

ဘာ

ကို

တန်

ပိုး

ထား

ရ

မ

လဲ

sky-MART
Ks:

BURMESE
CLASSIC

လူကိုလေးစားတယ်
လူရဲ့လွတ်လပ်မှုကို တကယ် ရိုးရိုးသားသား
လေးစားတယ်ဆိုတဲ့ လေးစားမှုအခြေခံအုတ်မြစ်ပေါ်မှာမှ
ကောင်းမွန်တဲ့လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်လို့ရတယ်။

ဆရာတော်ဦးဇောတိတ

(မဟာဗျူဟာ)

ဒုတိယအကြိမ်

www.burmeseclassic.com



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



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



ငါ့ဘယ်လိုလူဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ငါ့အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း ဘာတွေဆုံးဖြတ်နေသလဲဆိုတာပေါ် မူတည်တယ်။

စာမူနှင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၂၀၂၈၇၀၆၀၅
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၂၀၃၁၀၀၆၀၅
ထုတ်ဝေခြင်း	ဒုတိယအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၀၈၊မတ်လ
အုပ်ရေ	၅၀၀၀
မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်း	အဓိပတိ
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း

ရေတံခွန်စာပေ(မြဲ-၀၄၂၀၄)
 အမှတ် ၆၅(ခ)ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း
 ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
 ဖုန်း ၀၉၈၀၃၀၂၆၀
 ပုံနှိပ်သူ ဦးစိုးဝင်းသိန်း
 အဓိပတိပုံနှိပ်တိုက်
 အမှတ် ၅၊ ဓနသိဒ္ဓိလမ်း
 (၈) ရပ်ကွက်၊ ကမ္ဘာအေး၊
 မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့



တန်ဖိုး ကျပ်
 800

အမှာစာ

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

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

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

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

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

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

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

အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော။

မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ အားထားရာဖြစ်တယ်။

အားကိုးစရာအစစ်ကို ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ တည်ဆောက်နိုင်ပါစေ။

ကရုဏာဖြင့်


ဆရာတော်ဦးဇောတိက

မာတိကာ

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

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

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

ဘာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ

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

အဲဒီမေးခွန်းက တော်တော်စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတယ်။

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

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

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

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



ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်နိုင်တာက ပြဿနာ

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

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

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

ကြီးလာတယ်။ မတင်မကျဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့သဘာဝပေါ့လေ။ အိမ်ထောင် ပြုမယ်ဆိုရင် ပြသင့်သလား၊ မပြသင့်ဘူးလား၊ ဘယ်သူနဲ့ ပြသင့်သလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ မပြသင့်ဘူးလဲ၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။

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

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

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

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

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

အဲသလိုစိတ်မျိုး ဖြစ်နေတော့... အခုခေတ်လူတွေဟာ ဥပမာနဲ့ပြောရရင်

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

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



တိတိကျကျ မသိကြဘူး။

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

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

ခံစားလိုက်ရတာပဲ။

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

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

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

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

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

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

၁ ၁ ၁

တစ်ခုခုကို လောက်ချပြီးလုပ်မှ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

မဟုတ်ချင်လည်း မဟုတ်ဘူးပေါ့ ဆိုတာမျိုးနဲ့ တစ်သက်လုံး နေသွားရတဲ့ဘဝဟာ တော်တော်ကို မရေရာတာပဲ။

အခုခေတ်လူတွေက ဗဟုသုတ အင်မတန်များပြီးတော့ ဘယ်ဘာသာရပ် ကိုမှ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် နက်နက်နဲနဲ မသိကြဘူး။ မသိလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှု အပြည့်မရှိဘူး။ အကြောင်းအရာတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောစမ်းပါဆိုရင် အားရပါးရ၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မပြောနိုင်ဘူး။ မတင်မကျပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မရေမရာ မတင်မကျ ဖြစ်နေတဲ့အခါကျတော့ တခြားလူတစ်ယောက်က တစ်ခုခု ပြောလာရင်လည်း ကိုယ်နဲ့ပဲ နှိုင်းပြီးတော့ အင်း-သူလည်းပဲ ငါ့လိုပဲ မရေမရာ မတင်မကျ စိတ်ကြီးနဲ့ ပြောနေတာပါလို့ ထင်ချင် ထင်နေအံ့မှောင်ပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူဟာ၊ သူများ ပြောတာကို လည်း တကယ်ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။

