

အမှတ်တမဲ့ တွေးမယ်ဆိုရင်တော့ မရေရာတဲ့သောကက အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်မယ်။ တကယ်တော့ ဘာကြောင့် ပူမွန်းမသိ၊ ဘာကို ပူမွန်း မသိ။ ဘာကို ကြောက်မွန်းမသိပဲ ကြောက်နေတာ၊ ဘာကို စိုးရိမ်မွန်းမသိပဲနဲ့ စိုးရိမ်နေတာ၊ အဲဒါက ပိုဆိုးတယ်။ ဒုက္ခ ပိုပြီးတော့ ပေးနိုင်တယ်။

အခက်အခဲတစ်ခုခုကို ကြုံရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့ “ငါ ဘာလုပ်မယ် ဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ရပ်တည်ရာတစ်ခုခု ရှိနေတယ်။ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ လုံးဝ မသိတော့တဲ့အခါမျိုးမှာ သူ့မှာ ငါ ဆိုတာတောင် ပျောက်သွားပြီ။ ဘာကိုမှ မဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူဟာ 'I am' လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ သူ့ရဲ့ရပ်တည်ရာက မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ ဘာသတ္တိမှ မရှိတော့ဘူး။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကိုတော့ ပြေးပြေးပြေးပြေး စဉ်းစားပြီး ပြောမယ်။

အကြောက်လွန်နေတဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ အားကိုးရာမဲ့တဲ့ အတွက်ကြောင့်၊ သောကဟာ အပြင်းထန်ဆုံးအခြေအနေကို ရောက်သွားမယ်ဆိုရင် အဲဒါ လူတွေမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဒုက္ခထဲမှာ အဆိုးဆုံး အကြီးမားဆုံး ဒုက္ခလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အကြောက်လွန်နေတာဟာ အကြီးမားဆုံးဒုက္ခဖြစ်တယ်။

ရိုးရိုး အခက်အခဲရှိလို့ ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ရကိုင်ရတဲ့ ဒုက္ခက အဲဒီလောက် မကြီးဘူး။ ဘာမှမလုပ်တတ်တော့ပဲ စိုးရိမ်နေရတဲ့ဒုက္ခက ပိုကြီးတယ်။

၀ ၀ ၀

တွေ့ကြည့်ရင်တောင်

ဒီလိုနေရင် စိတ်အေးရမှာပဲဆိုတဲ့ နေနည်း ထိုင်နည်းလေး
life style လေးကို အားကိုးလို့ မရတော့ဘူးဆိုရင်
သူ. anxiety က အကန့်အသတ် မရှိတော့ဘူး ။

ငါ မဟုတ်တာကို မလုပ်ရင် ငါ့ကို ဘယ်သူကမှ လာပြီး ဒုက္ခ ပေးမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ အဲဒီလိုယုံကြည်ထားတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကြောင့်၊ ငါ ရိုးရိုးသားသား လုပ်လို့ရှိရင် ငါ ရသင့်ရထိုက်တာကို ရိုးရိုးသားသားပဲ ရမှာပဲလို့ ယုံကြည်ထားပေမဲ့

လက်ရှိအခြေအနေမှာ ကိုယ်က ရိုးရိုးသားသား လုပ်လည်းပဲ ကိုယ် ရသင့်တာကို မရနိုင်ဘူးဆိုတာ ကြုံနေပြီ။ ကိုယ်က ဘာမှ အပြစ်မရှိပဲနဲ့ စိတ်အေးလက်အေး နေလို့မရတဲ့အဖြစ်က anxiety ဖြစ်ဖို့ရာ အကြီးမားဆုံးအကြောင်းပဲ။

