

ကြောက်တယ်။ အဲဒီတော့ ခဏဖြစ်ဖြစ် သက်သာအောင်ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေကြတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ကိုယ့်ကို ညာပေးနေတယ်။ နင့်ဘဝဟာ သိပ်ဟုတ်နေတာ၊ သိပ်အဆင်ပြေနေတာ၊ သိပ်ကျေနပ်စရာ မကောင်းနေတာဆိုပြီး ဝိုင်းညာပေးနေတာကို ကိုယ်ကလည်း ယုံချင်နေတော့ ယုံလိုက်တာပဲ။

အဲဒီလို ကိုယ့်ကို သူများက ညာတာကိုလည်း အညာမခံဖို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလည်း မညာခွင့် ကိုယ်ကလည်း သူများကိုမညာဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို ဆက်ပြီးတော့ ညာနေသေးသ၍ တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဘဝ၊ အနှစ်သာရရှိတဲ့ ဘဝ၊ တကယ်ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ဘဝကို ရဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အမှန်ကို ရိုးရိုးသားသားပဲ လက်ခံလိုက်ဖို့ လိုတယ်။ လက်ခံပြီးနောက် ကိုယ့်ဘဝကို တကယ် အဓိပ္ပာယ်အနှစ်သာရ ရှိစေမယ့်အရာဟာ ဘာလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။ ခိုင်မာတဲ့၊ လေးနက်တဲ့၊ ရင့်ကျက်တဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ values တန်ဖိုးထားစရာ ရှိမှဖြစ်မယ်။ တကယ် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို၊ မိမိအတွက် ရေရှည် တကယ်အကျိုးရှိတဲ့၊ အများအတွက်လည်း ရေရှည် တကယ်အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်နေဖို့ လိုတယ်။

လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မြှောက်ပင့်ပြီးတော့ ညာနေတဲ့ဆက်ဆံရေးမျိုး၊ ဆက်ပြီးတော့ မလုပ်တော့ပဲနဲ့ ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားပြီး တည်ဆောက်ယူဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်တော့ အောင်အောင်မြင်မြင်ကြီး ညာလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်အလေးထားလိုက်ပြီဆိုရင် (ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာတယ်ဆိုတာ အမှန်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာလို့ရတဲ့လူလို့ ထင်နေတာပဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကလေးလို့ သဘောထားနေတာပဲ၊ serious မဖြစ်တာပဲ။) “ငါ့ကိုယ်ငါ ညာလို့ မရဘူး” ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် seriously လက်ခံလာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိလာအောင်၊ ပြန်ပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ် ရှိလာအောင်၊ နာမံထူ လာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ကိုယ့်ရဲ့သောကတွေ လွန်မြောက်သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့အင်အားတွေ စွမ်းရည်တွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ပြန်တွေ့လာမှာ

ကေနံ့မုချပဲ။

ဒီအချက်ကို အင်မတန် လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ဖို့ လက်ခံဖို့ လိုတယ်။ ဆက်ပြီးတော့ ညာမနေပါနဲ့။ အမှန်တရားကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံလိုက်ပါ။

ကိုယ့်အင်အားဟာ ကိုယ့်အတွင်းကနေ ထွက်လာပြီဆိုရင် အဲဒီအင်အားဟာ တမျှင်းမျှင်းနဲ့ ထွက်နေအံ့မယ်၊ ခမ်းမသွားဘူး။ ရေကန်ထဲမှာ ရေထည့်ထားပြီး ခပ်သုံးနေရင် တပြေးပြေး လျော့သွားမယ်၊ ကုန်သွားမယ်၊ မြေကြီးအောက်က ဓမ်းထိရောက်အောင် တူးထားတဲ့ တွင်းရေကို ခပ်သုံးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက် သုံးသုံး ဘယ်တော့မှ မခမ်းဘူး။

ကိုယ့်ရင်ထဲမှာပဲ အင်အားတွေရဲ့ ပင်ရင်းဌာနကို ရှာရမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်သီလ၊ အကျင့်သိက္ခာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ရိုးသားမှုရဲ့ ပင်ရင်းဌာနကို ကိုယ့်ရဲ့ မှင်ထဲမှာပဲ ရှာရမယ်။

တန်ဖိုးထားစရာရဲ့ပင်ရင်းကို ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ကိုယ်ရှာရမယ်။ အဲသလို တန်ဖိုးထားစရာတွေကို ကိုယ်ကလည်း အသိအမှတ် ပြုရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာရှိနေတဲ့ values တွေကိုလည်းပဲ သေသေချာချာ သိအောင် လုပ်ရမယ်။ တန်ဖိုးထားစရာတွေကို အသိအမှတ်ပြုရမယ်။

