

ကြောက်တယ်။ အဲဒီတော့ ခဏဖြစ်ဖြစ် သက်သာအောင်ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေကြတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ကိုယ့်ကို ညာပေးနေတယ်။ နင့်ဘဝဟာ သိပ်ဟုတ်နေတာ၊ သိပ်အဆင်ပြေနေတာ၊ သိပ်ကျေနပ်စရာ မကောင်းနေတာဆိုပြီး ဝိုင်းညာပေးနေတာကို ကိုယ်ကလည်း ယုံချင်နေတော့ ယုံလိုက်တာပဲ။

အဲဒီလို ကိုယ့်ကို သူများက ညာတာကိုလည်း အညာမခံဖို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလည်း မညာခွင့် ကိုယ်ကလည်း သူများကိုမညာဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို ဆက်ပြီးတော့ ညာနေသေးသ၍ တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဘဝ၊ အနှစ်သာရရှိတဲ့ ဘဝ၊ တကယ်ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ဘဝကို ရဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အမှန်ကို ရိုးရိုးသားသားပဲ လက်ခံလိုက်ဖို့ လိုတယ်။ လက်ခံပြီးနောက် ကိုယ့်ဘဝကို တကယ် အဓိပ္ပာယ်အနှစ်သာရ ရှိစေမယ့်အရာဟာ ဘာလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။ ခိုင်မာတဲ့၊ လေးနက်တဲ့၊ ရင့်ကျက်တဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ values တန်ဖိုးထားစရာ ရှိမဖြစ်မယ်။ တကယ် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို၊ မိမိအတွက် ရေရှည် တကယ်အကျိုးရှိတဲ့၊ အများအတွက်လည်း ရေရှည် တကယ်အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်နေဖို့ လိုတယ်။

လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မြှောက်ပင့်ပြီးတော့ ညာနေတဲ့ဆက်ဆံရေးမျိုး ဆက်ပြီးတော့ မလုပ်တော့ပဲနဲ့ ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားပြီး တည်ဆောက်ယူဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်တော့ အောင်အောင်မြင်မြင်ကြီး ညာလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်အလေးထားလိုက်ပြီဆိုရင် (ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာတယ်ဆိုတာ အမှန်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာလို့ရတဲ့လူလို့ ထင်နေတာပဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကလေးလို့ သဘောထားနေတာပဲ၊ serious မဖြစ်တာပဲ။) “ငါ့ကိုယ်ငါ ညာလို့ မရဘူး” ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် seriously လက်ခံလာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိလာအောင်၊ ပြန်ပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ် ရှိလာအောင်၊ နာမံထူ လာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ကိုယ့်ရဲ့သောကတွေ လွန်မြောက်သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့အင်အားတွေ စွမ်းရည်တွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ပြန်တွေ့လာမှာ

ကေနံ့မုချပဲ။

ဒီအချက်ကို အင်မတန် လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ဖို့ လက်ခံဖို့ လိုတယ်။ ဆက်ပြီးတော့ ညာမနေပါနဲ့။ အမှန်တရားကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံလိုက်ပါ။

ကိုယ့်အင်အားဟာ ကိုယ့်အတွင်းကနေ ထွက်လာပြီဆိုရင် အဲဒီအင်အားဟာ တမျှင်းမျှင်းနဲ့ ထွက်နေအံ့မယ်။ ခမ်းမသွားဘူး။ ရေကန်ထဲမှာ ရေထည့်ထားပြီး ခပ်သုံးနေရင် တပြေးပြေး လျော့သွားမယ်၊ ကုန်သွားမယ်၊ မြေကြီးအောက်က ဓမ်းထိရောက်အောင် တူးထားတဲ့ တွင်းရေကို ခပ်သုံးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက် သုံးသုံး ဘယ်တော့မှ မခမ်းဘူး။

ကိုယ့်ရင်ထဲမှာပဲ အင်အားတွေရဲ့ ပင်ရင်းဌာနကို ရှာရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်သီလ၊ အကျင့်သိက္ခာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ရိုးသားမှုရဲ့ ပင်ရင်းဌာနကို ကိုယ့်ရဲ့ မှင်ထဲမှာပဲ ရှာရမယ်။

တန်ဖိုးထားစရာရဲ့ပင်ရင်းကို ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ကိုယ်ရှာရမယ်။ အဲသလို တန်ဖိုးထားစရာတွေကို ကိုယ်ကလည်း အသိအမှတ် ပြုရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာရှိနေတဲ့ values တွေကိုလည်းပဲ သေသေချာချာ သိအောင် လုပ်ရမယ်။ တန်ဖိုးထားစရာတွေကို အသိအမှတ်ပြုရမယ်။

တန်ဖိုးထားစရာတွေကို တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့စွမ်းရည် ကိုယ့်မှာရှိမှသာ အဲဒီတန်ဖိုးထားစရာဟာ တကယ်ထိရောက်တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ်က တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူဖြစ်မှ တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ စိတ်ထားရှိမှ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာက ကိုယ့်ကို အားရှိစေမယ်။ ကိုယ်ကတန်ဖိုးထားမှ သူ့ဆီက energy ကို ကိုယ် ရမယ်။

တန်ဖိုးထားစရာကို ကိုယ်ကပဲ သေသေချာချာ ရွေးချယ်ဖို့၊ တန်ဖိုးထားဖို့၊ အဲဒီတန်ဖိုးထားစရာတွေကို နေ့စဉ် ကျင့်သုံးနေဖို့ အဲဒါ အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်။ သူများ ရွေးပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ်တိုင် ရွေးရမယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တကယ်နှစ်နှစ်ကာကာ ကျေနပ်မှုရချင်ရင် ရနိုင်ဖို့ တစ်နည်းပဲရှိတယ်။ အဲဒီနည်းက ကိုယ် ဘာကို နှစ်နှစ်ကာကာ တန်ဖိုးထားသလဲ၊ ကိုယ် တန်ဖိုးထားဆုံးအရာဟာ ဘာလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ပြီးတော့ နေ့တိုင်း ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို အကောင်အထည်ဖော်ရင်း နေသွားတာပဲ။

တန်ဖိုးထားစရာကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်ပြီးတော့ စိတ်ပါလက်ပါ ကျင့်သုံးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပိုပြီးတော့ ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ထိရောက်တဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးတစ်ခုကို တစ်ဦးချင်းက တည်ဆောက်နိုင်လာလိမ့်မယ်။ အဲသလို တည်ဆောက်လာနိုင်မှသာ အခုလို အင်မတန် မအေးချမ်းတဲ့ ခေတ်ကာလကြီးကို ကျော်လွှားနိုင်မယ်။



လူတွေ ပြာယာခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ

ကိုယ့်ရဲ့ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုက ပတ်ဝန်းကျင်ကို
တည်ငြိမ်အောင် အထောက်အကူပေးတယ်။

centre of strength အင်အားရဲ့ ဗဟိုအချက်၊ အင်အားရဲ့ပင်ရင်းကို ကိုယ့်ရင်ထဲမှာပဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ဂြာဖွေတွေ့ရှိနိုင်တာဟာ ရေရှည်မှာ ကိုယ့် အသိုင်းအဝိုင်းထဲက တခြားလူတွေအတွက် ကိုယ့်အနေနဲ့ ပေးလိုက်တဲ့ အကောင်းဆုံး အကျိုးဆောင်ရွက်မှုပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းထဲက အင်အားကို တွေ့သွားတဲ့သူဟာ လောကကို ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ထား လေးနက်ခိုင်မာတဲ့ လူ၊ တကယ် တန်ဖိုးထားတိုက်တာကို တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့သူဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနိုင်တယ်။

လူအများ လမ်းပျောက်သလို ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာ တိတိကျကျ သိပြီးတော့ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို လုပ်နေဖို့ လိုတယ်။ လူအများ ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်က ယောက်ယက် မခတ်ပဲနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လုပ်သင့်တာကို ပုံမှန်လေး လုပ်သွားဖို့ လိုတယ်။ အဲသလို လုပ်နိုင်တဲ့လူဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာ ပိုပြီးတော့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီးတော့ ပြတ်သားတဲ့စံနမူနာကို example ကို ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်အနားမှာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေက ပြာယာခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ

ကိုယ်က စိတ်ဓာတ်အင်အားပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လုပ်သင့်တာကို ပုံမှန်လေး လုပ်သွားနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ငြိမ်သက်သွားအောင် အင်အားတစ်ခုကို ကိုယ်က ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုက ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ငြိမ်အောင် အထောက်အကူ ပေးတယ်။ အဲသလိုနေနိုင်တဲ့လူတွေ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ လိုအပ်တယ်။

ပစ္စည်းအဆန်းတွေ တီထွင်ပေးနေဖို့ မလိုဘူး။ အထူးအဆန်း အကြောင်း အရာတွေ ပြောပြနေဖို့လည်း မလိုဘူး။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး နေပြီး စိတ်ယောက်ယက်မခတ်ပဲနဲ့ လုပ်သင့်တာကို ပုံမှန်လုပ်သွားနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

အတွင်းမှာ အင်အားရဲ့ပင်မ ပင်ရင်း ဗဟိုဌာန ရှိနေတဲ့လူတွေ လိုအပ်တယ်။ အဲသလိုဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အလေးနက်ဆုံး အမြင့်မြတ်ဆုံး စိတ်နေသဘောထား အပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ တန်ဖိုးထားတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို ရေရှည်ပုံမှန် လုပ်နေဖို့လိုတယ်။ ငါ ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား သိဖို့လိုတယ်။ သူများက တီးလုံးပြောင်းတိုင်း ကိုယ်က ကကွက်ပြောင်းတာမျိုး လုပ်နေဖို့ မလိုဘူး။ သူများက ဒီကွေ့မှာ ဒီတက်နဲ့လှော် ဟိုကွေ့မှာ ဟိုတက်နဲ့လှော်နေတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်က အဲဒါမျိုးလုပ်နေဖို့ မလိုဘူး။ ကိုယ် ဘာလုပ်မယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝဟာ ဘယ်ကိုဦးတည်နေတယ် ဆိုတာကို ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီးတော့ ပုံမှန်လုပ်သွားနေဖို့ လိုတယ်။

အခြေအနေအရပ်ဆိုပြီးတော့ ခဏခဏ ကိုယ့်ရဲ့ values ကို ပြောင်းတတ်တဲ့ လူမျိုးကို အင်္ဂလိပ်လို wishy-washy လို့ခေါ်တယ်။ သူ့မှာ ပြတ်သားတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ ဘာမှမရှိဘူး။ ပြတ်သားတဲ့မူ မရှိဘူး။ ပြတ်သားတဲ့ principle မရှိဘူး။

ငွေရမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရလုပ်ရ ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေတဲ့ခေတ်မှာ ငွေကို အဓိကမထားပဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ခိုင်မာပြီး မြင့်မြတ်တဲ့ဦးတည်ချက်နဲ့ လူသားတွေကို အကျိုးပြုမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့လူတွေ များများ လိုအပ်တယ်။

ဒီတစ်ခုကိုမှ မလုပ်လို့ရှိရင်

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားတွေ၊ အကောင်းဆုံး
အသိဉာဏ်တွေ ထွက်လာဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီးနေတဲ့
အလေ့အကျင့်ဟာ အခြေခံ အဓိက လုပ်ရမယ့်အလုပ် ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတယ်ဆိုတာ လူသားရဲ့ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့
အရည်အသွေးတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ အဲဒီစွမ်းရည်မျိုး မရှိဘူး။
တကယ် အမှန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတာ လူသားရဲ့
အမြင့်မြတ်ဆုံး စွမ်းရည် ဖြစ်တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေ
ထွက်လာဖို့ အဓိကအကြောင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီတစ်ခုကိုမှ မလုပ်လို့ရှိရင် ဒီထက်
ပိုကောင်းတဲ့ တခြားအရည်အချင်းတွေ ထွက်မလာနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့
အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေ၊ အကောင်းဆုံးအသိဉာဏ်တွေ ထွက်လာဖို့ဆိုရင်
ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးနေတဲ့အလေ့အကျင့်ဟာ အခြေခံ အဓိက လုပ်ရမယ့်အလုပ်
ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် အချိန်ရသလောက် သတိရတိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်
ကြည့်ပြီးတော့ ဘာတွေ တွေးနေလဲ၊ ဘာတွေ ခံစားနေသလဲ၊ အခု လုပ်နေတာ
ပြောနေတာတွေဟာ ဘာကို တန်ဖိုးထားပြီး လုပ်နေတာလဲ၊ ပြောနေတာလဲ
ဆိုတာကို မကြာမကြာ ဆန်းစစ်ရမယ်။

ဘက်လိုက်တာ မပါပဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား ကြည့်ပြီးတော့
အမှန်အတိုင်း သိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီအလုပ် ဒီအရည်အချင်းက တကယ်စစ်မှန်တဲ့
စေတနာနဲ့ လူတွေအပေါ်မှာ ဆက်ဆံဖို့မှာ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ရိုးရိုးသားသားမှ မကြည့်နိုင်ရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ်
ညာပြီဆိုရင် သူများကိုလည်း ညာမယ်ဆိုတာ သေချာသလောက် ဖြစ်နေပြီ။



ငါ အင်မတန် တန်ဖိုးထားတာမှ မရှိတော့ရင်

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ
ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ မှားနေရင် မှားနေတယ်လို့
ရိုးရိုးသားသား လက်ခံနိုင်ဖို့နဲ့ ပြင်နိုင်ဖို့လိုတယ်။

ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ မှုတတယ်၊ မမှုတဘူး၊ တရားတယ်၊
မတရားဘူး ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း သိဖို့ဆိုတဲ့ ethical sensitivity
ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ ရိုးရိုးသားသား
ကြည့်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်စေတနာကိုကိုယ် သေသေချာချာ ရိုးရိုးသားသား ကြည့်နိုင်ဖို့
ဆိုတာမှာ အခြေခံတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေမယ်၊ ကိုယ့်စေတနာ မှားနေတာကြီးကို ဖုံးနေမယ်
ဆိုရင် ethical sensitivity လို့ခေါ်တဲ့ အမှား အမှန်၊ အကောင်း အဆိုးကို
တိတိကျကျ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

ပြီးတော့ အမှန်တရားကို သိဖို့ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ၊ ရိုးသားမှုရှိဖို့နဲ့
သတ္တိရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ ကြည့်ပြီးတော့
သိပြီးတော့ မှားနေရင် မှားနေတယ်လို့ ရိုးရိုးသားသား လက်ခံနိုင်ဖို့နဲ့ ပြင်နိုင်ဖို့
လိုတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းမွန်တာတွေ အများကြီးဖြစ်လာနိုင်ဖို့၊ လောကကြီး
ကိုလည်း (ကဗျာဆန်ဆန်ပြောရရင်) အလှဆင်နိုင်ဖို့ ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က
စိတ်ထဲမှာ တကယ်ရိုးသားတဲ့၊ လေးနက်တဲ့၊ ပွင့်လင်းတဲ့၊ ပြတ်သားတဲ့၊
မှန်ကန်တဲ့ ဈောနာတွေ ရှိဖို့လိုတယ်။ အဲသလို စေတနာတွေ ဖြစ်လာဖို့
ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်းသိမှပဲ ဖြစ်တယ်။

အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ် ရဖို့ ကိုယ်ကျိုးမပါပဲ
လူ့လောကအကျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဆိုတာမျိုး၊ ပါရမီပြည့်ဖို့ ဆိုတာမျိုးတွေ
လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို အမှန်အတိုင်းသိနေဖို့ဆိုတဲ့ အခြေခံ
ရှိမှဖြစ်တယ်။

ကိုယ်အင်မတန် တန်ဖိုးထားတဲ့ ideal၊ ကိုယ် အင်မတန် တန်ဖိုးထားတဲ့

valuesအတွက် သေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ သေရဲတဲ့စိတ် ရှိဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို အမှန်အတိုင်းသိမှု ဆိုတာပေါ့မှာ အခြေခံတာပဲ။ ငါ အင်မတန် တန်ဖိုးထားတာမှ မရှိတော့ရင် ငါ့ဘဝဟာလည်း မရှိတော့ဘူးလို့ပဲ ပြောလို့ ရတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ အသက်ရှင်နေတာဟာ ဘာမှ မထူးဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာ ပြတ်ပြတ်သားသား ခံစားမှုရနိုင်ဖို့၊ အဲသလို တိတိကျကျ သိနိုင်ဖို့ဆိုတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို အမှန်အတိုင်းကြည့်နိုင်မှပဲ ရတယ်။

