

သတ္တိလိုတယ်။

သူ့ကိုချစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးလိုက်တာပဲ။

ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ သူ့ကို နေရာပေးလိုက်တာပဲ။

တော်တော်လေး စဉ်းစားစရာကောင်းတဲ့၊ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ နောက်တစ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့၊ ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်နဲ့၊ ကိုယ့်ရပိုင်ခွင့်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကြောက်ပြီးတော့ အလျော့ပေးတာမျိုး မလုပ်ပဲနဲ့ “ဒါဟာ ငါ့ရပိုင်ခွင့်၊” “ဒါက ငါ့ခံယူချက်” ဆိုပြီး ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြီးတော့ နေနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။

အဲသလို ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ကိုယ် ရပ်တည်နိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်ရပိုင်ခွင့်ကို ရဖို့ ဆိုတာမှာ သတ္တိလိုအပ်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးနိုင်ဖို့ ဆိုတာမှာလည်း သတ္တိ လိုတယ်။

သူ့ဆီက ဘာမှ ပြန်မမျှော်လင့်ပဲနဲ့ ကိုယ်ပေးနိုင်တာကို မေတ္တာနဲ့ပေးနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုပါတယ်။ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ပေးနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ သူ့အတွက် နေရာပေးနိုင်ဖို့ သတ္တိ လိုတယ်။ ငါ့ကို ပြန်ချစ်မှာလားဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုး မထားပဲ ကိုယ်က လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ချစ်နိုင်ဖို့ သတ္တိ လိုတယ်။ အရှုံးအမြတ် မတွက်ပဲ ချစ်နိုင်ဖို့ သတ္တိ လိုတယ်။ အနိုင်အရှုံး မရှိပဲ ချစ်နိုင်ဖို့ သတ္တိ လိုတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ သတ္တိ လိုတယ်။ တကယ်သတ္တိရှိမှ ချစ်နိုင်တယ်။

သူ့ကိုချစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးလိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ သူ့ကို နေရာပေးလိုက်တာပဲ။ ငါ့ကိုယ်ငါ ပေးလိုက်လို့ရှိရင် ငါ့ကို ဘယ်လို သဘောထားမလဲဆိုပြီး ကြောက်တဲ့စိတ်မျိုးဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ချစ်ဟန် ဆောင်တာ သတ္တိ မရှိလို့ပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုပါတယ်ဆိုတာ တော်တော် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပြီး တော်တော်လေးနက်တဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

အသစ်မွေးဖွားရတဲ့သူက

ဖန်တီးမှုအစစ်အမှန် မှန်သမျှဟာ
လွတ်လပ်တဲ့လူရဲ့ လုပ်ရပ် ဖြစ်တယ်။

နောက်သတ္တိတစ်မျိုးက

To create requires courage.

တစ်ခုခုကို ဖန်တီးဖို့ တီထွင်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။ create ဆိုတဲ့စကားက တော်တော်နက်နဲတယ်။ ကျယ်ပြန့်တယ်။ တစ်ခုခုကို ထူးထူးခြားခြားဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တာဟာ create လုပ်လိုက်တာပဲ။ အဲဒီတော့ အစားအသောက် အသစ်အဆန်း တစ်မျိုးကို ချက်လိုက်တာ၊ မုန့်အသစ်အဆန်းတစ်မျိုးကို လုပ်လိုက်တာကအစ၊ အမှန်တော့ create လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဝတ်အစားပုံစံ အသစ်တစ်မျိုးကို ပုံစံထုတ်လိုက်တာလည်း create လို့ ပြောလို့ရတယ်။ မော်တော်ကား T.V. စသည်ဖြင့် တခြား လူသုံးကုန်ပစ္စည်း အသစ်အဆန်း တွေကို ဖန်တီးတာကိုလည်း create လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲသလို အသစ်တစ်ခုခုကို ဖန်တီးတယ်ဆိုတာ သတ္တိအများကြီး လိုတယ်။ လူအများ ကြိုက်ပါ့မလား ဆိုတဲ့စိတ်က ရှိနေတယ်။ စိုးရိမ်နေတယ်။ ဝေဖန်ကြမလား၊ လက်ခံကြပါ့မလား။

လူအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ နေတာဆိုတော့ လူအများ လက်မခံရင်လည်း အခက်အခဲတွေက အများကြီး ဖြစ်နိုင်တယ်။ တစ်ခုခုကို သူများ လုပ်နေတာမျိုး မဟုတ်ပဲနဲ့ နဲနဲလေးဖြစ်ဖြစ် ထူးပြီးတော့ လုပ်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ စိုးရိမ်မှုဆိုတာ ရှိလာတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီစိုးရိမ်မှုကို ရင်မဆိုင်ရဲလို့ အလျော့ပေးလိုက်တာမျိုး မဖြစ်ပဲနဲ့ အဲဒီစိုးရိမ်စိတ်ကို ကျော်လွှားပြီး ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို ဆက်လုပ်နိုင်ဖို့ ဆိုတာ သတ္တိလိုတယ်။

ထို့အတူပဲ စာရေးတယ်ဆိုတာလည်း သတ္တိအများကြီး လိုတယ်။ အယူအဆတစ်ခု အတွေးအခေါ်တစ်ခုကို ပြောလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က နှိုက်က သမရိုးကျ လက်ခံထားတာနဲ့ မတူဘူးဆိုရင် ပြောတာ ဆိုတာ ဝေဖန်တာ ခံရမယ်။ ဒါကြောင့်လည်းပဲ anxiety တစ်မျိုး ရှိနိုင်တယ်။ အဲဒါကို မခံနိုင်လို့ အများ ရေးသလို ရေးမယ်၊ အများ ပြောသလို

ပြောမယ်၊ အများအကြိုက်ကိုပဲ ရေးမယ် ပြောမယ် ဆိုရင် သတ္တိမရှိဘူးလို့ ယူဆရမယ်။

အများကို တမင်တကာ ဆန့်ကျင်နေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူးနော်။ ကိုယ့်ရင်ထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် မြင်ထားတာ သိထားတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောဖို့ သတ္တိလိုတယ်လို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲ ရှိတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်ဖို့ ရေးနိုင်ဖို့ကိုပဲ သတ္တိလိုတယ်။ ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်လာဖို့ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ကြိုးစားရတာ သတ္တိလိုပါတယ်။

စိတ်ကူးနဲ့ဖန်တီးလိုက်တာ အားလုံးကို art လို့ အဓိပ္ပာယ် ကောက်လိုက် ပြီးတော့ ခြုံပြီးတော့ပြောရမယ်ဆိုရင် art မှန်သမျှဟာ courage လိုအပ်တယ်။ အင်မတန် သတ္တိရှိမှ ဖန်တီးနိုင်တဲ့သူ တီထွင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

တစ်ခုခုကို ဖန်တီးဖို့ သတ္တိလိုတယ်ဆိုတာ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်ခုခုကို ဖန်တီးတယ်ဆိုတာက နဂိုရှိတာနဲ့ မတူတာကို လုပ်တယ်ဆိုတာ ပါနေပြီ။ ငယ်ငယ်ထဲက ကိုယ်သိထားခဲ့တဲ့ လက်ခံထားခဲ့တဲ့ ကိစ္စတချို့နဲ့ လမ်းခွဲရတာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကိုယ့်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ကို ဖြတ်ပစ်လိုက်ရတာနဲ့ တူနေတယ်။ အဟောင်းကို ပယ်လိုက် ပြီးတော့ အသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးရတာမျိုး ဖြစ်သွားမယ်။ တွေးခေါ်ပုံ၊ စဉ်းစားပုံ၊ ဆက်စပ်ပုံအသစ်ကို စဉ်းစားရတော့တာပဲ။ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ပုံ၊ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပုံ၊ မြင်ပုံအသစ်တွေကို ဖန်တီးရတယ်။

အဲသလို အသစ်ကိုဖန်တီးရတာ တော်တော်သတ္တိလိုတယ်။ ဒါကြောင့် လူတော်တော်များများက အဲဒါကို ကြောက်တယ်၊ မလုပ်ရဲကြဘူး။ လုပ်ချင်ပေမဲ့ ကြောက်လို့ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။

ဖန်တီးတီထွင်ချင်တာဟာ လူသဘာဝဖြစ်တယ်။

ပန်းပုတို့၊ ပန်းချီတို့ကိုမှ creative ဖြစ်တဲ့ အလုပ်လို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ လုပ်ငန်းအသစ်တခုခုကို တီထွင်တာကအစ ဒါလည်း create လုပ်တာပဲ။

