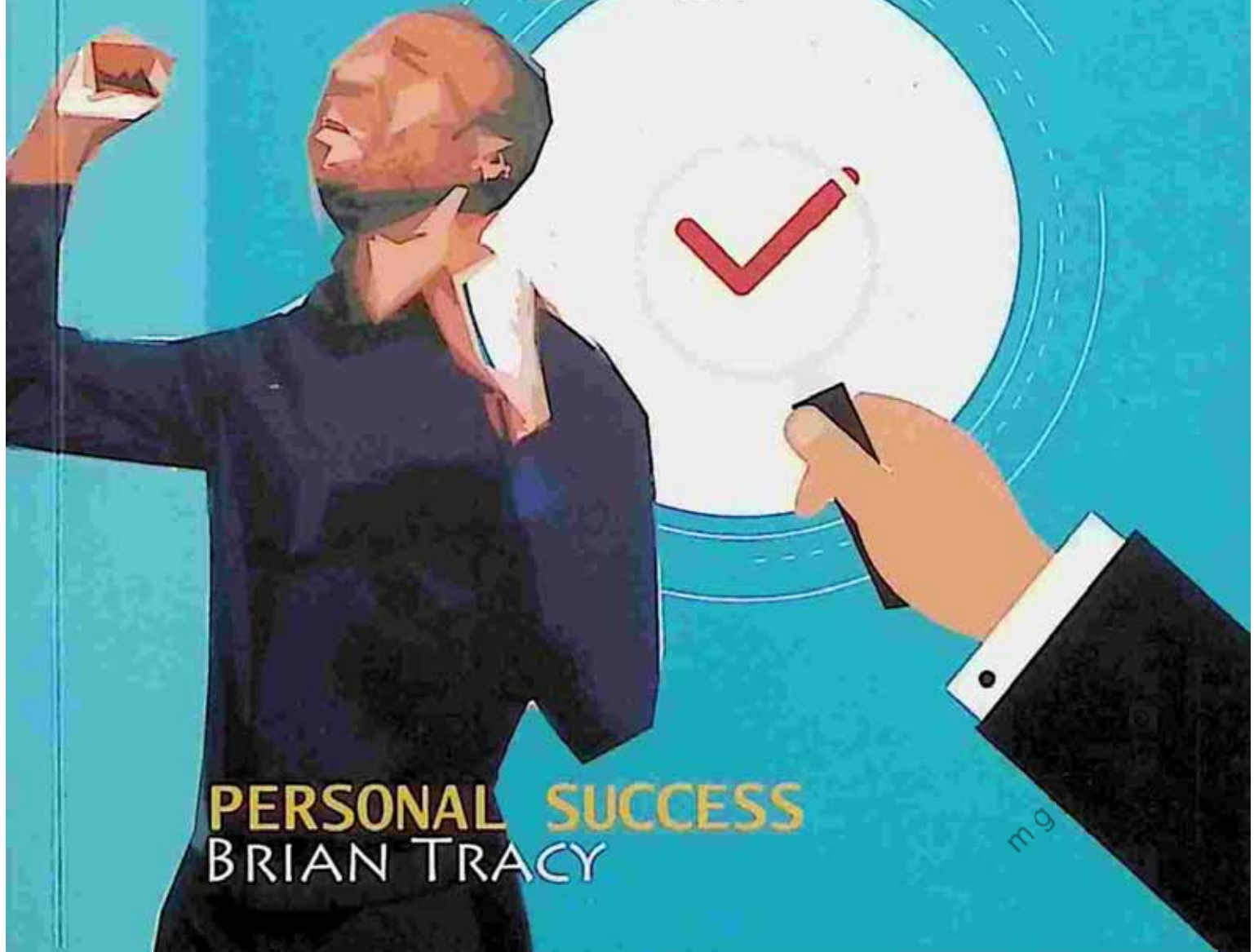


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ
in creative & art

သင့်အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအောင်မြင်မှု ဆိုသည်မှာ ကောင်းသာ - မြန်မာမြန်



PERSONAL SUCCESS
BRIAN TRACY

mg

တချို့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှာ အခြားသူ
တွေထက် ဘာကြောင့် ပိုအောင်မြင်နေရသလဲ။ ဘာကြောင့် လူတချို့က
တိုးတက်ကြီးပွားနေရပြီး ကြိမ်ဖန်များစွာ ရာထူးတွေ ခဏခဏတက်နေ
ကြလို့ ရှေ့ကိုလည်း အလျင်အမြန်ရွှေ့နေရပြီး သူတို့ရဲ့ဘဝနဲ့အလုပ်တွေ
မှာ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုတွေ ဘာလို့များရနေကြသလဲ။



**သင့်အတွက်
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအောင်မြင်မှု
ဆိုသည်မှာ**

ကောင်းသာ - မြန်မာပြန်

Barcode
KGT0041
1,500.00 KS

သင့်အတွက်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ ကောင်းသာ
စာမျက်နှာ ၁၂၆ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၈၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစွဲ ၁၅၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



သင့်အတွက်
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ
PERSONAL SUCCESS

Brian Tracy

ကောင်းသာ

မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၇

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- နိဒါန်း။	၁
၁။ ဥပဒေသတွေကို လိုက်နာပါ။	၅
၂။ သင် ဘာကိုလိုချင်သလဲဆိုတာ တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ပါ။	၁၃
၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိရေးနဲ့ သတ္တိရှိရေး အလေ့အထများကို တိုးမြှင့်ပါ။	၁၉
၄။ သင့်ကိုယ်သင် အစစ်အမှန်ဖြစ်ပါစေ။	၂၄
၅။ အကောင်းမြင်စိတ်သဘောထားကို တိုးမြှင့်ပါ။	၃၀
၆။ အကောင်းမြင်စွာ ဆက်သွယ်ပြီး အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်ထားပါ။	၃၆
၇။ လုပ်ရပ်အတွက် ဘက်လိုက်ရေးကို တိုးမြှင့်ပါ။	၄၃
၈။ သင့်ရဲ့ အရေးပါဆုံးသော ဖောက်သည်များကို ကျေနပ်စေပါ။	၄၈
၉။ အလုပ်ကြိုးစားလုပ်သူဖြစ်ပါစေ။	၅၄

၁၀။ သင့်ကိုယ်သင် အဆက်မပြတ် သင်ယူနေမှုကို ရည်ညွှန်းပါ။	၆၀
၁၁။ အသိပညာ ပြည့်ဝကျွမ်းကျင်သော ဟောပြောသူဖြစ်လာရေး။	၆၆
၁၂။ မှန်ကန်တဲ့သူတွေနဲ့ ပေါင်းဖွဲ့ပါ။	၇၂
၁၃။ အဆက်မပြတ် နက်ဝပ်ခံချိတ်ထားပါ။	၇၇
၁၄။ အသိပညာ ဗဟုသုတက တန်ခိုးစွမ်းအားပါ။	၈၃
၁၅။ အောင်မြင်မှုအတွက် ဆင်ယင်ပေးပါ။	၈၉
၁၆။ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်ရေးကို ဇောက်ချလုပ်ပါ။	၉၅
၁၇။ မဟာဗျူဟာကျကျ စီမံကိန်းချပါ။	၁၀၀
၁၈။ ရလဒ်များအတွက် တာဝန်ရှိမှုကို လက်ခံပါ။	၁၀၄
၁၉။ အသင်းလိုက် ကစားသမားတစ်ယောက်ဖြစ်ပါစေ။	၁၀၈
၂၀။ သင့်ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားကို တိုးမြှင့်ပါ။	၁၁၂
၂၁။ ကံကြမ္မာကို သင့်ဘက်မှာသာထားပါ။	၁၁၈
၂၂။ အကျဉ်းချုပ်။ အောင်မြင်မှုအတွက် သော့ချက် ၃ ရပ်။	၁၂၃



နိဒါန်း

တချို့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှာ အခြားသူ တွေထက် ဘာကြောင့် ပိုအောင်မြင်နေရသလဲ။ ဘာကြောင့် လူတချို့က တိုးတက်ကြီးပွားနေရပြီး ကြိမ်ဖန်များစွာ ရာထူးတွေ ခဏခဏတက်နေ ကြလို့ ရှေ့ကိုလည်း အလျင်အမြန်ရွှေ့နေရပြီး သူတို့ရဲ့ဘဝနဲ့အလုပ်တွေ မှာ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုတွေ ဘာလို့များရနေကြသလဲ။

တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၂ သိန်းခွဲ ရှာနိုင်သူက တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၂ သောင်းခွဲပဲ ရှာနိုင်သူထက် ၁၀ ဆပိုပြီး တတ်စွမ်းနိုင်၊ စမတ်ပိုကျတယ် လို့ ဆိုနိုင်ပါသလား။ မဟုတ်ပါဘူး။ သုတေသနလေ့လာချက်တစ်ခုမှာ အရွယ်ရောက် ၁၀၀၀ ကို စံနမူနာ အိုင်ကျုစမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ကြည့်တယ်။ ဒီနမူနာ စမ်းသပ်ခံတွေထဲက အသိဉာဏ်အရှိဆုံးသူတွေက အုပ်စုထဲ အသိဉာဏ်အနည်းဆုံး သူတွေထက် ၂.၅ ဆပဲ ပိုစမတ်ကျတာ တွေ့ရ တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝင်ငွေချင်းခြားနားတာကတော့ အံ့ဩလောက် စရာပါပဲ။ နမူနာအစမ်းသပ်ခံလူတွေထဲ လစာလုပ်ခ အမြင့်ဆုံးရသူတွေ က အနည်းဆုံး လုပ်ခဝင်ငွေရသူတွေထက် အဆ ၁၀၀ ကျော် ရှာနိုင်နေ တာ တွေ့ရတယ်။

နောက်ထပ် အရေးပါတဲ့အချက်တစ်ခုလည်း တွေ့ရတယ်။ နမူနာ စမ်းသပ်ခံတွေထဲက လုပ်ခဝင်ငွေ အများဆုံးရသူတွေက IQ သဘော အားဖြင့် အသိဉာဏ်အရှိဆုံးသူတွေ မဟုတ်ကြတာပါပဲ။ လုပ်ခဝင်ငွေ အနည်းဆုံးရသူတွေကလည်း အသိဉာဏ်အနည်းဆုံးတွေ မဟုတ်ကြ ပြန်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ သဘာဝပါရမီကုန်ကြမ်းဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ချင်းတွေရဲ့ အောင်မြင်မှု၊ မအောင်မြင်မှုမှာ တစ်စုံတစ်ရာအထိ ပတ်သက် နေတာတော့ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါပြီးရင်တော့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းရဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲ အလုပ်ကြိုးစားမှု၊ အဆက်မပြတ် သင်ယူနေမှု၊ ထူးချွန် ပြောင်မြောက်တဲ့ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရည်အသွေးတွေ ကသာ ပိုအဓိကကျ စကားပြောလာကြတာပါပဲ။

“နာတစ်ဖျားနဲ့ အောင်နိုင်ရေး” အယူအဆ

“ပါရီတို” စည်းမျဉ်းမှာ ဖော်ပြထားချက်က ထိပ်ဆုံးဝင်ငွေကောင်း သူ ၂၀%က ဘယ်စက်ရုံလုပ်ငန်းမှာမဆို စုစုပေါင်းဝင်ငွေရဲ့ ၈၀% ကို ကိုင်ထားတယ်တဲ့။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အောက်ဆုံးဝင်ငွေ ရသူတွေရဲ့ ၈၀% ကလည်း စုစုပေါင်းဝင်ငွေရဲ့ ၂၀% ကို ဝေမျှပိုင်နေကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲ။

သုတေသနပြုချက်၊ လေ့လာချက်တွေ နှစ်များစွာလုပ်ခဲ့ပြီးတဲ့ နောက် ဒီမေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေကို ကျွန်တော်တို့ ရရှိလာတယ်။ စတွေ့ရှိ တဲ့အချက်က “နာတစ်ဖျားနဲ့ အောင်နိုင်ရေး” အယူအဆပါပဲ။ ဒီအယူ အဆက ဘယ်ပြိုင်ပွဲနယ်ပယ်မှာမဆို သေးငယ်လွန်းတဲ့ “နာတစ်ဖျား” သာသာ ရှေ့ဆုံးကျော်နိုင်ရင် ရလဒ်မှာ ကြီးမားလှတဲ့ ခြားနားချက်ဖြစ် သွားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့သဘောတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သေးငယ်လွန်းတဲ့ အားနည်းချက်တွေက အခရာကျသွားနိုင်တယ်။ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ်၊

ဝင်ငွေအနိမ့်ပိုင်းပဲ အားထုတ်ရှာနိုင်သူတစ်ဦးချင်းမှာ ဒီအားနည်းချက် တွေကို သတိရှိရှိ အလေးထားသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်းပြိုင်ပွဲမှာ ဒီလို “နှာတစ်ဖျား” နဲ့ ရှေ့ဆုံးပြေး ဗိုလ်စွဲသွားလေ့ရှိ တယ်။ ဒီလို “နှာတစ်ဖျား” နဲ့ ပထမရတဲ့မြင်းဟာ ဒုတိယရတဲ့မြင်းထက် ဆုကြေး ၁၀ ဆရတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ပထမရတဲ့မြင်းက ဒုတိယရတဲ့ မြင်းထက် အပြေးမှာ ၁၀ ဆပိုမြန်နေလို့လား။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဆို ၅ ဆပိုမြန် ၅၀% ပိုမြန်တယ်လို့ကော ပြောနိုင်လို့လား။ မဟုတ်ပါ။ အောင်နိုင်သူနဲ့ ရှုံးနိမ့်သူကြား ခြားနားချက်က ကျော်ကြားတဲ့ ချန်ပီယံ တွေရဲ့ သမိုင်းမှာ မေ့ပျောက်သွားတဲ့ ၃% လောက်ပဲ ရှိတာ တွေ့ရပါ တယ်။

“လူမသိသူမသိ ထွန်းပြောင်အောင်လုပ်ထားမှု” ကို ရယူခြင်း

“ကောအန်ဒါးစ်အီရစ်စင်” က သူ့ရဲ့လူမသိသူမသိ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထွန်းပြောင်အောင်လုပ်ထားမှုကို ပြောရာမှာ ဘယ်နယ်ပယ်မှာမဆို ထိပ် ဆုံးရောက်သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးမှုတွေအပေါ်မှာ တခြားသူ တွေမှာမရှိကြတဲ့ အရေးအပါဆုံး ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ သရဖူဆောင်းပြီး၊ အချိန်တွေပိုပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနဲ့ စရိုက်ဖော်တတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သက်တမ်းတိုင်းမှာ အအောင်မြင်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေအကြောင်း ဖော်ပြရာမှာ ကဗျာစာဆိုတော်ကြီး “ဟင်နရီဝပ်စဝေါ့လောင်းဖဲလိုး” ရဲ့ အောက်ပါထူးချွန်ပြောင်မြောက်တဲ့ ကဗျာကို ဆိုရိုးစကား ပြုမူမိပါတယ်။

“ကြီးမြတ်သူပုဂ္ဂိုလ်တွေ အောင်နိုင်လို့ ထိန်းထားနိုင်တဲ့ ထိုအမြင် တွေဟာ-

ရုတ်ခြည်း ထပျံတက်လို့ ရရှိတာတွေ မဟုတ်ပါ။
သူတို့အပေါင်းအသင်းတွေ အိပ်ပျော်နေခိုက်မှာ၊

- သူတို့က ညလုံးပေါက်ထိ ခက်ခဲစွာ လုံးပမ်းအားထုတ်နိုင်ကြလို့ ပါပဲ”

အရာရာကို ထည့်တွက်ရမယ်

ဒီစာအုပ်မှာ အယူအဆပေါင်း ၂၁ ခုပါဝင်တယ်။ ဒါတွေကို သင်သုံးပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်တဲ့သော့ချက်တွေ ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ သင့်ကို နောက်ပြန်ဆုတ်စေနိုင်မယ့် သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် လျော့ကျမှုတွေကိုပါ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကျော်လွှားနိုင် ပါလိမ့်မယ်။

