

လူကလည်းပဲ သူ့အရည်အချင်းတွေကို သေသေချာချာ ထုတ်ဖော်နိုင်မှာလည်း မဟုတ်သလို သူ့အကျိုးလည်းသူ မဆောင်ရွက်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်မှုမရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးနေတာလည်း မကောင်းဘူး။ မတရား၊ မာနကြီးနေတာလည်း မကောင်းဘူး။ ဒီနှစ်ခုစလုံးကို နားလည်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

တချို့လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း အပြစ်တင်နေတတ်တယ်။ “ငါ အလကားပဲ၊ ငါ အသုံးမကျဘူး” ဆိုပြီး ပြောနေတတ်တယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာက သူ့ကိုယ်သူ အဲသလို ပြောလိုက်လို့ရှိရင် “ငါ့ကိုယ်ငါ ဒီလောက်တောင် အသုံးမကျမှန်း သိနေတဲ့သူဆိုတော့ ငါ တော်တော် တော်တဲ့လူပဲ” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်နေပြန်တယ်။ (ဘဝင်က မြင့်သွားပြန်ရော။) အဲဒါ သူ့ကိုယ်ကိုသူ အထင်သေးနေတဲ့စိတ်ကို တန်ပြန်တဲ့အနေနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ မြင့်လိုက်တဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ ဒါဟာ အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြင့်တဲ့သဘော မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အလကားနေရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေတာမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှုံ့ချနေတာမျိုး မလုပ်သင့်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေတာ ရှုံ့ချနေတာဟာ မာနကို ပုံဖျက်ထားတာ တစ်မျိုးပဲ၊ မာနတစ်မျိုးပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှုံ့ချနေတဲ့လူဟာ အနီးစပ်ဆုံး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ မာနကြီးတဲ့လူပဲလို့ ပြောလို့ရပြန်တယ်။ ဒါက တော်တော် နားလည်ရခက်ပေမယ့် နားလည်လိုက်ရင်တော့ တော်တော်ကို သိမ်မွေ့တဲ့ အသိတစ်မျိုးကို ရနိုင်တယ်။



မိုးပြီးအသက်ဝင်စေတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ထွေးနေသလဲ
ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲ ဆိုတာကိုပဲ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ်
သတိရတိုင်း ကြည့်ပေးဖို့ လိုတယ်။

ဒါကြောင့် ကောင်းတာလေးတွေ လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရိုးရိုး သားသားနဲ့ ကျေနပ်မှုရဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တယ်ဆိုတာ အတ္တစွဲကြီးတာနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒါလောက်ချစ်နေတာ ဒါ အတ္တကြီးလို့ပဲလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ချင်လိမ့်အုံးမယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ တခြားလူတစ်ယောက်ကို ကြည့်နေသလိုပဲ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီလိုကောင်းတာတွေကို တန်ဖိုးထားတာလေးတွေ ရှိနေတာကိုးလို့၊ ဒီလို ကောင်းတာလေးတွေ လုပ်ချင်တဲ့ စေတနာတွေ ရှိသကဲ့သို့ ဆိုပြီးတော့ တခြားတယောက်ကို တန်ဖိုးထားနိုင်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း တန်ဖိုးထားနိုင်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ သူဟာ တခြားလူပေါ်မှာလည်းပဲ အဲသလို စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းလေး တွေနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ values တွေ ရှိနေတာကို တွေ့ရရင် အဲဒါကိုလည်း ကျေကျေနပ်နပ် လိုက်လိုက်လွဲလွဲ တန်ဖိုးထားနိုင်မှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများအောက်ကိုလည်း နှိမ့်ဖို့မလိုဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများအထက်ကိုလည်း မြှင့်ဖို့မလိုဘူး။ ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် တန်းတူရည်တူပဲ ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။

