

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

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

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

၂ ၂ ၂

လူသားဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို ရွေးချယ်ယူ

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

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

လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သေးတယ်။

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

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

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

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

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

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

လူသားဆိုတာ ပြီးခဲ့တာကိုလည်းပဲ ပြန်စဉ်းစားလို့ရတယ်။ ပြန်ကြည့်လို့

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

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

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

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

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

ဒီလို မှန်းဆနိုင်တယ်ဆိုတာကိုက ကိုယ်ပြုတဲ့ အပြုအမူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်

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

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

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

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

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

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

ခံရဖို့ မဟုတ်ဘူး။

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

သူ လိုချင်တာက ကလေးဆန်ဆန်လိုချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ လူကြီးဆန်ဆန် ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားပြီးတော့ အကောင်းဆုံးကို လိုချင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

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

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ စက်ရုပ်ကြီးတစ်ခုလို ဘာမှ စဉ်းစားနေတာ မပါပဲနဲ့၊ စိတ်မပါပဲနဲ့ လုပ်နေရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

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

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



အပြောနဲ့အလုပ်

အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်လာရင်

စိတ်ဓာတ်အင်အား အများဆုံးထွက်လာတယ်။

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

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

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

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

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

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

• အတွင်းစိတ်ထားနဲ့ အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်လာရင် စိတ်ဓာတ်အင်အား အများဆုံးထွက်လာတယ်။



ဓလေ့ထုံးစံဟန်

ကိုယ့်ရဲ့ ခံယူချက်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို
တကယ်အသက်ဝင်နေအောင် လုပ်ပေးနိုင်ရမယ်။

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

လူများစုအတွက်တော့ ဓလေ့ထုံးစံဟာ သူတို့ရဲ့ ဘာသာရေးပဲ။

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

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

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

တရားသေ မူဝါဒသမားတွေ

ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို ဝေဖန်တာ ဆန်းစစ်တာတို့ကို
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မလုပ်သလို သူများက ဝေဖန်လာရင်လည်း
အဲဒါကို အထိမခံကြတာ ရှိတယ်။

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

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

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

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

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

ဘာသာရေးစစ်ပွဲတွေကို သတိထားကြည့်၊ အပေါ်ယံပြဿနာနဲ့ စစ်ပွဲတွေ ဖြစ်နေကြတာ။

အများ မိုးခါးရေသောက်လို့

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

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

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

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

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

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ သတ္တိရှိရှိ

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

စံ စံ စံ

Healthy Ethical Awareness

မသင့်တော်တာတစ်ခုခုကို စိတ်လိုက် မာန်ပါ

လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု ဆိုတာတွေ

လျော့သွားတာ တွေ့ရတယ်။

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

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