ငါ မကောင်းတာ မလုပ်ရင် ငါ့မှာ အန္တရာယ်မရှိဘူး။ ငါ ရိုးရိုးသားသား လုပ်မယ်ဆိုရင် ငါရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ရမှာပဲလို့ ယုံကြည်လို့ရတယ်ဆိုရင် နဲ့နဲ့စိတ်အေးတယ်။ ကိုယ့်မှာ ရပ်တည်ရာလေးတစ်ခု ရှိတယ်။ ဒီလိုနေရင် စိတ်အေးရမှာပဲဆိုတဲ့ နေနည်းထိုင်နည်းလေး life style လေးကို အားကိုးလို့ ရတယ်။ အဲဒါမှ အားကိုးလို့ မရတော့ဘူးဆိုရင် သူ anxiety က အကန့်အသတ်မရှိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် လူတွေမှာ အဲသလို မဖြစ်သင့်တဲ့ anxiety မျိုးတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် စိုးရိမ်စရာကောင်းတယ်။ ဒီလိုကိစ္စတွေက တွေးကြည့်ရင်တောင် တော်တော်ကို ရင်မောစရာကောင်းတယ်။ ဘာလုပ်သင့်သလဲ။



အပြင်ကို အားကိုးလို့ကတော့

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှုပ်ထွေးနေတာတွေကို
မရေရာတာတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့အတွက် ကိုယ်ရဲ့အတွင်းမှာပဲ
အင်အားပိုကောင်းလာအောင် လုပ်ရမယ်။

သောကသိပ်ကြီးလာရင် တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပြန်မသိ နိုင်တော့လောက်အောင် ဖြစ်သွားနိုင်တာမျိုး ရှိတယ်။ ကြီးမားလွန်းတဲ့ သောကဟာ လူရဲ့သိတိကို အားနဲ့သွားအောင် လုပ်တယ်နော်။ တချို့ ဘာမှ မသိတော့ပဲ ငေးကြောင်ကြောင်ကြီး ဖြစ်သွားတာလည်း တွေ့ဖူးတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိလာပြီ ဆိုရင်လည်းပဲ သောကကို တော်တော်တန်တန် ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်။ ဒီအချက်က အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ဒါ လမ်းစဉ်ပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာသိတဲ့ အသိဟာ ပိုပြီးတော့ အားကောင်း

လာလေလေ အဲဒီ anxiety လို့ ခေါ်တဲ့ သောကကို လွန်မြောက်နိုင်ဖို့နဲ့ ခံနိုင်ရည်ပိုရှိဖို့က အခွင့်အရေး အလားအလာ ပိုများလာလေလေပဲ။ ဒါဟာ တစ်ခုတည်းသော အားကိုးစရာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြည့်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ရမယ်။ ဒါ လုပ်သင့်တယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် ပိုသိမယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီး အကြောင်းကိုလည်း ပိုသိမယ်ဆိုရင် အခက်အခဲတွေက အပြောင်းအလဲ တွေက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးသွားတာကို ခံရတာနဲ့မယ်။ ကိုယ်ခံအားကောင်းတဲ့ သူဟာ ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို ပိုပြီးခံနိုင်သလိုပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်မှာ immunity ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်။

ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်က ဘာလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့ အလေ့ အကျင့်ကို သတိကို ပိုပြီးတော့ အားကောင်းလာအောင် လုပ်ရမယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှုပ်ထွေးနေတာတွေကို မရေရာတာတွေကို ခံနိုင်ရည် ရှိဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းမှာပဲ အင်အားပိုကောင်းလာအောင် လုပ်ရမယ်။ အပြင်ကို အားကိုးလို့ကတော့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရနိုင်တော့ဘူး။ အားကိုးရာ အားထားရာကို အတွင်းမှာ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ရမယ်။



အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပြီးရင်

အခြေအနေထွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပြောင်းလဲသွား
ပြောင်းလဲသွား ကိုယ်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ ဦးတည်ချက်ကို
လက်လွှတ်အဆုံးရှုံး မခံပဲနဲ့၊ ယုံကြည်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့
ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် ဆက်လုပ်ရမယ်။

ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ စိုးရိမ်တာတွေ သောကဖြစ်တာတွေဟာ ဘယ်ပေါ်မှာ အခြေခံသလဲဆိုတာကို တိတိကျကျသိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ပြဿနာတွေကို လွန်မြောက်နိုင်ဖို့အတွက် ပထမဦးဆုံး- ပြဿနာ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာလဲဆိုတာကို သိအောင် လုပ်ရမယ်။

