



ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်တောရ) ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြင့်မားစေရန် သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

- ❖ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကိုပဲလုပ်လုပ်၊ မိမိလုပ်တဲ့အလုပ်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပူဇော်နိုင်ရမယ်၊ လေးစားနိုင်ရမယ်။
- ❖ သူများကိုနိုင်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ ကလေးဆန်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ သူများကို အပြစ်ရှာချင်တဲ့စိတ်ထားဟာ မရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ထားဖြစ်တယ်။
- ❖ သင်ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာသိချင်ရင် သင်နဲ့သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ဆက်ဆံရေးကို အကဲခတ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ Personalityကို ဖော်ပြနေတယ်။
- ❖ အောင်မြင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့စိတ်ထားပါ။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေးပြည့်ဝသူတွေသာ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ်။
- ❖ စက္ကန့်တိုင်းစက္ကန့်တိုင်း တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းကို တန်ဖိုးထားနိုင်မှ ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်မှာပါ။
- ❖ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကို အပျက်အစီးမခံပဲနဲ့ သူတစ်ပါးကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့မရနိုင်ဘူး။
- ❖ သူများပါးစပ်လှုပ်တိုင်း ကိုယ့်စိတ်က လှုပ်ရှားရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဘဝဟာ သူများပါးစပ်က လှုပ်ရှားသွားမယ်။

သင်္ဂြိုဟ်စွာ နှစ်ခြင်းစေခြင်းဖြင့် နေထိုင်ခြင်း



ဆရာတော် ဦးဇောတိက
(မဟာမြိုင်တော်ရ)

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
ဖြင့်မားစေရန်

❶ သတိဖြင့် ခုနထိုင်ခြင်း

ရေတံခွန်စာပေ ဓာအုပ်အမှတ်(၅)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၅ / ၉၈ (၆)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၇ / ၉၈ (၁၁)
ထုတ်ဝေခြင်း	-	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	-	၁၉၉၈ - ဒီဇင်ဘာ
အုပ်ရေ	-	၁၀၀၀
စီစဉ်သူ	-	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း (ရေတံခွန်စာပေ) အမှတ်(၃-ခ)၊ မလိခလမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	-	သန်းထိုက် (မြန်မာစာ)
ကွန်ပျူတာစာစီ	-	မြို့မ ဖုန်း - ၅၂၆၉၆၃
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးမြသန်း (၁၁၀၅၀) အသိုင်းအဝိုင်းစာပေ၊ (၃၅)ဇွဲခုံရပ်၊ ကမ္ဘာအေး။
ပုံနှိပ်သူ	-	ဦးဝင်းမျိုးသူရ (၀၅၈၁၄) မဟာမိဒီယာပုံနှိပ်လုပ်ငန်း၊ ၁၅၂ ယောဂီကျောင်းလမ်း၊ ကမ္ဘာရွတ်မြို့နယ်။
တန်ဖိုး	-	၂၀၀-ကျပ်

(၈)

နိဒါန်း

ဒီဘုန်းကြီးက 'ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားစေရန်'ဆိုတဲ့ တရားကို အသက်အရွယ် မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာ မရွေး၊ ရာထူး အဆင့်အတန်း မရွေး အားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဟောထားတာ ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးတွေ ဘက်စုံတိုးတက်အောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားချင်တဲ့သူတွေအတွက် စဉ်းစားစရာ၊ နည်းယူစရာလေးတွေ ဒီ ထဲကနေ ရလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

လူတွေမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့အလားအလာရှိတာနဲ့ တကယ်ဖြစ်နေ တာကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ ဖြစ်နေတာဟာ ကွာဟမှု အင်မတန် ကြီးမားတာတွေ့ရတယ်။

ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ညီညီညွတ်ညွတ်နေနိုင်တဲ့ အလားအလာ ရှိပါတယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်တဲ့ အလား အလာ ရှိပါတယ်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် မြင့်မားတဲ့သူ၊ အရည်အချင်း အမျိုးမျိုး၊ ပညာရပ်အမျိုးမျိုး တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

(၁)

ဖြစ်နိုင်တာတွေ၊ ကောင်းတာတွေ ဘာဖြစ်လို့ လက်ရှိ အခြေအနေထက် ပိုပြီး ဖြစ်မလာတာလဲ။ ဒီမေးခွန်းကို လေးလေးနက်နက် မေးပြီးတော့ အဖြေကို ရှာသင့်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်နေသဘောထား ပိုပြီး ကောင်းတဲ့သူ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု ပိုပြီး ရှိတဲ့သူ၊ ပြောပုံ ဆိုပုံ၊ လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံ၊ တွေးခေါ်ပုံ စဉ်းစားပုံ ပိုပြီး ကောင်းမွန်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်သလား၊ တကယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ရှိတာမှန်ရင် ရေရှည်ကြိုးစားပြီး လေ့ကျင့်သွားရင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ လူတိုင်းရဲ့ အပြင်းပြဆုံးဆန္ဒ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဒီလို အရည်အသွေးကောင်းတွေ ပြည့်ဝတဲ့သူဖြစ်လာအောင် လုပ်ရတာဟာ လုပ်ရကျိုးအနပ်ဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျေနပ်မှုအရဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်သမျှကိစ္စတွေကို သတိကပ်ပြီးတော့ လုပ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို များများလုပ်လာရင်၊ စိတ်ထဲမှာ တွေးနေတဲ့အတွေးတွေကို သိနေတဲ့အလေ့အကျင့် များများလုပ်လာရင် စိတ်နေသဘောထား အဆင့်အတန်း မြင့်လာမယ်၊ အသိဉာဏ်တွေ ပိုပြီးတော့ လေးနက်ရင့်ကျက်လာမယ်၊ လုပ်တဲ့အလုပ်တွေလည်း အရည်အသွေး ပိုပြီး ကောင်းလာမယ်။ ဒါမှ ဘဝကို ပိုပြီး ကျေနပ်မှုရမယ်။ ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း လေးနက်မှု ပိုရှိလာမယ်။

သတိနဲ့နေခြင်းဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့အတွက် ဒကာ ဒကာမတွေ အားလုံးကိုလည်း သတိနဲ့ နေဖို့ပဲ အမြဲဟောပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီ 'သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း' ဆိုတဲ့တရားကို နာကြားရပြီး သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်ကို ကြိုးကြိုးစားစား

(၀)

လုပ်ကြတယ်လို့ ပြန်ကြားရတယ်။ ဒီအတွက် တော်တော်ကြီးပဲ ဝမ်း
သာကျေနပ်မှု ဖြစ်မိပါတယ်။

ဘဝကို အနှစ်သာရအပြည့်နဲ့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေချင်ရင်၊
လောကကြီးကို အထိရောက်ဆုံးနည်းနဲ့ အကျိုးပြုချင်ရင်၊ အေးချမ်း
တည်ငြိမ်ပြီး ရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင်၊ ကိုယ့်အချိန်တွေကို အထိ
ရောက်ဆုံး အသုံးချချင်ရင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းကို၊ တစ်ခဏ
တစ်ခဏတိုင်းကို သတိလေးနဲ့ နေလိုက်ပါ။

သတိနဲ့နေရင်း လက်ရှိအခြေအနေထက် ပို ပိုပြီး ကောင်း
တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဆရာတော် ဦးဧကတိက
(မဟာမြိုင်တောရ)

(၁)

၁။ ဤကဏ္ဍကို နေရာပြန်လှည့်ရာတွင်
အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖတ်ရှုရမည်။

၂။ ဤကဏ္ဍကို ဖတ်ရှုရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ
အတိုင်း ဖတ်ရှုရမည်။ ဤကဏ္ဍကို ဖတ်ရှုရာတွင်
အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖတ်ရှုရမည်။ ဤကဏ္ဍကို
ဖတ်ရှုရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖတ်ရှုရမည်။

၃။ ဤကဏ္ဍကို ဖတ်ရှုရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ
အတိုင်း ဖတ်ရှုရမည်။

၄။ ဤကဏ္ဍကို
(အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း)

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာ မျက် နှာ
၁။	လူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်	၂
၂။	ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး	၇
၃။	ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာ ကျူးလွန်တဲ့အပြစ်	၁၀
၄။	လောကမှာ အရည်အသွေး အပြည့်ဝဆုံးသူ	၁၃
၅။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိပါ။	၁၉
၆။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပူဇော်နိုင်ရမယ်။	၂၂
၇။	ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ ကိုက်တာကို လုပ်ရမှပဲ... .	၂၅
၈။	ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်	၂၈
၉။	အောင်မြင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား	၃၁
၁၀။	ရွေးချယ်မှုနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး	၃၅
၁၁။	ကိုယ်က လျှောက်လဲချက် ပေးရမယ့်သူဟာ မှန်ထဲမှာ မြင်ရတဲ့သူ	၃၉
၁၂။	အင်မတန် ပြတ်သားလို့ . . .	၄၄
၁၃။	စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု	၄၈
၁၄။	ကျေနပ်မှုရတဲ့ ကုသိုလ်	၅၁
၁၅။	သင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သိချင်ရင် . . .	၅၄
၁၆။	မိဘ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် သားသမီး	၆၂
၁၇။	မာန်မာနနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး	၆၄
၁၈။	ပျော်အောင် ကြိုးစားပြီးနေတာပါ။	၇၀
၁၉။	နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်တွေ	၇၂

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာ မျက် နှာ
၂၀။	အသိဉာဏ် မြင့်မားလေလေ စိတ် လွတ်လပ်လေလေ	၇၅
၂၁။	ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု	၇၇
၂၂။	စိတ်တံခါးဝမှာ အစောင့်ရှိဖို့	၈၀
၂၃။	သိမ်မွေ့သောစိတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ	၈၄
၂၄။	တစ်စက္ကန့်မှာ ကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်း	၉၆
၂၅။	အချိန်သည်ပင်လျှင် ဘဝ	၉၈
၂၆။	မမေ့မလျော့ သတိနဲ့နေပါ	၁၀၁
၂၇။	အလုပ် Quality ကောင်းမှ ဘဝ Quality ကောင်းမယ်	၁၀၇
၂၈။	ကိုယ့်အတွေးကို ကိုယ်ပြန်နားထောင်တဲ့အကျင့်	၁၁၀
၂၉။	သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ပြည့်စုံမှသာ	၁၁၆
၃၀။	သတိနဲ့နေလေလေ လူကြီးဆန်လေလေ	၁၂၁
၃၁။	ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ရောင်ပြန်ဟပ်မှု	၁၂၅
၃၂။	တွက်ခြေအကိုက်ဆုံး အလုပ်	၁၃၀
၃၃။	စိတ်ရှင်းရင် ဘဝရှင်းတယ်	၁၃၃
၃၄။	Doing နှင့် Being	၁၃၆
၃၅။	ငါသည်ပင်လျှင် လောက	၁၃၉
၃၆။	ကိုယ်က သူတစ်ပါးအတွက် ဥပမာကောင်း ဖြစ်ဖို့	၁၄၂
၃၇။	အသိဉာဏ်ရဖို့ အသက်ရှင်တာ	၁၄၅

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားစေရန်

နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ဒကာ ဒကာမတွေကို စိတ်အကြောင်း၊ ခန္ဓာအကြောင်းတွေနဲ့ အသိဉာဏ်ရှိရှိ အေးအေးချမ်းချမ်း ဘဝကို နေတတ်သွားစေမယ့်အကြောင်းတွေကို ဟောပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို စိတ်ဝင်စားကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေလည်း များစွာရှိနေပါတယ်။ ဒီလောက် နှစ်ပေါင်းများစွာ စိတ်ဝင်စားနေကြတယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲဆိုတော့ ဒီဘုန်းကြီးနဲ့ စရိုက်ခြင်း အတော်တူလို့ပဲလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

လူဆိုတာဟာ စရိုက်ချင်း တူရင် အကြိုက်ချင်းလည်း တူတတ်ပါတယ်။ စရိုက်ခြင်း၊ ဝါသနာခြင်း အတော်လေး နီးစပ်ကြလို့လည်းပဲ ရေရှည်မှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောလို့ဆိုလို့ ဆက်ဆံလို့ ပိုပြီး အဆင်ပြေနေတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ဝင်စားမှုလည်း တူနေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘဝ ဘဝကလည်း ရေစက်ဆုံခဲ့ဖူးတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြမှာပါ။

အခု ဘုန်းကြီးပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ Personality နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာဖြစ်တယ်။ ဒီစကားကို ဗမာလို ဘာသာပြန်တော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့ ဘာသာပြန်ကြတယ်။ ဒါကလည်း သမုတိသစ္စာနဲ့ ပြောလိုက်တာပါ။ သစ္စာမှာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သမုတိသစ္စာနဲ့ ပရမတ္ထသစ္စာ။ အခုပြောနေတဲ့စကားက သမုတိသစ္စာစကား။ ဒါကြောင့် Personality လို့ သုံးရတာ၊ ပရမတ္ထသစ္စာနဲ့ ပြောရရင် Personality မရှိဘူး။ ရုပ်တရား နာမ်တရားပဲ ရှိတယ်။ ရုပ်တရား နာမ်တရားဟာ Personality မဟုတ်ဘူး။

လူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်

ဘုန်းကြီးရဲ့အကြိုက်ပြောရရင် လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲဆိုတော့ -

လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်နဲ့ အားအကြီးဆုံး အပြင်းထန်ဆုံး အလိုဆန္ဒဟာ လူ့ဘဝ လူ့အဖြစ်ရဲ့ အပြည့်ဝဆုံး တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှုလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ အမြင့်ဆုံး အကောင်အထည်ပေါ်လာအောင် လုပ်ချင်တာပဲ။

ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်တုန်းက ဖတ်ဖူးတဲ့စာအုပ်တွေ အများကြီးထဲက တစ်အုပ်က "The power of personality" တဲ့။ "ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏ အစွမ်းသတ္တိ" လို့ ဘာသာပြန်လို့ရတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ရင်း တော်တော်ပဲ အကြိုက်တွေ့သွားတယ်။ အရေးကြီးတယ်လို့ သဘောပေါက်လိုက်တယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

Personality ဆိုတာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့ ဘာသာပြန်လိုက်ကြပေမယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ မေးစရာဖြစ်နေပြန်သေးတယ်။ Personality ဆိုတာ လူတစ်ယောက်မှာပါတာ အကုန်ပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ ရုပ်ရည်ကလည်း Personality ထဲမှာပါတယ်။ ဆံပင်ဖီးပုံကလည်း Personality ထဲမှာပါတယ်။ အဝတ်အစားဝတ်ပုံကလည်း Personality ထဲမှာပါတယ်။ ပြောပုံဆိုပုံ၊ နေပုံထိုင်ပုံ၊ လမ်းလျှောက်ပုံ၊ ပြုမူကျင့်ကြံပုံ၊ လူအများနဲ့ဆက်ဆံပုံ အားလုံး Personality ထဲမှာပါတယ်။

ဆံပင်ကိုကောက်ပြီးဖွထားတဲ့သူရဲ့ Personality နဲ့ ဆံပင်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖီးထားတဲ့သူရဲ့ Personality မတူဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်တွေ့နဲ့ အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဆံပင်ပုံကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့ Personality ကို အကဲခတ်လို့ရပါတယ်။ ထို့အတူပဲ အင်္ကျီအရောင်အသွေးအမျိုးမျိုး၊ အကွက်အမျိုးမျိုးကို ဝတ်ထားတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဒီနေ့ ဒီအချိန် ဒီလူရဲ့ Personality ကို ခန့်မှန်းလို့ရတယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်ကလည်း တစ်ချိန်နဲ့ တစ်ချိန် မတူဘူးနော်၊ တစ်ခါတလေ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိတဲ့အခါမှာ သူ ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားကလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုဆောင်တဲ့ အဝတ်အစားကို ဝတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ပျော်ရွှင်မြူးတူးနေတဲ့ အခါမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဝတ်တဲ့အင်္ကျီကအစ ရွှင်တဲ့အရောင်အသွေးမျိုးကို ဝတ်လေ့ရှိတယ်။

နောက်တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ဝတ်လိုက်တဲ့ အင်္ကျီအဝတ်အစားပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ စိတ်ကလည်းပြောင်းသွားတယ်။ အခုလို ဝတ်ထားရာကနေ အင်္ကျီအဖြူ၊ လုံချည်အဖြူ ဝတ်လိုက်...

စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲဆိုတာ သိရအောင်၊ တစ်မျိုးတော့ ပြောင်းမှာ အမှန်ပဲနော်။ အင်္ကျီနဲ့လုံချည် ဝတ်ရာကနေ ကုတ်အင်္ကျီနဲ့ ဘောင်းဘီ ဝတ်ကြည့်လိုက်. . ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲလို့. . စိတ် တစ်မျိုး ပြောင်းသွားပြန်ရောနော်။

ဒါကြောင့် လူတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုက်တဲ့ အဝတ်အစား ကို ရွေးလေ့ရှိတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင်လည်း ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားက ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဝတ်ပုံစားပုံဟာ Personality ထဲမှာ ပါတယ်နော်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဝတ်အစား ပစ္စည်းဥစ္စာအသုံးအဆောင် အားလုံးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကို အကောင်းအဆိုး တစ်မျိုးမျိုး လွှမ်းမိုးမှု ကေန်မုချ ရှိတယ်။

ထို့အတူပဲ စကားပြောပုံကလည်း လူ့ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ထဲမှာပါပြန်တယ်။ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းက စရိုက်သဘာဝကို ထင် ဟပ်ပြတယ်။ တချို့ ဘန်းစကားများများသုံးတယ်။ ခေတ်စကားများ များသုံးတယ်။ တချို့လူတွေပြောတဲ့စကားဆို ဘာပြောမှန်းမသိဘူး၊ နားမလည်ဘူး။ သူတို့ဗမာလိုပြောတာ နားမလည်လို့ ပြန်ရှင်းခိုင်းရ တယ်။ ခေတ်အခါအလျောက်၊ အသက်အရွယ်အလျောက်၊ အဆင့် အတန်းအလျောက် စကားလုံးအသုံးအနှုန်းမတူတာတွေ ရှိတတ်တာ ကိုး။ တချို့က စကားလုံးရိုးရိုးပဲ သုံးလေ့ရှိတယ်။

စကားလုံးရိုးရိုးသုံးတဲ့လူရဲ့ စိတ်အခြေအနေနဲ့ ခေတ်စကား များများသုံးတဲ့လူရဲ့ စိတ်အခြေအနေချင်း မတူဘူး။ ဘဝကို လေးလေး နက်နက် သဘောထားပုံချင်း မတူဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ သူတစ်ပါးကို လေးစားမှုချင်းလည်း မတူဘူး။ ဒီနှစ်ဦးဟာ ဘယ်အရာ ကိုမဆို လေးလေးနက်နက် သဘောထားတတ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

နဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို ပေါ့ပေါ့တန်တန် အပေါ်ယံလေး သဘောထား တတ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြနေတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးနဲ့ သိတဲ့ရင်းနှီးတဲ့ တပည့်လေးတွေကို ပြောလေ့ရှိတယ်။ 'သိပ်ဘန်းစကားဆန်တဲ့စကားကို မပြောပါနဲ့၊ ကိုယ့် Personality ကို ပျက်စီးစေတယ်။ သိပ်ပြီး ခေတ်ဆန်လွန်း၊ ကလက် လွန်းတဲ့ မသပ်မရပ်ဖြစ်နေတဲ့ အဝတ်အစားကို မဝတ်ပါနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကို ထိခိုက်ပါတယ်'လို့ ပြောပြပါတယ်။

တချို့ အင်္ကျီအဝတ်အစားတွေရဲ့ အနားတွေကို ဖွာထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ သိပ်မကောင်းဘူး။ မသပ်မရပ်တဲ့အဝတ်အစား ကို ဝတ်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့စိတ်ကလည်း မသပ်မရပ် ဖြစ်နေ တာပဲဆိုတာ သိရတယ်။ 'တောင်းမှာအကွပ် လူမှာအဝတ်'လို့ ပြော ကြတယ်နော်။ အနားကွပ်မပါတဲ့ အဝတ်ကို ဝတ်ထားတဲ့လူရဲ့ စိတ် ကရော့ . . ဘယ်နှယ်နေမလဲ။ သူ့စိတ်က အကွပ်မရှိဘူးပေါ့။ 'အကွပ် မရှိတဲ့ကြမ်း ပရမ်းပတာ'ဆိုသလိုပဲ သူ့စိတ်ဟာ ပရမ်းပတာ ဖြစ်နေ တော့မှာပဲ။

ဘုရားဟောဝိနည်းတော်ကို လေ့လာကြည့်ရင် ရဟန်းတွေ ကို 'လက်သံခွဲလောက်ပေါက်နေတဲ့ သင်္ကန်းကို မဝတ်ရဘူး'-တဲ့။ စွန့် ပစ်ရမယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ ဖာထေးရမယ်လို့ ပြောတာ။ 'အနားဖွာနေတဲ့ သင်္ကန်းကို မဝတ်ရဘူး'တဲ့၊ ဝတ်တာကြာလို့ အနား လေးတွေ ဖွာသွားရင် ပြန်လုံးပြီးဝတ်ရမယ်တဲ့။ ဒါတွေ ဘုရားဟော ထဲမှာ ပါနေတယ်။

ရဟန်းတွေ မြို့ထဲရွာထဲ သွားတဲ့အခါ ဣန္ဒြေရသွားရမယ်။ ခြေလှမ်းကို မမြန်လွန်းရဘူး၊ မနှေးလွန်းရဘူး။ ခေါင်းငုံ့ပြီး မနေရ

1(B)

ဘူး၊ မော့မော့ကြီးလည်း မသွားရဘူး၊ မှန်မှန်လေး ကြွကြွရရလေး သွားရမယ်တဲ့။ ဒါတွေဟာ Personality ကောင်းဖို့အတွက် ဘုရားက သင်ပေးနေတာနော်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကြီးပွားမှုကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စတွေကို အသေးအမွှားလို့ သဘောမထားရဘူး။

အထူးသဖြင့် တရားအားထုတ်နေတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ သတိထားပါ။ တရားထိုင်တော့မယ်ဆိုရင် အဝတ်အစားကို သတိထားကြည့်၊ အဝတ်အစားပြောင်းရင် သတိ၊ သမာဓိကအစ ပြောင်းတယ်။

ဒါကြောင့် သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့ အင်မတန် ကောင်းနေတဲ့အခါမျိုးမှာ ဘာဖြစ်လို့ ကောင်းတာလဲဆိုတာကို အားထုတ်လို့ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ စမ်းစစ်ကြည့်ပါ။ အားထုတ်နေတုန်းတော့ မတွေးပါနဲ့။ တရားထိုင်ပြီးမှ 'ဒီနေ့ တရားထိုင်ရတာ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ သိပ်အဆင်ပြေတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ... မိုးလင်းကတည်းက ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ' ဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဘယ်လို အတွေးမျိုး တွေးတယ်၊ ဘယ်လို အလုပ်မျိုး လုပ်တယ်၊ ဘယ်လို အဝတ်အစားမျိုး ဝတ်တယ်၊ ဘယ်လို အစားအစာ စားတယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ ဘယ်စကားကိုပြောတယ် ဆိုတာကအစ စဉ်းစားပါ။ မှတ်ထားပါ။

တစ်ခါ စမ်းကြည့်ပါ။ ကိုးရိုးကားရား အဝတ်အစား ဝတ်ပြီး တရားထိုင်ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲဆိုတာ သိရအောင်။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေ (Mood) ပြောင်းသွားတယ်နော်။ အဲဒီ Mood ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေတဲ့ စိတ်ရဲ့အခြေအနေကလည်း Mood တစ်မျိုးနော်၊ လျှပ်

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

ပေါ်လော်လီ ပေါ့ပေါ့တန်တန် စိတ်အခြေအနေကလည်း Mood တစ်မျိုးပဲ။ အဲဒီ Mood မှန်နေရင် တရားအားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေနေတယ်။

ဒါကြောင့် မိုးလင်းကတည်းက၊ အိပ်ရာကနိုးကတည်းက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေ (Mood)ကို ပြုပြင်ထားရမယ်။ နိုးရင် နိုးနိုးချင်း တရားရှုမှတ်လိုက်ရင် သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းလာပြီး၊ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းလာပြီးတော့ တည်ကြည်ခန့်ညားတဲ့၊ အေးချမ်းတဲ့၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ Mood မျိုး ရလာတယ်။ အဲဒီ Mood လေးကို အပျက်မခံဘဲ ထိန်းသွားရမယ်။ စားတာသောက်တာ၊ လုပ်တာကိုင်တာကိုလည်း ဒီ Mood လေးနဲ့ ထိန်းပြီးသွားပါ။

ပြောရာဆိုရာမှာလည်း စကားတွေကို တွေ့ရာစကား မပြောနဲ့။ တွေ့ရာစကားပြောရင် ဒီ Mood က ပျက်သွားတယ်။ တွေ့ရာစာအုပ်တွေ၊ T.V. တွေ မကြည့်နဲ့၊ ကြည့်ရင် ဒီ Mood လေးက ပျက်သွားတယ်။

အဲဒီလို တစ်နေ့တာလုံး တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့၊ ခန့်ညားမှု ရှိတဲ့၊ တည်ကြည်မှုရှိတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ကို ထိန်းထားလို့ရှိရင် တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ သတိ၊ သမာဓိကို ရတယ်။

ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး

The power of personality ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီး အများကြီးစဉ်းစားတယ်။ စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် လက်လှမ်းမီသလောက် လုပ်ကြည့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းချင်တဲ့စိတ်ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကောင်းတဲ့ စာပေတွေ ဖတ်ပြီးတော့

အဲဒီအထဲက ကောင်းတာမှန်သမျှ အကုန်ယူတာပဲ။ ဘယ်သူရေးရေး ကောင်းရင် မှတ်သားတယ်၊ ကျင့်သုံးတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ စာပေထဲ ကလည်း ယူတာပဲ၊ တခြား တခြား ပညာရှိတွေရေးတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးတော့လည်း ယူတာပဲ။ လိုက်နာမှတ်သားပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ် ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ (ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ်) ကောင်းအောင် ကြိုးစား တာပဲ။

ဒါကြောင့် 'လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ အမြင့်မားဆုံး ရည် မှန်းချက်နဲ့ အပြင်းထန်ဆုံး ဆန္ဒဟာ သူ့မှာ လူတစ်ယောက် အနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်တာမှန်သမျှ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ တိုးတက်မှုမှာ အကောင်း ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တာပဲ' ဆိုတာ ဘုန်းကြီးအတွက်တော့ မှန် နေတာပဲ။

လူတိုင်းလိုလိုပဲ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆန္ဒမျိုးစုံ ရှိကြပါ တယ်။ ဘုန်းကြီးငယ်စဉ်ကတည်းက ရှိခဲ့တဲ့ဆန္ဒတချို့ကို ပြောရရင် . .

