

ကိုယ်ဘာကို တကယ်လုပ်ချင်သလဲ၊ ကိုယ်ဘာကို တကယ် တန်ဖိုးထားသလဲ ဆိုတာကို မသိရင်ကော ဘယ်နှဲ့နေမလဲ။ ဘာကိုလုပ်ချင်မှန်းမှ မသိတဲ့သူကတော့ သတ္တိရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ် ဘာကို တန်ဖိုးထားသလဲဆိုတာကိုမှ မသိရင်တော့ သတ္တိရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ ရှိသလဲ၊ ကိုယ့်ပင်ကိုယ် အရည်အချင်း တွေဟာ ဘာလဲ ဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဖြစ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ အစွမ်းအစတွေဟာ ဘာလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပြီးတော့ အဲဒီ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေ ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစတွေပေါ်မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် confidence ရှိဖို့ လိုတယ်။ ယုံကြည်မှုရှိဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီလို ယုံကြည်မှုရှိပြီးတော့ “ဟောဒါဟာ ငါ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်း၊ ဟောဒါဟာ ငါ့ရဲ့ ပင်ကိုယ် သဘောထား၊ ဟောဒါဟာ ငါ တကယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်၊ ဒါကို ငါ တကယ် လုပ်မယ်၊ ဒါကို လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ငါမှာ ရှိတယ်။” လို့ ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိရမယ်။ အဲဒီလိုရှိမှသာ သတ္တိဆိုတာ တိုးပွားလာတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ် မယုံကြည်တဲ့သူဟာ သတ္တိရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူ့ရဲ့သတ္တိဟာ မတိုးပွားလာနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုအင်အားတွေ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ ဘယ်လို ပင်ကိုယ် အစွမ်းအစတွေ ရှိသလဲဆိုတာ သိရမယ်။ ကိုယ့်အစွမ်းအစ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ် ယုံကြည်ရမယ်။ အဲဒီလို ယုံကြည်မှုမှာ အခြေခံပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် နေသွားရမယ်။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို လုပ်သွားရမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက် အပြည့်နဲ့ နေသွား လုပ်သွားမှသာ သတ္တိဆိုတာ တစ်နေ့တခြား တိုးပွားလာနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းတွေကို သူတို့သိအောင်၊ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းတွေကို သူတို့ ယုံကြည်မှုရှိအောင် သူတို့ကို ပြုစုပေးရမယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှု နဲ့သွားအောင်၊ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းကို သူတို့ ဖော်ခွင့်မရအောင် ပိတ်ပင်တားဆီး ထားပြီးတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူတို့နဲ့ မကိုက်ညီတာတွေကို အတင်းအကျပ် လုပ်ခိုင်းမယ် ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုဆိုတာကို ရလာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

သူ့မှာ ဘာအရည်အချင်းတွေ ရှိနေတယ် ဆိုတာကို သူသိမှာ မဟုတ် တော့ဘူး။ အဲဒီလို သူ့အရည်အချင်းကိုသူ မသိတဲ့သူ၊ သူ့ကိုယ်သူ မယုံကြည်တဲ့

သူဟာ သူများခိုင်းတာကို လုပ်ရမယ်ဆိုရင် ခိုင်းတဲ့လူရဲ့ ကျေနပ်မှုကို ဦးစားပေးပြီးတော့ သူ ဟန်လုပ်ပြီးတော့ လုပ်ပေးမှာတဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့အစွမ်းအစ တွေကို အကုန်လုံး ထုတ်ပြီးတော့ သုံးမှာမဟုတ်ဘူး။ သုံးခွင့်မှ မရပဲ။ အဲဒီလို သူများ အကြိုက်အတိုင်း ဟန်လုပ်ပြီးတော့ နေပြနေရတဲ့သူဟာ သတ္တိရှိတဲ့သူ ဖြစ်မလာဘူး။ လုပ်ရတာကိုလည်း တကယ် ကျေနပ်မှုရမှာ မဟုတ်ဘူး။



ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ပေါ်မှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်

အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ လုပ်မယ်။
အကယ်၍ ငါ လုပ်တာဟာ လွဲသွားတယ်၊ မှားသွားတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ
အဲဒါကိုပါ သတ္တိရှိရှိလက်ခံပြီးတော့ ဘယ်လိုပြုပြင်ရင်
အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို
ရှာပြီးတော့ သတ္တိရှိရှိ ပြုပြင်သွားမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ sense of dignity ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ self esteem ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်၊ တန်ဖိုးထားထိုက်တဲ့ လူတစ်ယောက်လို့၊ တန်ဖိုးထားစရာ လေးစားစရာကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတာ၊ အဲဒီလို ခံစားရတာဟာ သတ္တိရဲ့အခြေခံဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အထင်မကြီးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။ ပျော့တဲ့သူ ညံ့တဲ့သူလို့ ထင်ထားပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သတ္တိမရှိတဲ့လူ ဖြစ်ပြီး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားထိုက်တဲ့သူ လေးစားထိုက်တဲ့သူ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့သူတစ်ယောက်လို့ မခံစားရတဲ့သူဟာ သူ့အစွမ်းအခံတွေ အကုန်လုံးကို ထုတ်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့အကျိုးရော အများရဲ့အကျိုးကိုရော ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် လူတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိအောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးအောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ဘဝကို ဖျက်ဆီးလိုက်သလို ဖြစ်သွားပြီးတော့၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးကို သူ့အနေနဲ့ အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကိုပါ ဖျက်ဆီးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် လူ့လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို ကောင်းအောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ အထောက်အကူ ပေးချင်တယ်ဆိုရင် လူတွေမှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ စိတ်ထားတွေ၊ ကောင်းတဲ့ ပင်ကိုအရည်အချင်းတွေကို သူတို့ဟာသူတို့ သိဖို့၊ သူတို့ဟာသူတို့ ဖော်ထုတ်ဖို့၊ အသုံးပြုဖို့၊ တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ လမ်းဖွင့်ပေးရမယ်၊ ပြုစုပေးရမယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူ၊ သူ့အရည်အချင်းကိုသူ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူ၊ သူ့အရည်အချင်းကိုသူ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ထုတ်သုံးနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာအောင် ပြုစုပေးရမယ်။

သူ့ဉာဏ်ကို သူ ထုတ်မသုံးပဲနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က ခိုင်းတာကို မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့ လုပ်တဲ့သူမျိုး ဖြစ်သွားအောင် သူ့ကို ပုံသွင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့ကိုလည်း ဖျက်ဆီးရာ ရောက်သွားသလို လောကကြီးကိုပါ ဖျက်ဆီးရာ ရောက်သွားတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ရင်ထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းတဲ့ဆန္ဒတွေနဲ့အညီ ပုံဖော်လို့ရမယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီလူဟာ သတ္တိရှိတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကြိုက်သလို ပုံဖော်လို့မရဘဲနဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ကိုယ်မလုပ်ချင်တာတွေကို ရေရှည် လုပ်နေရမယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုလူဟာ သတ္တိရှိတဲ့သူ ဖြစ်မလာဘူး။ မိုက်တဲ့သူတော့ ဖြစ်နိုင်တယ်နော်။ သူများကို ကောင်းကောင်း ဒုက္ခပေးနိုင်တာဟာ သတ္တိရှိတာနဲ့ တခြားစီပဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်။

တချို့ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ တကယ်မကိုက်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ပြီးတော့ အထိုက်အလျောက်တော့ ကြီးပွားနေတဲ့သူ၊ ချမ်းသာတဲ့သူတော့ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုလူတွေရဲ့ အတွင်းစိတ်ကို သေသေချာချာ အကဲခတ်ကြည့်၊ သူတို့ဟာ အတွင်းမှာ တကယ်သတ္တိရှိတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ အတွင်းမှာ တကယ် လွတ်လပ်မှုရှိတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အပေါ်ယံ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ ရာထူးတို့ကို ကြည့်ပြီးတော့ သတ္တိရှိတဲ့သူလို့ ပြောလို့မရဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာချင်လည်း ချမ်းသာနေမယ်၊ ရာထူးလည်း ရှိချင်ရှိနေမယ်၊ ဒါပေမဲ့ အတွင်းမှာတော့

သတ္တိနဲ့တဲ့သူ ဖြစ်နေနိုင်တယ်။

Acting to please others undermines courage.

သူများကျေနပ်အောင် နေပေးရတာ လုပ်ပေးရတာ လုပ်ပြရတာ ကိုယ့်ရဲ့သတ္တိကို အခြေကနေ တူးလိုက်သလို ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတလေ လူမှုရေးအရ လိုက်လျောရတာတွေတော့ နဲ့နဲ့ပါးပါး ရှိမှာပါနော်။ အမြဲတမ်း သူများကို ဆန့်ကျင်နေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဆန့်ကျင်နေတာဟာ သတ္တိမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အင်မတန် အရေးပါတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ရေရှည်လုပ်ရမယ့်ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်ကြိုက်တာကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ မလုပ်ပဲနဲ့ အများအကြိုက်ကိုလိုက်ပြီးတော့ နေရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့သတ္တိကို အရင်းအမြစ်ကနေ တူးပစ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

အခုလို အများနောက်ကို ရောရောင်ပြီးတော့ လိုက်နေကြတဲ့ခေတ်မှာ သတ္တိရဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အမှတ်သင်္ကေတ လက္ခဏာဟာ ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက် ကိုယ့်ခံယူချက်ပေါ်မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်တာပဲ။ ခေါင်းမာမာနဲ့ တမင်တကာ ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်ချင်တဲ့ သဘောမျိုးကို မဆိုလိုဘူး။ အလကားနေရင်း သူများကို ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်နေတာမျိုးကို မဆိုလိုဘူး။

