

သူက value တစ်ခု သူ့ဘဝမှာ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ကို ကြိုးစားနေတာနော်။ သူ့ဘဝမှာ သူတန်ဖိုးထားတာတွေ ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာ (discipline is necessary) စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့နေဖို့ အင်မတန် လိုအပ်တယ်။ ဒါကို သူ သိတယ်။ သိလို့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ စည်းကမ်းကို ရွေးချယ်တာ။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လွတ်လပ်သလား၊ မလွတ်လပ်ဘူးလား ဆိုတာ စမ်းစစ်ချင်လို့ရှိရင် ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ထားသလား၊ မရွေးချယ်ထားဘူးလားဆိုတာ စမ်းစစ်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးအရာတွေ ဖြစ်လာဖို့ကို ဘယ်လို စည်းကမ်းနဲ့ နေရမလဲ၊ ဘယ်လို လုံ့လပိုရှိယနဲ့ နေရမလဲ၊ ဘယ်လို ကြိုးစားရမလဲ ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပြီးတော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နေတဲ့လူ ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလား ဆိုတာကို ကြည့်ရတယ်။

ငါဟာ သာမန်လူတွေရဲ့စည်းကမ်းထက် အများကြီး အဆင့်မြင့်တဲ့၊ ငါ့ကိုယ်တိုင်လုပ်ထားတဲ့ စည်းကမ်း၊ ငါ ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းနဲ့ ငါ့ဘဝကိုငါ နေနေတာ၊ ဒါ့ကြောင့် ငါ့ကို သူများ အုပ်ချုပ်နေဖို့ မလိုဘူး။ ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်တယ်။

၂ ၂ ၂

လူသားဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို ရွေးချယ်ယူ

တကယ် ပြည့်ဝတဲ့၊ ပြည့်စုံတဲ့၊ ချို့တဲ့မှု မရှိတဲ့၊
လူပီသတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဆိုရင် အဲဒီလိုရွေးချယ်မှုကို
သူ လုပ်ကို လုပ်ရမယ်။

ကိုယ့်ကျင့်တရားဆိုတာ လူသားရဲ့သဘာဝ ဖြစ်တယ်။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆိုတာနဲ့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားတဲ့ သဘာဝ ရှိနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် Man is the ethical being. လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား မရှိဘူးလို့ ထင်ရတဲ့လူတောင်မှ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားရမယ် ဆိုတာတော့ သိနေတယ်။ တစ်နေ့မှာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့

လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သေးတယ်။

တချို့လူတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူတို့မှာ ဘာကိုယ်ကျင့်တရားမှ မရှိဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားရဲ့ ကျင့်သုံးမှုကတော့ အကောင်အထည် အဖြစ် ပေါ်မလာတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမယ့် ပင်ကိုယ်စိတ်ထားထဲမှာတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို သိတဲ့ နားလည်တဲ့ စိတ်ထားကတော့ ရှိကို ရှိတယ်။

သူ့မှာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်တွေ့ခေါ်နိုင်မှုဆိုတာ ရှိသလိုပါပဲ။ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ် မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာ သူ့မှာ ရှိနေတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်သိမှု ဆိုတာပေါ့မှာ အခြေခံ နေတယ်။ ငါ့စိတ်ထဲမှာ အခုဖြစ်နေတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လိုစိတ်မျိုးလဲ။ ကောင်းတဲ့ စိတ်လား၊ မကောင်းတဲ့စိတ်လား၊ အဲဒါကို သိမှုပေါ်မှာ အခြေခံတယ်နော်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းမသိတဲ့သူမှာ တကယ်ခိုင်မြဲတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ အများ အမြင်မှာ ကြည့်ကောင်းအောင်၊ အများ ကြားကောင်းအောင် နေရုံနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားရှိတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါဟာလူသားဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် နားလည် သင့်တယ်။ သာမန်နားလည်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝ ရှိတယ် ဆိုတာကို နားလည်သင့်တယ်။ ငါ့မှာ မြင့်မြတ်မှုဆိုတဲ့သဘာဝ ရှိတယ်ဆိုတာကို နားလည်သင့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြင့်မြတ်တဲ့လူသားလို့ သိပြီးတော့ အဲဒီအသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေသွားတဲ့သူမှာ အားလုံးပြည့်စုံနေတယ်။ ဒါကြောင့် ငါဟာ မြင့်မြတ်တဲ့အတန်းအစားထဲမှာ ပါနေတဲ့ လူသားဖြစ်တယ် ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ သင့်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူသားဆိုတာကို လေးစားတဲ့စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်၊ မြတ်နိုးတဲ့စိတ် ရှိရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့လူသားဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် မဗျက်ဆီးသင့်ဘူး။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ် မချသင့်ဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့လူသားဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပြီးတော့ အဲဒါကို သိသိမှတ်မှတ် လေးလေးစားစားပဲ ရွေးချယ်ယူဖို့ လိုတယ်။ အဲဒါ ငါ့ character ပဲလို့ ဖြစ်သွားဖို့လိုတယ်။

လူသားဆိုတာ ပြီးခဲ့တာကိုလည်းပဲ ပြန်စဉ်းစားလို့ရတယ်။ ပြန်ကြည့်လို့

ရတယ်။ မဖြစ်သေးတာကို မှန်းလို့ရတယ်။ ဥပမာ-တစ်နေ့ ငါသေမယ် ဆိုတာကို သိတယ်။ ကြိုတင် ပြင်ဆင်နိုင်တယ်။ ဒါကတော့ မှန်းဆတာတောင် မဟုတ်တော့ဘူး။ သေချာနေတယ်။ သေပြီးရင်လည်းပဲ နောက်ထပ် ဘဝ ဘဝ တွေဆိုတာ ဖြစ်ရအုံးမယ်။

သူဟာ အခုပစ္စုပ္ပန် အခိုက်အတန့်ကလေးကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ လွန်မြောက်ပြီးတော့ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တာတွေ သူ မှတ်မိနိုင်တယ်။ အဲဒီထဲက သင်ခန်းစာတွေ သူ ယူလို့ရတယ်။ ပြီးတော့ အနာဂတ်အတွက် plan လုပ်လို့ ရတယ်။ စီမံကိန်း ချလို့ရတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သူဟာ အခိုက်အတန့် ခဏလောက်ရမယ့် အကျိုးကို ဘေးဖယ်ထားပြီးတော့ နောင်အနာဂါတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့အကျိုးကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ အနာဂတ်ကို ကြိုပြီးတော့ ဝေးဝေးလံလံ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းမရှိဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ နောက်နှစ်ဆိုတာ စဉ်းစားလို့ မလွယ်ဘူး။ နောက်ဆယ်နှစ်ဆိုတာ စဉ်းစားလို့ မလွယ်ဘူး။ မနက်ဖန် သဘက်ခါ ဆိုတာလောက်တော့ သူတို့ စဉ်းစားလို့ ရချင် ရမယ်။ လူကတော့ နောက်တစ်နှစ်မပြောနဲ့ နောက်(၁၀)နှစ် မပြောနဲ့ နောက်ဘဝထိအောင် စဉ်းစားလို့ရတယ်။ နောင်အခါမှာ ဖြစ်လာမယ့် ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့ ကောင်းကျိုးကို ရရှိအတွက် အခုအခိုက်အတန့်လေးမှာ မဖြစ်စလောက် ရလိုက်မယ့် အပျော်အပါးလေးတွေကို လက်လွှတ်နိုင်တယ်။ ဆုံးရှုံးခံနိုင်တယ်။

ထို့အတူပဲ သူဟာ တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့နေရာမှာ နေပြီးတော့ ကိုယ်ချင်းစာနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနိုင်တာဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားရဲ့ အုတ်မြစ်ပဲ။

ဒါ့ကြောင့် သူ တစ်ခုခု ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာ သူ့တစ်ယောက်ထဲကောင်းဖို့ မဟုတ်တော့ပဲနဲ့ အများကောင်းဖို့ဆိုတာ သူ ထည့်စဉ်းစားနိုင်တယ်။ 'သူဟာလည်း ငါလိုပဲ။ သူ့နေရာမှာ ငါနေရင် ဒီလို ကောင်းတာလေးတွေ လိုချင်မှာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ငါလုပ်တဲ့ကိစ္စဟာ သူ့အတွက်လည်း ကောင်းစေချင်တယ်။ သူ့ကို ထိခိုက်တဲ့ကိစ္စတော့ မဖြစ်စေချင်ဘူး။' ဒီလိုမြင်နိုင်တဲ့ သတ္တဝါ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို မြင်နိုင်တယ် ဆိုရင်ကိုပဲ အင်မတန်မြင့်မြတ်သွားပြီ။

ဒီလို မှန်းဆနိုင်တယ်ဆိုတာကိုက ကိုယ်ပြုတဲ့ အပြုအမူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်

အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ အကျိုးစီးပွားဆိုတာကို ဆက်စပ်ပြီးတော့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ သိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ဖြစ်လာတာပဲ။ ငါ ဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် အများ ဘယ်လို ဖြစ်သွားမလဲ။ ဒီလို ဆက်စပ်ပြီးတော့ စဉ်းစားနိုင်မှ တကယ် အဆင့်မြင့်တဲ့လူလို့ ပြောလို့ရတယ်။

လူသားဟာ အဲသလို တန်ဖိုးထားစရာတွေ အဲသလို ဦးတည်ချက်တွေကို ရွေးချယ်နိုင်ရုံတင် မကဘူး။ သူဟာ တကယ် ပြည့်ဝတဲ့၊ ပြည့်စုံတဲ့၊ ချို့တဲ့မှု မရှိတဲ့၊ လူပီသတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဆိုရင် အဲဒီလို ရွေးချယ်မှုကို သူ လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့ တန်ဖိုးထားစရာတွေ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ဦးတည်ချက်တွေ ထားပြီး ကိုယ့်အတွက်ရော အများအတွက်ပါ အကျိုးရှိတာတွေကို စဉ်းစားပြီး ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ် လက်ခံပြီးတော့ ကျင့်သုံးနိုင်ရမယ်၊ လုပ်နိုင်ရမယ်။ ဒါမှ ပြည့်ဝတဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်မယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ပြည့်ဝတဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လူသားတစ်ယောက် မဖြစ်ဘူး။ ချို့တဲ့တဲ့လူသားပဲ ဖြစ်မယ်။

ပြည့်ဝတဲ့လူအတွက် သူ တန်ဖိုးထားတဲ့အရာ သူ ဦးတည်ပြီး ရှေ့ရှုပြီး သွားနေတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဟာ သူ့စိတ်ရဲ့ ဗဟိုပင်မ အချက်အချာ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ သူ့စိတ်ရဲ့ centre ပဲ။ ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့အရာက ကိုယ့်ရဲ့မဏ္ဍိုင် ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ် အသက်ရှင်နေရခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်း ဖြစ်နေတယ်။

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ဦးတည်ချက်ဟာ သံလိုက်လိုပဲ ကိုယ့်ဘဝကို စုစည်းပေးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ value နဲ့ ကိုယ်ရဲ့ goal က ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးကို စုစည်းပေးလိုက်တာ။

စိတ်ဓာတ်ရော အသိဉာဏ်ရော ပြည့်ဝတဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ လက္ခဏာဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲဆိုတော့ အဲဒီလူရဲ့ဘဝ အဲဒီလူရဲ့နေပုံထိုင်ပုံဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ထားတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ဆိုတဲ့ ဗဟို အချက်အချာ နားမှာ စုစည်းနေတယ်။ သူ နေပုံထိုင်ပုံ လုပ်ပုံကိုင်ပုံဟာ သူ့ရည်မှန်းချက်ကနေ သွေဖည်မသွားဘူး။ သူ ဘာလိုချင်သလဲဆိုတာ သူ ကောင်းကောင်း သိတယ်။ သူ လိုချင်တာက အပျော်အပါ။ ကျော်ကြားမှု၊ လူချီးမွမ်း ခံရဖို့၊ လူအထင်ကြီး

ခံရဖို့ မဟုတ်ဘူး။

mature ဖြစ်တဲ့၊ ရင့်ကျက်တဲ့ ပြည့်ဝတဲ့သူ ဆိုတာ တကယ်ရေရှည် ကိုယ့်အတွက်ရော၊ အများအတွက်ပါ ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးရှိတဲ့ ကိစ္စကိုပဲ လုပ်ချင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အများထိခိုက်မယ့်ကိစ္စကို မလုပ်ချင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်မယ့်ကိစ္စကိုလည်း သူ မလုပ်ချင်ဘူး။ သူ့စိတ်ထားဟာ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့အတွက် သူလုပ်သမျှဟာ အဲဒီလေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားမှာ အခြေခံတယ်။

သူ လိုချင်တာက ကလေးဆန်ဆန်လိုချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ လူကြီးဆန်ဆန် ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားပြီးတော့ အကောင်းဆုံးကို လိုချင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

သူ့မိသားစုကို သူ ချစ်တယ်ဆိုတာက မတော်တဆ ဆွေမျိုးတော်လိုက် ရလို့ ချစ်တာမဟုတ်ဘူး။ သူ့မိသားစုက ချစ်စရာကောင်းတယ်လို့ ခံစားရလို့ ချစ်တာပဲ။ ဝတ္တရားအရ ချစ်တာမဟုတ်ဘူး။ သူပင်ကိုယ်ဆန္ဒအရ ချစ်တာပဲ။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ စက်ရုပ်ကြီးတစ်ခုလို ဘာမှ စဉ်းစားနေတာ မပါပဲနဲ့၊ စိတ်မပါပဲနဲ့ လုပ်နေရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

He consciously believes in the value of what he is doing.

သူလုပ်နေတဲ့အလုပ်ရဲ့ တန်ဖိုးကို သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ကို ကြည့်ပြီးတော့ ယုံကြည်တယ်။ သူ့အလုပ်ဟာ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိသလဲဆိုတာ သူ သိနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တယ်။



အပြောနဲ့အလုပ်

အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်လာရင်

စိတ်ဓာတ်အင်အား အများဆုံးထွက်လာတယ်။

အခုခေတ်လူတွေမှာ ဖြစ်နေတဲ့ နာတာရှည် စိတ်ရောဂါဟာ ဘာလုပ်လုပ်နဲ့ မသိတာပဲ။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ values တွေ သူတို့ ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ် ဆိုတာတွေဟာ မပီပြင်ဘူး။ ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ ပြီးတော့

တစ်ခုနဲ့တစ်ခုလည်း ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေတယ်။ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်တာ ကောင်းတယ်လို့ တဖက်က စဉ်းစားပြီးတော့၊ လက်ခံပြီးတော့ ငါ တစ်ကိုယ်တည်း ကောင်းစားဖို့က အရေးကြီးဆုံးလို့ ယူဆချင်လည်း ယူဆနေတယ်။ ရိုးသားမှုဟာ အရေးကြီးတယ်လို့ သိပေမဲ့ အများ မရိုးသားလို့ ငါလည်း ရိုးရိုးသားသား လုပ်လို့မရဘူးလို့ တွေးတယ်။ ဆန့်ကျင်ဖက်တွေ ဖြစ်နေမယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ခိုင်မာတဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့ သဘောထား၊ ခံယူချက် မရှိဘူး။ Here I stand. လို့ မပြောနိုင်ဘူး။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွင်းအင်အား၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ၊ အတွင်းမှာ စုစည်းမှု ဘယ်လောက်အားကောင်းနေလဲဆိုတာ ဘယ်ပေါ်မှာမူတည်လဲဆိုတော့ သူ နေ့စဉ်ကျင့်သုံးနေတဲ့ values တွေ တန်ဖိုးထားမှုတွေပေါ်မှာ သူ ဘယ်လောက် ယုံကြည်သလဲဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

ငါ ဘာကို တန်ဖိုးထားပြီး နေသွားနေသလဲ၊ ငါ တန်ဖိုးထားတာပေါ်မှာ ငါ့ယုံကြည်မှု ဘယ်လောက် ခိုင်မာသလဲ၊ အဲဒါပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ငါ့စိတ်ဓာတ်အင်အား၊ ငါ့ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ၊ ငါ့စိတ်ရဲ့စုစည်းမှု ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတာ။

တချို့လူတွေဟာ အပေါ်ယံမှာတော့ တစ်ခုခုကို တန်ဖိုးထားပါတယ်ဆိုတဲ့ အမူအရာမျိုးတွေနဲ့ နေသွားနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဘာသာတရား ကိုင်းရှိုင်း ပါတယ်လို့ဆိုပေမဲ့ တကယ် သူ နေ့စဉ် နေသွားတာကို ကြည့်တဲ့အခါ သူ ကိုင်းရှိုင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ ဘာသာတရားနဲ့ သူ နေသွားတာနဲ့ တခြားစိပ်။

အများအကျိုး ဆောင်ရွက်နေပါတယ် ပြောပေမယ့် သူ တကယ် နေသွားတာကို ကြည့်ပါ။ သူ့အပြောနဲ့ သူ့အလုပ်နဲ့ ညီရဲ့လား။

• အတွင်းစိတ်ထားနဲ့ အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်လာရင် စိတ်ဓာတ်အင်အား အများဆုံးထွက်လာတယ်။



ဓလေ့ထုံးစံဟန်

ကိုယ့်ရဲ့ ခံယူချက်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို
တကယ်အသက်ဝင်နေအောင် လုပ်ပေးနိုင်ရမယ်။

အစဉ်အဆက် လက်ခံလာခဲ့ရတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ၊ ဓလေ့ထုံးစံတွေဟာ ကြာသွားတဲ့အခါကျတော့ ဒါကို တကယ် မစဉ်းစားတော့ပဲနဲ့၊ တကယ် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေလား၊ တကယ် မကျင့်သုံးဘူးလား ဆိုတာကို နေ့စဉ် မသုံးသပ်တော့ပဲနဲ့ အပေါ်ယံ ဟန်လောက်ပဲ ကျန်နေတော့တယ်။