“ဘာအတွက် အသက်ရှင်နေတာလဲ၊ သေရမယ် ဆိုရင်တောင်မှ သေရဲပါတယ်လို့ ပြောရလောက်အောင် တန်ဖိုးထားတာ ဘာရှိသလဲ၊ ဒီကိစ္စအတွက် ဆိုရင်တော့ အသက်သေရလည်းပဲ အသေခံလိုက်မယ်လို့ ပြောရလောက်အောင် ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာ ဘာရှိသလဲ” အဲဒါကို မေးဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကို ရအောင်ရှာဖို့ လိုတယ်။ အကယ်၍ သေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ အသေခံရ လောက်တဲ့အရာ၊ တန်ဖိုးထားလောက်တာ ကိုယ့်မှာ ဘာမှမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဘဝမရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။



ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက်

စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ရွှင်လန်းမှုဆိုတာဟာ
ကိုယ့်ရဲ့အမြင်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး စွမ်းရည်ကို သုံးလိုက်တဲ့အခါမှာ
ရလာတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

လူသားတိုင်းမှာ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ ပဓာနဖြစ်တဲ့ အချက်အချာကျတဲ့ လိုအပ်ချက် တစ်ခုပဲရှိတယ်။ သူ့မှာရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အစွမ်းအစတွေ အလားအလာတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ပဲ။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စွမ်းတွေ အလားအလာတွေ အရည်အချင်းတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အရေးမှာ မအောင်မြင်လို့ရှိရင် အဲဒီလူဟာ မကျန်းမမာဖြစ်မယ်။

မကျန်းမမာဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်ပိုင်းလည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ပိုင်း

လည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုတာကတော့ မျက်စေ့နဲ့လည်း မြင်နိုင်တယ်။ တိုင်းတာလို့လည်း ရတဲ့အတွက်ကြောင့် လူတွေက ရုပ်ပိုင်းမကျန်းမာတာကို ပိုပြီးတော့ အရေးတယူလုပ်တယ်။ ဆရာဝန်ပြတယ်၊ ဆေးကုတယ်၊ ဆေးစားတယ်။ စိတ်ပိုင်း မကျန်းမာတာကျတော့ စိတ်ဆိုတာ မျက်စေ့နဲ့ မြင်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်တဲ့အတွက် တော်ရုံတန်ရုံနဲ့လည်းပဲ မကျန်းမာဘူးလို့ သတိမထားမိဘူး။ ပြီးတော့ အရေးတယူ ဆရာဝန်ပြတာတို့ ဘာတို့၊ ဘာလုပ်သင့်သလဲဆိုတာကို အဖြေရှာပြီးတော့ ပြုပြင်တာတို့ ဘာတို့လည်းပဲ လုပ်တာ နည်းနေတယ်။

(ဆရာဝန်ပြရုံလောက်နဲ့ မရသေးဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထားကိုလည်း ကိုယ် ပြင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ဖက်က လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်ဖို့လိုတယ်။)

စကားလုံးရိုးရိုးနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတာ အမှန်တော့ စိတ်မှာ ချို့တဲ့မှုတစ်ခု ဖြစ်နေတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်သလိုပဲ၊ စိတ်မှာ အာဟာရ ချို့တဲ့မှုတစ်ခု ဖြစ်နေလို့၊ ဒါက အမှန်တော့ မကျန်းမာတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရရင် တစ်ခုခုလုပ်တော့။ ဒီအတိုင်း ဆက်နေလို့ မရတော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး၊ ဘဝကို ကျေနပ်မှုမရဘူး၊ ကိုယ့် ဆက်ဆံရေးတွေကလည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး၊ ကျေနပ်မှုမရဘူး၊ ပျင်းခြောက်ခြောက် ကြီး ဖြစ်နေတယ်၊ ဘဝဟာ ပျော်စရာမကောင်းဘူး၊ အသက်မဝင်ဘူး၊ စိတ်ဓာတ် ကျသလိုလို ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒါ စိတ်မကျန်းမာဘူး ဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကို အရေးတယူလုပ်ပြီးတော့ ဘာတွေပြုပြင်ရမလဲ ဆိုတာ နည်းလမ်းရှာပြီးတော့ တကယ်ကြိုးကြိုးစားစား ပြုပြင်ဖို့လိုတယ်။

အဲသလိုပြုပြင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ စိတ်ထားတွေ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားတွေနဲ့၊ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတာလည်း ပျောက်သွားမှာပဲ။ ဘဝကြီးက ပျင်းစရာကောင်းလိုက်တာ ဆိုတာလည်း ပျောက်သွားမှာပဲ။ ယောင်လည်လည် ဖြစ်နေတယ်၊ ပျင်းခြောက်ခြောက်ကြီး ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာလည်း ရှိမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေး လည်း ကောင်းလာမယ်။

ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ် နေနိုင်တဲ့စိတ်ထားမျိုးရှိတဲ့ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး ရှိလာပြီဆိုရင်လည်း အဲဒီဆက်ဆံရေးဟာ အင်မတန် ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်မှာပဲ။

လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူ့မှာရှိနေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ၊ အစွမ်းအစတွေကို အကောင်အထည် မဖော်ဘူးဆိုရင် အဲဒါကို အကောင်အထည် မဖော်ရင် မဖော်သလောက်ပဲ စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်သလို ဖြစ်နေမယ်၊ ကျဉ်းမြောင်းနေတဲ့ဘဝ ဖြစ်နေမယ်။ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေမယ်။

ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ ကိုယ့်ပါရမီဓာတ်ခံတွေ ကိုယ့်စွမ်းရည်သတ္တိ တွေကို အကောင်အထည်ဖော်လိုက်ရင် ဖော်လိုက်သလောက်ပဲ လူသားတွေ အနေနဲ့ ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုထဲမှာ အလေးနက်ဆုံး ကျေနပ်မှုမျိုးကို ခံစားရမယ်။

စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ရွှင်လန်းမှု ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး စွမ်းရည်ကို သုံးလိုက်တဲ့အခါမှာ ရလာတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကြည်လင်တာ၊ စိတ်အေးချမ်းတာ၊ စိတ်ထဲမှာ ရွှင်လန်းတာ၊ ပီတိ ဖြစ်နေတာဟာ ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ရမယ်။ အပျော်အပါးတွေ ခံစားပြီး ပျော်ရွှင်မြူးတူးတာကို မဆိုလိုဘူး။

စိတ်ရွှင်လန်းမှုဆိုတဲ့ ခံစားမှုဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ အသိဉာဏ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ရရှိလာတဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ (emotion) ခံစားမှုဖြစ်တယ်။

စိတ်ရွှင်လန်းမှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးရှိတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့လူသားတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတဲ့ ခံစားမှုပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ ငါဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်ပါ ဆိုတာမျိုးကို စိတ်ထဲမှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ လေးလေးနက်နက် ခံစားလိုက်ရတဲ့ ခံစားမှုပေါ်မှာ စိတ်ရွှင်လန်းမှုဟာ အခြေခံ တယ်။ လူဖြစ်ပြီးတော့ လူရဲ့မြင့်မြတ်မှုကို နက်နက်နဲနဲ မခံစားရရင် လူဖြစ်ကျိုး မနပ်သေးဘူး။

လူအထင်မကြီးမှာ ကြောက်လို့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင်အတန်းမြင့်တဲ့
လူတစ်ယောက်လို့ မှန်မှန်ကန်ကန် မခံစားရတဲ့လူဟာ
လူကြွားကြီး ဖြစ်လာတယ်။

များသောအားဖြင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတို့၊ ရာထူးတို့ ရှိလာတဲ့အခါမှာ လူက
မာန တော်တော်ကြီးလာတယ်။ မာနကြီးလာတာကို Psychic inflation လို့
ခေါ်နိုင်တယ်။

တဝင်မြင့်သွားတာတို့ မာနကြီးသွားတာတို့ ဆိုတာဟာ အတွင်းမှာ
empty ဖြစ်နေတဲ့သဘောကို ထင်ဟပ်ပြတာပဲ။ empty ဖြစ်နေတဲ့ လက္ခဏာကို
ပြတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ တကယ်
မယုံကြည်ပဲနဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ နဲ့နဲ့သံသယရှိတဲ့လူဟာ ပြင်ပအရာတွေကို မှီပြီးတော့
အဲဒီအရာတွေအားကိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ပြချင်တယ်။ အဲသလို
ပြချင်တဲ့အခါမှာ မာနကြီးလာတာပဲ။

မာနကြီးတယ်ဆိုတာကိုက သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုမရှိဘူး ဆိုတာကို
ပြနေတာပဲ။ ဒါတော်တော်လေး စဉ်းစားဖို့ကောင်းတဲ့ အချက်ပဲ။

မာန်မာနကြီးကြီးနဲ့ နေပြလိုက်တာဟာ အမှန်တော့ သူ့ရင်ထဲမှာ
ကြိတ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတဲ့ လူအထင်မကြီးမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ကို ဖုံးလိုက်တဲ့
လုပ်နည်းလုပ်ဟန် တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

စိတ်ဓာတ်အင်အား ပျော့ညံ့တဲ့သူ၊ စစ်မှန်တဲ့သတ္တိ မရှိတဲ့သူဟာ
သူတစ်ပါးကို နှာနိုင်ကျင့်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင်အတန်းမြင့်တဲ့လူတစ်ယောက်လို့ မှန်မှန်ကန်ကန်
မခံစားရတဲ့လူဟာ လူကြွားကြီး ဖြစ်လာတယ်။ ကြွားတာဟာ လူအထင်မကြီးမှာ
ကြောက်လို့၊ အဲဒါကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်။

မာနကြီးတာ မကောင်းသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အထင်သေးနေတာလည်း
မကောင်းပါဘူး။

တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးတဲ့စိတ် ရှိနေတယ်။ အဲသလို

လူကလည်းပဲ သူ့အရည်အချင်းတွေကို သေသေချာချာ ထုတ်ဖော်နိုင်မှာလည်း မဟုတ်သလို သူ့အကျိုးလည်းသူ မဆောင်ရွက်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်မှုမရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးနေတာလည်း မကောင်းဘူး။ မတရား၊ မာနကြီးနေတာလည်း မကောင်းဘူး။ ဒီနှစ်ခုစလုံးကို နားလည်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

တချို့လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း အပြစ်တင်နေတတ်တယ်။ “ငါ အလကားပဲ၊ ငါ အသုံးမကျဘူး” ဆိုပြီး ပြောနေတတ်တယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာက သူ့ကိုယ်သူ အဲသလို ပြောလိုက်လို့ရှိရင် “ငါ့ကိုယ်ငါ ဒီလောက်တောင် အသုံးမကျမှန်း သိနေတဲ့သူဆိုတော့ ငါ တော်တော် တော်တဲ့လူပဲ” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်နေပြန်တယ်။ (ဘဝင်က မြင့်သွားပြန်ရော။) အဲဒါ သူ့ကိုယ်ကိုသူ အထင်သေးနေတဲ့စိတ်ကို တန်ပြန်တဲ့အနေနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ မြင့်လိုက်တဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ ဒါဟာ အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြင့်တဲ့သဘော မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အလကားနေရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေတာမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှုံ့ချနေတာမျိုး မလုပ်သင့်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေတာ ရှုံ့ချနေတာဟာ မာနကို ပုံဖျက်ထားတာ တစ်မျိုးပဲ၊ မာနတစ်မျိုးပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှုံ့ချနေတဲ့လူဟာ အနီးစပ်ဆုံး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ မာနကြီးတဲ့လူပဲလို့ ပြောလို့ရပြန်တယ်။ ဒါက တော်တော် နားလည်ရခက်ပေမယ့် နားလည်လိုက်ရင်တော့ တော်တော်ကို သိမ်မွေ့တဲ့ အသိတစ်မျိုးကို ရနိုင်တယ်။



မိုးပြီးအသက်ဝင်စေတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ထွေးနေသလဲ
ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲ ဆိုတာကိုပဲ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ်
သတိရတိုင်း ကြည့်ပေးဖို့ လိုတယ်။

ဒါကြောင့် ကောင်းတာလေးတွေ လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရိုးရိုး သားသားနဲ့ ကျေနပ်မှုရဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တယ်ဆိုတာ အတ္တစွဲကြီးတာနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒါလောက်ချစ်နေတာ ဒါ အတ္တကြီးလို့ပဲလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ချင်လိမ့်အုံးမယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ တခြားလူတစ်ယောက်ကို ကြည့်နေသလိုပဲ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီလိုကောင်းတာတွေကို တန်ဖိုးထားတာလေးတွေ ရှိနေတာကိုးလို့၊ ဒီလို ကောင်းတာလေးတွေ လုပ်ချင်တဲ့ စေတနာတွေ ရှိသကဲ့သို့ ဆိုပြီးတော့ တခြားတယောက်ကို တန်ဖိုးထားနိုင်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း တန်ဖိုးထားနိုင်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ သူဟာ တခြားလူပေါ်မှာလည်းပဲ အဲသလို စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းလေး တွေနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ values တွေ ရှိနေတာကို တွေ့ရရင် အဲဒါကိုလည်း ကျေကျေနပ်နပ် လိုက်လိုက်လွဲလွဲ တန်ဖိုးထားနိုင်မှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများအောက်ကိုလည်း နှိမ့်ဖို့မလိုဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများအထက်ကိုလည်း မြှင့်ဖို့မလိုဘူး။ ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် တန်းတူရည်တူပဲ ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။

အဲဒီတော့ ပြောပြီးသားကိုပဲ ထပ်ပြီးတော့ တစ်ခါပြန်ပြောရအုံးမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုသဘောထားနေသလဲဆိုတာ မကြာမကြာ သမိုင်းထားပြီးတာ့ ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး သတိနဲ့နေဖို့ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ အရင်တုန်းကလည်း ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ဒါကိုတော့ ဒီနေရာမှာ အကျယ်ချဲ့ပြီး မပြောလိုတော့ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ တွေးနေသလဲ ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲ ဆိုတာကိုပဲ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် သတိရတိုင်း ကြည့်ပေးဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပိုသိလေလေ အဲဒီလူဟာ ပိုပြီးတော့ သဘက်ဝင် လာလေလေပဲ။ သတိထားကြည့်တတ်ရင် တွေ့မှာပါ။ တချို့လူတွေရဲ့မျက်လုံးဟာ

စူးရှတယ်။ သူတို့ တစ်ခုခုကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီမျက်လုံးရဲ့နောက်မှာ အင်အားပြည့်နေတဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့စိတ် ရှိနေတာ တွေရတယ်။ သူတို့ စကားပြောတဲ့အခါမှာလည်း သတိနဲ့ညက်နဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ စိတ်ပါလက်ပါ ပြောတတ်လို့ သူတို့ ပြောတဲ့စကားဟာ အားပါတယ်။ အသက်ဝင်တယ်။ အဲဒီလိုလူကို လူအများက ပိုပြီး ယုံကြည် အားကိုးတတ်တယ်။

သတိဟာ လူကို ပိုပြီးအသက်ဝင်စေတယ်။ သတိဟာ စိတ်ကို ပိုပြီး အားရှိစေတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းနဲ့ အသက်မပါသလို၊ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်ကိုရောက်နေမှန်းမသိသလို ဖြစ်နေတာ ပျောက်ချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပါ။



အရင်ကထက် ပိုပြီး

အရင်တုန်းကထက် စိတ်ထားတွေ သဘောထားတွေ
အသိဉာဏ်တွေ သာတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင်လုပ်နေတာကိုက
ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ် ဖြည့်ဆည်းနေတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေချာကြည့်ပြီး သိပြီးတော့ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေရမှာပဲ။ နဂိုအတိုင်း နေသွားလို့ကတော့ မဖြစ်ဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းကတည်းက ရှိလာတဲ့ သဘောထားတွေ၊ မျှော်လင့်ချက် တွေ၊ ဦးတည်ချက်တွေအတိုင်း နေသွားလို့ မဖြစ်ဘူး။ အမြဲတမ်း လိုအပ်တာလေး တွေကို ပြင်သင့်တာလေးတွေကို ကြည့်ကြည့် ကြည့်ကြည့်ပြီး ပြင်သွားနေရမှာပဲ။ အဲသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်သွားတာကိုပဲ transcending လို့ ခေါ်လို့ရတယ်။ အရင်အတိုင်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးတော့ ကျောသွားနေတယ်။ အပြေးပြိုင်ပွဲမှာ နောက်တစ်ယောက်ကို ကိုယ်က ကျော်တက်သလိုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ပဲ ပြန်ကျော်တက်သွားဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေကို အရင်ကထက် ပိုပြီး