အမှန်တော့ အကြောင်းမဲ့ သူများကို ဆန့်ကျင်နေတာဟာ သတ္တိ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကို သူများက တစ်ခုခု လုပ်ထားတာကို ဂရုစားခြေတဲ့အနေနဲ့ တုန့်ပြန်တာဟာလည်း သတ္တိမဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ခံယူချက်တွေကိုကိုယ် ယုံကြည်လို့ပဲ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်တာပဲ။ “ဒီကိစ္စကို မှန်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ဒါကို ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်။ ဒါကို အလျှော့မပေးနိုင်ဘူး။” ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ သတ္တိပဲ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။

တရားမျှတတဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ်ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးကိုရဖို့ ကြိုးစားတာ၊ ကိုယ်ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခု ရထားတာကို ဆုံးရှုံးမသွားဖို့၊ တရားမျှတတဲ့နည်းနဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား ကာကွယ်တာ၊ ထိန်းသိမ်းတာဟာလည်း သတ္တိပါပဲ။

သူများအထင်ကြီးတာ ခံရဖို့ သူများကြိုက်ဖို့ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ မကိုက်ညီတဲ့

အလုပ်တွေကို လုပ်ပေးနေတာ၊ လုပ်ပြနေတာ၊ အခွင့်အရေး တစ်ခုခုရဖို့ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ တကယ်မကိုက်ညီတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ပေးနေတာ လုပ်ပြနေတာဟာ သတ္တိမရှိရာရောက်တယ်။

ကိုယ်က အရာရာတိုင်းကို သိတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် တချို့ ကိုယ့်အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေဟာ အကုန်လုံးမှန်မယ်လို့လည်း ပြောလို့ မရဘူး။ တချို့ ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကလည်း အကုန်လုံးမှန်နေမယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ဉာဏ်ရှိသလောက် ချင့်ချင်ချိန်ချိန် စဉ်းစားပြီးတော့ တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ လုပ်သွားနိုင်မှသာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သတ္တိက ဖွံ့ဖြိုးလာမှာပဲ။

အဲဒီလိုမှ မလုပ်ပဲနဲ့၊ မှားမှား ကြောက်လွန်းနေမယ်၊ ငါမှ မသိသေးတာပဲ ဆိုပြီး ဆင်ခြေတွေပေးပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရမယ့်ကိစ္စမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မဆုံးဖြတ်ပဲနဲ့ သူများ ဆုံးဖြတ်ပေးတာကိုပဲ ခေါင်းငုံ့ လက်ခံပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေသွားမယ်ဆိုရင် တကယ် သတ္တိရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် ငါ တတ်နိုင်သလောက် စဉ်းစားပြီးတော့ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ လုပ်မယ်၊ အကယ်၍ ငါလုပ်တာဟာ လွဲသွားတယ် မှားသွားတယ် ဆိုရင်လည်းပဲ အဲဒါကိုပါ သတ္တိရှိရှိလက်ခံပြီးတော့ ဘယ်လို ပြုပြင်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ရှာပြီးတော့ သတ္တိရှိရှိ ပြုပြင်သွားမယ်။

အခုအချိန်ထိ ပြောခဲ့တာတွေအားလုံးကို သေချာပြန်ပြီး အကျဉ်းချုံးပြီး သုံးသပ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ပီပီပြင်ပြင် နေသွားနိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်ဘဝ အစိတ်ပွယ်ရှိဖို့၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ ဖွံ့ဖြိုးဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်နိုင်ဖို့ တန်ဖိုးထားနိုင်ဖို့၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ချစ်နိုင်ဖို့ တန်ဖိုးထားနိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်အကျိုးကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဆိုတာနဲ့ အများအကျိုးကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဆိုတာမှာ အဆင့်တိုင်း အဆင့်တိုင်းမှာ သတ္တိလိုအပ်နေတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရမယ်နော်။

ဘာကိုမှ တန်ဖိုးမထားနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာပေါ်မှာ ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူဟာ ကျန်တဲ့ကောင်းတာတွေ သူ့ဘဝမှာ သာမန် ဖြစ်လာနိုင်မှာ

မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ များများဖြစ်လာနိုင်ဖို့ ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ ပြတ်သားတဲ့ ခံယူချက် ဦးတည်ချက် တန်ဖိုးထားစရာတွေ ရှိပြီးတော့၊ အဲဒီ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာတွေအတွက် သတ္တိရှိရှိရပ်တည်နိုင်မှသာ အဲဒီကောင်းတာတွေဟာ ဖြစ်လာမယ်။

ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး ရိုးရိုးသားသား ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ။
 “ငါဘာကို တန်ဖိုးထားသလဲ၊ အဲဒီ ငါ တန်ဖိုးထားတာ ငါ့ဘဝမှာဖြစ်လာဖို့ ငါ သတ္တိရှိရှိ ရပ်တည်နိုင်ပြီလား။” မရပ်တည်နိုင်သေးဘူးဆိုရင် “ဘာဖြစ်လို့ မရပ်တည်နိုင်သေးတာလဲ။” အဲဒါကို ပြတ်ပြတ်သားသား မေးဖို့လိုတယ်။

