

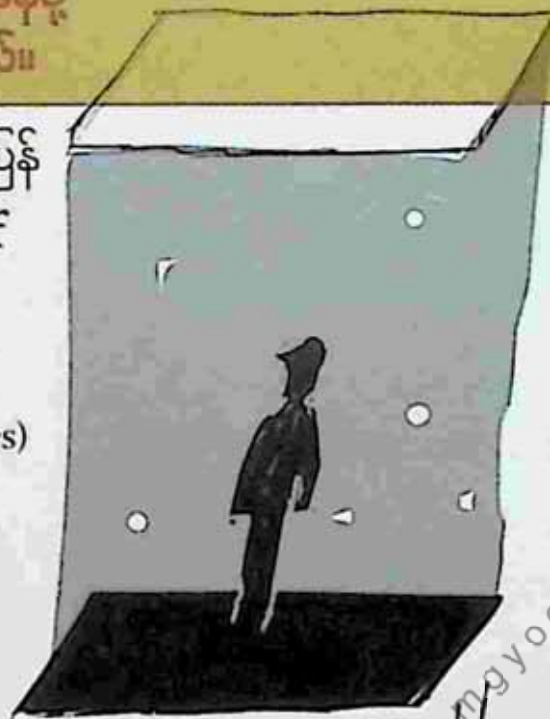
mggyoe.com

# သင့်ကြောက်ရွံ့မှုကို အောင်နိုင်ရေးနဲ့ သင့်အစွမ်းအစကို ကြိုးဖြေလွှတ်ရေး

(ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ရှိရေး ကျမ်းစာအုပ်လေး)

“ယုံကြည်ချက်” တဲ့။  
 ဒါဘယ်ကလာပါသလဲ။  
 သင့်ရဲ့ အဋ္ဌတ္တအတွင်း လဲလှေပွင်းနေတဲ့  
 စွမ်းအားနဲ့ မေတ္တာရဲ့ သိပ်သည်းတဲ့ ပမာဏက  
 ဘဝထဲ သင် ထာဝရလိုအပ်သမျှတွေ  
 ဖန်တီးပေးဖို့ ရှိနေတဲ့ ဝဟုသုတပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒါကိုပဲ ယုံကြည်ချက်လို့ ခေါ်တာပါ။  
 ပြဿနာက ဒါကို ကျွန်ုပ်တို့က  
 မကြာခဏ မေ့သယောင် ရှိနေတာပါပဲ။  
 အခု ဒီယုံကြည်ချက်ရှိရေး စာအုပ်ငယ်လေးက  
 ဒါကိုအမြဲမပြတ် သတိရှိနေဖို့  
 နှိုးဆော်ပေးနေပါလိမ့်မယ်။

**ကောင်းသာ** - မြန်မာပြန်  
**The Little Book of  
 Confidence:**  
 Conquer Your Fears and  
 Unleash Your Potential  
 (The Little Book of Series)  
 by Susan Jeffers



mggyoe.com  
 2017/09

သင် ဒီစာအုပ်ငယ်လေးကို ထပ်ကာထပ်ကာတလဲလဲ  
 ကျေကျေညက်ညက် လေ့လာမိလေလေ၊  
 သင့်စိတ်ထဲမှာ ယုံကြည်ချက်တွေ ပိုပိုပြီး  
 ရှိလာခွင့်ပြုမယ့်အတွေးတွေနဲ့  
 စွမ်းအားသွင်း ပုံနှိပ်နိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ငယ်ကို မကြာမကြာ  
 ထပ်ထပ်ပြီး ဖတ်သွားပါလေ။  
 အထူးသဖြင့် သင့်ရဲ့ဘဝထဲမှာ  
 အခြေအနေအသစ်တွေ ရင်ဆိုင်တွေ့ရတဲ့အခါတွေမှာ  
 ဖတ်ဖြစ်အောင် ထပ်ဖတ်သွားပါ။  
 ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ဘဝကိုပြည့်ဝအောင်  
 ဖြည့်ဆည်းနေမှု၊ စိတ်ချထားရမှု၊  
 သတ္တိရှိလာတဲ့ခံစားချက်တစ်ရပ်နဲ့အတူ  
 ဘဝကို သင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပွေ့ဖက်မလဲဆိုတာ  
 သင်လေ့လာသွားစဉ် သင့်ရဲ့လက်ချောင်းများထိပ်မှာ  
 အာရုံနှိုးဆွမှုတွေ တဖွားဖွားပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။  
 ပျော်မွေ့ပါစေတော့။