အဲဒီတော့ ပြောပြီးသားကိုပဲ ထပ်ပြီးတော့ တစ်ခါပြန်ပြောရအုံးမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုသဘောထားနေသလဲဆိုတာ မကြာမကြာ သမိုင်းထားပြီးတာ ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး သတိနဲ့နေဖို့ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ အရင်တုန်းကလည်း ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ဒါကိုတော့ ဒီနေရာမှာ အကျယ်ချဲ့ပြီး မပြောလိုတော့ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ တွေးနေသလဲ ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲ ဆိုတာကိုပဲ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် သတိရတိုင်း ကြည့်ပေးဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပိုသိလေလေ အဲဒီလူဟာ ပိုပြီးတော့ သဘက်ဝင် လာလေလေပဲ။ သတိထားကြည့်တတ်ရင် တွေ့မှာပါ။ တချို့လူတွေရဲ့မျက်လုံးဟာ

စူးရှတယ်။ သူတို့ တစ်ခုခုကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီမျက်လုံးရဲ့နောက်မှာ အင်အားပြည့်နေတဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့စိတ် ရှိနေတာ တွေရတယ်။ သူတို့ စကားပြောတဲ့အခါမှာလည်း သတိနဲ့ညက်နဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ စိတ်ပါလက်ပါ ပြောတတ်လို့ သူတို့ ပြောတဲ့စကားဟာ အားပါတယ်။ အသက်ဝင်တယ်။ အဲဒီလိုလူကို လူအများက ပိုပြီး ယုံကြည် အားကိုးတတ်တယ်။

သတိဟာ လူကို ပိုပြီးအသက်ဝင်စေတယ်။ သတိဟာ စိတ်ကို ပိုပြီး အားရှိစေတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းနဲ့ အသက်မပါသလို၊ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်ကိုရောက်နေမှန်းမသိသလို ဖြစ်နေတာ ပျောက်ချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပါ။



အရင်ကထက် ပိုပြီး

အရင်တုန်းကထက် စိတ်ထားတွေ သဘောထားတွေ
အသိဉာဏ်တွေ သာတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင်လုပ်နေတာကိုက
ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ် ဖြည့်ဆည်းနေတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေချာကြည့်ပြီး သိပြီးတော့ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေရမှာပဲ။ နဂိုအတိုင်း နေသွားလို့ကတော့ မဖြစ်ဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းကတည်းက ရှိလာတဲ့ သဘောထားတွေ၊ မျှော်လင့်ချက် တွေ၊ ဦးတည်ချက်တွေအတိုင်း နေသွားလို့ မဖြစ်ဘူး။ အမြဲတမ်း လိုအပ်တာလေး တွေကို ပြင်သင့်တာလေးတွေကို ကြည့်ကြည့် ကြည့်ကြည့်ပြီး ပြင်သွားနေရမှာပဲ။ အဲသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်သွားတာကိုပဲ transcending လို့ ခေါ်လို့ရတယ်။ အရင်အတိုင်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးတော့ ကျောသွားနေတယ်။ အပြေးပြိုင်ပွဲမှာ နောက်တစ်ယောက်ကို ကိုယ်က ကျော်တက်သလိုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ပဲ ပြန်ကျော်တက်သွားဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေကို အရင်ကထက် ပိုပြီး

ထွက်ပေါ်လာအောင် ဖော်ထုတ်နေတာ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာအောင် ပြည့်စုံလာအောင် လုပ်တာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ စိတ်ထားတွေ အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာအောင် လုပ်တာဟာ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် ကျေပွန်အောင် လုပ်တာပါ။ အဲသလို ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် ကျေပွန်အောင်လုပ်တယ် ဆိုကတည်းကိုက ပိုကောင်းတဲ့ဘက်ကို ရောက်သွားပြီ။ အဲဒါ transcending ဖြစ်သွားပြီ။

transcending ဆိုတဲ့ အရင်တုန်းကထက် စိတ်ထားတွေ သဘောထားတွေ အသိဉာဏ်တွေ သာတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် လုပ်နေတာကိုက ကိုယ့်ရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ် ဖြည့်ဆည်းနေတာပဲ။ ဒါ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ပဲ။

စားဝတ်နေရေးအတွက်လည်း ကြိုးစားနေရတယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်အောင်လည်း ကြိုးစားနေရတယ်။ အကယ်၍ စားဝတ်နေရေးအတွက်ပဲ လုပ်ပြီးတော့ အရင်အတိုင်းပဲ စိတ်နေသဘောထား အသိဉာဏ် ဘာမှ အပြောင်းအလဲမရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် အဖြစ်နဲ့ပဲ နေသွားမယ်ဆိုရင် အသက်ရှင်နေတယ်ဆိုတာ အသက်မသေတာကို ပြောတာပဲလို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်နေပြီ။ မသေတာကိုပဲ အသက်ရှင်နေတာလို့ ပြောမယ်ဆိုရင် သစ်ပင်တစ်ပင်နဲ့ ဘာမှ ထူးခြားမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။



