

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 တွေ့ကြုံရတဲ့ 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 ရင်ဆိုင်ရတာ 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 ဝိုင်းပယ်လိုက်ကြမှာ 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 အဆင်ပြေအောင် 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 အချက်အလက်တွေကို ပြောနေတာပဲ။