အခုခေတ်ကြီးကို anxietyခေတ်ကြီး၊ emptinessခေတ်ကြီး ဖြစ်အောင် လုပ်နေတဲ့ အခြေခံအပြောင်းအလဲတွေဟာ ဘာတွေလဲ။ အဲဒီမှာ အခြေခံ အကျဆုံးဟာ ဘာလဲဆိုတော့- လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးရဲ့ values တွေ ထားရမယ့် ဘဝရဲ့ဦးတည်ချက်တွေဟာ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်နေတယ်။ လူများစုဟာ ဘာကို တန်ဖိုးထားရမှန်း မသိတော့ဘူး။ လမ်းပျောက်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဘာမှ အဓိပ္ပါယ်မရှိသလို ခံစားနေရတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံရဘူးလို့ ခံစားနေရတယ်။ ဒါကြောင့် သောက ဖြစ်တယ်။

အရင်တုန်းကလို မဟုတ်တော့ဘူး။ Every thing is in transition. အရာရာတိုင်းဟာ စပ်ကူးမတ်ကူး အခြေအနေမှာ ရှိနေတယ်။ အိမ်ဟောင်းကို ဖျက်ပြီးတော့ အိမ်သစ် မဆောက်ရသေးခင်မှာ ယာယီတဲလေး ထိုးပြီး နေရ သလိုပဲ။ အိမ်သစ်ကိုလည်း ဘယ်လိုပုံစံ ဆွဲရမယ်ဆိုတာ မစဉ်းစားတတ်သေးဘူး။

ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်တော့ အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပြီးသွားရင် မပြောင်းလဲတော့တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်အုံးမှာလား ဆိုတော့-အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပြီးရင် နောက်ထပ် အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်အုံးမယ်လို့ပဲ မှန်းထားရမယ်။ အပြောင်းအလဲ မဖြစ်ပဲနဲ့ တည်ငြိမ်နေတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်ရင်တောင်မှ အဲဒါ ခဏပဲ နေမှာ။ society လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့ တန်ဖိုးထားမှု values နဲ့ ဦးတည်ချက် goals တွေဟာ ပြောင်းနေအုံးမှာပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အများက တန်ဖိုးထားတာတွေက ဒီလိုပဲ ပြောင်းလဲနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကရော အဲဒါတွေကို အမြဲတမ်း လိုက်ပြီးတော့ လက်ခံနေရမှာလား။ အဲဒါလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ကိုယ်စွဲစွဲမြဲမြဲ တစ်သက်လုံး တန်ဖိုးထားနိုင်မယ့် values၊ တန်ဖိုးထားစရာ၊ တစ်သက်လုံး စွဲစွဲမြဲမြဲ ထားနိုင်မယ့် ဘဝရဲ့ဦးတည်ချက်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှာသင့်တယ်။ အဲဒီလို တန်ဖိုးထားစရာ ရည်မှန်းစရာ မတွေ့သေးသရွှ် ကိုယ့်ဘဝဟာ အဓိပ္ပါယ်မဲ့နေအုံးမယ်။

“ငါ ဘယ်လိုလူလဲ၊ ငါ့စရိုက်ဝါသနာဟာ ဘာလဲ၊ ငါ့ပါရမီဓာတ်ခံဟာ ဘာလဲ၊ ငါ ဘာကြောင့် လူဖြစ်လာတာလဲ၊ ငါ ဘာကိုလုပ်ဖို့ လူဖြစ်လာတာလဲ။” အဲဒါတွေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးတော့ အဖြေကိုရအောင်

လုပ်သင့်တယ်။ နောက်ပြီးတော့ အခြေအနေတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပြောင်းလဲသွား ပြောင်းလဲသွား ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဦးတည်ချက်ကို လက်လွှတ်အဆုံးရှုံး မခံပဲနဲ့၊ ယုံကြည်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် ဆက်လုပ်ရမယ်။

အရေးကြီးတာက “ငါ ဘယ်သူလဲ” ဆိုတာ ခိုင်ခိုင်မာမာ သိရမယ်။

“ငါ ဘယ်လိုလူလဲ၊ ငါ တကယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်က ဘာလဲ။”