အမှန်ကိုလက်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးရောက်အောင်

အင်မတန်စူးရှတဲ့ အင်မတန်ထက်မြက်တဲ့
အင်မတန် အင်အားကြီးတဲ့ သတိနဲ့ပညာက ချို့ယွင်းချက်လေးတွေကို
သူ့ဟာသူ ပြင် ပြင် ပြီးတော့ သွားတတ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ကောင်းတာတွေကိုရော ဆိုးတာတွေကိုပါ တကယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိနေအောင် နေရမယ်။ အဲဒါကို creative awareness လို့ ပြောလို့ရတယ်။ သာမန်လောက် သိနေတာ မဟုတ်ပဲနဲ့ ပိုပြီးတော့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း။ ပိုပြီးတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း။

ကိတိကျကျ သိနေအောင် ကြည့်နေရမယ်။

အဲသလို သိနေတဲ့အခါမှာ အသိအမြင် တကယ်ရှင်းလာတဲ့အချိန်မှာ အကောင်းဆုံးဟာ ဘာလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားနေစရာ မလိုပဲနဲ့ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိနိုင် မြင်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုသိတဲ့အချိန်မှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထားဟာ အကောင်းဆုံးစိတ်ထား ဖြစ်နေတယ်။ အင်မတန် ကြည်လင် အေးချမ်းပြီးတော့ လွတ်လပ်နေတဲ့ စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

အဲသလို ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့ လွတ်လပ်နေတဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အကောင်းဆုံးဟာ ဘာလဲ၊ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူ့ဘဝမှာ တကယ်ရအောင်လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စဟာ ဘာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားနေစရာမလိုပဲ မေးနေစရာမလိုပဲ ဘာမှ သံသယ ဖြစ်နေစရာမလိုပဲနဲ့ စိတ်ထဲမှာ သေသေချာချာ ကြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီးကို သိနေတယ်။ အဲသလို ဖြစ်လာအောင် သတိနဲ့နေတာကိုပဲ creative awareness လို့ခေါ်တယ်။

အဲသလို သိလိုက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကပဲ ကိုယ့်ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်အတွက် အခြေခံဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ရှိစေပြီးတော့ ဟဝကို ဦးတည်ချက်လည်း ပေးလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲသလို သိနိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာအောင် သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို တော်တော်လေး ကြိုးစားသင့်တယ်။

စိတ်ရှင်းနေတဲ့အချိန် စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ «လေးနက်တဲ့အသိအမြင်မျိုးကို ရတယ်။ အဲသလို စိတ်မျိုး ဖြစ်တဲ့အခါမှာ စိတ်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ပြီးတော့ ယူနိုင်တဲ့ လက်ခံနိုင်တဲ့ အရည်အသွေး (receptivity)လည်း တော်တော်မြင့်မားနေတယ်။ သာမန်အချိန်မှာ စိတ်က ချုပ်နေတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နေတာတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်နိုင်ဘူး။ စိတ်အေးချမ်းနေတဲ့အချိန် (relax ဖြစ်နေတဲ့အချိန်) မျိုးမှာ အတ္တတို့ မာနတို့လည်း မရှိဘူး။ ပူပန်သောကလည်း မရှိဘူး။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ စိတ်က ပိုပြီးတော့ သိနိုင် မြင်နိုင် လက်ခံနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်အေးချမ်း ပြီးတော့ အမှန်ကို တကယ်ရိုးရိုးသားသား လက်ခံနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုး မရောက်အောင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကို အမြဲတမ်း အားထုတ်နေရတာပဲ။

