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘုရားက ဘယ်လိုဟောခဲ့သလဲ၊ "အသေဝနာစ ဗာလာနံ" တဲ့၊ လူမိုက်နဲ့ မပေါင်းနဲ့လို့ ပြောတာနော်၊ လူမိုက်ကို လက်စားချေပါလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မပေါင်းနဲ့။ ကိုယ့်ကို နောက်ထပ် အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့သူကို မပေါင်းပါနဲ့၊ သို့သော် ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။

ခွင့်လွှတ်ပါ

ငါဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မကျေနပ်မှုမရှိဘူး။
ဘယ်သူ့ကိုမှ ရန်ပြိုးလည်း မထားဘူး။
ကလွဲစားလည်း မချေဘူး။ ငါ့အပေါ်မှာလည်း
ဘယ်သူကမှ မုန်းတီးနေတာ ရန်ပြိုးထားနေတာ
နာကျည်းနေတာ မရှိဘူး ဆိုတာ ၎င်း သိသွား
ရရင် တော်တော်ကောင်းမှာပဲ။

You never get ahead of anyone as long as you try to get even with them.

ဒီစကားက တော်တော် ကဗျာဆန်ပြီး၊ လေးနက်တယ်။

သူတို့လုပ်သလို ပြန်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေသေးသရွေ့ သူ့ထက်သာတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

သူများကို (သူမိုက် ကိုယ်မိုက် သဘောမျိုးနဲ့) **သူလုပ်သလို ပြန်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် သူ့ထက်သာတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။**

သူမကောင်းတာ သူ့ကို အကျိုးပေးလိမ့်မယ်။ ကိုယ်က ကောင်းဖို့ဟာ ကိုယ့်တာဝန်ဖြစ်တယ်။

Hard feelings are often hardests on those who cannot or will not forgive.

ခွင့်မလွှတ်ချင်တဲ့သူ သို့မဟုတ် ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့သူကို သူ့ဒေါသက သူ့ကိုပဲ အများဆုံး ဒုက္ခပေးပါတယ်။

ဒေါသစိတ်၊ နာကြည်းစိတ်တွေဟာ များသောအားဖြင့် ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့သူ၊ ခွင့်မလွှတ်ချင်တဲ့သူကိုပဲ အများဆုံးနှိပ်စက်ပါတယ်။

ကိုယ်က ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရင် အဲဒီစိတ်က ကိုယ့်ကိုပဲ အများဆုံးနှိပ်စက်ထားပါတယ်–နော်။ ကိုယ်ပဲ ခံနေရတာပါ။

Forgiveness is not a sign of weakness but of profound emotional strenght.

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ ပျော့ညံ့တဲ့လက္ခဏာ မဟုတ်ဘူး။ အမှန်တော့ အင်မတန် စိတ်ဓာတ်အင်အား အသိဉာဏ်အင်အား ကြီးတဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား အသိဉာဏ်အင်အား ကြီးလို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်တာ။ အင်မတန် သတ္တိရှိလို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်တာ။ သဘောထားကြီးလို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်တာပါ–နော်။ အင်မတန် လေးနက်တဲ့ အင်အားဖြစ်တယ်။

နိုဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ပြောချင်တာလေးရှိတယ်။ စောစောတုန်းက ပြောခဲ့တယ်။ To err is human. မှားတတ်တာ လူ့သဘာဝ ဖြစ်ပါတယ်။ လူပီသပါတယ်။ အဲဒီ လူသားပီပီ မှားတတ်တဲ့သူထဲမှာ ဒီဘုန်းကြီးလည်း အပါအဝင်ပါပဲ။ ငါတော့ ဒီထဲမှာမပါဘူးလို့ တွေးရင်တော့ တော်တော် မာနကြီးရာ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။