အသက်ရှည်ချင်တယ်၊ ကျန်းမာချင်တယ်၊ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေချင်တယ်။ လူတွေနဲ့ ခင်ခင်မင်မင်ရင်းရင်းနှီးနှီး နေချင် တယ်။ ဟန်လုပ်မနေရတဲ့ ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို လိုချင် တယ်၊ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် နက်နက်နဲနဲ သိချင်တယ်၊ လူတွေ အကြောင်းကိုလည်း နက်နက်နဲနဲ သိချင်တယ်။ ကိုယ်နေတဲ့ လောက ကြီးအကြောင်းကို တတ်နိုင်သလောက် နက်နက်နဲနဲ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် သိချင်တယ်။ ကိုယ်နေတဲ့လောကကြီးကို အကျိုးပြုတဲ့အလုပ် တွေကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ချင်တယ်။

ပြီးတော့ တကယ်စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ် ချင်တယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး ဘာကိုမှ မကြောက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်

တယ်။ သူများ အထင်မကြီးမှာ မကြောက်ဘူး၊ အထင်သေးမှာ မကြောက်ဘူး။ သေမှာလည်း မကြောက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။

‘ငါ’ဆိုတဲ့အစွဲကနေ လုံးလုံးလွတ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ နေချင်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ လေးနက်မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ် အမြင့်ဆုံးကို သိချင်တယ်။ ငါ့အနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ချင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို တကယ် ပိုကောင်းအောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ သေ ချာတဲ့နေရာက စပါ။ စိတ်ထားကောင်းအောင် အရင်လုပ်ပါ။ တည် ငြိမ်အေးချမ်းအောင်၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်အောင်၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ် အောင်၊ ကူညီတတ်အောင်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ် နည်းအောင်၊ မုဒိတာ များအောင်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်အောင်၊ ခွင့်လွှတ်တတ်အောင်၊ အကောင်းမြင်တတ်အောင် နေ့စဉ် စိတ်ကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရင်း လေ့ကျင့်ယူပါ။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေအားလုံးလည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ‘အကောင်း ဆုံး လူတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်’လို့ ပြောနေတာကို သတိထားသင့် တယ်။

စိတ်ကို အေးအောင်၊ ငြိမ်အောင်ထားပြီး စိတ်က သူ့ဘဝ အတိုင်း ကောင်းချင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေဖြစ်နေတာကို သိရတာ သိပ် အကျိုးများတယ်။

မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ကလေးတွေ၊ ခင်မင်တဲ့စိတ်၊ လေးစားတဲ့စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်ချ တဲ့စိတ်တွေဖြစ်တာကို သတိထားမိလို့ သိလိုက်ရတာ သိပ်ပျော်စရာ ကောင်းတယ်။ သိပ်ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ကောင်း နိုင်သမျှကောင်းအောင် လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိလို့လည်းပဲ တရားအားထုတ် နေကြတာ၊ အဲဒါကြောင့် ဒီစာကို ဖတ်နေကြတာပဲ၊ ဒါကြောင့်ပဲ ဒီ ဘုန်းကြီးနဲ့ တွေ့ရတာပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် တွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကောင်းအောင် လုပ်ဖို့ရာ အမြဲ တမ်း စဉ်းစားနေပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာ ကျူးလွန်တဲ့အပြစ်

Personality is a germ in the child that can develop only by slow stages in a true life.

Personality ဟာ ကလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ အစေ့အညှောက် ကလေးတစ်ခုအနေနဲ့ ရှိပြီးသားပါ။ ဒါလေးကို တဖြည်းဖြည်း ကြီး ထွားလာအောင် ပြုစုရတာ။

အဖက်ဖက်က အရည်အသွေးတွေ ကောင်းလာဖို့ဆိုတာ ငယ်စဉ်ကတည်းက တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပြုစုပျိုးထောင်သွားရတယ်။ ငြိမ်းခနဲ ချက်ချင်းကြီးတော့ မရနိုင်ဘူး။ ဘဝထဲမှာ ဖြတ်သန်းသွား ရင်းနဲ့ ဘဝကို နေသွားရင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင် ယူရတာ။ မွေး ခါစကလေးအတွက် လူ့အရည်အချင်းတွေဟာ အညှောက်လေး လောက်ပဲ ရှိတယ်။

ကလေးလေးတစ်ယောက်ကို သူ့ရဲ့ အမေ အဖေ အစ်ကို မောင်နှမတွေ၊ သူ့ကို ထိန်းကျောင်းပေးတဲ့လူတွေက သူ့ကို စားသင့် တဲ့အချိန်မှာ ကောင်းကောင်းကျွေးမယ်၊ ပြုစုသင့်တဲ့အခါမှာ ကောင်း

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

ကောင်း ပြုစုမယ်၊ ပစ်ထားဘူး၊ သူ့ကို အော်တာငေါက်တာ ရိုက်
တာမျိုး မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဒီကလေးရဲ့စိတ်ဟာ နူးညံ့တယ်၊ အေးချမ်း
တယ်၊ ပျော်ရွှင်တယ်၊ သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်မှု အများကြီး ရှိနေမယ်။
ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ယုံကြည်မှု၊ ခင်မင်မှုတွေ ရှိမယ်။

အကယ်၍ ကလေးကို ငယ်ငယ်လေးကတည်းက စားသင့်
တဲ့အချိန်မှာ မကျွေးဘူး၊ အိပ်ချိန်တန်လည်း အိပ်ခွင့်မပေးဘူး၊ နေ
ထိုင်မကောင်းတဲ့အခါမှာ မပြုစုဘဲ ပစ်ထားမယ်၊ ခဏ ခဏ အော်မယ်၊
ငေါက်မယ်၊ ရိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီကလေးဟာ စိတ်ဓာတ်ပျက်စီးသွား
မယ်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံကြည်မှုမရှိတော့ဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်
မှာလည်း ယုံကြည်မှု မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ အဲဒီလို စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ နာ
ကျည်းမှုတွေ ရှိနေလို့ရှိရင် ဒီကလေးဟာ မိုက်မယ်၊ ဆိုးမယ်၊ ကြီးလာ
တဲ့အခါမှာ မဟုတ်တာတွေ မကောင်းတာတွေ အများကြီး လုပ်တော့
မှာပဲ။

အဲဒါကြောင့် Personality ဆိုတာ ပုံသေမရှိဘူး။ သူ့
အပေါ် အများက ဆက်ဆံပုံ၊ သဘောထားပုံအပေါ်မှာ အများကြီး
မူတည်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ အသိုင်းအဝိုင်းအခြေအနေ
ပေါ်မှာ မူတည်သလို ပြုစုထိန်းကျောင်းပေးတဲ့သူက ပြုစုတတ်ရင်
ကောင်းသထက် ကောင်းသွားမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေက
အတော်အသင့် ဆိုးတယ်ပဲ ထားအုံးတော့ ကိုယ်တိုင်က အသိဉာဏ်
ရှိခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းပြီး ကောင်းအောင် ကြိုးစားရင်
ကောင်းလာနိုင်တယ်။

သိတဲ့ဒကာ၊ ဒကာမတွေ တော်တော်များများရှိတယ်။ သူတို့
က ငယ်စဉ်တုန်းက ဆင်းရဲတယ်၊ တချို့ဆိုရင် မိဘ မရှိသလောက်
ဖြစ်သွားပြီ။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် အဖေ မရှိတော့ဘူး။ သူ

ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် နှစ်နှစ်လောက်ကတည်းက အဖေက ဆုံးသွားတယ်။ အဖေဆိုတာ ဘယ်လိုနေလဲဆိုတာကို မမှတ်မိတော့ဘူး။ အမေက စာမတတ်ဘူး။ သားသမီးကို ဆုံးမတာ တော်တယ်။ နားလည်အောင် ပြောပြတယ်။ ရိုးသားဖို့၊ စာရိတ္တ ကောင်းဖို့၊ ပညာ ကြိုးစားဖို့ ဆိုတာတွေ ပြောပြတတ်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဒီကလေးဟာ မရမကကုတ်ကပ်ပြီးတော့ စာပေကြိုးစားပြီး သင်တယ်။ နေတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ နေရတယ်။ အဲဒီလို စာကြိုးစားပြီး သင်ရင်း အလုပ်ကြိုးစားပြီး လုပ်ရင်းနဲ့ ပညာတတ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။ အခု ပညာလည်း တတ်တယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း အင်မတန် ချမ်းသာတယ်။ တရားကိုလည်း အင်မတန် နှစ်သက်လေးစားတဲ့၊ အားထုတ်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။

အခြေအနေ ဆိုးတိုင်း လူဆိုးဖြစ်မယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူကောင်းတစ်ယောက်ရှိရင်ပဲ ကိုယ့်အတွက် အများကြီး အကျိုးရှိနေပြီ။ အဲဒီတစ်ယောက်ဆီကပဲ ကိုယ့်ရဲ့ Personality အမြင့်မားဆုံး ထွက်ဖို့ရာ မျိုးစေ့လေး ရသွားနိုင်တယ်။ ကိုယ် ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်လိုနေသင့်တယ်ဆိုတာ နည်းနည်းလောက် ရိပ်မိရင် ရှေ့ဆက် ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားဖို့ တာဝန်ပဲ ရှိတော့တယ်။ တစ်သက်တာလုံး မွေးတဲ့အချိန်ကနေ သေသွားတဲ့အချိန်ထိ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးတွေကို ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြီး နေသွားနေရမှာနော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့သူ၊ စိတ်ထား ပိုကောင်းတဲ့သူ၊ အသိဉာဏ် ပိုရှိတဲ့သူ၊ အကျင့်စာရိတ္တ ပိုကောင်းတဲ့သူဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ကောင်း

သထက် ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့် ကိုယ်ပေါ်မှာ ကြီးမားတဲ့ အပြစ်တစ်ခုကို လွန်ကျူးထားတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ လူတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိတယ်။ ဒါဟာ အရေးအကြီးဆုံး တာဝန်ပဲ။ ဒီတာဝန်ကို မကျေတဲ့သူဟာ တခြားတာဝန်တွေကို မကျေနပ်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ အဖက်ဖက်က ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားနေတာ၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ စိတ်နေသဘောထား၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားနေတာ၊ ပိုပြီး ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက် တဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားတာဟာ တစ်လောကလုံးကို အထိရောက် ဆုံးနည်းနဲ့ အကျိုးပြုတာပဲ။

လူတိုင်းမှာ လက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်စိတ် ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်း ကောင်းတွေ အကောင်အထည်ပေါ်အောင် လုပ်ချင်စိတ် ရှိတယ်။

လူတိုင်းဟာ လက်ရှိထက် ပိုပြီး စိတ်နေသဘောထားကောင်း တဲ့သူ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပိုပြီးကောင်းတဲ့သူ၊ ဆက်ဆံရေး ပိုပြီး ကောင်းတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အကျိုး အများအကျိုးတို့ကို ပိုပြီးတော့ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်။ နေ့တိုင်း ကြိုးစားနေဖို့တော့ လိုတယ်။

လောကမှာ အရည်အသွေး အပြည့်ဝဆုံးသူ

အရည်အသွေး ပြည့်ဝတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက်တစ်ချက် အရေးကြီးတာတစ်ခုက လူတစ်ယောက်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ အရည် အချင်း တစ်ခုကို ကိုယ်က တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ တန်ဖိုးထားပါ။

မြတ်နိုးပါ။ အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဒီလို တခြားတစ်ယောက်မှာ ရှိတဲ့ ကောင်းကွက်လေးတွေကို တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲတန်ဖိုးထား မယ်၊ မြတ်နိုးမယ်၊ အသိအမှတ်ပြုမယ်ဆိုရင် အဲဒီအရည်အချင်း မျိုး ကိုယ့်မှာလည်း ဖြစ်လာမယ်။

တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းကွက်တစ်ခုကို အသိ အမှတ် မပြုနိုင်ဘူး၊ တန်ဖိုးမထားနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီအရည်အချင်းမျိုး ကိုယ့်မှာဖြစ်ခွင့်ကို ပိတ်ပင်လိုက်သလိုဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ရဲ့သဘာဝ ဟာ ထူးဆန်းတယ်။ ဒါကြောင့် တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်း တဲ့အရည်အချင်းကို လှောင်ပြောင်တာ၊ တန်ဖိုးချတာမျိုးကို စကားနဲ့ ဖြစ်စေ၊ အမူအရာနဲ့ဖြစ်စေ မလုပ်မိပါစေနဲ့။

နောက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းနဲ့ ကောင်း တဲ့စိတ်ထားလေးတွေကို အမြဲသတိထားပြီး အသိအမှတ်ပြုပါ။ တခြား လူတစ်ယောက်က ကိုယ်ရဲ့ အရည်အချင်းကောင်း တစ်ခုကို ဖြစ်စေ၊ စိတ်ထားကောင်းတစ်ခုကို ဖြစ်စေ အသိအမှတ်ပြုတဲ့စကား၊ ထုတ် ဖော်ချီးကျူးတဲ့စကားမျိုး ပြောလာရင် (သူ ပြောတဲ့စကားက အပိုမပါ ဘဲ တကယ်မှန်နေရင်) အဲဒီစကားကို လက်ခံလိုက်ပါ။

တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချလွန်းတော့ တစ်ယောက် ယောက်က အသိအမှတ်ပြုစကားပြောရင် မနေတတ်မထိုင်တတ် ဖြစ် ပြီးတော့ မဟုတ်ကြောင်း ပြန်ငြင်းတတ်တယ်။ အဲဒါ ရေရှည်မှာ မကောင်းဘူး။ ကိုယ့်ကို မြှောက်ပြောနေတာမဟုတ်ဘူးဆိုရင် စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး အသာလေး လက်ခံလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလည်း ဒီလိုအရည်အချင်းကောင်းလေး ငါ့မှာရှိတယ်လို့ ပြောလိုက် ပါ။ ဒါဆိုရင် နောက်ထပ် ဒို့ထက်ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အများကြီးထပ်ထွက်ခွင့် ရဖို့ရာ လမ်းဖွင့်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကောင်းဖို့အတွက် အစစအရာရာ စဉ်းစားပါ။ ဆံပင်ထားပုံ၊ အဝတ်အစားဝတ်ပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ပြုမူ ကျင့်ကြံပုံ၊ နေထိုင်သွားလာပုံ၊ စကားလုံးအသုံးအနှုန်း၊ လူ့အများနဲ့ ဆက်ဆံပုံကအစ စဉ်းစားပါ။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မလုပ်ပါနဲ့။

အထူးသဖြင့် ခုခေတ်ကလေးတွေ သူတို့ဝတ်ပုံစားပုံ ကြည့်ရတာ သူတို့ Personality ကို သူတို့ ဖျက်ဆီးသလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ အင်မတန် နှမြောပါတယ်။ အင်္ကျီဝတ်တာ၊ လုံချည်ဝတ်တာက အစ သတိထားပါ။ စားတာသောက်တာမှာလည်း ပေါ့ပေါ့တန်တန် မစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဘုရားဟောထဲမှာတော့ ရဟန်းတွေအတွက် အသေးစိတ် ဟောထားခဲ့တယ်။ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတဲ့အခါမှာ ဆွမ်းလုတ်ကို လုံးလုံး ညီညီလေး လုပ်ရမယ်၊ လုပ်ပြီးတော့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ကလေး ပါးစပ်ထဲ ထည့်ရမယ်၊ ပွကြဲပြီးတော့ အောက်ကို ပြန်မကျရဘူး။ အဲဒါလည်း အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတစ်ခုပဲ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထမင်းစားတဲ့အခါလည်း လက်နဲ့ဖြစ်စေ၊ ဇွန်းခက်ရင်းနဲ့ဖြစ်စေ စားတဲ့အခါ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အေးချမ်းအောင် ထားပြီးတော့ ထမင်းကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ကလေး ဖြစ်အောင်၊ ဇွန်းသံ၊ ပန်းကန်သံလည်း မကြားအောင်၊ ဘေးကိုလည်း မကျအောင် လုပ်ပြီးမှ ပါးစပ်ထဲကို ရောက်အောင် ထည့်ရမယ်။ တစ်လုံးမှ ကျမသွားအောင် ပြန်ထုတ်ယူရမယ်။

ဒါတွေ အားလုံးဟာ တကယ်တမ်း ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်နေတဲ့သူအဖို့တော့ အထူးပြောစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါတွေဟာ အလိုလိုပါသွားပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ နည်း

နည်းပါးပါး လိုအပ်ရင်တောင်မှ လိုသလောက်ကလေး ပြောရုံနဲ့ ပြည်စုံ လုံလောက်သွားမှာပါ။ တရားအားမထုတ်တဲ့လူတွေလည်း ဒီလိုကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို အလေ့အကျင့် လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဟင်းချိုသောက်တဲ့အခါမှာ ရဟန်းတော်များအတွက် ဘုရားဟောထားတာ ရှိပါတယ်။ 'ရဟန်းတော်များ ဟင်းချိုသောက်တဲ့အခါမှာ ရှုရှု ရှုရှု အသံမမြည်စေနဲ့'-တဲ့။ ဒီဘုန်းကြီးက ဘုရားကို သိပ်ကျေးဇူးတင်တာ အဲဒါတွေလည်း ပါတယ်။ နေတတ်၊ စားတတ်၊ လုပ်တတ်၊ ကိုင်တတ်အောင် အခြေခံကစပြီး ဘုရားက သင်ပေးခဲ့တာ၊ သတိပေးခဲ့တာဟာ တကယ်ကို ကျေးဇူးကြီးပါလား။ ကိုယ့် အဖေလိုပါပဲ။

အခု ဘုရားဟောတဲ့ စာပေတွေ ဖတ်တဲ့အခါ 'ငါ့ကို ဆုံးမတာ. . . ငါ့အဖေက ငါ့ကို ဆုံးမနေတာ'ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို ခဏခဏ ခံစားရတယ်။ ဘုရားကို အဖေလိုချစ်တာပဲ။ ဘုရားကို ချစ်တာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဘုရားဆုံးမခဲ့တာကို စိတ်ထဲမှာ စွဲတယ်၊ မှတ်တယ်။ ဆွမ်းစားတော့မယ်ဆိုရင် အဲဒါကို သတိရနေတယ်။ သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေး သေသေချာချာလေး လုပ်ပြီးတော့ သတိလေးနဲ့ စားတယ်၊ စားနေစဉ်မှာလည်း သတိနဲ့ စားတယ်။

'အသိတေ ပိတေ သာယိတေ ခါယိတေ သမ္ပဇာန ကာရိ-ဟောတိ'၊ 'စားတုန်း၊ သောက်တုန်း၊ ခဲတုန်း၊ လျက်တုန်းမှာ သတိလေးနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ပြုပါ။' သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ စားရင်းနဲ့ကိုပဲ တရားထူးရသွားတဲ့သူတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိပါတယ်လို့ စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဟိုတစ်လောက ရွှေဥမင်ဆရာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင်ကလည်း အဲဒါကို အမိန့်ရှိတယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

တချို့က ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ ထိုင်ပြီးတော့ မှတ်မှ တရားရနိုင်ပါတယ်၊ စားနေရင်း သောက်နေရင်းမှာတော့ သမ္မဇဉ် လောက်နဲ့ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူးလို့ ပြောတာကြားခဲ့ရတယ်။ အဲဒီလို ပြောခြင်းဟာ သမ္မဇဉ်တရားက အနိမ့်စားတရားလို့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်သွားတယ်။ အဲဒါဟာ အင်မတန် မှားသွားပြီ။ သမ္မဇဉ်ဟာ အနိမ့်စားတရား မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီသမ္မဇဉ်ထဲမှာပဲ ရုပ်သဘော၊ နာမ် သဘော၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြည့် ပြည့်စုံစုံ သိပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ တွေကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

စကြိုလျှောက်ရင်းနဲ့ ခြေလှမ်းတွေလှမ်းနေရင်းနဲ့ပဲ တရားထူး ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိပါတယ်။ စကြိုဆိုတာ အခြေခံ တရားအားထုတ် နည်းပဲ၊ ဒါပြီးရင် တစ်ဆင့် တက်ရအုံးမယ်လို့ တွေးကြတယ်နော်။ စကြိုဟာ အဆင့်နိမ့်တဲ့ အားထုတ်နည်းပဲ အဆင့်မြင့်တဲ့ အားထုတ် နည်း မဟုတ်ဘူးလို့ သဘောပေါက်ထားကြတာ ရှိတယ်။ အဲဒါဟာ မှားနေပြန်တယ်။

ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် လုပ်တိုင်း လုပ်တိုင်း သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ကပ် ပြီးတော့လုပ်ရင် ပညတ်ပျောက်သွားပြီးတော့ ပရမတ်ပေါ်မှာ ဉာဏ် ရောက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီ ပရမတ်ပေါ် ဉာဏ်ရောက်သွားရင် ဒီ လှုပ်ရှားမှု၊ ထိမှု၊ သိမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ပူမှု၊ အေးမှုသဘောတွေကို ရှု မှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပဲ 'သိနေတဲ့စိတ်ကလေးဟာ သိတတ်တဲ့စိတ် ကလေးပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး၊ ခုသိပြီးတော့ ခုပျက်သွား တယ်'ဆိုတာကို ဉာဏ်နဲ့မြင်ပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရသေး တာပဲ။

အဲဒီလိုပဲ လမ်းလျှောက်တဲ့နေရာမှာလည်းပဲ ဘုရားက လမ်းလျှောက်ပုံ လမ်းလျှောက်နည်းတွေကို ရဟန်းတွေကို သင်ပေးခဲ့တာ ရှိတယ်။ ဘုရားကိုယ်တိုင် ဘယ်လိုလမ်းလျှောက်တယ် စင်္ကြံ ဘယ်လိုကြွတယ်ဆိုတာကို စာပေထဲမှာ တွေ့ဖူးတယ်။ ခြေလှမ်းကို မစိပ်မကျ လှမ်းတယ်၊ ခုန်ကြွခုန်ကြွလှမ်းလေ့ မရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းက ငြိမ်နေတယ်၊ အထက်မြင့်လိုက် အောက်နိမ့်လိုက် မဖြစ်ဘူး။

ခြေထောက်ကသာ ရှေ့ကို လှမ်းသွားနေတာ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းက မြင့်လိုက် နိမ့်လိုက် မဖြစ်ဘူး။ ခြေဖျားလေးထောက် ထောက်ပြီး ကြွကြွ ကြွကြွနဲ့ လျှောက်လေ့မရှိဘူး။ ခြေဖဝါးကို ချလိုက်တဲ့အခါမှာ ညီညီညာညာပဲ ချလိုက်တယ်။ ခြေလှမ်းကိုလည်း မစိပ်မကျ လှမ်းလေ့ရှိတယ်၊ မြန်မြန်ကြီးလည်း လျှောက်လေ့မရှိဘူး။ နှေးနှေးလည်း လျှောက်လေ့မရှိဘူး။ လမ်းလျှောက်တာမှာကိုပဲ Personality ဆိုတာ ပါနေပြီ။

ဘုန်းကြီးက ဘုရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့စာအုပ်တွေ အများကြီး ဖတ်ဖူးတယ်။ ဥပမာ-ဇိနတ္ထပကာသနီဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေ၊ အင်္ဂလိပ်လို ဆိုရင်လည်း Life of Buddha ဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖူးပါတယ်။ ဖတ်တဲ့အခါမှာ ဘုရားရဲ့ Personality ကိုလည်း လေ့လာပါတယ်။ ဘုရားဟာ ဘယ်လို နေပုံထိုင်ပုံရှိသလဲ၊ ဘယ်လို စိတ်နေသဘောထားရှိသလဲဆိုတာ စိတ်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ဝင်စားတော့ ဖတ်လိုက်ရတိုင်း ဖတ်လိုက်ရတိုင်း စိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားပြီး တတ်နိုင်သလောက် အဲဒီအတိုင်း ကြိုးစားပြီးလုပ်ပါတယ်။ ရာနှုန်းပြည့် လုပ်နိုင်တယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သို့သော် အတတ်နိုင်ဆုံးတော့ ကြိုးစားပြီးလုပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့လည်း ဘုရားကို ကြည့်ညှိတဲ့ ဘုရားတပည့်တွေဆိုတော့ ဘုရားရဲ့နေပုံထိုင်ပုံထဲက ကိုယ်ယူ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

လို့ရသမျှ ယူမှဖြစ်မယ်။ ဒီလူ့လောကမှာ Personality အကောင်းဆုံးဟာ ဘယ်သူလဲ ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားပဲ။ နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံ စကားသံကအစ အင်မတန် ကြည်ညိုစရာကောင်းတယ်။ အေးချမ်းတယ်၊ ကြည်လင်တယ်၊ ခန့်ညားတယ်၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာနဲ့ အင်မတန် ပြည့်စုံတယ်။ ဒီလို ဒကာ၊ ဒကာမတွေလည်း ဘုရားရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံကို သိပြီးတဲ့နောက် ဘုရားကို ကြည်ညိုလေးစားတာနဲ့ပဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း လုပ်တာကိုင်တာ နေတာထိုင်တာ အားလုံးကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားဘဲနဲ့ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် လုပ်သွားရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိပါ။

The achievement of personality means nothing less than the best possible development of all that lie in the particular single being.

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကောင်းဆုံးလူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိသမျှ ဖြစ်နိုင်တဲ့အခြေအနေ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာရှိသမျှကို အကောင်းဆုံးပေါ်ထွက်လာအောင် လုပ်လိုက်တာပဲ။

လူတစ်ယောက်အတွက် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိသေးသလား။ မရှိတော့ဘူးနော်။

Personality (ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး) ဆိုတာထဲမှာ ဖီးလိမ်းပုံ၊ ပြင်ဆင်ပုံ၊ ရုပ်ရည်ရွယ်ပုဒ်ကယလည်း ပါသလို၊ ဆံပင်အနေအထား၊ အင်္ကျီအဝတ်အစားလည်း ပါတယ်နော်။ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ဝတ်ပုံစားပုံ၊

စားပုံသောက်ပုံ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ ဒါတွေလည်းပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး။ စိတ်နေသဘောထားနဲ့အသိဉာဏ်၊ လူ့အများနဲ့ ဆက်ဆံရေးဆိုတာတွေလည်း ပါတယ်နော်။ Personality ဆိုတာ လူတစ်ယောက်မှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ၊ အလားအလာရှိသမျှ အကုန်လုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တာလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ထားပြီးပြီ ဆိုတော့ ဘာမှ မကျန်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေဘဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ရုပ်ရည်လည်း သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်၊ အဝတ်အစားလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ စိတ်ကလည်း သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်လေး သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလေး ကြည်ကြည်လင်လင်လေးဖြစ်နေအောင် အမြဲတမ်း ကြိုးစားရမယ်။

The development of personality means fidelity to the law of one's being.

