



ပျော်ရွှင်သောစိတ်
ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်ဖြင့်
ချမ်းသာသုခကို ရှာဖွေခြင်း



အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိ

ပျော်ရွှင်သောစိတ် ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်ဖြင့် ချမ်းသာသူ့ကို ရှာဖွေခြင်း

**အောက်စပိုဒ်ဆရာတော်
ပါမောက္ခဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိ**



လူသားတို့၏ ပကတိ ဒုက္ခ၊ သဘာဝ ဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်ပြီး
ချမ်းသာသူ့ရရှိနိုင်ရန် ဗုဒ္ဓတရားတော်နှင့်အညီ ကျင့်ကြံနေထိုင်နည်းများ
အန္တရာယ် အာရုံပြုသည့် ကြောက်စိတ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ
ဆုလာဘ်ကို အာရုံပြုသည့် စိတ်ကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းများ
ငြိမ်းချမ်းသောစိတ် ရရှိရန် ကြောက်စိတ်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကုစားနိုင်မည့်
တွေးခေါ်နေထိုင်နည်းများ

သူတစ်ပါး၏ အောင်မြင်မှု၊ တစ်လောကလုံး၏ အောင်မြင်မှုအတွက်
ကရုဏာစိတ်၊ မုဒိတာစိတ် ပွားများခြင်းဖြင့်
ပျော်ရွှင်သော စိတ်၊ ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက် ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည့်
နည်းလမ်းများကို လမ်းညွှန်ပြသည့် တရားဓမ္မစာစုများ

ISBN 978-99971-51-20-9



9 789997 151209 >

ပဉ္စမအကြိမ် - ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ
ဒီဇိုင်း - ရုပ်ကြည်
အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
တန်ဖိုး - ၆၅၀၀ ကျပ်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းဓာတ်ပုံ - အောင်မြည်
တရားဟောများအား စာသားအဖြစ် ရေးသားပူဇော် - သဇင်ထိုက်
စီစဉ်တည်းဖြတ်ပူဇော် - နန်းအိအိစာ

ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်ခင်မျိုးမြတ် (၀၀၆၅၀) နန်းဒေဝီစာပေ
* အမှတ် - ၂၀၀ (ပထပ်)၊ ၃၆ လမ်း (အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဦးကျော်ကျော် (၀၁၄၆၆) ဟိန်းထက်အောင် ပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ် (၉၄) တာဝတိံသာလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

၁။ ရှမ်းပြည်နယ် ငွေ့တက္ကသိုလ်၊ တောင်ကြီးမြို့၊
ဖုန်း - ၀၉-၉၇၀၆၆၀၇၈၁၊ ၀၉-၄၂၁၀၂၂၆၀၁
၂။ နန်းဒေဝီစာပေ၊ အမှတ် - ၂၀၀ (ပထပ်)၊ ၃၆ လမ်း (အထက်)၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း (၀၁) ၈၃၈၃၀၂၅၊ ၈၃၉၁၆၃၃
နန်းဒေဝီစာပေ NanDevi Facebook Page

ဤ ပျော်ရွှင်သောစိတ် ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်ဖြင့် ရှမ်းသာသနာကို ရှာဖွေခြင်း၊
စာမူသည် ရှမ်းပြည်နယ် ငွေ့တက္ကသိုလ်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာမူ အပြည့်အစုံကို
ဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ဖြစ်စေ ပြန့်လည်ကူးယူ အသုံးချပုံနှိပ်ဖော်ပြလိုလျှင်
ရှမ်းပြည်နယ် ငွေ့တက္ကသိုလ်၏ ခွင့်ပြုချက် ရယူရပါမည်။

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ ၂၉၄-၃၀၁
ပျော်ရွှင်သောစိတ် ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်ဖြင့် ရှမ်းသာသနာကို ရှာဖွေခြင်း/
ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ၊ ရန်ကုန်၊
နန်းဒေဝီစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၀၊
၂၂၀ - စာ၊ ၁၅၊ ၅ x ၂၂၊ ၇၅၀၆၀၆၀၀
ပျော်ရွှင်သောစိတ် ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်ဖြင့် ရှမ်းသာသနာကို ရှာဖွေခြင်း



ပျော်ရွှင်သောစိတ်
ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်ဖြင့်
ချမ်းသာသုခကို ရှာဖွေခြင်း

အောက်စပိုဒ်ဆရာတော်
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိ



နန်းဒေဝီ

မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာစာ	၈
ထုတ်ဝေသူ၏အမှာစာ	၁၁
၁။ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်ဒုက္ခသစ္စာတရားအတွေးအခေါ်	၁၂
၂။ မည်မျှပင်ခက်ခဲပါစေအကောင်းမြင်ဝါဒဆက်စွဲကိုင်ထားပါ	၂၄
၃။ အကောင်းမြင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ဓမ္မအမေးအဖြေများ	၃၀
၄။ ခက်ခဲတဲ့ကာလမှာအကောင်းမြင်ဝါဒက ပိုအရေးကြီးတယ်	၅၄
၅။ ဒုက္ခကိုကရုဏာနဲ့ကြည့်ရှုသုံးသပ်ခြင်း	၆၆
၆။ ပျော်ရွှင်သောစိတ်ပျော်ရွှင်သောဦးနောက်	၇၂
၇။ ပျော်ရွှင်သောစိတ်ပျော်ရွှင်သောဦးနောက်နှင့်ပတ်သက်သော ဓမ္မအမေးအဖြေများ	၁၀၂
၈။ တွေးတတ်ရင်ဘဝမှာပျော်ရွှင်စရာတွေ နေရာတိုင်းမှာရှိတယ်	၁၅၄
၉။ လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းရင် ကျန်းမာရေးလည်းကောင်း၊စိတ်ကိုလည်းပျော်ရွှင်စေတယ်	၁၈၄
၁၀။ စိတ်ခံစားမှုအလှ	၁၉၄

အောက်စဖို့ဒ် ဆရာတော်

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိကို ရှမ်းပြည်နယ်၊ လဲချားမြို့၊ နောင်ပန်ကျေးရွာတွင် (၂၂-၁၁-၁၉၆၄) ခုနှစ်၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။ သက်တော် ခြောက်နှစ်တွင် ရှမ်းပြည်နယ်၊ လဲချားမြို့၊ သီရိမင်္ဂလာအုတ်ကျောင်းဆရာတော်ဦးကေသရ (ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ မဟာစည်) ထံတွင် ရှင်သာမဏေ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသည်။ သက်တော် ၁၉ နှစ်တွင် မော်လမြိုင်မြို့တောင်သုံးလုံးကျောင်းတိုက် ဘဒ္ဒန္တ နာဂသေနာဘိဝံသ (အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု) ဆရာတော် ဘုရားကြီးကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ဝေဇယန္တရ ကျောင်းတိုက် ကျောင်းသင်တော်၌ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

အောင်မြင်ခဲ့သော အဆင့်မြင့် စာမေးပွဲများ

၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရမှ ကျင်းပသော 'သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ'၊ ပဲခူးမြို့၊ သာသနာ့မဏ္ဍိုင် ပါဠိတက္ကသိုလ်၏ 'သဒ္ဓမ္မောဒယဓမ္မာစရိယ' နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်၊ ပင်လုံမြို့တွင် ကျင်းပသော ရှမ်းဘာသာ 'အဘိပါလဓမ္မာစရိယ' စသော ဓမ္မာစရိယတန်းသုံးတန်းလုံးကို သာမဏေဘဝဖြင့်ပင် အောင်မြင်တော် မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်သည် ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် Buddhist and Pali University of Sri Lanka, Colombo မှ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (MA., Buddhism) ကို ပထမအကြိမ် ရရှိခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဒုတိယ အကြိမ် မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (MA., Buddhist Philosophy) (၁၉၉၃) နှင့် တတိယအကြိမ် မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (M.Phil, Research Degree) (၁၉၉၆) ကို University of Kelaniya, Colombo, Sri Lanka မှ ရရှိတော်မူသည်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် Oriental Institute, University of Oxford တွင် '၁၇ ရာစုမှ မျက်မှောက် ကာလအထိ မြန်မာနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ဘုန်းတော်ကြီးများ ပညာရေးသမိုင်းဖြစ်စဉ်' - Idealism and Pragmatism; A Study of Monastic Education in Myanmar and Thailand from the 17th Centenary to the Present) ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သုတေသနပြု စာတမ်းရေးသား၍ ပါရဂူဘွဲ့ (Doctor of Philosophy - D.Phil) ကို ရယူခဲ့ပါသည်။

နိုင်ငံတကာ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ

ဆရာတော်သည် အောက်စဖို့ဒ်ဗုဒ္ဓဝိဟာရ ကျောင်းတိုက် The Oxford Buddha Vihara (Oxford) ကို အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ အောက်စဖို့ဒ်မြို့တွင် ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှ စတင်တည်ထောင်ပြီး လူမျိုးဘာသာ မရွေး၊ ဂိုဏ်းဂဏမရွေး တရားအားထုတ်နိုင်သည့် ဝိပဿနာ ရိပ်သာ The Oxford Buddha Vihara (Forest of Dean) ကို ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ Gloucestershire ဒေသတွင် တည်ထောင်ခဲ့ပြီး အပတ်စဉ်တရားစခန်းများကို ဖွင့်လှစ်သင်ကြား ပေးလျက်ရှိပါသည်။ စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ဆားဗီးယား၊ ဟန်ဂေရီနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့တွင်လည်း ကျောင်းခွဲများ တည်ထောင်ပြီး လစဉ် နှစ်စဉ် တရားစခန်းများကိုလည်း အလှည့်ကျ ဖွင့်လှစ်ပါသည်။ စပိန်၊ ဆားဗီးယား၊ ဟန်ဂေရီစသော

အနောက် ဥရောပနိုင်ငံများတွင်လည်း နှစ်စဉ် ရက်တို တရားစခန်းများ ပြုသခြင်း၊ အဘိဓမ္မာနှင့်ပါဠိ သင်တန်းများ သင်ကြားခြင်း၊ အိန္ဒိယ၊ ထိုင်း၊ စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်၊ တရုတ်၊ ထိုင်ဝမ်၊ အမေရိကန်ပြည်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ ကနေဒါ စသည့် အခြားသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အသီးသီးများသို့လည်း အလျဉ်း သင့်သလို ကြွရောက်ပြီး သာသနာပြု တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်တော်မူလျက် ရှိပါသည်။

ပြည်တွင်း သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ

ရန်ကုန်မြို့ရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ်တွင် ပါမောက္ခတာဝန် ယူလျက် ပါရဂူတန်းနှင့် မဟာတန်း ကျမ်းစာများကို ကြီးကြပ် စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ နိုင်ငံတကာ စာတမ်း ဖတ်ပွဲများ၊ ညီလာခံများ ဦးဆောင် စုစည်း ကျင်းပပေးခြင်း စသည့်ဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာ ပညာရှင်များနှင့် ပြည်တွင်း ပညာရှင်များ၊ သံဃာများကို ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်ရာ အခန်းကဏ္ဍတွင် အထူးတာဝန်ယူ လျက် ရှိပါသည်။ သီတဂူ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏ ဂုဏ်ထူးဆောင် ပါမောက္ခ အဖြစ်လည်း ဆောင်ရွက်တော်မူပါသည်။ ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ကြီးမြို့ ဘုရားဖြူ ရပ်ရှိ ပညာဇောမိ ကုန်းမြေပေါ်တွင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၇ ရက်နေ့ တွင် ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် (Shan State Buddhist University; SSBU) ကို တည်ထောင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဗုဒ္ဓဘာသာ ပညာရေး ကဏ္ဍကို ကမ္ဘာ တက္ကသိုလ်ကြီးများ နည်းတူ ဗုဒ္ဓဘာသာ အတွေးအခေါ်များ တရားဓမ္မများအား နိုင်ငံတကာ အဆင့်မီ သုတေသနပြု လေ့လာသင်ကြား ပို့ချနိုင်သည့် တက္ကသိုလ်ကြီး ဖြစ်ထွန်းလာစေရေးအား သွန်ခွန်စိုက်ကြိုးပမ်းလျက် ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်နှင့် ပညာရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ တက္ကသိုလ်ကြီးများတွင် တရားသင်တန်းများ ပို့ချခြင်း၊ ဓမ္မပုဏ္ဏတရားပွဲများ ဟောပြောခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ ဇာတိမြေဖြစ်သော လဲချားမြို့နယ်၏ ပြည်သူ့ဆေးရုံ တိုးချဲ့မွမ်းမံပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဆေးကုသရေး အဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းပြီး ကျေးရွာများသို့ နယ်လှည့် ကျန်းမာရေးစောင့်မှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့ကိုလည်း တတိယတအား ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ ဆရာတော်သည် စာပေကို လေးစားချစ်ခင်သည့်အတွက် စာပေထုတ်ဝေရေး လုပ်ငန်းများကိုလည်း ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ဖော်ပြပါ စာအုပ်များကို ထုတ်ဝေ ရေးသားထားပါသည်။

ဆရာတော် ရေးသားတော်မူခဲ့သော ကျမ်းများ

- အရှင်ဓမ္မသာမိ၏ အမြင် (၁၉၉၄) ရှမ်းဘာသာ
- *Dhamma Made Easy*, Malaysia (1999)
- *Mindfulness meditation Made Easy*, Malaysia (1999)
(translated into Thai, Serbian, Hungarian, Spanish and Portuguese)
- *Different Aspects of Mindfulness*, Malaysia (2000)
- *Your Queries and Dhamma Answers* (2009)
- *Kathina Practice: Historical, Social and Psychological Reflections* (2010)
- *Blessings DIY* (2011) (ရှမ်းနှင့်ထိုင်းဘာသာပြန်ထားသည်)
- *Emotional Health* (in Burmese) (Yangon, 2015)
- *Emotion Management and Mindful Compassion* (In Burmese) (Yangon, 2017)
- *Some Forget to be Happy* (In Burmese) (Yangon, 2018)
- *Buddhism, Education and Politics in Burma and Thailand* (2018, London)



စာရေးသူ၏ အမှာစာ

'ပျော်ရွှင်သောစိတ်၊ ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်ဖြင့် ချမ်းသာသုခကို ရှာဖွေခြင်း' အမည်ပေးထားသော ဤစာအုပ်သည် နေ့ခင်းတရားသင်တန်းများနှင့် ညတရားပွဲများ၌ သင်ကြားဟောကြားထားသော တရားများနှင့် 'ပြည်သူ့အရေးရာနယ်'တွင် ရေးသား ဖော်ပြသော ဆောင်းပါးတို့ အချို့တို့ကို ရွေးချယ်ကာ စုပေါင်းထုတ်ဝေထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စတိုင်လ်မတူ ကွဲပြားမှု ရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ဂျာနယ်ဆောင်းပါးများမှာ အရေးအသား စတိုင်လ်ဖြစ်ပြီး တရား သင်တန်းနှင့် တရားပွဲများကို တည်းဖြတ်ထားသော အခန်းကဏ္ဍများမှာ စကားပြောစတိုင်လ်ဖြစ်နေ ပါမည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှ ဆက်တိုက် တူညီသော စာပေရသ ရရှိဖို့ မမျှော်လင့် ရန် ရှေးဦးစွာ စာဖတ်ပရိသတ်များကို တောင်းပန်ချင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၏ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ နေ့စဉ်ပြဿနာတွေ့ကြားမှ စာဖတ် ပရိသတ်များ ပျော်ရွှင်သော အကျင့်ကို တည်ဆောက်နိုင်စွမ်းရှိစေရေးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပြဿနာ ချုပ်ငြိမ်းကုန်ဆုံးသည်အထိ စောင့်ရန်မလို။ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန် လူ့ဒုက္ခနေတူမူ ပြဿနာများနှင့် နပန်းလုံးနေချိန်မှာပင် မှန်ကန်သော စိတ်ထားဖြင့် ငွေကြေးနှင့် အချိန် အကုန်အကျ မများဘဲ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် ရရှိနိုင်ပုံကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ သစ္စာလေးရပ်အတွေးအခေါ်ပေါ် မူတည်၍ လက်လှမ်းမီသမျှ သိပ္ပံပညာ အထောက်အထားများဖြင့် တင်ပြထားပါသည်။

ပျော်ရွှင်သောစိတ် ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်ကို တစ်နေ့တာရဲ့ to do list လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းထဲမှာ စိတ်ပါလက်ပါ ထည့်သွင်းရန်သာ သင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ တချို့ လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ဆယ်စက္ကန့်မျှသာ အချိန်လိုအပ်ပြီး အချို့မှာ သုံးမိနစ်ခန့် အချိန်ရင်းနှီးရပါမည်။ ထောင်တန် ရလဒ်များအတွက် ရာတန်ရင်းနှီးမှုတော့ လုပ်ကို လုပ်ရပါလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓအတွေးအခေါ်သည် ပြဿနာအခြေပြုတွေးခေါ်မှု- problem-based philosophy ဖြစ်သဖြင့် ပြဿနာကို ရှောင်လွှဲ ထွက်ပြေးစရာ မလိုဘဲ လေ့ကျင့်ရသော အလေ့အကျင့်ဖြစ်ပေ သည်။ လူ့လောက၏ သဘာဝ ပြဿနာများကို သိရှိလက်ခံထားသူသည် သူ၏ အောင်မြင်မှုများ၏ တန်ဖိုးကို ပိုမိုခံစားနိုင်စွမ်းရှိသကဲ့သို့ သူ၏ အားထုတ်မှုများကိုလည်း ပိုမို၍ ဂုဏ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်၌ မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိ သတိပေးရမည့် အကျင့်ကောင်းများပင် ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သဘာဝ ဒုက္ခကို contextualization ဘက်ဂရောင်းအမြင်ထား၍ ဘဝခရီး ချီတက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ မိသားစုများနှင့် အစားကောင်း အသောက်ကောင်း သုံးဆောင် နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန် ဆာလောင်မှု ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်းတည်းဟူသော ဘဝ၏ သဘာဝ ဒုက္ခကို မမေ့လျော့ပါက မိမိတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုသည် တာရှည်ခံမည်။ ပျော်ရွှင်မှုသည် ပိုမို အဓိပ္ပာယ် ပြည့်စုံပါမည်။ ပိုမို၍ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ပေမည်။

ပျော်ရွှင်သူများသည် အချင်းချင်း ငြင်းခုံမှု နည်းပါသည်။ ပြဿနာတစ်ခုကို သုံးသပ်ရာ၌ မတူညီသော ရှုထောင့်များရှိစေကာမူ နားထောင်နိုင်စွမ်း၊ သုံးသပ်နိုင်စွမ်း၊ အပေးအယူ လုပ်ကာ အဖြေရှာနိုင်စွမ်း ပိုမြင်မားသည်။ Emotional impulses- စိတ်ခံစားမှု၊ ရုတ်တရက် လှုံ့ဆော်ဆွဲငင် မှုကို ပို၍ ကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ကြသည်။

သဘာဝ ဒုက္ခကို လက်ခံသူများသည် ကရုဏာ- compassion လေ့ကျင့်ရန် ပိုလွယ်ကူ ပါသည်။ အလွယ်တကူ စိတ်ဓာတ်မကျပါ။ Motivation - လုပ်ငန်းခွင် စိတ်အားထက်သန်မှု ထိန်းထားနိုင်မည်။ သဘာဝ ဒုက္ခ သိသူများသည် နေ့စဉ် အပို ဒုက္ခ (အာသဝ ဒုက္ခ) နည်းပါး စေရုံတင်မက အခြားသူများကိုပါ ပျော်ရွှင်စေနိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။

မိမိတို့ခေတ်၏ကံကောင်းချက်တစ်ခုမှာ စိတ်နှင့်ဦးနှောက်ကို ဗုဒ္ဓနှင့်သိပ္ပံပညာရှုထောင့်မှ တစ်ပြိုင်တည်း ဆွေးနွေးလေ့လာ နားလည်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်နှင့် ဦးနှောက်တို့က ဘာလဲ ဆိုတဲ့ definition - အဓိပ္ပာယ် ရှာဖွေခြင်းထက် သူတို့ ဘာအလုပ်တွေ လုပ်ကြသလဲဆိုသည့် သူတို့၏ function ကို လေ့လာသည့် အဆင့်အထိ ရောက်လာကြလေပြီ။ သို့သော် ဤစာအုပ်၌ စာဖတ် ပရိသတ် အများစု နားလည် သင့်သလောက်သာ အချက်အလက် အကိုးအကားများကို ထည့်ထားပါသည်။ Technical ဆန်သော ရှင်းပြချက်များ မပါပါ။

ဤစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် မိမိအတွက် နက်ရှိုင်းသော မုဒိတာပွားခွင့်ရခြင်းပင်ဖြစ် သည်။ တိပိဋက ပါဠိစာပေနှင့် သိပ္ပံစာပေဆိုင်ရာ စာအုပ်များ ဟောကြား သုတေသနပြု ရေးသား ကြသော သင်ဆရာ မြင်ဆရာ ကြားဆရာ သမားများအပြင် နေ့တိုင်း မိမိကိစ္စများကို ကူညီသူ များ၏ စေတနာနှင့် လုံ့လများကို မုဒိတာ လွန်စွာ ဖြစ်ပါသည်။ အနည်းငယ်မျှ အလျဉ်းသင့်သလို ဖော်ပြရလျှင် တရားပွဲများနှင့် ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်ရုံး၌ တာဝန်ထမ်းဆောင် ကြသော အရှင်ကုမာရ (ဓမ္မာစရိယ၊ အမ်အေ)၊ အရှင်ဥက္ကမသာရာလကာရ (သက္ကသီပာ၊ ရန်ကုန်၊ ပခုက္ကူ၊ သုံးထပ်ကွမ်း သာမဏေကျော်၊ အစိုးရ ဓမ္မာစရိယ၊ တက္ကသိုလ် ဓမ္မာစရိယ၊ ရှမ်းဘာသာ ဓမ္မာစရိယ၊ နှစ်ထပ်ကွမ်း အမ်အေ) တို့သည် စာပေအထောက်အထား ရှာဖွေသည်မှ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာဝေယျာဝစ္စအဆုံးမညည်းမညူတာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ကမ္ဘာ့ယုများဖြစ်ကြသော ဦးအောင်မင်း၊ ဒေါ်နန်းလောင်လိုင်၊ ဦးသန်းဦး၊ ဗီဒီယိုကင်မရာ ဟိန်းသူရဝင်း (Max Myanmar) နှင့် မောင်ကောင်းပြည့်စုံ၊ အထွေထွေ ဒေါ်စိုးယုပိုင်တို့သည် မတောင်းဆိုသော်လည်း လုပ်စရာ ရှိသည်များကို အလိုက်သိသိ အရည်အသွေးရှိရှိ လုပ်ပေးကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။ အသစ်ရိက ကုသိုလ်ရှင်များဖြစ်သည့်အလျောက် လုပ်ငန်းတွင် ကမကထ အတွေးအခေါ်ရှိသူများဖြစ်ကြသည်။

မသဇင်ထိုက်မှာ ဤတရားသင်တန်း၊ တရားပွဲများကို ဖွဲ့စည်းတင်ပို့ ရောက်အောင် ကိုယ်တိုင် ပုံနှိပ်နှားထောင်၍ ကွန်ပျူတာ စာစီသူ ဖွဲ့စည်းတင်ပို့တင်သူ ဖြစ်သည့်အပြင် မန္တလေး မြို့၊ ကြင်တော်ယန်ဘုံကျောင်း၌ကျင်းပသော 'ပျော်ရွှင်သော စိတ် ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက် တရား သင်တန်း'၏ တရား အလှူရှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါ်စိုးယုပိုင်နှင့် တွဲ၍ လိုအပ်သမျှ နောက်မှ အမြဲပံ့ပိုးပေးသူ ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မဗိတ်ဆွေများနှင့် လက်တွဲ၍ သစ္စာပါရမီ Thisarparamisociety.com website တည်ထောင်၍ ဆရာတော်ကြီးများ အပါးကိုးဆယ်ကျော်၊ သီလရှင် ဆရာကြီးများ၊ ဓမ္မဆရာကြီး ဆရာမကြီးများ၏ ဟောတရားများကို ကမ္ဘာ့အနှံ့ တရားနာပရိသတ်များ အချိန်မရွေး နာယူနိုင်ရန် ဓမ္မ အလှူပေးလျက် ရှိသည်။

ဤစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေသော နန်းဒေဝီစာပေမှ နိုင်ငံကျော် စာရေးဆရာမကြီးနန်းအိအိဇာ သည်လည်း ဤစာအုပ်၌ ပါဝင်သော 'စိတ်ခံစားမှုအလှ' (The Beauty of Emotion) တရားပွဲ၏ တရားအလှူရှင်လည်း ဖြစ်သည်။ အရင်ကလည်း မိမိ၏ စာအုပ်များကို အရည်အသွေးရှိရှိထုတ်ဝေ ပေးဖူးသည်။ မိခင်ဖြစ်သူမှာ အမျိုးသား စာပေဆုရ စာရေးဆရာမကြီး ယုဝတီ ဂျင်းဖောမယ် (သိန္နီ အမတ်ချုပ် ဦးဆန်မောင်၏ သမီး) ဖြစ်ပြီး နာမည်ကျော် သီချင်းရေး ဆရာကြီး ဒေါက်တာ စိုင်းခမ်းလိတ် [ရှမ်းစာဆို ဦးရွှေကြီး (လုံးခမ်း ကာတွန်ဟွန်း၏ သား)] နှင့် အမျိုးတော်သည့် အလျောက် သိန္နီဇာတိ၊ သူတို့၏ မျိုးရိုးမှာလည်း စာဆိုတော်များ ဖြစ်ကြသဖြင့် စာရေးရာတွင် ရှမ်းစာပေ၌သာမက မြန်မာစာပေ၌လည်း ကျယ်ပြန့် နက်ရှိုင်းစွာ အကျိုးပြုနိုင်၊ အကျိုးပြုလျက် ရှိသော မိသားစုများ ဖြစ်ကြသည်။

ပြည်တွင်း ပြည်ပ၌ မိမိအနားတွင် အားထားရသော လက်ထောက်များ၊ အများအကျိုး အတွက် စိတ်အားထက်သန်သော ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယိကာများ ရှိနေခြင်းသည် မုဒိတာ အမြဲ ဖြစ်ရသော အရာဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် မုဒိတာ အခြေခံထားသော စုပေါင်း ကြိုးစားမှု၏ အသီးအပွင့် တစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်
 ပါမောက္ခဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိ
 ဓမ္မာစရိယ၊ MA, MPhil (သီရိလင်္ကာ)
 DPhil (အောက်စဖို့ဒ်)



ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစာ

ငြိမ်းချမ်းရေးကို အဘက်ဘက်က ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်နေချိန်မှာ အောက်စပိုဒ် ဆရာတော် ဘုရားရဲ့ မေတ္တာကရုဏာနဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိဖို့ အစဉ်အမြဲ ဟောကြား လမ်းညွှန် ပေးတော်မူတဲ့ တရား ဒေသနာတော်တွေဟာ လိုက်လျောညီထွေ ရှိလှပါတယ်။

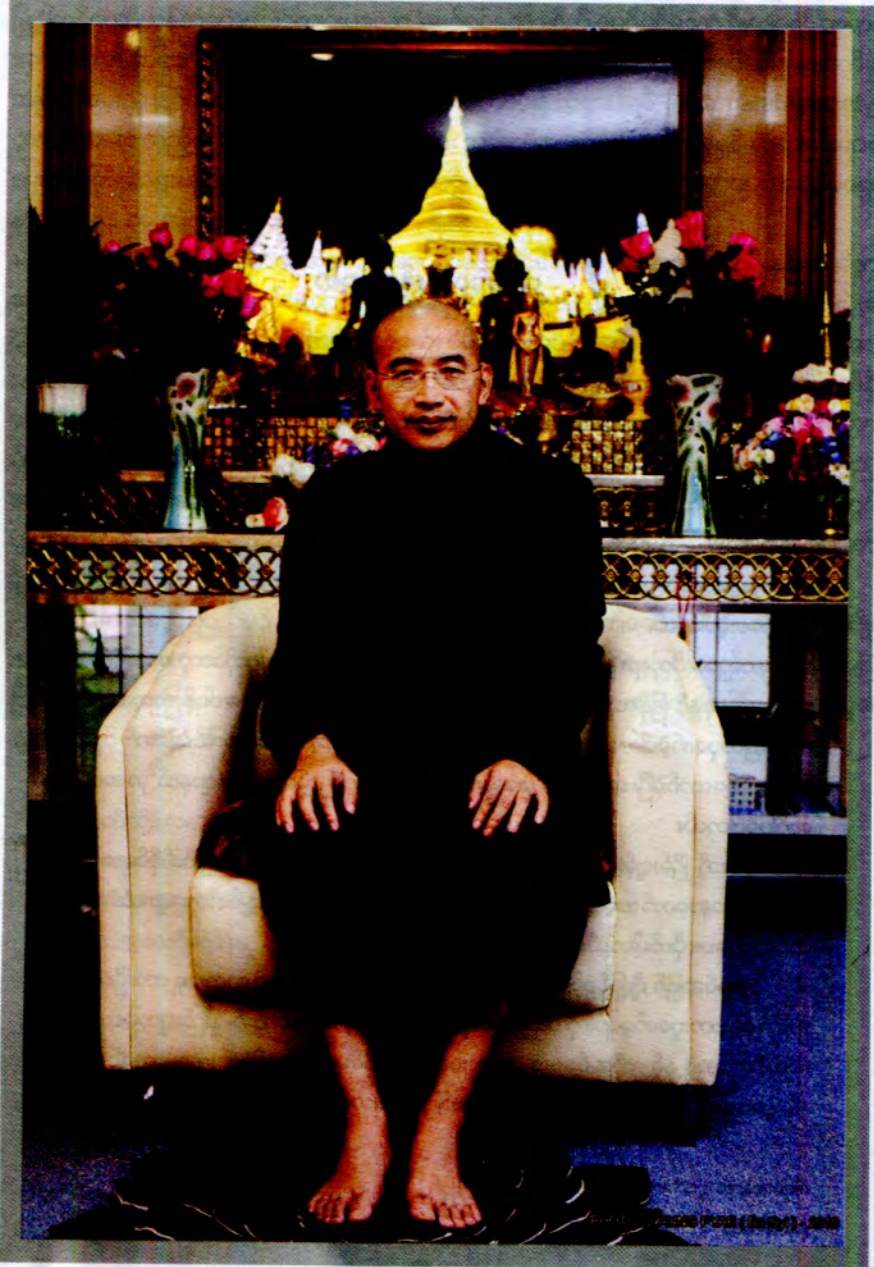
ဒါကြောင့် 'ပြည်သူ့အရေး ကျာနယ်' ပြန်ထုတ်မယ်ဆိုတော့ ဆရာတော်ဘုရားထံကို ဆုံးမစာ လမ်းညွှန်ချက် ဆောင်းပါးများရေးပေးဖို့ တောင်းခံခဲ့ရာ ဆရာတော်ဘုရားမှ ဆောင်းပါးများနှင့်အတူ တရားပွဲများတွင် ဟောကြားထားသော တရားဒေသနာတော်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြဖို့ ခွင့်ပြု ချီးမြှင့်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဆရာတော်ဘုရား နှုတ်နဲ့ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကိုတော့ 'မသဇင်ထိုက်' က စာသားအနေနှင့် ပြန်လည်ရေးသားပူဇော်ခဲ့ပြီး ကျွန်မက မူရင်းမပျက် စေရန် အထူးသတိထား တည်းဖြတ်ပူဇော်ခဲ့ပါတယ်။ စာစီစာရိုက်နဲ့ ဒီဇိုင်းများ ဆင်အပြီးမှာတော့ ဆရာတော် ဘုရားထံ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခဲ့ပြီး အဆုံးသတ် အဆုံးအဖြတ် ခံယူကာ 'ပြည်သူ့အရေး ကျာနယ်' မှာ အပတ်စဉ် ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ယင်းသို့ ငြိမ်းချမ်းသော၊ မေတ္တာကရုဏာ ပွားများစေသော၊ ယုံကြည်စိတ်ခိုင်မာစေသော တရားဒေသနာတော် အလင်းရောင်များကို ပြန့်ပွားစေလိုသော ဆန္ဒနဲ့ ဓမ္မဗိတ်ဆွေများထံအရောက် တင်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။

စာအုပ်အဖြစ် ချီးမြှင့်ခွင့်ပြုပေးသော ဆရာတော်ဘုရားကို ဂါရဝ တရားရှေ့ထားပြီး စာသား အဖြစ် ရေးသားပူဇော်မှုများကို ထည့်သွင်းဖို့ ခွင့်ပြုပေးခဲ့တဲ့ မသဇင်ထိုက်၊ 'ပြည်သူ့အရေးကျာနယ်' အယ်ဒီတာအဖွဲ့နှင့် လိုအပ်သော တရားဟော စာပိုဒ်များ၊ ဓာတ်ပုံများအား ရှာဖွေပေးခဲ့တဲ့ နန်းနွံထွေးတို့အား ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါတယ်။

ဂါရဝတရားရှေ့ထားလျက်
နန်းအိမ်စာ



© 2008
PHOTOGRAPH BY (NAME) - 2008



**ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်
ဒုက္ခသစ္စာတရား အတွေးအခေါ်**

ငြိမ်းချမ်းရေးကို လူတိုင်း၊ နိုင်ငံတိုင်း လိုအပ် လိုလားပါသော်လည်း ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ခြင်း (peace building) နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ထိန်းသိမ်းခြင်း (peace keeping) လုပ်ငန်းကိုမူ **ရဲရင့်၊ ကျယ်ပြန့် မြင့်မားသော** နှလုံးသား ရှိသူများသည်သာ လုပ်နိုင် ကြသည်။ ဤ နေရာတွင် **ရဲရင့်ခြင်း၊ ကျယ်ပြန့်ခြင်း၊ မြင့်မားခြင်း** တည်း ဟူသော အရည်အသွေး သုံးမျိုးကို စာရေးသူ ရွေးချယ် မီးမောင်း ထိုးပြလိုပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်သူ၏ ရဲရင့်မှုကို ပထမဦးဆုံး အရည်အသွေးအဖြစ် ထောက်ပြရခြင်း အကြောင်းမှာ မိမိ လေ့လာထားသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ အတွေး အခေါ် (Buddhist philosophy)၊ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ (neurology) နှင့် အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာ (psychology) တို့၏ တူညီသော အယူအဆကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဂေါတမဗုဒ္ဓသည် သူ၏ ကိုယ်တွေ့အရ လူသား၏ နှလုံးသားကို ရှုထောင့်မျိုးစုံမှ ဆန်းစစ်ထားတော်မူပါသည်။

ကြောက်စိတ်-Fear

သို့သော် ရဲရင့်မှု အကြောင်းကို မပြောခင် ရဲရင့်မှု မရှိသည့် အချိန်၌ လူနှလုံးသားက တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာကို ဦးစွာ ဆန်းစစ်လိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကြောက်စိတ်၊ အနှိပ်စက်ခံရသော နှလုံးသား၏ လက္ခဏာကို နေရာ ဒေသ တော်တော်များများ၌ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရှင်းပြတော်မူပါသည်။

ကြောက်စိတ်ရှိသူ၊ ကြောက်စိတ် စိုးမိုးထားသော အသင်းအဖွဲ့၊ ကြောက်စိတ် လွှမ်းမိုးသော နိုင်ငံသည် သဘာဝအရ **အဆိုးမြင်ဝါဒ** ပိုများပါသည်။ ဖြစ်နိုင်တာထက် မဖြစ်နိုင်တာကို ပို၍ တွေးပါသည်။ ဥပမာ- ငြိမ်းချမ်းရေးသည် မိမိတို့ဘက်နှင့် အခြား

သူတို့ဘက် နှစ်ဖက် စလုံး အဆင်ပြေစေနိုင်၊ တိုးတက်စေနိုင်သည်ဆိုသည့် အကောင်း မြင် ဝါဒထက် မိမိဘက်က ကြုံတွေ့နိုင်စရာရှိသည့် အခက်အခဲများကိုသာ တစ်ဖက် သတ် တွေးတတ်သည်။ ဗြိတိန်နိုင်ငံ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ဆာဝင်စတန်ချာချီလ် (Sir Winston Churchill 1874-1965) ပြောသကဲ့သို့ အဆိုးမြင်ဝါဒရှိသူသည် ငြိမ်းချမ်းရေး အခွင့်အလမ်းနှင့် ကြုံတိုင်း ပြဿနာကိုသာ ပို၍ ပို၍ ရှုမြင်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို မစဉ်းစားရဲပါ။ ကြောက်စိတ်နှင့် အဆိုးမြင်ဝါဒသည် အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ကြီးထွားစေသည်။ အမှီပြုသည်။ အတူတကွ ရပ်တည်ကြသည်။ ရန်ကို ချဲ့ကားတွေးတော တတ်သည်။ စိတ္တဗေဒပညာပါမောက္ခ ပေါလ်ဂီးလ်ဘတ် (Paul Gilbert -1951-) က ဤကြောက်စိတ်ကို threat-focused mind ရန်သူကို (အဓိက) အာရုံ ပြုသောစိတ်ဟု ခေါ်သည်။ ဦးနှောက်တွင် အကြောက်စင်တာ (fear centre) ဖြစ်သော amygdala ဆိုသည့် ဧရိယာကို တက်ကြွစေသည်။ အဘိဓမ္မာ သဘောတရား၌ ကြောက်စိတ်သည် စိတ်တိုမှု၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ စိတ်မအီမသာဖြစ်မှု အစရှိသော တင်းမာမှုနှင့် ဆက်စပ်သော စိတ်တိုနှင့် အုပ်စုချင်း တူသည်။ ထိုစိတ်အားလုံးတို့ကို ဒေါသဟု ခေါ် သည်။ ထိုအချိန်၌ စဉ်းစားဆင်ခြင်တုံ ဦးနှောက် ဧရိယာဖြစ်သော frontal cortex ကို အားနည်းစေသည်။

ကြောက်စိတ်နှင့် အကြောက်ဦးနှောက် တက်ကြွ ဦးဆောင်နေစဉ် ငြိမ်းချမ်းရေး အကြောင်းကို တွေးတောသူသည် မိမိရန်သူကို တစ်ဖက်သတ် အနိုင်ယူလိုစိတ် ပြင်းပြတတ်သည်။ Win-win approach နှစ်ဖက်စလုံး အောင်မြင်စေဆိုသည့် ချဉ်းကပ် မှုမျိုးကို မတွေးခေါ်နိုင်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ အနိုင်ယူလိုစိတ်ဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲကို ဝင်ရောက်သူသည် သူတို့နှင့် သူတို့ အုပ်စု ရပ်တည်ရေးကိုသာ အဓိက ထားကာ အခြား သူများ၏ အကျိုးပဲ့မှုနှင့် အားနည်းမှုများကိုသာ လိုက်ရှာနေပေတော့မည်။

ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲတိုင်း၌ ပါဝင်သူအားလုံး (အားလုံး) တို့၏ ကြောက်စိတ်ကို အသိအမှတ် ပြုရပေမည်။ ကြောက်စိတ်သည် ဟန်ဆောင်တတ်ရကား သူ့ကိုယ်သူ စိုးရိမ်စိတ် (သို့) မကျေနပ်စိတ်တို့ဖြင့် ဖော်ပြသိစေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မကျေနပ် ချက်များကို မည်သည့်ဘက်က ပြောပြ တင်ပြသည် ဖြစ်စေ နားထောင် အသိအမှတ်ပြု သော ယန္တရား ရှိရပါမည်။ ဥပမာ- တောင်အာဖရိက၌ အခြေခံ ဥပဒေသစ်ကို နယ်ဆင် မင်ဒဲလား (Nelson Mandela 1918-2013) ဦးဆောင်သော အစိုးရအဖွဲ့အပြင် မကျေနပ်မှု နှစ်နာမူများကို ပြောဆို တင်ပြခွင့်ပေးသော Truth and Reconciliation Com-mission- အမှန်တရားနှင့် ရင်ကြားစေရေး ကော်မရှင်သည်လည်း အလွန် အရေးပါ သော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ခဲ့သည်။ မြောက်အိုင်ယာလန်၌ အမေရိကန် သမ္မတ ဘီလ်

ကလင်တန် (Bill Clinton-1946-) က ပဋိပက္ခ နှစ်ဖက်စလုံး၏ ကြောက်စိတ်၊ မကျေနပ် စိတ်များကို ဘက်မလိုက်ဘဲ အစ အဆုံး ကိုယ်ချင်းစာစိတ် အပြည့်ဖြင့် နားထောင်ပေးခဲ့ သည်။ သမ္မတ ကလင်တန်၏ ပြဿနာကို သဘောပေါက်အောင် လိုလိုလားလား နားထောင်မှုသည် နှစ်ဖက်စလုံးကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ တင်းမာမှု အများကြီးလျော့သွားစေ သည်။ အကြောက် ဦးနှောက်မှ ဆင်ခြင်တုံ ဦးနှောက်သို့ စတင်ပြောင်းလဲကာ တွေးတော လာစေသည်။ ဆင်ခြင်တုံ ဦးနှောက်ဖြစ်သော Hippocampus နှင့် Anterior Cingulate Cortex သည် ပြဿနာ၏ အဖြေများကို ရှာဖွေရာ၌ မြန်ဆန် ကောင်းမွန်သည်ဟု ယခုခေတ် ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်များက တွေ့ရှိထားသည်။ သို့မဟုတ်ပါက အကြောက်ဦးနှောက်သာ တက်ကြွနေကြပါ လျှင် ဒုံရင်းဒုံရင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ရခြင်း၏ ပြဿနာ အကြောင်းရင်းကို မမြင်နိုင်၊ အဖြေ ရှာမထွက်နိုင်ဘဲ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် မယုံကြည်မှုများသာ ပို၍ နက်ရှိုင်းသွားစေနိုင်ပါ သည်။ ထို့ကြောင့် အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ် ပါဠိတော်နှင့် ဒီဃနိကာယ် အဋ္ဌကထာတို့၌ အောက်ပါအတိုင်း မိန့်ဆိုထားသည်။

ကုဒ္ဓေါ အတ္ထံ န ဇနာတိ၊ ကုဒ္ဓေါ ဓမ္မံ န ပဿတိ။
 အန္တံ တမံ တဒါ ဟောတိ၊ ယံ ကောဓော သဟတေ နရံ။
 အနတ္ထ ဇနနော ကောဓော၊ ကောဓော စိတ္တပ္ပ ကောပနော။
 ဘယမန္တရတော ဇာတိ၊ တံ ဇနော နာဝဗုဇ္ဈတိ။

မြန်မာပြန် အကျဉ်းမှာ စိတ်တို စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်နေသူသည် အကြောင်းအကျိုးကို မသိတော့၊ အဖြစ်မှန်ကို မမြင်တော့၊ ဒေါသ အနှိုက်စက်ခံရသူသည် အတွေးအမြင် မပေါက်၊ အမှောင်ထဲသို့သာ ရောက်နေသည်။ စိတ်တို စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်နေသူသည် အကြောင်း အကျိုးကို မသိ၊ စိတ်ခံစားမှု အဖျက်ဆီး ခံရ၏။ မိမိ ဆုံးဖြတ်ချက် လုပ်ရပ်များ၏ ဆိုးကျိုးကို မဆင်ခြင်နိုင်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

(ကောနေသုတ်၊ အံ၊ ၂၊ ၄ ရာ။ ဒီ-ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၅၂)

ရဲရင့်ခြင်း-Courage

ထို့ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်၌ ရဲရင့်သော နှလုံးသား ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ မကျေနပ် ချက်၊ နှစ်နာချက်၊ စိုးရိမ်သည့် အချက်များကို ယုတ္တိကျကျ ပြောရဲခြင်းအပြင် တခြား တစ်ဖက်၏ မကျေနပ်ချက်၊ နှစ်နာချက်၊ စိုးရိမ်သည့် အချက်များကိုလိုလိုလားလား စိတ်ပင်တစား၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြင့် နားထောင် လေ့လာတတ်သော စိတ်ကို ဆိုလို

ပါသည်။ အလျင်စလို အကောင်း အဆိုး အမှား အမှန် မဝေဖန်ဘဲ နားလည်လိုသည့် ဆန္ဒဖြင့် နားထောင် လေ့လာသည်။ ဆွေးနွေးသည်။ လူတစ်ဦး၊ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၊ လူမျိုး တစ်မျိုး၏ စိတ်ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်များကို နားထောင်ခြင်းသည် ပြုနိုင်ခဲ့သော မေတ္တာ ကျင့်စဉ် (empathetic listening) တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤမေတ္တာကျင့်စဉ် မပါဘဲနှင့် စစ်မှန် သော ငြိမ်းချမ်းရေး ဆိုသည်မှာ ပဋိပက္ခဖြစ်ကြသော လူနှစ်ဦးကြားတွင်ပင် မရနိုင်ပါ။ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြသော အသင်းများ၊ အုပ်စုများ၊ နိုင်ငံများကြား၌မူကား ဆိုဖွယ် မရှိပါ။ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပေသည်။ ဤမေတ္တာသည် ချေပဖို့ရန် နားထောင်သည်ထက် နားလည် ဖို့ရန် နားထောင်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စိတ်ခံစားမှု၊ မှန်ကန်သော နားထောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန် စိတ္တပေဒ ပါမောက္ခ မာရှယ်ရိုဇင်ဘတ်ဂ် (Marshall Rosenberg 1934 -2015) ရဲ့ အကြမ်းမဖက်သော ဆွေးနွေးမှု (Non-violent Communication) စာအုပ်၌ နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်စေသော နည်းလမ်းများစွာကို သုတေသနပြု၍ ခွဲခြားရေးသား တင်ပြထားပါသည်။ တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် နားလည် အောင် နားထောင်နည်း၊ မိမိ လိုအပ်ချက် တောင်းဆိုချက်များကို အောင်မြင်အောင် ပြောဆိုတင်ပြနည်းတို့ကို စကားလုံးရွေးသည်မှအစ ညှိနှိုင်းမှုနည်းလမ်း အထိ ပြဆိုထား ပါသည်။

လောက၏ ပြဿနာများကို စိတ်ဝင်စား၍ တရားကျင့်ခဲ့သော (လောကတ္တစရိယ) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အမြင်၌ အဖြေတစ်ခုကို ရရှိရေး အတွက် ပြဿနာကို ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ လေ့လာသုတေသနပြု ဆွေးနွေးရမည်ဟု ဆိုသည်။ မေ့စကြာဟု လူသိများသော သွန်သင်မှု၌ 'ပြဿနာများ အမှန်တကယ် ရှိသည်၊ ထိုပြဿနာများကို အဘက်ဘက်မှ နားလည်ရမည်' ဟု အတိအလင်း မိန့်တော်မူပါသည်။ ပြဿနာ (ဒုက္ခ) ကို ဆွေးနွေးရာ၌ ကြောက်စိတ်သည် မိမိပြဿနာကို ချဲ့ကားတတ်၊ တခြားသူများ၏ ပြဿနာများကို လျော့တွက်တတ်ပြီး အရေးမပါသကဲ့သို့ မြင်စေတတ်သည်။

ဤနေရာ၌ ငြိမ်းချမ်းရေး လိုလားသူတိုင်း သတိပြုမိသင့်သည်မှာ လူတိုင်းသည် အခြားသူများအပေါ် တိမ်းစောင့်သည့် အမြင်ဖြင့် ဆွေးနွေးပိုင်းစားပွဲသို့ ရောက်လာကြ သည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ် (peace process) သည် တိမ်းစောင်းသော အမြင်ဖြင့် ရောက်လာကြသူ stake-holders ပါဝင် ဆွေးနွေးသူ အားလုံး (အားလုံး) တို့ကို (၁) မိမိအမြင်များ အဟန့်အတားမရှိ တင်ပြခွင့်နှင့် (၂)

သူတစ်ပါးတို့ အမြင်များကို လေးနက်စွာ လေ့လာသိရှိခွင့် နှစ်ခုစလုံး ပြုလုပ်နိုင်သော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်မှ အကျိုးဖြစ် ထွန်းပါမည်။ အချုပ်မှာ ပါဝင်သူတိုင်း ရဲရင့်သော နှလုံးသား ပွားများခွင့် ကြီးထွားခွင့်ရ အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျယ်ပြန့်ခြင်း -Generous outlook

ကျယ်ပြန့်သော နှလုံးသား ဆိုသည်မှာ ပြဿနာများကို နားထောင်ရာ၊ စဉ်းစားရာ၊ ဆွေးနွေးရာ၌ ခြေကုန် လက်ပန်း မကျခြင်း၊ လက် မလျှော့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အများစုမှာ ကြောက်စိတ်ကြောင့် မိမိ ပြဿနာများကိုသာ စိတ်ဝင်စားပြီး အခြားသူများ၏ ပြဿနာ ကိုမူ ဆုံးအောင်ပင် နားထောင်နိုင်စွမ်း အင်အားမရှိ၊ အားရုံ မစိုက်နိုင်၊ မတွေးတော မစဉ်းစားနိုင်ကြပါ။ စူးစိုက်မှု (Focus) အင်အားချိန့်ကြသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှု ကောင်းစေ ရန် တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဟားဗတ် တက္ကသိုလ်ထွက် စိတ္တဗေဒ ပညာရှင်နှင့် ဒင်ညူ ရယ်ဂိုးမဲန် (Daniel Goleman 1946-) ၏ နာမည်ကျော် စာအုပ် Focus:the hidden driver of excellence လို လူမျိုးကို လေ့လာပါ။ စူးစိုက်မှု အားအင် မလုံလောက်လျှင် တခြားတစ်ဖက်၏ ပြဿနာများ၊ ရှုထောင့်များကို နားထောင်ရာ၌ စိတ်ဝင်စားခြင်း(ဥဒ္ဒစ္စ)၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း (ကောဓ)၊ အကောင်း အဆိုး အမှား အမှန် အလျင်စလို ပေဖန်ခြင်း (မောဟ ဂတိ)၊ မထိမဲ့ခြင်း (သို့) အထင်သေးခြင်း (အတိမာနိ)၊ အတိတ်မှ ရခဲ့သော စိတ်ဒဏ်ရာဖြင့် သူတစ်ပါး၏ ရှုထောင့်ကို သုံးသပ်ခြင်း (ဒေါသာဂတိ)၊ အခြားတစ်ဖက်၏ အကျိုးစီးပွားကို ထည့်မတွက်ခြင်း (ဗျာပါဒ)၊ အင်အားသုံး၍ ဖိနှိပ်ဖြေရှင်းလိုခြင်း(ဂိပိသ)၊ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်ခြင်း (ဣဿာ) စသည့် အတွေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုများ ဖြစ်တတ်ကြသည်။

သူတစ်ပါး၏ ဒုက္ခကို ကိုယ်ချင်းစာတတ်သည့် စိတ် (empathy) (ဒယာ၊ အနုကမ္မာ) နှင့် ဝိုင်းဝန်း ဖြေရှင်းပေးချင်သည့် ဆန္ဒ(ကရုဏာ) (Compassion) တို့သည် ကျယ်ပြန့် သော နှလုံးသားကိုတည်ဆောက် ပေးသည်။ တိုင်းပြည်နှင့် ပြည်သူလူထု၏ ဒုက္ခကို နေ့စဉ် တွေးတော၍ ကိုယ်ချင်းစာ သည့် အကျင့်ပြုပေးပါက ကျယ်ပြန့်သော နှလုံးသားကို ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးရင်း ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ပါမည်။ အဆုံးအစ အတိုင်းအတာ မရှိ ကျယ်ပြန့်သော နှလုံးသား (အပရိမာဏံ) ကို ကရုဏာဟု ဗုဒ္ဓက ခေါ်ဆိုသည်။

ကရုဏာသည် သနားကြင်နာတတ်သော စိတ် (sympathy) ပေါ် အခြေခံသည်။ သို့သော် သနားကြင်နာစိတ်ဖြစ်ရုံနှင့် ကရုဏာ မဖြစ်သေးပါ။ အဘိဓမ္မ အဋ္ဌကထာက မိန့်ဆိုသည်မှာ 'ပရဒုက္ခာ ပန ယနာ ကာရပ္ပပတ္တိံ လက္ခဏာ ကရုဏာ' ကရုဏာသည် သူတစ်ပါး၏ ဒုက္ခကို ဖြေရှင်းခြင်း အသွင်အပြင် သဘောရှိသည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ သနားကြင်နာတဲ့ စိတ် အပေါ် အခြေခံ၍ လက်တွေ့ ကူညီခြင်းကို ကရုဏာဟု ဆိုသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များကလည်း ကရုဏာ (compassion) ကို 'A state of concern for the suffering or unmet need of another, coupled with a desire to alleviate that suffering ဟု (Jennifer L. Goetz & Emiliana Simon-Thomas) တို့က သူတို့၏ The Landscape of Compassion: Definitions and Scientific Approaches အမည်ရှိ သုတေသန ဆောင်းပါး၌ ကရုဏာကို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားသည်။ ယင်းဆောင်းပါးသည် အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် လက်စွဲကရုဏာ သိပ္ပံ (The Oxford Handbook of Compassion Science, OUP, 2017) စာအုပ်ကြီး၏ စာမျက်နှာ ၃-၁၅ တို့၌ ပါရှိသည်။ ယင်း သိပ္ပံ ပညာရှင်များ၏ ကရုဏာ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်ကို မြန်မာပြန်ရလျှင် 'ကရုဏာသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဒုက္ခ (သို့) မပြည့်စုံသော လိုအပ်ချက်အပေါ် ကြောင့်ကြမှုအပြင် ထိုဒုက္ခကို ဖြေရှင်းပေးချင်သော ဆန္ဒကို ဆိုသည်' ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များလည်း ကရုဏာ စွမ်းရည်၏လက်တွေ့ ပြဿနာ ဖြေရှင်းမှုကို အသားပေး ရှင်းပြထားပါသည်။

ဤနေရာ၌ ဗုဒ္ဓနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အဆိုများကို အကျဉ်းချုံးရလျှင် (၁) ပြဿနာ (ဒုက္ခ) ကို စိတ်ဝင်တစား ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ (၂) ထိုပြဿနာကို ပြေလည်စေရေး လက်တွေ့ တွေးတော ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို ကရုဏာ ဟု ခေါ်သည်။ ဤသို့ ဆိုလျှင် ကရုဏာ ကင်းမဲ့ရာနေရာ၌ ငြိမ်းချမ်းရေး မရနိုင်ဟု ဆိုရပါမည်။ ကရုဏာဆိုသည့် positive emotion အပြု သဘော စိတ်ခံစားမှုသည် stakeholders ပါဝင် ပတ်သက်သူ အားလုံးတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသည်။ မည်သည့်ဘက်၏ ပြဿနာကိုမှ လျစ်လျူမရှုပါ။ မိမိနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်များ၏ ပြဿနာကို ပြေလည်စေချင် သူ၏ နှလုံးသားသည် လွန်စွာ ကျယ်ပြန့်သည်။ မိမိရန်သူ အတွက်ပင် တွေးတောပေးနိုင်၊ နေရာပေးနိုင်သော နှလုံးသား ဖြစ်ပေသည်။

မြင့်မားခြင်း- Ethical Minded

ရဲရင့်ခြင်းနှင့် ကျယ်ပြန့်ခြင်းတည်း ဟူသော အရည်အသွေး နှစ်ခုကို အကျဉ်းမျှ ရှင်းပြပြီးနောက် တတိယနှင့် နောက်ဆုံးဖြစ်သော ငြိမ်းချမ်းရေး နှလုံးသား အရည်အသွေး မှာ မြင့်မားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မြင့်မားခြင်းကို စိတ်ခံစားမှု ရှုထောင့် (emotional aspect) နှင့် လူ့ကျင့်ဝတ် (ethics) ရှုထောင့်မှ တွေးစေချင်ပါသည်။ လောကကြီး၌ ပြဿနာ တစ်ခုခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရ

သောအခါ စိတ်တုန်လှုပ်ကြ၊ စိုးရိမ်ကြသည်။ အပြုသဘောထက် စိုးရိမ်စရာ ရန်သူ အကြောင်းကိုသာ အလိုအလျောက် ပိုတွေးဖြစ်ကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် မသိစိတ် (sub-conscious mind) ထဲ၌ စိုးရိမ်မှု (anxiety)၊ စိတ်ဖိစီးမှု (stress) သည် မသိစိတ်၏ အကျင့် (Subconscious habit) ဖြစ်သွားသည်။ ဦးနှောက်ထဲမှာလည်း fight and flight mode လို့ခေါ်တဲ့ အကြောက်တရား ဦးနှောက်သည်သာ ပုံမှန် အနေအထား (default position) ဖြစ်နေတော့သည်။ ဤ default အခြေအနေ၌ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ ဌာနတစ်ခု၊ တိုင်းပြည်တစ်ပြည်သည် စိတ်ခံစားမှုအားဖြင့် စိတ်အတက်အကျ (mood swing) မကြာခဏ ဖြစ်တတ်သည်။ သို့ဖြစ်လျှင် အခက်အခဲ ကြုံတိုင်း အလွယ်လမ်းကို လိုက်၊ လူ့ကျင့်ဝတ် (ethical conduct) များကို လျစ်လျူရှု တတ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ထိုသူ၏ နှလုံးသားသည် မြင့်မားသော အရာ၌ မတည်ရှိ တော့၊ မိမိ၏ မဆင်မခြင် အလွယ်လမ်းလိုက်ခြင်းသည် ရေရှည်မှာမိမိနှင့် သူတစ်ပါးကို မည်ကဲ့သို့ထိခိုက်ပျက်စီးစေ မည်ကို ဂရုမစိုက်နိုင်တော့။ မည်သူသေသေ ငတေမာ ပြီးရော အတွေးဝင်တတ်၊ ထို အတွေးအတိုင်း ပြောဆိုပြုမူတတ်သည်။ မမြင့်မားသည့် အတွေး၊ အောက်ကျသော နှလုံးသား ဖြစ်သွားရပေသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ အဖွဲ့များ နိုင်ငံများသည် အလွယ်တကူ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသူများ၏ တွေးခေါ်မှု အကျင့်ကိုသာ ကျေနပ်စွာ လက်ခံတွေးခေါ်နေတတ် ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ မမြင့်မားသော၊ အများအတွက် တွေးတောခြင်း (ပရိဇာဂ၊ altruism) မပါသော အတွေးများက မသိစိတ်၌ အလိုလို လွှမ်းမိုးနေမှု (ပေါနောတ္တဝိကာ၊ repetitive negative thought) ဖြစ်နေခြင်းကိုပင် ပြဿနာအစ်မြစ် (ဒုက္ခ-သမုဒယ၊ cause of suffering) ဟု သစ္စာလေးပါး အတွေးအခေါ်၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ရှင်းပြတော် မူခဲ့ပါသည်။

အများအတွက် တွေးတောခြင်း (လောကတ္တဝရိယ) သည် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ညှိနှိုင်း ဆွေးနွေးရာ၌ အခက်အခဲများနှင့် ကြုံတွေ့သည့်အခါ ဒေါသမပါ (no anger)၊ စိတ်ဓာတ် မကျဘဲ စိတ်ရှည် လက်ရှည် (ခန္တီ၊ resillience) နူးညံ့ သိမ်မွေ့စွာ (မဒ္ဒဝ၊ delicateness and gentleness) စကား ဆက်ပြောနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲအတွက် လိုအပ်သော အတွေးအခေါ်နှင့် စိတ်နေစိတ်ထားများ ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းစေရန် ရိုးသား ခြောင့်မတ်မှု (အဇ္ဈဝ၊ honesty/ uprightness)၊ သူတစ်ပါး၏ အမြင်ကို အလေးထား စဉ်းစားပေးမှုတို့ဖြင့် ဇွဲရှိရှိ (တပ၊ grit) အဖြေ ရှာနိုင်သူ ဖြစ်ပါမည်။ (ဇာတက။ ၂။ ၉၇။ ဇာ၊ ၄၅။ ၂၅။ ဇာ၊ ၄၅။ ၂။ ၃၀။ ဇာ၊ ၄၅။ ၃။ ၃၉။ ဒသရာဇဓမ္မ၊ အုပ်ချုပ်သူ အရည်အသွေး ၁၀ မျိုးမှ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။)

အထက်ပါ ရှင်းပြအပ်သော အချက်အလက် သုံးခု (၁) ရဲရင့်ခြင်း (courage)၊ (၂) ကျယ်ပြန့်ခြင်း (generous outlook) နှင့် (၃) မြင့်မားခြင်း (ethical minded) တည်းဟူသော အရည်အသွေးသုံးမျိုး ရှိသော နှလုံးသားကို နာမည်ကြီး စိတ္တဗေဒ ပညာရှင် မာရှယ်ရိုစင်ဘတ်ဂ် (Marshall Rosenberg) ၏ အကြမ်းမဖက် ငြိမ်းချမ်းသော ဆွေးနွေးမှု နည်းပညာ (Nonviolent Communication) နှင့် နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ပါ။

မာရှယ်ရိုစင်ဘတ်ဂ်၏ သီအိုရီ

မာရှယ်ရိုစင်ဘတ်ဂ် သီအိုရီအရ ပထမဆုံး လိုအပ်သော အရာမှာ honest observation-ဘက်မလိုက်ဘဲ ပြဿနာကို အဘက်ဘက်မှ အရှိကို အရှိအတိုင်း ရှုမြင်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကြောက်စိတ်ဖြင့် မသုံးသပ်ရပါ။ သတိပဋ္ဌာန်တရား မှတ်ရာ၌ ပေါ်ပေါ်သမျှ စိတ်အခြင်းအရာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် အတွေ့အကြုံများကို အကောင်း အဆိုး အမှား အမှန် အလျင်စလို မဝေဖန်ဘဲ ရှုမှတ်နိုင်ရန် သတိဖြင့် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ထိုသတိဖြင့် အမှန်တကယ် ကြည့်ရှုမှတ်သားခြင်း (non-judgemental mindfulness) ပင် ဖြစ်သည်။

မာရှယ် ရိုစင်ဘတ်ဂ် အတွေးအခေါ်အရ ငြိမ်းချမ်းရေး အောင်မြင်စေရန် လိုအပ်သော ဒုတိယအချက်မှာ စိတ်ခံစားမှု (feeling/emotion) ကို နားလည်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အခုခေတ် သိပ္ပံပညာရှင်များက အီးကွ (Emotion Quotient) ဟု ခေါ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးရာ၌ ခံစားချက်များ ပါလာလိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓကဲ့သို့ပင် ရိုစင်ဘတ်ဂ်သည်လည်း Feeling is universal ခံစားမှုသည် လူတိုင်း ရှိသော အရာဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ရှာဖွေ ရာ၌ တစ်ဦးတည်း အတွက်ဖြစ်စေ၊ အများအတွက်ဖြစ်စေ စိတ်ခံစားမှု၏အခန်းကဏ္ဍကို လျစ်လျူရှု၍မရပါ။ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု (empathy) ကရုဏာ (compassion) အစရှိသော အပြုသဘော ဆန်သော စိတ် (positive psychology) များသည် အဆုံးအဖြတ် မှန်ကန်သော ဦးနှောက် (executive brain) ကို အားကောင်းစေကြောင်း Wisconsin တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာ၊ တရားထိုင်မှုနှင့် ဦးနှောက် သိပ္ပံပညာ ကျွမ်းကျင်သူ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရစ်ချတ် ဒေးဗစ်ဆန် (Richard Davidson-1951-) အစရှိသော ပညာရှင်များက အတိအလင်း ဆိုပါသည်။ အကျယ်ကို ၎င်း ပါမောက္ခကြီး ရေးသားသော The Emotional life of Your Brain စာအုပ်၌ ဖတ်ရှု နိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ အကြောက်ဦးနှောက်သည် executive brain ကို ပျက်စီးစေကြောင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်မှ ပြန်ပြန်ဆန်ဆန် နာလန်မထူနိုင်ကြောင်း၊ အခြား သူများ၏ အတွေးနှင့် ရပ်တည်ချက်များကို စဉ်းစားရန် စိတ်နှလုံး ဖွင့်ထားမှု မရှိကြောင်း ဆိုထားပါသည်။

ရိုစင်ဘတ်ဂ်၏ တွေးတောရမည့် တတိယအချက်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှု မရသေးသူများ၏ လိုအပ်ချက် (need) ပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-အချို့ လိုအပ်ချက်မှာ စီးပွားရေးဖြစ်ပြီး အချို့မှာ လူမျိုး စာပေ ယဉ်ကျေးမှု မပျောက်ပျက်ရေး ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးနှင့် စတုတ္ထအချက် ထည့်တွက် စဉ်းစားရမည့် အချက်မှာ တောင်းဆိုမှုများ (request) ပင် ဖြစ်သည်။ တောင်းဆိုမှုများသည် လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ စိတ်ခံစားမှုများနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေသည်။

မိမိ၏ ငြိမ်းချမ်းရေး သီအိုရီ ဖြစ်သော ငြိမ်းချမ်းမှုအတွက် **ရဲရင့်၊ ကျယ်ပြန့်၊ မြင့်မားသော နှလုံးသားသည်** စိတ်ခံစားမှု ရှုထောင့် (emotional aspect) မှနေ၍ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို လက်တွေ့ ကိုးကားကာ သုံးသပ်ထားပါသည်။ ဤ အရည်အသွေး သုံးချက်သည် မာရှယ် ရိုစင်ဘတ်ဂ်၏ သီအိုရီ လေးချက်ကို ခြုံငုံမိသည်ဟု ယူဆပါသည်။ မငြိမ်းအေးမှုကို လက်ခံ အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ အကြောင်းရင်းများကို သမာသမတ်ကျကျ သုံးသပ်ခြင်းသည် သစ္စာလေးပါး ချဉ်းကပ်မှု ဖြစ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ် လှပေသည်။

သည်နေရာမှာ မာရှယ် ရိုစင်ဘတ်ဂ်ရဲ့ အဆင့်လေးဆင့်ပါ သီအိုရီကို ပြန်လည် ဖော်ပြရလျှင် ပိုမှတ်မိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အဲဒီ အဆင့် လေးဆင့်ကတော့

- ၁။ အကောင်းအဆိုး မဝေဖန်၊ အခြေအနေ အမှန်အကန်ကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း။
Honest Observation
- ၂။ ပါဝင် ပတ်သက်သူများရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို သိခြင်း၊ Feeling/ Emotion
- ၃။ တစ်ဖက်စီရဲ့ လိုအပ်ချက်များ Needs
- ၄။ တောင်းဆိုမှု Request/demand တို့ပင် ဖြစ်သည်။

နံပါတ် ၁ နှင့် ၂ ဆက်ဆံရေးကို ကြည့်လျှင် အခြေအနေ အမှန်ကို သုံးသပ်ရာ၌ ကွဲလွဲကြသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ စိတ်ခံစားမှု အိမ်ထိုင်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကြောက်စိတ်၊ မယုံသင်္ကာစိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်များသည် တကယ့် အခြေအနေ အဖြစ်မှန်များကို သုံးသပ်နိုင်စွမ်းကို လွန်စွာ အဟန့်အတား ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် honest observation ရိုးသားစွာ သုံးသပ်မြင်နိုင်စွမ်းသည် အခြေခံ အကျဆုံး ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်၌ သတိတရား (mindfulness) ၏ လုပ်ငန်းပင် ဖြစ်သည်။ တရားထိုင်ရာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခန္ဓာကိုယ်ညောင်းညား၊ ကိုက်ခဲမှု နာကျင်မှုကို တုံ့ပြန်ရန် သတိတရားရှိသူနှင့် မရှိသူသည် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ကွာခြားကြောင်း အမေရိကန်နိုင်ငံ North Carolina ပြည်နယ်မှ Wake Forest School

of Medicine ဆေးတက္ကသိုလ်က သုတေသနပြု တွေ့ရှိထားပါသည်။ ဤ အချက်ကို Siddhartha's Brain (သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသား၏ ဦးနှောက်) အမည်ရှိ စာအုပ်၌ စာရေးသူ သိပ္ပံဂျာနယ် အယ်ဒီတာ ဂျိမ်းစ်ကင်းစ်လင့် (James Kingsland) က စာမျက်နှာ ၈၂ ၌ ကိုးကားထားပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရအောင် ဦးဆောင်လှုပ်ရှား နေသူသည် စိတ်ခံစားမှု မယိမ်းယိုင်၊ ဘက်မလိုက်ဘဲ အခြေအနေ အမှန်ကို သုံးသပ်နိုင်သူတစ်ယောက် အမှန် တကယ် ဖြစ်ရမည်ဟု ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှု မတည်ငြိမ်သူသည် အခြေအနေ မှန်ကို မမြင်နိုင်၊ သူ၏ အမြင်သည် တစ်ဖက်စောင်းနင်း ဖြစ်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှု မတည်ငြိမ်သူ၏ လက္ခဏာမှာ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်တိုပါက အဓိက အရည်အသွေးများ ဖြစ်ကြသော ရဲရင့်ခြင်း၊ ကျယ်ပြန့်ခြင်း၊ မြင့်မားခြင်းတို့သည် မဖြစ်ပွားနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရေး လိုလားသူသည် ဒေါသကို ထိန်းနိုင်ရပါမည်။ Anger management - ဒေါသကိုင်တွယ်မှု ကောင်းရမည်ဟု ဆိုပါ သည်။

စိတ်တိုလွယ်၊ စိတ်ဆိုးလွယ်သူသည် ဆွေးနွေးပွဲများကို အလွယ်တကူ ပျက်စီးစေ သည်။ မတရားမှုကိုပင် ဒေါသမဖြစ်ရပါ။ ဖြစ်ချင်းဖြစ်လျှင် မတရားမှုကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ကြုံတွေ့ နေရသူအားလုံး (အားလုံး) ကို ကရုဏာ (compassion) ဖြစ်နိုင်မှသာ ထိုမတရားမှုကို မိမိအပါအဝင် stakeholder ငြိမ်းချမ်းရေး လိုအပ်သူ အားလုံးအတွက် လက်တွေ့ အဆုံးသတ်နိုင်မည်။

နယ်လ်ဆင်မန်ဒဲလား၏ မြင့်မြတ်သော နှလုံးသား

နယ်လ်ဆင်မန်ဒဲလား (Nelson Mandela) ကို ကြည့်ပါ။ နယ်လ်ဆင် မန်ဒဲလား၏ စိတ်ခံစားမှု အသိ (E.Q) မြင့်မားပုံကို သူ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်း ရုပ်ရှင် The Invictus ကို ကြည့်ရှုလျှင် အလွယ်တကူ သိနိုင်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှု ဘက်လိုက်နေကြသော လူဖြူများနှင့် လူမည်းများကို သူက ကောင်းစွာ နားလည်သည်။ ထိုလေးနက်သော နားလည်မှုဖြင့် နှစ်ဖက်စလုံးကို ညီညွတ်စေခဲ့သည်။ ငြိမ်းချမ်းစေခဲ့သည်။ သူ့ကို နှိပ်စက် ခဲ့သော လူဖြူများအပေါ်၌ပင် ကရုဏာထားနိုင်သည့် ရဲရင့်၊ ကျယ်ပြန့်၊ မြင့်မားသော နှလုံးသား၏ သက်သေပင် ဖြစ်သည်။







**မည်မျှပင် ခက်ခဲပါစေ
အကောင်းမြင်ဝါဒ ဆက်စွဲကိုင် ထားပါ**

၁၃၈၂ ခု မြန်မာ နှစ်သစ်ကူး အချိန်ဟာ ပထမနဲ့ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ် အချိန်က သင်္ကြန်
ကာလမျိုးလို ဖြစ်မှာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ မှန်းဆနိုင်ယှဉ်မိတယ်။ တချို့ ကမ္ဘာ ဒေသတွေမှာ
စစ်၏အဟုန်က မြင့်မား ရှည်လျားတယ်။ လူသန်းပေါင်းများစွာ သေကြေကြရတယ်။
ထို့ထက် ပို၍ လူသန်းပေါင်းများစွာ ဒဏ်ရာရကြတယ်။ စိတ်ကူးနဲ့တောင် မဖော်ပြနိုင်တဲ့
အတိဒုက္ခတွေ ကြုံခဲ့ကြရတယ်။ ဂျပန် ချွေးတပ် (ကူလီ) ထဲမှာ သုံးနှစ်ကြာ အာဟာရ
ချို့တဲ့စွာနဲ့ ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်ခဲ့ရတဲ့ စာရေးသူရဲ့ မယ်တော်ဘက်က အဘိုးဟာ
ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အပြီး အိမ်ပြန်ရောက်လာကာ မကြာခင် သေဆုံးသွားပါတယ်။ စာရေး
သူရဲ့ ခမည်းတော် (ဖခင်)ကတော့ အသက် ၄၀ ရှယ်သေးလို့ ချွေးတပ်ထဲ ပါသွားပြီး
ဒုတိယကမ္ဘာစစ် နောက်ပိုင်း ပြန်ရောက်ပြီး နောက်ထပ် လေးဆယ့်တစ်နှစ် ထပ်နေသွား
ရပါသေးတယ်။ သို့သော် အလုပ်ကြမ်း မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ဒါက ကိုယ်နှင့် နီးစပ်ရာ
ကမ္ဘာစစ်၏ ဆိုးကျိုး အတွေ့အကြုံပါ။

လက်ရှိ ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းလုံး တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ကိုဗစ် ၁၉ (COVID 19) ဝိုင်းရပ်စ်ဟာ လည်း ကမ္ဘာစစ် အလား လူသန်းပေါင်း ခုနစ်ထောင့်ရှစ်ရာစလုံးကို ထိခိုက် တုန်လှုပ် စေပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့ကနေ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၂၀၁၉ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ လလယ်ပိုင်း လောက်က အစပြုခဲ့တာ ယခု လူဦးရေ ၂၂၊ ၁၂၊ ၂၀၂၀ နေ့အထိ ၇၉ သန်း၊ ကူးစက်ပြီး ၁ ဒသမ ၇ သန်းကျော် အသက် ဆုံးရှုံးခဲ့ရလေပြီ။ မမြင်ရတဲ့ ဒီဝိုင်းရပ်စ် ရန်သူဟာ ရှေ့ဆက် ဘယ်လောက်ထိ မွေ့နှောက် ဖျက်ဆီးဦးမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ အတိအကျ မသိနိုင်သေးဘူး။ လက်ရှိ သိနိုင်တာကတော့ လူတွေ ခရီးသွားလာမှု၊ ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံနှင့် ကမ္ဘာ စီးပွားရေးတို့ဟာ ဒီဝိုင်းရပ်စ်ရဲ့ အဓိကပစ်မှတ်ဖြစ်နေပြီ ဆိုတာပါပဲ။ ယုံကြည်မှုဘာသာ၊ လူနေမှု အဆင့်အတန်း၊ ဆင်းရဲ ချမ်းသာမရွေး မျက်နှာ မလိုက်တဲ့ ဒီ ကိုဗစ် ၁၉ ဝိုင်းရပ်စ်ဟာ ကမ္ဘာစစ်ရဲ့ ဒဏ်ရာ၊ ဒဏ်ချက်များကို နှစ်ပေါင်း များစွာ ပြန်လည်ကုစားခဲ့ရသလို နိုင်ငံတိုင်း ကိုဗစ်ရောဂါမှ ပြန်လည် နာလန်ထူလာအောင် ဆယ်စုနှစ်များစွာ တစ်ကမ္ဘာလုံး ဝိုင်းကြီးစား ကြရမယ် ဆိုတာကလည်း အခုကတည်းက ထင်ရှားနေလှပါပြီ။

ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခွင့် မရလိုက်ဘဲ ဒီလို ဇရာမ အတိဒုက္ခနဲ့ ပက်ပင်းရင်ဆိုင်ကြရတဲ့ နိုင်ငံအသီးသီးက အစိုးရများ၊ ကုမ္ပဏီများနှင့် မိသားစုများဟာ နိစ္စဓူဝ ကိစ္စလိုဖြစ်လာတဲ့ ဒီကပ်ရောဂါကြီးကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရာမှာ စိတ်အကြီးအကျယ် ဖိစီးမှုကြောင့် စကားပြော မှား၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မှား စတဲ့ အမှားများမှ မရှောင်လွှဲနိုင်ပါ။ တစ်ဘက်က အားမလိုအားမရ ဖြစ်လို့ ဝေဖန်တာကို အခြား တစ်ဘက်ကလည်း ငါတို့ ဒီလောက် ကြီးစားပမ်းစား ရိုးရိုးသားသား လုပ်နေတာ တန်ဖိုး မထားရကောင်းလား ဆိုပြီး အမြင်တွေ့၊ စိတ်ခံစားမှု တွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကွာဝေး သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါက လူတိုင်း မျှော်လင့်မထားတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရလို့ပါပဲ။ ဒီလို အချိန်မျိုးမှာ မိသားစုများ၊ ကုမ္ပဏီများ၊

အစိုးရနှင့် နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများဟာ အဆိုးမြင် ဝါဒသက်ကို အလွယ်တကူ ယိမ်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ sympathetic system ကာကွယ်ရေး ယန္တရားဖြစ်တဲ့ amygdala တက်ကြွလာရင် အဆိုးမြင်တတ်၊ အရာရာကို အန္တရာယ်လို့ ချဲ့မြင်တတ်ကြတာ မေ့တာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ မမြင်ရတဲ့ လူသတ်သမား ကိုပစ် ၁၉ ဝိုင်းရပ်စ်ကို မည်သည့် အစိုးရ၊ မည်သည့် နိုင်ငံကမှ တစ်ဦးတည်း ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်နိုင်ငံက ပိုးကူးစက်ခံရတဲ့ လူနာတွေကို အခြားနိုင်ငံရဲ့ ပစ္စည်းနှင့် အကူအညီ မပါဘဲ လုံလောက် အောင် မကုနိုင်ကြပါဘူး။ ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံဖြစ်တဲ့ ပြင်သစ်နိုင်ငံရဲ့ သမ္မတ အီမင်နျူမက်ခွန်က သူ့အစိုးရဟာ ဒီဝိုင်းရပ်စ်ကို ကိုင်တွယ်ဖို့အဆင်သင့် ဖြစ်မနေခဲ့ပါဘူးလို့ ခေါင်းဆောင်ကောင်း ပီပီသသ ဝန်ခံခဲ့ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးဟာ အချင်းချင်း မည်မျှ ဆက်စပ်နေတယ်၊ မှီခိုနေတယ်ဆိုတာ အထူးရှင်းပြစရာ မလိုတော့ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဒီကပ်ရောဂါ ပြဿနာကြီးကို စုပေါင်းကြိုးစားမှုနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်မယ်၊ ဖြေရှင်းရမယ်လို့လည်း ဖော်ပြနေပါတယ်။ ကပ်ရောဂါ အမျိုးမျိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေးများ အောင်မြင်စွာ တီထွင်နိုင်ခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာကြီးဟာ အခုလောလောဆယ်မှာလည်း ကာကွယ်ဆေး အတွက် အပတ်တကုတ် ကြိုးစားကြလို့ မျှော်လင့်ချက် ရောင်ခြည်လေးများ စတင် တွေ့ရှိလာရပါပြီ။ အချို့ လူနာများအတွက် နောက်ကျနိုင်စရာ ရှိပေမယ့် ရေရှည်မှာတော့ ဒီတောင်ကို ကျော်လွှားနိုင်မှာပါ။

အရေးကြီးတာကတော့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒများကို လက်မလွှတ်ကြဖို့ပါ။ အကောင်းမြင်ဝါဒနဲ့ဆိုရင် ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ လိုက်နာရမည့် အချက်များကို လိုက်နာရာမှာ စိတ်ထဲ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မဖြစ်တော့ပါ။ စွန့်လွှတ် အနှစ်နာခံမှုများ အတွက်

လည်း ဂုဏ်ယူစရာ အနေနဲ့ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ချင်းစာ သနားကြင်နာ တတ်တဲ့ ကရုဏာအသိနဲ့ ဒီပြဿနာကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကြည့်ရှုနိုင်ရင်တော့ အကောင်းမြင် ဝါဒဟာ ပြဿနာနဲ့ လူသားများအတွက် အမှန်တကယ် တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်တဲ့ လောက ရတနာပါပဲ။ ကရုဏာ နှလုံးသားဖြင့် လူတိုင်း အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှင်သန်လျက် မင်္ဂလာ အပေါင်း အသီးသီး ခညောင်းနိုင်ကြပါစေ။ လူများစွာ၏ ဒုက္ခကို လျော့နည်းစေနိုင်စွမ်း သော ပါရမီရှင်များ ဖြစ်ကြပါစေ။





**အကောင်းမြင်ခြင်း
နှင့်
ပတ်သက်သော
ဓမ္မအမေးအဖြေများ**

● ဘယ်အတိုင်းအတာထိ အကောင်းမြင်ဝါဒ positive thinking ကို ထားရမလဲ ဘုရား။

○ ဘယ်အတိုင်းအတာထိ positive thinking ကို ထားရမလဲဆိုရင် သေသည်ထိ ထားရမှာ။ Positive thinking မထားရင် .negative ကို negative ဝဲ ဆက်လုပ်ရင် မီးပဲပွားတယ်၊ ရန်ပဲပွားတယ်။ အကောင်းမြင်ဝါဒ ဆိုတာက ဒီနေရာမှာ အလျှော့ ပေးတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

တကယ်လို့ ဒီကျောင်းထဲမှာ လာပြီးတော့ ဆူနေတဲ့ အပြင်က ရမ်းကားတဲ့ လူတွေကို ဆရာမကြီးက ရဲခေါ်ပြီးတော့ ဖြေရှင်းတယ် ဆိုရင် ဘုန်းဘုန်းက ဒါကို positive action အကောင်းမြင်ဝါဒအပေါ် အခြေခံတဲ့ လုပ်ရပ်လို့ ယူဆတယ်။ ကျောင်းက လူတွေလည်း ဒုက္ခ မရောက်အောင် လာပြီးတော့ လုပ်တဲ့လူတွေ လည်း ဒီတိုင်း ဆက်ပြီးတော့ လုပ်ရင် သူတို့မှာ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ ဒုက္ခ များဖို့ပဲ ရှိမယ်ဆိုတော့ သူတို့လည်း ဒုက္ခ မရောက်အောင် ဆိုပြီး သဘောထားခဲ့ရင် ဒီလုပ်ရပ်က လုံးဝ အကောင်းမြင်ဝါဒပေါ် အခြေခံတယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ သည်းမခံနိုင်တဲ့ ကျောင်းသားတွေနဲ့ဆိုရင် ကိုယ်ထိ လက်ရောက်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်တွေက လာပြီးတော့ ရမ်းကားသူတွေကို ထိန်းသိမ်းတယ် ဆိုရင်တော့ သူ့စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ သူ့ဘောင်နဲ့ သူ့ ဥပဒေနဲ့ လုပ်တယ် ဆိုတော့ ပြဿနာ တစ်ခုကို positive အမြင်နဲ့ ဖြေရှင်းပေးလိုက်တာပဲ။ ဒါကြောင့် positive outlook အကောင်းမြင်ဝါဒ

ကို အလျော့ပေးတဲ့ ဝါဒလို့ မယူဆပါနဲ့။ ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် စိတ်ဓာတ် မကျအောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်ပြီးတော့ အားပေးတဲ့နည်း၊ ပြန်ပြီးတော့ အားပေးတဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ် positive psychology ရှိတယ်လို့ ယူဆပါ။

စိတ္တဗေဒပညာမှာပေါ်လာတဲ့အခုပညာရပ်ခွဲအသစ်ကအပေါင်းလက္ခဏာ စိတ်ပညာ positive psychologyတဲ့။ စိတ်ဓာတ် မကျအောင် လောကကြီးကို ကြည့်တာ နော်၊ တချို့ကျတော့ တစ်တိုင်း တစ်ပြည်လုံး စိတ်ဓာတ်ကျနေကြတာ။

ဘုန်းဘုန်း သာသနာသွားပြုနေတဲ့ ဆားဗီးယား နိုင်ငံဆိုရင် နေတိုးနဲ့ အဖွဲ့ဝင် (၁၁)နိုင်ငံက ခုနစ်ဆယ်နဲ့ ခြောက်ရက်တိုင်တိုင် ဝုံးသွားကြထားတယ်။ အဲဒါကြောင့် တွေ့တဲ့လူတိုင်း၊ အနောက် နိုင်ငံက လူတိုင်းကို အကုန်လုံး အမြင် စောင်းတယ်။ အပြင်က လူမှန်သမျှ အကုန် အမြင်စောင်းတယ်။

အဲဒီတော့ အပြင်ကလူတွေကို ဝိုင်းပြီး အမြင်စောင်းတော့ သူတို့ အချင်းချင်း အရမ်း ညီညွတ်ပြီး ချစ်သွားလား ဆိုတော့လည်း အဲဒီလိုတော့ ဘယ်ဖြစ်လာမှာတုံး။ 'ဒေါသော အတ္ထံ နဏနာတိ' Anger has no reasoning ability. ဒေါသက အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်မှုကို နားမလည်ဘူးတဲ့။

ဒေါသမီး လောင်ကျွမ်းလာပြီဆိုရင် reasoning ဆင်ခြင်တဲ့ တရား မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီအချက်ကို ခုနောက်ပိုင်း ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောပါရဂူ လည်း ထောက်ခံတယ်။ စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ ဒေါသ ဖြစ်ရင် ဦးနှောက်ရဲ့ ညာဘက်က အလုပ်လုပ်တယ်။ Reasoning အကြောင်းနဲ့ အကျိုးနဲ့ ဆင်ခြင်တာက ဦးနှောက်ရဲ့ ဘယ်ဘက်က လုပ်တယ်။ တခြားစီပဲ။ အဲဒါကြောင့် ဥပမာ- အမေရိကန်ကို ဒေါသဖြစ်တယ်။ အနောက်တိုင်း media တွေကို ဒေါသဖြစ်တယ်။ CNN၊ BBC တွေကို ဒေါသဖြစ်တယ် ဆိုပါစို့။ ဒေါသဖြစ်တဲ့ အခါကျတော့ အပြင်ကို ထုတ်ဖော်ပြတဲ့ အဲဒီဒေါသက အတွင်းမှာ မေတ္တာ ပိုများစေသလား၊ မများစေဘူး။ အပြင်မှာ ဒေါသဖြစ်ရင် အတွင်းမှာလည်း ဒေါသပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အဲဒီအချိန်မှာ ဆားဗီးယား လူမျိုးတွေ စိတ်ဝမ်းအကွဲဆုံး အချိန်ပါပဲ။ စိတ်ဝမ်းအကွဲဆုံးအချိန် တိုင်းပြည်ဘယ်ဘက်သွားမယ် သူတို့ ဆုံးဖြတ်လို့မရဘူး။ ခုကျတော့ အဲလို မဟုတ်တော့ဘူး။ ဆားဗီးယားနိုင်ငံအကြောင်း ပြောတာ ဘုန်းဘုန်း အဲဒီမှာ ကျောင်းသွား တည်ထောင်ထားလို့ သူတို့ လူမျိုးတွေနဲ့ ရင်းနှီး လို့ပါ။ သူတို့ဆီမှာ နှစ်စဉ် တရားစခန်း သွားလုပ်တယ်။ သူတို့ဆီက လူပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘုန်းဘုန်းတို့ ကျောင်းမှာ လာပြီးတော့ ရဟန်း ဝတ်တယ်။ အခုဆို သူတို့ဆီက