ထွက်ပေါ်လာအောင် ဖော်ထုတ်နေတာ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာအောင် ပြည့်စုံလာအောင် လုပ်တာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ စိတ်ထားတွေ အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာအောင် လုပ်တာဟာ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် ကျေပွန်အောင် လုပ်တာပါ။ အဲသလို ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် ကျေပွန်အောင်လုပ်တယ် ဆိုကတည်းကိုက ပိုကောင်းတဲ့ဘက်ကို ရောက်သွားပြီ။ အဲဒါ transcending ဖြစ်သွားပြီ။

transcending ဆိုတဲ့ အရင်တုန်းကထက် စိတ်ထားတွေ သဘောထားတွေ အသိဉာဏ်တွေ သာတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် လုပ်နေတာကိုက ကိုယ့်ရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ် ဖြည့်ဆည်းနေတာပဲ။ ဒါ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ပဲ။

စားဝတ်နေရေးအတွက်လည်း ကြိုးစားနေရတယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်အောင်လည်း ကြိုးစားနေရတယ်။ အကယ်၍ စားဝတ်နေရေးအတွက်ပဲ လုပ်ပြီးတော့ အရင်အတိုင်းပဲ စိတ်နေသဘောထား အသိဉာဏ် ဘာမှ အပြောင်းအလဲမရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် အဖြစ်နဲ့ပဲ နေသွားမယ်ဆိုရင် အသက်ရှင်နေတယ်ဆိုတာ အသက်မသေတာကို ပြောတာပဲလို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်နေပြီ။ မသေတာကိုပဲ အသက်ရှင်နေတာလို့ ပြောမယ်ဆိုရင် သစ်ပင်တစ်ပင်နဲ့ ဘာမှ ထူးခြားမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။



အမှန်ကိုလက်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးရောက်အောင်

အင်မတန်စူးရှတဲ့ အင်မတန်ထက်မြက်တဲ့
အင်မတန် အင်အားကြီးတဲ့ သတိနဲ့ပညာက ချို့ယွင်းချက်လေးတွေကို
သူ့ဟာသူ ပြင် ပြင် ပြီးတော့ သွားတတ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ကောင်းတာတွေကိုရော ဆိုးတာတွေကိုပါ တကယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိနေအောင် နေရမယ်။ အဲဒါကို creative awareness လို့ ပြောလို့ရတယ်။ သာမန်လောက် သိနေတာ မဟုတ်ပဲနဲ့ ပိုပြီးတော့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း။ ပိုပြီးတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း။

ကိတိကျကျ သိနေအောင် ကြည့်နေရမယ်။

အဲသလို သိနေတဲ့အခါမှာ အသိအမြင် တကယ်ရှင်းလာတဲ့အချိန်မှာ အကောင်းဆုံးဟာ ဘာလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားနေစရာ မလိုပဲနဲ့ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိနိုင် မြင်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုသိတဲ့အချိန်မှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထားဟာ အကောင်းဆုံးစိတ်ထား ဖြစ်နေတယ်။ အင်မတန် ကြည်လင် အေးချမ်းပြီးတော့ လွတ်လပ်နေတဲ့ စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

အဲသလို ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့ လွတ်လပ်နေတဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အကောင်းဆုံးဟာ ဘာလဲ၊ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူ့ဘဝမှာ တကယ်ရအောင်လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စဟာ ဘာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားနေစရာမလိုပဲ မေးနေစရာမလိုပဲ ဘာမှ သံသယ ဖြစ်နေစရာမလိုပဲနဲ့ စိတ်ထဲမှာ သေသေချာချာ ကြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီးကို သိနေတယ်။ အဲသလို ဖြစ်လာအောင် သတိနဲ့နေတာကိုပဲ creative awareness လို့ခေါ်တယ်။

အဲသလို သိလိုက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကပဲ ကိုယ့်ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်အတွက် အခြေခံဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ရှိစေပြီးတော့ ဟဝကို ဦးတည်ချက်လည်း ပေးလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲသလို သိနိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာအောင် သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို တော်တော်လေး ကြိုးစားသင့်တယ်။

စိတ်ရှင်းနေတဲ့အချိန် စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ «လေးနက်တဲ့အသိအမြင်မျိုးကို ရတယ်။ အဲသလို စိတ်မျိုး ဖြစ်တဲ့အခါမှာ စိတ်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ပြီးတော့ ယူနိုင်တဲ့ လက်ခံနိုင်တဲ့ အရည်အသွေး (receptivity)လည်း တော်တော်မြင့်မားနေတယ်။ သာမန်အချိန်မှာ စိတ်က ရှုပ်နေတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နေတာတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်နိုင်ဘူး။ စိတ်အေးချမ်းနေတဲ့အချိန် (relax ဖြစ်နေတဲ့အချိန်) မျိုးမှာ အတ္တတို့ မာနတို့လည်း မရှိဘူး။ ပူပန်သောကလည်း မရှိဘူး။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ စိတ်က ပိုပြီးတော့ သိနိုင် မြင်နိုင် လက်ခံနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်အေးချမ်း ပြီးတော့ အမှန်ကို တကယ်ရိုးရိုးသားသား လက်ခံနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုး မရောက်အောင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကို အမြဲတမ်း အားထုတ်နေရတာပဲ။

အဲသလို ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပြီး အမှန်ကို

ရိုးရိုးသားသား သိနေတဲ့လူဟာ လိုတဲ့နေရာလေးတွေကို ကြည့်ကြည့်ပြီး ပြင်သွားလို့ရတယ်။ အသိဉာဏ်က သူဟာသူ ပြင်သွားတာပဲ။ အင်မတန်စူးရှတဲ့ အင်မတန်ထက်မြက်တဲ့ အင်မတန်အင်အားကြီးတဲ့ သတိနဲ့ပညာက ချို့ယွင်းချက် လေးတွေကို သူဟာသူ ပြင် ပြင် ပြီးတော့ သွားတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ တဖြေးဖြေးနဲ့ ပိုကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာကို ပုံဖော်ပြီး တည်ဆောက်သွားလို့ ရသလိုပဲ။

ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ ချစ်တတ် ခင်တတ်တဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ အမှန်တရားကို လိုလားတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ ရိုးသားတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူ၊ အဲသလို လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရမှာပဲ။ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းလေးတွေကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း အဲဒီအရည်အချင်း ကောင်းလေးတွေ အများဆုံး ထွက်လာအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာရမှာပဲ။ သိပ်ပြီးတော့ နားမလည်နိုင်လောက်အောင် ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူးနော်။



လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲ

တကယ်လွတ်လပ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်
ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့မုန်းတီးမှုတွေကို မြင်ပြီးတော့
သိပြီးတော့ အဲဒါတွေကို လွန်မြောက်သွားအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ self-worth နဲ့ dignity ရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို self-respect ရှိတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ရှိဖို့လိုတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ လူဟာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်လိုက်တဲ့ တစ်ဖက်သားကို မုန်းတီးတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ အဲသလိုမှ မမုန်းဘူးဆိုရင် သူ့ကိုယ်သူ လေးစားတဲ့စိတ် လျော့သွားနေပြီ။ ဒါ သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့စိတ်ကို ရနိုင်ဖို့ ကြံကြံဖန်ဖန်နည်းနဲ့ လူဟာ အဲဒီလို ရပ်တည်ရတာ။

ဒါကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို အနိုင်ကျင့်လိုက်တာကို ဘယ်လိုမှ ပြန်ပြီးတော့ မတုံ့ပြန်နိုင်ဘူးဆိုရင် သူကွယ်ရာမှာ သူ့ကို ဆဲနေမှာပဲ။ အဲဒါဟာ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ရတဲ့နည်းနဲ့ ပြန်ပြီး အနိုင်ယူတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မုန်းတီးနေတာဟာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ လွတ်လပ်မှု မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုတော့ နားလည်မှ ရမယ်။

လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရမယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ မုန်းတီးတဲ့စိတ်နဲ့ နေသွားရမှာပဲ။ သူတို့ဟာ တစ်ခုခုကိုတော့ ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။ ရေရှည်မှာတော့ သူ့ကိုယ်သူ ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။

သူ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရတာထက်၊ သေလိုက်ရတာ ကောင်းတယ်လို့ သူ တွေးတော့မှာပဲ။ အဲဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လွတ်လပ်မှုဟာ လူတွေအတွက် ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲဆိုတာ နားလည်နိုင်တယ်။

တချို့လူတွေက ကိုယ့်ကို သူများက အနိုင်ကျင့်သွားလို့ရှိရင် စိတ်ဆိုးတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ မုန်းတဲ့စကားမျိုး မပြောပဲနဲ့ ငါ ကံဆိုးလေခြင်းဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သနားတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒါလည်း တကယ်တော့ မကောင်းဘူး။ သူများကို မုန်းတာလည်း မကောင်းသလို ငါ ကံဆိုးလေခြင်းလို့ တွေးပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေတာလည်း မကောင်းဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှုတွေ မုန်းတီးမှုတွေကို သေသေချာချာ သိပြီးတော့ လွန်မြောက်သွားတဲ့အခြေအနေမျိုးကို မရောက်ပဲနဲ့ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့လူ၊ တကယ် အကျင့်စာရိတ္တနဲ့ စိတ်ထား ကောင်းတဲ့လူ၊ တကယ်ချစ်နိုင်တဲ့လူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် တကယ်ချစ်တဲ့လူ၊ တကယ်စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူ၊ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့မုန်းတီးမှုတွေကို မြင်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ အဲဒါတွေကို လွန်မြောက် သွားအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။

freedom ဆိုတာမှာ positive freedom နဲ့ negative freedom ဆိုပြီးတော့ နှစ်မျိုး ခွဲပြီးတော့ စဉ်းစားသင့်တယ်။

Positive Freedom ဆိုတာ

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ
ပိုပြီးတော့ဖြစ်လာနိုင်ဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်နိုင်တာဟာ
လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ပြုပြင်ဖို့ရာအတွက် အမြဲတမ်းလမ်းဖွင့်ထားတာကို လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးလို့
ခေါ်နိုင်တယ်။ ဘာကိုမှ ပုံသေကားချ ဆုပ်မထားဘူး၊ ဆွဲမထားဘူး၊ ပြုပြင်ရမယ်
ဆိုရင် ပြုပြင်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးရှိနေရင် ဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူလို့ ပြောလို့ရတယ်။
ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ဘက်ကို တိုးတက်သွားဖို့ ကြိုးပွားသွားဖို့အတွက်
အဆင်သင့်ဖြစ်နေတာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေ လွဲနေတဲ့ သဘောထား
တွေကို လိုလိုချင်ချင် ပြင်ချင်တဲ့စိတ် ရှိနေတာ လွတ်လပ်မှု(Freedom)
တစ်မျိုးပဲ။

ပျော့ပြောင်းနူးညံ့တဲ့ သဘောထားရှိတာ၊ (ပျော့ညံ့တာ မဟုတ်ဘူးနော်)
ပြုပြင်တာကို ခံနိုင်ရည်ရှိတာ၊ ပြုပြင်ချင်စိတ် ရှိတာ၊ ပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့
သဘောထားမျိုး ရှိတာ၊ rigid မဖြစ်တာ၊ ခေါင်းမမာတာလို့ ဆိုရမှာပေါ့လေ။
ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ (human values) လူတန်ဖိုးထားစရာဘက်ကို
ပြောင်းလဲသွားဖို့အတွက် အဆင်သင့် ဖြစ်နေတာ၊ ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့
လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အတွက် အဆင်သင့် ဖြစ်နေတာမျိုးကို လွတ်လပ်မှုလို့
ဆိုလိုတယ်။

The good society is the one which gives the greatest freedom
to its people

ကောင်းတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတာ ဘယ်လိုလူ့အသိုင်းဝိုင်းကို ခေါ်သလဲ
ဆိုတော့ အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာရှိနေတဲ့ လူတွေကို အများဆုံး လွတ်လပ်မှု
ပေးထားတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကို ခေါ်တယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီ freedom ဆိုတာ negative freedom ကို ပြောတာ
မဟုတ်ဘူး။ မကောင်းတာလုပ်နိုင်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို negative freedom လို့
ခေါ်တယ်။

Positive freedom ရှိတယ်ဆိုတာ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ human values လူတန်ဖိုးထားစရာတွေကို ရနိုင်ဖို့အတွက် အခွင့်အလမ်းတွေကို ပေးထားတာမျိုးတွေကို ဆိုလိုတယ်။

ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူ၊ ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ ရိုးသားတဲ့လူ၊ ပိုပြီးတော့ ကျန်းမာတဲ့လူ၊ ပညာ အရည်အချင်း ပိုပြီးမြင့်မားတဲ့လူ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့သူ စသည်ဖြင့် အဲဒီလိုလူတွေ ဖြစ်လာ နိုင်အောင် အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖန်တီးပေးထားတဲ့၊ လွတ်လပ်မှုတွေကို ပေးထားတဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်းဟာ ကောင်းတဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်းလို့ ခေါ်တယ်။

လူတွေကို တကယ်လေးစားတဲ့ သဘောထား။ လူတွေရဲ့ လွတ်လပ်မှု ကိုလည်း တကယ်လေးစားတဲ့ သဘောထားပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ လူအသိုင်း အဝိုင်းကို တည်ဆောက်ရမယ်။ လူကို လေးစားတယ်။ လူရဲ့လွတ်လပ်မှုကို တကယ် ရိုးရိုးသားသား လေးစားတယ်ဆိုတဲ့ လေးစားမှုအခြေခံအုတ်မြစ် ပေါ်မှာမှ ကောင်းတဲ့လူအသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်လို့ရတယ်။ လူကို မလေးစားဘူး။ လူရဲ့လွတ်လပ်မှုကို မလေးစားဘူးဆိုရင် ကောင်းမွန်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်လို့ မရဘူး။

လွတ်လပ်မှုရဲ့ နောက်အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုက ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ပိုပြီးတော့ဖြစ်လာနိုင်ဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်နိုင်တာဟာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူ ပိုပြီးတော့ ပညာတတ်တဲ့လူ ပိုပြီးတော့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်မြင့်တဲ့လူ၊ ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ် ရှိတဲ့လူ စသည်ဖြင့် ကိုယ့်မှာ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ အရည်အသွေးတွေ တိုးလာအောင် ပွားလာအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်နိုင်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုတစ်ခုပဲ။ အဲဒီလွတ်လပ်မှုက အရေးကြီးတဲ့လွတ်လပ်မှုလို့ ပြောလို့ ရတယ်။ တခြားလွတ်လပ်မှုတွေကို မရနိုင်ဘူး ဆိုရင်တောင်မှ ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်အောင်တော့ ကိုယ်က ယူတတ်လို့ရှိရင် ယူလို့ရပါတယ်။ အဲဒီ လွတ်လပ်မှုကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ choice ပဲ။

လွတ်လပ်တဲ့မိတ်နဲ့

တစ်ကြိမ် အကောင်းဆုံးကိုရွေးချယ်ပြီး
လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုက
တဖြေးဖြေး တိုးတိုးပြီးတော့ လာတယ်။

ကိုယ့်မိတ်ကိုကိုယ် ပိုပြီးတော့ သိလာလေလေ ကိုယ့်မှာ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ ရွေးချယ်ခွင့်တွေဟာလည်းပဲ အချိုးကျ ပိုပြီးတော့ များလာတာပဲ။

အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ သတိမရှိတဲ့သူဟာ အကျင့်ပါနေတဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုးကို လုပ်တယ်။ သတိရှိနေတဲ့သူကတော့ ဘာဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို သိနေလို့ ချက်ချင်းမတုံ့ပြန်ဘူး။ ရွေးစရာ အများကြီးထဲက အကောင်းဆုံးကိုရွေးပြီး လုပ်တယ်။ အဲဒီလို ရွေးနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ရွေးချယ်ခွင့်ရည်သတ္တိတွေကို ကိုယ်လိုတဲ့ဘက် ရောက်အောင် ပို့နိုင်လို့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် လိုတဲ့ပုံ ပေါ်အောင် အထိုက်အလျောက် လုပ်နိုင်တယ်။ အဲဒါဟာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလွတ်လပ်မှုဟာ သတိရှိမှု ကိုယ့်မိတ်ကိုကိုယ် သိနေမှ ဖြစ်တယ်။ သတိမရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်မိတ်ကိုကိုယ် မသိတဲ့သူရဲ့ ဘဝဟာ မရေရာတဲ့ပုံ ပေါ်မယ်။

ကိုယ့်မိတ်ကို ကိုယ်မသိတဲ့လူဟာ သူ့ဟာသူမသိပဲနဲ့ စွဲထားတဲ့ အယူအဆတွေ အစွဲအလမ်းတွေကြောင့် သူ့ကိုထိခိုက်မယ့် အလုပ်တွေကို သူ့ဟာသူ ပြန်လုပ်မိတတ်တယ်။