တက်တွေအများကြီး

“ငါတန်ဖိုးထားတာ မရေရာရင် ငါဟာ မရေရာတဲ့သူ

ဖြစ်နေပြီ။ ငါ့ဘဝဟာလည်း မရေရာဘူး၊ ငါ့ဆက်ဆံရေးတွေဟာလည်း

မရေရာဘူး၊ ငါ့ဘာသာရေးဟာလည်း မရေရာဘူး။”

လူတစ်ယောက်အကြောင်း စာအုပ်လေးတစ်အုပ်မှာ ဖတ်ဖူးတယ်။ အဲဒီလူဟာ သူများ သူ့ကို သဘောကျအောင်ပဲ နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်တယ်။ နောက်ဆုံး သူသေသွားတဲ့အခါကျတော့ သူ့အကြောင်းကို ရင်းရင်းနှီးနှီးသိတဲ့ နောက်လူတစ်ယောက်က ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ “He never knew who he was.” သူ ဘယ်သူလဲဆိုတာ သူ ဘယ်တုန်းကမှ မသိလိုက်ဘူးတဲ့။

အခုခေတ်မှာလည်း အဲဒီလိုလူတွေ တွေ့နေရတယ်၊ ရှိတယ်။ ရင်းရင်းနှီးနှီး သိတဲ့အထဲမှာလည်း ရှိတယ်။ သူက အများကြီးတော့ လုပ်ခဲ့တာပဲ၊ အမျိုးမျိုး လုပ်ခဲ့တာပဲ၊ ဘယ်ဟာကိုမှ သူ တကယ် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တာ မရှိခဲ့ဘူး။ သူ့မှာ သိတဲ့သူ ခင်တဲ့သူ နဲ့နဲ့ပါးပါး၊ ရှိတယ်၊ မိသားစု ရှိတယ်။ သူ့မှာ ခိုင်မာတဲ့ ရပ်တည်ရာ မရှိဘူး။ ခိုင်မာတဲ့အတွေးအခေါ် အယူအဆ သဘောထား မရှိဘူး။ သူများ အယူအဆနောက်ကို အသာလေး မျှောပြီးတော့ လိုက်တယ်။

သူက တစ်ခုခုပြောလို့ နောက်တစ်ယောက်က မဟုတ်ပါဘူးလို့ ပြောရင် ‘အေး-မဟုတ်ပါဘူး၊ မင်းပြောတာ ဟုတ်တယ်၊’ ဆိုပြီး တခြား တစ်ယောက်ရဲ့ အယူအဆကို လက်ခံလိုက်တယ်။ “ငါ့ခံယူချက်နဲ့ ငါပဲ၊ ငါပြောတာကိုငါ တကယ်ယုံကြည်တယ်” လို့ မပြောရဲဘူး။ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။

ကျောရိုးမရှိတဲ့ လူလိုပဲ။ သူ့ရဲ့အတွင်းမှာ ခိုင်မာတဲ့ core ဆိုတာ မရှိဘူး။ ခိုင်မာတဲ့အနှစ် မရှိဘူး။ အဲသလိုလူဟာ anxietyလည်း ပိုများမယ်။ loneliness လည်း ပိုများမယ်။

ခိုင်မာတဲ့ယုံကြည်ချက် မရှိတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုဖြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ ဒီကွေ့မှာ ဒီတက်နဲ့လှော်၊ နောက်ကွေ့ကျတော့ နောက်တက်နဲ့လှော် ဆိုသလိုပဲ သူတို့မှာ တက်တွေအများကြီး ဖြစ်နေတယ်။

ဥပမာဆိုပါတော့၊ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာသာရေး အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှာ လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်နေတယ်။ သူက ကုန်သည်လည်း လုပ်တယ်။ သူရောင်းတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေက တင်းနဲ့ချိန်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေလည်း ပါတယ်။ ပိဿချိန်နဲ့ချိန်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေလည်း ပါတယ်။ သူက ရောင်းတဲ့ တင်းတောင်း၊ ရောင်းတဲ့အလေးက အမြဲတမ်း လျော့ထားတယ်။ ဝယ်တဲ့အခါ ဆိုရင်တော့ တင်းတောင်းကြီးကြီးနဲ့ ဝယ်တယ်။ အလေးချိန်ပိုထားတဲ့အလေးနဲ့ ဝယ်တယ်။ သူ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က “ခင်ဗျားက တရားသမား ဖြစ်နေပြီတော့ တင်းတောင်း နှစ်မျိုး၊ အလေး နှစ်မျိုး ထားသလား” လို့ မေးတော့ သူက “စီးပွားရေးက စီးပွားရေး တခြား၊ ဘာသာရေးက ဘာသာရေး တခြား” တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က သူ့ဘာသာရေးခံယူချက်က မခိုင်မာဘူး၊ မပြတ်သားဘူး။ အဲဒီလို လုပ်တာကို အင်္ဂလိပ်စကားနဲ့ဆိုရင် compartmentalization လို့ ခေါ်တယ်။