KGT0083  
 1,800.00 KS

- ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း၊
- ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊
- အမှတ်(၄၉၉)၊ ၆-လွှာ(က)၊
- ဓမ္မာရုံလမ်း၊(၁၀)ရပ်ကွက်၊
- လှိုင်မြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ - ဦးစန်းဦး၊ SKCC Press(၀၀၄၁၃)၊
- ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

မထေးအကြိမ်၊ ဒုတိယ ၅၅၀၊ ၂၀၂၀၊ ဖော်လော။

ကောင်းသာ/

သင့်ကြောက်ရွံ့မှုကို အောင်နိုင်ရေးနဲ့ သင့်အစွမ်းအစကို ကြိုးဖြေလွှတ်ရေး  
 စာမျက်နှာ ၁၅၆+ မျက်နှာ၊  
 ၁၂.၈ စင်တီ x ၁၉ စင်တီ

သင့်ကြောက်ရွံ့မှုကို အောင်နိုင်ရေးနဲ့  
သင့်အစွမ်းအစကို ကြိုးဖြေလွှတ်ရေး  
ကောင်းသာ

---

mgyoe.com

mgyoe.com

**နိဒါန်း**

“ယုံကြည်ချက်” တဲ့။ ဒါ ဘယ်ကလာပါသလဲ။ သင့်ရဲ့ အဇ္ဈတ္တအတွင်း လဲလျောင်းနေတဲ့ စွမ်းအားနဲ့ မေတ္တာရဲ့ သိပ်သည်းတဲ့ ပမာဏက ဘဝထဲ သင်ထာဝရလိုအပ်သမျှတွေ ဖန်တီးပေးဖို့ ရှိနေတဲ့ ဗဟုသုတပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ယုံကြည်ချက်လို့ ခေါ်တာပါ။ ပြဿနာက ဒါကို ကျွန်ုပ်တို့က မကြာခဏ မေ့သယောင်ရှိနေတာပါပဲ။ အခု ဒီယုံကြည်ချက် ရှိရေး စာအုပ်ငယ်လေးက ဒါကိုအမြဲမပြတ် သတိရှိနေဖို့ နှိုးဆော်ပေးနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

အတွင်းမှာ သင်က "Feel the Fear And Do It Anyway" နဲ့ "Feel the Fear \_ And Beyond" တို့ထဲမှာ စုဖွဲ့ထားတဲ့ ဘဝပြောင်းလဲချက်ဆီက လက်စွဲကိရိယာတွေကို တော့ အသိအမှတ်ပြုရပေလိမ့်မယ်။

သင် ဒီစာအုပ်ငယ်လေးကို ထပ်ကာထပ်ကာတလဲလဲ ကျေကျေညက်ညက် လေ့လာမိလေလေ၊ သင့်စိတ်ထဲမှာ ယုံကြည်ချက်တွေ ပိုပိုပြီး ရှိလာခွင့်ပြုမယ့်အတွေးတွေနဲ့

စွမ်းအားသွင်း ပုံနှိပ်နိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ငယ်ကို မကြာမကြာ ထပ်ထပ်ပြီး ဖတ်သွားပါလေ။ အထူးသဖြင့် သင့်ရဲ့ဘဝထဲမှာ အခြေအနေ အသစ်တွေ ရင်ဆိုင်တွေ့ရတဲ့အခါတွေမှာ ဖတ်ဖြစ်အောင် ထပ်ဖတ်သွားပါ။

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ဘဝကိုပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်း နေမှု၊ စိတ်ချထားရမှု၊ သတ္တိရှိလာတဲ့ခံစားချက်တစ်ရပ်နဲ့အတူ ဘဝကို သင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပွေ့ဖက်မလဲဆိုတာ သင်လေ့လာ သွားစဉ် သင့်ရဲ့လက်ချောင်းများထိပ်မှာ အာရုံနှိုးဆွမှုတွေ တဖွားဖွားပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ပျော်မွေ့ပါစေတော့။

ကျွန်မရဲ့နလုံးသားမှ သင်တို့ထံသို့  
'ဆူနေဂျက်ဖားစ်'



အဝေးပြေးလမ်းမကြီးကို ယူပါ။

### ပိုမြင့်မားတဲ့အတ္တ

သင့်ရဲ့အဇ္ဈတ္တက ပျော်ရွှင်မှု၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ ပင်ကိုအသိ စိတ်၊  
 ငြိမ်းချမ်းရေး၊ စွမ်းအား၊ ချစ်မေတ္တာနဲ့ ကောင်းမှုကိစ္စတွေ အားလုံးနဲ့  
 ပြည့်နှက်နေတဲ့ နေရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို “ပိုမြင့်မားတဲ့ အတ္တ”  
 လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီနေရာထဲ ဘယ်အချိန်အခါမဆို သင့် ယုံကြည်ချက်က  
 မြင့်မားတိုးတက်နေပြီး ကမ္ဘာကြီးနဲ့ အားလုံးမှန်ကန် သင့်မြတ်နေပုံပါပဲ။