ဒီဘုန်းကြီးလည်း မှားခဲ့တာတွေ တော်တော်များပါပြီ။ အမှန်ကို ဝန်ခံရရင် ဒီဘုန်းကြီးက တော်တော်ခေါင်းမာတဲ့သူပါ။ အင်မတန်လည်း မာနကြီးတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်း–ပြောရရင် ဒေါသလည်း တော်တော်ကြီးပါတယ်။ အဲဒီလို ခေါင်းမာခဲ့လို့၊ မာနကြီးလို့၊ ဒေါသကြီးလို့ မှားခဲ့တာတွေ အင်မတန်များခဲ့ပါပြီ။ အဲဒီအမှားတွေရဲ့ ဒဏ်ချက်တွေကိုလည်း ခံခဲ့ရတယ်။ ခံနေရတယ်။ ပေးဆပ်ခဲ့ရတာလည်း မနည်းတော့ဘူး။ တချို့အမှားတွေရဲ့ အကြွေးကို အခုထိ ပေးဆပ်နေရတုန်းပါ။

အခုနောက်ပိုင်းမှာ သူများကြောင့် မိမိမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ခဲ့ရတာတွေ ကိုယ့်ဘဝမှာ နစ်နာမှု ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြီးတော့ သုံးသပ်ပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ခွင့်လွှတ်နိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ခွင့်လွှတ်နိုင်လို့ ကိုယ့်မှာ တော်တော်လေး စိတ်အေးချမ်းမှု ရတယ်။ ကျေနပ်မှုလည်း ရတယ်။ ငါခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်

ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုလည်း ပိုရှိလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်း ပိုမြင်လာတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ self-image ပိုကောင်းလာတယ် ဆိုပါတော့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ချစ်လို့ရတယ်။ တန်ဖိုးထားလို့ရတယ်။ လေးစားလို့ရတယ် ဆိုပါတော့–။

ဒါပေမဲ့ သူများကြောင့် ကိုယ့်မှာ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သူများကို ခွင့်လွှတ်ရတာက လွယ်သေးတယ်။ သူ့ထက် ခက်တာ ရှိသေးတယ်။

ကိုယ်ကြောင့် သူများ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရတာကော မရှိဘူးလား– ရှိတယ်နော်–။ ဒီဘုန်းကြီး လုပ်ခဲ့လို့ ဒုက္ခရောက်ခဲ့တာတွေလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်ခဲ့တာရှိတယ်။ တမင်တကာ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ခဲ့တာရှိသလို၊ တစ်ခါတလေ ရည်ရွယ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ဘဝ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်း တစ်ခုကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားရတယ်။ ကိုယ့်အတွက် အင်မတန် ခက်ခဲကျပ်တည်းနေတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပါ။ ဒီနည်းနဲ့မှ မဖြေရှင်းရင် တခြားဖြေရှင်းစရာနည်းလမ်း မရှိတော့ဘူးလို့ပဲ ထင်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်အောင် နစ်နာအောင် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် လုံးဝမပါဘူး။ အဲဒီလို မရည်ရွယ်ပေမဲ့ ကိုယ့်အခက်အခဲကို ကိုယ် ဖြေရှင်းလိုက်တဲ့အခါ တစ်ဖက်သားမှာ ဒုက္ခရောက်သွားတယ်၊ နစ်နာသွားတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ သူတို့ကို ပေးရမည့် ပြစ်ဒဏ်၊ စောင့်ရှောက်မှု၊ မေတ္တာ စသည်ဖြင့် မပေးနိုင်ဘူးတော့ဘူး။ ပေးခွင့်မရတော့ဘူး။

အဲဒီလို ကိုယ့်ကြောင့် သူများဒုက္ခရောက်သွားတဲ့ ကိစ္စမျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးက ကိုယ့်ကို ခွင့်လွှတ်ပါလို့ ပြောရမှာ တော်တော်ခက်ပါတယ်–နော်။ သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်ပါတယ်လို့ ပြောရတာ လွယ်သေးတယ်။ ကိုယ့်ကို ခွင့်လွှတ်ပါလို့ ပြောရမှာကျ၊ တော့ သိပ်ခက်နေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ (မာနကြောင့်ပါဘုရား) ဟုတ်တယ်– မာန–မာန