တစ်ယောက် ဖားအောက်တောရမှာ လာပြီးတော့ သီလရှင်ဝတ် တယ်။ Cambridge တက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ရထားတာ။ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ ယောဂီဟောင်း။ အခု ၂၀၁၉-၂၀၂၀ ပညာသင်နှစ် ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓ တက္ကသိုလ်မှာလည်း ဆားဗီးယားလူမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာပညာကို လာပြီး သင်ကြားနေတယ်။ ဘာဆိုလိုတာ တုံး၊ သူတို့က way out ထွက်ပေါက်တွေ ရှာတယ်။ ရှာတဲ့ခါကျတော့ အပြင်က လူတွေကို မျက်စိ မှိတ်ပြီးတော့ ဝေဖန်တဲ့ဟာတွေ သိပ် မရှိတော့ဘူး။ အကြောင်း အကျိုး ရှိသလား မရှိဘူးဆိုရင် ပြန်ပြီးတော့ ချေပတယ်။ အကြောင်းအကျိုးရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီးတော့ ပြုပြင်တယ်။ ဒီလိုလုပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သူတို့ရဲ့ emotion၊ စိတ်ခံစားမှုကို ပြန်ပြီး manage စီမံခန့်ခွဲတာမျိုး လုပ်နိုင်တယ်။ အရင် ကထက်စာရင် ဆားဗီးယား လူမျိုးတွေက ပိုပြီးတော့ ညီညွတ်လာတယ်။ ဘုန်းဘုန်းတို့ သွားပြီးတော့ သာသနာပြုတာလည်း အရင်ကထက်စာရင် ပိုပြီး တော့ လွယ်တယ်။ အဲဒီနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာကို နိုင်ငံတော်က အသိအမှတ်ပြု အောင် ဆိုပြီးတော့ အဲဒီမှာရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေနဲ့ ဘုန်းဘုန်းတို့နဲ့ သုံးကြိမ် အစိုးရကို လျှောက်လွှာတင်တာ အစိုးရ ခွင့်မပြုဘူး။ နောက်ပိုင်းတော့ သံအမတ် ကြီး ဦးမျိုးအေးနဲ့ တွဲပြီး တစ်ခါ ထပ်လျှောက်တော့ ရသွားတယ်။

၂၀၁၈ ဩဂုတ်လမှာ ဘုန်းဘုန်းတို့ ကျောင်းဖွင့်ပွဲလုပ်တာ သူတို့ရဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားလိုင်း ၆-ခု အကုန်လုံးလာပြီး သတင်းယူ ပေးတယ်။ သတင်းလွှင့် ပေးတယ်။ အဲဒီထဲမှာ အစိုးရရဲ့ ရုပ်မြင်သံကြား တစ်ခုပါပါတယ်။ အမှန်ဆို သူတို့က အရမ်း conservative ရှေးရိုးဆန်တယ်။ အပြင်ကလူတွေကို အရမ်း သံသယရှိတယ်။

အပြင်က လူတွေ ဝင်လာမှာ အရမ်းကြောက်တယ်။ ဘာသာခြားတွေ အရမ်း ကြောက်တယ်။ သင်္ကန်းနဲ့ ဒီလို သွားတဲ့ခါကျတော့ မြင်လိုက်ရင် သူတို့နဲ့ အရမ်းကို ကွာခြားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဟာကို သူတို့က ဘုန်းဘုန်းတို့ သွားတာ သူတို့ ကောင်းဖို့သွားတယ်ဆိုပြီး good contribution အနေနဲ့ သူတို့က မြင်လာတယ်။ ဒီတော့ positive thinking အကောင်းမြင်လာတယ်။

ဒါကြောင့် အကောင်းမြင်ဂါဒ ဘယ်အတိုင်းအတာထိ ကြီးစားထားရမှာတုံး ဆိုတော့ ၂၄/၇ တစ်နေ့ကို ၂၄-နာရီ တစ်ပတ်ကို ၇-ရက် ၂၄/၇ ထားရမယ်။

● အကောင်းမြင် ဝါဒ Positive thinking က နေရာတိုင်းမှာ အသုံးဝင်ပါသလား ဘုရား

○ အကောင်းမြင်ဝါဒ Positive thinking က နေရာတိုင်းမှာ အသုံး ဝင်သလားဆိုရင် ဘုန်းဘုန်း အနေနဲ့ကတော့ နေရာတိုင်းမှာ အသုံး ဝင်တယ်။ ဥပမာ မေးခွန်းက ရှေ့တန်းမှာ စစ်ရေးစစ်ရာမှာ ဆိုရင်တဲ့ positive ဖြစ်တာ ကောင်းသလားတဲ့။ ဘုန်းဘုန်း ထင်တာ မေးခွန်းရှင်က positive ဖြစ်တယ် ဆိုတာက ရန်သူက လက်နက်တွေနဲ့ချီတက် လာပြီဆိုရင် ကိုယ်က ဘာမှမလုပ်ဘဲ ဒီတိုင်းထိုင်နေတာ ကို positive ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆထားပုံရတယ်။

အမှန်က ရန်သူက ဒီလို ကိုယ့်ကိုလာပြီးတော့ တစ်ခုခု ဒုက္ခပေးမယ်ဆိုရင် သူတို့ ဒုက္ခ လာမပေးအောင် defensive၊ ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ အသိပေးတဲ့ အနေနဲ့ ပစ်တာမျိုးတွေ ရှိတယ်။ တကယ့် စစ်ဘက်ရေးရာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်တွေ ဝိုင်းချုပ်ကြီးတွေ ဝိုင်းမှူးကြီးတွေမှာ သူတို့က သတိပေးပြီးတော့ ပစ်တာလည်း ရှိတယ်တဲ့။

ဒါကျတော့ ပစ်တဲ့ဟာလေ ဟိုဘက်လည်း ဒုက္ခ နည်းအောင် ဒီဘက် လည်း ဒုက္ခ နည်းအောင် ဘုန်းဘုန်းက ပစ်ပါလို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်က ဘုန်းကြီးဖြစ်နေပြီး ပစ်ပါလို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကြားထဲမှာ positive ဖြစ်တဲ့ဟာကို လိုက်ပြီးတော့ ရှာတာပါ။

ဒီမလာခင်လေးမှာ ဗြိတိသျှ ပါလီမန်မှာ ဘုန်းဘုန်းက ဗုဒ္ဓနေ့ ကျင်းပပွဲ ပထမဦးဆုံး အကြိမ်ကျင်းပတော့ သွားတက်ခဲ့တယ် စကား သွားပြောခဲ့တယ်။ ပါလီမန် အမတ် တစ်ယောက်က ဦးဆောင်ပြီးတော့ လုပ်တာ၊ Bob Blackman ဆိုတာ လန်ဒန်မြို့ထဲက Harrow ဆိုတဲ့ ဒေသရဲ့ MP ပေါ့။ ၂၀၁၉ ဧပြီလ ၂၃ ရက် နေ့တုန်းက ညနေပိုင်း လုပ်တာ ဘုန်းဘုန်း သွားတက်တယ်။

အင်္ဂလိပ်စစ်တပ်ထဲက စစ်သားသုံးယောက်လာတက်တယ်။ တစ်ခါတည်း ပန်းပေါ်မှာ ကြယ်တွေ အပြည့်နဲ့ rank ရာထူးတွေ အပြည့်နဲ့ လာတက်တာ။ စကားပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ လေတပ်က။ ဘုန်းဘုန်း ပြောချင်တာကတော့ ၂၀၁၈ မနစ်က သူတို့ရဲ့ စစ်တပ် အစည်းအဝေးမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာအစည်းအဝေး ဘုန်းဘုန်း သွားတက်တာ စကားခံချင်တာပါ။

ဒီနှစ် အစည်းအဝေးကိုလည်း ထပ်ပြီး သွားတက်တော့ သူ ပြောတဲ့အထဲ မှာ ဘာတုံးဆိုတော့ အင်္ဂလိပ် စစ်တပ်ထဲမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ (၄၀၀၀) ရှိတယ်။ ၄၀၀

မဟုတ်ဘူး ၄၀၀၀ ရှိတယ်။ စစ်သားဦးရေရှစ်သောင်းပဲရှိတယ်။ ရှစ်သောင်းထဲမှာ လေးထောင်ရှိတယ် ဆိုတော့ ၅-ရာခိုင်နှုန်းရှိတယ်။ အဲ ၅ ရာခိုင်နှုန်းထဲမှာ ၂.၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဂေါ်ရခါး လူမျိုးတွေပေါ့။ နီပေါလ်မှာရှိတဲ့ ဂေါ်ရခါးတွေ အင်္ဂလိပ်က သူ့ရဲ့ စစ်တပ်ထဲမှာ အသုံးပြုတာ နှစ် ၂၀၀ ရှိပြီ။ ကျန်တဲ့ နှစ်ထောင် ၂.၅ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ အင်္ဂလိပ် ဗုဒ္ဓဘာသာတွေပေါ့။

မနှစ်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝိုင်းမှူးကြီး နှစ်ယောက်က ဗုဒ္ဓဘာသာအစည်းအဝေး မှာ ဘုန်းဘုန်းကို မေးတယ်။ တပည့်တော်တို့က စစ်သားတဲ့။ ရှေ့တန်းမှာဆိုရင် ရန်သူနဲ့တွေ့ရင် ပစ်ရတာပဲတဲ့။ အဲဒါ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ သီလနဲ့ ပြဟ္မစိုရ်တရားနဲ့ အဲ့ဒီချိန်မှာ တပည့်တော်တို့က မဖြစ်နိုင်ဘူး ထင်တယ်တဲ့။

ဒီစိန်ခေါ်မှုတွေ challenge တွေကို အရှင်ဘုရားက ဘယ်လို comment လုပ်မလဲ။ ဘုန်းဘုန်းက သူတို့ကို ပြန်မေးတယ် ဘုန်းဘုန်းကို ဖြေပေးပါ။ ကူညီတဲ့ အနေနဲ့ဖြေပေးပါ။ ဘုန်းဘုန်းက မေးခွန်း ၂-ခု မေးမယ်။ survey ဆာပေးလုပ်တဲ့ သဘော။

မေးခွန်း နံပါတ်(၁)ကတော့ ရန်သူတွေကို သတ်ချင်လို့၊ ဗြိတိန်နိုင်ငံကို မုန်းတဲ့သူ တွေ ဘယ်မှာရှိတုံး၊ ရှိတဲ့နေရာမှာ လိုက်ပြီးတော့ သတ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ စစ်တပ်ထဲဝင်တယ်။ ဒါက တစ်ယောက်။

(၂) နောက်တစ်ယောက်ကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ဗြိတိန် နိုင်ငံရဲ့ နောက်ပြီးတော့ တခြား မဟာမိတ်နိုင်ငံတွေ သူတို့ ပြည်သူတွေရဲ့ အသက်နဲ့ စည်းစိမ်အိုးအိမ် သူတို့ရဲ့ စီးပွားရေးတွေ လုံခြုံအောင် ကာကွယ်ဖို့အတွက် စစ်တပ်ထဲ ဝင်တယ်။

နံပါတ်(၁) နဲ့ နံပါတ်(၂) ရည်ရွယ်ချက်ချင်း မတူဘူး။ ဘယ်ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စစ်တပ်ထဲ ဝင်တုံး လက်မြှောက်ပါဆိုပြီး ဘုန်းဘုန်း မြှောက်ခိုင်းတယ်။ တိုင်းပြည် ကာကွယ်ဖို့ ဝင်လာတဲ့သူချည်းပဲ။ တိုင်းပြည် ကာကွယ်ဖို့ ဆိုတာက သူများ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေနိုင်အောင် အန္တရာယ် မရှိအောင်၊ အနှောင့် အယှက် မရှိအောင် စီးပွားရေးကောင်းအောင် လုပ်နိုင်အောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စစ်တပ်ထဲ ဝင်လာတယ်လေ။

ဘုန်းဘုန်းတို့က ဒီလို စစ်တပ်တွေ ရဲတွေ တခြားနိုင်ငံလို ဒီလိုရှိတဲ့အခါကျ တော့ တော်ရုံတန်ရုံ အပြင်ကနေ လာပြီးတော့ ဗြိတိန်နိုင်ငံကို အန္တရာယ်

လာမပြုနိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုန်းဘုန်းက ပြောတယ်။ အင်္ဂလိပ် စစ်တပ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ကရုဏာကို မမေ့ကြပါနဲ့။ သူတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ကရုဏာပဲ။

ရည်ရွယ်ချက်က ဘာတုံးဆိုတော့ ပြည်သူတွေအတွက် စစ်သားလာလုပ်တာ။ ပြည်သူ့အတွက် များများတွေးပါလို့ ပြောလိုက်တယ်။ နေ့တိုင်းတွေးပါလို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဒါဆိုရင် မိမိရဲ့ မူလ ရည်ရွယ်ချက်လည်း မှန်တယ်။ ပြည်သူအတွက်တွေးတဲ့အခါကျ တော့ ကရုဏာဆိုတော့ neurology အရ ဘယ်ဘက်က ဦးနှောက်က လုပ်တာဆိုတော့ decision၊ ဆုံးဖြတ်ချက် လုပ်တာ ပိုမှန်တယ်။

တချို့ စစ်သားတွေက ကြောက်တဲ့ စိတ်များပြီးတော့လေ negative reinforcement ဖြစ်ပြီး လူတိုင်းကို ရန်သူလို့ ထင်ပြီးတော့ ရန်သူမဟုတ်တဲ့ လူတွေကိုလည်းပဲ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆက်ဆံတာလေးတွေ ရှိတယ်။ ဒါတပ်က လူကြီးတွေ ပြောပြတာပါ။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆက်ဆံတာရှိတယ်တဲ့။ ဒါကတော့ သူတို့ရဲ့ emotion management စိတ်ခံစားမှု ကိုင်တွယ်ရေး လိုအပ်တာတွေ ရှိတယ်။

မှားပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်မိ လုပ်မိတာတွေ ရှိတယ်တဲ့။ ကရုဏာ ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စစ်တပ်ထဲ ဝင်သွားပြီးတော့မှ ဒီ emotion management သင်တန်း မရှိတဲ့ အခါကျတော့ ဒုက္ခရောက်ရတာပေါ့။ ဖိစီးမှုတွေ အရမ်းများပြီး တော့ ဒုက္ခရောက်တာ။

ဒီတိုင်းပါပဲ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမတွေ ဒုက္ခရောက်တာ။ မိဘတွေတောင်မှ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များတာကိုး။ သားသမီးများရင် တစ်ခါတည်း သူတို့ရဲ့ ပညာရေးအတွက် ကျောင်းတက်ဖို့ အတွက် ဖိစီးမှုတွေက အရမ်းများတယ်။

ဒါကြောင့် ကရုဏာနဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ကြည့်ရမယ်။ Positive thinking၊ အကောင်းမြင်ဝါဒနဲ့ ကြည့်ရမယ်။

- အဆိုးမြင်သဘောထား Negative outlook နဲ့ အကောင်းမြင် သဘောထား positive outlook တို့ကို ဘယ်လို ခွဲခြား သိရှိ ရပါမလဲ ဘုရား။
- အဆိုးမြင်သဘောထား Negative outlook နဲ့ အကောင်းမြင် သဘောထား positive outlook တို့ကို ဘယ်လို ခွဲမလဲ ဆိုတော့...

လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို အတင်းပြောတာ မကောင်းပြောတာကိုယ်က စိတ်ညစ်ရင် သူ့မှာလည်း ပြဿနာဖြစ်တယ်။ သူ့ပြဿနာ ကိုယ့်ပြဿနာကူးလာ တယ်။ သူ ခေါင်းမီးလောင်တာကနေ ခုတော့ ကိုယ့်ခေါင်းပါ မီးလောင်တယ်။

အဲဒါကို စိတ်ထားတတ်လို့ သူ့ခေါင်း မီးလောင်နေတာကို ကိုယ် ကူညီ နိုင်ရင် ကူညီမယ်။ မကူညီနိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ ကိုယ့်ခေါင်းတော့ မီးမလောင်အောင် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင် တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ သူ့အိမ်ကို သူကာကွယ် နိုင်တယ်။

negative နဲ့ positive က ဒုက္ခများတာနဲ့ နည်းတာကို ပြောတာနော်။ ဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့ အတွေးတွေ၊ ဒုက္ခများအောင် လုပ်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ဒုက္ခ ကြာရှည် အောင်လုပ်တဲ့ အတွေးတွေ၊ အဲဒီ အတွေးတွေက negative အတွေးတွေပေါ့။

လူတစ်ယောက်ကို အမြဲတမ်း ချီးမွမ်းတာ ကောင်းတယ်။ ဒါကို အကောင်းမြင် သဘောထား positive thinking ရှိတယ်လို့ ပုံသေ မှတ်ထားလို့ မရဘူးလို့ ပြောချင်တယ်။

ဥပမာ လူနာတစ်ယောက်ကို ဆရာဝန်က ခွဲစိတ်ကုရမယ်။ လူနာကို မေ့ဆေးလည်း ပေးရမယ်။ လူနာက နာလည်း နာမယ်။ ပြီးရင် pain killer အနာပျောက်ဆေးလည်း အများကြီး ထပ်ပေးရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန်က ဘာလို့ခွဲတာလဲ။ ဘယ်လို့ခွဲရမလဲ။ ဒီရောဂါကို ကုနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ positive thinking, positive belief ယုံကြည်မှုနဲ့ သူက ခွဲတာ။

ဆရာဝန်က ကျွေးတဲ့ ဆေးတွေ ခါးချင်ရင်လည်း ခါးမယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါ ပျောက်ကင်းမယ်။ ဒုက္ခပျောက်ကင်းမယ်။ ဒုက္ခ ငြိမ်းသွားမယ် ဆိုပြီးတော့ ပေးတာ။

ဆရာဝန်က ဟိုမသွားနဲ့ ဒီမသွားနဲ့ ဟိုဟာ မစားနဲ့ ဒီဟာ မစားနဲ့ တစ်လအတွင်းမှာ ဘာမလုပ်နဲ့ ဆားလျှော့စားပါ။ ဘာလျှော့စားပါ။ အဲလို restrain ကန့်သတ်မှုတွေ လုပ်ချင်လုပ်မယ်။ အဲလိုလုပ်တာ ဆရာဝန်က negative မကောင်းအောင် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခနည်းအောင် လုပ်တာ။

ဒုက္ခနည်းအောင် လုပ်တဲ့အခါကျတော့ ကောင်းတာဖြစ်သလား။ မဖြစ်ဘူး လား။ ကောင်းတာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်က ဒုက္ခ ပြဿနာကို အဓိက စူးစိုက်မှု focus လုပ်ပါတယ်။ ဘုန်းဘုန်း ထင်တာကတော့ အရမ်းကို ဆီလျော်တယ်။

ယုတ္တိရှိတယ်။ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် logical ဖြစ်တယ်။ လူတွေ အများစု ကတော့ ပြဿနာကို အနီးကပ် မလေ့လာ၊ မတွေ့တော့၊ မပြင်ဆင်ထားကြဘူး။ မပြင်ဆင်ထားတော့ ပြဿနာဆိုပြီး ကြားလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်း ကြောက်ရွံ့မှု ဖြစ်သွားတယ်။

၉ သူများ လှောင်ပြောင်တာကို ဘယ်လို ပြန်လည်ပြုမှုရမလဲ ဘုရား။

○ အကောင်းမြင် ဝါဒ Positive thinking က အဆိုးမြင်ဝါဒ negative thinking ကို ဘယ်လို လွှမ်းမိုးနိုင်သလဲ၊ ဘုန်းဘုန်း ပြောပြီးပြီ။ ဒီအကောင်းမြင်ဝါဒကို positive reinforcement အားဖြည့်ပေးရင် သူက positive ဖြစ်သွားတယ်။ Thomas Edison ကိုပဲ ကြည့်။ အပြင်က နတ်ဘုရား အကူအညီတွေ ဘာတွေ မလိုဘူး၊ မိမိရဲ့ လုံ့လ ဝီရိယနဲ့ မိမိရဲ့ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ အရည်အသွေး negative quality တွေကို ကောင်းတဲ့ အရည်အသွေး positive quality အဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး အနိုင်ယူနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီအပြောင်းအလဲကို ယုံကြည်တာက ဗုဒ္ဓ တရားတော်ရဲ့ အနှစ်သာရ။ သစ္စာလေးပါး အဆုံးအမရဲ့ အနှစ်က ဒါပဲ။ ပြောင်းလဲတဲ့ လုပ်ပုံလုပ်နည်းကကျတော့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ ရှိတယ်။

သူများ လှောင်ပြောင်တာမျိုးကို အကောင်းမြင်အောင် ရှာတွေ့တတ် နေရင် ကိုယ်က ဘာမှ ပြန်ပြီးတော့ မတုံ့ပြန်ဘူး။ ဒေါသတွေ၊ ဘာတွေမပြုဘူး ဆိုရင် သူတို့က ကိုယ့်ကို မလေးစားဘူးလို့ ထင်ရင် ထင်နိုင်တယ်တဲ့။

ဒါဖြင့် ဒီနေရာမှာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ရှာကြရအောင်။ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါက နှစ်ဖက် စလုံး ဒုက္ခနည်းအောင် လုပ်တယ်။ ကိုယ့်ဘက်က ဒုက္ခ နည်းအောင်ဘာလုပ်ရမှာ တုံးဆိုရင် သူတို့ပြောလိုက်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ပျောက်သွားအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် positive thinking ကောင်းတာတွေကို လိုက်ပြီးတော့ ရှာရမယ်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထွက်ပေါက် ရှာတာပေါ့။ တချို့ဆို တရား ထိုင်တယ်။ တချို့က စာဖတ်တယ်။ တချို့ကျ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားပြောတယ်။ အကြံဉာဏ် ယူတယ်။ အဲဒါမျိုးတွေက မိမိ အတွက် positive action က ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာတာပေါ့။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှု negative emotion ကို manage လုပ်တာ စီမံတာ။

နောက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ဒုက္ခကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စီမံပြီးပြီ။ သူ့ဒုက္ခ ကျတော့ ဘယ်လို လုပ်မတုံး၊ သူ ဒီလို ပြောတာ မကောင်းပါဘူး။ ဒီလို မပြောပါနဲ့ လို့ သူ့ကို ပြောပြပေးနိုင်တယ်။ မပြောဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်း အမြဲတမ်း နှုတ်ဆိတ် နေရမယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက သူ့ရဲ့ တပည့်သား ရဟန်းတော်တွေကို သွန်သင်ထား တယ်။ တကယ့်လို သူများကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုရင် အဲဒါကို ဒေါသ မပါဘဲနဲ့ သတိ စီရိယ အပြည့်အစုံနဲ့ ဆင်ခြင်ပါ သုံးသပ်ပါ။ သူတို့ ပြောတာမှားတယ်ဆိုရင် မှားတယ် ဆိုတာကို ဒေါသမပါဘဲနဲ့ ပြန်ပြောကြပါတဲ့။

ဒေါသနဲ့ ပြောရင် အပြောမှားလိမ့်မယ်။ ပြောသင့်တာထက်လည်း ပိုပြော မိလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ပြောသင့်သလောက် မပြောဘဲနဲ့ ရပ်ပစ်လိမ့်မယ်။ အဲဒါမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်တဲ့။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဒေါသဖြစ်ရင် အကျိုး အကြောင်း ဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ် reasoning ability ထိခိုက်တယ်။

မပြောရဘူး မဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုရင် ဒီတိုင်းပဲ အကုန်လုံး ငုံ့ခံလိုက်၊ ဘာမှ မလုပ်ရဘူး၊ တရားလည်း သွားထိုင်သေးတယ်။ သူများ ဒီလောက်လေး ပြောတာတောင်မှ မခံနိုင်ဘူးလား၊ ဒါက မဆီလျော်တဲ့ comment မှတ်ချက် တွေပါ။

မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ ဒီယနိကာယ်ရဲ့ သုတ္တန် နံပါတ်(၃) 'အဗ္ဗဋ္ဌသုတ်' ထဲမှာ မှတ်တမ်းတင် ရေးထိုးတဲ့အတိုင်း လာဇော်ကား သူ့ကို အချေအတင် ပြန်ပြောတယ်။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူတို့က ပိုမြတ်တယ်ဆိုပြီး မြတ်စွာ ဘုရားအပေါ်မှာ လာပြီးတော့ ပြောတာတွေလည်း ရှိတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက အဲဒါတွေကို 'အဿလာယန ဝဂ်' ဆိုပြီးတော့ မဇ္ဈိမနိကာယ်ထဲမှာ သုတ္တန်ပေါင်းမြောက်မြားစွာ မှာ ဟောထားတာ တွေရတယ်။

ဆိုလိုတာက ပြန်ပြောတာ မကောင်းဘူး မဟုတ်ဘူး။ ပြန်ပြောတဲ့ အခါမှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့ စေတနာ အရင်းခံ motivation က ဘာတုံး။ ကိုယ့်ရဲ့ emotion ခံစားချက်က ဘာတုံး။ Emotion က မကောင်းတဲ့ ခံစားချက် ဖြစ်နေ တယ်ဆိုရင် ပြန်မပြောနဲ့ဦး။ စိတ်က သူ့ကို ပြန်ပြီးတော့ အနိုင်ယူချင်တယ် ဆိုရင် မပြောနဲ့ဦး။

စိတ်က သူ့ရဲ့ ဒုက္ခရော ကိုယ့်ရဲ့ ဒုက္ခရော နည်းအောင် ဒါတော့ ပြောမှ ဖြစ်မယ် ဆိုရင်တော့ ဒီလို ပြောတာက သင့်တော်တယ် ဆိုပြီး ဆင်ခြင်ရမယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မှာ သူတို့ပြောတာကို လျစ်လျူ ignore လုပ်ရမှာ တုံး၊ ဘယ်ချိန်မှာတော့ဖြင့် သူတို့ ပြောတာကို အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ပြန်ချိတ် ဆက်ပြီးတော့ ပြန်ပြောရမှာတုံး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ချင့်ချိန်တွေးတတ်ရမယ်။

တွေးရမယ့်ထဲမှာ နံပါတ်(၁) ကိုယ့် ခံစားချက် emotion က အကောင်း positive လား၊ အဆိုး negative လား၊ စိတ်ဆိုးနေလား၊ မဆိုးဘူးလား၊ ဝမ်းနည်းနေလား၊ မနည်းဘူးလား အဲဒါက အဓိက အချက်ပဲ။

၅ အဆိုးမြင်ဝါဒ Negative thinking ကို စူးစမ်းဖို့ ဘာတွေ လိုအပ်ပါမလဲ ဘုရား။

○ အဆိုးမြင်ဝါဒ Negative thinking မဖြစ်ဖူးတဲ့ သူနဲ့ ဖြစ်ဖူးတဲ့ သူဆိုရင် မဖြစ်ဖူးတဲ့ သူက အရမ်း နည်းပါတယ်။ ဖြစ်ဖူးတဲ့သူက အများကြီးပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်က အဆိုးမြင်တဲ့အတွေး negative thinking ဖြစ်တယ် ဆိုရင် အဲဒီအတွေးကို investigate စူးစမ်း ကြည့်ရမယ်။ မေးခွန်း ထုတ်ရမယ် ဒါ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာတုံး ဆိုပြီး။

အဲဒီလို မေးခွန်းထုတ်နိုင်ဖို့ အဲဒီလို စူးစမ်းနိုင်ဖို့ အတွက် ဘာလိုတုံးဆို တော့ You need a calm mind တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်လေး လိုတယ်။ အဲဒီ စူးစမ်း ဆင်ခြင်တဲ့ဟာကို ပါဠိလို 'ပညာ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပညာအလုပ်တဲ့။ ကောင်း မကောင်းဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအား ပေါ့။

ပြီးရင် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် လုပ်တဲ့ဟာကျတော့ 'သမာဓိ' အလုပ်တဲ့။ သမာဓိ Concentration ရှိလာတယ်။ စိတ်လေး တည်ငြိမ်တယ်ဆိုရင် တော်ရုံ တန်ရုံကို negative thinking အဆိုး မမြင်တော့ပါဘူးတဲ့။ ဒီလိုနည်းနဲ့ Positive thinking အကောင်းမြင်ဖို့ အတွက် အခြေခံတွေ အများကြီး ရသွားပါပြီ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မှန်ကန်တဲ့ သဘောထား အမြင်ကို ပညာ ဆိုတဲ့ သမာဓိနဲ့ တွဲထားတာ ဖြစ်တယ်။

နောက် ကိုယ့်ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံက ethical လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့ ကိုက်ညီရမယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းရမှာပေါ့။ သူများ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူ သေသေ ငတေမာပြီးရော ဆိုပြီးတော့ အဲဒီလို စိတ်ထားမျိုးရှိရင် 'သီလ' မရှိဘူး ပေါ့။ အဆိုးမြင် ဝါဒပဲ ရှိဖို့ များသွားတယ်။

ဒါကြောင့် သီလရယ်၊ သမာဓိရယ်၊ ပညာရယ် ဒီ သုံးခုကို ခွဲလို့ မရဘူး။

၆ တုံ့ပြန်ချင်တဲ့ စိတ်ကိုရော ဘယ်လိုထိန်းရမလဲ ဘုရား။

○ လူတစ်ယောက် ကိုယ့်ကို မကောင်းလုပ်တယ်။ သူ့ကို ပြန်လက်စား ချေချင်တယ်။ ဒီနေရာမှာ လက်စားမချေချင်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမှာတုံး။

သူနဲ့ကိုယ်နဲ့ တူတဲ့ဟာလေး သွားကြည့်၊ ဒီလူကလည်းပဲ insecure စိတ်ထဲမှာ မလုံမလဲဖြစ်လို့ ငါ့ကို ဒီလို လာပြီးတော့ ပြောတယ်။ စိတ်ထဲမှာ သူ့ဟာသူ ဝေခွဲမရ ဖြစ်နေတယ်၊ ဒုက္ခဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပြီးတော့ ငါ့ကို လာပြောလို့ ငါကလည်း စိတ်ထဲမှာ ဒုက္ခ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒုက္ခဖြစ်သွားတာချင်း တူသွားတယ်။

အဲဒီမှာ သူ့ရော ကိုယ်ပါ နာကျင်ကြတာချင်း တူတာကို သွားတွေ့တယ်။ ဒီလို နာကျင်တာကို နာကျင်မှန်းသိရင် ကရုဏာဖြစ်ဖို့ အနေအထားဖြစ်ပြီး ပထမဆုံး Empathy ကိုယ်ချင်းလည်း စာနိုင်သွားတယ်။

လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို လာဆဲတယ်ဆိုရင် ဪ ဒီလူ စိတ်ထဲမှာ ဒုက္ခရောက်နေလို့ he is suffering from insecure feeling မလုံခြုံတဲ့စိတ်က ဒုက္ခပေးတာ ခံနေရတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ငါ့ကို ဒီလိုလာပြောတာပဲဆိုပြီး သူ့ကို နားလည်ပေးနိုင်သွားတယ်။

ဒီလို သူ့ကို နားလည်ပေးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း သူ့ကို ပြန်ပြီးတော့ ဒေါသဖြစ်ရုံတင်မကဘူး၊ သူ့ကို ပြန်သနားသွားတယ်။

ဒီ သနားကရုဏာ၊ ဒီ မေတ္တာတရားတွေ ဘယ်ကနေ လာတာတုံးလို့ ပြန်ကြည့်ရင် မှန်ကန်တဲ့ သဘောထားအမြင်ကနေ လာတာ၊ အနတ္တသဘော ဆိုတာ ငါတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါလား ဆိုတဲ့ အမြင်ကနေ လာတာတွေ့ရတယ်။

လူတစ်ယောက် ကိုယ့်ကို လာပြီးတော့ အတင်းဆဲဆိုနေတာ ကိုယ်က ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်က resilience ခံနိုင်ရည်ရှိတယ် ဆိုတာ သိလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ကောင်းတာ ဖြစ်တာလား ဆိုးတာ ဖြစ်တာလား၊ ကွဲပြားသွားပြီ။

လူ အများစုကတော့ ကိုယ် တွေးတာကို မကောင်းဘူးလို့ ထင်ကြမယ်။ ကိုယ့်မျက်ခုံးမွှေးပေါ် သူများ လမ်းလျှောက်တယ်။ ဒါမျိုးတွေ လျှောက်ပြီးတော့ တွေးတာလေ။ အမြင် မမှန်တာပေါ့။

အဲဒီလို လောကကြီးထဲမှာ ဒီလို imperfection စိတ်ထား မပြည့်စုံတဲ့ သူတွေ ရှိတယ်။ ဒေါသကြီးတဲ့ လူတွေ၊ ဒေါသကို မထိန်းနိုင်တဲ့သူတွေ ရှိတယ်။

အဲဒါကို ကိုယ်က မျှော်လင့်မထားဘူး။ မျှော်လင့်မထားတဲ့ အခါကျတော့ သူများက လာပြီးတော့ ပြောလိုက်တယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ချက်ချင်း surprise အရမ်းအံ့ဩသွားပြီးတော့ react တုံ့ပြန်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့် လက်စား မချေချင်အောင်ဆိုရင် သူများ လာပြောတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က ကောင်းနေလား၊ ဆိုးနေလား၊ ပျော်နေလား၊ မပျော်ဘူးလား အဲဒါလေးကို မြင်အောင်ကြည့်။ မပျော်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီးတော့ ကရုဏာပါတဲ့ မေတ္တာထားပါ။

မိဘက ကိုယ့်အပေါ်မှာ အများကြီး ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ခါ ကိုယ်က စကားနားမထောင်ဘူး။ မိဘ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်ဆိုရင် ဒါလည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ ပြန်တွေးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထား မပြည့်သေးတာကို ဒုက္ခအနေနဲ့မြင်၊ မြင်ပြီးတော့ စိတ်ထားပြည့်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

ငယ်ရာကနေ ကြီးလာတဲ့ လူတွေ အတော်များများမှာ တစ်ကြိမ်မဟုတ်ရင် တစ်ကြိမ် မှားတတ်ကြတယ်။

တချို့ ဘုရားလောင်းဖြစ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ရဟန္တာဖြစ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တောင်မှ ရှေးတုန်းက မိဘကို သတ်ဖူးခဲ့တဲ့ သူတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလောက်အထိ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်က အဲဒီလောက်ထိ မဖြစ်ဘူး။ မဆိုးရွားဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ဒုက္ခကို ကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ လက်ခံလိုက်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဒီဒုက္ခကို အပြစ်ကို လက်မခံဘဲ ဟိုရှောင် ဒီရှောင် ရှောင်နေမယ်၊ ဆင်ခြေပေးနေမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုက ပိုပိုလာဖို့ပဲ ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မွေ့စကြာ တရားတော်ထဲမှာ ဟောထားတာ၊ မွေ့စကြာရဲ့ အနှစ်ချုပ်က **ဒုက္ခကို ရင်ဆိုင်ပါ။ ထွက်မပြေးနဲ့။ ရင်ဆိုင်တဲ့နေရာမှာ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်နဲ့ရင်ဆိုင်ပါ။** အဲ့ဒီလို ပြောတာ။

ဒီတော့ အဲ့ဒီလိုစိတ် ထားမိတယ်ဆိုရင် မိဘကိုလည်း ကိုယ်ကသနားသွားတယ်။ မလိမ္မာတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း သနားတယ်။ အပြစ်တင်မယ့်အစား သနားစိတ်ဝင်သွားတယ်။

အပြစ်တင်တာက ဒေါသ။ သနားတာက ကရုဏာ။ ကရုဏာနဲ့ ဒေါသနဲ့က တခြားစီပဲ။ ဒေါသက အဆိုးမြင်တဲ့ သဘောထား negative ဖြစ်ပြီး ကရုဏာက အကောင်းမြင်တဲ့ သဘောထား positive ဖြစ်တယ်။ ပြဿနာကို စူးစိုက် အာရုံပြုတာချင်းတူပေမယ့် စိတ်ထားကွာတယ်။

Empathy- ကိုယ်ချင်းစာတာ၊ compassion ကရုဏာ အမြင် ထားတာက အကောင်းဘက်ကို ဦးတည်တယ်။

အဓိကကတော့ emotion စိတ်ခံစားမှု ကောင်းနေတယ် ဆိုရင် ဦးနှောက် ကလည်း အကောင်းမြင်ပေးတယ်။ အဲဒီ ဦးနှောက်က အာရုံကြော ဖွဲ့စည်းပုံစနစ် nervous system တွေကို ကောင်းတဲ့ စွမ်းအားတွေ ပေးတယ်။

ဒီလို မဟုတ်ဘဲ စိတ်ခံစားမှုက negative ဖြစ်တယ် ကောင်းမနေဘူးဆိုရင် အဲဒီစိတ်ခံစားမှုက ဦးနှောက်ကို negative အဆိုးမြင်တဲ့ သဘောထားဖြစ်အောင် လုပ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့ ကောင်းတာ ဆိုးတာ ပြုမူတာတွေက စိတ်ခံစားမှု Emotion ကနေ အစပြုတာကြောင့် လူတိုင်းက စိတ်ခံစားမှု Emotion ကျန်းမာစေဖို့ ပညာ၊ သမာဓိနဲ့ သီလဆိုတဲ့ training သုံးမျိုးကို လေ့ကျင့်ယူဖို့ အရေးကြီးတာ ဖြစ်တယ်။

● အဆင်ပြေတဲ့ အခါတိုင်း အကောင်းမြင်တဲ့ သဘော positive outlook ဖြစ်မိပါ သလား ဘုရား။

○ မာရသွန်ပြေးတဲ့သူနဲ့ ဒီတိုင်း ပုံမှန် လမ်းလျှောက်တဲ့သူနဲ့ဆိုရင် သူတို့ ခန္ဓာကိုယ် က အသုံးပြုတဲ့ အင်အား energy က အများကြီး ကွာတယ်။ စိတ်အနေနဲ့ ပြောရမယ် ဆိုရင်လည်းပဲ တချို့ လူတွေရဲ့ စိတ်က မာရသွန် ဖြစ်နေတာ။

မကြိုက်တဲ့လူနဲ့တွေ့ရင် မကောင်းတဲ့ အာရုံ negative emotion က ပတ်ပြေးနေတာမို့ မာရသွန် ဖြစ်တယ်။ ဒီအတိုင်း သူက calm မဖြစ်ဘူး၊ မတည်ငြိမ်ဘူး။ အဲဒီစိတ်ရဲ့ အနေအထားကို ခန္ဓာကိုယ်က တုံ့ပြန်တယ်တဲ့။ လုပ်တာမှ မျိုးဗီဇ genes, ကလာပ်စည်း ဆဲလ် cell လေးတွေအထိ သူက တုံ့ပြန် response လုပ်တယ်။

'စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြော့၊ စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်နု' ဆိုတာ ဒါကို ပြောတာလေ။

စိတ်ထောင်းရင် ဆိုတာက စိတ်က negative မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ သိပ်များနေရင် ခန္ဓာကိုယ်က ကြေသွားတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု stress တွေ၊ ပူပန်မှု anxiety တွေ များလွန်းတဲ့သူဆိုရင် heart condition နှလုံးလုပ်ဆောင်မှုက အားနည်းသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆို သူက overwork အလုပ်ပိုလုပ်ရတာကိုး။

ကြောက်စိတ်ဝင်တဲ့ အခါဆိုရင် နှလုံးက ပိုအလုပ်လုပ်ရတယ်လေ။ သူက အရမ်းတုန်လှုပ်တယ်။ ခုခံကာကွယ်တဲ့ အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း Defense mechanism ထဲ ဝင်သွားတယ်။ အရေးပေါ် လှုပ်ရှားမှုစနစ် Emergency mode ထဲ ဝင်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်ဟာက အကောင်းမြင်တဲ့ဝါဒ positive thinking ဘယ်ဟာက အဆိုးမြင်တဲ့ ဝါဒ negative thinking လို့ definition သတ်မှတ်ချက် ပေးရမယ်ဆိုရင် သစ္စာလေးပါးကို ရောက်အောင်ပြန်ကြည့်ရမယ်။

သစ္စာလေးပါးက ဘာကို အခြေခံပြီးတော့ express ဖော်ပြ ထားတာတုံး ဆိုတော့ ပြဿနာကို ဦးတည်ပြီးတော့ တွေးတာ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြဿနာ နည်းအောင် လုပ်တာ။

လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို အတင်းပြောနေတယ်။ ကိုယ်က ဘာမှ မပြောဘဲ ဒီအတိုင်း ဆက်နေရင် ဒါ positive အကောင်းမြင်တဲ့ သဘောဖြစ်သ လား?

ပြန်ပြောတာ မပြောတာ ဒါက ဝစီကံပဲ။ အသံက ရုပ်တရား၊ အဲဒီ အသံကို ခိုင်းတဲ့စိတ် အတွေး၊ အဲဒီအတွေးနဲ့ မိတ်ဖက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု emotion။ အဲဒီ စိတ်ခံစားမှုက မကောင်းတဲ့ ခံစားမှု negative emotion လား ကောင်းတဲ့ ခံစားမှု positive emotion လား?

မကောင်းတဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာဆိုရင် တွေးတာလည်းပဲ မကောင်းတဲ့ အကြောင်းပဲ တွေးတယ်။

ညီအစ်မ နှစ်ယောက်ဆိုလည်းပဲ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်နေတဲ့ အချိန် ဆိုရင် ကောင်းတာ လုံးဝ မတွေးနိုင်တော့ဘူး။ မကောင်းတာပဲ တွေးမိတယ်။

နင်က ငါ့ကို ဘယ်လို လုပ်ဖူးတယ်။ ဟိုး အရင်တုန်းကလည်း ဒီလို တစ်ခါလုပ်ဖူးတယ် ဆိုပြီးတော့ နောက်ကြောင်းပြန် ကောက်တာပေါ့။

မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုက ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ်က မကောင်းတာတွေ၊ နာကျင်မှု တွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ပြန်ပြီးတော့ ပုံဖော်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ် ဆိုရင် အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာတွေက မပျောက်သေးဘူး ဆေးကုပေမယ့် သူက မပျောက်သေးဘူး။

ဒါက ဘာကြောင့်လဲ။

ဆေးမသောက်လို့လား။ ဆေးသောက်တာပဲ ဆေးပတ်မလည်လို့လား။ သူသောက်တာ under dose နည်းနေလို့လား။ ဒါမှမဟုတ် ဆေးသောက်ချိန်

မမှန်လို့လား။ ဆေးတော့ သောက်တယ်၊ အာဟာရ မကူလို့လား။ အမျိုးမျိုး စဉ်းစားစရာ ရှိတယ်။

အဲဒီတော့ အကောင်းမြင်ပါဒ positive thinking ဆိုတာက အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခု ရှိတယ်။ ဒီအစိတ်အပိုင်း နှစ်ခုကတော့ လူ့ဘဝရဲ့ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံပြီး တော့ နှစ်ပိုင်း ခွဲထားတာ။ **လူ့ဘဝရဲ့ အတွေ့အကြုံမှာ နှစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်။ အဆင်မပြေတာနဲ့ အဆင်ပြေတာ convenience and inconvenience ဒီနှစ်ခုပဲ ရှိတယ်။**

အဆင်မပြေတဲ့ဟာကိုတော့ နည်းနည်း ကြီးလာရင် သူ့ကို ပြဿနာလို့ ခေါ်တယ်။ ပြဿနာ နည်းနည်း ကြီးလာရင် problem ကနေပြီးတော့ သူတို့က အင်္ဂလိပ်စကားနဲ့ပြောရင် crisis လို့ ခေါ်တာပေါ့။ ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာ ဖြစ်သွား တယ်။ Crisis ထက် ကျော်သွားရင် သူတို့က ဆိုးရွားတဲ့ ဘေးအန္တရာယ် disaster ဖြစ်တယ်လို့ ပြောတာ။ disaster ထက်ကျော်ရင် ကြီးမားတဲ့ ကပ်ဘေး အန္တရာယ် catastrophe လို့ အဆင့်ဆင့် ပြောတာပေါ့။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားက degree အဆင့်အရ ခွဲထားတဲ့ ပုံစံမျိုး သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ ဆိုပြီး anxiety စိုးရိမ် ပူပန်မှုကို အဆင့်ငါးဆင့် ခွဲထားတယ်။

အဲဒီတော့ Convenience နဲ့ inconvenience နှစ်မျိုးရှိတဲ့ အထဲ ဘဝမှာ အဆင်ပြေတဲ့ အချိန်၊ အဆင်မပြေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ကိုယ်ရဲ့ အတွေးကဘယ်လို ဖြစ်သွားမလဲ။

အဆင်မပြေတာနဲ့ မကောင်းမြင်ပါဒ ချက်ချင်း ပင်သွားမလား။

အဆင်ပြေတဲ့ အခါတိုင်း အကောင်းမြင်ပါဒ ဖြစ်သလားလို့ ကြည့်မယ် ဆိုရင် အဆင်ပြေရက်သားနဲ့ အကောင်းမမြင်တဲ့ အချိန်တွေအများကြီးရှိပါတယ်။

ဘတ်စ်ကား နောက်ကျရင် complain မကျေနပ်မယ့်သူက အများကြီးပဲ။ ဘတ်စ်ကား ပုံမှန်ရင်တော့ ကျေးဇူးတင်တယ်လို့ ပြောမယ့်သူ ရှားပါတယ်။

လန်ဒန်မြို့ တစ်မြို့လုံးမှာလေ လူ ဆယ်သန်းကျော်တယ်။ ခု လန်ဒန် မြို့ထဲမှာ ဘတ်စ်ကား အတက်ရယ်၊ အဆင်းရယ် thank you မပြောတော့ဘူး။

ဘုန်းဘုန်းနေတဲ့ အောက်စဖို့ဒ်မြို့မှာ မြို့က သေးတယ်။ လူနှစ်သိန်းကျော် ပဲ ရှိတယ်။ နောက် ပညာရှင်တွေ ပညာတတ်တွေလည်း များတဲ့အခါကျတော့ ကားပေါ်တက်ပြီဆိုရင် တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး Good morning, Good evening လို့

ယဉ်ကျေးသမှု ပြောပြီး နှုတ်ဆက်တယ်။ ပြန်ဆင်းပြီဆိုရင်လည်း thank you driver ဆိုပြီး ကားမောင်းသမားကိုတောင် ဒါမျိုးတွေ ပြောပြီး နှုတ်ဆက်တယ်။

ဆိုလိုတာက positive thinking အကောင်းမြင်တဲ့ သဘော ရှိနေတာ ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်ဟာ မင်္ဂလာတရားနဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ်။

● အကောင်း အဆိုး လောကခံနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ လူ့ဘဝ အရမ်း မရွံ့အောင် ဘာလုပ်ရပါမလဲ ဘုရား။

○ အကောင်းမြင်တဲ့ သဘောထား Positive thinking အားကောင်းအောင် သူများ အဆိုးမြင်တဲ့ သဘောထား negative outlook ရှိပေမယ့် ကိုယ်က ဆိုးတဲ့ဒဏ်ကို ကူးစက်မှုအဖြစ် မခံဘဲ အကောင်းမြင်တဲ့ သဘောထားပဲ ဆက်ပြီးတော့ ရှိနေသင့်တယ်။

လူနာကို ဆေးကုတဲ့ ဆရာဝန်က လူနာဆီက ရောဂါကူးရင် ဒီဆရာဝန် ဆေးကောင်းကောင်း မကုနိုင်ဘူး။ သူကိုယ်နှိုက် ကိုယ်က လူနာ ပြန်ဖြစ်သွား တယ်။ ဒါကြောင့်ကိုယ်ခံအား immunity ရှိရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

အဲဒါကို ခုနက ပြောသလို resilience, resiliency ဆိုတဲ့ ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနိုင်မှု အကြောင်းကို ရေးတဲ့ သုတေသနသမားနှစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့ Shawn Achor နဲ့ Michelle Gielan တို့ရဲ့ ဆောင်းပါး ခေါင်းစဉ်က အရမ်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်။

"Resilience is about how you recharge, not how you endure" တဲ့။

ဖိစီးမှုဒဏ် အပြောင်းအလဲတွေကို ကြုံကြုံခံနိုင်တယ်ဆိုတာဘယ်လောက် သည်းခံနိုင်တယ်ဆိုတာမျိုးကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ လောကခံ ထိုးနှက် ခံရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို ကြုံခိုင်းမှု စွမ်းအားပြန်ဖြည့်သလဲဆိုတဲ့ အရာကိုသာ ဆိုလိုတာ ဖြစ်တယ်တဲ့။

လောကခံရဲ့ ထိုးနှက်တဲ့ ဒဏ်ကို ခံရတဲ့ အခါမှာ မလဲကျတာ၊ မနာတာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ သူများ ဟိုပြော ဒီပြော ပြောတဲ့ အခါမှာ လောကခံရဲ့ ဒဏ်ကို ခံရတာပဲ။ 'နိန္ဒာ ပသံသာ' နိန္ဒာ - ကဲ့ရဲ့ခံရတယ်၊ ပသံသာ - ချီးမွမ်း ခံရတယ်။

ပါချုပ်ဆရာတော်ကြီး ဒေါက်တာ နန္ဒမာလာဘိဝံသက လောကဓံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဟောထားတဲ့တရားရှိတယ်။ ဘုန်းဘုန်းစင်ကာပူမှာဟောထားတဲ့ တရားလည်းရှိတယ်။ တခြား ဆရာတော်ကြီးတွေ ဟောထားတဲ့ တရားတော်တွေလည်း ရှိတယ်။

အဲဒီ ချီးမွမ်းခံရတယ်။ ကဲ့ရဲ့ ခံရတယ် ဆိုတဲ့ ဒီနှစ်မျိုးစလုံးဟာလောကဓံပဲ။ ပြဿနာက ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် ဘုန်းဘုန်းတို့ အမြင်က တစ်ဝက်တစ်ပျက် partial ဖြစ်နေတာ၊ complete မပြည့်ဝဘူး။ သူများ ကဲ့ရဲ့တဲ့ဟာကိုကျမှ ကိုယ်က လောကဓံလို့ ထင်တယ်။ ချီးမွမ်းတဲ့ဟာဆိုရင် လောကဓံလို့ မထင်ဘူး။

မထင်ဘဲနဲ့ ဒီလိုသာယာနေမိပြီး သတိတရား နည်းတဲ့အခါ ကျတော့ အရင်တစ်ခေါက်တုန်းက ကိုယ့်ကို တော်တယ်လို့ ပြောတဲ့ သူက ဒီတစ်ခေါက် မပြောတော့ဘူးဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ တစ်ခါတည်း ယောင်ဝါးဝါး ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလူ ငါ့ကိုများ အထင်လွဲနေပြီလား၊ ငါ့မှာ တစ်ခုခုများ မှားနေလား လွဲနေလား ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လျှောက်ပြီးတော့ တွေးမိတယ်။ တကယ်တော့ ဒါတွေ အားလုံးဟာ လောကဓံတရားတွေပဲ။

ဒီလောကဓံတရားကို တစ်ခါ တစ်ခါကျတော့ လူတစ်ဦး တစ်ယောက် အနေနဲ့၊ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ မိသားစု အနေနဲ့၊ တစ်ခါတစ်ခါ ကျတော့ တစ်ကျောင်းလုံး အနေနဲ့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ community အနေနဲ့ တစ်ခါတစ်ခါ တစ်တိုင်း တစ်ပြည်လုံး အနေနဲ့ ခံစားရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ၅၅၀ ဇာတ်တော်ထဲ သွားကြည့်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ တွေ့ရတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီလောကဓံတွေ တွေ့ရတဲ့ အခါမှာ လူ့ ဘဝအရင်း မရှုံးအောင် အမြတ်ပဲ ထွက်အောင် ဘာလုပ်ရမှာတုံး ဆိုတော့ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်သဘောထား ခိုင်မြဲရှိ လိုတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အကောင်းမြင်တဲ့ သဘောထားက ဘုရား ဖြစ်မှ ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားမဖြစ်ခင် ဘုရားအလောင်းတော် ဘဝကတည်းက ရှိတာပါ။

ဘုရားအလောင်း မျောက်မင်း ဘဝမှာတုန်းက အရမ်းကို ချိုမြိန်တဲ့ အသီး (သရက်သီးလို့ ပြောပါတယ်) ကို တောထဲမှာ တွေ့တယ်။ အဲဒီ သရက်သီးတွေကို အရင်က domestic food အဖြစ် လူတိုင်းက စားရကောင်းတဲ့ အသီးမှန်းမသိသေးဘူး။ wild food တောထဲမှာ သဘာဝ အလေ့ကျ ပေါက်နေတဲ့ အသီးအနေနဲ့ပဲ ရှိသေးတယ်။

အဲဒီအသီးတွေကို မျောက်တွေ မြင်သွားတဲ့ အခါကျတော့ မျောက်တွေက စားကြတယ်။ အဲဒီမှာစားရင်း အောက်ကို ပြုတ်ကျပြီး ရေထဲကနေ မျောပါသွားတယ်။ အဲဒီအသီးတွေကို တွေ့ပြီး ကောက်စားတဲ့သူက အရမ်းကောင်းတဲ့ အခါကျတော့ ဘုရင်ကြီးကို သွားပြီး ဆက်သတယ်။ ဘုရင်ကြီးက သဘောကျပြီး ဒီအသီး ငါ ရအောင် ရှာမယ်ဆိုပြီး နောက်လိုက်နောက်ပါတွေနဲ့ တောထဲမှာ လိုက်ရှာတယ်။

ဒီလိုနဲ့ အသီးတွေရှိတဲ့ဆီ ရောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီမှာအသီးတွေကို စားနေတဲ့ မျောက်တွေကို တွေ့တယ်။

တွေ့တော့ မျောက်တွေကို ရှင်းပစ်ဖို့ လုပ်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်နေတာကို မျောက်ခေါင်းဆောင်က တွေ့ပြီး သူ့ မျောက်ငယ်သားတွေကို ကဲ ဟိုဘက်ကမ်းကို ပြေးရမယ်။ ဒီဘက်မှာတော့ လူတွေ သိပ်များနေပြီလို့ ပြောတယ်။

ဟိုဘက်ကမ်းကို ပြေးဖို့အတွက် ခုန်ပြီးတော့ ကူးရမှာ။ အဲဒါ ဘယ်လို လုပ်မှာတုံးဆိုတော့ သူကိုယ်တိုင်ပဲ သူ့အမြီးကို ဒီဘက်က သစ်ကိုင်းနဲ့ ချည်လိုက်တယ်။ နောက် ဟိုဘက်ကမ်းက ကြိုးစကို လှမ်းပြီးတော့ ကိုင်တယ်။

မျောက်တွေ အားလုံးကိုလည်း 'ပြေးကြ ပြေးကြ' လို့ အမိန့် ပေးပြီး သူ့ရဲ့ ခါးပေါ်ကနေ နင်းပြီး ဟိုဘက်ကမ်းကို ကူးခိုင်းတော့ အကုန် လွတ်သွားတယ်။

သူတို့အကုန်လည်း လွတ်သွားရော ဒီ မျောက်ခေါင်းဆောင်ကတော့ ခါးကိုပြီး ရေထဲ ပြုတ်ကျသွားတယ်။ ဒီ ဘုရားအလောင်း မျောက်မင်းဇာတ်လမ်းကို အားလုံး သိကြပါ တယ်။

ဘုရင်ကြီးက အဲဒါကို မြင်ပြီးတော့ He felt very moved by the selfless sacrifice of the monkey. အရမ်း စိတ်လှုပ်ရှား သွားတယ်။ မျောက်ခေါင်းဆောင်က ငယ်သားတွေအတွက် အနစ်နာ ခံတာကို မြင်ပြီး စိတ်ထဲမှာ အရမ်းခံစားရတယ်။ အရမ်း ထိသွားတယ်။

အဲဒီမှာ မျောက်မင်းက သူ့ကို သတ်ဖို့၊ သူ့ နောက်လိုက်တွေကို သတ်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ ဘုရင်နဲ့ နောက်လိုက် နောက်ပါတွေကို အပြစ် မဆိုဘူး။

'သူများကို ညှဉ်းဆဲရင် မကောင်းဘူး'

'နောက်လိုက် ငယ်သားတွေကို ဂရုမစိုက်ရင်၊ တိုင်းသူပြည်သားတွေကို ဂရုမစိုက်ရင် မကောင်းဘူး' ဆိုတာကို အပြောနဲ့ မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့

သက်သေပြလိုက်တဲ့ အတွက်ပါပဲ။ လောကဓံနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ အသက်ထွက် ခါနီးတောင်မှ အများအတွက် တွေးတဲ့ အကောင်းမြင်ပါဒ် အပျက်မခံဘူး။

● အကောင်းမြင်အတွေး ဖြစ်တယ် ဆိုတာ ဘယ်လို အတွေးမျိုးကို ဆိုလိုပါသလဲ ဘုရား။

○ ရှေ့နောက်စကား မညီတဲ့သူ၊ ပြောတာ တစ်မျိုး လုပ်တာ တစ်မျိုး အခုတစ်မျိုး တော်ကြာ တစ်မျိုးဆိုတော့ သူ့အပေါ်မှာ ကိုယ်က trust ယုံကြည်မှု မရှိတော့ဘူး။ သဘောထား အမြင်လည်း မကောင်းတော့ဘူး။ သူ့အပေါ် မကောင်းတဲ့အမြင် မြင်သွားတယ်။

သူများဆီက ယုံကြည်မှု ရအောင် မယူနိုင်ရင် ဒီလူဟာ စီးပွားရေးပဲ လုပ်မလား၊ ပညာရေးပဲ လုပ်မလား၊ နိုင်ငံရေးပဲ လုပ်မလား၊ လူမှုရေးပဲလုပ်မလား။ ယုံကြည်တဲ့သူ မရှိတဲ့ အခါကျတော့ သူနဲ့ ဘယ်သူမှ အလုပ် မလုပ်ချင်ဘူး။ လုပ်လည်း မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။

အဲဒါလေးကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပြီးတော့ သနားတဲ့စိတ်လေးဝင် လိုက် ကရုဏာစိတ်လေး ဝင်လိုက်ရင် သူက ကိုယ့်အပေါ်မှာ ရှေ့ နောက် မညီတဲ့ စကားတွေပြောတာ ကိုယ့်အတွက် စိတ် ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက် မဖြစ်တော့ဘူး။

Positive thinking ဆိုတာက မကောင်းတာ ပြောတဲ့လူကို ကောင်းတယ်လို့ ပြောရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သူများကို လျှောက်ပြီးတော့ လိမ်နေတဲ့သူ ဒီလူ ကောင်းတယ်လို့ သွားပြောတာမျိုးက ဒါ positive thinking မဟုတ်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓ တရားတော်က အမှန်တရားကို အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မြင်ရမယ်လို့ ပြောတယ်။ ခုကျတော့ positive thinking မြင်ရမယ် ပြောတယ်။ ဒီနှစ်ခုက ဆန့်ကျင်မနေဘူးလားလို့ မေးမယ်။

Positive ဖြစ်တယ် ဆိုတာက လာလိမ်တဲ့ သူက ကိုယ့်ကို လာလိမ်သွား တယ်။ ဆိုပါတော့ ပိုက်ဆံပါသွားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပိုက်ဆံ မပါသွားလည်းဘဲ ကိုယ်က မဟုတ်တာကို တစ်ချိန်မှာ ယုံမိလိုက်တယ်။ နောက်ပိုင်း ကိုယ်က အမှန် တရားကို ပြန်မြင်သွားပြီးတော့ သူ လာလိမ်တာကို လိမ်မှန်း ကိုယ်သိလိုက်တယ်။

သိလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ဒီလူကို ကိုယ် စိတ်နာကြည်းတယ်ဆိုရင် ခါးသီး တယ်ဆိုရင် ဘယ်သူက နာတာတုံး။

ခါးသီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပျော်ရွှင်မှု ရှိရဲ့လား။ မရှိနိုင်ဘူး။ Emotion စိတ်ခံစားမှုအရ သူက positive အကောင်းမမြင်နိုင်ဘူး။ ဒီ ခါးသီးတဲ့ တုံ့ပြန်မှု reaction က ကိုယ့်ဘာကိုယ် ပြန်ပြီးတော့ ရိုက်နှက်တာ။ You hit yourself more than the other person.

ဟိုလူကတော့ အေးအေးဆေးဆေး အငြိမ်းစားပဲ။ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ လိမ်တဲ့ သူက သူဟာနဲ့သူ နေနေတာ။ ဒါပေမဲ့ သူကနေ ကိုယ့်ကို ပေးထားတဲ့ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်ကို ကိုယ်က ဆေးလည်း မထည့်ဘူး။ မကုစားဘူး။ မကုစားတဲ့အပြင် ဒီဒဏ်ရာကို ပြန်ပြီးတော့ ချဲ့နေတယ် ဆိုရင် ဒါ negative မကောင်းတာ ဖြစ်သွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဆွမ်းခံသွားတော့ လူတစ်စုက မြတ်စွာဘုရားကို မဟုတ် မမှန်တာတွေနဲ့ လာပြီး စွပ်စွဲတယ်တဲ့။

အဲဒီလို ပြောဆို စွပ်စွဲတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဩော် ဒီလူတွေ သူတို့ရဲ့ နယ်ပယ်ထဲမှာ ငါ ဆွမ်းလာခံလို့ ငါ တရားဟောလို့ သူတို့က ကြောက်စိတ် ဝင်ပြီးတော့ ငါ ဒီထဲမှာ မနေအောင် ထွက်သွားအောင် သူတို့ လာလုပ်နေတာ။

- ကြောက်စိတ်နဲ့ လုပ်နေတာ၊
- မုန်းတီးတဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်နေတာ၊
- မကြိုက်တဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်နေတာ၊
- မနာလိုတဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်နေတာ။

အဲဒီမနာလိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ဒီလူတွေ ဒုက္ခ ရောက်နေတယ်။ မကြိုက်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဒုက္ခရောက်နေတယ်။ အဲဒီ ဒုက္ခရောက်နေတာကို မြင်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား စိတ်က သူတို့အပေါ်မှာ ကရုဏာ ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီလို ကရုဏာစိတ်ဖြစ်တော့ မြတ်စွာဘုရားက သူတို့ ဘယ်လောက်ပဲ ပြောပြော မတုန်လှုပ်တော့ဘူး resilience ခံနိုင်ရည် ရှိသွားတယ်။

ဒါကမှ positive အကောင်းမြင်တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတာ။

အဲဒီလူတွေ ပြောတဲ့ဟာကို ပြန်ပြီးတော့ ချေပနိုင်တဲ့နေရာမှာ ပြန်ပြီးတော့ ချေပဖို့လိုမယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ပြန်ချေပတယ်။ ဥပမာ အမ္မဋ္ဌ သုတ်ထဲမှာ ဒီဃနိကာယ်ရဲ့ နံပါတ် (၃) သုတ်ထဲမှာ အမ္မဋ္ဌဆိုတဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က အရမ်း ဉာဏ်ကောင်းတယ်။ တက္ကသိုလ်တစ်ခုကနေ လာတာ။ သူက မြတ်စွာ ဘုရားကို လာပြီးတော့ ပညာစမ်းတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ သူက ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကနေ လာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မင်းမျိုးနွယ်ကဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပိုပြီးတော့ မြင့်မြတ်တယ်။ မင်းမျိုးနွယ်က ဘယ်လို ညံ့တယ်ဆိုပြီး လာပြီးတော့ နှိမ်ချတဲ့ စကားတွေ ပြောတာပေါ့။

အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက အချက်နဲ့အလက်နဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ဖြေတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဒီလူဟာ ဒုက္ခရောက်နေတယ် ဆိုတဲ့ အသိလေးနဲ့ ကရုဏာနဲ့ မြတ်စွာ ဘုရား ပြန်ဖြေတာ။

ဒါကြောင့် လိုအပ်တယ်ဆိုရင် ပြန်ပြီးတော့ ပြောတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ ပြန်ပြီးတော့ မပြောတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ တိတ်တဆိတ်နေတဲ့ အခါလည်း ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ It is your judgement. ကိုယ့်ဘာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ယူရမယ့် အရာ။

ပြန်ပြီးတော့ ပြောရင် ဒုက္ခများမလား၊ ပြောလိုက်ရင် ဒုက္ခနည်းသွားမလား၊ ကိုယ့်ဘာကိုယ်ပဲ ဆုံးဖြတ်ယူရမယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အမြင်ဆုံး ပန်းတိုင်က ဒုက္ခနိရောဓ (နိဗ္ဗာန်) ဆိုတဲ့ ဒုက္ခ နည်းအောင် လုပ်တာကို ပြောတာပါ။

ပြန်ပြောမလား မပြောဘူးလား တုံ့ပြန်မလား၊ မတုံ့ပြန်ဘူးလား ဆိုတာ ဒုက္ခနည်းမယ့် အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ မိမိဘာသာ ဆင်ခြင်ပြီး ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

(၇.၇.၂၀၀၇) ရန်ကုန် ဆေးဝါး တက္ကသိုလ်တွင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော 'အနတ္တ အမြင်နှင့် အကောင်းမြင် အတွေး - Anatta Attitude and Positive Thinking - Q&A' တရားတော် အား မသင်စဉ်က ပြန်လည်ရေးသား ပုံစံပေါ်သည်။





ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို နာကြားတဲ့အခါ လေ့လာတဲ့အခါမှာ တစ်ခါလာလည်း ဒုက္ခအကြောင်း ပြောတယ်။ တစ်ခါလာလည်း မမြဲတဲ့အကြောင်း ပြောတယ်။ တစ်ခါလာလည်း ငါမဟုတ်တဲ့ အကြောင်း ပြောတယ်။

အဲဒီလို မကြာခဏ ကြားတဲ့အခါကျတော့ အားလျော့စရာ pessimistic ဖြစ်တယ်။ အဆိုးမြင်ဝါဒ negative ဖြစ်တယ် ဆိုပြီးတော့ တချို့က ထင်ချင်ထင်နိုင်တယ်။ ထင်လည်း ထင်ကြတယ်။

ဗုဒ္ဓတရားတော် အနောက်တိုင်းနိုင်ငံကို စပြီးတော့ ရောက်ခါစ တုန်းကဆိုရင် You focus on suffering. You are so negative, pessimistic. ဆိုတဲ့ အရေးအသားမျိုးတွေနဲ့ အများကြီး ရေးကြ ဝေဖန်ကြတယ်။

အခုကျတော့ အဲဒီလိုအမြင်တွေ နည်းသွားပါပြီ။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ ကြာလည်း ကြာတဲ့အခါကျတော့ ပိုပြီးတော့လည်း လေ့လာလာကြတယ်။ လေ့လာတဲ့နေရာမှာလည်း စိတ်အကြောင်း၊ ဦးနှောက် အကြောင်း။

နောက်ပြီးတော့ ရှေ့ဘဝ နောက်ဘဝအကြောင်း လေ့လာတာတွေကို သုတေသန ဆန်ဆန် rigorous research တကယ့် လုံ့လစီရိယစိုက်ပြီးတော့ လေ့လာကြတယ်။

ရှေ့ဘဝနောက်ဘဝဆိုလည်းပဲ Dr Ian Stevenson ဆိုသူက သုတေသနတွေ လုပ်တယ်။ ကိုယ်ကမှ ယုံကြည်တာပဲ ရှိတယ်။ သူတို့ကျတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို လိုက်ပြီးတော့ သုတေသနလုပ်တာ။ သူက psychiatrist စိတ္တဗေဒ ဆရာဝန်ကြီးပါ။

ကုသိုလ် အကုသိုလ် အတွေးတွေ၊ ကောင်းတဲ့အတွေး ဆိုးတဲ့ အတွေးတွေက ဦးနှောက်ကို ဘယ်လို ပြောင်းလဲစေတယ်။ ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို ပြောင်းလဲစေတယ်။ အဲဒါတွေကိုလည်းပဲ တစ်ခါ တည်း fMRI စက်ကြီးတွေနဲ့ လေ့လာကြတယ်။

ဒီလို လေ့လာတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ကျတော့ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို အဆိုးမြင်ဝါဒ ဆိုတဲ့ ပြောဆိုမှုမျိုး အနှောက်တိုင်းမှာ နည်းသွားပါပြီ။ မရှိသလောက် ဖြစ်သွားပြီ။

အခု တစ်ကမ္ဘာလုံးက COVID-19 ရောဂါနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတယ်။ COVID-19 ရဲ့ဒဏ်ကို ထိပ်ပိုင်းမှာရော အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းမှာရော နောက်ပြီးတော့ ဝန်ထမ်းပိုင်းမှာရော အကုန်လုံး အတူတူပဲ ခံစားကြ ရတယ်။

လူတိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရှိကြတယ်။ တိုင်းပြု ပြည်ပြု ကုမ္ပဏီကြီးတွေလည်း အလုပ်တွေ ကြီးစားပြီးတော့ အခွန်တွေ အများကြီး ပေး၊ လူမှုရေး လုပ်ငန်းတွေလည်း အများကြီး လုပ်ကြတယ်။

ဒီလို အခက်အခဲတွေ တွေ့ကြုံတဲ့နေရာမှာ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ဆိုတာ ရှိရတယ်။ အဲဒါကို သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်တယ်။ right view ပေါ့။ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ရှိတယ်ဆိုရင် အကောင်းမြင်ဝါဒက ခါတိုင်းထက် ပိုပြီးတော့ အားကောင်းစရာ ရှိတယ်။

အကောင်းမြင်ဝါဒဆိုတာ အစစအရာရာ အဆင်မပြေနေတဲ့ အချိန်မှာ အကောင်းမြင် ဝါဒရှိတာ ဘာမှ မထူးဆန်းပါဘူး။ အစစအရာရာ အဆင်မပြေနေတဲ့ အချိန်မှာ အကောင်း မြင်ဝါဒ မရှိတဲ့ အခါကျမှသာ သူက တကယ့် ချို့ယွင်းချက် ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တာ။

လောကကြီးကို မကြည့်တတ်ဘူးပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရင်တော့ လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို world view လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးကို ကြည့်တဲ့အကြည့်၊ အဲဒီ world view မရှိဘူး ဆိုရင် အမေရိကန်နိုင်ငံလို ချမ်းသာတဲ့နိုင်ငံမှာတောင်မှ ဒီလို စိတ်ကျ ရောဂါတွေ အဆိုးမြင်ဝါဒတွေ ရှိနေတာ။ နောက် ပိုပြီးဆိုးတာကတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် suicide သတ်သေတာတွေက သူတို့ ထုတ်ပြန်တဲ့ စာရင်းဇယားအရဆို တော်တော်များတယ်။

ဒီကိုဗစ်မတိုင်ခင်မှာ Wisconsin တက္ကသိုလ်က ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ Prof. Richard Davidson ဆိုတာ ရှိတယ်။ သူက နှစ်ပေါင်း လေးဆယ်ကျော် ငါးဆယ် နီးပါးလောက် တရားထိုင်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါ။ သူက fMRI နဲ့ ဦးနှောက်တွေရဲ့ အပြောင်းအလဲကို လေ့လာပြီးတော့ Neuroplasticity ဆိုတဲ့ သီအိုရီကို တီထွင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တစ်ယောက်ပေါ့နော်။

၂၀၁၇ ခုနှစ်တုန်းက သူရေးတဲ့ The Emotional Life of Your Brain ဆိုတဲ့ သုတေသနအကြောင်း စာအုပ်ကို ထုတ်တဲ့အခါကျတော့ TEDx က သူ့ကို ဖိတ်ပြီးတော့ lecture ပေး ဟောပြောခိုင်းတာ ရှိတယ်။ သူဟောတာ (၁၇) မိနစ်ပဲ ကြာပါတယ်။

သူက ဘာပြောသလဲဆိုတော့ အမေရိကန်နိုင်ငံက လူငယ်တွေ အသက် ၁၂ နှစ်ကနေ ၂၄ နှစ်အထိ တစ်နှစ် တစ်နှစ်ကို သတ်သေတာ ၄၅၀ ကျော်တယ်။ တစ်ရက်မှာ တစ်ယောက်ထက် ပိုတာပေါ့။ ဒါ အစစအရာရာ ပြည့်စုံတဲ့နိုင်ငံ၊ ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူဦးရေ သန်းခုနစ်ထောင်ရှစ်ရာထဲက လူဦးရေ သန်းသုံးရာပဲ ရှိပေမယ့် တစ်ကမ္ဘာလုံးရဲ့ အရင်းအမြစ် resources ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းကို အသုံးပြုတဲ့ နိုင်ငံပါ။

အဲဒါကြောင့် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းမှာ ဘာမှ သိပ် လိုအပ်တယ် ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒီနေ့ အလုပ်ပြတ်တယ်ဆိုရင် အစိုးရထောက်ပံ့ကြေး ရဖို့ ချက်ချင်းသွားပြီးတော့ လျှောက်နိုင် အရယူနိုင်တဲ့နိုင်ငံ။ အဲဒီလို နိုင်ငံမျိုးမှာ suicide rate က အဲဒီနှစ်မှာ သူ ပြောပြတာတော့ ၆၇ ရာခိုင်နှုန်း တက်သွားတယ်တဲ့။

Stanford တက္ကသိုလ်က ဦးနှောက်ခွဲစိတ် ကုသပါရဂူ Prof. James Doty ရဲ့ ကိန်းဂဏန်းကို ကိုးကားမယ် ဆိုရင်လည်း ကိုဗစ် မဖြစ်ခင် စီးပွားရေး အခြေအနေ ကောင်းနေတဲ့ အချိန်မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့ လူဦးရေ working adults ရဲ့ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းက စိတ်ကျရောဂါ ကုသဆေး antidepressant သောက်နေရပါတယ်တဲ့။

အဲဒီလို စိတ်ကျနေပေမယ့် စိတ်ကျရောဂါဆေး မသောက်ဘဲနဲ့ ဘီယာ အရက် လောက်ပဲ သောက်တဲ့လူပါ ထည့်ပြီးတော့ တွက်မယ် ဆိုရင်တော့ အလုပ်လုပ်တဲ့လူရဲ့ တစ်ဝက်နီးပါးလောက်က အဲဒီလို စိတ်ကျရောဂါတွေ ရှိတယ်။

ဆိုလိုတာက အဆိုးမြင်ဝါဒ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဒီလို ကပ် ရောဂါကြီး pandemic မျိုး မလာလည်းပဲ သူ့ဟာနဲ့သူ လုံးချာလည် လိုက်နေတာ။

စိတ်ကို မထားတတ်ဘဲ အတွေးအမြင်မမှန် positive world view မရှိတဲ့အခါကျ တော့ ဒီလို စိတ်ကျတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

အဲဒီတော့ အတွေးအမြင် မှန်ရမယ်ဆိုတဲ့ဟာကို ၁၉၇၀ ကတည်းက Richard Davison ဆိုတဲ့ ပညာရှင်ဟာ ဗုဒ္ဓဂယာ မြန်မာ ကျောင်းမှာ ဆယ်ရက်စခန်း ခုနစ်ကြိမ် ဆက်တိုက် ထိုင်ထားတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးပါ။ သူက အကောင်းအမြင် ဝါဒ ရှိဖို့ အချက်အလက်လေးတွေ လိုအပ်တယ်တဲ့။

အဲဒီ အချက်အလက်လေးတွေက ဘာတုံးဆိုတော့။
နံပါတ်တစ်ကတော့ Awareness ဆိုတဲ့ သတိတရားရှိဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။

အဲဒါက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အတွေးတွေ၊ တစ်ခါတည်း မရပ်မနား ဖြစ်နေတာတွေ အထုပ်လိုက် အလုံးလိုက် လှိုင်းလုံးလေးတွေလို ဖြစ်နေတဲ့အတွေးတွေ အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်တာကို ဖြစ်မှန်း သိနေတာ။

နောက်ပြီးတော့ ဘေးကလူတွေ သူတို့အတွေးတွေ ဘယ်လို ဖြစ်နေတာတုံး။ သူတို့ပြောတာဆိုတာ ကြည့်ပြီးတော့ နားလည်ပြီး ကိုယ်ချင်းစာတာ။ အဲဒါကို သူက mega awareness လို့ခေါ်တယ်။ ဘုန်းဘုန်းတို့ သတိပဋ္ဌာန်စကားနဲ့ ပြောရင်တော့ အဇ္ဈတ္တနဲ့ ဗဟိဒ္ဓ - ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားမှုနဲ့ အများရဲ့ ခံစားမှုမှာ အတွင်းအပြင် နှစ်ခုစလုံး သိတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ သူကတော့ scientific term နဲ့ပြောသွားတာ။

အဲဒီလို mega awareness ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တခြားလူတွေရဲ့ အကြောင်းကိုလည်း ခန့်မှန်းနိုင် သိနေနိုင်တယ်။

ဪ သူတို့မှာလည်း ဒီလိုဖြစ်နေတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ကုမ္ပဏီအကြီးတွေရော အသေးတွေရော ဒီလိုပဲ ပြဿနာရှိတယ်။ တရုတ်ပြည်မှာလည်း ဒီလို ပြဿနာရှိတယ်။ အမေရိကားမှာရော၊ ဥရောပမှာရော ဒီလိုပဲ ပြဿနာတွေ ရှိနေတယ်ဆိုပြီး ပြဿနာကို မကြီးမားစေဘဲ အကျယ်မချဲ့ဘဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို မျှတွေးတတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ အခက်အခဲ တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကြုံကြုံခံ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားသွားနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။

အကောင်းမြင်ပါအရဲ့ သက်သေ

တစ်နေ့က BBC website သတင်းထဲမှာ British Airways (BA) အစရှိတဲ့ကုမ္ပဏီတွေ ဒီကိုဗစ်-၁၉ ဒဏ်ကို မခံနိုင်မှာစိုးလို့ ဗြိတိန် အစိုးရက တစ်နိုင်ငံလုံး ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်း တွေကို သုံးလေးလစာ လခ ပေးတယ်။ ဆက်မပေးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ အဲဒီကုမ္ပဏီတွေကို ငွေလုံး ငွေရင်း ထောက်ပံ့တယ်။ BA က ပေါင်စတာလင် ၃၅ သန်း ရတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ မလောက်ငလို့ ပါရင့် လေယာဉ်မှူးကြီးများ အပါအဝင် ဝန်ထမ်း တစ်သောင်းနှစ်ထောင် လျှော့ချရတယ်တဲ့။ အဲဒီလို လျှော့ချတာကို ပါလီမန်အမတ်တွေ အပါအဝင် လူများစွာက မကျေနပ်ပေမယ့် BA က ခက်ခဲတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်-difficult decision ကို ရေရှည် အတွက် ပြုလုပ်ရပါတယ်။ BA ဆိုတာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ ကုမ္ပဏီကြီး တစ်ခုပါ။ တချို့ လေကြောင်းလိုင်းတွေက ပိုဆိုးပါတယ်။ Thai Airways (TG) ဆိုရင် အစိုးရက ရှယ်ယာ အများကြီးကို ဝယ်ယူပြီးတော့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု လုပ်ရတယ်။ မဟုတ်ရင် TG တောင် ပြုတ်မှာ။

ငါကတော့ ဒီလို ဖြစ်ရလေတယ် အတွေးမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့သာ တစ်ကမ္ဘာလုံး ဖြစ်နေတဲ့ အနေအထားတွေကို မြင်ပြီးတော့ 'ဪ တို့တင်မကဘူး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး ဖြစ်နေတဲ့ အရာပါလား' ဆိုတဲ့ အသိလေး ပင်လာရင် 'Why me, Why me' ငါတို့ကျမှ ဘာလို့ ဒီလိုပြဿနာနဲ့ ကြုံနေရတာလဲ' ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မဖြစ်တော့ဘူး။

ဒီလို အတွေးမျိုးဝင်တယ်ဆိုရင် အဲဒါ အနတ္တ လက္ခဏာသုတ် ထဲမှာ ပါတဲ့ 'ဧတံ မမ ဧသော ဟမသ္မိ ဧသောမေအတ္တာ' 'ငါတို့ကျမှ ဒီလိုဖြစ်တယ်၊ ငါတို့ကျမှ ဒီလိုဖြစ်တယ်' ဆိုတဲ့အတွေးမျိုး ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုပြဿနာ အကြီးကြီးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ နောက်ဆုတ်ပြီးတော့ မျက်စိပိတ် နားပိတ်နေမယ့်အစား ကရုဏာစိတ်နဲ့ ကိုယ်ချင်းတတဲ့ စိတ်နဲ့ တစ်နိုင်ငံလုံးကိုသာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးကို လှည့်ကြည့်ရမယ်။

လှည့်ကြည့်ပြီးတော့ အချင်းချင်း စကားတွေလည်း ပြောကြမယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် တွေ ပြသကြရမယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အားပေးကြရမယ်။

ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ ပြဿနာကို ဝိုင်းဝန်းပြီးတော့ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အတွက် mega awareness ဆိုတဲ့ ဒီအမြင်က လိုအပ်တယ်။

အဲဒါပြီးရင် နောက်တစ်ခု အဆိုးမြင်ဝါဒ မြင်တဲ့ လူတွေက ဘာဖြစ်တာတုံးဆို စိတ်ထဲမှာ အထီးကျန်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။ Loneliness ဖြစ်တယ်။ သူတို့မှာ တွေ့ရတဲ့ ပြဿနာ အိမ်မှာ ရုံးမှာ တွေ့ရတဲ့ ပြဿနာ သူတို့မှပဲ ဖြစ်တယ်၊ တခြားလူတွေ မဖြစ်ဘူး လို့ အဲဒီလို ခံစားရတယ်။

အဲဒါလည်းပဲ 'ဧတံမမ ဧသောဟမသ္မိ ဧသောမေအတ္တာ' 'ငါကတော့ ဒီလိုဖြစ်ရလေ တယ်' အတွေးမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့သာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာဖြစ်တဲ့အနေအထား တွေကို ကြည့်ပြီးတော့ 'ဪ ငါတို့တင်မကပါလား ဒီလိုပဲ ဖြစ်နေကြတာပါလား' အဲဒီဟာလေးကို နှလုံးသွင်းမိရင် ဒါလည်းပဲ Loneliness - အထီးကျန်တဲ့စိတ်က မဖြစ် တော့ဘူး။

နောက်တစ်ခုကတော့ အသိဉာဏ် insight ဆိုတာပါပဲ။ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံး ဒီလိုဖြစ် လာတဲ့ အခါမှာ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာတုံးလို့ တွေးတော စဉ်းစားပြီးတော့ သင်ခန်းစာ အသိယူခြင်း learning zone ပါ။ Learning zone လေ့လာသင်ယူမှု ဇုန်၊ growth zone ရင့်ကျက်ကြီးထွားမှု ဇုန်ဆိုတာက ပထမဦးဆုံး ပြဿနာနဲ့ တွေ့တယ်၊ နောက်ပြီး ရင် အဲဒီ ပြဿနာအကြောင်းကို ကိုယ်က လေ့လာတယ်။

လေ့လာပြီးရင် အဲဒီ ပြဿနာကို အခြေခံပြီးတော့ ကိုယ့်မှာ အသိဉာဏ်တွေရော၊ စိတ်ဓာတ်တွေရော၊ အတွေ့အကြုံတွေရော ကြီးထွားလာတယ်။ ဗုဒ္ဓ တရားတော်က သစ္စာလေးပါး အကြောင်း ဟောတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခသစ္စာ အကြောင်း ဟောတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ပြဿနာကို ပြောတာ။

လူတိုင်းက ပြဿနာနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ အများစုကတော့ negative အတွေးတွေ အဆိုးမြင်ဝါဒတွေ ဝင်သွားတယ်။ 'ဒါ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး ဘယ်လိုဖြစ်တယ် ညာလို ဖြစ်တယ်' ဆိုပြီး အဆိုး မြင်ဝါဒတွေ ဝင်ဝင်သွားတယ်။

သစ္စာလေးပါးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ပြဿနာကို နီးနီး ကပ်ကပ် ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် train လုပ်ထားပါ။ လေ့ကျင့် ထားပါ။ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမှာတုံးဆိုတော့ ပြဿနာနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ကျမသွားအောင် ပေါက်ကွဲမသွားအောင် စိတ် အတက်အကျ mood swing တွေ မဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

ဆိုလိုတာက ပြဿနာကို တည့်တည့်ကြည့်တာ။ ပြဿနာကို တိုက်ရိုက် တွေးတာ၊ တိုက်ရိုက် ရင်ဆိုင်တာ။ ဘာလို့ ရင်ဆိုင်တုံးဆိုတော့ ဒီလို ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်မျိုး ရှိလို့။ **နိရောဓသစ္စာနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာက ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင် တယ်။ ပြေလည်နိုင်တယ်ဆိုပြီးတော့ ယုံကြည်တဲ့ သစ္စာ။**

အဲဒါကြောင့် ပြဿနာရှိနေတဲ့အချိန်မှာ အဲဒါ ကိုယ်လုပ်စရာ ရှိတာ လုပ်တယ်။ ဆုံးဖြတ်စရာရှိတာ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး ရှေ့ဆက် ရေရှည် လုပ်ငန်းကြီးတွေ သွားနိုင်အောင် အဲဒါမျိုးတွေ တွေးတော ကြံဆပြီးတော့ လုပ်နေတာ၊ ဒါက အကောင်းမြင် ဝါဒ ရှိတဲ့လူတွေ လုပ်တာ။

ဘုန်းဘုန်းတို့ ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်မှာ သစ်ပင်စိုက်တယ်။ ဒါက အကောင်းမြင် ဝါဒရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက စိုက်တာ။ အကောင်းမြင်ဝါဒ မရှိရင်တော့ ဒီမှာ သစ်ပင်တွေ ပြုန်းပြီ၊ လူတိုင်းက သစ်ပင်တွေပဲ ခုတ်ကြတယ်။ ဘယ်သူကမှ ဂရုမစိုက်ဘူး ဆိုပြီးတော့ ညည်းညူပြီး ဘာမှမလုပ်တော့ဘူး။

အဲဒီလို မလုပ်တော့ဘူးဆိုရင် အဲဒါအဆိုးမြင်ဝါဒ negative thinking တွေထဲမှာ ပါသွားတာ။ အဲဒီတော့ မဟာဇနက ဇာတ်တော် ထဲမှာ မဟာဇနက ဘုရားအလောင်းက ပင်လယ်ထဲမှာ ခုနစ်ရက် ခုနစ်လီ ရေကူးရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အဲဒါ လူငါးရာ သင်္ဘောထဲမှာ လှိုင်းလုံးကြီး လာပြီးတော့ ရိုက်ခတ်တာ မြင်တဲ့အခါ မှာ တချို့က စိတ်ဓာတ်တွေ ကျသွားတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုရင် အခု neurologist

တွေ ပြောတဲ့အတိုင်း အနောက်က ဦးနှောက် amygdala က အလုပ်လုပ်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီအချိန်မှာ အတွေးက creative မဖြစ်တော့ဘူးတဲ့။

ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာ အကြံ မရတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ အဲဒီအချိန်မှာ အဆိုးမြင်ဝါဒ လုံးဝလွှမ်းသွားတယ်။ လူ ၄၉၉ ယောက်က အဲဒီ သင်္ဘောပေါ်ကနေ တစ်ခါတည်း ခုန်ပြီး ကူးသွားတဲ့ အခါကျတော့ သူတို့အတွက်ပဲ သူတို့ တွေးတာပေါ့။ ကိုယ်လွတ်ရုန်းပြီး သင်္ဘောကို စွန့်ခွာသွားကြတယ်။

မဟာဇနကကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ခေါင်းဆောင်အနေနဲ့ အဲဒီ ဝန်ထမ်းတွေ အတွက်လည်း တွေးတယ်။ နောက်ပြီးတော့ နောက်မှာ ကျန်ရစ်တဲ့ မယ်တော်ကြီး အတွက်လည်း တွေးတယ်။ မိဖုရားကြီးက မဟာဇနကနဲ့ စုငှဇနက စစ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ နန်းတော်ကနေ ထွက်ပြေးရတာကိုး။

နောက်ပြီးတော့ သူက ငါ့မှာ ငါ့အဖေရဲ့ တိုင်းပြည် ရှိသေးတယ်။ အဲဒီတိုင်းပြည်ကို အလုပ်အကျွေးပြုဖို့ ဦးဆောင်ဖို့လည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒီတော့ သူက အများအတွက် တွေးတာ၊ အများအတွက် တွေးတဲ့အခါကျတော့ အကြံတွေက ပေါ်လာတယ်။ Creative thinking တွေ ပေါ်လာတယ်။

ကိုယ့်အတွက်ပဲ တွေးမယ်ဆိုရင် အကြံက ပိတ်နေတတ်တယ်။ အလွယ်တကူ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ ဒါကြောင့် အများအတွက် တွေးရမယ်။

ကိုယ့် ကုမ္ပဏီအတွက်လည်း တွေးရမယ်။ တစ်တိုင်းတစ်ပြည်လုံး အတွက်လည်း တွေးရမယ်။

အဲဒါနဲ့ မဟာဇနက မင်းသား ဘာလုပ်တုံး ဆိုတော့ လှေပေါ်မှာ ရှိတဲ့ အစား အသောက်တွေ ဥပမာ ထောပတ်တွေနဲ့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ယူပြီး သုတ်လိမ်းလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ မြင့်တဲ့တိုင်ပေါ် တက်လိုက်တယ်။ နောက်မှ ရေထဲ ဆင်းကူးတယ်ပေါ့။

ဒီနေရာမှာ ကူးတယ် ဆိုတာက အ... ဘယ်အချိန်မှာ အင်အားကို ချွေတာရမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ ကူးရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေး ကောင်းလေးတွေ ရလာတယ်။

အဓိက စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာက ဘယ်ဘက် ကူးရမယ်ဆိုတာ မသိဘူး၊ ရှေ့ နောက် တောင် မြောက် ဘယ်ဘက် ကူးရမယ်၊ ကမ်းက ဘယ်မှာ ရှိသလဲ သူ မသိပါဘူး။

ဘယ်လောက် ကြာကြာ ကူးရမယ် ဆိုတာလဲ မသိဘူး။ rescue ကယ်ဆယ်မယ့်သူ ရှိမလား၊ မရှိဘူးလား၊ အဲဒါလည်း သူ မသိပါဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အဖြေမသိ ပေမယ့် လက်မလျှော့ဘူး၊ give up မလုပ်ဘူး။ ဆက်လက်ပြီးတော့

ကူးနေတာတဲ့။ အသက် ရှင်လိုတဲ့စိတ်၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်တဲ့စိတ်ဓာတ် ရှိလို့လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါက အကောင်းမြင်ဝါဒရဲ့ သက်သေပဲ။

အကောင်းမြင်ဝါဒ ဆိုတဲ့ လက်နက်အင်အားနဲ့ ကျော်လွှားပါ

အခု ဒီလို COVID-19 ကပ်ရောဂါမျိုးကျတော့ ဘုန်းဘုန်းတို့က မဟာဇနက ပင်လယ်ထဲမှာ ကူးတာလောက် မခက်ခဲဘူး။ သိပ္ပံ ပညာရှင် အုပ်စုပေါင်း တက္ကသိုလ် ပေါင်း ၂၀၀ ကျော်က ကာကွယ်ဆေး ဖြစ်မြောက်အောင် ကြိုးစားနေကြတာ။

ဒီနှစ်နှစ်ဆယ်အတွင်းမှာ ဒီလို ကပ်ရောဂါမျိုး ခြောက်ကြိမ် တွေ့ခဲ့ပြီလေ။ ဒါ ခြောက်ကြိမ်မြောက်နော်။ ဆားစ်တို့၊ မားစ်တို့၊ အီဗိုလာတို့၊ ဆွိုင်းဖလူးတို့၊ ဝက်တုပ်ကွေး အဲဒါမျိုးတွေ တွေ့ခဲ့တာ။ တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်းလည်း အကောင်းမြင်ဝါဒရှိတဲ့လူသားတွေ က ဒီရောဂါတွေကို တွန်းလှန်ဖို့ ဆေးတွေ အောင် ဆိုပြီးတော့ ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။

လူအများစုကလည်း social distancing တို့ နောက်ပြီးတော့ stay home တို့ အဲဒါမျိုးတွေ လုပ်ကြတယ်။ ကွာရန်တင်းတွေ လုပ်ကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ဆို ဒါ ကိုယ့်အင်အားနဲ့ မမျှအောင် လုပ်နေကြတယ်။ ဒါ အကောင်းမြင် ဝါဒကြောင့် လုပ်တာ။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ ကွာရန်တင်း လုပ်စာယ်ဆိုတာ ကိုယ့်အိမ်မှာပဲ ကိုယ်နေခိုင်းတာ။ အစိုးရက မကျွေးနိုင်ဘူး။ အဲဒီ ကွာရန်တင်း လုပ်ဖို့ နေရာတွေလည်း မရှိဘူး။ ဆေးရုံတွေ ကောင်းတယ်။ ဆေးရုံတွေ များတယ် ဆိုပေမယ့် အဲဒါ နေမကောင်းတဲ့လူတိုင်း ကိုပစ်ဖြစ်တဲ့ လူတိုင်းကို ဆေးရုံက လက်ခံတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီမှာကတော့ အတည်ပြု လူနာဆို အကုန် လက်ခံတာ။ အတည် မပြုလည်း ဆေးရုံ ရောက်နေတဲ့ လူတွေရှိတယ်။ တတ်သမျှ မှတ်သမျှ ရှိသမျှ ဆေးဝါးတွေနဲ့ အကုန်လုံး ကုပေးတယ်။ အစိုးရရော၊ တပ်က နေရော၊ နောက်ပြီးတော့ ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့ အစည်းတွေ၊ ကုမ္ပဏီတွေရော ပြည်သူပြည်သားတွေပါ တစ်ခါတည်း ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဘက်က ပိုင်းလုပ်ပေးနေကြတာ။

ဒါတွေ ဘာဖြစ်လို့ လုပ်နေတုံးဆိုတော့ အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိလို့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခအကြောင်း တစ်ခါတည်း သူများထက် ပိုပြီးတော့ ပြောပါတယ်။ သူများထက် ပိုပြီးတော့ ရွေးနှေးတယ်။ သူများထက် ပိုသိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒုက္ခ အကြောင်း ပြောပြီးတော့ စိတ်ပျက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာမှ မလုပ်ဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်း ငြိမ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် passive ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီ ပြဿနာတွေကို

ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမယ် ဆိုပြီးတော့ ၄၅-ဝါပတ်လုံး နေ့မအား ညမအား ဟောသွားတော်မူ
တဲ့ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား။ ဒါက အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိလို့။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ယုံကြည်ကိုးစားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ပီပီ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား
ဟောတော်မူတဲ့ အတိုင်း ဗုဒ္ဓဖြစ်စဉ် ကာလမှာရော ဘုရားလောင်း ဘဝမှာရော
အကောင်းမြင်ဝါဒ စွဲကိုင်ပြီးတော့ အများအတွက် တွေးတဲ့ နမူနာ ဘုန်းဘုန်းတို့မှာ
ရရှိထားပြီး ဖြစ်တယ်။

ဒီကမ္ဘာကြီးက နောင်လည်းပဲ ဒီလို အခက်အခဲမျိုး နောက်ထပ် ကြုံနိုင်တယ်။ ကမ္ဘာ
စီးပွားရေးဆိုရင် ၁၅ နှစ်၊ နှစ် ၂၀ တစ်ကြိမ်လောက် ဒီလိုပဲ အကျပ်အတည်းကြုံနေကြရမှာ။

၂၀၀၈ ခုနှစ်က London School of Economics တကယ့် ထိပ်တန်း စီးပွားရေး
ပညာရှင်တွေ ရှိတဲ့ တက္ကသိုလ်တွေ အင်္ဂလန်မှာ ဗဟိုဘဏ် Bank of England ရဲ့
ကော်မတီ တစ်ဝက်လောက် အဲဒီ ကျောင်းကနေ ဘွဲ့ ရလာတာ။

ဘုရင်မကြီးက တက္ကသိုလ် မတက်ဖူးပါဘူး။ ဘုရင်မကြီးက အဲဒီကျောင်းကို
ရောက်သွားတော့ သူ မေးတဲ့ မေးခွန်း ဘယ်သူမှ မဖြေနိုင်ဘူး။ သူက ဘာမေးတုံးဆိုတော့
"ဒီလို စီးပွားရေး ပြဿနာ ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ မခန့်မှန်းနိုင်ကြဘူးလား"တဲ့။
သူက အဲဒါလေး မေးသွားတယ်။ ဘယ်သူမှ မဖြေနိုင်ဘူး။

ဆိုလိုတာက ဘုန်းဘုန်းတို့ မခန့်မှန်းနိုင်တဲ့ အရာတွေ အများကြီး ရှိတယ်လို့
ပြောတာ။ အဲဒီလို မခန့်မှန်းနိုင်တဲ့ဟာတွေ ဒီလို ဘယ်ကနေ ပေါ်လာမှန်း မသိဘူး။
ချက်ချင်း ပေါ်လာတာ။ ဒီလို ကပ် ရောဂါမျိုး ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ လူသားတွေက
ဒီဟာကို ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ရှိတယ်။

စောစောက ပြောတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအမြင် ဆိုတာ ပြဿနာကို ကျယ်ကျယ်
ပြန့်ပြန့် ကြည့်တတ်တာ။ အဲဒီလို ကြည့်တတ်တယ် ဆိုရင် ဒါ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအမြင်
ရှိပြီး အင်္ဂလိပ်လို ပြောရင်တော့ perspective ရတယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။ အဲဒီလို perspec-
tive ရတယ် ဆိုရင် လူသားရဲ့ resilience လူသားရဲ့ ကြံ့ကြံ့ခံ နိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကတော်တော်
မြင့်ပါတယ်။

ဒီနေ့ ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်မှာဆိုရင် ကိုဗစ်ကာလမှာကျမှ ဘုန်းဘုန်းတို့က
အတန်းတွေ နှစ်တန်း ထပ်တိုးပါတယ်။ Post Graduate diploma လည်း တိုးတယ်။
BA လည်း တိုးတယ်။ ကျောင်းသားဦးရေလည်း တိုးပါတယ်။ ဆရာတွေရဲ့ training
လည်း ပိုလုပ်တယ်။

ခါတိုင်းထက်လည်းပဲ စာစစ်တာတွေ၊ စာကြည့်တာတွေ၊ နောက်ပြီးတော့အုပ်ချုပ်ရေး ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဘဏ္ဍာပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ပညာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးတွေလည်း တစ်ခါ တည်း တစ်ပတ်ဆို ဘယ်နှကြိမ် ရှိမှန်း မသိပါဘူး။ အမြဲတမ်း လုပ်နေတာ၊ သူ့ အခန်း ကဏ္ဍနဲ့သူ လုပ်နေကြတာ၊ အဲဒါ မညည်းမညူ လုပ်နေကြတာ ဒါတွေဟာ အကောင်းမြင် ဝါဒကို အခြေခံလို့ လုပ်နိုင်ကြတာ။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီနေ့ ရန်ကုန်ကနေပြီးတော့ ကျောင်းဒကာကြီး ဦးစိုးတင့်တို့ ကျောင်းဒကာမကြီး ဒေါ်ခင်မာချိုတို့ ဝါဆိုသင်္ကန်းလည်း လာကပ်တယ်။ ဆွမ်း ဆေး အတွက်လည်း လာပြီးတော့ ကပ်တယ်။ ပြီးတော့ ဒီဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် စပြီးတော့တည်ထောင် ကတည်းက။

နောက်ပြီးတော့ ဘုန်းဘုန်းတို့ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် တည်ဆောက်ရေးမှာ backhoeတွေ လာထားပေးတယ်။ ဝန်ထမ်းတွေ လာထား ပေးတယ်။ လိုအပ်တာတွေ အစစအရာရာ ဖြည့်ဆည်းပေးတယ်။ ဒါတွေဟာ အကောင်းမြင်ဝါဒရှိတဲ့ လူတွေပဲ လုပ်နိုင်တယ်။

ဒီလုပ်ငန်းကို မယုံကြည်တဲ့လူ ဒီလုပ်ငန်း အကျိုးရှိမယ်လို့ မယူဆတဲ့လူမယုံကြည်တဲ့ လူက ဒီဟာတွေ မလုပ်ပါဘူး။ ဘုန်းဘုန်းတို့လည်း သစ်ပင်တွေ နေ့တိုင်း စိုက်နေတာ၊ စိုက်ရင်းနဲ့ သေသွားတဲ့ သစ်ပင်လည်း ရှိတယ်။ အဲဒါအခါကျရင် ပြန်အစားထိုး စိုက်လိုက် ပါတယ်။

ထိုင်ပြီးတော့ ငိုနေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အကောင်းမြင်ဝါဒရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့က ဒါမျိုးတွေ ပြဿနာရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖို့ သတိနဲ့ ပညာနဲ့ သမ္မတနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ရှိနေတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ မိမိလုပ်ငန်း အတွက်ရော တစ်တိုင်း တစ်ပြည်လုံးရဲ့ ပြဿနာ အတွက်ရော ပြဿနာ ဖြေရှင်းတဲ့ နေရာအတွက်ရော တစ်ကမ္ဘာလုံးရဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတဲ့ နေရာမှာရော မြန်မာပြည်သူပြည်သားအားလုံး ဘာသာမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး အကောင်းမြင်ဝါဒများ ဆက်လက်ပြီးတော့ ထားရှိကြပါ။ ထားရှိနိုင်အောင် အချင်းချင်း အားပေးကြပါ။ ဆွေးနွေးကြပါ။ ကူညီ ရိုင်းပင်းကြပါ။

ဒီ အကောင်းမြင်ဝါဒ ဆိုတဲ့ လက်နက် အင်အားနဲ့ ဘုန်းဘုန်းတို့က ဒီအခက်အခဲကို စုပေါင်းပြီးတော့ ကျော်လွှားနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ညွှန်း။ ။ 'ခက်ခဲတဲ့ ကာလမှာ အကောင်းမြင်ဝါဒက ပိုအရေးကြီးတယ်' တရားတော် (၄-၇-၂၀၂၀) ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်ပွဲ၌ ဟောကြားသည်။







ဒုက္ခကို ကရုဏာနဲ့ ကြည့်ရှုသုံးသပ်ခြင်း

အခုအချိန်ကစပြီး အနည်းဆုံး တစ်နှစ် နှစ်နှစ်အတွင်းမှာ နိုင်ငံတိုင်းရဲ့ စီးပွားရေး ပြဿနာများဟာ ကိုဗစ်-၁၉ ကိုရိုနာ ဝိုင်းရပ်စ်ရဲ့ ဒဏ်ကို ခံကြရလိမ့်မယ်လို့ နိုင်ငံရေးသမား များနှင့် စီးပွားရေးပညာရှင်များက ပြောနေကြပါပြီ။ တချို့ နိုင်ငံများကျတော့ ၂၀၂၀ ရဲ့ ပထမဆုံးလမှာ တရားဝင် စီးပွားရေး ကျဆင်းမှု (recession) ဖြစ်ပြီလို့ ကြေညာပါပြီ။

ရုတ်တရက် စီးပွားရေး ကျဆင်းမှုဒဏ်ကို ခံရသက်သာအောင် အစိုးရတိုင်းနီးနီးက အရေးပေါ် ရန်ပုံငွေတွေ ထုတ်သုံးနေကြပါပြီ။ ဘယ်လောက်ပဲ ထုတ်သုံးထုတ်သုံး ပြည်သူအများစု တွေ့ကြုံခံစားနေကြရတဲ့ ဒုက္ခကို ချက်ချင်းလက်ငင်း လုံးဝ သက်သာ အောင် ဘယ်လိုမှ မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ ရေတိုရော ရေရှည်မှာပါ ဒီ စီးပွားရေးကျပ်တည်း မှု ဒုက္ခကို တစ်ကမ္ဘာလုံး ခံစားကြရဦးမှာ မလွဲပါဘူး။

ချမ်းသာသော နိုင်ငံများတောင်မှ အင်မတန် ညည်းညူနေ ကြချိန်မှာ ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများ၊ ပြည်သူများ အတွက်ကတော့ အဆပေါင်းများစွာ ပိုမို ခက်ခဲပါတယ်။ ဘဝရပ်တည်ရေးနဲ့ သေရေးရှင်ရေး ကိစ္စဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ရုတ်တရက် စီးပွားရေး ကျဆင်းမှုဒဏ်ကို တွေ့ကြုံရတဲ့ အချိန်မှာ ချမ်းသာတဲ့ နိုင်ငံရော ဆင်းရဲတဲ့ နိုင်ငံများပါ အားလုံး ထိခိုက်လွယ်ကြတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါပြီ။

ဆယ်နှစ်နီးပါး စီးပွားရေးတောက်လျှောက် ကောင်းခဲ့ပေမယ့် ခြောက်လခန့် စီးပွားရေး ကျဆင်းမှုဒဏ်ကို တောင့်ခံနိုင်ဖို့ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံနေကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာတော့ မပြောတတ်ဘူး။ ဒီလို အခြေအနေမှာ စီးပွားရေး အခြေအနေ ပြန်ကောင်း လာအောင် နိုင်ငံတိုင်းရဲ့ အစိုးရများ ကြိုးစားနေချိန်မှာ ပြည်သူတစ်ဦးချင်းအနေကလည်း တစ်ချိန်တည်းမှာ စိတ်ကြံ့ခိုင်မှု (psychological resilience) ရှိအောင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရော ဟိန္ဒူဥပနိသျှဒ် သူတော်စင်များနှင့် ယေရှု ခရစ်တော်ပါ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရာမှာ ဒုက္ခကို အသားပေး ကြည့်ရှုပြီး လေ့ကျင့်ကြပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ အမှန်တရားလေးမျိုး အတွေးအခေါ် (The Four Noble Truth Philosophy) ဟာ ပြဿနာကို အခြေခံပြီး တည်ဆောက်ထားတာပါ။ ဒီအတွေးအခေါ်က ဒုက္ခဆိုတဲ့အမှန်တရားကို မကြောက်ဖို့၊ အရှိကို အရှိတိုင်း လက်ခံနားလည်ဖို့ သင်ပေးထားပါတယ်။ ဒီလို လက်ခံမှ ဘဝကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ မနေ၊ လေးလေးနက်နက် တွေးခေါ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခ(သို့မဟုတ်) ပြဿနာကို မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးခေါ်နိုင်ဖို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) ရှိရပါမယ်။

စိတ် ကယောင်ချောက်ချား၊ စိတ် အတက်အကျ များရင် ဒုက္ခနဲ့ ပြဿနာများကို အရှိကို အရှိတိုင်း မမြင်နိုင်ပါဘူး။ စောင်းပြီးမြင်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ် ခံစားမှု တုန်လှုပ်ခြင်း (emotional instability)၊ အမြင်စောင်းခြင်း (bias) တို့ရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကို ခံရရင် အချင်းချင်း အလွယ်တကူ အပြစ်တင်တာတွေ ပေါများပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဝမ်းကွဲမှုကို ပိုဖြစ်စေမယ်။ စိတ်ဝမ်းကွဲတဲ့ နိုင်ငံဟာ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ပြီး ဂိုးသွင်းတဲ့ နိုင်ငံပါပဲ။ စိတ်ဝမ်းကွဲတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နိုင်ငံသား ကိုယ်ကျင့်တရား (ethics) နဲ့ ကိုယ်ချင်းစာမှု တရား (empathy) များကို သူ့သူငါငါ အလွယ်တကူ လွှင့်ပစ်ကြ၊ လျစ်လျူရှုကြပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရား အခြေခံ (ethical foundation) အားနည်းတဲ့ နိုင်ငံမှာ တစ်နိုင်ငံလုံး အနေနဲ့ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်ကျင့်တရား အခြေခံ ကောင်းရမည့် အပြင် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အသိဉာဏ် (E.Q) ပါမြင့်တဲ့ နိုင်ငံတွေက ၂၀၁၉ ခုနှစ်ရဲ့ နိုင်ငံတကာ ပွင့်လင်းမြင်သာမှု (Transparency International) စာရင်း မှာ ထိပ်ရောက်နေတာ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ စီးပွားရေးလည်း တိုးတက် ခိုင်မာကြပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရင် သီလဆိုတဲ့ (ethics) နဲ့ စိတ်ခံစားမှု လေ့ကျင့်ရေး (emotional training)၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာ တို့ဟာ တိုင်းပြည်တစ်ခု အခက်အခဲကို ကျော်လွှားဖို့ရော တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ပါ အဓိကကျပါတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ စီးပွားရေးတို့ဟာ အတက်အကျမှာ ဆက်နွယ်မှု ရှိတယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓက စက္ကဝတ္တိ သီဟနာဒ သုတ္တန်မှာ ဟောထားပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စိတ်ခံစားမှု လေ့ကျင့်ရေးတွေဟာ လူ အများကို ဂရုစိုက်ခြင်း သဘောပါ။ ကိုယ်ချင်းစာတတ်မှုကလည်း သူ တစ်ပါးရဲ့ အကျိုး ရှေးရှုခြင်းပါ။ သီလဟာ ကိုယ်ချင်းစာမှု အခြေခံပါတယ်။ အများရဲ့ ဒုက္ခနဲ့သူခက်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ကိုယ်ချင်းစာခြင်း များနဲ့သာ ကိုဗစ် ၁၉ အခက်ခဲကာလကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျော်လွှား နိုင်မှာပါ။ ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံမှာ ယခုအချိန်ထိ ဒီတရားဓမ္မ အရည်အသွေး နှစ်ခုကို တာဝန်ရှိသူများထဲမှာရော ပြည်သူအများစုထဲ မှာပါ ဒီကိုဗစ် ၁၉ ကာလမှာတွေ့ရတယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကရုဏာတရား အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ရှိကြတယ် လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဆိုချင်ပါတယ်။ ဒုက္ခကို ကရုဏာတရား ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ကြ ပါတယ်။

ကရုဏာနဲ့ စွမ်းရည်သည် အမေရိကန် နိုင်ငံ Emory တက္ကသိုလ်မှ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် Cognitive Science ဖြင့် ပါရဂူ ဘွဲ့ ရရှိထားသူ ဆရာမကြီး ဒေါက်တာ ဘရုခ်လယ်ဗယ် (Brooke D.Lavell) အကျဉ်းချုံး တင်ပြသည့်အတိုင်း (က)ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်

ကျန်းမာရေး (ခ) စိတ်ကျန်းမာရေး (ဂ) လူမှုဆက်ဆံရေး အတွေးအခေါ်များကို အကျိုးပြုကြောင်း သိပ္ပံပညာက တွေ့ရှိထားပါပြီ။ The Oxford Handbook of Compassion Science (2017.P.17) ၌ သူ ရေးထားသည်မှာ 'Interest in compassion-based contemplative programs in increasing, given their promise for enhancing health, well-being and prosociality.' ဘာသာပြန်။ ။ **ကရုဏာ အခြေပြုတဲ့ စိတ်လှေ့ကျင့်မှု အစီအစဉ်များကို စိတ်ဝင်စားမှုက တိုးတက် များပြားလာပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ အဲဒီအစီအစဉ်များဟာ ကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ အများအတွက် တွေးတတ်တဲ့ သဘောထားအမြင်တွေကို အားကောင်းစေလို့ပါပဲ။** ဒါကြောင့် ကရုဏာ အတွေးအမြင်များကို ဗုဒ္ဓ အဆုံးအမ ရှုထောင့်ကနေရော သိပ္ပံ ရှုထောင့်ကနေပါ အသုံးပြုပြီး ပြည်သူ အများရဲ့ အရေးများကို သုံးသပ်၊ ဆွေးနွေး၊ လုပ်ဆောင်ဖို့ လွန်စွာ အရေးကြီးလှပါတယ်။

ဒါပေမယ့် စိတ်ဖိစီးမှု ကြာရှည်လာတာနဲ့အမျှ အများကို ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာခြင်းဆိုတဲ့ ယင်းဓမ္မအရည်အသွေးနှစ်ခုကလည်း တဖြည်းဖြည်းချင်း စိန်ခေါ်မှုကို ခံလာရဖို့ ရှိပါတယ်။ မမေ့မလျော့ ကရုဏာအမြင် အင်အားအသီးသီး ထပ်လောင်းကြဖို့ လိုအပ်ကြောင်း မေတ္တာနဲ့ သတိပေးချင်ပါတယ်။ ဒုက္ခကို ကရုဏာနဲ့ အံ့ဉ်ကြည့်ပြီး ဖြေရှင်းမှသာ ကျော်လွှားနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ပျော်ရွှင်မှုကို အမျိုးမျိုး အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်တယ်။

ပထမ တစ်ခုကတော့ suffering ဆိုတဲ့ 'ဒုက္ခ' စိတ်ထဲမှာ မရှိတာ။ နောက်တစ်ခုက content ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ content ဖြစ်တယ်ဆိုတာက ကိုယ့်ရှိတဲ့ဟာနဲ့ ကိုယ်က ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်တာ၊ ဒီလိုဖြစ်ရင် ပျော်ရွှင်တယ်၊ happiness ဆိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုကြတယ်။

အဲဒီအတိုင်း ဆိုရင်တော့ ပျော်ရွှင်မှု ရရှိက တော်တော် ခဲယဉ်းတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ သူက absence of suffering လို့ ပြောတာ၊ ဒုက္ခငြိမ်းတာပေါ့။

ငြိမ်းတယ်ဆိုတာက ဒုက္ခမရှိတဲ့ အချိန်လေး၊ အဲဒီအချိန်လေးကို ပျော်ရွှင်မှုလို့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘုန်းဘုန်းတို့က မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ သဘာဝဒုက္ခတွေ ရှိတယ်။

ဒီအတိုင်း နေရင်း တော်ကြာ ထမင်း စားလိုက်၊ ဒီအတိုင်း ထိုင်နေရင်း ခန္ဓာကိုယ်က ညောင်းညာလိုက်၊ ပြီးရင် စားထားတဲ့ အစာအာဟာရရဲ့ အားအင် ကုန်သွားရင် ထပ်စားရ ပြန်ရော။

အစာအာဟာရ အင်အားတော့ မကုန်သေးပေမယ့် တစ်နေ့ကုန် အလုပ်လုပ်လိုက် တဲ့ အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က ထပ်ပြီး နားပြန်ရော။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အင်အားက ကုန်သွားရင် ပင်ပန်းပြီးတော့ ဘာမှ စိတ်မဝင်စားတော့ ဘူး၊ အဲဒါလည်း ဒုက္ခတစ်မျိုးပဲ၊ ဒါတွေဟာ နေ့စဉ် နေ့စဉ် ဖြစ်နေတဲ့ ဒုက္ခတွေပေါ့။

ဒါက သဘာဝ ဒုက္ခလို့ခေါ်တဲ့ involuntary suffering - လိုချင်ရင်လည်း ဒီဒုက္ခ ရှိတယ်၊ မလိုချင်ရင်လည်း ဒီဒုက္ခ ရှိတယ်။ ရွေးချယ်လို့မရတဲ့ ဒုက္ခ၊ ရွေးချယ်စရာ မရှိဘူး။

သူဌေးရော ဆင်းရဲသားရော၊ ပညာတတ်ရော ပညာမဲ့ရော၊ သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရော၊ သီလမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရော အကုန်လုံး တွေ့ကြုံရတဲ့ဒုက္ခ။

အဲဒီဟာကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက အသုံးပြုတဲ့ စကားလုံး အနေနဲ့ ဆိုရင်တော့ အသက်မကြီးချင်လည်း အသက်ကြီးရတယ်။ အင်အားတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ အမြဲတမ်း ပြည့်စေချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် မပြည့်ဘူး။ ဇရာဒုက္ခကြောင့် တဖြည်းဖြည်းချင်း ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်။

နေ့စဉ် နေ့စဉ်လည်း ဆုတ်ယုတ်တယ်၊ ပြန်ဖြည့်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြန်ဖြည့်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားက နည်းနည်း သွားတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ သေခြင်းဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေ့ရှိတယ်။

အဲဒါတွေက မလွန်ဆန်နိုင်တဲ့ ပကတိဒုက္ခ သဘာဝ ဒုက္ခ၊ ဒီဒုက္ခတွေ ထဲမှာ ဗုဒ္ဓတရားတော်က သင်ပေးတာတော့ အဲဒီ ဒုက္ခတွေကို နားလည်ရင် ဒီနေရာမှာ တင်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင် လူတွေ လိုက်ရှာကြတာပေါ့နော်။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ထဲ လိုက်ရှာတဲ့ လူတွေလည်း ရှိတယ်။ တရားတော် အတွေ့အကြုံ မပါဘဲနဲ့ တရားရဲ့ အတွေးအခေါ် မပါဘဲ လိုက်ရှာတဲ့ လူတွေလည်း ရှိတယ်။

စတန်းဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်က Lecturer တစ်ယောက် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ James Doty ဆိုတာ ရှိတယ်။ သူက ဦးနှောက်ပါရဂူ၊ ဦးနှောက်ကို ခွဲစိတ်ကုသတဲ့ ပါရဂူ။ သူက လူတွေကို မေးတယ်။ သုတေသနလုပ်တဲ့ အနေနဲ့ပေါ့။ 'ဘယ်အရာက လူတွေကို ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်နိုင်တုံး' ဆိုပြီး လူငယ် Young adult တွေကို မေးတယ်။

Young adult ဆိုတာက အသက် ၁၈ နှစ်က နေပြီးတော့ အစိတ် သုံးဆယ်လောက် အရွယ်။ အဲဒီမှာ သူတို့ အဓိကဖြေတာ အချက်နှစ်ချက်က လူတွေကို ပျော်ရွှင်စေလိမ့်မယ်တဲ့။

နံပါတ် (၁) ကတော့ ပိုက်ဆံ များများ ရှိရမယ်။

နံပါတ် (၂) ကတော့ နာမည် ကြီးရမယ်။

ပိုက်ဆံ ရှိမယ် နာမည် ကြီးမယ်ဆိုရင် ဒီနှစ်ခုက ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အကြောင်းပါပဲတဲ့။

ဒါကတော့ပိုက်ဆံ မရှိခင် နာမည် မကြီးခင် ပြောတဲ့စကားတွေ။ နောက် သူတို့ ကိုယ်တိုင် ပိုက်ဆံလည်းရှိ နာမည်လည်း ကြီးပြီးရော ပျော်ရွှင်မှုက နာမည်ကြီးတိုင်း ငွေရှိတိုင်း မရဘူးဆိုတာ သူတို့ တွေ့လာရတယ်။

တချို့ ဘောလုံးသမားတွေ အရမ်းကို ပိုက်ဆံလည်း ရတယ်။ နောက်ပြီးတော့ နာမည်လည်း ကြီးတယ်။ ကလေးတွေက သူတို့ကို idol ဟီးရိုးဆိုပြီးတော့ သူရဲကောင်း လုပ်ပြီး ကိုးကွယ်ခံရတဲ့ ဘောလုံး သမားတွေ ရှိတယ်။

တစ်ပတ် တစ်ပတ်ကို အင်္ဂလန်မှာဆိုရင် ပေါင်စတာလင် တစ်သိန်းကျော်၊ တချို့ဆို ပေါင်စတာလင် နှစ်သိန်း။ ပေါင်စတာလင် တစ်သိန်းဆို ဒီမှာဆို တစ်ပတ်ကို သိန်းနှစ်ထောင်ပဲ။ တချို့ဆို တစ်ပတ်ကို သိန်းလေးထောင်။ အဲဒါက အသားတင် ဝင်တဲ့ငွေတွေ။ တစ်လကို တစ်သန်း ဝင်တဲ့လူလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလောက်ထိ ဝင်ငွေ ကောင်းတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီလောက်ထိ ငွေ ဝင်နေပေမယ့် သူတို့ရဲ့ စိတ်ထား၊ သူတို့ရဲ့ emotion - စိတ်ခံစားမှုက အရမ်းကို ထိလွယ် ရှလွယ်တယ်။ အင်္ဂလိပ် စကားအနေနဲ့ ပြောရင် vulnerable ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ Vulnerable ဖြစ်တယ် ဆိုတာ အရမ်းကို ထိလွယ် ရှလွယ်တယ်။

နည်းနည်းလေး ဝေဖန်ခံရတာနဲ့ သူတို့က မရတော့ဘူး။ အဲဒါ ဘာဖြစ်တာ တုံးဆိုတော့ အခု ဘုန်းဘုန်း ကိုးကားလိုက်တဲ့ သိပ္ပံ ပညာရှင်ကြီး သူပြော တာ၊ သူက မပျော်ရွှင်တဲ့ဦးနှောက်က ပိုပြီးတော့ အားကောင်းနေတာကြောင့် ဖြစ်တာတဲ့။

လူတွေမှာ ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်လည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်က အားမကောင်းဘူး။ ဘုန်းဘုန်းက ဒါ သာမန်လူ နားလည်အောင် ပြောလိုက်တာ၊ လူတိုင်းမှာ မပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက် နှစ်ခုစလုံး ရှိတယ်။

မပျော်ရွှင်တဲ့ဦးနှောက် ဆိုတာက အန္တရာယ်တွေ အကြောင်း အမြဲတမ်းတွေးနေတဲ့ ဦးနှောက်။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ် ဖြစ်တတ်တယ်၊ စီးပွားရေးမှာ ဘယ်လို အန္တရာယ် ဖြစ်တတ်တယ်၊ ကျောင်းမှာဆို ဘယ်လိုအန္တရာယ် ဖြစ်တတ်တယ်။

လုပ်ငန်းမှာဆိုလည်း ဘယ်လို အန္တရာယ် ဖြစ်တတ်တယ်၊ ရာထူး မတိုးတက်ဘူး ဆိုပြီး အန္တရာယ် အကြောင်း ဒုက္ခ အကြောင်းပဲ အမြဲတမ်း တွေးနေတဲ့ လူ။ အဲဒီလို အန္တရာယ် အကြောင်းမှာမှ

- Threat-focused - အန္တရာယ် အာရုံပြု
- Incentive-focused - ဆုလာဘ် အာရုံပြု
- Affiliative-focused - အများ အာရုံပြုဆိုပြီး

သုံးမျိုး ရှိတယ်။

Threat-focused ဆိုတာက အန္တရာယ်ကိုပဲ အမြဲအာရုံ ပြုနေတယ်။

ဒုတိယ Incentive-focused ဆိုတာက လာဘ်လာဘ်ကို ဦးတည်တာ။ ဘယ်လို လုပ်ရင် မြတ်မလဲ။ ဘာစာမေးပွဲ အောင်ရင် ဘယ်လို ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လို ရာထူး ရရင်

ဘယ်လို အကျိုးခံစားခွင့် မျိုးရမယ်။ ဒါက ခံစားခွင့်ဆိုတဲ့ ရလဒ် ဆုလာဘ်ကို အာရုံပြုတာ။ incentive-focused လို့ခေါ်တယ်။

နောက် Affiliative-focused ဆိုတာ ကျတော့ အများရဲ့ ဒုက္ခကို ကြည့်ပြီး ကရုဏာနဲ့ အာရုံပြုတာ။ အများအတွက် စိတ်ဝင်စားတာ။ ကိုယ့်အတွက် ချည်းပဲမဟုတ်ဘဲ အများအတွက်ပါ တွေးပေးတတ်တာ။

ဒါ ဘုန်းဘုန်းက (Compassion Focused Therapy) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲကနေ ကိုးကားတာပါ။ ဒီ စာရေးဆရာကလည်းပဲ နောက်ထပ် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကိုးကားထားတယ်။ Mindful Compassion ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် အခြေခံတဲ့ ကရုဏာဆိုတဲ့ အင်္ဂလန်ကနေ ထုတ်တဲ့စာအုပ်။

ဒီစာအုပ်ကကျတော့ Compassion Focused Therapy ဆိုတဲ့ ကရုဏာအခြေခံတဲ့ ဆေးကုသမှု အကြောင်းပါ။ ဒါကို clinical psychologist ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ စိတ္တဗေဒပညာရှင် Prof-Paul Gilbert က ရေးတာပါ။

ဒါက ဘာပြောတာတုံး ဆိုတော့ threat-focused ဆိုတာ အန္တရာယ်ကို အာရုံပြုတယ်ဆိုရင် ဘုန်းဘုန်းတို့က ကြောက်စိတ် ဖြစ်တယ်။ ကြောက်စိတ်ကို အဘိဓမ္မာလေ့လာဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း သူက 'ဒေါသ' လို့ ခေါ်တယ်။

ဆိုလိုတာက 'ဒေါသမူစိတ်' အဖြစ်များတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ **ဒေါသဆိုတာ စိတ်ဆိုးမှ မဟုတ်ဘူးနော်၊ စိတ်ညစ်တာလည်း ဒေါသပဲ၊ ကြောက်တာလည်း ဒေါသပဲ၊ ဝမ်းနည်းတာလည်း ဒေါသပဲတဲ့။** ခဏခဏ ဝမ်းနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ဦးနှောက်က threat-focused အန္တရာယ်အာရုံပြုတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ဒီလို အကြောက်တရား အကြောင်း၊ အန္တရာယ်အကြောင်းကိုပဲ အာရုံပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က မပျော်ရွှင်နိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မပျော်ရွှင်နိုင်တုံး ဆိုတော့ အန္တရာယ်အကြောင်း၊ ဒုက္ခအကြောင်းကိုပဲ သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း တွေးနေလို့ မပျော်ရွှင်တာ ဖြစ်တယ်။

မျှဝေတွေးတတ်တဲ့ စိတ်ကို မွေးမြူပါ

ဟားဗတ် တက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းက ပါမောက္ခ Prof. Daniel Siegel က ဦးနှောက်ရဲ့ ပုံစံကို biology ဇီဝဗေဒနည်းအရ demonstrate သရုပ်ပြတယ်။

လက်တွေ့ အနေနဲ့ လက်ဝါးကို ဖြန့်ပြီး လက်မကို အထဲ ချိုးကြည့်ပါ။ ပြီးရင် ကျန်တဲ့ လက်လေးချောင်းကို သူ့အပေါ်မှာ ချိုးပြီး တင်လိုက်။ ဒါက ဦးနှောက်ရဲ့ ပုံစံပဲတဲ့။

ဒီလက်မ နေရာက နောက်မှာ ရှိတဲ့ ဦးနှောက်၊ လူတိုင်း လူတိုင်းရဲ့ နောက်မှာရှိတဲ့ ဦးနှောက်၊ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လို amygdala လို့ခေါ်တယ်။ အန္တရာယ်ဆိုရင် သူက အကုန်လုံးတွေ့အောင်ရှာတယ်။ ဒါကတော့ အကုန်လုံးတွေ့ချင်လည်းတွေ့မှာပေါ့နော်။ အန္တရာယ်အကြောင်းကိုတော့ အမြဲတမ်း စူးစမ်းနေတာပေါ့။

ဒီလို အန္တရာယ်ကို အကြောင်းပြုပြီး သူတွေ့တယ်။ စိတ် ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်ဖို့အတွက် သူက တွေးတာ။ အကြောက်တရားအတွက် တွေးတယ်။ အဲဒါက သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ချားလ်ဒါဝင်က ပြောတာ fight and flight ဦးနှောက်တဲ့။

Fight and flight ဆိုတာက ကြောက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်က ပြန်ပြီးတော့ fight တိုက်ခိုက်တယ်။ တိုက်ခိုက်လို့ မရဘူးဆိုရင် ကိုယ် ထွက်ပြေးတယ်။ တိုက်ခိုက်လို့လည်း မရဘူး၊ ထွက်ပြေးလို့လည်း မရဘူး၊ မနိုင်ဘူးဆိုရင် လူက ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ အဲဒါကို freeze မှင်တက်မိချိန်လို့ ခေါ်တယ်။

Fight, flight and freeze၊ ဒီနှောက်က ဦးနှောက်က အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုရင် ရှေ့က ဦးနှောက်က လုံးဝအလုပ်မလုပ်ဘူး။ ရှေ့ဦးနှောက်နဲ့ နောက်ဦးနှောက် အတူတူ အလုပ် မလုပ်ဘူး။ ဒါ သူ့သဘာဝပဲ။ သဘာဝတရား၊ ဒီဟာတွေကို ဦးနှောက် သုတေသန လုပ်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ပြောပြတာ။

တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်က လိုချင်တဲ့ စိတ်တွေ များတယ်။ ဥပမာ ကလေးကို ဆယ်တန်း စာမေးပွဲ ဂုဏ်ထူး ဘယ်နှခုနဲ့ အောင်ရင် ကားဝယ်ပေးမယ်။ ဒါနဲ့ အဲဒီကား လိုချင်လို့ ဒီကလေးက စာကျက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကားဆီကို စိတ်ရောက်နေတာ။

ဆယ်တန်းက သင်ပေးတဲ့ ပညာက အတိအကျ သူ့ခေါင်းထဲမှာ ရောက်ချင်မှရောက် မယ်။ သူက information အချက်အလက်တွေ၊ နည်းပညာတွေ ရအောင်လို့တော့ စာကျက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ စာမေးပွဲ အောင်သွားမယ်၊ distinction ဂုဏ်ထူးတွေထွက်လာမယ်။ သူက ကား ရချင်တာကိုး။

ကားရချင်တဲ့စိတ်က သူ့ရဲ့ motivation၊ သူ့ရဲ့ ကြိုးစားချင်တဲ့ အဓိက အခြေခံ အကြောင်းအရာ။ အဲဒါ incentive-focused ဆိုတာ ဆုလာဘ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ အတွေးတွေ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို စာကျက်တဲ့ ကလေးက စာကျက်တဲ့ နေရာမှာ သူ့စိတ်ဖိစီးမှုတွေမရှိဘူးလား။ ရှိတာပေါ့။ မနေ့ကမှ မလှိုင်မြို့က မိသားစု ကိုယ်ပိုင် အထက်တန်းကျောင်းမှာတစ်နေ့ကုန် ကလေးတွေနဲ့ ဒီလိုမျိုး workshop လုပ်ခဲ့တယ်။ ရှိတာပေါ့။

တကယ်တတ်နိုင်တဲ့မိဘတွေ၊ တကယ်တော်တဲ့ကလေးတွေ၊ အဲဒီကလေးတွေက တစ်ခါတည်း စာကျက်တာ အရမ်းကို စိတ်ဖိစီးမှုရှိလို့ တစ်ခါတစ်ခါ စာမေးပွဲခန်းထဲ ဝင်သွားရင် ကျက်ထားတဲ့ စာတွေ အကုန်မေ့ကုန်တယ်လို့ ပြောတယ်။

အဲဒီလို ကြောက်စိတ် ဖြစ်တဲ့အချိန်ဆိုရင် incentive-focused ကနေ ဘယ်ပြန် ရောက်သွားတုံး ဆိုရင် threat-focused ပဲ ပြန်ရောက်တာတဲ့။ ကြောက်တဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်တာကိုး။ ဒါကြောင့် ဒီတစ်ခုက ဆက်စပ်ပြီး အပြန်အလှန် အသွားအလာ အရမ်းများပါတယ်။ နားလည်တဲ့ ပါဠိစကား မြန်မာစကားနဲ့ ပြောရင် ဒီနေရာမှာက ဒေါသမူစိတ် အခြေခံတယ်။ ဒေါသကို အခြေခံတယ်။

Incentive-focused မှာကျတော့ လောဘ အခြေခံတယ်။ တကယ်လို့အတန်းထဲမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ယှဉ်ပြိုင်ကြတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာလည်းတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ယှဉ်ပြိုင်ကြတယ်။ ကိုယ် ယှဉ်ပြိုင်တဲ့လူ အကြောင်း ကိုယ့်ပြိုင်ဘက် အကြောင်း တွေးရင် လူတွေက မပျော်ရွှင်နိုင်ဘူး။

စိတ်ထဲမှာ ချက်ချင်း တင်းမာမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ tension တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အတန်းကျောင်းမှာလည်း ဒီတိုင်းပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက် အကြောင်းတွေးရင် အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလူ ဘယ်လောက်ပဲ တော်တော် သူ့ကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ်စိတ် မချမ်းသာနိုင်ဘူး။ happiness မရှိဘူး။ မပျော်ရွှင်နိုင်ဘူး။

သူနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ ကိုယ်က စာဘယ်လောက်ပဲ တော်တော်၊ ကိုယ်က ရာထူးတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ရထား ရထား၊ ပိုက်ဆံတွေ၊ စီးပွားတွေ ဘယ်လောက်ပဲ အဆင်ပြေနေ ပြေနေ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်ရဲ့ ရှေ့မှာ ရှိနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ကြည့်ပြီး တော့ ကိုယ့်ဘာသာတောင် မုဒိတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

မဖြစ်နိုင်ရုံတင် မကဘူး။ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒေါသတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဒေါသက တစ်ခါ တစ်ခါ ကြောက်စိတ်ဖြစ်တယ်။ မြန်မာစကား အနေနဲ့ဆိုရင်၊ တစ်ခါ တစ်ခါ စိတ်ဆိုးတယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ စိတ်တို လွယ်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ စိတ်ညစ်တယ်၊ အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်နေ တာတဲ့။

အဲဒီလို ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အထူးသဖြင့် ဒီကြောက်စိတ်က inhibiting ဦးနှောက်ကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေတယ်။ အတွေးကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေတယ်။

ဒါ ဒီနှောက်က ဦးနှောက်က အတွေးကို တားဆီးတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှုကို inhibit လုပ်တယ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို တားဆီးတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျတော့ affiliative-focused ဆိုတာက ကိုယ် ပြဿနာ ရှိတယ်ဆိုရင် ကိုယ့် ပြဿနာ အကြောင်းလည်း တွေးတယ်၊ သူများပြဿနာ အကြောင်းလည်း တွေးတယ်၊ ဆက်စပ်ပြီးတော့ တွေးတတ်တယ်။

ကိုယ်က အောင်မြင်တယ် ဆိုရင်လည်း တခြားလူ အောင်မြင်တာကိုလည်းပဲ တွေးတယ်တဲ့။ ကိုယ့်အောင်မြင်မှု တခြားလူတွေရဲ့ အောင်မြင်မှု အဲဒါကို ကျေနပ်ပြီး အပြန်အလှန် တွေးတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ကိုယ် အောင်မြင်တာကိုလည်းပဲ ဂုဏ်ယူတယ်။

သူတစ်ပါး အောင်မြင်တာကိုလည်း ဂုဏ်ယူတယ်။ ကိုယ် ကြိုးစားတာကိုလည်းပဲ ဂုဏ်ယူတယ်၊ တခြားလူ ကြိုးစားတာလည်း ဂုဏ်ယူတယ်။ အဲဒါကို affiliative ဖြစ်တယ် လို့ ခေါ်တယ်။

Affiliative ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဆက်စပ်တာ connection ရှိတာ။ အဲဒါကို affiliative-focused လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါကတော့ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးစလုံးအတွက် အာရုံပြုတာ။

ဒါဟာ မိမိအတွက် သူတစ်ပါးအတွက် တစ်လောကလုံး အတွက် ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ်၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်က ခံစားလို့ဆော် အာရုံပြုတာကြောင့် ပျော်ရွှင်စေတာ ဖြစ်တယ်။

ရှေ့ပိုင်းဦးနှောက် အားကောင်းပါစေ

ကိစ္စတစ်ခု အဆင်မပြေတာနဲ့ တွေ့ရင် မိမိရော သူတစ်ပါးမှာပါ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဒုက္ခကို ဆင်ခြင်ပြီး 'ဪ ခါမျိုးက ဖြစ်တတ်တယ်' ဆိုပြီးတော့ စိတ်ဖြေတတ်တယ်။

စိတ်ဖြေတတ်ရုံတင် မကဘူး။ ကရုဏာ ဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ဒုက္ခကိုလည်း ဖြေရှင်းချင်တယ်၊ သူတစ်ပါး ဒုက္ခကိုလည်း ကူညီပြီးတော့ ဖြေရှင်းပေးချင်တယ်။

ကိုယ်အောင်မြင်တာ ဆိုရင်လည်း ပီတိဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးတွေ အောင်မြင်တာ ကြားရင်လည်း ပီတိဖြစ်တယ်။ မုဒိတာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဒီလို affiliative-focused ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အများကို အာရုံပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျမှ non-inhibiting ဖြစ်တယ်တဲ့။ Non-inhibiting ဖြစ်တယ် ဆိုတာက ဒီရှေ့က ဦးနှောက်က prefrontal cortex လို့ ခေါ်တယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ နေရာမှာ သူ့ကို အတားအဆီး လာပြီးတော့ လုပ်မယ့်အရာတွေ မရှိတော့ဘူး။

သူက အလုပ်လုပ်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ဘေးနားက လူက ဘယ်လို စိတ်ခံစားမှု ရှိနေသလဲ ဆိုတာကို ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ရှိစေနိုင်တယ်။

နှောက်တစ်ခုက calming ဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ်တယ်တဲ့။ ရှေ့က ဦးနှောက်က စိတ်တည်ငြိမ်မှုကိုလည်း ဖြစ်စေတယ်။ စိတ် တည်ငြိမ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရှေ့က ဦးနှောက်က အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘော။

နှောက်တစ်ခုက Executive brain လို့ သူတို့ခေါ်တယ်။ CEO အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် လို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဆိုရင် ဒီရှေ့က ဦးနှောက်က အလုပ်လုပ် တာပါ။

ဒါကြောင့် အခုချိန်မှာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက fMRI ဆိုတဲ့ စက်နဲ့ လူတွေရဲ့ ဦးနှောက်ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဦးနှောက်က ဘယ်နေရာမှာ အားကောင်းနေတယ် ဆိုတာကို စူးစမ်း ဖော်ထုတ်တာ။

Happiness ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက် အားကောင်းတာလား။ မပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက် အားကောင်းတာလားဆိုတာ အဲဒီအဖြေကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ် ပျော်ရွှင်လား။ မပျော်ရွှင်ဘူးလား ဆိုတာ ချက်ချင်း သိတယ်။

နှောက်တစ်ခုကတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ နေရာမှာ စီးပွားရေး အတွက်လား။ အိမ်ထောင်ရေး အတွက်လား။ ပညာရေး အတွက်လား။ တိုင်းရေးပြည်ရေး အတွက်လား။ လူမှုရေး အတွက်လား။ အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ နေရာမှာ သူရဲ့ decision making ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက မှန်သလား။ မှားသလား။ အမှန် များမလား။ အမှား များမလား အဲဒါလည်းပဲ ဒီ fMRI ဆိုတဲ့စက်က ထွက်တဲ့ အဖြေကိုကြည့်ပြီး ပြောနိုင်တယ်တဲ့။

ဘုန်းဘုန်းဆီမှာ Siddhartha's brain ဆိုတဲ့ သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားရဲ့ ဦးနှောက်အကြောင်း ရေးထားတဲ့ စာအုပ် ရှိတယ်။ အခု ဘုန်းဘုန်း ရှင်းပြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပါပဲ။

တစ်ဆက်တည်း ဘုန်းဘုန်းက သတိပဋ္ဌာန် အကြောင်း ပြောပြချင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နိုင်ငံခြားမှာ သတိပဋ္ဌာန် အကြောင်းကို ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်သုံးဆယ် အတွင်းမှာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အပတ်တကုတ် အားသွန်ခွန်စိုက် လေ့လာကြတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို Mindfulness လို့ ခေါ်တယ်။

The Science of Meditation ဆိုတဲ့ စာအုပ်လည်း ရှိတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင် နှစ်ယောက်က စစ်တမ်းကောက်ပြီး ရေးထားတာပါ။ ဟားဗတ် တက္ကသိုလ်ကနေပြီးတော့ Ph.D ရထားတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ။ တစ်ယောက်ကတော့ Wisconsin တက္ကသိုလ်မှာ ပရော်ဖက်ဆာ ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီစာအုပ်ထဲက စာမျက်နှာ ၁၄ မှာ ဇယားလေး ပါတယ်။ ဒီဇယားရဲ့ အဓိက ဆိုလိုချက်က ဘာပြောတာတုံးဆိုတော့ ၁၉၇၀ တုန်းက သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရေးထားတဲ့ အင်္ဂလိပ် ဘာသာနဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ရေးထားတဲ့ စာအုပ်က မရှိသလောက်ပဲ။ လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်ပဲ ရှိတယ်တဲ့။

ဒါပေမဲ့ သက္ကရာဇ် ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလိပ် ဘာသာနဲ့ ထုတ်ဝေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် အကြောင်း ဆောင်းပါးက ၉၂၅ ပုဒ် ရှိတယ်တဲ့။ ဘုန်းဘုန်း ထင်တယ် မြန်မာလိုတောင်မှ တစ်နှစ်အတွင်း အဲဒီလောက်ရှိမယ် မထင်ဘူး။ အခု အင်္ဂလိပ်လို ၉၂၅ ပုဒ် ရှိတယ်။

၂၀၁၅ ခုနှစ်မှာတော့ သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း ဆောင်းပါး ပေါင်း ၁၀၉၈ ပုဒ်နဲ့ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှာ ဆောင်းပါးပေါင်း ၁၁၁၃ ပုဒ်အထိ ရေးသားလာခဲ့ကြပြီး သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ ကျော်ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ အများကြီး ရေးသားလာကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သူတို့ ရေတွက်မိတာကတော့ ဆောင်းပါးပေါင်း ၆၈၃၈ ပုဒ် ရှိတယ်တဲ့။ အဲဒီလောက် အထိ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ရေးသားလာကြတယ်။

သူတို့အနေနဲ့ ပြောတာကတော့ Emotion စိတ်ခံစားမှု အကြောင်းကို နားလည်ပြီး တော့ သတိပဋ္ဌာန် လုပ်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ထိရောက်မှု ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုအပေါ် နားလည်အောင် ဦးစွာ ကြိုးစားပါ

စိတ်ခံစားမှု Emotion ကို နားမလည်သေးဘဲ သမာဓိနောက်ကို လိုက်မယ်ဆိုရင် ပင်ပန်းပါတယ်တဲ့။ မရတာ မဟုတ်ဘူး ရတယ်။ ဒါပေမယ့် မရတဲ့ အချိန်၊ ခက်ခဲတဲ့ အချိန်ကြုံတဲ့ အခါမှာ စိတ်ဓာတ် တွေကျလာတယ်။ ငါ ဒီလိုလုပ်တာ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့ မလား ဆိုပြီးတော့ ဖြစ်တာ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သံသယစိတ်တွေ၊ ဒေါသစိတ်တွေ ဖြစ်လာ တတ်တယ်။

စိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင် ဒေါသစိတ် ဖြစ်သွားတာ။ စိတ်ဓာတ် ကျတယ် ဆိုရင်လည်းပဲ ဒေါသစိတ် ဖြစ်သွားတာ။ သမာဓိရဲ့ နောက် တစ်ခုတည်းကိုပဲ လိုက်တဲ့နည်းက ဗုဒ္ဓ မပေါ်ခင် ခေတ်ကလည်းပဲ အဲဒီနည်း ပေါ်ခဲ့တယ်။

ဗုဒ္ဓခေတ်မှာကျတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူက သီလ သမာဓိပညာ သုံးခုပေါင်းပြီး လျင်လျင်မြန်မြန် ပွားတဲ့နည်း၊ ဥပမာ တရားထိုင်တဲ့ အခါမှာစိတ်မတည်ငြိမ် ဘူး ဆိုပါတော့ ဒီလို စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့ အခါမှာ သူများတွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ဖြစ်ရင် အဲဒီလိုပဲ စိတ်ညစ်တတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ် မသိထားရင် ငါ တရားထိုင်လို့မရပါဘူး ဆိုပြီး ဖြစ်သွားမယ်။

တစ်ခါတုန်းက အတွေ့အကြုံ တစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘန်ကောက်မြို့ရဲ့ Silpakorn ဆိုတဲ့ တက္ကသိုလ်မှာ နိုင်ငံရေး သိပ္ပံပါမောက္ခ လုပ်နေတဲ့ ဆရာကြီးတစ်ယောက်နဲ့ ဘုန်းဘုန်းနဲ့ တစ်ရက်မှာ တွေ့တယ်။ တွေ့တော့ သူက 'တပည့်တော် အရှင်ဘုရားနဲ့ တွေ့ချင်တာ တခြားမဟုတ်ဘူး၊ အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်မှာ တပည့်တော်ရဲ့ သမီး Master နဲ့ Ph.D သွားလုပ်တုန်းက သူ စိတ်ဓာတ်ကျတော့ အရှင်ဘုရားကျောင်းမှာ တရားသွားထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အခု ဘန်ကောက် ပြန်ရောက်တော့ တပည့်တော်တို့ကို သမီးက တရား ထိုင်တာ ပြန်သင်ပေးတယ်၊ ဒီအရှင် တပည့်တော်က တရားကို ပထမ အကြိမ် ထိုင်ဖူးတယ်၊ တက္ကသိုလ် စတက်ခါစကပါ။ အဲဒီ ရိပ်သာမှာ တနင်္ဂနွေနေ့မှာ သူများတွေ တရားထိုင်တာ တွေ့တော့ တပည့်တော်လည်း နောက်ကနေ လိုက်ထိုင်တာ တစ်နာရီ ထိုင်ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီမှာ လူသစ်ဖြစ်ပေမယ့် ဘယ်သူကမှ တရားရှုပ် ရှုနည်းကို လမ်းညွှန်မှု instruction လည်း ပေးမထားဘူး။ ဒီလိုနဲ့ တရားထိုင်တာ တစ်နာရီ အတွင်းမှာ အတွေးတွေ အများကြီး ပေါ်လာတယ်။ အတွေးမျိုးစုံနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ တပည့်တော် လုံးဝ ရင်မဆိုင်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလို အတွေးမျိုးတွေ ခေါင်းထဲမှာ ရှိနေတတ်တယ် ဆိုတာလည်း တပည့်တော် မသိခဲ့ဘူး။

အဲဒီလို အတွေးတွေ ပေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ဒါ ငါမှ ဟုတ်ရဲ့လားဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးမိတယ်။ Is this me? 'ငါမှ ဟုတ်ရဲ့လား' ဆိုပြီးတော့ပေါ့။

'ဒါ ငါပါ' ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ လက်မခံနိုင်ဘူး။ အဲဒါနဲ့ နောက်ဆုံး ဘယ်လို ကောက်ချက်ချလိုက်တုံးဆိုရင် တရားထိုင်ရင် ဒီလို ကြောက်စရာ အတွေးတွေ ပေါ်တယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီးတော့ အငြိမ်းစားယူခါနီးထိ တစ်ခါမှ တရားမထိုင် ဖြစ်တော့ဘူးလို့ လျှောက်ပါတယ်။

တကယ်ဆို အဲဒီ ဆရာကြီးက နိုင်ငံရေးသိပ္ပံမှာ အရမ်းကို ထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သေဒဏ် ဆက်ထားရမလား မထားရဘူးလား ဆိုပြီး သုတေသန လုပ်တဲ့အထဲမှာ သူပါတယ်။ သေဒဏ်ထားရင် အဲဒါ criminal တွေ မှုခင်းတွေကို ဟန့်တားရာ ရောက်မရောက် သူနဲ့ သူရဲ့ အဖွဲ့က သုတေသန လုပ်ရတာ။

အဲဒီတော့ ဘုန်းဘုန်း ထင်တာ ကိုယ့်အတွေးကို ကိုယ်က မကိုင်တွယ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အကြောက်တရားတွေဘက်မှာ စိတ်စွဲပြီးတော့ တွေးဖို့ ရှိတယ်၊ ကောက်ချက်ချဖို့ ရှိတယ်။

တကယ်လို့ တရားမထိုင်ခင် ဆရာသမားက တရားထိုင်တဲ့ အခါမှာ စိတ်လွင့်လိမ့် မယ်။ စိတ်လွင့်တယ်ဆိုရင် ဒါ အများဖြစ်နေကျမို့ မပူနဲ့လို့ ဒီလို အရင်ပြောပြထားရင် အဲဒီအတွေးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဪ သူများတွေလည်း ဒီလိုမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုပြီး သူ့ရဲ့ mindset စိတ် ခံစားမှုက affiliative-focused အများကိုမျှပြီး အာရုံပြုတဲ့ စိတ်ရှိနေမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ ကြောက်စိတ် ဝင်သွားရင် စိတ်မှာ မသိတဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ subconscious mind က သွားပြီးတော့ တုံ့ပြန်တတ်တယ်။

အဲဒီလို react တုံ့ပြန်တယ်ဆိုရင်လည်း ဒါကလည်း ပုံမှန်ပဲမို့ မကြောက်ပါနဲ့။ အဲဒီလို တုံ့ပြန်တဲ့ဟာကို တုံ့ပြန်နေတယ်။ စိတ်ညစ်တယ် ဆိုရင်လည်း စိတ်ညစ်နေတယ် ဆိုပြီး အဲဒါလေးကို လိုက်ပြီး သိနေဖို့ပဲ လိုတယ်။

အဲဒီလို အသိနဲ့ တရားထိုင်တယ်ဆိုရင် သူက affiliative-focused အများကို အာရုံပြုတဲ့ စိတ်နဲ့နေပြီး တရားထိုင်တာ ဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့အတွေး သူ့ရဲ့ emotion စိတ်ခံစားမှုကို ပြန်ကိုင်တွယ်တဲ့ emotion management မှာ သူက ရှေ့ရောက်နေတယ်။

ဒါက မတွင်ရှစ်ပါးက သင်ပေးတဲ့ဟာ emotion စိတ်ခံစားမှုကို သိအောင်ဆိုရင် ပညာသိက္ခာထဲမှာ ပါတယ်။ သမာဓိရအောင်ဆိုရင် သမာဓိ သိက္ခာထဲမှာ ပါတယ်။

အဲဒီ အကြောင်းတွေကို သတိပဋ္ဌာန် တရားထိုင်တဲ့ အခါမှာ ဦးနှောက် ဘယ်လို ပြောင်းလဲတယ်ဆိုတဲ့ဟာကို ဘုန်းဘုန်းတို့ ဆက်ပြီး လေ့လာရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဦးနှောက်ကိုလည်းပြောင်း စိတ်ကိုလည်းပြောင်း

သတိပဋ္ဌာန် တရားထိုင်တဲ့အခါ တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးမှာ တရားမထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က စိတ်ညစ်တဲ့အခါ စိတ်ညစ်တဲ့ အကြောင်းတွေကိုပဲ ခဏခဏ ပြန်တွေးတယ်။

ဒီလို စိတ်ညစ်တဲ့ အကြောင်း ခဏခဏ တွေးရင် စိတ်ညစ်တဲ့ ဘက်မှာ ကိုယ်က ပိုပြီးတော့ တော်လာလေပဲတဲ့။ အဲဒါ ကြာလာတဲ့ အခါ ဒါက သူ့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ပင်ကိုစရိုက် personality ဖြစ်သွားမယ်တဲ့။

တစ်နေ့တစ်နေ့မှာ ဘုန်းဘုန်းတို့ အတွေးတွေက ငါးသောင်းလောက် ရှိတယ်။ အဲဒီ ငါးသောင်းထဲမှာ ၉၈ ရာခိုင်နှုန်းက အရင်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေပဲ။ It's all the same thought repetitive. Repeat ထပ်ပြန်တလဲလဲ တွေးဖြစ်နေတာ။

အတွေးအသစ်က နှစ် ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပုံမှန်ကိုယ်က နေ့စဉ်နေ့စဉ် စိတ်မကောင်း စရာပဲ တွေးတယ်၊ negative ဖြစ်တဲ့ဟာပဲ တွေးတယ်။ အဲဒါကိုပဲ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ၉၈ ရာခိုင်နှုန်း ပြန်ပြန် တွေးနေတယ်ဆိုရင် ဘုန်းဘုန်းတို့ရဲ့ happiness စိတ်ပျော်ရွှင်မှုက ဘယ်ကနေလာတော့မှာတုံး။

အဲဒါကြောင့် ဦးနှောက်ကိုလည်း ပြောင်းရမယ်၊ စိတ်ကိုလည်း ပြောင်းရမယ်။ ဦးနှောက်နဲ့စိတ် ဘယ်ဟာက အရင် ပြောင်းရမှာတုံး ဆိုတာကိုတော့ ဘုန်းဘုန်းတို့ ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးမယ်။

နှောက်တစ်ခုက အဲဒီ ၉၈ ရာခိုင်နှုန်းက negative မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေထဲမှာ အများစုက အတိတ်အကြောင်းကိုပဲ ပြန်တွေးတယ်တဲ့။ နောက်ပြီး အနာဂတ်အကြောင်း တွေ တွေးတယ်၊ ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်ကိုတော့ မတွေးဘူး။

အဲဒါကြောင့် ဝင်လေ ထွက်လေ လုပ်ပြီး တရားမှတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကိုထားတတ်ရင် ထားနိုင်ရင် ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ နေနိုင်တယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အမွေအနှစ် ဖြစ်တဲ့ တရားထိုင်တာကို အနှောက်နိုင်ငံသားတွေက လေ့လာစူးစမ်းပြီးတော့ အဲဒီလို ပြန် တင်ပြတယ်။

နှောက်တစ်ခုက သူက အကျင့်ပဲတဲ့။ နေ့တိုင်း သွားတိုက်တဲ့ အကျင့် ကိုယ်က ရှိနေလို့ သွားတိုက်တာကို ဘာမှမပင်ပန်းဘူးလို့ ယူဆတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေ့စဉ် ထမင်းစားပြီးရင် ပန်းကန်မဆေးချင်တဲ့ လူက ကိုယ်စားထားတဲ့ ပန်းကန်ကို တခြား လူတွေ ဆေးပေးမယ်၊ ဆေးပေးတဲ့ လူတွေရှိတယ်လို့ ဆိုသူတွေလည်း ရှိတယ်။

အဲဒီလူက ပန်းကန်တစ်ချပ် ဆေးတာကို အများကြီး ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် စားပြီးသား ပန်းကန်ကို ဆေးတာနဲ့ သွားတိုက်တဲ့ အချိန်နှစ်ခုကို ကြည့်ရင် အချိန် ကြာမြင့်တာချင်း အတူတူပဲတဲ့။

ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်လို့ ပန်းကန်ဆေးတာကျတော့ အရမ်းကို ခက်ခဲနေတာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ တုံ့ဆိုင်းနေတုံး ဆိုတော့ အကျင့်မရှိလို့ပါတဲ့။ တခြား ဘာမှ မဟုတ်ဘူး။ အကျင့်လုပ်လိုက်ရင် ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ ပန်းကန်ဆေးတာလည်းပဲ effort မပါဘဲနဲ့ သိပ်ကြိုးစားတယ်လို့ မထင်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်လာ လိမ့်မယ်။

အင်္ဂလန်မှာ mindfulness ဆိုတဲ့သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်ကြံတဲ့ဟာကို သိပ္ပံနည်းကျကျနဲ့ ဆန်းစစ်တဲ့အခါ ဘာတွေ့တုံးဆိုတော့ စိတ်ညစ်တဲ့ အချိန်တိုင်း unhappy ပျော်ရွှင်မှုမရှိ

ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ညစ်တဲ့ အချိန်တိုင်း ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ်ဘဝ အကြောင်းကို complain မကျေမနပ် ပြောတယ် ဆိုတာ ညည်းညူတာ။ အဲဒီလို ညည်းညူတိုင်း ဦးနှောက်ထဲမှာ circuit လျှပ်စီးပတ်လမ်း အသစ်လေးတွေ ပေါ်လာတယ်တဲ့။ ညည်းညူလေ ဦးနှောက်ထဲမှာ ညည်းတတ်တဲ့ ဦးနှောက်က ကြီးလာလေ။ စိတ်ဆိုးလေ စိတ်ဆိုးတတ်တဲ့ ဦးနှောက်က ပိုကြီးလာလေ။

ကြောက်ရင်လည်း ကြောက်တတ်တဲ့ ဦးနှောက်က ပိုကြီး လာလေပဲတဲ့။ ဒါကြောင့် အစပိုင်းမှာ ဘုန်းဘုန်းက ပျော်တတ်တဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ မပျော်တတ်တဲ့ ဦးနှောက် နှစ်ခု ရှိတယ်လို့ ပြောပြတာ။

မပျော်တတ်တဲ့ ဦးနှောက်ကို ကိုယ်က နေ့စဉ်နေ့စဉ် စိတ်ညစ်စရာတွေ တွေးပြီး တော့ အကျင့် လုပ်ထားရင် တွေ့တဲ့ လူတိုင်းကို အကောင်း မထင်ဘူး ဆဲတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ မတွေ့ရင် facebook ပေါ် တက်ပြီးတော့ ဆဲတယ်။

အထူးသဖြင့် ဘောလုံးပွဲမှာ မြန်မာ့ လက်ရွေးစင် ရုံးတုန်းက ဆိုရင် ဆဲကြတယ်။ ဆယ်သင်းရှိတဲ့ အထဲမှာ နံပါတ်နှစ်ရတာ ဘယ်သူမှ congratulation မချီးကျူးဘူး။ တက်ပြီးတော့ပဲ ဆဲတယ်။

တကယ်ဆိုရင် တခြား ရှစ်သင်းထက် သာတယ်လေ။ မြန်မာ အသင်းထက် သာတာ တစ်သင်းပဲ ရှိတာ။ ဒါပေမယ့် ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်က သေးနေပြီး မပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်က ကြီးနေတဲ့အခါ ကျတော့ အပြစ်ပဲ မြင်တော့တာ။ တကယ်တမ်း အဲဒီပွဲမှာ တစ်ပွဲပဲ ရှုံးခဲ့တာ။

ဘယ်နပွဲ နိုင်ခဲ့တုံးဆိုတော့ အများကြီး နိုင်ခဲ့တယ်။ ဝိုလ်လုပွဲ ရောက်သည်အထိဆို အများကြီး နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် နိုင်ခဲ့တဲ့ ဟာတွေ အကုန်မေ့ပြီး ရှုံးတဲ့ဟာကို ပုံကြီးချဲ့ ပြီးတော့ တစ်နိုင်ငံလုံး အရှေ့ အနောက် တောင် မြောက် ဆဲဆိုသံတွေချည်းပဲ။

အဲဒါကို နမူနာကြည့်ပြီး ဆဲတဲ့လူကို ကိုယ်က ထပ်ပြီးတော့ မဆဲနဲ့။ ဆဲမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဦးနှောက်က မပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်ဖြစ် သွားလိမ့်မယ်။ ဒါကို ဘယ်လို လုပ်ရမှာတုံး ဆိုတော့ အဲဒီဆဲတဲ့သူတွေကို သနားရမယ်။ ဪ...သူတို့မှာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေ တယ် ဆိုတာကိုပါ။

ဒါဖြင့် ဘာလုပ်ရမှာတုံး မြန်မာနိုင်ငံသားတွေ ပျော်ရွှင်အောင် ဘာလုပ်ရမှာတုံး ဆိုတော့ ဒါလေးတွေ့ပြီးတော့ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ဟာလေး လုပ်ရမယ်။

နံပါတ်တစ်ကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အဲဒီ ဆဲတဲ့အထဲမှာ မပါအောင် နေရမယ်။ ဆဲချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာရင်လည်း ဆဲချင်တဲ့စိတ်ကို သတိလေးနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီမှာ

ကြောက်တတ်တဲ့ စိတ်၊ ဒေါသ ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်နေပြီဆိုပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကရုဏာ စိတ်လေးဝင်ဖို့ လိုပါတယ်။

စိတ်စေတသိက်ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှု

ပျော်ရွှင်စေဖို့ နောက်ထပ် နည်းတွေထဲမှာ လူတွေပြုလုပ်တဲ့ အပြုအမူတွေ အားလုံးကို emotion စိတ်ခံစားမှုက control ထိန်းချုပ်ထားတယ်တဲ့။ အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်ကို စိတ်ခံစားမှုက ထိန်းချုပ်တယ်။ စိတ်ခံစားမှုကို အဘိဓမ္မာ စကားနဲ့ ပြောရင်တော့ စိတ်စေတသိက်ပါ။

ဦးနှောက်ဆိုတာက စိတ္တဇရုပ်ပေါ့။ အဲဒါကို စိတ်စေတသိက်က control ထိန်းချုပ်ထားတာ။ ဒါက စာစကားနဲ့ ပြောတာပေါ့။ သိပ္ပံ စကားနဲ့ ပြောရင် emotion controls subconscious mind ပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ မသိစိတ်ကို စိတ်ခံစားမှုက ထိန်းချုပ်ထားတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် မသိတဲ့ စိတ်အကြောင်းကို သိချင်ရင် ဘယ်နေရာ သွားကြည့်ရမှာ တုံးဆိုရင် စိတ်ခံစားမှုကို သွားကြည့်ရမှာ။ စိတ်ခံစားမှုက ဦးဆောင်လမ်းပြပဲ။

စိတ်ခံစားမှု ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ စိတ်ညစ်တယ် မပျော်ရွှင်ဘူး ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်၊ စိုးရိမ်တယ် ဆိုတာတွေပဲ။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်မျိုးကို ကြည့်ရင် ဦးနှောက်မှာ ဘယ် ဦးနှောက် အခြမ်းက အလုပ် လုပ်နေတယ် ဆိုတာကို သိသွားလိမ့် မယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခု သိရတာက စိတ်ခံစားမှုမှာ the brain of a mindful person is more powerful တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဦးနှောက်က ပိုအားကောင်းတယ်တဲ့။

ဘယ်လို အားကောင်းတုံးဆို pressure ဖိအား အရမ်းများတဲ့ အချိန်မှာ သူတို့က တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို သူတို့က ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ နောက်ပြီးတော့ memory မှတ်ဉာဏ်လည်း ပိုကောင်း တယ်တဲ့။

ဒုတိယ ဗီဒီယိုကလစ်က Switzerland နိုင်ငံ Davos မြို့မှာ ကျင်းပတဲ့ World Economic Forum မှာ ဟောပြောတဲ့ ဆရာမကြီးက Yale ယေးလ် တက္ကသိုလ်က ဆရာမကြီး ဒေါက်တာ ဟေဒီကိုပါ (Heidy Kober) ဆိုတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင် ပြောတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် အကြောင်းပါ။ ကိုယ်တိုင် တရားထိုင်တဲ့ ဒီဆရာမကြီး ပြောသွားတာ ၆ မိနစ်ပဲ ကြာပါတယ်။ သူ ပြောသွားတာက လူ အများစု ဘာကြောင့် မပျော်ရွှင်တာတုံး ဆိုရင် သူတို့ စိတ်ထဲမှာ 'ဒီလို မဖြစ်သင့်ဘူးဆိုတဲ့ အယူအဆကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်'တဲ့။

ကိစ္စ တစ်ခုခုဆိုရင် ဒါ မဖြစ်သင့်ဘူး ဆိုပြီးတော့ ချက်ချင်း ငြင်းတာပေါ့။ ဖြစ်ချင်တဲ့ အရာကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းအောင် ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းအားကို အသုံးပြုရမယ့်အစား ဘယ်မှာ သွားအသုံးပြုတုံးဆိုတော့ ငြင်းခုံတဲ့ နေရာမှာ အသုံးပြုတယ်။

တခြားလူတွေရဲ့ အကြောင်းကို အပျက် သဘောဆောင်တဲ့ ဘက်ကို ပြောပြီးတော့ အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး ကဲ့သွားအောင် လုပ်တယ်။ ဒီလိုမျိုး စိတ်ရှိတဲ့လူက လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အိမ်မှာလည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။

အဲဒါ ဒီလို မဖြစ်သင့်ဘူး ဆိုပြီးတော့ အလိုအလျောက်ညည်းညူတဲ့ စိတ် အကျင့်ကို သတိလေးချပ်ပြီး ဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့ အကျင့်ပါလားလို့ မြင်ပေးပါ။ ဒါဆို သတိပဋ္ဌာန်ထဲက ဒုက္ခနိရောအေတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ဒုက္ခဖြေရှင်းဖို့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ် ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားပုံစံမျိုးနဲ့ ဆရာမကြီး ရှင်းပြသွားတဲ့ စကားပါ။

နောက် ဘာဆက်ပြောတာတုံးဆိုတော့ အလုပ် လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက (အရမ်း အရေးကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အပါအဝင်) အလုပ်လုပ်တဲ့ အခါမှာ သူတို့စိတ်ရဲ့ တစ်ဝက်နီးနီး လောက်က တခြားကို ရောက်နေတယ်တဲ့ wandering ဖြစ်နေတယ် စိတ်လွင့်နေတယ်။

ဒီလို စိတ်လွင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က မပျော်ရွှင်ဘူးတဲ့။ ဆန့်ကျင်ဘက် အနေနဲ့ စိတ်မလွင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ပိုပြီးတော့ ပျော်ရွှင်တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ပြောတာ။ ဒါကတော့အမေရိကန် နိုင်ငံ ထိပ်တန်း တက္ကသိုလ် တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ယေးလ် တက္ကသိုလ်ကနေပြီးတော့ သုတေသနလုပ်ပြီး ပြောတာ။

အဲဒီတော့ ပျော်ရွှင်အောင် ဘာလုပ်ရမှာတုံးဆိုရင် ဦးနှောက်ကို brain default လုပ်ရမယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက ဦးနှောက်က သူ့ဟာနဲ့သူ အခု ပုံစံကို ပြောင်းပစ်ရမယ်။ ဒီတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ ပုံစံက နည်းနည်းလေး မကြိုက်တာ တွေ့ပြီဆိုတာနဲ့ အများကြီး ငြင်းခုံတယ်။ မပျော်ရွှင်အောင် လုပ်တယ်ပေါ့။ လက်ရှိဦးနှောက်က။

ဒါကြောင့် အဲဒီ ဦးနှောက်ကို ပြောင်းပစ်ရမယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမှာတုံး ဆိုရင် သူကတော့ (၁) ဝင်လေ ထွက်လေ မှတ်တာရယ် နောက်ပြီးတော့ (၂) ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီ အတွေးတွေကို လက်ခံတဲ့ဟာကို လုပ်ရမယ်။ သူပြောတာက attention and attitude ဆိုတဲ့ နှစ်ခု။

Attention က အာရုံစိုက်တာ။ ဒီမှာ စိတ်လွင့် နေပြီ။ ဒီမှာ မကျေနပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေပြီ။ ဒီမှာ စိတ်ညစ်တဲ့ဟာတွေ ဖြစ်နေပြီ ဆိုတာကို attention ပေးတာ။

ဖြစ်နေတာကို အာရုံစိုက်တာပေါ့။ ဒါကိုပဲ စိတ်ညစ်ရင် ညစ်တယ်မှတ်ပါ။ စိတ်လွင့်ရင် လွင့်တယ်မှတ်ပါ။ ကြားရင် ကြားတယ်မှတ်ပါ။ အဲဒါ attention အာရုံစိုက်ပေးတာ။

နောက် attitude ဆိုတာက ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေကို သွားပြီးတော့ ရန်ဖြစ်မယ့်အစား သူ့ကို လက်ခံပါ။ accept လုပ်ပါ။ အဲဒီ attitude ကို လက်ခံလိုက်တယ် ဆိုရင် သူ့အတွက် ကိုယ်က အများကြီး အချိန်တွေ သွားမဖြုန်းတော့ဘူး။

ဒါပေမဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ၊ စိတ်အတွေးကို လေ့လာတဲ့ သိပ္ပံ ပညာရှင်တွေက ဘာပြောတုံးဆိုတော့ **emotion စိတ်ခံစားမှုတစ်ခု ဖြစ်ရင် တစ်မိနစ်ခွဲပဲ ကြာပါတယ်တဲ့။ တွန့်(၉၀) ပဲ။ ပြီးရင် သူ့ဟာသူ ပျောက်သွားတယ်။**

မပျောက်ဘူးဆိုရင် ဘာလို့ မပျောက်တာတုံး ဆိုတော့ ကိုယ်က သူနဲ့သွားပြီးတော့ ရန်ဖြစ်နေလို့။ ကိုယ်သွားပြီးတော့ ရန်ဖြစ်တဲ့လူ၊ အဲဒီလူကို ကိုယ်က တော်တော်နဲ့ မမေ့နိုင်ဘူး။

ဒေါသက စိတ်ကို စွဲလမ်းစေတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒေါသကို သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တာ။ ဒေါသက သံယောဇဉ်။ ဘာစွဲတုံး? **မုန်းစွဲ။ မုန်းလို့ စွဲသွားတာ ကြောင့် မုန်းစွဲ။**

တရားထိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ်

တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ နံပါတ်(၁) သူတို့ ဦးနှောက်ကို သူတို့ ပြောင်းလဲတယ်။ ဒီနှောက်ပိုင်းက ဦးနှောက်အစား ရှေ့က ဦးနှောက်ကို အလုပ် လုပ်စေတယ်။

မပျော်ရွှင်တဲ့ လူအများစုကျတော့ သူ့ရဲ့ ဘယ်ဦးနှောက် အခြမ်းက အလုပ်လုပ်နေ တာတုံးဆိုတော့ နောက်ပိုင်းက ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်လို့ ဖြစ်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် ဒီပျက်ကွက်မှု ရှိနေတဲ့ရှေ့က ဦးနှောက် prefrontal cortex ကို ပြောင်းလဲ ပေးရမယ်။

ဒီလို ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့အမျှ ဒုတိယအချက် အနေနဲ့ change emotion စိတ်ခံစားမှုကို ပြောင်းလဲစေတယ်။

တတိယ တစ်ခုကတော့ ကျန်းမာရေး ကောင်းစေတယ်။

နောက်ဆုံးကတော့ အတွေ့အကြုံကို ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝစေတယ်။

အတွေ့အကြုံ ဆိုတာ ဥပမာ ဘုန်းဘုန်းတို့ နေ့လယ်ဘက် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတဲ့အခါ ပရိသတ်တွေ နေ့လယ်စာ စားတဲ့အချိန်မှာ စားတဲ့ အစားအစာ အတူတူ စားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အရသာကို သိတာချင်းက မတူဘူး။

တချို့ ဦးနှောက်တွေက အဲဒီ အရသာတွေကို complain ဝေဖန် အပြစ် ပြောနေကြ တယ်။ တချို့ကတော့ အဲဒီ အရသာကိုပဲ အပြည့်အဝ ခံစားပြီးတော့ သုံးစွဲနေတယ်။

အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ယောက် experience ကွာလို့ အထူးသဖြင့် စိတ်ရဲ့ experienced emotions စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ ကွာတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဟင်းချင်း အစားအသောက်ချင်း တူပေမယ့် သူတို့ ခံစားရတဲ့ အာဟာရချင်း မတူဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ စားတဲ့ အချိန်မှာ ထုတ်တဲ့ ဟော်မုန်းကမု မတူတော့တာ။ အစာအာဟာရနဲ့ ရန်ဖြစ်ပြီးတော့ စားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က မပျော်ရွှင်တဲ့ ဟော်မုန်း ထုတ်တယ်လေ cortisol တို့၊ adrenaline တို့၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ oxytocin တို့ အဲဒီ ဟော်မုန်းတွေ ထုတ်တယ်။

ဟော်မုန်းထုတ်တာချင်း မတူတဲ့ အတွက်ကြောင့် အဲဒီ အစာ အာဟာရကို ချက်တဲ့ နေရာမှာရော ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အင်အားရှိအောင် လုပ်တဲ့ နေရာမှာရော အဆင့်ချင်း ကွာပါတယ်၊ experience ချင်း ကွာတယ် ပြောတာ။ ဒါ အစာအာဟာရပိုင်းဆိုင်ရာပေါ့။

နောက်ပြီး အလှူရှင်တွေက တရားပွဲ မစခင် ကော်ဖီနဲ့ ဧည့်ခံတယ်။ အဲဒီ ကော်ဖီကို သောက်တဲ့ နေရာမှာ တချို့ လူတွေရဲ့ စိတ်က အိမ်ရောက်နေမယ်။ တချို့ကျတော့ တခြားကို ရောက်နေ မယ်။ အဲဒီလို တခြားကို စိတ်ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သူ့သောက်တဲ့ ကော်ဖီရဲ့ အရသာကို အပြည့်အဝ မရပါဘူး။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကော်ဖီ သောက်တဲ့နေရာမှာ စိတ်က ကော်ဖီရဲ့ အရသာကိုပဲ ခံပြီး သောက်တော့ ကော်ဖီရဲ့ အရသာကို အပြည့်အဝ ရတယ်။

ဒီလောက်ပြောရင် သတိပဋ္ဌာန်က ဦးနှောက်ကို ကောင်းစေ တယ်၊ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေတယ် ဆိုတာ ရိပ်မိလောက်ပြီ ထင်တယ်။

ဒါကြောင့် တရားထိုင်မယ် လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်ကြမယ်။ တရားထိုင်တဲ့ အခါမှာ ပင်လေထွက်လေ ကြည့်ချင်လည်း ကြည့်၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာ ကြည့်ချင်လည်းကြည့်၊ အဲဒါ ကြည့်လို့ ရတယ်။ ကြိုက်တာ ကြည့်လို့ရတယ်။ အဲဒီ ပင်လေ ထွက်လေကို ကြည့်၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ကြည့်။

အဲဒီလိုကြည့်တဲ့အခါမှာ စိတ်တွေ လွင့်လိမ့်မယ်၊ လူ အများစုကတော့ စိတ်တွေ လွင့်မယ်။ စိတ်လွင့်တယ် ဆိုရင် စိတ်လွင့်တဲ့ အခါမှာ automatic reaction က ချက်ချင်း အလုပ် လုပ်တယ်။

Automatic reactor က ဘာတုံးဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်နေပြီ ဆိုပြီးတော့ အဲဒီဟာလေးကို အသိအမှတ် ပြုနေပါ။

ဒီတော့ စိတ်လွင့်နေတာကို အပြစ် မတင်ဘဲ accept လုပ်လိုက်။ အဲဒါကို attitude လို့ ခေါ်တယ်။ လက်ခံလိုက်ပါ။ အကောင်း အဆိုး သွားပြီးတော့ ထပ်မံဖြည့်နဲ့။

အဲဒီ emotion စိတ်ခံစားမှုက ပြောတဲ့ဟာကိုလည်းပဲ မယုံနဲ့။ သွားပြီးတော့လည်း လျစ်လျူ မရှုနဲ့။ လျစ်လျူရှုရင် အစွန်းတစ်ခု။ ချက်ချင်း သွားယုံရင်လည်း အစွန်းတစ်ခုပဲ။ ခေါင်းထဲမှာ ပေါ်လာတတ်တဲ့ negative အတွေးတွေ negative အပြောတွေကို အသိအမှတ် ပြုလိုက်။

အသိအမှတ်ပြုပြီးရင် ဝင်လေ ထွက်လေဆီ ပြန်သွား။ ဒါ negative emotion ဖြစ်နေတယ်။ negative emotion ဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်နဲ့။ အပြစ်တင်တဲ့စိတ် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ဪ ဒီမှာ အပြစ်တင်တဲ့ အကျင့်လေး ရှိနေတယ် ဆိုပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သနားလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် ကြင်နာတဲ့ စိတ်နဲ့ ကြည့်လိုက်ပါ။