အဲသလို value မရေရာရင် ကိုယ့်ရဲ့ personality ကိုယ့်ရဲ့ ငါဘယ်လိုလူ ဆိုတဲ့ ခံယူချက်က စုစည်းမှု မရှိနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှု မရေရာရင် ကိုယ့်စိတ်မှာ စုစည်းမှုမရှိဘူး။ unity မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ personality strong ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ value strong ဖြစ်မှ ရတယ်။ တန်ဖိုးထားမှု မရေရာဘူး၊ ဦးတည်ချက် မရှိရဘူးဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူဘယ်လိုလူ ဆိုတာပါ မသေချာ တော့ဘူး။ မရေရာတဲ့သူပဲ ဖြစ်မယ်။

ဒီလူဟာ ပြင်ပမှာလည်းပဲ သူ့ဘဝဟာ အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ကွဲနေတယ်။ အတွင်းမှာလည်းပဲ သူ့စိတ်က အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ဖြစ်နေတယ်။ စုစည်းမှု မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတော့ ဘယ်လမ်းကို ရွေးရမယ်ဆိုတာ သူ မသိတော့ဘူး။ အခုခေတ်မှာ အဲဒါမျိုးက တော်တော်ကို များတယ်။

လမ်းစုံလမ်းခွဲမှာ ရပ်နေတယ်။ ဘယ်လမ်းကို ရွေးရမယ်ဆိုတာ မသိဘူး။

သူ့မှာ compartmentalization ဖြစ်နေတယ်။ သာမန် နေ့စဉ် တွေ့ကြုံနေရ လုပ်နေရတဲ့အချိန်မှာထားတဲ့ သူ့ရဲ့သဘောထားနဲ့ သူ့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုဟာ တခြား၊ တရားအလုပ် ဘာသာရေးအလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့အခါမှာ အပေါ်ယံမှာ လုပ်ပြနေ တာက တခြား။ အဲဒီလို နှစ်ခုကွဲနေပြီဆိုရင် ဒီလူရဲ့ဘဝဟာ စုစည်းမှု မရှိနိုင်ဘူး။ အဲဒီလို နှစ်မျိုးကွဲနေလို့ မရဘူး။

ဒါ့ကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်တဲ့အထဲမှာလည်းပဲ ဘာသာရေးလုပ်တဲ့ နေရာမှာထားတဲ့ သဘောထားမျိုးလိုပဲ ရိုးသားမှု၊ အများအကျိုးကို လိုလားမှု၊ မှတမှု၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု ရှိရမယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာလည်း အဲဒီလိုပဲ ရိုးသားမှု၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု၊ အများအကျိုးကို လိုလားမှု၊ မှတမှု ရှိရမယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး၊ ပညာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ဇနက် တခြားအရေးတွေပါ ထည့်လိုက်အုံး။ ဒါတွေကို တစ်ကဏ္ဍစီ ထားပြီးတော့ လုပ်လို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါတွေအားလုံးဟာ တစ်ခုတည်းသော ခိုင်မာတဲ့၊ လေးနက်တဲ့၊ ရင့်ကျက်တဲ့ ရိုးသားမှု၊ မှတမှု ဆိုတဲ့ သဘောထားပေါ်မှာ အခြေခံရမယ်။ အောက်ခြေ foundation အုတ်မြစ်ဟာ တစ်ခုတည်းပဲ။ ရိုးသားမှု မှတမှု foundation ပဲ။ သူ့အပေါ်မှာမှ ဘာသာရေးတို့ လူမှုရေးတို့ စီးပွားရေးတို့ ပညာရေးတို့ကို ထပ်ဆင့်ယူရတယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ founda- tion ဟာ spiritual foundation ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