ဒါတင်မကသေးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖန်တီးတာ - ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းလေးတွေကို ကြီးထွားလာအောင် လုပ်တာ။ ပိုပြီးတော့

လွတ်လပ်တဲ့လူဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြုစုတာ ပျိုးထောင်တာ။ ပိပြီးတော့ တာဝန်ကျေတဲ့ တာဝန်သိတဲ့ တာဝန်ယူနိုင်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုစုတာ ပျိုးထောင်တာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိပြီးတော့ကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ပုံဖော်တာဟာလည်း တီထွင်ဖန်တီးတာပဲ။ ဒါကြောင့် သတ္တိရှိမှ လုပ်နိုင်တယ်။

တီထွင်မှု ဖန်တီးမှု မှန်သမျှမှာ သတ္တိလိုအပ်တာချင်းတော့ အတူတူပဲလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

သူများ မလုပ်ဘူးသေးတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ကိုယ်က စပြီး လုပ်ဖို့ဆိုတာ သတ္တိအများကြီး လိုပါတယ်။

တကယ်စစ်မှန်တဲ့ creativity လို့ခေါ်တဲ့ တီထွင်ပြီးလုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်ရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးပဲ လုပ်ရလုပ်ရ (a higher level of self-awareness) ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်အရည်အချင်း၊ ကိုယ့်ဆန္ဒတွေကို ပိပြီးနက်နက်နဲနဲ သိဖို့ လိုအပ်တယ်။

တီထွင်ဖန်တီးတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း အဲဒီလူဟာ အဲဒီတစ်ချိန်ထဲမှာပဲ သူ့ရဲ့ self-awareness ကလည်း အဆင့်မြင့် သွားတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ပိပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ သိတဲ့လူ ဖြစ်လာတယ်။ သူ့အရည်အချင်းတွေ၊ သူ့စိတ်ထားတွေ၊ သူ့ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ သူ့ရဲ့ အားနဲ့ချက် တွေ၊ သူ့ရဲ့ဗဟုသုတတွေ၊ သူ့ရဲ့ပညာရပ်တွေကို အကုန်လုံးသိမှ ရတယ်။ အဲဒါတွေကို ပိုသိမှပဲ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ဖန်တီးမှုဆိုတာ လုပ်လို့ရတယ်။

ဒါကြောင့် creativity တကယ်ကောင်းဖို့ဆိုရင် လိုအပ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် အကောင်းရော အဆိုးပါ၊ အားနဲ့ချက်ရော၊ အားသာချက်ပါ၊ အကုန်လုံးကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် တိတိကျကျ နက်နက်နဲနဲ သိဖို့လိုတယ်။

တစ်ခုခုကို သေသေချာချာ ဖန်တီးလိုက်ရပြီဆိုရင် အဲဒီဖန်တီးလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ personal freedom လည်းရှိတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဖန်တီးတာပဲ ဖြစ်ရမယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ကြောက်လို့ အကြိုက်ကို လိုက်ပြီး လုပ်လိုက်တယ်ဆိုရင် ဖန်တီးတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်လည်း မဟုတ်တော့ဘူး။

ဖန်တီးမှုအစစ်အမှန် မှန်သမျှဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူရဲ့ လုပ်ရပ် ဖြစ်တယ်။
ဆိုလိုတာက လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ရှိမှသာ စစ်မှန်တဲ့ ဖန်တီးမှုကို လုပ်လို့ရတယ်။

အဲဒီလို တစ်ခုခုကို ဖန်တီးလိုက်ရပြီဆိုရင် အဲဒီလို ဖန်တီးနေတုန်းမှာကိုပဲ
inner conflict အများကြီး ဖြစ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပဋိပက္ခ အများကြီးဖြစ်တယ်။
ဘယ်လောက်ပဲ အရည်အချင်းရှိတဲ့လူဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုကို အသစ်အဆန်း
ဖန်တီးတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပါ့မလား။ ဟုတ်ရဲ့လား။ သေချာရဲ့လား။ မှန်ရဲ့လား။
ကောင်းရဲ့လားဆိုတာ နဲ့နဲ့တော့ သံသယရှိတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာလည်း နဲ့နဲ့
ကြောက်တဲ့စိတ်ရှိတော့ အဲဒီကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ ဖန်တီးတီထွင်ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့လည်း
နပ်နီးသတ်နေရတာပဲ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် မယုံကြည်သလို ဖြစ်နေတာလည်း
ရှိတတ်တယ်။ မယုံမရဲ့နဲ့ ဖန်တီးနေရတာတွေလည်း ရှိနေတာပဲ။