နှောက်ပြီးတော့ စိတ်က ဟိုတွေး ဒီတွေး တွေးနေတယ်ဆိုရင် ဪ ဒီမှာ အလိုအလျောက် တွေးနေပြီ ဆိုပြီးတော့ သုံးကြိမ် လေးကြိမ် လက်ခံလိုက်ပါတဲ့။ ပြီးရင် ဝင်လေ ထွက်လေဆီ ပြန်သွားပါ။ မူလအာရုံဆီ ပြန်သွားပါ။

တရား ထိုင်တဲ့အခါမှာ ညောင်းတာလည်း ရှိချင် ရှိမယ်။ အဲဒီလို ညောင်းတဲ့ နေရာလေးဆီ စိတ်ကို ပို့လိုက်။ အဲဒီ sensation ခံစားနေရတာလေးကို သွားပြီးတော့ ကြည့်လိုက် လက်ခံလိုက်။ အဲဒီလို ဝေဒနာလေးဖြစ်ရင် စိတ်က ဝေဒနာနဲ့ သွားရန်ဖြစ် သလား။ ဝေဒနာနဲ့ မကြိုက်တဲ့ အနေအထား ရှိလား။

ဝေဒနာကို မကြိုက်ဘူးဆိုရင် ဪ ဒီမှာ မကြိုက်တဲ့ စိတ်လေး ဖြစ်နေတယ် မကြိုက်တဲ့ စိတ်လေး ဖြစ်နေတယ်ဆိုပြီး မကြိုက်တဲ့ စိတ်လေးကို ခံစားကြည့်ပါ။ မကြိုက်တဲ့ စိတ်က သယ်လာပေးတဲ့ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကိုလည်းပဲ ခံစားကြည့်ပါ။ မကြောက်နဲ့။ အဲလို ခံစားကြည့်တဲ့ အခါကျမှ မကြိုက်တဲ့စိတ်က ဘယ်လိုလဲ ဆိုတာ ကိုယ်က ကျကျနနသိမှာ ဖြစ်တယ်။

အခု ဝင်လေ ထွက်လေကို ခါတိုင်းထက် နည်းနည်းလေး ပိုအားစိုက်ပြီးတော့ ရှိရင် ပေးပါ။ ၁၅ မိနစ်လောက် တရားထိုင်ပါ။ ဒါမှ စိတ်ထဲ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်နေတာတွေ လည်း လျော့ကျသွားမှာ ဖြစ်တယ်။

နှောက်ပြီး ထမင်း စားသုံးတဲ့ အချိန်မှာ တစ်လုတ် တစ်လုတ်ကို အကြိမ်ပေါင်း အစိတ် သုံးဆယ်လောက် ဝါးပါ။ ဝါးတဲ့အခါမှာ ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ emotion ကို

ပြန်တွေးရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ emotion စိတ် ခံစားမှုက ပြီးငွေ့တတ်တဲ့ emotion လား၊ ယုံ့လွင့်တတ်တဲ့ အကျင့်လား၊ အဲဒါတွေ အားလုံးက brain default တွေပဲ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေတယ်။

အဲဒါလေး မြင်တယ်ဆိုရင် အဲဒါလေးကို လက်ခံလိုက်။ အဲဒီ တစ်ချက် မှာချင်တယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ စားတော့မယ်ဆိုရင် ရေပဲသောက်သောက် အစားပဲ စားစား ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို သနားတဲ့ စိတ်နဲ့ကြည့်ပါ။ သနားတဲ့စိတ်နဲ့ စားသောက်ပါ။

ဒီခန္ဓာကိုယ် ဒီအာဟာရကို မှီခိုတယ်။ ဒီ အာဟာရ မရှိဘူး ဆိုရင် ကိုယ်ကလည်းပဲ ဒီလို သွားလာလှုပ်ရှားလို့ မရဘူး။ အလုပ် လုပ်လို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့် ထမင်း သုံးဆောင်ခါနီးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်မိနစ်လောက် စက္ကန့် သုံးဆယ်လောက် အချိန်ပေးပြီးတော့ အာဟာရကို နေ့စဉ်နေ့စဉ် မှီခိုနေရတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ကရုဏာလေး ထားပြီးတော့ စားသောက်ပါ။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်အနီးမှာ ရှိတဲ့ လူတွေကို ကြည့်ပြီး ခြော် သူတို့လည်း ဒီတိုင်းပဲ၊ ငါ့လိုပဲ ဒီခန္ဓာကိုယ် ရောဂါ မဖြစ်အောင် ဒီခန္ဓာကိုယ် အားရှိအောင် ကျန်းမာအောင် ရေတွေ သောက်ရတယ်။ အစားအသောက်တွေ စားရတယ် ဆိုပြီးတော့ အဲဒီလို ကရုဏာလေး တစ်ချက်ထားပါ။

အဲဒီလို ကရုဏာနဲ့ စားတယ်ဆိုရင် အစာအာဟာရကို စားတဲ့အခါ တကယ်လို့ ဦးနှောက်က ပြောင်းသွားပြီဆိုရင် ကျန်းမာရေးကို တွေးပြီးတော့ စားသောက်ပါတယ်။ လျှာက စားခိုင်းလို့ စားတာမျိုးတွေ၊ လျှာရဲ့ အကျင့်က စားခိုင်းလို့ စားတာမျိုးတွေ မလုပ်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် သတိတရားနဲ့ ကရုဏာ တရားကို အခြေခံပြီးတော့ အာဟာရကိုကြည့်ပါ။ ဆာတဲ့ ဝိုက်ကိုကြည့်ပါ။ စားပြီးရင် အိပ်ငိုက်တဲ့ အကျင့် ရှိရင် အိပ်ငိုက်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း ကရုဏာလေးနဲ့ ကြည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ

အဆုတ်တွေ၊ နှလုံးတွေ၊ ဦးနှောက်တွေ သူတို့ အလုပ်လုပ်တာ ကျတော့ ကိုယ် မမြင်ရဘူး။ ဘယ်အချိန် အလုပ် ဆင်းတယ်၊ ဘယ်အချိန် အလုပ် နားတယ်ဆိုတာ မမြင်ရဘူး။ အမှန်တော့ ၂၄ နာရီလုံး အလုပ် လုပ်နေရတာ။

ဒါကြောင့် အဲဒီ အစိတ်အပိုင်းတွေ အလုပ် လုပ်တဲ့နေရာမှာ efficient အကျိုး ကျေးဇူးဖြစ်အောင် ဆိုပြီးတော့ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ စိတ်နဲ့ သနားတဲ့စိတ်နဲ့ ဝင်လေ

ထွက်လေ ကျကျနန ရှူရှိုက်ပါ။ ဦးနှောက်အတွက် ရှူပေးပါ။ အဆုတ် အတွက် အသက် ရှူပေးပါ။ နှလုံးအတွက် အသက်ရှူပေးပါ။

အာဟာရ စားသုံးပြီးတဲ့ အချိန်မှာ အစာအိမ်က အစာကို အင်တိုက် အားတိုက် ကျေညက်အောင် ချက်ပါတယ်။

စားပြီးတဲ့ အစာအာဟာရထဲမှာပါတဲ့ အင်အားတွေ ဂလူးကိုစ်တွေ ယူပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံး လိုအပ်တဲ့ နေရာကို ပို့ပေးပါတယ်။ အဲဒီလို အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေပါတယ်။

အခု နောက်တစ်ခုက ဒီ Hardwiring Happiness စာအုပ် ထဲမှာပါတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ပုံ၊ သူက neurons တွေ ရှိတယ်တဲ့။ Neurons ဆိုတာက အမျှင်လေးတွေပါတဲ့ အာရုံကြော ဆဲလ်လေးတွေ။ ဒီအာရုံကြောမျှင်တွေ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်စပ်တာ။ ဆက်စပ်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တာကို wiring ဝါယာရင်းလို့ ခေါ်တာ။ မီးကြိုးတွေကို ဝါယာသွယ်သလို wiring လုပ်တာ။

ဦးနှောက်ထဲမှာ ရှိတဲ့ neurons တွေကို ကိုယ်က emotion နဲ့ wire လုပ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုက ပျော်ရွှင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်ရင် ပျော်ရွှင်တဲ့ neurons တွေကလည်းပဲ ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက် ထဲမှာ ရှိတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေလည်းပဲ သူတို့ စုပေါင်းပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တယ် ဆက်သွယ်ကြတယ်ပေါ့။

အဲဒီ ဆက်သွယ်တာကို wiring လို့ ခေါ်တယ်။ hardwiring ဆိုတာက မြဲမြံအောင် လုပ်တာ။ ဘယ်လို ဆက်သွယ်တာတုံးဆိုတော့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ စုပေါင်းပြီးတော့ ကြာကြာ ဘယ်လိုလုပ်မှာတုံးဆို တခြားနည်းတော့ ဖရှိပါတူးတဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားတာ။

ဒီစာအုပ်က မွေပဒ ဂါထာ ၁၂၂ ကို အခြေပြုပြီးတော့ ရေးထားတဲ့ စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ သာမဏေကျော် ကိုရင်လေးတွေ ကျက်တဲ့စာ။ အဲဒါ ဘာလုပ်တုံးဆိုရင် ကောင်းတာတွေ များများ တွေးဖို့ပါပဲ။

ကောင်းတာ များများ တွေးရင် ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ neurons တွေကို ကိုယ်က exercise လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးရာ ရောက်တယ်။ အဲဒီ exercise လုပ်ပေးတဲ့ နေရာမှာ ခဏခဏ လုပ်ပေးရင် အဲဒီ neurons လေးက အားကောင်း သွားတာ။

အဲဒီလို လုပ်ပေးရင် သူနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်တဲ့ စိတ်ညစ်တဲ့ ဦးနှောက်ကလာပ်စည်း တွေ၊ အပြစ်တင်တတ်တဲ့ ဦးနှောက် ကလာပ်စည်းတွေ၊ သိမ်ငယ်တဲ့ ဦးနှောက်

ကလောင်စည်းတွေ၊ စိတ်သိမ်ငယ်တဲ့ ဦးနှောက် ကလောင်စည်းတွေ၊ ကြောက်တတ်တဲ့ ဦးနှောက် ကလောင်စည်းတွေ သူတို့ဟာသူတို့ သေးငယ်သွားပြီးတော့ နောက်ဆုံးကျတော့ ပျောက် သွားလိမ့်တယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ရေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်(Dr. Rick Hanson) က Buddha's Brain ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကိုရေးတဲ့ ပညာရှင်ပါ။ University of California Berkeley က ပညာရှင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ videoclip ထဲမှာ သူ ပြောပြတာက သူ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်းမှာ သူ့ကို ဘယ်သူမှ သိပ်ပြီး အဖော်မလုပ်ချင်ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ သူက အတန်းကျော်ရတယ်တဲ့။ စာတော်ပုံရတယ်။ ဒီတော့ အတန်း ကျော်ရတယ်။ လူကလည်း ငယ်တယ် ပေါ့နော်။ နောက်ပြီး မျက်မှန်ကြီးနဲ့ မှုန်ကုပ်ကုပ်နဲ့ဆိုတော့ ကျောင်းသားတွေက သူနဲ့ သိပ်ပြီး မကစားချင်ကြဘူး။ အဖော် မလုပ်ချင်ကြဘူး။

အဖော် မလုပ်ချင်ကြတော့ တစ်ခါ တစ်ခါ သူ့စိတ်ထဲမှာ အားငယ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တယ်။ ဒါ စာတော်တဲ့ လူတွေရဲ့ အားငယ်တဲ့ စိတ်။ ဒါပေမဲ့ တက္ကသိုလ်ရောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ ကောလိပ် ကျောင်းသားနဲ့ အထက်တန်း ကျောင်းသား ကွာတာက ကောလိပ် ကျောင်းသားက EQ ပိုမြင့်တာပေါ့။

ပိုမြင့်တဲ့ အခါကျတော့ သူ့ကို ခေါ်တယ်၊ ပြောတယ်၊ သေးသေးလေး ဆိုပြီး ချစ်စနိုးနဲ့ သူ့နာမည် ခေါ်တယ်။ ဘတ်စကက်ဘော ကစားမလား ခေါ်တယ်။ အဲဒါလေး တွေက သူ့ရဲ့ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတယ်။

အခု သူ့အနေနဲ့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်တာတော့ သူ့စိတ်ကိုတင် ပြောင်းစေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ ဦးနှောက်ကိုလည်း ပြောင်းစေတယ်တဲ့။

နောက်ပိုင်းမှာပဲ အလုပ် လုပ်တဲ့ ဦးနှောက်၊ လူတွေကို စပြီး သံသယဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်၊ သူ့ကို အဖော်မပြုတဲ့လူတွေကို စိတ်နာတဲ့ ဦးနှောက်တို့က မတက်ကြွတော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း ငြိမ်သွားပြီးတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ အရှေ့ပိုင်းက တက်ကြွပြီး အလုပ် လုပ်တယ် ဆိုတော့ လူတွေကို စပြီးတော့ appreciate ပုံစံမျိုးအဖြစ် ပြောင်းလဲ လာတယ်။ အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားတဲ့ ပုံစံမျိုး။

သူ့ကိုယ်သူလည်းပဲ ကောင်းတာတွေ စပြီးတော့ ပိုမြင်တဲ့ ဦးနှောက်ဖြစ်လာတယ်။ ဒါရှေ့က ဦးနှောက်။ သူက ဗီဒီယိုထဲမှာ ပန်းချီလေးတွေ ဆွဲပြပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ ပုံ။ အဲဒီ ဦးနှောက်ထဲမှာ ဘုန်းဘုန်းတို့ ဖော့လုံးတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အလုံးလေးတွေ ထည့်တယ်ဆို ပါတော့။

ကောင်းတဲ့ဟာ ဆိုရင် အစိမ်းရောင်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ negative ဖြစ်တဲ့ဟာ မကောင်းတာဆိုရင် အနီရောင်၊ ဦးနှောက်ရဲ့ အစပိုင်းမှာ အနီရောင်တွေ အများကြီးပဲ။ ဘာလို့ အနီရောင်တွေ များတာတုံးဆိုတော့ negativity bias မကောင်းတာတွေ အများကြီး တွေးနေတာကြောင့်။

ဒီအန္တရာယ်ကို ဘုန်းဘုန်းတို့က ပေါ့ပေါ့ထားလို့ မရဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် ငါးထောင်၊ ခြောက်ထောင်၊ ကိုးထောင်၊ တစ်သောင်း လောက်တုန်းကဆိုရင် တိရစ္ဆာန်တွေ လူထက် များတဲ့ အချိန်၊ အဲဒီအချိန်တွေမှာ လူသားတွေကလည်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ် တဲ့ နည်းစနစ် သိပ်ပြီးတော့ မသိသေးတဲ့ အချိန်မှာ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ အန္တရာယ်ကို အသေမှတ် ထားရတယ်။

ဘယ်လို အကောင်မျိုးဆိုရင် ဘယ်လို ကိုက်တတ်တယ်၊ ဘယ်လို အကောင်မျိုး ဆိုရင် ဘယ်လို မြန်တယ်၊ ဘယ်လို အကောင်မျိုးကို ဘယ်လို ရှောင်ရတယ်၊ အဲဒါတွေ အသေမှတ် ထားပြီးတော့ generation to generation မျိုးဆက်အလိုက် အဲဒီအချက် အလက်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းရတယ် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဟာတွေကို။

အဲဒီလို လက်ဆင့်ကမ်းတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဘုန်းဘုန်းတို့က စိုးရိမ်စရာ ကောင်းတဲ့အရာတွေ ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ အရာတွေ ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ သံမှိုနဲ့ ရိုက်ထားသလိုပဲ သူက မြဲနေတယ်။ အဲဒါကို negativity bias လို့ ခေါ်တယ်။

သူပြောတာ တစ်နေ့ တစ်နေ့မှာ အတွေ့အကြုံ ဆယ်ခုရှိတယ် ဆိုပါတော့တဲ့၊ ငါးခုက ကောင်းတယ်။ လေးခုက အလယ်အလတ်ပဲ ကောင်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး မကောင်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုကတော့ မကောင်းဘူး။

အိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ ဘယ်တစ်ခု မှတ်မိတုံးဆိုရင် မကောင်းတဲ့ တစ်ခုပဲ မှတ်မိတယ်။ အဲဒါကြောင့် မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုကို balance လုပ်နိုင်ဖို့ ချိန်ခွင်လျှာ ညီအောင်ထားနိုင်ဖို့အတွက် ကောင်းတဲ့အရာငါးခုလောက် လူသာမန်တွေမှာလိုတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ကောင်းတဲ့ဟာတွေကို များများတွေးပြီး ဒီသေးဖွဲ့တဲ့ ဟာလေးတွေ ဂရုစိုက်ပြီးတော့ တန်ဖိုးထား မုဒိတာထားဖို့လိုတယ်ပေါ့နော်။

အဲဒီလို လုပ်တယ်ဆိုရင်တော့ ဦးနှောက်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အနီလုံးတွေ negative အတွေးတွေက နည်းနည်း သွားပြီးတော့ အစိမ်းအလုံး လို့ခေါ်တဲ့ positive အတွေးတွေ က များသွားလိမ့်မယ် နေရာယူ သွားလိမ့်မယ်။ အစားထိုးသွားမှာ ဖြစ်တယ်။ YouTube ထဲမှာ သူ့ရဲ့ TedX လက်ချာရှိပါတယ်။

ကြာရှည်ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ

Hardwiring Happiness စာအုပ်ကို ရေးတဲ့ ပညာရှင် ပြောတာတော့ အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ပြန်ပြီးတော့ ကုစားဖို့ အတွက် အင်္ဂလိပ် စကားမှာ Heal ဆိုတာကို အခုလို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုတယ်။

H က Have a good experience ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ရှိအောင် လုပ်ပါ။ ရှိတဲ့ အရာကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

E က Enrich it. အဲဒီ အတွေ့အကြုံကို ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးရှိအောင် တွေးပါ။

A က Absorb it. မသိစိတ်ထဲထိ ရောက်သွားအောင် ခဏခဏ တွေးပါ။ အလေ့အကျင့် လုပ်ပါ။

နှောက်ဆုံးတစ်လုံး L က Link it to negative things ပါ။ ကိုယ်ရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံ ကောင်းတွေကို အရင်က တွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ကြည့်ပါ။

တကယ်လို့ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံက အားကောင်းတယ် ဆိုရင် မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံကို သူက perceptive ပေးတယ် ဆိုတာ 'ဪ မကောင်းတဲ့ အချိန်လည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလို ကောင်းတဲ့ အချိန်လေးလည်း ရှိတယ်' ဆိုပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံရဲ့ impact အကျိုး သက်ရောက်မှုကို သူက လွှမ်းသွား နိုင်တယ်လို့ သူက ပြောတယ်။

သူ ပြောသွားတဲ့ အထဲမှာ information သတင်း အချက်အလက်တွေ အများကြီးပဲ။ တစ်ခေါက်တည်း နားထောင်ရင်တော့ အကုန်တော့ မမှတ်မိဘူး။ ဘုန်းဘုန်း ကိုယ်တိုင် အကြိမ်ကြိမ် နားထောင်တယ်။ အဲဒီကရတဲ့ နိယာမကတော့ the law of little things တဲ့။ သေးငယ်တဲ့ အရာများရဲ့ နိယာမ။

သေးငယ်တဲ့ အရာတွေ၊ သေးငယ်တဲ့ negative အတွေးတွေ စိတ်ညစ်တာတွေ အဲဒါတွေက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြီးမားတဲ့ အတွေးတွေ၊ ကြီးမားတဲ့ စိတ်ညစ်မှုတွေကို ဖြစ်စေတယ်။

ကောင်းတဲ့ အတွေးသေးသေးလေးတွေကို တွေးဖန် များလာရင် ကြီးမားတဲ့ ကောင်းတဲ့ အတွေးလေးတွေ ဖြစ်စေတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံက Arundhati Roy သူရေးတဲ့ The God of small things 'သေးငယ်တဲ့အရာတွေကို စောင့်ရှောက်တဲ့ နတ်ဒေဝါ' ဆိုတဲ့ စာအုပ် ဆရာတယ်။ ဆိုလိုတာက သေးငယ်တဲ့ အရာလေးတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို ရေးတဲ့

စာအုပ်ပါ။

ပထမဆုံး ဘုန်းဘုန်းတို့ တွေ့ခဲ့တဲ့ ကြည့်ခဲ့တဲ့ videoclip ထဲမှာ ဘုန်းဘုန်းတို့ရဲ့ ဒီနေ့ တွေးနေတဲ့ အတွေး ငြိမ် ရာခိုင်နှုန်းက မနေ့ကနဲ့ အတူတူပဲလို့ ပြောတာ။ သူက မထူးခြားဘူး။ စပယ်ရှယ် မဟုတ်ဘူး။ ordinary သာမန် ဖြစ်တယ်လို့ပဲ ပြောတာ။

ဘုန်းဘုန်း တရားဟောဖူးတယ် The beauty of ordinary things ဒီ စပယ်ရှယ် မဟုတ်တာတွေ အရမ်းကို ordinary - သာမည ဖြစ်တဲ့ အရာတွေမှာ ရှိတဲ့ အလှအပ တရားတွေကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ဖို့ ဟောထားတာ ရှိတယ်။

အခုလည်းပဲ နောက်ခြမ်းကနေ အလုပ်လုပ်တဲ့ ဦးနှောက်က နေပြီးတော့ ရှေ့ပိုင်းက ဦးနှောက်ဆီ ရောက်သွားအောင် ရှေ့က ဦးနှောက် hippocampus အလုပ် လုပ်အောင် ဘာလုပ်ရမှာတုံးဆိုတော့ ဒီ the law of little things ကို အားကိုးရမယ်။

တစ်နေ့ကို နည်းနည်းနည်းနည်းနဲ့ ကောင်းတဲ့ အရာတွေ အများကြီး လုပ်ပစ်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်ပစ်တဲ့ အရာတွေကို ဒါ သေးငယ်တယ် ဘာမှ မဟုတ်ပါဘူး insignificance ဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တန်ဖိုး မထားရင် တန်ဖိုးမရှိဘဲ ဖြစ်သွားတယ်။

တကယ်တမ်းက ကိုယ့်ရဲ့ perception သဘောထား အမြင် အပေါ်မှာ မူတည်တာ။ သူတို့ကို တန်ဖိုးထားပါဆိုပြီး ဒီ ဓမ္မပဒဂါထာ နံပါတ် ၁၂၂ ကို ကိုးကားထားတယ်။

တစ်စက်စီ တစ်စက်စီ ကျလာတဲ့ ရေက အိုးကြီးကို ပြည့်စေတယ်။ ဒီသဘော အတိုင်းပါပဲ ကောင်းတာလေးတွေ နည်းနည်းစီ နည်းနည်းစီ တွေးဖြစ်ရင် ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဒီမှာ သူပြောတာက from passing experiences to lasting structure တဲ့။ Structure ဆိုတာက brain structure ကိုပြောတာ။ ဦးနှောက်ရဲ့ တည်ဆောက်ပုံ။ Passing experience ကအတွေးအကြံတွေကို ကမ်းပေးတာကို ပြောတာ။

ဥပမာ ထမင်းစားတယ် ကောင်းလိုက်တာ။ အဝေးကနေ မန္တလေးကို လာတယ် မြီးရှည် စားရတာလည်း ကောင်းလိုက်တာ။ အဲဒီလို ပျော်ရွှင်မှုကို activate လုပ်တာ။ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်အောင် လုပ်တာ။ လူတွေက အရမ်းတော်တယ်။ ကောင်းတယ်ဆိုပြီး activateလုပ်တာ။

ဒါပေမယ့် We are good activated happiness but we are not good retaining it တဲ့။ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်အောင် ဖန်တီးတဲ့ နေရာမှာကျတော့ လူသားတွေက တော်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ နေရာမှာ ခိုင်မြဲအောင်

ကြာရှည်အောင် လုပ်တဲ့ နေရာမှာကျတော့ မကောင်းဘူး။

ဘာဖြစ်လို့ မကောင်းတာတုံး ဆိုတော့ negativity bias ဆိုတာ။ စိုးရိမ်စရာ ကောင်းတဲ့ အရာတွေပဲ။ ကိုယ်က ဂရုစိုက်ခဲ့ရလို့ နှစ်ပေါင်း ထောင်ချီပြီးတော့ လူသားတွေ ဂရုစိုက်ခဲ့ရလို့။ အဲဒါကြောင့် အန္တရာယ်ဆိုရင် လူသားတွေက ပိုသိတယ်။

သိရုံတင်မကဘူး သေးတဲ့ အန္တရာယ်ကို ကြီးအောင် စိတ်ထဲမှာ ချဲ့တယ်။ ကြီးတဲ့ အန္တရာယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ကြီးအောင် imagine မှတ်ယူထားတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံ ပျော်ရွှင်မှုလေးတွေကို lasting structure တည်မြဲတဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက် ဖြစ်အောင် လုပ်ရမှာ။ ဘယ်လိုလုပ်ရမှာတုံးဆိုတော့။

ဥပမာ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို viber messageနဲ့ congratulation လို့ ပို့ရင် အဲဒီ congratulation ကို တစ်နေ့ကို တစ်ခေါက် ဖတ်ဖြစ်တယ်။

ဆယ်တန်းအောင်လို့ ကိုယ့်ကို congratulation လုပ်တယ် ဆိုရင် တိုက်က ဆယ်တန်းကို ၁၁ နှစ် မူလတန်းကနေစပြီး ၁၁ နှစ်၊ အခု စနစ်သစ်နဲ့ဆိုရင် ၁၂နှစ်မှ အောင်တာလေ။ အဲဒါကြောင့် သူပို့တဲ့ congratulation ကို တစ်ခါပဲ ဖတ်ရင် အဲဒီ ၁၂နှစ်စာ ရင်းနှီးခဲ့ရတဲ့ အရင်းအနှီးနဲ့ မထိုက်တန်သေးဘူး။

အဲဒီ congratulation ကို အနည်းဆုံး ၁၂ ရက် တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ် ကြည့်ရင်တောင်မှ တစ်ကြိမ် ကြည့်ရင် တစ်နှစ်စာကိုပဲ ပြန်ပြီးတော့ congratulation လုပ်တာရှိသေးတယ်။ လနဲ့ မပြောသေး ဘူး။ week ရက် သတ္တပတ်နဲ့ မပြောသေးဘူး။ ရက်နဲ့ မပြောသေးဘူး။

နောက်ပြီး အဝတ်အစားလှလှလေးတွေ ဝယ်ဝတ်သွားလို့ သူငယ်ချင်းတွေက လှလိုက်တာဟယ်လို့ ပြောရင် အဲဒါလေးကို စိတ်ထဲမှာ ခဏခဏ ပြန်ကြားနေရော။ စိတ်ထဲမှာ ပြန်ပြီးတော့ နားထောင်နေတာ။ အဲဒါဆိုရင် from passing experiences to lasting structure ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ကြာရှည် ခံစားမှုဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်တာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါ ဘယ်လိုလုပ်မှာတုံး stay with this any 12 seconds also, 12 seconds ဆိုတာ တစ်မိနစ်ရဲ့ ၁၂ ပုံတစ်ပုံပါ။ အဲဒါကို ပြန်တွေးပေးတာ။ အဲဒီလို မလုပ်ဘဲ စိုးရိမ်စရာတွေကိုချည်းပဲ တွေးတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဟော်မုန်း cortisol hormone က it kills neurons in the hippocampus. စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လို့ ဒါမှမဟုတ် ကြောက်စိတ်ဖြစ်လို့ စိတ်ညစ်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ cortisol hormone

တွေက နောက်က ဦးနှောက် amygdala ကို ကြီးစေ တယ် အလုပ်လုပ်စေတယ်။

အဲဒါတင် မကဘူး ခဲတစ်လုံးတည်းနဲ့ ငှက်နှစ်ကောင်ပစ်တာ။ အဲဒီ နောက်ခြမ်းက ဦးနှောက်ကိုလည်းပဲ ကြီးစေတယ်။ ရှေ့ခြမ်း ဦးနှောက်က neurons တွေကိုလည်း သူက effect သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေတယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်ရင် အကုသိုလ် ဖြစ်ရုံတင်မကဘူး ရှိတဲ့ ကုသိုလ်တွေကို အကျိုးမပေးတော့အောင် သူက ဟန့်တားထားတယ်။ ဒီသဘော မျိုး။ ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ရှိအောင် လုပ်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီ အကြောင်းတွေကို ခဏခဏတွေးပါတဲ့။ ဒီနေရာမှာ လူသားတွေက we have normal needs to be careful လူသားတွေ က အများက ဂရုစိုက်တာ အများက လက်ခံတာကို လူတိုင်း လိုအပ်တယ်တဲ့။ ဒါ သတိပြုစရာပါ။

သူများက ဂရုမစိုက်ဘူး လက်မခံဘူးဆိုရင် အများက ဖယ်ကြဉ်ထားတဲ့ လူနဲ့တူ တယ် Exile is a death sentence သူများ အပယ်ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သေဒဏ် ကျခံရတဲ့ ပုံစံမျိုးပါပဲ။ တစ်ယောက်တည်း ဆိုရင် survive မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရပ်တည်ဖို့ ခက်ခဲတယ်။ စည်းစည်းလုံးလုံးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ နေတတ်အောင် မိသားစု အသိုက်အဝန်းကနေစပြီး အဲဒီလို နေကြရတာ ဖြစ်တယ်။

ဘုန်းဘုန်းတို့ အများစုက negativitiy bias အကြောက် တရားကိုပဲ ပိုပြီးတော့ အာရုံပြုတဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိတာကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆို The brain is very good at learning from bad experiences but bad at learning from good experiences. သာမန် ဦးနှောက်က မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဆီကနေ သင်ခန်းစာယူတာ တော့ အရမ်း တော်တယ်တဲ့။ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဆီကနေ သင်ခန်းစာ ယူတာတော့ အရမ်း ညံ့ပါတယ်လို့ သူက ပြောတာ။

အဲဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ concept သဘောထား အမြင် ကနေ experience အလေ့အကျင့် ဖြစ်သွားအောင်၊ အတွေး သီအိုရီ ကနေပြီးတော့ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်သွား အောင်၊ ခဏတဖြုတ်ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံကနေပြီးတော့ lasting structure ကြာရှည် ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက် ဖြစ်အောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ကောင်းတာတွေကို ခဏခဏ ပြန်တွေးပါ

ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်ထဲမှာ နံပါတ် (၁၂၁) က မကောင်းတဲ့ အရာတွေကို ခဏခဏ တွေးပြီးတော့ negative reinforcement လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအကြောင်း ပြောတယ်။

အဲဒီလို မကောင်းတာတွေ တွေးတယ်ဆိုရင် တစ်စက်တစ်စက် ကျလာတဲ့ အဲဒီ ရေပုပ် ရေသိုးတွေကလည်းပဲ နောက်ဆုံးကျတော့ အိုးကြီး တစ်အိုးလုံးကို ပြည့်စေတယ်။

နောက်ထပ် ဂါထာတစ်ခုဖြစ်တဲ့ (၁၂၂) ကျတော့ ကောင်းတဲ့ ရေကျလာတာလည်း တစ်စက်တစ်စက် ဆိုပေမယ့် ကြာလာရင် အိုးကြီး ပြည့်သွားတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ကောင်းတာတွေ အများကြီး ပြန်တွေးရလိမ့်မယ်။ ကောင်းတာတွေ တွေးခိုင်းတာကရှေ့ပိုင်းက ဦးနှောက်ကို exercise လုပ်တာ။

ကောင်းတာတွေ အများကြီးရှိတယ် the law of little things သေးငယ်တဲ့ အရာများရဲ့ နိယာမဆိုတာ။

အဲဒီကောင်းတာတွေကို ဂရုစိုက်ပြီးတော့ ခဏခဏ ပြန်တွေးရင် အဲဒါ ဘာဝနာ ဖြစ်သွားတယ်။ "ဘာဝနာ" ကို ပါဠိလို "ဘာဝတာ ဗဟုလီ ကတာ" ခဏခဏ ပြန်တွေးတာ၊ ခဏခဏ ပြန်ပြီး repeat လုပ်တာကို ဘာဝနာခေါ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ quality အရည်အသွေးတွေကို ခဏခဏ ပြန်ပြီးတော့ repeat ပြုလုပ်တာကို ခေါ်တာ။

မကောင်းတဲ့ အရာတွေကို ခဏခဏ ပြန်တွေးတာကျတော့ "အနုသယ" ဖြစ်သွားတယ်။ "အနုသယ" ဆိုတာက မကောင်းတဲ့ negative ဖြစ်တဲ့ emotion စံစားမှု အတွေးတွေ၊ မကောင်းတဲ့ အကြောင်းတွေ ခဏခဏ တွေးလို့။

မသိစိတ်နဲ့လည်း တွေး၊ သိစိတ်နဲ့လည်း တွေးဆိုတော့ သူက ချိုးကပ်သွားတယ်ပေါ့။ ဘယ်လိုပဲ ချိုးကပ်နေ ချိုးကပ်နေတာတွေကို ပြုပြင်လို့ရတယ်တဲ့။

ဗုဒ္ဓတရားတော်က The Science Behind Mindfulness Meditation မှာ You can change it တဲ့။ ဒီဦးနှောက်ရဲ့ structure ကို ပြောင်းလဲယူလို့ရတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ negative ဖြစ်နေဖြစ်နေ အဲဒီဦးနှောက်ကို positive ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ ရတယ်တဲ့။ Positive ဖြစ်တဲ့ အရာတွေလည်းပဲ negative ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။

Hardwiring happiness: ဆိုတဲ့ videoclip ထဲမှာ Dr. Rick Hanson ပြောသွားတာက London မြို့ထဲမှာ black cab ဆိုတဲ့ တက္ကစီ မောင်းတဲ့လူတွေက ကားမောင်းလိုင်စင်ရဖို့ အတွက် သူတို့ သင်တန်းတက်ရတဲ့ အထဲမှာ လန်ဒန်မြို့ထဲမှာ ရှိတဲ့ လမ်းပေါင်း ထောင်ကျော်ကို မှတ်ရတယ်။

အဲဒါကြောင့် မြေပုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အဲဒါတွေကို မှတ်သားတဲ့ နေရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဦးနှောက်၊ memory နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဦးနှောက် အဲဒီနေရာက လိုင်စင်ရတဲ့အခါမှာ ကြီးသွားတယ်။ သူများတွေထက် ကြီးသွားတယ်။ သုတေသနလုပ်တာ ကောင်းတဲ့ဟာကို တစိုက်မတ်မတ် မှတ်ရတာကိုး။

နောက်စမ်းသပ်ချက်အနေနဲ့ မျောက်လေး တွေကိုလည်း စမ်းတယ်။ လူမှာပဲဖြစ်တာ မဟုတ်ဘဲ တိရစ္ဆာန်လေးတွေမှာလည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း သက်သေပေါ့။ မျောက်လေးကို အရာ တစ်ခုခုကို သူ့လက်လေးနဲ့ သွားပြီးတော့ ထိခိုင်းတယ်။ ထိခိုင်းတဲ့ အခါမှာ လက်ညှိုးနဲ့ပဲ ထိခိုင်းတယ်။

လက်ညှိုး တစ်ချောင်းနဲ့ ထိရင် သူ့ကို အစာ ပေးတယ်။ အသီးလေးဖြစ်ဖြစ် ဆုချတယ်။ လက်နှစ်ချောင်း သုံးချောင်းနဲ့ထိရင် မပေးတော့ဘူး။ လက်ညှိုးတစ်ချောင်း လေးနဲ့ပဲ သွားပြီးတော့ ထိခိုင်းတယ်။

အဲဒါတစ်နေ့ကို နည်းနည်းချင်း ၁၀ မိနစ် ၁၅ မိနစ် အဲဒီလို ကျင့်ပေးလုပ်ပေးပြီးတော့ ဆုချတယ်။ ခြောက်ပတ် ခုနစ်ပတ်လောက် ကြာတဲ့အခါကျတော့ လက်ညှိုးနဲ့ အဆက် အသွယ် ရှိတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ နေရာလေးက ကြီးထွားသွားတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်ကြိုးစားခဲ့တာတွေ၊ ကိုယ် အောင်မြင်ခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြီးတော့ တွေးရမယ်။

အဲဒီလိုပြန်ပြီးတွေးရင် ရှေ့ပိုင်းက ဦးနှောက်က အားကောင်း သွားတဲ့ အချိန်မှာ ဘယ်သူကပဲ ကိုယ့်ကို လာပြိုင်လာပြိုင် ကိုယ့်မှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ကြောက်စိတ် မရှိတော့ဘူး။

ကိုယ့်မှာ ပြိုင်ချင်တဲ့စိတ် စိုးရိမ်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေသေးတာက နောက်ကကြောက်တတ် တဲ့ ဦးနှောက်က ကြီးနေလို့ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ရှေ့က ဦးနှောက် အားကောင်းအောင်၊ ကြီးအောင် ကောင်းတာတွေပဲ များများတွေ့၊ ကောင်းတာတွေပဲ များများလုပ်ပေးဖို့ လိုတယ်။

(၂၅.၁၂.၂၀၁၉) မန္တလေးမြို့ ကြင်တော်ယန် ဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတွင်

ဟောကြားတော်မူခဲ့သော 'သင့်အတွက် ကျွန်တော်အတွက် တစ်လောကလုံး အတွက် ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ် ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်' တရား သင်တန်းမှ တရားတော်အား မသင်ထိုက်က ရေးသားပူဇော်ပါသည်။







**ပျော်ရွှင်သော စိတ် ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်
နှင့်
ပတ်သက်သော ဓမ္မအမေးအဖြေများ**

၉ မင်္ဂလာပါ ဘုန်းဘုန်း၊ တပည့်တော်ရဲ့ နာမည်ကတော့ မခိုင်ဝေသော် ဖြစ်ပါတယ်။ တပည့်တော်က လက်ရှိ မန္တလေးမှာ နေပါတယ်။ တပည့်တော် မေးချင်တဲ့ မေးခွန်းကတော့ emotion စိတ်စံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးချင်ပါတယ်။ လူအများစုက မိမိတို့ မရှိတဲ့အရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး 'သိမ်ငယ်စိတ်' ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ မရှိတဲ့လူကလည်း ဆင်းရဲတာကို သိမ်ငယ်တယ်။ ပညာမတတ်တဲ့ လူကလည်း ပညာမတတ်လို့ သိမ်ငယ်စိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို သိမ်ငယ်စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ သူတို့အနေနဲ့ လူအများနဲ့ သွားပြီး ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ဒီသိမ်ငယ် စိတ်ကို သတိထားပြီး တိုက်ဖျက်ဖို့ ကြိုးစားပေးမယ့်လို့လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ မသိစိတ်က လွှမ်းမိုးသွားပြီး လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ အခါမှာ အခက်အခဲ ဖြစ်လေ့ ရှိတယ်ပေါ့။ လူတွေက ငါရဲ့ ကွယ်ရာမှာ မကောင်းပြော နေကြမလား။ ငါ့ကို ကွယ်ရာမှာ နှိမ်နေကြ မလားဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ ဖြစ်လေ့ရှိတာကို တပည့်တော်တို့တွေ့ရပါတယ်။ တပည့်တော်လည်း တစ်ခါတလေ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဒီလိုမျိုး ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုစိတ်ထားမျိုးနဲ့ အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသလဲ ဘုရား။

၀ အဲဒီအကြောင်းကို တိုက်ရိုက် မဟုတ်တာတောင်မှ ဒီအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်တာ တွေ ပြောဖို့ ရှိပါတယ်။ သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တာကို ဖြစ်မှန်း မသိရင် အဲဒီ သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်က subconscious mind မသိစိတ်ထဲမှာ သူက နေရာယူပြီး တော့ ဦးနှောက်ကို ပြောင်းလဲစေတယ်။

ဘယ်လို ပြောင်းလဲစေသလဲ ဆိုရင် နောက်ပိုင်းက ဦးနှောက်ကို ကြီးထွားစေတယ်၊ ကြောက်စိတ်ဖြစ်စေတယ်၊ သိမ်ငယ်တယ်ဆိုတာကြောက်စိတ်ပဲ။ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ဆီမှာရှိတဲ့ အရည်အသွေးတွေ အရည်အချင်းတွေကို ကိုယ်က မမြင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ဆီမှာ မဖြစ်တဲ့၊ ကိုယ့်ဆီမှာ မရှိတဲ့ အရည်အသွေးတွေကိုပဲ စိတ်က သွားပြီးတော့ focus အာရုံရောက်တယ်။ အဲဒီလို focus လုပ်နေသမျှ ကိုယ်က မန္တလေးမြို့မှာ အချမ်းသာဆုံး ဖြစ်လည်းပဲ စိတ်ထဲမှာ မလုံလောက်သေးဘူး၊ မရှိသေးဘူးလို့ပဲ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတယ်။

မန္တလေးမြို့ တက္ကသိုလ် အသီးသီးရဲ့ ပါမောက္ခချုပ်ကြီး ဖြစ်လောက်အောင် ပညာတတ်လည်းပဲ စိတ်ထဲမှာ ငါ သူများလောက် မတတ်သေးဘူး ဆိုပြီးတော့ သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်တွေ ခဏခဏ ဝင်နေဦးမှာပဲ။

Emotion စိတ်ခံစားမှု တစ်ခုဖြစ်ရင် အဲဒီ emotion က neuro pathway ဆိုတာ ဦးနှောက်ထဲမှာ circuit အာရုံကြောဆိုင်ရာ ပတ်လမ်းတစ်ခု ဖန်တီးပေးတယ်။ အဲဒီ emotion က ခဏခဏဖြစ်ရင် အဲဒီ neuro pathway ကလည်းပဲ အားကောင်းသွားတယ်။ နောက်တစ်ခါ မဖြစ်တော့ဘူး ဆိုရင် အဲဒီ အာရုံကြောဆိုင်ရာ ပတ်လမ်းက ပျောက်သွားတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုန်းဘုန်းတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ neuron အာရုံကြောတွေက သန်းပေါင်း ထောင်နဲ့ချီရှိတယ်။ ဘီလျံနဲ့ ချီတယ်။ ဘီလျံ ဘယ်လောက်များတယ် ဆိုတာကတော့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ကိုယ်တိုင်တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တွက်ချက်တာ မတူသေးဘူး။

ဘုန်းဘုန်း နားထောင်ဖူးတဲ့ lecture တွေ ဖတ်ဖူးတဲ့စာတွေအရ ဆိုရင် တစ်ယောက်က သန်းပေါင်း နှစ်ထောင်ရှိတယ်။ တစ်ယောက်က ၈၂ ရှိတယ်။ တစ်ယောက်က ၉၆ ရှိတယ်။ ဘယ်လိုပဲပြောပြော ဒါကတော့ တွက်ချက်တဲ့ နေရာမှာ ကွာတာပေါ့နော်။

သူတို့အားလုံး သဘောတူတာကတော့ ဦးနှောက်ထဲမှာ neuron အာရုံကြောတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ အဲဒီထဲမှာ neuron ငါးဆယ်က ယူနစ်တစ်ခု ကလောင်စည်းတစ်ခု ဖွဲ့ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တယ်။ အဲဒီလို အလုပ်လုပ်တဲ့ အထဲမှာ ကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့ neuron အာရုံကြောတွေကို အားပေးမိဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ ဘာ emotion စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို သိဖို့က အခြေခံပဲ။ အဲဒါက သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ လုပ်ငန်းပေါ့။

သူများလောက် ပိုက်ဆံမရှိလို့ သူများလောက် ပညာမတတ်လို့ သိမ်ငယ် တယ် ဆိုတာ ဒါက တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ပြိုင်ဆိုင်ခိုင်းတဲ့ လူ့လောကကြီး ထဲမှာ လူ့အသိုက်အဝန်းထဲမှာ ကြီးပြင်းခဲ့တာ ကြောင့် ဖြစ်တယ်။

တရားပွဲတွေမှာ ဘုန်းဘုန်း ရည်ညွှန်းပြီးပြောသွားတဲ့အကြောင်း အရာ လေးတစ်ခုက ဒိန်းမတ်နိုင်ငံက အတန်းကျောင်းတွေမှာ ကလေးတွေကို တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မပြိုင်ခိုင်းဘူး။ ဆုပေးတာလည်း မရှိဘူး။ တစ် နှစ် သုံး ရွေးတာလည်း မရှိဘူး။

မနှစ်က သင်္ချာမှာ ကိုယ်က ဘယ်လောက် နားလည်တယ်၊ ဒီနှစ် အဲဒီ ထက် ပိုပြီးတော့ သာအောင် လုပ်မယ် ဆိုပြီးတော့ပဲ ရှိတယ်။ တကယ်လို့ပြိုင်မယ် ဆိုရင်တောင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ပြန်ပြီးတော့ ပြိုင်ခိုင်းတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မပြိုင်ခိုင်းရုံတင် မကဘူး သူတို့မှာကိုယ်ချင်း စာတဲ့စိတ် ရှိအောင် အတန်းကျောင်းတွေမှာ ၁၉၉၃ ခုနှစ်တည်းက စပြီး သင်ပေး တယ်။ အတန်းတိုင်းမှာ အပတ်စဉ် တစ်ပတ်ကို တစ်နာရီ အဲဒီ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ သင်တန်းလေးကို သူတို့ လုပ်ရတယ်။

ကိုယ်ချင်းစာတဲ့အထဲမှာ သူတို့က အချက် နှစ်ခု သုံးခု အဓိကထားပြီးတော့ သင်ပေးတယ်။ တစ်ခုကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ သစ္စာ လေးပါး အတွေးအခေါ် ပုံစံမျိုးပဲ။ ပြဿနာ တစ်ခုကို အခြေခံပြီးတော့ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခိုင်းတယ်။

ဒီနေ့ ဘာပြဿနာကို ဆွေးနွေးမှာတုံး။ ဥပမာ ခြင်ပေါတဲ့ ပြဿနာလား၊ ပလတ်စတစ် များတဲ့ ပြဿနာလား၊ လူတွေနေရာတိုင်း မှာ ကွမ်းတံတွေးထွေးတဲ့ ပြဿနာလား အဲဒီပြဿနာတွေကို တစ်နေ့ကို တစ်ခု ကလေးတွေကို ဆွေးနွေး ခိုင်းတယ်။

ဆွေးနွေးတဲ့ နေရာမှာ ဆရာ ဆရာမတွေက လူတိုင်း ပါဝင် ဆွေးနွေး ခွင့်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမှ ဖယ်ကြည့်ခံထားရတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ မထင်ရအောင် အဲဒါလေးကို ဆရာ ဆရာမ တွေက ဂရုစိုက်ပြီးတော့ လုပ်ပေးတယ်။

ဒါကြောင့် လူတိုင်းက ဒီဆွေးနွေးပွဲထဲမှာ ငါ ပါရတယ်။ ငါ အရေးကြီးတယ်၊ တခြား လူလည်း အရေးကြီးတယ်၊ တန်းတူ အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ အသိအမြင်မျိုး

အသက် ၆ နှစ်က စပြီးတော့ အသက် ၁၆ နှစ်အထိ သူတို့ သင်ပေးတယ်။ အဲဒါက ပထမအချက် ပြဿနာကို အခြေခံပြီး သင်ပေးတာ။

ဒုတိယတစ်ချက်ကတော့ ကိစ္စတစ်ခုခုဆိုရင် လူတိုင်း participate ပါဝင်ခွင့် ရအောင် လုပ်ပေးတယ်။ တချို့ လူ့အသိုက်အဝန်းတွေမှာ အာဏာ ပိုရှိတဲ့လူက ပါဝင်ခွင့် ပိုရတယ်။ ပိုက်ဆံ ရှိတဲ့လူက ပါဝင်ခွင့် ပိုရတယ်။ အဆက် အသွယ် ပိုကောင်းတဲ့လူက ပိုလုပ်ခွင့်ရတာမျိုး ရှိတယ်။

အဲဒီဟာမျိုးဆိုရင် မညီမျှမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ပိုက်ဆံရှိတဲ့ လူကိုရော မရှိတဲ့လူကိုရော တတ်တဲ့ လူကိုရော မတတ်တဲ့လူတွေကို ရော အကုန်လုံးကို ထိခိုက်တယ်။

နောက် တတိယတစ်ခုကတော့ အခြားလူတွေရဲ့ အမြင်ကို တန်ဖိုးထား တတ်အောင်နဲ့ နောက် ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်ကိုလည်း တင်ပြတတ်အောင် သင်ပေး တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ဆိုတဲ့နေရာမှာ သူတစ်ပါးကို နင်းကျော်သွား ပြီးတော့ ယုံကြည်တာမျိုး မဖြစ်ရဘူး။ အခုကကျတော့ အချင်းချင်း အတူတကွ တက်သွားပြီး တော့ ယုံကြည်တာမျိုးကို သင်ပေးတာ။

အဲဒါကြောင့် အဲဒီနိုင်ငံတွေက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရဆိုရင်လည်းပဲ ကုလ သမဂ္ဂက နှစ်ပေါင်း လေးဆယ်ကျော် နှစ်တိုင်း နှစ်တိုင်း ထုတ်ပြန်တဲ့ happiness ဆိုတဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ နိုင်ငံများရဲ့ စာရင်းမှာ သူတို့က တစ် နှစ် သုံး နေရာမှာအမြဲတမ်း ရှိနေတယ်။ အဲဒီ ဒိန်းမတ် နိုင်ငံမှာ လူဦးရေက ၅ သန်းနဲ့ ၈ သိန်းပဲ ရှိတယ်။

အဲဒီလို ပျော်ရွှင်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သူတို့ စာသင်တယ် ဆိုရင်လည်း ပဲ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ စိတ်နဲ့ သင်္ချာ တော်တဲ့လူက သင်္ချာ မတော်တဲ့ ကျောင်းသား တွေကို ပြန်ပြီးတော့ ဆွေးနွေး ပေးတာမျိုး လုပ်ပေးတယ်။ လိုတာ ရှိရင်လည်း ဖြည့်ဆည်း ပေးတယ်။

သူ ကိုယ်တိုင်လည်း အင်္ဂလိပ်စာ အားမကောင်းဘူး ဆိုရင် အင်္ဂလိပ်စာ ပိုအားကောင်းတဲ့ ကျောင်းသားကို ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ မေးခဲ့တယ်။ သူကိုယ်တိုင်က လည်းပဲ သူများကိုအကူအညီပေးခဲ့တယ်။

အဲဒီလိုမျိုး လုပ်တာက ဒါ အဲဒီ နိုင်ငံ တကယ် မရှိဘဲ ဘုန်းဘုန်းက ဒီလို ပြောနေရင် အိပ်မက်ထဲ ပြောနေသလိုပဲ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဘာဖြစ်လို့ အိပ်မက်ထဲမှာ ပြောနေသလိုလဲ ဆိုတော့ ကိုယ်က ပြိုင်ဆိုင်ခိုင်းတဲ့ လူ့ အသိုက် အဝန်းမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတာကိုး။

သာမန် လူ့လောက မပြောနဲ့ ဘုန်းဘုန်းတို့ ဘုန်းကြီးလောက မှာတောင်မှ ဘုန်းဘုန်းတို့က စနစ်တွေကို ပြိုင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်။ ပြိုင်ဆိုင်တဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်က ကိုယ့်ထက် သာသွားတယ်ဆိုရင် အဲဒီတစ်ပတ် သိပ် နေလို့ ထိုင်လို့ မကောင်းဘူး။ အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်က အောင်စာရင်းအရ အထက်ကို ရောက်သွားတဲ့ အချိန်မှာ သူက အဲဒီလို ခံစားရမယ်လို့ ကိုယ်တစ်ချက်မှ မတွေးမိဘူး။ ပြိုင်ဆိုင်မှုရဲ့ ဆိုးကျိုး ပြောပါတယ်။ အမှန်ကတော့ မပြိုင်ဆိုင်ဘဲနဲ့ ကြိုးစားအောင် motivation တွန်းအား ပေးတဲ့နည်းတွေ ရှိပါတယ်။

ဗုဒ္ဓ တရားတော်ထဲမှာလည်း ရှိတယ်။ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ ဒိန်းမတ် နိုင်ငံမှာ လည်း ရှိတယ်။

စင်ကာပူနိုင်ငံက ပြီးခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်က စပြီးတော့ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေကို သူ့ရဲ့ အတန်းကျောင်း စနစ်ထဲကနေ အကုန်လုံး ဖြုတ်ချတယ်။ မပြိုင်ဆိုင်ခိုင်းတော့ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး mental health အတွက် မကောင်းလို့ မပြိုင်ဆိုင် ခိုင်းတာ။

ဒိန်းမတ်နိုင်ငံမှာ မပြိုင်ဆိုင်တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သူတို့ အလုပ် ကြိုးစားပါ့မလား။ ညနေ လေးနာရီလောက်ဆို အိမ်ပြန်ရောက် နေပြီ။ အလုပ် လုပ်ချိန်က နည်းတယ်။ အဲဒီလောက်ပဲ အလုပ် လုပ်တယ်ဆိုရင် သူတို့က ငပျင်း တွေ မဟုတ်ဘူးလား။ အဲဒီလိုဆို ဆင်းရဲသားတွေ ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့ဆိုပြီး ဝေဖန် ပြောဆိုကြတယ်။

သူတို့က လူဦးရေ ငါးသန်းနဲ့ ရှစ်သိန်းရှိတာလေ။ ဘီလျံနာက ဆယ်ယောက် ရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ သူတို့ရဲ့ အဲဒီ ဘီလျံနာ စာရင်းကို သွားကြည့်ရင် သန်းကြွယ်သူဌေး သန်းထောင်ကြွယ်တဲ့ သူဌေးပေါ့နော် ဆယ်ဦး ရှိပါတယ်။ လူဦးရေ ငါးသိန်းနဲ့ ရှစ်သောင်းဆိုရင် ဘီလျံနာ တစ်ယောက်ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် သန်းကြွယ်သူဌေးက လူဦးရေ ငါးသန်းနဲ့ ရှစ်သိန်း ရှိတဲ့ အထဲမှာ နှစ်သောင်း ရှိတယ်တဲ့။ ဘုန်းဘုန်း ပြန်တွက်ကြည့်တာ လူဦးရေ နှစ်ရာကျော် ၂၈၉၊ ၂၉၀ လောက်မှာ ဝီလျံနာ တစ်ယောက် ရှိတယ်။

အဲဒါ ဘာပြောတာတုံးဆို တခြား သုတေသန သိပ္ပံ သုတေသနတွေ ပြောတာက တကယ်လို့ ဦးနှောက်က ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ အလုပ်လုပ် နေတယ်ဆိုရင်

အရမ်း creative ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ သင်္ချာ တွက်တာလည်း ခဏခဏ မတွက်ရဘူး။ အဲဒီ တွက်နည်းကိုလည်း သူ တစ်ခဏချင်း နားလည်တယ်ပေါ့။

အဘိဓမ္မာ လေ့လာလည်း အရမ်း အော်ပြီးတော့ မကျက်ရဘူး။ နောက်ပြီးတော့ လူတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောဆိုတဲ့ နေရာမှာ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပူပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုကို အသက် ၆ နှစ်ကနေ ၁၆ နှစ်အထိ ပြည်သူ့နီတိ ဘာသာရပ်အနေနဲ့ ကျောင်းတွေမှာ သင်ပေးတဲ့ အခါကျတော့ သွေးထဲသားထဲ မှတ်ဉာဏ်ထဲအထိ စွဲမြဲ သွားပြီးတော့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ်နဲ့ အမြင်ချင်း မတူတဲ့ လူနဲ့လည်းပဲ စကားပြောနိုင်တယ်။ ဒေါသမပါဘဲ စကား ပြောနိုင်တယ်။

ဒေါသ မပါဘဲ စကားပြောနိုင်တယ် ဆိုတာ ကိုယ့်အမြင်နဲ့ မတူတဲ့ လူကို ရန်သူလို မမြင်တာ။ ကိုယ့်အမြင်နဲ့ မတူတဲ့အမြင်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့ အခါမှာလည်း ကြောက်စိတ် မရှိတာ။

သူကလည်းပဲ သူ့အမြင်ကို ကိုင်ထားခွင့် ရှိတယ်။ ကိုယ်ကလည်း ကိုယ့် အမြင်ကို ကိုင်ထားခွင့် ရှိတယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပြီးတော့ အလုပ်လုပ်မယ် ဆိုတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု discussion cultural ရှိတယ်။

Discussion cultural က မောင်နှမ အတွင်းမှာရော၊ မိဘနဲ့ သားသမီး ကြားထဲမှာရော သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါ ငါ့ ပြန်မပြောနဲ့ ပုံစံမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ တစ်ဘက်သား ဘာပြောချင်တာပါလိမ့် ဆိုတဲ့ စာနာစိတ်နဲ့ ထိုင်ပြီးတော့ ကျကျနန ပြောတာကို နားထောင်ဖို့ အချိန် ပေးတာမျိုးပါ။

အဲဒါမျိုးဆိုရင် 'ကာလေန မေဃသာကတ္ထ' မင်္ဂလာ discussion cultural စိတ်မဆိုးဘဲနဲ့ တစ်ဘက်နဲ့တစ်ဘက် အနိုင်ယူချင်တဲ့စိတ် အနိုင်ပိုင်းချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဆွေးနွေးတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ဆွေးနွေး ချင်တဲ့စိတ် ပြဿနာ တစ်ခုတည်းကို အတူတူ ဝိုင်းဝန်း ဖြေရှင်းခွင့် ပေးပြီး ဆွေးနွေးတဲ့ ပုံစံမျိုးပေါ့။

ဒါကြောင့် အခုမေးတဲ့မေးခွန်းကိုစိတ်ဝင်စားလို့ ဒီလောက်ထိ အရှည်ကြီး ဖြေပေးတာပါ။ နောက်ပြီးတော့ ဘုန်းဘုန်းတို့ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာလည်း ဒီကိစ္စက အရေးကြီးတယ် ထင်လို့။

အတန်းကျောင်းတွေ ဘာတွေ ရောက်သွားရင်လည်း ဘုန်းဘုန်းက ဒီခေါင်းစည်း အကြောင်း အမြဲ ပြောပါတယ်။ စာသင်တိုက်တွေ ရောက်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း အမြဲပြောပါတယ်။ မပြိုင်ကြနဲ့ မပြိုင်ဘဲနဲ့ ကြိုးစားချင်အောင်လုပ်တဲ့ နည်းတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ကျင့်သုံးတဲ့ နိုင်ငံတွေလည်း ရှိတယ်။

ဘုရားအလောင်း သုမေဓာရှင်ရသေ့က ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြိုင်ပြီး သဗ္ဗညုတ ဉာဏ် ရချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘုရား ဖြစ်ချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူများရဲ့ ပြဿနာ ကို ကြည့်ပြီးတော့ ကရုဏာ ဖြစ်တာ။ အဲဒီ ကရုဏာ တွန်းအားနဲ့ ကြိုးစားတာ။

The Oxford Handbook of Compassion ဆိုတဲ့ စာအုပ်က အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်ကနေ ထုတ်တဲ့ ကရုဏာ ဆိုတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ လက်စွဲ အဖြစ် ကိုင်တဲ့ စာအုပ်ရဲ့ စာမျက်နှာ ၅ မှာ ရှိတဲ့ compassion and motivation ဆိုတဲ့ စာနာ ရိုင်းပင်းတတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ် ပျိုးထောင်ပေးတာမျိုးကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေက စိတ်ဝင်စားတာ။

ဘုန်းဘုန်းတို့ ဒီကြားထဲမှာ ပြိုင်ဆိုင်တာ အထက်ပိုင်းမှာ အနည်းအကျဉ်း လောက်ပဲ ပြိုင်ဆိုင်တယ်။ ကျောင်းသား နှစ်ဆယ်လောက် ရှိတယ်ဆိုရင် တစ် နှစ် သုံး ရအောင် ဆိုပြီး အဲဒီထဲမှာ ကျောင်းသား သုံးပုံ တစ်ပုံလောက်ပဲ အဲဒီထဲမှာ ပါခွင့်ရတယ်။

ကျန်တဲ့ နှစ်ပုံကတော့ ဒီစနစ်က သူတို့ကို မစောင့်ရှောက်ပါဘူး။ သူတို့ အတွက် မပါဘူး။ ပြိုင်ဆိုင်တဲ့ စနစ်ကြောင့် ကျန်တဲ့ ကလေးတွေကတော့ စနစ် အပြင်ဘက်ကို ရောက်သွားမှာ။

ဒါကြောင့် လူဦးရေရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံ အနည်းဆုံးကို ထည့်မတွက်ဘဲနဲ့ ဖယ်ကြည့် ထားတဲ့စနစ် ပြင်ဖို့သင့်တယ်။ ပြိုင်ဆိုင်တဲ့ စိတ်နဲ့ တစ်တန်းတည်း တစ်ကျောင်း တည်းက နေပြီးတော့ စာမေးပွဲအောင်ပြီး ထွက်သွားတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးက လည်း တော်တယ် ဆိုပါတော့။

လူကြီး ဖြစ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ဥပမာ ပါလီမန် အမတ်ဖြစ် လာတဲ့အခါ သူတို့ နှစ်ယောက်စလုံး ကျောင်းကတည်းက ပြိုင်ခဲ့တယ် ဆိုတော့ လွှတ်တော် ထဲမှာလည်း သူတို့ ပြိုင်ရင် ဘယ်လို ဖြစ်မတုံး။

သူတို့က ပါလီမန် အမတ်မဟုတ်ဘူး။ ဆရာဝန် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ပါရဂူ နှစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ် ဆိုပါစို့။ ဆေးရုံထဲမှာလည်း သူတို့နှစ်ယောက် ပြိုင်နေ သေးတယ်ဆိုရင် လူနာတွေ ဘယ်လိုဖြစ်မှာတုံး။

ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ သူတို့က ဆရာဝန် မဖြစ်ချင်ဘူး ဘုန်းကြီး အဖြစ် သာသနာပြုချင်တယ် ဆိုပြီး ဆရာတော်ကြီးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့ စိတ်က မကုန်သေးလို့၊ အဲဒီ ဆရာတော်ကြီး နှစ်ပါး ပြိုင်ဆိုင်နေ တယ်ဆိုရင် ဒကာတွေ ဘယ်လို ဖြစ်မှာတုံး။

အဲဒါ ပြောပါတယ်။ အစောပိုင်းက ပြောတဲ့ဟာ threat system ဆိုတဲ့ ဒုက္ခပေးတဲ့ အတိုက်အခံစနစ်ထဲမှာ သူက ပါသွားတာ။ ကိုယ့်ကိုပြိုင်တဲ့လူကို ကိုယ်က threat အတိုက်အခံလို့ မြင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အဲဒီ စနစ်က ပြိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ကိုယ်တိုင်က တစ်ခါတစ်ခါ သိမ်ငယ်စိတ်တွေဖြစ်တယ်။

ရှုံးတဲ့ လူတင်မကဘူး။ နိုင်တဲ့လူ ကိုယ်တိုင်ကိုက သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်တွေ ကြောက်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ပြိုင်ဆိုင်တဲ့ နေရာမှာ အတိုက်အခံ စနစ်ကြောင့် သူတို့ကိုယ် သူတို့ မတော်ပါဘူး ဆိုပြီးတော့ ထင်တဲ့လူ၊ တကယ်တော့ သူတို့ ကိုယ်တိုင်က မတော်လို့ မဟုတ်ဘူး။ စနစ်က မတော်ဘူး ဆိုပြီး မြင်အောင် လုပ်လိုက်တာ။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ စနစ်က လူသုံးဦးကိုပဲ ဆုချနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ပြိုင်ဆိုင်ဖို့ မလိုဘဲနဲ့ ကလေးတွေကို ပြုစု ပျိုးထောင်တဲ့ နည်းက ကောင်းပေမယ့် သူက လူအင်အား ပိုလိုတယ်။ နောက်ပြီးတော့ အသိဉာဏ် ပေးနိုင်တဲ့ အင်အားလည်း လိုတယ်။

အထူးသဖြင့် EQ (Emotional quotient) စိတ်ခံစားမှု ထိန်းမတ်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအဆ ရှိတဲ့ အင်အားပိုပြီးတော့ လိုတယ်။ အဲဒါကြောင့် အဲဒီ လိုအပ်တဲ့ resources အရင်းအမြစ်တွေ မပါဘဲနဲ့ မရှိဘဲနဲ့ဆိုရင် လူအများစုကတော့ ပြိုင်နိုင် လိုက်တာပဲ။

အဲဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်ကို သူများတွေလည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လေးနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ သတိလေးနဲ့ ခံစားကြည့်ရင်း အဲဒီ ဒုက္ခလေးကို ဖြေတွေးပြီး ခံစားကြည့်လိုက်။

ဒီလို တခြားလူတွေရဲ့ သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်ကို ကိုယ်ချင်းစာပြီးတော့ ခံစားကြည့်လိုက်ရင် ကရုဏာဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်က နောက်ပိုင်း ဦးနှောက်ကနေ အလုပ်လုပ်ရာကနေ ကရုဏာစိတ် ဖြစ်သွားရင် သူက ရှေ့ပိုင်း ဦးနှောက်ကို ရောက်သွားတယ်။ ဒါကတော့ သိမ်ငယ်စိတ် အားငယ်စိတ်ကို သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဖြေရှင်းတဲ့နည်း ဖြစ်တယ်။

● တရားထိုင်တဲ့အခါ စိတ်ယုံ့လွင့်နေပါက တရားထိုင်တာ အကျိုး ရှိပါသလား။ အရှင်ဘုရား။ တပည့်တော်သိချင်တာကတော့ တပည့်တော် တရား ထိုင်တဲ့ အခါမှာ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်တွေ ယုံ့လွင့်တယ် ဘုရား။ ဒီလို အတွေး တွေးရင်းနဲ့ အချိန်ကုန်ခြင်းက တပည့်တော် တရားထိုင်တဲ့ အချိန်က အကျိုး ရှိခြင်းလား အကျိုး မဲ့ခြင်းလား သိချင်ပါတယ် ဘုရား။

○ သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ထူးခြားတာ ဒီနေရာပဲ။ "ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဏနာတိ"။ ဘုန်းဘုန်းက ဒါလေး ကိုးကားပြီးတော့ ပြောမယ်။ မဟုတ်ရင် ဘုန်းဘုန်း ပြောတဲ့ဟာကို သံသယဖြစ်မှာစိုးလို့။

သတိပဋ္ဌာန်က ဘာပြောတာတုံးဆို စိတ်လွင့်တယ် ဆိုရင် လွင့်တဲ့စိတ်ကို စိတ်လွင့်နေတယ်လို့ သိလိုက်ပါတဲ့။ အဲဒါဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်သွားတယ်။ ဆိုလိုတာက စိတ်လွင့်သွားတဲ့အခါမှာ ရှေ့ဦးနှောက်နဲ့ နောက်ဦးနှောက် ဘယ်ဟာ အလုပ်လုပ်တုံး။

တကယ်လို့ နောက်က ဦးနှောက် အလုပ် လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က စိတ်လေး လွင့်သွားတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ အပြစ်တင်တယ်။ ငါ မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုပြီးတော့ Negative ဘက် တွေးတယ်။

အရှေ့ဘက်ဦးနှောက် အားကောင်းတဲ့လူကတော့ဘယ်လောက်ကြာရင် စိတ်လွင့်တတ်တယ် စိတ်လွင့်ရင် စိတ်က ဘယ်လို တွေးတတ်တယ်။ အဲဒီ အတွေးထဲကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ မြောသွားတတ်တယ်။

အဲဒါမျိုးတွေ သူက လေ့လာတယ်တဲ့။ တောက်လျှောက် ကြည့်နေတာ။ တောက်လျှောက်ကြည့်တယ် ဆိုတဲ့ စကားကို ပါဠိလို အနုပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို စိတ်ရဲ့ဖြစ်စဉ်ကို တောက်လျှောက်ကြည့်နေတာကို ဒါ စိတ္တာ နုပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။ observation ခေါ်တာပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လို observation of thought and emotion, observe လုပ်တာ။

စိတ်တည်ငြိမ်မှ တရားထိုင်မယ်ဆိုရင် ထိုင်ဖို့တောင် မလိုတော့ဘူး။ စိတ်ယုံ့လွင့်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အလုပ် မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ဒီတရား ထိုင်တဲ့ နည်းက လူအနည်းစု အတွက်ပဲ အကျိုး ရှိတယ်။ လူ အများစု အတွက် အကျိုး မရှိဘူး။

ဆိုလိုတာက စိတ်လွင့်တဲ့အခါမှာ အဲဒီ လွင့်တဲ့စိတ်နဲ့ ရန်မဖြစ်ရင် နံပါတ် (၁) အဲဒီ လွင့်တဲ့ စိတ်ကလည်းပဲ အကြာကြီး မလွင့်ဘူး။ နံပါတ် (၂) ကိုယ် စိတ်လွင့်တဲ့ အခါမှာ အဲဒီလွင့်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ဘူး။

ဖြစ်နိုင်တယ် မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အင်္ဂလိပ်လိုက တော့ judgemental ဖြစ်တာ၊ အကောင်း အဆိုး ဝေဖန်တာ၊ အဲဒီလို အကောင်း အဆိုး မဝေဖန်ဘူးဆိုရင် အင်နာဂျီ စွမ်းအင်တွေ သိပ်မကုန်ဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ဒါကတော့ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ပြောတဲ့ဟာ။

အစောပိုင်းက videoclip နံပါတ်နှစ် (The science behind mindfulness as a tool for happiness - Hedy Kober) ထဲမှာ တွေ့သလို အချိန် တစ်ဝက်လောက်က စိတ်တွေ လွင့်နေတာ။ ထမင်း စားနေရင်းနဲ့ စားတာနဲ့ မပတ်သက်တဲ့ အရာတွေကို စိတ်ရောက်သွားတယ်။

ရေချိုးနေတယ် ဆိုရင် ရေချိုးတာနဲ့ မပတ်သက်တဲ့ အရာတွေဆီ စိတ်ရောက် သွားတယ်။ ရုံးမှာ ထိုင်ပြီးတော့ အလုပ် လုပ်နေတယ်၊ စိတ်က အလုပ်နဲ့ မပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေ အများကြီး တွေးဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် အဲဒီဟာကို ငါကမှ ဒီလိုဖြစ်တယ်လို့ သွားတွေးမိရင်တော့ negative အတွေးတွေ ဝင်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် အားငယ်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဪ လူ့လောကကြီးက ဒီလိုပါလား။ လူ့စိတ်က ဒီလိုပါလား။ ဒါကြောင့် တို့က တို့စွမ်းနိုင်ရည်ရဲ့ တစ်ဝက်ကိုပဲ တို့က အောင်မြင် အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ကျန်တဲ့တစ်ဝက်ကတော့ စိတ်တွေ လေလွင့်နေတာနဲ့ မအောင်မြင်ဘူး။

ဒီပြဿနာ ပြေလည်အောင် ကိုယ့်အတွက်ရော သူများအတွက်ရော ပြေလည်အောင်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ရရင် ကောင်းမှာတုံးဆို ရှေ့က ဦးနှောက် အားကောင်းတဲ့လူက ဘယ်လို ဖြေရှင်းရင် ကောင်းမှာလဲလို့ တွေးမယ်။

အဲဒါကြောင့် စိတ်လွင့်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် negative အားငယ်တဲ့ အတွေးတွေ ဝင်တယ်ဆိုရင် negative အတွေးတွေ ဝင်နေပြီ။ နောက်ပိုင်းက ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်နေပြီ ထင်တယ်ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေး လိုက်ရင် တရားထိုင်တဲ့ အချိန်က အကျိုး မမဲ့တော့ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ သတိလေး ကပ်ပြီး တရားထိုင်ရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တရားထိုင်တဲ့ အချိန်တွေကို အကျိုး ရှိအောင် လုပ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

၉ မင်္ဂလာပါ ဘုန်းဘုန်း၊ တပည့်တော်ကတော့ ရန်ကုန်ကပါ။ တပည့်တော်မ သိချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ တချို့လူတွေ ပေါ့နော်။ ရှုတ်တရက် သေသွားရတယ်။ ကားတိုက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် ရေချိုးခန်းထဲမှာ လဲကျပြီး ဝေါက်ခနဲ ဆုံးတာ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ အဲဒီလိုမျိုး ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ် သေဆုံးတာကို မသိဘဲနဲ့ အပါယ် ရောက်သွားတယ်လို့ ပြောကြတယ်ပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ တပည့်တော်မ သိချင်တာက ရှုတ်တရက် သေဆုံးတဲ့ သူတွေက သေခါနီးစိတ် ကြောင့် အပါယ် ရောက်သွားတာလား။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ သေခါနီးစိတ်ကို မသိ လိုက်လို့ ဖြစ်တာလား ဘုန်းဘုန်း။ အဲဒါလေး သိချင်ပါတယ်။

○ ဘုန်းဘုန်း မေးခွန်း သိပ်နားမလည်ဘူး။ နားမလည်တာက သူက သေသွားပြီးပြီ လေ။ သူ သိဖို့မှ မလိုတော့တာ။

၇ အဲဒါကြောင့် မသိတဲ့စိတ်ကြောင့် အပါယ်ကို ရောက်သွားတာလား ဘုန်းဘုန်း။ အဓိကတော့ အပါယ်က လွတ်ချင်တာပေါ့နော်။

○ အခု သမီး မေးတဲ့ဟာ အရမ်းကို သေသေချာချာ သိသလိုမျိုး မေးနေတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ရှုတ်တရက် သေတိုင်း တချို့ဆိုရင် ကားတိုက်တာတို့ တချို့ ဆိုရင်လေ တိရစ္ဆာန်တွေ ကိုက်သတ်ခံရလို့ ရှုတ်တရက် သေဆုံးသွားတာ တွေ၊ အဲဒီလို သေတဲ့လူတိုင်း မြန်မာလို ဆိုရင်တော့ အစိမ်းသေတယ်ပြောတာပေါ့။

အဲဒီလို အစိမ်းသေတိုင်း သူက ငရဲရောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ခေတ်တုန်းက လူတစ်ယောက်က မြတ်စွာဘုရားကို မမြင်ဖူးဘူး။ နာမည်ပဲ ကြားဖူးတယ်။ ဒါနဲ့ သူက မြတ်စွာဘုရားကို လိုက်ပြီး ရှာနေတာ။ သီတဂူ ဆရာတော် ဘုရားကြီး ဟောထားတဲ့ တရား အကျယ် ရှိပါတယ်။ လိုက်ပြီးတော့ ရှာတာ။

တစ်နေရာမှာကျတော့ တဲကုပ်တစ်ခုထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ခရီးထွက်နေရင်းနဲ့ အဲဒီမှာ နားနေတာပေါ့။ သူလည်းပဲ မသိဘူး။ သူလည်း မိုးချုပ်နေတော့ အိမ်ရှင်ကို ခွင့်တောင်းတာပေါ့နော် နားချင်တယ်။ ဒီမှာ ညအိပ် နားလို့ရလား ဆိုတော့ တဲရှင်က ရတယ်တဲ့။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီထဲမှာ ရဟန်းတစ်ပါးရှိနေတယ်။ အဲဒါ သူ မြတ်စွာ ဘုရားရှိတဲ့ နေရာကို သွားပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားမှန်း မသိဘဲနဲ့ အတူတူ တစ်နေရာတည်းမှာ သွားတည်းတယ်တဲ့။

ဒီလိုနဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရားမှန်း မသိဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်း သူက စိတ်ဝင်တစားနဲ့ စကားပြောရင်း ဆွေးနွေးတယ်။ အဲဒီကနေ သူ ထွက်သွားပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း လမ်းမှာ တိရစ္ဆာန် တိုက်ခိုက်ခံရလို့ သူ အသက်ဆုံးသွားတယ်။

ဒီလို အသက်ဆုံးသွားတာက ဒါ အခုခေတ် စကားနဲ့ပြောရင် အစိမ်းသေနေ သေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် သူ အရိယာ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် အစိမ်းသေနေ သေတိုင်း ရုတ်တရက် သေတိုင်း ငရဲကို ရောက်မယ်လို့ ကိုယ် မသိနိုင်ပါဘူး။

မသိနိုင်ဘဲနဲ့ ကိုယ်က အဲဒီလို အယူ ရှိတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ကြောက်စိတ်ပိုများစေတယ်။ တခြား လူတွေကိုလည်း ကြောက်စိတ် ပိုများစေ တယ်။

အဲဒီလို ပြင်ဆင်ခွင့် မရဘူးဆိုရင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ accumulative habit ကိုယ် အကြာကြီး စုစည်းထားတဲ့အကျင့် တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် နောက်က ဦးနှောက်က စုစည်းထားတဲ့အကျင့်လား၊ ရှေ့ကဦးနှောက်က စုစည်း ထားတဲ့ အကျင့်လား၊ အဲဒီ အကျင့်တွေ သီလတွေက သေခါနီးမှာ ဆုံးဖြတ်ပေးမှာ၊ အာစိဏ္ဍကံခေါ်တယ် သူ ဆုံးဖြတ်ပေးမှာ။

အဲဒါကြောင့် အကောင်းဆုံးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သူတစ်ပါးအတွက်လည်း စဉ်းစားပြီး ညှာတာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက်ကတော့ ကြောက်စရာမရှိဘူးလို့ ဘုန်းဘုန်းက ပြောချင်တယ်။ မဟုတ်ရင် ကြောက်စရာ အကြောင်းတွေပဲ ပြောနေတဲ့အခါကျတော့ သိပ်ကြောက်နေမှာစိုးလို့။

ဘုန်းဘုန်း ရိပ်သာတစ်ခု ဝင်တဲ့အခါမှာ အဲဒီရိပ်သာက ဘာပြောတုံးဆို ကိုယ်တော်တို့တဲ့ မောဟ တစ်စက္ကန့်လောက် ဝင်လိုက်ရင် အဲဒီ တစ်စက္ကန့်က ငရဲ ဘဝပေါင်း ဘယ်နှဘဝ ပေးနိုင်တယ်ဆိုပြီး ပြောတယ်။ ဘုန်းဘုန်းထင်တာက တော့ဒီလို ပြောတာဟာ negative ဖြစ်တဲ့ဟာကို အားပေးလွန်းတယ်လို့ထင်တယ်။ Positive ဖြစ်တဲ့ဟာကို သိပ်မပြောဘူးပေါ့။

အဲဒါကြောင့် ဘုန်းဘုန်း တရားဟောရင် ငရဲအကြောင်း သိပ် မပြောဘူး၊ နတ်ပြည်အကြောင်းလည်း သိပ် မပြောဘူး။

ဒီဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို negative မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ မဝင်အောင် ဒါမှမဟုတ် နည်းအောင် လုပ်တဲ့လူက ဒီဘဝမှာ ကောင်းနေရင် နောင်ဘဝမှာလည်း ကောင်းမှာပဲ။ အဲဒါလေး ဘုန်းဘုန်းက ပြောချင်တယ်။ ငရဲ

ရောက်တယ် မရောက်ဘူး ဆိုတာကတော့ ဘုန်းဘုန်းလည်း အတိအကျ မပြောနိုင်ဘူး။

၅ တပည့်တော်က သီတဂူ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်မှာ ကျမ်းပြုနေတဲ့ ကျောင်းသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ ဘုရား တပည့်တော် ရေးတဲ့ ခေါင်းစဉ်ကတော့ 'Meditation Science of Human Capacity Development'- 'လူ့စွမ်းအား ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုကို ဝိပဿနာက ဘယ်လောက်ထိ ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သလဲ' ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ကျမ်းပြုစု နေပါတယ် ဘုရား။ ဘုရား တပည့်တော် သိချင်တာ လေးကတော့ meditation သည် human capacity developement ကို ဘယ်လောက် ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်တယ် ဆိုတာကို ဘုန်းဘုန်း ဘုရားကလမ်းညွှန် ဆုံးမပေးတော်မူပါ ဘုရား။

၀ စာတမ်း ဆိုတာကတော့ ပထမဆုံး ဖတ်ပြီးတော့ literature review လုပ်ရမယ်။ ဒါကတော့ Ph.D လုပ်ပုံလုပ်နည်းပါ။

ဘုန်းဘုန်းရဲ့ စားပွဲပေါ်မှာတင် ၉ အုပ် ရှိတယ်။ ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓ တက္ကသိုလ်ရဲ့ စာကြည့်တိုက်ထဲမှာ ဒီ subject နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အုပ်တစ်ရာ လောက် ရှိမလား မသိဘူး။ အုပ်တစ်ရာဆိုတာ မများဘူး။ သူများက အခု အုပ်ပေါင်း ခြောက်ထောင်၊ ခုနစ်ထောင်လောက် ရှိတယ်။ အကုန်လုံး စာအုပ် တော့ မဟုတ်ဘူး။ တချို့ဟာတွေက ဆောင်းပါးအနေနဲ့။

အဲဒီဟာတွေ အားလုံးကို review လုပ်ဖို့ဆိုတာ ခဲယဉ်းတယ်။ အဲဒါ အရေးကြီးတဲ့ ဟာတွေက ဘာတွေတုံး ဆိုတာ သူက စာဖတ်ရင်းနဲ့ သိသွားတယ်။ တချို့ဟာတွေက original research တွေ၊ တချို့ ဟာကျတော့ original research ကို မှီပြီးတော့ ထပ်ပြီးတော့ modify လုပ်ထားတဲ့ဟာတွေ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်က အဲဒီ original research တွေ ဖတ်ပြီးတော့ literature review လုပ်။ ဒါက ဗဟုသုတ အဟောင်းပဲ ရှိသေးတယ်။ နောက် ဗဟုသုတအသစ် Ph.D နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ ဗဟုသုတ အသစ်ဆိုတာတော့ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် သုတေသန လုပ်ရတယ်။

အဲဒီသုတေသနကတော့ အခု လောလောဆယ် ခေါင်းစည်းတွေ လုပ်တာ ဥပမာ အောက်စဖို့ဒ်ကဆိုရင် နှစ်ခုလုပ်တယ်။ တစ်ခုက စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့လူတွေ

antidepressant မသုံးဘဲနဲ့ ကုတဲ့ဟာမျိုး သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ကုတာ၊ အဲဒါ တစ်ခု လုပ်တယ်။

အထူးသဖြင့် စိတ်ဓာတ် ကျတာ ပျောက်သွားပြီးတော့မှ ခဏ ခဏ ပြန်ဖြစ်တဲ့ လူတွေ relapsed ဖြစ်တဲ့လူတွေ၊ နောက်တစ်ခုကတော့ အတန်းကျောင်း တွေထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန် သင်တဲ့ဟာ အခု ကျောင်းပေါင်း လေးရာလောက် သူတို့ ဒီနည်းကို သုံးတယ်။

အဲဒီ program တွေ သွားကြည့်ရင် သူ့ရဲ့ sources ကို လိုက်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တယ်ဆိုရင် သူတို့လုပ်ပြီးသားဟာကို ကိုယ်က ထပ်ဖြည့်တဲ့အနေနဲ့ အသစ်ထပ်ဖြည့်တာလေး သုတေသနလုပ်မလား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်းပဲ သူတို့ မလုပ်သေးတဲ့ဟာ လုပ်မလား ဥပမာ။ ကံဆိုရင်လည်း သူတို့လုပ်ထားတာ ရှိတယ်၊ ကံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဟာ။ ကရုဏာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဟာ ရှိတယ်၊ မုဒိတာ ကတော့ နည်းတယ်။ ဥပေက္ခာတို့ ဆိုရင် လူတော်တော်များများ နားလည်မှု လွဲမှားနေတဲ့ ဟာတွေပေါ့နော်။

အဲဒါမျိုးတွေ ကိုယ်က သုတေသန လုပ်နိုင်ရင် လူတွေ တော်တော် များများကို တရားထိုင်တဲ့လူနဲ့ တရားမထိုင်တဲ့လူ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့ ဟာမျိုး၊ တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်းပဲ ဆယ်ရက်စခန်း တစ်ကြိမ် ဝင်ဖူးတဲ့လူနဲ့ ငါးကြိမ် ဝင်ဖူးတဲ့လူ၊ ငါးကြိမ် ဝင်ဖူးတဲ့ လူနဲ့ အကြိမ် ငါးဆယ် ဝင်ဖူးတဲ့လူ အဲဒါမျိုးတွေ နှိုင်းယှဉ်တာတွေပေါ့။

အဲဒါတော့ သုတေသန လုပ်တယ် ဆိုတာ သူက အများက လက်ခံအောင် ဆိုရင် သူများရေးထားတဲ့ စာလောက်ကိုပဲ literature review လုပ်တာတွေ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ရှေ့ဆက်ပြီးတော့ information အသစ်တွေ ထည့်နိုင်အောင် သုတေသနလုပ်တာမျိုး Ph.D လုပ်တယ် ခေါ်တယ်။

ဗဟုသုတအသစ်နဲ့ အဟောင်းနှစ်မျိုး ရှိတာ။ သူများ ရေးထားတဲ့ စာကို ဖတ်ပြီးတော့ ရလဒ်အသိကတော့ ဗဟုသုတ အဟောင်းပဲ။ ကိုယ့် ဦးနှောက် ကနေ အဲဒီထဲမှာ သူများ မရေးသေးတဲ့ဟာ ဒါမှမဟုတ် ရေးရင်လည်း မှားနေတဲ့ ဟာ အဲဒါတွေကို ပြန်ပြီးတော့ ပြောပြတာ အသစ်ပြန်ပြီးတော့ ထည့်တာ အဲဒါကျမှ new knowledge အသိပညာ အသစ်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ new knowledge က significance အရေးပါ အရောရောက်မယ်၊ အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝမယ်ဆိုရင် အဲဒီစာတမ်းက Ph.D ထိုက်တန်တာပဲ။