ကိုယ့်ရဲ့ Personality တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိတာပဲ။

ဒီအချက်ကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားမှ ဖြစ်မယ်။ စိတ်ရဲ့ နိယာမ (the law of one's being)၊ ကိုယ့်ရဲ့ သဘာဝ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အထုံဝါသနာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဗီဇ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အထုံပါရမီကို သစ္စာမဖောက်ရဘူး။ ဒီအချက်ကို တဖြည်းဖြည်း ပြောရင်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်လာမှာပါ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာက ကိုယ်နဲ့ အကိုက်ဆုံးအလုပ်ကို လုပ်ဖို့ဆိုတာလည်း ပါနေတယ်။ သူများကို မတုဖို့ဆိုတာလည်း ပါနေတယ်။ ကိုယ်နဲ့

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

အကိုက်ဆုံးအလုပ်ကို လုပ်ဖို့ဆိုတာက ရုတ်တရက် ထင်သလောက် မလွယ်လှဘူးနော်။

ငါနဲ့အကိုက်ဆုံးအလုပ်က ဘယ်အလုပ်လဲလို့ မေးရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ။ တော်တော် ဖြေရခက်တယ်။ ငယ်ငယ်ထဲက ဒီအချက်ကို စဉ်းစားတတ်တဲ့အလေ့အကျင့် ရှိမယ်ဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့ ဘဝလမ်းကြောင်းတည့်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုပြောရသလဲဆိုတော့ ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေက ကိုယ် ဘာလုပ်ချင်သလဲဆိုတာ မသိကြဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အထုံဝါသနာပါရမီဟာ ဘယ်ဘက်မှာ အားသာနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိကြဘူး။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းက Personality အကြောင်းကို ဖတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို Personality ကောင်းအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုပြီး ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ 'ငါ ဘာလုပ်ချင်သလဲ'ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးရတော့တယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို မလုပ်ဘဲနဲ့ သူများ လုပ်တာကို အထင်ကြီးလို့ စိတ်မပါဘဲနဲ့ သွားလုပ်ရင် အဲဒီလူဟာ Personality ပျက်သွားတယ်။ Personality ကောင်းတဲ့လူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ချင်ရင် ကိုယ်နဲ့ အကိုက်ညီဆုံးကို လုပ်မှ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ အကိုက်ညီဆုံးကို မလုပ်ဘဲနဲ့ သူများအထင်ကြီးအောင် လုပ်ရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ဖို့ရာ မလွယ်တော့ဘူး။

လူငယ်တွေမှာ ကောင်းတာကို လုပ်ချင်စိတ် ရှိကြပါတယ်။ တန်ဖိုးထားရမယ့်အရာ၊ တန်ဖိုးထားရမယ့်သူ၊ တန်ဖိုးထားရမယ့်အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေကို သိချင်ကြတယ်၊ လိုချင်ကြတယ်။

တကယ် ကိုယ်၊ စိတ်နှလုံး ပုံပေးပြီးတော့ မြတ်နိုးရမယ့်အရာကို ရှာ
နေကြတယ်။

အဲဒါကို တွေ့တဲ့သူ၊ ရတဲ့သူဟာ ဦးတည်ချက်မှန်ပြီးတော့
ဘဝကို အောင်အောင်မြင်မြင် နေသွားနိုင်ကြတယ်။ မတွေ့တဲ့သူ၊
မရတဲ့သူတွေကတော့ လမ်းပျောက်တဲ့သူ၊ ဘဝကို စိတ်ပျက်တဲ့သူ၊
လောကကြီးကို အထင်မကြီးတဲ့သူ၊ လူတွေကို အထင်မကြီးတဲ့သူ၊
နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မကြီးတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုနဲ့ လောကကြီးကို ဖျက်ဆီးတတ်တယ်။ အရက်၊ မူးယစ်
ဆေးဝါး စွဲတတ်တယ်။ ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးတဲ့သူတွေ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။
အချိန်မီ ကိုယ် တကယ်တန်ဖိုးထားတဲ့၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မိရင်
တော့ အောင်မြင်တဲ့သူ၊ ဘဝကိုကျေနပ်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေ
နပ်မှု မရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်
ကို လေးစားတဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ ချစ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကျန်းမာ
ရေး၊ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ထိခိုက်မယ့်
ကိစ္စကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပူဇော်နိုင်ရမယ်။

စိတ်နေသဘောထား ပိုပြီး မြင့်မားလာလေလေ အများ
အတွက် အကျိုးရှိမယ့် အလုပ်ကို ပိုပြီးလုပ်ချင်လေလေပဲ။

Personality ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင်
ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိပြီးတော့ အများအတွက် အကျိုးထိခိုက်တာ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

မျိုးကို လုပ်ချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ပိုက်ဆံသာ ရပြီးတော့ ကိုယ့် အရည်အချင်းကောင်းတွေကို သုံးခွင့်၊ ထုတ်ဖော်ခွင့် မရတဲ့အလုပ်မျိုး မလုပ်ချင်ဘူး။

အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထားမြင့်မြတ်မှုကို ထုတ်ဖော်ဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပဲ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝတဲ့သူဟာ လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် လုပ်ချင်တယ်။ လုပ်ရကျိုးနပ်တဲ့ အလုပ်၊ အရေးပါတဲ့အလုပ်၊ အဓိပ္ပာယ် အနှစ်သာရရှိတဲ့ အလုပ်မျိုး ကို လုပ်ချင်တယ်။ အလုပ် လုပ်ရင်းနဲ့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူတွေ၊ အရည်အချင်း ရှိတဲ့သူတွေနဲ့ သိကျွမ်းရတာကို ကျေနပ်တယ်။

အလုပ် လုပ်တဲ့နေရာမှာ တဖက်သားကို မလေးမစား ပြော ရတာ မလုပ်ချင်ဘူး။ တဖက်သား ရသင့်တဲ့အခွင့်အရေး မပေးတာ မျိုးလည်း ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ငွေကြေးရရုံနဲ့ မကျေနပ်ဘူး။ ပညာဗဟုသုတ မြင့်မားဖို့၊ စိတ်နေသဘောထား မြင့်မြတ်ဖို့၊ မိတ်ဆွေ ကောင်း တိုးဖို့၊ ကျန်းမာရေး မထိခိုက်ဖို့၊ အများအကျိုး ဆောင်ရွက် နိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲ အလုပ်လုပ်တယ်။

ကျော်ကြားဖို့၊ လူ့အထင်ကြီးခံရဖို့၊ ဂုဏ်ရှိဖို့၊ နောက်လိုက် များဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မလုပ်ဖူး။

ကိုယ် လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု ရှိ ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်တဲ့အလုပ်ဖြစ်ရမယ်။ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကိုပဲ လုပ်လုပ်၊ မိမိလုပ်တဲ့အလုပ်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပူဇော်နိုင်ရ မယ်၊ လေးစားနိုင်ရမယ်။

သတိနဲ့နေ၊ သတိနဲ့လုပ်တဲ့သူဟာ လုပ်သမျှကိစ္စအားလုံးကို လေးလေးစားစား လုပ်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ပူဇော်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပေါစား၊ အညံ့စား လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် မလုပ်ဘူး။

တကယ် Personality ကောင်းတဲ့သူဆိုရင် ကိုယ်ကျိုးစွန့် အနစ်နာခံပြီးတော့ အများအကျိုးများမယ့်အလုပ်ကို လုပ်တယ်။

ဉာဏ်ပညာနည်းတဲ့သူဟာ ကိုယ်ကျိုးကို ဦးစားပေးတယ်။ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူဟာ အများအကျိုးကို ဦးစားပေးတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေး တကယ်ကောင်းတဲ့သူ၊ ဘဝကို အကျေနပ် ဆုံး၊ အအောင်မြင်ဆုံး နေနိုင်ကြတဲ့သူတွေအားလုံးဟာ စေတနာ အပြည့်နဲ့ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက် တတ်တဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ကြတယ်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးအကျိုး ထိခိုက် အောင် လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ်ကျိုးရှာတဲ့သူဟာ စိတ်မကျန်းမာတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ပါပါနဲ့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုး၊ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ မိမိရဲ့အရည်အချင်းကောင်းတွေကို ပိုပြီးသုံးရတဲ့အလုပ် မျိုးကို လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်ဘဲနေတာ၊ အဆင့်နိမ့်တဲ့ သက်သာတဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်နေတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်း နိမ့်လိုက် တာပဲ။ အဲဒီလိုလူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လေးစားတဲ့ စိတ် မရှိ တော့ဘူး။ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို ကိုယ် နိမ့်တဲ့သူဟာ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ရက်စက်တဲ့သူပဲ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

ပိုကောင်းတာကို လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်တဲ့သူဟာ စိတ် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် လေးစားတဲ့ စိတ် မရနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကျေနပ်မှု အပြည့် မရနိုင်တော့ဘူး။ ပိုပြီးတော့ ကောင်းတာကို လုပ်ရမှာ လူ့သဘာဝရဲ့ တောင်းဆိုမှု ဖြစ်တယ်။

"You must do the best that you can."

ပိုကောင်းတာကို တတ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်တဲ့သူ၊ ကိုယ် တကယ် မလုပ်ချင်ဘဲနဲ့ သူများအထင်ကြီးခံရဖို့ ဦးစားပေးပြီး လုပ်တဲ့ သူ၊ သူများကို တုပပြီးလုပ်တဲ့သူဟာ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မရဘူး။ ကျေနပ်မှုကို မရဘူး။ အဓိပ္ပာယ် အနှစ်သာရ ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝကို မရဘူး။

အသက်ကြီးတဲ့အခါ ဘာမှ အဖတ်မတင်၊ ဘာမှ ပြောစရာ၊ ပြုစရာ မရှိ၊ အချည်းနှီးအလဟဿ ဘဝကို ဖြုန်းခဲ့တဲ့သူအဖြစ်နဲ့ နေရမယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ ဉာဏ်ကို ထုတ်ပြီးတော့ ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် လုပ်ရတဲ့အရသာကို မသိနိုင်ဘူး။ သမားရိုးကျ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်တာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဉာဏ်ပါပါ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ရတဲ့ အရသာကို မသိနိုင်ဘူး။ စိတ်ရွှင်လန်းမှု၊ အားတက်မှု တက်ကြွမှု မရှိဘူး။ ဘဝရဲ့အလှ၊ အလုပ်ရဲ့အလှကို မခံစားနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ကိုက်တာကို လုပ်ရမှပဲ . . .

ကလေးတွေကိုလည်း ငယ်ငယ်ကတည်းက သူတို့ဝါသနာ ပါတာကို အားပေးပြီး ထူးထူးချွန်ချွန်လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေဖြစ်အောင် မြေတောင်မြှောက်ပေးရမယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ ငယ်ငယ်ကတည်းက

က စာသင်ပေးတာ ဝါသနာပါတယ်။ သိတဲ့ကလေးလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူတို့သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းဆိုရင် ကျောင်းမနေရသေးဘူး သူက စာသင်ပေးနေပြီ။ အသက် (၅)နှစ် မပြည့်သေးဘူး။ သူ့ထက် ကြီးတဲ့ ကလေးတွေကို ခေါ်ခေါ်ပြီးတော့ စာသင်ပေးတယ်။

သူ့အိမ်မှာ ထမင်းချက်ဖို့ခေါ်ထားတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် က ဆင်းရဲလို့ ကျောင်းမနေနိုင်ဘူး။ မြန်မာစာ နည်းနည်းတော့ တတ် တယ်။ ဂဏန်း အပေါင်းအနုတ်ကို မတတ်ဘူး။ (၅)နှစ်တောင် မပြည့် သေးတဲ့ကလေးက အဲဒီကလေးမလေးကို ခေါ်ပြီးတော့ လာ... လာ ဆိုပြီး အတင်းထိုင်ခိုင်းပြီးတော့ နှစ်နဲ့သုံးပေါင်းရင် သုံးကို စိတ်ထဲမှာ မှတ် လက်နှစ်ချောင်းထောင်ဆိုပြီးတော့ ပေါင်းခိုင်းတယ်။ သူ သင် ပေးတာကို လက်မခံရင် သူက မကြိုက်ဘူး။ စာသင်ပေးချင်တဲ့ ဝါသနာပါတယ်။ သူ ကြီးလာရင် ဆရာမကြီးတစ်ယောက် ကောင်း ကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒီလိုကလေးကို ငယ်ငယ်ကလေးထဲက ကောင်းကောင်းပြုစု စောင့်ရှောက်ရင် အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ မိဘတွေက ငေါက်မယ်၊ အော်မယ်၊ ရိုက်မယ်၊ သူ မလုပ်ချင်တာတွေ အတင်းအကြပ် ခိုင်းမယ်၊ သူ့ဝါသနာနဲ့ ကိုက်တာ ကို လုပ်ခွင့်မပေးဘူးဆိုရင် သူဟာ အကောင်းဆုံး အတော်ဆုံးသူ တစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်တော့ဘူး။

တချို့ကလေးတွေက ဆေးကုပေးချင်တဲ့ ဝါသနာပါတယ်။ ပြု စုချင်တဲ့ ဝါသနာပါတယ်။ နေမကောင်းတဲ့သူကို ပြုစုချင်တယ်။ ဒီ ဝါသနာကိုကြည့်ပြီးတော့ ဒီကလေးဟာ ကြီးလာရင် ဆရာဝန်ဖြစ်နိုင် တယ်လို့ မှန်းလို့ရတယ်။ ထို့အတူပဲ တချို့ကလေးတွေက စက်ပစ္စည်း တွေနဲ့ ကစားတတ်တယ်။ စက်ပစ္စည်းဆိုရင် စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဖြုတ်

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

ချင်တယ်၊ တပ်ချင်တယ်။ ဒီလိုကလေးဟာ ကြီးလာရင် အင်ဂျင်နီယာ ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါက ဥပမာအနေနဲ့ ပြောတာပါ။

ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်တုန်းကလည်း တရားစာပေကို ဝါသနာပါ တယ်၊ တရားထိုင်ချင်တယ်။ ပါဠိစာပေတွေဖတ်ရရင် အရသာရှိတယ်။ အသံလေးတွေ ထွက်နေရတာကိုက ပါးစပ်ထဲမှာ အရသာရှိတယ်။ ကိုယ်ကသာ ဝါသနာပါနေတာ၊ မိဘတွေဘက်ကတော့ လောကီ ပညာရေး ကြီးပွားအောင်မြင်အောင် သူတို့တတ်နိုင်သလောက် သူတို့ မေတ္တာ သူတို့စေတနာတွေနဲ့ အထောက်အပံ့ပေးပါတယ်။ ပေးပေ မယ့်လည်း နောက်ဆုံးကျတော့ ငါနဲ့အကိုက်ဆုံးဟာ ဒါပဲဆိုတာ ဆုံး ဖြတ်လိုက်တယ်။

မိဘတွေက အတင်းခိုင်းလို့သာ သူတို့လုပ်ခိုင်းတဲ့ကိစ္စတွေ ကို လုပ်ရတဲ့အခါတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အခြေအနေအရ လုပ်ခဲ့ရ တာတွေလည်း ရှိတယ်။ မသိလို့လည်း လုပ်မိတာတွေ ရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ငါနဲ့အကိုက်ဆုံးက အခု ငါ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ပဲ လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ကိုယ်နဲ့အကိုက်ဆုံးဖြစ်အောင် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ် တတ်ရမယ်။ ဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိတာပဲ။

ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရရင် ဘယ်လောက် ပင်ပန်း ပင်ပန်း စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ ဒီတရားအားထုတ်တဲ့ အလုပ် ကိုလုပ်ရလို့ ဆင်းရဲလို့ စိတ်ညစ်သွားတယ်လို့ မရှိဘူး။ တစ်ခါတလေ နေမကောင်းဘူး။ အစားအစာလည်း မစားနိုင်ဘူး။ အနားမှာ ပြုစုပေး မယ့်သူလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ လှဲအိပ်ပြီးနေတာပဲ။ လှဲအိပ်ပြီး တရားရှုမှတ်နေရတာကိုလည်း ကျေနပ်နေတာပဲ။ ဒီလို အခြေအနေ မျိုးမှာလည်း တရားအားထုတ်ဖို့ ဘုရားကမှာထားတယ်။ ဒါလည်း ငါ

ဖြစ်အောင် လုပ်မှာပဲ၊ မတော်တဆ သေသွားရင်လည်း မတတ်နိုင်ဘူးလို့ တွေးပြီး တရားအားထုတ်နေလိုက်တာပါပဲ။

ကိုယ် တကယ် တန်ဖိုးထားတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါလုပ်နိုင်တယ်။ တော်ပြီလို့မရှိဘူး။ အနားယူတဲ့အချိန်လည်း မရှိဘူး။ အချိန်ရှိသမျှ ဒါပဲလုပ်နေတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘုန်းကြီးကြိုက်သွားတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ သူက အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေးဘူး။ ဒါကြောင့် အကြိုက်ဆုံးဖြစ်သွားတာ။ ဒီအလုပ်က အချိန်ပြည့် လုပ်လို့ရတယ်။ တခြားအလုပ်တွေက တကယ် အချိန်ပြည့် လုပ်လို့မရဘူး။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေရတာကိုပဲ ဘဝကို ကြာလေ ကျေနပ်လေ ပျော်လေပဲ။ အဲဒီလို ကိုယ့်ပါသနာ အထုံဗီဇနဲ့ ကိုက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရမှပဲ အားသွန်ခွန်စိုက်နဲ့ လုပ်လို့ရတယ်။

ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်

It really means trust and trustful loyalty.

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိတာ၊ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပါတဲ့ သစ္စာရှိမှု တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ဒီစကားတွေက သိပ်သိမ်မွေ့တယ်နော်။ တချို့တွေကို ရုတ်တရက် နားမလည်နိုင်ဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။ 'ငါဟာ ငါ့အပေါ်မှာ ယုံကြည်မှုရှိတာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ သစ္စာရှိတဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လား'ဆိုတာကို အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ မေးဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင်မားစေရန်

ငါ လုပ်နေတဲ့ကိစ္စတွေဟာ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တဲ့ကိစ္စလား၊ ဟန် လုပ်နေတဲ့ကိစ္စလားဆိုတာ မေးဖို့လိုတယ်နော်။

လူတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးဖို့သင့်တဲ့ မေးခွန်းတွေ အများ ကြီး ရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် ငယ်စဉ်ကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေ ရှိတယ်။

“ငါ ဘယ်သူလဲ၊ ငါ လူ့ဘဝကို ရောက်လာတာ ဘာလုပ်ဖို့ လဲ၊ ငါ့ရဲ့ အဓိကအလုပ်က ဘာလဲ၊ ငါ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကို အချစ် ဆုံးလဲ၊ အမြတ်နိုးဆုံးလဲ၊ မလုပ်ရရင် မနေနိုင်တဲ့အလုပ်ဟာ ဘယ် အလုပ်လဲ။”

ငါ့မှာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ ရှိသလဲ၊ ငါ့ရဲ့ အကောင်း ဆုံး အရည်အချင်းဟာ ဘာလဲ၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ တုစရာမလို၊ ပြိုင်စရာ မလိုဘဲနဲ့ ငါ့စိတ်နဲ့ငါ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တဲ့အလုပ် ဟာ ဘာလဲ။ ငါသေခါနီးမှာ ငါတစ်သက်လုံး လုပ်ခဲ့တာတွေကို မြန် တွေးမိရင် ဘယ်အလုပ်ကို စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှုအရဆုံး ဖြစ်မလဲ။ ဒီ အလုပ် လုပ်ခဲ့ရလို့ ငါ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီ၊ သေပျော်ပြီလို့ ပြောနိုင် လောက်တဲ့ အလုပ်ဟာ ဘယ်ဟာမျိုး ဖြစ်မလဲ။

ငါ သေပြီးနောက် ငါ့ကို လူတွေက အမှတ်ရလို့ ငါ့အကြောင်း ပြောကြမယ်ဆိုရင် ငါ့အကြောင်း ဘယ်အချက်တွေကို ပြောတာမျိုး ဖြစ်စေချင်သလဲ။

‘ဒါကို လုပ်ဖို့ ငါ လူဖြစ်လာတာပါ’လို့ ပြောနိုင်လောက်တဲ့ အလုပ်က ဘယ်အလုပ်လဲ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ်အရေးပါတဲ့ကိစ္စ တွေကို စိတ်မပါဘဲနဲ့ လုပ်နေရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာမရှိတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။

‘အခု ငါ လုပ်နေတဲ့အလုပ်က ငါ တန်ဖိုးထားတဲ့အလုပ်၊ ဒီ အလုပ်ကို ပစ္စည်းဥစ္စာငွေကြေး ရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ လုပ် မယ်၊ သူများ အသိအမှတ်ပြုသည်ဖြစ်စေ၊ မပြုသည်ဖြစ်စေ လုပ်မယ်။’ အဲဒီလို သဘောထားမျိုးရှိရမယ်။ ‘ဒီအလုပ်ကို ဒီဘဝ မပြီးသေးတောင် မှ နောက်ဘဝ ဆက်ပြီးတော့ လုပ်အုံးမယ်၊ တော်ပြီဆိုတာ မရှိတော့ ဘူး၊’ အဲဒီလို စိတ်မျိုးဖြစ်လာရမယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက် ရှိတယ်၊ သူက အရင်တုန်းကတော့ တရားဝါသနာ မပါဘူး၊ ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံတော့ ကောင်းပါတယ်။ သူ နဲ့တွေ့တဲ့အခါ တရားအကြောင်း ဆွေးနွေးရင်း ဆွေးနွေးရင်းနဲ့ တရား ဝါသနာပါလာပြီး တရားအားထုတ်လာတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဝါတွင်းမှာ ဘုန်းကြီးဆီရောက်လာတော့ သူ ပြောပြတယ်။ ‘တပည့်တော် တရား အပေါ်မှာ သဒ္ဓါတရားရော အသိဉာဏ်ပါ အတော်လေးတက်လာပြီ၊ တရားအလုပ်ကို တစ်သက်လုံး လုပ်သွားမယ်၊ သေတဲ့အချိန်ထိ လုပ် မယ်၊ သေတဲ့အချိန်ထိ မပြီးသေးရင် နောက်ဘဝမှာ ဆက်လုပ် မယ်’တဲ့။

ကိုယ့်ဘဝမှာ သေသည်ထိအောင် ဆက်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ တန်ဖိုးထားတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ရင်ထဲက၊ နှလုံး ထဲကပါတဲ့အလုပ်တစ်ခု ရှိနေပြီးတော့ ဒီအလုပ်ကို သေသည်ထိ အောင်လည်း လုပ်မယ်၊ နောင်ဘဝရောက်လည်း လုပ်မယ်ဆိုတဲ့လူ။ ဒီလူရဲ့ ဦးတည်ချက်က ပြတ်သားသွားပြီ။

လူတော်တော်များများမှာ ပြတ်သားတဲ့ဦးတည်ချက် မရှိဘူး။ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက် မရှိလို့လည်း သူတို့ဘဝ မအောင်မြင် တာဘဲ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

တရားအားထုတ်တဲ့ အရေးမှာတောင် အားထုတ်နည်းထက် ပိုအရေးကြီးတာက ပြတ်သားတဲ့ဦးတည်ချက်ပဲ။ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်သာရှိရင် နည်းလမ်းရမှာပဲ။ ဆရာနဲ့လည်း တွေ့မှာပဲ။ ဒီသဘောထားမျိုးသာ ထားပါ။ နည်းမှန်နည်းကောင်းလည်း တွေ့မယ်။ ဆရာကောင်းနဲ့လည်း တွေ့မယ်။ မတွေ့ဘဲ မနေဘူး။ ကိုယ်က စိတ်မပါလို့ ရှိရင် နည်းကောင်းနဲ့တွေ့တောင်မှ စိတ်မပါတာပါနဲ့ လုပ်နေမှာ။ စိတ်မပါတာပါနဲ့လုပ်ရင် အကျိုးက ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် သူက 'နည်းကောင်းလည်း မတွေ့သေးဘူး၊ ဆရာကောင်းလည်း မတွေ့သေးဘူး'လို့ ပြောမှာပဲ။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မှုတည်ပါတယ်။

ပြတ်သားတဲ့ဦးတည်ချက် ရှိရင် လောကီဦးတည်ချက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လောကုတ္တရာဦးတည်ချက်ပဲဖြစ်ဖြစ် 'တစ်သက်လုံး လုပ်မှာပဲ။ တစ်သက်လုံး လုပ်မယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လုပ်မယ်။ အချိန်ရှိသရွေ့ လုပ်မယ်။ ဘယ်တော့မှ အလျော့မပေးဘူး'ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့သာ လုပ်ကြည့် ဖြစ်ကိုဖြစ်တယ်နော်။ လူမှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ စွမ်းရည် သတ္တိတွေ ရှိတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား

လူတွေရဲ့ စိတ်မှာရှိတဲ့ အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ထွက်မလာတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် မရှိလို့ဘဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။ ကိုယ် လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေအပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။ အလုပ်ကို မထိတထိ လုပ်ကြည့်တယ်။ အခက်အခဲနဲ့ ကြုံရင် နောက်ဆုတ်တယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ မကြီးပွားဘူး။ မအောင်မြင်ဘူး။

ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရင် လုပ်လို့ဖြစ်တဲ့နည်းကို ရှာမှာပဲ။ ရှာပြီးတော့ လုပ်နေမယ်၊ လုပ်လို့အဆင်မပြေရင် ဘာဖြစ်လို့ အဆင်မပြေဘူးဆိုတာကို စဉ်းစားမယ်၊ ပြင်ကြည့်မယ်၊ ပြင်ကြည့်လို့ အဆင်ပြေသွားရင် ဆက်လုပ်မယ်၊ အဆင်မပြေသေးရင် ထပ်ပြီးတော့ ပြင်ဦးမယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင်း ပြင်ရင်းနဲ့ ကြာလေလေ အမှားနည်းလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါဆိုရင် ဧကန်မုချ အောင်မြင်တော့မှာပဲ။

“အောင်မြင်တယ်”ဆိုတာ သူများထက် သာသွားတာကို မဆိုလိုဘူး။ ပြိုင်ပွဲမှာ ပထမရတာ၊ အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းနဲ့ နေနိုင်တာ၊ ရာထူးအမြင့်ဆုံး ရောက်တာ၊ ဘွဲ့ထူးကြီးကြီး ရထားတာ၊ ဂုဏ်ပြုတာတွေ ခံရတာတွေဟာ အောင်မြင်မှု အစစ် မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်ဝါသနာစရိုက်ပါရမီနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့သဘာဝမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဆန္ဒကို အကောင်အထည်ဖော်ရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူမှမသိကြလည်း အောင်မြင်တဲ့သူပဲ။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထားပါ။

ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့သူဟာ မုန်းတီးမှုမှာ အခြေခံတဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ မေတ္တာမှာ အခြေခံတဲ့ အလုပ်ကို သာလုပ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ကိစ္စကို အားပေးထောက်ကူတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်။

ဒေါသကို အခြေခံပြီးလုပ်ရင် ကိုယ့်ဒေါသက ကိုယ့်ကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေတယ်။ မေတ္တာကို အခြေခံပြီးလုပ်ရင် ကိုယ့်မေတ္တာက ကိုယ့်ကို အားဖြည့်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် ရေရှည်လုပ်နိုင်တယ်။

ရေရှည် အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် အားလုံးအပေါ်မှာ စေတနာကောင်းထားပြီး အားလုံးကို လေးစားတဲ့စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။

စစ်မှန်တဲ့အောင်မြင်မှုကို နားလည်တဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ လက်စားမချေဘူး။

သူတစ်ပါးကို မုန်းတီးနေတဲ့သူ၊ အပြစ်တင်နေတဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒီလိုသဘောထားရှိပြီး ကိုယ့်ဝါသနာ၊ အထုံ၊ ဗီဇနဲ့ အကိုက် ညီဆုံးအလုပ်ကို အပြတ်သားဆုံး ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီ လူဟာ တကယ်အောင်မြင်တော့မှာပဲ။ ဒီအချက်တွေကို ကြည့်ရင် “အောင်မြင်မှုဆိုတာ စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေး ပြည့်ဝသူတွေ သာ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ်” ဆိုတာ ပေါ်လွင်နေတယ်။

ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရင်လည်း ဒီအကြောင်းအရာ ကို ဘယ်တော့မှ မေ့မထားဘူး။ ခေါင်းထဲမှာ အမြဲတမ်း ရှိနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကောင်းသထက် ကောင်း အောင် ကြုံတိုင်းကြုံတိုင်း မေးမယ်၊ ဆွေးနွေးမယ်၊ စာအုပ်စာပေ ရှာ ပြီးတော့ ဖတ်ရှုမယ်၊ ဖတ်ရလို့ သိလိုက်ရတာကို ဘယ်တော့မှ မေ့ မပစ်ဘူး၊ သေသေချာချာ မှတ်မိအောင် မှတ်သားထားမယ်၊ စိတ် နှလုံးထဲမှာ စွဲနေအောင်ထားမယ်၊ ဆရာသမားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ သေ သေချာချာ မေးမယ်။

ကိုယ့်မှာ မတော်တဆ အကြောင်းတစ်ခုခုရှိလို့ စိတ်ဓာတ် အားကျသွားတယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်အားတက်အောင် တစ်နည်းနည်း နဲ့ လုပ်တော့မယ်။ ပြတ်သားတဲ့ရည်ရွယ်ချက် ရှိတဲ့လူဟာ စိတ်ဓာတ် ကျသွားတဲ့ အခြေအနေမှာ ကြာရှည်နေလေ့ မရှိဘူး။

အောင်မြင်တဲ့သူမှန်သမျှဟာ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ကျလေ့ မရှိဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်အင်အား နည်းနည်း လျော့သွားရင်တောင်မှ အဲဒီအခြေအနေမှာ တာရှည်နေလေ့ မရှိဘူး။ စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်လာအောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်တတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။

အောင်မြင်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်အားတက်နေတတ်တဲ့အကျင့် ရှိ တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျလေ့ မရှိဘူး။ မအောင်မြင်သေးခင်ကတည်းက စိတ်ဓာတ်ကျလေ့ မရှိဘူး။ နည်းနည်းလေးကျတာနဲ့ နည်းလမ်းရှာပြီး တော့ စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်အောင် လုပ်တယ်။ သဒ္ဓါ ကျသွားရင် သဒ္ဓါ ပြန်တင်ပေးတယ်။ ဝီရိယ ကျသွားရင် ဝီရိယ ပြန်တင်ပေးတယ်။ သမာဓိ ကျသွားရင် သမာဓိ ပြန်တင်ပေးတယ်။ ကျနေတဲ့ အခြေအနေ မှာ တာရှည်မနေဘူး။ သတိမပြတ်အောင် ထိန်းသိမ်းတယ်။ အဲဒီလူ ဟာ မအောင်မြင်ဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ မျှော်လင့်ချက်လည်း ရှိနေတယ်။ 'ငါ ဒီလိုသာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ဦးတည်ချက် နဲ့သာ နေ့စဉ် ကြိုးစားနေမယ်ဆိုရင် နည်းလမ်းလည်း တွေ့မယ်၊ လုပ်ရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်လာမယ်၊ အဲဒါကို ဧကန်မုချ ယုံ ကြည်တယ်'ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်လည်း ရှိမှာပဲ။

အခု ဘုန်းကြီးနဲ့သိတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ အများကြီးထဲက တချို့ကျတော့ နေ့စဉ် မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်အထိ သတိပဋ္ဌာန်တရား ကို ရနိုင်သလောက် ကြိုးစားနေကြတယ်။ နေ့စဉ် ကြိုးစားတဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ပြတ်တောင်း ပြတ် တောင်း လုပ်တဲ့သူတွေဟာ အကျိုးတော့ရှိတယ်။ သိပ်မတိုးတက်ဘူး။ တက်ပြီးရင် ပြန်ကျသွားတတ်တယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

တချို့တပည့်တွေကတော့ နေ့စဉ် တစ်နေ့မှ မပြတ်အောင် မနက် အိပ်ရာကထကတည်းက သတိနဲ့မှတ်ပြီး တစ်နေ့လုံး သတိကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ပြီးနေမယ်ဆိုပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်သဘောမျိုး လုပ်လေ့ရှိတယ်။ လုပ်ပြီး ရသလောက် ကြိုးစားတယ်။ မေ့တဲ့အခါလည်း မေ့တယ်။ ရသလောက်တော့ သတိထားတယ်။

အဲဒီလို လူတွေဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အများကြီး ရင့်ကျက်လာနေတာ တိုးတက်လာနေတာ၊ ပြောင်းလဲလာနေတာ တွေ့ရတယ်။ တရားဖက်တင် တိုးတက်တာနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားစီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေမှာလည်း အဆင်ပြေနေတာ တွေ့ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိ သမာဓိဖက်မှာ အင်မတန် အားကောင်းနေလို့ပဲဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ တစ်ခုခုကို လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် အချိန်ယူပြီးတော့ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ စဉ်းစားပြီး ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် လုပ်တတ်ကြတယ်။

အဲဒီလို တပည့်တွေကို တွေ့ရတော့ ဘုန်းကြီး အင်မတန် အားရတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ကိုယ် ပြုစုထားတဲ့ သစ်ပင်လေးတွေ အရွက်တွေ ဝေဆာပြီးတော့ အသီးတွေ အပွင့်တွေနဲ့ မြင်လိုက်ရသလိုပဲ။ အင်မတန် ပျော်တယ်။

ရွေးချယ်မှုနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

Personality can never develop itself unless the individual chooses his own way consciously and with conscious moral decision.

ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သိပြီး ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်မှု မရှိဘဲနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါဘူး။

အဲဒါ အင်တေန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ် သိပြီး ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်မှသာလျှင် အရည်အသွေးဟာ ကြီးပွား တိုးတက်လာနိုင်တယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သိပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ရမယ်။ သူများက အတင်းခိုင်းလို့ မရဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်လမ်းကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်မှသာ စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားတယ်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်း ဘဝတစ်ခုလုံးမှာ နေ့စဉ် ရွေးချယ်မှု (Choice)တွေ လုပ်နေရပါတယ်။ လမ်းဆုံလမ်းခွဲမှာ ရောက်နေပြီးတော့ ဘယ်လမ်းရွေးရမလဲဆိုတာ နေ့စဉ် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နေရတယ်။ ရွေးချယ်တာ ဆုံးဖြတ်တာ မှန်ဖို့ လိုပါတယ်။

အစားအသောက် စားတဲ့သောက်တဲ့အခါ တကယ် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တာကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ စားတတ်သောက်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်က စပြီးတော့ ဘယ်စာအုပ် ဖတ်မယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ အပေါင်းအသင်း လုပ်မယ်၊ ဘယ်ပညာကို တတ်အောင် သင်မယ် စသည်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း အဆင့်မြင့်တာကို ရွေးချယ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ပါ။

ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့ဘက်၊ ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်တိုးတက်တဲ့ဘက်ကို ရွေးနိုင်ရင် ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်အကောင်အထည် ပေါ်လာမယ်။ အပျော်ကြူးတဲ့လမ်း၊ သက်သာတဲ့လမ်းကို ရွေးရင်တော့ တဖြည်းဖြည်း ဘဝအဓိပ္ပာယ် ပျောက်သွားပြီးတော့ မပျော်ဆုံးလူဖြစ်သွားမယ်။

တစ်ခုခုကို စိတ်ပါလက်ပါ ရွေးချယ်ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့်ကိုပဲ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အင်အားတွေ ရလာတယ်။ မပြတ်သားမှုလောက် အင်အားလျော့တာ မရှိဘူး။ လုပ်ချင်သလိုလို မလုပ်ချင်သလိုလို၊ လုပ်ရင်ကောင်းမလား၊ မလုပ်ရင် ကောင်းမလား မသိဘူးဆိုပြီး စိတ်နှစ်ခွဲဖြစ်နေတာ စိတ် ဓာတ်အင်အားကို အများကြီး ဖြုန်းတီးမှု ဖြစ်စေတယ်။ ပြတ်သားတဲ့ ဆန္ဒ၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဦးတည်ချက် ထားလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ပဲ အင်အား တွေ အများကြီးထွက်လာတယ်။

ကိုယ်တိုင်က တရားအားမထုတ်ချင်ဘဲနဲ့ သူများက ဇွတ် အတင်းခိုင်းလို့ အားထုတ်ရတာ တရားရဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တချို့ ကျ တော့လည်း ထူးဆန်းတာတော့ရှိတယ်။ မလုပ်ချင်လုပ်ချင်နဲ့ လုပ်ရင်း လုပ်ရင်းကနေ တော်ကြာကျတော့ စိတ်ပါသွားရော။ သူ တိုးတက် တာဟာ ပထမအဆင့်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ ဒုတိယအဆင့်ကြောင့် စိတ်ပါလက်ပါဖြစ်သွားလို့ တိုးတက်သွားတာပဲ။

ကိုယ် တန်ဖိုးထားတာတစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီး၊ အဲဒါကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက တန်ဖိုးမထားဘူး၊ အထင်မကြီး ဘူး ဆိုပါတော့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ရွေးချယ်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိရဲ့လား..။ စဉ်းစားစရာပဲနော်။

အခု ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်နေတာကို ကြည့်မယ် ဆိုရင် အများဆုံး ရွေးချယ်နေကြတာကတော့ မြန်မြန်နဲ့ ပိုက်ဆံများ များ ရဖို့ပဲ ရွေးချယ်ကြတယ်။ ကိုယ်က အဲဒီလမ်းကို မလိုက်ဘဲနဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်၊ အကျင့်သီလ၊ တရားဘာဝနာဖက်က တိုး တက်မှု ကြီးပွားမှုကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက်ပြီဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုထင်မလဲ ညွှတယ်၊ အတယ်၊ တုံး

တယ် စသည်ဖြင့် ပြောတော့မှာပဲ။ တခြားလူတွေ မပြောနဲ့ . ကိုယ့် မိသားစုကအစ ပြောတော့မှာ။ မောင်နှမ၊ လင်မယားအချင်းချင်း လည်း ပြောမယ်။ သားသမီးတွေက အစ ပြောချင်ပြောမှာ။

နိုင်ငံခြားက ပါရဂူဘွဲ့တစ်ခု ရထားတဲ့ ဆရာဝန်မကြီး တစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူက တရားဝါသနာပါတယ်။ သူ့အလုပ်လည်း သူ လုပ်တယ်။ အသင့်တင့်ဝင်ငွေနဲ့ စားသောက်နေထိုင်သွားတယ်။ အချိန်ရသမျှလည်း တရားအားထုတ်တယ်။ သူ့သားတွေက တခြား ရွယ်တူသူငယ်ချင်းတွေကို ကြည့်ပြီး၊ ကားကောင်းကောင်း စီးချင် တယ်။ မိဘတွေကို ကားကောင်းကောင်းဝယ်ပေးဖို့ ပြောတယ်။ မိဘ တွေက ငါတို့ အဲဒီလောက် မတတ်နိုင်ဘူး၊ အိမ်က ကားအဟောင်း လေးကိုပဲ စီးဖို့ပြောတော့ အဖေတို့ အမေတို့က ညံ့တယ်၊ အတယ် လို့ ပြောတယ်။ မိဘတွေမှာ စိတ်ဆင်းရဲရှာတယ်။ သူတို့ ဘုန်းကြီးကို လာပြောတယ်။ 'တပည့်တော်တို့က သူတို့လိုသလောက် ရှာမပေးနိုင် လို့ တပည့်တော်တို့ကို အထင်သေးကုန်ပြီဘုရား'တဲ့။ ဒါ ပေါ့ပေါ့တန် တန် မဟုတ်ဘူးနော် . . ၊ တော်ရုံတန်ရုံစိတ်နဲ့ မခံနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးတဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်က အတော် အတန် ပြောကြပါလိမ့်မယ်၊ ဝေဖန်ကြလိမ့်မယ်၊ အဲဒါကို ခံနိုင်ရည် ရှိဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးလို့ ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်မှု ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုရှိချင်လည်း ရှိမယ်။ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ 'ဘာပဲ-ဘယ်လောက်ပဲ ဆုံးရှုံးဆုံးရှုံး၊ ဘယ်လောက်ပဲ နစ်နာနစ်နာ၊ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးထားတယ်။ လမ်းကောင်းလမ်းမှန် ပဲ ဆိုတာလည်း ငါ သိတယ်။ မမှားနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော ငါ့လမ်း ငါ့သွားမယ်ဆိုတဲ့ ပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ် ရှိရမယ်။ အဆုံးရှုံး၊ အနစ်နာကို ခံနိုင်တဲ့ စိတ်ရှိရမယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

ဘုရားဟောထားတာလည်း ရှိတယ်။ 'အည်ဟိ လာဘူ ပဏိသာ၊ အည် နိဗ္ဗာန ဂါမိနိ'တဲ့။ "လာဘ်လာဘရဖို့က တစ်လမ်း၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းဖို့ နိဗ္ဗာန်ကို ရဖို့ရာလမ်းက တစ်လမ်း"တဲ့။ ဒီလမ်းနှစ်လမ်းဟာ တစ်လမ်းစီပဲနော်။

မိုးလင်းကနေမိုးချုပ် ပစ္စည်းရှာဖို့ ပိုက်ဆံရှာဖို့ စဉ်းစားနေ၊ လုပ်နေတဲ့လူဟာ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အကောင်းဆုံး အမြင့်မားဆုံးဖြစ်ဖို့ရာ လုပ်ဖို့ အချိန်တော်တော်ပေးရတယ်။ နည်းနည်းလောက်နဲ့ မရတာ အမှန်ပဲ။ အချိန်တွေ အများကြီးစိုက်ရတယ်။ ဝိရိယတွေ အများကြီး စိုက်ရတယ်။ ဉာဏ်တွေ အများကြီးစိုက်ရတယ်။ တခြားကိစ္စတွေကို လျော့တန်သလောက် လျော့ရတယ်။ မလျော့လို့ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီဖက်က အနစ်နာခံနိုင်ရည်တော့ ရှိရမယ်။

အဲဒီလို အနစ်နာခံနိုင်ရည် မရှိဘဲနဲ့ ပြတ်သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချလို့ မရဘူး။ ပြတ်သားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်မှ မရှိရင်လည်း တကယ် ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးစီးပွား မရနိုင်ဘူး။ နည်းနည်းတော့ ရမယ်။ ကိုယ်နဲ့တန်သလောက်ပဲ ရမယ်။ နည်းနည်းလုပ်ရင် နည်းနည်းပဲ ရမယ်။

ကိုယ်က လျှောက်လဲချက် ပေးရမယ့်သူဟာ မှန်ထဲမှာ မြင်ရတဲ့သူ

ကိုယ့်ရဲ့ Personality အမြင့်မားဆုံး တိုးတက်ဖို့ရာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ရွေးချယ်နိုင်တာဟာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိမှုအပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။

သိသိမှတ်မှတ်နဲ့ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် သေသေချာချာ ရွေးလိုက်တယ်။ ဒီလမ်းကို ရွေးလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်လို ထိခိုက်မယ်၊ နစ်နာမယ်ဆိုတာကိုလည်း တိတိကျကျ သိရမယ်။ ဘယ်လို ထိခိုက်မယ်၊ ဘယ်လို နစ်နာမယ်၊ ဘယ်အရာတွေကို စွန့်လွှတ်ရမယ်ဆိုတာကို မသိဘဲနဲ့ ဒါလည်း ရမယ်၊ ဟိုဟာလည်း ရမယ်ဆိုတဲ့အထင်နဲ့ ပေါ့ပေါ့လေးရွေးချယ်တဲ့သူဟာ နောင်တစ်ချိန်မှာ သူ စွန့်လွှတ်ရမယ့် ကိစ္စမျိုးမှာ မစွန့်လွှတ်နိုင်တော့ဘူး။ မစွန့်နိုင်ရင် လမ်းပြောင်းသွားမှာပဲ။ သူ မစွန့်နိုင်တဲ့ကိစ္စဖက်ကိုပဲ သူ သွားမှာပဲ။ ဒါကြောင့် ကြိုကြိုတင်တင် စောစောကတည်းက သိထားရင် ပိုကောင်းတယ်။

ဘဝကို ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းမွန်လာဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံး အချိန်ပြည့်ကြီးစားမယ်လို့ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တာကိုက သတ္တိတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းရော အဆိုးရောကို လက်ခံလိုက်ရတယ်။

ကိုယ့်လမ်းကိုယ် မရွေးဘဲနဲ့ သူများနောက်ကို ယောင်ယောင် မှားမှားနဲ့ ရောပြီးတော့လိုက်တဲ့သူဟာ သတ္တိမရှိဘူး။ သူများနောက်ကို မလိုက်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်ရွေးတဲ့သူဟာ အကြီးမားဆုံးသတ္တိ ရှိတဲ့သူပဲ။ တော်ရုံတန်ရုံသတ္တိ မဟုတ်ဘူး။

ဘုန်းကြီးက ဒီလိုစာကလေးတွေ ဖတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ပြန်ပြီးတော့ တွေးလေ့ရှိတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ သတ္တိကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ရုပ်ရည်ရူပကာယဆိုတာ ပြောစရာမရှိဘူး။ တင့်တယ်တယ်၊ ခန့်ညားတယ်။ မျိုးရိုးအားဖြင့်လည်း မြင့်မြတ်တယ်။ ပင်ကိုယ်အသိဉာဏ်က

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

လည်း အင်မတန် ပြည့်စုံတယ်။ အရွယ်ကောင်းတုန်းမှာ မျှော်လင့်ချက်ထားမယ်ဆိုရင် တိုင်းကြီးနိုင်ငံကြီး အင်ပါယာကြီးတစ်ခုကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်နိုင်တဲ့မင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေအားလုံးကို ပြတ်ပြတ်သားသား စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်။ နည်းတဲ့သတ္တိလား။ ဘယ်လောက် ပြတ်သားသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီလို စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ တော်ရုံတန်ရုံသတ္တိနဲ့ မရဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီလိုမျိုး ကြုံခဲ့ပါတယ်။ ဘုရားလောက်တော့ မစွန့်လွှတ်ရပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီလောက်မှ မရှိဘဲ။ သို့သော် ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဝေဖန်မှုနဲ့ အမျိုးမျိုးသရော်တာ လှောင်ပြောင်တာတွေ ခံရပါတယ်။ သူတို့ကို ပြန်မချေပချင်တော့ဘူး။ ပြန်ပြောနေရင် အချိန်ကုန်မှာပဲ။

ဒီလိုလုပ်သွားတာဟာ တကယ်တော့ ရူးလို့ပါလို့ ပြောတာကို တစ်ဆင့်ပြန်ကြားရပါတယ်။ သူတို့ ဘာပြောပြော သရော်တာ လှောင်ပြောင်တာ၊ ရူးတယ်ပြောတာ အားလုံးကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့လိုတယ်။ ဘုန်းကြီး စဉ်းစားကြည့်တယ်။ ‘အေးပါလေ၊ သူ့ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင်တော့ ရူးတယ်လို့ ပြောလောက်ပါတယ်။ သူ့အမှားလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သူ့နေရာကကြည့်ရင် ဟုတ်မှာပေါ့။ ကိုယ့်နေရာက ကြည့်ရင် မရူးပါဘူးဆိုတာ သိတယ်’။ အဲဒီလို အပြောအဆိုတွေ ရှုတ်ချဖြစ်တင်တာတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အင်မတန် လိုတယ်။

တချို့ကလည်း စေတနာကောင်းနဲ့ သတိပေးတယ်။ ‘ဒီအတိုင်း ကြာကြာနေသွားတော့မှာလား၊ တော်ကြာ အလုပ်ထဲဝင်သွားတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့ ရာထူးတွေနဲ့ဖြစ်တုန်းမှာ နောက်ကျသွားရင် လိုက်လို့မီမှာ မဟုတ်တော့ဘူး’လို့ ပြောကြတယ်။

ဒါကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိရတယ်။ သူတို့လမ်း သူတို့သွားတာ၊ ငါက ငါ
လမ်း ငါသွားတာ၊ ပြိုင်ဖို့မလိုဘူး။

“ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်
မယ်”ဆိုပြီးတော့ ဒီတရားလမ်းကို ရွေးချယ်လိုက်တဲ့သူဟာ သူများနဲ့
ပြိုင်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ဘယ်သူဘာပြောပြော နားထောင်နေဖို့ မလို
တော့ဘူး။ ပြန်ရှင်းဖို့လည်း မလိုတော့ဘူး။ ချေပဖို့လည်း မလိုဘူး။
သူတို့နားမလည်ရင်လည်း နေပါစေလို့ ထားနိုင်ရမယ်။ အဲဒီလို သတ္တိ
မျိုး မွေးရမယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ်က လျှောက်လဲချက် ပေးရမယ့်သူ
ဟာ မှန်ထဲမှာ မြင်ရတဲ့သူပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကို
ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်ပေးနိုင်တာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ နောက်ဆုံး
အချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို အပြစ်ပေးတာပဲ။

ချီးမွမ်းတယ်၊ ကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးအလုပ်၊ သူ
တစ်ပါး လက်ထဲမှာရှိတယ်၊ ကိုယ့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးက ဘယ်
သူ ဘာပြောပြော သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ကိုယ်လုပ်သင့်တာကို လုပ်
ဖို့ပဲ။ အဲဒါ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတယ်။

ချီးမွမ်းတယ်၊ ကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးစိတ်ထဲမှာ
ခဏလေးဖြစ်သွားတဲ့ အတွေးလေးတစ်ခုပါ။

ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးတွေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်
မယ့်သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်၊ အားသာတဲ့အချက်တွေကို
လည်း သိရမယ်နော်။ ကိုယ့်မှာ အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုး ရှိတယ်။
ကိုယ့်ရဲ့ဆိုးတဲ့အချက်၊ အားနည်းတဲ့အချက်ကိုလည်း သိရမယ်။

ကိုယ့်မှာ ဆိုးနေတာ၊ အားနည်းနေတာကို အသိအမှတ် မပြုရင် သူတို့ဟာ ငုပ်နေပြီးတော့ မကြာမကြာ ကိုယ့်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးတတ်တယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ ငါ ဘယ်အချက်မှာ အားနည်းတယ်လို့ သိထားရင် ဒါကို ထိန်းထားလို့ရတယ်။ အဲဒီအားနည်းချက်တွေ လျော့သွားပြီး အားကောင်းလာအောင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးလို့ ရတယ်။ ကောင်းလာနိုင်တယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် အရင့်ကျက်ဆုံးနဲ့ အမြင့်မားဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုအချိန်အခါ၊ ဘယ်တိုင်းပြည်၊ ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်လိုယဉ်ကျေးမှုထဲမှာ နေရနေရ သူဟာ အဲဒီအခြေအနေတွေအားလုံးကို နားလည်ပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးလုပ်မှာပဲ။

ခေတ်မကောင်းလို့ ငါတော့ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာမျိုး မရှိဘူး။ မိဘတွေက ဆင်းရဲနွမ်းပါးလို့ ကျောင်းမထားနိုင်လို့ ငါ ပညာတတ်မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ သူ့မှာ မရှိဘူး။ ဆရာသမားကောင်းနဲ့ မတွေ့လို့ တရားအားမထုတ်နိုင်တော့ဘူးလို့ သူ့မှာ မရှိဘူး။ တကယ် အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို အရင့်ကျက်ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့သူဟာ ဖြစ်သမျှအခြေအနေကို နားလည်နိုင်တယ်။ ခံနိုင်ရည် ရှိတယ်။ လက်ခံနိုင်တယ်။ Adapt လုပ်နိုင်တယ်။ အခြေအနေအကျပ်အတည်း ပိုတွေ့လေလေ ပိုကြိုးစားလေလေဖြစ်မှာပဲ။ ပို ကြိုးစားလေလေ ပိုသိလေလေ၊ ပိုနားလည်လေလေဖြစ်မှာပဲ။ ဒီလိုလူဟာ တစ်နေ့မှာ ဧကန်မုချ အောင်မြင်တဲ့သူဖြစ်လာမှာ သေချာတယ်။

တကယ်မြင့်မြတ်ကောင်းမွန်ပြီး ပြတ်သားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် ရှိတဲ့သူဟာ မလုပ်ဖြစ်ဖို့ရာအကြောင်းပြချက်တွေကို ပြမနေဘူး။ မလုပ်ဖြစ်ဖို့ရာ အကြောင်းပြချက်တွေကို မပြဘူး။ လုပ်မယ်ဆိုရင် လုပ်ကို လုပ်မယ်။ ဖြစ်အောင်ကို လုပ်မှာပဲ။

အင်မတန် ပြတ်သားလို့ . . .

ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကို အညောင့်ပေါက်ကလေး အဆင့်ကနေ အမြင့်မားဆုံးအဆင့်ထိ ရောက်အောင် ကြိုးစားတဲ့သူ ဟာ အသိအမှတ်ပြုတာ လေးစားတာနဲ့ ရှုတ်ချပြစ်တင်တာကို တစ်ပြိုင်နက်ထဲ ရရှိလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးပြီး ပြတ်ပြတ်သားသားနေသွားနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိတဲ့သူဟာ သူ့မှာ ဆွဲဆောင်မှု အင်အားတစ်မျိုးလည်း ရှိတယ်။ လောက လူ့သဘာဝက သတ္တိရှိတဲ့လူ၊ ယုံကြည်ချက် ပြတ်သားတဲ့လူ (ကောင်းတဲ့နေရာမှာ ပြောတာနော်)ကို ပိုပြီးတော့ လေးစားတယ်။ သူ့ကို ပိုပြီးတော့ အားကိုးတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ ခေါင်းဆောင်လည်း ဖြစ်တယ်။

အထွတ်အထိပ်ကို ပြောရရင်တော့ မြတ်စွာဘုရားပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်သွားတာလဲဆိုတော့ အင်မတန် ပြတ်သားလို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ တကယ် ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို တကယ် ကြိုး စားပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။

တစ်ချိန်ကျရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ပြတ်သားတဲ့ လုပ်ရပ်ကြောင့် ကိုယ့်မှာ အသိဉာဏ်ရော စိတ်ဓာတ်ပါ ရင့်ကျက်မှု မြင့်မြတ်မှု ဖြစ် လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ကို လေးစားလာတယ်။ အားကိုးလာတယ်။ အသိအမှတ် ပြုလာတယ်။ အကြံဉာဏ်တွေ တောင်းလာတယ်။ သူတို့မှာ အခက်အခဲရှိရင် တိုင်ပင်တတ်တယ်။ ခေါင်းဆောင်နေရာမျိုးကို သူတို့က လိုလိုချင်ချင်ပေးတာ ခံရတယ်။ ပျော့ညံ့တဲ့သူ မပြတ်သားတဲ့သူဟာ ခေါင်းဆောင်မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သူနည်းသူဟန်နဲ့ နိုင်ငံအမျိုးမျိုးမှာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာတဲ့ သူတွေကို အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ သူတို့ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာ သလဲ။ သိပ်ပြတ်သားတယ်၊ ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာတယ်၊ သူတို့လုပ် မယ့်အလုပ်ကို သူတို့ လျော့လှေ့မရှိဘူး။ တချို့လည်း မှားတာတွေ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ သို့သော် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ခေါင်းဆောင်ဖြစ် တယ်ဆိုတာ သူတို့မှာပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိလို့ဖြစ်တာ။ အဲဒီ ပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ဆွဲဆောင်မှုအများကြီးရှိတယ်။

သူဟာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးပြီးတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် အတိုက်အခိုက်တွေ အင်မတန် များတတ် တယ်။ တစ်ခါတလေ အဖော်မရှိ၊ တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်သွားတတ် တယ်။ ဒါလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အင်မတန် လိုတယ်။

ပထမဆုံးရတဲ့ ရလဒ်ကတော့ ရောရောထွေးထွေးနဲ့ ဘာမှ ပြတ်ပြတ်သားသား မရှိတဲ့ လူအုပ်ကြီးထဲကနေပြီးတော့ တစ်ယောက် တည်း ခွဲထွက်သွားရတာပဲ။

လူတော်တော်များများဟာ အုပ်စုနဲ့နေကြတယ်။ အုပ်စုစိတ် ပဲရှိတယ်။ ခေတ်ကိုကြည့်ပြီး အများကိုကြည့်ပြီးတော့ အများနောက် ကိုပဲ လိုက်သွားကြတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့ သူက အများနောက်ကို မလိုက်ဘူး။ သူ ဘာဖြစ်ချင်တာလဲဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီး သူ့လမ်းသူ ရွေးချယ်တာပဲ။

သူများ မလုပ်ဘူးသေးတာကို လုပ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူ့နောက်လိုက်မှ မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ထွင်ပြီး သွားရ မယ်ဆိုရင်လည်း ပင်ပင်ပန်းပန်းလမ်းထွင်ပြီးတော့ သွားလေ့ရှိတယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ထွင်ရတာပဲ။ ဒီလို ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ထွင်တဲ့အခါမှာ

သူများနောက်ကို မလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် သီးခြားဖြစ်သွားတယ်။ ခွဲသွားရတယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေလည်း ဒီလိုအဖြစ်မျိုး အထိုက် အလျောက် ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာတစ်ခုဆိုပါတော့ မနေ့ကပဲ ဒကာကြီးတစ်ဦးအိမ်ကို ကြွခဲ့ရတယ်။ ဒကာကြီးက တရားကို နည်းနည်းတော့ ဝါသနာပါတယ်။ အခုမှ ဝါသနာပါခါစပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒကာမကြီးကတော့ ဝါသနာပါလို့ အားထုတ်လာတာ တော်တော်ကြာပြီ။ ဒကာကြီးက နိုင်ငံခြား ခဏခဏသွားရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ မြန်မာပြည်မှာ နှစ်လ၊ သုံးလပဲ နေပြီး (၆)လ (၁)နှစ်လောက် နိုင်ငံခြား ပြန်ထွက်ရတယ်။ ဒီမှာကျန်ခဲ့တဲ့ဒကာမကြီးကတော့ အချိန်ရသလောက် တရား အားထုတ်တယ်။ လုပ်သမျှ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို သတိ သမာဓိလေးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ လုပ်လေ့ရှိတယ်။ သူ့စိတ်က အင်မတန် ကြည်လင်ပြီး တော့ သတိ သမာဓိ ကောင်းနေတယ်။

ဒကာကြီးက အခု ပြန်ရောက်လာတော့ ဒကာမကြီးကို ကြည့်ပြီး အားမရဘူး။ 'ဘာဖြစ်နေတာလဲ မသိဘူး၊ အပျော်အပါးလည်း ဝါသနာမပါဘူး၊ တစ်ခါတလေ ခေါ်ရင်လည်းမကြားဘူး'ဆိုပြီး တော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ သဘောမကျတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒကာမကြီးက သူ့အမှတ်ကလေးနဲ့သူနေတော့ စကားပြောရင်လည်း ဟိုရောက်ဒီရောက် မပြီးနိုင်လောက်အောင် အရှည်ကြီးပြောလေ့ မရှိတော့ဘူး။ ပြောရင်လည်း လိုရင်းကို တိုတိုရှင်းရှင်းပဲ ပြန်ပြောလိုက်တယ်။

အဲဒီလိုဆိုတော့ စကားကနည်းသလိုဖြစ်နေတော့ ဒကာကြီးက ပြောတယ်၊ 'တပည့်တော် သင်္ဘောပေါ်မှာလည်း အဖော်မရှိ၊ အိမ်ပြန်လာတော့လည်း အိမ်မှာလည်း အဖော်မရှိပြန်ဘူး။ တပည့်တော်

က မိသားစုနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေချင်တာ၊ အခုတော့ ဒကာမကြီးက တရားအားထုတ်နေတော့ တပည့်တော် မျှော်လင့်ထားသလို ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်ဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး'တဲ့။

အဲဒီတော့ ဒကာမကြီးခမျာ တော်တော် အကျပ်အတည်း ရောက်တယ်။ သူကလည်း ပြန်ရှင်းပြတယ်။ 'တပည့်တော်က တရား လေး မှတ်ပြီးတော့ အေးအေးချမ်းချမ်းလေးနေတာပါ။ မချစ်လို့ မခင် လို့ မဟုတ်ပါဘူး'တဲ့။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက 'လမ်းနှစ်ခုက မတူသလိုဖြစ်နေတယ်။ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ဒကာမကြီးကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်နေပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် နှစ်ယောက်က တွဲလို့ရသွားမယ်။ မဟုတ်ရင် လမ်းခွဲ သလို ဖြစ်သွားမယ်'လို့ ပြောခဲ့ရတယ်။

ဒီလိုမျိုးဖြစ်လို့ ဒုက္ခရောက်ပြီး လမ်းခွဲတဲ့လူတွေ အများကြီး တွေ့ရတယ်။ ဒီလိုပဲ မိတ်ဆွေအချင်းချင်းလည်း လမ်းခွဲသွားရတယ်။ သူတို့က လောကီအပျော်အပါးကို သွားနေတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်က အဲဒီ ဘက်ကို မလိုက်တော့ဘူးဆိုတော့. . သူတို့က ရုပ်ရှင်သွားမယ်၊ Night Club သွားမယ်ဆိုရင် လိုက်လို့မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီလမ်းက ကိုယ့်လမ်း မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီအလုပ်တွေက ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တော့ ဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်လမ်းကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက် တဲ့အခါမှာ အဖော်နည်းသွားတတ်တယ်။ ဒါကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ လို တယ်။ ဒါကို တော်ရုံတန်ရုံ သတ္တိနဲ့ မရဘူး။

စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

Man's happiness is to move higher, to develop his highest faculty, to gain knowledge of the higher and highest thing.

လူ့ရဲ့တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ဘက်ကို သွားနေမှ၊ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး ဂုဏ်အရည်အချင်းတွေ အမြင့်ဆုံး ရောက်အောင် အကောင်အထည်ဖော်နေမှ တစ်နေ့တခြား ပိုပြီး မြင့်မြတ်တာကို သိဖို့ နောက်ဆုံးအဆင့်အမြင့်ဆုံးထိ သိမှပဲ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အပျော်အပါး စားတာသောက်တာ မျိုးကို မဆိုလိုဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ဘက်ကို သွားနေမှ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်လာတယ်။ လူမှာ အခံဓာတ်အနေနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘာဝနဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့သဘာဝဆိုတာ ရှိပြီးသားဖြစ်တယ်။ လူနဲ့တိရိစ္ဆာန် မတူတဲ့အချက်ကလည်း မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝမှာ မူတည်တာပဲ။ ဒါလူနဲ့ တိရိစ္ဆာန် ကွာခြားချက်ပဲ။ အဲဒီတော့ လူ့သဘာဝအစစ်ဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝကို ပြောတာ။ အဲဒီဘက်ကို သွားနေရမှသာ ကိုယ့်ဘဝကို တကယ်ကျေနပ်မှုရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ချမ်းသာမှုရတယ်။ အားရတယ်။

ပျော်ရွှင်မှု နောက်တစ်မျိုးက ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ဂုဏ်တွေ အရည်အသွေးတွေကို အမြင့်ဆုံးရောက်အောင်၊ အကောင်အထည် ပေါ်အောင်၊ ကြီးပွားလာအောင်၊ တိုးတက်လာအောင် လုပ်နေရတာပဲ။ ဒီလိုလုပ်ရတာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုပဲ။

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေက ဘယ်
 ဟာတွေလဲဆိုတာ ခြုံပြီးပြောရရင် ကုသိုလ်၊ သီလ၊ စောင့်စည်းမှု၊
 မေတ္တာ၊ ကရုဏာတွေဟာ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေပဲ။ ဒီ
 ထက် ပိုရရင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊
 ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ဒါတွေဟာ လူမှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အသွေး
 တွေပဲ။ အဲဒီ အကောင်းဆုံး အမြင့်ဆုံး အရည်အသွေးတွေကို
 အများဆုံး ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်နေရတာ ကြိုးစားနေရ
 တာဟာ ဘဝမှာ ပျော်စရာအကောင်းဆုံးပဲ။

တစ်နေ့တခြား အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်းမြင့်မားလာဖို့ ပို
 ပြီးတော့ မြင့်မြတ်တာကို သိဖို့ နောက်ဆုံးအဆင့်မှာတော့ အမြင့်ဆုံး
 ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်ကိုသိဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ အမြင့်ဆုံးဆိုတာကတော့
 အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို ဆိုလိုတာပဲ။ နောက်ဆုံးအဆင့် အရဟတ္တမဂ်
 ဉာဏ်ကို ရဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဒါဟာ လူတွေအတွက် ပျော်ရွှင်
 စရာ အကောင်းဆုံး၊ စိတ်ချမ်းသာစရာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီလို မြင်
 နိုင်ဖို့ နားလည်နိုင်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးတယ်။

If he moves lower, develops only his lower
 faculty which helps the animal nature then he makes
 himself deeply unhappy.

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ နိမ့်ကျတဲ့အရည်အသွေးတွေကိုပဲ မွေးမြူနေ
 မယ်၊ နိမ့်တဲ့ဘက်ကိုပဲ သွားမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ တိရစ္ဆာန်သဘာဝတွေကိုပဲ
 ဖြစ်အောင် အားပေးနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကြီးအကျယ်
 စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နေတာပဲ။

လူဟာ မြင့်တဲ့ဘက်ကိုမသွားဘဲ ယုတ်နိမ့်တဲ့ဘက်ကိုပဲသွား
 မယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ယုတ်နိမ့်တဲ့အရည်အသွေးတွေကိုပဲ အားပေး

မယ်။ လောဘကို အားပေးမယ်၊ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရှာမယ်။ ဒေါသကို အားပေးမယ်၊ ကိုယ့်မှာ အားရှိမယ်ဆိုရင် သူများကို ရတဲ့နည်းနဲ့ အနိုင်ယူမယ်၊ နှိပ်စက်မယ်၊ ဒုက္ခပေးမယ်။ မာနကို အားပေးမယ်၊ ပြိုင်မယ်၊ ဆိုင်မယ်၊ မနာလိုဝန်တိုတဲ့စိတ်တွေကို အားပေးမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့သဘောတွေကို အားပေးပြီးတော့ ပြုစုပျိုးထောင်နေမယ်ဆိုရင် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲတော့မှာပဲ။ အဲဒီယုတ်ညံ့တဲ့သဘောဆိုတာ တိရစ္ဆာန်နဲ့ သဘောခြင်းအတူတူပဲ။ အဲဒါတွေကို အားပေးမယ်၊ မွေးမြူမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

လောဘ၊ ဒေါသရဲ့ အားပေးမှုကြောင့် ခဏတော့ ကျေနပ်မှု ရချင်ရမယ်။ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ သူတစ်ပါးကို ပြောဆိုနှိပ်စက်နေတဲ့ အချိန်မှာ ခဏတော့ 'ငါ နှိပ်စက်လိုက်ရတာ' ဆိုပြီးတော့ ကျေနပ်မှု ရချင်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ရေရှည်မှာ ကျေနပ်မှု စိတ်ချမ်းသာမှု ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနတွေ ဖြစ်နေချိန်မှာလည်း စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းမှု၊ ကြည်လင်မှု တကယ်မရှိပါဘူး။

တစ်ခါတလေ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ဒေါသအလျောက် ပြောလိုက်ရတာ ဆိုလိုက်ရတာကို တစ်မျိုး သဘောကျသလို ခံစားနေရတာမျိုး ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီစိတ်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ပြန်ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ။ မနှစ်သက်ဘူး၊ ရှက်သွားတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်က အကောင်းအဆိုး၊ အမှားအမှန်ကို သိတယ်။ ဒါကြောင့် ရှက်တဲ့စိတ်။ မနှစ်သက်တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတာပဲ။

ကျေနပ်မှုရတဲ့ ကုသိုလ်

ဥပမာပြောရရင် ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းကျွတ်လောက်တုန်းက တပည့်လေးတစ်ယောက်က သူ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ အဖွားကို သွားကန်တော့မလို့ဆိုပြီးတော့ ပန်းသီးကောင်းကောင်းလေး သွားဝယ်တယ်။ ပန်းသီးကောင်းကောင်းလေးကို ရွေးပြီး ဝယ်နေတုန်းမှာ သူ့စိတ်က စဉ်းစားနေတယ်။ သူ့ စဉ်းစားနေတာကို သူ့စိတ်က သိနေတယ်။ 'ပန်းသီးကောင်းကောင်းလေးတွေ၊ တန်ဖိုးလည်း အင်မတန်ကြီးတယ်၊ ဒါလေးနဲ့ အဖွားကို သွားကန်တော့လိုက်မယ်၊ အဖွားက ငါ့ကို ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လေးပေမယ့် တော်တော်သိတတ်ပါလားဆိုပြီး တော့ ငါ့ကို သဘောကျမယ်။ အထင်ကြီးခံရမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဖွားနဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆက်ဆံရတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး အဆင်ပြေသွားမယ်' စသည်ဖြင့် တွေးနေတယ်။

အဲဒီလို တွေးတတ်တဲ့သူတွေ ဘယ်နှစ်ယောက်လောက် ရှိမလဲ။ အများကြီး ရှိတယ်နော်။ လူ့စိတ်ဆိုတာ ရောထွေးနေတဲ့ စေတနာ (Mixed Motivation)တွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ကုသိုလ်ရေးလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ရောနေတတ်တယ်။ မဏ္ဍာပ်အကြီးကြီး ထိုးပြီး သူများထက်သာအောင် လှူလိုက်မယ်ဆိုတာတွေ ရှိတယ်။ ဂုဏ်ယူပြီး၊ ကြွားပြီး လှူတာတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။

ဒီတပည့်လေးကတော့ အဲဒီတွေးနေတဲ့စိတ်ကို သတိလေးနဲ့ ပြန်သိတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ရဲ့သဘာဝကို မြင်နေရတယ်။ သူ့စိတ်ကို သူကြည့်ရင်းနဲ့ အမှတ်တမဲ့လေး သူ သိနေတာပေါ့။ သေသေချာချာ သိလိုက်တဲ့အခါမှာ 'ဟာ ဒီစိတ်ကြီးကလဲ'ဆိုပြီးတော့ ရှက်သွားတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီစိတ်စေတနာ မမှန်ဘူး။ သွားကန်တော့မယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးဖို့၊ သဘောကျသွားဖို့၊ နောင်အခါ စီးပွား ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုတဲ့အခါမှာ အဆင်ပြေဖို့ဆိုတဲ့ 'ကိုယ့်ဖို့ များတဲ့စိတ်'နဲ့ သွားကန်တော့မှာ။ ဒီစိတ်က ယုတ်ညံ့တဲ့စိတ်၊ နိမ့်ကျ တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီတပည့်လေးက စိတ်ကို ကြည့်နေကျဖြစ်နေတော့ သူ့ စိတ်ကိုသူ သေသေချာချာ တည့်တည့်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဒီစိတ်က ပျောက်သွားတယ်။ ဒါ ထုံးစံပါပဲနော်။ ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စ မှန်သမျှဟာ ဖြစ်ပြီးရင်ပျက်တာပဲ။ ဆက်ခါဆက်ခါ ဒီသဘောမျိုး ဖြစ်တတ်တာ ကြောင့် အကြာကြီး ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ အမှန်တော့ တစ်ခု ပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်နေတာ။

ဒီတပည့်လေးက သတိပဋ္ဌာန်တရားကို သွားရင်းလာရင်း၊ ဈေးမှာ ပန်းသီးဝယ်ရင်းတောင်မှာ လက်မလွတ်ဘူးနော်။ သတိ လက်လွတ်ကြီး မနေဘူး။ အဲဒီအချက်က အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဒီလို အကြောင်းအရာတွေက တစ်ဆင့်ပြန်ပြောလို့ ကြားရတာ သိပ်မထူး ဆန်းဘူး။ အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အဲဒီလို လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကြည့်မိသွားရင် သိလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိသွားတဲ့အခါ ဘယ်လောက် အကျိုးများသလဲဆို တာ သိလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ပန်းသီးဝယ်ရင်းနဲ့ သူ့စိတ်ကိုကြည့်ပြီး အဲဒီစိတ် ပျောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ သူ့စိတ်သူ ပြန်ဆင်ခြင်တယ်။ 'ဒီ စိတ် ထားမျိုးနဲ့ သွားကန်တော့ရင် မကောင်းဘူး။ ငါ့ကိုယ်ငါ လေးစားမှု ချစ်ခင်မှု လျော့မယ်။ တစ်ဖက်သားကိုလည်း တန်ဖိုးမထားရာ မလေး စားရာ ရောက်တယ်။ တကယ်ဆိုရင် ဒီအဖွားဟာ မေတ္တာ ကရုဏာ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြင့်မားစေရန်

ရှိတယ်။ အကျင့်သီလရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ချစ်ခင်လေးစားစရာ အလွန်ကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ သွားကန်တော့မယ်'လို့ စိတ်ထားပြောင်းသွားတယ်။

အမှန်တော့ အဲဒီအကြောင်းရင်းခံရှိလို့ သူ ကန်တော့တာ ပါ။ စိတ်ယုတ်ညံ့တဲ့သူဖြစ်ရင် သူ ကန်တော့ဖို့ စိတ်ကူးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပင်ကိုယ်ထဲက ဒီအဖွားက စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ အင်မတန် မေတ္တာကရုဏာရှိတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာ ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ခင်လေးစားတဲ့စိတ်နဲ့ ကန်တော့ချင်တဲ့ စိတ်တွေ အလိုလိုဖြစ်လာတယ်။ တမင်လုပ်ယူတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အဖွားရဲ့ကျေးဇူး အဖွားရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုမိတဲ့အခါကျတော့ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ အလိုလိုဖြစ်လာပြီးတော့ အဖွားကို ကန်တော့လိုက်တယ်တဲ့။

အဲဒီအခါကျတော့မှ စိတ်ကို အေးချမ်းသွားတာပဲတဲ့။ အရင် စိတ်မျိုးနဲ့ ကန်တော့ရင် စိတ်မအေးချမ်းနိုင်ပါဘူး။ ဝတ္တရားကျ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေဖို့ အပေါ်ယံလေး ကန်တော့လိုက်တာပဲ ဖြစ်သွားမယ်။ အခုတော့ စိတ်စေတနာ မှန်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကြည်ကြည်လင်လင် ချမ်းချမ်းသာသာလေးနဲ့ နူးညံ့တဲ့စိတ်နဲ့ ကန်တော့လိုက်တယ်။ အင်မတန် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်သွားတာပဲတဲ့-နော်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဖို့များတဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေဖို့ ဆိုတဲ့စိတ်၊ ယုတ်ညံ့တဲ့စိတ်၊ နိမ့်ကျတဲ့စိတ်နဲ့ သွားကန်တော့ရင် သူ့မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ကျေနပ်မှု ရမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ရဲ့ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကလည်း အဆင့်အတန်းနိမ့်ကျတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်

ထဲမှာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်တဲ့ စိတ်စေတနာရှိပြီး နောင်ကြိုးမပါတဲ့ လုပ်ရပ်တွေဖြစ်နေအောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိလေးနဲ့စောင့်ကြည့်ပြီး နေတတ်တဲ့ အကျင့်ကိုလုပ်ပါ။

သင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သိချင်ရင် . . .

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အလိုဆန္ဒတွေ- ကောင်းတာလုပ်ချင်စိတ်၊ ဆိုးတာလုပ်ချင်စိတ်၊ သနားတတ်တဲ့စိတ်၊ ရက်စက်ချင်တဲ့စိတ်၊ ရိုးသားချင်တဲ့စိတ်၊ လိမ်ညာချင်တဲ့စိတ် စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကို သေသေချာချာ မြင်ပြီးတော့ သဘာဝကျကျ ညီညွတ်မှုရှိအောင် စိတ်ထားတတ်တဲ့သူဟာ အပြင်လောကက လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ သဘာဝကျကျနဲ့ ညီညွတ်မှုရှိအောင် ဆက်ဆံနိုင်တယ်။

အတွင်းမှာ၊ စိတ်ထဲမှာ ပဋိပက္ခတွေ များနေတဲ့သူဟာ အပြင်မှာ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာလည်း ပဋိပက္ခတွေ အဆင်မပြေမှုတွေ များမယ်။ အတွင်းမှာ ညီညွတ်မှုရှိရင် အပြင်မှာလည်း ညီညွတ်မှုရှိတယ်။

သင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သိချင်ရင် သင်နဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အကဲခတ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကို ဖော်ပြနေတယ်။

Personality ကောင်းတဲ့သူဟာ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ အခါမှာ ဘယ်လိုသဘောထား၊ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတတ်တယ်ဆိုတာကို ဘုန်းကြီး တွေးမိသလောက် ထပ်ဖြည့်ပြီး ပြောပြချင်ပါတယ်။

ဒီလို အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့သူဟာ ဆွေးနွေးလို့ကောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးလေ့ရှိတယ်။ တစ်ဖက် သတ် အငြင်းအခုံလုပ်တတ်တဲ့သူနဲ့တော့ အချိန်ကုန်ခံပြီး ပြောလေ့မရှိဘူး။ သူများပြောတာကို စိတ်ဝင်စားပြီး နားထောင်လေ့ရှိတယ်။ သူ မရှင်းတာရှိရင် မေးတယ်။ သူ သဘောမတူတာရှိရင် မတူကြောင်းကို ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် အနိုင်လိုချင်လို့ ငြင်းခုံတာကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

သူများမှားသွားတာကို ထောက်ပြပြီးတော့ အရှက်ခွဲတာမျိုး အနိုင်ယူတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ အမှားထဲက သင်ခန်းစာ ယူနိုင်အောင်ဘဲ ကူညီလေ့ရှိတယ်။ နောက်ထပ် မမှားအောင်လည်း အားပေးတတ်တယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့အမှားကို ကိုင်ထားပြီးတော့ “မင်း မှားတယ်၊ မင်း မကောင်းဘူး၊ မင်း ရှုံးတယ်၊ မင်း ဉာဏ်မရှိဘူး”ဆိုပြီး အနိုင်ကျင့်တာ၊ အနိုင်ယူတာ၊ လွှမ်းမိုးတာ၊ ချုပ်ချယ်တာမျိုးလုပ်တာ ဘယ်တော့မှ မတွေ့ရဘူး။ သူ့ကိုလည်း အဲဒီလို သွားလုပ်လို့ မရဘူး။ သူ ဟာ ခြောက်တာကိုလည်း မကြောက်ဘူး၊ မြောက်တာကိုလည်း မမြောက်ဘူး။ သူ့စိတ်ကို သူသိပြီး ရှင်းအောင် ထားတတ်တဲ့အတွက် စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ နေတတ်တယ်။

သူကလည်း အနိုင်မယူဘူး၊ သူ့ကို အနိုင်ယူလို့လည်း မရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့စိတ်ဟာ အနိုင်အရှုံး မရှိတဲ့ နေရာမှာ ရောက်နေလို့ပဲ။

သူ့ကို အနိုင်ယူတဲ့စကားမျိုး လွှမ်းမိုးတဲ့ ချယ်လှယ်တဲ့ စကားမျိုးပြောရင် သူဟာ စိတ်မဆိုးဘူး၊ စကားကိုပြောင်းတတ်တယ်။ ဘာမှ ပြန်မပြောဘဲနေတတ်တယ်။ သို့မဟုတ် ရှောင်သွားတတ်တယ်။

သူများကို နိုင်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ ခလေးဆန်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ သူများကို အပြစ်ရှာချင်တဲ့စိတ်ထားဟာ မရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။ သူ့မှာ အဲဒီစိတ်ထားမျိုး မရှိဘူး။ သူဟာ ရင့်ကျက်တဲ့ သူဖြစ်တယ်။