ဒါကြောင့် ဖန်တီးမှုတစ်ခုခု စာပေအတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတစ်ခုခုကို
သမရိုးကျ သူများနောက်လိုက်ပြီးတော့ ပြောတာ ရေးတာမျိုး မဟုတ်ပဲနဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ပြောတော့မယ်၊ ရေးတော့မယ်ဆိုရင် တော်တော်ကို
သတ္တိလိုတယ်၊ တော်တော်ကို ရုန်းကန်ရတယ်။

အုပ်စုကြီးနောက်ကို လိုက်နေရာကနေ အုပ်စုထဲက ခွဲထွက်ပြီဆိုရင်ကိုပဲ
သတ္တိက လိုအပ်ပြီ။ အမေ့ဝမ်းဗိုက်ထဲကနေ အပြင်လောကကြီးထဲကို ထွက်လာ
ကတည်းက တော်တော်သတ္တိလိုတယ်။ တချို့လူတွေဟာ အပြင်လောက
ရောက်လာတော့လည်း အပြင်မှာ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းလေးက လက်ခံထားတာကို
မစဉ်းစားပဲနဲ့ လက်ခံလိုက်ပြီးတော့ ငြိမ်ငြိမ်လေးပဲ နေတယ်။ အဲသလိုဆိုရင်
သူဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မမွေးဖွားရသေးဘူး။ psychologically သူဟာ
မမွေးဖွားရသေးဘူး။

psychologically မွေးဖွားဖို့ ဆိုတာက မစဉ်းစားပဲ အုပ်စုနောက်ကို
လိုက်နေရာကနေ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီး ခွဲထွက်လိုက်တဲ့သဘော
ဖြစ်သွားတယ်။ သူတို့ပြောတာ မှန်ရဲ့လားလို့ ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ မေးရမှ
psychologically မွေးဖွားလာပြီးလို့ ဆိုရမယ်။ သူတို့ ပြောတာ မှန်ရဲ့လားလို့
ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ မေးရမှပဲ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်လို့ ပြောလို့ရမယ်။

ငါဟာ လူသားတစ်ယောက်ပါ။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေသွား

နေတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ပါ ဆိုတဲ့အနေနဲ့ ရပ်တည်ဖို့ဆိုတာ သတ္တိ အများကြီး လိုတယ်နော်။ သူများနောက်လိုက် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် ရပ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်ရှာပြီး သွားနေတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ သတ္တိ အများကြီး လိုပါတယ်။

အုပ်စုကြီးနောက်ကို မလိုက်တော့ပဲ အဲသလို ခွဲထွက်လိုက်ရတိုင်း ခွဲထွက်လိုက်ရတိုင်း၊ တစ်ခုခုကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ လုပ်ရတိုင်း လုပ်ရတိုင်း၊ နောက်တစ်ခါ အသစ် မွေးဖွားရတဲ့ဒုက္ခကို ခံလိုက်ရသလိုပဲ။ ဒုက္ခတစ်ခု ထပ်ပြီးရတာပဲ။ နဲ့တော့ insecure ဖြစ်သွားတာပဲ။ နဲ့တော့ risk ဆိုတာ ရှိနေတာပဲ။ ကိုယ်ရင်းနှီးနေတဲ့ ကျွမ်းဝင်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လုံခြုံနေတဲ့ ကိုယ့်ကို အကာအကွယ်တွေပေးထားတဲ့ နေရာကို စွန့်ခွာပြီးတော့ မလုံခြုံတဲ့နေရာ အန္တရာယ်နဲ့နေရတဲ့နေရာ အန္တရာယ်များများရှိတဲ့နေရာကို စွန့်စွန့်စားစား သွားလိုက်ရတာပဲ။



ဘာတွေ ဆုံးဖြတ်နေသလဲ

အုတ်ချပ်ကလေးတွေကို တစ်ချပ်ချင်းစီပြီး
ဆောက်သွားတဲ့အခါမှာ အိမ်တစ်အိမ် ဖြစ်လာသလိုပဲ
အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေ စုပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ
လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။