- ၆ တပည့်တော်က မန္တလေးကပါ။ တပည့်တော်က တရားမထိုင်ခင် ကဆိုရင် စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။ စိတ်မရှည်တတ်ဘူး။ သူများကို ဣသာ မစ္ဆရိယ ဝင်တယ်။ တရားထိုင်ပြီးတဲ့အခါ တပည့်တော်က အဲဒီစိတ်တွေ ပါးသွားတယ်။ အဲဒါ ဆရာတော် သင်တဲ့အတိုင်း ရှေ့ဦးနှောက်နဲ့ နောက်ဦးနှောက်နဲ့ ပြောင်းလဲသွားတာလား ဘုရား။ ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်နဲ့ မပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်နဲ့ ပြောင်းသွားတာလား ဘုရား။
- ၇ ဘုန်းဘုန်းလည်း အဲဒီလိုပဲ ထင်ပါတယ်။ ဒီလို ခဏ ခဏ စိတ်ညစ်စရာတွေ တွေ့လည်းပဲ စိတ်မညစ်ဘူးဆိုရင်ပေါ့။ အလိုလိုနေရင်းလည်းပဲ မိုးမပြု ပြုခဲ့သော် ဆိုပြီးတော့ မတွေးရင်၊ ခဏခဏ မတွေးဘူး ဆိုရင်တော့ ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက် တည်ဆောက်ထား တယ်လို့ ယူဆရမှာပေါ့။ ပိုပြီးတော့ သေချာအောင်ဆိုရင်တော့ fMRI သွား ရိုက်လိုက်ပါ။
- ၈ တပည့်တော်ကတော့ မန္တလေးကပါ ဘုရား။ တပည့်တော် မေးချင်တာကတော့ တပည့်တော် အခု အရှင်ဘုရား ပြတဲ့ The Science of Meditation စာအုပ်အရပါ ဘုရား။ အထူးအားဖြင့်တော့ တပည့်တော်တို့ meditation center တွေ မန္တလေးမှာလည်း သာသနာ့ ရိပ်သာတွေ တရား စခန်းတွေကလည်း အများကြီး ပါဘုရား။ ဒါပေမယ့်လို့ နိုင်ငံခြားက meditation center တွေနဲ့ တပည့်တော်တို့ မြန်မာပြည်က meditation center တွေဟာ ဘယ်လို ကွာခြားနေလဲ ဆိုတာ သိချင်ပါတယ် ဘုရား။ နောက်တစ်ခုက ဆရာသမားတွေရဲ့ သွန်သင်ပို့ချမှုတွေ နောက်မှာပဲ လူတွေက တရားကို မှတ်သားနေကြပါတယ်။ အဲဒီအပေါ်မှာ research လုပ်ထားတဲ့ အနေအထား သိပ် မရှိကြပါဘူး။ အပြင်မှာတော့ သူတရား စခန်း ဝါတရားစခန်း၊ သူ့ဆရာ ဝါဆရာနဲ့ အပြိုင် ငြင်းခုံနေကြတာ တပည့်တော် တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ တပည့်တော်တို့ အခု ရရှိထားတဲ့ သာသနာတော် တစ်ထောင်ကျော်ကနေ အခုချိန်ထိ ငြင်းခုံနေကြတာ။ ဒါကြောင့် အနောက်နိုင်ငံ တွေ အရှင်ဘုရားတို့ ပြောတဲ့ ဒိန်းမတ်တို့ ဘာတို့ဆိုရင် တရားစခန်းရောက်တာ မကြာကြသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့တွေက ဗုဒ္ဓတရားတော်နဲ့ အင်မတန် နီးကပ်သွားပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်တို့က ဝေးနေပါတယ် ဘုရား။ အဲဒါ ဘာကြောင့်ပါလဲ ဘုရား။

○ အမေးထဲမှာ အဖြေပါပြီးသား ထင်တယ်။ တကယ်တော့ မြန်မာပြည်က အရမ်း ကံကောင်း ပါတယ်။ တရား ရှုမှတ်တဲ့နည်းတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ဆီလျော်တဲ့နည်းကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု လိုက်အားထုတ် ကြည့်ပြီး ရွေးယူလို့ရတယ်။

ဆရာတော်ကြီးတွေကတော့ ဘာမှ မမိန့်ပါ ဘူး။ ဒကာကြီး ပြောသလို တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးလေးကြိမ်လောက်ပဲ ဝင်ဖူးသေးတဲ့ ယောဂီတွေကတော့ ငိုဆရာနည်းက ပိုကောင်းတယ်၊ ပိုမှန်တယ်၊ ဟိုဘက်နည်းက မဟုတ်လောက် ဘူး ဆိုပြီးတော့ ဖြစ်တတ်တယ်။ ✓

ကြားပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ် အခုဘုန်းဘုန်း ပြောတဲ့ ပုံပြင်က ဘယ်က လာတဲ့ ပုံပြင်လဲတော့ မသိဘူး။

ပုံပြင်ကို ပြန်ပြောရရင် ရှေ့က ဆရာတော် နှစ်ပါး ဒီလိုပဲ ဝိနည်းနဲ့ အညီ မျက်လွှာလေး ချပြီးတော့ ဒကာတွေ ပင့်တဲ့နေရာကို ကြုံနေတာတဲ့။ ဝါကြီးတဲ့ တစ်ပါးက ရှေ့က။ နည်းနည်းဝါငယ်တဲ့ တစ်ပါးက နောက်က။ သူတို့ရဲ့ ကပ္ပိယ နှစ်ပါးကလည်း နောက်ကနေ လိုက်တယ်။

ဆရာတော် နှစ်ပါးကတော့ မျက်လွှာလေး ချပြီးတော့ ဣန္ဒြေရရနဲ့ ကြွတယ်။ နောက်ကနေ လိုက်တဲ့ ကျောင်းသား နှစ်ယောက်က ငါ့ ဆရာတော်က ပိုမြန်တယ်။ နောက်တစ်ယောက် ကလည်း မခံချင်တဲ့ အခါကျတော့ မဟုတ်ဘူး ငါ့ဆရာတော် ပိုမြန်တယ်။

အဲဒီလို ငြင်းသွားလိုက်တာ တစ်ကွေ့ နှစ် ကွေ့ ရောက်တဲ့ အခါကျတော့ ရှေ့ကဆရာတော် နှစ်ပါးကလည်း လမ်းလျှောက်ရုံမကဘူး။ အပြေး ပါ ပြိုင်ကြတယ်။ နောက်က ကျောင်းသားပြောတဲ့ ဟာနဲ့ နောက်က ဦးနှောက် အလုပ်လုပ် သွားတာလေ။ ကြောက်စိတ်ဝင်သွားတာပေါ့။

ငါက နှေးတယ်ဆိုရင် ငါ့ကိုအထင်သေးလိမ့် မယ်ဆိုတဲ့ သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ် ဖြစ်သွားတာ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါမျိုးက အင်မတန်မှ ရှားပါတယ်။ ဘုန်းဘုန်းတောင်မှ ပုံပြင်ထဲမှာပဲ တွေ့ဖူးတယ်။

အများကြီးတော့ ပြောစရာ မရှိပါဘူး။ ပြောချင်တာကတော့ မြန်မာ နိုင်ငံမှာ နည်းတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ တစ်ခုကို ကျကျနနလေ့လာ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခု အချိန်လေး ပေးပြီးတော့ လိုက်လေ့လာ။

မဆုံးရှုံးရုံတင်မကဘူး ကိုယ့်ရဲ့အရင် ပထမ ဆရာကိုလည်း မလေးစားရာ မရောက်ဘူး ပို နားလည်ပြီးတော့ ပိုလေးစားသွားတယ်။ ကိုယ်က နှစ်ခုစလုံးကို ကျကျနန လေ့လာရင် ပိုပြီး တော့ လေးစားရာ ရောက်တယ်။

ဒါ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ ကိုယ်တွေ့ပါ။ နည်းတစ်နည်းတည်းပဲ ကျင့်ရတဲ့အချိန် တုန်းကဆိုရင် အဲဒီ ရိပ်သာထဲမှာ ယောဂီတွေ ပြောတဲ့ဟာ တခြား နည်းတွေ ဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ တို့နည်းက ဒီလိုမှန်တယ် စသည်ဖြင့် ပြောတဲ့ဟာတွေရှိတယ်။

ဘုန်းဘုန်းလည်းပဲ အဲဒီလိုပဲ တရားကျင့်တဲ့ နည်းတွေ အကြောင်း လုံးဝ မသိဘူး။ ဖတ်လည်း မဖတ်ဖူးဘူး။ ကျင့်လည်း မကျင့်ဖူးဘူး။ ကိုယ်လည်းပဲသူများ လိုပဲ အတင်းပြောခဲ့တာပဲ။ အတင်းတုတ်တဲ့ ယောဂီတွေထဲမှာ ကိုယ်လည်း ပါခဲ့ တယ်။ ✓

အဲဒါနဲ့ အခြေအနေပေးလို့ ရဟန်းဒကာတွေ စီစဉ်ပေးတာနဲ့ ရိပ်သာ အမျိုးမျိုးကို ဝင်ဖူးသွား တယ်။ သူတို့လည်းပဲ အရှင်ဘုရား ဟိုဘက် ရိပ်သာဝင်ပြီး ဒီဘက် ရိပ်သာလည်း ဝင်ကြည့် ပါဦးဆိုတော့ အဲဒီလိုဝင်တဲ့ အခါကျတော့ ပထမ ဆရာတော် သင်တဲ့ တရားတော်ကို ပိုပြီးတော့ နားလည်လာတယ်။

ဒုတိယ ဆရာတော် သင်တဲ့ဟာလည်း လေးစားတယ်။ စာပေရှု ထောင့်က နေပြီးတော့ ဆန်းစစ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဆရာတော်တွေက ဒီ လောက်ထိ ကျယ်ပြန့်လာတဲ့ တရားထိုင်နည်း တွေကို ပရိသတ်တွေ လိုက်ကျင့်နိုင်အောင် ဆိုပြီးတော့ manual လက်စွဲ စာအုပ်လေးတွေ လုပ်ထားတာ။ ဒါကတော့ ကောင်းတဲ့ဟာတွေပါ။ ဘုန်းဘုန်းက recommendထောက်ခံပါတယ်လို့ ရှေ့ပိုင်း က ဦးနှောက်နဲ့ပဲ ဖြေပါရစေ။

နောက် တစ်ခုကတော့ နိုင်ငံခြားမှာ တွေ့တဲ့ဟာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း တဲ့ နည်းတွေ၊ ဘုန်းဘုန်းလည်း ကျကျနန မလေ့လာရသေးဘူး။ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ တပည့် တည်ထောင်ထားတဲ့ International medita- tion center ဆိုတာ ဟားဗဒ် တက္ကသိုလ်နဲ့ နှစ်နာရီလောက် သွားရတဲ့ အကွာမှာ ရှိတယ်။ အမေရိကမှာက Barre ဆိုတဲ့မြို့ Massachusetts ပြည်နယ်မှာရှိတယ်။

နှစ်ပေါင်း ငါးဆယ်နီးပါး ရှိမယ်။ ဒါကို ဒီက မဟာစည် တည်ထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးဦးထဲက တစ်ဦးက ငါးဝါ ရသွားတယ်။ ကျန်တဲ့ နှစ်ဦးကလည်းလူဝတ်နဲ့ အကြာကြီး တရားထိုင်သွားတယ်။ ခဏခဏလည်း ပြန်လာပြီး တရားလာထိုင် တယ်။ ဆရာတော်ကြီး မရှိတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာလည်းပဲ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော် ဆီမှာ တရားထိုင်တယ်။

Joseph Goldstein ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ဘယ်လောက်ထိ သတိပဋ္ဌာန် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို lecture လေးဆယ့် ခြောက်ခု

ဖြစ်အောင် သင်တန်း ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒီကနေ စာအုပ်ဖြစ် လာတာလေးတွေ ရှိတယ်။

သူတို့ဆီကို ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ သူတို့က ဘယ်လိုလုပ်တုံးဆိုရင် သူတို့ရဲ့ center မှာ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ တောရက Ajahn Chah ဆိုတဲ့ ဆရာတော်ကြီး ကိုလည်း ပင့်ဖူးတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဖားအောက် ဆရာတော် ဘုရားကြီးက လည်းပဲ အဲဒီမှာ အကြာကြီး တရားပြဖူးတယ်။

နောက်တစ်ခါ ဘုန်းဘုန်း ရောက်တဲ့အချိန် မှာတော့ တရားပြတဲ့ ဆရာ လေးဦး ရှိတယ်ပေါ့နော်။ လေးဦး ဆိုတာက ဆရာတော်က နှစ်ပါး၊ အမျိုးသားက တစ်ဦး ဆရာမကတစ်ဦးပါ။ အဲဒီကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာလေးဦးက ယောဂီ တစ်အုပ်စုတည်းကို ပြိုင်ပြီးတော့ သုံးလစာ တရားပြနေတာ ဘုန်းဘုန်း မြင်ခဲ့တယ်။

အဲဒါတော့ တော်တော်ကို EQ မြင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်မှာပဲ။ အဲဒီနည်းကို ဘုန်းဘုန်းက စိတ်ဝင်စားတယ်။ နောက်တစ်ခါ သွားပြီး လေ့လာတဲ့ အခါကျမှ ပြန်ပြီးတော့ ပြောပြမယ်။ ဒီတစ်ခေါက်ကတော့ သူတို့နဲ့ အင်တာဗျူး လုပ်ခွင့် မရခဲ့ဘူး။

အဲဒီမှာ တရားပြတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာနာ စရိယ ဆရာ လေးဦးထဲမှာ အမျိုးသမီး တစ်ဦးရယ် ဘုန်းကြီး နှစ်ပါး စလုံးရယ်ကို ဘုန်းဘုန်းက ရင်းနှီးတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့နဲ့ ဒီအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မဆွေးနွေးရသေးဘူး။

ဘုန်းဘုန်း သိသလောက် ဆိုရင်တော့ သူတို့ကအကုန်လုံး ထေရဝါဒတွေ။ ဒါပေမယ့် ဆရာတွေ မတူဘူး။ လေ့လာခဲ့တဲ့နည်း မတူဘူး။ အဲဒါကို ဘုန်းဘုန်း က ကြည့်ညှိတာ။ အဲဒါနဲ့ကို သူတို့ အချင်းချင်း လည်း မာနတွေ အများကြီး ကျသွားတယ်။

နောက် တစ်ခုကတော့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ window shopping ဆိုတာ ရှိတယ်။ Window shopping ဆိုတာ ပစ္စည်းကို တကယ်မဝယ်ဘဲနဲ့ အပြင်ကနေ ချောင်းကြည့်ပြီးတော့ တစ်ဆိုင်ပြီး တစ်ဆိုင် လိုက်ကြည့်နေတဲ့ လူတွေပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ ဘယ်ရိပ်သာမှာ ဘယ်နည်းကိုအဓိ ကထားပြီး ကျင့်မယ်ဆိုတာ မဆုံးဖြတ်သေးဘဲနဲ့ တစ်နည်းပြီးတစ်နည်း လိုက်ပြီးတော့ ရိပ်သာ ဝင်နေတဲ့ လူတွေက အဲဒါ အနောက်တိုင်းရဲ့ စိတ်ဓာတ် window shopping သဘောပဲ။ သူတို့က စူးစမ်းလေ့လာတဲ့စိတ် သိပ်များတယ်။

လှေလာတယ်၊ အမေးအမြန်း ထူတယ်။ ချက်ချင်းပြောတိုင်းမယ့်ဘူး။ အဲဒီလို ပုံစံမျိုးနဲ့ အင်္ဂလန် နိုင်ငံမှာ The Buddhist Society ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်တွေ တည်ထောင်ထားတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ အသင်း တစ်သင်း ရှိပါတယ်။ လန်ဒန်မြို့ရဲ့ Victoria station နားမှာ ရှိတယ်။

၁၉၂၄ ခုနှစ်ကတည်းက စပြီးတော့ တည်ထောင်ထားတဲ့ အသင်းပါ။ Cambridge တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားတွေက စပြီးတော့ တည်ထောင်ထားတာ။ သူက နှစ်တိုင်းနှစ်တိုင်း နွေကျရင် ဆယ်ရက် တရားစခန်း တစ်ခုလုပ် တယ်။

ဆယ်ရက် လုပ်တဲ့ အခါမှာ ထေရဝါဒ ဘုန်းကြီးလည်း တစ်ပါး ပင့်တယ်။ နောက် ကိုရီးယား ဇင်ဘာသာ ဘုန်းကြီး တစ်ပါးပင့်တယ်။ တိဘက် တရားပြ တတ်တဲ့ ဆရာတော် တစ်ပါး ပင့်တယ်။ အဲဒီလို ဆရာတော် သုံးပါးကို စင်ပေါ် မှာ အတူတူ ပင့်ထားတယ်။

တချို့ မေးခွန်းမေးတဲ့ လူတွေက သုံးပါး စလုံးကို မေးတယ်။ တပည့်တော် ဒီမေးခွန်း ရှိတယ် သုံးပါးစလုံး ဖြေပေးပါ ဆိုပြီး လျှောက်တယ်။ သုံးပါးစလုံးက လည်း ဖြေတယ်။ အဲဒီဟာ ကို တစ်နှစ်တည်းမဟုတ်ဘဲနဲ့ သူတို့က နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်ကျော် သုံးဆယ်လောက် မပျက်မကွက် ဘဲနဲ့ လုပ်လာတာ။ အဲဒါလည်း ဘုန်းဘုန်းက အံ့ဩတယ်။ လေးစားတယ်ပေါ့နော်။

လူမျိုးချင်း မတူတော့ ပြောတဲ့ စကားလုံး တူချင်မှ တူမယ်၊ ဒါပေမယ့် အနှစ်သာရချင်း တူတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ အကုန်လုံးအကျုံးဝင် တယ်ပေါ့။ တိဘက်တွေရဲ့ ပိဋကတ် သုံးပုံကို ဘုန်းဘုန်းတို့က မသိဘူး။ ဘုန်းဘုန်းတို့နဲ့ တူတာ သုံးပုံတစ်ပုံတော့ ရှိတယ်၊ မတူတာ နှစ်ပုံတော့ ရှိတယ်။

တရုတ် ပိဋကတ် သုံးပုံကလည်းပဲဘုန်းဘုန်း တို့နဲ့တူတာ တချို့ ရှိတယ်။ မတူတာ တစ်ဝက် ကျော်ကျော်လေး ရှိတယ်။ ကျမ်းစာကိုက မတူ တာ။

ဘုန်းဘုန်းဒီဟာသိတာတော့ ၂၀၁၀ကနေ ၂၀၁၇ အထိ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဂိုဏ်းကြီး သုံးဂိုဏ်း စုပေါင်းပြီးတော့ စာအုပ် တစ်အုပ်ရေးတာ (Common Buddhist Text : Guidance and Insight from the Buddha)။ အဲဒီထဲမှာ ထေရဝါဒ ပါတယ်၊ မဟာယာနပါတယ်၊ ဝဇီရယာနပါတယ်။

ကံဆိုးတာလား ကံကောင်းတာလား မသိဘူး၊ ဘုန်းဘုန်းကို အဲဒီ ကော်မတီရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ တင်တယ်။ ပထမ တစ်နှစ်မှာလေ တစ်ခါတည်း ဆွေးနွေးတာ ဆွေးနွေးတာ နောက်ပိုင်းဦးနှောက်တွေပဲ အလုပ်လုပ်တော့ အဖြေမထွက်ဘူး။

မဟာယာနက တရုတ် မဟာ ယာန၊ ဗိယက်နမ် မဟာ ယာန၊ ကိုရီးယား မဟာ ယာန၊ ဂျပန် မဟာ ယာန၊ သူ့ကို လာပြီးတော့ စိုးမိုးမှာ ထေရဝါဒ ဘာသာဝင်တွေကလည်း ကြောက်တယ်။ တိဘက်လည်း အဲဒီလိုကြောက်တယ်။

သူတို့ မဟာယာနက ကျတော့ ဘယ်လိုတုံး ဆို ထိုင်းနိုင်ငံကနေပြီးတော့ စပွန်ဆာ ပေးတယ် ဆိုတော့၊ နောက် ဘုန်းဘုန်းက ထေရဝါဒ ဘုန်းကြီး ဖြစ်တယ်။ ထေရဝါဒ ဘုန်းကြီးက ဥက္ကဋ္ဌလုပ်တယ်ဆိုတော့ သူတို့ကို လွှမ်းမိုးသွား မှာ သူတို့က အရမ်း ကြောက်တာ။ ငါတို့ကို ထေရဝါဒဖြစ်အောင် လုပ်တော့မှာ ပဲဆိုပြီး အရမ်း ကြောက်တာ။ ဒီတော့ ဘာပြောပြော အကျောက်အကန် ငြင်း တယ်။ တစ်နှစ် ဆွေးနွေးတာလေ ဘာမှ မရဘူး။ ခေါင်းစည်းတောင် မရဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ လူချင်း ရင်းနှီးလာတဲ့ အခါကျတော့မှ တော်သွားတယ်။ ဒါ ပါမောက္ခတွေချည်း အယောက် နှစ်ဆယ်နော်။

အဲဒါ နောက်ဆုံး စိတ်တည်ငြိမ်သွားတယ်။ ဒီလို စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လည်းပဲ နှစ်စဉ် ဘန်ကောက်မှာ လာဆုံပြီးတော့ ငြင်းကြခုံကြပြီးရင်စိတ်ပျက်ပျက် နဲ့ ပြန်သွားကြ။ နောက် တစ်ခေါက် ပြန်သွားကြ၊ ငြင်းကြ ခုန်ကြပြန်လာကြ။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နှစ်အကြာ အစည်းအဝေး သုံးကြိမ် ဘာမှ အဖြေ မရဘူး။

နောက်ပိုင်းကျတော့ ဘုန်းဘုန်းတို့ ပြန်သွား ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ negative emotion တွေ အတွက် အသီးအသီး တရားထိုင်ကြတာ ပေါ့။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ တရားထိုင်ကြတာ။ ဒုတိယနှစ်ကနေ စပြီး ဘုန်းဘုန်းတို့ စာ စရေးကြတယ်။

စရေးတဲ့ အခါမှာ ထေရဝါဒအကြောင်းလည်း သူတို့က အများကြီး သိခွင့် ရသွားတယ်။ အရင်တုန်းက သိခွင့်မရတဲ့ ဟာတွေ။ သူတို့ အကြောင်းလည်း ကိုယ်က သိခွင့်ရတယ်။ ရေးတော့ စာအုပ်ထဲမှာ ထေရဝါဒချည်းပဲ ရေးတာ။ ကိုယ့်အခန်း ကဏ္ဍ သီးသန့်ပဲ။ သူတို့နဲ့ ဘာမှ compromise ညှိစရာ မလိုဘူး။

သူတို့ကလည်း ဘာမှ သူတို့ဟာကို သူတို့ လျှော့ပေးစရာ မရှိဘူး။ ခေါင်းစည်း တစ်ခုဆိုရင် ဥပမာ ဒေါသနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ထေရဝါဒက ဒေါသကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ရမယ် ဆိုတာ အရင်ရေး၊ ပါဠိတော်ထဲကနေ တိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်ပြီးတော့ အင်္ဂလိပ်လို အဲဒီမှာ ရေးထည့်တာ။

ပြီးရင် မဟာယာန တရုတ်ရယ်၊ ထိုင်ဝမ် ရယ်၊ ကိုရီးယားရယ်၊ ဂျပန်ရယ်၊ သူတို့လေးနိုင်ငံ အဲဒီလို စုပေါင်းပြီးတော့ လုပ်တယ်။ ပြီးရင် တိဘက်တွေက

လုပ်။ စာအုပ်လေး တစ်အုပ်၊ စာမျက်နှာ လေးရာ ရေးတာ ခုနစ်နှစ်ကြာတယ်။
ပါမောက္ခနှစ်ဆယ် ရေးတာ။

စာအုပ်လည်း ပြီးသွားရော ဘုန်းဘုန်းတို့က အရမ်းကို တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး
လေးစားသွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းဘုန်း ပြောချင်တာက အဲဒီ စာအုပ်ကို
ဖတ်ပြီးတော့ သုတေသနလုပ်တဲ့ Ph.D ကျောင်းသားတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါကျ
တော့ သူတို့ လေ့လာပြီး ပြောတာ ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း ကျော်ကျော် သဘော
တရားချင်း အကုန်လုံး အတူတူပဲတဲ့။

တူတဲ့ဟာကို ဘုန်းဘုန်းတို့က အစောပိုင်းတုန်းက မကြည့်ဘူး။ ပထမ
တစ်နှစ်မှာ မတူတဲ့ဟာကိုပဲ ကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ သူ့ကိုလည်း ကိုယ်က
လက်မခံချင်ဘူး။ သူ ဘာပြောမယ် ဆိုတာ လုံးဝ မသိသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့်အရင်
ငြင်းထားလိုက်တယ်။

မကောင်းဘူး ဆိုပြီးတော့ အရင် ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ Safety first လို့
ပြောတာကိုး ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ အရင် ငြင်းထားလိုက်တယ်။ ဘုန်းဘုန်း
ပြောချင်တာက ကြောက်စိတ် ရှိတာ မကောင်းဘူး ဆိုတာပါပဲ။ ဘုန်းဘုန်း
ဒီလောက် ပြောရင် မေးခွန်း အဖြေရလောက်ပါပြီ။

❶ ဘုန်းဘုန်းဘုရား၊ တပည့်တော်ကမန္တလေး ကပါ။ အသက်က ၁၉ နှစ်ပါ။ မန္တလေး
UFL မှာ ဂျပန်စာ အထူးပြု သင်နေပါတယ် ဘုရား။ လမ်းကြောင်းကတော့
ပညာရေးနဲ့ သွားပြီးတော့ ရှေ့ဆက်ဖို့ အတွက်ပါ။ တပည့်တော် စာကြည့်တိုက်
တွေမှာလည်း သွားပြီး စာဖတ်ပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော် ပြီးခဲ့တဲ့ ဒီဇင်ဘာမှာ
လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာ စာမေးပွဲ ဝင်ဖြေပါတယ် ဘုရား။ ဝင်ဖြေတဲ့ အတွက်
ကြောင့် တချို့က ပြောတယ် တပည့်တော် နေရာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတယ်ဘုရား။
တပည့်တော်တို့ အဘိဓမ္မာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ဖြေဆိုတဲ့အထဲမှာ အသက်အရွယ်အားဖြင့်
ကြီးတဲ့လူတွေပဲ များသောအားဖြင့် တွေ့ရပါတယ် ဘုရား။

တပည့်တော် အသက်အရွယ်နဲ့ သူတို့ ပြောတဲ့အတိုင်း သွားမယ်ဆိုရင်
ပတ်ဝန်းကျင်က တပည့်တော် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပန်းခြံ ရုပ်ရှင်စတဲ့ နေရာတွေကို
ရောက်နေမှာပါဘုရား။ တပည့်တော်အတွက်ကတော့ ပန်းခြံထဲမှာကောင်မလေးနဲ့
လျှောက်လည်တဲ့ ခံစားချက်ထက် ဒီလိုတရားစခန်းမှာ ထိုင်နေရတာ အေးချမ်း
တယ်လို့ ခံစားရတယ် ဘုရား။ တပည့်တော် ပြောချင်တာ ဒီဟာကို လိုအပ်တယ်

လို့လည်း ခံစားမိပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော် တရားထိုင်နေလို့ တပည့်တော်
ဘေးက လူကို တရားထိုင်ပါဆိုပြီး ပြောနိုင် သာသနာပြုနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း
လည်း မရှိသေးပါဘူး ဘုရား။ အရှင်ဘုရားကို မမေးဘဲနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်
တစ်ယောက်ယောက်ကို သွားမေးခဲ့သည်ရှိသော် သူတို့က မင်း ပိုက်ဆံရှိအောင်
လုပ်၊ အောင်မြင်မှုရအောင် လုပ်၊ ကြိုးစား၊ တကယ် လိုအပ်တာက ပိုက်ဆံဆိုပြီး
အဲဒီလိုမျိုး ပြောမှာပါ ဘုရား။

တပည့်တော် အဓိက ပြောချင်တာက တပည့်တော် အဘိဓမ္မာ စသည်
အားဖြင့် ဝင်ဖြေတဲ့ အခါမှာ အပြစ်ပြောတဲ့ သူလည်း ရှိသလို တချို့လျှောက်တာ
လည်း ရှိပါတယ် ဘုရား။ ဒါပေမယ့် တပည့်တော် ဒါကို မှန်တယ်လို့လည်း
ယုံကြည်ပြီး လုပ်တယ် ဘုရား။ မနက်ခင်း ၈ နာရီ အလုပ်သွားမယ်ဆိုရင် မနက်
စောစော အိပ်ရာက ထပြီး ဘုရား ရှိရိုးပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကျ ည အိပ်ခါနီးမှ
ဘုရားရှိရိုး ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ဘာသာရေးကို နောက်ပို ထားတာတွေ ရှိတယ်
ဘုရား။ တပည့်တော်ကကျ တွဲလုပ်ချင်တဲ့ သဘောရှိတယ် ဘုရား။ ပညာရေးကို
လုပ်ရင်းနဲ့ ဘာသာရေး လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့လည်း တွေးတယ် ဘုရား။
တပည့်တော် ပိုပြီးတော့ ယုံယုံကြည်ကြည် ဖြစ်အောင် လုပ်ချင်ပါတယ် ဘုရား။
တပည့်တော် မှားခဲ့သည်ရှိသော် သွန်သင် ပေးပါဘုရား။ မှန်ခဲ့သည်ရှိသော်
ယုံကြည်မှု ပိုရှိအောင် ဥပမာ ပေးပြီး ဆုံးမပေးပါ ဘုရား။

- ဘုန်းဘုန်း အထူး ပြောဖို့ မရှိပါဘူး။ သားက အသက် ၁၉ နှစ်နဲ့ ဘာသာရေးကို
စောစောစီးစီး စလုပ်တာ ဆိုတော့ စောစောစီးစီး ပန်းတိုင် ရောက်တာပေါ့။
အင်္ဂလန်မှာဆိုရင် K1 K2 တွေမှာ အသက် အရမ်းငယ်တဲ့ ကလေးတွေ မူကြို
ကလေးတွေ တရားထိုင်တာ ကို စပြီးသင်ပေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့
mental health စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးက အရေးကြီးလို့ပါ။ စောစောစီးစီးကတည်း
ကကို စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် လုပ်ထားရင် လောကဓံကို ပိုခံနိုင်တယ်။

ကြီးလာပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့မှ လာကုတယ် ဆိုရင်တော့ သူက
ကြိုတင် ကာကွယ်တာ မဟုတ်တော့ဘဲ ရောဂါကုတာမျိုး ဖြစ်သွားပြီ။ ဆေးပညာ
မှာ နှစ်ခု ရှိတယ်။ တစ်ခုက illness ရောဂါကို ကုတာ၊ တစ်ခုကတော့ well-
being ဘဝ အခြေအနေကို promote မြှင့်တင်ပေးတာ။

နေကောင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒီထက်ပိုပြီး ကောင်းအောင် မဖျားနာအောင်
ဘယ်လိုလုပ်ရ မှာတုံး ဆိုရင် ဘဝအခြေအနေကိုလည်း အာရုံ စိုက်ပြီး လုပ်ရမှာ
ဖြစ်တယ်။

Illness နေမကောင်း မဖြစ်အောင်လည်း အာရုံစိုက်ကြပါတယ်။

သားက အသက် ငယ်တယ် ပြောလို့ ဘုန်းဘုန်း မနေ့ကမှ မလှိုင်မြို့ ကိုယ်ပိုင် အထက်တန်းကျောင်းကနေ ပြန်လာတာ။ အဲဒီမှာ တစ်နေ့ကုန်၊ အသက် ၁၄နှစ် ၁၅နှစ် ကလေးတွေ ၁၃၀၀ ကျော်၊ အဲဒါ သူတို့ မေးတဲ့ မေးခွန်း တွေကို ဖြေပေးရတယ်။ မေးလွန်းလို့ မနေ့က အချိန်မရလို့ ဖြတ်ပြီးတော့ ပြန်လာ ရတယ်။

သူတို့ အရမ်းကို စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဒါ ကောင်းတဲ့ လက္ခဏာပါ။ သူတို့ထက် ငယ်တဲ့ ကလေးတွေ အစိုးရကျောင်းက ကလေးတွေရော နောက်ပြီးတော့ International School က ကလေးတွေရော အဲဒီလို စောစောစီးစီး တရားထိုင်တဲ့ အကျင့်ကို လုပ်တဲ့ ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။

ဘုန်းဘုန်း ထင်တာတော့ ဒီလို လုပ်တာ လူနည်းစုပဲ ဖြစ်သေးတယ် ထင်တယ်။ ဒါပေမယ့် မေ့စကူးလဲတွေ များများ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ အခါမှာ မကြာခင် လူအများစု ဖြစ်သွား လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာလည်းပဲ တရားထိုင်တာကို အလေးပေး ပြုလုပ်ဖို့ သူတို့ က ဝန်ကြီးဌာနလေးခုကို target ပစ်မှတ်ထားတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ပညာရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ တရားရေး ဝန်ကြီး ဌာန၊ နောက်ပြီးတော့ local government ဆိုတာ အစိုးရ ဝန်ထမ်းတွေပေါ့ အဲဒီ လေးခု။

၂၀၁၅ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလက စပြီး တော့ ပါလီမန်ရဲ့ website ပေါ်မှာ သူတို့ ထုတ်ပြန်တဲ့ အစီရင်ခံစာလေး ရှိပါတယ် Mindful Nation UK ဆိုပြီး ရှာကြည့်လို့ ရပါ တယ်။

ဒါကြောင့် သားမေးတာကို ဖြေရရင် အသက် ငယ်ပေမယ့်လည်း ပညာရေးနဲ့ ဘာသာရေး တွဲလုပ်တာက အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုရစေတယ်။ နောက်ပြီး စိတ်ကြည်လင်တဲ့ အတွက်လည်း ကျောင်းစာတွေ ပိုမှတ်မိလွယ် တာကြောင့် ကောင်းကျိုး ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

🕒 တပည့်တော်က စစ်ကိုင်းကပါ ဘုရား။ တပည့်တော် မေးချင်တဲ့ မေးခွန်းကတော့ focusing ပြတ်သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးချင်တာပါ။ တပည့် တော်မှာ သမီးလေး တစ်ယောက် ရှိပါ တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ် ၃ နှစ်က အဘွားနဲ့

အတူနေတဲ့ ဟာမှာ အဘွားက ကင်ဆာ ဖြစ်ပြီးတော့ ဆေးရုံ ရောက်တယ်ပေါ့
 နော်။ ဆေးရုံရောက်တဲ့အခါမှာ သူက ဆရာဝန်တွေရဲ့ ဂရုစိုက်မှုမှာ အားနည်းတယ်
 လို့ သူ ထင်တယ်ပေါ့နော်။ အဘွားကလည်း ဆုံးတော့ သူ မြင်ခဲ့ရတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ
 ရဲ့ သူ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ ဆရာဝန် လေးတွေထဲမှာ ဂရုစိုက်မှု အားနည်းတယ်။
 ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆရာဝန် ဖြစ်ချင်တယ်လို့ စိတ်ကူးတယ်။ ဘာလို့တုံး ဆိုတော့
 သူ ဒီလို မျိုး လူနာတိုင်းကို သူ ဂရုစိုက်ချင်တယ်ပေါ့ နော်။ သူ ကူညီချင်တယ်လို့
 ပြောခဲ့တယ်။ ပြောခဲ့တော့ တပည့်တော်ကလည်း သူ့စိတ်ဖြစ်နေတာကို သဘော
 ကျတယ်။ သူ အများ အတွက် ခံစားပြီးတော့ ဆရာဝန် ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်ကို
 သဘောကျတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ခေတ်အရရော အကုန်လုံး အမြဲတမ်း စာမလုပ်
 နိုင်ဘူး။ လွတ်သွားတဲ့ အခါတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ အခါကျရင် တပည့်တော်က သူ့ကို
 motivation တွန်းအား ပေးရတယ်ပေါ့နော်။ ဒါလေးကို ပြန်သတိရအောင် ပြောရ
 တယ်။ ပြောရတဲ့ အခါမှာလည်း ကလေးဖြစ်တဲ့ အတွက် အမြဲတမ်းလည်း mo-
 tivate ဖြစ်ချင်မှလည်းဖြစ် တယ်။ မဖြစ်တဲ့ အခါလည်း ရှိတယ်ပေါ့။

တပည့်တော်မကလည်း သူ ရည်မှန်းတဲ့ ရည်မှန်းချက်လေး ပျောက်မသွား
 အောင် တွန်းအားပေးတယ်။ တွန်းပေးတဲ့ နေရာမှာ ခုန ဘုန်းဘုန်း သင်ကြား
 ပို့ချသွားတဲ့ အထဲက ဆုလာဘ်ပေးမယ် ဆိုတာလေးတွေလည်း ပါမိတယ်ပေါ့
 နော်။ ကြောက်စိတ် ဖြစ်အောင်လည်း တွန်းအားပေးမိတာတွေ ပါမိတယ်ပေါ့
 ဘုရား။ တကယ်တမ်း တွေးကြည့်တော့လည်း တပည့်တော်က သူ့ဖြစ်ချင်တဲ့
 ငယ်ငယ်တည်း က ပြောခဲ့တဲ့ဟာကို ဖြစ်စေချင်တဲ့ အတ္တစိတ်နဲ့ တွန်းတွန်း
 ပေးနေတာ ပေါ့နော်။ အမြဲတမ်း တွန်းတွန်း ပေးနေတော့ သူက အများအတွက်
 ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး မပျောက်အောင်ရယ်။ တပည့်တော်
 ခုန အန္တရာယ် အာရုံနဲ့ ဖြစ်နေလို့ သူ့ကို motivation တွန်းအား ပေးနေတဲ့ဟာတွေ
 ဆုလာဘ် တွေ ဖြစ်နေတာကို အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ သူ အမြဲတမ်း အသက်ကြီး
 လာတဲ့အထိပေါ့နော် ဒီကောင်းတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ အများအတွက် ဆိုတဲ့
 စိတ်ကလေးနဲ့ သူ ရည်မှန်းချက်ကလေး မပျောက်ပျက်အောင် ဘယ်လို moti-
 vation တွန်းအား ပေးရမလဲ ဘုရား။

- အဲဒီဟာက သိပ် ခက်တယ်လို့ မထင်ပါဘူး။ သူ ကိုယ်တိုင်မှာက သူရဲ့
 အတွေ့အကြုံနဲ့ သူ့ရဲ့အမြင်နဲ့ အဲဒီစိတ် ရှိပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့
 စာပေတွေက နေရတဲ့ အသိလည်း ရှိတယ်။

ဥပမာ ဆရာဝန်က လူနာတွေကို ကြည့်ရှုတဲ့ဟာတွေ ဆေးရုံမှာကြည့်ရှုတဲ့ ဟာရော အပြင်မှာ ကြည့်ရှုတဲ့ဟာရော နောက်ပြီးတော့ လူနာတွေ ဒုက္ခရောက်တဲ့ ဟာရော အဲဒီဟာတွေကတော့ အများကြီးပါ။ သတင်း အချက်အလက် information တွေ အများကြီးပဲ သူ ရပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ကလေး ဆိုရင်တော့ ပုံတွေပါရှိမှာပေါ့။ visual object တွေ ပါရမယ်။ ပုံများများနဲ့ စကားလုံး နည်းနည်းနဲ့ အဲဒီဟာ သူတို့ မြင်အောင် သုံးရ တယ်။ ဥပမာတစ်ခု။ တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဦးနှောက်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်တဲ့ အခါမှာ ကရုဏာဖြစ်အောင် ဆိုပြီးတော့ ကရုဏာ ဖြစ်စရာ ဓာတ်ပုံတွေကြည့်ခိုင်း တယ်။

ဝတ်ပြတ်နေတဲ့လူတွေ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့လူတွေ နောက်ပြီးတော့အရမ်းကို စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ပုံကို ကြည့်ခိုင်းတယ်။ တချို့ဟာတွေက တော်ရုံ တန်ရုံလောက်ပဲ ဒုက္ခ ရောက်တယ်။

တချို့ကျတော့ ကြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်က ဘယ်မှာ အလုပ် လုပ်တုံး။ သူရဲ့ ဦးနှောက် ဘယ်မှာ အလုပ်လုပ်တုံးဆိုတာ stress စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်တဲ့နေရာ လည်း ရှိတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် ကြည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း stress ဖြစ်တယ်။

နောက် တစ်ခုကတော့ stress ဖြစ်တယ် ဆိုရင် empathy ဖြစ်တယ် ကိုယ်ချင်းစာတယ် ပြောတာ။ အဲဒီဟာကို ကျော်ပြီးတော့ အဲဒီ ပြဿနာကိုပိုင်းဝန်း ဖြေရှင်းပေးချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ရင်တော့ compassion ကရုဏာ ဖြစ်တယ်လို့ သူတို့ က ပြောတယ်။

ကိုယ်ချင်းစားတာလောက်ပဲ ဖြစ်တယ် ဆိုရင်တော့ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု stress နဲ့ တစ်ခါ တစ်ခါ စိတ်က နှစ်ခွဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်တဲ့။ ကူညီချင်တဲ့ စိတ် ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ကျတော့ စိတ်ဆိုးတာလည်း ဖြစ်တယ်။ မကျေနပ်တဲ့ စိတ်လည်း ဖြစ်တယ်။ mixed emotion ရော နေတာပေါ့။

အဲဒီဟာကို ကောင်းတဲ့ဘက် ကရုဏာ ထားတဲ့ စိတ်ဘက်ပဲ ရောက်သွား အောင်ဆိုရင် သနားစရာ ကောင်းတဲ့ ဟာလေးတွေကို ကြည့်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို ကြည့်ပေးပြီးတော့ ကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွန်းအား လုပ်တာပေါ့။

တွန်းအားကတော့ အမျိုးမျိုးပါ။ ဘုန်းဘုန်း ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံအရ အသက် ၁၂ နှစ် ၁၃ နှစ်လောက်မှာ ဘုန်းဘုန်း ဆရာတော်ကြီး ရဲ့ စားပွဲပေါ်မှာ နိုင်ငံခြားသား ပညာရှင် ဆရာတော် တစ်ပါး ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ကို မြန်မာလို

ဘာသာပြန်ထားတဲ့ စာအုပ်ကို တွေ့ရတယ်။ ၁၂ နှစ်လောက် ရှိမယ်။ ၁၂ နှစ် တောင်မှ ရှိသေးရဲ့လား မသိဘူး။

အဲဒီအချိန်မှာ ဘုန်းဘုန်းက မြန်မာစာကို ကောင်းကောင်းမဖတ်တတ်သေး ဘူး။ မဖတ်တတ်သေးဘူး ဆိုတော့ အဲဒီ စာအုပ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီနာမည်က တော့ ဒီမြန်မာပြည်က နာမည် မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ အဲဒါလေး သိလိုက်တယ်။

ဒါ နိုင်ငံခြား ဗုဒ္ဓဘာသာ အကြောင်း ရေးတာ ဆိုတာ အဲဒီအသိလေး တစ်ချက် တော့ ဝင်တယ်။ အဲဒီကတည်းက စပြီးတော့ ဘုန်းဘုန်းက နိုင်ငံခြား သာသနာပြုချင်တဲ့စိတ် တောက်လျှောက် ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီအရွယ်မှာ အမြဲတမ်း ဒီစိတ် ဖြစ်နေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ကြိုးစားတဲ့စိတ်ရဲ့ နောက်မှာ အဲဒါလေး မသိမသာ ရှိနေတာ ပေါ့။ အဲဒီကြားထဲ အသက် ၁၈ နှစ်လောက်မှာ ဩစတြေးလျ မှာ သာသနာပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လိုတယ် ဆိုပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတွေကို လာရှာတဲ့ အခါမှာ အဲဒီအခါမှာ ဘုန်းဘုန်းတို့ကို လာတွေ့တယ်။

အဲဒီလို လာတွေ့တဲ့ အခါမှာလည်းပဲ တွန်းအား motivation က ထပ်ဖြစ် သွားတာပေါ့။ နောက် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီးတို့ဥရောပနဲ့အမေရိကမှာ သာသနာပြုသွားတဲ့အခါမှာ သတင်းထဲ မြင်ရတဲ့အခါ မဂ္ဂဇင်းထဲကနေ ပြန်မြင်ရ တဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီမှာလည်းတစ်ခါ တွန်းအား ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ သုံးကြိမ် လောက် ဖြစ်တယ် ဆိုပါတော့။

သုံးကြိမ်လောက်ဖြစ်တာစိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ဒီလိုဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ ကျန်တဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ အနီးကပ် ဆရာသမားတွေမှာလည်းပဲ နိုင်ငံခြား သာသနာပြု ဆရာသမားတွေ တစ်ပါးမှ မရှိပါဘူး။

နိုင်ငံခြား သွားပြီးတော့ သာသနာပြုပါ ဆိုပြီးတော့ တွန်းအားပေးတဲ့ ဆရာသမားတွေ မရှိဘူး။ အစဉ်တစ်စိုက် ဂိုက်လုပ်ပေးတယ် ဆိုရင်တော့ ပိုလွယ် တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အခုပြောတဲ့ ရှေ့ပိုင်း ဦးနှောက်နဲ့ နောက်ပိုင်း ဦးနှောက် amygdala နဲ့ prefrontal cortex ဒီရှေ့က hippocampus ခေါ်တယ်။

အဲဒီဟာကို ကျကျနန နားလည်ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ တွန်းအား positive reinforcement လုပ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။ ဖိအားပေးတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ လုပ်ရင် ကလေးက ကြောက်ပြီးတော့ အားနာပြီးတော့ လုပ်ရတာ။ သူ စိတ် မဝင်စားရင် သူ့အတွက်လည်း ပင်ပန်းတယ်၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း ပင်ပန်းတယ်။

ဆရာဝန်တွေကို ဆေးကျောင်းတွေ ရောက်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် ဒါမှ မဟုတ် နိုင်ငံခြားမှာ စာမေးပွဲဖြေမယ့် ဆရာဝန်တွေ MRCPဖြေမယ့် ဆရာဝန်တွေ ရောက် လာရင် ဘုန်းဘုန်း အမြဲပြောလေ့ရှိတယ် ဆရာဝန် အချင်းချင်း မပြိုင်နဲ့။ ပြိုင် တယ်ဆိုရင် မလိုအပ်တဲ့ stress တွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တည်ဆောက်ယူတာ။

နောက်ပြီးတော့ နောက်ပိုင်း ဦးနှောက်ကို ပိုပြီးတော့ တက်ကြွစေတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ် ပြိုင်တဲ့ လူကို ရန်သူလို့ မြင်လာတာ။

အတူတူ စာကျက်နေရင်းနဲ့ ဘုန်းဘုန်းတို့က ပြိုင်တယ်ဆိုရင်မတော်တဆ ကိုယ်က အောင်သွားလို့ သူက မအောင်ဘူး ဆိုရင် သူက နှစ်ခါဖြေရတယ် ကိုယ် က တစ်ခါပဲဖြေရတယ်ဆိုရင် အစေးသိပ်မကပ်ဘူး။ အစေးနည်းနည်း ပြယ်သွား တယ်။

အစေး ကပ်တယ် မကပ်ဘူးဆိုတဲ့ဟာ ဒီဟာကြီးက အရေးကြီးတယ်။ "သိနေဟ" အဲဒါ မေတ္တာရဲ့ အဖွင့်ပဲ။ မေတ္တာ နည်းသွားတယ်။ သူ အောင်သွားပြီး တော့ ကိုယ်က နောက်ထပ် ထပ်ဖြေရတယ် ဆိုရင်လည်း ကိုယ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သူ့ကို မခံချင်တဲ့စိတ် နည်းနည်းလေး ဖြစ်တယ်။

ဆရာဝန်တွေ အနေနဲ့က လူနေတွေရဲ့ အခက်အခဲကို များများ တွေးပြီး တော့ လူနာတွေကို သနားတဲ့စိတ် လူနာတွေ ကူညီချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ စာဖတ်တယ် ဆိုရင် လူနာတွေ ဘယ်လို ပြဿနာဖြစ်ရင် ဘယ်လို ကူညီရမှာတုံး။ အဲဒီ စိတ်နဲ့ စူးစမ်းတဲ့စိတ် curious ဖြစ်တဲ့ စိတ်နဲ့ စာဖတ်မယ်ဆိုရင် ဒီဆရာဝန်ကစာအတော် ဆုံး ဖြစ်သွားမယ်။

အင်ဂျင်နီယာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ စာသင် တိုက်တွေ သွားပြီးတော့ ဩဝါဒပေးတဲ့အခါ လည်း ဘုန်းဘုန်းက အဲဒီလိုပဲ ပြောပါတယ်။ အများအတွက် စာကျက်ပါ။ ပြိုင်ဖို့ အတွက် ဘယ်သူက ပထမရဖို့ အတွက်ဆိုတဲ့ စိတ် ထားရင် အဲဒီဟာတွေက distraction စိတ် အနှောင့်အယှက်တွေ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို လုပ်မယ့်အစား ကိုရင်လေးတွေကို ဘုန်းဘုန်း ပြောတာ။ ကိုရင် လေးတွေကို ဆွမ်းလောင်းနေတဲ့ ဒကာတွေက အသက် ၄၀၊ ၅၀၊ ၆၀၊ ၇၀လောက် ဒီစာတွေကို တစ်ကြောင်း တလေ ကြားဖူးတာ။

မကြားဖူးတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ တစ်ခါတလေမှာ စိတ်မထားတတ်လို့ ပြိုင်ကြ ဆိုင်ကြ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် ဖန်တီးယူ၊ ဖန်တီးတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ လိုတာထက် ပိုပြီးတော့လည်းပဲ လုပ်ရတယ်။

အဲဒါနဲ့ ဒုက္ခတွေ့ရောက်နေကြတာ သူတို့ကို သနားပြီးတော့ ကိုရင်တို့က သူတို့ အတွက် စာကျက်ပါဆိုပြီး ဘုန်းဘုန်းက အဲဒီလို motivation တွန်းအားပေးတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာထဲမှာရှိတဲ့ motivation က ဒုက္ခကို အခြေခံပြီး ပေးတာပါပဲ။ ဒုက္ခကို နားလည်ပြီးတော့ အဲဒီ ဒုက္ခကို ဖြေရှင်းပေး ချင်တယ်။ ဘုန်းဘုန်းတို့ နိုင်ငံမှာ ဆရာဝန် မလုံလောက်ပါဘူး။ စပါယ်ရှယ်လစ်တွေလည်း မလုံလောက် ဘူး။

မလုံလောက်တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ လူနာတွေက ဒီလိုပဲ အကူအညီ မရဘဲနဲ့ အသက် ဆုံးရှုံးသွားတာတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ လူနာ ကိုယ်တိုင်က လည်း ကျန်းမာ ရေးကိုဂရုစိုက်လို့ ရောဂါမဖြစ်သင့်ဘဲဖြစ်တာတွေ အများကြီး ရှိတယ်။

ဒီလို သူတို့အကြောင်းကို များများတွေးပြီးတော့ ဆရာဝန် ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ် ကို မွေးပေးရင် သူက တကယ့်ကို ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန် ဖြစ် လာပါလိမ့်မယ်။

၁၀

တပည့်တော်က ရေစကြိုက လာတာပါ ဘုရား။ ကလေး အထူးကု ဆရာဝန်ပါ ဘုရား။ တပည့်တော် မေးချင်တာက လူနာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ရှိရင် emotional difficulties ရှိတဲ့ ကလေးတွေရယ်၊ သူတို့ မိဘတွေရယ်၊ ကိုယ့်ကို လာပြီးတော့ consult ဆွေးနွေးတဲ့ အခါမှာ အခက်အခဲ အများကြီး ရှိပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော် အဲဒါ ဆိုရင်တော့ psychiatrist တစ်ယောက်ယောက် ကိုပဲ လွှဲလိုက်ရတာ များတယ် ဘုရား။ တပည့်တော် ကိုယ်တိုင်အနေနဲ့ ဆိုရင် သူတို့ကို ဘယ်လိုမျိုး အကူအညီပေးနိုင်မလဲ ဘုရား။

၀

Mindful listening ဆိုတာ တစ်ခုရှိတယ်။ သူတို့ကို အထင်ကြီးမှု အထင်သေးမှု၊ မှားတယ် မှန်တယ် ဝေဖန်မှု မပါဘဲနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် နဲ့ သူတို့ရဲ့ pain သူတို့ရဲ့ စိတ်ဝေဒနာကို ဂရုတစိုက် နားထောင် ပေးတာ။ တစ်ခါတစ်ခါ ဘာမှ လုပ်ပေးဖို့ မလိုဘူး။

Psychotherapist တွေ psychiatrist တွေ ပိုသိတယ်တဲ့။ Clinical ဖြစ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ ရှိပါတယ်။ Clinical မဖြစ်တဲ့ ဟာတွေဆိုရင် သူတို့က ပြောပြတယ်။ သူတို့ပြောပြတာ နားထောင်တယ်။

သူတို့ရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကို အခက်အခဲကို အသိအမှတ်ပြုတယ် ဆိုရင် သူတို့က ဝေဒနာ တစ်ဝက်လောက် သက်သာသွားတယ်။

ကိုယ့်မှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာ အခက်အခဲကို ဘယ်သူမှ နားမလည်ဘူးလို့ ပြောတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီ ပြဿနာ သူ့ဟာသူ ကြီးသွား တယ်။ ဒီပြဿနာကို တခြား လူတွေသိတယ် နားလည်တယ်လို့ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ပေါ့ပါးသွားတယ်။

တရားထိုင်တဲ့ အခါကျတော့ အပြင်က လူတွေကို အားကိုးတာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီးတော့ အားကိုးတာမျိုး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်ပြီးတော့ နားထောင်တာ။ ပြောချင်တဲ့ မသိစိတ်၊ ပြောချင်တဲ့ emotion တွေ အဲဒီစိတ်တွေ က ကလေးစိတ်၊ နားထောင်နေတဲ့ ကရုဏာစိတ် သတိအခြေခံနေတဲ့ ကရုဏာ စိတ်က မိခင်စိတ်။

အဲဒီလို မိခင်က နားထောင်ပေးတယ် "မာတာယထာ နိယံပုတ္တံ" ဆိုတာမျိုးလို့ နားထောင်ပေးတယ်။ အဲဒီလို နားထောင်ပေးရင် အများစုကတော့ အမေက ဘာမှ လုပ်ပေးစရာမလိုဘူး။ attention ဂရုစိုက်တာမျိုး ရလိုက်ရင် we feel being cared for. ကိုယ်က ဂရုစိုက်ခံရတယ်လို့ ယူဆရင် သက်သာသွား တယ်။

ကလေးတွေက မုန့်အများကြီး လိုတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကစားစရာ အများကြီး လိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဝတ်အစားတွေ အများကြီးလိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူတို့လိုတာက မိဘရဲ့အချိန်နဲ့ နွေးထွေးမှု မေတ္တာတွေ လိုတာ။

အဲဒါကြောင့် အဲဒီကလေးတွေ သူတို့ မိဘရဲ့ ဂရုစိုက်မှု attention ကို မရခဲ့ရင် ကိုယ်က အဲဒီ attention ကို ဖြည့်ပေးတာပါ။

YouTube ထဲမှာ lecture တစ်ခုရှိတယ် TEDxTalks ပါပဲ ခေါင်းစဉ်က တော့ 40 Seconds of Compassion Could Save a Life (<https://youtu.be/elW69hyPUuI>) တဲ့။

ဒါ ICU ထဲမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့ ပါမောက္ခ တစ်ယောက်က ပြောတာပါ။ Prof. Stephen Trzeciak ဆိုတာ အမေရိကားက။

လူတစ်ယောက်ကို စာနာတဲ့စိတ်နဲ့ နားထောင်ဖို့အတွက် ဘာတွေလိုတုံး ဆို နံပါတ်တစ်ကတော့ ဆရာဝန်က patient ကို နာမည် သိဖို့ လိုတယ်တဲ့။ နာမည်ခေါ်ရင် သူတို့ they feel recongnized. They feel empowered. အဲဒါ တစ်ခုလိုတယ်။

နောက် တစ်ခုကတော့ ကွန်ပျူတာထဲကို ကြည့်မယ့်အစား၊ စာရွက်ကို ကြည့်မယ့်အစား၊ သူတို့ မျက်နှာကို ကြည့်ပါ။

တတိယတစ်ခုကတော့ သူတို့ရဲ့အခက်အခဲကို acknowledge လုပ်ပါ။ ဒါက တကယ်ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြောနေတဲ့အချိန်မှာ နားမလည်ဘူးဆိုရင် ပြောတာကို ရပ်ခိုင်းပါ။ ပြန်ရှင်းခိုင်းပါ။ အဲဒီလို ပြောတာ။ အဲဒါကို သူတို့က timing ချိန်ဆပြီး လုပ်ထားတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ ဆရာဝန်တွေ အများစုက ဂရုဏာလုပ်ဖို့ အတွက် အချိန် မရှိဘူး ပြောကြလို့ သူက သုတေသန လုပ်တာ။ ဟားဗတ်က reserach တွေကပြောတာနော်၊ ဟားဗတ်ဆေးကျောင်းက ဆရာတွေ ကိုယ်တိုင် ရှင်ရာခိုင်နှုန်းက no time for compassion- ကရုဏာ အတွက် အချိန်မရှိဘူးတဲ့။

အဲဒီဟာကို compassion နဲ့ နားထောင်တဲ့ ဆရာတွေ ဥပမာ Johns Hopkins တို့ Rochester တို့ Wisconsin တက္ကသိုလ်တို့ တစ်နေရာမှာ HIV patients ၁၇၀၀ ဆရာဝန်တွေက compassion နဲ့ ကြည့်ပေးတယ်။ HIV ဆိုတာ ဒါ အရမ်းကိုဆိုးတဲ့ case ထဲမှာ ပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေက သူတို့ရဲ့နာမည်ကို အကုန် သိတယ်။ first name အကုန် သိတယ်။ စကားပြောတဲ့အခါ ကွန်ပျူတာထဲ ကြည့်မယ့်အစား သူတို့မျက်နှာကို ကြည့်တယ်။ ဒီ lecture ထဲမှာ ဒီဆရာဝန်ကြီး ပြောတာကတော့ သူတို့ immunity ကိုယ်ခံအား ပိုကောင်းသွားတယ်တဲ့။ Emotion စိတ်ခံမှု ပိုကောင်း သွား တယ်။

အဲဒီတော့ you help them so that they can help themselves. သူတို့ကို ကရုဏာနဲ့နားထောင်ပေးရင် "အခက်အခဲရှိရင် ပြောနော်" အဲဒီလို ပြောရင်ကိုပဲ လူနာက စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို အားရှိတယ်။ ဆရာဝန်က သူတို့ကို ဂရုစိုက်လိုက်တယ် ဆိုပြီးတော့။

အဲဒီလိုပြောတဲ့ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို သူတို့က တစ်သမေမတိမ်း လိုက်နာတယ်။ သူတို့မျက်နှာကို မကြည့်ဘဲ ကွန်ပျူတာထဲ ကြည့်ပြီးတော့ ဆေးပေးလိုက်တဲ့ဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးကိုဆိုရင် သူတို့က သောက်ချင်မှ သောက်မှာ။

● ဘုန်းဘုန်း ဘုရား တပည့်တော်က ပုသိမ်ကြီးက မိုးကုတ် ဝိပဿနာရိပ်သာမှာ သီတင်းသုံးပါတယ် ဘုရား။ အစောတုန်းက ဘုန်းဘုန်း ပို့ချခဲ့တဲ့ လူတွေ ကျင်လည်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု တည်းကပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိဟာ မထင်မှတ်ဘဲ အဖယ်ခံလိုက်ရတယ် အကြွပ်ခံလိုက်ရ

တယ် ဆိုရင် သေမိန့်ကျွန်ုပ်လိုက်ရတာနဲ့ အတူတူပါပဲတဲ့။ သေဒဏ်ပေးလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲတဲ့။ အဲဒီအနေအထားက သေဒဏ်ကျွန်ုပ်လိုက်ရတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဆိုလိုတဲ့သဘောက ဘယ်တော့မှ ပြန်ထမလာနိုင်တော့ ဘူးဆိုတဲ့ အနေအထား လား။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ ကိုယ်အဖယ်ခံ လိုက်ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းမှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် နည်းလမ်း ရှာပြီးတော့ ပြန်ထနိုင်တဲ့ အနေအထားရော ရှိနိုင်သေးလား။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကို အဖယ်ခံလိုက်ရတဲ့ အသိုက်အဝန်းကနေ အဝေးကို အပြီးအပိုင် ထွက်ခွာသွားမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ပြီးတော့မှ ပြုစုပျိုးထောင် ယူပြီးတော့မှ ဒီ သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်တွေက ရုန်းထွက်နိုင်ပြီးတော့ ခါတိုင်းလိုပဲ normal situation မှာပဲ အသစ်အနေအထားနဲ့ မိမိဘဝကို မိမိ ပြန်လည်ပြီးတော့ lead လုပ်ပြီးတော့ ဦးတည်ချက်ကို ဆက်ပြီးတော့ လျှောက်နိုင်မလားဆိုတာ ဘုန်းဘုန်းပေးမယ့် solution ကို သိပါရစေ ဘုရား။

- သူများက ကိုယ့်ကို ဖယ်ကြဉ်ထားတယ်ဆိုရင် ကိုယ်က react လုပ်တာလား၊ respond တာလား။ အင်္ဂလိပ်စကားမှာ psychology မှာ react လုပ်တာနဲ့ respond လုပ်တာ မတူဘူး။ ရိုးရိုး အင်္ဂလိပ်စာဆိုရင် တူရင်တူမယ် psychol-ogy မှာတော့ မတူဘူး။

Respond လုပ်တယ်ဆိုတာက ရှေ့က ဦးနှောက်နဲ့ လုပ်တာ။ React လုပ်တယ်ဆိုတာ နောက်က ဦးနှောက်နဲ့ ဒေါသနဲ့ ကိုယ်က တုံ့ပြန်တယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒီ စိတ်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေ ကိုယ်က သိမ်းထားတယ်ပေါ့။

တခြားနေရာကို ထွက်သွားရင်လည်းပဲ အဲဒီကိုယ့်ကို ဖယ်ကြဉ်တဲ့ လူတွေကို စိတ်နာနေတုန်း ရှိသေးတယ်။ ဆိုလိုတာက သူတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ active ဖြစ်ခဲ့တဲ့ နောက်ပိုင်းကဦးနှောက် amygdala က ခဏခဏ ပြန်ပြီး active ဖြစ်နေတာပေါ့။

Respond လုပ်တယ် ဆိုတာကတော့ တခြား နေရာကို သွားတာ မသွားတာ ဒါ ကိစ္စမရှိဘူး။ သူတို့ကို နားလည်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ သူတို့ ဘာကြောင့် ဒီလိုပြုမူတယ် behave လုပ်တယ်ဆိုတာ သူတို့ နားလည်တယ်။ ရန်ကုန်မှာ ဒီလစောစောပိုင်းက ဒကာတစ်ယောက်နဲ့ သူ့ရဲ့ မိသားစုပေါ့ နော်၊ ဆွမ်းကပ်နေကျ ရောက်လာတဲ့အခါ သူ့သမီးလေးက ပြောတယ်။

ကျောင်းမှာ ပြဿနာ ရှိနေတယ်။ ဘာတုံးဆိုတော့ သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက သူ့ကို ဘာမှလည်း မပြောဘဲနဲ့ သူ့ကို အဖော် မလုပ်တော့ဘူး။

အရင်တုန်းက သူက အတန်းခေါင်းဆောင် လုပ်တယ်။ အခုတော့ သူ့ကို အဖော် မလုပ်တော့ဘူး။ အဲဒါ ဘယ်လို လုပ်မှာတုံး ဆိုပြီး ဘုန်းဘုန်းကို မေးတယ်။

သူတို့ကို သနားစရာ၊ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူထဲမှာ သနားစရာလေးတွေ အောင်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့က ကိုယ့်ကို နားမလည်တာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း အိမ်မှာ မိဘ အဆူခံရလို့ သူတို့မှာ negative emotion အကြောင်းတွေ ပါတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

သူတို့ကြည့်တဲ့ ကာတွန်းတွေထဲမှာ ကြောက်စရာတွေ တွေ့ပြီးတော့ သူတို့ ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ ကြည့်တဲ့ ကာတွန်းထဲမှာ ဒီလို ပြုမူလို့ လူတစ်ယောက်ကို ဖယ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်က အာဏာရှိတယ် ပါဝါရှိတယ် ဆိုတာ ပြချင်တယ်။

ငါ ဒါမျိုးလုပ်နိုင်တယ်၊ ငါ့စကား နားထောင်ဘူး၊ အောက်မကျိုးဘူး ငါ ပြောတဲ့အတိုင်း မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဒီလိုလုပ်နိုင်တယ် ဒါမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်နဲ့ပြိုင်ဖက်လို့ ထင်တဲ့လူတွေကို အဲဒီလို လုပ်တတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ သူတို့ကို မေတ္တာမပျက်ဘဲနဲ့ သူတို့ကို သနားတဲ့စိတ် ဖြစ်အောင် စဉ်းစားပါ။ ဘုန်းဘုန်းက အဲဒီအကြံလေး ပေးလိုက်တယ်။

ပြီးရင် ကိုယ်ကလည်းပဲ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ရမယ်။ သူများက ကိုယ့်ကို အဖော်မလုပ်တဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အားငယ်နေမလား၊ အားငယ်တယ် ဆိုရင်တော့ ဒီအားငယ်တဲ့စိတ် ပျောက်ပါစေဆိုပြီးတော့ သုံးကြိမ် လေးကြိမ် ရွတ်ပြီးတော့ မေတ္တာပို့ပါ။ အဲဒီလို သင်ပေးလိုက်တယ်။

နောက် နှစ်ပတ်လောက် ပြန်လာတဲ့အခါကျတော့ အခြေအနေ ကောင်းသွားပြီလို့ ပြောပါတယ်။ နေရာတိုင်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။ ဒီနေရာလေးကတော့ case က သိပ်မကြီးပေမဲ့ ဒီကလေးလေးတွေ သူတို့ စိတ်ထဲမှာ စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်တတ်တယ် ဆိုတာလေးကို ပြောတာ။

အကြည့်ခံရတယ်ဆိုတာ အမျိုးမျိုးပဲ၊ exclude လုပ်ခံရတာ။ အဲဒီလို အလုပ်ခံရတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကိုယ်နှိုက်က အရမ်းကို အသိ အမှတ်ပြုခံချင်တဲ့စိတ် အရမ်းမဖြစ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့် သိပ်မထိခိုက်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုက proactive ဖြစ်ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ ဒုက္ခကို လိုက် စဉ်းစားလိုက်ရင် ဩော် ဒီမှာ ငါ့ကို ချီးမွမ်းတဲ့လူလည်းပဲ နှစ်တစ်ရာ မနေရပါဘူး။ ငါ့ကို ကဲ့ရဲ့တဲ့ လူလည်း နှစ်တစ်ရာ မနေရပါဘူး။ အဲဒီလို ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘောမျိုးကို တွေးလိုက်ရင်လည်း စိတ်က ဖြေသာတယ်။

အမျိုးမျိုး ရှိတာပေါ့။ ဖြေပုံဖြေနည်းလေးတွေကတော့။ အဓိကတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့ လမ်းစဉ်ကတော့ ဘာတုံးဆိုတော့ အကြမ်းဖက်တဲ့နည်း မပါဖို့ပဲ။ ဒီဟာကို ဖြေရှင်းတဲ့နေရာမှာ "အဝိဟိံသသင်္ကပ္ပ" ဆိုတာ ကရုဏာ အခြေခံတယ်။ "အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ" ဆိုတာ မေတ္တာ အခြေခံတယ်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပထဲက။

ဒါတွေဟာ emotion management အတွက် အရမ်း အရေးကြီးပါတယ်။ ခုနတုန်းက သူများ exclude ဖယ်ကြဉ်ထားတယ် ဆိုတာ သူက ဥပမာလေး ပြောပြတာ။ လူတွေက သဘာဝအားဖြင့် အုပ်စုနဲ့ အသိုင်းနဲ့အသိုင်းနဲ့ နေချင်တယ်။ အဲဒီလို နေရမှ စိတ်ထဲမှာ နွေးထွေးတယ် လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ အဲဒီ အချက်လေးကို သူက ထောက်ပြတာပါ။

၉) ဘုန်းဘုန်းဘုရား တပည့်တော်က မန္တလေးကပါပဲ ဘုရား။ အရှင်ဘုရား ပြောသွား တဲ့အထဲမှာ ကောင်းတာတွေကိုပဲ တွေးပေါ့ နော်။ ကောင်းတာတွေကို အမြဲတမ်း တွေးနေရင် တပည့်တော်တို့ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးပြီးတော့ ဘဝင်မြင့် မသွားနိုင်ဘူးလား ဘုရား။ အဲဒီလို ဘဝင်မြင့် မသွားအောင် ဘယ်လို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရမလဲ ဘုရား။

၀) ဦးနှောက် အားကောင်းအောင် ဆိုပြီးတော့ ကောင်းတာတွေပဲ တွေးခိုင်းတယ်။ ကောင်းတာတွေ တွေးခိုင်းတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အကြောင်းကို အရင်တွေးခိုင်းတယ်။ နောက် မိသားစုအကြောင်း တွေးခိုင်းတယ်။ ထပ်ပြီးတော့ ချဲ့မယ်ဆိုရင် တခြား လူတွေအကြောင်း တွေးမယ်။

လူ့လောကကြီးမှာ လူတစ်ယောက် အောင်မြင်ဖို့ အတွက် တခြားလူတွေ အများကြီး အရင် အောင်မြင်ထားမှ။ ကျောင်းသား တစ်ယောက် အောင်မှတ်တွေ များများနဲ့ သူ ဆေးကျောင်းတွေ အင်ဂျင်နီယာ ကျောင်းတွေ စီးပွားရေး ကျောင်းတွေ ပညာရေး တက္ကသိုလ် အဲဒီလို သွားနိုင်ဖို့အတွက် သူ့ကို သင်ပေးတဲ့ သူ့ကို ဆယ်တန်းမှာ သင်ပေးတဲ့ ဆရာတွေက အရင်ဆုံး အောင်မြင်ထားမှ ဖြစ်မှာပဲ။

သူ့ဆရာတွေက အရင် အောင်မြင်ပြီးတော့မှ သူက အောင်မြင်တာ။ သူ အောင်မြင်ဖို့ သူ့ဆရာတွေက အရင်အောင်မြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ နောက် သူ့မိဘ တွေကလည်း အရင် အောင်မြင်ထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အဲဒါကြောင့် အဲဒီကျောင်းသားလေးဆယ်တန်းကို အမှတ်ကောင်းကောင်းနဲ့ အောင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတာ တခြားလူတွေက သူတို့ လုပ်ငန်းတွေမှာ သူတို့ လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေမှာ အောင်မြင်ထားလို့။

In order for you to succeed, there are many other people who must also succeed. ကိုယ်တစ်ယောက် အောင်မြင်အောင်ဆိုရင် တခြားလူတွေ အများကြီး အောင်မြင်မှ ဖြစ်မယ်။ ဒါနီးစပ်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေကိုပဲ တွေးတာ။

International school တွေဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ သူတို့ တစ်ထန်းပြီး တစ်ထန်း အောင်မြင်ဖို့အတွက် မိဘတွေက လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကြိုးစားပြီးတော့ စီးပွားရေးတွေ လုပ်တယ်။ ကိုယ်ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေ လုပ်တယ်။ အဲဒီလို အောင်မြင်မှ သူတို့ ကလေးကို ဒီလို အဆင့်မြင့်မြင့် ထားနိုင်တာ။

နောက်ပြီးတော့ အဲဒီကျောင်းမှာ သင်ပေးတဲ့ ဆရာ ဆရာမတွေလည်းပဲ သူတို့ကိုယ်နှိုက်ကကိုက အရမ်းကို ကြိုးစားပြီးတော့ သူ့တာသာရပ်နဲ့သူ့အောင်မြင်လာတဲ့ ဆရာဝန် ဆရာမတွေဖြစ်မှ ဒီ ကလေးတွေကို အောင်မြင်အောင် သူတို့က သင်ကြားပေးနိုင်တယ် guide လုပ်ပေးနိုင်တယ်။

အဲဒီ ဆရာ ဆရာမတွေ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဆိုတာက အဲဒီ ဆရာ ဆရာမတွေရဲ့ မိဘတွေ သူတို့ရဲ့ ဆရာ ဆရာမတွေ အောင်မြင်မှ ဖြစ်မယ်။ မိဘတွေရဲ့ ဝင်ငွေ မိဘတွေရဲ့ အလုပ် အောင်မြင်ပြီးတော့ ဝင်ငွေ ကောင်းဖို့အတွက် ဆိုတာ ဒါကလည်းပဲ တိုင်းပြည်ကတည်ငြိမ်မှ ဖြစ်တာ။ လုံခြုံရေးတာဝန်ယူပေးတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေ ရှိတယ်။ တပ်မတော်သားတွေ ရှိတယ်။

မန္တလေးမြို့က အခုနာမည်ကြီးတယ်လေ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှာသန်ရှင်းတဲ့ နေရာမှာရော၊ မြို့ပြနေရာမှာရော၊ စီမံခန့်ခွဲတဲ့နေရာမှာရော စံပြအနေနဲ့ တခြားမြို့တွေက မန္တလေးကို ကြည့်ပြီး လေ့လာရတယ်။

မန္တလေး ဒီလို အောင်မြင်လာတာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းကြောင့် အောင်မြင်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခေါင်းဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ရှိတယ်။ အဲဒီ

အမြော်အမြင်နဲ့ ခေါင်းဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ရှိတဲ့အခါမှာ တခြား ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်းပဲ
ဝိုင်းပြီးတော့ ကိုယ့်အခန်း ကဏ္ဍကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ကြတယ်။
ဝိုင်းလုပ်ကြတယ်။

အဲဒီလို လုပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် မန္တလေးမြို့က ဒီလို တခြားမြို့တွေထက်
စာရင် သူများထက် တက်လာတာပေါ့။ အဲဒီတော့ ကိုယ် တစ်ယောက်တည်း
အောင်မြင်ဖို့အတွက် တခြားလူတွေ အများကြီး အောင်မြင်မှ ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့
အတွေးလေး သိစေချင်တယ်။ ဒါကို The Law of Interdependence -
အချင်းချင်းမှီခိုရတဲ့ နိယာမ။

ဒီတရားပွဲကိုစီစဉ်တဲ့ organizer မသင်ထိုက်က စင်ကာပူကနေပြီးတော့
တရားပွဲ လှမ်းလျှောက်တယ်။ သူက ဘုန်းဘုန်းရဲ့ Facebook ပေါ်မှာ
ဟောထားတဲ့ တရားတွေ ပြန်ကူးပြီးတော့ တင်နေတဲ့ ကလေးမလေး။ အဲဒီမှာ
အလုပ်လုပ်နေရင်းနဲ့ တရားဟောချက်တွေကို နေ့စဉ်ပြန်ရေးပြီး တင်ပေးနေတာ။

လူပေါင်း ခြောက်သိန်းခွဲလောက် အနည်းဆုံး အဲဒီတရားကို ဖတ်ရတယ်။
ဖတ်ပြီးတော့ Stress Management နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း အဲဒါလေး တရားနာရ
သလိုဖြစ်တာ။ သူ အဲဒီလို လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် မိဘတွေက အများကြီးကြိုးစားခဲ့လို့။

သူမိဘတွေ ကြိုးစားခဲ့သလို သူ ကွန်ပျူတာတက္ကသိုလ် ရောက်တော့
လည်း ကွန်ပျူတာတက္ကသိုလ်က ဆရာ၊ ဆရာမတွေ ဒီလိုပဲ ကြိုးစားပြီးသင်ပေးလို့
သူ ကွန်ပျူတာပညာတတ်ပြီးတော့ စင်ကာပူ နိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်နေနိုင်တာ။

အလုပ်လည်း တည်ငြိမ်တယ်။ ဘဝ တည်ငြိမ်တယ်။ စင်ကာပူ နိုင်ငံက
အလုပ်ရတယ်ဆိုတာ စင်ကာပူနိုင်ငံက အလုပ် ဖန်တီးထားတယ်။ အစိုးရ
အဆက်ဆက်က အလုပ် ဖန်တီးထားတယ်။ သူ တိုင်းပြည် တည်ငြိမ်အောင်၊
စီးပွားရေး တည်ငြိမ်အောင် ဝိုင်းလုပ်ထားတယ်။

အဲဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုက တခြား လူတွေရဲ့
အောင်မြင်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ဒီလို ပြောတာ။

ဒီတရားပွဲမှာ ပရိတ်သတ်တွေ အများကြီး လာပြီးတော့ တက်ရောက်
နာကြားကြတယ်။ တရားထိုင်ကြတယ်။ မနေ့က မေးခွန်းထဲမှာ ရေစကြိုကပါ
တယ်။ စစ်ကိုင်းကပါတယ်။ ရန်ကုန်ကပါတယ်။ ဒီလိုတွေ ဖြစ်အောင် ဓမ္မမိတ်ဆွေ
တွေ ဝိုင်းပြီးတော့ ဒီတရားပွဲကို စီမံကြတယ် ခုနစ်ရက်သားသမီးတွေ။

အဲဒါကြောင့် လူတစ်ဦးရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက တခြား လူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ သိစေချင်တယ်။ မိသားစုထဲမှာ ငါ ပျော်ရွှင်ရင် ပြီးပြီ တခြားလူတွေ ပျော်ရွှင်တာ မပျော်ရွှင်တာ ငါ ဂရုမစိုက်ဘူးလို့ အဲဒီလို စိတ်ထားရင် အဲဒီလူရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု အကြာကြီး မခံပါဘူး။

သူ့ပျော်ရွှင်မှု သူ့အခြေခံက တခြား လူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုပါ။ တခြားလူတွေ ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက သူ့ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အခြေခံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက တရားနာ ပရိသတ်တွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အခြေခံဖြစ်သလို၊ တရားနာပရိသတ် တွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကလည်း ဘုန်းဘုန်းပျော်ရွှင်မှုကို အခြေခံပါတယ်။

အဲဒီလို အချင်းချင်း မှီခိုတယ်။ ပဋ္ဌာန်း ပစ္စည်းမှာတော့ "ဥပနိဿယ ပစ္စယော" ခေါ်တာပေါ့။ အဲဒီလို အချင်းချင်း မှီခိုတာ။ အဲဒီလို ကိုယ့် အကြောင်း၊ မိသားစု အကြောင်း၊ တခြား လူတွေအကြောင်း ကောင်းတာတွေ တွေးရင် အထင်ကြီးတာ အထင်သေးတာ၊ ဘဝင်မြင့်တာတွေအစား အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှု တွေ ခံစားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၁၃ တပည့်တော် jealousy မနာလိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးချင်တာပါ ဘုရား။ ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ တပည့်တော်တို့ နေထိုင်ကြတဲ့ လူ့ အသိုက်အဝန်းက jealousy society ဖြစ်နေတာကို တပည့်တော်တို့ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လူအများစုက မြန်မာ့အသိုက်အဝန်းက ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ထက်တော်ရင် မနာလို ဖြစ်တယ်။ ဆွဲချတယ်။ တိုက်ချတယ်။ ဒါတွေက အဖွဲ့အစည်း တော်တော်များများ မှာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ တပည့်တော်တို့က တိုက်တဲ့သူ မဟုတ်ဘဲနဲ့ အတိုက်ခံ ရတဲ့လူဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ နေရာမှာ ဘယ်လိုအကောင်းဆုံး နှလုံးသွင်း ပြီးတော့ တုံ့ပြန်ရမလဲဆိုတာ အဲဒါလေး သိချင်ပါတယ် ဘုရား။

○ နံပါတ် တစ်ကတော့ ကြောက်စိတ် မဖြစ်အောင် လုပ်ရပါမယ်။ ကြောက်စိတ် မဖြစ်အောင်ဆိုရင် ကြောက်စိတ်နည်းအောင် လုပ်ရမယ်။

ကြောက်စိတ် လုံးဝ မဖြစ်တာတော့ အနာဂါမ် ရဟန္တာမထေရ်မြတ်တွေမှ ဖြစ်တဲ့ အရည်အသွေးပါ။ ပုထုဇဉ်တွေ ဖြစ်တာဆိုရင်တော့ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ကရုဏာ မဒိတာ ဒီသုံးခုကို အားကိုးရင် ကြောက်စိတ် နည်းမယ်လို့ ဘုန်းဘုန်းက ယုံကြည်တယ်။

သူများခြောက်လို့ ကိုယ်က ကြောက်ရင် ကိုယ်က ရုပ်သေး ဖြစ်သွားတာပဲ။ သူတို့က ရုပ်သေးဆရာ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ပထမဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

emotion စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အရင်ဆုံး ကြိုးဆွဲတိုင်းကတဲ့ ရုပ်သေးရုပ် မဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

အဲဒီဟာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ်က reactionary မကျေနပ်တဲ့ စိတ် ဖြစ်ပြီးတော့ သူတို့ကို ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြန်ပြီးတော့ တုံ့ပြန်ရင်၊ သူတို့ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း လုပ်ရင် နှစ်ဖက် စလုံးက ရန်တွေ ပိုများဖို့ ရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်က သူ့ ပြဿနာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းထဲ ပါဝင်သွားတယ်။

နဂိုက ပြဿနာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းထဲ မပါဘဲနဲ့ အခြေအနေကဆွဲထည့်တာ။ အဲဒီထဲ ပါမသွားဘဲနဲ့ အဖြေရဲ့ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်အောင် ဆိုရင်တော့ အခု ပြောတဲ့ဟာ နံပါတ်တစ် ကိုယ့်ဟာကိုယ် မကြောက်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ emotional stability စိတ်ခံစားမှု တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ရမယ်။

နောက် ဒုတိယတစ်ခုကတော့ အဲဒီကနေပြီးတော့ အဖြေရာတဲ့ အခါမှာ သူတို့အတွက်ရော ကိုယ့်အတွက်ရော နှစ်ခုစလုံး ကောင်းတာ မျှတတာမျိုး ရှာသင့်တယ်။ သူတို့အတွက်လို့ ပြောတာက သူတို့က ဒုက္ခရောက်နေတာလေ။ သူတို့က ကြောက်စိတ်နဲ့ ဒုက္ခရောက်နေတာ။

ကိုယ် သူတို့ထက် သာသွားမှာ ကိုယ် သူတို့နဲ့ တန်းတူဖြစ်မှာကို သူတို့ ကြောက်တာ။ ဘာဖြစ်လို့ ကြောက်စိတ် အလွယ်တကူ ဖြစ်တုံးဆိုတော့ စိတ် ဖိစီးမှုများလို့။

စိတ်ဖိစီးမှု များအောင်လည်းပဲ ကိုယ်က စိတ်မထားတတ်ရင် စိတ်ဖိစီးမှုက အလိုလိုတက်တာပဲ။ ဒီကနေပြီးတော့ အိမ်ပြန်သွားတဲ့ အခါမှာ လမ်းမှာတွေ့တဲ့ အိမ်တွေ ကားတွေကို မကြည့်တတ်ရင် jealousy မနာလိုတဲ့စိတ် ဝင်တတ်တယ်။

ကြည့်တတ်ရင်တော့ မုဒိတာ ဖြစ်တယ်။ မကြည့်တတ်ဘဲနဲ့ မနာလိုစိတ် Jealousy ဝင်ရင် အဲဒီလူအများက ရှိနေတဲ့ ပြဿနာ တွေ နေတဲ့ပြဿနာထဲမှာ ကိုယ်ပါ ပါသွားရော။

နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် ကြည့်ပြီးတော့ ပြဿနာ ဖြေရှင်းတဲ့ နေရာမှာ သူတို့ရဲ့ ကြောက်စိတ်ကို နည်းသွားအောင် ဘယ်လို လုပ်ပေးရမှာတုံးလို့ စဉ်းစား ရမယ်။

သမီးမေးတဲ့ မေးခွန်းနဲ့တော့ တိုက်ရိုက် မဆက်စပ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့ ဘက်ကိုယ့်ဘက် ကြည့်ရတဲ့ဟာလေး ပြောပြတာပါ။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ပေါ့။

ဒါကတော့ ဘန်ကောက်မှာ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင် ဒကာမကြီး တစ်ယောက် သူက ကုမ္ပဏီရဲ့ MD ပါ။

သူ့ရဲ့ဌာန သူ့ကုမ္ပဏီက ဌာနတစ်ခုက အရုံးပေါ်တယ်။ အရုံးပေါ်တော့ မန်နေဂျာကို ခေါ်ပြီးတော့ ပြောတာကို မန်နေဂျာက လုံးဝ လက်မခံဘူး။ ဒီမန်နေဂျာကလည်း ဒီကုမ္ပဏီမှာ အကြာကြီး နေခဲ့တယ်။

အရင်တုန်းက အမြဲတမ်းပဲ အမြတ်တွေ ထွက်တယ်။ သူ့ဌာနက အလုပ်တွေ ကောင်းတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ် တခြား head of department က အသစ်ဝင် လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီလို သူလည်းပဲ အသစ်ဝင်လာတဲ့လူ ပိုပြီးတော့ attention ရသွားမလား။ ငိုထက် ပိုပြီးတော့များ သာသွားမလား။ အဲဒီ ကြောက်စိတ်တွေ လည်း ပါမယ် ထင်တယ်။ အကြောင်း အမျိုးမျိုး ကြောင့် သူက နှစ်နှစ်ဆက်တိုက် အရုံးပေါ်တာ။ အဲဒါကို MD က ခေါ်ပြောတဲ့အခါ မှာ သူက လုံးဝ လက်မခံဘူး။ ဒီလို result ထွက်တာ ဒါကြောင့် ဒါကြောင့် သူ့အပြစ် မဟုတ်ပါဘူး ဆိုပြီး အမြဲတမ်းပဲ ငြင်းတာ။

သူငြင်းတာ သူကလည်း အတွေ့အကြုံရှိတဲ့လူ ဆိုတော့ သူ့ဟာနဲ့သူ အကြောင်းအကျိုး ရှိတယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူပြင်ရမယ့်ဟာက ပြောင်းလဲသွားတဲ့ အခြေအနေအပေါ် မူတည်ပြီး လိုက်ဖက်ညီအောင် ပြင်ဆင် adapt လုပ်ရမှာကို သူက မလုပ်နိုင်ဘူး။

အဲဒါနဲ့ ဒီ MD ဒကာမကြီးက ဒီဇင်ဘာအတွင်းမှာ တရားစခန်း ဝင်တဲ့ အခါကျတော့ ဘုန်းဘုန်းဆီ တရားလာထိုင်ချိန်မှာ သူက ဒီကိစ္စကို ပြောပြပြီး မေးတယ်။

ဘုန်းဘုန်းက ဒီလိုလေး စမ်းကြည့်ပါ။ သူ့ကို အကောင်းဘက်ကနေ စပြောပါ။ အစည်းအဝေး နှစ်ကြိမ် ပြန်လုပ်ပါ။

ပထမတစ်ကြိမ်မှာ ပြဿနာ အကြောင်း ဘာမှ မပြောနဲ့။ ဒီ ကုမ္ပဏီမှာ သူနေခဲ့တဲ့ဟာတွေ သူဘာတွေ လုပ်ခဲ့တယ်၊ ဘာတွေ ကောင်းခဲ့တယ်၊ ဘာတွေ အောင်မြင်ခဲ့တယ်၊ သူ ဆောင်ရွက်ချက်ကိုပဲ ပြောပါ။

သူ့စိတ်က အေးသွားတဲ့အခါကျမှ ငြိမ်သွားတဲ့အခါကျမှ receptive ဖြစ်တယ်။ ရှေ့က ဦးနှောက် receptive ဖြစ်တယ်။ နောက်က ဦးနှောက်က အမြဲတမ်းပဲ reject လုပ်တယ် ဒါကြောင့် သူ့ကို အဲဒီလို ပြောပါဆိုပြီး အကြံပေး တော့ သူက စမ်းကြည့်မယ်တဲ့။

စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ ပထမ အကြိမ်ပဲ ပြောရသေးတယ် "ခင်ဗျားက ဒီကုမ္ပဏီမှာ ကြိုးစားပြီး ဘာတွေ တကယ် လုပ်ခဲ့တယ်" ဆိုပြီး ပြောတာလေ။ သူက သိပ်မယုံဘူး။ MD က ငါ့ကို ဘာပြောချင်လဲ မသိဘူးလို့ ထင်မယ်။ ဒါနဲ့ ဒုတိယ တစ်ခါပြော၊ တတိယ တစ်ခါပြော၊ အဲဒီလို ပြောပါများ လာတဲ့ အခါကျတော့ ရှေ့ကဦးနှောက်က active ဖြစ်သွားတယ်။ Positive reinforcement ဖြစ်သွားတယ်။