### ပိုနိမ့်ကျတဲ့အတ္တ

သင့်ရဲ့အဇ္ဈတ္တက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဖြစ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ဒေါသ၊ အကူအညီကင်းမဲ့နေမှု၊ ရှားပါးမှုနဲ့ အဆိုးမြင် အနိဋ္ဌာရုံ ကိစ္စတွေအားလုံးနဲ့လည်း ပြည့်နှက်နေတဲ့ နေရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒါကို 'ပိုနိမ့်ကျတဲ့အတ္တ' လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီနေရာထဲ ဘယ်အချိန်အခါမဆို သင့်ယုံကြည်ချက်တွေ ပျောက်ဆုံးသွားပြီး ကမ္ဘာကြီးနဲ့ အားလုံးမှားယွင်းနေပုံပါပဲ။



## ပိုနိမ့်ကျတဲ့အတ္တကို စဉ်းစားခြင်းက အကျင့်ပါနေတာပါပဲ။

မှန်ပါတယ်၊ နိမ့်ကျတဲ့အတ္တကိုပဲ စဉ်းစားနေတာက အကျင့်  
ပါနေတဲ့အစွဲတစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်။ သတင်းကောင်းတွေကတော့  
ဒီအကျင့်တွေက ကျိုးပျက်သွားနိုင်ခြင်းပါပဲ။ ပိုမြင့်မားတဲ့အတ္တကို  
စဉ်းစားတာကို အလေ့အကျင့်လုပ်သွားခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့အကြောက်  
တရားတွေပျောက်ကွယ်မှေးမှိန်ကုန်ပြီး သင့်ရဲ့ယုံကြည်ချက်တွေ  
မြင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။



## ပိုမြင့်တဲ့အတ္တကို စဉ်းစားသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာရေး

သင်လုပ်ရမယ့်လုပ်ငန်းတာဝန်ကို သင့်ရှေ့မှာချထားတယ်။ ဒါက ပိုမြင့်မားတဲ့အတ္တကို စဉ်းစားသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ လိုအပ်သမျှ ခြေလှမ်းတွေကို လှမ်းတက်တာပဲဖြစ်တယ်။ ဒီခြေလှမ်းတွေများစွာကို ဒီ ယုံကြည်ချက်ရှိရေးစာအုပ်ငယ်လေးမှာ စုပေါင်းဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။



# ကိုယ်စဉ်းစားနေတာက 'မြင့်မား' နေမှန်း ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ ပင်ကိုအသိစိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ စွမ်းအား၊  
ချစ်မေတ္တာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကောင်းမှုကိစ္စအားလုံးကို သင်စဉ်းစားတွေး  
တောနေတဲ့အခါ သင်ဟာ မြင့်မားတဲ့အတ္တရဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးထဲ  
ရောက်နေတာဖြစ်ပါတယ်။



## ကိုယ်စဉ်းစားနေတာက 'နိမ့်ကျ' နေမှန်း ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဖြစ်မှု၊ အကြောက်တရား၊ ဒေါသ၊ အကူအညီကင်းမဲ့နေမှု၊ ရှားပါးပြတ်လပ်မှုနဲ့ အဆိုးမြင်ကိစ္စတွေ အားလုံး သင်စဉ်းစားတွေးတောနေတဲ့အခါ သင်ဟာ နိမ့်ကျတဲ့အတ္ထရဲ့ ကမ္ဘာလောကထဲရောက်နေနိုင်တယ်။ ဒါက မြင့်မားတဲ့အဝေးပြေးလမ်းမကြီးကို ရှာရမယ့်အချိန်ပဲဖြစ်တော့တယ်။



သတိရှိခြင်းက  
ကောင်းတဲ့အစပျိုးခြင်းပါပဲ။

### စကားများသူနဲ့ တွေ့ဆုံခြင်း

နိမ့်ကျတဲ့အတ္တ၊ စကားများသူနဲ့ ငါတွေ့နေရပြီ။ သူ ပြောနေတဲ့ စကားတွေကတော့ “ငါက လုံလောက်အောင် မကောင်းဘူး”၊ “ငါ ဘယ်တော့မှ ရှေ့ရောက်မှာမဟုတ်တော့ဘူး”၊ “လူတိုင်းက ငါ့ထက် ပိုကောင်းအောင် လုပ်တတ်ကြတယ်” ဆိုတာတွေပဲ။ သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့ယုံကြည်ချက်တွေကို ဆွဲဖယ်ပစ်တဲ့ တခြားအတွေးတွေဖြစ်နေတယ်။