လူများစုအတွက်တော့ ဓလေ့ထုံးစံဟာ သူတို့ရဲ့ ဘာသာရေးပဲ။

ဘာသာရေးဆိုတာ ပွဲလမ်းသဘင်လို ဖြစ်နေတယ်။ အခမ်းအနားဆိုတာ ဘာသာရေး ဖြစ်နေတယ်။ ပွဲလမ်းသဘင်နဲ့ ဘာသာရေးနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ အမှန်တော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာ ဘာသာရေးမှာ အရေးကြီးဆုံး အချက်ပဲ။ အခမ်းအနားက တကယ်အရေးကြီးတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာသာရေး အခမ်းအနားက ဘာသာရေးလို ဖြစ်သွားပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာက ဘာသာရေးနဲ့ မဆိုင်တာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အမှတ်တမဲ့ လက်ခံကျင့်သုံးလာခဲ့တဲ့ ဓလေ့ထုံးစံဟာ အသက်မဝင်တော့ဘူး။

—ဒါကြောင့် ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုတဲ့သူတွေဟာ သူ့ယုံကြည်ချက်က သူ့ကို ပိုပြီးတော့ အသက်ဝင်တဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် မလုပ်ပေးနိုင်တော့ဘူး။ အမှန်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ values၊ ကိုယ့်ရဲ့ခံယူချက်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို တကယ် အသက်ဝင်နေအောင် လုပ်ပေးနိုင်ရမယ်။

ရင်ထဲက ခံယူချက်မပါတဲ့ အပြုအမူတွေဟာ(dry empty forms) ခြောက်သွေ့ပြီး အနှစ်သာရမရှိတဲ့ အပေါ်ယံ ဟန်အမူအရာတွေ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလိုကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အငြင်းအခုံတွေတော့ လုပ်နေမယ်။ ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလားဆိုတာ ငြင်းခုံနေမယ်၊ ဆွေးနွေးနေမယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့မှာတော့ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ အဲဒါတွေ မရှိဘူး။

တရားသေ မူဝါဒသမားတွေ

ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို ဝေဖန်တာ ဆန်းစစ်တာတို့ကို
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မလုပ်သလို သူများက ဝေဖန်လာရင်လည်း
အဲဒါကို အထိမခံကြတာ ရှိတယ်။

အခုခေတ်လူတွေဟာ values နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။
ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ တချို့ဆိုလည်း တစ်ခါတလေ ဘာကို တန်ဖိုးထားရမှန်း
မသိတော့လို့ ဗျာများသလိုတောင် ဖြစ်နေတယ်။ အဲသလိုဖြစ်နေတာကို
ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေသင့်ဘူး။ သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။ ဘာကို
တန်ဖိုးထားပြီး ဘဝကို နေသွားနေသလဲ။ ငါ့ဘဝကို တကယ် အသက်ဝင်အောင်
ဘယ်လိုအရာတွေက တကယ်လုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

တချို့က တစ်ခုခုကို ယုံကြည်ပါတယ်လို့ပြောပေမဲ့ အဲဒါကို နှစ်နှစ်ကာကာ
တကယ်လက်မခံပဲ အပေါ်ယံဟန်ပြပဲ နေသွားနေတာ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က
အဲဒီယုံကြည်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သံသယတွေလည်း အများကြီး ရှိနေ
တတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့စိတ်ထဲမှာ အဲဒီမရေရာမှုကြောင့် သောက
ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကိုလည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောရဲဘူး။
ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို ဝေဖန်တာ ဆန်းစစ်တာတို့ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း
မလုပ်သလို သူများက ဝေဖန်လာရင်လည်း အဲဒါကို အထိမခံကြတာရှိတယ်။

သူတို့ကို ထိခိုက်လာမယ်လို့ ထင်တဲ့အခါမှာ သောကကြီးလာတဲ့ အခါမှာ
သူတို့ဟာ ပိုပြီးတော့ တယူသန်တဲ့သူတွေ၊ တရားသေဆန်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတယ်။

• သူတို့ကိုယ်တိုင်က သံသယ ရှိလာတယ်။ သံသယ ရှိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့
အဲဒီသံသယကို ဝန်မခံရဲဘူးဆိုရင် သူတို့ဟာ မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့ ယုံကြည်တဲ့သူတွေ၊
တရားသေ မူဝါဒသမားတွေ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီဆိုရင်၊ သူတို့ရဲ့ခံယူချက်တွေကို သူတို့ အသိဉာဏ်နဲ့
သုံးသပ်ပြီးတော့ တကယ်ကျင့်သုံးပြီး နေတဲ့သူတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ သူတို့ရဲ့
အင်အားတွေ စွမ်းရည်တွေဟာ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ မဖြစ်လောက်တဲ့ အပေါ်ယံ
ပြဿနာတွေ အဖြစ်ခံပြီးတော့ သူတို့ရဲ့အင်အားတွေ ကုန်သွားမယ်။ ဒါကြောင့်

ဘာသာရေးစစ်ပွဲတွေကို သတိထားကြည့်၊ အပေါ်ယံပြဿနာနဲ့ စစ်ပွဲတွေ ဖြစ်နေကြတာ။

အများ မိုးခါးရေသောက်လို့

သတိနဲ့ ဉာဏ်ပညာပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့၊
ကိုယ် ဘာကို တကယ်တန်ဖိုးထားမလဲဆိုတဲ့
ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခံယူချက်ကို
ထွေ့အောင်ရှာရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခိုင်မာတဲ့၊ သံလိုက်လို ကိုယ့်အင်အားတွေကို စုစည်း
ပေးနိုင်တဲ့ centre ကို အပြင်ကနေ တစ်ယောက်ယောက်က ထည့်ပေးလို့
မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကို စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားတဲ့သူဖြစ်အောင် ဘယ်သူမှ
လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။

တန်ဖိုးရှိတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သေသေချာချာ ကိုယ့်ဉာဏ်လေးနဲ့
ကိုယ် စဉ်းစား ဝေဖန် သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ်
လက်ခံပြီးတော့ ကျင့်သုံးမှသာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တကယ်စုစည်း အားကောင်းတဲ့
centre တစ်ခုကို ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ နားလည်နိုင်တဲ့၊ သိနိုင်တဲ့
သတိနဲ့ ဉာဏ်ပညာပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့၊ ကိုယ် ဘာကို တကယ် တန်ဖိုးထားမလဲ
ဆိုတဲ့ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခံယူချက်ကို တွေ့အောင် ရှာရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းသိလာရင် ခံယူချက် ခိုင်မာလာတယ်။
ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်း မသိတဲ့သူဟာ ခိုင်မာတဲ့ခံယူချက် မရှိနိုင်ဘူး။
သူများလည်း ဒီလိုပဲ လုပ်နေကြတာပါကွာ၊ အများ မိုးခါးရေ သောက်
တော့လည်း ကိုယ်လည်း သောက်လိုက်ရတာပေါ့ဆိုတဲ့ သတ္တိကြောင်ကွဲမိတ်မျိုးနဲ့
နေသွားရင်တော့ ဘဝဟာ တကယ် အသက်ဝင်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ သတ္တိရှိရှိ

ရိုးရိုးသားသားပဲ “ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုနေနေ ငါကတော့ ကိုယ့်ခံယူချက်ကို ကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်၊ ဘယ်တော့မှ မစွန့်ဘူး” ဆိုပြီး ခိုင်မာတဲ့စိတ်နဲ့ နေဖို့ လိုတယ်။ ဒါမှ အင်အားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်မယ်၊ ဒါမှ အသက်ဝင်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်၊ အဲဒါမှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်မယ်၊ အခုတော့ များသောအားဖြင့် အများ မိုးခါးရေသောက်လို့ လိုက်သောက် နေကြတဲ့သူတွေ များနေကြပါတယ်။

စ စ စ

Healthy Ethical Awareness

မသင့်တော်တာတစ်ခုခုကို စိတ်လိုက် မာန်ပါ

လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု ဆိုတာတွေ

လျော့သွားတာ တွေ့ရတယ်။

ကိုယ်ကျင့်သုံးနေတဲ့ ဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။ ဘာသာတရားဆိုတာ လူရဲ့စိတ်ကို ပိုပြီးတော့ healthy ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးရမယ်။ စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပေးတဲ့ တရား ဖြစ်ရမယ်။ အကြောက်လွန်အောင် ချောက်နေတာဟာ စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ အကြောက်တရားနဲ့ တစ်ခါတရံ နဲ့နဲပါးပါး ထိန်းတာကတော့ သင့်တော်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြဲတမ်းကြီး အကြောက်တရားနဲ့ နေရတာဟာ စိတ်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။

မှန်ကန်တဲ့တရားအသိဉာဏ်ဟာ စိတ်ကို လုံခြုံမှု အေးချမ်းမှု ပေးရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်သုံးနေတဲ့ဘာသာရေးဟာ ကိုယ့်ကို မှန်ကန်တဲ့ နေနည်းထိုင်နည်း ပေးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို လုံခြုံမှု အေးချမ်းမှု ပေးရမယ်။ မလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲ လောက်အောင် နေစရာ ထိုင်စရာ မရှိလောက်အောင် ကြောက်နေအောင် လုပ်မထားသင့်ဘူး။ ခြေတွေ လက်တွေကို တုတ်ထားသလို နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့ ဘာသာတရားမျိုး မဖြစ်ရဘူး။ လူရဲ့တန်ဖိုးကိုလည်း ပိုပြီးတော့ မြှင့်တင်ပေးတဲ့ ဘာသာတရားမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ တာဝန်ကိုလည်း ပိုပြီးတော့ သိစေတဲ့ ဘာသာတရားမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ လွတ်လပ်မှုကိုလည်း ပိုပြီးတော့ ရှိစေတဲ့

ဘာသာတရားမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှ လူဝီသတဲ့လူတွေ ဖြစ်လာမယ်။
ဘာသာတရားဆိုတာ လူတွေကို ပိုပြီး လူဝီသအောင် နည်းလမ်းပေးရမယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်မှာ healthy ethical awareness ဆိုတာ ဖြစ်လာဖို့
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်။ ဒီ healthy ဆိုတဲ့စကားလုံးကို
ပိုပြီးတော့ အလေးထားသင့်တယ်။ လူတွေကို အားငယ်အောင် ကြောက်အောင်
လုပ်ရင် healthy မဖြစ်တော့ဘူး။

လူဟာ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး၊ မှားတယ် မှန်တယ်၊ သင့်တော်တယ်
မသင့်တော်ဘူး၊ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူး ဆိုတာကို သိနိုင် ခံစားနိုင်
တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ ethical awareness
လို့ခေါ်တဲ့ အဲဒီ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊
မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး
ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူးဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့
သိဖို့ ဆိုတာကျတော့ တော်တော်မလွယ်ဘူး။

မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတဲ့ အဆုံးအဖြတ်ဟာ အလိုလို ဖြစ်မလာဘူး။
စိတ်ထဲမှာ ရုန်းကန်ပြီးတော့၊ လွန်ဆွဲပြီးတော့၊ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပြီးတော့မှပဲ ဒီ
ethical awareness ဆိုတာကို တကယ်ရတယ်။ ကောင်းတာတစ်ခုခု ဖြစ်လာဖို့
ဆိုတာ လွယ်လွယ်လေးနဲ့တော့ မရဘူးနော်။ ဆန့်ကျင်ဖက်တွေနဲ့ အကျိတ်အနယ်
လွန်ဆွဲပွဲ လုပ်ရတယ်။

လူမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေဟာ အများကြီးရှိတယ်။
လောဘကြီးတယ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ စိတ်ထင်တိုင်း လုပ်လိုက်ချင်တယ်။
ထိန်းသိမ်းရမှာ စောင့်စည်းရမှာ ချုပ်တည်းရမှာကို ပင်ပန်းတယ်လို့ ထင်တယ်၊
ခက်တယ်လို့ ထင်တယ်။ သိပ်စဉ်းစားမနေပဲနဲ့ လုပ်ချင်တာကို လုပ်ပစ်လိုက်ချင်တဲ့
စိတ်လည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုပြီးတော့ တဖြေးဖြေး
သိလာတဲ့အခါမှာ မသင့်တော်တာတစ်ခုခုကို စိတ်လိုက် မာန်ပါ လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု ဆိုတာတွေ လျော့သွားတာတွေ့ရတယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကလည်း၊ လူသားတွေမို့လို့ သူတို့ကလည်း
သင့်တော်တယ်၊ မသင့်တော်ဘူးဆိုတာကို သိသင့်သလောက်တော့ သိတယ်။
ရိုးသားတယ်၊ မရိုးသားဘူးဆိုတာကို သိသင့်သလောက် သူတို့လည်း သိတယ်။

သိတော့ကာ မသင့်တော်တာတစ်ခုခု လုပ်မိတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ guilt ဖြစ်တယ်၊ shame ဖြစ်တယ်၊ နောင်တရတယ်၊ ရှက်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို self-accusation လို့ခေါ်တဲ့ ငါ မကောင်းဘူး၊ ငါမှားသွားပြီ၊ အဲဒီလို အတွေးမျိုး တွေကလည်း ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တော့၊ စိတ်ထဲမှာ လွန်ဆွဲပွဲကြီးလို ဖြစ်တယ်။

မရိုးသားတာတစ်ခုခု လုပ်မိပြီးတော့ ငါ မရိုးသားပါလားလို့ သိတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု တော်တော်လျော့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် ကြည်ညိုလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်တန်ဖိုးထားလို့ မရဘူး။ သူများကလည်း ကိုယ့်ကို တကယ်လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်လို့လည်း ယုံကြည်ဖို့ရာ ခက်နေတယ်။ ခက်နေတော့ ဆက်ဆံရေးတွေဟာ သူလည်း မသိဟန်ဆောင်ပြီးတော့နေ၊ ကိုယ်လည်း မသိဟန်ဆောင်ပြီးတော့ နေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေမှာကအစ သိပ်မဝိပြင်ဘူး။ မရေရာဘူး။

အဲဒီလို မရိုးသားတာတွေကို မရိုးသားမှန်းသိရက်နဲ့ လုပ်နေတဲ့အခါမှာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ လူသားရဲ့မြင့်မြတ်မှုဆိုတာဟာ တန်ဖိုးပြတ်လို့မရတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ မြင့်မြတ်မှုကို ရောင်းစားနေတာနဲ့ တူနေတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီလူလောကကြီးထဲမှာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း နေလို့ ထိုင်လို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားဆိုတဲ့ အတွေးကလည်း တစ်ခါတလေ ဝင်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုအတွေး ဝင်လာတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ ကျတော့လည်း တချို့ကိစ္စတွေမှာတော့ အလိုက်အထိုက် နေရမှာပဲ ဆိုပြီးတော့ လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့ လုပ်မိတတ်တယ်။ သို့သော် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြည့်တတ်တဲ့သူဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြည့်လိုက်တိုင်း ဘယ်လို ဆင်ခြေတွေ ပေးပေး။ အကြောင်းပြချက်တွေက ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းတယ် ပြောပြော မလုပ်သင့်တာတစ်ခုကို လုပ်မိတဲ့အခါမှာ စိတ်မှာ ဒဏ်ရာတစ်ခုခုတော့ ရသွားသလိုပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း အကျိတ်အနယ်ဖြစ်ရတဲ့ ကိစ္စတွေ ရှိတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေမှာ အမှားနဲ့စုပေါင်းပြီးတော့ လုပ်နေရတာတွေ ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်က ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အမှန်အတိုင်း အကုန်လုံး ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် အကြီးအကျယ် ရှက်စရာကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေ ပေါ်သွား

နိုင်တာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ကြောင့် အားလုံး အရှက်ကွဲမှာ ဒုက္ခရောက်သွားမှာပဲလို့ တွေးပြီးတော့ မရိုးသားတာတွေ လုပ်နေတာကို ကိုယ်ကပါ လိုက်ပြီးတော့ ဖုံးဖိပေးနေရသလို ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို အခါမျိုးမှာလည်း တော်တော်ခံရခက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ လွန်ဆွဲပွဲလို ဖြစ်နေတယ်။

စားဝတ်နေရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း သမ္မာအာဇီဝ မဖြစ်တာတွေဟာ တော်တော်များနေတယ်။ တပည့်တစ်ယောက်က ပြောတယ်။ “ဘာအဖူးလုပ် လုပ်သလဲ” လို့ သူ့ကို မေးမှာကို သူ ကြောက်တယ် တဲ့။ သူ ဘာလုပ်သလဲဆိုတာကို ပြောလိုက်လို့ရှိရင် သူ မရိုးသားဘူးဆိုတာ မေးနေစရာ မလိုတော့ဘဲနဲ့ အလိုလို ဖြေပြီးသားလို ဖြစ်သွားမယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူ့မှာ အကျပ်အတည်း ဖြစ်နေတယ်။ သူ အဲဒီအလုပ်ကို ဆက်လုပ်နေရတယ်။ ရပ်လို့ မရဘူး။ ရပ်လို့ရတဲ့နည်း တစ်နည်းပဲရှိတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ဆုံးရှုံးချင် ဆုံးရှုံးပါစေ၊ နစ်နာချင် နစ်နာပါစေ တော်ပြီဆိုပြီး ဖြတ်ချလိုက်မှ ရမယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ ethical awareness ဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့ မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေရင် မရဘူး။ အင်မတန် သတ္တိရှိမှ ရိုးသားမှ ရတယ်။ ရိုးသားဖို့ဆိုတာ တော်တော်သတ္တိရှိမှ ရတာကိုး။ အရိုးသားဆုံးလူဟာ သတ္တိအရှိဆုံးလူလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အရိုးသားဆုံး မဖြစ်သေးသရွေ့တော့ သတ္တိအရှိဆုံး မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။



သေခါနီးမှာ မေးမယ်ဆိုရင်

ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ်

အမှန်အတိုင်းသိရတာ မသက်သာဘူး ။

Ethical insights and self-awareness are born at the same time.