တစ်နာရီ မပြည့်ခင်လေးမှာ သူက ဘာပြောတုံးဆိုတော့ "ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါတွေ ဒီလို ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်ခဲ့တယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ် ကတော့ ဒီလို ဒီလို အရုံးပေါ်သွားတာ ဒါကြောင့် ဒါကြောင့် ဖြစ်မယ်" ဆိုပြီး သူ့ဟာသူပြောလာတယ်။ နောက်ပြီး သူ့ဟာသူ ပြင်သွားတာပေါ့။

ဒါကြောင့် သမီးက အဲဒီ jealous ဖြစ်တဲ့ လူတွေရဲ့ ဒုက္ခကို ဝိုင်းပြီးတော့ ခံစားပေးပါ။ သူတို့မှာ နောက်ပိုင်းဦးနှောက် အရမ်း active ဖြစ်နေလို့ စိုးရိမ်စိတ် များတာပါ။ အဲဒီလို သူတို့ဘက်ကနေ စဉ်းစားပြောဆိုပေးရင် ရှေ့ပိုင်း ဦးနှောက် အားကောင်းလာပြီး သူတို့ မကြောက်တော့ဘူး။ မကြောက်ရုံတင် မကဘူး၊ ကိုယ်က သူတို့ကို ကူညီတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

၁၄ တပည့်တော်က တတိယနှစ် Philosophy ဖြေထားတဲ့ကျောင်းသား တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော် မေးချင်တာက မေးခွန်း နှစ်ခုရှိပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော် မေးခွန်း မေးမယ့် အချိန်မှာ ပထမဆုံး တပည့်တော်အတွက် အခက်အခဲကတော့ လူရှေ့မှာ ထွက်ပြီးတော့ စကားပြောရမှာပဲ ဘုရား။ အဲဒါ တပည့်တော်ရဲ့ ပထမဆုံး အခက်အခဲပါ။

နောက်တစ်ခုကကျတော့ အရှင်ဘုရားကို မေးခွန်း မေးမယ်လို့ တွေးတဲ့ အခါမှာ တပည့်တော် မေးချင်တဲ့ မေးခွန်းတွေက အရမ်းကို များနေခဲ့ပါတယ် ဘုရား။ ဘာမေးရမှန်း မသိဘူး ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် တပည့်တော် ဖတ်ဖူးတဲ့ စာအုပ်လေးထဲက လူတစ်ယောက် ကျောင်းသား တစ်ယောက်ဟာ ဆရာ တစ်ယောက်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ်သိချင်တဲ့ မေးခွန်းကို မမေးလိုက်ရင် အဲဒီ ဆရာကို မမေးလိုက်ရ လေခြင်းဆိုပြီး နောင်တတွေရနေမှာပါ။ နောင်တနဲ့ ဆက်ပြီးတော့ နေသွားရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအတွက် ပညာရှိတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ သင်ပါ မေးပါဆိုပြီး စာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ဖူးပါတယ် ဘုရား။ အခု တကယ်လို့သာ

တပည့်တော် အရှင်ဘုရားကို မေးခွန်း မမေးဖြစ်ခဲ့ဘူး။ အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေး တွေ ဆုံးရှုံး သွားမယ်ဆိုရင် တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ကို စိတ်ဓာတ် ကျမသွားအောင် happy emotion ဖြစ်အောင် တပည့်တော်တို့ ဘယ်လိုမျိုး ပြင်ဆင်ထားရမလဲ ဆိုတာ အရှင်ဘုရားကို မေးချင်ပါတယ် ဘုရား။

- အခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝ ရတဲ့လူ ရှိတယ်လို့ ဘုန်းဘုန်းက မထင်ဘူး။ အခွင့်အရေးတစ်ခုခု လက်လွှတ်မိခဲ့ရင် နောင်တ မဖြစ်နဲ့။ သင်ခန်းစာပဲ ယူပါ။

ဒုက္ခ နည်းအောင် ဒုက္ခကို ဖြေရှင်းတဲ့ နေရာမှာ ဖြေရှင်းလို့ ရအောင် လိုအပ်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေပေါ့နော်။ အဲဒါကို အခြေခံ အခွင့်အရေးလို့ ခေါ်တာပေါ့။ အဲဒီလို အခြေခံ အခွင့်အရေးတွေ ရရင်ပဲ လူ့ ဘဝက အရမ်းကို အဆင်ပြေနေပါပြီ။

အဲဒီတော့ ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးဆိုတာ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖန်တီးတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကူးယဉ်တာ လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ ရသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အခွင့်အရေးက မရှိမဖြစ် အခြေခံ အခွင့်အရေးလား။ ဒါမှမဟုတ် မရှိရင်လည်း ဖြစ်တဲ့ အခွင့်အရေးလား ဒါမျိုးပေါ့။

မရှိရင်လည်းပဲဖြစ်တဲ့ အခွင့်အရေးမျိုးကတော့ let go လက်လွှတ်ရမှာပေါ့။ Let go လုပ်နိုင်ရမှာပေါ့။

ရှိမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ အခွင့်အရေးမျိုးကို ကျတော့ ဖွဲ့ရှိရှိနဲ့ တစ်ကြိမ် မဟုတ်ရင် တစ်ကြိမ် ရအောင် ကိုယ်က လုပ်ရမှာ။

- ၈၅ တပည့်တော်မ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ထဲမှာ တပည့်တော်မ ဖိသားစု မောင်နှမ ပြီးတော့ကျတော့ အခု သားသမီး မြေးအထိပေါ့နော် အားမလိုအားမရဖြစ်တယ်။ အဲဒီစိတ်က တပည့်တော် ချက်ချင်းတော့ ဖြေပါတယ်။ သူ့ထိုက်နဲ့ သူ့ကံပါလို့။ ဒါပေမယ့် ဒီ အားမလိုအားမရဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကြီးကို ဆရာတော်ပြောတဲ့ ဣဿာ မစ္ဆရိယာစိတ် ကရုဏာစိတ်ထဲမှာ တပည့်တော်မရဲ့ စိတ်က ဘယ်အမျိုးအစားထဲမှာ သက်ရောက်နေပါသလဲဆိုတာ သိချင်ပါတယ် ဘုရား။

- ဒါက အားမလိုအားမရ ဖြစ်တဲ့ စိတ် အမျိုးအစားထဲမှာ ပါတယ်။ အားမလိုအားမရ ဖြစ်တာ။ အင်္ဂလိပ်လို frustration ဖြစ်တယ် ခေါ်တာပေါ့နော်။ အဲဒါတော့ သူတို့ (သားသမီးမြေးတွေ) ဘက်က လိုတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကိုယ့်ဘက်က အရမ်းကို မျှော်လင့်ချက်တွေ များပြီးတော့ သူတို့ အောင်မြင်တဲ့ဟာ သူတို့ ကြိုးစားတာကို မကြည့်မိဘဲနဲ့ ကိုယ် ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဟာကိုပဲ ကြည့်တာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကိုယ် ဖြစ်စေချင်တာကို မုဒိတာ ခေါင်းစဉ် တပ်ပြီးတော့ အချင်းချင်း ရက်နဲ့ချီပြီးတော့ လနဲ့ချီပြီးတော့ ဆွေးနွေးမယ့်အစား ကိုယ်က ချက်ချင်း မျှော်လင့်ချက် အသစ်နဲ့ အစားထိုးတာ။

ဒါကြောင့် မိသားစုတွေရဲ့ ကြားထဲမှာ အများစုကတော့ သူတို့က မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ဆက်ဆံကြတယ်။ သားသမီးကလည်း မိဘကို မျှော်လင့် တယ်။ မိဘကလည်း သားသမီးကို မျှော်လင့်တယ်။

အဲဒီမျှော်လင့်ချက်တွေ မပြည့်စုံဘူး။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ပျက်ကွက်တယ်လို့ ထင်ရင် သူတို့က ချက်ချင်း စိတ်ပျက်တာပဲ။ စိတ်ပျက်တာကနေ စတာ။ စိတ်ပျက်တာလည်းပဲ ဒေါသပဲ။

မျှော်လင့်ချက် လူ့ဘဝမှာ မရှိလို့မှ မရတာလေ။ မျှော်လင့်ချက် ရှိတာ မမှားဘူး။ ဒါပေမယ့် မျှော်လင့်ချက် ရှိတာကို မသိတာ အန္တရာယ် ရှိတယ်။

မျှော်လင့်ချက် ထားပြီဆိုရင် နောက်တစ်ခု သိရမှာက လူတွေရဲ့ limitation လူတွေရဲ့ အတိုင်းအတာ၊ ဥပမာ မြတ်စွာဘုရားက ဘုရားအလောင်း ဖြစ်တဲ့ အချိန်တုန်းကဆိုရင် တစ်လောကလုံးကို ကူညီချင်တယ်။

အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ မျှော်လင့်ထားတာ။ သူ့ကိုယ်သူလည်း မျှော်လင့်တယ်။ တခြားလူတွေကိုလည်း သူ ကူညီသလို အကုန်လုံးက လက်ခံမယ်။ အကုန်လုံး ဖြစ်ထွန်းလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ခဲ့တာ။

အဲဒီ အယူအဆက မဟာယာနထဲမှာ ကျွန်သေးတယ်။ မဟာယာန ဗုဒ္ဓ ဘာသာထဲမှာ အားကောင်းနေတုန်း ရှိသေးတယ်။

ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားက ဘုရားလောင်း ဘဝကနေ ကျော်ဖြတ်ပြီး တော့ တကယ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရတဲ့ အခါကျတော့ ဟေမိပင်အောက်မှာ ဘာတွေ ဆန်းစစ်နေတုံး။ လူအနည်းစုပဲ နားလည်မယ်တဲ့။ လူအနည်းစုပဲ အမှန်တရားကို လက်ခံတယ်။

ကြာပန်း လေးပွင့်ရဲ့ ဥပမာ ရှိတယ်လေ။ တချို့က ရွှံ့အောက်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ တချို့က ရွှံ့အထက်ကို ရောက်ပြီ။ တချို့ ရေ တော်တော်နက်တဲ့

နေရာမှာပဲ ရှိသေးတယ်။ တချို့ကတော့ ရေရဲ့ ရေပြင်နားကို ရောက်နေပြီ အပေါ်တော့ မရောက်သေးဘူး။

သူတို့လေးပွင့်က လူ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး capacity လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ချင်း မတူတာကို ပြောတာ။ ဒါက ခေတ်စကားနဲ့ ပြောရင်တော့ market analysis လုပ်တယ် ခေါ်တာ။ TOWS လား MBA သမားတွေ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်ကို လေ့လာတဲ့ဟာလေ၊ opportunities အခွင့်အလမ်းနဲ့ threat အန္တရာယ်တွေကို လေ့လာတဲ့ နည်းပညာ။

မြတ်စွာဘုရားက တရားစဟောတည်းက ပရိသတ် ဆန်းစစ်မှု ကြိုတင် လုပ်ထားတဲ့ အခါကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့လုပ်ငန်းဟာ Limit ရှိလိမ့်မယ်လို့ လက်ခံထား လိုက်တယ်။ တချို့လူတွေ limit အတိုင်းအတာ ကန့်သတ်ချက် ရှိတယ်ပေါ့။ နားထောင်ပေမယ့် ဘာမှ နားလည်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလူတွေ အားလုံးပေါ် မြတ်စွာဘုရားက ကရုဏာထားတယ်။

ဆိုလိုတာက လူတွေ အချင်းချင်းမှာ မျှော်လင့်ချက်က ရှိနေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့မျှော်လင့်ချက်က ဒီနေ့ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ တချို့ မျှော်လင့်ချက်က နောက်လကျမှ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ တချို့ မျှော်လင့်ချက်ကျတော့ နောက်ဘဝ ကျမှတဲ့။ မျှော်လင့်ချက်ရဲ့ အတိုင်းအတာကလည်း အမျိုးမျိုးပါပဲ။ ပညာရှိ တစ်ဦး ပြောဖူးတာ ရှိတယ်။ မိဘ ဆိုတာ သားသမီးကို မွေးဖွားလို့ ရတယ်။ ဒါပေမယ့် သားသမီးရဲ့ ဘဝကိုတော့ မွေးဖွားလို့ မရဘူးတဲ့။

ဒါလေးကို သိထားရင် ရပါပြီ။

၆၆ မင်္ဂလာပါ ဘုန်းဘုန်းဘုရား။ တပည့်တော်က ဗုံရွာ စီးပွားရေး တက္ကသိုလ်က MBA ကျောင်းသားပါ။ ရောင်းဦးညိုနယ် စစ်တွေကုန်း ရွာကနေ လာတာပါ ဘုရား။ တပည့်တော် သိလိုတာကတော့ လူငယ်တွေကြားမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာ ပေါ့နော်၊ ဥပမာ တပည့်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံကကျတော့ မိဘတွေက သားသမီး တွေအပေါ် အရမ်း လွှမ်းမိုးတယ် ဘုရား။ မိဘစကားကို နားထောင်ပြီးတော့ ဝန်ထမ်း လုပ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခု လုပ်ရမယ်ဆိုပြီးဖြစ်တယ် ဘုရား။ ဒါပေမယ့်လည်း နိုင်ငံခြား ပညာရှင်တွေက ကိုယ်ယုံကြည်ရာ ကိုယ်လုပ်တာ ကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒါ တပည့်တော် မေးချင်တာပါ ဘုရား။ သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားက မိဘစကားကို နားမထောင်ဘူးပေါ့ ဘုရား။ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး

ဘယ်လို စိတ်ထားမျိုးတွေနဲ့ မိဘစကားကို နားမထောင်ဘဲနဲ့ သူက ဘုရင် မလုပ်ဘဲနဲ့ ဘုရား လုပ်ခဲ့တယ်။ အဲဒါကျတော့ ဘယ်လိုစိတ်ထားမျိုး ဘယ်လို အရည်အချင်းမျိုးတွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သလဲဆိုတာ တပည့်တော် သိချင်ပါတယ် ဘုရား။

○ မိဘနဲ့ သားသမီး ဆက်ဆံရေးတွေကို ဘုန်းဘုန်း ဥရောပမှာ ၂၃ နှစ် ကာလ နေထိုင်စဉ် အတွင်းက အတွေ့အကြုံတွေ ရှိပါတယ်။ အင်္ဂလန် အပြင် တခြား နိုင်ငံလည်းပဲ ပုံမှန် တရားစခန်းတွေ လုပ်တော့ အလားတူ တွေ့ရပါတယ်။

ဘုန်းဘုန်း တွေ့ရသလောက်ဆိုရင် သားသမီးတွေကို ဆုံးဖြတ်ခွင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပေးတဲ့ အဲဒီ နိုင်ငံတွေမှာလည်း သားသမီးနဲ့ မိဘ ဆက်ဆံရေး ခက်ခဲတဲ့ အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ မိဘနဲ့ အတွေ့အကြုံ မရှိသေးတဲ့ သားသမီး အဲဒါကြောင့်လည်း ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ အတွေ့အကြုံ ရှိတယ် ဆိုတော့ ဝါရင့် တယ်ပေါ့၊ ကောင်းတဲ့ဘက်ကနေ ကြည့်ရင်၊ ဆိုးတဲ့ဘက်ကနေ ကြည့်ရင် သူက ပုံသေလို ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီ အတွေ့အကြုံကိုပဲ သူက ကိုင်ပြီးတော့ ပြောတယ်။ သူ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံ အပြင်ဘက်က ဆိုရင် he doesn't tick the box. သူက အမှတ် မပေးတော့ဘူး။ အဲဒါမျိုး။ ဒီမှာလည်း အကောင်း အဆိုး နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

အရှေ့တိုင်းနဲ့ အနောက်တိုင်း social structure လူမှု ဆက်ဆံရေး ဖွဲ့စည်းပုံကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အနောက်တိုင်းမှာ ၁၈ နှစ်ဆိုရင် အိမ်ကနေထွက်ပြီ။ အိမ်ကနေ တက္ကသိုလ် သွားရင်လည်း သွား၊ မသွားရင်လည်း အိမ်ကနေ ထွက်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်၊ ကိုယ့် ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်တဲ့ဟာ။

ဒီလိုနဲ့ အောင်မြင်သွားတဲ့ လူတွေ ရှိသလို၊ မအောင်မြင်ဘဲနဲ့ စိတ်ဓာတ် တွေ ကျပြီးတော့ အရက်သမားတွေ ဆေးသမားတွေ ဖြစ်သွားတဲ့ လူတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါ ဘုန်းဘုန်း တွေ့ခဲ့ရတဲ့ အထဲမှာ။

ဆိုလိုတာက ဘုန်းဘုန်းတို့ နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ family support မှာ မိဘက မိသားစုက ကိုယ် အသက်ကြီးသည်အထိ နီးနီးကပ်ကပ် စောင့်ရှောက်တဲ့ဟာ ကို အဆိုးလို့ မဆိုသာဘူး။ အကောင်းတွေလည်း အများကြီး ရှိတယ်။

တစ်ခုကတော့ ကြောက်စိတ်များတဲ့ မိဘဆိုရင် သားသမီးတွေကို explore စူးစမ်းလေ့လာခွင့် မပေးဘူး။ သူက ကြောက်စိတ်နဲ့ ကြည့်တာ။ ဒါ

မိဘတိုင်းမဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မိဘအနေနဲ့ သားသမီးကို ဆက်လက်ပြီးတော့ support ပံ့ပိုးပေးတယ်။

သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားကို ဘုန်းဘုန်းက မိဘကို ပုန်ကန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အနေနဲ့ မမြင်ဘူး။ တကယ်ပြောတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ သူက ကရုဏာအခြေခံတာ။ သူထွက်သွားကတည်းကကို သူ့မိဘ အတွက် ပါပါတယ်။

အဲဒီနေ့မှာပဲ မွေးတဲ့ သားလေး ရာဟုလာ အတွက်လည်း ပါတယ်။ တခြားနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ လူတွေ အတွက်ပါ ပါတယ်။ တကယ်လို့ သူက ဘုရင်ဖြစ် တယ်ဆိုရင် သူ့နိုင်ငံ သူ့နိုင်ငံသားအတွက်ပဲ သူက အကျိုးပြုနိုင်တယ်။

သူ့နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားကို ကျော်ပြီးတော့ တခြား လူတွေအတွက်လည်း သူက တန်းတူညီမျှလုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ နိုင်ငံရေးရာထူးကို သူက စွန့်ရတယ်။ ဥပမာ သာသနာပြုတဲ့ ဘုန်းကြီးလုပ်တယ်ဆိုရင်ပေါ့။ နိုင်ငံတိုင်းကို နိုင်ငံသားတိုင်းကို serve ကူညီ စောင့်ရှောက်ပေးလို့ ရတယ်။

တကယ်လို့ ဘုန်းဘုန်းက ပါလီမန် အမတ်သာ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်နယ် ကို ကျော်ပြီးတော့ အလုပ် တစ်ခု သွားလုပ်ရင်တောင်မှ သတင်းစာထဲမှာအပြော ခံရမှာ။ အဲဒီတော့ ဒါက သူ့လုပ်ငန်း လိုအပ်ချက် သဘာဝကြောင့် သူ့လုပ်သွား တာ။

သူ့မိဘကို မလိုအပ်ဘဲနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲအောင် သူက ဘာမှ မလုပ်ဘူး။ တရားသွားထိုင်ရင်တောင်မှ သူက သူ့မိဘအတွက် ထိုင်တယ်။ ဉာတတ္ထစရိယ ဆိုတာလေ။ လောကတ္ထစရိယ သူနဲ့ အမျိုးမတော်တဲ့ လူတွေ အတွက်လည်း သူက တရားထိုင်တယ်။

ထိုင်တာတော့ တောထဲမှာ တစ်ပါးတည်း ထိုင်တာ။ ဒါပေမယ့် သူ ရည်ရွယ်ချက်က အများအတွက် တရားထိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ သူ့ကို အခုခေတ် မိဘကို ပြန်ပြီးတော့ ဘာဘာညာညာ ပြောတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ နှိုင်းလို့တော့ မရဘူးပေါ့။ သားရယ် ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဒါလေးတော့ ဘုန်းဘုန်းက သတိ ပေးချင်တယ်။

ဘုန်းဘုန်း ဆိုလိုချင်တာက မိဘနဲ့ သားသမီး ကြားထဲဖြစ်ဖြစ်၊ မောင်နမ ကြားထဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လင်မယား ကြားထဲပဲဖြစ်ဖြစ် difficult emotion မတူညီတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ difficult relation ခဲယဉ်းတဲ့ ဆက်ဆံမှု ဆိုတာတွေ ရှိတယ်။

အဲဒီလို မရှိတာကို ဘုန်းဘုန်းတို့က ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓတရား တော်က အဲဒီလိုဟာမျိုး တကယ်ကို ရှိတယ်တဲ့။ ဒါကို ဒုက္ခသစ္စာလို့ ခေါ်တယ်။ ရှိပြီဆိုရင် ကိုယ်က ဘယ်လိုကြည့်မလဲ။

ပြဿနာ ပြေလည်အောင် ကြည့်တယ်ဆိုရင် ဒါ မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ ကြည့်တယ် လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘယ်သူက ငါ့ကို ဘယ်လို လုပ်နေပြီ၊ ငါ့ရဲ့ အခွင့်အရေးကို ပိတ်ပင်နေပြီ ဆိုပြီး ငါ ငါနဲ့၊ နေရာတိုင်း ငါ ထည့်ပြီးတော့ ကြည့်တယ်။ အဲဒါကတော့ သမုဒယသစ္စာနဲ့ ကြည့်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့် 'ငါ' ဆိုတာကို နည်းအောင် ကြည့်ပြီးတော့ မိဘတွေလည်းပဲ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဟာ သူတို့ မြင်အောင်၊ သူတို့ ကြောက်စိတ်တွေ နည်းအောင် ဘယ်လိုပြောရင် ကောင်းမှာတုံးဆိုရင် အကောင်းဆုံးက သူတို့ အတွက်ပါ တွေးရမယ်။

အဓိကတော့ သူတို့က ကြောက်တာပဲ။ မိဘက control ထိန်းချုပ်ထား တယ် ပြန်ပြောတာ မကြိုက်ဘူးဆိုတာ သူတို့က ကြောက်စိတ်ဖြစ်နေလို့။ ဒီ အကြောင်း ဘုန်းဘုန်း မလှိုင် အထက်တန်း ကျောင်းမှာ အကြာကြီး ဖြေခဲ့တယ်။ ဒီလို မေးခွန်းမျိုး။

မိဘတွေ အနေနဲ့လည်းပဲ သားသမီးတွေ အပေါ်မှာ မျှော်လင့်တဲ့ ဟာပေါ့နော်၊ မျှော်လင့်တဲ့ဟာက အခြေအနေကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်က အဲဒီလို ဖြစ်လာတယ်။

ဥပမာ ဆရာဝန် ဖြစ်ချင်တယ်၊ ဖြစ်စေချင်တယ် ဆိုပါတော့၊ ကိုယ့်ကလေး က ဆရာဝန် လုပ်တာ ဝါသနာပါမပါ မသိဘူး။ မပါဘဲနဲ့ ဆရာဝန် ဖြစ်သွားရင် တစ်သက်လုံး ဒုက္ခရောက်တာပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲတာပေါ့။

ဆေးကျောင်း သွားတက်ပြီးတော့ ဆရာဝန် မလုပ်ဖြစ်ဘူးဆိုရင်လည်း အဲဒီဆေးကျောင်း နေရာတစ်နေရာ ဝါသနာပါတဲ့ ကလေးတွေ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ သူတို့က နေရာ ဝင်ယူသွားတာကိုး။

အဲဒါကြောင့် တချို့နှစ်တွေမှာ ဆေးကျောင်းဝင်တဲ့ အမှတ်တွေကို ချက်ချင်း တိုးပစ်တာတို့ အဲဒါမျိုးတွေ လုပ်တာလေ။ အဲဒီတော့ ဒါ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလိုဖြစ်တာတုံးဆို မိဘတွေကို သွားပြီးတော့ အပြစ်ဆိုလို့ မရဘူး။

ဘုန်းဘုန်းတို့ နိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေးအရ ဆရာဝန်ဖြစ်မှ အလုပ်က တည်ငြိမ်

တယ်၊ လူလေးစားတယ်၊ အဲဒီ ပုံစံမျိုးဖြစ်တာ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မိဘတိုင်းက ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးအတွက် အကောင်းဆုံး လိုချင်တာပေါ့။ အကောင်းဆုံး လိုချင်တဲ့ မိဘက အဲဒီလို စိတ်ထားတွေ ဖြစ်သွားတာ။ ပတ်ဝန်းကျင် အတွေး အခေါ်ကို သူတို့မှ ကျော်မတွေးနိုင်တာလေ။

ဘုန်းဘုန်း ထင်တယ်။ နောက်ထပ် ၁၅ နှစ် ၂၀ ကျရင် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာတဲ့ အချိန်မှာ မိဘတွေ တွေ့လာလိမ့်မယ်။ အခွင့်အရေးနဲ့ အခွင့် အလမ်းက ဆေးပညာ တစ်ခုတည်း အင်ဂျင်နီယာကျောင်း တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ သူတို့ မြင်လာမယ်။

အဲဒီအခါကျရင် သူတို့ရဲ့ကြောက်စိတ်တွေ နည်းသွားလိမ့်မယ်။ ဒါက မိဘတစ်ဦးတည်းကို ဘုန်းဘုန်းက အဓိက ထားပြီးတော့ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး တစ်နိုင်လုံးက ဖြစ်နေတာ။

ဒီနိုင်ငံတင် မကဘူး။ ၁၉၇၀ ကျော်တုန်းက ဆိုရှယ်လစ် စနစ်ကို ကျင့်သုံးတဲ့ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ဘုန်းဘုန်းနေခဲ့တဲ့နိုင်ငံ အဲဒီနိုင်ငံမှာ သူတို့သားသမီး တွေကို ဆရာဝန်ဖြစ်ကို ဖြစ်စေချင်တာ။ အဲဒီလိုပေါ့။

ဒီကနေပြီးတော့ အင်္ဂလန်ရောက်သွားတဲ့ မြန်မာဆရာဝန်တွေ လင်မယား ဆရာဝန်တွေပဲ အများစုက on call မှာ တာဝန် ကျတယ် ဆိုရင် သူက အိပ်ရေးလည်း အရမ်း ပျက်တယ်။

နောက်ပြီးတော့ အလုပ်က အရမ်းကို နာရီ ရှည်တယ်။ စာလည်း အရမ်း ဖတ်ရတယ်။ စာမေးပွဲတွေ ၉ နှစ် ၁၀ နှစ်လောက် ဆရာဝန် ဖြစ်ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း မှာလည်း Consultant အတိုင်ပင်ခံ ဖြစ်အောင် စာမေးပွဲတွေ ဆက်ဖြေရတယ်။

နောက် လခအနေနဲ့ ကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ တခြား professional တွေ တခြား အလုပ်လုပ်တဲ့ လူတွေက ဝင်ငွေပိုပြီးတော့ ကောင်းတာတို့၊ family time ပိုပြီးတော့ ရှိတာတို့၊ holidays ပိုပြီးတော့ သွားနိုင်တာတို့၊ ကိုယ် ဖတ်ချင်တဲ့စာ တွေ ဖတ်နိုင်တာတို့၊ ကလေးတွေ နဲ့ နေဖို့ အချိန် ပိုရှိတာမျိုးတွေ တွေ့တဲ့အခါ ကျတော့ တချို့က ဆေးကျောင်းသွား လို့ရရဲ့ သားနဲ့ တမင်သက်သက်မသွားဘူး။ အဲဒါမျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ပြောင်းလဲသွားတဲ့ အတွေးတွေ ပေါ့။

အဲဒီလိုဆိုပေမယ့်လည်း တချို့မိဘတွေက ချက်ချင်း လက်မခံနိုင်ဘူး။ နောက်ပိုင်းကျတော့မှ ဪ ဟုတ်သားပဲ၊ တခြား ဘာသာရပ် လေ့လာပြီးတော့

တကယ့်ကို ကျကျနန နေနိုင်တဲ့ မြန်မာကလေးတွေ ရှိတာပဲ။ ဆရာဝန်ဖြစ်တိုင်း လည်းပဲ အချမ်းသာဆုံးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဝါသနာ ပါတယ် ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန် ဖြစ်တာ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ဆရာဝန်က အာမခံချက် ရှိတယ်ပေါ့။ မိသားစု ကျန်းမာရေးရော သူများ အတွက်ပါ စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်တယ်ဆိုပြီး စဉ်းစားတာပါ။

၁၇ မင်္ဂလာပါ အရှင်ဘုရား။ လုပ်ငန်းခွင် လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်း ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော် လုပ်ငန်းခွင်မှာ တပည့်တော်ထက် အသက် ငယ်ပြီးတော့ သူငယ်ချင်းလို ခင်တဲ့ နိုင်ငံခြားသူ တစ်ယောက် ရှိပါတယ် ဘုရား။ အရင်က ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံပြီး နောက်ပိုင်း သိပ် မကြာခင်မှာ သိပ် အဆင်မပြေပါဘူး။ ဒီလို အသေးအဖွဲ့ ကိစ္စလေးတွေ စုပြီးတော့ တပည့်တော်ကို အရမ်း စိတ်ဆိုးပြီး စကား သိပ် မပြောတော့ပါဘူး။ တပည့်တော် က သူနဲ့ communicate လုပ်ဖို့ ကြိုးစားလေ သူ့ဘက်က ပိုပြီး ဆိုးလေ ဖြစ်နေပါတယ်။ တပည့်တော် သူနဲ့ စကားမပြောရသေး ဘူး။ သူက greedy အရမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး သူ team change အဖွဲ့လဲဖို့ထိ ပြောပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်သိသလောက် သူ့ကို နေ့စဉ် မေတ္တာပို့ပါတယ်။ (နေ့စဉ် ရေချမ်းကပ်ပြီးတော့ မေတ္တာ ပို့ပါတယ်။ ပြဿနာဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ online ကနေ ရှာကြည့်ပြီးတော့ မေတ္တာပို့နည်းနဲ့ ပို့တာပါ) ဒါပေမယ့် အခြေအနေ တွေကတော့ တိုးတက် မလာပါဘူး။ တပည့်တော်က ဒီသူငယ်ချင်းကိုလည်း ခေါ်ပြောချင်ပါတယ်။ တပည့်တော်ရဲ့ team managerအတွက်လည်း စိတ် မကောင်း ဖြစ်ရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ team member ဆုံးရှုံးတဲ့ အတွက်ပါ။ တစ်ခါတလေကျရင် တွေးမိပြီး အိပ်မရတာမျိုးတောင် ရှိပါတယ် ဘုရား။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ဘယ်လို ရင်ဆိုင်

○ ဖြေရှင်းရမလဲ ဆိုတာ သိလိုပါတယ် ဘုရား။
သမီး ပြောတဲ့ မေတ္တာပို့တယ်ဆိုတာ ဘုန်းဘုန်းက စိတ်ဝင်စားတယ်။
အဲဒီလို မေတ္တာပို့တာတွေက online ထဲမှာပေါ့နော်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ဟာလေး ဘယ်သူ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ အားလုံး သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ။ အဲဒီလို ဆိုတဲ့ဟာက သမာဓိ အရမ်းကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

တွေ သုံးတဲ့နည်းပါ။

အထူးသဖြင့် ဘယ်လို အချိန်မျိုးမှာ ပိုပြီးတော့ ထိရောက်တုံးဆို အပ္ပနာဈာန် ဆိုတာလေ ဈာန်ထဲကို ဝင်ခါနီးအထိ အားကောင်းတဲ့ concentra-
tion သမာဓိကို ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အတွက်ကမှ အားကောင်းတာ။

အဲဒီလောက်ထိ သမာဓိ အားမကောင်းတဲ့လူ၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ anxiety စိုးရိမ် ကြောင့်ကြ ပူပန်မှုဖြစ်နေတယ် ဆိုရင် ဘုန်းဘုန်း ထင်တာတော့ ကရုဏာ လုပ်တာ ပိုထိရောက်တယ်။

ကရုဏာ လုပ်တယ် ဆိုတာက ပထမဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ ဒုက္ခ၊ ကိုယ့်ရဲ့ နာကျင် ပမ်းနည်းမှုကို အရင် ဖြေဖျောက်ရမှာ။ pain, you need to feel your pain mindfully.

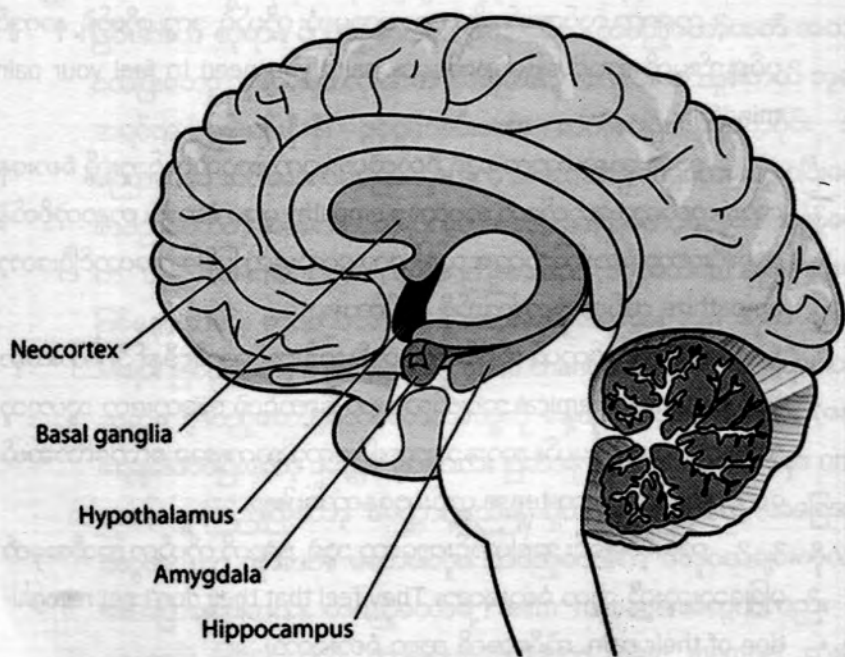
သူ့ကို သနားတာက သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သူက မလွတ်လပ်ဘူးလို့ ခံစားနေ လား။ ဟုတ်တာ မဟုတ်တာ အပထား။ empathy မျှဝေ ခံစားပြီး စာနာတဲ့စိတ်နဲ့ တွေးပြီးတော့ ခံစားကြည့်တာ။ သူပြောတဲ့ စကားတွေ ပြန်ကြားယောင်ပြီးတော့ empathize ထပ်တူ ခံစားကြည့်ဖို့ လုပ်တာ။

အဲဒီလိုလုပ်တယ် ဆိုရင်တော့ ဘုန်းဘုန်းထင်တယ်။ ဒီနှစ်ဦး ကြားထဲမှာ ရှိတဲ့ negative chemical အပျက်သဘော ဆောင်တဲ့ အတွေးတွေ သူ့ဟာသူ အားနည်းသွားလိမ့်မယ်။ အားနည်းသွားပြီးတော့ သူက အခု လောလောဆယ် တော့ နှစ်ဖက်စလုံးက tense တင်းမာနေတာပေါ့။

တင်းမာခြင်း အကြောင်းကတော့ သူ့ရဲ့ ဒုက္ခကို ကိုယ်က အသိအမှတ် မပြုသေးဘူးလို့ သူက ခံစားရတာ။ They feel that they don't get recogni-
tion of their pain. အဲဒီဟာကို သူက ခံစားရတာ။

အဲဒီတော့ အခြေအနေကို ကောင်းသွားအောင် လုပ်တဲ့နည်းကတော့ ဘုန်းဘုန်း မြင်တာတော့ ဒီနည်းပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ pain နာကျင်မှုကို လက်ခံတယ် acknowledge လုပ်တယ်။ သူ့ရဲ့ နာကျင်မှုကိုလည်း acknowledge အသိအမှတ် ပြု လက်ခံတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် မွေးမြူတယ် ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီလိုကိုယ်တိုင်က လက်ခံလာပြီးတော့မှ မေတ္တာ ပို့ရင်တော့ သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ တင်းမာမှု၊ စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်နေမှုတွေ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။



ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ သူကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးမယ့် သူက မထိရောက်ဘူး။ မဖြစ်တဲ့ အခါကျတော့ ဥပမာ မျက်စိနာတဲ့လူကို eye drop ထည့်ပေးရမယ့်အစား ပါရာစီတမော သွားပေးလိုက်တဲ့ ပုံစံမျိုးဖြစ်တာပေါ့။ ကိုယ်ချင်း စာနာပြီး နားလည်မှုနဲ့ ဆက်ဆံဖို့ကတော့ ဘယ်သူ့ကြားမှာပဲ ဖြစ်ပါစေ အရေးကြီးပါတယ်။

(၂၅-၁၂-၂၀၁၉) မန္တလေးမြို့၊ ကြင်တော်ယန် ဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတွင် ဟောကြား တော်မူခဲ့သော "သင့်အတွက် ကျွန်တော်အတွက် တစ်လောကလုံး အတွက် ပျော်ရွှင် တဲ့စိတ် ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက် - Happy Emotion, Happy Brain : For Me, For You and For the World" တရားသင်တန်း တရားတော်အား မသင်စဉ်က ရေးသား ပူဇော်ပါသည်။





တွေ့တတ်ရင် ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်စရာတွေ နေရာတိုင်းမှာ ရှိတယ်

တွေးတတ်ရင် ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်စရာတွေ နေရာတိုင်းမှာ ရှိတယ်။ We have enough condition to be happy. ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် အကြောင်းအရာတွေက အပြည့်အစုံ ရှိနေပြီ။

မပျော်ရွှင်သေးဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ အဲဒီပျော်ရွှင်စရာအကြောင်းအရာ တွေကို ကိုယ်က ကျော်သွားလို့တဲ့၊ မသိသူ ကျော်သွားတယ်။ သိသူဖော်စားဖြစ်အောင် ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝထဲမှာ ရှိပြီးသားပါ။ အဲဒီ ရှိပြီးသား အရာတွေ ပြန်တွေးရုံပဲ။

ဘုန်းဘုန်းဆိုရင် အခု ဝတ်ထားတဲ့သင်္ကန်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ချုပ်တတ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ရက်တတ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှ မလုပ်တတ်ဘူး။

ဒီသင်္ကန်း လိုအပ်တဲ့ အချိန်မှာ ရုံလို့ရအောင် ရုံဖို့အဆင်သင့် ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားလုံး အကြောင်းကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တွေးလိုက်ရင် ဒီသင်္ကန်းလေးက ဒကာမကြီးတွေရဲ့ စကားနဲ့ ပြောရင် brand ပဲ၊ တကယ့် စပါယ်ရှယ် brand ပဲ။ Brand new သင်္ကန်းလို့ အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတယ်။

ပိုက်ဆံ အများကြီး ပေးပြီးတော့ အဲဒီလို မတွေးမိရင် ဈေးကြီးကြီး ပေးပြီး ဝယ်ထား တဲ့ အဲဒီ hand bag က ပျော်ရွှင်မှု နည်းနည်းလေးကိုပဲ ပေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ကိုယ်က သတိမချုပ်မိလို့။

ဘာနဲ့တူတုံးဆို တစ်ရာတန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ တစ်ထောင်တန် ရင်းနှီးရသလို ဖြစ်နေတယ်။ တစ်သိန်းတန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ ဆယ်သိန်းတန် ရင်းနှီးရသလိုဖြစ်နေတယ်။

ဆယ်သိန်းရင်းတဲ့ အခါကျမှ တစ်သိန်းလောက်ပဲ ရတယ်ဆိုတာ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရင်းက ရှုံးနေတာ။

အခု ပြောတဲ့ဟာက တစ်ထောင်တန်ရဖို့ တစ်ရာပဲ ရင်းဖို့၊ တစ်ထောင်တန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရစေတာပေါ့။ ဒါ တွေးပုံတွေးနည်းလေး။

အိမ်ကနေပြီးတော့ ဒီတရားပွဲ ကြင်တော်ယန် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို ရောက်အောင် လာဖို့အတွက် မုဒိတာဖြစ်အောင် တွေးမယ်ဆိုရင် ကားစီးလာရင် အဲဒီအကြောင်းတွေးမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားပြီးတော့ ဒီကားကို ဝယ်လာတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ကား စီးနိုင်တယ်။ အလကား ရတာ မဟုတ်ဘူး။

အများကြီး အလုပ်ကြိုးစားပြီးတော့ ဝယ်ထားတယ်။ အဲဒီကားကို ထုတ်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နည်းနည်းလေး သူတို့ကို စက္ကန့်သုံးဆယ်လောက် အချိန်လေး ပေးပြီးတော့ appreciate အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။

မိသားစုအတွက် အဲဒီကားစက်ရုံမှာသွားပြီးတော့ ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ Security တွေ ရှိတယ်။ အင်ဂျင်နီယာ ပညာရှင်တွေလည်း ရှိတယ်။ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း ဆိုင်ရာတွေလည်း ရှိတယ်။

ပိုက်ဆံ ရင်းနှီးတဲ့ share holder တွေလည်း ရှိတယ်။ သူတို့ အားလုံး စုပေါင်းပြီး တော့ လုပ်တဲ့အခါအားလုံးကလည်း အဆင်ပြေမှုကိုယ်ဝယ်တဲ့ ကားတစ်စီးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ကားတစ်စီးနဲ့ တရားပွဲကို မောင်းလာနိုင်ဖို့ အတွက် အဲဒီ ဓာတ်ဆီ ဘယ်ကနေလာ တုံး။ အဲဒါလည်း အဝေးကြီးပဲ။

မြေထဲကနေ အနက်ကြီးတူးပြီးတော့ ရလာတဲ့ ရေနံစိမ်းကို ပြန်ချက်၊ ပြန်ချက်ပြီး တော့ ကိုယ်လိုတဲ့နေရာမှာ ဥပမာ ခရီးသွားတယ်ဆိုရင် တစ်နေ့က ဘုန်းဘုန်း စဉ်ကိုင် တရားပွဲသွားတယ်။ နောက် တစ်နေ့ မလှိုင် အထက်ကျောင်းသွားတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဝမ်းတွင်း ကြွတယ်။

လမ်းပေါ်မှာ ကိုယ်လိုအပ်တဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ဓာတ်ဆီဆိုင်တွေ ရှိတယ်။ အဲဒါတွေ ကို ကြည့်ရင် ဒါ စိတ်ထဲမှာ အများကြီးကို safe ဖြစ်တယ်။ အများကြီးကို လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ✓

အိမ်ကနေပြီးတော့ ကြင်တော်ယန်ကို လာဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အချိန်တိုတို အတွင်းမှာ ရောက်ဖို့ဆိုတာ လမ်းတွေက ကောင်းမှ၊ ဒီလမ်းတွေ ကောင်းအောင် မန္တလေးမြို့ထဲမှာတော့ စက်ကြီးတွေနဲ့ လုပ်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

တချို့ တောမှာ ဆိုရင်လေ သိပ်ပြီးတော့ ဝင်ငွေ သိပ်မကောင်းတဲ့လူတွေ အဲဒါ စက်အစား ကတ္တရာတွေလည်းပဲ ကိုယ်တိုင် ကျိုတယ်။ တချို့ အမျိုးသမီးတွေလည်း အများကြီးပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကျောက်တွေလည်း ကိုယ်တိုင် အဲဒီလိုပဲ လက်နဲ့ ထုတယ်။

ပြီးရင် နေပူကဲ့ကြီးထဲမှာ အဲဒီကတ္တရာစေးကြီးကို တစ်ပုံးစီ တစ်ပုံးစီ ပုံးလေးနဲ့ခပ်ပြီး တော့ လောင်းထည့်တာ။ လမ်းဖောက်တာ။ လမ်းတည်ဆောက်တဲ့ ပစ္စည်းကို တီထွင် တာ ဘုန်းဘုန်းတို့ မစဉ်းစား ရသေးဘူး။ လမ်းဖောက်တာပဲ စဉ်းစားသေးတာ။

အဲဒီလို လမ်းတွေဖောက်ထားလို့ အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ ကိုယ် ဒီကို ရောက်လာ တာ။ ဒီလို သတိရရင် အများကြီး ပီတိဖြစ်စရာကောင်းတယ်။ appreciate အသိအမှတ်ပြု ဖြစ်တယ်။ ဒီကျောင်းကို ရောက်အောင် တရားလာနာရတာ သက်သက်သာသာနဲ့။

လမ်းမှာ ခုနတုန်းက ဘုန်းဘုန်း ရတဲ့အချိန်လေးမှာ ဘေးက အိမ်တွေ ကြည့်ပြီး တော့ ဪ တစ်အိမ်တစ်အိမ် ကြီးကြီးသေးသေး ဘယ် နထပ်ဖြစ်ဖြစ် ကြီးစားပြီးတော့ ဆောက်ရတယ်။ ပိုက်ဆံရှာပြီးတော့ ဆောက်ရတယ်။ တချို့ဆို အကြွေးနဲ့ ဆောက်တာ လည်း ပါရင် ပါမယ်။

အကြွေးနဲ့ ဆောက်ပြီးတော့ အကြွေးပြန်ဆပ်နိုင်အောင် အများကြီး ကြီးစားရတယ်။ အဲဒါကြည့်ပြီးတော့ ဪ ဒါ ကြီးစားတဲ့လူတွေ။ ကိုယ့်အတိုင်းအတာနဲ့ကိုယ် အောင်မြင် နေတဲ့လူတွေ အဲဒီလိုတွေ့ပြီး တော့ လမ်းမှာ မုဒိတာ ပွားလာတယ်။

အဲဒီလို မုဒိတာပွားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ရှေ့က ဦးနှောက် hippocampus က ခဏလေးနဲ့ အားကောင်းသွားမယ်။ နောက်က ဦးနှောက် အလုပ်မလုပ်ဘူး။ ရှေ့က ဦးနှောက် အများစု အလုပ်လုပ်တာ ဖြစ်သွားတယ်။

ထမင်းကြော်တစ်ပန်းကန်အတွက် မုဒိတာ

ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ကိုယ် ကြိုးစားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ် အောင်မြင်တဲ့ဟာဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ ဟာလေးကို ပြန်တွေးလိုက်။ ပြန်တွေးတဲ့ အခါမှာ ချဲ့ပြီးတော့ တွေး။ ဥပမာ ဘုန်းဘုန်းက ပထမကြီးတန်း (ဘုန်းကြီး university entrance)ကို ပါဠိ ဘာသာနဲ့ လေ့လာ ဖြေဆိုနိုင်ဖို့ အတွက် Pali medium ပေါ့ တစ်ကျောင်းလုံးမှာ ဘုန်းဘုန်းတို့ ပထမဆုံး သုံးပါး ရှိတယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ နှစ်ပါးပြုတ်သွားတယ်။ ဘုန်းဘုန်း တစ်ပါးပဲ ပါဠိလို Pali medium နဲ့ဖြေတယ်။

အဲဒါ ပြန်စဉ်းစားလိုက်မှ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အရမ်း ပီတိဖြစ်တယ်။ ဒီပီတိက ဒီ အောင်မြင်မှုက ဘာလို့ ရနိုင်တုံးဆို ကိုယ့်ရဲ့ ဆရာသမားတွေကြောင့်ပါ။ စာချဘုန်းကြီး တစ်ပါး ဆိုရင် ဘုန်းဘုန်းကို တစ်နေ့ကို တစ်နာရီ အချိန်ပိုပေး နေ့တိုင်းသင်ပေးတယ်။

အောက်စဖို့ဒ်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ academic english ကို သင်ယူခဲ့တာ အဲဒီလို နေ့တိုင်း မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ပတ်ကို တစ်နာရီ အချိန်ပေးတဲ့ Jonathan Higgen ဆိုတဲ့ ဆရာထဲမှာပါ။ အဲဒီတုန်းက အတော်ဈေးချိုတယ် ပြောတာပဲ။ စတာလင်ပေါင် နှစ်ဆယ် ပေးရပါတယ်။ စတာလင်ပေါင် နှစ်ဆယ်ဆိုရင် လေးသောင်းကျပ်လောက် ရှိမယ်။ တစ်နာရီကို လေးသောင်း ပေးရတယ်။ ဒါ ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၉ နှစ်က။

အခုဆိုရင်တော့ တစ်နာရီကို တစ်သိန်းလောက် ပေးရမယ် ထင်တယ်။ အဲဒီ ပါဠိကျမ်းကျင်တဲ့ စာချဘုန်းကြီးက အဲဒီလို အချိန်ပေးတာ။ အဲဒီ စာချဘုန်းကြီးက ဘုန်းဘုန်းကို အချိန်ပေးနိုင်အောင် သံဃာအပါးသုံးရာကျော် လေးရာလောက်ရှိတဲ့ ကျောင်းတိုက်ကလည်းပဲ စနစ်လေး ရှိတယ်။ အဲဒီလိုပေးချင်ရင် ပေးလို့ရအောင်။

အထူးလေ့လာချင်တဲ့ စာသင်သားတွေရှိရင် လေ့လာလို့ရအောင် စနစ်လေးတွေ လုပ်ထားတယ်။ အဲဒါတင် မကပါဘူး။ အဲဒီစာချ ဘုန်းကြီးက ဘုန်းဘုန်းကို အဲဒီအဆင့်မှာ သင်ကြား ပေးနိုင်အောင် မန္တလေး ပိသုဒ္ဓါရုံတိုက်မှာရော ပဲခူး သာသနာ့ မဂ္ဂျင်မှာရော အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်ဆယ်လောက် သင်ပြီးတော့မှ ဘုန်းဘုန်းကို အဲဒါမျိုး သင်ပေးနိုင်တာ။

သူက အောင်မြင်လို့ ဘုန်းဘုန်းက အောင်မြင်တာ။ သူက အောင်မြင်တယ် ဆိုတာလည်းပဲ သူ့ရဲ့ ဆရာတွေ အများကြီးက အောင်မြင်လို့။ ဆိုလိုတာ အဲဒါတွေကို လိုက်ပြီးတော့တွေးတဲ့အခါမှာ ပီတိဖြစ်စရာတွေက သိပ်များတယ်။

အဲဒီလို ဆရာသမားတွေက အောင်မြင်ဖို့အတွက်ဆိုရင် နေ့စဉ် နေ့စဉ် ဆွမ်းလောင်း နေတဲ့ ဆွမ်းဒကာတွေ သူတို့ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက အဓိက တစ်နေရာမှာ ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်မှာ Ph.D ရပြီး ပဲခူး ပြန်ရောက်တဲ့ အခါမှာ ဘုန်းဘုန်းက ဆွမ်းခံအိမ်တွေ ပြန်လိုက်ရှာတယ်။

သွားပြီးတော့ ကျေးဇူးတင်တာ။ တချို့အိမ်တွေလည်း တွေ့တယ်။ တချို့အိမ်တွေ လည်း မတွေ့ဘူး။ ဘုန်းဘုန်းတို့ နေခဲ့တဲ့ ခေတ်နဲ့ အခုခေတ်နဲ့က မြို့က အနေအထား တွေ၊ နေရာတွေ ပြောင်းသွားပြီ။

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို အများရဲ့ပျော်ရွှင်မှု၊ ကိုယ့် ကြိုးစားမှုကို အများရဲ့ ကြိုးစားမှုနဲ့ ဆက်နွယ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သူ ပျော်ရွှင်မှု ခိုင်မာတယ်။ အဲဒီလို

လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ သူ့ရဲ့ အတ္တက အလိုလို နည်းသွားတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရင် self-centeredness ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ focus လုပ်တဲ့ အကျင့်က နည်းသွားတယ်။

ငါ ငါ ဆိုတဲ့ဟာ နည်းသွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အကြောင်းကိုပဲ သူ တွေးနေတာ။ သူ့ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ တခြားလူတွေ ပျော်ရွှင်မှုအကြောင်း သူ အဲဒါတွေ တွေးနေတာ။ အဲဒီလို တွေးနေတဲ့ အခါကျတော့ သူ့ရဲ့ ဦးနှောက်က ရှေ့ပိုင်းကဦးနှောက် ပျော်ရွှင်တဲ့ဦးနှောက်ပဲ ကြီးထွားတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီပုဂ္ဂိုလ်က သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံကြည်တယ်တဲ့။ Self-confidence ရှိတယ် ယုံကြည်တယ်။ နောက်တခြား ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဥပမာ သူ့ရဲ့ ဆရာသမားတွေ ဘုန်းဘုန်း အနေနဲ့ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဆရာသမားတွေ ကိုယ့်ရဲ့ ဆွမ်းခံအိမ်တွေ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယိကာတွေ သူတို့ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကိုလည်း အမြဲတမ်း အသိအမှတ်ပြု တာမျိုး။

ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယိကာတွေက ကိုယ့်ကို နှေးတိုင်း ဆွမ်း လောင်းနိုင်အောင် ဆိုရင် တစ်ခါတည်း တခြား လူတွေကလည်းပဲ အောင်မြင်ဦးမှ၊ ကိုယ့်ဆွမ်းဒကာတွေ ကိုယ့်ကို ဆွမ်းလောင်းနိုင်တာ။ မဟုတ်ရင် ကိုယ့်ဒကာကလည်း ကိုယ့်ကိုဆွမ်းလောင်း နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။

ဘုန်းဘုန်း ဒီမနက် မန္တလေးမြီးရှည် ဘုဉ်းခဲ့တယ်။ မြီးရှည်တွေ ထမင်းကြော် တွေ ဘုဉ်းခဲ့တယ်။ ထမင်းကြော်ထဲမှာ ဒီနေ့ ထမင်းကြော် လာကပ်တဲ့ ဒါယိကာက ဘုန်းဘုန်း သိတယ်။ သူတို့က လယ်မလုပ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင် စိုက်ပြီးတော့ ဒီဆန်ကို လာလှူတာ မဟုတ်ပါဘူး။

လယ်သမားတွေ စိုက်ထားတဲ့ ဆန်စပါးကို ဝယ်ပြီးတော့ ထမင်းကြော်ပြီး လာကပ် တာ။ အဲဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ စေတနာကို တစ်ဖက်က တွေးပြီးတော့ ပီတိဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီစပါးကို စိုက်တဲ့ လယ်သမား လပေါင်းများစွာ ကြီးစားပြီးတော့ ရွှံ့နွံထဲမှာ နေပူ ကျဲကျဲထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေတာလေး သွားမြင်တာ ဆယ်စက္ကန့်လောက်ပဲ ကြာတယ်။ အဲဒီလို သွားပြီးတော့ မြင်ရင် ထမင်းကြော်ရဲ့ တန်ဖိုးက တက်သွားတယ်။ အဲဒီ လယ်သမား အဲဒီ လယ်ကို ထွန်နိုင်ဖို့အတွက် ဘာတွေ လိုတုံး။ လယ်ထွန်တဲ့ ပစ္စည်း၊ အခုခေတ် ဆိုရင်လည်းပဲ လယ်ထွန်တဲ့ စက်တွေ။ အရင်တုန်းကဆိုလည်းပဲ ကျွဲတွေ၊ နွားတွေ၊ ထွန်တုံးတွေ၊ အဲဒီဟာတွေကို လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တီထွင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိရပြန်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ လုံ့လဝီရိယကို တစ်ခါ စိတ်ထဲမှာ appreciate အသိအမှတ်ပြုပြီး တန်ဖိုးထားတယ်။

နောက် စပါးရလာပြီး စပါးက ဆန်ဖြစ်အောင်၊ စပါးကို ကြိုတ်ရတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ဆန်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါ စပါးကြိုတ်တဲ့စက်၊ အဲဒီစက် မဲရှိရင် လက်နဲ့ ထောင်းရမယ်။ အဲဒီစက်ကို တီထွင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဲဒီစက်ကို operate ကိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။

နောက်ပြီးရင် အဲဒီဆန်တွေ မန္တလေးမြို့ထဲ ရောက်လာအောင် ဈေးထဲရောက်လာ အောင် အရင်းနှီးတွေ မြှုပ်နှံပြီးတော့ ကူးသန်း ရောင်း ဝယ်ရေးလုပ်တဲ့ ဆန်ကုန်သည်တွေ ဆန်ကုန်သည်က သူ ကိုယ်တိုင် ထမ်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။

သူ့မှာ ထမ်းတဲ့ အလုပ်သမားတွေ ရှိတယ်။ အလုပ်သမားက ထမ်းပဲထမ်းပေမယ့် အဝေးကြီး မထမ်းနိုင်ဘူး။ တစ်မြို့ကနေ တစ်မြို့ ရောက်အောင် မော်တော်ကားတွေ ရှိရတယ်။ အဲဒီ မော်တော်ကားကို တည်ထောင်တဲ့ စက်ရုံဆိုတာ လူရာနဲ့ ထောင်နဲ့ချီပြီး တော့မှ အလုပ် လုပ်ရတယ်။

အင်ဂျင်နီယာတွေရော အင်ဂျင်နီယာ မဟုတ်တဲ့ လူတွေရော အများကြီး။ သူတို့ အားလုံး အောင်မြင်မှ သူတို့အားလုံး အဆင်ပြေမှ ဒီကားတွေ ဖြစ်လာတာ။ အဲဒီ ကားရှိတဲ့လူတွေကလည်းပဲ ကားပဲ ရှိတာ၊ ကားပဲ ဝယ်နိုင်တာ၊ လူအများစုက ကားပဲ ဝယ်နိုင်တာ။ ကားလမ်း ကိုယ်တိုင် မဖောက်နိုင်ဘူး။ အများပြည်သူရဲ့ ပိုက်ဆံနဲ့ ဖောက်ထားတဲ့ ကားလမ်းကိုပဲ အသုံးပြုတယ်။

အခု ဘုန်းဘုန်းတို့ ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ ဆိုပါတော့၊ မဟုတ်ရင်လည်း ဒီ ၇ နှစ်၊ ၈ နှစ် အတွင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံ ဘုန်းဘုန်း ရောက်ခဲ့သလောက် ဆိုရင် ကားလမ်းတွေ အများကြီး ပိုပြီး တိုးတက်လာတယ်။

ဒီလို တိုးတက်လာဖို့အတွက်က ပြည်သူတွေ တစ်နိုင်ငံလုံးက အလုပ်တွေ ကြီးစား ပြီးတော့ တချို့ဆိုရင် နိုင်ငံခြားထိထွက်ပြီး အလုပ်တွေလုပ်ကြတယ်။ တိုက်ရိုက် ဖြစ်စေ သွယ်ဝိုက်ဖြစ်စေ ဒီလို လမ်းတွေ ဆောက်တဲ့နေရာမှာ လူတိုင်းပါဝင်တယ်။

ဒါ ထမင်းကြော်တစ်ပန်းကန်ကို မုဒိတာကြီးကြီး ဖြစ်အောင် တွေးတာလေ။

အဲဒီထဲမှာပါတဲ့ ဆီတွေ မတွေးသေးဘူး။ နောက်ပြီးတော့ ပဲပြုတ်တွေ မတွေးသေး ဘူး။ အဲဒီလို တွေးတတ်ရင် ဘဝမှာ ပျော်ရွှင် စရာတွေ နေရာတိုင်းမှာ ရှိတယ်။ We have enough condition to be happy. ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် အကြောင်းအရာတွေက အပြည့်အစုံ ရှိနေပြီ။

မပျော်ရွှင်သေးဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ အဲဒီ ပျော်ရွှင်စရာ အကြောင်း အရာတွေကို ကိုယ်က ကျော်သွားလို့တဲ့၊ မသိသူ ကျော်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီ

တရားပွဲက သိသူဖော်စားဖြစ်အောင် ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝထဲမှာ ရှိပြီးသားပါ။ အဲဒီ ရှိပြီးသား အရာတွေ ပြန်တွေ့ရုံပဲ။

ပျော်ရွှင်မှုကို လေ့ကျင့်ခြင်း

ဘုန်းဘုန်း သုံးလေးနေရာလောက်မှာ ပြောတဲ့ အတွေ့အကြုံ လေးတစ်ခု Practicing happiness ဆိုတဲ့ စာအုပ် - ပျော်ရွှင်မှုကို လေ့ကျင့်ခြင်းတဲ့။ ရေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အမျိုးသမီး ပါမောက္ခ Ruth Baer သူက ဘာပြောတာတုံးဆို လူ နှစ်ယောက် အလုပ်သွားဖို့အတွက် တစ်နာရီ အချိန်ကြာတယ်။

တစ်ယောက်ကတော့ သူက Mindful ဖြစ်တယ်။ သတိတရား ရှိတယ်။ တရားထိုင်တယ်။ အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိတယ်။ နောက်တစ်ယောက်တော့ အမြဲတမ်းပဲ ညည်းတွားတယ်။ နောက် ရုံးမှာ သူက အလုပ်ကြိုးစားတယ်။ သူကြိုးစားတာက ကြောက်စိတ်ကို အခြေခံတယ်။ Threat-focused ကြောက်စိတ်ကို အာရုံပြုတယ်။

“ရုံးမှာ ငါ ကြိုးစားမှ ဖြစ်မယ်။ မဟုတ်ရင် သူများ အထင်သေးလိမ့်မယ်။” ကြောက်စိတ်နဲ့ ကြိုးစားတယ်။ ငါ ကြိုးစားမှဖြစ်မယ်။ ကြိုးစားမှ ငါ ရာထူးတက်မယ်။ ဆုလာဘ် မျှော်ပြီးတော့။ အဲဒီစိတ်နဲ့ဆိုတော့ သူ့ရဲ့ နောက်က ဦးနှောက် amygdala က ခဏ ခဏ အလုပ်လုပ်တယ်။

သူ့ရဲ့ နောက်က ဦးနှောက်က အားကောင်းတယ်။ နောက်က ဦးနှောက်က အားကောင်းတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သူက ဘာဖြစ်တာတုံး ဆိုတော့ တစ်နေ့ကျတော့ သူတို့ နှစ်ယောက် တစ်ချိန်စီ တစ်ရက်စီ တူညီတဲ့ ပြဿနာ တစ်ခု တွေ့ရတယ်။ အဲဒါကတော့ သူတို့ကားနွီးတာ စက်က မနီးဘူး။

သူ့ကိုယ်သူ ဒီကြောက်စိတ်နဲ့ ကြိုးစားတဲ့လူ ဆုလာဘ်မျှော်ပြီး တော့ ကြိုးစားတဲ့လူ သူက စိတ်ထဲမှာ “မနေ့က ကားစက်သံ မမှန်တာ သိပါရဲ့နဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ကားကို ဝပ်လျှော့ မပို့တာတုံး” ဆိုပြီး သူ့ကိုယ်သူ ပထမဆုံး အပြစ်တင်လိုက်တယ်။

အဲဒီလို အပြစ်တင်လိုက်ရင် ရှေ့ဦးနှောက်လား နောက်ဦးနှောက်လား ဆိုရင် နောက်ဦးနှောက်က အလုပ် လုပ်တယ်။ နောက်ဦးနှောက်ကို သွားပြီးတော့ activate လုပ်လိုက်တယ်။ တက်ကြွအောင် လုပ်လိုက်တယ်။

ကားစက်နွီးလို့ မရဘူး။ မရတဲ့အခါကျတော့ ဒီတိုင်း ဆိုရင်တော့ “ဒီနေ့ ငါ အလုပ်နောက်ကျရင် အလုပ်က လူတွေက ငါ့ကို ဝေဖန်ဦးမယ်။” “ဒီကောင်ကတော့

လုပ်ပြန်ပြီ။ အရင်တုန်းကလည်း နောက်ကျဖူးတယ်။” အရင်တုန်းက နောက်ကျဖူးထားတာ သူ့စိတ်ထဲမှာ healing မဖြစ်သေး စိတ်ဒဏ်ရာက မသက်သာသေးဘူး။

ဘုန်းဘုန်းတို့ heal ဆိုတာလေ အရင်က ဒဏ်ရာ ပြန်ကုသတာ။ ဒီလူကတော့ အရင် ဒဏ်ရာမပျောက်သေးဘူး။ “အဲဒီလူတွေ ငါ့ကို အထင် သေးလိမ့်မယ် ဆိုတဲ့ အားဝယ်တဲ့ စိတ်။” ဒီမှာသူ Negative ဖြစ်တာ နှစ်ကြိမ်ရှိသွားပြီ။ ကားကို ထပ်နှိုးကြည့်တယ်။ မဖြစ်ပြန်ဘူး။ ဒါဆို တကယ် နောက်ကျတော့မယ်။

တကယ်နောက်ကျရင်တော့ ဘယ်သူ ဘယ်သူက ငါ့ကို ဘာပြောမယ် ဆိုပြီးတော့ ရုံးမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့လူတွေ၊ သူ့ရဲ့ colleagues လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ မျက်နှာမြင်ပြီး ဘယ်အကောင်က ငါ့ကို ဘယ်လို ပြောရင် ငါ ဘယ်လိုပြန်ပြောမယ် ဆိုပြီး သူ့အတွေးနဲ့သူ တိုင်ပင်နေပြီ။

တစ်ခါတည်းမှာပဲ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ကာကွယ် ချေပဖို့ ဆက်တွေး ပြန်ရော။ သူ့မှာလည်းပဲ ဘယ်လို ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိတယ်။ တစ်ခါတည်း သူတို့ ချို့ယွင်းချက်ပါ သွားကြည့်တယ်။ တစ်ယောက်တည်းရဲ့ သူ့ချို့ယွင်းချက်ပါမကဘူး။ နောက်တစ်ယောက် ရှိသေးတယ် ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်က ပြောမယ့်ကောင် သူက ငါ့ကို ဘယ်လိုပြောရင် ငါ ဘယ်လို သူ့ကို ပြန်ပြီးတော့ ပြောမယ်ပေါ့။ ✓

နောက် မန်နေဂျာ ငါ့ကို ပြောရင် ငါ ဘယ်လို ဖျောင်းဖျမယ်။ Fight and flight mode ထဲ ရောက်နေတာနော်။ အဲဒါနဲ့ပဲ သူ တကယ် ရုံးနောက်ကျသွားတယ်။

နောက် တစ်ယောက် ကျတော့ mindful ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သူ့ကား စက်နှိုးတာ မနှိုးဘူး။ အင်ဂျင်စက် အလုပ်မလုပ်ဘူး။ မလုပ်တဲ့ အခါကျတော့ ဒီတိုင်း ဆိုရင်တော့ ရုံးရောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရရင် ကောင်းမှာလဲ။

ဆိုင်ကယ်နဲ့သွားရင်တော့ မြန်မယ်ထင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့မှာ ဆိုင်ကယ် မရှိဘူး။ ပထမတစ်ကြိမ် ထွက်ပေါက်ရှာတယ်။ အဲဒီထွက်ပေါက် ပိတ်သွားတယ်။ ဒီတိုင်းဆိုရင် တော့ ငါ ဘတ်စ်ကားစီးသွားရင် ကောင်းမယ်ထင်တယ်။

တကယ်လက်တွေ့ စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ သူက ဘတ်စ်ကားစီး နေကျမဟုတ်တော့ ဘယ်လောက်ကြာမယ် ဆိုတာ မသိဘူး။ ဘယ်မှာ ဆင်းရမယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ မဖြစ်သေးဘူး ထင်တယ်။ ဒါ risk အန္တရာယ် များတယ်။ ဒုတိယ စဉ်းစား မိတာကိုလည်း သူက မရွေးဘူး။

တတိယ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့လိုက်ပြီး ကားကြုံစီးမယ်တဲ့။ အဲဒါနဲ့ လိုက်တွေး ကြည့်တာ ဘယ်တစ်ယောက် ဘယ်တစ်ယောက်၊ သူတို့ ဘယ်နေမှန်းတောင် မသိဘူးတဲ့ ကားကြုံဆိုတော့။

သူတို့အိမ်ကနေ သူ့ဆီလာဖို့ဆို ဘယ်လောက် ကြာမယ် ဆိုတာလည်း မသိဘူး။ သူတို့ သွားပြီလားဆိုတာလည်း မသိဘူး။ ဒါလည်း မဖြစ်သေးဘူး ထင်တယ်။

နောက်ဆုံးတော့ တက္ကစီ ခေါ်မယ်။ တက္ကစီခေါ်ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ တက္ကစီက နေပြီးတော့ သူ့အိမ်ကို ဘယ်လောက် ကြာမယ်၊ သူ့အိမ်ကနေပြီးတော့ ရုံးကို ဘယ်လောက် ကြာမယ် ဆိုတာလည်း မသိဘူး။ အဲဒါလည်း နောက်ကျနေမယ်။ ဒါကြီးလည်း မဖြစ်သေးဘူး။

လေးနည်းလောက် တွေးတာလေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တွေးတာ။ သူက give up စိတ် မလျော့တာကို ပြောပါတယ်။ လက်မလျော့တာ။ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့ကိုသူလည်းပဲ အပြစ် မတင်ဘူး။ တခြားလူလည်း အပြစ်မတင်ဘူး။ အဲဒီဟာလေးက စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း တယ်။

အဲဒါနဲ့ အဖြေ မတွေ့မချင်း လိုက်ရှာနေတာ။ အဲဒါနဲ့ ရုံးကို ဖုန်းဆက်ကြည့်ဦးမယ်။ အိမ်ကနေပြီးတော့ video conference call နဲ့ အစည်းအဝေး တက်လို့ ရလား။ သူ ဖုန်းဆက်တာ "ကျုပ် ကားပျက် နေတယ်။ အိမ်ကနေပြီးတော့ video conferencing လုပ်လို့ရလား" လို့ မေးတော့ "ဟာ မလာနိုင်ရင် အိမ်ကနေပဲ ပြောပါ။ ရတာပေါ့။ လုပ်ပေး မယ်" ဆိုပြီး ရုံးက ပြန်ဖြေတယ်တဲ့။

ဒါနဲ့ သူက အိမ်ကနေပြီးတော့ အစည်းအဝေး တက်တယ်။ အလုပ် မပျက်ဘူး။ ဆိုလိုတာက ရှေ့က ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က creative ဖြစ်တယ်တဲ့။ အတွေး ကောင်းတယ်။

ကရုဏာ မုဒိတာ သတိပဋ္ဌာန်လုပ်တဲ့ လူတွေက သတိကောင်းတယ်။ emotion ကို purify လုပ်တယ်။ emotion ကို သန့်စင်အောင် စင်ကြယ်အောင် လုပ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်အောင်မြင်မှုကို တွေးတဲ့အခါမှာ တခြား လူတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ဘယ်လို ဆက်စပ်နေတယ်၊ ဘယ်သူက ကြိုးစားခဲ့လို့ ကိုယ်က ကြိုးစားခွင့်ရတယ် ဆိုတာတွေ သိထားသင့် တယ်။

သင်၊ ကျွန်ုပ်နှင့် ကမ္ဘာကြီးဆက်နွယ်ပုံ

ဘုန်းဘုန်း အောက်စပိုဒ် တက္ကသိုလ် သွားတက်တော့ စိတ်ညစ်တဲ့ အခါမျိုး ကြုံဖူးတယ်။ ပိုက်ဆံလည်း ဈေးကြီးတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းလည်း မရှိဘူး။ အစစအရာရာ ဒုက္ခ ရောက်တယ်။ နောက်ပြီးတော့ သူတို့ဆီက စာသင်နည်းက ဒီက စာသင်နည်းနဲ့ တခြားစီ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် အားကိုးရတဲ့ စာသင်နည်း။ Spoon-feeding ရွံ့ကျွေးတာမျိုး အလွယ်တကူရတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ စောစောပိုင်းမှာ စိတ်ဓာတ်က တက်လိုက် ကျလိုက် အချိန်မျိုးတွေ ရှိတယ်။ စိတ်ဓာတ် ကျတဲ့ အချိန်ဆိုရင် မိဘကို သွားပြီးတော့ အပြစ် တင်မိတဲ့တာလေး တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် ရှိဖူးတယ်။

ဘာသွားအပြစ်တင်တုံးဆိုတော့ အသက် ၃၅ နှစ်ထဲမှာ ဘုန်းဘုန်း အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် Ph.D ဝင်ဖို့ရတယ်။ M.A အောင်ပြီးတော့ ၉ နှစ်စောင့်ရတယ်။ စင်ကာပူနိုင်ငံရဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် လီကွမ်ယူက သူ့ရော သူ့အမျိုးသမီးရောက Cambridge ကနေ ကျောင်းပြီး တယ်။ သူတို့ဘား အခုလက်ရှိ ဝန်ကြီးချုပ် မွေးပြီးတော့ တစ်ပတ်ပဲ ရှိသေးတယ် Cambridge တက္ကသိုလ်ကို လှမ်းပြီးတော့ လျှောက်ထား ပေးတယ်တဲ့။

“ငါ့မိဘတွေက အဲဒီလို လုပ်မထားလို့ ငါလည်း နောက်ကျတာ နေမှာ” ဆိုပြီး လှမ်းပြီးတော့ အပြစ်တင်လိုက်တယ်။ တော်သေးတယ် စာမရေးလိုက်လို့ သူတို့ စိတ်ဆင်းရဲမသွားရှာဘူး။ အပြစ်တင်တာလေး။ သူတို့မသိလိုက်ဘူး။ ဒါစိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ အချိန်မှာဆို စိတ်က အဲဒီလိုပဲ တွေ့တဲ့လူတိုင်းကို အပြစ်တင်တယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီကို မရောက်ခင် ၁၉၉၈ ကတည်းက ဘုန်းဘုန်းက ဒီလို မုဒိတာလေးလုပ်တဲ့ အကျင့်လေး ရှိတယ်။ အဲဒီလို လုပ်တဲ့ အခါကျတော့ မုဒိတာတွေ ပြန်လုပ်တဲ့ အခါကျတော့ ဘယ်လို ခံစားရတုံးဆိုတော့ အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်က နှစ်ပေါင်း (၉၀၀) နီးနီး ဒီလို ရှိလာအောင် ကြိုးစားခဲ့တဲ့ လူတွေ အများကြီးပေါ့။ ကြိုးစားခဲ့တဲ့ လူတွေ သန်းနဲ့ချီတယ်။

တက္ကသိုလ် စာကြည့်တိုက်ပေါင်း တစ်ရာလောက် ရှိတယ်။ စာအုပ်ပေါင်း ၁၃ သန်း ရှိတယ်။ ၁၃သန်းဆိုတော့ တစ်ယောက်ကို တစ်အုပ် ရေးရင်တောင်မှ လူ ၁၃သန်း၊ တစ်ယောက်ကို စာအုပ် တစ်အုပ်ရေးရင် တကယ့် academic ဖြစ်တဲ့ စာအုပ်ရေးရင် နှစ်နှစ်ခွဲ ရေးရပါတယ်။ ပုံမှန် တကယ့်ကို တော်တဲ့ ဆရာတွေ နှစ်နှစ်ခွဲ အချိန်ပေးပါတယ်။

နှစ်နှစ်ခွဲ အချိန်ယူပြီးတော့ ရေးတယ်ဆိုရင် တစ်အုပ်ကို နှစ်နှစ်ခွဲ အချိန်ဆိုရင် ၁၀ သန်းဆိုရင် နှစ်ပေါင်းဘယ်လောက်တုံး။ ၂၅ သန်း။ နှစ်ပေါင်း ၂၅ သန်း။ ဒါ နှစ်ပေါင်း သန်း ၃၀ လောက်ရင်းနီးပြီးတော့မှ ရလာတဲ့ ဗဟုသုတတွေ အဲဒီမှာ ရှိတယ်။

နှစ်ပေါင်း သန်း၃၀ ဒီလို ဆွဲဆန့်ထားတာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ လူ အများကြီးက ဝိုင်းပြီး တော့ လုပ်တဲ့အခါကျတော့ နှစ်က တိုသွားတာပေါ့။

စာကြည့်တိုက်ထဲမှာ သွားမေးပြီး စာအုပ်ကြီးတွေထဲမှာ သွား ထိုင်တယ်။ မုဒိတာ ဖြစ်တာနဲ့ ကိုယ့်ပညာသွားသင်တဲ့ အချိန်မှာ အကုန်လုံး အဆင်သင့် ဖြစ်အောင်

အဲဒီဆရာကြီးတွေက အကုန်လုံး ကြိုတင်ပြီးတော့ လုပ်ထားတဲ့ စီမံထားတဲ့ပုံစံမျိုး အဲဒီလို ခံစားရတယ်။

သူတို့ရဲ့မေတ္တာကို အရမ်းကို ရရှိတယ်။ အဲဒီ အချိန်ကျမှ ဪ ငါ ပေးရတဲ့ ကျောင်းလခက သိပ်ကြီးတော့ မများပါဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာ ပြန်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတင်မကဘူး ဘုန်းဘုန်း မွေးပြီးကတည်းက မိဘတွေက အောက်စဖို့ဒ်ကို ရောက်အောင် နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ပြင်ဆင်ပေးထားခဲ့တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရပြန်ရော။

ခဏနေတုန်းက အပြစ်တင်တဲ့စိတ်နဲ့ တခြားစီပဲ ဖြစ်သွားတယ်။ Emotion ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ပြောပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဒီလို Neurology စာအုပ်တွေ ဘုန်းဘုန်းက သိပ် မဖတ်သေးဘူး။ ဦးနှောက်အကြောင်း သိပ်မသိသေးဘူး။

ဒီနှောက်ပိုင်းကျမှ ဒီစာအုပ်တွေ ပြန်ဖတ်တဲ့ အခါကျမှ ဪ ဦးနှောက်က ရှေ့က ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်လိုက် နောက်က ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်လိုက် အဲဒီလို ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို သိတာ။

ဘုန်းဘုန်းရဲ့ ဒီတရား သင်တန်းက Happy Emotion, Happy Brain: - emotion က happy ပျော်ရွှင်တဲ့အခါကျမှ ကိုယ့်ရဲ့ brain က ပျော်ရွှင်တာ။ Happy emotion ဆိုတာက နာမ်တရားပေါ့။ Happy brain ဆိုတာက ရုပ်တရားပေါ့။

Happy Emotion ဆိုတာ "သောဘနစေတသိက်" လို့ခေါ်တယ်။ လှပတဲ့ emotion။

Happy Brain ကျတော့ လှပတဲ့ စိတ္တဇရုပ်။

အဲဒါ For You, For Me and For the World ဆိုတာက ဘယ်လို ဆက်သွယ်တယ်၊ ဘယ်လို ဆက်နွယ်တယ်၊ ဘယ်လို connective ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာလေးကို ဘုန်းဘုန်းက ဒီတရား သင်တန်းထဲမှာ အဓိက ပြောချင်တာတော့ ဒီတစ်ချက်ပဲ။

ဒီတစ်ချက် နားလည်ရင် လာရကျိုးနပ်ပြီ။

ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုကို တခြားလူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဆက်စပ်တွေးပါ
အဲဒါကြောင့် ဘုန်းဘုန်းတို့က အခု တရားထိုင်မယ် ၁၅ မိနစ် လောက် တရားထိုင်မယ်။ တရားထိုင်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူဖြစ်တဲ့ အရာ တစ်ခုပေါ့နော်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် မုဒိတာ ဖြစ်တဲ့ အရာတစ်ခုကို ပြန်တွေးပြီးတော့ အဲဒီဟာကို ရအောင် ကိုယ်က ဘယ်လို ကြိုးစားခဲ့တယ်။

ကျောင်းသွားတက်တယ်ဆိုလည်း ဘယ်လို ကြိုးစားခဲ့တယ်။ အဲဒါတွေ ပြန်တွေး၊ ပြန်တွေးပြီးရင် အဲဒီလို ကြိုးစားလို့ အောင်မြင် နိုင်အောင် တခြား ဘယ်သူတွေက သူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ အရင် ကြိုးစားပြီးတော့ အရင် အောင်မြင်ထားတုံး။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကို ထောက်ပံ့တဲ့ သူတွေကို တွေးပါ။ ထောက်ပံ့တယ် ဆိုတာက နှုတ်နဲ့ ဆောင်မတာ ရှိရင် ရှိမယ် ငွေနဲ့ ဆောင်မတာ ရှိရင် ရှိမယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ ဆောင်မတာ ရှိရင် ရှိမယ်။ တချို့ကျတော့ ရှေးတုန်းက ကြိုးစားပြီးတော့ တာဝန် ထမ်းဆောင်သွားတဲ့ ဆရာကြီး ဆရာမကြီးတွေ ကိုယ်နဲ့ တိုက်ရိုက် ဆရာ တပည့် မတော်ဘူး။

ဒါပေမယ့် သူတို့က ကြိုးစားသွားလို့ ကိုယ် ကြိုးစားနိုင်တဲ့ အနေအထားကို ရောက်လာတယ်။ ကိုယ် ကြိုးစားနိုင်ခွင့် ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ် ကြိုးစားနိုင်ခွင့်ရှိတယ် ဆိုတာ နည်းတဲ့ ကုသိုလ်ကံ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို မဟုတ်ရင် အလုပ် လုပ်တိုင်း တခြား လူတွေက ဘာမှ မလုပ်ဘူး။ ငါပဲ အမြဲတမ်း လုပ်ရတယ် ဆိုပြီးတော့ ငါ ဗဟိုပြုစိတ်နဲ့ ညည်းတတ်တယ်။

အမှန်ကတော့ အလုပ် လုပ်ခွင့်ရတာ နည်းတဲ့ကုသိုလ် မဟုတ်ဘူး။ နည်းတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု အကြောင်းတရား မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒါလေး ပြန်တွေးပါ။ တွေးတဲ့ အကျင့်လေး လုပ်ထားပါ။

ဘုန်းဘုန်း ကိုယ်တိုင် တရားထိုင်တဲ့အခါ ဘာထိုင်မှာတုံးဆို ဘုန်းဘုန်းက ဒီစာအုပ်အကြောင်းကို တွေးပြီးတော့ တရားထိုင်မှာ။ The Oxford Handbook of Compassion Science ဆိုတဲ့ စာအုပ်။ ဒီထဲမှာပါတဲ့ ဆောင်းပါး သုံးဆယ်ကျော် ဘုန်းဘုန်း အကုန်လုံး မဖတ်ရသေးပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ ဒီလို ဆောင်းပါးတွေ ရေးတယ်ဆိုတော့ ဒီလိုဆောင်းပါး တစ်ပုဒ်တစ်ပုဒ် ရေးဖို့အတွက် ဘယ်လောက်ခက်ခဲ တယ်ဆိုတာ သိတယ်။ အဲဒါကို ပြန်တွေးပြီးတော့ ကိုယ်ရေးထားတဲ့ ဆောင်းပါးကိုလည်းပဲ ပြန်တွေးပြီး တော့ မုဒိတာဖြစ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဂုဏ်ယူမယ်။

ပြီးရင် ဒီထဲမှာ ဆရာကြီးတွေ ရေးထားတဲ့ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ကိုးကားပြီးတော့ ရေးထားတာတွေ၊ သိပ္ပံပညာ ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံး ပြုပြီးတော့ သုတေသနလုပ်ထားတဲ့ ဟာတွေ၊ အဲဒါတွေကို သူတို့က ရိုးရိုးသားသား ဘယ်လောက် သိပြီး ဘယ်လောက် ငါတို့မသိသေးဘူး ဆိုပြီး ရေးထားတယ်။ ဘုန်းဘုန်း အဲဒါတွေ တွေးပြီးတော့ မုဒိတာ ဖြစ်မယ်။

အဲဒီထဲက ဆရာကြီးတွေ ဥပမာ စတန်းဖို့ဒ်က ဆရာကြီး တစ်ယောက် သူ ဒီလိုဟာတွေ ရေးနိုင်အောင်ဆိုရင် စတန်းဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်ကို တည်ထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အဲဒီကနေ သွားစပြီး စဉ်းစား ရမယ်။ စတန်းဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်ကို တည်ထောင်တဲ့ Mr နဲ့ Mrs Standford။

သူတို့က သားလေးတစ်ယောက်ပဲ ရှိတယ်တဲ့။ ဥရောပကို ခရီး ထွက်လာတာ အိတလီ ရောက်တဲ့ အခါကျတော့ သူတို့သားလေးက အရမ်းကို ပညာတော်တယ်၊ အစစအရာရာ စိတ်ဝင်စားတယ်၊ အဲဒီမှာ ငှက်ဖျားမိပြီးတော့ ဆုံးသွားတယ်။ ဆုံးသွားတဲ့ အခါကျတော့ စောစောပိုင်းမှာ ဖြေဆည်လို့ မရဘူး။

ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမှာတုံးဆို နောက်ပိုင်းကျတော့ ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာ ရှိတဲ့ ကလေးတွေ အားလုံးကို တို့ရဲ့ သားသမီးတွေ ဖြစ်အောင် မွေးစားမယ်၊ မွေးစားမယ်ဆို ဘယ်လို မွေးစားတဲ့နည်းကို သုံးမှာတုံးဆိုတော့ တက္ကသိုလ်တည်ထောင်ဖို့ စဉ်းစားမိသွားတယ်။ စောစောပိုင်းက တက္ကသိုလ် တည်ထောင်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ကို သွားပြီးတော့ ပိုက်ဆံလှူမယ်ပေါ့။ သူတို့ သားလေးရဲ့ နာမည်နဲ့ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဝတ်သွားတဲ့ အင်္ကျီက အရမ်းကို မတောက်ပဘူးပေါ့နော် brand တွေ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ အဲဒါနဲ့ ပါမောက္ခချုပ်ကြီးရဲ့ စာရေးက သူတို့ ဝတ်စားထားတဲ့ အင်္ကျီ အဝတ်အစားကို ကြည့်ပြီးတော့ အထင်သေးနေတာ။

ဆရာကြီးနဲ့ တွေ့ခွင့် မပေးဘူး။ ခဏခဏ စောင့်ခိုင်းတယ်။ "ဆရာကြီး မအားသေးဘူး၊ ဆရာကြီးက အထဲမှာ ထိုင်ပြီးတော့အလုပ် လုပ်နေတယ် ဆိုပြီး ပြောတယ်" နောက် စာရေးက ဆရာကြီးကို သွားပြောတဲ့ အခါကျတော့လည်း "လာပြီး တော့ အလုပ်ရှုပ်တဲ့လူတွေ ထင်တယ်၊ ငါ မအားဘူး ပြောလိုက်" လို့ ပြောပြန်တယ်။

နောက်ပိုင်း သူတို့က အရမ်းကို သူတို့သားလေးကိုဂုဏ်ပြုချင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် မို့လို့ ဇွဲရှိရှိနဲ့ စောင့်တဲ့အခါ နောက်ဆုံးတော့ တွေ့ရတယ်။ ဘာကိစ္စရှိတုံးလို့ မေးတဲ့ အခါကျတော့ သူတို့က "သိချင်တာပါ။ ဒီမှာ ပါမောက္ခရာထူး တည်ထောင်မယ် ဆိုရင် ပိုက်ဆံ ဘယ်လောက် ကုန်တုံးဆိုပြီး" မေးတယ်။ ကုန်ကျစရိတ် ကို သိတဲ့အခါမှာ သူတို့ အံ့သြသွားတယ်။