သတ္တိဆိုတာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှု ရလာဖို့ အတွက် အရေးပါတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခုကို ချလိုက်ရတဲ့အခါမှာတင် လိုအပ်တဲ့ အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

နေ့စဉ်နေ့စဉ် hour-to-hour တစ်နာရီပြီးတစ်နာရီ၊ နာရီတိုင်း၊ နာရီတိုင်း၊ တစ်မိနစ်ပြီး တစ်မိနစ် တွေ့ကြုံနေရတဲ့ကိစ္စတွေမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုကို ချဖို့ သတ္တိလိုပါတယ်။ အဲဒီ ချလိုက်တဲ့ (little decisions) ဆုံးဖြတ်ချက် ကလေးတွေကလည်း သူ ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမယ် ဆိုတာကို အုတ်တစ်ချပ်ချင်း

စိပြီးတော့ ပုံဖော်တည်ဆောက် ပေးသွားသလို ဖြစ်နေတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဆုံးဖြတ်နေတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာကို ပုံဖော်နေတာပဲ၊ ဖန်တီးနေတာပဲ။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ အုတ်ချပ်နဲ့တူတယ်။ အဲဒီအုတ်ချပ်ကလေးတွေကို တစ်ချပ်ချင်းစီပြီး ဆောက်သွားတဲ့ အခါမှာ အိမ်တစ်အိမ် ဖြစ်လာသလိုပဲ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေ စုပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါမှာ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။

မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချတဲ့အခါမှာ လွတ်လပ်တဲ့သူ တာဝန်သိတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

ငါဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ငါနေ့စဉ် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ဘာတွေ ဆုံးဖြတ်နေသလဲဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ မှန်ကန်ရဲ့လား ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်သင့်တယ်။

အဲဒီလို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ဖို့ဆိုတာ သတ္တိ အင်မတန် လိုတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ထွက်ပေါက်ရှာပြီးတော့ မမှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချနေမယ်ဆိုရင် ငါဟာ wishy-washy လူတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်လာမယ်။ သတ္တိ မရှိတဲ့သူ ပျော့ညံ့တဲ့သူ၊ ကြောက်ပြီးတော့ ခံယူချက်မရှိတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုး တွေကို ချနေတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်။ wishy-washy ဆိုတာ ယောင်တောင် ပေါင်တောင် လူပဲ။ ခံယူချက် ဘာမှ မရေရာတဲ့သူပဲ။

ငါဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ငါ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း ဘာတွေ ဆုံးဖြတ်နေသလဲဆိုတာပေါ် မူတည်တယ်။

တကယ် လွတ်လပ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်၊ တကယ် လူပီသတဲ့ လူသားတစ်ယောက်၊ တကယ် လူဖြစ်ကျိုးနပ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်၊ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ် တကယ် ကျေကျေနပ်နပ်နေတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ တကယ်မြင့်မြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဆိုရင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ချနေတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ် ဦးတည်ထားတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို အထောက်အကူပေးမယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကို ချရမယ်။ ကိုယ် ဖြစ်လာရမယ့်လို့ မှန်းထားတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အရေးကို ထိခိုက်ဒွားစေမယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကို ချမယ်ဆိုရင် သတ္တိ မရှိရာကျမယ်။ သစ္စာ မရှိရာကျမယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာရရှိ၊ မသင့်တော်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချနေမယ်ဆိုရင် သတ္တိမရှိတဲ့လူလို့ ဆိုလို့ရတယ်။ နောက်တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရင်လည်း ကိုယ့် ဘဝကို ကိုယ် အမြစ်ကနေ တူးမြိုနေတဲ့သူလို့ ဆိုရမယ်။

တချို့က တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရန်ဖြစ်ရတာ၊ ထိုးရဲတာ ကျိတ်ရဲတာ၊ ပစ်ရဲတာ၊ ခတ်ရဲတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာသွားမှာ သွေးထွက်သံယို ဖြစ်သွားမှာကို မကြောက်တာ၊ အဲဒီလို မိုက်ရဲတာကိုပဲ သတ္တိရှိတာလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက် မှားတတ်တယ်။ အမှန်တော့ သတ္တိဆိုတာ အတွင်းစိတ်ဓာတ်ရဲ့ အရည်အသွေး တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်အမူအယာလောက်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီဟာတစ်ခုထဲနဲ့ပဲ သတ္တိရှိတဲ့ လူလို့ ပြောလို့မရဘူး။ ဘယ်လိုစိတ်မျိုးနဲ့ လုပ်နေသလဲ ဆိုတာကိုပါ ထည့်စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်။ အကဲခတ်ဖို့ လိုတယ်။ ပြင်ပအမူအယာလောက်ကို ကြည့်ပြီးတော့ သတ္တိရှိတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် လွဲသွားနိုင်တယ်။