“အစုစုပေါင်းခြင်းဥပဒေသ” ကို ဒီစာအုပ်က အခြေခံတယ်။ ဒီဥပဒေသက “အရာရာကို ထည့်တွက်ရမယ်” လို့ ဆိုလိုတယ်။ နေ့စဉ် နိစ္စရူဝတွေအပေါ် အခြေခံပြီး သင်လုပ်သမျှ ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်း၊ သင် တာဝန်ယူလုပ်သမျှနဲ့ မလုပ်သမျှ၊ လုပ်ရပ်တိုင်းတို့ဟာ အချိန်တွေအစုစု ပေါင်းလာတာနဲ့အမျှ နောက်ဆုံးအပြီးသတ်မှာ သင့်အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ မအောင်မြင်မှုတွေကို ထုတ်ဖော်ဝန်ခံပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲက အယူအဆတွေ အဆက်မပြတ် သုံးသွားခြင်းဖြင့် သင့်ကို ပိုကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုဆီ ဦးတည်ခေါ်သွားလိမ့်မယ်။ သင်မှန်း ဆထားတဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေထက် ပိုပြီး မြန်ဆန်စွာ ခေါ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ကဲ- စကြာရအောင်။ ။



၁။ ဥပဒေသတွေကို လိုက်နာပါ

ဘီစီ ၃၅၀ လောက်က ကံတရားတိုက်ဆိုင်မှုတွေ၊ ရှောင်တခင် လုပ်ရပ်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ အိုလံပတ်တောင်ရဲ့ နတ်ဘုရားတွေအပေါ် မှာ ယုံကြည်အားထားကြတဲ့ ကာလတစ်ခု ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ “အရစ္စတိုတဲ” က “ထိခိုက်နိုင်မှုဥပဒေသ” ကို သီအိုရီရဲ့အခြေခံလို့ သတ်မှတ်ခဲ့တယ်။ သူက ရှောင်တခင်ဖြစ်ရပ်တွေဆိုတာ မရှိဘူးလို့ ဆိုတယ်။ ဖြစ်ပျက်သမျှ အရာအားလုံးမှာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်သွယ်ချက် တရားသဘောပဲ ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အကြောင်းရင်းတရားတွေကို ကျွန်တော်တို့ မသိရ တဲ့တိုင်အောင် အကျိုးတရားတွေကတော့ တည်ရှိနေမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

သင့်အပေါ် ဖြစ်လာသမျှတွေနဲ့ သင့်ဘဝထဲမှာ သင့်အတွက် သီးခြားအကြောင်းရင်းခံ တရားတွေအရ ဖြစ်လာသမျှတွေဟာ သင့်ဘဝ ကို ယနေ့ယခု ရှိနေတဲ့အတိုင်းဖြစ်လာအောင် အကျိုးအာနိသင်တွေ ဦးတည်ကျရောက်စေပါတယ်။ တကယ်လို့ အကျိုးအာနိသင်ကို သင် ပြောင်းလိုရင် အကြောင်းရင်းတရားကိုသာ သင်ပြောင်းရလိမ့်မယ်။ သင် ဘာတွေ ရလာသလဲဆိုတာကို ပြောင်းချင်ရင် သင်ဘာတွေ သွတ်သွင်း လိုက်သလဲဆိုတာ ပြောင်းရမယ်။

အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်ချက် ဥပဒေသဟာ အနောက်တိုင်း အတွေးအခေါ်တွေရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်နေတယ်။ ဒီဥပဒေသက အရာအားလုံးရဲ့အောက်မှာ ဝပ်တွားနေလို့ သင်္ချာ၊ သိပ္ပံ၊ ရူပဗေဒ၊ ဆေးပညာ၊ နည်းပညာရေးရာတွေနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ မဟာဗျူဟာ ဆိုင်ရာဥပဒေသတွေရဲ့ “ဘိုးအေ” ကြီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘာဝဥပဒေသတွေက အချိန်ရှိသမျှ ရဲ့ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ သင်ဒါတွေကို သိသိ-မသိသိ၊ သဘောမတူတဲ့ တိုင်အောင် ဒါတွေက အကြောင်းမဟုတ်လှ ပါ။ သူတို့ကို သင်ကြိုက်နှစ်သက်နေမယ်။ သီးခြားအချိန်တစ်ခုမှာ သင်ဒါတွေနဲ့ သက်သာခိမ်ကျနေမယ်ဆိုရင်လည်း အကြောင်းမဟုတ် လှပါ။ ဒီ သဘာဝဥပဒေသတွေက “ကြားနေ” တွေပါပဲ။ သူတို့က လူအားလုံးကို အချိန်တွေအားလုံးနဲ့ အခြေအနေရှိသမျှ အားလုံးအောက် မှာ အလုပ်လုပ်ပေးနေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့အဓိကအလုပ်က ဒါတွေကို နားလည်ဖို့ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေသတွေကို ပိုနားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အကျိုးအတွက် ပြုမူချင်ရင် ကျွန်တော်တို့ အပြုအမူတွေက ဒီစိတ်ပိုင်းဥပဒေသတွေကို လိုက်နာရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေသ အဓိကသုံးမျိုး ရှိပါတယ်။

ယုံကြည်မှုဥပဒေသ

ပထမအဓိက စိတ်ဥပဒေသက “ယုံကြည်မှုဥပဒေသ” ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီဥပဒေသက ဒဿနိကဗေဒ၊ ဘာသာရေး၊ စိတ်ပညာ၊ ရုပ်ကြမ်း ဗေဒခေါ် မက်တာဖစ်ဆစ်နဲ့ အောင်မြင်မှုတို့အားလုံးရဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်း ကြီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဥပဒေသရဲ့အလိုအရ၊ သင်ခံစားရသမျှနဲ့ စိတ်

လှုပ်ရှားရသမျှနဲ့ပတ်သက်လို့ သင်ယုံကြည်တာတွေက သင့်ရဲ့ အမှန် တရားပဲ ဖြစ်လာပါတယ်။ “ဝိန်းဒိုင်ယာ” ကပြောခဲ့ဖူးတယ်။ “သင်မြင် တာကို သင်မယုံဘူး။ သင်ယုံကြည်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီးသားကို မြင်ရတော့မှသာ ယုံတယ်”

သင့်ယုံကြည်မှုက မှန်-မမှန် အကြောင်း မဟုတ်လှပါ။ သင် ယုံကြည်တာက လုံလောက်အောင် ရှည်ကြာပြင်းပြနေရင်တော့ သင့် အတွက် မှန်လာပါလိမ့်မယ်။ အဆိုးမြင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အကောင်းမြင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

ယုံကြည်မှုတွေကို သင်ယူရတယ်

ယုံကြည်ချက်နဲ့ပတ်သက်လို့ စိတ်ဝင်စားစရာကိစ္စမှာ ယင်းတို့နဲ့ အတူ ဘယ်သူမှ မွေးဖွားလာခြင်း မရှိခြင်းပင် ဖြစ်တယ်။ သင်နဲ့အခြားသူ များနဲ့ပတ်သက်၍ ဒီယနေ့ သင်ယုံကြည်ထားသမျှ အရာရာဟာ တစ်စုံ တစ်ယောက်ဆီမှ တစ်စုံတစ်ရာ နည်းလမ်းဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုသော အချိန် မှာ သင်လေ့လာသင်ယူခဲ့ရတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးပဲ ဖြစ်တော့တယ်။ အရင်းအမြစ်က ဘာပဲဖြစ်နေနေ၊ သင်တစ်ကြိမ်စပြီး ယုံကြည်လိုက်တာနဲ့ ယင်းက သင့်ရဲ့အမှန်တရားပဲ ဖြစ်သွားတော့တယ်။ သင့်အတွက် မှန်နေ လို့ပါပဲ။

လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ယုံကြည်မှုပုံစံ ၂ မျိုး ကိုင်စွဲထားတတ်ကြ တယ်။ အကောင်းမြင်ပုံစံနဲ့ အဆိုးမြင်ပုံစံတို့ပါပဲ။ အောင်မြင်မှု ဘာသာ စကားအရ ပြောရရင် ဒီယုံကြည်မှုတွေထဲက အဆိုးဆုံးကတော့ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကန့်သတ်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှု” ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင့်လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက သင့်ကို ကန့်သတ်ပြီး နောက်ပြန်ဆွဲနေတဲ့အတွက် အောင်မြင်စွာနဲ့ အားထုတ်ရမှု

တို့အတွက် သင့်ရဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေအားလုံး မကြာခဏ လှိုက်စားပစ် တတ်ကြတယ်။