အဲသလို ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပြီး အမှန်ကို

ရိုးရိုးသားသား သိနေတဲ့လူဟာ လိုတဲ့နေရာလေးတွေကို ကြည့်ကြည့်ပြီး ပြင်သွားလို့ရတယ်။ အသိဉာဏ်က သူဟာသူ ပြင်သွားတာပဲ။ အင်မတန်စူးရှတဲ့ အင်မတန်ထက်မြက်တဲ့ အင်မတန်အင်အားကြီးတဲ့ သတိနဲ့ပညာက ချို့ယွင်းချက် လေးတွေကို သူဟာသူ ပြင် ပြင် ပြီးတော့ သွားတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ တဖြေးဖြေးနဲ့ ပိုကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာကို ပုံဖော်ပြီး တည်ဆောက်သွားလို့ ရသလိုပဲ။

ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ ချစ်တတ် ခင်တတ်တဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ အမှန်တရားကို လိုလားတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ ရိုးသားတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူ၊ အဲသလို လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရမှာပဲ။ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းလေးတွေကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း အဲဒီအရည်အချင်း ကောင်းလေးတွေ အများဆုံး ထွက်လာအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာရမှာပဲ။ သိပ်ပြီးတော့ နားမလည်နိုင်လောက်အောင် ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူးနော်။



လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲ

တကယ်လွတ်လပ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်
ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့မုန်းတီးမှုတွေကို မြင်ပြီးတော့
သိပြီးတော့ အဲဒါတွေကို လွန်မြောက်သွားအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ self-worth နဲ့ dignity ရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို self-respect ရှိတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ရှိဖို့လိုတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ လူဟာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်လိုက်တဲ့ တစ်ဖက်သားကို မုန်းတီးတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ အဲသလိုမှ မမုန်းဘူးဆိုရင် သူ့ကိုယ်သူ လေးစားတဲ့စိတ် လျော့သွားနေပြီ။ ဒါ သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့စိတ်ကို ရနိုင်ဖို့ ကြံကြံဖန်ဖန်နည်းနဲ့ လူဟာ အဲဒီလို ရပ်တည်ရတာ။

ဒါကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို အနိုင်ကျင့်လိုက်တာကို ဘယ်လိုမှ ပြန်ပြီးတော့ မတုံ့ပြန်နိုင်ဘူးဆိုရင် သူကွယ်ရာမှာ သူ့ကို ဆဲနေမှာပဲ။ အဲဒါဟာ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ရတဲ့နည်းနဲ့ ပြန်ပြီး အနိုင်ယူတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မုန်းတီးနေတာဟာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ လွတ်လပ်မှု မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုတော့ နားလည်မှ ရမယ်။

လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရမယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ မုန်းတီးတဲ့စိတ်နဲ့ နေသွားရမှာပဲ။ သူတို့ဟာ တစ်ခုခုကိုတော့ ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။ ရေရှည်မှာတော့ သူ့ကိုယ်သူ ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။

သူ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရတာထက်၊ သေလိုက်ရတာ ကောင်းတယ်လို့ သူ တွေးတော့မှာပဲ။ အဲဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လွတ်လပ်မှုဟာ လူတွေအတွက် ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲဆိုတာ နားလည်နိုင်တယ်။

တချို့လူတွေက ကိုယ့်ကို သူများက အနိုင်ကျင့်သွားလို့ရှိရင် စိတ်ဆိုးတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ မုန်းတဲ့စကားမျိုး မပြောပဲနဲ့ ငါ ကံဆိုးလေခြင်းဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သနားတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒါလည်း တကယ်တော့ မကောင်းဘူး။ သူများကို မုန်းတာလည်း မကောင်းသလို ငါ ကံဆိုးလေခြင်းလို့ တွေးပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေတာလည်း မကောင်းဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှုတွေ မုန်းတီးမှုတွေကို သေသေချာချာ သိပြီးတော့ လွန်မြောက်သွားတဲ့အခြေအနေမျိုးကို မရောက်ပဲနဲ့ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့လူ၊ တကယ် အကျင့်စာရိတ္တနဲ့ စိတ်ထား ကောင်းတဲ့လူ၊ တကယ်ချစ်နိုင်တဲ့လူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် တကယ်ချစ်တဲ့လူ၊ တကယ်စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူ၊ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့မုန်းတီးမှုတွေကို မြင်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ အဲဒါတွေကို လွန်မြောက် သွားအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။

freedom ဆိုတာမှာ positive freedom နဲ့ negative freedom ဆိုပြီးတော့ နှစ်မျိုး ခွဲပြီးတော့ စဉ်းစားသင့်တယ်။