## ကယ်တော်မူပါ၊ ဒါတွေ ပါးစပ်ပိတ်သွားအောင် ငါမလုပ်နိုင်ဘူး။

စကားများသူကို သင် တစ်ကြိမ်သတိထားမိတာနဲ့ သင် သူ့ကို ပါးစပ်ပိတ်သွားအောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ သင် အိပ်ရာပေါ်လှဲတဲ့အခါ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ၊ ကားမောင်းတဲ့အခါ၊ စားတဲ့အခါ သို့မဟုတ် ဘာပဲ လုပ်လုပ် ဒီ စကားများသူက သင့်ကို ကြောက်စရာအတွေးတွေနဲ့ ရူးသွပ်အောင် မောင်းဖို့ ကြိုးစားနေတယ်။



**သတိထားမိခြင်းက သင့်ကို လုပ်ရပ်လုပ်ဖို့  
အချိန်ကျပြီ သိစေပါတယ်။**

စကားများသူကို သင် တစ်ကြိမ် သတိထားမိတာနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ သင် တစ်စုံတစ်ခု လုပ်နိုင်သွားတယ်။ (သင့်ကို ယင်းက ရူးသွပ်အောင် မောင်းနှင်နေတဲ့တိုင်အောင်) သင် ကမြောက်ကချောက် ဒီနားငြီးစရာ အသံကလေးကို သတိမထားမိဘူးဆိုရင် သင်က သနားစရာကောင်းသွားတော့မယ်။



### စကားများသူကို ရေနစ်သတ်ပစ်ပါ။

ဒါက သိပ်ကိုရိုးရှင်းပါတယ်။ စကားများသူ နှုတ်ပိတ် သွားအောင် သူ့နေရာမှာ ပိုမြင့်မားတဲ့အတ္တအသံနဲ့ ဇောက်ချအစားထိုး သွားပါ။ ယင်းအသံက သင့်ကို လုံလောက်အောင် ကောင်းနေပြီ လို့ အမြဲတမ်း ပြောနေပြီး သင့်ကိုယ်သင်ဖြစ်နေရမယ့် အကောင်းဆုံး တွေထဲအထိ သင့်ကို ဆွဲယူသွားလိမ့်မယ်။



အကောင်းဆုံးကို အတည်ပြုခြင်း။

## အကောင်းမြင် အတည်ပြုချက်က အံ့ဩလောက်ဖွယ် လက်စွဲကိရိယာပဲ။

အတည်ပြုချက်တစ်ရပ်က အားကောင်းတဲ့ အကောင်းမြင် ဖော်ပြချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး “အားလုံးကောင်းပါတယ်” လို့ သင့်ကို ပြောနေ တယ်။ အမြဲမပြတ် ထပ်တလဲလဲပြောခြင်းနဲ့အတူ အတည်ပြုချက်က စကားများသူရဲ့ အဆိုးမြင်သတင်းပို့ချက်တွေကို ရေနစ်သတ်ပစ်ရာမှာ ကူညီပေးပါတယ်။ ယုံကြည်ချက်တွေ ပြန်ရသွားတယ်။



## အတည်ပြုချက်တွေက အလုပ်ဖြစ်ကြတယ်။

အကောင်းမြင်အတွေးတွေ ပြောတာ၊ ရေးတာ၊ စဉ်းစားနေတာ တွေက ကျွန်ုပ်တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်၊ ဦးနှောက်နဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ နည်းအားလုံး မှာ ပိုအားကောင်းစေပါတယ်။ စကားလုံးတွေကို သင် ယုံယုံ၊ မယုံယုံ ပေါ့။ ယင်းတို့က အဇ္ဈတ္တအတွင်းက အထိတ်တလန့် ဖြစ်နေတဲ့ ကလေး ငယ်ကို ကုသပေးပြီး ငြိမ်သက်သွားစေတယ်။ ဂမ္ဘီရပါပဲလား။