ကိုယ့်မိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိနေတဲ့လူဟာ ဒီအခြေအနေမှာ အလောင်းဆုံး ဘာလဲဆိုတာ သိပြီးတော့ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နိုင်တယ်။ သူ့မှာ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ရှိလာတယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်လာတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

အခြေအနေတစ်ခုကို ကြည့်ပြီးတော့ အမှန်ကန်ဆုံးကို လုပ်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ လွတ်လပ်တဲ့မိတ် ဖြစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီလွတ်လပ်မှုမျိုးကို တစ်ခါ လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း လွတ်လပ်မှုရဲ့အင်အားဟာ ပိုပြီးတော့ တိုးလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီးတော့

ဒီထက်ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ အေးအေးဆေးဆေး၊ ကောင်းတာကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာတယ်။

ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ရှိလာလေလေ၊ အသိဉာဏ်နဲ့ ပိုပြီးတော့ ကောင်းတာတွေ လုပ်နိုင်လာလေလေပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပြန်ကြည့်မယ် ဆိုရင်ကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ပိုပြီးတော့ ကြီးလာသလို ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လည်း ပိုပြီးတော့အဆင့်မြင့်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်၊ စိတ်နေသဘောထား ကြီးမြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ ခံစားလိုရတယ်။

မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေးသိမ်သွားတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ အဆင့်အတန်းကျသွားတဲ့ လူသား တစ်ယောက်လို့ ခံစားရတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်းမြင့်ချင်တယ်ဆိုရင် သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားရမယ်။ တစ်ကြိမ် အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုက တဖြေးဖြေး တိုးတိုးပြီးတော့ လာတယ်။ နောက်တစ်ခါ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နိုင်ဖို့လည်း အင်အားတွေ သတ္တိတွေ ပိုပြီးတော့ ရလာတယ်။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ အခြေအနေအရ ကိုယ်က ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ “ဒီအခြေအနေမှာတော့ ဘာမှ လုပ်လို့မဖြစ်ဘူး။ ဘာမှ လုပ်လို့မဖြစ်တာကိုပဲ အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံပြီး နေလိုက်အုံးမယ်” ဆိုပြီးတော့ နေလိုက်တာဟာလည်းပဲ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။

ဒီအခြေအနေမှာ ငါ ဒီလိုလုပ်မှ ဖြစ်မယ်လို့ သိပြီးတော့ အခြေအနေနဲ့ ကိုက်အောင် လုပ်နိုင်တာဟာလည်းပဲ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။ ကိုယ် ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့အခြေအနေမှာ အဲဒီအခြေအနေကို အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံနိုင်တာဟာလည်း လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အခြေအနေတစ်ခုကို ဘာမှမသိပဲနဲ့ လက်ခံတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အခြေအနေကို သိပြီးတော့ ကျေကျနပ်နပ် လက်ခံလိုက်တာက freedom လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အခြေအနေနဲ့ ကိုက်အောင်ဆိုပြီး မကောင်းတာကို လုပ်တာတော့ လွတ်လပ်မှုလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ မတတ်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိမယ်။ ဥပမာ—
မြေငလျင်လုပ်လို့ ပျက်ဆီးသွားတယ်ဆိုပါတော့ အဲဒါကို မကျေမနပ် ဖြစ်နေတဲ့
လူမှာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဒါကိုပဲကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့
ဒါကတော့ လက်ခံမှရမယ် ဆိုပြီးတော့ လက်ခံလိုက်တာဟာ လွတ်လပ်မှုပဲ။

နောက်ဆုံး သေခြင်းတရားကိုတောင်မှ သေမယ်ဆိုတာ သိနေတယ်။
သိပြီးတော့ လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ်နဲ့ သေသွားတယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့
သေသွားတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ သေဗို့ရာ သေချာနေတဲ့ ကိစ္စကြီးမှာ
သေတာကို လက်မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒါဟာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ သေသွားတာလို့
ဆိုနိုင်တယ်။ တချို့လည်းပဲ သေမယ်လို့ မသိဘူး။ သေမယ်လို့ မထင်ပဲနဲ့
သေသွားတယ်ဆိုရင်လည်း ဒါလည်း လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့သေတယ်လို့ ပြောလို့
မရဘူး။ သိပြီးတော့ လက်ခံပြီးတော့ သေသွားတယ်ဆိုရင် အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့
သေသွားတာပဲ။ ဘယ်အချိန်သေသေ သေမှာကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပြီး
အချိန်မရွေး သေတာကို လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ်မျိုးနဲ့ နေသွားနိုင်ရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့
နေတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သေမှာကို ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ နေနေရတာ
မလွတ်လပ်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ တခြားတခြား ကိစ္စတွေမှာလည်း ကိုယ် ဘယ်လိုမှမတတ်နိုင်တဲ့၊
လွဲလို့ ရှောင်လို့ မရတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ ကြုံရတတ်တယ်။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ
အကြီးအကျယ် မကျေမချမ်း ဖြစ်နေလို့ရှိရင် အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူလို့
ပြောလို့မရဘူး။

အခြေအနေအရ လုပ်လို့မဖြစ်တာတွေ ရှိတယ်နော်။ အဲဒါကို limitations လို့ခေါ်တာပေါ့။ လုပ်လို့မဖြစ်တာကို လုပ်လို့မဖြစ်ဘူးလို့ သိပြီးတော့
လက်ခံမိတ်တာဟာ လက်လျှော့လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့
လက်ခံလိုက်တာလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီလူဟာ လက်ခံနိုင်တဲ့သတ္တိရှိတယ်လို့
ဆိုရမယ်။

အဲသလို လက်မခံလို့မဖြစ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ လက်ခံသင့်တာကို
လက်ခံထားနိုင်တာကိုက အဲဒီလူအတွက် အကျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။
အဲဒီလို လက်မခံပဲနဲ့ မကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရမ်းမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ထိခိုက်
ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ထိခိုက်ဆုံးရှုံးသွားအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒါ

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုဘက်ကို သွားနေတဲ့လူဟာ ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးကို အချိန်ကုန်ခံ အပင်ပန်းခံပြီးတော့ မလုပ်ဘူး။

စ စ စ

ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်ယူမှသာ

တာဝန်ယူတာဟာ အမှန်တော့ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ တစ်ခုခုအဆင်မပြေတာ ဖြစ်လာပြီ၊ ဒုက္ခတစ်ခုခု ကြုံရပြီဆိုရင် အဲဒီလိုအဆင်မပြေတာ မဖြစ်ခင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့သဘောထားတွေ ဘာတွေ လွဲနေလဲ၊ ခံယူချက်တွေ ဘာတွေ လွဲနေလဲ၊ အမြင်တွေ ဘာတွေ လွဲနေလဲဆိုတာ ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ-နေမကောင်းဖြစ်ပြီဆိုပါတော့ နေမကောင်း မဖြစ်ခင်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုမြင်ထားသလဲ၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ဘယ်လိုမြင်ထားသလဲ၊ လောကကြီးကို ဘယ်လိုမြင်ထားသလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူချင်စိတ် ရှိသလား၊ အားငယ်နေသလား၊ ကြောက်နေသလား၊ စိတ်ပျက်နေသလား၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေသလား၊ အဲဒါတွေကို သေချာကြည့်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ တွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ချင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး၊ အလျှော့ ပေးချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားပြီ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမကိုးတော့ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အဆင်ပြေဖို့အရေး ချဲ့များကို အားကိုးချင်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ နေမကောင်းဖြစ်ဖို့ အလားအလာ များတယ်။

နေမကောင်းဖြစ်နေတုန်းမှာလည်း ငါ နေကောင်းလာဖို့ရာ ကျန်တဲ့ လူတွေက လုပ်ပေးကြ၊ ငါတော့ ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး၊ လုပ်ဖို့လည်း မလိုဘူး၊ ထင်တယ်၊ လုပ်လည်း မလုပ်ချင်ဘူးလို့ သဘောထားနေရင် ပြန်နေကောင်းဖို့ရာ အင်မတန် ခဲယဉ်းသွားပြီ။

ကျန်တဲ့လူတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆရာမတွေ၊ မိသားစုတွေက သူတို့

တတ်နိုင်တာ သူတို့ လုပ်ပေးမှာပဲ။ လုပ်ပေးပေးမယ့်လည်းပဲ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီအချိန်မှာ ငါ အဖတ်ကို စားရမလား။ အရည်ကို သောက်ရမလား။ ဒီအချိန်မှာ သစ်သီး စားရမလား။ ကော်ဖီလေးသောက်ရရင် ကောင်းမလား။ ဒီအချိန်မှာ အိပ်နေရမလား။ ဒီအချိန်မှာ ထိုင်နေရရင် ပိုမကောင်းဘူးလား။ ဒီအချိန်မှာ လမ်းလေး နဲ့နဲ့လျှောက်ကြည့်ရရင် ကောင်းမယ်။ အဲသလို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ လိုအပ်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်နေရမယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် အသိဆုံးပဲ။ သတိထားပြီး ကြည့်တတ်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ-ထပြီးတော့ လမ်းလျှောက်ရင် ကောင်းမယ်ဆိုပြီး လမ်းလျှောက် ကြည့်တုန်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်က အဲလောက် ပင်ပန်းတာကို မခံနိုင်တဲ့လက္ခဏာ ပြလာရင် အသာလေး ထိုင်နေရုံပဲ။ ဒါပေမယ့် ခဏပဲ။ တတ်နိုင်ရင် ခဏလေး တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်ဖြစ်ဖြစ် လမ်းလျှောက်လိုက်ရအုံးမယ်။ ပြီးရင် ပြန်ထိုင်နေလိုက်အုံးမယ်။ နောက်ဆုံး ဒီအချိန်မှာတော့ ငါ ထိုင်လို့မဖြစ်ဘူး။ အိပ်ကို အိပ်နေမှဖြစ်မယ် ဆိုရင်လည်း ခဏလောက်အိပ်။ ဒါပေမယ့် အကြာကြီး အိပ်မနေပဲနဲ့ ပြန်ထလို့ ရပြီလား။ ထိုင်နေလို့ ရပြီလား။ လျှောက်နေလို့ ရပြီလား။ ရတယ်ဆိုရင် ရသလောက်ကို ထလုပ်ရမယ်။

ကိုယ် နေကောင်းဖို့အရေးကို ကိုယ်က လိုလိုချင်ချင် စိတ်အား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်ကြည့် ကြည့်ကြည့်ပြီး ပြုပြင်နိုင်မှသာ မြန်မြန် နေကောင်းနိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အဲဒီလိုကျန်းမာရေးချို့တဲ့တာတို့ တခြားလည်းပဲ လူမှုရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဆက်ဆံရေးတို့ ဘာတို့မှာ အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေ အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်တာတို့၊ အဲသလိုကိစ္စတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဒီလိုကိစ္စတွေ၊ ဒီလိုအဆိုးတွေ မဖြစ်ခင်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ် မြင်ပုံ၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်မြင်ပုံ၊ လောကကို မြင်ပုံ၊ လူတွေကို မြင်ပုံ၊ ဘာတွေမှားလွဲနေသလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ရိုးရိုးသားသား လေး လက်ခံပြီးတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြုပြင်သွားရမယ်။ အဲသလို လုပ်လို့ကလို့ရင် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် တာဝန်ယူရာရောက်တယ်။ အဲသလို တာဝန်ယူတာဟာ

အမှန်တော့ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။

ဒီလိုလုပ်တဲ့လူတွေဟာ မလွဲသာ မရှောင်သာ နေမကောင်းဖြစ်တာကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကို ပိုသိအောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုလိုက်တယ်။

ဒီလို ကိုယ်နေမကောင်းဖြစ်လိုက်ရတဲ့အခါမှာ နေမကောင်း မဖြစ်ပါဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်လို့ ညာလို့ မရတော့ဘူး။ ဖြစ်ကို ဖြစ်နေပြီ။ အဲသလို မလွဲသာ မရှောင်သာတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ဒုက္ခတွေကို ကြုံရတဲ့အခါမှာ ဒီလိုအခက်အခဲနဲ့ ဒီလိုဒုက္ခ ကြုံရတဲ့အခြေအနေကိုပဲ အသုံးပြုလိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲသိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ “ဒီလို အခက်အခဲ ကြုံလာတာ ငါ့အကြောင်း ငါသိဖို့ရ လမ်းစတစ်ခုပဲ။ ငါ အာတွေပြုပြင်ဖို့ လိုနေသလဲ၊ ငါ့ဘက်က အားနဲ့ချက်တွေကို အားကောင်း လာအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ” ဆိုတာကို သေသေချာချာ စမ်းစစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို မရမက ထုတ်ရမယ်။

စ စ စ

ငါ့ကိုယ်တိုင်က ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်

မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အကြောင်းပြချက်
များများပြတတ်တဲ့သူအထွက် အကြောင်းပြရာတွေ
ပိုပြီး ရလာမှာ သေချာတယ်။

ငါ အားငယ်တတ်တယ်ဆိုရင် အားငယ်တာ ပျောက်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ငါ သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုချင်တဲ့စိတ်တွေ များနေတယ် ဆိုရင် တက်နိုင်သလောက် သူတစ်ပါးပေါ်မှာ မှီခိုမှု နဲ့သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ငါ အသိအမြင် ဗဟုသုတ ချို့တဲ့နေတယ်ဆိုရင် ဗဟုသုတပြည့်စုံအောင် ရှာရမယ်။

ကျန်းမာရေးဆိုတာ ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့သာ ပြောတာနော်၊ ကျန်းမာရေး။

ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘယ်လိုအခက်အခဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ အဲဒီအခက်အခဲ ဖြစ်လာတာဟာ ငါ့အကြောင်းကို ငါ ပိုပြီး သိလာအောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပဲ။ ငါ့ကိုယ်ငါ စိတ်ထားရေး၊ အသိဉာဏ်ပါ ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်တဲ့လူ ဖြစ်လာအောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးပဲ ဆိုတာကို နားလည်ပြီးတော့ အသုံးချသွားတဲ့လူဟာ ကြာလေလေ ပိုပြီးတော့ လေးနက်တဲ့သူ၊ ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ ကြာလေလေ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်ပြီးတော့ အခက်အခဲလည်း နည်းသွားတဲ့လူ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လည်းပဲ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာမယ်၊ စိတ်လည်း ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာမယ်။

တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အခက်အခဲကို ကိုယ့်ဘဝအတွက် အကောင်းဘက်ကို ရောက်သွားဖို့ရာ အခွင့်အရေးတစ်ခုအနေနဲ့ မြင်တတ်ရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ကြာလေ တိုးတက်လေ ဖြစ်မယ်၊ ကြာလေ အဆင်ပြေလေ ဖြစ်မယ်၊ ကြာလေ စိတ်ထားရင့်ကျက်လေ ဖြစ်မယ်။ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်၊ ကြာလေ ပိုလွတ်လပ်လေ ဖြစ်လာမယ်။

ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ကို “ငါဟာ ကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့ကို တကယ်လိုလားတဲ့သူ ဖြစ်တယ်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ကို ငါ တကယ် လုပ်တဲ့လူ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လုပ်မယ်” လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ပြတ်ပြတ်သားသား မရွေးချယ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် မယူတဲ့သူဟာ တကယ်ကျန်းမာတဲ့သူ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ သံသယအများကြီး ဖြစ်စရာရှိတယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေဖြစ်လာဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တာဝန်ယူပြီး မလုပ်ပဲနဲ့ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

• ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကောင်းလာဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်ယူမှသာ ကျန်းမာရေးကောင်းမယ်။

ပညာရေးလည်း ဒီလိုပဲ။ “ငါ ပညာတတ်ဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်ပဲ။ ငါ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားမှ ဖြစ်မယ်၊ ဘယ်လိုအခက်အခဲရှိရှိ အဲဒါတွေကို အကြောင်းပြုပြီး ငါ့တာဝန်ကို ငါ ရှောင်နေလို့မဖြစ်ဘူး” လို့ ပြတ်ပြတ်သားသား လက်မခံတဲ့သူဟာ တကယ်ပညာတတ် ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အကြောင်းပြချက် များများပြတတ်တဲ့သူအတွက်

အကြောင်းပြစ်ရာတွေ ပိုပြီးရလာမှာ သေချာတယ်။

ဖြစ်အောင် လုပ်မယ် ဆိုတဲ့သူအတွက် ဖြစ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးတွေမှာ သေချာတယ်။