အဲဒါ ဒီကုန်ကျစရိတ်က သူတို့ တတ်နိုင်တယ်။ ဆိုရင်တော့ ကျွန်မတို့ ဒီမှာ မလှူတော့ဘူး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ တက္ကသိုလ် တည်ထောင်တော့မယ် ဆိုပြီးတော့ စတန်းဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် တည်ထောင်တယ်။ ဆန်ဖရန်စွကိုရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ တောထဲမှာ ပေါ့အကျယ်ကြီးပဲ။ ၂၀၀၃ ခုနှစ်တုန်းက ဘုန်းဘုန်း စာတမ်းတစ်စောင် သွားဖတ်ဖူးတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်တဲ့အခါ အဲဒီက ဆရာကြီးတွေ ရေးထားတဲ့ စာကို ဘုန်းဘုန်းက ကျကျနန မုဒိတာ လုပ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို ကမ္ဘာကျော် တက္ကသိုလ် တည်ထောင်နိုင်ဖို့ အတွက်ဆို ဘယ်လောက် ခဲယဉ်းတုံး သိထားလို့ပါ။

ဘုန်းဘုန်း ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် တည်ထောင်တာ စာသင်သားက လေးဆယ်ပဲ ရှိသေးတယ်။ အရမ်း ပင်ပန်းပါတယ်။ နိုင်ငံတကာ အဆင့်မီအောင် အင်္ဂလန်ကနေ Ph.D ရလာတဲ့ဆရာတွေ နိုင်ငံခြားကရော ပြည်တွင်းရော ဆရာတွေ အားကိုးပြီးတော့ လုပ်တာ၊ ဟိုက standard အတိုင်းမီအောင် ကြိုးစားပြီးတော့လုပ်တာ၊ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လောက်ခက်ခဲတယ် ဆိုတာ သိတယ်။

အဲဒါကြောင့် သူတို့မှာ အဲဒီလောက်ထိ အောင်မြင်တဲ့ တက္ကသိုလ်ကြီး တစ်ခု စတန်းဖို့ဒ်တို့ အမေရိကားကရော အင်္ဂလန်က ဘုန်းဘုန်း နေခဲ့တဲ့ အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်တွေကို ပြန်ကြည့်ပြီး တွေးတဲ့အခါကျတော့ အများကြီး ပီတိဖြစ်တယ်။

ဒီတိုင်းပါပဲ တက္ကသိုလ်တိုင်း တက္ကသိုလ်တိုင်း တစ်ခါတည်း အရမ်းကို ကြိုးစားခဲ့တဲ့ ဆရာတွေ ဆရာမကြီးတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလို တွေးပြီးတော့ appreciate လုပ်၊ မုဒိတာ ဖြစ်ရင် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ဘုန်းဘုန်း ဖတ်ထားတာတွေ ပြန်တွေးတဲ့ အခါမှာ တစ်ခါတည်း အမြဲတမ်း ပီတိဖြစ်နေတာပေါ့။

တရားနာပရိသတ်ကို ဘုန်းဘုန်း ဒီအတွေ့အကြုံတွေ လာပြီးတော့ ပြောပြနိုင်တယ် ဆိုတာ အဲဒီ ဆရာကြီးတွေ၊ ဆရာမကြီးတွေရဲ့ အားထုတ်မှုကြောင့်လည်း ပါတယ်။

သူတို့ မတိုင်ခင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ပါရမီဖြည့်တဲ့အချိန်ကနေ စပြီးတော့ ဟောထား တဲ့ တရားတွေ၊ အဲဒီကနေပြီးတော့ နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ခြောက်ရာ ကိုယ့်ဆီရောက်လာ အောင် ပေစာတွေနဲ့ ပုရပိုက်စာတွေနဲ့ အမျိုးမျိုး သာသနာပြု လက်ဆင့်ကမ်းသယ်ခဲ့တဲ့ သံဃာတွေရဲ့ ကြိုးစားမှု၊ သူတို့ရဲ့ သဒ္ဓါ သူတို့ရဲ့ ပညာ အဲဒါလည်း ပြန်တွေးပြီးမုဒိတာ ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါ ဆောင်းပါးတစ်ခုကိုပဲ ဘုန်းဘုန်းက ရွေးပြီးတော့တွေးတာလေ။ ဒီပီတိလေး က ဒါက ၁၅မိနစ်လောက်အချိန်နဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ ဒါ ဘုန်းဘုန်း အခုတရားထိုင်မယ့် ၁၅ မိနစ်ဟာလေးကို ပြောပြတာ။

တရားနာ ပရိသတ်များလည်းပဲ ကိုယ်ဆိုင်ရာဆိုင်ရာပေါ့နော် အဲဒီလိုပြန်တွေးပြီး တော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှု အားထုတ်မှုကို တခြားလူတွေရဲ့ အားထုတ်မှု ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ တွေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ကောင်းတာတွေ ကြည့်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ

လူအများစုကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အသိုက်အဝန်းဆိုတာ ကိုယ်နဲ့သိတဲ့ လူကို အသိုက်အဝန်း လို့ ထင်ကြတယ်။ ကိုယ်နဲ့ သိတဲ့လူလောက်ပဲဆိုရင် ဒီမန္တလေးမြို့ထဲမှာရှိတဲ့ လမ်းတွေ၊ ကိုယ့်အသိလောက်နဲ့ သိတဲ့လူလောက်နဲ့ပဲ ပေါင်းပြီးတော့ တည်ဆောက်လို့မပြီးနိုင်ပါဘူး။

Public service တွေ infrastructure ဆိုတာတွေက အများ အသုံးပြုတဲ့ ပစ္စည်းတွေပေါ့။ လမ်းတို့၊ တံတားတို့၊ လေဆိပ်တို့၊ လုံခြုံရေးတို့၊ စာသင်ကျောင်း ဆေးရုံ ဒါတွေဟာ အားလုံး စုပေါင်းပြီးတော့ လုပ်ဆောင်ရတဲ့ အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အသိုက်အဝန်းက ကိုယ်သိထားတာထက် ပို ကျယ်ပါတယ်။ ကိုယ် နှိုယူဆထားတဲ့ ကိုယ့် အသိုက်အဝန်းက ဘယ်လောက်ထိ ကျယ်တယ် မကျယ်ဘူး ဆိုတဲ့ဟာကို emotion စိတ်ခံစားမှုက ဆုံးဖြတ်ပေးတယ်။

မိတ်ဆွေနဲ့ရန်သူ အဲဒါတွေ emotion က ဆုံးဖြတ်ပေးတယ်။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ရန်သူလုံးဝ မရှိတော့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အထူးသဖြင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျတော့ တွေ့တဲ့ သတ္တဝါတိုင်းနဲ့ မြန်မာလို အစေးကပ်တယ်လို့ ပြောတယ်။

မေတ္တာရှိတယ်ပေါ့။ မေတ္တာဓာတ် ရှိတယ်။ သူတို့ အသိုက်အဝန်းက အရမ်းကို ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကျယ်ပြန့်တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အရမ်းကို လုံခြုံတယ်လို့ ယူဆရတယ်။

“အသောက် ဝိရဇ်ခေမံ” - “အသောက်” သူတို့မှာ စိတ်ဖိစီးမှု စိုးရိမ်မှု anxiety worry အဲဒါတွေ မရှိတော့ဘူး။

“ဝိရဇ်” စိတ်ညစ်တာ မရှိတော့ဘူး။ စိတ်က ဟိုတွယ် ဒီကပ် ပြီးတော့ ငြိနေတာတွေ မရှိတော့ဘူး။

“ခေမံ” အဲဒါကြောင့် စိတ်က လုံခြုံတယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ နံပါတ်(၃)အနေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အတူတူ လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ တိုက်ရိုက်အတူတူအလုပ်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရော တိုက်ရိုက်အတူတူ အလုပ် မလုပ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရော၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သူတို့ကို တစ်ဦးစီ တစ်ဦးစီ သူတို့ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို တန်ဖိုးထားပါ မှီတာထားပါ။

သူတို့ ကြိုးစားမှုတွေ သူတို့ အောင်မြင်မှုတွေ သူတို့ရဲ့ contribution ပါဝင် ဆောင်ရွက်မှုတွေ အဲဒါတွေကို တွေးပြီးတော့ မှီတာဖြစ်ပါ။ အလုပ်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျိုးရှိတဲ့ အချိန်အများစုကလုပ်ငန်းခွင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်မှာ နေတာ များတဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု emotion က တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အကောင်းမြင်ဝါဒနဲ့ ဆက်စပ်နေမှ အလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်ရွှင်ပါတယ်။ job satisfaction ရှိတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

“အနကုလာ စ ကမ္မန္တာ” ဆိုတာ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ နည်းတဲ့ မင်္ဂလာလည်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

လုပ်ငန်းခွင်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေအကြောင်း တွေးတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတစ်ခါ စိတ်ထဲ အထစ်အငေါ့လေးတွေ ရှိလိမ့်မယ်။ ဒီလို စိတ်ထဲ အထစ်အငေါ့ရှိရင် အဲဒီမှာ ဘာခံစားမှု ဖြစ်နေတာတုံး၊ မကျေနပ်တဲ့ ဟာလား၊ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် သံသယ ရှိတဲ့ဟာ လား၊ ကိုယ်ကနေ သူ့ကို ကြောက်စိတ်နဲ့ကြည့်တာလား၊ သူကနေ ကိုယ့်ကိုကြောက်စိတ်နဲ့ ကြည့်တာလား။ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်၊ မနာလိုဝန်တို jealousy စိတ်နဲ့ကြည့်တာလား။ အဲဒါတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ နေရာတိုင်းမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် destructine emotion ဆိုတာ အဖျက် သဘောဆန်တဲ့ စိတ်ထားတွေနဲ့ ကြည့်တာ။

အဘိဓမ္မာလောလောဖူးပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိပါတယ်။ နည်းနည်းလေး ရှင်းပြချင်တယ် ဒေါသရဲ့ သဘော။

ဒေါသ

- ၁) ကုဿာ - မနာလိုမှု၊ jealousy ,envy
- ၂) မစ္ဆရိယ - ကပ်စေးနည်း၊ stinginess
- ၃) ကုတ္တုစ္စ - စိုးရိမ်မှု၊ ပူပန်မှု၊ worry, anxiety

ဒါ ဒေါသရဲ့ အပေါင်းအဖော်တွေ၊ ဒေါသရဲ့အဖွဲ့ဝင်တွေ။ ဒေါသမှာ စိတ်ဆိုးတာ လည်း ပါတယ်။ သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်လည်း ပါတယ်။ စိတ်ညစ်တာလည်း ပါတယ်။ အားငယ် တာလည်း ပါတယ်။

အားငယ်တာ “ကုဿာ” ဖြစ်တယ်။ “ကုဿာ” ဆိုတာ တခြားလူတွေကို ကြည့်ပြီး တော့ သူတို့ ကြိုးစားမှု၊ သူတို့အောင်မြင်မှု ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာအလိုလို နေရင်းနဲ့ ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတာ။ “ကုဿာ” jealousy ဖြစ်တယ် ခေါ်တယ်။] ဝင်တာပေါ့။

Jealousy က သူများကို အာရုံပြုတာ။ သူများကို focus လုပ်တာ တခြားလူတွေရဲ့ အနေအထားကို focus လုပ်တယ်။ သူတို့ ကြိုးစားလေ သူတို့ အောင်မြင်လေ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြောက်စိတ်တွေ ဝင်လေပဲ။ အဲဒါ ဣဿာလို့ ခေါ်တယ်။

သူများကို မအောင်မြင်စေချင်ဘူး။ ကိုယ်ရရှိထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ကိုယ်ရရှိထားတဲ့ အခွင့်အရေး သူများကို ဒီလို ကိုယ့်နည်းတူ မရစေချင်ဘူး။ ဒါလည်း ကြောက်စိတ် တစ်မျိုးပဲ။

ဒီနှစ်ခုက ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ ရာထူးဌာနန္တရတို့ ရုပ်ရည်တို့ ဒီလို ပြည့်စုံမှု တစ်ခုခုကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒေါသဖြစ်သွားတာ။ ဒါ သူများ ပစ္စည်းကို ကြည့်ပြီး ဒေါသဖြစ်သွား တယ်။ ဒါကျတော့ "မစ္ဆရိယ"။ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို ကြည့်ပြီး စိတ်ကနေပြီးတော့ ဒေါသဖြစ်သွား တယ်။ ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က စိုးရိမ်တဲ့ စိတ် ပူပန်တဲ့စိတ် ပူပန်ပြီးတော့ တွေးတောတဲ့ စိတ်။ အဲဒီစိတ်တွေကို သူက စုထားတာ။

"မစ္ဆရိယ" ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိုးစားပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အောင်မြင် လာတယ်။ အဲဒါကို စိတ်မထားတတ်တဲ့ အခါကျတော့ တစ်ခါထပ်ပြီးတော့ စိုးရိမ်မှု ဖြစ်ရပြန်ရော။ ဒါ ပြည့်စုံရက်နဲ့ ဖြစ်တာ။

"ကုတ္တုစ္စ" - အဲဒီ စိုးရိမ်မှု ပူပန်မှုကို worry, anxiety တွေက အကျင့်ရသွားပြီးတော့ သူ့ဟာသူ နောက်က ဦးနှောက်က အကျင့်ပါ သွားပြီးတော့ အလုပ် လုပ်နေတာ။

ဒါကြောင့် သူ့ကို fear center လို့ခေါ်တယ်။ amygdala - ဦးနှောက်ရဲ့ နောက်ပိုင်း၊ အကြောက်တရား အခြေခံတဲ့ center - ဌာနဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သူ့မှာ fight, flight, freeze အဲဒီ အကြောက်တရား သုံးမျိုး activity ရှိတယ်။

သူ မကြိုက်လို့ သူကြောက်လို့ဆိုရင် fight တိုက်ခိုက်တယ်။ fight မလုပ်ဘူးဆိုရင် လုပ်လို့ မနိုင်တော့ဘူး ထင်ရင် သူက flight လုပ်တယ်။ ထွက်ပြေးတယ်။

ထွက်ပြေးလို့လည်း မရတော့ဘူး မလွတ်တော့ဘူးဆိုရင် freeze ဖြစ်တယ်။ frozen ဖြစ်တယ်။ ဦးနှောက်က ခဲနေတော့ ဘာအတွေးမှ မထွက်တော့ဘူး။

မနာလိုဝန်တိုမှုကစ

အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်က ဒီနှစ်အတွင်းမှာ ထုတ်တဲ့ စာအုပ် အထူကြီး တစ်အုပ်ရှိတယ် Envy ဆိုတာ။ ဣဿာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဘယ်လို ဖြစ်တတ်တယ်။ မိသားစုအတွင်းမှာ ဘယ်လို ဖြစ်တတ်တယ်။ လင်မယား ကြားထဲမှာ ဘယ်လို ဖြစ်တတ်တယ်။ မောင်နှမ ကြားထဲမှာ နောက်ပြီးတော့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဘယ်လို ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုပြီး ရေးထားတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့ပြီဆိုရင်လည်း ဘယ်လို organizational operation အဖွဲ့အစည်းရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်အတွက် ဘယ်လို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အဘိဓမ္မာ အဋ္ဌကထာထဲက အတိုင်းပဲ "ဒေါသော စက္ကိတ္တံ လက္ခဏော" - ဒီဒေါသ ဖြစ်ပြီဆိုရင် ကြမ်းတမ်းတဲ့ လက္ခဏာ ပေါ်လာတယ်။ စကား ပြောတာလည်း ကြမ်းတယ်။ တွေးခေါ်တာလည်း ကြမ်းတယ်။ အလုပ်အကိုင် အပြုအမူတွေလည်း ကြမ်းတယ်။

"ဝိသပ္ပန ရသော" အဆိပ်ပုံစံမျိုး ပျံ့သွားတာ ဒေါသက။ ထမင်းစားနေရင်းဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ဒေါသစိတ် emotion တစ်ခုက ဦးနှောက်ကို ရောက်သွားတယ်။ ဦးနှောက်က နေပြီးတော့ တစ်ခါတည်း nervous system တွေကို အမိန့်ပေးလိုက်တာ။

အဲဒီအချိန်မှာ စားနေရင်းနဲ့ စားတဲ့အရသာကို မသိနိုင်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆို တော့ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်ကနေ ပျံ့နှံ့ပြီး လွှမ်းမိုး သွားတာ။

ကြိုးစားပြီးတော့ လက်ဝတ်ရတာနာတွေ ဈေးကြီးကြီး ဝယ်ထားတယ်။ အဝတ်အစား ကောင်းကောင်း ဝယ်ထားတယ်။ ကား ကောင်းကောင်း ဝယ်ထားတယ်။ အိမ်ကောင်း ကောင်း ဆောက်ထားတယ်။

ဒေါသဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီပစ္စည်းတွေရဲ့ အရသာကို မသိအောင် ဒေါသ အဆိပ် က နေရာတိုင်းမှာ ပျံ့နှံ့သွားတယ်။

"အတ္တနော နိဿယဒါဟနရသော" ဆိုတာ ဒေါသဖြစ်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံးသားကို မီးလိုပူလောင်စေတယ်တဲ့။

"ဒုဿနပစ္စုပဋ္ဌာနော" ဖျက်ဆီးတဲ့ အတွေးမျိုး တွေးတယ်။ destructive ဖြစ်တယ် ခေါ်တယ်။

"အာယာတဝတ္ထုပဒဋ္ဌာနော" မကျေနပ်တဲ့ဟာတွေ စိတ်ထဲမှာ တေးထားတယ်။ ဒေါသဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အာယာတ ရှိတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ အဆင်မပြေတဲ့ဟာတွေ၊ အရင်က စိတ်ဒဏ်ရာတွေ၊ အဲဒါတွေကို တေးထားတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ psychology မှာ trauma စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်တယ် ခေါ်တာ။

တချို့က ကလေးဘဝမှာကတည်းက စပြီးတော့ စိတ်ဒဏ်ရာ ရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ဒေါသဖြစ်တဲ့ လူနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တွေးရင် သူ့ရဲ့ negative ဖြစ်တဲ့ အကြောင်း တွေပဲ တွေးတယ်။ မကောင်းကြောင်းတွေ တွေးတယ်။

အရင်တုန်းက ငါ့ကို ဘယ်လို ပြောဖူးတယ်။ "မင်းလူက ဟုတ်တာတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ တော်တာတော့ တော်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူက" ဆိုပြီး "ဒါပေမယ့်" ဆိုပြီး

ပြောထည့်လိုက်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် ရှေ့က ကောင်းတဲ့ တော်တဲ့ဟာတွေ အကုန်လုံး သဲထဲ ရေသွန် ဖြစ်သွားတယ်။

ဣဿာ ဆိုသည်မှာ

"ဣဿာ" ဆိုတာ

"ပရသမ္မတ္တိနံ ဥဿုယနလက္ခဏာ"၊ ဣဿာ jealousy ဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ငြုဖူတာတဲ့။ သူများတွေ ကြီးပွားတာ အဆင်ပြေတာ ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ သည်းမခံနိုင်ဘူး၊ လက်မခံနိုင်ဘူး၊ reject လုပ်တာ၊ rejection တစ်မျိုးပဲ၊ ဒီ jealousy က။

"တထွေဝ အနဘိရတိရသာ" သူတစ်ပါး ပြည့်စုံနေတာကို ကြည့်ပြီးတော့ အလိုလိုနေရင်းနဲ့ စိတ်ညစ်နေတာ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဦးနှောက်က ဘာဦးနှောက် ဖြစ်သွားတဲ့ ဆိုတော့ စိတ်ညစ်တဲ့ ဦးနှောက် ဖြစ်သွားတယ်။ မပျော်ရွှင်တဲ့ဦးနှောက်။

"တတော ဝိမုခဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနာ" တခြားလူတွေ ပြည့်စုံတဲ့ အရာဆိုရင် ကိုယ်က လုံးဝ မကြည့်ချင်ဘူး။ မျက်နှာပဲ လွှဲချင်တယ်။

မန္တလေးမြို့က ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်သုံးဆယ်နဲ့ အခုဆိုရင် လုံးဝ မှတ်မိနိုင်စရာ မရှိဘူး။ တိုက်ကြီးတွေလည်း အကြီးကြီး၊ ကားတွေလည်း အများကြီး။ အရင်တုန်းက အရမ်း ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဟိုတယ် ဆိုတာ အခု သူက ပိစိလေး ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီတော့ တခြား လူတွေ ကြီးပွားတာကို ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ညစ်တတ်ရင်တော့ မန္တလေးကတော့ တစ်နေ့ ကို ၂၄ နာရီ အပြည့်စိတ်ညစ်နိုင်စွမ်း ရှိအောင် လုပ်နိုင်တယ်။

"ပရသမ္မတ္တိ ပဒဋ္ဌာနာ" ဆိုတာ သူတစ်ပါး တခြားလူတွေရဲ့ စည်းစိမ် ဥစ္စာ၊ သူတို့ရဲ့ ရာထူးဌာနရ၊ သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှု ကြိုးစားမှု အဲဒါကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်တာတဲ့။

မစ္ဆရိယ-သဝန်တိုတယ် ဆိုတာကတော့ "အတ္တနော သမ္မတ္တိနံ နိဂူဟနလက္ခဏာ" ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ အရည်အသွေးတွေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ၊ ရာထူးဌာနနန္တရတွေ၊ အဆက်အသွယ် တွေကို လျှို့ဝှက်ထားချင်တယ်။ Share ရှိ မလုပ်ချင်ဘူး။

ဘာလို့ ရဲ့မလုပ်ချင်တုံးဆိုတော့ သူများ ရသွားရင် ငါ့ထက် သာသွားလိမ့်မယ် ဆိုပြီးတော့ ကြောက်စိတ် ဖြစ်နေတာ။ သူများ မရဘဲနဲ့ ငါ တစ်ယောက်တည်း သိရင်တော့ ငါက စပါယ်ရှယ် ဖြစ်တယ်။ unique ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဟာကို လိုချင်တာ။ သူများ အသိအမှတ်ပြုတာ။ 'ငါ' တစ်ယောက်တည်းပါ ဆိုတာ မျိုးပေါ့နော်။ Unique ဖြစ်တယ်ဆိုတာက အသိအမှတ်ပြု ခံချင်တာ။

“တာသံယေဝ ပရေဟိ သာဓာရဏဘာဝအက္ခ မနရသံ” ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်း တခြား လူတွေ လာထိတယ်ဆိုရင် သည်းမခံနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်လို အရည်အသွေးမျိုး တခြားလူတွေ ရှိတယ်ဆိုလည်း သည်းမခံနိုင်ဘူး။

ဒေါသအဆိပ်ပျံ့ခြင်း

ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက် ပြိုင်ကား အရမ်း စီးချင်တယ်။ အဲဒါနဲ့ အလုပ် အရမ်း ကြီးစားပြီး ပြိုင်ကား ဝယ်နိုင်သွားတယ်တဲ့။ အဲဒါ နိုင်ငံခြားမှာ။ Ferrari ပြိုင်ကားဆိုတော့ အရမ်း မြန်တာကိုး ဈေးကလည်း အရမ်းကြီးတယ်။ စီးပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို စိတ် လှုပ်ရှားပြီးတော့ ဟိုသွား ဒီသွား မမောနိုင် မပန်းနိုင်။

တစ်နေ့ကျတော့ စီးပြီးတော့ တစ်ပတ် နှစ်ပတ်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သူ့ကား မီးပွိုင့်မှာ ရပ်ထားနေတုန်း ဘေးက အဲဒီလို Ferrari ပြိုင်ကား တစ်စီး လာကပ်ပြီးတော့ ရပ်ဓာတ်တဲ့။ သူ့စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို ဒေါသ ဖြစ်တာ။ ငါ့လို ကားမျိုး နှင် စီးရမလား ဆိုပြီးတော့။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကားကို ကိုယ်စီးနေတာ အရသာ လုံးဝပျက်သွားတယ်။ အဆိပ်က တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့သွားတာကိုး။ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်။

သူ့ကားကို ကြည့်ပြီးတော့ မုဒိတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ့်မှာ ဘာဖြစ်တုံး ဆို ဒေါသဖြစ်တယ်။ ကြောက်စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ “ငါက စပါယ်ရှယ် မဖြစ်တော့ဘူး။ သူလည်း ငါ့လိုပဲ ဒီလို ဈေးကြီးကြီးနဲ့ အရမ်းကို မြန်တဲ့ sport ကား တစ်စီး စီးတယ်” ဆိုပြီးတော့ မခံမရပ်နိုင်တွေ ဖြစ်တယ်။

ဘုန်းဘုန်းတို့ ဗုဒ္ဓသာသနာမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း စပါယ်ရှယ် ဖြစ်တဲ့ အယူအဆမျိုး မရှိဘူး။ အဲဒီလို တစ်ဦးတည်း စပါယ်ရှယ်ဖြစ်တဲ့ ဟာမျိုးဆိုရင် အဲဒါ ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းရင်းလို့ ဘုန်းဘုန်းတို့က မြင်တယ်။

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ ပြောတဲ့နေရာမှာ လူတိုင်း တူညီတာကို ပြောနေတာ၊ unique မဖြစ်တာပြောတာနော်။ အနိစ္စဆိုတာ ပြောင်းလဲနေတယ်။ ကောင်းတာကနေ ဆိုးတာကို ပြောင်းလဲတယ်။ ဆိုးတာကနေ ကောင်းတာကို ပြန်ပြီးတော့ ပြောင်းလဲနိုင် တယ်။ ဒါတွေဟာ အနိစ္စတွေပေါ့။

အနိစ္စအကြောင်း မနှစ်က ဒီဇင်ဘာလ ၃၀ ရက်နေ့မှာ ပြင်ဦးလွင်မှာ ဘုန်းဘုန်း ဟောထားတာလေးရှိတယ်။ အနိစ္စရဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒ ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ အနိစ္စဆို တဲ့ စကားလုံးကြားရင် လူအများစုက ကြောက်ကြတယ်။ အမှန်က အနိစ္စဆိုတာက လူတွေ အစစအရာရာ ကောင်းတာဆိုးတာ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။

ပြောင်းလဲအောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ အကောင်းဘက် ပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုရင် ရှေ့ကဦးနှောက်ကို ကောင်းအောင် လုပ်ပါ။ အားကောင်းအောင် လုပ်ပါ။

နှောက်က ဦးနှောက် အလုပ် လုပ်တာက နေပြီတော့ ရှေ့က ဦးနှောက် အလုပ် လုပ်အောင် ပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုတော့ အနိစ္စ သဘောတရားကို အားကိုးရတယ်။ စိတ်တိုင်းမကျတာ တွေ့ရင် ဒီလိုဟာမျိုး တခြားလူလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အသိလေး ဝင်သွားတာနဲ့ ငါ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုပြီးတော့ သိလိုက်တာနဲ့ အဲဒီဒုက္ခရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးက ပေါ့သွားတယ်။

လုံးဝ အစစအရာရာကို တစ်လောကလုံးမှာ ငါ တစ်ယောက်တည်း ရှိတယ်။ ဒီ unique ဖြစ်တဲ့ဟာ တစ်မူထူးခြားတဲ့ဟာ။ မရှိဘူးဆိုပြီး ယူဆတဲ့အချိန်မှာ အနတ္တဝင်သွား တာပဲ။

ဒီနေရာမှာ မစ္ဆရိယ ဝင်သွားတာက ကိုယ့်ရဲ့ အဆင့်အတန်း ကိုယ့်ရဲ့ နာမည် ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်သိရ် ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှု ဘွဲ့ ဂုဏ်ထူးတွေ အဲဒါတွေ တခြားလူတွေကို မရစေချင်ဘူး။ ကိုယ် တစ်ယောက်တည်းပဲ ရှိစေချင်တယ်။

“သင်္ကောစနပစ္စုပဋ္ဌာနံ” တဲ့။ တခြားလူတွေ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာနဲ့ ထိတွေ့ မယ် ဆိုရင် မနှစ်မြို့ဘူး။ နာခေါင်းရုံတယ်။ တွန့်တိုတယ်။

“ကဇ္ဈကဏ္ဍကတာပစ္စုပဋ္ဌာနံ” အမြဲတမ်း ခါးသီးနေတာပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို သူများနဲ့ပတ်သက်မှာစိုးလို့ ဥပမာ ကိုယ်က စာမေးပွဲဖြေတာ ပထမရတယ် ဆိုရင် တခြားလူ ပထမရတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က စိတ်ထဲမှာ လုံးဝ လက်မခံနိုင်ဘူး။ ပထမ အဆင့် အဲဒီရာထူး ကိုယ့်ရာထူးကို အပိုင်လို့ ကိုယ်က သတ်မှတ်ချက် မှားထားတာကိုး။

“အတ္တသမ္ပတ္တိ ပဒဋ္ဌာနံ” ဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိုယ့်ပစ္စည်း ကိုယ့်အောင်မြင်မှု ကိုယ်ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ညစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တဲ့။

“ကုက္ကုစ္စံ” နောက်ဆုံးဟာကျတော့ “ပစ္ဆာနတာပလက္ခဏံ” အတိတ်ကို ပြန်တွေးပြီး တော့ အမြဲတမ်း စိတ်ညစ်နေတဲ့လူ စိတ်ပူပန် နေတဲ့လူ။ အင်္ဂလိပ်လိုကျတော့ rumination, ruminare လုပ်တာ။ အတိတ်ကို ပြန်တွေးပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ညှဉ်းဆဲတာနော်။

“ပစ္ဆာနတာပလက္ခဏာ” အတိတ်နဲ့ အမြဲတမ်း ပြန်ပြီးတော့ ရန်ဖြစ်နေတဲ့လူတွေ။ အတိတ်နဲ့ ရင်ကြားစေ့ reconciliation မလုပ်နိုင်ဘူး။

“ကတာကတာနုသောစနရသံ” လုပ်ပြီးပြီးလား မလုပ်ရသေးဘူးလား။ အလို အလျောက် မကြာခဏ တွေးပြီး သောကဖြစ်တယ်။ လုပ်ပြီးပြီ လားဆိုတာ မကောင်းတာ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်မိလေခြင်း။ မလုပ်ရသေးတာကတော့ ကောင်းတဲ့ ဟာတွေ

လုပ်သင့်လျက်နဲ့ ဥပမာ-ဘယ်နေရာမှာ အရင်းအနှီး မြှုပ်နှံမယ်။ ဘယ်အတတ်ပညာကို လေ့လာမယ်ဆိုတာမျိုး ဒီလိုလုပ်သင့်ပါလျက်နဲ့ မလုပ်မိတာ။

မလုပ်သင့်တဲ့ဟာ လုပ်မိလေပြီ ဆိုပြီးတော့ အမြဲတမ်းလိုလို ပြန်အောက်မေ့ပြီး စိုးရိမ်တယ်တဲ့။ ပြန်တွေးပြီးတော့ စိုးရိမ်တယ်။ ဒါကလည်းပဲ အတိတ်နဲ့ ပြန်ပြီးရန်ဖြစ်တာ။

စိတ်နှလုံး မသာမယာဖြစ်ခြင်းမှသည်

"ဝိပဋ္ဌိသာရပစ္စုပဋ္ဌာနံ" ဝိပဋ္ဌိသာရ စိတ်နှလုံးနှောင့်တအဖြစ် မသာမယာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်အာရုံက ဖောက်ပြန် depression စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ရောဂါအထိ ဖြစ်နိုင်တာကို သတိထားရမယ်။

နှလုံး မသာမယာ ဖြစ်တယ် depression ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အဆင်မပြေတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ခေါင်းထဲကနေ မထုတ်နိုင်လောက်အောင် ခဏခဏ ပြန်တွေးတာ၊ အဲဒီလို ပြန်တွေးတဲ့အချိန်မှာ သူ့ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့ဟာတွေ ဘယ်လောက်ပဲများများ ဘယ်လိုမှ စဉ်းစားလို့ မရတော့ဘူး။

အဲဒီ အဆင်မပြေတဲ့ အရာတစ်ခု ခေါင်းက သွားပြီးတော့ စွဲနေတယ် အရမ်းကို စွဲနေတယ်။ ဝိပဋ္ဌိသာရ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ပူလောင်တာပဲ ရှိတော့မယ်။

ဒီဟာတွေကို ဒီနေ့ မုဒိတာနဲ့ ကိုင်တယ်ဆိုတော့ ဣဿာကနေ ကိုင်တွယ်တာပေါ့၊ မုဒိတာနဲ့ စကိုင်တွယ်တယ်။

တကယ်ဆို ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ တခြားလူတွေ အကောင်းနဲ့ အဆိုး လူတိုင်းမှာ ဒွန်တွဲနေတယ်။ ကောင်းတာလေးကို ကြည့်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။

သူတို့ကို ကြည့်ပြီးတော့ သူတို့ ရရှိထားတဲ့ ရာထူး၊ သူတို့ အဆင်ပြေတာတွေ၊ စီးပွားရေး အဆင်ပြေတာတွေ ကြည့်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်ယူပါ။ ကိုယ်က နည်းနည်းပဲ အရင်းအနှီး စိုက်ရတာ၊ သူတို့က အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားပြီးသား၊ အောင်မြင်ပြီးသား။

အဲဒါကို နည်းနည်းလေး ကိုယ့် emotion ကို လေ့ကျင့်လိုက်ပြီးတော့ သူများ အတွက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာတဲ့စိတ် မုဒိတာစိတ်ဖြစ်ရင် သူတို့ကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်မှာ စိတ်မညစ်ရုံတင် မကဘူး၊ သူတို့ကို ကြည့်တိုင်း ကြည့်တိုင်း ကိုယ့်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု happiness ရတယ်။

It becomes a source of your happiness, another source of your happiness. ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက် အကြောင်းအရင်း တရားတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး ဆိုရင်တော့ စိတ်ညစ်ဖို့အတွက် အကြောင်းတရား ဖြစ်လာမယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒီကနေပြီးတော့ ညနေ အိမ်ပြန်သွားရင် လမ်းမှာ တွေ့တွေ့ သမျှကား တွေ၊ တွေ့တွေ့ သမျှအိမ်တွေကို ကြည့်ပြီး မုဒိတာဖြစ်ရင် ပျော်ရွှင်နိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ပျော်ရွှင်တာပဲ။ ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ညစ်စရာတွေပဲ တွေးရင်တော့ ပျော်နိုင်ပါရဲ့ နဲ့ ပျော်ဖို့ မေ့နေသူများထဲမှာ ပါသွားတယ်။

မုဒိတာရဲ့ သဘောတရား

"အနိဿာယနရသာ" ဣဿာ မဖြစ်ဘူးတဲ့။ သူက တည့်တည့်ပဲ ပြောတာ။ တကယ်လို မုဒိတာဖြစ်ရင် ဣဿာ မဖြစ်ဘူး jealous မဖြစ်ဘူး။ ဆိုလိုတာက မုဒိတာဖြစ်တာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်က မကြောက်တတ်တော့ဘူး။

တခြားလူတွေ အောင်မြင်တာကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ငြိုငြင်တဲ့စိတ် စိုးရိမ်တဲ့စိတ် သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ အလေ့အကျင့်လေးတွေ လုပ်ပေးရုံပဲ။

သူများပြည့်စုံတာ မပြည့်စုံတာ အမှန်ကတော့ ကိုယ်အတွက် တိုက်ရိုက်ကြီး အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာကတော့ ကိုယ့်ဘဝ မှာ ကိုယ်နေဖို့ထိုင်ဖို့ လုံလောက်ရဲ့ လား။ ဒီဟာက အရေးကြီးဆုံး။

ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံလောက်ပြီးပြီ ဆိုရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ လုံလောက်မှု ရှိအောင် ဒီ မုဒိတာတွေ ပွားများရတယ်။ မုဒိတာ မပွားများဘူးဆိုရင် ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာပြည့်စုံ တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာမှာတော့ အမြဲတမ်းပဲ ချို့တဲ့နေတယ်။ ကြောက်စိတ် ကြောင့်၊ သူများကိုယ့်ထက် သာသွားမယ်ဆိုတဲ့ ကြောက်စိတ်ကြောင့် စိုးရိမ်နေရတယ်။

သူတို့က ငါ့ထက်ပိုပြီးတော့များ attention ရမလား။ တခြား လူတွေက သူ့ကို ပိုပြီး တော့များ အသိအမှတ်ပြုမလား။ သူက ပိုပြီး မျက်နှာရနေမလား။ ငါက တစ်ကောင်ကြွက် များ ဖြစ်မလား။ အဲဒီလို တွေးပြီး အားငယ်နေတာ။ စိတ်မထားတတ်တာပေါ့နော်။

ဒါကြောင့် မုဒိတာပွားရင် ဣဿာဆိုတဲ့ ဒေါသရဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို take care လုပ်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ စောင့်ရှောက်ပြီးသား ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

"အရတိဝိယာတ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ" စိတ်ညစ်တတ်တဲ့ အကျင့်ကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ် တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ညစ်တာ၊ သူများကိုကြည့်ပြီး စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ညစ်တဲ့ အကျင့် တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အနောက်ပိုင်း ဦးနှောက် amygdala အလုပ် မလုပ်အောင် ဒီ မုဒိတာက ကူညီပေးတယ်။

"သတ္တာနံ သမ္ပတ္တိဒဿန ပဒဋ္ဌာနာ" သူတစ်ပါး ပြည့်စုံတာကို ကြည့်ပြီးတော့ မုဒိတာ ဖြစ်တယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့် အခု မန္တလေးမြို့ထဲမှာ ပြည့်စုံတဲ့ လူတွေက အရင်ကထက် အများကြီး ပိုများလာတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ စိတ်ထားတတ်ရင် တကယ့်ကို ပျော်ရွှင်တဲ့မြို့ ဖြစ်သွားမယ်။ Happy emotion, Happy brain ရှိတဲ့ မြို့ ဖြစ်သွားမယ်။

တရားတိုင်မယ် တွေးမယ်ဆိုရင်၊ အချိန်လေးရသလောက်ကို ဖြစ်နိုင်ရင်အုပ်စုလေး ခွဲပြီးတော့ ကိုယ့်နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့လူ သူတို့ကို အရင်ဆုံး သူတို့အကြောင်း တွေးပြီးတော့ မုဒိတာ ဖြစ်ပါ။

ပြီးရင် ကိုယ့်နဲ့ သိပ်မရင်းနှီးသေးတဲ့လူ၊ တစ်ခါမှ ပဋိပက္ခ မဖြစ်ဘူးတဲ့လူ၊ အဲဒီ လူတွေကို သူတို့ရဲ့အကြောင်း၊ သူတို့ကြိုးစားတာ သူတို့ အောင်မြင်တာတွေကို တွေးပြီးတော့ မုဒိတာဖြစ်ပါ။

ဒီလိုတွေးရင် ကိုယ့်နဲ့ရာထူးချင်း မတူလို့ သူတို့က ကိုယ့်ထက် ရာထူးငယ်နေလို့ သူတို့ကို အထင်သေးတဲ့စိတ်မျိုးတွေ နည်းသွားလိမ့်မယ်။

ကိုယ်က သူများကို အထင်သေးရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာလည်း တခြားလူ အထင် သေးခံရမှာ အရမ်း ကြောက်တယ်။ ဒါ အထင်သေးမှုက ကိုယ်က တခြားသူအပေါ်မှာ ထားရင် တခြားလူ တစ်ယောက်ယောက် ကိုယ့်အပေါ်မှာ အဲဒီ အထင်သေးတဲ့စိတ် ပြန်ပြီးတော့ ထားမှာ ကိုယ်ကလည်း အသေကြောက်တယ်။ အဲဒါ ကြောက်စိတ်ပဲ။

သူများကို အထင်သေးတာ အင်္ဂလိပ်လို superiority complex ခေါ်တယ်။ ပါဠိလို သေယျမာန် - ဝမ်းသာတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်တဲ့မာန်။ သာသုရဲ့ မာန်။

သူများက ကိုယ့်ကို အထင်သေးမှာ ကြောက်တာကျတော့ ဟိန်မာန် - နာသုရဲ့ မာန်။ သူကျတော့ inferiority complex. ဒီ complex နှစ်ခုက ဆက်စပ်နေတယ်။ တွေ့တဲ့ လူတိုင်း အထင်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သူ အထင်သေး ခံရမှာလည်း အရမ်း ကြောက်ပါတယ်။

သူဘာတွေပဲ အောင်ထားအောင်ထား ဘယ်လောက်ပဲ ပိုက်ဆံ ရှိရှိ သူများကို အထင်သေးတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သူ ပြန်ပြီးတော့ အထင်သေးခံရမှာ အင်မတန်မှကြောက်ပါ တယ်။

ဒါကြောင့် အထင်သေးတတ်တဲ့ စိတ်ကို ဖြေလျှော့ပြီး ကိုယ်လည်းပဲ သူများကို အထင်မသေးမိအောင်၊ သူများကလည်းပဲ ကိုယ့်ကို အထင်သေးတယ်ဆိုရင် ကိုယ်က အဲဒါမျိုးကို နားလည်နိုင်အောင် လုပ်ထားရမယ်။

အထင်မသေးပါနဲ့ဆိုတဲ့စကား ခုနတုန်းက သေးငယ်တဲ့အရာလေးကိုအထင်မသေး နဲ့လို့ သဘောတရားအရ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်။

မေတ္တာသုတ်ထဲမှာကျတော့ "မုဒု အနတိမာနိ" - "အနတိမာနိ" အထင်မသေးနဲ့။ အထင်သေးတယ်ဆိုရင် မေတ္တာအစေးက လုံးဝ ပြယ်သွားတယ်။ အလုပ်လုပ်တာ cooperation မကောင်းတော့ဘူး။ ပူပေါင်း ဆောင်ရွက်မှု မကောင်းတော့ဘူး။

"နာတိမညေထကတ္တစိနကဗ္ဗိ" တဲ့ဘယ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူ့ကိုဖြစ်ဖြစ် အထင် မသေးနဲ့။ မေတ္တာသုတ်ထဲမှာ နှစ်ခါတောင်မှ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ထားတယ်။ အရေးကြီးလို့။ မဟုတ်ရင် မြတ်စွာဘုရား အဲဒီလောက်ထိ repeat ထပ်ကာ မပြောဘူး။

Emotion management မှာ emotion developement အရမ်း အရေးကြီးလို့။ ဒါဖြင့် အထင်မသေးအောင် လုပ်တယ်ဆိုတာ တစ်ဖက်က အထင်ကြီးအောင် လုပ်တာနဲ့ တူတူပဲ။ သူများ အထင်ကြီးအောင် တစ်ခါတည်း ကြိုးစားနေရတယ်ဆိုရင် ဒီစိတ်က အရမ်း ပင်ပန်းပါတယ်။

သူများအထင်ကြီးမှ ဒီအသိုက်အဝန်းထဲမှာ ကိုယ်က နေသာ ထိုင်သာ ရှိတယ်ဆိုရင် ဒီ အထင်မကြီးတော့မှာကို ကိုယ်က အမြဲတမ်း ကြောက်နေတယ်။ အဝတ်အစား ကောင်းကောင်းလေး ဝတ်လာလို့ လှလိုက်တာ အပြောခံရရင် နောက်တစ်ခါ အဲဒီလို မပြောတော့ဘူး ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို ဝမ်းနည်းနေတယ်။

ငါ့ကို ဘာဖြစ်နေသလဲ မသိဘူး။ ငါ့ကို ဘာ စိတ်ထဲမှာ ကောက်နေသလဲ မသိဘူး။ ငါ့ကို ဘာ သံသယရှိနေသလဲ မသိဘူး ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နေရင်းထိုင်ရင်း နေမထီထိုင်မသာဖြစ်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ သူ အထင်ကြီးတာကို ကိုယ်က မျှော်လင့် နေတာကိုး။

တကယ်တော့ လူတွေ အထင်ကြီးအောင် ဘာမှ လုပ်စရာ မလိုဘူး။ သူတို့အပေါ်မှာ ကိုယ်က စေတနာ မေတ္တာရှိရင် တော်ပြီ။ သူတို့အပေါ်မှာ ကိုယ်က ကြင်နာမှုစိတ် မေတ္တာ ကရုဏာ တရားလေး မုဒိတာ တရားလေး ရှိတယ်ဆိုရင် ဒါ လုံလောက်ပြီ။

ဆက်ဆံရေးကလည်း သူ့ဟာသူ ကောင်းသွားမှာ။ သူများကို impress အထင်ကြီး အောင် လုပ်ရမယ်။ လုပ်ပြီးတော့မှ သူများ လက်ခံမယ်ဆိုရင် ကိုယ်က အမြင်တွေ မှားနေတာ။

အဲဒီ မှားတဲ့အမြင် misperception ကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်ကလည်းပဲ မှားတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်မိတယ်။ မှားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ထားမိတယ်။ အမြင်မှားလို့။ အမြင်မှားရင် ရည်ရွယ်ချက်ပါ မှားသွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ကပိလဝတ်ပြည်ကို ပထမဆုံး အကြိမ် ပြန်သွားတဲ့ အခါမှာ ဆွမ်းခံပြီးတော့ သူ့ဟာနဲ့သူ သစ်ပင်အောက်မှာဆွမ်းဘုဉ်း ပေးနေတယ်။ ဖခင် သုဒ္ဓေါနေ မင်းကြီးက လူတွေရဲ့အမြင်နဲ့ ကြည့်တာကိုး။ ဘုရင်ရဲ့အမြင် သာမန်လူတွေရဲ့အမြင် ကုန်သည်တွေရဲ့ အမြင်ဆိုတော့ အထင်သေးမှာပေါ့။ သုဒ္ဓေါနေမင်းကြီးကထင်လည်းထင် တယ်။ သူ့သား ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားကို ပြောလည်းပြောတယ်။ စိတ်လည်း ဆိုးတယ်။ သူများအထင်သေးမှာ ကြောက်တာကိုး။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ကျတော့ အထင်ကြီးမှု အထင်သေးမှုတွေ မရှိတော့ဘူး။ အထင်သေးမှု အထင်ကြီးမှုကို လုံးဝကျော်လွန်သွားပြီးတော့ လူတွေကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဒုက္ခမြင်အောင် ကြည့်ပြီးတော့ ကရုဏာတွေဖြစ်။ "မဟာကာရုဏီကော နာထော" အများရဲ့ အားထားရာ ဖြစ်တယ်။

တစ်ချိန်တည်းမှာ လူသားတွေ သူတို့မှာ ဒီဒုက္ခကို ကျော်လွန်နိုင် တဲ့ စွမ်းရည်တွေ ရှိတယ်။ potential တွေ ရှိတယ်။ အဲဒါ တွေးပြီးတော့ မုဒိတာလည်း ရှိတယ်။ လူသားတွေ ရဲ့ စွမ်းရည်ကို အပြည့်အဝ ယုံကြည်တော်မူတယ်။

အဲဒီစိတ်ထားတွေကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက တွေးတာ ဒုက္ခအကြောင်းတွေးတာ ဒါပေမယ့် တစ်ခါမှ စိတ်မညစ်ဘူး။ ဦးနှောက်က ဘယ်လောက်အထိ transform စွမ်းရည်မြင့်သွားတုံးဆိုတာလေ။ နောက်က ဦးနှောက်က လုံးဝ အလုပ် မလုပ်တော့ဘူး။ ရှေ့ပိုင်းက ဦးနှောက်ပဲ အလုပ်လုပ်တော့တယ်။

သိဒ္ဓတ္ထဦးနှောက် ဆိုသည်မှာ

ဒီ Siddhartha's Brain သိဒ္ဓတ္ထဦးနှောက်ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးထဲမှာ-

'The hippocampus plays a part in both memory and emotion regulation.'

ရှေ့က ဦးနှောက် Hippocampus က မှတ်ဉာဏ် memory ကိုရော စိတ်ခံစားမှု emotion ကိုရော သူက control ထိန်းချုပ်တဲ့ နေရာမှာ manage စီမံတဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ memory တချို့ဆိုရင် emotion က နာကျင်နေတတ်တဲ့ အတွက် ကြောင့်မို့လို့ အတိတ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် သူက နာကျင် နေတဲ့ဟာတွေကိုပဲ မှတ်မိတယ်။ ကောင်းတာတွေကို ပြန်ပြီးတော့ ဆက်စပ် connect လုပ်ယူလို့ မရဘူး။

ဥပမာ လောကကြီးကို စိတ်နာတဲ့ လူတစ်ယောက်က သူ့ အောင်လက်မှတ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲရထားရထား အောင်လက်မှတ် ပြန်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အောင်လက်မှတ်က ပေးတဲ့ ပီတိ သူ ဘာမှ မရဘူး။

ဒီအတန်းကို တက်ခဲ့တဲ့ ဒီပညာကို ဆည်းပူးခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ memory တော့ ရှိတယ် ဒါပေမယ့် ခံစားချက်က လုံးဝ မကျန်တော့ဘူး။ memory and emotion regulation က သိပ် အရေးကြီးတယ်တဲ့။

'The amygdala has a central role in establishing fear responses.'

နောက်က ဦးနှောက်ဆိုတဲ့ amygdala ကျတော့ အကြောက်တရား ပေါ် အခြေခံပြီးတော့ တုံ့ပြန်တဲ့အရာတွေ သူက လုပ်ပါတယ်။ အကြောက်တရား အပေါ် အခြေခံတယ်။

'It seems the anterior cingulate cortex and hippocampus are vital for extinguishing them and keeping it that way.'

ဒါကြောင့် ဒီရှေ့ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ဦးနှောက် သူက နာမည်နှစ်ခု သုံးတယ်။ တစ်ခုကတော့ hippocampus, နောက်တစ်ခုက ACC ဆိုတာ anterior cingulate cortex၊ ဒီရှေ့မှာရှိတဲ့ ဦးနှောက်က အဲဒီ အကြောက်တရားကို ထိန်းထားနိုင်အောင် ဖြစ်နိုင်ရင် extinguishing ပြီးသွားအောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ အဓိက အရေးပါပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရှေ့က ဦးနှောက်ကိုပဲ အလုပ် လုပ်အောင်လို့ ကြိုးစား ရမယ်။ ဥပမာ ဒီနေ့ မုဒိတာ လုပ်တယ်ဆိုရင် မုဒိတာ ဖြစ်နေရင် အကြောက်တရား သူ့ဟာနဲ့သူ နည်းသွားတယ်။ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် သူ့ဟာသူ နည်းသွားတယ်။

သူငယ်ချင်းတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ် မုဒိတာ လုပ်ထားရင် သူတို့ကို ကြည့်ပြီး တော့ "နင် ကျတော့ ဒီလို ဖြစ်တယ်။ ငါ ကျတော့ ဒါ မဖြစ်သေးဘူး မရသေးဘူး" ဆိုပြီး တော့ အမြဲတမ်း နှိုင်းယှဉ်နေပြီးတော့ တကျက်ကျက် ဖြစ်နေတာ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် မွေးတာကြောင့် ဖြစ်တာ။ အဲဒါမျိုးတွေ အဲဒီအကျင့်တွေ မရှိအောင် ပြောင်းလဲပြီး ထိန်းချုပ်လိုက်ရင် သိမ်ငယ်စိတ် ကြောက်စိတ် မဖြစ်တော့ဘူး။

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ နောက်ဆုံးအဆင့်အနေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ စကားများဖူးတဲ့လူ ကိုယ်က အကူအညီတောင်းလို့ ကိုယ့်ကို မကူညီချင် ကူညီချင်သလို ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုယ်ရော ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်နဲ့တိုက်ရိုက် ပြဿနာ မဖြစ်ဖူးတဲ့လူ၊ သူတို့ကိုလည်းပဲ သူတို့ရဲ့ ကြိုးစားမှု၊ အောင်မြင်မှုကို ကြည့်ပြီး အသိအမှတ်ပြုပါ ကိုယ်ချင်းစာပေးပါ။ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ပါ။

ပျော်ရွှင်သောစိတ် ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်ဖြင့် ချမ်းသာသုခကို ရှာဖွေခြင်း

ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မဖြစ်နိုင်သေးရင် အနည်းဆုံး သူ့ အောင်မြင်မှုကို ကိုယ်ချင်းစာပါ။ sympathetic joy လို့ခေါ်တယ်။ ဒီ sympathetic joy က ဒီအတိုင်းနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိတော့ မဟုတ်ဘူး။ အားစိုက်ရတယ်။ ပျိုးထောင်ပေးရတယ်။

သူက အကြောက်တရားကို နည်းစေတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ပဋိပက္ခဖြစ်ဖူးတဲ့ လူကို ကြည့်ပြီး တော့ အမြဲတမ်းကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အလုပ်သွားတိုင်း ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်နေမှာပေါ့။ အနောက်က ဦးနှောက်ကိုပဲ သွားပြီးတော့ exercise အလေ့အကျင့် လုပ်နေမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ပထမဆုံး မိမိကိုယ်ကိုယ်။

ဒုတိယကျတော့ မိသားစုနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ။

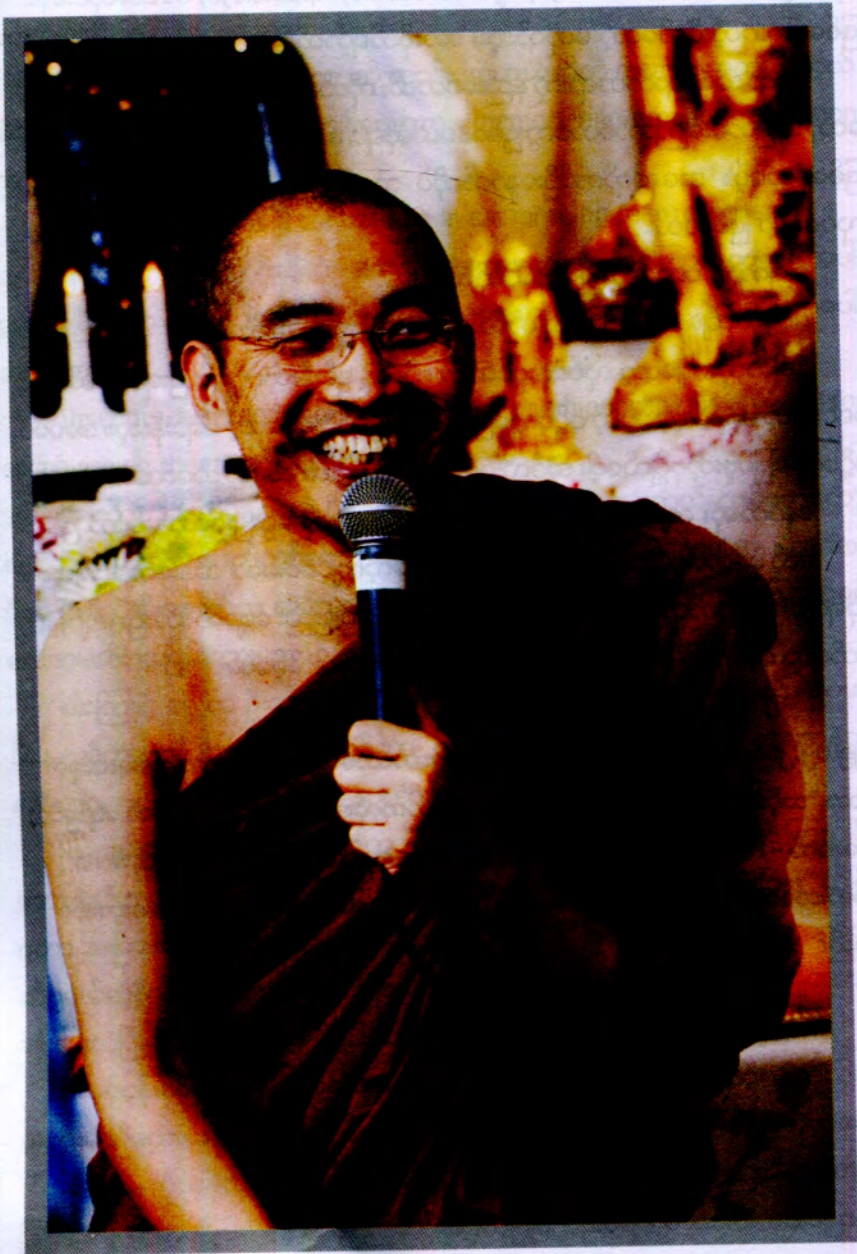
နံပါတ်သုံးကျတော့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ပြီးရင် ကိုယ်နဲ့ သူ့ မရင်းနှီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဒါပေမယ့် ပဋိပက္ခမဖြစ်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သိပ်တော့ မရင်းနှီးဘူး။ ဒါပေမယ့် ပဋိပက္ခ မဖြစ်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ရွေးပါ။ မုဒိတာ အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။

နောက်ဆုံး ကျတော့ ပဋိပက္ခဖြစ်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ရွေးပြီးတော့ မုဒိတာ ဖြစ်ပါ။

ဒီလို မုဒိတာ တရား အားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးမယ်။ ထိန်းကျောင်းပေးမယ် ဆိုရင် အကြောက်တရားနဲ့ သိမ်ငယ်စိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်သွားပြီး ပျော်ရွှင်စိတ်တွေ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

(၂၅.၁၂.၂၀၁၉) မန္တလေးမြို့ ကြင်တော်ယန် ဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတွင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော "သင့်အတွက် ကျွန်တော့်အတွက် တစ်လောကလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ် ပျော်ရွှင်စွာ ဦးနှောက် - Happy Emotion, Happy Brain : For Me, For You and For the World" တရားသင်တန်း ဒုတိယနေ့ ဒုတိယအချိန် တရားတော်မှ မသင်ထိုက်က ရေးသားပုဂံဇော်နိုင်သည်။







**လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းရင်
ကျန်းမာရေးလည်းကောင်း
စိတ်ကိုလည်းပျော်ရွှင်စေတယ်**

ဟားဗတ် တက္ကသိုလ်က လေ့လာကြတဲ့ အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ဘုန်းဘုန်းတို့ လေ့လာကြမယ်။ အဲဒီထဲမှာ လူပေါင်း ၇၂၄ ဦးကို စလေ့လာခဲ့တာ၊ တချို့ကတော့ အခုအချိန်မှာ မရှိကြတော့ဘူး၊ တချို့က အသက် ၉၀ကျော်ပြီ။

အဲဒီလူတွေထဲမှာ သူတောင်းစား ဖြစ်သွားတဲ့ လူလည်းပါတယ်။ သမ္မတဖြစ်သွားတဲ့ လူ John F. Kennedy လည်း ပါတယ်။

ပါမောက္ခတွေ သူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်သွားတဲ့ လူတွေလည်း ပါတယ်။ အဲဒါ ၇၅ နှစ် ပြည့်တဲ့အခါမှာ ပြန်ချုပ်ကြည့်လိုက်တယ်။

အဲဒီမှာ နောက်ဆုံး Conclusion သုံးသပ်ချက်က **ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ဘယ်အရာက အရေးပါတုံးဆိုတော့ Social relationship လူမှုဆက်ဆံရေးတုံး။**

ကိုယ်နဲ့ နေတဲ့လူ၊ ကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့လူ၊ မိသားစုဆိုလည်း မိသားစုထဲမှာ အဆင်ပြေတယ် စကားပြောတာ ဆက်ဆံရေးတွေတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည် အဆင်ပြေပြီး အပေးအယူတွေ တည့်တယ်၊ သားသမီးတွေနဲ့လည်း စကားပြောတာ အဆင်ပြေတယ်။

မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လုပ်ငန်းမှာရှိတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ အဆင်ပြေ တယ် ဆိုရင် အဲဒီလူတွေက ပိုပျော်ရွှင်ကြတယ်တဲ့။ နောက်ဆုံး စိစစ်လိုက်တော့တွေ့တာ။

အဲဒီတော့ အစေးကပ်ဖို့ ပါဠိလိုမေတ္တာရဲ့ သဘောတရား၊ မေတ္တာကို အဓိပ္ပာယ် ဖော်ဆောင်တဲ့ နေရာမှာ "သတ္တာနံ မနာပဘာဝ ဒဿန ပဒဋ္ဌာနာ" လူတွေကို အကောင်းမြင် နိုင်တာ၊ အကောင်းမြင် တတ်တာက အရေးကြီးတယ်။

လင်မယား အချင်းချင်း သူတို့ စကားများတဲ့ အချိန်မှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အပြစ်တွေပဲ မြင်တယ်။ သူငယ်ချင်းလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ မောင်နှမလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့အချိန်ဆို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မကောင်းတာပဲ မြင်တယ်။

ကောင်းတာ ဘယ်လောက်ပဲ များများ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ် ယောက် ဘယ်လောက် မှီခိုနိုင်တယ်ဆို ဘယ်လိုပဲ အမှန်တရားက ပြနေပြနေ အဲဒီဟာကို မမြင်နိုင်ဘူး ဖြစ်သွား တယ်။ အဲဒီ လေ့လာမှု အကြောင်းကို ကြည့်လိုက်ရအောင်။

ဒီ program ကို ဦးစီးတဲ့ ဒါရိုက်တာက ဗုဒ္ဓဘာသာက Prof. Robert Waldinger ဆိုတာ ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာ။

What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | Robert Waldinger <https://youtu.be/8KkKuTCFvzI>

၁၉၃၈ ခုနှစ်ကနေ စတယ်ဆိုတော့ အခုဆိုရင် ၈၁ နှစ်ရှိပြီ။ အခု ထက်ထို နှစ် နှစ် တစ်ကြိမ် အဲဒီသုတေသန လုပ်ခံရတဲ့လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းဆိုပြီး ဦးနှောက်ကို ဓာတ်ပုံ ရိုက်ထားတယ်။ စာအုပ်နဲ့၊ နောက်ပြီးတော့ အင်တာဗျူးလုပ်တယ်။

သူတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို လေ့လာတယ်။ မိသားစုရယ် family၊ နောက်ပြီးတော့ friend၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး၊ နောက် community ဆိုတာ အသိုက်အဝန်း၊ အဲဒါ အလုပ်မှာဆိုလည်း အလုပ်က ကိုယ့်ရဲ့ community ပဲ။

အိမ်ပြန်လာရင် ကိုယ်နေတဲ့ ရပ်ကွက် ကိုယ်နေတဲ့မြို့က ကိုယ့် အသိုက်အဝန်း community ပဲ။ အဲဒီထက် နည်းနည်းလေး ချဲ့လိုက်ရင် မြန်မာပြည်သူ ပြည်သားတွေနဲ့ မြန်မာပြည်တစ်ခုလုံးက ကိုယ့်ရဲ့ community ကိုယ့်ရဲ့ အသိုက်အဝန်းပဲ။

အဲဒီတော့ နည်းနည်းလေး ထပ်ချဲ့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကအာဆီယံ နိုင်ငံ ဝင်တယ်ဆို တော့ geography အရ အာဆီယံနိုင်ငံ ဆယ်နိုင်ငံ၊ တရုတ်ပြည်သူ သမ္မတနိုင်ငံ အိန္ဒိယ နိုင်ငံ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ ဒီ ၁၃ နိုင်ငံက ဘုန်းဘုန်းတို့ရဲ့ ပတ်လည်မှာ ရှိနေတဲ့ နိုင်ငံတွေ။

ဒီနိုင်ငံတွေက ဘုန်းဘုန်းတို့ရဲ့ community တွေပဲ။ အဲဒီတော့ သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံရေး ကောင်းရင် ပြည်သူတွေလည်းပဲ ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု သူတို့စိတ်ဝင်စားတဲ့ဟာ Healthy and Happiness - ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဒီနှစ်ခု စိတ်ဝင်စားတယ်။

သူတို့စပြီး လေ့လာလာတာ ချမ်းသာတဲ့ ရပ်ကွက်ကကလေးတွေက တစ်အုပ်စု၊ ဆင်းရဲတဲ့ ရပ်ကွက်က ကလေးတွေက တစ်အုပ်စု။ ၁၉၃၈ က ဒီဆင်းရဲသားတွေ ဘော့စ်စတွန် ဆိုတာ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် နားမှာ ရှိတဲ့မြို့ပါ။

တချို့ဆို အိမ်ထဲမှာ ရေတောင် မရဘူးတဲ့။ ရေပူရေနွေး တစ်ခုမှ မရဘူး။ လူ (၇၂၄) ယောက်ဆယ်ကျော်သက်လေးတွေကို စပြီးတော့ သုတေသန လုပ်လာတာ။ သုတေသန အလုပ်ခံရတဲ့ လူတွေ အယောက် ၆၀ လောက် အသက်ရှင်နေတုန်း ရှိသေးတယ်။

အဲဒီ သုတေသနလုပ်တဲ့ လူတွေက ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းမယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းမယ်ဆိုရင် တခြား ဘာတွေ လိုအပ်ဦးမလဲလို့ အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားလိုက် လေ့လာကြတာ။

ဒီအတိုင်း အပြင်မှာ လူငယ်တွေကို ဘဝပျော်ရွှင်ဖို့ရာ ဘာတွေ လိုအပ်သလဲ မေးကြည့်တဲ့ အခါမှာ ပိုက်ဆံရှိရမယ် ဆိုတာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းပါတယ်။ နာမည်ကြီးရမယ် ဆိုတာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်က ဖြေပါတယ်။ တကယ်တမ်း ပိုက်ဆံရှိတာ၊ နာမည်ကြီး တာတွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး အတွက် အရေးကြီးဆုံး အာမခံချက် မဟုတ်သေးဘူးလို့ ပြောချင်တာ။

နာမည်ကြီးတဲ့ နေရာမှာ သူက မေတ္တာနဲ့ နာမည် ကြီးတယ်။ အများအတွက် အကျိုးဆောင်ရွက်လို့ နာမည်ကြီးတယ် ဆိုရင် ဒီလို နာမည်ကြီးတာက မေတ္တာနဲ့ နာမည်ကြီးတာ။ အဲဒါက ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်းတယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ နာမည်ကြီးအောင် တမင်သက်သက်သူများ အထင်ကြီးအောင် သွားပြီးတော့ လုပ်ယူရရင် အများကြီးလည်း အကုန်အကျများတယ် စိတ်ဖိစီးမှုလည်း များတယ်။ ဒီလို လုပ်ပေမယ့် သူများ ကိုယ့်ကို အထင်မကြီးဘူးဆိုရင်လည်း စိတ်က အရမ်းကို ခံစားရတယ်။

အဲဒီတော့ သူတို့ လေ့လာလို့ တွေ့တဲ့ အချက်က good social relation လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းရင် ရေရှည်မှာ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းတယ်တဲ့။

တချို့ ထင်တာက အစားအသောက်လည်း ကောင်းရမယ်။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေရမယ် hygiene ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒါတွေ ပါမှ ကောင်းပါလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် ရေရှည်မှာ သူထက် ပိုအရေးကြီးတာတော့ social relation လူမှုဆက်ဆံရေးက ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရား လက်ကိုင်ထား

ဗြဟ္မစိုရ်တရားက လူမှု ဆက်ဆံရေးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဟောထားတာ။ လူလူချင်း အတူနေထိုင်တဲ့ နေရာမှာ ပဋိပက္ခ မဖြစ်အောင် ပဋိပက္ခ ဖြစ်မယ့်အစား အတူတူ

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကူညီဖို့အတွက်၊ ကူညီတယ် ဆိုရင် အကုန်အကျ သက်သာတယ်။ အချင်းချင်း ကူညီရင်၊ နှစ်ဖက်စလုံး အကုန်အကျသက်သာတယ်။

အဲဒီတော့ လေ့လာသူတွေကြည့်တာက ပထမမိသားစုနဲ့ရယ် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ရယ် နောက်ပြီးတော့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း အဲဒီလို သုံးခု၊ အဲဒီထက် ကျယ်ရင် မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း၊ အဲဒီထက်ချဲ့တဲ့ အခါကျတော့ community လူ့ အသိုက်အဝန်း အဲဒီလို ဆက်ဆံရေးကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ခန္ဓာကိုယ်လည်းပဲ ကျန်းမာတယ် အသက် ရှစ်ဆယ် ကျော် ကိုးဆယ်ကျော် အရွယ်အထိပါပဲ။

ရန်မဖြစ်တာ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရန်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လို ရင်ကြားစေ့ လုပ်ကြ တုံး ဆိုတာကို ဦးစားပေး လေ့လာပါတယ်။

Loneliness is toxic တဲ့ အထီးကျန်တယ်လို့ ခံစားရရင် အရမ်းကို ခန္ဓာကိုယ် ကိုရော စိတ်ကိုရော အဆိပ် ဖြစ်စေတယ်တဲ့၊ ကျန်းမာရေးအတွက်မကောင်းဘူး။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ လူဦးရေ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့မှာ အားကိုးစရာ လူမရှိဘူး၊ စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု စိုးရိမ်စရာရှိတယ်ဆိုရင် ဖွင့်ပြောစရာ လူမရှိဘူး၊ အဲဒီလို အထီးကျန် ခံစားရတယ်တဲ့။

လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းဖို့လို

Social relation - လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းတဲ့လူက ကျန်းမာရေးတင် ကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်တင် ပျော်ရွှင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကလည်း ပိုကောင်းပါ တယ်တဲ့။ ဦးနှောက်ကောင်းတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ memory မှတ်ဉာဏ်ကလည်း ပိုကောင်းတယ်။

သူတို့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်ထဲမှာ အသက် ၅၀ လောက်မှာ လူမှု ဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ကျေနပ်မှု အရှိဆုံးလူတွေက သူတို့အသက် ၇၀ ကျော်၊ ၈၀ ကျော်၊ ၉၀ ကျော်အထိ ကျန်းမာရေး ကောင်းတယ်လို့ပြောတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီတရားသင်တန်းကို အကျဉ်းချုံးလိုက်ရင်... ကိုယ့် အတွက်ပဲတွေးတယ် ဆိုရင် သူက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး side effects ရှိနိုင်လို့ ကိုယ်က ကိုယ့်အတွက်ပါမက သူများအတွက်ပါ ချဲ့ပြီးတော့ တွေးတယ်။ ငါ အောင်မြင်တာ တခြားလူတွေလည်း အောင်မြင်လို့ ဆိုတဲ့စိတ် ငါ အောင်မြင်လို့ တခြားလူတွေလည်းပဲ လွယ်လွယ်ကူကူ အောင်မြင်နိုင်လိမ့်မယ်။ ငါ့ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အောင်မြင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ ရှိလိမ့်မယ်။ ကိုယ့် အောင်မြင်မှုကို အများနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ တွေးတာ။

ပြီးတော့ မိသားစု မောင်နှမအကြောင်း သူငယ်ချင်းတွေ အကြောင်း တွေးတယ်။ သူတို့အတွက် ကိုယ်က "မနာပ ဘာဝ ဒဿန ပဒဗ္ဗနာ" ဆိုတဲ့အတိုင်း အကောင်းတွေ မြင်ပြီးတော့ အမြင့်ဆုံး ဖြစ်သွားတာပေါ့။

ဒေဝဒတ်ကို လူမိုက်အနေနဲ့ မြင်ချင်မြင်မယ်။ ရန်သူ အနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက မမြင်ဘူး မကြောက်ဘူး။ ကြောက်စိတ် မရှိဘူး။ ဒီတော့ အနောက်ပိုင်း ဦးနှောက် လုံးဝ အလုပ် မလုပ်တော့ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားကို ဒေဝဒတ်က မြင်တဲ့အခါမှာ ဒေဝဒတ်က ကျောက်တုံးကြီး လှဲချတာတောင်မှ၊ လေးသမားတွေ လွှတ်ပြီးတော့ သတ်ဖြတ်ခိုင်းတာတောင်မှ၊ ဆင်ကြီး လွှတ်လိုက်တာတောင်မှ မြတ်စွာဘုရားက ကြောက်စိတ် မဖြစ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားမှ မဟုတ်ဘူး ဒီလို အများအတွက် တွေးတဲ့ လူတွေက အများရဲ့ အကျိုးလည်း အမြဲတမ်းတွေးတဲ့လူ၊ အများရဲ့ ဒုက္ခ တွေးပြီးတော့ ဖြေရှင်းပေးချင်တဲ့လူ၊ အများရဲ့ ကောင်းကျိုးကို တွေးပြီးတော့ ပီတိဖြစ်တဲ့လူ အဲဒီလူတွေက ကြောက်စိတ် မရှိဘူး။ တော်ရုံ တန်ရုံ မရှိဘူး။

ဓမ္မပဒပါဠိတော်ထဲမှာ မာယဆိုတဲ့ ပုံပြင်လေး ရှိတယ်။ မာယ ဆိုတဲ့ လူငယ်က အများအတွက် တွေးတာ။ ရပ်ရွာအတွက် တွေးတာ။ ရွာသူကြီးက ခေါ်ပြီဆိုရင် အများ အတွက် တက်တက်ကြွကြွ သွားလုပ်တယ်။ ရွာထဲမှာ ငပေငတေတွေလည်း ရှိတယ်။ သူတို့ကတော့ သူတို့အတွက်ပဲ ကြည့်တာ။ ရွာသူကြီးက ခေါ်ရင် "သူကြီးကလည်း ခေါ်ပြန်ပြီ ကိုယ့်အလုပ်တောင် ကိုယ်လုပ်ဖို့ အချိန်မရှိဘူး" ဆိုပြီးတော့ ညည်းကြတယ်။ သူတို့ အတွက်ပဲ သူတို့ အမြဲတမ်းကြည့်နေတဲ့ လူ။ အများအကျိုးအတွက် ဘာမှ စိတ် မဝင်စားဘူး။ ဒါပေမယ့် သူကြီး ခေါ်တယ်ဆိုတော့ သူတို့လည်း ဒီလို အီးရောအီးရောနဲ့ ပါလာတယ်။

ပါလာတဲ့ အခါကျတော့ မာယက လုပ်ပြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို မာယကို တံတောင် တွက်ပြီးတော့ ဒါ ငါ လုပ်တာဆိုပြီးတော့ အဲဒီ နေရာကို ဝင်ယူလိုက်တယ်။ credit နာမည်ကောင်း ဝင်ယူလိုက်တယ်။

မာယက ကြောက်စိတ် မရှိဘူး။ မင်း ဒါ ငါ လုပ်ထားတာ၊ မင်း လိုချင်တယ်ဆိုရင် လည်းရတယ်။ ငါက အများအတွက်ဆိုတော့ နောက်တစ်နေရာ ဆက်လုပ်မယ်ဆိုပြီးတော့ နောက်တစ်နေရာမှာ ထပ်လုပ်တယ်။

နောက်တစ်ယောက် အဲဒီလို လာလုတာကို အစမ်းသပ် ခံတယ်။ ဒေါသမဖြစ်ဘူး။ အများအတွက် သူ ရည်ရွယ်တဲ့ဟာ အများအတွက် ဆိုတဲ့ သူရဲ့ စိတ်ထား၊ သူရဲ့ mind-

set က ပျောက်ကွယ်မသွားဘူး။ အားနည်း မသွားဘူး၊ give up မလုပ်ဘူး။ လက်မလျှော့ဘူး။

လက်မလျှော့ရုံတင်မကဘူး ရွာသူကြီးက မခိုင်းတဲ့ဟာလည်း လုပ်တယ်။ သူက လမ်းတွေဘာတွေပြင်တာတို့ အများအတွက် လုပ်တာတို့ အဲဒါမျိုးတွေ လုပ်တာ။ အဲဒါမျိုး လုပ်တဲ့အခါကျတော့ ရွာသူကြီးက ကြောက်စိတ် ဝင်ပြီးတော့ ဣဿာ Jealousy ဖြစ်တာပေါ့။

ကြောက်စိတ်ဝင်ပြီးတော့ ဘုရင်ကို သွားတိုင်တာ။ ဘုရင်ကို ဘာ သွားတိုင်တုံးဆို တော့ ဒီကောင်က ဓားပြတိုက်တယ် ဆိုပြီးတော့ တိုင်တာ။ အဲဒီခေတ်က ဘုရင်က အုပ်ချုပ်ရေးမှူးလည်း ဟုတ်တယ်၊ ပုလိပ်လည်း ဟုတ်တယ်၊ ရဲဗိုလ်ချုပ်လည်း ဟုတ်တယ်။ တရားသူကြီးချုပ်လည်း ဟုတ်တယ်၊ ရှေ့နေချုပ်လည်း ဟုတ်တယ်၊ တစ်ယောက် တည်းက အကုန်လုံးလုပ်တယ် သက်ဦးဆံပိုင်ဆိုတော့ မစူးစမ်း မချင့်ချိန်ဘဲ ဖမ်းဆီးပြီး သတ်စေ၊ ဆင်နဲ့ နင်းသတ်စေ ဆိုပြီးတော့ အမိန့်ချတယ်။

မာယနဲ့ သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်း ၃၂ ယောက် ဘာမှ မသိဘူး။ ဒီလိုပဲ သူတို့ကို လာ ဖမ်းသွားတယ်။ သူငယ်ချင်း ၃၂ ယောက်စလုံးက သူ့ကို အားကျပြီးတော့ အများအတွက် တွေးတဲ့လူတွေ။

ဆင်က လာနင်းမယ် ဆိုတဲ့အခါ ဆင်က သတ္တဝါဆိုတော့ သူက မတွေးတတ်ဘူး၊ instinct နဲ့လုပ်တာ။ Instinct ဆိုတာ အန္တရာယ်ကို အန္တရာယ်လို့ မြင်တယ်၊ အန္တရာယ်မဟုတ်ဘဲ အန္တရာယ်လို့ မမြင်ဘူး။ သူ့ကို သွားပြီးတော့ လှည့်လို့ မရဘူး။

အဲဒါနဲ့ဆင်က သူတို့နား ရောက်လာတော့ ဆင်က သူတို့ကို ဘယ်လိုမှ အန္တရာယ်လို့ မမြင်နိုင်ဘူး။ မနင်းဘူး။ နင်းမသတ်ဘူး နှစ်ခါ သုံးခါ လုပ်ခိုင်းတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဆင်က နားမထောင်ဘူး။ မနင်းဘူး။ ဒါ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာထဲမှာ ပါတဲ့ဟာ။ သာမဏေကျော် ကိုရင်လေးတွေ သင်ရတဲ့စာ။

အဲဒါနဲ့ ဘုရင်က စိတ်ထဲမှာ ထူးဆန်းတယ်ထင်ပြီး မာယကို ခေါ်မေးတာ ...