သူများတွေပေါ်မှာ သုံးလို့ရတဲ့ နည်းပရိယာယ်မျိုးတွေကို သူ့ပေါ်မှာ သွားသုံးလို့ မရဘူး။ သူ့ကိုယ်တိုင်က အဲဒီလို နည်းပရိယာယ်တွေကို မသုံးတဲ့အတွက် သူ့ကို ပရိယာယ်သုံးရင်လည်း အဲဒါကို ကောင်းကောင်းသိတယ်။ ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ ဘယ်လို ပရိယာယ်ကို သုံးတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဘာကို လိုချင်လို့ ဘယ် စကားမျိုးကို ပြောတယ်ဆိုတာ သိတယ်။

ပြင်ပအရာတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ၊ လူတွေပေါ်မှာ မှီခိုမှု သိပ် မရှိဘူး။ သိပ်လွတ်လပ်တယ်။ မိသားစုအပေါ်မှာ၊ မိတ်ဆွေတွေပေါ် မှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာကြီးပေမယ့် သူတို့ပေါ်မှာ စိတ်ထဲက မှီခိုမနေဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဆင်ပြေအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ် တယ်။ သူတစ်ပါးဆီက တစ်ခုခု (ပစ္စည်းဥစ္စာဖြစ်စေ၊ ချစ်ခင်ကြင်နာ မှု ဖြစ်စေ အစရှိသဖြင့်) မျှော်လင့်နေတာ မရှိဘူး။ ရထိုက်တယ်လို့ မတွေးဘူး။ သူတစ်ပါးက တစ်ခုခု ပေးမလားလို့ မမျှော်လင့်ဘူး။ ပေး ရင် ကောင်းမယ်လို့ မတောင့်တဘူး။

သူနဲ့ တခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အပြန်အလှန် လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်တယ်။ အပြန် အလှန် လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်ချုပ်ချယ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး မဟုတ် ဘူး။ သူ ကြိုက်တာ၊ သူ တန်ဖိုးထားတာကို သူများလည်း ကြိုက်ရမယ်၊ တန်ဖိုးထားရမယ်လို့ မမျှော်လင့်ဘူး။ သူ့အကြိုက် နဲ့ သူ ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ ကိုယ်ဘဲ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

ကိုယ့်အယူအဆ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် နှစ်သက်ကျေနပ်အားရတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အယူအဆ မှန်ကန်နေမှန်း၊ ကိုယ့်အသိအမြင် သဘာဝကျနေမှန်းကို တိတိကျကျသိနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အယူအဆကို သူတစ်ပါးက လက်မခံတာ၊ သဘောမကျတာ၊ မယုံတာကို စိတ်မဆိုးဘူး။ ယုံကြည်ရမယ်၊ လက်ခံရမယ်လို့လည်း မတောင်းဆိုဘူး။ လက်ခံတာ လက်မခံတာ သူ့သဘောအတိုင်းဘဲ၊ သူ့လွတ်လပ်မှုပဲ၊ စိတ်ဆိုးစရာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နားလည်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ အထောက်အကူကို လိုချင်နေတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ သဘောတူမှုကို မှီခိုနေတယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ ကိုယ့်အယူအဆကို ကိုယ်တကယ် မှန်ကန်မှန်း မသေချာတဲ့အတွက် သူများက မှန်တယ်လို့ပြောမှ သူ့စိတ်မှာ နည်းနည်းသက်သာရာ ရတယ်။ အဲဒီလိုပြောမှ ကြိုက်တယ်။ သူ့ကို ထောက်ခံတဲ့သူကိုမှ သဘောကျတယ်။ သူ့အယူအဆကို လက်မခံတဲ့သူကို မကျေနပ်ဘူး။ စိတ်ဆိုးတယ်၊ မုန်းတယ်၊ ရန်လိုတယ်။ ငါ့အယူအဆကို လက်မခံရင် ငါ့ရန်သူလို့ သဘောထားတယ်။ သို့မဟုတ်ရင်လည်း ကိုယ့်အယူအဆကို လက်မခံကြတဲ့အတွက် စိတ်အားငယ်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။

ကိုယ့်စိတ်မှာ လုံခြုံမှုရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးပေါ်မှာ စိတ်ပိုင်းမှီခိုမှု မရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်အယူအဆကို သူများလက်ခံတာ လက်မခံတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သိပ်မရှိဘူး။ အကြံဉာဏ်တောင်းရင်တော့ သူတတ်နိုင်တဲ့ အကြံဉာဏ်ကို ပေးတတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးတတ်တယ်။

သံယောဇဉ်ကြီးလွန်းပြီးတော့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို သူ မနှစ်သက်ဘူး။ သူ့အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ကြီးတာ၊ ခဏခဏ တွေ့ချင်နေတာ၊ မှီခိုနေတာ၊ လိုတာထက် ပိုပြီး အားကိုးနေတာမျိုးကို မကြိုက်ဘူး။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတာကို အားပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီးကြီးနဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့အသိဉာဏ်၊ စိတ်ဓာတ်၊ နေရေးထိုင်ရေး အားလုံးအဆင်ပြေအောင် တိုးတက်အောင်တော့ အကူအညီပေးတတ်တယ်။ အကူအညီပဲပေးတယ်၊ တာဝန်အပြီးယူမထားဘူး။

သူ့အပေါ်မှာ မှီတွယ်ပြီး နေချင်တဲ့သူအတွက်တော့ သူဟာ တော်တော်စိမ်းကားတဲ့သူလို့ ခံစားရမယ်။ ပေါင်းရခက်တဲ့သူလို့ ထင်မယ်။ သူ့သဘောထားက ကိုယ့်အားကိုယ်မကိုးဘဲ တခြားတစ်ယောက်ပေါ်မှာ တွယ်ကပ်မှီခိုချင်တာဟာ နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် ရေရှည်မှာ မကောင်းဘူးလို့ သူယူဆတယ်။

သူ့ချစ်တယ်ဆိုတာက သူ့အပေါ်ကို မှီခိုအားကိုးနေတဲ့သူ မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်စေချင်တယ်။ အဲဒါ သူ့စေတနာ သူ့မေတ္တာပဲ။ ခင်ခင်မင်မင် ဆက်ဆံရတာကို သူ သဘောကျ နှစ်သက်ပေမယ့် သူများရဲ့ချိုင်းထောက်တော့ အဖြစ်မခံဘူး။ သူ့အပေါ် မရမက တွယ်ကပ်ဖို့ ကြိုးစားရင် သူက တဖြည်းဖြည်း ရင်းနှီးမှုကို ရှောင်သွားလိမ့်မယ်။ သူက သူတစ်ပါးကို မှီပြီး မနေသလို သူ့ကို မှီပြီးနေတာကိုလည်း လက်မခံဘူး။

ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေကို အထူးသဖြင့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာထားပေမယ့် စကတည်းက ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဖို့ကို အားပေးလေ့ရှိတယ်။ အခွင့်အရေးရတိုင်း ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်အောင်လေ့ကျင့်ပေးတယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

သူဟာ သူများရဲ့ ချီးမွမ်းမှု အားပေးမှုကို ရအောင် မလုပ်ဘူး။ သူများရဲ့ အားပေးထောက်ခံမှု ချီးမွမ်းမှုကို မလိုဘဲ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်အင်အားနဲ့ ကိုယ်လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ပြီးဆုံးအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ဂုဏ်ပြုတာတွေ၊ ကျော်ကြားမှုတွေ၊ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးတွေ၊ လူကြိုက်များတာတွေကို ရှောင်တတ်တယ်။ ရအောင် မလုပ်ဘူး။ သူ့အတွက် အဲဒါတွေဟာ ဘာမှ မထူးဘူး။

သူတစ်ပါးရဲ့ ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုဟာ သူ့အတွက် ဘာမှ အလေးထားစရာ မလိုတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။

သူဟာ ဟန်လုပ်လေ့ မရှိဘူး။ စိတ်ထဲက မပါဘဲ စကားကို ကြားကောင်းအောင် မပြောဘူး။ များသောအားဖြင့် ရိုးရိုးတည့်တည့်ပဲ ပြောတတ်တယ်။ သူ့ကို စေတနာမှန်မှန်နဲ့ ဝေဖန်တာကိုတော့ အေးအေးဆေးဆေး ခံယူတယ်။ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ ချင့်ချိန်တယ်။ ဝေဖန်မှုကြောင့် တုန်လှုပ်မှု မရှိဘူး။ သူ့အလုပ်သူ ဆက်လုပ်နိုင်တယ်။

သူဟာ သူတစ်ပါးက သူ့ကို လွှမ်းမိုးလို့ မရအောင်၊ ချယ်လှယ်လို့ မရအောင် နေတတ်တယ်။ သူများရဲ့ပြဿနာထဲကို ဝင်မစွက်ဘူး။ တတ်နိုင်တာကို အကူအညီပေးပြီး ရှင်းအောင်နေတယ်။

သူဟာ လူတွေကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ အပေါ်ယံကို ကြည့်လေ့ မရှိဘူး။ မျက်စိနဲ့ မြင်နိုင်တာလောက်ကိုပဲ ကြည့်တာမဟုတ်ဘူး။ လူမျိုး၊ ခွဲခြားတာ၊ အသားအရောင်၊ ခွဲခြားတာ၊ ရုပ်ရည် ခွဲခြားတာ၊ အဆင့်အတန်း၊ ခွဲခြားတာ မရှိဘူး။ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲနှလုံးထဲ ရောက်အောင်မြင်အောင် ကြည့်လေ့ရှိတယ်။ လူတိုင်းမှာ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားရှိတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။

သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်တစ်ခု ထူးခြားတာက သူ့ရဲ့ရိုးသား
မှုဘဲ။ သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မလှည့်စားဘူး။ သူ့ကိုယ်သူလည်း မလှည့်
စားဘူး။ သူ့ပြောသမျှ လုပ်သမျှအားလုံးဟာ သူ တကယ် လုပ်ချင်လို့
စိတ်ပါလက်ပါလုပ်တာချည်းဘဲ။

လှည့်ပတ်လိမ်ညှာပြီး မပြောဘူး။ သူ ပြောသမျှ လုပ်သမျှကို
ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလေ့လုပ်လေ့ရှိတယ်။ လိမ်တယ်
ညာတယ်ဆိုတာ မဆုံးနိုင်အောင် ဖုံးရတဲ့အတွက် ဆက်ပြီးတော့ လိမ်
နေရတယ်။ အင်မတန် တွက်ခြေမကိုက်တဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။ လိမ်တဲ့
လူဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို သူ ဖြုန်းနေတာနဲ့ တူတယ်။
အမြင့်ဆုံး အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းတွေကို ထွက်အောင် လုပ်ချင်
ရင် စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေကို မဖြုန်းဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဒီလူကတော့ သူ့ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း မလိမ်
ဘူး။ မလှည့်စားဘူး။ သူများကိစ္စတွေကိုလည်း လိမ်ပေးတာ ညာပေး
တာ မလုပ်ဘူး။ သူများကိစ္စတွေ အဆင်ပြေအောင် လိမ်ပေးတာ
ညာပေးတာ၊ ထောက်ခံစာ ရေးပေးတာ မလုပ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ကို
တချို့က စိမ်းကားတယ်လို့ ပြောတတ်တယ်။

သူများ ဘာတွေလုပ်တယ်၊ မလုပ်ဘူးဆိုတာတွေကို အချိန်
တွေ အများကြီး အကုန်ခံပြီး ပြောမနေဘူး။ သူတစ်ပါးရဲ့ အောင်မြင်မှု
တွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေကိုလည်း အချိန်များများ ပေးပြီး ပြောမနေဘူး။
ကောင်းကောင်းမွန်မွန်လုပ်ပြီး အောင်မြင်တယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာတတ်
တယ်။ မနာလိုဝန်တိုစိတ် သိပ်မရှိဘူး။ သူတစ်ပါးမှာ အဆင်ပြေနေ
တာကို တွေ့ရရင် မုဒိတာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တယ်။

သူဟာ သူများမကောင်းကြောင်းကို အတင်းပြောလေ့ မရှိ
ဘူး။ သူများမကောင်းတာ ပေါ်မှ ကိုယ်ကောင်းတာ ပေါ်မယ်လို့

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

မယူဆဘူး။ သူများမကောင်းတာကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး ကိုယ့်အမှားကို မဖုံးဘူး။ သူများ မကောင်းကြောင်းကို အချိန်ကုန်ခံပြီး အတင်းပြောနေရတာကို အရသာတွေ့တဲ့သူရဲ့စိတ်ဟာ အားငယ်တတ်တဲ့စိတ်၊ သဘောထားသေးတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ သူဟာ အားငယ်တတ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ သဘောထားသေးတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။

အသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက် လွဲနေတာ မှားနေတာရှိရင် အဆင်ပြေတဲ့အချိန် အဆင်ပြေတဲ့နေရာမှာ အေးအေးဆေးဆေး ပြောပြတယ်။ လူကြားထဲမှာ အရှက်မခွဲဘူး။

သူ့မှာ လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိနေလို့ အချိန်မလောက်ဘူး။ သူဟာ တကယ် အကျိုးများတဲ့ အလုပ်တွေကို အချိန်ပြည့်လုပ်နေတတ်လို့ သိမ်ဖျင်းတဲ့စကား၊ အတင်းအဖျင်းစကားတွေကို ပြောဖို့ စိတ်မကူးဘူး။ သူများလာပြောရင်လည်း တာရှည်နားမထောင်နိုင်ဘူး။ စကားလမ်းပြောင်းလိုက်တတ်တယ်။ သူဟာ အကျိုးများတာကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နေချင်တဲ့သူဖြစ်တယ်။ အကျိုးမရှိတာကို အချိန်ကုန်ခံပြီးတော့ ပြောမနေဘူး။

လူမြင်ကောင်းအောင် လူအထင်ကြီးအောင် သူများ အကဲ့ရဲ့ လွတ်အောင်ဆိုပြီး ဝတ်တာစားတာ နေတာထိုင်တာ ပြောတာဆိုတာ မရှိဘူး။ သူက လူအထင်ကြီးအောင် မလုပ်ဘူး။ သဘောထားသေးတဲ့သူတွေ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာပြီး ပြောတာကို မကြောက်ဘူး။ သူ့ကို အပြစ်တင်လာရင် အပြစ်တင်တဲ့သူကို သူ သနားတတ်တယ်။ သူ့အကြောင်း လူတွေ ဘာပြောကြသလဲဆိုတာကို သူ အာရုံမပြုဘူး။ စိတ်မဝင်စားဘူး။ လူတွေဝေဖန်တာကို ဖြေရှင်းချက် မပေးဘူး။ ဖြေရှင်းချက် ပေးနေရင် ဆုံးမှာမဟုတ်ဘူး။

သူဟာ သူ့စိတ်ကိုသူ ကောင်းကောင်းသိတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

မိဘ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် သားသမီး

Personality ကောင်းတဲ့သူဟာ အိမ်ထောင်ကျရင်လည်း အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် သဘောထားမှန်တယ်။ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးတယ်။ လေးစားမှုရှိတယ်။ စစ်မှန်ပြီး ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး ရှိတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက် နှစ်ယောက်လုံး Personality ကောင်းရင် တော့ အင်မတန် သာယာတဲ့အိမ်ထောင်ရေးဖြစ်ပြီး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် အကျိုးပြုမယ်။

သားသမီးရလာတဲ့အခါမှာလည်း သားသမီးအပေါ် မှန်ကန်တဲ့ စိတ်နဲ့ ချစ်တတ်တယ်။ သားသမီးရဲ့အရည်အချင်းတွေ အမြင့်မားဆုံးထွက်အောင် အထောက်အကူပေးနိုင်တယ်။

မိဘတွေရဲ့ Personality ဟာ သားသမီးတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု အများကြီးရှိတယ်။

ဘယ်လိုအရည်အသွေးရှိတဲ့ သားသမီးတွေ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ မိဘတွေရဲ့ Personality ပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်တယ်။

နားလည်တတ်၊ စာနာတတ်တဲ့ မိဘတွေရဲ့ သားသမီးတွေဟာ နားလည်တတ် စာနာတတ်သူတွေ ဖြစ်မှာပဲ။ မိဘတွေဟာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ အကျင့်စရိုက်ရှိရင် သားသမီးတွေလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်မှာပဲ။ မိဘတွေဟာ ကူညီတတ်တဲ့သူ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်တဲ့သူ၊ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့သူ၊ ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ရင် သားသမီးတွေကလည်း ဒီလို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေရှိလာဖို့ပဲ များပါတယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

မိဘတွေဟာ နှုတ်ကြမ်းလျှာကြမ်းနဲ့ သည်းမခံတတ်ကြဘူး ဆိုရင် သားသမီးတွေကလည်း ဒီလိုအကျင့်တွေ ရှိနေကြမှာပဲ။ မနာ လိုဝန်တိုစိတ်၊ လိမ်ညာကောက်ကျစ်စိတ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် တတ်တဲ့စိတ်၊ အဆိုးမြင်တတ်တဲ့စိတ်တွေ အားကြီးတဲ့မိဘဟာ သား သမီးတွေကို အဲဒီအမွေတွေပဲ ပေးနိုင်လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချလို့ မရဘူး၊ သံသယစိတ်နဲ့ အမြဲ ပြောဆိုဆက်ဆံမယ်။ ပူပင်ကြောင့်ကြနေရမယ် ဆိုရင် သားသမီးတွေဟာ လောကကြီးအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိ တဲ့သူတွေ စိတ်မလုံခြုံတဲ့သူတွေ၊ သံသယကြီးသူတွေ ဖြစ်လာဖို့ အလားအလာများတယ်။

မိဘတွေမှာ ငွေရေးကြေးရေးကြောင့် ဖြစ်စေ၊ တခြား အဆင် မပြေမှုတွေကြောင့် ဖြစ်စေ အမြဲပူပူဆူဆူဖြစ်နေရင် အဲဒါဟာ သား သမီးတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအပေါ် ရိုက်ခတ်အုံးမှာပဲနော်။

ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝပြီး ဉာဏ်ပညာနည်းတဲ့ မိဘတွေ ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုးရိုးကားရား အဝတ်အစားတွေ ဝတ်မယ်၊ Night Club တွေမှာ ပိုက်ဆံဖြုန်းမယ်၊ အချိန်ဖြုန်းမယ်၊ တစ်ဖက် သားအပေါ် မောက်မောက်မာမာ ဆက်ဆံမယ်၊ မာန်မာန အားကြီး မယ်ဆိုရင်လည်း မိဘရဲ့ ဒီလိုကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေဟာ သားသမီး ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအပေါ် ရိုက်ခတ်အုံးမှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုသဘောထားမယ်။ လောကကြီးအပေါ် ဘယ်လိုသဘောထားမယ်ဆိုတာ မိဘနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က အများကြီး ပုံဖော်ပေးတယ်။ ဗီဇကလည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါတာပေါ့။ တစ်ချို့ သားသမီးတွေကျတော့ မိဘတွေနဲ့ လုံးလုံးမတူဘဲ၊ တစ်မူထူးခြားနေ ကြတာတွေလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်။

ဒီလို မိဘရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေကို သားသမီးက အလိုအလျောက် အမွေဆက်ခံပြီးသား ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ မွေးလာကတည်းက အတူနေလာပြီး မြင်တွေ့နေတာဆိုတော့ မိဘတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကောင်းအဆိုးဟာ သားသမီးအပေါ် အလိုအလျောက် ကူးစက်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝတဲ့သူဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့မျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ သားသမီးတွေကို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ အမှတ်တမဲ့ သဘောမထားဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးလေးနက်နက် တည်ဆောက်ယူသင့်တယ်။ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအတွက် ပထမဆုံး လက်ဦးဆရာပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။

မာန်မာနနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ၊ အကျင့်စရိုက်တွေကို နိမ့်ကျသွားစေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုက ကိုယ့်ရဲ့ မာန်မာနပဲ။

လူဟာ သူများထက် သာသွားပြီဆိုရင် မာနနည်းနည်းတော့ ဖြစ်လာတယ်နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါ သူများထက် သာပြီ၊ သာတယ်ဆိုပြီးတော့ မာန်မာနကြီးလာတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့အထင်ကြီးမှု၊ လေးစားမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုဆိုတာကိုလည်း လိုချင်တယ်။ သတိမထားလို့ရှိရင် သာ ဒီလိုဖြစ်တတ်တာပါ။ သတိထားတဲ့သူမှာတော့ ဖြစ်တာနည်းပါတယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြင့်မားစေရန်

ရာထူးသိပ်ကြီးလာပြီဆိုရင် ကျန်တဲ့လူတွေက ကိုယ့်အောက်က လူချည်းပဲ ဖြစ်နေတော့ ကိုယ့်ကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရိုးရိုးသားသား ပြန်ပြီးတော့ ပြောရဲဆိုရဲတဲ့သူ တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားတယ်။ ကိုယ့်ကို ဒီလို ပြောမယ့်သူ မရှိလေလေ ကိုယ်လုပ်တာ မှန်တယ်လို့ ထင်လေလေပဲ။ မှားနေလို့တောင် မှားမှန်းတော်တော်နဲ့ မသိတော့ဘူး။ အဲဒါမျိုးကို စိတ်ပညာစကားလုံးနဲ့ သုံးရင် psychic inflation လို့ ခေါ်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်က စိတ်ဖောင်းပွတ်တယ်လို့ ပေါက်တယ်။

ရာထူးကြောင့် မာန်မာနဆိုတာ ဖြစ်တတ်တာကိုး။ မာန်မာနဆိုတာ အင်မတန် ပယ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဘယ်လောက် ပယ်နိုင်ခဲ့သလဲ ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်မှသာ မာန်မာနက ကုန်တယ်တဲ့။ အနာဂါမ်တောင် မှ မာနရှိသေးတယ်ဆိုတော့ ကျန်တဲ့ သကဒါဂါမ်တို့ သောတာပန်တို့ ပုထုဇဉ်တို့ဟာ မာန်မာန မရှိပါဘူးလို့ ပြောရင် ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ် ပေါက်သွားအုံးမလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မာန်မာန မရှိပါဘူး ဆိုတာကိုက မာန်မာန ဖြစ်နေအုံးမှာနော်။ သတိထားဖို့ရာ တော်တော်မလွယ်တဲ့ ကိစ္စပါ။ ဒါကြောင့် ဒီဘုန်းကြီးက တစ်ဖက်သားကို ဂုဏ်သိက္ခာ ချပြီး ပြောတယ်လို့ မယူဆစေချင်ဘူး။

မာန်မာနဆိုတာ အင်မတန် ခက်ခဲနက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့ ကိလေသာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို psychic inflation ဖြစ်သွားရင် ရိုးရိုးပြောရရင်တော့ စိတ်ကြီးဝင်တယ်၊ ကိုယ်လုပ်သမျှ မှန်တယ်လို့ ထင်တယ်။ ကိုယ်ပြောသမျှ မှန်တယ်လို့ ထင်တယ်။ ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီးတော့ လွဲတာ မှားတာကို ပြောရင် လုံးဝလက်မခံချင်ဘူး။ သည်းမခံချင်ဘူး။ စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြန်ပြီး တုံ့ပြန်တတ်တယ်။ အပြစ်ပေးတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ကိုယ်လွဲတာ မှားတာကို ပြောရဲကြမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒီလို ရာထူးကြီးသွားတဲ့အခါ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ့်နားကို ဝိုင်းနေချင်တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိကြတယ်။ အဲဒီလို လူတွေကတော့ ကိုယ့်အကြိုက်ပဲပြောမှာပေါ့။ မြှောက်ပင့်ပြောမှာပေါ့။ ဒီလိုမြှောက်ပင့်ပြောနေပြီဆိုရင် သတိထားပါ။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အင်မတန် အထင်ကြီးချင်တယ်။ ဘာလို့တုံးဆိုတော့ လူ့ရဲ့ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံမှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် အားငယ်တဲ့စိတ်ရှိတယ်။ အဲဒါကို ကျော်လွန်ချင်တယ်။

အဲဒီသိမ်ငယ်တဲ့စိတ် အားငယ်တဲ့စိတ်ဟာ အင်မတန် ခံရခက်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလိုစိတ်ကို လက်မခံနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါ အင်မတန် အရာရောက်တဲ့သူ၊ ငါ အင်မတန် သိတယ်၊ အင်မတန် တတ်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားလေ့ရှိတယ်။ ဒီလိုအချိန်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ချီးမွမ်းလာမယ်၊ မြှောက်ပင့်လာမယ်ဆိုရင် သိပ်သဘောကျသွားတယ်။ ငါ တယ်တော်ပါလားဆိုတဲ့ စိတ်ကို ရသွားတာကိုး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်ကလေး ခဏလောက် သက်သာသွားရင်ကို လူက တော်တော်နေလို့ ကောင်းသွားတယ်။

အဲဒီတော့ အဲဒီစိတ်ကလေး သက်သာဖို့ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်ကြတယ်။ အဝတ်နဲ့လုပ်ကြတယ်၊ အစားနဲ့လုပ်ကြတယ်။ အမျိုးမျိုးကြွားတယ်။ သူများထက် သာကြောင်းကို ပြချင်တယ်။ ဒီလို သူများထက်သာကြောင်းကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ပြနေတာကိုက စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိလို့ဆိုတာ သိသာတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် မရှိရင် သူများထက် သာကြောင်း ပြနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ လွတ်လပ်သွားပြီ။ သူများထက်သာကြောင်း ပြနေတာကိုက မလွတ်လပ်ခြင်းတစ်မျိုးနော်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

ဘာကြောင့် မလွတ်လပ်သလဲဆိုတော့ မာနဆိုတဲ့ ကိလေသာ ဖြစ်နေလို့ပဲ။ ဒီလိုစိတ်ကို ဖြစ်နေတုန်းမှာ သေသေချာချာ မြင်နိုင်ဖို့ သိနိုင်ဖို့ ပထမ အရေးကြီးဆုံးပါ။ လုံးလုံးချည်းပယ်ဖို့ကတော့ မလွယ်သေးဘူးနော်။ ရဟန္တာဖြစ်မှာ ကိလေသာ အကုန်လုံးကုန်တာကိုး။

အင်မတန် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အကျင့်စရိုက် ပြည့်ဝပါတယ်ဆိုတဲ့လူတောင်မှ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သတိမပြတ်အောင် အမြဲစောင့်ကြည့်နေနိုင်မှ သူ့ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကို မခံရမှာ။