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်း တကယ်သိတဲ့အချိန်ကျမှပဲ ဒီ ethical awareness ဆိုတဲ့ မှားတယ် မှန်တယ်၊ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်၊ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး၊ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူး ဆိုတာကို

တိတိကျကျ သိနိုင်တဲ့အသိကို ရနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုမိုပြီးတော့ သိလာတဲ့သူတွေက 'တစ်ခါတလေ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိရတာ မသက်သာဘူး' လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမသက်သာတာကိုပဲ လုပ်မှ ရမယ်။ သက်သာတာကို လုပ်နေသေးသရွေ့ကတော့ ကိုယ့်ဘဝဟာ တကယ်အသက်ဝင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကျေနပ်မှု ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

နောက်ဆုံး သေခါနီးပြီဆိုပါတော့၊ နာရီပိုင်းအတွင်း သေတော့မယ်၊ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သေတော့မယ်၊ အဲဒါကိုလည်း သိနေတယ် ဆိုပါတော့၊ ငါ တစ်သက်လုံး လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ ဘာအဖတ်တင်သလဲလို့ မေးရင် ဘယ်လို အဖြေထွက်မှာလဲ၊ သိရက်နဲ့ မရိုးသားတာတွေ မမှန်တာတွေ ငါ လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ တကယ်ကော အကျိုးရှိခဲ့လား၊ ဘယ်သူ့အတွက် တကယ် အကျိုးရှိသလဲ၊ အဲဒီလိုအချိန်မှာ မေးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအဖြေများ ထွက်မလဲ။



လူသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားခြင်း

ကိုယ်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့

ကိုယ် မှန်တယ်ထင်တာကို ကိုယ်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်

ရွေးချယ်ပြီးတော့ တာဝန်လည်း ယူပြီးတော့ လုပ်နိုင်တဲ့

အချိန်ကျမှပဲ တကယ်လူပီသတဲ့ လူတစ်ယောက်

ဖြစ်လာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကိုတော့ မိဘက မွေးဖွားပေးလိုက်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိလာတဲ့အခါကျမှ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှုဟာ မွေးဖွားလာတယ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိအမြင်ဟာ မွေးဖွားလာတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့သူ (spiritual person) ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှား အမှန်ကို ခွဲခြားပြီး သိလာတဲ့

အချိန်ကျမှပဲ တကယ် စိပ်ပြင်ပြင် ဖြစ်လာတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အမှားအမှန်ကို သိတယ်ဆိုတာကလည်း သူများက မှားတယ်ဆိုလို့ ကိုယ်က မှတ်ထားပြီးတော့ လက်ခံလိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူများက မှန်တယ်လို့ ပြောတာကိုပဲ လက်ခံလိုက်တာ မှတ်ထားလိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ တကယ်သိလိုက်တာ ဖြစ်ရမယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိတဲ့အချိန်ကျမှပဲ တကယ် spiritual person ဟာ မွေးဖွားလာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ တကယ်ကို အမှန်ကိုသိတဲ့ လူသား တစ်ယောက် မွေးဖွားလာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် အမှန်ကိုသိပြီး ကျင့်သုံးနိုင်မှ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှားအမှန်ကိုမသိပဲ သူများပြောတာကို ယုံပြီး ကိုယ့်ဘဝကို သူများအကြိုက် နေပေးရရင် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် မဟုတ်တော့ဘူး။ သူများစိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်သေးဘူး။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တဲ့သူ မဖြစ်သေးဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကြည့်နိုင် သိနိုင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မှားတယ် မှန်တယ် ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နိုင်တဲ့သူဟာ အမှားတစ်ခုကို တစ်ယောက်ယောက်က ပြောနေတာကို “ဟုတ်ပါတယ် မှန်ပါတယ်” လို့ စိတ်မပါပဲနဲ့ အားနာပြီးတော့ လိုက်လျောဖို့ တော်တော် ခက်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုလူဟာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာလည်း တော်တော်ကို သတိထားရလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေ အပြောမတတ်ရင် လူဝှံစာကြီး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်မယုံကြည်တာ၊ ကိုယ်လက်မခံတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲက မဟုတ်ဘူး၊ မမှန်ဘူးလို့ သိနေတာတစ်ခုကို အားနာလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဟုတ်ပါတယ်လို့ ပြောမိတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လောက် ထိခိုက်နစ်နာသွားတယ် ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိနေရင် အဲဒီလို အားနာပြီးတော့ မဟုတ်တာကြီးကို ဟုတ်ပါတယ်လို့ ပြောဖို့ဆိုတာလည်း အလွန် အလွန် ခက်သွားပြန်တယ်။

ကိုယ်က အမှားအမှန်ကို တကယ်သိလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဩဇာရှိနေကြတဲ့ လူကြီးပိုင်းနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ပြဿနာဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာ ရှိနေတယ်။ ကိုယ်က တစ်ခုခုကို မှားတယ်မှန်တယ်လို့ တကယ်သိထားတဲ့အခါမှာ

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဩဇာရှိနေတဲ့ မိဘ စသည်ဖြင့် အဲသလိုလူတွေနဲ့ ပဋိပက္ခ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လူကြီးက ငယ်တဲ့လူကို “ကလန်ကဆန် လုပ်တယ်၊ တော်လှန်တယ်၊ ဆန့်ကျင်တယ်၊ ပုန်ကန်တယ်” လို့ စွပ်စွဲတတ်တယ်။ (ဒါ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လို့ ပြောတာ။)

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့၊ ကိုယ်မှန်တယ် ထင်တာကိုမှ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ မလုပ်နိုင်ရင် အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူ တာဝန်သိတဲ့လူ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားပြီး သိတဲ့လူ ဖြစ်ပြီလို့ ပြောလို့မရဘူး။ (ethical choice) ရှိတဲ့လူလို့ ပြောလို့ မရသေးဘူး။ သူ့မှာ ရွေးစရာမရှိဘူး။ ပြောထားတဲ့အတိုင်းပဲ လုပ်ရတယ်။

မိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ခွင့်မရရင် တကယ် လူအပီသဆုံး လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ရာ လိုအပ်နေတဲ့ လိုအပ်ချက်ဟာ ထွက်မလာနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ် မှန်တယ်ထင်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ တာဝန်လည်း ယူပြီးတော့ လုပ်နိုင်တဲ့ အချိန်ကျမှပဲ တကယ်လူပီသတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လူအသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားလာပြီး။

ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲသလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်သိသိ မလုပ်နိုင်သေးသ၍ ဒီလူက တကယ်အင်အားရှိတဲ့လူ တကယ်သတ္တိရှိတဲ့လူ တကယ်အသက်ဝင်နေတဲ့လူ တကယ်ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်မလာသေးဘူး။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ရွေးချယ်ထားပြီးတော့ ကိုယ့် own law နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်စည်းကမ်းနဲ့ကိုယ် နေနိုင်မှသာ ကိုယ့်မှာ ပီပြင်တဲ့ဘဝ ရှိတယ်၊ real life ရှိတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

အဲဒီလို ကိုယ်သိထားတဲ့ အမှားအမှန်ဆိုတာနဲ့ မဆန့်ကျင်ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တကယ်ရိုးရိုးသားသား နေမယ်ဆိုရင်ကဲ့ပဲ အခက်အခဲတွေဟာ ရှိလာနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုအခက်အခဲကိုလည်း လူတော်တော်များများက ကြောက်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ဘဝမှာ ဩဇာရှိတဲ့လူတွေက အပြစ်တင်မှာ၊ ရှုံ့ချမှာ၊ ပစ်ပယ်မှာ တော်တော် ကြောက်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတော်တော်များများဟာ အမှားအမှန်ကို ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ရွေးချယ်ပြီးတော့ တာဝန်ယူလိုက်ရမှာထက် ကိုယ်ကြောက်နေရတဲ့ လူတွေက

ပြောတာကို အသာလေး လိုက်နာပြီးတော့ သူတို့ခိုင်းတာကိုပဲ လုပ်လိုက်ရတာ သက်သာတယ်ဆိုပြီးတော့ နေလိုက်ကြတာ များတယ်။ အဲသလိုလူတွေရဲ့ဘဝဟာ ဘယ်လိုမှ အသက်မဝင်နိုင်တော့ဘူး။ အဲသလိုလူဟာ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာဖောက်လိုက်တဲ့လူပဲ။ သူ့အတွက် spiritual growth ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ အမြင့်ဆုံး ဖြစ်နိုင်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ်ကို ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

အဲဒီလို အခက်အခဲတွေ၊ စိတ်ထဲမှာ လွန်ဆွဲရတာတွေ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ သဘောထားကွဲလွဲရတာတွေက ကိုယ် ပေးလိုက်ရတဲ့ (price) တန်ရာတန်ကြေးတွေပဲ။

တကယ်ကို လူပီသတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အတွက် အလကားတော့ မရဘူး။ သူ့ကို ထိုက်သင့်တဲ့ တန်ရာတန်ကြေးတော့ ပေးလိုက်ရတာပဲ။ ပေးလိုက်ရတဲ့ တန်ရာတန်ကြေးဟာ ကြီးလွန်းနေတယ်လို့ ထင်သလား။ တကယ်တော့ အဲဒီလို တန်ရာတန်ကြေး မပေးပဲနဲ့ လွယ်တဲ့ လမ်းကို လိုက်သွားမယ်ဆိုရင် ဘဝပါ ပျောက်သွားတော့တာပဲ။ အဲဒါက ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်တယ်။



ကာလာမ သုတ်

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ဖို့၊
ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဖို့ ဆိုတာဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမထဲမှာ
အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အဆုံးအမ ဖြစ်နေတယ်။

ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိဖို့ မြင်ဖို့ (self-knowledge) နဲ့ creativity ဆိုတာ ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ သတ္တိရှိရှိ ရိုးရိုးသားသား ရင်ဆိုင်မှပဲ ရတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ပဲနဲ့ မျက်ကန်းယုံကြည်မှုနဲ့ နေမယ်၊ ပုံသေ ကားချ မှတ်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ new creativity ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အရင်က မသိသေးတာကို

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ နက်နက်နဲနဲ ထိုးထွင်းသိမြင်လိုက်ရတယ် ဆိုတာ ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အမှန်တော့ အမှန်တရားတစ်ခုခုကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ နက်နက်နဲနဲ ထိုးထွင်းပြီး သိမြင်လိုက်ရတာဟာ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာ ဖြစ်တယ်။

အမှန်တရားတစ်ခုဟာ သူ့ဟာသူ မှန်နေပေမဲ့၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မသိသေးဘူးဆိုရင် အဲဒါ ကိုယ့်အတွက်တော့ အမှန်တရား အဖြစ်ကို မရောက်သေးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မှန်တယ်လို့ သိလိုက်တဲ့ အချိန်ကျမှသာ အဲဒါ ကိုယ့်အတွက် အမှန်တရား ဖြစ်လာတယ်။

ဒီအကြောင်းကိုပြောရင်းနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ကာလာမသုတ် ဆိုတာကို သွားသတိရတယ်။ ကာလာမသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက “မာ အနုဿဝေန” ကြားပါများတာနဲ့ပဲ မှန်ပြီ(သို့)မှားပြီ၊ တစ်ခုခုကို မှားတယ် မှန်တယ်လို့ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့တဲ့။ “မာ ပရမ္မရာယ” -ဘိုးဘွားအစဉ်အဆက် လက်ခံခဲ့တဲ့ အယူအဆဖြစ်လို့ မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့တဲ့။ “မာ တက္ကဟေတု” တက္ကနည်းတွေနဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်တုံနည်းတွေနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ပြီးတော့ မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့။ “မာ နယဟေတု” နည်းမှီပြီးတော့ ကြံဆတွေးတောပြီးတော့ ရလာတဲ့အဖြေနဲ့လည်း မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့တဲ့။ “မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ” ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ကိုယ်က အထင်ကြီးတယ်၊ ကြည်ညိုတယ်၊ လေးစားတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူပြောတာ မှန်တယ်လို့လည်း မယူဆပါနဲ့တဲ့။ “မာ ပိဋကသမ္ပဒါဒေန” ပိဋကစာပေနဲ့ ကိုက်ညီနေလို့လည်း မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့တဲ့။ ကုန်ကုန်ပြောရမယ်ဆိုရင် “မာ သမဏောနော ဂရူတိ” ဒီရဟန်းဟာ ဒွါရဲ့ဆရာပဲ၊ ဒါကြောင့် သူ ပြောတာ မှန်တယ်လို့ပဲ လက်ခံရမှာပဲ လို့ဆိုပြီး မှန်တယ်လို့ လက်မခံပါနဲ့။ ဒီနေရာမှာ သမဏာဆိုတဲ့ ပုဒ်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားပါ အကျုံးဝင်တယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီသုတ်ထဲမှာပဲ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးကြည့်ပြီးတော့ အကျိုးရှိရင် လုပ်ပါတဲ့။ ကိုယ်တွေ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိတာကို အင်မတန်ဦးစားပေးတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဖြစ်တယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့မသိပဲ ယုံကြည်နေရုံသက်သက်ဟာ သိမ်ခမ်း မရောက်ဘူး။ မနက်နဲဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ဖို့

ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဖို့ ဆိုတာဟာ ဒီမြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမထဲမှာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အဆုံးအမ ဖြစ်နေတယ်။

၁ ၁ ၁

လွယ်တဲ့ထွက်ပေါက် မရှိဘူး။

တကယ် လူကြီးဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့
ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားဝေဖန်သုံးသပ်ပြီးတော့
ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့
ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်ယူမှ ဖြစ်တယ်။

values တွေကို ဗဟိုချက်မှာ ထားပြီးတော့ values တွေရဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ခြံရံပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို တည်ဆောက်သွားရမှာပဲ။ values က ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အချက်အချာ ဖြစ်ရမယ်။ မဏ္ဍိုင်ကြီး ဖြစ်ရမယ်။ ပင်မတိုင်ကြီး ဖြစ်ရမယ်။ အဲသလို value တစ်ခု၊ တန်ဖိုးထားမှုတစ်ခုကို ကိုယ့်ဘဝရဲ့အချက်အချာအဖြစ်နဲ့ ထားပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို တည်ဆောက်ရမယ့် အခါမှာ (There is no easy and simple way out.) လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ရိုးရိုးလေးနဲ့ ထွက်လို့ရတဲ့ ထွက်ပေါက်မရှိဘူးဆိုတာ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီအချက်ကို မျက်နှာလွှဲနေလို့ မရဘူး။ ရင်ဆိုင်ဖို့လိုတယ်။

ဟိုလူကတစ်မျိုး၊ ဒီလူကတစ်မျိုး၊ အမျိုးမျိုးပြောနေတာတွေ ကြားရတယ်။ ဘယ်သူ့စကားကိုမှ လွယ်လွယ်နဲ့လက်ခံလို့ မဖြစ်ဘူး။ အမှန်တရားကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အင်မတန် ခက်ခဲကြီးမားတဲ့ တာဝန်ကြီးတစ်ခုကို မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ရမှာပဲ။ ဘယ်လိုမှ ရှောင်လို့မရဘူး။

သူများပြောတာကိုပဲ လွယ်လွယ်နဲ့ ခေါင်းညိတ်ပြီးတော့ ရေလိုက်ငါးလိုက် နေသွားမှာလား။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် အမှား၊ အမှန်ကို သိပြီးတော့ (awareness, freedom, responsibility, maturity) သိမှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ တာဝန်သိမှု၊ ရင့်ကျက်မှု ဆိုတာတွေကို တကယ် ကိုယ့်ဘဝမှာ အသက်ဝင်နေအောင် လုပ်ပြီးတော့ ရုန်းကန်ပြီးတော့ နေသွားမှာလား။ ဘယ်လမ်းကို ရွေးမလဲ။

နှစ်ခုစလုံးက တကယ်တော့ မလွယ်ဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ freedom နဲ့ responsibility ကို လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယူရတယ်။ ဘာသာတရားတစ်ခုဟာ လူတွေကို “တို့ပြောတာ အကုန်လုံးကို နာခံမှတ်သားပြီး တို့ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ပါ” လို့ ပြောနေသလား။ သို့မဟုတ် “ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ လုပ်ကြည့် ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါ” လို့ ပြောနေသလားဆိုတာ နှစ်ခုကို ချင့်ချိန်ကြည့်ရတယ်။ ကိုယ့်ကို လူကြီးလို သဘောထားသလား။ ကလေးလို သဘောထားသလားဆိုတာ စဉ်းစားသင့်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက လွတ်လပ်ခွင့်လည်း အပြည့်ပေးသလို တာဝန်လည်း အပြည့်ယူခိုင်းတာပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ကိုယ့်ကို လူကြီးလို ထားလိုက်တာပဲ။ လူကြီးတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ အသိအမှတ်ပြုပေးတဲ့တရား ဖြစ်နေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီတရားဟာ လူရဲ့ dignity နဲ့ worth၊ လူရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ လူရဲ့ တန်ဖိုးကို မြှင့်ပေးတဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ ‘လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ လူ့တန်ဖိုး’ ဆိုတာ အလကားမရဘူးဆိုတာကိုတော့ ကောင်းကောင်း နားလည်မှရမယ်။

ကလေးလိုပဲ သက်သက်သာသာ နေသွားချင်တယ်ဆိုရင် ပြောသမျှကို ယုံ ခိုင်းသမျှကို လုပ်ရုံပဲ။ တကယ်လူကြီး ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားဝေဖန်သုံးသပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် ယူမှ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိအောင် လုပ်ရမယ့်တာဝန်ကို ယူရမယ်။