### ဒါတွေအားလုံး ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြစ်နေတယ်။

ဒီ အတည်ပြုချက်ကို ထပ်ကာထပ်ကာ တလဲလဲလုပ်ပါ။ ဒါက အတိုချုပ်အဓိပ္ပာယ်ကောက်ချက်အဖြစ် ကိစ္စတွေက ငါဖြစ်စေချင်တဲ့ လမ်းအတိုင်း ဖြစ်မလာခဲ့ရင်တောင် အကြောင်းကိစ္စတွေအားလုံး ဖြစ် ပျက်သမျှမှာ အကြောင်းရင်းတစ်ခုတော့ ရှိမှာပဲဆိုတာကို ငါ ရိုးရိုး လေးပဲ စိတ်ချထားပြီး ဒါတွေက ထွက်လာမှာတွေကို လေ့လာသွား ရလိမ့်မယ်။



### ထပ်ကာတလဲလဲလုပ်ခြင်းက သော့ချက်ဖြစ်တယ်။

အတည်ပြုချက်ကို သင် ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးနေစဉ်မှာ မြင့်မားတဲ့အတ္တရဲ့အသံက နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်းနဲ့ ပိုပိုပြီးကျယ် လောင်သည်ထက် ကျယ်လောင်လာပြီး ပိုနိမ့်ကျတဲ့အတ္တရဲ့အသံက တော့ ပိုပိုပြီးညင်သာဖျော့တော့လာလိမ့်မယ်။

ဘယ်လောက်များ သက်သာရာ ရလိုက်သလဲလို့။



### ပြောင်းလဲချက်များကို သတိထားမိခြင်း။

အတည်ပြုချက်များကို ထပ်ကာထပ်ကာ တလဲလဲ လုပ်တဲ့ အခါ သင့်အတွင်းမှာ နူးညံ့ညင်သာတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပွားရုံ သာမက သင်ပြုမှုခံစားသမျှ နည်းလမ်းတွေမှာ ပိုကောင်းကောင်း ပြောင်းလဲသွားပြီး ကမ္ဘာကြီးက သင့်ကို ပိုအကောင်းမြင်တဲ့နည်းလမ်း တစ်ခုအတွင်းက တုံ့ပြန်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။



## ကောင်းတာတွေ ရောက်လာပြီ။

သင့်မှာ စွမ်းအားတွေနဲ့ ချစ်မေတ္တာတွေ ပိုပိုပြီးရှိလာစဉ် သင့်ဘဝထဲကို ကျန်းမာရေးပိုကောင်းသူများကို ဆွဲသွင်းလာနိုင်တယ်။ အသွင်တူတာအချင်းချင်း ဆွဲဆောင်နေကြတယ်။ သင့်မှာ ပိုအကောင်း မြင်လာလေလေ သင့်ဘဝထဲကို ပိုကြီးမားတဲ့ အကောင်းမြင်စွမ်းအင်ကို ဆွဲသွင်းနိုင်လိမ့်မယ်။



### အတည်ပြုချက်တွေလုပ်ခြင်းက သင့်ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲ။

အတည်ပြုချက်တွေက ပေးထားတဲ့အချိန်တစ်ခုမှာ သင့်ကို မှန်ကန်ကြောင်း တွေ့လာတဲ့တိုင်အောင် အတွေ့အကြုံယူပါ။ ဒီနောက် သင့်ကိုယ်သင် ဒီအကောင်းမြင်အတွေးတွေနဲ့ ပတ်ပတ်လည် ဝိုင်းရံ ရင်း သင့်စားပွဲပေါ်၊ သင့်ကြေးမုံပြင် ဘယ်နေရာမဆို သင်အစစ် အမှန် ဘယ်လိုစွမ်းအားရှိ၊ ချစ်မေတ္တာထားနေကြောင်း သတိတရ ရှိလိမ့်မယ်။



## သင့်ရဲ့ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့အတ္တကို ယုံကြည်စိတ်ချထားပါ။

သင့်ရဲ့ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့အတ္တက သင့်ကိုအမြဲတမ်း မှန်တာတွေ ပြောတတ်တယ်။ သင် ဘာကိုမှ ကြောက်ဖို့မရှိပါ။ သင့်ရဲ့ ပိုမိုကျတဲ့ အတ္တကတော့ အမြဲတမ်း သင့်ကို ဧရာမ မုသားစကားတွေ ပြောနေတတ် တယ်။ သင်အရာရာကို ကြောက်နေတော့တယ်။ ကဲ... ဘယ်အသံကို သင် ပိုနားထောင်ချင်သလဲ။