Positive Freedom ဆိုတာ

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ
ပိုပြီးတော့ဖြစ်လာနိုင်ဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်နိုင်တာဟာ
လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ပြုပြင်ဖို့ရာအတွက် အမြဲတမ်းလမ်းဖွင့်ထားတာကို လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးလို့
ခေါ်နိုင်တယ်။ ဘာကိုမှ ပုံသေကားချ ဆုပ်မထားဘူး၊ ဆွဲမထားဘူး၊ ပြုပြင်ရမယ်
ဆိုရင် ပြုပြင်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးရှိနေရင် ဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူလို့ ပြောလို့ရတယ်။
ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ဘက်ကို တိုးတက်သွားဖို့ ကြိုးပွားသွားဖို့အတွက်
အဆင်သင့်ဖြစ်နေတာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေ လွဲနေတဲ့ သဘောထား
တွေကို လိုလိုချင်ချင် ပြင်ချင်တဲ့စိတ် ရှိနေတာ လွတ်လပ်မှု(Freedom)
တစ်မျိုးပဲ။

ပျော့ပြောင်းနူးညံ့တဲ့ သဘောထားရှိတာ၊ (ပျော့ညံ့တာ မဟုတ်ဘူးနော်)
ပြုပြင်တာကို ခံနိုင်ရည်ရှိတာ၊ ပြုပြင်ချင်စိတ် ရှိတာ၊ ပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့
သဘောထားမျိုး ရှိတာ၊ rigid မဖြစ်တာ၊ ခေါင်းမမာတာလို့ ဆိုရမှာပေါ့လေ။
ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ (human values) လူတန်ဖိုးထားစရာဘက်ကို
ပြောင်းလဲသွားဖို့အတွက် အဆင်သင့် ဖြစ်နေတာ၊ ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့
လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အတွက် အဆင်သင့် ဖြစ်နေတာမျိုးကို လွတ်လပ်မှုလို့
ဆိုလိုတယ်။

The good society is the one which gives the greatest freedom
to its people

ကောင်းတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတာ ဘယ်လိုလူ့အသိုင်းဝိုင်းကို ခေါ်သလဲ
ဆိုတော့ အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာရှိနေတဲ့ လူတွေကို အများဆုံး လွတ်လပ်မှု
ပေးထားတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကို ခေါ်တယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီ freedom ဆိုတာ negative freedom ကို ဖြောင့်တ
မဟုတ်ဘူး။ မကောင်းတာလုပ်နိုင်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို negative freedom လို့
ခေါ်တယ်။

Positive freedom ရှိတယ်ဆိုတာ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ human values လူတန်ဖိုးထားစရာတွေကို ရနိုင်ဖို့အတွက် အခွင့်အလမ်းတွေကို ပေးထားတာမျိုးတွေကို ဆိုလိုတယ်။

ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူ၊ ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ ပိုပြီးတော့ ရိုးသားတဲ့လူ၊ ပိုပြီးတော့ ကျန်းမာတဲ့လူ၊ ပညာ အရည်အချင်း ပိုပြီးမြင့်မားတဲ့လူ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့သူ စသည်ဖြင့် အဲဒီလိုလူတွေ ဖြစ်လာ နိုင်အောင် အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖန်တီးပေးထားတဲ့၊ လွတ်လပ်မှုတွေကို ပေးထားတဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်းဟာ ကောင်းတဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်းလို့ ခေါ်တယ်။

လူတွေကို တကယ်လေးစားတဲ့ သဘောထား။ လူတွေရဲ့ လွတ်လပ်မှု ကိုလည်း တကယ်လေးစားတဲ့ သဘောထားပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ လူအသိုင်း အဝိုင်းကို တည်ဆောက်ရမယ်။ လူကို လေးစားတယ်။ လူရဲ့လွတ်လပ်မှုကို တကယ် ရိုးရိုးသားသား လေးစားတယ်ဆိုတဲ့ လေးစားမှုအခြေခံအုတ်မြစ် ပေါ်မှာမှ ကောင်းတဲ့လူအသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်လို့ရတယ်။ လူကို မလေးစားဘူး။ လူရဲ့လွတ်လပ်မှုကို မလေးစားဘူးဆိုရင် ကောင်းမွန်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်လို့ မရဘူး။