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



ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်သလဲ

ဘဝသံသရာကို တကယ်နားလည်ပြီး

လက်ခံတဲ့လူအဖို့ဆိုရင်တော့ ဘဝသံသရာ တစ်ခုလုံးမှာ

ငါ ဘာကို ရည်မှန်းချက်ထားမလဲဆိုတာ မေးမယ်ဆိုရင်

လွယ်လွယ်နဲ့ ဖြေလို့မရဘူး ။

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

ဘာကို ရည်မှန်းရမှန်း မသိတာလည်း ပြဿနာတစ်ခုပဲ။ ရှေ့လိုအနေနဲ့

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

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

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



ဘာကိုမှ မယုံတော့လို့

ဘာမှ မပြတ်သားတဲ့လူဟာ ဘယ်မှာ အားတက်နိုင်တော့မလဲ။

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

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



အော်-ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေခြင်း

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

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

We are the hollow man.

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

We are the stuffed man.

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

Leaning together

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မှီပြီးနေကြတယ်။ သူကလည်း hollow ကိုယ်ကလည်း hollow။ hollow အချင်းချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မှီနေကြတယ်။

Head piece filled with straw. Alas!

ခေါင်းပိုင်းထဲမှာ ကောက်ရိုးတွေနဲ့ပဲ ဖြည့်ထားတယ်။ အော်-ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေခြင်းနော်။

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

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

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

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

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

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

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

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

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



စိတ်ကို သိဖို့ ဝိအရေးကြီးလာပြီ

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာက ကိုယ့်ဘဝကို

စုစည်းပေးတယ်၊ ကိုယ့်အင်အားတွေကို စုစည်းပေးလိုက်တယ်။

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

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

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

တော်တော် ကွာတယ်နော်။

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

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

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

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

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

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

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

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

တွေ၊ အသိဉာဏ်အင်အားတွေကို စုပေးလိုက်တာပဲ။ အဲသလို စုလိုက်မှပဲ သူ့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိက ထက်မြက်လာတယ်။



ကောင်းရင် ကောင်း

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

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

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

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

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

သူ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ သိနိုင်တဲ့အင်အားတွေ၊ ကောင်းတာကို လုပ်နိုင်တဲ့ အင်အားတွေ၊ ယုံကြည်နိုင်တဲ့ အင်အားတွေက လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို မလုပ်ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ပျက်လာတယ်၊ စိတ်ဓာတ် ကျလာတယ်၊ ငြီးငွေ့လာတယ်၊ ကြာလာတော့ တချို့က ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဖျက်ဆီးတဲ့အလုပ်တွေ 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
မှားမှားလုပ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။

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

လူဟာ မှားမှား သိလာတယ်၊ မှားမှား တတ်လာတယ်၊ မှားမှား
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။ မှန်ကန်တဲ့အကျိုးကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်၊ အများအကျိုး
ကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူ့ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့
ခံစားရတယ်။

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

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

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

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

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

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

ကြောက်စိတ်တွေ အင်မတန်များလာပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကျလာတယ်။

အဲသလို စိတ်ထဲမှာ စိုးရိမ်သောကတွေ အင်မတန် များပြီးတော့ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိပဲနဲ့ လက်မှိုင်းချတဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားတာကို မပြုပြင်လို့ ရှိရင် ဘဝဆိုတာ ဘာမှမထူးပါဘူး။ နေလည်း မထူး၊ သေလည်းမထူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ တွေးလာပြီးတော့ သူ့မှာရှိနေတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ လုပ်နိုင်တဲ့ ပါရမီတွေ အသိဉာဏ်တွေ စိတ်ထားတွေကို ဖျက်ဆီး 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၊

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

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

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

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

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

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

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



ဖြတ်လမ်းမရှိဘူး။

စိတ်အေးရဖို့ဆိုတာက ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ
တကယ် မှန်ကန်တဲ့ တိကျတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ ရှိရမယ်။