### ငါ့ရဲ့ပိုမြင့်မားတဲ့အတ္တက ဘာပြောမှာလဲ။

ဘဝထဲမှာ တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်စိုးရိမ်ရတဲ့အခါ တိုင်းမှာ ဒီအခြေအနေအပေါ် သင့်ရဲ့ပိုမြင့်မားတဲ့အတ္တက ဘာပြောမလဲ ဆိုတာ သရုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ အဖြေကို ချရေးပါ။ ပြောတဲ့စကားသံက “ဘာမှမစိုးရိမ်နဲ့၊ အားလုံးကောင်းတယ်” လို့ ဆိုရင် ထိုအသံက ပိုမြင့်မား တဲ့ အတ္တရဲ့အသံပဲ ဆိုတာ သင်သိရလိမ့်မယ်။



### ငါ ဒါကိုကိုင်တွယ်မယ်။

အတည်ပြုချက်တွေ ထပ်ကာတလဲလဲ လုပ်တာက သင့်ဘဝ ထဲ 'တကယ်လို့ဖြစ်ခဲ့ရင်' တွေ ကြောက်စရာကြုံလာတဲ့အခါ ဧရာမ ငြိမ်းချမ်းရေး အာရုံတစ်ခုကို ပေးနိုင်တယ်။ “တကယ်လို့ ငါ့ ပိုက်ဆံတွေ ဆုံးရှုံးရင် ငါ ဒါကိုကိုင်တွယ်မယ်”၊ “တကယ်လို့ ငါ ဖျားနာရင် ငါ ဒါကိုကိုင်တွယ်မယ်”။ ဘဝက သင့်ထံ ဘာပဲယူလာလာ သင် အစစ် အမှန် ကိုင်တွယ်နိုင်ပါတယ်။



### “တကယ်ဖြစ်နေတဲ့အလား ပြုမူသွား”

အတည်ပြုခြင်းတွေက ‘တကယ်ဖြစ်နေတဲ့အလား ပြုမူသွား’  
 ခြင်းရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ‘လုံလောက်အောင်  
 ကြာရှည်သည့်အလား သင်ပြုမူသွား’ ရင် သင့်စိတ်က အဲဒီလိုဖြစ်တန်  
 ရာ ရှိနေတယ်။ နောက်ဆုံး အဲဒီလိုကြာရှည်မယ်။ သင့်ကိုယ်သင်  
 အဆက်မပြတ်ပြောနေပါ။ ‘ငါဟာ စွမ်းအားရှိ၊ မေတ္တာထား၊ ဘာကိုမှ  
 ကြောက်စရာမရှိတဲ့လူ’ လို့။ ဒီနောက် သင့်ယုံကြည်ချက်တွေ  
 တိုးပွားလာပုံကို စောင့်ကြည့်ပေတော့။



## “ဖြစ်သွားပါစေ၊ ငါစိတ်ချထားမယ်”

ဖြစ်သွားပါစေလို့ ခမ်းနားတဲ့ဒီဇိုင်းကြီးနဲ့ သင့်ရဲ့ပိုမြင့်တဲ့ အတ္တ အပေါ်မှာ ယုံကြည်စိတ်ချထားတာက သက်သာရာ ရစေပါတယ်။ “ဖြစ် သွားပါစေ၊ ငါစိတ်ချထားမယ်” ဆိုတဲ့ အတည်ပြုချက်ကို ထပ်ကာ တလဲလဲ လုပ်သွားရင် ဘဝအတွေ့အကြုံတွေအားလုံးထဲမှာ ကောင်းချီး မင်္ဂလာအတွက် သင်ရှာနေတာတွေကို ပြန်သတိရစေမှာပါပဲ။



### အဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်နေပါ။

စိန်ခေါ်ချက်အသစ်တွေက ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွေရဲ့နေ့စဉ်နေ့တိုင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်နေတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ကြိုက်အတည်ပြုချက်တွေ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်သွားဖို့ ယင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို ကောင်းစွာ အမှုထမ်းပေးရင်း ပိုမြင့်မားတဲ့အတ္တရဲ့နိုင်ငံတော်ထဲ အဆက်မပြတ် ကျွန်ုပ်တို့ကိုထိန်းထားတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွေရဲ့ ကျန်အချိန်တွေ သုံးဖို့ရာ ဘယ်လောက်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့နေရာပါလိမ့်။



ရလဒ်ထွက်ပေါ်ချက်တွေအတိုင်း  
ဖြစ်သွားပါစေ။

### ဒါ ဖြစ်နိုင်တယ် သို့မဟုတ် ဒါ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သင့်ဘဝကို ဘယ်လိုဖြစ်စေချင်ကြောင်း ရုပ်ပုံကား အသေးစိတ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖန်တီးရေးမှာ ဘာမှမမှားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခရာကျတဲ့ ပိုမြင့်မားတဲ့ အတ္တအခြေခံတစ်ခုမှာ သင့်ရဲ့ မျက်မြင် လုပ်ရပ်နဲ့ မရှိမဖြစ်ပေါင်းရမယ့်အချက်တစ်ခုကတော့ 'ရလဒ်ထွက် ပေါ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်သွားပါစေ' လို့ပါပဲ။