လွတ်လပ်မှုရဲ့ နောက်အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုက ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ပိုပြီးတော့ဖြစ်လာနိုင်ဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်နိုင်တာဟာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူ ပိုပြီးတော့ ပညာတတ်တဲ့လူ ပိုပြီးတော့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်မြင့်တဲ့လူ၊ ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ် ရှိတဲ့လူ စသည်ဖြင့် ကိုယ့်မှာ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ အရည်အသွေးတွေ တိုးလာအောင် ပွားလာအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်နိုင်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုတစ်ခုပဲ။ အဲဒီလွတ်လပ်မှုက အရေးကြီးတဲ့လွတ်လပ်မှုလို့ ပြောလို့ ရတယ်။ တခြားလွတ်လပ်မှုတွေကို မရနိုင်ဘူး၊ ဆိုရင်တောင်မှ ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်အောင်တော့ ကိုယ်က ယူတတ်လို့ရှိရင် ယူလို့ရပါတယ်။ အဲဒီ လွတ်လပ်မှုကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ choice ပဲ။

လွတ်လပ်တဲ့မိတ်နဲ့

တစ်ကြိမ် အကောင်းဆုံးကိုရွေးချယ်ပြီး
လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုက
တဖြေးဖြေး တိုးတိုးပြီးတော့ လာတယ်။

ကိုယ့်မိတ်ကိုကိုယ် ပိုပြီးတော့ သိလာလေလေ ကိုယ့်မှာ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့
အရည်အချင်းတွေ၊ ရွေးချယ်ခွင့်တွေဟာလည်းပဲ အချိုးကျ ပိုပြီးတော့
များလာတာပဲ။

အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ သတိမရှိတဲ့သူဟာ အကျင့်ပါနေတဲ့
တုံ့ပြန်မှုမျိုးကို လုပ်တယ်။ သတိရှိနေတဲ့သူကတော့ ဘာဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို
သိနေလို့ ချက်ချင်းမတုံ့ပြန်ဘူး။ ရွေးစရာ အများကြီးထဲက အကောင်းဆုံးကိုရွေးပြီး
လုပ်တယ်။ အဲဒီလို ရွေးနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိတွေကို ကိုယ်လိုတဲ့ဘက်
ရောက်အောင် ပို့နိုင်လို့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် လိုတဲ့ပုံ ပေါ်အောင် အထိုက်အလျောက်
လုပ်နိုင်တယ်။ အဲဒါဟာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလွတ်လပ်မှုဟာ
သတိရှိမှု ကိုယ့်မိတ်ကိုကိုယ် သိနေမှ ဖြစ်တယ်။ သတိမရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်မိတ်ကိုကိုယ်
မသိတဲ့သူရဲ့ ဘဝဟာ မရေရာတဲ့ပုံ ပေါ်မယ်။

ကိုယ့်မိတ်ကို ကိုယ်မသိတဲ့လူဟာ သူ့ဟာသူမသိပဲနဲ့ စွဲထားတဲ့
အယူအဆတွေ အစွဲအလမ်းတွေကြောင့် သူ့ကိုထိခိုက်မယ့် အလုပ်တွေကို
သူ့ဟာသူ ပြန်လုပ်မိတတ်တယ်။

ကိုယ့်မိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိနေတဲ့လူဟာ ဒီအခြေအနေမှာ
အလောင်းဆုံး ဘာလဲဆိုတာ သိပြီးတော့ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နိုင်တယ်။ သူ့မှာ
ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ရှိလာတယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ ပိုပြီးတော့
လွတ်လပ်လာတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

အခြေအနေတစ်ခုကို ကြည့်ပြီးတော့ အမှန်ကန်ဆုံးကို လုပ်လိုက်တဲ့
အချိန်မှာ လွတ်လပ်တဲ့မိတ် ဖြစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီလွတ်လပ်မှုမျိုးကို
တစ်ခါ လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း လွတ်လပ်မှုရဲ့အင်အားဟာ ပိုပြီးတော့
တိုးလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီးတော့