

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၊ ရှိသားတယ် မရှိသားဘူးဆိုတဲ့ 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 ပြင်ရမယ်။

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 အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း 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 အဖိုကလည်း 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