## ဖြစ်သွားပါစေဆိုတာက သင့်ကို လွတ်လပ်သွားစေတယ်။

တကယ်လို့ သင့်မျက်မြင်ဖော်မှုက ဘာပဲဖြစ်လာပါစေ၊ ဖြစ်လာတဲ့အတိုင်းပဲ ရှိပါစေ။ ဘာမှဖြစ်မလာရင်လည်း ဒီမဖြစ်တဲ့အတိုင်းပဲ ရှိပါစေ။ သင် အားလုံးကို စွမ်းအားရှိရှိ၊ မေတ္တာထားတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုထဲက ကိုင်တွယ်သွားရလိမ့်မယ်။ ပိုမြင့်တဲ့အတ္တနည်းလမ်းထဲက သင်စဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိလာတဲ့အခါ သင် လွတ်မြောက်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အမြင့်မားဆုံးအဓိပ္ပာယ်ထဲမှာ ရှာဖွေတွေ့ရှိလာရတော့တယ်။



## ပိုမြင့်မားတဲ့အတ္တရဲ့ ‘အရည်အချင်းဖြည့်သူ’

သင့်အနာဂတ်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်နေစဉ် ပိုမြင့်တဲ့အတ္တရဲ့ အရည်အချင်းဖြည့်သူနဲ့ အောက်ပါဥပမာအရ အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။

“နောက်နှစ် ဒီလိုအချိန်မှာ ငါ လက်ထပ်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ ခမ်းနားတဲ့ဒီဇိုင်းကြီးကတော့ ငါ့အထဲမှာ သိုလှောင်ထား လိုက်ပြီ။ ငါ့ရဲ့အမြင့်မားဆုံးကောင်းမှုအတွက် ဒါအားလုံးပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြစ်နေပြီ”



ဘဝကို 'ဟုတ်ကဲ့' လို့ ပြောခြင်း။

### အားလုံးအပေါ် သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်ချက်များကို ရွေးချယ်ခြင်း

သင့်ကိုပတ်သက်လာနိုင်တဲ့ ဘဝရဲ့ကတ်ပြားများက ဘာပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ ဆိုးဝါးတဲ့ကိစ္စတွေ ဘယ်လိုပဲဖြစ်လာသယောင် ရှိပေမဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မယ်ဆိုတာ သင်ကပဲ ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ဘဝထဲ သင့်အတွေ့အကြုံတွေ ပွားစေဖို့၊ သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်ချက်ကို အဝေးသို့ ဘယ်သူမှ လုယူမသွားနိုင်ပါဘူး။



### ‘ဟုတ်ကဲ့’ ဆိုတာ ဂမ္ဘီရစကားလုံးပါပဲ။

ယခုလက်ငင်းပဲ သင့်ခေါင်းကို ညိတ်လို့ ‘ဟုတ်ကဲ့’၊ ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ညင်သာစွာပြောလိုက်တာက စကားလုံးတစ်လုံးထက် ပိုပါတယ်။ ဒါဟာ၊ ပိုမြင့်မားတဲ့အတ္ထုက တွေးခေါ်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်းရဲ့ အပြောက ဒီလိုပါ။ “ငါ့ဘဝထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေပါစေ၊ အရေး မဟုတ်။ ဒီထဲက တစ်စုံတစ်ခု အံ့ဩလောက်ဖွယ် ငါလုပ်ရမယ်”



### ဘယ်အရာကိုမဆို ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ သင်ပြောနိုင်တယ်။

သူတို့က ရုတ်တရက်အားဖြင့် မထင်ပေမဲ့ အခြေအနေတွေရဲ့ အဆိုးဆုံးနဲ့ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးတွေမှာတောင် ကောင်းချီးပေးမှုတွေနဲ့ အမြဲတမ်း တွေ့ရနိုင်သေးတယ်။ သင် သူတို့ကိုရှာကြည့်မယ်ဆိုရင်ပေါ့။ ရင်သားကင်ဆာရောဂါကို ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ကျွန်ုပ်ပြောမိရင်ပဲ ကမ္ဘာကြီးထဲခြားနားမှုအားလုံးကို လုပ်လိုက်ရသလို ပါပဲ။



**‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ပြောခြင်းက အကောင်းမြင်အပေါ်မှာ  
အာရုံစူးစိုက်ထားခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။**