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

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

အကယ်၍ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပရမ်းပတာဖြစ်နေတယ်၊ ဘာမှ ယုံကြည်ချက်၊

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

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

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

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

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

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

ဒီပြဿနာ ဖြေရှင်းဖို့ဆိုတာ ဖြတ်လမ်းမရှိဘူး။ တခြားတစ်ယောက်ရဲ့

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

ငါနဲ့ငါ့အရိပ်

စုပြီးတော့ စကားပြောနေကြတာကို ဘေးကနေကြည့်ရင်
ဒီလူတွေအားလုံးဟာ တစ်ခုခုကို ကြောက်နေကြတယ်လို့ ထင်ရတယ်။
ဘာကို ကြောက်နေကြတာလဲ။

ခေတ်အဆက်ဆက် လူဟာ အဖော်မဲ့နေတာကို ဖြေပျောက်ဖို့ ကြိုးစား
နေတာပါပဲ။

အဲဒီ အဖော်မဲ့နေတဲ့ ခံစားချက်ကို ကဗျာဆရာတစ်ယောက်က ရိုးရိုးလေးနဲ့
ရင်ထဲမှာ ထိခိုက်သွားအောင် ရေးထားတဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ် ရှိတယ်။

Me and my shadow ,

Not a soul to tell our troubles to....

Just me and my shadow,

All alone and feeling blue.

(Billy Rose)

ငါနဲ့ငါ့အရိပ်

တို့ရဲ့ခွေကွေ့ကို ပြောပြရမယ့်သူ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး။

• ငါနဲ့ငါ့အရိပ်ပဲ။

တစ်ကိုယ်တည်း။ မပျော်ဘူး။

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

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

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

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

အဲဒီလိုအဖော်မဲ့နေတာကို ဖြေပျောက်ဖို့ စိတ်ကို လမ်းလွဲတဲ့နည်းတွေ ကလည်း အခုခေတ်မှာ ပိုများတယ်။ ဟိုလည်း ဒီလည်း၊ ဟိုသွား ဒီသွား၊ ခရီးသွားကြတာလည်း ပါတယ်နော်။ သူများ ကိုယ့်ကို သီးသားကျအောင် အာရုံစိုက်အောင် လက်ခံအောင် ကျေနပ်အောင် လုပ်ကြကိုင်ကြတာလည်း ပိုများလာတယ်။ ကိုယ့်ကို သူများ အာရုံစိုက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အပေါ်မဲ့နေတဲ့ ခံစားမှု နဲ့နဲ့သက်သာသလို ခံစားရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကို့ ခဏလောက် အာရုံစိုက်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်အတွက် ရေရှည်အပေါ်ကောင်း ဘယ်ဖြစ်နိုင်မလဲ။

အခုခေတ်မှာ တစ်ယောက်တည်း အေးအေးဆေးဆေး နေတယ် ဆိုရင်ကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်က တစ်မျိုးထင်တတ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လက်ခံမှု၊ ရအောင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဝင်ဆန့်အောင် အမျိုးမျိုးလုပ်နေရတယ်။ တွေ့ဆုံဖို့ နည်းလမ်းတွေ ဖန်တီးနေရတယ်။

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

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

Silence is lonely and frightening.

တိတ်နေရင် အဖော်မဲ့သွားပြီ၊ lonely ဖြစ်သွားပြီ၊ ကြောက်ဖို့လည်း တော်တော်ကောင်းတယ်။

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

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

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



ဘာကိုအခြေခံပြီး ဆက်ဆံမလဲ။

လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေနဲ့
ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝဦးတည်ချက်ကို အခြေခံပြီးတော့ ဆက်ဆံမှု
လေးနက်တဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်မယ်။

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

အပြောင်းအလဲတစ်ခုကို ညှိယူဖို့ ကြိုးစားနေတုန်းမှာ

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

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

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

အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ နားလည်ပြီးတော့ ငါ့တတ်နိုင် ပါတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု ရှိနေတယ်၊ တကယ်လည်း တတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီလောက်ကြိုးစားတဲ့သောက မဖြစ်ဘူး။