ဒီလူဟာ သူ့ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မပျောက်မဆုံးအောင် သူ့စိတ်ထဲမှာ ထိန်းသိမ်းထားပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်တာလား။ ဒါမှမဟုတ် သူ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံးခံပြီးတော့ မသင့်တော်တာကို ဆုံးဖြတ်တာလား ဆိုတာကို အပြင်ကနေ ကြည့်ပြီးတော့ ဘယ်သူမှ မပြောနိုင်ဘူး။ အတွင်းလွတ်လပ်မှုလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို တကယ်အထိခိုက်မခံဖို့ ထိန်းသိမ်းဖို့က ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့ သတ္တိ လိုအပ်ပါတယ်။



ရိုးသားဖို့သတ္တိ

ရင်ထဲမှာရှိနေတာက တခြား၊ ပြောနေ ဆိုနေ လုပ်နေ
ကိုင်နေတာ သူများမြင်အောင် ပြနေတာက တခြားဆိုရင်
သတ္တိရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး ။

ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲမှာပဲ ခရီးသွားနေတဲ့သဘောမျိုးဆိုတာ ရှိတယ်။ မသိသေးတဲ့အကြောင်းအရာတွေ မသိသေးတဲ့ နယ်ပယ်တွေကို သိအောင်

လုပ်နေတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်အတွင်းမှာ သွားနေရတဲ့ခရီးမှာ ရှေ့ဆက်သွားနိုင်ဖို့ ဆိုတာ သတ္တိအများကြီး လိုတယ်နော်။

ဒါကြောင့် တချို့လူတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘယ်မှ ခရီးမသွားဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့စိတ်ထဲမှာတော့ သတ္တိရှိရှိ ရိုးရိုးသားသား၊ “ငါ ဘာကို သိသလဲ၊ ငါ ဘာကို သိချင်သလဲ၊ ငါ သိတဲ့ အမှန်တရားနဲ့ ငါ နေနေတဲ့ ဘဝနဲ့ဟာ ထပ်တူဖြစ်ရဲ့လား” ဆိုတာမျိုး တွေကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်နေတယ်။ ကြည့်နေတယ်။

အပြင်ပ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွတ်လပ်မှုတစ်ခုခုရဖို့ကို ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲမျိုး တိုက်နိုင်တာထက် အတွင်းမှာ တကယ်လွတ်လပ်တဲ့လူ တကယ်သတ္တိရှိတဲ့လူ ဖြစ်ဖို့၊ အတွင်းမှာ ကိုယ် တကယ် သိချင်တာကို သတ္တိရှိရှိ သိရတဲ့သူ သိအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာက သတ္တိပိုလိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ခါတရံမှာ အသက် စွန့်ပြီးတော့ တစ်ခုခုကို လုပ်လိုက်တာမျိုးဆိုတာက လုပ်ဖို့ လွယ်သေးတယ်လို့ ပြောလို့ ရသေးတယ်။ အလွယ်ဆုံးတော့ မဟုတ်ပေမဲ့ လွယ်သေးတယ်လို့ ပြောလို့ရသေးတယ်။

ရုတ်တရက်ကြားလိုက်ရရင်တော့ ထူးဆန်းနေမယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ပုံမှန်လေး၊ စိတ်ရှည်လက်ရှည်လေး၊ အေးအေးဆေးဆေး၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ (growth in freedom) လွတ်လပ်မှုဖက်ကို တဖြေးဖြေး တိုးသွားနေတာ၊ ရှေ့တိုးသွားနေတာ၊ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီးလွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတာ၊ အဲဒါက အခက်ဆုံးအလုပ် ဖြစ်လောက်တယ်။ အကြီးမားဆုံး သတ္တိလည်း လိုအပ်တယ်။