ဒီလို ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူး အမြင့်ဆုံးရောက်လာပြီဆိုရင် psychic inflation လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ကြီးဝင်တာ၊ ဘဝင်မြင့်တာ၊ မာနကြီးတာတွေဟာ ဖြစ်လာတယ်။ သူများနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ မတူဘူး။ မတန်ဘူးဆိုတဲ့သဘောနဲ့ အထက်စီးကနေ တင်စီးပြီးတော့ one up (တစ်ဆင့်မြင့်) သဘောထားမျိုးနဲ့ဆက်ဆံတယ်။ သူများကိုတော့ အောက်နှိမ့်ချပြီး one down (တစ်ဆင့်နှိမ့်) နေရာမှာ ထားတယ်။

ဒီအချက်ကို လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ သတိထားကြည့်ပါ။ လူနှစ်ယောက်တွေ့ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ယောက်က one up နေရာရအောင်ယူပြီး၊ တစ်ယောက်ကတော့ one down ဖြစ်သွားပြီ။ ဒီလို ဖြစ်သလား၊ မဖြစ်သလားဆိုတာကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် သတိထားကြည့်ပါ။ one down (အနိုင်ခံ)နေရာမှာ နေရတဲ့သူရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ၊ ခံရခက်တော့မယ်နော်။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာ အဆင်ပြေအောင်ဆိုပြီးတော့ one down နေရာမှာ နေပေးလိုက်တယ်။ တခြားနေရာမှာ တခြားတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ သူက တစ်နည်းနည်းနဲ့ သာတယ်ဆိုရင်တော့ one up (အသာစီး) နေရာရအောင်ယူတော့မှာပဲ။

ဒီလို အထက်အောက် ဆက်ဆံရေးမျိုး သဘောထားမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေတာဟာ စိတ်မှာ ကြည်လင်မှု၊ ချမ်းသာမှု မရဘူး။ တကယ့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မဖြစ်ဘူး။ ရိုးသားမှု၊ ပွင့်လင်းမှု မရှိဘူး။ သူတို့ ဘဝမှာ မြောက်ပင့်တာနဲ့ နိမ်တာပဲရှိတော့မယ်။

လူအများနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အပြန်အလှန် ကူညီပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ဆက်ဆံရေးရှိတဲ့သူရဲ့ဘဝဟာ အရည်အသွေး မြင့်မားတယ်။ ဒီလို Personality ကောင်းတဲ့သူသာ ခေါင်းဆောင် ကောင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ပညာရေးမှာ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးကြီးရတာ၊ စာပေဗဟုသုတ များ တာ၊ သူများ မသိတာတွေ တော်တော်များများ သူတို့သိတာမျိုး ဖြစ် လာပြီဆိုရင် psychic inflation ဖြစ်တာပဲ။ ဒါ ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ဖူးပါ တယ်။ အခုလည်း မဖြစ်ဖူးလို့ ပြောဖို့တော့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ သူများမသိတာ တစ်ခုခု သိထားပြီဆိုရင် အဲဒီသိခြင်းကြောင့်ပဲ စိတ် က နည်းနည်း ကြွတက်လာတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သူ မှန်တယ်၊ သူ သိ တယ်၊ သူများတွေ မသိဘူးဆိုပြီးတော့ ပြောချင်တာတွေ ပြောမိတတ် တယ်။ မှားသွားတတ်တယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေမှာလည်း သူများတွေက တရား အားမထုတ်ဘူး၊ ကိုယ်က အားထုတ်နေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အတူတူပဲ အားထုတ်နေတယ်ဆိုပါတော့။ တရားအားထုတ်ပြီး ကိုယ်က သတိ၊ သမာဓိတွေ ပိုကောင်းပြီးတော့ အသိအမြင်လေးတစ်ခုခု၊ အရင်တုန်း က မသိတာလေးတစ်ခုခု ထူးပြီးသိလာပြီဆိုရင် ဒီလို သိလိုက်ခြင်း ကြောင့်ပဲ စိတ်က သတိမထားလိုက်ရင် ချက်ချင်းဖောင်းကြွမှု ဖြစ် သွားတယ်နော်။ ဒီလိုဖြစ်သွားရင် တရားအားထုတ်တဲ့သူ အချင်းချင်း

တောင် ငါက သာတယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ အထက်စီးကနေ မသိမသာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သိသိသာသာဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆံတတ်၊ ကြွားတတ်တယ်။

လူဟာ ကြွားချင်တဲ့သတ္တဝါပါ။ မကြွားရရင် မနေနိုင်ဘူး။ ဒီ ဘုန်းကြီးလည်း ဒီထဲမှာ နည်းနည်းတော့ ပါပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိ ရှိဖို့ လိုတယ်။ သတိမရှိရင်တော့ ဒါမျိုးလုပ်မိမှာပဲ။ တရားအားထုတ် တဲ့သူတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တရားထူးရတယ်လို့ အထင်ကြီးသွားတာ မျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီသဘောမျိုးကို အဓိမာနလို့ ပါဠိစာမှာ သုံးထား တာ တွေ့ရတယ်။ ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် သတိထားပါ။ သတိမထားရင် နောက်ထပ် အသိဉာဏ်ရဖို့ရာ လမ်းပိတ်သွားမယ်။

ပညာမာနကြီးသွားတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးဆီက ပညာ မယူ ချင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဆရာထက် သာတယ်၊ ပိုတတ်တယ်လို့လည်း အထင်ရောက်သွားတတ်တယ်။ သူ့ကို သွန်သင်ဆုံးမလို့မရတော့ဘူး။ သူ့အမှားကို ထောက်ပြလို့ မရတော့ဘူး။ အမှားတွေလုပ်ပြီးတော့ သူ့ အမှားရဲ့ဒဏ်ချက်ကြောင့် တစ်နေ့ သူ ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာ အင်္ဂလိပ်စကားပုံတစ်ခုရှိတယ်။ မြန်မာလို ပဲ ပြောပြမယ်။ သူတို့က ခရစ်ယာန်ကိုးကွယ်တာဆိုတော့ ဒီစကားပုံ ထဲမှာ သူတို့ဘုရားကို ထည့်သွင်းပြောထားတယ်။ “ဘုရားသခင်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ဖျက်ဆီးချင်ရင် ကောင်းတာတွေ အများကြီး ပေး တယ်”တဲ့။

ကောင်းတာတွေ အများကြီး ရလာရင် အဲဒီလူဟာ ဘာဖြစ် တော့မလဲ၊ မာနကြီးတော့မယ်၊ စိတ်ကြီးဝင်တော့မယ်။ ငါ မှန်တယ်၊ ငါ သိတယ်၊ ငါ တတ်တယ်၊ ငါ လုပ်နိုင်တယ်၊ ငါ မှားနေတောင်မှ မင်းတို့ ပြောပိုင်ခွင့် မရှိဘူး။ ဒီလိုအထင်ရောက်သွားတယ်။ ဒီလို ဖြစ်

(B)

လာရင် အဲဒီလူရဲ့ စိတ်ဓာတ်အရည်အချင်းတွေ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
တွေ၊ အကျင့်စာရိတ္တတွေ၊ ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုအရည်အချင်းတွေ အား
လုံး ပျက်စီးသွားတော့မယ်။ အဲဒီလူဟာ ကျဆုံးသွားတော့မယ်။

ပျော်အောင် ကြိုးစားပြီးနေတာပါ။

စောစောကပြောခဲ့တဲ့ တပည့်လေးအကြောင်းကို ပြန်ဆက်ရ
ရင် အဲဒီတပည့်လေးဟာ ပန်းသီးဝယ်ပြီးတော့ သွားကန်တော့မှာနော်၊
ကုသိုလ်အလုပ်ကို လုပ်မှာ၊ သူ့စိတ်ကို သူမသိရင် သူ့ရဲ့ကုသိုလ်ဟာ
စင်ကြယ်တဲ့ကုသိုလ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ စင်ကြယ်တဲ့ ကုသိုလ် မဟုတ်
ရင် စိတ်ကျေနပ်မှုရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စင်ကြယ်တဲ့ကုသိုလ်ကို လုပ်မိတိုင်း
လုပ်မိတိုင်း စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်။ အားရတယ်။
မစင်ကြယ်လို့ရှိရင်တော့ ကျေနပ်မှု မရနိုင်ဘူး။ တကယ် အားမရနိုင်
ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ
မစ္ဆရိယတွေကို အလစ်မပေးဖို့၊ သတိကို အမြဲတမ်းထားဖို့ လိုတယ်။
လစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူတို့ကဝင်လာတယ်နော်။ သတိလျော့ပေး
လိုက်တာနဲ့ ကိလေသာတွေ လှစ်ခနဲဝင်လာတာပဲ။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရပြီးသား ဆိုရင်တော့ ဆိုင်ရာကိလေသာ
တော့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ကျန်သေးတဲ့ ကိလေသာတွေတော့ ဖြစ်အုံးမှာ
ပဲ။ အဲဒီလို လှစ်ခနဲ ဝင်လာတုန်းမှာ ဖျတ်ခနဲ မြင်ဖို့ဆိုတာ သတိနဲ့
နေတဲ့ အလေ့အကျင့် အများကြီးရှိဖို့လိုတယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့
အကျင့်များရင် အခုလို သိမ်မွေ့တဲ့အတွေးလေးကို မြင်နိုင်တယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

အမှန်တော့ ဒီတပည့်လေးတွေတဲ့ အတွေးမျိုးဆိုတာ လောဘကြီးတဲ့ အတွေးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒေါသကြီးတဲ့ အတွေးလည်း မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့အတွေးလေးပါ။ အဲဒီအထဲမှာတော့ သိမ်သိမ် မွေ့မွေ့ လောဘလေးပါတယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်ရှိတော့ မြင်ပြီး ပြင်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သွားနေစဉ်မှာလည်း သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ သွားပါ။ ရပ်နေစဉ်မှာလည်း သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ရပ်ပါလို့ ဟောထားပါတယ်။ တရားအား ထုတ်တဲ့လူဆိုရင် ပိုပြီး သိပါတယ်။ တရားအားထုတ်ရင်း မတ်တပ် ရပ်နေတာ ရိုးရိုးရပ်နေတာနဲ့ မတူဘူး။ အင်မတန် ကြည်လင်အေးချမ်း ပြီးတော့ နူးညံ့တဲ့ သဘောရှိတယ်။ တရားအားထုတ်ရင်း (သတိနဲ့ သိနေရင်း) လမ်းလျှောက်တာ ရိုးရိုးလျှောက်တာနဲ့ မတူဘူး။ သူ့မှာ တစ်မျိုး ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ရှိနေတယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် နေပူကြီးထဲမှာ သွားနေတာ တောင်မှ သူ့စိတ်ကအေးနေတော့ အဲဒီအေးနေတာကို သိပြီး သွား နေတာကြောင့် နေပူနေတာတောင် သူ မသိတော့ဘူးတဲ့။ သတိကပ် ပြီးနေတော့ စိတ်ကအေးနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အေးနေတယ်။ ပူမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး။ လုပ်ရင် တကယ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိ စေချင်တာပါ။ လုပ်နည်းဟာ မခက်ပါဘူး။ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဖို့သာ လို တာပါ။

သတိလေးနဲ့ နေတတ်ထိုင်တတ်၊ ပြောတတ်ဆိုတတ်တဲ့သူဟာ အေးဆေးတယ်၊ တည်ငြိမ်တယ်၊ ဣန္ဒြေပိုရတယ်။ စောစောက ဒကာ ကြီးကိုလည်း သူ့စိတ်ဆွေတွေက 'ခင်ဗျား ကြည့်ရတာ အေးလိုက် တာ၊ ကြည့်ရတာ ပျော်နေသလိုပဲ'လို့ ပြောတော့ 'ကျွန်တော် အေး

အောင်၊ ပျော်အောင် ကြိုးစားပြီးနေတာပါ'လို့ ပြောလိုက်တယ်တဲ့။
ပတ်ဝန်းကျင်ကတောင် အကဲခတ်မိလာတယ်နော်။

နောက်ဆက်တွဲရလဒ်တွေ

One of the constants in life is that results are always being produced.

တစ်ခုခုဖြစ်လိုက်တိုင်း နောက်ဆက်တွဲရလဒ်တွေ ဖြစ်တတ်တာဟာ ဘဝမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

မြင်လိုက်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခုဖြစ်လာတယ်၊ ကြားလိုက်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခုဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတာတွေက (Results) နောက်ဆက်တွဲရလဒ်တွေပဲ။ အဲဒီတော့ သတိမထားမိရင် မကောင်းတဲ့ Results တွေ ရတော့မှာနော်။ မြင်လိုက်တာနဲ့ လောဘစိတ်ဖြစ်လာမယ်၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာမယ်၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယစိတ်ဖြစ်လာမယ်။ ကြားလိုက်တာနဲ့ လောဘစိတ်ဖြစ်လာမယ်၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာမယ်၊ မာနစိတ်ဖြစ်လာမယ်။

If you don't consciously decide what result you want to produce, then some external triggers, a conversation, T.V. show whatever may create states that create behaviour that do not support you.

ဘယ်လိုရလဒ်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေချင်သလဲဆိုတာ သိသိမှတ်မှတ် မဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် ပြင်ပက ကိုယ့်ကိုလှုံ့ဆော်တဲ့အရာတွေ (ဥပမာ-စကားပြောတာ၊ တီဗီမှာပြတာတွေ)ဟာ စိတ်အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို

ဖြစ်ပေါ်စေမယ်။ အဲဒီစိတ်အခြေအနေဟာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိ
တဲ့ အပြုအမူ စိတ်နေစိတ်ထားတွေဖြစ်အောင် လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြစ်အောင် ထားမယ်ဆိုတာကို
ကြိုကြိုတင်တင် သိသိမှတ်မှတ် စဉ်းစားမထားရင်၊ ဆုံးဖြတ်
မထားရင် ပြင်ပကအရာတွေက ကိုယ့်ကိုလွှမ်းမိုးသွားလိမ့်မယ်။

မြင်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမယ်၊ ဘယ်လို အာရုံ
ပြုမယ်။ ကြားတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမယ်၊ ဘယ်လို
အာရုံပြုမယ်ဆိုတာကို ကြိုတင်ပြီး ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ စဉ်းစားထား၊ ဆုံး
ဖြတ်ထားရမယ်။

သွားရင်းလာရင်းနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်ပြောတာကို ကြား
တာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ရေဒီယိုမှာ ကြားတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်
မယ်၊ တယ်လီဗေးရှင်းမှာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ
ရှိတဲ့ ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ ဘယ်သူပဲ
ဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်ယောက်က တစ်မျိုးတစ်မည် ပြောလိုက်တာဟာ
စိတ်ကို တစ်မျိုးတစ်မည် ဖြစ်သွားစေတယ်။

တစ်ခုခု မြင်ရ၊ ကြားရခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို ကိုယ်နဂိုက
ထားတဲ့ပုံစံဟာ ပျက်သွားပြီး တခြားတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားတတ်
တယ်။ အကယ်၍ နဂိုထဲက ဘာပုံစံမှမထားရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ ဖြစ်
ချင်တိုင်း ဖြစ်တော့မှာ။ ဘာမှ အကန့်အသတ်မရှိ၊ သတ်မှတ်ချက် မရှိ
တော့ဘဲ ဖြစ်တော့မှာ. . . ကိုယ့်စိတ်ကို ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်စေတော့
ဆိုပြီး မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ထားလိုက်ရင် စကားလေး
တစ်ခွန်း ကြားလိုက်ရုံ၊ တစ်ခုခု မြင်လိုက်ရုံနဲ့ စိတ်က တစ်မျိုးဖြစ်သွား
ပြီ။ လောဘ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒေါသ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်. . . အကုသိုလ်
တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်နော်။

ရေဒီယို၊ တယ်လီဗေးရှင်း၊ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်းအမျိုးမျိုးကို ဖတ်တဲ့အခါမှာ ဖတ်တဲ့ ကြည့်တဲ့အာရုံအမျိုးမျိုး (Idea, Concept) အားလုံးဟာ စိတ်ကို လွှမ်းမိုးတယ်။ ကိုယ့်အနားရှိသမျှ (လူ၊ ပစ္စည်း အသုံးအဆောင်၊ T.V. စသည်ဖြင့်) ကိုယ့်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်တာ တစ်ခု မှ မရှိဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဘုန်းကြီးရဲ့ဆရာတော်ကြီးဆို အနားမှာ ဘာ ပစ္စည်းမှ မထားဘူး။ ပစ္စည်းရှိသမျှ လွှမ်းမိုးတယ်။ နောက်ဆုံး မီးခြစ် တို့၊ ဖယောင်းတိုင်တို့ကအစ လွှမ်းမိုးတယ်။ သတိထားကြည့်ရင် သိ လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အိမ်မှာ အထူးအဆန်းပစ္စည်းတစ်ခု ရောက်လာရင် သတိထားကြည့်ပါ။ သူ့အကြောင်း အမြဲတမ်း စဉ်းစားနေတယ်။ ဒါ လေး လုပ်ကြည့်လိုက်၊ ဟိုဟာလေး လုပ်ကြည့်လိုက်နဲ့ သူ့နဲ့ပဲ အချိန် ကုန်နေတယ်။ အထူးအဆန်းပစ္စည်းက ပိုပြီး လွှမ်းမိုးတယ်။

နဂိုကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြစ်အောင် ကြိုး စားမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကျင့်စဉ်မရှိရင် ကြုံရာအာရုံတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို သူတို့ လုပ်ချင်သလိုလုပ်တော့မယ်။ ကြုံရာ အာရုံ တွေကို လုပ်ချင်သလိုလုပ်ခွင့်ပေးထားသလို ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒီ လို ပေးထားရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ပရမ်းပတာဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

စိတ်အခြေအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ နှစ်ခုဟာ ဆက် စပ်နေတယ်။ ရုပ်နဲ့စိတ်က တွဲပြီးဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခုခု လောဘဖြစ် စရာ မြင်လို့ လောဘစိတ် အားကြီးလာရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပြောင်း အလဲတွေ အများကြီးဖြစ်လာတယ်။ ကြုံတိုင်း ကြုံတိုင်း အာရုံအမျိုးမျိုး က ကိုယ့်စိတ်ကို အမျိုးမျိုးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်နဲ့ လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အမျိုးမျိုး ဖြစ်တော့မှာ. . .

အဲဒီတော့ တစ်ခုခု မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်ပြီဆိုရင် သူတို့က ခေါင်းထဲ ရောက်သွားပြီ။ ရောက်သွားပြီဆိုရင် မျိုးစေ့တွယ်ပြီး ဒီ အကြောင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးတော့မှာ။ တွေးပါများရင် ပြောချင် လာပြီ။ ဟိုလူနဲ့ သွားပြောမယ်၊ ဒီလူနဲ့ သွားပြောမယ်။ ပြောရုံနဲ့ အား မရဘူး၊ ဒီကိစ္စကို ဘယ်လိုရအောင် လုပ်မလဲဆိုပြီး နည်းလမ်းတွေ ရှာပြီး ရအောင်သွားလုပ်တော့မှာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကြီးတစ်ခုလုံး ဟာ စည်းမရှိကမ်းမရှိ ပရမ်းပတာဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

အသိဉာဏ် မြင့်မားလေလေ စိတ် လွတ်လပ်လေလေ

အာရုံတွေကြောင့် ပြောင်းလဲနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို လိုက်ပြီးတော့ အပြုအမူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံတွေ ပြောင်းလွဲကုန်လိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တွေဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကြီးပွားမှု၊ တိုးတက်မှုကို အထောက်အကူ မပေးတော့ဘူး။ ကြုံရာအာရုံကိုလိုက်ပြီး ကြုံသလို ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွားမှု ဖြစ် မလာတော့ဘူး။ လောကီအောင်မြင်ရေးမှာလည်း မကြီးပွားတော့ ဘူး။ ကြုံရာကြုံရာကို ဖြစ်သလို နေသွားတဲ့သူတွေဟာ မကြီးပွားဘူး။

သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ နေ့စဉ် တစ်နေ့လုံး သတိရတိုင်း လေ့ကျင့်လာတဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် မှာဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုအပြောင်းအလဲတွေ၊ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ အတွေး တွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ပိုသိလာတယ်။

မြင်ရတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး၊ ကြားရတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး၊ စားသောက်ရတဲ့အခါ ဖြစ်လာ

တဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး၊ ခံစားမှုအမျိုးမျိုးနဲ့ မြင်တာကြားတာအပေါ်မှာ သဘောထားအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတာကို ပိုပြီး အသေးစိတ် မြင်လာတယ်၊ သိလာတယ်။

လိုချင်နေတဲ့ စိတ်အမျိုးမျိုး၊ လိုချင်တာ မရမှာ စိုးရိမ်စိတ် အမျိုးမျိုး၊ လိုချင်တာ ရတဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်မှု၊ မာန စတဲ့ စိတ်ရဲ့ သဘာဝတွေကိုလည်း ပိုသိလာတယ်။

ဒါတွေအားလုံးဟာ သဘာဝတရားတွေ၊ သဘာဝ အကြောင်း အကျိုးတွေ ဆိုတာလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လာတယ်။ အဲဒီ အခါမှာ ဖြစ်သမျှကို ဘေးကနေ ပွဲကြည့်ပရိသတ်လို သဘောထားမျိုး နဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်နိုင်တယ်။

အဲဒီလို ပွဲကြည့်ပရိသတ်လို ဘာမှ ဝင်မဝွတ်ဘဲ အေးအေး ဆေးဆေး ကြည့်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အရည်အချင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ကြည့်နိုင်လေလေ အမြင် ရှင်းလေလေပဲ။ အမြင်ရှင်းလေလေ အသိဉာဏ်အဆင့်အတန်း မြင့် မားလေလေပဲ။ အသိဉာဏ်အဆင့်အတန်း မြင့်မားလေလေ စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလေလေဖြစ်မယ်။

"Seeing the truth makes you free."

အဲဒီလိုလူဟာ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာတွေကို ဘက် မလိုက်ဘဲ သဘာဝကျကျ အကြောင်းအကျိုးမှန်မှန် မြင်နိုင်တဲ့အတွက် ပြင်ပလောကမှာ ဖြစ်နေတာတွေကိုလည်း သဘာဝကျကျ အကြောင်း အကျိုးမှန်မှန် မြင်နိုင်တယ်။ ကိုယ်လိုသလို မဆွဲဘူး၊ ဘက်မလိုက် ဘူး၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း သိပ်မဖြစ်ဘူး။ ဒေါသဖြစ်တာ၊ ရန်လိုတာ၊ မုန်း တာ သိပ်မဖြစ်ဘူး။ စိတ်တွေအမျိုးမျိုး၊ အတွေးတွေအမျိုးမျိုး၊ ခံစား

မူတွေအမျိုးမျိုးကြောင့် အမျိုးမျိုးလုပ်နေကြတာကို နက်နက်နဲနဲ စိတ်ဝင်စားပြီး ကြည့်နိုင်သိနိုင်တယ်။

ဒီလိုလူဟာ သူတစ်ပါးထက်ပိုပြီး စူးစူးရှရှ နက်နက်နဲနဲ မှန်မှန်ကန်ကန် သိနိုင်တဲ့အရည်အချင်း ရှိတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတဲ့ အစွဲမပါဘဲ စိတ်ရဲ့သဘာဝ၊ ခံစားမှုရဲ့သဘာဝ၊ ဉာဏ်ပညာရဲ့ သဘာဝကို သဘာဝတရားအနေနဲ့ ကောင်းကောင်းမြင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု

If you don't plant the mental and physical seeds of the results you want, weeds will grow automatically.

ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေ၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာဖို့အတွက် သင့်တော်တဲ့ မျိုးစေ့ကို မစိုက်ပျိုးရင် ပေါင်းပင်တွေ အလိုလို ပေါက်လာလိမ့်မယ်။

သစ်ပင်တစ်ပင် ဖြစ်ဖို့အတွက် မျိုးစေ့လိုတယ်။ အသိဉာဏ်ရဖို့၊ တရားရဖို့ Personality ကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာလည်း မျိုးစေ့လိုတယ်။ မျိုးစေ့ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ ရည်မှန်းချက်၊ ဦးတည်ချက်တစ်ခု ရှိရမယ်။ နည်းလမ်းကို ရှာပြီးတော့ အမြဲတမ်း လုပ်နေရမယ်။ အဲဒါ မျိုးစေ့ပဲ။

အဲဒီလို မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးမထားရင် မလိုအပ်တဲ့ မြက်တွေ၊ ပေါင်းပင်တွေ ပေါက်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ် စိုက်ချင်တဲ့အပင်တွေကို များများစိုက်ထားပြီး ပေါက်လာတဲ့ပေါင်းပင်တွေကို မကြာမကြာ နုတ်ပေးခဲ့ရင် ကြာရင် ကိုယ်စိုက်ထားတဲ့အပင်တွေ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ ပေါင်းပင်တွေက မလိုက်နိုင်တော့ဘူး။

ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အမြဲတမ်းအားကောင်းနေအောင် လုပ်ပေးထားဖို့ လိုတယ်။ ကောင်းတာတွေ အားကောင်းနေပြီဆိုရင် မကောင်းတာတွေက တော်တော်တန်တန် မတိုးနိုင်တော့ဘူး။ ရေများ ရေနိုင်၊ မီးများ မီးနိုင် ဆိုသလိုပဲ။

မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ မတွေးသင့်တဲ့အတွေးတွေ မတွေးမိအောင် စိတ်ကို သိပြီး လေ့ကျင့်ထားရမယ်။

မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးတွေကို တွေးနေတတ်တဲ့သူဟာ အဆင်ပြေတဲ့ အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို မရနိုင်တော့ဘူး။

ဥပမာ - 'ငါ ကံဆိုးတယ်'

'လူတွေက မကောင်းဘူး၊ လူတွေကို စိတ်ကုန်တယ်'

'လူတွေက ငါ့ကို အထင်သေးကြတယ်'

'ငါ့ကို လူတွေက မလေးစားဘူး'

'ငါ သူတို့ကို လှည့်စားပြီးပြောမှ အဆင်ပြေမယ်'

. . . စတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ လူတွေကို အသုံးချချင်တဲ့ အတွေးဟာ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးတွေကို ညှိဖျင်းသွားစေတယ်။ အဆိုးတွေကို တွေးတဲ့အကျင့်ပါသွားရင် တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း အဆိုးတွေကိုပဲ တွေးမိတတ်တယ်။

အကောင်းဘက်ကနေ တွေးတာကို အလေ့အကျင့် လုပ်ထားသင့်တယ်။ နေ့စဉ် ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကောင်းတာတွေကို တွေးပါ။

ဥပမာ-'ငါ ကံကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်တယ်'

'ငါ့မှာ တစ်နေ့တခြား မိတ်ဆွေကောင်းတွေ တိုးလာနေတယ်'

'လူတွေကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံရင် ငါ့ကိုလည်း ပြန်လေးစားကြတယ်'

'ငါဟာ တစ်နေ့တခြား လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးလာနေတယ်'

'ငါဟာ လေးစားစရာ ခင်မင်စရာ ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်တယ်'

. . . စတဲ့ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ စိတ်ဓာတ် အင်အားကို တိုးတက်စေတယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို ရွေးလုပ်မယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို တွေးမယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ဘဝကိုပဲ ရမှာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်တတ်တဲ့သူဟာ အတွေးတွေကို ကောင်းကောင်းမြင်ရမယ်။ အတွေးတွေနဲ့အတူ စိတ်မှာ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ခံစားမှုဖြစ်တာကိုလည်း မြင်မယ်။

ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ များ လွန်း တဲ့ သူ ဟာ ဘဝ လမ်း ကြောင်း မဖြောင့်ဘူး။ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာဖြစ်တိုင်း ဘဝလမ်းကြောင်း ကွေ့ကောက်သွားတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီးတော့ ဝမ်းနည်း၊ ဝမ်းသာတာ၊ ကျေနပ်တာ၊ မကျေနပ်တာ အဖြစ်နည်းအောင် နေနိုင်တဲ့သူရဲ့ စိတ်ဟာ ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ပိုရှိတယ်။ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်သွားလို့ရတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို စည်းကမ်းရှိရှိ ဖြောင့်ဖြောင့်သွားချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိအောင် လုပ်ရမယ်။ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ အဖြစ်နည်းပြီး ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။

ပြင်ပကကိစ္စတွေနဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကို ပြင်းထန်တဲ့ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ခံစားမှုဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ရင် သူတို့က ကိုယ့်ဘဝကို ကြိုးကိုင်ထားတာနဲ့ အတူတူပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဘာလွတ်လပ်မှုမှ မရှိတော့ဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်း သိအောင်၊ မြင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာဖြစ်အောင် ပြင်ပက လုပ်တာကို မခံရအောင် နေတတ်ရမယ်။

ဝမ်းနည်းဝမ်းသာဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရကြုံရတဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်က တုံ့ပြန်လို့ ဖြစ်တာ၊ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတိုင်းကို သိနေရင် ကိုယ်က မသိဘဲ တုံ့ပြန်တာ နည်းသွားမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုသိလေလေ မသိဘဲ တုံ့ပြန်တာ နည်းလေလေပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတဲ့အကျင့် လုပ်ထားရင် ကိုယ် ဘယ်လို နောက်ဆက်တွဲရလဒ် လိုချင်တယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်လို့ရသွားမယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတယ်။ ပရမ်းပတာ မဖြစ်တော့ဘူး။

စိတ်တံခါးဝမှာ အစောင့်ရှိဖို့

If we don't consciously direct our own mind and state, our environment may produce undesirable haphazard state, the result can be disastrous.