သင့်ရဲ့ အဆိုးမြင်ယုံကြည်ချက်တွေ (သို့) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကန့်သတ် နေတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေဟာ မှန်မှန်- မမှန်မှန် သင့်အောင်မြင် မှုတွေကို တားဆီးဟန့်တားနေတဲ့ ဘရိတ်တုံးတွေပဲ ဖြစ်ကြတယ်။ ကြီးမားတဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုကြီးကတော့ သင့်ရဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကန့်သတ် တဲ့ ယုံကြည်မှုအများစုဟာ လုံးလုံးလျားလျား မှားယွင်းနေကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက သင်တစ်စုံတစ်ယောက်ဆီက ကြားခဲ့ရတာတွေ ရဲ့ ရလဒ်တွေပဲဖြစ်နေတာကိုး။ သင်အတန်းထဲမှာ ဖတ်ခဲ့ကြားခဲ့ရတာ တွေ၊ သင်လမ်းတစ်လျှောက် များများမတွေးတော မဆန်းစစ်ဘဲနဲ့ ကောက်ယူလာတာတွေ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကန့်သတ်နေတဲ့ ယုံကြည်မှုကို စိန်ခေါ်ခြင်း

သင့်အတွက် ပြည့်ဝတဲ့ အစွမ်းအစတွေရရှိဖို့ သင့်ကိုနောက်ပြန် ဆွဲနေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကန့်သတ်နေတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို သင်လျှော့ ပစ်ရမယ်။ သင့်အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုးတက်မှုနဲ့ အောင်မြင်မှုအဝေးပြေး လမ်းမကြီးဆီ ရွှေ့ရမယ်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ၊ သင့်ရဲ့ သဘာဝအရည်အသွေးတွေ၊ သင့်ရဲ့ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအားတွေ၊ သင့်ရဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ကန့်သတ်နေ တဲ့အကြံဉာဏ်တွေ ယုံကြည်ထားမှုတွေအားလုံး စွန့်လွှတ်ပစ်ရမယ်။ သင့်ရဲ့ပြည့်ဝတဲ့အစွမ်းအစတွေ မရရှိအောင် နောက်ပြန်ဆွဲနေနိုင်တဲ့ အယူ အဆတွေ အားလုံးကိုလည်း သင်လုံးဝ စွန့်လွှတ်ပစ်ချင်စိတ်ရှိနေရမယ်။

ဆွဲဆောင်မှုဥပဒေသ

ဒုတိယမြောက် စိတ်ပိုင်းဥပဒေသက “ဆွဲဆောင်မှုဥပဒေသ” ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်က “ရှင်သန်နေတဲ့ သံလိုက်တစ်ခု” ဖြစ်နေရ မယ်လို့ ဖော်ပြထားတယ်။ သင်ဟာ မရှောင်မလွှဲသာအောင် သင့်ဘဝထဲ ကို လူတွေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ အခြေအနေတွေကို ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်း ရမှာ သင့်ရဲ့ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးနေတဲ့ အတွေးတွေ၊ အထူးသဖြင့် ကြီးစိုးလွှမ်းမိုး နေတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအတွေးတွေနဲ့ သဟဇာတ ညီညွတ်စေတယ်။

သင့်ဘဝထဲ ဒီယနေ့ရှိနေတဲ့ အရာအားလုံးဟာ သင်ကိုယ်တိုင် သင်စဉ်းစားတဲ့ နည်းလမ်းတွေအရ ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းခဲ့တာတွေပါပဲ။ သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲနိုင်ရခြင်း အကြောင်းရင်းက သင်ဘာကောင်လဲဆို တာ သင်ပဲ ပြောင်းလဲနိုင်သလို သင်စဉ်းစားသမျှ အတွေးတွေကိုလည်း သင်ပဲ ပြောင်းလဲနိုင်တာကြောင့်ပါပဲ။

သင်စဉ်းစားနေတာကိုပြောင်းရင် သင့်ဘဝပြောင်းတယ်

တကယ်လို့ သင့်ဘဝထဲကို ခြားနားတဲ့လူတွေ အခြေအနေတွေနဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုကောင်းတဲ့အလုပ်၊ ပိုမြင့်မားတဲ့ ဝင်ငွေတွေ ဆွဲဆောင် ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီနယ်ပယ်မှာ သင့်ကိုယ်သင် စဉ်းစားနေတာတွေ ပြောင်းပစ် ရဖို့ ရှိပါတယ်။

အထွေထွေအောင်မြင်မှု စည်းမျဉ်းတစ်ခုက ခုလိုပြောထားတယ်။

“သင့်ဝင်ငွေက အချိန်အများစုမှာ သင်နဲ့အတူ အချိန်ဖြုန်းခဲ့တဲ့ လူငါးယောက်ရဲ့ ပျမ်းမျှဝင်ငွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်” တဲ့။

ဘာကြောင့်ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ဆားနား ဝန်းရံနေတဲ့ လူတွေရဲ့ ဩဇာလွှမ်းတာ ရိုးရိုးလေးခံနေရလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ကိုယ်တိုင်နဲ့ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခံစားရသမျှ နည်းလမ်းတွေရဲ့

၉၅% နီးပါးထိဟာ ကျွန်တော်တို့အလေ့အကျင့်အရ ပေါင်းဖွဲ့နေမိသူ တွေကပဲ ဆုံးဖြတ်သွားတာပါပဲ။

ကျွန်တော် လူများစွာ အတူတူအလုပ်လုပ်ဖူးတဲ့အထဲမှာ အဆိုးမြင် အလုပ်ရှင်၊ အဆိုးမြင် ပူးတွဲလုပ်ဖော်တွေအောက်မှာ လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းက နေထွက်ပြီး အကောင်းမြင်အလုပ်ရှင်၊ အကောင်းမြင်လုပ်ဖော်တွေ အောက်လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေဆီ ပြောင်းလာကြတာတွေ မရေမတွက် နိုင်အောင်ပါပဲ။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ သူတို့အလုပ် တွေ ရှင်သန်ပြောင်းလဲ သွားခဲ့တယ်။ သူတို့က ပျမ်းမျှတန်းလောက် လုပ်ဆောင်နိုင်သူတွေ အဖြစ်ကနေ ထိပ်တန်းကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်သူ တွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဝင်ငွေတွေကလည်း မကြာခဏ တိုးလာ တာဟာ ကြိမ်ဖန်များစွာပါပဲ။

စပ်ဆိုခြင်း ဥပဒေသ

ဒီတတိယမြောက် စိတ်ပိုင်းဥပဒေသရဲ့အလိုအရ သင့်ရဲ့ပြင်ပဘဝ က သင့်ရဲ့အဇ္ဈတ္တဘဝရဲ့ ကြေးမုံပုံရိပ်ဖြစ်နေရခြင်းပါပဲ။ သင့်ပြင်ပကမ္ဘာ က သင့်အဇ္ဈတ္တကမ္ဘာရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း ဖြစ်နေရတယ်။ “သင် ဘယ်နေရာသွားသွား ထိုနေရာမှာ သင်ရှိတယ်” လို့ ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာက ပြောသလိုပါပဲ။

သင်က ကမ္ဘာကြီးကို သူ့အရှိအတိုင်း မြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကမ္ဘာ ကြီးကို သင်ဖြစ်နေတဲ့နည်းလမ်းအတိုင်းသာ မြင်နေရတာပါ။ သင့်ဘဝရဲ့ ဘယ်အချိန်မဆို သင့်ဘေးပတ်လည်က လူတွေ အခြေအနေတွေ၊ ဝင်ငွေ တွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ ကြည့်လိုက်ရင် သူတို့က အမြဲတမ်း အဲဒီအချိန်မှာ ရှိနေတဲ့ သင့်အဇ္ဈတ္တဘဝနဲ့ စပ်ဆိုင်နေကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မယ်။

လူတွေမှာ သူတို့ရဲ့ ပြင်ပအလုပ်ဘဝ (သို့) ဆက်ဆံရေးတွေမှာ

မပျော်မရွှင် မကျေမနပ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဆိုးမြင်အပြုအမူတွေ ဥပမာ စားတာသောက်တာ အလွန်အကျူး စားသောက်တတ်တာ၊ ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လျော့ပစ်တာမျိုးတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်မိတာ တွေ့ရများလာ တတ်တယ်။

အဲဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ပိုပြီးပျော်စရာကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးဘဝ သစ်ထဲ ဝင်ရောက်လာတဲ့သူတွေမှာတော့ ဓာတ်စာစားတဲ့အလေ့အထ တွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်တာတွေ စတဲ့ရုပ်ပိုင်းကျန်းမာရေးကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်တာတွေ များလာတတ်ပါတယ်။

စဉ်းစားပါ။ ပြစ်အောင်လုပ်ပါ

လူရဲ့စိတ်တန်ခိုးစွမ်းအားနဲ့ ပတ်သက်လို့ အရေးပါဆုံးသော ရှာဖွေ တွေ့ရှိချက်တစ်ခုကတော့ အချိန်အများစုမှာ သင်စဉ်းစားထားတဲ့အတိုင်း သင်ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာပါပဲ။

အချိန်အများစုမှာ သင်ဘာတွေ စဉ်းစားတွေးတော နေပါသလဲ။ ဒါကိုပြောဖို့က လွယ်ပါတယ်။ လူတွေ ဘာကိုပဲ စဉ်းစားနေနေ၊ သူတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သာတူညီမျှချက်ကတော့ သူတို့ရဲ့ ပြင်ပအခြေအနေတွေ မှာပဲ အမြဲတစေ ထုတ်ပြန်ကြေညာနေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ကိုသာ ကြည့်လိုက်ရုံပါပဲ။

အဇ္ဈတ္တဘက်မှာ သင်မြင်ချင်တာတွေကို ပြင်ပဘက်မှာ ထုတ်ပြန် ကြေညာနေရအောင် သင့်စိတ်ပိုင်း သာတူညီမျှချက်ကို သင်ဖန်တီးထား ရမယ်။ ဒါကို သင်လုပ်တဲ့အခါမှာ သင့်ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးတွေက တရွေ့ရွေ့နဲ့ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကံတရား သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်းတွေကြောင့် ဖြစ်လာရတာ မဟုတ်ဘဲ၊ အကြောင်းအကျိုး တရားတို့ ဆက်နွယ်မှု ဥပဒေသကြောင့်သာ ဖြစ်လာရတာပါပဲ။

လုပ်ရပ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ သင့်ကို နောက်ပြန်ဆွဲနေနိုင်တဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကန့်သတ်
နေတဲ့ ယုံကြည်ချက်တို့ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ ယင်းတို့ကို
စိန်ခေါ်ပစ်။ ဒါမမှန်ဘူးလို့ စဉ်းစားထား။ ဒီနောက် သင်
ဘာလုပ်မလဲ။

၂။ သင့်ရဲ့ ပြင်ပဘဝအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ သင့်အလုပ်နဲ့ သင့်
ဆက်ဆံရေးအကြောင်းတွေပါစဉ်းစား။ သင့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်
လို့ သင်ပျော်သလား။ မပျော်ရင်၊ သင်ဘာလုပ်ဖို့ရှိပါသလဲ။



၂။ သင်ဘာကိုလိုချင်သလဲဆိုတာ တိတိကျကျဆုံးဖြတ်ပါ

သင်လိုချင်တာ ဘာလဲလို့ သိထားခြင်းက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုးတက်မှု နဲ့ အသက်မွေးမှုအောင်မြင်ရေးမှာ စတင်ရာ အမှတ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဘဝမှာ သင်လိုချင်တာ ဘာမဆိုနီးပါး ရလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပထမက တော့ သင်ဘာကို လိုချင်နေသလဲလို့ ဆုံးဖြတ်ရပါဦးမယ်။

ရေနံလုပ်ငန်းဘီလျံနာနဲ့ ကုမ္ပဏီပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ရဲ့ မူလ တည်ထောင်သူ “အိပ်ချ်၊ အယ်၊ ဟန့်” က တီဗီမှာ တစ်ခါ အမေးအမြန်း ခံရစဉ် အောင်မြင်ရေးရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်အကြောင်း ခုလိုပြောပြခဲ့တယ်။

“အောင်မြင်ရေးက ရိုးရိုးလေးပါ။ ပထမဆုံးက သင့်ဘဝမှာ ဘာကို လိုချင်နေသလဲဆိုတာ တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ထားရမယ်။ ဒါကို လူများစု က ဘယ်တော့မှမလုပ်ကြဘူး။ ဒုတိယကတော့ ဒါကိုရဖို့ သင်ပေးချေရဖို့ ရှိလာတဲ့ ဈေးနှုန်းကို သတ်မှတ်ဖို့ပါပဲ။ ဒီနောက်တော့ အဲဒီဈေးနှုန်းကို ပေးဖို့ဖြေရှင်းရမယ်”

ပီသပြတ်သားရေးက မရှိမဖြစ်တဲ့အရာ

သင်ဘာလိုချင်တယ်ဆိုတာ အတိအကျဆုံးဖြတ်ရာမှာ သင့်ရဲ့

တန်ဖိုးတွေနဲ့ စတင်ရမယ်။ သင်ဘာတွေထဲမှာ ယုံကြည်နေသလဲ။ ဘာကို ဂရုပြုအလေးထားပါသလဲ။ တကယ်လို့ သင်သာ အဇ္ဈတ္တအရ အရေးပါတယ်၊ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ စဉ်းစားတွေးတောတဲ့အရာတွေဆိုမှာ လုပ်ကိုင်မယ်ဆိုရင် ပြင်ပမှာလည်း သင်အောင်မြင်လာလိမ့်မယ်။

သင်ရဲ့အသက်မွေးမှု ပန်းတိုင်တွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ

သင်ရဲ့ အသက်မွေးမှုပန်းတိုင်များကို စဉ်းစားပါ။ မှော်ဆေးကြိမ် လုံးကို ဝှေ့ယမ်းလိုက်တယ်လို့ သင်စိတ်ကူးကြည့်ပြီး အနာဂတ်မှာ ၅ နှစ်တာ ရှေ့ကို စီမံကိန်းလုပ်ကြည့်ပါ။ ၁ နှစ်၊ ၂ နှစ်၊ ၅ နှစ်မှာ သင်ဘယ်ကိုရောက်နေချင်သလဲ။ သင့်လုပ်ငန်းဘဝက ပြည့်ဝနေရင် ယနေ့အရှိနဲ့ ဘယ်လိုခြားနားသွားလေမလဲ။

လူများစွာဟာ သူတို့ကို ကမ်းလှမ်းလာတဲ့ ပထမဆုံးအလုပ်ကို လက်ခံလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးမှုကို စတင်တတ်ကြတယ်။ ဒီကစလို့ သူတို့ဟာ တခြားလူတွေလိုချင်တာကို လိုက်လုပ်၊ တခြားလူ တွေ လုပ်ခိုင်းတာကို လုပ်မိတတ်ကြတယ်။ သူတို့ကိုပေးတဲ့ အလုပ်တွေကို လက်ခံကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ အထက်အရာရှိတွေက ရာထူးတိုးပေးတာကို လက်ခံလုပ်ကြတယ်။ သူတို့အပေါ် တခြားသူတွေက ချထားတဲ့ တောင်းဆို ချက်တွေကို အဆက်မပြတ် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ရင်းနဲ့ပဲ ပြီးနေရတယ်။

အောင်မြင်တဲ့သူတွေက သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးမှုတွေကို ဂရုတစိုက် စီမံကိန်းချ လုပ်ကြတယ်။ အနာဂတ်တစ်စုံတစ်ရာသောအမှတ်မှာ သူတို့ ရောက်လိုရာ နေရာတွေကို သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ကြရာမှာ သီးခြားနယ်ပယ် တွေမှာ သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးမှုပန်းတိုင်တွေရောက်ဖို့အတွက် သူတို့ လိုအပ်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်တွေကို မြှင့်ယူကြပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနဲ့ မိသားစုပန်းတိုင်များ ချမှတ်ခြင်း

သင်လိုအပ်တဲ့ပန်းတိုင် ၃တိယအမျိုးအစားက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပန်းတိုင် နဲ့ မိသားစုရေးရာ ပန်းတိုင်များ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အသက်မွေးမှုနဲ့ ဝင်ငွေ ပန်းတိုင်တွေက သင်လိုအပ်တာတွေဖြစ်နေပြီး သင့်ရဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမိသားစု ပန်းတိုင်ကတော့ သင်ဘာကြောင့်လုပ်ရတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းရင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် မနက်အိပ်ရာထပြီး နိစ္စရူဝ အလုပ်ဆင်းရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းလည်း ဖြစ်တယ်။