အဲဒီသတ္တိမျိုးက အပြင်လူ မမြင်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ဖြစ်နေတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ မှန်မှန်လေး ရှေ့တိုးသွားနေတာက အင်မတန် ကြီးမားတဲ့သတ္တိလိုတဲ့ အလုပ် ဖြစ်တယ်။

ရိုးသားမှုရှိဖို့ဆိုတာ သတ္တိ အင်မတန်လိုပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိဖို့ ဆိုတာလည်း သတ္တိ အင်မတန်လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းလမ်းနဲ့ စမ်းစစ်ဖို့သင့်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက တကယ်ယုံကြည်ချက် မရှိပဲနဲ့၊ ဘာကယ် ရင်ထဲက လှိုက်လှိုက်လွှဲလွှဲ ဖြစ်ပေါ်လာတာမဟုတ်ပဲနဲ့ အများကျေနပ်အောင် အများအထင်ကြီးအောင် တစ်ခုခုကို ဟန်လုပ်ပြီးတော့ လုပ်နေရတာ၊ နေပြရတာ

ကိုယ့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့သတ္တိကို လမ်းပိတ်လိုက်သလို ဖြစ်တယ်။

ကိုယ် ဘာကို တကယ်ယုံကြည်သလဲဆိုတာ မသိတဲ့သူ၊ ကိုယ် ဘာကို ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ မသိတဲ့အတွက် ကိုယ်ယုံကြည်ချက် ကိုယ့်ခံယူချက်အတွက်နဲ့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူ မဖြစ်လို့ရှိရင်၊ စစ်မှန်တဲ့သတ္တိ ရှိတဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစတွေ ကိုယ့်ရဲ့သတ္တိတွေ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်း တွေဟာ ဘယ်လိုဟာတွေလဲဆိုတာကို မသိပဲနဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို ဖြစ်စေချင်တဲ့ ပုံစံမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ သူတို့ ကျေနပ်အောင်၊ ကြောက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကြိုက် အတိုင်း နေပြရတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စစ်မှန်တဲ့သတ္တိ ရှိတဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို သူ တကယ် မလုပ်ရသေးခင်မှာကိုပဲ သူ့ရဲ့သတ္တိ ဆိုတာက အနှစ်မရှိတဲ့အရာ အဆန်မရှိတဲ့အရာ ဖြစ်နေတယ်။ အပေါယ်ဟန်ပဲ ဖြစ်နေတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ဖို့ရာအတွက် တကယ့်အရင်းခံ အကြောင်းတရားက သူ့ရင်ထဲမှာ မရှိဘူး။

တစ်ခုခုကို လုပ်တဲ့အခါမှာ 'ဘာဖြစ်လို့လုပ်တယ်' ဆိုတဲ့ အရင်းခံ အကြောင်းတရားက ကိုယ့်ရင်ထဲကမှ မလာလို့ရှိရင် အဲဒီအလုပ်ကို သတ္တိရှိရှိ မလုပ်နိုင်ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ကျောင်းဆရာပဲလုပ်လုပ် သတ္တိရှိဖို့ လိုတယ်။ ဆရာဝန်လုပ်လည်း သတ္တိရှိဖို့လိုတယ်။ အရောင်းအဝယ် တစ်ခုခု လုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း သတ္တိရှိဖို့လိုတာပဲ။ ငါ ရိုးရိုးသားသား ရောင်းမယ် ဝယ်မယ် ဆိုရင်ကိုပဲ သတ္တိအများကြီး လိုတယ်။ ငါ့ရဲ့ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းနဲ့ ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နိုင်ဖို့ သတ္တိအများကြီးလိုတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဆန် မတရား အမြတ်များများရဖို့ မကျိုးစားပဲ သင့်ရဲ့လောက် အမြတ်ရရင် တော်ပြီးဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး ထားနိုင်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။

ဘယ်လိုအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်ရင်ထဲမှာရှိနေတာနဲ့ ကိုယ် အပြင်မှာ ပြောနေ ဆိုနေ လုပ်နေတာနဲ့ဟာ (congruent) ထပ်တူဖြစ်မှသာ သတ္တိရှိတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရမယ်။

ရင်ထဲမှာရှိနေတာက တခြား၊ ပြောနေ ဆိုနေ လုပ်နေ ကိုပဲနေတာ၊ သူများ မြင်အောင် ပြနေတာက တခြားဆိုရင် သတ္တိရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။