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေတွေကို သိပြီးတော့ ဦးတည်ချက် မပေးခဲ့ရင် မလိုလားအပ်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ဖန်တီးလိမ့်မယ်။ ရလာတဲ့အကျိုးကလည်း သိပ်ထိခိုက်နစ်နာသွားနိုင်တယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက်စေမယ့်ကိစ္စတွေက အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။ အသိဉာဏ်တွေ မှားသွားအောင်၊ ဦး

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

တည်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေ မှားသွားအောင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က အချိန်ပြည့် လုပ်မယ့်ကိစ္စတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ လွတ်တဲ့နေရာ မရှိဘူး။ ဘယ်နေရာသွားသွား ဒီသဘောတွေကရှိနေတာပဲ။ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုထားမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို နေ့စဉ် မနက်လင်းကတည်းက ဦးတည်မထားရင် ကြုံရာဖြစ်တော့မှာ ပဲ။ ဖြစ်လာတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျိုးဟာ အင်မတန် ကြီးကြီးမားမား ထိခိုက်နစ်နာတဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

Thus, it's critical that on a daily basis we stand guard at the door of our mind,

အရေးကြီးတာက နေ့စဉ်နေ့စဉ် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ တံခါးဝမှာ အစောင့်ရှိဖို့ လိုတယ်. . .

ကိုယ့်စိတ်ကို တံခါးဝနဲ့ တင်စားပြီး ပြောထားတာပါ။ အဲဒီ တံခါးဝမှာ သတိဆိုတဲ့ အစောင့်လေးကို ထားဖို့လိုတယ်။ သတိ မရှိ ရင် မရနိုင်ဘူး။ အာရုံတွေ အမျိုးမျိုး စိတ်ထဲဝင်လာပြီးတော့ ဘဝကို ဦးတည်ချက်ပျောက်အောင် လုပ်ပစ်တော့မယ်။ ပရမ်းပတာ ဖြစ်သွား မယ်။

that we know how we are consistently representing things to ourselves, we must daily weed our garden.

အရာရာတိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ် ကောက် နေသလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိရမယ်။ ပြီးရင် ကိုယ့် ဥယျာဉ်လေး ကို နေ့စဉ် ပေါင်းနုတ်ဖို့ လိုတယ်။

ပထမဦးဆုံး ငါ ဘာတွေ တွေးနေသလဲဆိုတာ သိအောင် လုပ်ပါ။ အကောင်းကို တွေးနေသလား၊ အဆိုးကို တွေးနေသလား

ဆိုတာ သိအောင် လုပ်ပါ။ အကောင်းတွေ တွေးနေတဲ့အခါ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတာ သတိထား ကြည့်ပါ။ အဆိုးကို တွေးနေတဲ့အခါ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါ။

ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်သမျှကို သတိထားပြီးသိနေရင် ကိုယ့်စိတ် ကို ရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိနဲ့ အကြည့်ခံလိုက်ရတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားမှုတွေဟာ စိတ်ကို နှောင့်ဖွဲ့ လို့ မရဘူး။ အဲဒါ ကိုယ့်ဥယျာဉ်လေးကို ကိုယ် နေ့စဉ် ပေါင်းနုတ်နေ တာပဲ။

နေ့စဉ် မြင်နေ၊ ကြားနေ၊ ထိတွေ့နေရတာတွေနဲ့ ပတ်သက် ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်နေသလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထားသလဲ၊ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်သလဲဆိုတာကို သိနေဖို့ လိုပါ တယ်။ ကိုယ်အဓိပ္ပာယ်ကောက်တာပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ် မှာ ခံစားမှုဖြစ်တယ်။ “ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်မကောက်ဘဲ နောက်တစ်မျိုး အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရင်ကော ရသလား”ဆိုပြီး တစ်မျိုး ပြောင်းကြည့် ပါ။ ဒီလို ပြောင်းလိုက်တော့ ခံစားမှု ဘယ်လို ပြောင်းသလဲ၊ အသိ အမြင် ဘယ်လို ပြောင်းသွားသလဲဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါ။

ကိုစွတစ်ခုခု အခြေအနေတစ်ခုခုကို မြင်ရတွေ့ရတဲ့အခါမှာ တကယ်အရှိအတိုင်း မြင်ကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ် လိုသလို ပြုပြင် ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြတာပဲ။ နောက်ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မြင်ပုံချင်းလည်း မတူကြဘူး။ ဥပမာ- အသုဘတစ်ခု ချသွားတာကို လူနှစ်ယောက်က မြင်တယ်ဆိုပါတော့၊ တစ်ယောက် က ‘မင်္ဂလာ မရှိလိုက်တာ’ဆိုပြီးတော့ ရှောင်ကွင်းသွားတယ်၊ နောက် တစ်ယောက်က ‘လူဆိုတာ သေတတ်တယ်၊ ငါလည်း တစ်နေ့ သေမှာ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

ပဲ၊ မသေခင်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ရမယ်'လို့ သတိသံဝေဂ ရတယ်။ ဖြစ်တဲ့ကိစ္စက အတူတူနော်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မြင်ပုံချင်း မတူဘူး။ စရိုက်၊ သဘာဝ အကြိုက်ပေါ် မူတည်ပြီး မြင်ပုံ၊ မှတ်ချက်ချပုံ ကွာခြားပါတယ်။

ယောနိသော မနသိကာရ ဖြစ်ရင် ကုသိုလ်စိတ်ဘက်ကို ရောက်သွားတယ်။ အယောနိသော မနသိကာရ ဖြစ်ရင် အကုသိုလ် စိတ်ဘက်ကို ရောက်သွားတယ်။

ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မြင်ပုံမတူကြဘူး။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခု ကြုံတွေ့လိုက်ရင် 'ငါ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်နေလဲ'ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိဖို့ လို တယ်။ ယောနိသော မနသိကာရ ဖြစ်သလား။ အယောနိသော မနသိ ကာရ ဖြစ်သလားဆိုတာကို သတိနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ သိဖို့လိုပါတယ်။ သတိကောင်းလို့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် သိနေရင် ဘာမှ အထူး ပြောဖို့ မလိုဘူး။ ယောနိသော မနသိကာရ အလိုလိုဖြစ်ပြီးသားပါ။

ဒီလို စိတ်မှာ ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ မကောင်းတဲ့အာရုံ စသည် ဖြင့် နှလုံးသွင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ဥယျာဉ်လေး လို နေ့တိုင်း ပေါင်းနုတ်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်သမျှကို သတိ ထားပြီး ကြည့်နေရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့် စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေကို လက်မခံဖို့ လိုတယ်။ ဒီမှာရှိတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ အားလုံးကတော့ ဒီအလုပ်ကို လုပ်နေကြတဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။

သိမ်မွေ့သောစိတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

တရားအားထုတ်ခါစမှာတော့ သ တိ ပ ဌာန် အ စ ဖြစ် တဲ့ ကာယာနုပဿနာကို အခြေခံပြီး အားထုတ်ကြတယ်။ ကာယာနုပဿနာ ရှုရင်းကနေ အသေးစိတ် သိလာတဲ့အခါကျတော့ ကာယာနုပဿနာနဲ့ တွဲပြီး ဝေဒနာနုပဿနာလည်း ပါလာတယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုနေရင်းကနေ ဝေဒနာရဲ့ အနတ္တသဘော၊ ဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဝေဒနာရဲ့ ဒုက္ခသဘောတွေကို တဖြည်းဖြည်း သိလာတယ်။

ဒီလို အားထုတ်ရင်းကနေ စိတ်ကိုလည်း ကြည့်တတ်လာတယ်။ သတိ၊ သမာဓိကောင်းလာတော့ စိတ်ထဲမှာ အတွေးအမျိုးမျိုး ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ချက်ချင်းသိတယ်။ တစ်ခါတလေ ဘယ်လောက်ထိ သိလဲဆိုရင် အတွေးလေးတစ်ခု ပေါ်တော့မယ်ဆိုတာကိုတောင် သိနေတယ်။ ဒါကို မလုပ်ဖူးတဲ့သူဆို ယုံနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အတွေးတစ်ခု ပေါ်တော့မယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်သိမှာလဲလို့ မေးလိမ့်မယ်။ စိတ်ကလေး ဦးလှည့်တာကို သိတယ်။ လက်ရှိအာရုံမှာ ကောင်းကောင်း မနေချင်တော့တာကို သိတယ်။ လက်ရှိအာရုံကို လွှတ်ချင်သလိုလို ဖြစ်လာပြီဆိုတာကို သိတယ်။ အာရုံ သိပ်မထင်ရှားတော့ဘူး။ ထင်ရှားအောင်လည်း မကြိုးစားချင်တော့သလိုလို ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ခုဘက်ကို စိတ်ဦးလှည့်လာတယ်။

တစ်ခါတလေ ဘယ်အာရုံဘက်ကို သွားတော့မယ်ဆိုတာကို တောင်မှ နည်းနည်းလေး ရိပ်မိတယ်။ ဒါတော်တော်လေး သမာဓိကောင်းတဲ့အဆင့်ကျမှ သိလာတာပါ။ အဲဒီလို သွားတော့မယ်ဆိုတာ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

ကို သိလိုက်တာနဲ့ ပြန်ငြိမ်သွားတယ်။ တခြားအတွေးတစ်ခု ပေါ်လာရင်လည်း တွေးတယ်လို့ သိလိုက်တယ်။ သိလိုက်တာနဲ့ ပြန်ပျောက်သွားတယ်။ ပြန်ပျောက်သွားတော့ စိတ်က အတွေးမရှိဘူး။ ရှင်းပြီး ငြိမ်နေတယ်။ စိတ္တနုပဿနာအဆင့်ကနေ ဓမ္မာနုပဿနာအဆင့်ကို ကူးသွားနေပြီ။ ဒါတွေဟာ လုပ်ရင်းနဲ့ သူ့အလိုလို ဖြစ်လာတာပါ။

ဥပမာဆိုပါတော့- ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုမှတ်နေပြီ၊ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်သဘော ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းကို တဖြည်းဖြည်း သိလာရင်းကနေ သတိ သမာဓိ ကောင်းပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည်လာခဲ့ရင် ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းသဘောဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကိုပဲ သဘာဝသဘောဆိုတာ သီးသီးခြားခြား မြင်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါနဲ့ မရောဘူး။ လုံးဝ ပုံသဏ္ဍာန် မရှိတော့ဘူး။ နာမည်တပ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ နာမည်လည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို ပညတ်ကင်းပြီးတော့ သီးခြားလေး မြင်လိုက်တဲ့အခါ အနတ္တဉာဏ်ဟာ အင်မတန်မှ ရှင်းတယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်ထဲက အနတ္တပါလားလို့ နှလုံးသွင်းမိတတ်တယ်။ အနတ္တသဘောတွေပဲ၊ သူ့သဘောသူ့ဆောင်တာပဲလို့ နှလုံးသွင်းမိတယ်။ အဲဒီနှလုံးသွင်းတဲ့ဉာဏ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားတယ်။ ဉာဏ်ကို ပြန်ရှုရင် ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်နေတယ်။

အနိစ္စကို ရှုရင်လည်း တဖြည်းဖြည်းကြာလာတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း သိတယ်။ သိသိချင်း ပျောက်သွားတယ်။ ဘာမှ မကျန်အောင် ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တိုင်း သိတယ်၊ သိတိုင်း မရှိဘူး။ ဖြစ်တိုင်း သိတယ်၊ သိတိုင်း မရှိဘူးဆိုတာ ရှင်းလာတယ်။ တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခု မဖြစ်ခင်ကြားမှာ ကြားကာလ (Gap) လေးတစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်လို့တောင်မှ သိလို့ ရတယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု တစ်ဆက်တည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာ အင်မတန်မှ ရှင်းတယ်။

B)

အင်မတန် လျင်လျင်မြန်မြန် ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ် သဘောတွေကို အင်မတန် လျင်မြန်တဲ့ သတိ၊ သမာဓိတွေက လိုက် သိနေတာ၊ လိုက်သိတော့ မမြဲပါလားဆိုတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ လို မမြဲပါလားလို့ နှလုံးသွင်းတဲ့ဉာဏ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် မမြဲဘူးဆိုတဲ့ ဉာဏ်ကို ရှုမှတ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ဒါဟာ အနိစ္စဉာဏ်ကို ရှုမှတ် တာပဲ။ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားပြီ။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ထဲကို ဝင် သွားတယ်။

တစ်ခါတလေ အားထုတ်ရင်း အားထုတ်ရင်းကနေ သိနေ တာလေးကိုပဲ ပြန်သိနေတယ်။ အဲဒါဆိုရင် သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ရှု မှတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်၊ ပွားများပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ သမ္မောဇ္ဈင်နဲ့အညီ ဖြစ်သွားနေပြီနော်။ တစ်ခါတလေ အားထုတ်နေ ရင်းနဲ့ ပီတိသဘောမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ နှစ်သက်နေတယ်၊ သဘော ကျနေတယ်၊ ကျေနပ်နေတယ်၊ အားထုတ်ရတာ ပျော်လိုက်တာ ရပ် မပစ်ချင်ဘူးဆိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ရှုပါ။ ဒါဟာ သဘောကျနေတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ဒါဟာ သဘောကျနေတဲ့ သဘောလေးလို့ မြင်လို့ရှိရင် ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်သွားတာပဲ။ ပီတိ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ရှုမှတ်တဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

တရားအားထုတ်နေရင်း အားထုတ်ရတာ ကောင်းလိုက် တာ ပိုပြီးတော့ ကြိုးစားမယ်၊ ငါ ရအောင် လုပ်မယ်။ တိုးတက်မှု ရှိ လေလေ ပိုကြိုးစားချင်လေလေ ဖြစ်နေတယ်။ ပျင်းတယ်ဆိုတဲ့ စိတ် မရှိတော့ဘူး။ လျော့ချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ တိုးတိုးပြီးတော့ ပဲ အားထုတ်ချင်တော့တယ်။ အဲဒီစိတ်တွေကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ကြည့် လို့ ရတယ်။ သဒ္ဓါတရား တော်တော်ကောင်းတယ်၊ ဝီရိယတွေလည်း တော်တော်ကောင်းတယ်၊ ဒါဟာ သဒ္ဓါတရား၊ ဒါဟာ ဝီရိယလို့ ကြည့်လို့ရတယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

အတွေးတွေ တော်တော်နည်းသွားပြီးတော့ ရှင်းနေတဲ့အခါ မှာ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးတွေက တစ်လုံးချင်း ပေါ်လာတယ်။ အရင်တုန်းကလို ဒလဟောကြီး ဝင်မလာဘူး။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ စိတ်တော်တော်များများကို ကြည့်လို့ရတယ်။ စိတ်ကလေး တစ်ခုခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် သူ့ကို အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်လို့ရတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းလိုက်တာ၊ ဟုတ်လိုက်တာ၊ မှန်လိုက်တာဆိုတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ် တယ်။ ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ တကယ် လုပ်ရင် တကယ် ဖြစ်တာပဲဆိုတဲ့ ယုံကြည်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ 'တကယ် မလုပ်သေးလို့ တကယ် မဖြစ်ကြတာပါ၊ လုပ်ကြည့်ပါ'လို့ ပြောချင်တဲ့ စိတ်တွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ကိုပါ ပြန်ရှုမှတ်မှ။ ပြော ချင်နေတဲ့စိတ်ကို မရှုမှတ်ရင် စိတ်ထဲမှာ တရားဟောတတ်တယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာ တရားဟောရင် မကောင်းတော့ဘူး၊ ကုသိုလ် စိတ်ဖြစ်ပေမယ့် တရားအားထုတ်မှုမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ်။

မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်း၊ ဆွေမျိုး၊ မိဘတွေကို ကရုဏာ ဖြစ်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာရင်လည်း အဲဒီစိတ်ကို ရှုမှတ်မှ၊ ဒီကရုဏာစိတ်ကို ကြာကြာလက်မခံနဲ့။ ဒီအချိန်မှာ မကောင်းဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာနေတဲ့ ကရုဏာ စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ သေသေချာချာမြင်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် သိပ်ရှင်းတယ်၊ အားလည်း အားရတယ်၊ သိပ်ကျေနပ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားဟောတဲ့ အဘိဓမ္မာကို သွား ဖတ်ကြည့်ရင် ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်တယ်။ အဘိဓမ္မာဟာ တကယ်ဟုတ်လို့ ဟောထားတာပဲဆိုတာ ယုံကြည်သွားတယ်။

A)

အားထုတ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပုံကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါနော်။ တစ်ခါတလေ စိတ်ထဲမှာ အေးနေတယ်။ အေးတာမှ စိတ်တင်မကဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါ အေးနေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကိုယ်အပူချိန် တကယ်ပဲ ကျသွားနိုင်တယ်။ တရားအားထုတ်လို့ ပဿဒ္ဓိဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်အပူချိန် ကျသွားတယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ စမ်းသပ်ကြည့်လို့ ရတယ်။ အဲဒီ အေးနေတာလေးကို ပြန်ကြည့်ရင် သိလို့ရတယ်။ စိတ်ရဲ့အေးငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်တစ်ခုဖြစ်နေတယ်။ အေးငြိမ်းခြင်းရဲ့သဘောလေးကို ပြန်ကြည့်လို့ ရတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်ပြန်တယ်။ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများပြီးသားဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခါတလေလည်း စိတ်က ထားတဲ့အာရုံမှာ ကပ်ပြီး တည်ငြိမ်နေတယ်။ ဥပမာ-လူအများ စားကြတဲ့ Chewing-gum (ပီကေ) ဆိုပါတော့၊ ပီကေကို ပစ်လိုက်ရင် ပစ်လိုက်တဲ့နေရာမှာ ကပ်နေတယ်။ ပြန်မကွာဘူး။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်က အာရုံတစ်ခုကို ရှုမှတ်လိုက်ရင် အာရုံမှာ ကပ်သွားတယ်။ အာရုံကနေ ပြန်ကွာမထွက်ဘူး။ သာမန်သတိ၊ သမာဓိနည်းတဲ့ အခြေအနေမှာတော့ အာရုံတစ်ခုကို ရှုမှတ်ဖို့ ကြိုးစားရင်း သိသလိုလိုဖြစ်ပြီးတော့ ပြန်ကွာသွားတယ်။ တခြား အာရုံကို ရောက်ရောက်သွားတယ်။ ထားတဲ့အာရုံမှာ မနေဘူး။

အဲဒီလို စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်နိုင်ပြီးတော့ စိတ်က ရှင်းသွားရင် သတိ၊ သမာဓိကလည်း ကောင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ ဦးတည်လိုက်ရင် အဲဒီမှာပဲ ကပ်နေတယ်။ ဆက်ခါဆက်ခါ အဲဒီအာရုံမှာပဲထား၊ ဘယ်လောက် ဖြစ်ဖြစ် ထားလို့ ရတယ်။ တခြားအာရုံဘက်ကို ရောက်ရင်တောင်မှ တစ်ချက်ရောက်ပြီး ချက်ချင်းသိ၊ ချက်ချင်း ကိုယ့်အာရုံပေါ်ကို ပြန်ရောက်

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးခြင်မားစေရန်

တယ်၊ တခြားအာရုံဆီမှာ ကြာရှည်မနေဘူး။ ကျယ်လောင်တဲ့ အသံ တစ်ခု ကြားရင်တောင်မှ တစ်ချက် ကြားပြီးတော့ ပြီးသွားတယ်။ အဲဒါ ဘာသံလဲဆိုတာကို လုံးဝ မစုံစမ်းဘူး။ ကြားလိုက်ပြီးတော့ ဘာသံမှန်း မသိလိုက်ဘူး။ ကြား - သိ - ပျောက်ပဲ။ ကြားခါမျှ ဖြစ် သွားတယ်။

အတွေးတစ်ခုပေါ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ပေါ်တော့မလို ဖြစ် သွားတာနဲ့ ပျောက်သွားတယ်။ ပေါ်လာရင်လည်း ပေါ်လာတာကို သိ တာနဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဘာဆိုတာကို ပညတ်တဲ့အဆင့်၊ နာမည် တပ်တဲ့အဆင့်ထိ မရောက်တော့ဘူး။ တစ်ခုခု ဖြစ်လာတယ်၊ သိ တယ်၊ ချက်ချင်း မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီလို သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းနေရင် စိတ်က တခြားအာရုံ တွေကို ပြောင်းဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ အဲဒီလို မလွယ်တဲ့အတွက် စိတ် ကို ဒီအတိုင်း လွှတ်ထားလို့ရတယ်။ လွှတ်ထားရင်လည်း နဂိုထားနေ ကျ အာရုံမှာပဲ ဆက်ပြီးနေတယ်၊ အလိုလို သိနေတယ်။ အဲဒီအခါ မှာ ဘယ်လိုတွေးမိလဲဆိုတော့ တရားက သူ့ဟာသူ အားထုတ်နေတာ ပါလို့ တွေးပြန်တယ်၊ ငါ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ သိလာတယ်။

ပြင်ပ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တွေးတောကြံစဉ်နေတဲ့စိတ် ကလည်း မရှိတော့ဘူး။ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေတွေကို တိုက်ရိုက် သိနေတဲ့အခါမှာ ငြိမ်သက်နေရင် ငြိမ်သက်နေမှန်း သိ တယ်။ သိနေတဲ့စိတ်ကလေးကို ကြည့်ရင် သိတယ်၊ သိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောလေးတွေကို ပြန်သိတယ်။ အဲဒီ သိနေတဲ့စိတ်ကလေးကို ရှု မှတ်နေရတာကိုက ပိုကောင်းနေပြန်တယ်။

ငြိမ်သက်နေတာသက်သက်ကိုပဲ ရှုနေရင် ငြိမ်နေတာက အားကောင်းလာပြီးတော့ သိနေတာက အားနည်းနေပြန်ရင် အနိစ္စကို မမြင်နိုင်တော့ဘူး။ သိတဲ့သဘောမှာလည်း အနိစ္စသဘော ပါတယ်။ သိတာကလည်း တစ်ချက်ချင်း တစ်ချက်ချင်း သိတယ်ဆိုတာကို သိတယ်။ တစ်သိပြီးရင် နောက်တစ်သိ. . . သိတဲ့သဘောလေးဟာ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြန်မြင်လာတယ်။ ကြာရင် အဲဒီ သိတဲ့သဘောလေးက တဖြည်းဖြည်း မြန်လာတယ်။ မြန်မြန် သိလာတယ်။

သတိ၊ သမာဓိ သိပ်ကောင်းနေတုန်းမှာ အခြေအနေ အမျိုးမျိုး စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို သေသေချာချာ ဆက်တိုက် ကြည့်တတ်ရင် အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သိစရာ မရှိတော့သလို ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ချက် မှတ်လိုက်ရင် ပျောက်သွားပြီးတော့ နောက်ထပ် ဘာမှမပေါ်လာတော့ဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ ဘာမှ မရှိတာကြီးကို သိနေတယ်။ အဲဒီ အခြေအနေသဘော၊ သဘာဝ၊ လက္ခဏာဟာ အာကိဉ္ဇိညာယတနဆိုတဲ့ အဂ္ဂပုဇ္ဈာန်နဲ့ အတော်လေးသွားတူနေတယ်။

တစ်ခါတလေ သိနေတာလေးက သိမ်မွေ့လွန်းလို့ သိသလိုလို မသိသလိုလိုတောင် ပြန်ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါတွေကို တတ်နိုင်သလောက် သိအောင် ကြိုးစားမှ၊ မသိလို့ရှိရင် ဘာမှ ရှုမှတ်စရာမရှိ ဖြစ်ပြီးတော့ ဒီအတိုင်းပဲ ငြိမ်နေပြီး ဘာမှမသိတော့သလို ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒါကိုပဲ တရားထူးလို့ ထင်တတ်တယ်။

ဘာမှ မရှိတော့ဘဲ အကုန်ချုပ်နေတယ်၊ ဘာမှ မသိသလို ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိတဲ့စိတ် ရှိသေးသလားဆိုတာ ပြန်ကြည့်ပါ။ သိတဲ့စိတ်ကို ပြန်သိလို့ရသေးရင် ဒါ-လောကီစိတ်ပဲ၊ လောကီအဆင့်