သင့်ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ ၈၅% ပြည့်ပြည့်ကို သင့်ဘဝထဲက လူတွေနဲ့ သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ပေးတယ်။ သင့်ပျော်ရွှင်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ကျေနပ်မှုရဲ့ ၁၅% ကသာ ရုပ်ဝတ္ထုသဘာဝရဲ့ သင်အားထုတ်ရ ရှိချက်တွေကလာကြတာဖြစ်တယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုစုပေါင်းအားထုတ်မှုတွေက သင်ရရှိလာတဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုတွေက လျင်မြန်စွာ ပြိုကွဲပျောက်ကွယ်သွား တတ်တာက အခန်းကျယ်ကြီးထဲက စီးကရက်မီးခိုးငွေ့တွေလိုပါပဲ။

သင့်ရဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပန်းတိုင်ကိုလည်း ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ရမှာပါ။ သင့်မှာ ကန့်သတ်ချက်တွေသာမရှိရင် သင်ခံစားချင်တဲ့ ကျန်းမာရေး နဲ့ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအဆင့်တွေထိ စဉ်းစားနိုင်တယ်။ သင်လေ့လာ ချင်တဲ့ ဘယ်ဘာသာရပ်တွေ ရှိသလဲ။ သင် အလည်အပတ်သွားချင်တဲ့ ဘယ်နေရာဒေသတွေ ရှိသလဲ။ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကို သင်လုပ်ပေးချင် တဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေကရော ဘာတွေလဲ။

ခြေလှမ်းခုနစ်ဆင့် လုပ်ငန်းစဉ်

သင့်ဘဝရဲ့ ကျန်တာတွေအတွက် သင်ပန်းတိုင်ရဖို့ သုံးနိုင်တဲ့ ခြေလှမ်းခုနစ်ဆင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကတော့ ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ ဒါက လက်တွေ့ ကျကျ စွမ်းအားပြည့်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ပါပဲ။

၁။ (သင်လိုချင်တာကို အတိအကျဆုံးဖြတ်ပါ)။ “ငါချမ်းသာချင်တယ်”၊ “ငါပျော်ချင်တယ်”၊ “ငါကျန်းမာချင်တယ်”၊ “ငါခရီးထွက်ချင်တယ်” ဆိုတဲ့အပြောမျိုးတွေ မှားမပြောမိစေနဲ့။ ဒီစကားတွေက ပန်းတိုင်တွေ မဟုတ်ပါ။ ဆန္ဒတွေ၊ စိတ်ကူးတွေ၊ ထင်ယောင်ဝိုးတဝါးတွေမျှသာ ဖြစ်တယ်။ ပန်းတိုင်တစ်ခုဆိုတာ ရှင်းလင်းပီသ၊ ထူးခြားနေတဲ့ အရာပါ။

၂။ (ချရေးထားပါ)။ အရွယ်ရောက်သူ ၃% ကပဲ သူတို့ပန်းတိုင်တွေရ ဖို့ စီမံကိန်းတွေကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ချရေးထားတတ်ကြတယ်။ ပန်းတိုင်နဲ့စီမံကိန်းတွေ ချမရေးတတ်တဲ့သူတွေထက် ချရေးထားတတ်တဲ့သူတွေက ပျမ်းမျှခြင်း ဆယ်ဆလောက် ပိုရှာနိုင်ကြတယ်။

၃။ (အပြီးသတ်ရမယ့်ရက်စွဲချမှတ်ပါ)။ သင့်ပန်းတိုင်ရဖို့ သင်အလိုရှိရာ အချိန်တစ်ခုကို သီးခြားရက်စွဲနဲ့တကွ ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ တကယ်လို့ ပန်းတိုင်က လုံလောက်ကြီးမားနေရင် အကြိုအပြီးသတ် ရက်စွဲလေးပေးထားပါ။

၄။ (စာရင်းတစ်ခုလုပ်ပါ)။ သင့်ပန်းတိုင်ကိုရဖို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဖြစ်တန်ရာ ခြေတွေ သင်စဉ်းစားလို့ရသလောက် အရာရာ စာရင်းပြုလုပ် ချရေးပါ။ ဒီစာရင်းကို ပြည့်စုံလုံလောက်တဲ့အထိ အထပ်ထပ်ဖြည့်စွက်ပြီး သိမ်းထားပါ။

၅။ (စာရင်းကို စုစည်းပေါင်းရုံးပါ)။ သင်လုပ်ဖို့လိုတဲ့ အရာများနဲ့ လုပ်ထားပြီးဖြစ်ဖို့ လိုသမျှတွေကို သီးသန့်အစီအစဉ်နဲ့ စစ်ဆေးချက် စာရင်းတစ်ခု ဖန်တီးပါ။ ပထမဆုံးသင်လုပ်ဖို့လိုတာဘာလဲ၊ နောက် ဒုတိယ၊ တတိယစသည်ဖြင့်ပေါ့။ စစ်ဆေးချက်စာရင်းထဲ စုစည်းပေါင်းရုံး

လာသမျှ လုပ်ရပ်တွေရဲ့စာရင်းက သင့်လုပ်ရပ်စီမံကိန်းတစ်ခု ဖြစ်လာ လိမ့်မယ်။

၆။ (သင့်စီမံကိန်းပေါ်မှာ လုပ်ရပ်ကိုတင်)။ တစ်ခုခုကို လုပ်ဖြစ် အောင်လုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ချက်ချင်းလုပ်ရမယ့် လုပ်ရပ်ဖြစ်နေရမယ်။ ပထမဆုံးလုပ်တဲ့ ခြေလှမ်းက အခက်ခဲဆုံးပါပဲ။ ကြမ်းတမ်းဆုံးအလုပ် လည်း ဖြစ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ မစဖြစ်တာ အဲဒါပဲတဲ့။

၇။ (သင့်ရဲ့ အရေးပါဆုံး ပန်းတိုင်မှာ နေ့စဉ် တစ်ခုခုလုပ်ပါ)။ တစ်ပတ်မှာ ၇ ရက်၊ တစ်လမှာ ရက် ၃၀၊ တစ်ရက်မှ မပျက်မကွက် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တစ်ခုခုတော့ လုပ်ဖြစ်နေပါစေ။ အနည်းဆုံး မလုပ်ဖြစ် တာထက်စာရင် ဒီလို နိစ္စရူဝ မှန်မှန်လုပ်ဖြစ်ခြင်းက သင့်အတွက် အရေး ပါတဲ့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းရှေ့ကို ကြိုရောက်နေမှာပါ။

ပန်းတိုင် ၁၀ ခု ရွေးချယ်ခြင်း

သန့်ရှင်းတဲ့ စက္ကူတစ်ရွက်ကိုယူပြီး စာရွက်ထိပ်မှာ “ပန်းတိုင် များ” ရယူမယ်ဆိုတဲ့ စာလုံးကို ယနေ့ရက်စွဲတိုင်အောင်ချရေးပါ။ နောက် ၁၂ လကြာရင် သင်စိတ်ကူးထားတဲ့ပန်းတိုင်တွေ ၁၀ ခုကို ချရေးပါ။ သင့်မှာ တစ်ရက်၊ တစ်ပတ် (သို့မဟုတ်) ၁၂ လတာအတွက် ပန်းတိုင် တွေရှိနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပန်းတိုင်တွေအားလုံးက တစ်နှစ်အတွင်း ရယူ နိုင်စွမ်းရှိရမယ့် ပန်းတိုင်တွေဖြစ်ဖို့ သေချာစေရမယ်။

ပန်းတိုင် ၁၀ ခုချရေးနေစဉ် သင့်ကိုယ်သင် ဒီမေးခွန်းကို မေးရ မယ်။ “ငါတကယ်လို့ ဒီစာရင်းထဲ ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ၂၄ နာရီအတွင်း အားထုတ်ရနိုင်ခဲ့ရင် ဘယ်ပန်းတိုင်က ငါ့ဘဝကို အကောင်းမြင် ထိခိုက်မှု အကြီးမားဆုံးဖြစ်မလဲ”

အဲဒီနောက် ဒီမေးခွန်းဟာ သင့်ရဲ့အဓိက တိကျတဲ့ရည်စူးချက်၊ သင့်ရဲ့ “စုဆုံရာအမှတ်” ဖြစ်လာပြီး သင့်ဘဝရဲ့စည်းရုံးထားတဲ့ စည်းမျဉ်းပဲ ဖြစ်လာတယ်။ “နပိုလီယံပေး” က လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ “ရည်စူးချက် တိကျမှု” ဆီ အခြေချနိုင်လာတဲ့အခါ စတင်ကြီးမားလာတတ်ကြတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။

ရည်ရွယ်ချက်ရှိတဲ့လုပ်ရပ်က ကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုတို့ စတင် ရာအမှတ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ စနစ်တကျစီမံကိန်းချလုပ်ရပ်ကို ကြိုတင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတဲ့ ပန်းတိုင်တွေနဲ့ရည်မှန်းချက်တွေဆီ သင်ပို့ပြီး ချိတ်ဆက်နိုင်လေလေ သင်လိုချင်တာတွေ အားထုတ်ယူရတာ ပိုမြန် ဆန်လာလေလေပါပဲ။

လုပ်ရပ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ နောက် ၁၂ လတာအတွင်း သင်အားထုတ်ရယူချင်တဲ့ ပန်းတိုင် ၁၀ ခုကို စာရင်းတစ်ခုပြုစုပါ။
- ၂။ သင့်ဘဝအပေါ်မှာ အကြီးမားဆုံး အကောင်းမြင်သဘော အာနိသင် သက်ရောက်စေမယ့် ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ရွေးပါ။ အဲဒီ အားထုတ်မှုအတွက် စီမံကိန်းတစ်ခုချပါ။ သင်အောင်မြင်တဲ့ တိုင်အောင် နေ့ရက်တိုင်းမှာ ထိုအလုပ်ကို လုပ်သွားပါ။



၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ရှိရေးနဲ့ သတ္တိရှိရေး အလေ့ အထများကို တိုးမြှင့်ပါ

ခေါင်းဆောင်မှုအကြောင်း လေ့လာမှု ၃၃၀၀ ထဲမှာ သမိုင်းဆရာ “ဂျိမ်းစ်မက်ဖာဆန်” က ၆၀၀ ဘီစီခေတ်အထိ ပြန်သုံးသပ်ရင်း ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ တွေ့ရအများဆုံး အရည်အချင်းနှစ်ရပ်ကတော့ “ရှုမြင်သုံးသပ်မှု” နဲ့ “ရဲစွမ်းသတ္တိ” တို့ဖြစ်ကြောင်း ခွဲခြားသတ်မှတ် ပြပါတယ်။ ပထမက သင်ဆန္ဒရှိရာ အနာဂတ်ပန်းတိုင်အကြောင်း ရှင်းလင်းပီသတဲ့ “ရှုမြင်သုံးသပ်ချက်” တစ်ရပ်ရှိထားခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒုတိယကတော့ ဒီရှုမြင်သုံးသပ်မှုကို နားလည်ရင်း ပန်းတိုင်ကိုရဖို့ ဘာမဆိုလိုအပ်တဲ့ “သတ္တိ” ရှိထားတာဖြစ်တယ်။

“ဝင်စတန်ချာချီ” က ခုလိုပြောဖူးတယ်။ “သတ္တိက စံနမူနာ တန်ဖိုးတွေအားလုံးရဲ့အထက်မှာ အရင်ဆုံးရှိထားရမယ့်အရာလို့ စဉ်းစား ကြတယ်။ အားလုံးက ဒီသတ္တိရှိရေးအပေါ် မှီခိုနေကြရတာပါ”

သတ္တိရှိရေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိရေးတို့က အောင်မြင်မှု အတွက် လုံးဝမရှိမဖြစ်တဲ့ အရာတွေပါ။ ဘာကြောင့်ဆို ကျဆုံးသွားမှာကို ကြောက်တဲ့အကြောက်တရားက လူများစုကို နောက်ပြန်ဆွဲနေလို့ပဲ

ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၁၅ အမေရိကန်ရဲ့ အချမ်းသာဆုံးလူ ၄၀၀ စာရင်း "Forbes" စာရင်းထဲမှာ ကိုယ်တူကိုယ်ထ ဘီလျံနာတွေက သူတို့ အောင်မြင်ဖို့အားထုတ်ရတဲ့ အရေးပါဆုံး အရည်အချင်း ၅ ရပ်ထဲက "အရဲစွန့်ဒုက္ခခံလိုစိတ်" က တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ကြောင်း စာရင်းပြုစု ထားတယ်။

အကြောက်တရားကို မသင်ဘဲလည်း ရနိုင်တယ်

ကျဆုံးရမှာ ကြောက်နေတာဟာ များသောအားဖြင့် ကလေးဘဝ က မိဘသားချင်းတို့ရဲ့ အဖျက်သဘောဝေဖန်ချက်တွေကို တစ်ဆင့် နာယူနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို ဘေးပယောဂတွေ သင်ယူ တတ်တယ်ဆိုရင် ဒီလိုဘေးပယောဂတွေ မသင်ယူမလိုက်နာဘဲ ဆန့်ကျင် ဘက်အဖြစ် သတ္တိရှိရေး အလေ့အထနဲ့ အစားထိုးလို့ရတယ်။

FEAR ဆိုတဲ့ အကြောက်တရားဟာ အင်္ဂလိပ်စကားနဲ့ "False Experiences Appearing Real" (အမှန်လို့ထင်ရတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံများ) လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ကျဆုံးရမှာ ကြောက်နေတာ က အမှန်တရားပေါ်မှာ အခြေမခံဘူး။ စိတ်ကူးတွေအပေါ်မှာပဲ အခြေခံ တယ်။ ကျွန်တော်တို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေသမျှ အရာအားလုံးရဲ့ ၉၉% ပြည့်ပြည့်လောက်က တကယ်လက်တွေ့ဖြစ်လာတာတွေ မဟုတ်ကြပါ။

အကြောက်ဆိုတာ ယုံနေတာပဲ။ "ဝိလျှံဂျိမ်းဟားဗတ်" က ပြော တယ်။ "ယုံကြည်မှုက တကယ်လက်တွေ့အချက်ကို ဖန်တီးတယ်" တဲ့။

"ရက်ဝေါလဒ်ဒီအီမာဆင်" က အကြောက်တရားရဲ့ ဝိရောဓိဆန့် ကျင်ရာကို ပေးတယ်။ "ကိုယ်ကြောက်နေတဲ့ ကိစ္စကိုသာ ဖိလုပ်သွားပါ။ အကြောက်တရားတွေ သေဆုံးသွားဖို့ သေချာတယ်" ဆိုပဲ။ သင်လုပ်ရ မှာ ကြောက်နေရတဲ့ကိစ္စကိုပဲ အရွဲ့တိုက်တဲ့သဘောနဲ့ ဖိလုပ်သွားပါ။

ဒီလို ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်သွားရင် နောက်ဆုံးအပြီးသတ်မှာ ဒီကြောက်
တယ်ဆိုတဲ့ စွမ်းအားတွေအားလုံး ပျောက်ဆုံးသွားမယ်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ရင်ဆိုင်တွေ့ခြင်း

သတ္တိရှိသူနဲ့ သူရဲဘောကြောင်သူကြားမှာ ဘာကွဲခြားပါသလဲ။
သတ္တိရှိသူက အကြောက်ကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ပစ်တယ်။ အကြောက်
တရားဆီရှေးရှုသွားတယ်။ အကြောက်တရားနဲ့ သွားပတ်သက်တယ်။
ကြောက်တဲ့အခြေအနေကို ဖြေရှင်းလိုက်တယ်။ သူရဲဘောကြောင်သူက
တော့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနဲ့ ဝေးရာဆီ နောက်ဆုတ်သွားတယ်။ ကြောက်ရွံ့
ခြင်းကို ရှောင်တိမ်းတယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းက သူ့ဟာသူ ပျောက်သွား
လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်နေတတ်တယ်။