ငါ ပညာတတ်ဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်ပါဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပြီးတော့ သေသေချာချာ ရွေးချယ်လိုက်တာ မဟုတ်လို့ရှိရင် ဒီလူဟာ ပညာတတ် ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ အများကြီး သံသယဖြစ်စရာပဲ။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ လူမှုရေးမှာ အဆင်ပြေဖို့ဆိုတာဟာ ငါ့ဘက်က တာဝန်ကို ငါယူရမယ်၊ ငါ့ကိုယ်တိုင်က ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့လူဟာ အဆင်ပြေဖို့ အလားအလာရှိတယ်။ ကိုယ်တိုင် မရွေးချယ်ဘူး။ မဆုံးဖြတ်ဘူး ဆိုရင် သူ့အတွက် လူမှုရေးအဆင်ပြေဖို့ဆိုတာ မသေချာဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရမယ်၊ ရွေးချယ်ရမယ်၊ တာဝန်ယူရမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရွေးချယ်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန်ယူလိုက်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှု၊ အဲဒီတာဝန် အဲဒီရွေးချယ်မှုကို မလုပ်လို့ရှိရင် အဲဒီ လွတ်လပ်မှုကိုလည်း မရတော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေဖြစ်လာအောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပြီး၊ တာဝန်ယူပြီးတော့ ဖြစ်အောင် လုပ်နေတဲ့လူဟာ လွတ်လပ်တဲ့ဘက်ကို သွားနေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



ဆော့ခရေးတီးရဲ့သေခြင်းတရား

သူ့ကို သေဒဏ်ပေးလိုက်တဲ့သူတွေက

မလွတ်လပ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ သူကတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူပဲ။

တချို့လူတွေဟာ သေမယ်ဆိုတာကိုသိပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံပြီးတော့ သေသွားတဲ့လူတွေရှိတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာ ပြရရင် (Greek) ဂရိလူမျိုး Socrates (ဆော့ခရေးတီး) ဆိုရင် သေဒဏ် အပြစ်

ပေးတာကို ခံရတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူဟာ သေဒဏ်အပြစ်ပေးတာ ခံရတော့ ဘယ်လိုမှလည်း ရှောင်လို့ လွှဲလို့ မရတော့ဘူး။ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ရောက်နေတဲ့အခါကျတော့ အဲဒါကို သူ ကျေကျေနပ်နပ်ပဲ လက်ခံလိုက်တယ်။ သေရမယ့်နေရာမှာ သူသောက်ဖို့ အဆိပ်ခွက်ကို သူလက်ထဲကို ထည့်ပေးလိုက်တော့ အဲဒီအဆိပ်ခွက်ကို ယူပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး သောက်ပြီးတော့ သူတပည့်တွေ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စကားတွေတောင် ဆက်ပြီး ပြောနေလိုက် သေးတယ်။ သူတပည့်တွေကို သူ သေသေချာချာ သွန်သင် နေသေးတယ်။ မှာနေသေးတယ်။ သူ့သားတွေကို စည်းကမ်းရှိအောင် သွန်သင်ပေးဖို့ မှာနေသေးတယ်။ ပြီးမှ အဆိပ်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပြန့်လာတဲ့အခါ အဲဒီလက္ခဏာကို သိလာတဲ့အခါကျတော့ 'ကိုင်း ငါအိပ်တော့မယ်' ဆိုပြီးတော့ အိပ်ယာမှာ လှဲအိပ်လိုက်တယ်။

လွှဲလို့ ရှောင်လို့ မရတဲ့ သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ အဲသလို အဆိပ်ခွက်ကို ကိုယ့်လက်နဲ့ကိုယ် လှမ်းယူလိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ပါးစပ်မှာ ခွက်ကိုတပ်ပြီးတော့ မော့သောက်လိုက်ပြီးတဲ့ အချိန်မှာတောင်မှ အေးအေး ဆေးဆေး ပြောသင့်တဲ့စကားတွေကို ပြောပြီးမှ နောက်ဆုံး ပြောလို့မရတော့တဲ့ အချိန်မှာ အိပ်တော့မယ်လို့ ပြောပြီးတော့ သွားပြီးတော့ လှဲအိပ်လိုက်ပြီး သေသွားတာ အမှန်တော့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ သေသွားတာပဲ။ သူ့ကို သေဒဏ် ပေးလိုက်တဲ့သူတွေက မလွတ်လပ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ သူကတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူပဲ။

ဘယ်လိုမှ လွှဲလို့ ရှောင်လို့ မရတော့တဲ့ သေခြင်းတရားနဲ့တွေ့တဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီသေခြင်းတရားကို အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံနိုင်တာဟာ လွတ်လပ်တာပဲ။



လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေမှ

ကိုယ်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က ကိုယ်ကို ဖန်တီးတာပဲ။

အဲသလို သေခြင်းတရားကိုကိစ္စမျိုးကို တွေ့ကြုံရတဲ့အခါမှာ အေးအေးဆေးဆေး၊ လုပ်သွားပို့ဆိုတာ ထားအုံးနော်-သာမန် ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ day-to-day life မှာ နေသွားရင်းနဲ့ကိုပဲ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာလေးတွေကို အေးအေးဆေးဆေး၊ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့၊ ဒီအခြေအနေမှာ ဒီလိုလုပ်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်လို့ နားလည်ပြီးတော့ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားနိုင်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

နေ့စဉ် တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ undramatic ပဲ။ စကားကြီး၊ စကားကျယ် အထူးအဆန်းလုပ်ပြီးတော့ စာဖွဲ့ပြီးတော့ ပြောပြနေရလောက်တဲ့ ထူးထူးခြားခြားကိစ္စကြီးတွေ မဟုတ်ဘူး။

သာမန် နေ့စဉ် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ကိစ္စတွေမှာ steady day-to-day exercise of freedom ဆိုတာ ရှိနေတယ်။ ပုံမှန် နေ့စဉ် ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေတာ ရှိတယ်။

ဥပမာ- ကားမောင်းသွားရင်းနဲ့ ကျော်တက်မလား။ မကျော်တက်ဘူးလား။ လမ်းဖယ်ပေးလိုက်မလား။ မပေးဘူးလား။ ဒါမျိုးလေးတွေ ဆုံးဖြတ်နေရတယ်။ ဒီလိုကိစ္စလေးတွေမှာကအစ အေးအေးဆေးဆေးလေး ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ဒီအချိန်မှာ ငါ လမ်းပေးလိုက်တာ အကောင်းဆုံးလို့ သိပြီးတော့ ကျေကျေနပ်နပ် လမ်းပေးနိုင်တာ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးလိုက်တာပဲ။ exercise of freedom ပဲ။

ကျေကျေနပ်နပ် ပေးနိုင်တာဟာ လွတ်လပ်တာပဲ။

စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု မြင့်မြတ်မှု ရင့်ကျက်မှု တိုးတက်မှုဘက်ကို သွားနေတဲ့ လူဟာ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့သဘောထားတွေ အသိအမြင်တွေ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အထောက်အကူ ပေးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ဖြစ်ရမယ်။

တခြားလူတွေ ဘယ်လိုပဲနေနေ ငါ့အတွက်ကတော့ ငါ့ရဲ့စိတ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုးဖို့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးဖို့အရေးကို ငါဟာ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း လုပ်နေတဲ့သူလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သဘောထားတဲ့လူဆိုရင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ဆုံးဖြတ်တိုင်း ဆုံးဖြတ်တိုင်း အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် လေးနက်ဖို့ မြင့်မြတ်ဖို့ ဖွံ့ဖြိုးဖို့ကို အထောက်အကူပေးတဲ့

ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒါဟာ exercise of freedom ပဲ။ ဒါ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကိုကိုယ် လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိုက်တာပဲ။ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေမှ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

နေ့စဉ် (undramatic) ဘာမှ မထူးခြား၊ ဘာမှ မကြီးကျယ်တဲ့ မပြောပလောက်တဲ့ ကိစ္စမျိုးလေးတွေမှာ၊ အသေးအမွှားကိစ္စလေးတွေမှာကိုပဲ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ နေသွားရမယ်။

လွတ်လပ်တယ်ဆိုတာဟာ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးတာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်တယ်။ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးတာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရင့်ကျက်တဲ့စိတ် လေးနက်တဲ့စိတ် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် တာဝန်သိတဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်တာ၊ လုပ်တာလို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် ပုံဖော်နိုင်တဲ့ ဖန်တီးယူနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိဟာလည်း လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က ကိုယ့်ကိုဖန်တီးတာပဲ။ ကိုယ် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာကို ဖန်တီးနေတာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ decision က ကိုယ့်ကို ပုံသွင်းပေးနေတယ်၊ ပုံဖော်ပေးနေတယ်။ ဒီအချက်က အင်မတန် သိမ်မွေ့ နက်နဲတယ်နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်တာဟာ power လည်း ဖြစ်သလို freedom လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါ positive power ဖြစ်တယ်။



သူ့ကို လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ

လူလူချင်း ဆက်ဆံတာမှာ
values ကို ဆက်ဆံမှပဲ ကောင်းတယ်။

များသောအားဖြင့် ဘဝကို လေးလံစေတာ၊ စိတ်ကို လေးလံစေတာဟာ

မြင့်မြတ်တဲ့ values တွေကို နောက်ကွယ်မှာ ထားပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ငါက ဘယ်လို၊ သူက ဘယ်လို၊ ငါ့ကားက ဘယ်လို၊ သူ့ကားက ဘယ်လို၊ အဲဒါမျိုးတွေကြောင့် လေးလံတယ်။ အရာရာတိုင်းကို အတ္တရှုဒေါင့်ကနေ ကြည့်နေလို့ လေးလံတာ။

အတ္တစွဲကြီးကြီးနဲ့၊ သေးသိမ်တဲ့စိတ်နဲ့၊ သဘောထားသေးတဲ့စိတ်နဲ့ ဘဝကို နေသွားနေတာ လေးလံတယ်။ အတ္တစွဲကို လျှော့ပြီး မာနကိုလည်း လျှော့ပြီး၊ သဘောထားကြီးတဲ့စိတ်နဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ values တစ်ခုကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာဖြစ်ဖြစ် ဒီ values ကို အပျောက်မခံပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေသွားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ပေါ့ပါးမယ်။

(လွတ်လပ်မှုရဲ့အရသာဆိုတာ အဲဒီလိုနေမှ ခံစားမိတာ။ values ကို ခံစားမိမှ လွတ်လပ်မှုရဲ့အရသာ ပေါ်တာ။ relationships တွေဆိုရင်လည်း value ကို ခံစားမိမှ အရသာပေါ်လာတယ်။)



value ဆိုတာက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တ မဟုတ်ဘူး၊ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘောတရားတစ်ခုပဲ၊ တန်ဖိုးထားစရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်နေတော့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အတ္တ မာနနဲ့ မဆိုင်ပဲနဲ့ တစ်လောကလုံးက တန်ဖိုးထားစရာကောင်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ value ကို ကိုယ့်ဘဝမှာ အမြင့်ဆုံးနေရာမှာ အကောင်းဆုံးနေရာမှာ ထားလိုက်ပြီးတော့ အဲဒီ value ကိုယ့်ဘဝမှာ အကောင်အထည် ပေါ်ဖို့ကိုပဲ ဦးစားပေးပြီးတော့ နေသွားတာ ကျေနပ်စရာအကောင်းဆုံးပဲ။ လွတ်လပ်မှုလည်း အရှိဆုံးပဲ။

အတ္တစွဲနဲ့ နေရတာ မလွတ်လပ်ဘူး။

မြင့်မြတ်မှုကို တန်ဖိုးထားပြီးနေရတာ လွတ်လပ်တယ်။

(အထူးသဖြင့် လူတွေမှာ လူအချင်းချင်းဆက်ဆံရေး သဘောထား မှန်ဖို့လိုတယ်၊ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ value ကို အဓိကထားဖို့ ပိုပြီးတော့လိုတယ်။)

ဟုတ်တယ်။

(ဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ မဟုတ်တော့ပဲ အဲဒီလူရဲ့ တန်ဖိုးထားစရာကောင်းတဲ့ မြင့်မားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရည်မှန်းချက်တွေကို တန်ဖိုးထားပြီး လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာ ဖြစ်သွားတယ်။ value

ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ သိပ်ကိုကောင်းတာပဲ။ အဲဒီဖြစ်သွားတဲ့ feeling က ကိုယ့်မှာ အင်မတန်လေးနက်တဲ့ သဘောထား ဖြစ်သွားပြီး။ အမှန်တော့ လူလူချင်း ဆက်ဆံတာမှာ value ကို ဆက်ဆံမှပဲ ကောင်းတယ်။)

လူဆိုတာ ဘယ်ဟာကို ခေါ်တာလဲ။ ဒီခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်၊ အရောင်အသွေး၊ အသက်အရွယ်၊ လူမျိုး ဒါတွေကို ခေါ်တာလား။ အဲဒါကို ချစ်တာလား။

အခုနက ပြောခဲ့တဲ့ “ဆော့ခရေတီး” ဆိုပါတော့၊ သူ့ကို မြင်လည်း မမြင်ဖူးဘူး။ သူဟာ တစ်ချိန်တုန်းက ဂရိ(Greek)လူမျိုး။ အခုခေတ် ဂရိ လူမျိုးနဲ့တောင် တူတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ ရုပ်ရည် ချောမောတယ်လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး။ သူ့ဆီကလည်း ကိုယ်က ဘာမှ ရစရာမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ ဘယ်လို နေသွားသလဲဆိုတာကို သိရတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီ သူ နေသွားပုံဟာ ကိုယ့်အတွက် တန်ဖိုးထားစရာ value ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့ကို လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ အဲဒီ value ကို တန်ဖိုးထားတာပဲ။

ဒီလို နေပုံနေနည်း၊ ဒီလို စိတ်ထား၊ ဒီလို အသိဉာဏ်၊ ဒီလို လွတ်လပ်မှုမျိုးကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ဖြစ်သွားတယ်။ Socrates ကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တန်ဖိုးထားတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့စိတ်ဓာတ်၊ သူ နေသွားပုံ၊ သူသဘောထားတွေကို တန်ဖိုးထားတာ။ သူ့ရဲ့ လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတာ။

သူ့ရဲ့လေးနက်မှုလို့တောင် ပြောလို့မရဘူး။ တကယ်တော့ လေးနက်မှု မြင့်မြတ်မှု လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတာပဲ။ သူဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မလိုတော့ဘူး။ အဲဒီ လေးနက်မှုတို့ မြင့်မြတ်မှုတို့ လွတ်လပ်မှုတို့ ဆိုတာဟာ သူပိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူက embodiment လို့ ဆိုရမှာပေါ့လေ။ သူက လေးနက်မှု မြင့်မြတ်မှု လွတ်လပ်မှုကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ပြီး နေသွားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ သူပိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်သူမှ မပိုင်ဘူး။ အားလုံးအတွက်တော့ ဖြစ်တယ်။

လွတ်လပ်တဲ့ နေပုံနေနည်းနဲ့ နေမယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်နေတယ်။ လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊ လွတ်လပ်မှုဟာ ပုံပေါ်လာတယ်။

(စာအုပ်ထဲကလူဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်နဲ့သိပ်ရင်းနှီးတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် သိပ်မရင်း

နှိုးတဲ့သူဖြစ်ဖြစ်၊ သူတို့ရဲ့ value တွေ၊ သူတို့မှာရှိနေတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ လေးတွေကိုပဲ တန်ဖိုးထားပြီးတော့ နေသွားမယ်ဆိုရင် သိပ်ကို ပေါ့ပါးနေမယ်၊ ဘဝဟာ နေချင်စရာလည်း ပိုကောင်းနေမယ်။)

ဟုတ်တယ်။ သူ့မှာ တန်ဖိုးထားစရာလေးတွေ စိတ်နေသဘောထား လေးတွေ၊ သူ့စေတနာ၊ သူ့မေတ္တာ၊ အဲဒါတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ လေးစားတဲ့စိတ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံရတာ အင်မတန် လေးနက်တယ်။ သူ့ဆီက ဘာရနိုင်သလဲဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေနဲ့ တွေးပြီးတော့ ဆက်ဆံရရင် သိပ်ကျေနပ်မှု မရနိုင်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုပဲ ရမယ်။



မဲ့နဲ့ နေသွားရမယ်။

လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ

structure of relationship တကယ်အဆင့်မြင့်တယ်ဆိုရင်
ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး
အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာမယ်။

ငါနဲ့ ငါနေတဲ့လောကကြီး။ အဲဒီလောကကြီးမှာရှိတဲ့ လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ ရေမြေတောတောင် အကုန်လုံးပေါ့၊ အဲဒါတွေ ကြားမှာ ဘယ်လို မှ၊ ဘယ်လို သဘောထား၊ ဘယ်လို structure ရှိနေသလဲ။ အဲဒီ structure ကို ပီပီပြင်ပြင်ဖြစ်အောင် သိဖို့ နားလည်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