တန်ဖိုးထားစရာတွေကို တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့စွမ်းရည် ကိုယ့်မှာရှိမှသာ အဲဒီတန်ဖိုးထားစရာဟာ တကယ်ထိရောက်တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ်က တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူဖြစ်မှ တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ စိတ်ထားရှိမှ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာက ကိုယ့်ကို အားရှိစေမယ်။ ကိုယ်ကတန်ဖိုးထားမှ သူ့ဆီက energy ကို ကိုယ် ရမယ်။

တန်ဖိုးထားစရာကို ကိုယ်ကပဲ သေသေချာချာ ရွေးချယ်ဖို့၊ တန်ဖိုးထားဖို့၊ အဲဒီတန်ဖိုးထားစရာတွေကို နေ့စဉ် ကျင့်သုံးနေဖို့ အဲဒါ အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်။ သူများ ရွေးပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ်တိုင် ရွေးရမယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တကယ်နှစ်နှစ်ကာကာ ကျေနပ်မှုရချင်ရင် ရနိုင်ဖို့ တစ်နည်းပဲရှိတယ်။ အဲဒီနည်းက ကိုယ် ဘာကို နှစ်နှစ်ကာကာ တန်ဖိုးထားသလဲ၊ ကိုယ် တန်ဖိုးထားဆုံးအရာဟာ ဘာလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ပြီးတော့ နေ့တိုင်း ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို အကောင်အထည်ဖော်ရင်း နေသွားတာပဲ။

တန်ဖိုးထားစရာကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်ပြီးတော့ စိတ်ပါလက်ပါ ကျင့်သုံးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပိုပြီးတော့ ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ထိရောက်တဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးတစ်ခုကို တစ်ဦးချင်းက တည်ဆောက်နိုင်လာလိမ့်မယ်။ အဲသလို တည်ဆောက်လာနိုင်မှသာ အခုလို အင်မတန် မအေးချမ်းတဲ့ ခေတ်ကာလကြီးကို ကျော်လွှားနိုင်မယ်။



လူတွေ ပြာယာခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ

ကိုယ့်ရဲ့ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုက ပတ်ဝန်းကျင်ကို
တည်ငြိမ်အောင် အထောက်အကူပေးတယ်။

centre of strength အင်အားရဲ့ ဗဟိုအချက်၊ အင်အားရဲ့ပင်ရင်းကို ကိုယ့်ရင်ထဲမှာပဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ဂြာဖွေတွေ့ရှိနိုင်တာဟာ ရေရှည်မှာ ကိုယ့် အသိုင်းအဝိုင်းထဲက တခြားလူတွေအတွက် ကိုယ့်အနေနဲ့ ပေးလိုက်တဲ့ အကောင်းဆုံး အကျိုးဆောင်ရွက်မှုပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းထဲက အင်အားကို တွေ့သွားတဲ့သူဟာ လောကကို ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ထား လေးနက်ခိုင်မာတဲ့ လူ၊ တကယ် တန်ဖိုးထားတိုက်တာကို တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့သူဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနိုင်တယ်။

လူအများ လမ်းပျောက်သလို ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာ တိတိကျကျ သိပြီးတော့ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို လုပ်နေဖို့ လိုတယ်။ လူအများ ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်က ယောက်ယက် မခတ်ပဲနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လုပ်သင့်တာကို ပုံမှန်လေး လုပ်သွားဖို့ လိုတယ်။ အဲသလို လုပ်နိုင်တဲ့လူဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာ ပိုပြီးတော့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီးတော့ ပြတ်သားတဲ့စံနမူနာကို example ကို ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်အနားမှာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေက ပြာယာခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ

ကိုယ်က စိတ်ဓာတ်အင်အားပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လုပ်သင့်တာကို ပုံမှန်လေး၊ လုပ်သွားနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ငြိမ်သက်သွားအောင် အင်အားတစ်ခုကို ကိုယ်က ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုက ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ငြိမ်အောင် အထောက်အကူ ပေးတယ်။ အဲသလိုနေနိုင်တဲ့လူတွေ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ လိုအပ်တယ်။

