

တွေ၊ အသိဉာဏ်အင်အားတွေကို စုပေးလိုက်တာပဲ။ အဲသလို စုလိုက်မှပဲ သူ့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိက ထက်မြက်လာတယ်။



ကောင်းရင် ကောင်း

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



အစွမ်းအစ ပိုရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာအောင်

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

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

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

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