“ငါတန်ဖိုးထားတာ မရေရာရင် ငါဟာ မရေရာတဲ့သူ ဖြစ်နေပြီ။ ငါ့ဘဝဟာလည်း မရေရာဘူး။ ငါ့ဆက်ဆံရေးတွေဟာလည်း မရေရာဘူး။ ငါ့ဘာသာရေးဟာလည်း မရေရာဘူး။”

ဒါကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ ဒါ အရေးကြီးတယ်။ ငါ ဘာကို တန်ဖိုးထားနေသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ‘ဟောဒီ သဘောထားကိုတော့ ငါ ဘယ်တော့မှ အပျက်မခံဘူး။ သေချင်ရင် သေသွား ပါစေတော့’ဆိုတဲ့ ခံယူချက် ရှိရမယ်။



လူသားရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တန်ဖိုး

လူ့တန်ဖိုးနဲ့ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို
တန်ဖိုးမထားတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ
လူတွေဟာ စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်း မနေနိုင်ဘူး။

နောက်တစ်ချက်ကတော့- လူသားရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တန်ဖိုး ပျောက်သွားပြီ။
လူဟာ သိပ်တန်ဖိုး မရှိတော့ဘူး။ လူကို လေးစားစရာ တန်ဖိုးထားစရာ
မလိုတဲ့ သဘောထားတွေ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒါက ပြောရလည်း တော်တော်ခက်တယ်။ အင်မတန်လည်း အရေးကြီး
တယ်။ လူလူချင်း ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အကျင့်သီလ စိတ်နေ စိတ်ထားဆိုတဲ့
သူ့ရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ဆက်ဆံတဲ့သူက တဖြေးဖြေး နဲ့လာတယ်။
ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ ရာထူးတို့ကို ပိုပြီးတော့ အထင်ကြီး ပြီးတော့ ဆက်ဆံတာမျိုး
တဖြေးဖြေး များလာတယ်။

အကျင့်သီလ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ စိတ်ထား ဘယ်လောက်
ကောင်းကောင်း ဆင်းရဲတယ်ဆိုရင်အထင်သေးတယ်။ အကျင့်သီလ ဘယ်လောက်
ညံ့ညံ့ ချမ်းသာတယ်။ ရာထူးရှိတယ်ဆိုရင် အထင်ကြီးတယ်။ အဲဒီလို
သဘောထားတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ လူ့တန်ဖိုးဟာ ကျသွားတယ်။

အဲဒီလို လူ့တန်ဖိုးနဲ့ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးမထားတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ
လူတွေဟာ စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်း မနေနိုင်ဘူး။ ဟန်လုပ်ပြီး ဆက်ဆံနေရတဲ့
လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အဖော်ဆိုတာလည်း ဘယ်မှာ ရှိနိုင်တော့မလဲ။

၁ ၁ ၁

လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းမှာ။

ကိုယ်မြင်တဲ့လောကကြီးဟာ
ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ empty ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် အပြင်လောကကြီးဟာ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ မြင်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကျေနပ်နေတယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းနေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လည်း ချစ်တဲ့စိတ်ရှိတယ်။ သူများကိုလည်း ချစ်တတ် ခင်တတ်တဲ့ စိတ်ရှိတဲ့သူ ဆိုရင် အပြင်လောကကြီးကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့ မြင်ရမယ်။

ကိုယ်မြင်တဲ့လောကကြီးဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပဲ။ ဒါကြောင့် အထီးကျန် အဖော်မဲ့ဖြစ်ပြီး ခြောက်သွေ့နေတယ်။ ဘဝကြီးဟာ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတဲ့သူဟာ အပြင်လောကကြီးကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် မဖြစ်ဘူး။ ထိန်းသိမ်းချင်တဲ့စိတ် စောင့်ရှောက်ချင်တဲ့စိတ် မဖြစ်ဘူး။ လောကကို မထိန်းသိမ်းတဲ့သူ တန်ဖိုးမထားတဲ့သူဟာ ဘယ်သူလဲဆိုတော့ empty, lonely ဖြစ်နေတဲ့သူတွေပဲ။

လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းနေတဲ့သူ များလာအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ လူများစုဟာ သူတို့ဘဝကိုသူတို့ ကျေနပ်မှုရအောင် တန်ဖိုးရှိလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာက စ,စဉ်းစားရတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုမှ ကိုယ် ကျေနပ်မှု မရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်မှ ကျေနပ်မှုမရရင် ကိုယ်မြင်နေရတဲ့ ပြင်ပ လောကကြီးကို ဘယ်လိုလုပ် ကျေနပ်နိုင်မလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်မှ မထိန်းသိမ်းဘူး။ တန်ဖိုးမထားတော့ဘူးဆိုရင် ကိုယ်နေတဲ့လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းမှာ၊ တန်ဖိုးထားမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ထိန်းသိမ်းဖို့ စိတ်မကူးနိုင်ဘူး။ အပိုအလုပ်တွေလို့ ထင်တော့မယ်။

အေးချမ်းနေတဲ့သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခမပေးဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ကျေနပ်တဲ့သူဟာ အများကို ဒုက္ခမပေးဘူး။



ဆက်ပြီးတော့ ညာမနေပါနဲ့

ကိုယ်က တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူ ဖြစ်မှ၊ တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့
 စိတ်ထားရှိမှ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာက ကိုယ့်ကို အားရှိစေမယ်။
 ကိုယ်က တန်ဖိုးထားမှ သူ့ဆီက energy ကို ကိုယ် ရမယ်။

အရေးကြီးတဲ့နောက်တစ်ချက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာဗို့၊ လူတွေဟာ
 ကိုယ့်ဘဝ တကယ်အဓိပ္ပာယ်မရှိတာ အနှစ်သာရမရှိတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်
 ရိုးရိုးသားသား ကြည့်ဗို့ လက်ခံဗို့ အင်မတန် ကြောက်တယ်။ ကြောက်တော့
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ညာကြတယ်။ ငါ့မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတယ်၊ အိမ်
 ရှိတယ်၊ ကားရှိတယ်၊ ဘွဲ့ရှိတယ်၊ ရာထူးရှိတယ်၊ ဒါကြောင့် ငါ့ဘဝဟာ
 အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်၊ အနှစ်သာရ ရှိတယ်။ ဒီလို ပစ္စည်းဥစ္စာ ရာထူးတွေ
 အကုန်လုံး ပြည့်စုံတဲ့အတွက်ကြောင့် ငါ့ကို လူတွေက ချစ်ခင်ကြတယ်၊
 လေးစားကြတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြန်အလှန်
 ညာပေးနေကြတာနဲ့ တူနေတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာကြောင့် ရာထူးကြောင့် ဘွဲ့ကြောင့် ကိုယ့်ကို ချစ်တယ်
 လေးစားတယ်ဆိုရင် အဲဒါ ချစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ လေးစားတာလည်း
 မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ အတုတွေ၊ သူများကလည်း ကိုယ့်ကို အောင်မြင်နေတယ်၊
 အဆင်ပြေနေတယ်၊ ကျေနပ်စရာ ကောင်းပါတယ်လို့ ထင်အောင် ညာပေးနေ
 တယ်။ တကယ်တော့ တစ်ယောက်ထဲ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ထိုင်စဉ်းစားလိုက်
 မယ်ဆိုရင် ပေါ့လောကြီး ပေါ့နိုင်ပါတယ်။ ငါ့မှာ ဘာတွေ ရှိနေရှိနေ
 တကယ်တော့ ငါ့ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဘယ်လောက်
 ရှိနေရှိနေ ငါ့မှာ တကယ်တော့ အဖော်မရှိဘူးဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်
 မရှိဘူးဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆက်ပြီးတော့ မလိမ့်ဗို့
 မညာဗို့ အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် empty ဖြစ်နေတာ၊ အဓိပ္ပာယ်မရှိ ဖြစ်နေတာ၊
 ကိုယ့်ဘဝကြီးဟာ တကယ်တော့ ပျင်းစရာကောင်းနေတာ၊ ကျေနပ်စရာ
 မရှိတာကို လက်ခံရမှာ တော်တော်ခက်တယ်။ လက်ခံရမှာကို အင်မတန်