“ကိုယ့်ကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ကလေးလို ထားချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်က အဲဒါကို လက်ခံမှာလား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကကော တကယ် လူကြီး ဖြစ်ချင်စိတ် ရှိပြီလား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကရော ကလေးလိုပဲ သက်သက်သာသာ နေချင်သလား။” ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဲဒါကို မေးသင့်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တာဝန်ယူရမှာ ကြောက်နေတယ်၊ စဉ်းစားရမှာ ကြောက်နေတယ်၊ ဆုံးဖြတ်ရမှာ ကြောက်နေတယ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါ်မှာကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြီးတော့ နေရမှာ ကြောက်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီလို ကြောက်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့်ကိုပဲ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရတော့မယ်။

သက်သက်သာသာ ကလေးလိုနေချင်တဲ့စိတ်ဆိုတာ လူတော်တော်များများမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ပြောသမျှကို ခေါင်းညိမ့်ပြီး ခိုင်းသမျှကိုလည်း လိုက်လုပ်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့ ethical awareness နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ inner strength ဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းအင်အား ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို အရင်းအမြစ်ကနေ တူးမြှိုလိုက်သလို ဖြစ်သွားမယ်။

အဲသလို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တာကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြတ်ပြတ်သားသား မလုပ်နိုင်တဲ့ လူဟာလည်းပဲ တကယ် ကောင်းတဲ့လူလို့ တကယ်အကျင့်သီလ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာရှိတဲ့လူလို့ ပြောဖို့ရာ မလွယ်ပြန်ဘူး။ သူ့ကြောက်ရတဲ့သူတစ်ယောက်ယောက်က မဟုတ်တာ လုပ်ခိုင်းရင် ဘယ်နှယ့်လုပ်မလဲ။ သူ့ကို ခိုင်းနေတဲ့လူက ကောင်းတာကိုပဲ ခိုင်းနေတယ်ဆိုရင် တော်သေးရဲ့။ (ဟစ်တလာလိုလူက ခိုင်းတာကို ခိုင်းလို့ လုပ်တာပါလို့ ဆင်ခြေပေးခဲ့ကြတာ လက်ခံနိုင်စရာ မရှိပါဘူး။)



Ethical Autonomy

ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စ ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်။

ချင့်ချိန်ကြည့်ပါ။ အယူအဆတွေ အတွေးအခေါ်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ မသင့်တော်တာတစ်ခုကို ခိုင်းထားတာကို ကြောက်လို့ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းပါတယ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံကြည်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မစဉ်းစားတော့ပဲနဲ့ လုပ်နေကြတာ တွေနေ မြင်နေရတယ်။ ကြားနေရတယ်။

အဲဒီတော့ သူများက မသင့်တော်တာကြီး၊ မကောင်းတာကြီး၊ အကုသိုလ် ကိစ္စကြီးတစ်ခုကို ဒါက ကုသိုလ်ပါ။ ကောင်းပါတယ်၊ လုပ်ပါလို့ ပြောတာကို အဲဒီလူရဲ့ဩဇာကို မလွန်ဆန်နိုင်လို့ သူ ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်လိုက်ရတဲ့လူဟာ တကယ်ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို လုပ်လိုက်ရတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရသလား။ မရနိုင်ဘူး။

အဲသလို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားရတာ မဟုတ်ပဲနဲ့၊ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ရတာ မဟုတ်ပဲနဲ့၊ ကိုယ်လည်း ဘာမှမသိပဲနဲ့ မျက်ကန်းယုံကြည်မှု သက်သက်နဲ့ လုပ်နေရတာဟာ စိတ်ကျေနပ်မှု အပြည့်အဝ တကယ် ရနိုင်သလား။ မရနိုင်ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် အကောင်းအဆိုး အမှားအမှန်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်ခွင့်ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံး ခံလိုက်တဲ့လူဟာ အဲသလို လက်လွှတ်အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရင် ခံလိုက်သလောက်ပဲ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကိုပါ သူ အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရပြီ။

Ethical autonomy ဂြိုဟ်ဆိုတာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်နိုင်တာကို Ethical autonomy လို့ ခေါ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ကိစ္စကို လုပ်တာတောင်မှ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကောင်းမှန်းသိလို့ လုပ်မှသာ Ethical autonomy ဂြိုဟ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သူများ ခိုင်းလို့ လုပ်တာဆိုရင် ကောင်းတာကိုလုပ်ပေမဲ့ Ethical autonomy ဂြိုဟ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

(ဥပမာ-ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မှာ ၇၁ မနီနိုင်ငံသားတွေကို ၇၂ တွေကို သတ်တာ ကောင်းပါတယ်လို့ ယူဆပြီးတော့ ခိုင်းတယ်။ အဲဒါကို သူခိုင်းတဲ့အတိုင်း ၇၂ လူမျိုး (၆)သန်းကျော်လောက်ကို သတ်ပစ်လိုက်တယ်။ စစ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ခုံရုံးတင်ပြီး စစ်ဆေးတော့ ခိုင်းလို့လုပ်ရတာပါလို့ ပြောတယ်။ အဲဒါကို ဘယ်လိုယူဆသလဲ။ သူတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် မရှိတော့ဘူးလား။ ခိုင်းတိုင်း လုပ်ရမယ်၊ လုပ်သင့်တယ်လို့ ဆိုမှာလား။)

ဒါ့ကြောင့် ဘယ်သူပြောတဲ့စကားပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူခိုင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ ပြောတဲ့စကား၊ သူ ခိုင်းတဲ့အလုပ်က ကောင်းနေတယ်ပဲ ထားအုံး၊ အရွယ်ရောက်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားသင့်သေးတယ်။

တကယ်တော့ ဘယ်သူခိုင်းလို့ပဲ လုပ်လုပ် ဘယ်သူပြောတာယုံလို့ပဲ လုပ်လုပ်၊ နောက်ဆုံး တကယ်လုပ်တဲ့လူက ကိုယ်ပဲ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စ ကိုယ့်မှာတာဝန်ရှိတယ်။

ကိုယ့်ဘဝသံသရာခရီးကို ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ သွားနေရတာပါ။ တကယ်

ပြောရမယ်ဆိုရင် အဖော်မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝသံသရာခရီး တစ်လျှောက်လုံးမှာ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး ဖြစ်မယ့်ကိစ္စတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်သင့်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန် ယူသင့်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ပေးပါလို့ ကိုယ့်တာဝန်ကို သူတစ်ပါးလက်ထဲ မထည့်သင့်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တစ်ယောက်ထဲပဲ ဆုံးဖြတ်ရတော့မှာလားလို့ မေးရင် ဟုတ်တယ်လို့ ပြန်ဖြေရတော့မယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် တစ်ယောက်ထဲပဲ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ လေ့လာဖို့တော့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က နောက်တစ်ယောက်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ တူချင်လည်း တူနေမယ်။ ဒါပေမယ့် သူလည်းပဲ သူ့ဟာသူ တာဝန်သိသိ တာဝန်ယူပြီး ဆုံးဖြတ်တာဖြစ်သလို ကိုယ်ကလည်းပဲ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်တာဝန်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို တာဝန်ယူပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်တာပဲ။ ပညာရှိတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ စာကောင်းပေကောင်းတွေကို ဖတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အချိန်မှာ အဲဒါ ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

အမြင့်မြတ်ဆုံးလမ်းခရီးကို သွားချင်တဲ့လူဟာ အဖော်ကို သိပ်ခင်လို မဖြစ်ဘူး။ ဆုံးဖြတ်ပေးမယ့်သူ၊ လမ်းကို ရွေးပေးမယ့်သူကို စောင့်နေလို့ မဖြစ်ဘူး။



အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာတရား

လူရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တန်ဖိုးကို ပိုပြီးတော့
မြင့်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာတရားဟာ
အကျိုးပြုတဲ့ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။

ဘာသာတရားဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သူပင်ကိုယ် ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ သူတန်ဖိုးကို ပိုပြီးတော့ မြင့်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာတရားဟာ constructive ဖြစ်တယ်။ အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာတရားဖြစ်တယ်။

သူ့ဘဝမှာ ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားရမယ်၊ ဘယ်ဟာ မှားတယ်၊

ဘယ်ဟာ မှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာ မကောင်းဘူး၊ ဘယ်ဟာ သင့်တော်တယ်၊ ဘယ်ဟာ မသင့်တော်ဘူး ဆိုတာကို သူ့ကိုယ်တိုင်က ဆုံးဖြတ်ချက် ချရဲတဲ့သတ္တိ ရှိလာအောင် လုပ်ပေးနေတဲ့ဘာသာတရားဟာ အကျိုးပြုတဲ့ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။

သူ့ရဲ့ ethical awareness လို့ခေါ်တဲ့ တရားတယ်၊ မတရားဘူး ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ ထိုးထွင်းပြီးတော့ သိနိုင်တဲ့အသိဉာဏ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် သူ့ကို အကူအညီပေးတယ်ဆိုရင် (freedom and personal responsibility) လွတ်လပ်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူမှု၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စကို တာဝန်ယူမှု ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ တာဝန်ယူနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာအောင် ပိုပြီးတော့သတ္တိရှိတဲ့လူ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာတရားက အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာ တရား ဖြစ်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ဒီဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာ သိပ်အရေးပါနေတယ်။

ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကို နေ့စဉ်စွဲစွဲမြဲမြဲ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို သိပြီးတော့ ကြည့်ပြီးတော့ လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ သတ္တိရှိတဲ့လူ ပိုပြီးတော့ ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့လူ၊ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှား အမှန် အကောင်း၊ အဆိုးကို ဝေဖန်နိုင်တဲ့လူ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူးဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အတည်ပြုနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာမှာပဲ။

ဘုရားဟောတဲ့တရားကို ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုတဲ့လူက ယုံကြည်ပါတယ် ဆိုတဲ့ နေရာတင် ရပ်နေလို့မဖြစ်ဘူး။ သိအောင်ကို လုပ်ရအုံးမယ်။ သိတာက ယုံကြည်တာထက် ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တယ်။ ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်တဲ့ လူဟာ တာဝန်မဲ့တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ တာဝန်မယူရဲတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တကယ်ယုံတာ မဟုတ်ဘူးလို့တောင် ပြောလို့ရတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ လူ့ဘဝကို၊ လူ့အဖြစ်ကိုကိုယ် တကယ် serious ဖြစ်တဲ့ လူ ဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စကို မစဉ်းစားပဲနေမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီကိစ္စတွေကို တကယ်လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားတဲ့လူဆိုရင်တော့ အဲဒီလူဟာ သူ့ရင်ထဲက ဘာသာတရားကို သူ တကယ် တန်ဖိုးထားတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဒီကိစ္စအတွက် အသက်ရှင်နေတာ

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ
ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။ ကိုယ့်ဘဝပေါ်မှာ
ကိုယ်ထားတဲ့သဘောထားက ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။

လူ့ဘဝမှာ တန်ဖိုးထားစရာ valuesတွေဟာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီ values
တွေဟာ worth living သူတို့အတွက် အသက်ရှင်နေဖို့ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးပြီး
နေဖို့ထိုက်တဲ့ values တွေ ဖြစ်တယ်။ and dying for သူတို့အတွက်
သေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ သေရကျိုးနပ်တဲ့ တန်ဖိုးထားစရာတွေ ဖြစ်တယ်။
'ဒီကိစ္စအတွက် အသက်ရှင်နေတာ၊ ဒီကိစ္စအတွက် သေရမယ် ဆိုရင်တောင်
အသေခံလိုက်မယ်လို့ ပြောလို့ရတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ values
တွေဟာ ရှိနေတယ်' လို့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သေသေချာချာ မြင်တဲ့အချိန်မှာ
အဲဒီလူဟာ သူ့ဘာသာတရားကို သူ တွေ့သွားပြီ။

ဟောဒီကိစ္စကိုတော့ ငါ အသက်နဲ့လဲပြီး တန်ဖိုးထားပါတယ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့
အချိန်မှာ အဲဒီလူဟာ သူ့ရင်ထဲက ဘာသာတရားကို သူတွေ့ပြီ။

ကိုယ့်ရဲ့လူ့ဘဝ၊ ကိုယ့်ရဲ့လူ့အဖြစ်ကို ကိုယ် ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့
relate လုပ်နေတယ်၊ ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ ခံယူနေသလဲဆိုတာဟာ psy-
chologically အဲဒါဟာ ဘာသာတရားပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ဘယ်လို
သဘောထားသလဲဆိုတာဟာ ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။ ကိုယ့်ဘဝပေါ်မှာ ကိုယ်ထားတဲ့
သဘောထားက ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပေါ့ပေါ့လေး သဘောထားမယ်ဆိုရင် အဲဒါ
ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် လေးလေးနက်နက်
ခံယူမယ်ဆိုရင် အဲဒါလည်း ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲဖြစ်မယ်။ ဘာသာတရားကို
အလေးအနက် တန်ဖိုးထားတဲ့လူဟာ ဘဝကို အလေးအနက် တန်ဖိုးထားမယ်။
ဘဝကိုအလေးအနက် တန်ဖိုးထားတဲ့လူဟာ သူ့လုပ်သမျှကို သူ့ကိုယ်ပိုင်
ဉာဏ်နဲ့သူ စဉ်းစားပြီးတော့ သင့်တော်သလား၊ မသင့်တော်ဘူးလား၊ မှားသလား၊
မှန်သလား၊ ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား၊ ရိုးသားသလား၊ မရိုးသား

ဘူးလား ဆိုတာကို seriously စဉ်းစားရတော့မယ်၊ မစဉ်းစားလို့ မဖြစ်ဘူး။
 ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စကို ethically ဒီလို seriously မစဉ်းစားလို့ရှိရင်
 ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်လို့ မဆိုနိုင်သလို၊ ကိုယ် ကိုးကွယ်ပါတယ်၊
 ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ဘာသာတရားကိုလည်း တကယ်ယုံကြည်တယ်၊ တန်ဖိုး
 ထားတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင်တော့ ဘာသာတရား
 မရှိသေးဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဘာသာတရားဆိုတာ ပုံစံစာရွက်ပြည့်တဲ့အခါ
 ဘယ်ဘာသာ ကိုးကွယ်ပါတယ်လို့ ပြည့်လိုက်ရုံနဲ့ ပြီးသွားတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။



ဘဝတစ်ခုလုံးကိုတော့ ပိုက်ဆံရှာဖို့

လူ့ဘဝမှာ အနက်နဲဆုံးအရာ၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာတွေက
 ရုပ်ပိုင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်း အင်မတန် ပြတ်ပြတ်သားသား
 ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ရိုးတဲ့ အမှန်တရားဖြစ်ပေစေ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့
 သိလိုက်ရတဲ့အခါမှာ အင်မတန် အားရတယ်၊ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်၊
 အင်မတန်လည်း အံ့သြပါတယ်။ ဥပမာ-သူ့သဘောကိုသူ ဆောင်တာပါဆိုတဲ့
 အမှန်တရားဆိုပါတော့၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတိလေးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်
 ကြည့်ပြီးတော့ ဘာမှ အတွေးအတော မရှိတဲ့အခါမှာ တည်တည်ကြည်ကြည်လို့
 မြင်နေရတဲ့အခါမှာ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်သွားနေတယ်၊ သူ့ဟာသူ ပျက်သွား
 နေတယ်ဆိုတာ မြင်လိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ သူ့သဘောကိုသူ ဆောင်နေတယ်ဆိုတာ
 ဟုတ်တယ်ပါ။ ဘူးလို့ စဉ်းစားနေစရာမလိုပဲ သိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ အင်မတန်
 အားရကျေနပ်ပြီးတော့ အင်မတန်လည်း အံ့သြသွားတယ်။ ဟုတ်ပါလား၊
 ဆိုတာကြီးက အံ့သြစရာကြီး ဖြစ်နေတယ်နော်။ အံ့သြတဲ့စိတ်ဟာ မထူးပါဘူး။
 ဘာမှ မဟုတ်ပါဘူးလို့ ယူဆတဲ့ “သိသားပဲ” ဆိုတာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ
 တကယ်ကို သိလိုက်တဲ့အခါမှာ “တကယ် မှန်တာပဲ” ဆိုပြီး အံ့သြဝမ်းသာတဲ့စိတ်
 ဖြစ်တယ်။

အဲသလို သိရတဲ့အချိန်မှာ စိတ်က စိတ်ဝင်စားမှု အင်အားက အင်မတန်

ကြီးတယ်။ အဲဒီလူရဲ့စိတ်မှာ hightened-alivenessဆိုတာ ရှိတယ်။ အင်မတန် အသက်ဝင်နေတယ်။ သူ့အသိဉာဏ်က တကယ်ကို ရှင်သန်နေတယ်။ interested အင်မတန် စိတ်ဝင်စားနေတယ်။ expectantနောက်ထပ် ဘာတွေ မြင်ရအုံးမလဲ ဆိုတာ စူးစိုက်ပြီးတော့ မျက်တောင်တောင် မခပ်ပဲနဲ့ ကြည့်နေတဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လို အမှန်တရားပဲ ပေါ်လာပေါ်လာ ကြည့်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ကို ဖွင့်ထားတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။ အမှန်တရားကို ယုံကြည်တယ်။ အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားတယ်။ အမှန်တရားကို မြင်လိုက်ရလို့ ကိုယ် နဂိုတုန်းက လက်ခံထားတဲ့ မှားယွင်းနေတဲ့ အယူအဆတွေကို ဖောက်ခွဲဖျက်ဆီးလိုက်ရမယ်ဆိုရင်တောင် ကိစ္စမရှိဘူး။ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတွေကို စွန့်ပစ်လိုက်ဖို့ ဝန်မလေးဘူး။