ငါနဲ့ ငါ့လောကကြီးရဲ့ကြားမှာ ဘယ်လို မှ၊ ဘယ်လို သဘောထား၊ ဘယ်လို structure ရှိနေသလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် သိအောင် တော်တော်လေးသတိထားပြီး ကြည့်ရအုံးမယ်။ ဒါဟာ အင်မတန် သိမ်မွေ့ နက်နဲတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို structure ကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ သဘောထား ပြီးတော့ နေသွားလို့ရှိရင် ဘဝဟာ ပီပြင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လို structure မျိုး ရှိနေသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ အကောင်းဆုံး၊ အပျော်ကန်ဆုံး။

အသင့်တော်ဆုံး။ လက်တွေ့အကျဆုံး။ အဖြစ်နိုင်ဆုံး (structure) မူတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်တယ်ဆိုတာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ဒီကိစ္စဟာ ဘာသာရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ လူမှုရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ ပညာရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ နိုင်ငံရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ (ကိုယ်က သိသည်ဖြစ်စေ မသိသည်ဖြစ်စေ မူတစ်ခုကတော့ ရှိနေတာပဲ။)

ကိုယ့်ဘဝကို မူတစ်ခုနဲ့ နေသွားရမှာ။ မူ မရှိလို့ရှိရင် စိတ်ဆိုတာ ကောင်းချင်တဲ့အခါ ကောင်းလိုက်၊ မကောင်းချင်တဲ့အခါ မကောင်းလိုက်နဲ့ အမြဲတမ်း ပြောင်းနေတယ်။ ဒါကြောင့် mood ကို အဓိကထားပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ကောင်းဝင်တဲ့အခါမှာ ကောင်းတာလေး လုပ်လိုက်၊ စိတ်ကောင်း မဝင်နိုင်တဲ့အခါ စိတ်ပုတ် စိတ်ယုတ်တွေ ဝင်လာတဲ့အခါမှာ မသင့်တော်တာတွေ လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း မပီပြင်တော့ဘူး။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံရေး relationshipကလည်း မပီပြင်တော့ဘူး။ ပရမ်းပတာ ဖြစ်နေမယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံထားတဲ့ မူတစ်ခုကို ထားပြီးတော့ အဲဒီမူနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေသွားရမယ်။ ဘဝကို mood နဲ့နေလို့ မကောင်းဘူး။ နေရတာ အဆင်မပြေဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး potentialsတွေ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေ အရည်အသွေးတွေ အစွမ်းအစတွေ ထွက်လာဖို့မှာ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ရှိနေတဲ့ အဲဒီ structureကောင်းဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ structure of relationship တကယ်အဆင့်မြင့်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းတွေ ထွက်လာမယ်။

structureဆိုတာ မူတို့၊ စနစ်တို့ကို ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လို မူရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို စနစ်ရှိ နေသလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထားတွေ ရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို ဥပဒေသတွေ ရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို စည်းကမ်းနဲ့ ဆက်ဆံနေတာလဲ၊ ဘယ်လို အပေးအယူ ရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို အကြောင်းအကျိုး ရှိနေသလဲ၊ အဲဒါမျိုးကို ဆိုလိုတာပဲ။

စဉ်းစားတတ်တဲ့ တွေးခေါ်တတ်တဲ့ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လောကကြီးနဲ့ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ သဘာဝအကျဆုံး။

အကောင်းဆုံး structure တစ်ခုခုကို သူတို့ ရှာကြတယ်။ လူသဘာဝမှာ structure တစ်ခုခု ရှိနေတယ်လို့ သူတို့ ခံစားရတယ်။ အဲဒါကို သူတို့ တတ်နိုင်သလောက် ဖော်ထုတ်ပြီး ရှင်းပြတယ်။ မင်္ဂလာသုတ်ဆိုတာလည်း structure ကို သင်ပေးတဲ့ တရားဖြစ်တယ်။

ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ သူများ မကောင်းတာ လုပ်နေလို့ ကိုယ်လည်း မကောင်းတာလုပ်တာ ကိစ္စမရှိပါဘူးလို့ တွေးတဲ့သူဟာ structure မရှိတဲ့သူပဲ။

လောကကြီးနဲ့ ကိုယ့်နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်၊ ပတ်သက်နေတယ်၊ သီးခြား ဖြစ်အောင် ခွဲထားလို့မရဘူး။ လောကကြီးကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တယ်၊ ဖျက်ဆီးတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်လောကကိုကိုယ် ဖျက်ဆီးတာပဲ။ ကိုယ့်လည်း ဒုက္ခရောက်မှာပဲ။ လူတစ်ယောက်ကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တာဟာ အနည်းနဲ့အများ တစ်လောကလုံးကို ဒုက္ခပေးလိုက်တာပဲ။

ကိုယ်စီးသွားနေတဲ့လှေကို ကိုယ်ဖောက်ရင် လှေနဲ့အတူ ကိုယ်ပါ မြုပ်သွားမယ်။

လောကကြီးကို ကိုယ့်အတွက် အသုံးချဖို့သက်သက်လို့ သဘောမထား သင့်ဘူး။ တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်။ ကိုယ့်တစ်ယောက် ထဲအတွက် မဟုတ်ဘူး။ နောင်လာ နောင်သားတွေ အားလုံးအတွက် စဉ်းစားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းရမယ်။

လူလူချင်းဆက်ဆံရေးမှာလည်း ဒီလူတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိအောင် အသုံးချဖို့သက်သက် သဘောမထားရဘူး။ အသုံးချဖို့ သဘောထားတာ တန်ဖိုးချလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့ကို တန်ဖိုးထားတယ်၊ လေးစားတယ်၊ သူဟာ ကိုယ့်လောကထဲမှာ ရှိတယ်၊ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ရှိတယ်။ သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို တစ်နည်းအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိစေတယ်။ ကိုယ့်နဲ့မသိတဲ့သူ၊ မပတ်သက်တဲ့သူပဲ ဖြစ်စေအုံးတော့ လောကကြီးထဲမှာ သူတို့ ရှိနေတာကိုက တိုက်ရိုက် မဟုတ်တောင်မှ သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ့်ကို အထောက်အပံ့ ပေးနေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်မသိတဲ့သူကိုတောင်မှ ကိုယ် တတ်နိုင်သလောက် အကျိုးပြုရမယ်။ ဒီလို သဘောထားတွေဟာ structure ပဲ။

ငါ ဘယ်လို သဘောထားမျိုးနဲ့ လောကကြီးမှာ နေနေတာလဲ။

ငါနေတဲ့ လောကကြီးကို ငါ ဘယ်လို သဘောထားနေသလဲ။ ငါ့ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးချလိုက်ဖို့ သက်သက်လာ။ ထိန်းသိမ်းဖို့၊ စောင့်ရှောက်ဖို့၊ မြတ်နိုးဖို့လား။



ဘယ်လို structure ချိုးကို ခံယူထားသလဲ

လောကမှာ တကယ်စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တကယ် အသိဉာဏ်မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်လောက်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူများ ဘယ်လိုနေနေ သူတို့ရဲ့ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့
ခံယူချက်ဟာ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းဘူး။

လူတိုင်းဟာ သိသိမှတ်မှတ်ဖြစ်စေ၊ မသိပဲနဲ့ဖြစ်စေ၊ နေတာထိုင်တာ ပြောတာဆိုတာ ပြုမူတာမှာ သူ့စိတ်ထဲမှာ structure တစ်ခုခု သဘောထား တစ်ခုခုတော့ ရှိနေတယ်။ မသိပဲနဲ့ ရှိနေတဲ့ သဘောထားတွေဟာ မှန်ချင်လည်း မှန်မယ်၊ မှားချင်လည်း မှားမယ်၊ အဆင့်မြင့်တဲ့သဘောထား ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်၊ အဆင့်နိမ့်တဲ့သဘောထား ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။

ဒါပေမယ့် “ငါ ဒီလိုသဘောထားနဲ့ လောကကြီးမှာ နေမယ်၊ လူတွေကို ဒီလိုသဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမယ်” လို့ လေးလေးနက်နက် ခံယူထားတဲ့သူဟာ အခြေအနေပြောင်းတိုင်း သူ့သဘောထားဟာ ပြောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို လေးလေးနက်နက် သိသိမှတ်မှတ် ခံယူထားတာ မဟုတ်ရင် သူ စိတ်ကောင်း ဝင်နေတဲ့အခါမှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမယ်၊ စိတ်ကောင်းမဝင်တဲ့အခါကျရင်တော့ သူ့သဘောထား မှားသွားနိုင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် ခြုံပြီးတော့ လောကကြီးကို ငါ ဘယ်လိုသဘောထားတယ် ဆိုတာ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ လူမျိုး၊ မခွဲခြားဘူး၊ ဘာသာ မခွဲခြားဘူး၊ တိုင်းပြည်လည်း မခွဲခြားဘူး၊ လူသားမှန်သမျှကို ငါ့အမျိုးအစွဲလို့ သဘောထားမယ်ဆိုရင်လည်း ဒါ structureတစ်ခုပဲ။

“ငါနဲ့ မသိတဲ့သူတွေ၊ ငါ့လူမျိုး၊ ငါ့နိုင်ငံသား မဟုတ်တဲ့လူတွေလည်းပဲ သူတို့လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေဟာ ငါ့အတွက် အများကြီး အကျိုးရှိနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့်

ငါနဲ့ မသိတဲ့သူတွေ၊ ငါ့လူမျိုး ငါ့နိုင်ငံသား မဟုတ်တဲ့သူတွေကိုလည်းပဲ ငါ တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ အကျိုးပြုမယ်”။

အမှန်တော့ လူမျိုးခွဲခြားတာဟာ စိတ်ကိုကျဉ်းမြောင်းသွားစေတယ်။ သဘောထား၊ သေးသွားစေတယ်။ လူသားဆိုတာကို တစ်ခုတည်း တစ်ပေါင်းတည်း သဘောထားနိုင်ရင် ကောင်းတယ်။ အဲဒါ ပိုပြီးတော့ ကြီးမြတ်တဲ့ လေးနက်တဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ ပြည့်စုံမွန်ကန်တဲ့ သဘောထားဖြစ်တယ်။

ဒါကို အေးအေးဆေးဆေး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားသင့်တယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ၊ ငါ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ ငါ့ဆွေမျိုး တွေကို ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ၊ ငါ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ဘယ်လို သဘောထား သလဲ၊ လောကမှာရှိတဲ့ လူသားတွေအားလုံး သတ္တဝါတွေအားလုံးပေါ်မှာ ငါ ဘယ်လို သဘောထားသလဲ၊ သူတို့ဆီက ငါ ဘာကိုလိုချင်နေသလဲ၊ ဘာကို မျှော်လင့်နေသလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ရအောင် လုပ်ချင်သလဲ၊ သူတို့ကို ငါ ဘာပြန်ပေးချင်သလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပေးမှာလဲ၊ အမှန်တော့ အပေးအယူက ရှိကို ရှိနေတာ။ အပေးအယူမရှိပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လိုမှ ရပ်တည်လို့ မရဘူး။ ပေးလည်း ပေးနေတယ်၊ ယူလည်း ယူနေတယ်။ သို့သော် ဘယ်လို သဘောထား၊ ဘယ်လိုစေတနာနဲ့ ပေးနေ ယူနေတာလဲ။

လူတော်တော်များများဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ပေါ်မှာ ဘယ်လိုမျှော်လင့်နေလဲဆိုတာကို- မသိပဲနဲ့ *unconsciously* အဲဒါကိုလက်ခံပြီးတော့ အဲဒီအတိုင်းပဲ ပြန်ဆက်ဆံတယ်။ သူများ မျှော်လင့်သလို နေပေးလိုက်တယ်။ ဒါလည်း *structure*တစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝကို သူများ မျှော်လင့်တဲ့အတိုင်းပဲ နေပေးလိုက် တာကကော တကယ်အကောင်းဆုံး *structure*ဖြစ်သလား။ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်တာ မကောင်းဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အတွက် တကယ်တန်ဖိုးအရှိဆုံးဖြစ်တဲ့ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ *structure*ကို မရှာပဲနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အများ လက်ခံထားတဲ့၊ ရှိနေတဲ့ သဘောထားကိုပဲ လက်ခံပြီးတော့ ဆက်ဆံ လိုက်ရင်ရော... ကိုယ့်အတွက်ရော အများအတွက်ရော တကယ် အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

လူများစုက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ *structure*မျိုး ရှိနေတဲ့အခါ

ကိုယ်ကရော အဲဒီလိုမျိုး ဆက်ဆံမှာလား။ လူများစုက အားကြီးတဲ့လူက အားနဲ့တဲ့လူကို အနိုင်ယူမယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံနေတာကို ကိုယ်ကလည်းပဲ နိုင်လို့ရသမျှလူကို နိုင်မယ်ဆိုတဲ့သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမှာလား။

လောကမှာ အများနဲ့ငါနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ငါအနိုင်ရဖို့က အဓိကဆိုတဲ့ သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမှာလား။ အနိုင်လည်း မယူဘူး။ အရှုံးလည်း မပေးဘူး။ မှုမတတ သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံရရင် မကောင်းဘူးလား။ အဲဒီတော့ အဲသလိုသဘောထားတွေက structureတစ်ခုကို ဖြစ်သွားစေတာပဲ။ ဆက်ဆံရေး မူဝါဒတစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။ ဆက်ဆံရေးပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သွား တယ်။ ဆက်ဆံရေး အသွင်သဏ္ဌာန်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ (စကားလုံး အမျိုးမျိုးနဲ့ ဒါကို လှည့်စဉ်းစားမှ သူ့အဓိပ္ပာယ်က ပေါ်မယ်။)

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့တာနဲ့တပြိုင်နက် ငါ သူ့ကို ဘယ်လို နည်းနဲ့ နိုင်ရမလဲလို့ စဉ်းစားပြီဆိုရင် အဲဒါ ကိုယ့်ရဲ့ structureဖြစ်သွားရော။ ဘယ်သူနဲ့တွေ့တွေ့ အောက်ကျပြီး ဆက်ဆံတာ ကောင်းပါတယ်လို့ သဘောထား လိုက်ရင်လည်း ဒါလည်း ကိုယ့် structureဖြစ်သွားပြီ။

အကြိုက်ကို လိုက်ပြောပြီးတော့ ချောပေါင်းပြီးတော့ ငါ့အတွက် အကျိုးရှိအောင် လုပ်လိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ ယူဆရင်လည်း ဒါလည်း structureတစ်ခု ဖြစ်သွားပြီ။

ဘယ်ဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သလဲ။ ငါ့သဘောထားဟာ ဘယ်ဟာလဲ ဆိုတာကို အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် ရှာသင့်တယ်။ ဖော်ထုတ်သင့်တယ်။ ကောင်းတဲ့ သဘောထား၊ ကောင်းတဲ့ structure ကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ဖို့ ခံယူဖို့ ကျင့်သုံးဖို့ လိုတယ်။

လောကကြီးမှာ တော်တော်များများ ဖြစ်နေတတ်တာက ကိုယ်က သူ့ကို အနိုင်မယူရင် သူက ကိုယ့်ကို အနိုင်ယူတတ်တယ်။ အဲဒါ တော်တော်လေး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ တချို့လူတွေက အဲသလိုဖြစ်မှာကို ကြောက်ပြီးတော့ သူက ကိုယ့်ကို မနိုင်ခင်မှာ ကိုယ်က ဦးအောင် အနိုင်ယူတဲ့သဘောမျိုး ရှိတယ်။

ဘယ်လိုပုံစံမျိုးတွေ ရှိနေ ရှိနေ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဘယ်structureမျိုးကို

ခံယူထားသလဲဆိုတာကို သေသေချာချာကို သိသိမှတ်မှတ်ကို စဉ်းစဉ်းစားစားကိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးသင့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးတာ ပိုကောင်းတယ်။ (quite consciously) သေသေချာချာကို သိသိမှတ်မှတ်ကို မေးသင့်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စကို အမှတ်တမဲ့ မနေသင့်ဘူး။ ငါ့ဘယ်လို structureကို ခံယူထားသလဲလို့ သေသေချာချာ မေးသင့်တယ်။

တချို့ ပြောလေ့ပြောတရှိတဲ့ စကားလေးတစ်ခုကိုလည်း ကြားဖူးတယ်။ ဟန် ကိုယ့်ဖို့၊ မာန် သူ့ဖို့လို့ ပြောကြတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က ကိုယ့်အတွက် အကျိုးများချင်ရင် ဟန်ဆောင်ပြီး ဆက်ဆံပါ။ ဟန်ဆောင်ပြီး ဆက်ဆံတာ ကိုယ့်အတွက်အကျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

