

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

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

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

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

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

ကြောက်စိတ်တွေ အင်မတန်များလာပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကျလာတယ်။

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

၁ ၁ ၁

အဆင့်မီတဲ့လူ

အကောင်းဆုံးဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို
ကိုယ်သိထားတဲ့ အသိဉာဏ်ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့
ကိုယ်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေနဲ့ အကောင်းဆုံး
အသိဉာဏ်တွေကို ထုတ်ပြီးတော့၊ ကိုယ့်အသိနဲ့ ကိုယ်၊
ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကိုယ်၊ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ်ကိုယ်
အကောင်းဆုံးကို အားသွန်ပြီးတော့ လုပ်နေမှသာ
အဲဒီလူက လူပီသတယ်။

လူဆိုတာ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ သတ္တဝါနော်။ အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့
အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ထူးတွေကို ရနိုင်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။

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

အာဟာရချို့တဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ် ထွားသင့်သလောက် မထွားနိုင်တော့ဘူး။
အဲသလိုပဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ မရရင်လည်း စိတ်ဟာ မထွား

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

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

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

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



မိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေးစရာ

ဘာမှလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မသိဘူး၊

ဘာယုံကြည်ချက်မှလည်း မရှိဘူး၊ ဘာခံယူချက်မှလည်း မရှိဘူး၊

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

နောက်တစ်ခု အခုခေတ်လူတွေမှာ ခံစားနေရတာက အဖော် မရှိတာ။
လူတွေအများကြီးရှိပေမဲ့ အဖော်မရှိသလိုပဲ ခံစားနေရတယ်။

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

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

အဓိပ္ပါယ်မဲ့နေသလို ခံစားနေရတာနဲ့ အပေါ်မဲ့နေသလို ခံစားနေရတာဟာ
တွဲနေတယ်။ empty ဖြစ်တာနဲ့ lonely ဖြစ်တာ အတူတူတွဲပြီးတော့ သွားနေတယ်။
empty မဖြစ်ရင် lonely မဖြစ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ သူတို့နှစ်ခု
အတူတူ ဖြစ်တာလဲဆိုတာ တော်တော်ကို နက်နက်နဲနဲ နားလည်ဖို့လိုတယ်။

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

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်းပဲ အဲဒီလို
ပင်ကိုယ်စိတ်ရှိတဲ့လူ၊ (သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ရှိတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်ရှိတယ်၊