လူ့ဘဝမှာ သိနိုင်တာတွေ၊ သိစရာတွေဟာ အများကြီး ရှိသေးတာ ပါလားဆိုတာ သိလာတယ်။ အရင်တုန်းက သိသလိုလိုနဲ့ နေခဲ့တာတွေဟာ အမှန်တော့ အထင်ပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဘဝကို နောက်ထပ် အမြင်သစ်တစ်မျိုးနဲ့ မြင်လာတယ်။ ဒီထက် ပိုပြီးတော့လည်း မြင်စရာရှိသေးတယ်ဆိုတာလည်း နားလည်တယ်။ ဘဝကို အင်မတန်နက်နဲတဲ့အမြင်နဲ့ မြင်လာပြီးတော့ ဒီထက်ပိုပြီးနက်နဲတဲ့ မြင်စရာတွေ ရှိသေးတယ်ဆိုတာကိုလည်း သိလာတယ်။ လူ့ဘဝမှာ အနက်နဲဆုံးအရာ၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာတွေက ရုပ်ပိုင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်း အင်မတန် ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာတယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝကစ်ခုလုံးကို ရုပ်အတွက် တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ် ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာအတွက် အကုန် မခံနိုင်တော့ဘူး။ ဘဝကစ်ခုလုံးကို ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းအတွက် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မပေးနိုင်ဘူး။ စားဝတ်နေရေး အတွက် လုပ်ဖို့တော့ လိုအပ်တယ်။ အဲဒီအတွက် လိုအပ်သလောက်ကတော့ လုပ်မှာပဲ-သို့သော် ရှိသမျှအချိန်အားလုံးကို ဘဝကစ်ခုလုံးကိုတော့ ပိုက်ဆံ ရှာဖို့ မပေးနိုင်ဘူး။



ခပ်ရှေ့ရှေ့လေး လုပ်လို့မရဘူး။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အသိဉာဏ်တွေ
ပိုရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့
ပိုကောင်းတာတွေ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားရမှာပဲ။

ကိုယ့် (values) တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ (goals) ဦးတည်ချက်တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် စစ်မှန်တယ်၊ real ဖြစ်တယ်၊ အင်အားကြီးတယ်၊ powerful ဖြစ်တယ်လို့ တကယ်ခံစားနိုင်ဖို့ တော်တော် ခက်နေပြီ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ငှားထားတာတွေ ဖြစ်နေလို့။ ကိုယ်ပိုင်ဦးတည်ချက် ရှိလာအောင် လုပ်ရမယ်။ ရှိလာအောင် လုပ်နည်းက ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ value တစ်ခု ရှိလာပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ဦးတည်ချက်တစ်ခု ရှိလာပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ အင်အားတွေ အများကြီးတက်လာပြီ။ အဲဒီလူဟာ တစ်နေ့တာ တစ်နေ့တာ ဘဝကို နေသွားရတာ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့နည်းနဲ့ နေသွားတယ်။ သူ့မှာ ပျင်းတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူးဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ အချိန်ပြန်းတယ် ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ အသေးအမွှား သေးသိမ်တဲ့ကိစ္စတွေ၊ ဥပမာ - သူများအတင်း ပြောတာ၊ အပျင်းပြေ အချိန်ပြန်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ဖို့ရာ လုံးဝ စိတ်ကူးမရှိတော့ဘူး။ ဘယ်လိုမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့် values နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ goals တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် real ဖြစ်တယ်၊ powerful ဖြစ်တယ်လို့ တကယ်ခံစားနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

အခုခေတ်မှာ လူတွေဟာ အပျင်းပြေဖို့ ဒီလောက် ကြိုးစားနေတာ ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူတွေမှာ ပြတ်သားတဲ့ values နဲ့ goals မရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားရမယ်ဆိုတာ အခြေအတင် အကြိတ်အနယ် ငြင်းနေရုံနဲ့ ရမယ့်ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ စကားနိုင်လျှိုးတော့ အနိုင်ရလိုက်တဲ့ ဟာကို တန်ဖိုးထားလိုက်ရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူနဲ့မှ စကားနိုင်လို့မလိုဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့ real value ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူ နေပုံထိုင်ပုံနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒီလူဟာ ဘာကို တကယ် တန်ဖိုးထားသလဲ ဆိုတာသိချင်ရင် သူ ဘယ်လို နေတယ် ထိုင်တယ် ပြောတယ် ဆိုတယ် လုပ်တယ် ကိုင်တယ်ဆိုတာ ကြည့်ရမယ်။ သူ့ရဲ့ဆက်ဆံပုံကို ကြည့်ရမယ်။ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူး ဆိုပြီးတော့ ပါးစပ်ပြောနဲ့ ဆွေးနွေးနေတာတွေဟာ အမှန်တော့ အဓိကအချက် မဟုတ်ပါဘူး။

(innermotive) ရင်ထဲက ဖြစ်လာတဲ့ သဘောထားတွေ စေတနာတွေဟာ valueရဲ့ပင်ရင်း ဖြစ်ရမယ်။ အမှားအမှန်ကိုသိတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်မှာ အခြေခံရမယ်။ ရင်ထဲကစေတနာမှာ အခြေမခံရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်မှာ အခြေမခံရင် ဆွေးနွေးပွဲတွေ ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် ဘာမှ သိပ်အကြောင်း မထူးနိုင်ဘူး။

value တွေအကြောင်း ဘယ်လောက်ပဲ ဆွေးနွေးနေ ဆွေးနွေးနေ ဘာမှ သိပ်ထူးမှာမဟုတ်ဘူး။ value ဆိုတာကို philosophy တစ်ခု၊ အတွေးအခေါ်တစ်ခုအနေနဲ့ ဆွေးနွေးနေရုံနဲ့ အကျိုးမရှိဘူး။ ကိုယ် ဘာကို တန်ဖိုးထားလဲဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲက ထွက်လာရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဘယ်လိုနေမယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲက ထွက်လာရမယ်။ ပါးစပ်က စ၊ လို့ မရဘူး။ ရင်ထဲက စ၊ မှ ရမှာ။

အဲသလို သူ့ရင်ထဲကလာတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်မှသာ သူ့အပြုအမူအတွက် သူ တကယ်တာဝန်ယူတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ 'ငါ့ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ငါ လုပ်တာ။ မှားသွားရင် ငါ့မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်'။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ဝေဖန်ပိုင်းခြား ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ပဲ ethical judgment ဆိုတာ ဖြစ်လာရမယ်။ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်တာ ဖြစ်ရမယ်။

သူကိုယ်တိုင်က ခိုင်ခိုင်မာမာ ခံယူမှသာ၊ ဆုံးဖြတ်မှသာ၊ ရွေးချယ်မှသာ ထိရောက်မှုရှိမယ်။ အပေါ်ယံသက်သက် မဟုတ်ပဲနဲ့ တကယ်နက်နိုင်းတဲ့ အတိုင်းအတာထိ ခံယူချက်ရှိမှသာ ထိရောက်မှုရှိမယ်။ သူ့ရဲ့အပြုအမူဟာ သူ ဘယ်လိုအမှန်တရားမျိုးကို မြင်ထားသလဲ ဆိုတာပေါ်မှာ အခြေခံမှသာ ထိရောက်မှု ရှိမယ်။ အဲဒီ သူ သိထားတဲ့ အမှန်တရားပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ အဲဒီအမှန်တရား

ကို (relate လုပ်တဲ့အနေနဲ့) ကျင့်သုံးတဲ့အနေနဲ့ပဲ သူ့ဘဝကို နေသွားမှသာ သူ့ရဲ့ value ဟာ ထိရောက်မှုရှိမယ်၊ ပီပြင်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မယ်၊ ထိရောက်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်ရင်ထဲက ဖြစ်လာမှသာ ကိုယ့်ဘဝကို တကယ် ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုမယ်။ အသက်ဝင်မယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ethical awareness ဟာ သူ့ဘဝမှာ သူနေပုံထိုင်ပုံမှာ နေရာတိုင်းမှာ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု ရှိရမယ်။ ထင်ဟပ်မှုတွေ ရှိနေရမယ်။ အဲလိုမှသာ သူဟာ သူလုပ်တဲ့ကိစ္စကို သူ တာဝန်ယူတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

တစ်ခုခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ‘ဒါကို ငါ့သဘောထားနဲ့ငါ၊ ငါ့အသိဉာဏ်နဲ့ငါ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်တာ၊’ တစ်ခုခုကို ဦးတည်ချက်ထားတယ် ဆိုရင်လည်းပဲ ‘ဒါကို ငါ့ဉာဏ်နဲ့ငါ သိပြီးတော့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ဦးတည်ချက် ဖြစ်တယ်။’ အဲသလိုဖြစ်မှသာ သူ့ရဲ့ အပြုအမူဟာ ပြတ်သားမှု ရှိမယ်။ power လည်း ရှိမယ်။ တကယ်အင်အားကြီးတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိနေမယ်။

အဲသလိုဖြစ်မှသာ သူဟာ သူလုပ်တဲ့အလုပ်ကို တကယ် ယုံကြည်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ wishy-washy လုပ်လို့မရဘူး။ အခြေအနေအရ လုပ်လိုက်ရတာပေါ့ ဆိုတာမျိုးနဲ့ မရဘူး။ “ငါ့အလုပ်ဟာ ငါ့ရဲ့ ပြတ်သားတဲ့ ယုံကြည်ချက်မှာ အခြေခံထားတဲ့အလုပ် ဖြစ်တယ်” လို့ ပြောနိုင်ရမယ်။

ပြတ်သားတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ value ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ လုပ်လိုက်တဲ့ အလုပ်မှသာ တကယ်အစွမ်းထက်တဲ့အလုပ် ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိပြီးတော့ ကိုယ်တကယ် လုပ်ချင်တာ ဘာလို့ အမှန်အတိုင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီးတော့ တစ်ခုခုကို လုပ်တယ်ဆိုရင် အဲသလိုလုပ်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရော ကိုယ့်စိတ်ကိုရော ကိုယ့်ဘဝကိုရော ကိုယ့်အသက်ကိုပါ ပေးပြီးတော့ လုပ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါမျိုးကိုပဲ placing of one's self on the line လို့ခေါ်တာပဲ။

အဲသလို ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာသိပြီးတော့ “ဒါ ငါ တကယ် လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်၊ ဒီအလုပ် လုပ်ဖို့သာ ငါ အသက်ရှင်နေရတာ၊ ဒါမှ မလုပ်ရရင် ငါ အသက်ရှင်နေရတာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအလုပ်ကို

ငါ တကယ်လုပ်မယ်။” လို့ ချီတုံချီတုံ ဖြစ်မနေပဲနဲ့ စိတ်နှစ်ခွဲ ဖြစ်မနေပဲနဲ့၊ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်တာဟာ အဲဒါ commitment လို့ ခေါ်တာပဲ။ ‘လုပ်ကိုလုပ်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ အချိန်ကြာကြာ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပင်ပန်းပင်ပန်း၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဆင်းရဲဆင်းရဲ၊ ဒီအလုပ် လုပ်ရဖို့အတွက် ဘဝတစ်ခုလုံး ပေးလိုက်မယ်၊ အသက်ပါ ပေးလိုက်မယ်။’

ဥပမာ-ချောက်ကမ်းပါးကြီးတစ်ခု ရှိတယ်။ ဒီဘက်အစွန်းနဲ့ ဟိုဘက် အစွန်းဟာ တော်တော်လေး ဝေးကွာနေတယ်။ ဝေးကွာနေတော့၊ ဒီဘက်ကနေ ဟိုဘက်ကို ခုန်ပြီးတော့ ကူးမှပဲ ရတယ်။ ခုန်ပြီးတော့ ကူးမယ်ဆိုရင်တောင်မှ ပြေးပြေးလေး ခုန်လို့တော့ မရဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိသမျှ အင်အားတွေ အကုန်လုံးကို ထုတ်ပြီးတော့ စိတ်ကိုလည်း သေသေချာချာ စုစည်းထားပြီးတော့ အဝေးကနေ အရှိန်ယူပြီးတော့ ပြေးလာပြီးတော့ တကယ့်အရေးကြီးဆုံး နေရာကျမှ ရှိသမျှ အားကုန် ညှစ်ထုတ်ပြီးတော့ ခုန်ထည့်လိုက်ရမယ်။ အဲသလိုခုန်မှသာ ဟိုဘက်ကမ်းပါးရဲ့ ထိပ်ဖျားကို နင်းမိမယ်၊ နဲ့နဲ့လေး လျှော့ပြီးတော့ ခုန်မယ်ဆိုရင် အောက်က ချောက်ထဲ ကျမှာပဲ။

အဲသလိုနေရာမျိုးမှာ အသက်စွန့်ပြီးတော့ လုပ်လိုက်ရသလိုပဲ တချို့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဆုံးဖြတ်ပြီးလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေဟာ ကိုယ့်မှာရှိသမျှ စိတ်ဓာတ် အင်အား ကိုယ့်မှာရှိသမျှ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားကို နဲ့နဲ့လေးမှ ချွင်းချန်မထားပဲနဲ့ ရှိသမျှအကုန် ညှစ်ထုတ်ပြီးတော့ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်ပစ်လိုက်ရတာပဲ။ ဒါကြောင့် ခပ်ချိုချိုလေး လုပ်လို့မရဘူး။ ချွေချွေတာတာ လုပ်လို့ မရဘူး။ ခပ်ရှေ့ရှေ့လေး လုပ်လို့ မရဘူး။

အဲသလို လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်မျိုး ကိုယ့်ဘဝမှာရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူ့ဘဝဟာ ပျင်းစရာကောင်းတယ်၊ သူ့ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ဘယ်လိုမှ တွေးမိမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအတွေးမျိုး ခေါင်းထဲတောင် ရောက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲသလိုလူမျိုးမှာ နေမကောင်းဖြစ်နေဖို့ အချိန် မရှိဘူး။ အသေးအမွှားကိစ္စတွေနဲ့ ဟိုလူနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်၊ ဒီလူနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်၊ ဟိုလူနဲ့ရန်ဖြစ်၊ ဒီလူနဲ့ရန်ဖြစ်၊ သူများ အတင်းအဓမ္မ၊ သူများ မကောင်းကြောင်း ပြောနေဖို့ အချိန်မရှိဘူး။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်အင်အားနဲ့ သူ့စိတ်အင်အား အားလုံးကို စုစည်းပြီးတော့ သူတကယ် လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ထဲကိုပဲ ထည့်ပေးလိုက်ပြီ။ ဒီလိုနေနိုင်မှပဲ ဘဝဟာ

တကယ်တော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှာနော်။

ဘာမှအရေးမပါတဲ့ကိစ္စတွေနဲ့ တစ်နေ့တစ်နေ့ အချိန်ကုန် သွားနေတာ၊ တစ်နေ့တစ်နေ့တင် မကပါဘူး။ လပေါင်းများစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ၊ ဘဝပေါင်းများစွာ အဲဒီလိုပဲ ကုန်သွားနေတာပါပဲ။ နေခဲ့ရတာ ဘာထူးသလဲလို့ သေခါနီးမှာ မေးကြည့်ရရင် ကောင်းမယ်။

ဒီအချိန်မှာ ငါ နားလည်သလောက် သဘောပေါက်သလောက် ဟောဒါကို ငါ လုပ်ဖို့ ရွေးချယ်လိုက်တယ်။ အဲဒါကို စိတ်ပါလက်ပါ ရွေးချယ်ပြီး စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေတယ်။ နောင်တစ်ချိန်မှာ စိတ်က မပြောင်းနိုင်ဘူးလား ဆိုတော့ ပြောင်းနိုင်ပါတယ်။ နောက်လတွေ နောက်နှစ် တွေကျရင် အသိဉာဏ် ပိုပြီးတော့ ရှိလာမှာပဲ-အဲဒီအချိန်ကျတော့ ဒီထက် ပိုကောင်းတာလုပ်ဖို့ရာ အသစ်တစ်ခု ရွေးချယ်ရမယ်ဆိုရင်လည်း ရွေးချယ်မှာပဲ။

မနက်ဖန် ငါ ဒီထက်ပိုကောင်းတာတစ်ခုကို သိလာရင် ပိုကောင်းတာကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်မှာပဲ။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အသိဉာဏ်တွေ ပိုရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုကောင်းတာတွေ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားရမှာပဲ။ ဘာကို ရွေးချယ် ရွေးချယ်၊ အဲဒါကို ဘဝပေးပြီး လုပ်ဖို့ အသက်ပေးပြီး လုပ်ဖို့၊ အသဲနှလုံးပေးပြီး လုပ်ဖို့ လိုတယ်။



ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာအခြေခံ

အမှန်တော့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေ
အားလုံးဟာ သင့် မသင့် ဆိုတာကို ချင့်ချိန်ပြီး လုပ်ရမယ်
အလုပ်တွေချည်းပဲ။

ကိုယ်လုပ်သမျှကိစ္စဟာ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး၊ မှားတယ် မှန်တယ်၊ လုပ်သင့်တယ် မလုပ်သင့်ဘူး၊ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူးဆိုတဲ့ အသိအမြင်ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အပြုအမူ ဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်အပြုအမူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အသိအမြင်ပေါ်မှာ အခြေခံ နေတယ်။ တစ်ခုခုကို

လုပ်တိုင်း လုပ်တိုင်း အဲဒါ ကိုယ့် ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာ အခြေခံနေတယ်။