ဟန်ဆောင်ပြီးဆက်ဆံတာ ကောင်းသလား။ ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံတာ ကောင်းသလား။ တချို့ကလည်း ပြောတယ်။ လူတိုင်းကိုတော့ ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံလို့ မရနိုင်ပါဘူးတဲ့။ ဒီလိုဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်လိုပေါက်လဲဆိုတော့ တချို့လူကို ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံပါ။ တချို့လူကိုတော့ ဟန်လုပ်ပြီးဆက်ဆံပါ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်ပြန်တယ်နော်။ အဲဒီတော့ လူ့လောကမှာနေရတာ တော်တော်တော့ မလွယ်ဘူးနော်။ ဘယ်လိုသဘောထားမျိုး ထားရမလဲလို့ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားလေလေ ဆုံးဖြတ်ရခက်လေလေပဲ။ အားလုံးကို ရုခိုင်နှုန်းပြည့် ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံလိုက်ရင်ရော တကယ်ရသလားလို့ မေးသင့်တယ်။

လောကမှာ တကယ်စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ တကယ် အသိဉာဏ် မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်လောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူများ ဘယ်လိုနေနေ သူတို့ရဲ့ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ခံယူချက်ဟာ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းဘူး။ သူ့ life ရဲ့ structure ပျက်မသွားဘူး။ သူ့ရဲ့ structure of relationship ဟာ ပျက်မသွားဘူး။

ဘာသာတရားတိုင်းမှာလည်း အဲသလို structureမျိုးကို ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်တွေက သွန်သင်ခဲ့တာ ဆုံးမခဲ့တာတွေ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရား မှာလည်းပဲ အဲသလို structureကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားခဲ့တာ၊ သွန်သင်ဆုံးမခဲ့တာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီအဆုံးအမတွေကို အပေါ်ယံလေး ယုံကြည်လက်ခံထားရုံနဲ့ မရဘူး။ ငါ့ဘဝထဲမှာ အဲဒါ နေ့တိုင်း အသက်ဝင်နေ

သလား။ ကျင့်သုံးနေသလား ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။

ဥပမာ-မင်္ဂလာသုတ်ဆိုပါတော့၊ ဒါလည်း structure တစ်မျိုးပဲ။ မေတ္တာသုတ် ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ လောကကြီးကို ဘယ်လို သဘောထားမလဲ၊ အားလုံးကို ကိုယ့်ရင်ဝယ်သားလို သဘောထားရမယ်လို့ သွန်သင်ဆုံးမထားတာ၊ အဲဒါ structure တစ်ခုပဲ။ structure of relationship ပဲ။

ဒါကြောင့် ဘာသာတရားတိုင်း၊ ကိုယ့်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအခေါ်၊ Ethical philosophy တိုင်းဟာ လောကကြီးကို ဘယ်လို structure မျိုးနဲ့ ဆက်ဆံရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ဖော်ပြနေတာပဲ။



များများရရင် များများပြန်ပေး

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲက ကောင်းကျိုးများများ ရချင်ရင်
အဲဒီလူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ကောင်းအောင် ပြုစုရတယ်။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်တဲ့သူတွေဟာ အသီးအနှံကောင်းကောင်း များများ ရချင်ရင် မြေကြီးကို ကောင်းကောင်းပြုပြင်ရမယ်၊ မြေဩဇာ ကောင်းကောင်း လုံလောက်အောင် ထည့်ပေးရမယ်လို့ နားလည်တယ်။ မြေကို မပြုပြင်ပဲ၊ မြေဩဇာကောင်းကောင်းကို လုံလောက်အောင်မထည့်ပဲ စိုက်ပျိုးရင် အသီးအနှံ ကောင်းကောင်း မရနိုင်ဘူး။ ကြာလေ ရတာနဲ့လေ ဖြစ်လာမယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ဒီမြေဟာ စိုက်လို့ မထူးတော့တဲ့မြေ ဖြစ်သွားမယ်။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲက ကောင်းကျိုး များများရချင်ရင် အဲဒီလူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ကောင်းအောင် ပြုစုရတယ်။ အရည်အသွေး မြင့်မားအောင်၊ စိတ်ထားတွေ မြင့်မားအောင်၊ ပညာရေး မြင့်မားအောင် ပြုစုရတယ်။ အဲဒီလိုမလုပ်နဲ့ ရသလောက် ထုတ်ယူနေရင် ရတာ ကြာလေ နဲ့လေ ဖြစ်သွားမယ်။

လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းဆီက ရနေတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အကယ်၍ တောနက်ကြီးထဲမှာ မွေးဖွားလာပြီးတော့

တစ်သက်လုံး တောထဲမှာပဲ နေခဲ့ရမယ်ဆိုရင် အခုလောက် အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း၊ ပညာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူ ဖြစ်လာနိုင်မှာလား။ အခုလောက် ဗဟုသုတကြွယ်တာ ဘယ်က ရတာလဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်း အဝိုင်းဆီက ရတာနော်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆီက ရနေတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းပဲ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုကောင်းလာအောင် ပြုစုဖို့ သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်က များများ ရရင် များများ ပြန်ပေးသင့်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ ဘယ်လောက် အောင်မြင်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ် ဘယ်လောက်များများ ရတယ်ဆိုတာနဲ့ မတိုင်းတာပဲ ကိုယ် ဘယ်လောက်များများ ပြန်ပေးသလဲဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာရင် ပိုကောင်းတယ်။



အများရဲ့ အထင်အမြင်

သူများ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ်ဆိုတာ
သူတို့ အထင်ကြီးတာ ခဏပဲ။ သူတို့ အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ်
ဆိုတာလည်း ခဏပဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ရေရှည် စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ရဲ့လုံခြုံမှု၊ အေးချမ်းမှုကို ပေးနိုင်တဲ့အရာတွေဟာ public opinion လို့ခေါ်တဲ့ ဘာမှ မခိုင်မြဲတဲ့ ခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး ဖြစ်တတ်တဲ့ အများရဲ့ အထင်အမြင်၊ အထင်ကြီးမှု၊ အထင်သေးမှု၊ ဝေဖန်မှုတွေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ လူအထင်ကြီးမှုနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ သူများ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ်ဆိုတာ သူတို့ အထင်ကြီးတာ ခဏပဲ။ သူတို့ အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ် ဆိုတာလည်း ခဏပဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ရေရှည် စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု ရမယ့် အလုပ်မျိုးကို ပိုပြီးတော့ စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်သင့်တယ်။ ခဏလောက် သူများ အထင်ကြီးမယ့်ကိစ္စ၊ ခဏလောက် သူများ ချီးမွမ်းတာခံရမယ့်ကိစ္စကို အချိန်ကုန်ခံပြီးတော့ လုပ်နေဖို့ မသင့်ဘူး။

ပထမအဆင့်က ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိဖို့

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သူ့အလိုလို ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။
ကိုယ်က ရအောင် လုပ်ယူရတာ။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သူ့အလိုလို ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က
ရအောင် လုပ်ယူရတာ။ ဒီအလုပ်ကလည်းပဲ တစ်ခါ လုပ်တာနဲ့ ပြီးသွားပြီလို့
ပြောလို့မရဘူး။ လွတ်လပ်မှု အဆင့်ဆင့် ရှိတယ်။ လွတ်လပ်မှု အမျိုးမျိုး
ရှိတယ်။

နေ့တိုင်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးသင့်တယ်။ “ဒီနေ့ တတ်နိုင်
သလောက် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေမယ်။ လွတ်လပ်မှု ရှိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး
ကြိုးစားမယ်” ကိုယ် လုပ်တာကိုင်တာ၊ ပြောတာဆိုတာတွေ အားလုံးမှာ
လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နေသလား၊ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နေသလား
ဆိုတာကို သတိထားပြီး ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

အတွင်းလွတ်လပ်မှု ရဖို့၊ စိတ်လွတ်လပ်မှု ရဖို့၊ ပထမအဆင့်က
ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူဖို့၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ်
တာဝန်ယူဖို့ပဲ။



ငါ့ဘဝကိုငါ ရွေးချယ်တယ်

“ငါ့ဘဝ ကောင်းဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်။
အကယ်၍ အဆိုးတွေဖြစ်လာရင် အဲဒါလည်း ငါ့တာဝန်ပဲ။”

ကိုယ့်ဘဝ တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် ကျေနပ်မှု
ရဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ရမယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နေတာ၊ အသက်ရှင်နေတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က
ရွေးချယ်လိုက်တဲ့သဘောမျိုးဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ဘဲဒီကိုယ့်ဘဝမှာ

ဖြစ်သမျှဟာ (အကောင်း၊ အဆိုး၊ အားလုံး) ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုးကိုလည်း ထားရမယ်။

မွေးလာတုန်းကတော့ ဒီအမေ ဒီအဖေဆိုမှာ ငါ သားသမီး ဖြစ်ချင် ပါတယ်လို့ ရွေးချယ်လာတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် မွေးလာပြီးတဲ့နောက်မှာ (ငယ်ရွယ်စဉ်မှာတော့လည်း ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ရွေးချယ်တယ်လို့ တွေးမိမှာ မဟုတ်ဘူး) ကြီးလာတဲ့အချိန်၊ သိတတ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယောက်ျားပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ မိန်းမပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ ဘာလူမျိုး၊ ဘာနိုင်ငံသားပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ အဲဒီလိုဖြစ်နေရတာကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ် ရှိဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီလို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံတယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်တာပဲ။

ခပ်ကြမ်းကြမ်းမေးခွန်းတစ်ခု မေးရမယ်ဆိုရင် “သေလိုက်ပါလား” လို့ ပြောရင် ဘယ်လိုပြန်ပြောမလဲ။ “ဟာ-မသေချင်ပါဘူး” လို့ ပြောမယ်နော်။ “ဘာဖြစ်လို့ မသေချင်တာလဲ” ဆိုရင်၊ “ငါ ဒီခန္ဓာနဲ့ ဒီဘဝကို တန်ဖိုးထားလို့” လို့ ပြောရတော့မယ်။

နောက်တစ်နည်း ပြောရမယ်ဆိုရင်။

“ငါ သေဖို့ကို မရွေးချယ်ဘူး။ နေဖို့ကို ရွေးချယ်တယ်။” လို့ ပြောရမယ်။ နေဖို့ကို ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာက “ငါ ဘာလူမျိုး၊ ဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘာနိုင်ငံသား ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ ယောက်ျားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ရှိ ငါ ရထားတဲ့ ဘဝကို ငါ တန်ဖိုးထားတယ်၊ ငါ လက်ခံတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ငါ နေဖို့ကို ရွေးချယ်တယ်၊ ငါ့ဘဝကိုငါ ရွေးချယ်တယ်။” လို့ ပြောလိုရတယ်။ ပြီးရင် တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဘာပြောရမလဲဆိုတော့ “ငါ့ဘဝ ကောင်းဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်။ အကယ်၍ အဆိုးတွေဖြစ်လာရင် အဲဒါလည်း ငါ့တာဝန်ပဲ။” အဲဒီလို ရွေးချယ်ရမှာနော်။

ဥပမာ-မိတ်ဆုံစားပွဲတစ်ခု လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုလည်း ဖိတ်တယ် ဆိုပါတော့၊ ကိုယ်က မသွားချင်ပဲနဲ့ အားနာလို့သွားရတယ် ဆိုပါစော့၊ အဲသလို မသွားချင်ပဲသွားရရင် ဘယ်အချိန် ထပြန်ရရင် ကောင်းမလဲလို့ တွေးနေမယ်။ အဲသလိုဆိုရင် အဲဒီမှာဆုံမိကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေ စကားဝိုင်းထဲမှာ ကိုယ်က စိတ်ပါလက်ပါ ဝင်ပြီးတော့ ပြောနိုင်ပါတော့လော။ မပြောနိုင်

တော့ဘူး။ အဲဒီမှာ ထိုင်နေရတဲ့အချိန်က ကိုယ့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့အချိန်၊ စိတ်ညစ်စရာကောင်းတဲ့အချိန် ဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီမှာ တွေ့နေရတဲ့လူတွေဟာ လည်းပဲ မတွေ့ချင်ပဲနဲ့ တွေ့နေရတဲ့လူတွေ ဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီတော့ ဘာမှ ကျေနပ်မှုမရှိနိုင်ဘူး။

ဒီနေ့ မိတ်ဆုံစားပွဲမှာ ငါတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်းနေဖက်တွေ ဆုံမိကြတော့မှာ။ ငါတော့ သွားအုံးမယ်။ ဘယ်သူတွေ၊ ဘယ်သူတွေတော့ လာမယ်ထင်ပါတယ်။ တွေ့လိုက်ရင်တော့ ဘာတွေ ဘာတွေ ပြောအုံးမယ်၊ အားရပါးရ ပြောလိုက်မယ်၊ ပျော်လိုက်မယ်။ အဲသလိုသဘောထားနဲ့သွားရင် ကိုယ်က သွားဖို့ကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီနော်။

သွားတော့သွားပေမယ့် တချို့က မရွေးချယ်ပဲနဲ့ သွားနေတာနော်။ ကျေကျေနပ်နပ် လက်မခံပဲနဲ့ သွားနေတာနော်။ မလွဲသာလို့ သွားရတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကိုး။ မလွဲသာလို့ သွားရတဲ့လူဟာ မြန်မြန်ထပြန်ဖို့ပဲ စဉ်းစားနေမယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ တွေ့ရတာ ဝမ်းသာတယ်၊ အားရတယ်လို့ မရှိဘူး။ ဘယ်စကားမှ ပြောရတာ အားရတယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ ပျော်တယ်လို့ မရှိနိုင်တော့ဘူး။

သွားချင်လို့ကိုပဲ သွားတယ် ဆိုတဲ့လူက သူက ရွေးချယ်လိုက်ပြီ။ This is my choice. ဖြစ်သွားပြီ။ သွားဖို့ကို ငါ့သဘောထားနဲ့ငါ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ငါသွားချင်လို့ကို သွားတာ၊ ရောက်ပြီဆိုရင်လည်း အားရပါးရ တွေ့သမျှလူနဲ့ ဆက်ဆံမယ်။ ကျွေးသမျှကိုလည်း အားရပါးရ မြိန်မြိန်ရှက်ရှက် စားလိုက်မယ်။ အဲသလိုဆိုရင် နေရသမျှအချိန် စက္ကန့်တိုင်း မိနစ်တိုင်းဟာ ပျော်ရစရာ အားရစရာ ကျေနပ်စရာ အမှတ်ရစရာ ဖြစ်နေမယ်။ နောင်အခါမှာလည်းပဲ ပြန်သတိရတဲ့အခါ အဲဒီတုန်းက တွေ့သမျှ ဆုံရသမျှ လေးတွေဟာ ကျေနပ်စရာ ကောင်းလိုက်တာဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာခံစားရမယ်။

လူ့ဘဝမှာ မလုပ်ချင်ပဲနဲ့ မလွဲသာလို့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်ဆိုတာ ရှိတော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါမျိုး နဲ့လေ ကောင်းလေပဲ။ တစ်ခါတလေ စိတ်က ဟိုဘက်တဝက် ဒီဘက်တဝက် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြင်ထားဖို့လည်း လိုတယ်၊ ပြင်လိုက်ဖို့လည်း လိုတယ်။ သွားရမယ့်အတူတူတော့ ငါတော့ တတ်နိုင်သမျှ ပျော်လိုက်တော့ မယ်။ အားရပါးရ ပြောလိုက်တော့မယ်။ ဒီအချိန်ကို အလကားနေရင်း အကုန်မခံနိုင်ဘူး။ မပြန်နိုင်

ဘူး။ အဲဒီမှာ ရောက်သခိုက်မှာ အများနဲ့ ပြောစရာ ဆိုစရာကို စိတ်ပါလက်ပါ
ဝင်ပြီးတော့ ပြောမယ်၊ဆိုမယ်၊ ဆွေးနွေးမယ်။ အဲဒီမှာ ငါ ယူရမယ့် ငါ့အခန်း
ကလွှာ၊ ငါ့တာဝန်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ယူလိုက်မယ်။ အဲဒီလို သဘောထားလိုက်ရမယ်။



ပြတ်ပြတ်သားသား ဒီဒီပြင်ပြင်

ကိုယ့် choice နဲ့ကိုယ်

ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး နေသွားနိုင်တဲ့လူဟာ

လောကကြီးကိုလည်း အများဆုံး အကျိုးပြုတဲ့လူ ဖြစ်တယ်။

တာဝန်တစ်ခုကို ယူထားရတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ကိုယ်က
တာဝန်တစ်ခုကို မယူချင်ပဲနဲ့ ယူထားရတယ်ဆိုရင် ဝတ္တရားကျေရုံပဲ လုပ်တော့
မယ်။ တစ်ခါတလေ ဝတ္တရားကျေရုံတောင် မဟုတ်တော့ဘူး။ ဝတ္တရားကျေတယ်လို့
အထင်ခံရရုံပဲ လုပ်တော့မယ်။ သူ့choice မှ မဟုတ်တာ။ အဲသလိုဆိုရင် သူ
life ကို သူ choose လုပ်တာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ဘဝသူ ရွေးချယ်တာ
မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲသလိုလူဟာ အဲဒီအချိန်မှာ သူဟာ သေသွားနေတဲ့လူနဲ့
တူတယ်။ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းက သေသွားနေတဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်တော့မယ်။
ရှင်သန်နေတဲ့အချိန်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