“ဆင်က နင်တို့ကို မနင်းဘူး။ ငါ ဒီတိုင်းပြည်ကို အုပ်ချုပ်တာ ဘာများလိုလို့ နင်တို့က ငါ့စကားကို လွန်ဆန်ပြီးတော့ မကောင်းတာ လုပ်တာတုံး နင်တို့ အပြစ်ရှိတယ်” ဆိုပြီး ပြောတယ်။

“ဘုရင်မင်းမြတ်၊ ကျွန်တော်မျိုးတို့ ဘာမှ မလုပ်ရပါဘူး။”

“မလိမ်နဲ့၊ မင်းတို့ ဓားပြတိုက်တယ်မဟုတ်လား။”

“မတိုက်ပါဘူး ဘုရား။”

အဲဒီလို အကြောင်းစုံ ပြန်ပြောတဲ့ အခါကျတော့ ဘုရင်က ပြန်စစ်ဆေးတော့ မာယတို့ ပြောတာ ဟုတ်တာ တွေ့ရတယ်၊ မှန်တာ တွေ့ရတယ်။

အဲဒါကြောင့် justice ရရှိ အမှန်တရား ရရှိအတွက် ဆိုတာလေ၊ အဲဒီနေရာမှာ ဆင်းနင်းသတ်တာလည်း မခံရအောင်၊ အဲဒီ ရွာသူကြီးက မဟုတ်မတရား လုပ်တာ လည်း မခံရအောင် ဆိုရင် သူတို့မှာ လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေး တစ်ခု ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဒါကတော့ သူတို့ရဲ့ emotion စိတ်ခံစားမှု အာရုံကို manage စီမံခန့်ခွဲ ကိုင်တွယ်နိုင်တာကို ပြတာပါ။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးဆိုရင် justice ဆိုတဲ့ တရားမျှတမှု သူတို့ ရှုံးချင် ရှုံးနိုင်တယ်၊ အနည်းဆုံး တစ်ဘဝ ရှုံးနိုင်တယ်၊ ဆင်လည်းပဲ နင်းသတ် နိုင်တယ်။

မာယက သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ဘာပြောတုံးဆိုတော့ ငါတို့ စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်ထား၊ ဘုရင်ကိုရော ဆင်ကိုရော တခြားလူတွေကိုရော စိတ်ကောင်းပဲထား။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် မေတ္တာထားပေါ့။ အဲဒီလို ထားခိုင်းတာ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် သူ့ကို အထင်လွဲတဲ့ ဘုရင်ကို သူက သူ ရှုထောင့်ကနေကြည့်ရင် relation ဆက်ဆံရေးက ကောင်းကောင်း ထားနေတုန်း ရှိသေးတယ်။ သူ့ကို မကောင်းကြံတဲ့ ရွာသူကြီးကိုလည်း သူက မကောင်းမကြံဘူး၊ မကောင်းတာ မလုပ်ဘူး။

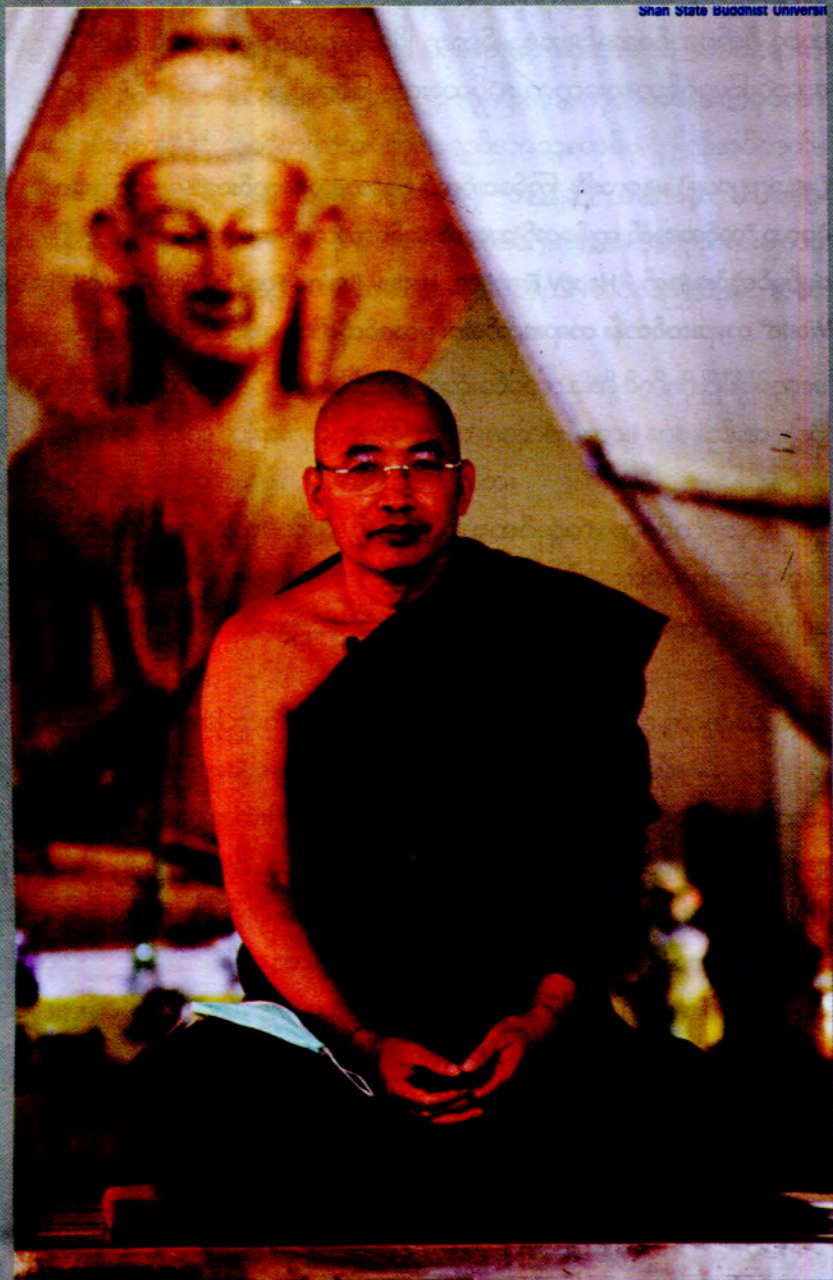
မာယတို့ အုပ်စုက ကြောက်စိတ်မှ မရှိတာ။ မာယက သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်တယ်၊ ဘုရင်ကို ရှင်းပြ ပြောပြရမယ့်နေရာမှာ ကျကျနန ရဲရဲရင့်ရင့် ပြောတယ်။

အဲဒါကြောင့် good social relationship ကောင်းမွန်တဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး ဆိုတာ။ ဒီနေရာမှာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် တချို့ကိစ္စတွေမှာ အာဏာမဲ့တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်က အားသာတဲ့ ဘက်ကို မရောက်ဘူးဆိုရင် တန်းတူညီတဲ့ အခွင့်အရေးမရဘူး ဆိုရင် ကိုယ်က တစ်ခါတစ်ခါမှာ ဘာနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သူများနဲ့ အားချင်း တန်းတူအောင် လုပ်ရမှာတုံးဆို resilience emotion ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တဲ့ စွမ်းအင် ရှိအောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

Resilience ခံနိုင်ရည်အား ဆိုတာက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု emotion ကို အလွယ်တကူ ကြောက်စိတ်မဝင်အောင်၊ အလွယ်တကူ နောက်မဆုတ်အောင်၊ အလွယ်တကူ စိတ်မညစ်အောင်၊ အလွယ်တကူ ခြိမ်းခြောက်လို့ မရအောင် အဲဒီလို ကြံ့ခိုင်နေအောင် ပြဟွစိုရ်တရားတွေက လုပ်ထားတာ ဖြစ်တယ်။

(၂၅.၁၂.၂၀၁၉) မန္တလေးမြို့ ကြွင်းတော်ယန် ဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတွင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော "သင့်အတွက် ကျွန်တော့် အတွက် တစ်လောကလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ် ပျော်ရွှင်တဲ့ဦးနှောက် - Happy Emotion, Happy Brain : For Me, For You and For the World" တရားသင်တန်း တရားတော်အား မသင်စင်ထိုက်က ရေးသားပူဇော်ပါသည်။







စိတ်ခံစားမှုအလှ

ျားရောင်းနေတဲ့ မိတ်ကပ်တွေကို အသုံးပြုလိုက်ရုံနဲ့ မိမိရဲ့ အလှအပ ပေါ်လာတယ်။
ပေမယ့် အဲဒီအလှအပတွေက အားလုံး သိတဲ့အတိုင်းပဲ နာရီအနည်းငယ်ပဲကြာပါတယ်။

တစ်ခါတည်း ပြင်လိုက်ရတာလေ၊ ဆံပင်တွေလည်း ပြင်လိုက်ရတာ၊ မိတ်ကပ်တွေ
လည်း ပြင်လိုက်ရတာ၊ မိတ်ကပ် artist တွေ အရမ်း ကျွမ်းကျင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့
ပြင်တဲ့ အလှက အကြာကြီး မခံပါဘူး။ နေ့မကူးဘူး ဆိုပါတော့ အဲဒီအလှက။

ဥပမာ ဓာတ်ပုံပေါ်မှာ ဒီအတိုင်း မလှုပ်မရှား ကြည့်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ အလှက
မြဲသယောင်ယောင် Delusion ထင်အောင် စိတ်ကို လှည့်စားတယ်ပေါ့နော်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီ အဝတ်အစား လှလှလေးကိုဝတ်တဲ့ လူတွေ ကိုယ်တိုင် အဲဒီ
မိတ်ကပ်လှလှလေးတွေ တင်ထားတဲ့ လူတွေ ကိုယ်တိုင်သိတာ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း
ပြန်ပြီးတော့ အသက်သွင်းရတဲ့ အလှပါ။ နေ့တိုင်း ပြန် အသက်သွင်းရတယ်။ renew
လုပ်ရတယ်။

ဒီအတိုင်း ကြည့်ရင်တော့ ဒကာမကြီး ဒေါ်နန်းအိအိဇာ တစ်ခါ ပြင်ထားရင်
တစ်သက်လုံး လှနေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ဘာလို့တုံး ဆိုတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်ကျော်က
စိုင်းခမ်းလိတ်တို့၊ စိုင်းထီးဆိုင်တို့နဲ့ အင်္ဂလန် အောက်စဖို့ဒ် သွားတာ၊ အဲဒီတုန်းက
ရုပ်ရည်နဲ့ အခု ရုပ်ရည်နဲ့ အခုတောင်မှ ပိုပြီးတော့ နုတယ် ထင်ရတယ်။ ဒါကြိုတင်ပြီးတော့
Happy Birthday ဆိုထားတာ။

သမ္မတကြီး John F. Kennedy လက်ထက်က သူ့ကို မေးတဲ့ အင်တာဗျူးတစ်ခုထဲမှာ
ဘုန်းဘုန်း မှတ်မိတာတော့ သူ့အမျိုးသမီး Jacqueline Kennedy က အချောအလှထဲ

မှာပါတာ အဲဒီခေတ်မှာ။ အဲဒီတော့ တစ်ခါတစ်ခါ သမ္မတကြီးက သူက သမ္မတ ဖြစ်နေပေမယ့် စောင့်နေရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ သူ့ အမျိုးသမီးက အလှပြင်တာ မပြီးသေးလို့။

ဒါ ဆိုလိုတာက နေ့စဉ် နေ့စဉ် ပြုပြင်ရတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ် ဒီအလှတရားတွေ ဒါလိုလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီ အပြင်မှာ မြင်ရတဲ့ အလှတရားတွေ ဘုန်းဘုန်းနားမှာ ရှိနေတဲ့ ပန်းရဲ့အလှတွေ ဒါတွေကို ဗုဒ္ဓကျမ်းစာထဲမှာ ဆိုရင် သီလနဲ့ နှိုင်းထားတယ်။ ဒီပန်းတွေ သဘာဝတရားတွေက ကမ္ဘာကြီးကို အလှဆင်တယ်။

ဒီတိုင်းပါပဲ Ethics ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် Ethical way of life သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သူကလည်းပဲ ကမ္ဘာကြီးကို အလှပြင်နိုင်တယ်။ ဘတ်စ်ကားပေါ် တက်တယ်။ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ ကိုယ့်ထက် အသက်ကြီးတဲ့သူ ဒါမှမဟုတ် တချို့ကျ ကလေးငယ်လေးတွေ တစ်ခါတစ်ခါ ကျတော့ မိခင်လောင်းတွေ သူတို့နဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ နေရာလေးတွေ ဖယ်ပေးဓာယ်။ ကိုယ်ရထားတဲ့ နေရာလေး ဖယ်ပေးတယ်။ အဲဒါ ချက်ချင်း ဖယ်ပေးနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဖယ်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့အသိနဲ့ဖယ်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ချက်ချင်းထပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒီမှာလာထိုင်ပါ နေရာလေးပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က The Beauty of Emotion သူ့ဆီမှာ ရှိတယ်။ စိတ်ခံစားမှုအလှ သူ့ဆီမှာ ရှိတယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြတာပါ။

တစ်ခါက ဘုန်းဘုန်း အင်္ဂလန်ကနေပြီးတော့ သီရိလင်္ကာအသွား ဘယ်နှစ်ကမှန်းတော့ မသိတော့ဘူး။ ခရီးကလည်း တစ်နှစ်ကို အာရှနဲ့ ဥရောပနဲ့ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်လောက် သွားနေတယ် ဆိုတော့ ဘယ်နှစ်မှန်း မမှတ်မိဘူး။ ဘုန်းဘုန်း မှတ်မိတာကတော့ ဂျူးလူမျိုး လင်မယားနှစ်ယောက် သူတို့ကလေးတွေက အမြှာပူးလေးပေါ့။ နို့စို့ အရွယ်လေး။

သူတို့က ရိုးရိုးတန်းရဲ့ ရှေ့ဆုံးခုံမှာ လိုချင်တယ်။ နေရာကျယ်တဲ့ အခါကျတော့။ အဲဒီမှာ ကလေးတွေအတွက် နေရာလည်း ထည့်ပေးထားတော့လေ။ ဖြစ်ချင်တော့ ဘုန်းဘုန်းက အဲဒီနေရာမှာ ရတယ်။ နောက် ဘုန်းဘုန်း ဘေးနားမှာလည်း လူတွေ ရှိတယ်။ ဂျူးလူမျိုး လင်မယားက အဲဒီနေရာကို လိုချင်တာ booking လုပ်ထားတာ နောက်ကျတဲ့ အခါကျတော့ မရဘူး။

မရတဲ့အခါကျတော့ airline staff တွေကို သွားပြောပြီး ပြောင်းပေးဖို့ လာပြောတယ်။ နေရာလဲပေးလို့ ရမလားပေါ့။ အရှေ့ဆုံးမှာ ထိုင်တဲ့ လူလေးယောက် ဘယ်သူမှ ဖယ်မပေးချင်ဘူး။ ဟိုးဘက် ပြတင်းပေါက်နားမှာ ထိုင်တဲ့သူကတော့ ပြောမနေနဲ့တော့ ပိုဆိုးတယ်။

အဲဒါနဲ့ ဘုန်းဘုန်းကလည်း ကြည့်နေတယ်။ ကိုယ်ကလည်း ဇဝေဇဝါဖြစ်နေတယ်။ ဒွိဟဖြစ်နေတယ်ပေါ့။ ငါ နေရာပေးရမလား မပေးရဘူးလား။ ငါ နေရာပေးမယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်တည်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။ သူတို့က နှစ်ယောက် နှစ်ခုံလိုတာ။ အဲလိုကြည့်နေတာ စိတ်ထဲမှာ ဘုန်းဘုန်းကလည်း မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။

အဲဒါနဲ့ သူတို့က airline staff နဲ့ ရှေ့ဆုံးကလူနဲ့ စကား ပြောတဲ့အခါ ဘုန်းဘုန်းက သူတို့ကို ကြည့်နေတယ်။ မျက်မှန်းတန်း မိတဲ့အခါကျတော့ ဘုန်းဘုန်းက willing ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ရွှေ့ပြောင်း ပေးချင်တယ် နေရာလဲပေးချင်တယ် ဆိုတာ သူတို့က မျက်လုံးထဲမှာ ရှာတွေ့တယ်။

ရှာတွေ့တဲ့ အခါကျတော့ မပြောသေးဘဲနဲ့ သူတို့ ကြည့်နေတယ်။ ဘယ်သူမှ ပြောင်းပေးချင်ပုံ မရတဲ့အခါကျတော့ ဘုန်းဘုန်းက ပြောတယ်။ I can change လို့။ အဲဒီလိုပြောတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို relief ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို ပေါ့သွားတယ်။

ဘုန်းဘုန်း များများ မလုပ်ဖူးပါဘူး။ အဲဒီတစ်ခါပဲ လုပ်ဖူးတယ်။ တခြားအချိန်တွေမှာ လေ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ခေါင်းပေါ်က ကေပင်ထဲမှာ အိတ်နေရာ ရဖို့ လုရတဲ့ အချိန်မျိုးတွေလည်း ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်တွေမှာတော့ The beauty of emotion မရှိဘူးပေါ့။

အဲဒီ အချိန်မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် survive ဖြစ်ဖို့ အဆင်ပြေဖို့ပဲ လိုအပ်တယ်။ အိတ်နေရာ ရဖို့ပဲ တွေးနေတာ။ အဲဒါနဲ့ အခု ဒီအချိန်မှာ အဲဒီဟာလေး သူများအတွက် လုပ်ပေးလိုက် တယ်ဆိုတာကို စိတ်ထဲမှာ အကြာကြီးပဲ ပီတိဖြစ်တယ်။

ဪ The beauty of emotion ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ပီတိဖြစ်တာလေးကို ပြောတာပဲဆိုပြီး ခံစားမိသွားတယ်။

နည်းနည်းလေး sacrifice စွန့်လွှတ်ပေးလိုက်ရတယ် အများကြီးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွက်လည်း ဘာမှ မနစ်နာဘူး။

အဲတော့ ရန်ကုန်မြို့အနေနဲ့ဆိုရင် မော်တော်ဆိုင်ကယ် မစီးကြတော့ အများကြီး သက်သာသေးတယ်။ ကားမောင်းတာ ရှေ့က ကားတွေလည်း ရှိတယ်။ နောက်က ကားတွေလည်း ရှိတယ်။ သတိလေး ထားပြီးတော့ ကိုယ့်လမ်းကြောကိုပဲ ကိုယ်ယူထားပြီး၊ မှန်မှန်မောင်းမယ်ဆိုရင် ကောင်းတယ်။ အဲလို မဟုတ်ဘဲ ဟိုလမ်းကြောဝင်လိုက် ဒီလမ်းကြောဝင်လိုက်ဆိုရင် ကားဆရာက စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်။

ကားသမားတွေ အားလုံး မှန်မှန်ပဲ မောင်းမယ်ဆိုရင် သူများကို အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ရုံတင် မကဘူး ရှေ့ရှေ့ရှုရှု ခရီးသွားနိုင်တယ်။ အဲဒါလည်း စိတ်ရဲ့ အလှတရားပါ။ သတိမထားမိရင် မမြင်ပါဘူး။

ဘာပဲမြင်တုံးဆိုတော့ ကိုယ့်ရှေ့မှာ ကန့်လန့်ကန့်လန့် မောင်းနေတဲ့ ကားတွေပဲ မြင်တယ်။ အများစုက အဲဒါတွေပဲ မြင်တယ်။ မြင်ရုံတင်မကဘူး။ အဲဒီလို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တဲ့ အတွေးတွေ image တွေ အိမ်ထဲ သယ်သွားမှာ။

နောက်ပြီး ဘယ်သူကတော့ဖြင့် ကားထဲမှာ တုတ်ထည့်ထားတယ်။ ဘယ်သူက တော့ဖြင့် ကားကိုဘယ်လို ညှာလိုမောင်းတယ်ဆိုပြီး အပြစ်ပဲ ပြောနေချင်တယ်။ တစ်ခုခု ရှိရင်လည်း အင်တာနက်ပေါ် facebook ပေါ် တက်တင်ကြတာ မပြီးတော့ဘူး။

အဲဒါကြောင့် ဘုန်းဘုန်းတို့ negativity bias, negative မကောင်းတဲ့ အကြောင်းကိုပဲ ပိုတွေးပြီးတော့ negative အကြောင်း ကိုပဲ ပိုမှတ်မိတဲ့ အနေအထား ကနေပြီးတော့ မထွက်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ည ဘုန်းဘုန်းက The beauty of emotion ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှု အလှအကြောင်းကို အနည်းအကျဉ်း ပြောချင်တယ်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု Self-Confidence

Positive emotion လို့ခေါ်တဲ့ အဘိဓမ္မာရဲ့ သောဘနစေတသိက် ၂၅ ခုထဲမှာ အချိန်ကို ငဲ့ကွက်ပြီး တစ်ခုနစ်ခုပဲ ဟောပါ့မယ်။ ပထမဆုံး အရေးကြီးတာက ယုံကြည်မှုပဲ။ Belief-ယုံကြည်မှု။ ယုံကြည်မှု ရှိရင် အရာရာက နေရာတကျဖြစ်သွားတယ်။ Everything falls into place. ကျန်တဲ့အရာတွေဟာ သူ့ဟာသူဖြစ်လာတယ်။

သုမေဓာ ရှင်ရသေ့က ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့တဲ့အခါကျတော့ အားကျပြီး တော့ သူ့ကိုယ့်သူ ယုံကြည်တယ်။ ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားတောင် ဖြစ်နိုင်သေးတာ၊ ငါလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး ယုံကြည်တာ။

အနာဂတ် အကြောင်း တွေးတယ်ဆိုရင် ယုံကြည်မှုက ပါကိုပါ ရတယ်။ You must have belief. ယုံကြည်မှု ရှိရတယ်။ ယုံကြည်မှုကနေပြီးတော့ နောက်ပိုင်း အရည်အသွေး တွေ ရှိလာပြီးတော့ Belief ကနေ Confidence ဖြစ်သွားတာ အင်္ဂလိပ်လို ဆိုရင်တော့။

ပထမဆုံးကတော့ အဲဒီ ယုံကြည်မှုက သိပ် အားမကောင်း သေးပေမယ့် နောက်ပိုင်း ကျတော့ ပိုပြီးတော့ အားကောင်းလာတယ်။ Confidence ဖြစ်တယ်ဆိုတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တာ။

ယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က stress စိတ်ဖိစီးမှု နည်းတယ်တဲ့။ ဒီဟာ ငါလုပ်လို့ ရမှရပါ့မလား ဆိုတဲ့ မရေရာ မသေချာတဲ့ စိတ်ပါ။ ဘောလုံးသမားတွေ သူတို့ ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှု နည်းတယ်ဆိုရင် ဂိုးသွင်းဖို့ အခွင့်အလမ်း ရတာတောင်မှ ဂိုးမသွင်းနိုင်ဘူး။

ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အခွင့်အလမ်း နည်းနည်းကို များများဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ မရှိတဲ့ အခွင့်အလမ်းကို ဖန်တီးနိုင်တယ်။ အခွင့်အလမ်းဆိုတာ ဖန်တီးတဲ့လူပေါ် မူတည်တာလေ။

အဲဒါကြောင့် ဘုန်းဘုန်း အမြဲတမ်း ကိုးကားတဲ့ အဆိုလေး တစ်ခုတော့ အင်မတန်မှ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်ချက် မြင့်မားတဲ့ ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ်ချာချီ (Churchill) ပြောတာ People with self-belief see opportunity in every difficulties. သူတို့ကိုယ် သူတို့ ယုံကြည်တဲ့ သူတွေက အခက်အခဲနဲ့ တွေ့တိုင်း အဲဒီတွေရတဲ့ အခက်အခဲတိုင်းမှာ အခွင့်အလမ်းတွေ ရှာတွေ့နိုင်တယ်တဲ့။

People without self-belief see difficulties in every opportunity. သူ့ကိုယ်သူ သဒ္ဓါတရား မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သူ့ကိုယ်သူ မယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အခွင့်အလမ်းနဲ့ တွေ့တာတောင်မှ အဲဒီ အခွင့်အလမ်းတိုင်းမှာ သူက အခက်အခဲတွေကိုပဲ သွားတွေ့မိ မြင်မိတယ်တဲ့။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံကြည်သူဟာ ဒီဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူး ထင်တယ်။ ဟိုဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူး ထင်တယ်ဆိုပြီး မဖြစ်နိုင်တာတွေပဲ တွေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဖြစ်နိုင် တာတွေပဲ တွေးတယ်။

ဘုရားအလောင်း ပါရမီ ဖြည့်တယ်ဆိုတာ ဘုရားအလောင်း ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းက အနည်းဆုံးပဲ။ ရှစ်သင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းအထိ ရှိတယ်။ ဆယ့်ခြောက်သင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းအထိ ရှိတယ်။ ပညာအဓိက ဘုရားမို့လို့ လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းနဲ့ ရတယ်။

တစ်သင်္ချေ ဆိုတာ အတစ်လုံး ပြတ်နေလို့ အသင်္ချေတစ်ခုဆိုတာ ဘာကို ပြောတာ တုံးဆိုတော့ ရေတွက် လို့ မရတာကို ပြောတာ။ ရေတွက်တယ် ရေတွက်တာ အဲဒါ လုံးဝ ရေတွက်လို့ မရတာကို ပြောတာ။ ကမ္ဘာတစ်သိန်းက ရေတွက်လို့ရသေးတယ်။ နည်းတာ မဟုတ်ဘူး ကမ္ဘာ တစ်သိန်း။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဘုရားဖြစ်ချင်တယ် ဗုဒ္ဓဖြစ်ချင်တယ် ဘယ်တော့ ဖြစ်မယ် ဆိုတာ မသိဘူး ဒီလိုပြောတာ။ ဒီလမ်းဖြစ်နိုင်တယ် ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ မသိဘူး။

မသိတဲ့ အခါကျတော့ မသိဘဲနဲ့ ဘယ်တော့ရမယ် ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်မှတ် တိုင်ကို ရမယ် ဘယ်ပန်းတိုင်ကို ရမယ်ဆိုတာ မသိဘဲနဲ့ လမ်းလျှောက်ရတာ It is full of uncertainty. မသေချာ မရေရာမှုတွေ ပြည့်နှက်နေတာပေါ့။

မသေချာ မရေရာမှုတွေ ပြည့်နှက်နေပါရဲ့ ဘာဖြစ်လို့ လက် မလျှော့တာတုံး။ ဝေသန္တရာဇာတ်ထဲမှာဆို နှင်ထုတ်ခံရတယ်လေ။ ပြည်သူတွေ နှင်ထုတ်တာ ခံရတယ်။ ပြည်သူရဲ့ ဘဏ္ဍာဖြစ်တဲ့ ဆင်ဖြူကြီးကို တခြားတိုင်းပြည်ကို စီးပွားရေး ကူညီတဲ့ အနေနဲ့ ပေးမိလို့။

ဟိုးဘက် တိုင်းပြည်က အရမ်းကို လိုအပ်နေတာ ဆင်ဖြူမရှိရင် မိုးမရွာဘူး။ ဒါ ဥပမာ အနေနဲ့လည်း နားလည်နိုင်တယ်။ အဲဒီ ဆင်ဖြူကို အခုခေတ် အနေနဲ့ ပြောမယ် ဆိုရင် ဘဏ္ဍာရေး လောကမှာ အသုံးပြုတဲ့ financial bond တွေ ရှိတယ်မို့လား အဲဒီဟာ ကို ဝေသန္တရာ မင်းသား ပေးလိုက်တယ် သူတိုင်းပြည်က အာမခံ bond ရင်းနှီးငွေကို တခြား နိုင်ငံကို ငွေချေးပေးလိုက်တယ်။

အဲဒါကို ပြည်သူက လက်မခံဘူး။ လက်မခံတော့ ဘာလုပ်တာတုံး ဆိုတော့ ဆန္ဒပြပြီးတော့ သူ့ကို ရာထူးကနေ ဖြုတ်ခိုင်းတယ်။ တိုင်းပြည်ကနေ နှင်ထုတ်ခိုင်းတယ်။ အစိုးရ အကျပ်အတည်း ဖြစ်အောင် ဆန္ဒပြတယ်။

ဝေသန္တရာ ဇာတ်တော်အကြောင်း ရေးထားတဲ့လူတွေကတော့ အများကြီးပါ။ သူတို့က ထပ်ပြီးတော့ လူသာမန်တွေ နားလည်အောင် The Generosity of Prince Vessantara - ဝေသန္တရာမင်းသားရဲ့ ရက်ရောမှု ဆိုပြီး ဒါပေမဲ့ ဝေသန္တရာ မင်းသားက သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်တယ်။ တိုင်းပြည်ကနေ နှင်ထုတ်ခံရတာတောင်မှ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်တယ်။ ပြည်သူတွေရဲ့ ဆန္ဒပြပိုင်ခွင့်ကိုလည်း သူ လေးစားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာတုံးဆိုတော့ ဟိုးဘက် တိုင်းပြည် လူမှုစီးပွားရေးကို ကာကွယ်ဖို့ စီးပွားပျက်နေတဲ့ တိုင်းပြည်ကို ကာကွယ်ဖို့။

ခေါင်းဆောင် လုပ်တယ် ဆိုတော့ သူက decision တွေ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချတဲ့အခါ မှာ သူ့အမြဲတမ်း ရွေးရတယ်။ ဒါလည်း လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဟိုဟာလည်း လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဒီလုပ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ ၁၀-ခု ကြားထဲမှာ ဘယ်တစ်ခုကို ရွေးပြီးလုပ်မှာပဲ ခေါင်းဆောင်ဖြစ် တယ်ဆိုတာ အဲဒါနေ့တိုင်း ရွေးရတာ။

ရွေးတဲ့အထဲမှာ ကိုယ့်ကိုကြိုက်တဲ့လူလည်း ရှိတယ် မကြိုက်တဲ့လူလည်း ရှိတယ်။ အဲလို ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုက သိပ် အရေးကြီးတယ်။ Self-confidence က သိပ် အရေးကြီးတယ်။

ဘုန်းဘုန်း တရားပွဲထဲမှာ ခဏခဏဟောပါတယ်။ ဒီနေ့လည်း ဆက်စပ်လို့ ထပ်ပြီး တော့ ပြောဦးမယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်ပြီးတော့ ဒီဒုက္ကရစရိယ မမှန်ဘူး။ ကိုယ်တွေ့ သိလာတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်တဲ့အဖြစ်ပါ။ ဒုက္ကရစရိယာ ဆိုတာ ဂျိန်းဘာသာ အိန္ဒိယ နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဂျိန်းဘာသာဝင်တို့ကျင့်တဲ့ နည်းလမ်းပါ။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားက စမ်းတယ်။ စမ်းကြည့်တာမှ သူတို့ထက်ကို ကျင့်ကြံတယ်။ အစားအသောက်မစားဘဲနဲ့။ တစ်ခါတစ်ခါ ကျတော့ အသီးတစ်လုံးလောက်ပဲ စားတယ်။

တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ ထမင်းလုံး တစ်လုံးလောက်ပဲ ဘုဉ်းတယ်။ အဲဒီလိုတွေ တရားကျင့်တယ်။ သူကိုယ်တိုင် လုပ်ကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ သူသိတာပေါ့။ အလုပ်ဖြစ် သလား မဖြစ်ဘူးလား။ မဖြစ်မှန်း သိတဲ့အခါကျတော့ ရဲရဲဝင့်ဝင့် ဆုံးဖြတ်ချတယ်။ ဒီနည်း မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီနည်းကို လူတွေက အရမ်း အထင်ကြီးနေတာ။ တစ်ထပ်ပဲဘုဉ်းတဲ့ ဆရာတော် နဲ့ နှစ်ထပ်ပဲ ဘုဉ်းတဲ့ ဆရာတော် မနက်ဆွမ်းနေဆွမ်း နှစ်ထပ်လုံးဘုဉ်းတဲ့ ဆရာတော်နဲ့ တစ်ထပ်ပဲ ဘုဉ်းတဲ့ဆရာတော်ဆိုရင် ဒီထဲမှာရှိတဲ့ တရားနာပရိသတ် အများစုက တစ်ထပ်ပဲဘုဉ်းတဲ့ ဆရာတော်ကို ကြည်ညိုတယ်။

အဲဒီတစ်ထပ်ပဲ ဘုဉ်းတဲ့ ဆရာတော်ကလည်းပဲ မီးလွတ်ဘုဉ်းတယ်။ အသီးပဲ ဘုဉ်းတယ်ဆိုရင် အဲဒီဆရာတော်ကို ပိုကြည်ညိုတယ်။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားက တရားကျင့် တာ အဲဒီထက်ကို အများကြီး အဆပေါင်းမြောက်မြားစွာကျင့်တယ်။ လူတွေ အထင်ကြီး တာပေါ့။ အဲလိုလုပ်နေတယ်ဆိုရင် ဘုန်းဘုန်းတို့လည်း ကြည်ညိုတယ် လေးစားတယ်။

အများအဲလို ကြည်ညိုလေးစားတဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီ ကျင့်စဉ်က မဟုတ်တော့ဘူး ဆိုပြီးတော့ ပြောရဲဖို့ အတွက်က တော်ရုံတန်ရုံ သတ္တိတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူ ပြောတာ လက်မခံရင် ရှိသမျှ ပရိသတ် သူ့ကို စွန့်ခွာသွားမှာလေ။

The burden of acceptance and the burden of rejection ပန်ထုပ်ပန်ပိုး နှစ်ခု ရှိတယ်။ တစ်ခုကတော့ ပရိသတ် လက်ခံတာလည်း ပန်ထုပ်ပန်ပိုး ရှိတယ်။ နောက် ပရိသတ် ငြင်းပယ်တာ ပရိသတ် လက်မခံတာလည်း ပန်ထုပ်ပန်ပိုး ရှိတယ်။

ဒီလက်ခံတာနဲ့ ငြင်းပယ်တာနဲ့က ခေါင်းနဲ့ပန်း၊ ဟိုဘက်ဒီဘက်ပဲ။

ပရိသတ် လက်ခံထားတဲ့ မွေကထိက ဆရာတော်တွေ၊ ဒကာမကြီး ဒေါ်နန်းအိအိဇာ တို့လို နာမည်ကြီး စာရေးဆရာတွေ၊ ရုပ်ရှင်မင်းသားတွေ သူများလက်မခံမှာစိုးလို့ တစ်ခါတည်း စိတ်ထဲမှာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်တယ်။

သူများ လက်ခံလိုက်တယ် ဆိုပေမယ့်လည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး သူ့ဟာသူ ပါလာတယ်။ ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ အများရဲ့အလိုကိုလိုက်ပြီးတော့ If you want to please other people instead of doing things that you think is right. ကိုယ်ထင်တဲ့အရာ မှန်တယ်လို့ ကိုယ်ယူဆတဲ့ဟာ လုပ်မယ့်အစား အများကို အလိုလိုက်ပြီးတော့ လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အဲလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ရင် ကိုယ့်မှာ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်အပေါ် မှာ ကိုယ်က သဒ္ဓါတရား နည်းနေသေးတယ်။

တကယ်တော့ သဒ္ဓါတရား အများကြီးရှိဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံကြည်ဖို့ လိုတယ်။

ဒါကြောင့် လူတိုင်းရဲ့ ကြည်ညိုရာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တဲ့ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာ သုံးပါးကို စပြီးတော့ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားကနေ စပြီး ပွားများတာ။ အဲဒီကနေ စတာ။

နောက်ဆုံးတော့ ကိုယ်ရဲ့ တရားကို ကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ အားကိုးတယ်။ မြတ်စွာဘုရား က ပရိနိဗ္ဗာန်သုတ်ထဲမှာ အမိန့်ရှိတဲ့ အတိုင်း။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်ရဲ့အသိဉာဏ်၊ ကိုယ်ရဲ့ တရားအသိကိုပြန်ပြီးတော့ အားကိုးတယ်။ ဒါက နည်းတဲ့ confidence တော့မဟုတ်ဘူး။ နည်းတဲ့ သဒ္ဓါတရားတော့ မဟုတ်ဘူး။

ယုံကြည်မှု သိပ်လိုအပ်ပါတယ်။ အလှူဒါန လုပ်တယ် ဆိုတာလည်း ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားရှိလို့၊ မြန်မာစကားမှာလဲ သဒ္ဓါနဲ့စေတနာကို တစ်ခါတစ်ခါမှားပြီး သုံးမိတတ် တယ်။ စေတနာကောင်းတာနဲ့ သဒ္ဓါတရား ကောင်းတာနဲ့ အဲဒါမျိုးတွေ ရောပြီး ပြောတတ် တယ်။

အခု ပြောချင်တာက The beauty of emotion လို့ခေါ်တဲ့ အဘိဓမ္မာထဲက သောဘနစေတသိက် သဒ္ဓါတရား ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံကြည်တာကနေ စပါတယ်။ ဘုရားအလောင်းတွေ ဒီသဒ္ဓါတရားနဲ့ စတယ်။

တိုင်းပြည် အုပ်ချုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အများပြည်သူအတွက် အကျိုးပြုနေတဲ့ အခု ဒီဓမ္မာရုံကြီးကို တည်ဆောက်ပြီးတော့ အများအကျိုး လုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတော်ရုံတန်ရုံ သဒ္ဓါတရားက ကိုယ့် self-confidence က အလုပ်ထဲမှာ ယုံကြည်တဲ့ စိတ်က နည်းနည်း လေး နည်းသွားပြီ ဆိုရင်၊ အစည်းအဝေးမှာ အမြင်ချင်း မတူတာနဲ့ အချေအတင်

စကားပြောလိုက်တာနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ အလုပ်ထဲကို ကိုယ် စိတ်ဝင်စားတာ လျော့သွားတယ်၊ တချို့ဆိုရင် ဒါမျိုးကို လက်လျော့ လိုက်တယ်။

ဟာ မဟုတ်တော့ဘူး ဆိုပြီးတော့ တခြား အလုပ်တွေပဲ သွား လုပ်တော့တယ်။ အရင်တုန်းက နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်ထားတဲ့ Mission တစ်ခုကို သူတို့လက်လျော့တယ် Give up လုပ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဖြစ်မယ့် ရဟန်းဂေါတမကြီးကတော့ ပဉ္စဝဂ္ဂို ငါးဦး သူ့ကို စွန့်ခွာသွားတာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု လုံးဝ မပျက်ဘူး၊ တစ်ချက်မှ မပျက်ဘူး။ အဲဒါ The Beauty of Emotion ပဲ။

အဲဒီ The Beauty of Emotion မရှိဘူးဆိုရင် သူလည်း give up လုပ်ပြီး အေးသူတို့က လူငါးယောက် ကျုပ်က တစ်ယောက်တည်း ဒီမိုကရေစီ နည်းနဲ့ဆိုရင် သူတို့တောင် မှန်ဦးမယ်။

အဲဒီ ဒုက္ခရစရိယကို ပယ်ပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ လမ်းအသစ် လိုက်ပြီးတော့ ရှာတာ။ လမ်းအသစ် လိုက်ရှာတာ သူက လမ်းနှစ်လမ်း လျှောက်ခဲ့ပြီးသားလေ။ အဲဒီလမ်းနှစ်လမ်းကို နောက်ပိုင်းကျတော့ two extremes အစွန်းနှစ်ပါး ဆိုပြီးတော့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလမ်းနှစ်လမ်းကို လျှောက်နေတဲ့ အချိန်မှာတော့ two extremes မှန်း မသိဘူး၊ အစွန်းမှန်း မသိဘူး။ ဒုက္ခရစရိယ ကျင့်နေတဲ့ အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဖြစ်မယ့် သိဒ္ဓတ္ထဂေါတမ ရဟန်းမြတ် အဲဒီအချိန်မှာ အဲဒီဒုက္ခရစရိယ အစွန်းဖြစ်တဲ့ အကျင့်မှန်း မသိပါဘူး extreme practice မှန်း မသိပါဘူး။ Open mind-ပွင့်လင်းတဲ့စိတ်၊ ယုံကြည်တဲ့ စိတ်နှင့် ကျင့်တယ်။

ဒီ ဒုက္ခရစရိယက တရားရစေမယ့်အရာ ဘုရားဖြစ်မယ့်အရာ ဆိုပြီးတော့ အဲဒီမတိုင်ခင်က သူ ယုံကြည်ခဲ့တယ်။ ခုတော့ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ပြီး ဒီနည်းနှင့် တရားမရနိုင် ဗုဒ္ဓမဖြစ်နိုင်တာတွေ့ရတော့ ဒုက္ခရစရိယကို မယုံကြည်တော့ဘူး။ အဲဒီအမြင်ကတော့ ပြောင်းတယ်။ ဘာမပြောင်းတာတုံး ဆိုတော့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု မပြောင်းတာ။ ငါ ဒီတစ်ခေါက်မှားသွားပြီ ဒုက္ခရစရိယ ကျင့်တာ၊ ဟိုလူတွေလည်း ကျင့်နေကြတယ် သူတို့လည်းမှားနေတယ် အဲဒီဟာမြင်တယ်။

မြင်ပြီးတော့ He made the right decision ဆုံးဖြတ်ချက်ချတယ်။ ဒုက္ခရစရိယ အကျင့်ကို ရပ်ထားလိုက်တယ်။ နောက် အလယ်အလတ် လမ်းစဉ် middle way ကို သူရှာတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အဲလောက်ထိ ယုံကြည်တာ၊ ယုံကြည်မှုနဲ့ ပြီးပြီလား မပြီးသေးဘူး ဒီ emotion ကို ခိုင်မာအောင် လုပ်ဖို့အတွက် ကရုဏာလည်း လိုအပ်တယ်။

သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားက သူ့ရဲ့တိုင်းပြည်မှာဆို သူက ဒုတိယအာဏာ အရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်လေ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ အာဏာကိုလည်း ထားခဲ့တယ်။ ဒုတိယအာဏာ အရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထမင်းချက် မစားရဘူး၊ သူများ ချက်ပေးတယ်။ အခုကျတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထမင်းချက်စားတာ မဟုတ်တော့ တစ်အိမ်ပြီးတစ်အိမ် လိုက် ဆွမ်းခံစားရတာလေ။

ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ ခုနက ပြောသလို သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်တဲ့ confidence လည်းရှိလို့။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဒုက္ခရောက် နေတဲ့လူတွေကို ကြည့်ပြီးဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရယ်၊ ကရုဏာစိတ်ထားရယ်ပါ။ ဪကြည့်စမ်းပါဦး ဟိုဘက်ကလည်း ပဲ ဥပမာ ဘုရား အလောင်းက ဒေါ်နန်းအိအိဇာကို တွေ့ရင်တော့ ဪ ဒေါ်နန်းအိအိဇာ ကြည့်စမ်းပါဦး တစ်နိုင်လုံးကလည်း ဒေါ်နန်းအိအိဇာ ဆိုပြီးတော့ သရဖူမဂ္ဂဇင်းမကြည့်ဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ လှချင်တာလေ။

ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့ နုပျို မလာဘူး။ တစ်နေ့ ပြီးတစ်နေ့ ဒီ ခန္ဓာကိုယ် အိုမင်းပြီးလာတယ်။ တရားဟောနေတဲ့ ဘုန်းဘုန်း၊ တရားနာတဲ့ ပရိသတ်တွေ ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေ အားလုံး။ သတိမရှိတဲ့အခါ ကျတော့ မေ့လျော့နေတဲ့ အခါကျတော့ မကြောက်ဘူး။ ဖြစ်ခါမှ ဖြစ်ပဲ။ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

မြတ်စွာဘုရားကတော့ တရားရှာနေတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကတော့ ဘုရားအလောင်းက တော့ "ကြည့်စမ်းပါဦး သူတို့မှာ လမ်းတစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်။ One way ပဲ ရှိတယ်။ နုပျိုတာကနေပြီးတော့ အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆီကို သွားနေတယ် one way ပဲရှိတာ reverse gear နောက်ဆုတ်တဲ့ ဂီယာ မရှိဘူး။"

အဲဒါကိုကြည့်ပြီးတော့ အရမ်းကို ကရုဏာ ဖြစ်တာလေ။ ကြည့်စမ်းပါဦး ဟိုဘက်က လည်း စိတ်မထားတတ်လို့ အဲဒီဟာကို negative emotion မှန်း မသိဘူး။ အဲဒီဟာလိုပဲ တစ်ခါတည်း ငါ့ငါ့ဆိုပြီးတော့ လုပ်နေတယ်။ ဒုက္ခ ရောက်နေတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ သူတို့ သိအောင် လုပ်နိုင်မှာတုံး။ လုပ်တဲ့နည်းလမ်းကို ငါ ရှာမယ်။

သူတို့ရဲ့ ဒုက္ခတွေ အများကြီးကို ဝိုင်းပြီးတော့ ခံစားရတဲ့အခါကျ တော့ ဝိတ်ထဲမှာ ကရုဏာတွေ ဖြစ်တယ်။ သနားတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် သူများရဲ့ ဒုက္ခကို ဝိုင်းပြီးတော့ ခံစားပေးတာလေ၊ ဒုက္ခပိုများမလာပါဘူး။ ဘုရားအလောင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားက သက်သေပြခဲ့တယ်။

သူများရဲ့ ပြဿနာကို ဝိုင်းပြီးတော့ စဉ်းစားပေးလေ ကိုယ်ရဲ့ ပြဿနာက နည်းလေပဲ။ စဉ်းစားတဲ့နည်း မှန်တယ်ဆိုရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာ သင်္ကပ္ပပေါ့။ သမ္မာဒိဋ္ဌိက

တော့ IQ မှန်တာ၊ ပြဿနာကို ပြဿနာဆိုပြီးတော့ လက်ခံတယ်။ ပြဿနာရှိတယ် ဆိုပြီးတော့ လက်ခံတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဒီပြဿနာ အဆုံးရှိတယ် ဖြေရှင်းနိုင်တယ် ဆိုပြီးတော့ လက်ခံ တယ်။ အဲဒါ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ခေါ်တယ်။ မှန်ကန်တဲ့အမြင် right attitude, IQ မှန်တာ။

EQ မှန်တာကျတော့ သမ္မာသင်္ကပ္ပတဲ့။ ဒါကတော့ ဘာကို ဆိုလိုတာတုံး ကိုယ့်အလို အတိုင်း ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ မာန မတက်ဘူး။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့အခါမှာ လည်း ဒေါသ မဖြစ်ဘူး။ "အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ"၊ အကြမ်းလည်း မဖက်ဘူး "အဝိတီသ သင်္ကပ္ပ" ဒါပါဠိလေး နည်းနည်းသုံးတယ်။ အားလုံးသိနေတဲ့ စကားလုံး။ အဲဒါကြောင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပ က သူက မှန်ကန်တဲ့ emotion ပဲ positive emotion တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် EQ ပဲ။

ဘုန်းဘုန်း အကြိုက်ဆုံး စာအုပ်ထဲမှာ ဒီစာအုပ်လေးပါတယ်။ အများသိပြီးသား စာအုပ်လေး Emotional Intelligence။ ဒီစာအုပ်ကို ရေးတဲ့ Daniel Goleman, Harvard တက္ကသိုလ်ကနေပြီးတော့ စိတ္တဗေဒနဲ့ PhD ပါရဂူဘွဲ့ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၇၀ ကျော်ကပါ။ ဒီစာအုပ်က သန်းပေါင်း ၂၀-ကျော် ရောင်းရတာ။ Emotion အကြောင်းကို အပြည့်အစုံ ပထမဆုံး ပြောပြထားတဲ့ စာအုပ်ပါ။

ဒီစာရေးဆရာ PhD ကျောင်းသားဘဝနဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံသွားပြီးတော့ မြန်မာကျောင်း မှာ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး တပည့် မုနိန္ဒရာကြီးဆီမှာ (၁၀)ရက်စခန်း နှစ်ကြိမ် ထိုင်တယ်။ အဲနောက်ပိုင်း မြန်မာကျောင်းကို ဆရာကြီးဂိုအင်ကာဆီရောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ ဆရာကြီး ဂိုအင်ကာဆီမှာ ဆရာကြီးဦးဘခင်တို့ နည်းနာနိဿယအနာဂမ် ဆရာသင်ကြားတို့ရဲ့ နည်းနာ နိဿယ လယ်တီဆရာတော်ကြီး နည်းနာနိဿယနဲ့ တစ်ခါ (၁၀)ရက်စခန်း ၅-ကြိမ် ထပ်ဝင်တယ်။

PhD ကျောင်းသားဘဝမှာ ၇-ကြိမ် ရက်ပေါင်း (၇၀) ဆက်တိုက် တရားထိုင်တယ် ဗုဒ္ဓဂယာ မြန်မာကျောင်းမှာ။ အဲဒီကနေပြီးတော့ အမေရိကား ပြန်ရောက်တဲ့ အခါကျ တော့ တို့ အနောက်တိုင်းမှာ ရှိတဲ့ စိတ်ပညာအသိ ဒီ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ တရား ကျင့်တဲ့ဟာနဲ့ meditation နဲ့ နှိုင်းစာရင် တို့က ဘာမှမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအကြောင်း ပြန်ပြီးတော့ PhD စာတမ်းရေးမယ် ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။

သူရယ် နောက်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်း Richard Davison ဆိုတာ လက်ရှိ Wisconsin တက္ကသိုလ်မှာ ပါမောက္ခ ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီတော့ Harvard မှာ တရားထိုင်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ meditation တရားထိုင်တာနဲ့ psychology စိတ်ပညာ အကြောင်း ရေးမယ်လုပ်တဲ့ အခါကျတော့ သူတို့ပါမောက္ခက မကြားဖူးဘူး။ Buddhist meditation ဆိုတာ မကြားဖူးတဲ့အခါကျတော့ Don't even imagine စိတ်တောင်မကူးနဲ့တဲ့။ ဒါအရေးပါတဲ့ ခေါင်းစည်း မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတယ်။

မင်းတို့ တက္ကသိုလ်မှာပါမောက္ခဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီခေါင်းစည်းမျိုး ပိုပြီးတော့မှ မစဉ်းစားသင့်ဘူးလို့ ပြောတယ်။ သူတို့ကို အားမပေးရုံ တင်မကဘူး သူတို့အတွေးတွေ ကိုလည်း ချက်ချင်းဖယ်ရှားပစ်တယ်။ ချက်ချင်း reject လုပ်တယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီစာရေးဆရာကြီးနဲ့ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်း Dr Richardson တို့က စိတ်ထဲမှာ သဒ္ဓါတရားရှိတယ်။ သဒ္ဓါတရားတင် မကဘူး။ အနောက်နိုင်ငံမှာ suicide တွေလည်း များတယ် divorce rate တွေလည်း များတယ်။ အမေရိကားမှာဆိုရင် သေနတ်တွေနဲ့ ဟိုပစ် ဒီပစ်လည်း များတယ်။ ဒီပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် ဒီတရားထိုင်တဲ့ နည်းက အင်မတန်ကောင်းတယ်ဆိုပြီး ယုံကြည်ကြတယ်။

သူတို့ရဲ့ပြဿနာကို ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီးတော့ သူတို့ တတ်နိုင်တဲ့ဟာ သူတို့နိုင်ငံကို လုပ်ပေးချင်တဲ့အခါကျတော့ သူတို့ PhD ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ PhD စာတမ်း ဒါနဲ့ ရေးခွင့်မရပေမယ့် PhD ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ သူတို့ချက်ချင်း သုတေသန စလုပ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အခုချိန်မှာ အနောက်နိုင်ငံမှာ တရားထိုင်တဲ့ဟာတွေ နေရာတိုင်းမှာ ရှိလာတာဖြစ်တယ်။

ဒီတစ်ခေါက် နယူးယောက် ကုသသမဂ္ဂဌာနချုပ်မှာ မြန်မာ အမှုထမ်းတွေရယ် နောက် တခြား နိုင်ငံခြားသားတွေရယ် ပင့်လို့ တရားသွားဟောတာမှာ တရား မဟောခင် လေးမှာ သူတို့ရဲ့ ဟားဘတ်က စာအုပ်ဆိုင်ကို အလည်သွားတယ်။ ဒီစာအုပ်လေး တွေ့လာခဲ့တယ်။ 'I AM PEACE: A Book of Mindfulness' တဲ့ ကလေးတွေအတွက်။ စာမျက်နှာတစ်မျက်နှာကို စာတစ်ကြောင်း နှစ်ကြောင်းပဲ ပါတယ်။ Susan Verde ရေး တယ်။

ထုတ်ခါစဆိုတော့လေ၊ ဘုန်းဘုန်း အင်္ဂလန်မှာတောင်မှ ရှာမတွေ့သေးဘူး။ NY ကနေ သယ်လာတာ။ ဒါလေးကို ဒီနေ့ည ဒကာမကြီး ဒေါ်နန်းအိအိဇာ မွေးနေ့အတွက် စာအုပ်ကတော့ လက်ဆောင် မပေးနိုင်သေးဘူး ဒီတစ်အုပ်ပဲရှိလို့ သုံးရဦးမယ်။ အထဲမှာ ရှိတဲ့ အနှစ်သာရကိုတော့ ဓမ္မလက်ဆောင်ပေး မယ်။ ဒါလေး ဒီည ဘုန်းဘုန်းက ဖတ်ပြီးတော့ ပြောပြချင်တယ်။

ဒါကလေးတွေအတွက် ကလေးတွေကို လှပတဲ့ emotion စိတ်ခံစားမှုလေးရှိအောင် လုပ်ပေးတာ။ ဒီထဲမှာ ကလေးတွေ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် iphone ပြိုင်တာ မရှိပါဘူး။ ကစားစရာ ပြိုင်တာလည်း မရှိဘူး။ ဘယ်သူက ဘယ် holidays သွားတယ် ဆိုတာမျိုး ပြိုင်တာလည်း မရှိပါဘူး။

ဘယ်စားသောက်ဆိုင် ဈေးကြီးတဲ့ စားသောက်ဆိုင် တို့သွားပြီးပြီ။ အဲဒါမျိုးတွေ ကလေးတွေ ပြိုင်တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေမှာ peer pressure ဆိုတာ အရင်ကလူတွေ သူတို့ထက် အသက်ကြီးတဲ့ လူတွေ လုပ်တာကို လိုက်လုပ်ရတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါ မရှိသေးတဲ့ အခါကျတော့ သူက hero လိုက်ရှာ ရတယ်။ ယောက်ျားလေးတွေဆိုရင် နာမည်ကြီးတဲ့ ဘောလုံးသမားတွေကို သူတို့ ဟီးရိုး လုပ်လိုက်။ ရုပ်ရှင် မင်းသားတွေကို ဟီးရိုးလုပ်လိုက်နဲ့။

မြန်မာနိုင်ငံက အမျိုးသမီးတွေ မိန်းကလေးတွေ တော်တော်များများ ဒကာမကြီး ဒေါ်နန်းအိအိဇာကို heroine လုပ်တယ်။ သူ့ရဲကောင်း လုပ်ပြီးတော့ ဒကာမကြီး ဒေါ်နန်းအိအိဇာ ခြေရာကို လိုက်နင်းတယ်။ မနက်အိပ်ရာထပြီး အလှပြင်တယ်ဆိုရင် ဒကာမကြီး ဒေါ်နန်းအိအိဇာကို သတိရတယ်။

ဘုန်းဘုန်း စစ်ကိုင်း မင်းကွန်းဘက်၊ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခါ ရေနံချောင်းဘက် တရားသွား ဟောတဲ့ အခါကျတော့ ဆရာတော်ကိုတဲ့ ဒေါ်နန်းအိအိဇာထုတ်တဲ့ သရဖူမဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဖတ်ဖူးတယ်တဲ့။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ အတိုင်းပဲ ကလေးတစ်ယောက် စိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင် သူ့ emotion က မလှတော့ဘူး။ ဘေးနားမှာ ရှိတဲ့ လူတွေနဲ့လည်း သူက connect လုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဘေးနားမှာရှိတဲ့ ပန်းတွေ သူမမြင်တော့ဘူး။ တခြားလူတွေကို ကူညီဖို့ဆို တာတော့ ရှားတယ်။ သူစားတဲ့ မုန့်သူ့သူငယ်ချင်းတွေ မျှဝေပေးဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲချိန်မှာ သူ့ရဲ့စိတ်က withdrawn ဖြစ်နေတာ နောက်ဆုတ်နေတာ။

မနှစ်က အင်္ဂလန်မှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ suicide သတ်သေတဲ့ ကလေး ၃၀၀ ကျော် တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်လေးတွေက အရမ်းကို တန်းဖိုး ရှိတာပေါ့။

MISP ဆိုတဲ့ program လည်း ရှိတဲ့ mindfulness in schools project အတန်း ကျောင်းတွေမှာ သတိပဋ္ဌာန်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မဟုတ်ဘဲ လွယ်လွယ်လေး သင်ပေးပြီး တော့ သူတို့နေ့စဉ်ဘဝမှာ သူတို့ရဲ့ emotion စိတ်ခံစားမှု ကို သူတို့ပြန်ပြီးတော့သိအောင် လုပ်ပေးတဲ့ program, YouTube ထဲမှာ အများကြီး ရှိတယ်။

ကလေးတွေစိတ်ညစ်ပြီဆိုရင် စိတ်ညစ်တဲ့ အကြောင်းတွေပဲ လျှောက်တွေးပြီး စိတ်ညစ်တဲ့ သံသရာထဲကနေ မထွက်နိုင်တာတွေ ရှိတယ်။ အဲ့ဒီကလေးတွေကို ဘယ်လို ကူညီမှာတုံး။

စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေးလို့ စိတ်ညစ်တာလေ။ ဝမ်းသာစရာအကြောင်းတွေးရင် စိတ်က ပျော်ရွှင်တယ်။ There is a choice. ရွေးချယ် စရာ နည်းလမ်းရှိတယ်။

ကလေးများအတွက် အိဗိုးရှင်း

ဒီကလေးတွေကျတော့ အဲဒီ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း ရှိတယ်ဆိုတာကို မသိတာ။ ဒါကြောင့် အဲ့ဒီကလေးတွေကို သင်ပေးတဲ့ I AM PEACE ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် အခြေခံ စာအုပ်လေး။ ပထမက...

"There are times when I worry about what might happen next and what happened before."

တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ မနက်ဖြန်ဘာဖြစ်မှာတုံး၊ မနွေက ဘာတွေ ဖြစ်သွားတုံးဆိုပြီး တော့ အနာဂတ်နဲ့အတိတ် အတွက်ပဲ တွေးနေတဲ့ အချိန်တွေ ရှိတယ်။

"The thoughts in my head are like rushing water."

ခေါင်းထဲမှာ ရှိတဲ့အတွေးတွေက အရမ်းကို တရစပ် စီးဆင်းနေတဲ့ ရေယာဉ်နဲ့ တူတယ်တဲ့။ ဒီမှာ ပုံလေးတွေ ဆွဲထားတယ်။

"and I feel like a boat with no achor..."

ဆောက်တည်ရာ မရှိတဲ့ လှေလေးလိုပဲ ခံစားရတယ်တဲ့။

"...being carried away."

အဲဒီ အတွေးတွေနောက်ကို တရွတ်တိုက်ပါသွားတယ်။ ပြီးတော့ ရေထဲကို နစ်သွား တဲ့ပုံ ပြတယ်။

အဲဒီရေ အဲဒီသမုဒ္ဒရာက ဘာတုံးဆိုတော့ The Ocean of Emotion. စိတ်ခံစားမှု ဆိုတဲ့ ပင်လယ်ကြီး။ စိတ်ခံစားမှု ဆိုတဲ့ သမုဒ္ဒရာ။

ဒါပေမယ့် အဲလို အချိန်မျိုးမှာတုံး...

"I gave myself a moment. I take a breath."

အဲလို အချိန်မျိုးမှာ တစ်မိနစ်ပဲ သူ့ကိုယ်သူ အချိန်ပေးပြီးတော့ ဝင်လေထွက်လေ လေး ရှုလိုက်တယ်တဲ့။ အသက်ရှူလိုက်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အချိန်ပေးပြီးတော့အသက်ရှူ လိုက်တယ်။

"And then I tell myself: It's alright."

အသက်လည်း ရှူလည်း ရှူပြီးရော အခြေအနေ သိပ် မဆိုးသေးပါဘူး။ ငါ ရင်ဆိုင်နိုင်သေးတယ် ဆိုပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ အားပေးနိုင်တဲ့ စိတ် ပေါ်လာတယ်တဲ့။

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ဟာကိုယ် သဒ္ဓါတရားဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံကြည်တယ် ကိုယ့်လုပ်ငန်းကိုယ် ယုံကြည်တယ်။ သူများ ပြောတဲ့အခါမှာ အများကြီးက ကိုယ့်ကို ဝေဖန်တယ်ဆိုရင် စိတ်က ဟိုဘက်ဒီဘက် ဒီလို ယိမ်းယိုင်တတ်တယ်။ အဲလိုယိမ်းယိုင်တဲ့ အခါမှာ ဘာလေး သတိရဖို့လိုတယ်ဆိုတော့ ဝင်လေထွက်လေလေး သတိရ ပါ။ Gave yourself a moment and take a breath.

ဝင်လေထွက်လေလေး ရှူလိုက်ရော စိတ်က ပြောင်းသွားတယ်။ emotion က ပြောင်းသွားတယ်။ အခြေအနေက မပြောင်းသေးဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ခံစားမှုက ပြောင်းသွားပြီ။

ပြဿနာ ဘာမှ မဖြေရှင်းရသေးဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့ စိတ်က ပိုပြီးတော့ တက်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ ဝင်လေထွက်လေကို ကြည့် လိုက်လို့။

I feel the ground beneath my feet and steady myself.

ကိုယ့်ရဲ့ ခြေထောက်အောက်မှာ မြေကြီးရှိနေတယ်။ ခြေထောက်က မြေကြီးနဲ့ ထိထားတဲ့ အရသာကို ခံစားရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အခြေခံ ရှိသေးတယ်။ ဆောက်တည်ရာ ရှိသေးလို့။ ဆောက်တည်ရာ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အတွေး ပြန်လာတယ်။

အဲဒီတော့ ဒါ ဘာဆိုလိုတာတုံးဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးနိုင်ဖို့အတွက် ဝင်လေထွက်လေ မမေ့နဲ့။ ဝင်လေ ထွက်လေ မေ့တဲ့သူကျတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်အားပေး နိုင်တဲ့ သတိတရားတွေ မဖြစ်ဘဲ ရှိတတ်တယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဘာ အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် စိတ်ညစ်လာပြီဆိုရင် ဝင်လေထွက်လေကို ကြည့်ပေးပါ။

အနည်းဆုံး ကောင်းကောင်းလေး လေတစ်ချက် ရှူပေးပါ Take a breath.

ခု တရားထိုင်နေတယ် တရားနာ ပရိတ်သတ်တို့ ဝင်လေ ထွက်လေ Slow and deep breathing. ဝင်လေထွက်လေ ကျကျနန တစ်ချက်ရှူလိုက်ပါအုန်း။ နောက် တစ်ချက် နောက်တစ်ချက်...

ဝင်လေထွက်လေ သုံးချက်ရှူလိုက်တာ အစည်းပေးထဲမှာလည်း ရှူနိုင်တယ် စကား ပြောနေရင်းမှာလည်း ရှူနိုင်တယ်။ သွားနေရင်းလည်းပဲ ရှူနိုင်တယ်။ အဲ့ဒီလိုရှူခြင်းအားဖြင့်

ကိုယ့်ရဲ့ emotion ကို ကိုယ်က ပြန်ပြီးတော့ ခိုင်မြဲအောင် လုပ်နိုင်တယ်တဲ့ steady လုပ်တာ။

"And start to notice the HERE and the Now."

အဲဒီလို အသက်ရှူလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ရှိတယ် ဆိုတာကို သတိထားမိတယ်။

မဟုတ်ရင် အသက်ရှူတာကို မေ့သွားတယ်ပေါ့။ အာနာပါနကို မေ့သွားရင် ဝင်လေထွက်လေကို သတိမထားမိရင် အတိတ်ထဲမှာ နစ်မြုပ်နေမယ်။ အတိတ်က ပြီးသွားပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က အတိတ်ကို ပြီးခွင့် မပေးဘူး။ အတိတ်က ကျော်လွန်သွားပြီ၊ ဒါပေမယ့် သူ့ကို ကျော်လွန်ခွင့် မပေးဘူး။

ဘယ်သူကတော့ဖြင့် လွန်ခဲ့တဲ့ ၅-နှစ်က ငါ့ကို ဘာပြောတယ် ဆိုပြီး ပြန်ပြီးတော့ အသစ်ပြန်ဖော်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ စိတ်က အတိတ်ရဲ့ လှောင်အိမ်ထဲမှာ မိနေတာလေ။ ဘာဖြစ်လို့ အတိတ်ကို တွေးတာတုံး။ အတိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ emotion ကို ကိုယ်က healing မလုပ်ရသေးလို့ မကုစားရသေးလို့။ အဲဒီအကြောင်းတွေကတော့ အရှည်ကြီးပေါ့နော်။ ဒီနေ့ည အကျယ်မပြောတော့ဘူး။

အကျယ်ပြောချင်တာကတော့ ဝင်လေ ထွက်လေ ကြည့်တယ်ဆိုရင် Here and Now ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကို သတိထားမိတယ်တဲ့။ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကို သတိထားမိတဲ့အချိန်မှာ အော် ဒီမှာငါရဲ့ ခြေထောက် က မြေနဲ့ ထိနေတယ်ဆိုတာကို ခံစားနိုင်တာ။

မဟာစည်ရိပ်သာမှာ စကြာန် လျှောက်တာ သင်ပေးရင် ကလေးတွေ လမ်းလျှောက်တာ သင်ပေးရသလိုပဲ ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ လှမ်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံး လူတွေက ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ကိုယ်ခြေလှမ်းတာကိုလေ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ပဲ ခြေလှမ်းတော့တာ။

ခြေလှမ်းနေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ positive emotion ရှိတယ် ဆိုတာကို သတိမထားမိဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ရှိနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း သတိမထားမိဘူး။ စိတ်က ရှေ့ကိုရောက်နေတာလေ။ ဒီဟာ မလုပ်ရသေးဘူး ဟိုဟာလည်း လုပ်ရမယ် ဆိုပြီး မလုပ်ရသေးတာကိုပဲ တွေးနေတာ အနာဂတ်ကိုပဲ တွေးနေတာ။

ဒီလို အနာဂတ်ကိုပဲ တွေးတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ဖိစီးမှု စိတ်သောကတွေပဲ ရှိမှာပေါ့။ ပြုပြင်လို့ မရတဲ့ အတိတ်ကိုပဲ တွေးတယ်ဆိုရင် နောင်တရစရာတွေပဲဖြစ်မှာပေါ့။

အင်မတန်မှ လှပတဲ့ အတိတ်ကိုတောင်မှ ကိုယ်က ပြန်ယူလို့ မရတော့တာလေ။ ပြန်ယူလို့ မရတဲ့ အတိတ်ကို ပြန်ပြီးတော့ တဖြည့်ဖြည့်နဲ့ တွေးနေရင်လည်းပဲ သောကတို့ နောင်တတို့ ဖြစ်စေတာပေါ့။

အတိတ်ကို ဒီ ပစ္စုပ္ပန်အထိ ဆွဲခေါ်လို့ မရဘူး။ မရောက်သေးတဲ့ အနာဂတ်ထဲမှာ ကိုယ်က သွားပြီးတော့ နေချင်ရင်လည်းပဲ ကိုယ် ဈေးကြီးကြီး ပေးရမယ်။ ၁၀၀-တန်တဲ့ ဆုကို ၁၀၀၀-ပေးပြီး ၀ယ်သလိုပဲ။ ၁၀၀၀-တန်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကို ၁၀၀-တန်တဲ့ အနာဂတ် အတွက် ကိုယ် လဲလိုက်တယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲက ဒါ ပစ္စုပ္ပန် အနေအထားမှာ ကိုယ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စရာတွေ ရှိတယ်။ ဘာပြုပြင်ချင်တာတုံး စီးပွားရေး ပြုပြင်ချင်တာလား တိုင်းရေးပြည်ရေး ပြုပြင် ချင်တာလား။ သူငယ်ချင်းတွေကို ကူညီချင်တာလား။ ဘယ်အချိန်မှ လုပ်နိုင်မှာ တုံးဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန် အချိန်မှာပဲ လုပ်နိုင်တယ်။ အတိတ်မှာလည်း မလုပ်နိုင်ဘူး အနာဂတ် မှာလည်း မလုပ်နိုင်ဘူး။

အဲလို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ စိတ်တည်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတဲ့...
"My thoughts begin to settle. My mind begins to clear."

ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့ အတွေးတွေ စတင်ပြီးတော့ ငြိမ်သက်လာတယ်။ အတွေး တွေလည်း စပြီးတော့ ကြည်လင်လာတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဒီကလေးကဘာဖြစ်တုံးဆိုတော့...

"I am Peace."

ဒါ ဒီစာအုပ်ရဲ့ ခေါင်းစည်းလေး။ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ငါနဲ့ ခွဲလို့ မရတော့ ဘူး။ အဲဒီငြိမ်းချမ်းမှု ဘယ်နေရာမှ ရတုံး ပစ္စုပ္ပန် အချိန်မှာ ရပါတယ်တဲ့။ အတိတ်က ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပြန်ရှာလို့ ရပါ့မလား။ မရဘူးတဲ့။ မရောက်သေးတဲ့ အနာဂတ်ဆီမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု သွားပြီးတော့ တည်ဆောက်လို့ ရမလား။

ဒါကြောင့် သစ္စာလေးပါး အနေနဲ့ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက နံပါတ် (၁) ပစ္စုပ္ပန် ခဏမှာရှိတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်မှာရှိတဲ့ ပြဿနာကို အသိအမှတ် ပြုလိုက်ပါ။ အဲဒါကို ဒုက္ခသစ္စာခေါ်တယ်။ ဒုက္ခကို သိတာ။ သိ ပယ် ဆိုက်ပွား။ သိတယ်ဆိုတာ ပြဿနာကို သိတာ၊ ပြဿနာကို နားလည်တာ။

တိုင်းပြည်အနေနဲ့ ဘာပြဿနာနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတုံး။ အဖွဲ့အစည်း အနေနဲ့ ဘာပြဿနာ ရင်ဆိုင်နေရတုံး။ ကုမ္ပဏီအနေနဲ့ ဘာပြဿနာ ရင်ဆိုင်နေရတုံး။ မိသားစုအနေနဲ့ ဘာပြဿနာနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတုံး။ ဒါဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာရှိတဲ့ ပြဿနာကို အသိအမှတ် ပြုလိုက်ပါ။

အဲဒီလိုကြည့်တဲ့အခါကျတော့...

"I can watch my worries gently pop and disappear. I let things go."

အဲဒီလို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာရှိတဲ့ ဝင်လေထွက်လေကို ကြည့်နေတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာဖြစ်နေတဲ့ အတွေးတွေကို သိနေတယ် ဆိုရင် အတွေးတွေ သူ့ဟာ သူပေါ်လာပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ် ဆိုတာကို မြင်နိုင်တဲ့တယ်တဲ့။

I can watch my worries gently pop and disappear. စိတ်ဖိစီးမှုတွေပေါ်လာတာကို မြင်တယ်။ ပျောက်သွားတာကိုလည်း မြင်တယ်။

စိတ်ဖိစီးမှု stress ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဒီစိတ်ဖိစီးမှုဟာ ဘယ်တော့မှ မပျက်တော့တဲ့ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲတော့မယ့် အနေအထားမျိုးအဖြစ် စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ အရင်တုန်းကလည်း ဖြစ်ဖူးတယ်။ အဲတုန်းကလည်း ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့တယ်။ ပျောက်သွားပြီ။ အချိန်တန်ရင် သူ့ဟာသူ ပျောက်သွားတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဲဒီလို သတိပေးနိုင်တယ် remind လုပ်နိုင်တယ် ဆိုရင် ကိုယ် တွေ့ကြုံနေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု သူ့ရဲ့ခံစားမှု လျော့သွားတယ်တဲ့။

ပြောင်းလဲတယ်ဆိုတာကို ပါဠိလိုအနိစ္စ လို့ခေါ်တယ်။ အနိစ္စလို့ ပြောရင် လူက နုပျိုတာကနေပြီးတော့ အိုမင်းသွားတာကိုပဲ အနိစ္စလို့ မြင်တာ။ အသက်ရှင်တာက နေပြီးတော့ သေသွားတာကိုပဲ အနိစ္စလို့ ထင်တာ။ အမှန်ကတော့ အနိစ္စဆိုတာပြောင်းလဲတာကို ပြောတာ။ change လို့ပြောတာ။ အဆိုးကနေ အကောင်းဘက် ပြောင်းတာလည်း ပါတယ်။

ဒီနေ့ နေမကောင်းလို့ ဆေးရုံရောက်နေတဲ့ လူနာတွေကို ဆရာဝန်ကပြောမယ် ဒီဆေးလေးသောက်ပါ။ ပြန်ကောင်းလာလိမ့်မယ်။ နေမကောင်းတဲ့ အနေအထားကနေ ပြီးတော့ ပြောင်းလဲ သွားမယ် ပြန်နေကောင်းလာမယ်လို့ ဆရာဝန်ကပြောတာ။

ဘာနိယာမနဲ့ ပြောနိုင်တဲ့။ အနိစ္စ ဆိုတဲ့ ပြောင်းလဲမှု နိယာမနဲ့ ပြောနိုင်တယ်။ နေကောင်းနေတဲ့လူ သတိထားနော် နှာမစေးစေနဲ့ ဝမ်းမချုပ်စေနဲ့ အိပ်ရေးမပျက်စေနဲ့ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ ကျန်းမာရေးကိုဂရုမစိုက်ရင် နေကောင်းတာကနေပြီးနေမကောင်းတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။

ဒီပြောင်းလဲမှု အဆိုးကနေ အကောင်း၊ အကောင်းကနေ အဆိုး ဘယ်ဘက်ကို သွားခွင့်ပေးမှာတုံး။ It is our choice. တို့များရဲ့ ရွေးချယ်မှု ကိုယ့်ဘာသာရွေးချယ်တာ။

The Beauty of Emotion, အရေးကြီးတယ်။ ဒီဟာကို အားလုံး ယုံကြည်ပြီးတော့

တရားလာနာကြ တယ်။ အဲဒီလို ယုံကြည်တဲ့သူများ လာရင် Emotion အကြောင်း နားလည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကလေးကစပြီး ရှိလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ရဲ့ Emotionကို ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် နေရာတိုင်းမှာ အောင်မြင် တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် Emotional Intelligence, Emotion အကြောင်းကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ရမယ် ဆိုတဲ့ ဒီစာအုပ်ကို Multi-national Corporate နိုင်ငံတကာ ကုမ္ပဏီကြီး တွေက လက်စွဲသုံးတာ။ သင်တန်းတွေလည်း ပေးတယ်။

ဒါကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကုမ္ပဏီကြီးတွေ အသင်းကြီးတွေ အစိုးရဌာနတွေ ဒီလို စိတ်ဖိစီးမှုနည်းအောင် Stress Management သင်တန်းတွေ ပေးစေချင်တယ်။

ကုလသမဂ္ဂဌာနချုပ်မှာ ဝိပဿနာအသင်းရှိတယ်။ တရားတိုင်တဲ့ အသင်းရှိတယ်။ နှစ်စဉ်နှစ်စဉ် ဗုဒ္ဓနေ့ကျင်းပတယ်။ ဘုန်းဘုန်း အဲဒီမှာ တရားသွားဟောတဲ့ အခါကျတော့ ကုလသမဂ္ဂဆိုတာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ပြဿနာတွေ ယူလာပြီးတော့ ဆွေးနွေးတဲ့နေရာ။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခတွေ့ချင်ရင် ကုလသမဂ္ဂကို လာရမယ်။ ကုလသမဂ္ဂမှာ တာဝန်ထမ်း ဆောင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒီမှာ ဒုက္ခ ရှိတယ်ဆိုတာကို စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးထားပါ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း သတိပေးထား။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတိပေး တယ်ဆိုရင် ဒုက္ခနဲ့ တကယ်ကြုံရတဲ့အခါမှာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ မှာ panic အထိတ် တလနဲ့ မဖြစ်တော့ဘူးလို့ ဟောခဲ့တယ်။

Panic မဖြစ်ရင် သံတမန်ပီပီ စကားပြောတဲ့နေရာမှာ ချိန်ဆမှု ရှိတယ်။ ယဉ်ကျေးမှု ရှိတယ်။ ဒေါသထွက်ဘူး။ ဒေါသထွက်တယ် ဆိုရင် You lost ဒေါသထွက်ရင် ရှုံးတယ်။

အင်တာဗျူးပေးတဲ့အခါမှာ ဂျာနယ်လစ်တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ဒေါသနဲ့ပြောတဲ့ သံအမတ်ကြီးနဲ့ ပြဿနာကို ဒေါသနဲ့မပြောဘဲ အေးအေးဆေးဆေး ဖြေရှင်းသွားတဲ့ သံအမတ်ကြီးနှစ်ယောက် အေးအေးဆေးဆေး ဖြေရှင်းသွားတဲ့ သံအမတ်ကြီးကို လူတွေက impressed ဖြစ်တယ်။ အထင်ကြီးတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ သူ့မှာ Emotion Management ကောင်းလို့။ အိမ်တိုင်း နေရာတိုင်းမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

ကလေးငယ်တွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ ဘုန်းဘုန်း မေးကြည့်တယ်။ ဒီမှာ သားတို့ သမီးတို့ မျက်နှာ (၂)မျိုးရှိတယ်။ ပြုံးတဲ့မျက်နှာ ဘယ်လိုနေတုံး၊ သူတို့ကို မေးကြည့်တယ်။ မွဲတဲ့မျက်နှာ ဘယ်လို နေတုံး။ ဒီမျက်နှာ (၂)မျိုးပဲ ရှိတယ်လို့။

ကျောင်းကနေ အိမ်ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါမှာ မေမေ ဖေဖေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ဖေဖေ မေမေတို့ မျက်နှာဘယ်လိုရှိတုံးဆိုတော့ ကလေးက ပြောတယ်။ အဖေက အိမ်ပြန်

ရောက်လာပြီးတော့ ဆူတယ်တဲ့၊ နောက် အမေနဲ့ ရန်ဖြစ်တယ်။ တချို့ကလေးတွေက အဲဒီလို ပြောပြတယ်။ ဒါ မူလတန်းကလေးလေးတွေ။

ဒီ Emotion စိတ်ခံစားမှု သူတို့ခံစားနိုင်တယ်။ သူတို့ရှင်း မပြနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ ခံစားနိုင်တယ်။ IQ က နောက်မှလာတယ် EQ က ရှေ့ဆုံးကလာတယ်။

ကြောက်လို့ငိုတဲ့ ကလေးလေး။ တစ်နှစ်သားကလေးလေးကို အမေကပွေ့ပြီးတော့ အားပေးလိုက်ရင် အမေပြောတာ ဘာမှ နားမလည်ပေမယ့် သူ အင်တိတ်သွားတယ်။ ဘာလို့ တိတ်သွားတုံးဆိုတော့ Emotional Relationship ရှိတယ်။

အမေက သူ့ကို အားပေးနေတယ်။ မကြောက်နဲ့ဆိုပြီးတော့ ပြောတာကို သူ နားလည်တယ်။ စကားလုံးနဲ့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး It is not in many words. နှစ်သိမ့်မှုကို ဖြစ်စေတာ။ ကလေးငိုတာကို ဒီတိုင်းပဲ ပစ်ထားရင် အဲဒီကလေး လျစ်လျူရှု ခံရတဲ့အခါကျတော့ နောက်ပိုင်းကျရင် တစ်ခါတစ်ခါကျ သူ့အမေနဲ့ ဆက်သွယ်လို့ရမယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ဆက်သွယ်လို့ မရဘူးဖြစ်မယ်။

သူ့အမေရဲ့ ခံစားချက်ကို မခံစားနိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ သူက လျစ်လျူရှု ခံရတာကိုး။ လျစ်လျူရှုခံရတဲ့ ကလေးက အားငယ်တတ်တယ်။ စိတ်ကလည်းပဲ ခက်ထန်သွားတတ်တယ်။ cold and rigid အေးတိအေးတိဖြစ်ပြီး မာကျောသွားတယ်။

သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့ ကလေးက ဘာပဲပြောပြော မေးလို့ မရဘူး။ သူတို့နာမည်တောင် မေးလို့မရဘူး။ စိတ်ခံစားမှုလည်း မေးလို့မရဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကလေးတွေ သူတို့ မေးကြည့်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်တယ် ပြောရဲတဲ့ကလေး အဲကလေးက အရမ်း အခြေအနေကောင်းတယ်။

သူပြောတဲ့ဟာက အကြောက်တရား အကြောင်း ပြောတာတောင်မှ သူ စိတ်ဆိုးတဲ့ အကြောင်း ပြောတာတောင်မှ အဲဒီ ပြောတဲ့ဟာကို ကိုယ်က သွားပြီး မပိတ်ပင်နဲ့။ ဟာ ဒီလို ပြောရမှာလား ရိုင်းတယ်ဆိုပြီးတော့ သွားမပိတ်ပင်နဲ့။ သူပြောတာကို နားထောင် ပေးပါ။

သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘာနာကျင်မှုတွေ ရှိနေတုံး။ အဲဒီနာကျင်မှု ကနေပြီးတော့ နာကျည်းမှု မဖြစ်အောင် သူ့ကို ကိုယ် ဘာလုပ်ပေးရမှာတုံးဆိုတော့ Attention ဂရုစိုက် ပေးရမယ်။ အဲဒီ Attention ကိုလည်းပဲ သတိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ Mindfulness is another beauty of emotion.

"I know myself" တဲ့

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ခုချိန်မှာ ကိုယ့်အတွေးကို ကိုယ်သိရင်

"I can share Kindness and others."

ဒီကလေးကမှ သူများအပေါ်မှာ ကြင်နာနိုင်တဲ့ ကလေးဖြစ်မှာ။ အခု သူ စိတ်ခံစားမှု Emotion ကို သူသိပြီးတော့ သူ့ကိုင်တွယ်နိုင် တဲ့ အခါကျတော့ Emotion ကို Management ကိုင်တွယ် ထိန်းသိမ်း နိုင်တဲ့အခါကျတော့ တခြားသူအပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်လာ တယ်။

ကားမောင်းတာ သူများကိုလမ်းပေးရင် ငါ နောက်မကျရုံတင် မကဘူး။ သူလည်းပဲ လိုရာခရီးရောက်တယ်။ ငါလည်းပဲ လိုရာခရီး ရောက်တယ်။ အဲ့ဒီလို သူ့ကိုယ်သူ မျှဝေ ပေးနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။

အဲ့ဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကားမောင်းတဲ့အခါမှာ သူများတွေကို လမ်းပေးရင် ငါနောက်ကျ လိမ့်မယ်။ ဟိုဘက်လိုင်း ဝင်ရမလား။ ဒီဘက်လိုင်း ဝင်ရမလား နောက်ဆုံးတော့ မျဉ်းဖြူကို တည့်တည့် တက်မောင်းလိုက်တယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က သူများအပေါ်မှာ ကြင်နာမှု မပေးနိုင်သေးဘူး။

နောက်မှလာတဲ့ ကားနှစ်တန်းလုံးကို ပိတ်ထားတယ် ရှေ့မှာ။ ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့ရဲ့စိုးရိမ်မှု သူ့ရဲ့သောတ သူ့ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ stress ဖြစ်နေတာ သူ မသိဘူး။ တစ်နည်းအား ဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် စိတ္တာနုပဿနာ အသိမရှိ သေးဘူး စိတ္တာနုပဿနာ အကျင့် မရှိသေးဘူး။

အဲ့ဒီလိုမဟုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့...

"I can share kindness with others."

သူများအပေါ်မှာ ကြင်နာနိုင်တယ်။ ကြင်နာမှုကို share မျှဝေနိုင်တယ်။

"I make a difference."

အခြေအနေပြောင်းလဲအောင် လုပ်နိုင်တယ်။

တချို့ကျတော့ မထူးပါဘူးကွာ သူများလည်း ဒီလိုပဲလမ်းပေါ်မှာ ကွမ်းတံတွေး ထွေးတာပဲ ငါလည်း ထွေးလိုက်မယ်။ သူများလည်း ဒီလိုပဲ ပစ်တာပဲ ငါလည်း ပစ်လိုက်မယ်။ အမှိုက်ပုံးရှာပြီးတော့ အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်မယ့်အစား သူများလည်း ဒီလိုပဲ ပစ်တာပဲ။ ငါလည်း ဒီလိုပဲ လိုက်လုပ်တော့မယ်ဆိုပြီး လမ်းပေါ်ပဲ ပစ်လိုက်တယ်။

သူ့ကိုယ်သူ Confidence မရှိတော့ဘူး။ အပြောင်းအလဲ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်မှု မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ယုံကြည်မှု သိပ်အရေးကြီးတယ်တဲ့။

ဗိုလ် (၅)ပါး သဒ္ဓါကနေစတာ ယုံကြည်မှုနဲ့စတာ။ သူတော်ကောင်းဥစ္စာ (၇)ပါး ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါကနေစတာ။ အကုန်လုံး သဒ္ဓါ ကနေစတာ အရေးကြီးလွန်းလို့။ ဣန္ဒြေ (၅)ပါး သဒ္ဓါကနေစတယ်။ သောဘနစေတသိက် (၂၅)ပါး သဒ္ဓါကနေ စပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က အလှအပလည်းမြင် လူတွေရဲ့ အလှအပလည်း မြင်လာတယ်။ ဘယ်သူကတော့ဖြင့် ဘယ်လိုကောင်းတယ်၊ ဘယ်သူကတော့ဖြင့် ဘယ်လိုကောင်းတယ်... သူ့မှာ ချို့ယွင်းချက်ရှိတဲ့အချိန် ကိုယ့်ကို လာပြီး ဝေဖန်နေတဲ့အချိန်တောင်မှ ဟုတ်တယ် ဒီပုဂ္ဂိုလ် ဒီအချိန် ငါ့ကို လာဝေဖန်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူက ဘာကောင်းတာတွေ လုပ်ထားတယ်... ဘယ်လို ကောင်းတာတွေ လုပ်ထားတယ်ဆိုပြီး။ အဲလို ယုံကြည်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက လူသားတွေပေါ်မှာ ယုံကြည်တယ်။ ဘယ်လောက်ထိမြင့်မားတုံးဆိုတော့ သူ့အပေါ်မှာ ဒီလောက်ထိ မိုက်မဲတဲ့ နှောင့်ယှက်တဲ့ အရှင်ဒေဝဒတ်ရဲ့ ability သူ့ရဲ့စွမ်းရည်ကို မြတ်စွာဘုရား ယုံကြည်တယ်။

အခုနေတုန်း သူမပြောင်းလဲနိုင်လည်း နည်းနည်းလောက် သူပြောင်းလဲနိုင်ရင် ဥပမာ နောင်တလေးရမယ်ဆိုရင် သူခံစားရတဲ့ ဒုက္ခနည်းသွားမယ်လို့ စဉ်းစားပေးတယ်။ အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အမြဲတမ်းအဆင်သင့်ဖြစ်အောင် သူ့ကိုယ်သူ လုပ်ထား တယ်။

ရှင်ဒေဝဒတ်ပျံလွန်တော်မူခါနီး မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးချင်တယ် ဆိုတော့ မြတ်စွာ ဘုရားက အဆင်သင့်ရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို မြင်လည်းမြင်ပြီးရော တောင်းပန်တယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်လေး အနည်းငယ် ဝင်သွားလို့ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် သူခံစားနေရတဲ့ ငရဲ သူခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခ နောက်ဆုံးဒုက္ခပဲ။ အဲ့ဒီ နောက်ပိုင်းမှာ ဘုရားပွင့်ပွင့် မပွင့်ပွင့် သူဟာသူ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်ပြီးတော့ သူနိဗ္ဗာန်ရမှာ။ လူသားတွေရဲ့ စွမ်းရည်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလောက်ထိယုံကြည်တယ်။

ဘုန်းဘုန်း နိုင်ငံခြားမှာ မြန်မာဒကာတွေကို ဟောတယ်။ သူတို့ အများကြီးလည်း စာကြိုးစားခဲ့ရပြီးပြီ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဆရာဝန်ဖြစ်အောင် အင်ဂျင်နီယာ ဖြစ်အောင် Accountant စာရင်းကိုင်ဖြစ်အောင်။

နောက်နိုင်ငံခြားမှာ ပညာဆက်သင်ပြီးတော့ အလုပ်တွေ ကောင်းကောင်းရှိတယ်။ အိမ်ကြီးတွေလည်း အကြီးကြီးတွေ။ ဒီလို အစစအရာရာ ပြည့်စုံတဲ့ အချိန်ကျမှ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ကိုယ့်ပါးစပ်က ထွက်လာတဲ့ စကားလုံးက ညည်းတွားသံပဲရှိတယ်ဆိုရင် Emotion စိတ်ခံစားမှုမှာ ပြဿနာ ရှိတယ်။

တချို့က စိတ်ညစ်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်မွှေးရပ်မြေကို အလိုလို အပြစ်တင်မိတာလည်း ရှိတယ်။ မြန်မာပြည်က ဒီအတိုင်း ဒီအတိုင်းပဲ မြန်မာပြည် လုံးဝ မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အနည်းအကျဉ်း ရှိတယ်။ အများကြီးတော့ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီလိုဖြစ်ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ Negative Emotion ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ဒုက္ခ ရောက်နေတယ်။ အတိတ်မှာ နေနေတယ် အဲဒီဟာလေး သိဖို့လိုအပ်တယ်။

အဲဒီဟာလေး သိပြီးတော့ ဒီပစ္စုပ္ပန် အနေအထားကို ရောက်အောင် ဝင်လေ ထွက်လေ တစ်ချက်နှစ်ချက် ကြည့်ပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန် အခိုက်အတန့်ရောက်အောင် စိတ်ကို ပြန်ဆွဲခေါ်နိုင်ခဲ့ရင် အဲဒီ Negative Emotion ကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်။

Negative Emotion တွေကျော်လွှားနိုင်တာနဲ့ နိုင်ငံခြားကနေ မြန်မာပြည်ကို ပြန်ကြည့်ရင် မြန်မာပြည်မှာ အလှအပတွေ အများကြီး တွေ့လိမ့်မယ်။ မြန်မာပြည် ပြည်တွင်းမှာ နေတဲ့ လူတွေလည်း ဒီတိုင်းပါပဲ။

ဘယ်လိုပဲ ညည်းညည်း စာရင်းဇယားတွေ Statistics တွေ ဘယ်လိုပဲပြောပြော ဘဝက ဘုန်းဘုန်းတို့ စာသင်သားတွေ အနေနဲ့ တောင်မှလေ ကိုရင်လေးတွေ ရဟန်း တော်တွေ စာသင်သားတွေ အနေနဲ့တောင်မှလေ ဆွမ်းခံတာ အရင်ကထက် အများကြီး လွယ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဆွမ်းလောင်းနိုင်တဲ့ ဒကာတွေအများကြီး ပိုများလာတယ်။

အဲဒီတော့ အဲဒီအကောင်းကို အခြေခံပြီး ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ နောက်ပြီးတော့ တိုင်းပြည်ကိုရော မိသားစုကိုရော သနားကြင်နာတဲ့ ကရုဏာစိတ်နဲ့ ကြည့်တယ်လုပ်တယ် ဆိုရင် စီးပွားရေးလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း တစ်ချိန်တည်းမှာ သူက တိုင်းပြုပြည်ပြု ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားတယ်။

စာရေးတဲ့သူကလည်း တစ်ချိန်တည်းမှာ တိုင်းပြုပြည်ပြုပုဂ္ဂိုလ် စာရေးဆရာ၊ စာရေး ဆရာမ ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ကလောင်ကနေထွက်တဲ့ဟာ Negative စာသားတွေ ထွက်တာလား Positive စာသားတွေ ထွက်တာလား ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိတယ်။

ဒါတွေဟာ လှပတဲ့ စိတ်ခံစားမှုထဲမှာပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် သစ္စာလေးပါးက လက်တွေ့ကျတဲ့ တရား။ ပြဿနာအကြောင်း ပြောမယ်ဆိုရင် ဖြေရှင်းနည်းပါ တစ်ခါတည်းပေးတယ်။

ဒုက္ခအကြောင်းပြောရင် ဒုက္ခနည်းအောင် ဥပမာ ကရုဏာ အကြောင်း Compassion တို့ မုဒိတာတရား ကောင်းတာတွေ တွေးပြီးတော့ Rejoice ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တဲ့ဟာ။ စိတ်ညစ်ရောဂါ ကုသဆေးတွေပေါ့။

ဒကာမကြီး ဒေါ်နန်းအိအိဇာဆိုလည်း ဒီလိုပဲ စာရေးဆရာဘဝနဲ့ နှစ်ပေါင်း မြောက်မြားစွာ ထိပ်ပိုင်းမှာ ရပ်တည်လာနိုင်တာ အဲဒီ ဟာတွေ ပြန်တွေးပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုဒိတာဖြစ်နိုင်ရင် တခြားလူ အောင်မြင်မှုကို လက်ခံဖို့ ဝန်မလေးတော့ သူ့။

ကိုယ်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို မေ့ပြီးတော့ မုဒိတာ မဖြစ်မိရင် ပီတိ မဖြစ်မိရင် ကိုယ့်ဆီမှာ လှပတဲ့ Emotion လှပတဲ့ စိတ်ခံစားမှု The Beauty of Emotion မရှိဘူးဆိုရင် ဘေးကလူတွေ အောင်မြင်နေတာ ဘေးက စာရေးဆရာတွေ အောင်မြင်နေတာ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်က မနာလို ဖြစ်တတ်တယ် Jealously ဝင်တတ်တယ်၊ မနာလိုစိတ် ဖြစ်တယ်၊ အားငယ်တတ်တယ်။ သိမ်ငယ်စိတ် ဖြစ်တတ်တယ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ ကြောက်စိတ် တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့် သောဘနုစေတသိက် (၂၅)မျိုးထဲမှာ ကရုဏာ မုဒိတာဆိုတာ အပ္ပမညာ အတိုင်းအတာမဲ့။ Capacity အနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် Capacity လုံးဝမကုန်နိုင်တဲ့ Emotion နှစ်ခုရှိ တယ်တဲ့။ အဲဒါကတော့ ကရုဏာနဲ့ မုဒိတာ။

ဒုက္ခကို ကြည့်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အင်အား အဲဒါ ကရုဏာ၊ အောင်မြင်မှုကို ကြည့်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မုဒိတာ ကိုယ့်အတွက်လည်း ဖြစ်တယ်၊ သူများအတွက်လည်း ဖြစ်တယ်။

အဲ့ဒီလိုဖြစ်တယ်၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့လူရဲ့ ဒုက္ခကို တောင်မှ မှုပြီးတော့ ခံစားပေးနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိုယ့်ကိုဝေဖန်ဖူးတဲ့ လူတွေရဲ့ အကောင်းကို မြင်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုရင်တဲ့ သူတို့ရဲ့ The Beauty of Emotion စိတ်ခံစားမှုအလှက ဒီပန်းလေးလို မညှိုးတတ်တော့ဖူးတဲ့။ အပ္ပမညာ လို့ခေါ်တယ်။ အဘိဓမ္မာ ဒီဓမ္မာရုံထဲမှာ ဒီဟာတွေ အမြဲတမ်းနေစဉ်လိုလို လေ့လာ နေတဲ့ နေရာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီညနေ အကျဉ်းချုံးမယ်ဆိုရင်တော့ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း အိပ်ရာကနေ နိုးလာပြီဆိုရင် ကိုယ်ရဲ့ အလှအပ မပြင်နိုင်သေးတာတောင်မှ Emotion အလှစိတ်ခံစားမှု အလှပြင်လို့ မရဘူးလား ပြင်လို့ရတယ်။

မနက်တုန်းက မိတ်ကပ်တွေလိမ်းထားတာ ခုရေဆေးပစ်ရတယ်။ ရေချိုးပစ်တော့ ပါသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီနည်းသားထဲမှာ ရှိတဲ့ Emotion အလှ ရေချိုးလိုက်တာ ရေထဲပါသွားလား၊ ပါမသွားဘူး။ ဟောင်းတယ် မရှိဘူး၊ ကြာလေ ကောင်းလေ အားကောင်းလေ ဆန်းသစ်လေပဲ။

အဲဒီ နည်းသားအလှ Emotion အလှ စိတ်ခံစားမှုအလှများနဲ့ ပြည့်စုံပြီး နေ့စဉ်ဘဝ မှာ မိမိအကျိုး သူတစ်ပါးအကျိုး တိုး၍တိုး၍ သယ်ပိုးနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ ဖြစ်ကြပါစေ။

(၂၃.၁၁.၂၀၁၈) အဘိဓမ္မာရတနာယရစိမာန်တော်၊ ရန်ကုန်တွင် ဒေါ်နန်းအိအိစာ မွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ် အဖြစ် ကျင်းပရာတွင် ဟောတော်မူသော တရားတော်ကို မသင်ထိုက်ကရေးသား ပူဇော်ပါသည်။