စကားတစ်ခုကို ပြောမယ်ဆိုရင်တောင်မှ အမှန်အတိုင်း ပြောမလား။ လိမ်ပြောမလားဆိုတာ စဉ်းစားရပြီ။ တခြားအလုပ် တစ်ခုခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် လည်းပဲ အများအကျိုး ထိခိုက်သွားမလား။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ထိခိုက် သွားမလား။ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်နေသလား။ ဒါ စဉ်းစားနေရပြီ။ အဲဒီတော့ အပြုအမူတိုင်း အပြုအမူတိုင်းဟာ ethical act ချည်းပဲ။ အမှန်တော့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေ အားလုံးဟာ သင့် မသင့်ဆိုတာကို ချင့်ချိန်ပြီး လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေချည်းပဲ။ သင့် မသင့်ဆိုတာ မချင့်ချိန်ရပဲနဲ့ လုပ်လို့ရတဲ့အလုပ်ဆိုတာ အမှန်တော့ မရှိဘူးလို့ပဲ ပြောလို့ရတယ်။

ကိုယ်လုပ်သမျှအလုပ်ဟာ ဒါကို ငါလုပ်မယ်လို့ ရွေးချယ်ပြီးတော့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ လုပ်ရတဲ့အလုပ် ဖြစ်ရမယ်။ အခြေခံ သဘောထားကို ရွေးချယ်ပြီးသား ဖြစ်နေပြီဆိုရင်တော့ သိပ်ခက်ခက်ခဲခဲကြီး မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဘာလုပ်လုပ် ဘယ်တော့မှ အများထိခိုက်တာ မလုပ်ဘူး။ အများအကျိုးရှိတာ လုပ်မယ်။ ရိုးရိုးသားသား လုပ်မယ်။ ဉာဏ်မှီသလောက် အကောင်းဆုံးကို ကြိုးစားပြီး လုပ်မယ်။ ဒီလိုသဘောထားမျိုး အခြေခံ ရှိနေပြီဆိုရင် မှားစရာ သိပ်မရှိပါဘူး။

လမ်းပေါ်မှာ သွားနေရတုန်းမှာတောင်မှ တွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ကိစ္စတွေ၊ လမ်းပေါ်မှာတွေ့နေရတဲ့ လူတွေ ကားတွေကို ငါ ဘယ်လို သဘောထားမလဲဆိုတာလည်း ဒါလည်း ကြိုတင်စဉ်းစားထားဖို့တော့ လိုတယ်။ ဒါလည်းပဲ ethical act တစ်ခုပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ်၊ ညာတာတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မယ်။ သူတပါးရဲ့အခက်အခဲကို ကူညီချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မယ်။



စေတနာကို အရင်ဆုံး ပီပြင်အောင်လုပ်

ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ

ကိုယ်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ ကိုယ်ရဲ့

အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းကို ဖော်ပြနေတာ ပြစ်ရမယ်။

မှားသလား၊ မှန်သလား၊ သင့်သလား၊ မသင့်ဘူးလား၊ ရိုးသားသလား၊ မရိုးသားဘူးလား ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီးတော့ တစ်ခုခုကို လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီအလုပ်ဟာ အဲဒီလူရဲ့ (inward motive) အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ သဘောထားနဲ့ သူ့ရဲ့စေတနာကို ဖော်ပြနေတယ်။

လူတစ်ယောက် အလုပ်လုပ်တာ ကြည့်တာနဲ့ သူ့စေတနာ ဘယ်လို ရှိတယ်၊ သူ့သဘောထား ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာကို ပြောလို့ရတယ်။ တစ်ခါတလေ ဒီလူဟာ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ဒီအလုပ်ကို လုပ်နေတာဆိုတာလည်း ကြည့်တတ်ရင် ပြောနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စေတနာဆိုးနဲ့ လုပ်နေတာ ဆိုတာလည်း မြင်ရတယ်။ တစ်ခါတလေ ဒီလူဟာ ဘာမှမစဉ်းစားပဲ လုပ်နေတာ ဆိုတာလည်း သိရတယ်။

ဘယ်အလုပ်ဖြစ်ဖြစ်၊ စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုခုမှာ ထမင်းဆိုင်မှာ ထမင်းလာစားတဲ့လူတွေကို ထမင်းပြင်ပေးလိုက်တာကအစ တကယ် စေတနာ ကောင်းနဲ့ ပြင်ပေးလိုက်တာဆိုတာ ကြည့်ရင် သိသာပါတယ်။ ဈေးဆိုင်မှာ ဈေးရောင်းတာကအစ ပစ္စည်းလေး ကောင်းပုံ၊ အကယ်၍ ချို့ယွင်းချက်ရှိတယ် ဆိုရင်တောင်မှ ချို့ယွင်းချက်ရှိတယ် ဆိုတာလေးကို ရိုးရိုးသားသား စေတနာလေးနဲ့ ရှင်းပြပြီးတော့ ဒီလောက်တန်ဖိုးနဲ့ ဒီပစ္စည်းကို ဝယ်သင့် မဝယ်သင့်ကို ဝယ်တဲ့ လူကို စေတနာထားပြီး ပြောပြမယ်ဆိုရင်လည်း စေတနာ ပေါ်လွင်တာပါပဲ။

အဲဒီတော့ ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်နေတယ်လို့ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ကြီးကို ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ် တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အသေးအမွှား ကိစ္စလေးတွေ မှာတောင်မှ တကယ် စေတနာ အပြည့်အဝနဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီစေတနာ ပေါ်မှာပဲ။

လူတွေပဲ၊ စက်ရုပ် မဟုတ်ဘူး။ လုပ်သမျှကိစ္စမှာ ကောင်းတဲ့စေတနာ ဖြစ်ဖြစ် မိကောင်းတဲ့စေတနာဖြစ်ဖြစ် အမြဲတမ်းပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အရင်ကလည်း ပြောဘူးတယ်၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်က ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းကို ဖော်ပြနေတာ ဖြစ်ရမယ်။

လုပ်သမျှမှာတော့ စေတနာကို ဖော်ပြနေတာပဲ၊ အရည်အချင်းကို ဖော်ပြနေတာပဲ၊ အကောင်းဆုံးစေတနာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ အကောင်းဆုံး

အရည်အချင်း ဟုတ်ရဲ့လား ဆိုတာကိုပဲ ပြန်စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်။ ဒီလိုမှ မနေရင် ဘဝဟာ တကယ် အသက်ဝင်နိုင်ပါ့မလား။ အကျိုးရှိပါ့မလား။

ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ဆရာဝန်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ကျောင်းဆရာ အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ဈေးရောင်းတဲ့အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ကားမောင်းတဲ့အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ အရင်ဆုံး အဲဒီစိတ်ထားနဲ့ အဲဒီစေတနာကပဲ ရှေ့က သွားရမှာပဲ။ ဆရာဝန် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ၊ ဆရာဝန်ဆိုတဲ့ဂုဏ်လောက်ကို လိုချင်ရင်တော့ ဆရာဝန်ကောင်းတစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲ တွေကို အကူအညီပေးချင်တယ်၊ ဖြေရှင်းချင်တယ်ဆိုတဲ့စေတနာ အပြည့်အဝ ပါနေရင် ဆရာဝန် မဖြစ်တောင်မှ တစ်နည်းနည်းနဲ့တော့ လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာမှာပဲ။ ကျန်းမာရေး စာပေရေးတာတို့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ နောက်ဆုံး ဆေးဆိုင်ဖွင့်မယ်၊ ဈေးချိုချိုနဲ့ ဆေးကောင်းကောင်း လေးတွေ ရောင်းပေးလိုက်မယ်။

ကိုယ့်စေတနာက ဘာလဲ။ လူအများ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲ အဆင်ပြေဖို့ ဒါပဲ။ ငါ ဆရာဝန်ဖြစ်ရဖို့ဆိုတာ အဓိက မဟုတ်ဘူး။ လူတွေကို ပညာတတ် စေချင်တယ်ဆိုရင် ငါက ကျောင်းဆရာ မဟုတ်လို့ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ တွေးဖို့မလိုဘူး။ ကောင်းတဲ့စာအုပ်ကလေးတွေ လူတွေ ဖတ်ဖြစ်သွားအောင်၊ လူတွေလက်ထဲ ရောက်သွားအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်လို့ရတယ်။ နောက်ဆုံး စာအုပ် အငှားဆိုင်လေး ဖွင့်တာကအစ လုပ်လို့ရတယ်။ ကောင်းတဲ့စာပေတွေ ငှားမယ်၊ ဈေးနှုန်း ချိုချိုသာသာနဲ့ ငှားမယ်၊ လူတွေ များများ စာဖတ်ပါစေ။

ကိုယ့်စေတနာသာ မှန်ရင် ကိုယ်စေတနာထားတဲ့ အလုပ်ကို တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းနဲ့ အောင်မြင်အောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စေတနာကို အရင်ဆုံး ပီပြင်အောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။



လွဲနေမှန်းသိရင် ပြင်မယ်

ဖြစ်နိုင်သမျှ အနီးစပ်ဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့
ရင်ထဲက နှလုံးသားထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆန္ဒ စေတနာအတိုင်း
အရိုးသားဆုံးလုပ်ဖို့ရာ ကြိုးစားရတာပဲ။

တကယ်ရိုးတဲ့ ပြောတဲ့လူဟာ သူ့ရဲ့ conscious level မှာ
လူတစ်ယောက်ကို ချစ်သလိုလိုနဲ့နေပြီး unconscious level မှာ မုန်းနေတာမျိုး
မဖြစ်ဘူး။ သူ့စိတ်က အပြင်မှာ တစ်မျိုး၊ အတွင်းမှာ တစ်မျိုး မဖြစ်ဘူး။
လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒါဟာ တကယ် ချစ်တာပဲ။ သူ့စိတ်ရဲ့
အင်မတန် နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာမှာ အဲဒီစိတ်က အရင်းခံပြီးသား။ သူ့ရဲ့အပြုအမူ၊
အပြောအဆိုမှာလည်း သူ့ချစ်တယ်ဆိုတာ ပေါ်နေမှာပဲ။ ပါးစပ်ပြော မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရာခိုင်နှုန်းပြည့် သိသလားဆိုတော့ မသိပါဘူး။
မလွယ်ပါဘူးနော်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်
နားလည်ဖို့ခက်တဲ့ကိစ္စတွေ ရှိပါတယ်။ ငါ သူ့ကို တကယ်ချစ်ရဲ့လားလို့
မေးရမယ့်အဖြစ်မျိုး ရောက်တတ်ပါတယ်။ သို့သော် အဲဒါကို ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်
ရုန်းကန်ရမှာပဲ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်သံသယနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ ပဋိပက္ခတွေ
ရှိမှာပဲ။ အဲဒါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရုန်းကန်ရမှာပဲ။ ဖြစ်နိုင်သမျှ အနီးစပ်ဆုံး
ကိုယ့်ရဲနှုန်းကိုရင်းတဲ့ ရင်ထဲက နှလုံးသားထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆန္ဒ စေတနာအတိုင်း
အရိုးသားဆုံးလုပ်ဖို့ရာ ကြိုးစားရတာပဲ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ရဲ့စေတနာက ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ဖြူစင်တာ ဟုတ်ချင်မှ
ဟုတ်မယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါမျိုးကို မြင်ရရင်လည်း ငါ့စေတနာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့်
မဖြူစင်ပါဘူး။ ငါ့မှာ ငါ့ကိုယ်ကျိုးကို ငဲ့တဲ့သဘောတွေ ရှိနေတယ်။ ဟန်လုပ်တဲ့
သဘောမျိုးလေးတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝန်ခံရမှာပဲ။
အစကထဲက ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ဖြူစင်နေရမယ်လို့ မျှော်လင့်လို့မရဘူး။

အဲသလို မဖြူစင်တဲ့စေတနာတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သိပြီး နောက်မှာ
နောင်အခါမှာ ပိုပြီးတော့ အသိအမြင် ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ၊ ပိုပြီးတော့
ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား သိလာတဲ့အခါမှာ၊ ပိုကောင်းအောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့

ရည်မှန်းချက် ထားရမယ်။ “လွဲနေမှန်းသိရင် ပြင်မယ်၊ ငါ့စေတနာ မပြုစင်ဘူး ဆိုရင် ပြုစင်အောင်လုပ်မယ်၊ မရိုးသားဘူး ဆိုရင် ရိုးသားအောင် လုပ်မယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်ကို ထားရမယ်။

သတ္တိ

ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားလာပြီးတဲ့နောက် သူဟာ စိတ်ထားရော၊ အသိဉာဏ်ရော ရင့်ကျက်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဖြတ်သန်းရမယ့် ခရီးမှာ ရင်ဆိုင်သွားရမယ့် အခက်အခဲတွေဟာ အင်မတန်များတယ်။ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ သတ္တိ တော်တော်ကို လိုတယ်။ သတ္တိရှိအောင် ဆိုတာလည်း ကိုယ့်မိဘနဲ့ အပိုင်းအပိုင်းကလည်း အကူအညီ ပေးဖို့ အများကြီး လိုတယ်။

ဒါပေမယ့် အခုခေတ်လို အလုပ်တွေ အင်မတန်များတဲ့ခေတ်၊ မိဘတွေမှာ လည်းပဲ သောကတွေ အင်မတန်များနေရတဲ့ခေတ်မှာ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ တကယ်စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ပိုပြီးတော့ ခက်ခဲလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ ခက်ခဲတဲ့အတွက် ပိုတောင်မှ အရေးကြီးလာတယ်။

သိုးအုပ်ကြီးနောက်က သိုးတစ်ကောင်

အခုခေတ်မှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အကြောင်းအကျိုးကို နိုင်နိုင်မာမာ ရင်ရင့်ကျက်ကျက်နဲ့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိဖို့က ပိုပြီးတော့ လိုအပ်ပါတယ်။

မွေးခါစ ကလေးအရွယ်လေးဘဝကနေစပြီးတော့ personality ရင့်ကျက်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အရေးမှာ ဖြတ်သန်းသွားရမယ့် လမ်းဟာ ကျောက်တုံး၊ ကျောက်ဆောင်တွေ ထူထပ်တဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ မညီမညွတ်

ဖြစ်နေတဲ့ လမ်းခရီးလို ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မညီမညွတ်ဖြစ်တဲ့ လမ်းခရီးကို ဖြတ်သန်းပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်တဲ့လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာမှာ သတ္တိဆိုတဲ့ ဂုဏ် အရည်အချင်း အရည်အသွေးဟာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ပြောရတာတော့ အင်မတန် ရှိပါတယ်။ သတ္တိဆိုတာ စကားလုံးလေး တစ်လုံးထဲပဲ။

ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် ဒါဟာ ခက်ခဲပါတယ်။ အရင်ခေတ်က လွယ်တယ်လို့တော့ မပြောလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အခုခေတ်က အင်မတန် အသစ်အဆန်းတွေကလည်း ပေါ်ပြီး။ အပြောင်းအလဲတွေ အင်းတန် များပြီးတော့ အယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေ ဆိုတာလည်း အခုတစ်မျိုး၊ တော်ကြာတစ်မျိုး အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတော့ ဆုံးဖြတ်ရ အင်မတန် ခက်တဲ့ခေတ် ဖြစ်နေတယ်။ ဘာကို ယုံမလဲ၊ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ဆက်ဆံရမလဲ၊ ဘာကို လက်ခံမလဲ၊ ဘယ်လို ပုံစံနဲ့နေရမလဲ၊ ဘယ်လိုပညာမျိုး သင်ရမလဲ၊ ဒါတွေကအား ဆုံးဖြတ်ရတာ သိပ်တော့မလွယ်လှဘူး။

အဲသလို ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုအခါမှာ လူများစုကို ကိုယ်လိုတဲ့ဘက်ကို ဆွဲယူသွားဖို့ရာ ကြိုးစားနေတဲ့လူတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေဆိုတာ ရှိနေတယ်။ ရှိနေတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မစဉ်းစားနိုင်တဲ့အခါမှာ အဲသလို ကိုယ့်ကို စကားအမျိုးမျိုးနဲ့၊ အကြောင်းပြချက်တွေ အမျိုးမျိုးနဲ့၊ ပရိယာယ်တွေအမျိုးမျိုးနဲ့ သူတို့နောက်ကို လိုက်အောင် လုပ်နေတာတွေက အင်မတန် များတယ်။ အဲဒီနောက်ကို ပါသွားတတ်တယ်။

ဘာသာရေးဆိုလည်း ဂိုဏ်းလိုလို၊ ဘိုးတော်လိုလို ဘာလိုလို ဆိုတာတွေက အင်မတန်ပေါ်တယ်။ အဲဒီနောက်ကို ပါသွားတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရား ဆိုတာတောင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား မဟုတ်တော့ပဲနဲ့၊ တစ်ယောက်ယောက်က ပုံစံချပေးလိုက်တဲ့နောက်ကို လိုက်သွားတယ်။ သိုးအုပ်ကြီးနောက်ကို သိုးတစ်ကောင်က လိုက်သွားသလို လိုက်သွားနေတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားမျိုး ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ လွဲနိုင်တယ်။ မှန်နေတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်နေရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့မှ ကိုယ် တကယ်မခံသေးဘူးဆိုရင်

အဲဒါ တကယ်လေးနက်တဲ့ကိုယ်ကျင့်တရား မဖြစ်နိုင်ဘူး။ နောက်တစ်ယောက်က နောက်တစ်မျိုးပြောရင် အဲဒီနောက်ကို ပါသွားအုံးမှာပဲ။

ဘယ်သူ ဘယ်လိုပြောပြော ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်မူလေးနဲ့ကိုယ်နေမယ်ဆိုတဲ့ ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရဖို့ဆိုတာ တော်တော်ကို ကြိုးစားယူမှ ရတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ သတ္တိရှိမှ လုပ်နိုင်တယ်။