ပစ္စည်းအဆန်းတွေ တီထွင်ပေးနေဖို့ မလိုဘူး။ အထူးအဆန်း၊ အကြောင်းအရာတွေ ပြောပြနေဖို့လည်း မလိုဘူး။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေးနေပြီး၊ စိတ်ယောက်ယက်မခတ်ပဲနဲ့ လုပ်သင့်တာကို ပုံမှန်လုပ်သွားနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

အတွင်းမှာ အင်အားရဲ့ပင်မ ပင်ရင်း ဗဟိုဌာန ရှိနေတဲ့လူတွေ လိုအပ်တယ်။ အဲသလိုဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အလေးနက်ဆုံး အမြင့်မြတ်ဆုံး စိတ်နေသဘောထား အပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ တန်ဖိုးထားတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို ရေရှည်ပုံမှန် လုပ်နေဖို့လိုတယ်။ ငါ ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား သိဖို့လိုတယ်။ သူများက တီးလုံးပြောင်းတိုင်း ကိုယ်က ကကွက်ပြောင်းတာမျိုး လုပ်နေဖို့ မလိုဘူး။ သူများက ဒီကွေ့မှာ ဒီတက်နဲ့လှော် ဟိုကွေ့မှာ ဟိုတက်နဲ့လှော်နေတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်က အဲဒါမျိုးလုပ်နေဖို့ မလိုဘူး။ ကိုယ် ဘာလုပ်မယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝဟာ ဘယ်ကိုဦးတည်နေတယ် ဆိုတာကို ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီးတော့ ပုံမှန်လုပ်သွားနေဖို့ လိုတယ်။

အခြေအနေအရပ်ဆိုပြီးတော့ ခဏခဏ ကိုယ့်ရဲ့ values ကို ပြောင်းတတ်တဲ့ လူမျိုးကို အင်္ဂလိပ်လို wishy-washy လို့ခေါ်တယ်။ သူ့မှာ ပြတ်သားတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ ဘာမှမရှိဘူး။ ပြတ်သားတဲ့မူ မရှိဘူး။ ပြတ်သားတဲ့ principle မရှိဘူး။

ငွေရမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရလုပ်ရ ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေတဲ့ခေတ်မှာ ငွေကို အဓိကမထားပဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ နိုင်မာပြီး၊ မြင့်မြတ်တဲ့ဦးတည်ချက်နဲ့ လူသားတွေကို အကျိုးပြုမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့လူတွေ များများ လိုအပ်တယ်။

ဒီတစ်ခုကိုမှ မလုပ်လို့ရှိရင်

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားတွေ၊ အကောင်းဆုံး
အသိဉာဏ်တွေ ထွက်လာဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီးနေတဲ့
အလေ့အကျင့်ဟာ အခြေခံ အဓိက လုပ်ရမယ့်အလုပ် ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတယ်ဆိုတာ လူသားရဲ့ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့
အရည်အသွေးတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ အဲဒီစွမ်းရည်မျိုး မရှိဘူး။
တကယ် အမှန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတာ လူသားရဲ့
အမြင့်မြတ်ဆုံး စွမ်းရည် ဖြစ်တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေ
ထွက်လာဖို့ အဓိကအကြောင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီတစ်ခုကိုမှ မလုပ်လို့ရှိရင် ဒီထက်
ပိုကောင်းတဲ့ တခြားအရည်အချင်းတွေ ထွက်မလာနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့
အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေ၊ အကောင်းဆုံးအသိဉာဏ်တွေ ထွက်လာဖို့ဆိုရင်
ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးနေတဲ့အလေ့အကျင့်ဟာ အခြေခံ အဓိက လုပ်ရမယ့်အလုပ်
ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် အချိန်ရသလောက် သတိရတိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်
ကြည့်ပြီးတော့ ဘာတွေ တွေးနေလဲ၊ ဘာတွေ ခံစားနေသလဲ၊ အခု လုပ်နေတာ
ပြောနေတာတွေဟာ ဘာကို တန်ဖိုးထားပြီး လုပ်နေတာလဲ၊ ပြောနေတာလဲ
ဆိုတာကို မကြာမကြာ ဆန်းစစ်ရမယ်။

ဘက်လိုက်တာ မပါပဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား ကြည့်ပြီးတော့
အမှန်အတိုင်း သိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီအလုပ် ဒီအရည်အချင်းက တကယ်စစ်မှန်တဲ့
စေတနာနဲ့ လူတွေအပေါ်မှာ ဆက်ဆံဖို့မှာ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ရိုးရိုးသားသားမှ မကြည့်နိုင်ရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ်
ညာပြီဆိုရင် သူများကိုလည်း ညာမယ်ဆိုတာ သေချာသလောက် ဖြစ်နေပြီ။