သင့်ကိုယ်သင် တွေ့ရှိရတဲ့ ဘယ်အခြေအနေမှာမဆို ကောင်းမှုအတွက် ရှာဖွေခြင်းက ဧရာမစွမ်းအားဖြစ်တယ်။ ယင်းက သေချာပေါက်အားဖြင့် အဆိုးအတွက် ရှာနေခြင်းကိုလည်း ထိုးနှက်လိုက်တာ ဖြစ်နေတယ်။



### အကောင်းမြင်တွေ့တော့ခြင်းက အလုပ်ဖြစ်တယ်။

တချို့သောလူတွေက အကောင်းမြင်စဉ်းစားတာကို ရယ်စရာ အဖြစ် လုပ်တတ်ကြတယ်။ သူတို့က ဘာကြောင့်များ အလင်းရောင် ထဲအစား မှောင်မိုက်တောထဲကို ကြည့်ရတာကို ပိုကြိုက်နေကြပါလိမ့်။ အကောင်းမြင်စဉ်းစားတွေ့တော့ခြင်းက ဘဝရဲ့ သင့်အတွေ့အကြုံတွေ ပိုကောင်းတဲ့ဘက်ဆီ အသွင်ပြောင်းလဲပေးတယ်။ ဒါ အဓိပ္ပာယ်ရှိတာပဲ မဟုတ်ပါလား။



## ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ပြောခြင်းက ငြင်းပယ်တဲ့အကြောင်းမဟုတ်ပါ။

ဘဝကို ကြည့်မြင်ခြင်းက အကောင်းမြင်၊ ဘဝအတည်ပြု  
ခြင်းနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကြောက်ရွံ့ခြင်းနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေတို့လို  
အဆိုးမြင်ခံစားချက်တွေကို ငြင်းပယ်တာမဟုတ်ပါ။ အမင်္ဂလာအချိန်  
ဆိုးတွေက ဘဝရဲ့ရှောင်လွှဲလို့ မရတဲ့အစိတ်အပိုင်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။  
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို အသိအမှတ်ပြုဖို့က ကျန်းမာတဲ့ဘဝ  
တစ်ခုမှာ သိပ်ကိုအရေးကြီးပါတယ်။



### အားလုံးကို ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ပြောခြင်း

အကောင်းမြင် စဉ်းစားခြင်း အစစ်အမှန်က ကြောက်လန့်မှုနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ တွေ့ရတဲ့တိုင်အောင် ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ပြောဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင် တခြားတစ်ဖက်ကို အမြဲတမ်း ရောက်လိမ့်မယ်ဆိုတာ နားလည် နေရင်းနဲ့ပေါ့။ သင် တခြားတစ်ဖက်ကို ရောက်တဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေ မြောက်မြားစွာ တိုးပွားလာတာကို သင်သတိထားမိ လိမ့်မယ်။



## ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ပြောခြင်းက ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်တွေ ပေးအပ်ပါတယ်။

ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်ချက်များကို ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ပြောခြင်းက သင့်ဘဝထဲ ပိုနက်ရှိုင်းတဲ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုကို ဖန်တီးတယ်။ တခြားသူတွေ ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ယင်းက သင့်ကိုနားလည်ခွင့်ပြုတယ်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတိုင်းကို ချိတ်ဆက်မှုတစ်ခုလည်း ဖန်တီးတယ်။ သင့်ရဲ့ဒုက္ခရောက်နေသူတွေကို ကူညီလိုတဲ့ စာနာထောက်ထားတဲ့စိတ်တွေ တဖွဲဖွဲတိုးပွားလာတော့တယ်။



ဆုံးရှုံးမယ့် လျော့တိလျော့ရဲ  
ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မချရေး။

### အရှုံးမရှိ ဒဿန

ကျွန်ုပ် မဆုံးရှုံးနိုင်၊ ကျွန်ုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ရဲ့ ရလဒ်တွေကို ဂရုမစိုက်ဘဲနဲ့ပေါ့။ တခြားရွေးချယ်ချက်တွေက ကျွန်ုပ်ကို ပေးအပ်တဲ့ ကြီးပွားမှုတွေ၊ လေ့လာဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေကို ကျွန်ုပ် မျှော်ကြည့်တယ်။ ကျွန်ုပ်ယူလိုက်တဲ့ ဘယ်လမ်းမဆို ကျွန်ုပ်ရဲ့ အမြင့်မားဆုံးအတ္တအတွက် ကြွယ်ဝမှုတွေနဲ့ တွဲချည်ထားတယ်။