တချို့လူတွေက အဲသလို အုပ်စုကြီးနောက်ကို ရောပြီးတော့ ပါသွားတယ်။ တချို့လူတွေကျတော့လည်း ဘယ်အုပ်စုထဲမှာမှ မပါပဲ တစ်ယောက်ထဲဖြစ်နေတဲ့ လူလည်း ရှိတယ်။ သူက ဘယ်သူ့နောက်ကိုမှ မလိုက်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူး။ အထီးကျန် တစ်ကိုယ်တည်း။ အဖော်ကွဲပြီး နေကြတဲ့ သိုးတွေလည်းပါတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ အဲသလိုလူ အဖို့ကလည်း ကိုယ့်မူ ကိုယ့်ဟန်နဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်နဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ နေနိုင်ဖို့ဆိုတာလည်း သတ္တိ အင်မတန်လိုတယ်။

ဒါကြောင့် သတ္တိဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ သတ္တိမရှိဘူး ဆိုရင်လည်းပဲ ကိုယ့်ဘဝဟာ တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကျေနပ်မှုရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ယောင်လည်လည်ကြီး ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ၊ empty ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။ ပျင်းစရာ ကောင်းနေအုံးမှာပဲ။

ရှေးခေတ်တုန်းက ကိုယ့်ဒေသမှာကိုယ် နေကြတယ်။ ပြင်ပက အယူအဆ ဆိုတာလည်း ကိုယ့်ဆီကို ရောက်မလာဘူး။ ကိုယ့်ဆီက လူတွေကလည်း တခြားဝေးဝေး မသွားဘူး။ တခြားဝေးဝေးက လူတွေကလည်း ကိုယ့်ဆီကို ရောက်လာတာ အင်မတန်နဲတဲ့ ခေတ်မျိုးမှာ ကိုယ့်အတွေးအခေါ် ကိုယ့်အယူအဆ၊ ကိုယ့်မူ ကိုယ့်ဟန်၊ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုယ့်ဘာသာတရားနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကတော့ ဟုတ်နေတာပဲ။ စိတ်ထဲမှာ ရှုပ်ထွေးစရာ သိပ်မရှိဘူး။ ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အများ သဘောတူပြီးသား၊ အများလက်ခံပြီးသား မှ၊ စံ၊ standard ဆိုတာ ရှိနေတယ်။

အခုခေတ်မှာကျတော့ အယူအဆအတွေးအခေါ်တွေက အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ လူတွေကလည်း ဟိုကလူက ဒီရောက်လာ၊ ဒီကလူက ဟိုရောက်သွား၊ ဟိုကနေ တစ်ခါ ဒီကို ပြန်လာဆိုတော့ နဂိုမူဆိုတာ ပျက်သွားပြီ။

ငယ်ငယ်တုန်းကထဲက လက်ခံထားခဲ့တဲ့ အယူအဆ အတွေးအခေါ် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာတွေက ကြီးတဲ့ထိအောင် လက်ခံနိုင်ဖို့ဆိုတာ နဲ့နဲ့ အခက်အခဲ ရှိနေတယ်။ ရှိနေတော့ ဘယ်ဟာကို တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ လက်ခံရမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရ ခက်သွားပြီ။

ဒါကြောင့် အခုခေတ်လူတွေက ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ကတည်းကကိုပဲ ပိုပြီးတော့ အကြောင်းအကျိုး မှန်မှန်ကန်ကန် တိတိကျကျ စဉ်းစားတတ်အောင် လေ့လာဖို့ လေ့ကျင့်ဖို့ အင်မတန်လိုအပ်တယ်။ အဲသလိုငယ်ငယ်ထဲက စောစောစီးစီးထဲက မလေ့လာထားရင် အခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး ဖြစ်နေတဲ့ အယူအဆနောက်ကို အခု ဒီအယူအဆနောက် ပါသွားလိုက်၊ တော်ကြာ ဟိုအယူအဆနောက် ပါသွားလိုက်နဲ့ ခဏခဏပြောင်းနေရတော့ ကြာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင်မှ မရေရာဘူးလို့ ခံစားလာရတတ်တယ်။ ပြီးတော့ သူများပြောတာလည်း မယုံတော့သလို ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ပိုင်မူ ဆိုတာလည်း မရှိတဲ့အခါမှာ တကယ့်ကို ယောင်လည်လည်နဲ့ လမ်းပျောက်နေတတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် အခုခေတ်မှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အကြောင်းအကျိုးကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ရင်ရင့်ကျက်ကျက်နဲ့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိဖို့က ပိုပြီးတော့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီခေတ်မှာမှ ကိုယ့်အားကိုးကိုးဆိုတာ ပိုတောင် မှန်လာတယ်။ ကိုယ့်အားကိုးကိုးဆိုတာ ကိုယ့်စားဝတ်နေရေးအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးတာ တစ်ခုထဲတင် မဟုတ်ဘူး။ အယူအဆ အတွေးအခေါ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ကိုယ့်အားကိုးကိုး လုပ်ရတဲ့ခေတ် ဖြစ်နေတယ်။ ပညာသင်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ အလုပ် လုပ်တတ်ရုံ၊ ပိုက်ဆံရှာတတ်ရုံတစ်ခုထဲနဲ့ ဒီခေတ်မှာ မလုံလောက်တော့ဘူး။ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ၊ ဘယ်လိုဆက်ဆံရမလဲ၊ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုမူမျိုး ရှိရမလဲ၊ ဘယ်လို ခံယူချက်မျိုး ရှိရမလဲ၊ ဘယ်လို values မျိုး ရှိရမလဲ ဆိုတာကိုပါ စဉ်းစားတတ်တဲ့ ပညာမျိုးကို သင်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ခေတ် ဖြစ်နေတယ်။

တန်ဖိုးထားရမယ့်အရာတွေ၊ values တွေဆိုတာ ရှေးတုန်းကတော့ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ကို ပေးတယ်၊ ကိုယ့်မိဘက ကိုယ့်ကိုပေးတယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင် အမွေခံယူလိုက်သလို ဖြစ်နေတယ်။ အခုခေတ်မှာ

ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားရမလဲဆိုတဲ့ values ဟာ အမွေခံယူလို့ရတဲ့အရာမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး။

ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်မိဘ လက်ခံခဲ့တာကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် အကုန်လုံး လက်ခံနိုင်သလားလို့။ ရိုးရိုးသားသား ဖြေရရင် တချို့ကိုတော့ လက်ခံနိုင်ပါတယ်။ တချို့ကိုတော့ လက်မခံနိုင်ပါဘူးလို့ပဲ ဖြေရမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ဆိုလိုတာက ရာခိုင်နှုန်းပြည့် အမွေခံလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်မိဘ မိရိုးဖလာ အတွေးအခေါ်အယူအဆထဲက ယူသင့်တာကို ယူရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ဟာကို ယူသင့်သလဲဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ် ဆုံးဖြတ်မလဲ။

ယူသင့်တာကို ယူတဲ့အခါမှာတောင်မှ ဒါဟာ ကောင်းတယ် မှန်တယ် အကျိုးများတယ်လို့ ကိုယ်တိုင်သိလို့ ယူလိုက်တာပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ရှိပြီးသား မိရိုးဖလာ အတွေးအခေါ် အယူအဆ ခံယူချက်၊ values တွေထဲက ဘယ်ဟာ ယူမလဲလို့ စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ငါ့ဉာဏ်နဲ့ငါ စဉ်းစားပြီးတော့ ဟောဒါတော့ ကောင်းတယ်လို့ ငါ သိလို့ လက်ခံတယ်ဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရမယ်။ ဘာမှန်းမသိပဲနဲ့ သူတို့ယုံလို့ ငါယုံလိုက်တာဆိုပြီး နေလို့တော့ မရဘူး။



ကြာကြာ ကလေးမလုပ်နဲ့။

ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာ မှန်တယ်ဆိုတာကို
ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိပြီးတော့ လုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ့်ခေတ်ကို
ရောက်နေတယ်နော်။

အင်မတန်တာဝန်ကြီးတဲ့ခေတ် ဖြစ်လာပြီ။ အရင်ခေတ်ကလူတွေဟာ ကလေးဘဝမှာ နှစ်တော်တော်ကြာကြာ နေရတယ်။ တချို့အသက် (၂၀)လည်း ကလေးလို့ နေတုန်းပဲ၊ (၃၀)လည်း ကလေးလို့ နေတုန်းပဲ၊ (၄၀)တော့ ကလေးလို့ပဲ နေသေးတာ။ တချို့ဆို မိဘတွေ အသက်ထင်ရှား ရှိနေသေးသရွေ့ ကလေးလို့ နေပြီးတော့ မိဘတွေကွယ်လွန်ကုန်မှပဲ လူကြီးဖြစ်ခွင့် ရတော့တာ။ အခုခေတ်မှာတော့ teen-age လို့ခေါ်တဲ့ (၁၃)နှစ် (၁၄)နှစ်

အရွယ်လောက် ရောက်ပြီဆိုကထဲက လူကြီးလို စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်ပြီ။ ဒါကို မိဘတွေလည်း သိဖို့လိုတယ်၊ လူငယ်တွေလည်း သိဖို့လိုတယ်။ အခုခေတ်က ကြာကြာ ကလေးလုပ်လို့ရတဲ့ခေတ် မဟုတ်တော့ဘူး။ “ကလေးလုပ်လို့” ဆိုတာက စားဝတ်နေရေးအတွက် မိဘကို မှီခိုတာကိုပဲ ကလေးလို့ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အမှား၊ အမှန်၊ အကောင်း၊ အဆိုး၊ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး။ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူး။ ဘယ်လို နေရ ထိုင်ရမယ်၊ ဘယ်လို ပြောဆိုဆက်ဆံရမယ် အဲသလိုကိစ္စတွေတောင်မှ မိဘတွေကပြောတာကို အရင်တုန်းက ကလေးလုပ် လိုက်လုပ်လိုက်တာပဲ။ အခုခေတ်မှာတော့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာ မှန်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိပြီးတော့လုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ့် ခေတ်ကို ရောက်နေတယ်နော်။

တချို့မိဘတွေ သူတို့သားသမီးလေးတွေကို ၁၄-၁၅နှစ် အရွယ် လောက်မှာ နိုင်ငံခြားကို ပို့လိုက်တယ်၊ တချို့လည်း ၁၈-၁၉နှစ် အရွယ် လောက်မှာ နိုင်ငံခြားကို ပို့လိုက်တယ်။ အဲဒီကလေးဟာ ဟိုနိုင်ငံရောက်တဲ့အခါ သူ့ကို ဘယ်သူက ထိန်းမှာလဲ။ ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်၊ ဘယ်ဟာ မှားတယ် မှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးထားထိုက်တယ်၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးမထားထိုက်ဘူး။ ဘယ်လိုလူမျိုးနဲ့ ပေါင်းသင့်တယ်၊ ဘယ်လိုလူမျိုးနဲ့ မပေါင်းသင့်ဘူး ဆိုတာကို သူ့ဟာသူ မဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။

အဲဒီတော့ ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ သေချာစဉ်းစားစေချင်တယ်၊ အရေးမကြီး ပါဘူး။ ဒီအရွယ်မှာ ဒါတွေ မလိုပါဘူးလို့ ပေါ့ပေါ့လေး သဘောထားရင် တစ်ချိန်မှာ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လေးလေးနက်နက် ဆွေးနွေးဖို့လိုတယ်၊ စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။

ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် ရင့်ကျက်တဲ့လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာမှာ ဖြတ်သန်းသွားရတဲ့ခရီးက မလွယ်ပါဘူး။ မှားတယ် မှန်တယ် ဆုံးဖြတ်တဲ့နေရာမှာ conflict အများကြီးဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မိဘတွေက မှန်တယ်လို့ လက်ခံထားတာကို ကိုယ်က လက်မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် တော်တော်ကို

conflict ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ငယ်ငယ်ထဲက ကြီးပြင်းလာတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ လက်ခံကျင့်သုံးနေတဲ့ ကိစ္စတချို့ကို ကိုယ်က ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့ ဒါကိုတော့ ငါ လက်မခံနိုင်ဘူးလို့ စဉ်းစားမိတဲ့အခါမှာ တော်တော်ကို ခံရခက်တယ်။ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းကိုကိုယ် မလေးစားသလို တန်ဖိုးမထားသလို ပစ်ပယ်သလို တန်ဖိုးချလိုက်သလို ရှုံ့ချလိုက်သလို ဖြစ်သွားမှာလည်း စိုးတယ်။ အသိုင်းအဝိုင်း ပျောက်သွားမှာကိုလည်း အင်မတန် ကြောက်တယ်။

ဘာသာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးနေကြတာတွေ အခုခေတ်မှာ ပွဲလမ်းသဘင်တွေအမျိုးမျိုး လုပ်နေကြတာတွေက တကယ်ဘာသာရေးရော ဟုတ်သေးရဲ့လားလို့ မေးစရာတွေ အများကြီး ရှိနေတယ်။

အဲသလိုကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ အယူအဆအတွေးအခေါ်ချင်း မထပ်မိတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ conflict တွေ၊ သူတို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ရှိတဲ့အတိုင်း ပြောလို့မရတဲ့အခါ တွေ့ရကြုံရတဲ့ အကျပ်အတည်း အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရဲရမယ်။

သတ္တိ အင်မတန် လိုတယ်။ သူတို့နဲ့လည်း ပဋိပက္ခမဖြစ်ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တည်ဆောက်နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ တော်တော်ကို စဉ်းစားရမယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ အလျော့ပေးလိုက်ရင်လည်း သတ္တိနဲ့ရာ ကျသွားမယ်။ ဘာမှ စဉ်းစားမနေတော့ပါဘူး။ အများလုပ်သလို လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အင်မတန် သတ္တိနဲ့ရာ ကျလိမ့်မယ်။ သူတို့လုပ်သလို မလုပ်ဘူး၊ ငါ့ဟာငါ လုပ်ချင်သလို လုပ်မယ်ဆိုရင် တချို့နေရာတွေမှာ ပဋိပက္ခဖြစ်နိုင်တယ်၊ မှားနိုင်တယ်။

ဒါဟာ အင်မတန်ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ သို့သော် အဲဒီခက်ခဲတာကိုမှ စိတ်အေးအေး၊ သဘောထားကြီးကြီး၊ ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ လုပ်သွားမှသာ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်ဆိုတာ ရှိလာပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုလည်းကိုယ် ကျေနပ်မှုရမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကျေနပ်မှု ရမယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စဟာ တကယ် ကိုယ်ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတနာနဲ့လုပ်တာဆိုပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ခံစားရပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

ကျေနပ်မှုရမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုလည်း ရမယ်။ အဲဒီတော့
ရေလိုက်ငါးလိုက်၊ wishy-washy ဖြစ်နေတဲ့ လူကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
လေးစားမှုဆိုတဲ့ self-respect ကိုရဖို့ မလွယ်ဘူး။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ရင်ဆိုင်

ငါဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင်
ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သလဲ
ဘယ်လောက်ထိအောင် စိတ်ထား နူးညံ့တဲ့၊ အေးချမ်းတဲ့၊
မြင့်မြတ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုဘက်ကို သွားနေသေးသ၍ ဘယ်သူ
ဖြစ်ဖြစ် အဲဒီလူအတွက် သတ္တိဆိုတာ အင်မတန်အခြေခံကျတဲ့ အရည်အချင်း
တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဂုဏ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ရှေ့ကို တိုးပြီး သွားနေအံ့မယ်ဆိုရင်
သတ္တိ လိုတာချည်းပဲ။

အသက် ဘယ်လောက်ကြီးသွားကြီးသွား ရှေ့ကိုတော့ သွားနေရသေးတာ
ပါပဲ။ ရပ်နေရတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ငယ်ငယ်တုန်းက ထင်ခဲ့တယ်။ ငါ အသက်(၄၀)လောက် ကျရင်တော့
သိသင့်တာတွေအကုန်လုံးကို သိနေမှာပဲလို့။ အခု အသက်(၅၀) ကျော်လာတဲ့
အချိန်ကျမှ ပိုသိလာတယ်။ သိစရာတွေက အများကြီး ကျန်သေးတယ်လို့၊
အမှန်တော့ အခုအချိန်မှာ ပိုတောင်မှ သတ္တိမွေးနေရတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ခံစားနေရတယ်။

တကယ်ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောမယ်၊ တကယ်ပြတ်ပြတ်သားသား
ရေးမယဆိုရင် မလွယ်ပါလားဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပိုသိလာတယ်။ ဒါကြောင့်
ငယ်တုန်းမှာမှ သတ္တိက အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ ကြီးလာတဲ့ခါ
မှာလည်း သတ္တိရှိဖို့က အရေးကြီးနေသေးတာပဲ။ ရှေ့ဆက်ပြီး သွားနေရသေး
တာပဲ။ ဘဝလမ်းခရီးကို ပိုပြီးတော့အဆင့်မြင့်တဲ့ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်မှုရှိတဲ့

values တွေ ဘက်ကို ဦးတည်ပြီးတော့ သွားနေရသေးတာပဲ။

ပြင်ပမှာရှိနေတဲ့ အန္တရာယ်တွေ၊ ခြေလက်အင်္ဂါ ထိခိုက်အောင် လုပ်မယ့် အန္တရာယ်၊ အသက်ကို သေစေနိုင်မယ့်အန္တရာယ်တွေကို ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ လိုအပ်တဲ့သတ္တိမျိုးကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာပဲ ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ရာ လိုအပ်နေတဲ့ သတ္တိမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။

self-confrontation လုပ်နိုင်ဖို့ သတ္တိလိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး ဘယ်လိုသဘောထားမလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး ဘယ်လို ဆက်ဆံရမလဲ (ပြောရတော်တော်ခက်တဲ့ စကားပဲ) “ငါ ဘယ်လို လူလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးမယ်ဆိုရင်တောင်မှ သတ္တိ တော်တော်လိုတယ်။

“ငါဟာ တကယ် ရိုးသားတဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လား” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးကြည့်စမ်းပါ။ သတ္တိ ဘယ်လောက်လိုလဲဆိုတာ ရိပ်မိမယ်။