နော်–။ အဲဒါကို သဘောပေါက်စေချင်တာ။ သူ့ကို ပယ်ဖို့ တော်တော် ခက်တယ်။ ခွင့်လွှတ်ပါလို့ ပြောရရင် ကိုယ့်မာနကို တော်တော်ချရတော့မှာ။

ကြိုးစားပြီးတော့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်ပါလို့။ ကိုယ်က ခွင့်လွှတ်ပါလို့ ပြောပေမဲ့ တစ်ဖက်က ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးဘူးဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ နားလည်ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ခွင့်လွှတ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ခဲ့မိလို့ ဖြစ်စေ၊ မရည်ရွယ်ဘဲ လုပ်ခဲ့လို့ပဲဖြစ်စေ ကိုယ့်ကြောင့် တစ်နည်းနည်းနဲ့ တစ်ဖက်သားမှာ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရတာကို ခွင့်လွှတ်ပါလို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ပြောလို့ ဖြစ်တာကို ကိုယ်တိုင် ပြောတယ်။ ကိုယ်တိုင်ပြောလို့ မဖြစ်တာကို တစ်ဆင့်ပြောခိုင်းတယ်။ သို့မဟုတ် စာနဲ့ရေးပြီး ပြောပါတယ်။ အခုလည်း ပြောတုန်းပါပဲ။ ခွင့်လွှတ်ပါ ဆိုတာကို ပြောတဲ့အခါ ကိုယ်စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်ရမယ်။ ဒီစကားကို ငါ တကယ်ရိုးရိုးသားသား ပြောတာလား။ ကြားကောင်း အောင် ပြောတာလား ဆိုတာ။

ပြောဖို့ တော်တော် ကြိုးစားရတယ်။ အင်မတန် ခက်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောလိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်ဖက်ကလည်း ကျေကျေနပ်နပ်ပဲ ခွင့်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ တော်တော်ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေခဲ့တဲ့ နောင်တပူလောင်မှု ပြေပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ရှိတဲ့လူတစ်ယောက်လို ခံစားနေရတဲ့ guilt ပြေပျောက်သွားတဲ့အခါမှာ သူ့ကိုလည်း ပိုပြီးတော့ ခင်မင်တဲ့စိတ် လေးစားတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုလည်း သူက ခွင့်လွှတ်တယ်၊ သူ့ကိုလည်း ကိုယ်က ခွင့်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးဟာ ပိုပြီး ပြေပြေ လည်လည် ဖြစ်လာတယ်။ တော်တော်ကို လှိုက်လှဲမှု ရှိလာတယ်။ အဲဒါ သိပ်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်မိသားစုဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေ

အပေါင်းအသင်းဖြစ်စေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်ဖြစ်စေ၊ ပြောလို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့သူ ဆိုရင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် ပြေပြေလည်လည် ပြောပါ။ ရိုးရိုးသားသား ပြောပါ။ စိတ်ရှည်ဖို့တော့ လိုတယ်။ တစ်ခါ ဆွေးနွေးလို့ မပြေလည်တာနဲ့ စိတ်မပျက်ပါနဲ့။

အဲဒါနဲ့ တစ်ဆက်တည်းပြောရရင်၊ အခု ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့ စကားတွေထဲမှာလည်း စကားအများဆိုတာ ပါနိုင်ပါတယ်– နော်၊ မသိနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်အများကိုကိုယ် မြင်နိုင်ခဲတယ်။ စကားလုံး အသုံးအနှုန်း ရိုင်းသွားသလား၊ ကြမ်းသွားသလား မပြောတတ်ဘူး။