အဲဒီတော့ တစ်ခုခုကို လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင် သေသေချာချာ မေးပါ။
ငါ အဲဒါကို ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ်လိုက်ပြီလားလို့၊ ကျေကျေနပ်နပ်
ရွေးချယ်လိုက်တယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်နေတယ်။ ကျေကျေနပ်နပ်
မရွေးချယ်ဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကျပ်ကိုင်မှုကြောင့် မလုပ်ချင်ပဲနဲ့
လုပ်နေရပါတယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒါ မလွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်သွားပြီ။

အဲဒီတော့ မနက်အိပ်ယာက နိုးတာနဲ့တပြိုင်နက် တစ်နေ့တော့ နိုးလာပြီ၊
ဒီတစ်နေ့တာကို ငါ ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ်လိုက်ပြီ၊ ဒီတစ်နေ့တာကို ငါ
အပြည့်ဝဆုံး နေသွားတော့မယ်။ I choose to live fully today. ဒီတစ်နေ့တာကို
ငါ ကျေကျေနပ်နပ် ပြည့်ပြည့်ဝဝနေဖို့ ရွေးချယ်လိုက်ပြီး။ ဒါ ငါ ရွေးချယ်
လိုက်တာပဲ။ ဒီ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ ငါလုပ်သမျှအလုပ်ကို ငါ လက်ခံပြီးတော့

ကျေကျေနပ်နပ် လုပ်မယ်။ အဲဒါ ငါ့ choice ပဲ။

လူတော်တော်များများဟာ သူတို့ဘဝကို blind momentum နဲ့ နေသွားနေတာ။ ကိုယ့်ညာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့ မဟုတ်ပဲ သူ့အရှိန်နဲ့သူ လိမ့်နေတဲ့အထဲမှာ ပါသွားနေတာ။ ရေစီးအား အင်မတန်ပြင်းထန်တဲ့ မြစ်ထဲမှာ မော့ပါသွားသလိုပဲ ပါသွားနေတာ။

ပြီးတော့ (routine existance) သေသေချာချာလည်း စဉ်းစားမနေ တော့ပဲနဲ့ သူ့ဟာသူ သမရိုးကျ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ ဘာကိုလုပ်မှန်းတောင် မသိလိုက်ပဲနဲ့ လုပ်ပြီးတော့ နေသွားနေကြတာ။ အဲဒီတော့ အဲသလိုနေတဲ့လူရဲ့ ဘဝဟာ ဘယ်လိုမှ အသက်မဝင်နိုင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ နေလိုက်တယ်ဆိုရင် အသက်ဝင် လာပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ နေသွားနေပြီ။ ဒီလို နေမယ်။ ဒီလို လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ပြတ်သားမှုရှိတယ်။ အခုန ပြောသလို blind momentum မဟုတ်တော့ဘူး။ routine existance မဟုတ်တော့ဘူး။ အသက် ဝင်နေတယ်။ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ ဝီဝီပြင်ပြင် နေသွား နေတယ်။

ဒါကြောင့် “ဒီတစ်နေ့တာဟာ ငါ့အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ တစ်နေ့တာ ဖြစ်အောင်နေမယ်” လို့ မနက်စောစောကထဲက စဉ်းစားထားရင် ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးထားရင် ကောင်းတယ်။

မနက်စောစောထပြီးတော့ တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းတဲ့ အချိန်လေးမှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားအောင် စုစည်းပြီးတော့ထားတဲ့ အလေ့အကျင့်လေး လုပ်သင့်တယ်။ အသက်ရှူတာလေးကို သိသိပြီးတော့ စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် လုပ်သင့်တယ်။ စိတ်အေးချမ်းသွားတဲ့အခါမှာ “ငါ့ဘဝဟာ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့ လေးနက်တဲ့ ဘဝဖြစ်တယ်။ ငါ့အချိန်တွေဟာ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ လေးနက်တဲ့အချိန်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အမှတ်တမဲ့ မနေဘူး။ အမှတ်တမဲ့ မလုပ်ဘူး။ လုပ်သမျှကိစ္စကို အသိဉာဏ်လေးနဲ့ စဉ်းစဉ်းစားစား ရွေးချယ်ပြီးတော့ ကျေကျေနပ်နပ်ကလေး လုပ်လိုက်မယ်” လို့ ဒီလိုသဘောထားနဲ့ ဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက် မျိုးကို ချထားပြီးတော့ အဲဒီအတိုင်းသာ နေသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာဟာ ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိမယ်။ ကျေနပ်မှုလည်း အများကြီးရမယ်။

ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲ။ ကိုယ် တကယ် စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရမယ့် အလုပ်မျိုးဟာ ဘာလဲ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို အများဆုံး ထွက်လာအောင် ထုတ်ဖော်ပြီး အသုံးပြုရမယ့်အလုပ်မျိုးဟာ ဘယ်လို အလုပ်မျိုးလဲဆိုတာကို သိပြီးတော့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို အများဆုံးသုံးနိုင်မယ့် အခြေအနေမျိုးကို နေ့တိုင်း ပြုစုပြီးထောင်သွားဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ အဲသလိုနေသွားရင်းနဲ့ သိရှိလာတဲ့ အမှန်တရားလေးတွေ သဘာဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှန်တရားလေးတွေကို စိတ်ထဲမှာ သေသေချာချာ လေးလေးနက်နက် စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားဖို့ လိုတယ်။ ခံယူထားဖို့ လိုတယ်။

ကျော်ကြားမှုရဲ့ ကျေးကျွန်အဖြစ်နဲ့ မနေပဲနဲ့၊ အဓိပ္ပာယ် ရှိတာတွေ လုပ်ပြီးတော့ အောင်အောင်မြင်မြင် နေသွားတဲ့လူတွေ ဖြစ်သွားအောင် နေသွားဖို့လိုတယ်။ အမှတ်တမဲ့ နေမယ်၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ပီပီပြင်ပြင် မရှိပဲနဲ့ နေမယ် ဆိုရင်တော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်life ကိုကိုယ် choose လုပ်ဖို့ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီး တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ဖို့ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ် ဘယ်သူတွေနဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းမယ်၊ အသိမိတ်ဆွေဖွဲ့မယ် ဆိုတာလည်း ကိုယ် ရွေးချယ်ယူရမှာပဲ။ ဒါ ကိုယ့် choice ပဲ။

အဲသလို ကိုယ့်choice နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး နေသွား နိုင်တဲ့လူဟာ လောကကြီးကိုလည်း အများဆုံး အကျိုးပြုတဲ့လူ ဖြစ်တယ်။ အခုနကပြောတဲ့ ဥပမာအတိုင်းဆိုရင်နော်၊ ဒီလိုမိတ်ဆွေစားပွဲကို စိတ်မပါပဲနဲ့၊ ဒီမှာ လာကြမယ့်လူတွေအပေါ်မှာ ခင်မင်မှု ယုံကြည်မှု လေးစားမှုဆိုတာ မရှိပဲနဲ့ ဒါကို ဂုဏ်တစ်ခုအနေနဲ့ပဲ လက်ခံပြီးတော့ ဝတ်ကောင်းစားလှတွေ ဝတ်ပြီးတော့ မျက်နှာပြရရုံလောက်၊ ကြွားရရုံလောက် သဘောထားမျိုးနဲ့ လာတဲ့လူဟာ ဒီမှာရောက်နေတဲ့လူတွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အကျိုးပြုမှာလဲ။ ယူ ဘယ်လိုမှ အကျိုးမပြုနိုင်ဘူး။ သူ့စေတနာ မှားနေတယ်။

အဲသလိုပဲ လောကမှာ ကြွားရရုံသဘောမျိုးနဲ့ လောကကို နေသွားတဲ့ လူဟာ လောကကို အကျိုးပြုတဲ့လူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရိုးသားမှုအပြည့်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တကယ့်အရည်အချင်း တကယ့်စိတ်စေတနာတွေကို ဖော်ထုတ်ပြီးတော့

အသုံးချနေတဲ့သူသာလျှင် လူ့လောကကို တကယ်အကျိုးပြုတဲ့လူ ဖြစ်မယ်။
ပိပြင်တဲ့choice မရှိတဲ့လူဟာ အကျိုးမပြုနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးဖို့လိုတယ်နော်။ ငါ မသေချင်ဘူး။ ငါ
မသေချင်သေးဘူးဆိုတာက အသက်မသေရုံလေး နေချင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ
မဟုတ်ဘူး။ ငါ လုပ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးတွေကို အများဆုံးလုပ်မယ်ဆိုတဲ့
စိတ်နဲ့ မသေချင်တာ။

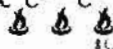
ငါဟာ လောကကြီးအတွက် ဝန်ထုပ်ကြီး ဖြစ်မနေရဘူး။

ငါဟာ အများကို အကျိုးပြုနေတဲ့လူလား။ ဒါမှမဟုတ် အများကို
အသုံးချပြီးတော့ ကိုယ်ကျိုးကို ရှာနေတဲ့လူလား။



ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘဝမှာ
ဖြစ်သမျှဟာ ကိုယ့်တာဝန် ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ မြင်လာတယ်။
အရင်ကနဲ့မတူတဲ့ အဓိပ္ပာယ်သစ်၊ အမြင်သစ် တစ်မျိုးကို ရလာတယ်။
ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တာဝန်ယူလိုက်တယ်။ အတိတ်က ဘာပဲ ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ရှေ့လျှောက်
ပိုကောင်းလာဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်ပဲ ဆိုတာကို သူ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်လာတာတွေ ဖြစ်လာမယ့်ဟာတွေ အားလုံးဟာ
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်လိုက်တာ ဖြစ်သွားပြီ။ အဲသလိုအချိန်မှာ ဒီလူဟာ
သူ့ဘဝမှာ ရပ်တည်နေတာဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်ထားသလို ဖြစ်သွားပြီ။



ငါ့တာဝန်ဟာ ငါ့အခွင့်ထူး

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လွတ်လပ်သလား၊

မလွတ်လပ်ဘူးလားဆိုတာ စမ်းစစ်ချင်လို့ရှိရင်

ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ထားသလား၊

မရွေးချယ်ထားဘူးလားဆိုတာ စမ်းစစ်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။

လွတ်လပ်မှုနဲ့ တာဝန်သိမှုဟာ တွဲနေတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူတိုင်း သိနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ဟာ မလွတ်လပ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စက်ရုပ်ပဲ။ စက်ရုပ်တစ်ရုပ်အတွက်ကတော့ တာဝန်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ခိုင်းတာ လုပ်လိုက်ရုံပဲ။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ တာဝန်မယူနိုင်ဘူး ဆိုရင် သူ့ကို လွတ်လပ်မှုကို စိတ်ချလက်ချ ပေးထားလို့ မရဘူး။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ယူလိုက်ပြီဆိုရင် သူ့ရဲ့လွတ်လပ်မှုနဲ့ တာဝန်သိမှုဆိုတဲ့ စုံတွဲဟာ သဘောကျစရာကောင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်တင် မကတော့ဘူး။ အဲဒီ လွတ်လပ်မှုနဲ့ တာဝန်သိမှုဟာ သူ့သွေးကြောထဲမှာ သွေးချန်နေသလိုပဲ သူ့ဘဝ သူ့အသက် ဖြစ်လာတယ်။ လွတ်လပ်မှုကလည်း သူ့အသက်၊ တာဝန်သိမှုကလည်း သူ့အသက် ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ ကိုယ့်ရဲ့ personal freedom နဲ့ responsibility ကိုလည်းပဲ ရွေးချယ်လိုက်ပြီးသား ဖြစ်သွားပြီဆိုတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်တယ်။ တာဝန်ကို မကြောက်တဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး။ လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးတဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး။

My responsibility is my privilege. ငါ့တာဝန်ဟာ ငါ့အခွင့်ထူးပဲ။ တာဝန်ယူရတာကိုပဲ ဝမ်းသာစရာကောင်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုလို့ သဘောထားတယ်။ တာဝန်ယူတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ပေးနိုင်သမျှ လုပ်ပေးဖို့ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျိုး အတွက် မဟုတ်ဘူး။ လုပ်ပေးနိုင်သမျှ လုပ်ပေးရတာကိုပဲ အခွင့်အရေးတစ်ခုလို့ ခံယူတယ်။

နားလည်ဖို့ နဲ့ခန့်ခက်မယ်လို့ ထင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ ဒီအချက်ကို သဘောပေါက်ပြီဆိုတာနဲ့ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်သွားပြီ။

အဲသလို ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်ပြီးတော့၊ ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်သိမှု ကိုပါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့လူဟာ သူ့အတွက် စည်းကမ်းတို့ နည်းလမ်းတို့ ဥပဒေတို့ဆိုတာ ပြင်ပကနေ သူ့ကို ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့အရာတွေ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့အတွက် discipline က self-discipline ဖြစ်လာပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စည်းကမ်းရှိရှိ ထားတော့တာ။ ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုကိုယ် သေသေချာချာ လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်စည်းကမ်းအတိုင်း ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေတာပဲ။

သိတဲ့လူတချို့ ရှိတယ်။ အင်မတန် စည်းကမ်းရှိရှိ နေကြတယ်။ သူတို့အတွက် သူတို့လုပ်ထားတဲ့စည်းကမ်းဟာ သာမန်လူတွေရဲ့ စည်းကမ်းထက် အများကြီးအဆင့်မြင့်ပြီးတော့ အများကြီးတင်းကျပ်တယ်။ တချို့လူတွေက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ “မင်းက မင်းကိုယ်မင်း ရက်စက်လွန်းပါတယ်” လို့ ပြောတယ်။ “ဒါလောက်ကြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချုပ်ချယ်နေရသလား” လို့ ပြောရ လောက်တယ်။ အမှန်တော့ ချုပ်ချယ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဘဝ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ discipline ရှိရှိမှ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သူ ကောင်းကောင်း သိတယ်။ အဲဒါ self-discipline ပဲ။

ဒါကြောင့် တကယ်ညက်ပညာကြီးတဲ့လူတွေ သူတို့ဘဝကို သူတို့ နေထိုင်ပုံ စည်းကမ်းနည်းလမ်းကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပေးထားတဲ့ စည်းကမ်းဟာ သာမန်လူတွေ လိုက်နာနေကြတဲ့ စည်းကမ်းထက် အများကြီး အဆင့်မြင့်နေတာ တွေ့ရတယ်။ အများကြီးတင်းကျပ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ စားတာ သောက်တာ နေတာ ထိုင်တာ သွားတာ လာတာ အင်မတန် စည်းကမ်းရှိတယ်။ ဘာကိုမှ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ လုပ်တာ မရှိဘူး။ အချိန်ဖြုန်းတယ် ဆိုတာ မရှိဘူး။

စားတာလည်း အကန့်အသတ်နဲ့၊ မပြုန်းဘူး။ နေတာထိုင်တာ အကန့်အသတ်နဲ့ နေတယ်။ စာဖတ်တာလည်း အကန့်အသတ်နဲ့ ဖတ်မှာပဲ။ တစ်ခုခုကို နားထောင်တယ်ဆိုရင်လဲ အကန့်အသတ်နဲ့ နားထောင်မှာပဲ။ သွားရင်လည်း ငါ တကယ်သွားဖို့ လိုရဲ့လား။ စဉ်းစားပြီးမှ သွားသင့်မှပဲ သွားမယ်။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ စိတ်ထင်တိုင်း ထလုပ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

သူဟာ စည်းကမ်းကို လက်ခံတယ်။ လက်ခံရမယ်လို့ တစ်ယောက် ယောက်က အတင်းအကျပ်ခိုင်းလို့ မဟုတ်ဘူး။

သူ့ဘဝကိုသူ ဘယ်လိုလုပ်ချင်သလဲ ဘယ်လိုဖြစ်ချင်သလဲ ဆိုတာကို သူဟာသူ ရွေးချယ်ထားပြီး ဖြစ်တယ်။ အဲသလို ရွေးချယ်ထားတာဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ထားတာ ဖြစ်တယ်။ “ငါ ဒီလို စည်းကမ်းနဲ့ နေချင်တယ်။ ဒီလို စည်းကမ်းနဲ့ နေမှသာ ငါ့ဘဝမှာ ငါ ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာမယ်” ဆိုတာ သိပြီးတော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး အဲဒီစည်းကမ်းကို ရွေးချယ်ထားတာ။