ပြီးတော့ “ငါဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိအောင် စိတ်ထား နူးညံ့တဲ့ အေးချမ်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုးကို မေးကြည့် စမ်းပါ။” သတ္တိ ဘယ်လောက် လိုမလဲလို့။ ကောင်းချင်စိတ် ရှိနေပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှားကြီး ကောင်းနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ လက်ခံရမှာတောင်မှ မရဲကြဘူး။ အဲသလောက်ကြီးတော့ ဖြစ်မယ်မထင်ပါဘူး ဆိုပြီး လျော့ချတတ်တာ များပါတယ်နော်။

အဲဒီလို (self-confrontation) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါမှာ ရှိရမယ့် သတ္တိမျိုးကို မွေးနိုင်သွားပြီဆိုရင် အပြင်မှာ ရှိနေတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့ တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှုရှိတဲ့စိတ်နဲ့ ရင်ဆိုင်သွားမှာ ဧကန်မချပဲ။ ဒါကြောင့် အပြင်မှာ ရှိနေတာကို ရင်ဆိုင်ဖို့ထက် (self-confrontation) ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတာကို ရင်ဆိုင်ဖို့က သတ္တိပိုပြီး လိုအပ်ပါတယ်ဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။

လွတ်လပ်မှုဘက်ကို တိုးတိုးပြီး သွားနေတဲ့အခါမှာ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိအောင် ကြိုးစားနေတဲ့အခါမှာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိအောင် ကြိုးစားနေရတဲ့အခါမှာ “ဖြစ်ပါ့မလား၊ ရနိုင်ပါ့မလား” ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှု ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ anxiety ကိုပဲ ရင်ဆိုင်ဖို့အတွက် သတ္တိဆိုတာ

လိုအပ်တယ်။ တကယ်လွတ်လပ်မှု ရှိလာတဲ့အခါ လွတ်လပ်မှုကို နဲ့နဲ့ကြောက်
တတ်တယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် ယူတော့လို့ဆိုရင် နဲ့နဲ့ကြောက်တယ်။



ငယ်ငယ်တုန်းက မိဘက မွေးလာတယ်။ မိဘက ပြုစုလာတယ်။
မိဘရင်ခွင်ထဲမှာ ကြီးလာတယ်။ နဲ့နဲ့လေး ကြီးလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ခြေထောက်
ပေါ်ကိုယ် ရပ်တည်ရတော့မယ်။ အဲဒါကိုက သတ္တိအများကြီး လိုလာပြီ။
ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်လို ပညာမျိုးကို သင်မယ်။ ဘယ်လို
အလုပ်အကိုင်မျိုးကို လုပ်မယ်။ ဘယ်သူနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုမယ်။ ဘယ်နေရာမှာ
နေမယ်။ ဘယ်အရပ်ဒေသမှာ နေမယ် ဆိုတာတွေကအစ စဉ်းစားရတာ
ဆုံးဖြတ်ရတာ ရှိလာပြီ။ အဲဒီအခါမှာလည်းပဲ သတ္တိ အင်မတန် လိုအပ်လာပြီ။

မိဘရဲ့အရိပ်အာဝါသအောက်မှာ ဘာမှ စဉ်းစားစရာမလို၊ ဘာမှ
ဆုံးဖြတ်စရာမလို၊ မိဘခိုင်းတာလောက်ကို လုပ်ပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး
နေလို့ မရတော့တဲ့အချိန်မှာ၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖန်တီးရတော့မယ့်
အချိန်အခါမျိုးမှာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့သောက(anxiety)ဆိုတာ ဖြစ်လာတာပဲ။
အဲဒီ anxiety ကို ရင်ဆိုင်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကို ရင်ဆိုင်ရဲတာ သတ္တိပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ထားစုစည်းမှုရှိတဲ့လူ၊ စိတ်ထားပြည့်ဝတဲ့လူ၊
စိတ်ထားဖွံ့ဖြိုးတဲ့လူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ပဲ့နေတာ၊ ရွဲ့နေတာ၊ မပြည့်စုံတာ၊
ချို့တဲ့နေတာမျိုး မရှိတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာမှာလည်းပဲ
သတ္တိအများကြီး လိုအပ်တယ်။



ခေါင်းထောင်ရဲမှ ခေါင်းဆောင်

ရန်မလုပ်ပဲနဲ့၊ စိတ်မဆိုးပဲနဲ့၊

ကြောက်ပြီးတော့ လိုက်လျောလိုက်တာလည်း မဖြစ်ပဲနဲ့၊

ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ကို အဆုံးရှုံးမခံပဲနဲ့ အဆင်ပြေအောင်

ဘယ်လိုလုပ် နေသွားရမလဲ။

သတ္တိရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က သတ္တိမရှိတာလို့ သာမန်အားဖြင့် ပြောမှာပဲနော်။ အခုခေတ်မှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ပြဿနာကို အခြေခံပြီးတော့ အဲဒါကို နားလည်အောင် ကြိုးစားကြည့်တဲ့အခါမှာ အဖြေ ဘယ်လိုထွက်လာလဲဆိုတော့၊ 'ဘာမှ မစဉ်းစားပဲနဲ့ အများ လက်ခံတာကို လက်ခံလိုက်တာ၊ အများလုပ်တာကို လိုက်လုပ်တာ အဲဒါ သတ္တိမရှိတာပဲ။' ရှင်းအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် စက်ရုပ်တစ်ခုလိုပဲ အများ လုပ်သလို လိုက်လုပ်တယ်၊ အများ ကြိုက်တာကို ကြိုက်တယ်၊ အများ ယုံတာကို ယုံလိုက်တယ်။ အဲဒါ သတ္တိမရှိတာပဲ။ 'မျက်ကန်းယုံကြည်မှုဟာ သတ္တိမရှိတဲ့လက္ခဏာပဲ။' Conformity is cowardice.

ကိုယ့်အတွေးအခေါ် အယူအဆနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်မူနဲ့ ကိုယ်၊ ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားမယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစား ရွေးချယ်ပြီးတော့ အဲဒါကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် နေသွားတာမျိုးကို "courage to be oneself" လို့ ပြောမယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုး အခုခေတ်မှာ နဲ့နဲ့ ရှားပါးသွားပြီ။

လူတွေကြည့်ရင် ဘယ်သိချင်ကို ကြိုက်တယ်ဆို အများ ကြိုက်တာကို လိုက်ကြိုက်တာပဲ၊ ဘယ်ရုပ်ရှင်ကားကို ကြိုက်တယ်ဆို အများကြိုက်တာကို လိုက်ကြိုက်တာပဲ၊ ဘယ်စာအုပ်ကို ကြိုက်တယ်ဆိုလည်း အများကြိုက်တဲ့ နောက်ကို လိုက်ကြိုက်တတ်တာပဲ။ အဲသလိုပဲ အဝတ်အစားဆိုလည်း အများ ဝတ်တာ လိုက်ဝတ်တာပဲနော်။ အဖွဲ့အစည်းဆိုလည်း ခေတ်စားနေတဲ့ ရေပန်းစား နေတဲ့ နောက်ကိုပဲ လိုက်ပါသွားကြတာပဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီး ကိုယ်ဟာကိုယ် သီးခြားရပ်တည်နိုင်တဲ့လူဟာ အခုခေတ်မှာ တော်တော်ရှားတာပဲ။

ကိုယ့်မူ ကိုယ့်ဟန်နဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပုံဖော်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အတိုက်အခိုက် အမျိုးမျိုးကိုလည်း ခံရတတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်တဲ့လူဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က လူကြီးတွေ၊ မိဘဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ တခြားလူကြီးတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ သူတို့က ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုတော့ "မင်းက မင်းကိုယ်မင်း သိပ် အထင်ကြီးနေတာ၊ မင်းက ဘာမှီလို့လဲ၊ သူများလုပ်သလို မင်းက ဘာလို့ မလုပ်နိုင်ရတာလဲ၊ မင်းထက် တတ်တဲ့လူ၊ မင်းထက် သိတဲ့လူ၊ မင်းထက်ကြီးတဲ့ လူတွေကတောင် ဒါတွေကို လက်ခံနေတာ ယုံကြည်နေတာ၊ မင်းက သူတို့လောက်လည်း အသက်မကြီး

သေးဘူ။ သူတို့လောက်လည်း ဉာဏ်ပညာမရှိသေးဘူ။ သူတို့လောက်လည်း ဘဝအတွေ့အကြုံ မရှိသေးပဲနဲ့ သူတို့လုပ်နေတာကို လက်မခံနိုင်ဘူး ဆိုရလောက်အောင် မင်းက ဘာမို့လို့လဲ။ မင်းက သူများထက် ခေါင်းတစ်လုံး မသာချင်ပါနဲ့။” ဒီလိုအပြောမျိုးတွေကို ခံရတတ်တယ်။ ဒီလိုပြောတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ခံခဲ့ရဘူးလို့ ပြောတာ။

အဲဒီလို အပြောမျိုး ခံရတဲ့အခါ ပြန်ပြီးတော့ သူတို့ကို ပြောပြဖို့ ချေပဖို့ဆိုတာ တော်တော်ကို မလွယ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ခံရတဲ့အခါမှာ ပြောတဲ့လူ ကိုလည်းပဲ ရန်မလုပ်ပဲနဲ့၊ စိတ်မဆိုးပဲနဲ့၊ ကြောက်ပြီးတော့ လိုက်လျောလိုက် တာလည်း မဖြစ်ပဲနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ကို အဆုံးရှုံး မခံပဲနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ဘယ်လိုလုပ် နေသွားရမလဲဆိုတာ တော်တော်ကို ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ တော်တော်ကို သတ္တိရှိရှိ စဉ်းစားရမယ့်ကိစ္စဖြစ်တယ်။ သူတို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့ အယူအဆ မတူတာ၊ ခံယူချက်မတူတာဟာ သူတို့ကို မလေးစားတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျေးဇူးကန်းတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို နားလည်စေချင်တယ်။

အဲသလို ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ်နဲ့ အယူအဆမတူတဲ့အခါ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ ကိုယ်နဲ့ကိုပဲ အယူအဆမတူတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကို ပိုင်းပယ်လိုက်ကြမှာ အင်မတန် ကြောက်တယ်။ အဲဒါကို ကြောက်တာနဲ့ပဲ လူ တော်တော်များများဟာ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ ဆိုတာကို ထူထောင်ဖို့ မကြိုးစားတော့ဘူး။ ကိုယ်ကြောက်ရတဲ့ လူတွေရဲ့ အယူအဆအတိုင်းပဲ နေသွားတော့မယ်လို့ မသိမသာလေး ဆုံးဖြတ် လိုက်တတ်တယ်။ ခေါင်းမထောင်ရဲဘူး ဆိုပါတော့။ (ခေါင်းမထောင်ရဲတဲ့သူဟာ ခေါင်းဆောင် ဘယ်လိုလုပ် ဖြစ်တော့မလဲ၊ နောက်လိုက်ပဲ ဖြစ်တော့မယ်။)

ကိုယ်က သူများနဲ့ အယူအဆမတူတော့ဘူးဆိုရင် သူတို့ စုစုဝေးဝေးနဲ့ တစ်စုလုပ်အခါမှာ ကိုယ့်ကို မဖိတ်တော့ဘူး၊ မခေါ်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ကို ဘေးဖယ်ထားလိုက်တော့မယ်။ သာရေး နာရေး ရှိတဲ့အခါမှာ “သူ့ကို ခေါ်မနေနဲ့၊ သူနဲ့ ငါတို့နဲ့ အယူအဆ မတူဘူး။” အဲလိုဆိုရင် ကိုယ့်ကို ဘယ်သူကမှ welcome မလုပ်တော့တဲ့ အဖြစ်မျိုးကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒါကို ကြောက်တယ်။

ကိုယ့်အယူအဆကို လျှောင်မယ်၊ ပြောင်မယ်၊ သရော်မယ်၊ “သူက လူတတ်ကြီးလေ၊ သူက သိပ်သိနေတာ” အဲသလို အပြောခံရမှာ ကြောက်တယ်။

အပြောခံရမှာ ကြောက်တာနဲ့ပဲ ကိုယ်ပိုင်မှု ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ ဆိုတာကို ထူထောင်ဖို့ မကြိုးစားတော့ဘူး။ အများနောက်ကိုပဲ လိုက်သွားကြတယ်။

၁ ၁ ၁

ပြောင်းသွားနေတယ်။

အားငယ်တတ်တဲ့လူဟာ ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊

creative ဖြစ်တဲ့ဆက်ဆံရေးမျိုးကို မရနိုင်ဘူး ။

နောက်တစ်ချက်က ပြောဖို့တော်တော်ခက်တယ်။ တော်တော်တော့ စိတ်ဝင်စားဖို့ စဉ်းစားဖို့ ကောင်းပါတယ်။

Courage is the basic of any creative relationship.

relationship ဆိုတာ ဆက်ဆံရေး၊ creative relationship ဆိုတာ ကြံတော့ ပုံသေကားချကြီး ထုံးစံအတိုင်း ဆက်ဆံနေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး မဟုတ်ပဲနဲ့ တကယ်ကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ပါလက်ပါဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး။ အဲဒီဆက်ဆံရေးမျိုးဟာ အမြဲတမ်းလည်း အသက်ဝင်ပြီးတော့ အမြဲတမ်းလည်း ပြောင်းလဲနေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်တယ်။

သူကလည်း ပြောင်းလဲနေတဲ့ လူသားဝ.စ်ယောက်။ သူ့ခံယူချက်တွေ သူ့အယူအဆတွေကလည်း တဖြေးဖြေး ပြောင်းသွားနေတယ်။ ကိုယ်ကလည်းပဲ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အတွေးအခေါ်တွေ အယူအဆ တွေ ခံယူချက်တွေ ပြောင်းသွားနေတယ်။ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့ဘက်ကို ပြောင်းသွားနေတယ်။ သူ့အပေါ်မှာလည်း ကိုယ်က မှီခိုနေတာ၊ dependent ဖြစ်နေတာမျိုး သိပ်မရှိဘူး။ ကိုယ့်အပေါ်မှာလည်း သူက မှီခိုနေတာ၊ dependent ဖြစ်နေတာမျိုး သိပ်မရှိဘူး။ တစ်ခုခုကို ပြောမယ်၊ ဆိုမယ် ဆွေးနွေးမယ် ဆိုရင်လည်း ကိုယ်ပြောသမျှ လုပ်သမျှကို သူက ကြိုက်မှ ထောက်ခံမှ ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးလည်း မထားဘူး။ သူ့ခံယူချက်နဲ့ သူ့ ငါခံယူချက်နဲ့ ငါပဲ။ ဒါပေမယ့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးတော့ လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံတယ်ဆိုတဲ့

ဆက်ဆံရေးပုံစံမျိုးကို ရနိုင်ဖို့ဆိုတာ နှစ်ဦးစလုံး တော်တော်သတ္တိရှိမှ ရမယ်။ ဒါကြောင့် ဆက်ဆံရေးမှာ တကယ်ရိုးသားမှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး၊ တကယ် ပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး၊ တကယ် creative ဖြစ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ သတ္တိရှိမှ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီအချက်က အင်မတန် သိမ်မွေ့တယ်။

လူအများဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရန်မဖြစ်ရုံလောက် အဆင်ပြေ အောင် စကားချောအောင် ပြောပြီးတော့ ဆက်ဆံသွားကြတာ များတယ်။ တစ်ယောက်ဆီကတစ်ယောက် လိုချင်တာလေးတွေ ရဖို့အတွက်ပဲ ပရိယာယ်လေး သုံးပြီးတော့ ပြောမယ်။ ဒီလိုလေး ပြောလိုက်ရင် ငါလိုတာ သူပေးမှာပဲ၊ သူကလည်းပဲ ကိုယ့်ကို ကိုယ့်အကြိုက်လေးပြောပြီး ကိုယ့်ဆီက သူလိုချင်တာ ရအောင် ယူမှာပဲ။ လိုချင်တာဆိုတာ ပစ္စည်းဥစ္စာတင် မဟုတ်ပါဘူးနော်။ ရုပ်ပိုင်းမဟုတ်တဲ့ ကိုယ့်ကို သံယောဇဉ် ရှိတာတို့ ဘာတို့လည်း ပါတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကို သံယောဇဉ်ရှိစေချင်လို့ သံယောဇဉ်ရှိအောင် ပြောတာမျိုးတွေ။

တကယ်စိတ်ထဲရှိတာကို ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြီးတော့ သဘောထား အယူအဆ ခံယူချက်ချင်း မတူတောင်မှ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် လေးစားနိုင်တဲ့ တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ရနိုင်ဖို့ဆိုတာ နှစ်ဦးလုံးမှာ အင်မတန် ရင့်ကျက်ဖို့ လိုသလို၊ နှစ်ဦးစလုံးမှာ အင်မတန် သတ္တိရှိဖို့ လိုတယ်။ အားငယ်တတ်တဲ့လူဟာ အကြိုက်ကိုပြောမှပဲ လက်ခံတာကိုး။ အားငယ်တတ်တဲ့ လူဟာ သတ္တိရှိတဲ့လူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အားငယ်တတ်တဲ့လူဟာ ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ creative ဖြစ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို မရနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် တစ်ချက်ချင်း တစ်ချက်ချင်း သတ္တိရှိဖို့လိုတယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ်။ အဲသလို သတ္တိမရှိရင်လည်း ကိုယ့်ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိနိုင်ဘူး။

အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက်တွေအားလုံးမှာ လိုရင်းရည်ရွယ်ချက်က ကိုယ့်ဘဝဟာ ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိဖို့၊ ကိုယ့်ဘဝဟာ ပိုပြီး အသက်ဝင်ဖို့၊ နေရာတာ ပျင်းခြောက်ခြောက်ကြီးဆိုတာ မဖြစ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အချက်အလက် တွေကို ပြောနေတာပဲ။