တစ်ခါတလေလည်း ဒီဘုန်းကြီးက ဒီလို အဓိပ္ပာယ်မျိုးကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ပြောလိုက်တယ်၊ စကားဆိုတာကလည်း ကိုယ်ဆွဲချင်ရင် ဆွဲလို့ရတယ်၊ မလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေဘက်ကို ဆွဲယူလို့ရတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုး ပေါက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလို အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲပြီးတော့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့နော်။ ဘယ်လိုအကြောင်း ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီဘုန်းကြီး ပြောခဲ့တဲ့စကားကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု စိတ်ထိခိုက်ရတယ်ဆိုရင် အဲဒါကိုလည်း ခွင့်လွှတ်ပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတစ်ခု စိတ်ကူးယဉ်ထားတာလေး ရှိတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီး ပျံ့လွန်တော်မူခါနီးမှာ ငါက မကျေမနပ်ဖြစ်နေတဲ့သူလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး၊ ငါ့ကို မကျေမနပ် ဖြစ်နေတဲ့သူလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး ဆိုတာလေး သိသွားချင်တယ်။ အဲဒီလိုသိသွားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားချင်တယ်။ ဖြစ်မလား၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား ဆိုတာတော့ မပြောနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘက်ကတော့ ဖြစ်နိုင်သလောက်တော့ ကြိုးစားသွားဦးမယ်။

ငါ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မကျေနပ်မှု မရှိဘူး၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ရန်ငြိုးလည်း မထားဘူး၊ ကလဲ့စားလည်း မချေဘူး။ ငါ့အပေါ်မှာလည်း ဘယ်သူကမှ မုန်းတီးနေတာ၊ ရန်ငြိုးထားနေတာ၊ နာကြည်းနေတာ၊

မရှိဘူးဆိုတာလေး သိသွားရရင် တော်တော်ကောင်းမှာပဲ။

ဒါပေမဲ့ သေခါနီးမှာတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပဲ ပျံ့လွန်တော် မူသွားချင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးဖြစ်ရတဲ့စိတ်ဟာ တရားရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ပဲ ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

ဒကာ ဒကာမတွေကိုလည်း တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ထိ တတ်နိုင်သလဲဆိုတာတော့ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်–နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ၊ ဖြစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။

သူတစ်ပါးကိုလည်း (အားလုံးကို၊ မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ သားချင်း၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ သိတဲ့သူ၊ မသိတဲ့သူ၊ အားလုံးကိုနော်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ဟိုး–ဘဝသံသရာ အဆက်ဆက်ကဟာတွေပါ ထည့်စဉ်းစားလိုက်ပါ။) အားလုံးကို ကျေကျေနပ်နပ် ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။ ဖြစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

ဓ ဓ ဓ

- ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လေးစားတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါးဒုက္ခရောက်အောင် မလုပ်ဘူး။ သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင် ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင် လုပ်ချင်ပြောချင်နေတဲ့ အခါ ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာကြည့်ပါ၊ အဲဒီလိုစိတ်မျိုးဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားနိုင်သလား။
- မကျေနပ်မှုအစိုင်အခဲတွေ များနေတဲ့သူဟာ အသိဉာဏ်လမ်းပိတ်နေတယ်။ မကျေနပ်မှု နည်းသွားတဲ့အခါ အသိဉာဏ်လမ်းပွင့်လာတယ်။
- တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူတွေများလေ လူ့လောကမှာ အခက်အခဲတွေ မမျှတမှုတွေ များလေဖြစ်မယ်။
- ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်၊ ရင့်ကျက်တဲ့ နိုင်မာတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်၊ သဘောထားကြီးတဲ့စိတ် (Big Mind) ဖြစ်တယ်။ အင်အားကြီးတဲ့စိတ် (Powerful Mind) ဖြစ်တယ်။
- ဘာပဲဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ဘယ်သူ့ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တာတွေထဲမှာ ထောင်ကျမနေဖို့ လိုတယ်။