ငါ အင်မတန် တန်ဖိုးထားတာမှ မရှိတော့ရင်

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ
ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ မှားနေရင် မှားနေတယ်လို့
ရိုးရိုးသားသား လက်ခံနိုင်ဖို့နဲ့ ပြင်နိုင်ဖို့လိုတယ်။

ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ မှုတတယ်၊ မမှုတဘူး၊ တရားတယ်၊
မတရားဘူး ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း သိဖို့ဆိုတဲ့ ethical sensitivity
ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ ရိုးရိုးသားသား
ကြည့်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်စေတနာကိုကိုယ် သေသေချာချာ ရိုးရိုးသားသား ကြည့်နိုင်ဖို့
ဆိုတာမှာ အခြေခံတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေမယ်၊ ကိုယ့်စေတနာ မှားနေတာကြီးကို ဖုံးနေမယ်
ဆိုရင် ethical sensitivity လို့ခေါ်တဲ့ အမှား အမှန်၊ အကောင်း အဆိုးကို
တိတိကျကျ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

ပြီးတော့ အမှန်တရားကို သိဖို့ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ၊ ရိုးသားမှုရှိဖို့နဲ့
သတ္တိရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ ကြည့်ပြီးတော့
သိပြီးတော့ မှားနေရင် မှားနေတယ်လို့ ရိုးရိုးသားသား လက်ခံနိုင်ဖို့နဲ့ ပြင်နိုင်ဖို့
လိုတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းမွန်တာတွေ အများကြီးဖြစ်လာနိုင်ဖို့၊ လောကကြီး
ကိုလည်း (ကဗျာဆန်ဆန်ပြောရရင်) အလှဆင်နိုင်ဖို့ ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က
စိတ်ထဲမှာ တကယ်ရိုးသားတဲ့၊ လေးနက်တဲ့၊ ပွင့်လင်းတဲ့၊ ပြတ်သားတဲ့၊
မှန်ကန်တဲ့ ဈောနာတွေ ရှိဖို့လိုတယ်။ အဲသလို စေတနာတွေ ဖြစ်လာဖို့
ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်းသိမှပဲ ဖြစ်တယ်။

အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ် ရဖို့ ကိုယ်ကျိုးမပါပဲ
လူ့လောကအကျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဆိုတာမျိုး၊ ပါရမီပြည့်ဖို့ ဆိုတာမျိုးတွေ
လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို အမှန်အတိုင်းသိနေဖို့ဆိုတဲ့ အခြေခံ
ရှိမှဖြစ်တယ်။

ကိုယ်အင်မတန် တန်ဖိုးထားတဲ့ ideal၊ ကိုယ် အင်မတန် တန်ဖိုးထားတဲ့

valuesအတွက် သေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ သေရဲတဲ့စိတ် ရှိဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို အမှန်အတိုင်းသိမှု ဆိုတာပေါ့မှာ အခြေခံတာပဲ။ ငါ အင်မတန် တန်ဖိုးထားတာမှ မရှိတော့ရင် ငါ့ဘဝဟာလည်း မရှိတော့ဘူးလို့ပဲ ပြောလို့ ရတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ အသက်ရှင်နေတာဟာ ဘာမှ မထူးဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာ ပြတ်ပြတ်သားသား ခံစားမှုရနိုင်ဖို့၊ အဲသလို တိတိကျကျ သိနိုင်ဖို့ဆိုတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို အမှန်အတိုင်းကြည့်နိုင်မှပဲ ရတယ်။

“ဘာအတွက် အသက်ရှင်နေတာလဲ၊ သေရမယ် ဆိုရင်တောင်မှ သေရဲပါတယ်လို့ ပြောရလောက်အောင် တန်ဖိုးထားတာ ဘာရှိသလဲ၊ ဒီကိစ္စအတွက် ဆိုရင်တော့ အသက်သေရလည်းပဲ အသေခံလိုက်မယ်လို့ ပြောရလောက်အောင် ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာ ဘာရှိသလဲ” အဲဒါကို မေးဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကို ရအောင်ရှာဖို့ လိုတယ်။ အကယ်၍ သေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ အသေခံရ လောက်တဲ့အရာ၊ တန်ဖိုးထားလောက်တာ ကိုယ့်မှာ ဘာမှမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဘဝမရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။



ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက်

စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ရွှင်လန်းမှုဆိုတာဟာ
ကိုယ့်ရဲ့အမြင်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး စွမ်းရည်ကို သုံးလိုက်တဲ့အခါမှာ
ရလာတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

လူသားတိုင်းမှာ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ ပဓာနဖြစ်တဲ့ အချက်အချာကျတဲ့ လိုအပ်ချက် တစ်ခုပဲရှိတယ်။ သူ့မှာရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အစွမ်းအစတွေ အလားအလာတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ပဲ။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စွမ်းတွေ အလားအလာတွေ အရည်အချင်းတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အရေးမှာ မအောင်မြင်လို့ရှိရင် အဲဒီလူဟာ မကျန်းမမာဖြစ်မယ်။

မကျန်းမမာဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်ပိုင်းလည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ပိုင်း

လည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုတာကတော့ မျက်စေ့နဲ့လည်း မြင်နိုင်တယ်။ တိုင်းတာလို့လည်း ရတဲ့အတွက်ကြောင့် လူတွေက ရုပ်ပိုင်းမကျန်းမာတာကို ပိုပြီးတော့ အရေးတယူလုပ်တယ်။ ဆရာဝန်ပြတယ်၊ ဆေးကုတယ်၊ ဆေးစားတယ်။ စိတ်ပိုင်း မကျန်းမာတာကျတော့ စိတ်ဆိုတာ မျက်စေ့နဲ့ မြင်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်တဲ့အတွက် တော်ရုံတန်ရုံနဲ့လည်းပဲ မကျန်းမာဘူးလို့ သတိမထားမိဘူး။ ပြီးတော့ အရေးတယူ ဆရာဝန်ပြတာတို့ ဘာတို့၊ ဘာလုပ်သင့်သလဲဆိုတာကို အဖြေရှာပြီးတော့ ပြုပြင်တာတို့ ဘာတို့လည်းပဲ လုပ်တာ နည်းနေတယ်။

(ဆရာဝန်ပြရုံလောက်နဲ့ မရသေးဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထားကိုလည်း ကိုယ် ပြင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ဖက်က လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်ဖို့လိုတယ်။)

စကားလုံးရိုးရိုးနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတာ အမှန်တော့ စိတ်မှာ ချို့တဲ့မှုတစ်ခု ဖြစ်နေတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်သလိုပဲ၊ စိတ်မှာ အာဟာရ ချို့တဲ့မှုတစ်ခု ဖြစ်နေလို့၊ ဒါက အမှန်တော့ မကျန်းမာတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရရင် တစ်ခုခုလုပ်တော့။ ဒီအတိုင်း ဆက်နေလို့ မရတော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး၊ ဘဝကို ကျေနပ်မှုမရဘူး၊ ကိုယ့် ဆက်ဆံရေးတွေကလည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး၊ ကျေနပ်မှုမရဘူး၊ ပျင်းခြောက်ခြောက် ကြီး ဖြစ်နေတယ်၊ ဘဝဟာ ပျော်စရာမကောင်းဘူး၊ အသက်မဝင်ဘူး၊ စိတ်ဓာတ် ကျသလိုလို ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒါ စိတ်မကျန်းမာဘူး ဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကို အရေးတယူလုပ်ပြီးတော့ ဘာတွေပြုပြင်ရမလဲ ဆိုတာ နည်းလမ်းရှာပြီးတော့ တကယ်ကြိုးကြိုးစားစား ပြုပြင်ဖို့လိုတယ်။

အဲသလိုပြုပြင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ စိတ်ထားတွေ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားတွေနဲ့၊ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတာလည်း ပျောက်သွားမှာပဲ။ ဘဝကြီးက ပျင်းစရာကောင်းလိုက်တာ ဆိုတာလည်း ပျောက်သွားမှာပဲ။ ယောင်လည်လည် ဖြစ်နေတယ်၊ ပျင်းခြောက်ခြောက်ကြီး ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာလည်း ရှိမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေး လည်း ကောင်းလာမယ်။

ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ် နေနိုင်တဲ့စိတ်ထားမျိုးရှိတဲ့ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး ရှိလာပြီဆိုရင်လည်း အဲဒီဆက်ဆံရေးဟာ အင်မတန် ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်မှာပဲ။

လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူ့မှာရှိနေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ၊ အစွမ်းအစတွေကို အကောင်အထည် မဖော်ဘူးဆိုရင် အဲဒါကို အကောင်အထည် မဖော်ရင် မဖော်သလောက်ပဲ စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်သလို ဖြစ်နေမယ်၊ ကျဉ်းမြောင်းနေတဲ့ဘဝ ဖြစ်နေမယ်။ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေမယ်။

ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ ကိုယ့်ပါရမီဓာတ်ခံတွေ ကိုယ့်စွမ်းရည်သတ္တိ တွေကို အကောင်အထည်ဖော်လိုက်ရင် ဖော်လိုက်သလောက်ပဲ လူသားတွေ အနေနဲ့ ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုထဲမှာ အလေးနက်ဆုံး ကျေနပ်မှုမျိုးကို ခံစားရမယ်။

စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ရွှင်လန်းမှု ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး စွမ်းရည်ကို သုံးလိုက်တဲ့အခါမှာ ရလာတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကြည်လင်တာ၊ စိတ်အေးချမ်းတာ၊ စိတ်ထဲမှာ ရွှင်လန်းတာ၊ ပီတိ ဖြစ်နေတာဟာ ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ရမယ်။ အပျော်အပါးတွေ ခံစားပြီး ပျော်ရွှင်မြူးတူးတာကို မဆိုလိုဘူး။

စိတ်ရွှင်လန်းမှုဆိုတဲ့ ခံစားမှုဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ အသိဉာဏ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ရရှိလာတဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ (emotion) ခံစားမှုဖြစ်တယ်။

စိတ်ရွှင်လန်းမှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးရှိတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့လူသားတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတဲ့ ခံစားမှုပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ ငါဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်ပါ ဆိုတာမျိုးကို စိတ်ထဲမှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ လေးလေးနက်နက် ခံစားလိုက်ရတဲ့ ခံစားမှုပေါ်မှာ စိတ်ရွှင်လန်းမှုဟာ အခြေခံ တယ်။ လူဖြစ်ပြီးတော့ လူရဲ့မြင့်မြတ်မှုကို နက်နက်နဲနဲ မခံစားရရင် လူဖြစ်ကျိုး မနပ်သေးဘူး။

လူအထင်မကြီးမှာ ကြောက်လို့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့
လူတစ်ယောက်လို့ မှန်မှန်ကန်ကန် မခံစားရတဲ့လူဟာ
လူကြွားကြီး ဖြစ်လာတယ်။

များသောအားဖြင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတို့၊ ရာထူးတို့ ရှိလာတဲ့အခါမှာ လူက
မာန တော်တော်ကြီးလာတယ်။ မာနကြီးလာတာကို Psychic inflation လို့
ခေါ်နိုင်တယ်။

တဝင်မြင့်သွားတာတို့ မာနကြီးသွားတာတို့ ဆိုတာဟာ အတွင်းမှာ
empty ဖြစ်နေတဲ့သဘောကို ထင်ဟပ်ပြတာပဲ။ empty ဖြစ်နေတဲ့ လက္ခဏာကို
ပြတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ တကယ်
မယုံကြည်ပဲနဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ နဲ့နဲ့သံသယရှိတဲ့လူဟာ ပြင်ပအရာတွေကို မှီပြီးတော့
အဲဒီအရာတွေအားကိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ပြချင်တယ်။ အဲသလို
ပြချင်တဲ့အခါမှာ မာနကြီးလာတာပဲ။

မာနကြီးတယ်ဆိုတာကိုက သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုမရှိဘူး ဆိုတာကို
ပြနေတာပဲ။ ဒါတော်တော်လေး စဉ်းစားဖို့ကောင်းတဲ့ အချက်ပဲ။

မာန်မာနကြီးကြီးနဲ့ နေပြလိုက်တာဟာ အမှန်တော့ သူ့ရင်ထဲမှာ
ကြိတ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတဲ့ လူအထင်မကြီးမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ကို ဖုံးလိုက်တဲ့
လုပ်နည်းလုပ်ဟန် တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

စိတ်ဓာတ်အင်အား ပျော့ညံ့တဲ့သူ၊ စစ်မှန်တဲ့သတ္တိ မရှိတဲ့သူဟာ
သူတစ်ပါးကို နှုတ်ကျင့်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့လူတစ်ယောက်လို့ မှန်မှန်ကန်ကန်
မခံစားရတဲ့လူဟာ လူကြွားကြီး ဖြစ်လာတယ်။ ကြွားတာဟာ လူအထင်မကြီးမှာ
ကြောက်လို့၊ အဲဒါကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်။

မာနကြီးတာ မကောင်းသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးနေတာလည်း
မကောင်းပါဘူး။

တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးတဲ့စိတ် ရှိနေတယ်။ အဲသလို