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

နောက်တစ်ချက်ကလည်း-

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

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

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

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

အမှတ်တမဲ့ တွေးမယ်ဆိုရင်တော့ မရေရာတဲ့သောကက အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်မယ်။ တကယ်တော့ ဘာကြောင့် ပူမွန်းမသိ၊ ဘာကို ပူမွန်း မသိ။ ဘာကို ကြောက်မွန်းမသိပဲ ကြောက်နေတာ၊ ဘာကို စိုးရိမ်မွန်းမသိပဲနဲ့ စိုးရိမ်နေတာ၊ အဲဒါက ပိုဆိုးတယ်။ ဒုက္ခ ပိုပြီးတော့ ပေးနိုင်တယ်။

အခက်အခဲတစ်ခုခုကို ကြုံရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့ “ငါ ဘာလုပ်မယ် ဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ရပ်တည်ရာတစ်ခုခု ရှိနေတယ်။ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ လုံးဝ မသိတော့တဲ့အခါမျိုးမှာ သူ့မှာ ငါ ဆိုတာတောင် ပျောက်သွားပြီ။ ဘာကိုမှ မဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူဟာ 'I am' လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ သူ့ရဲ့ရပ်တည်ရာက မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ ဘာသတ္တိမှ မရှိတော့ဘူး။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကိုတော့ ပြေးပြေးပြေးပြေး စဉ်းစားပြီး ပြောမယ်။

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

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

၁ ၁ ၁

တွေ့ကြည့်ရင်တောင်

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

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

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

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

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



အပြင်ကို အားကိုးလို့ကတော့

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှုပ်ထွေးနေတာတွေကို
မရေရာတာတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့အတွက် ကိုယ်ရဲ့အတွင်းမှာပဲ
အင်အားပိုကောင်းလာအောင် လုပ်ရမယ်။

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

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

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာသိတဲ့ အသိဟာ ပိုပြီးတော့ အားကောင်း

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

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

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

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



အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပြီးရင်

အခြေအနေထွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပြောင်းလဲသွား
ပြောင်းလဲသွား ကိုယ်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ ဦးတည်ချက်ကို
လက်လွှတ်အဆုံးရှုံး မခံပဲနဲ့၊ ယုံကြည်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့
ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် ဆက်လုပ်ရမယ်။

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

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

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

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

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

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

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

အရေးကြီးတာက “ငါ ဘယ်သူလဲ” ဆိုတာ ခိုင်ခိုင်မာမာ သိရမယ်။

“ငါ ဘယ်လိုလူလဲ၊ ငါ တကယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်က ဘာလဲ။”



တက်တွေအများကြီး

“ငါတန်ဖိုးထားတာ မရေရာရင် ငါဟာ မရေရာတဲ့သူ

ဖြစ်နေပြီ။ ငါ့ဘဝဟာလည်း မရေရာဘူး၊ ငါ့ဆက်ဆံရေးတွေဟာလည်း

မရေရာဘူး၊ ငါ့ဘာသာရေးဟာလည်း မရေရာဘူး။”

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

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

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

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

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

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

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

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

လမ်းစုံလမ်းခွဲမှာ ရပ်နေတယ်။ ဘယ်လမ်းကို ရွေးရမယ်ဆိုတာ မသိဘူး။

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

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

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

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



လူသားရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တန်ဖိုး

လူ့တန်ဖိုးနဲ့ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို
တန်ဖိုးမထားတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ
လူတွေဟာ စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်း မနေနိုင်ဘူး။

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

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

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

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

၁ ၁ ၁

လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းမှာ။

ကိုယ်မြင်တဲ့လောကကြီးဟာ
ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် အပြင်လောကကြီးဟာ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ မြင်မယ်။

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

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

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

အေးချမ်းနေတဲ့သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခမပေးဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ကျေနပ်တဲ့သူဟာ အများကို ဒုက္ခမပေးဘူး။



ဆက်ပြီးတော့ ညာမနေပါနဲ့

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

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

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

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