သင်ကြောက်နေတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာဆီ - သင်ရှေးရှုသွားတဲ့အခါ
အကြောက်တရားက အရွယ်အစားအရကော ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုအရပါ
လျှော့နည်းသွားပြီး ပိုသေးသထက် သေးငယ်သွားလို့ နောက်ဆုံး သင့်ရဲ့
စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို မလွှမ်းနိုင်တော့ပါဘူး။ တကယ်လို့ သင်ကြောက်
နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် (သို့) အခြေအနေတွေဆီက ရှောင်တိမ်းဆုတ်ခွာသွားမယ်
ဆိုရင်တော့ သူက တိုးတက်ကြီးထွားလာပြီး သင့်ဘဝတစ်ခုလုံး သိမ်း
ပိုက်သွားပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်း ဒါမျိုးကြုံဖူးကြတယ်။

ဘယ်ကြောက်ရွံ့မှုမျိုးမဆို သင်တွေ့ကြုံလာရတဲ့အခါ အောက်ပါ
မှော်ဆန်တဲ့စကားမျိုး နှုတ်က တဖွဖွရွတ်ရင် ချက်ချင်းအကြောက်
တရားကို ချေဖျက်နိုင်မယ်။ “ငါ ဒါကိုလုပ်နိုင်တယ်”၊ “ငါဒါကို လုပ်ဖြစ်
အောင် လုပ်နိုင်တယ်”၊ “သေချာပေါက်လုပ် နိုင်တယ်”

အမှန်က သင့်ခေါင်းထဲရောက်လာတာမှန်သမျှ သင်လုပ်နိုင်တာတွေ
ချည်းပဲ။ သင်ကိုယ်တိုင်က လုံလောက်အောင်ခက်တယ်လို့ သတ်မှတ်

တာက လွဲလို့ပေါ့။ သင့်ကိုယ်ပိုင် စဉ်းစားခြင်းထဲမှာ သင်နေရာချထားတဲ့ အကန့်အသတ်တွေကလွဲရင် အမှန်တကယ်စစ်မှန်တဲ့ အကန့်အသတ် တွေရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ကန့်သတ် နေတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေသာဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ထိန်းချုပ်မှုအောက်ထဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကျရောက်နေတယ်။ သင့်ကို ပြန်တုံ့ဆွဲခေါ်နေတာ ဖြစ်တယ်။

တကယ်ကဲ့သို့ပြုမှု။ သတ္တိနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ တိုးပွားရေးသော့ချက်တစ်ခု ကတော့ သင်ဆန္ဒရှိရာသတ္တိနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေရှိထားပြီးသားလို့ “တကယ် ကဲ့သို့ပြုမှုခြင်း” ပါပဲ။ ဒီအရည်အသွေးနှစ်ခု ရှိပြီးသားကဲ့သို့ပြုမှုသွား မယ်ဆိုရင် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေ မတည်ရှိနိုင်ပါဘူး။ မကြောက်သလို ဟန်ဆောင်ထားပါ။ သင့်ကို နောက်ပြန်ဆွဲနေတဲ့ ဘယ်အခြေအနေပဲ ကြုံကြုံ၊ သင့်ကိုယ်သင် လုံးဝမကြောက်ဘူးလို့ စိတ်မှာထားပါ။

“တကယ်လုပ်နိုင်တဲ့အထိ အယောင်ဆောင်ထားပါ” ဆိုတဲ့စကား လို သင်မကြောက်ဘူး ဟန်ဆောင်သွားရင် နောက်ဆုံး သင့်ရဲ့မသိစိတ် မှာ မကြောက်ဘူးဆိုတာကို လက်သင့်သွားပြီး ကြောက်ရွံ့ခြင်းက ထွက် သွားလိမ့်မယ်။

သတ္တိရှိရေး အလေ့အထကို လုပ်ပါ။ ရှေ့တိုးရမလား၊ နောက်ဆုတ် ရမလားဆိုတဲ့ ရွေးချယ်ချက်တစ်ရပ် ကြုံလာတဲ့အခါတိုင်း အမြဲတမ်း ရှေ့သို့သာတိုးပါ။ “ဇူးလူး” လူမျိုးတွေရဲ့ ဆိုရိုးစကားတစ်ခု ရှိတယ်။ “သင့်မှာ နောက်ကွယ်က အန္တရာယ်တစ်ခု၊ ရှေ့တည့်တည့်မျက်နှာချင်း ဆိုင်မှာ အန္တရာယ်တစ်ခု အန္တရာယ်နှစ်ခု တစ်ပြိုင်နက်တည်း တွေ့လာ ရင် ရှေ့တည့်တည့်က အန္တရာယ်ကိုပဲ ရင်ဆိုင်ပစ်ပါ။” “ရှေ့သို့ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အဆက်မပြတ် လုပ်သွားရင် သင်ဟာ အလိုအလျောက် ဘယ်အရာကမှ နောက်ပြန်ဆွဲလို့မရပါ။

သင့်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအောင်မြင်မှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးတို့မှာ သတ္တိရှိရေးက လုံးဝမရှိမဖြစ်တဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ သတ္တိက သင်ယူနိုင်တဲ့ အရည်အသွေးလည်း ဖြစ်တယ်။ အတိတ်က တွေဝေကြောက်ရွံ့နေခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိခဲ့ရင်တောင်၊ ဒီတွေဝေကြောက်ရွံ့မှုတွေ သင်ကျော်လွှားပြီး နောက်ခံခံစစ်လိုင်းအနေနဲ့ သတ္တိရှိရေးအလေ့အထကို ထပ်ခါတလဲလဲ လေ့ကျင့်သွားခြင်းဖြင့် သင့်မှာသတ္တိတွေရှိလာမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

အောင်မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ကြီးမားတဲ့ ရာခိုင်နှုန်းသော လူတွေက သူတို့ငယ်ရွယ်စဉ် ကနဦးနှစ်တွေမှာ အောင်မြင်တဲ့ယောက်ျား၊ အောင်မြင်တဲ့မိန်းမတွေရဲ့အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေ၊ ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိတွေ များစွာ ဖတ်ဖူးထားကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေ ကျော်လွှားခဲ့တဲ့ လူတွေ၊ သူတို့ရဲ့ဘဝတွေမှာ ကြီးမြတ်တဲ့ကိစ္စတွေ အားထုတ်ရယူနိုင်ခဲ့တဲ့ လူတွေအကြောင်း စာအုပ်တွေလည်း ဖတ်ခဲ့ကြပါတယ်။

လုပ်ရပ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ သင်ရှေ့မတိုးရဲအောင် ကြောက်နေရတဲ့လုပ်ရပ်မျိုးနဲ့ သင်ရင်မဆိုင်ချင်လောက်အောင် ကြောက်နေရတဲ့ လူတချို့အကြောင်း စဉ်းစားပါ။ အကြောက်တရားကို ရင်ဆိုင်တွေးပစ်ပါ။ ပတ်သက်ပစ်ပါ။ သင့်ရဲ့နောက်မှာ ထားရစ်ခဲ့ပါ။
- ၂။ အော်တိုဝပ်ဂျက်ရှင်းခေါ် စိတ်ညှို့ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။ နေ့စဉ် သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းမြင်စကားတွေ ပြောပါ။ “ငါ- ဒါကို လုပ်နိုင်တယ်” “ငါ- ဘာမဆို လုပ်နိုင်တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ထားတယ်” နောက်ဆုံးပြောတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာမယ်။ ။



၄။ သင့်ကိုယ်သင် အစစ်အမှန်ဖြစ်ပါစေ

သင့်ရဲ့ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားမှုက သင့်ရဲ့အဖိုးထိုက်တန်တဲ့ ရပိုင်ခွင့်ဖြစ်တယ်။ လူတွေ သင့်အကြောင်း စဉ်းစားကြ၊ ပြောကြသမျှ နည်းလမ်းတွေက ရိုးရိုးအချက်တစ်ခုထက်တောင် သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုနဲ့ အားထုတ်မှုတွေကို ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ပေးပါတယ်။ လူတွေက သင့်ကို စရိုက်ကောင်းတဲ့လူလို့ စဉ်းစားထားကြတဲ့အခါ သင့်အနာဂတ်က စိတ်ချသွားရပါတယ်။

“ပိတာဒရပ်ကာ” က ပြောတယ်။ “တည်ကြည်မှု ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တကောင်းခြင်းက ခေါင်းဆောင်မှုရဲ့ အရေးအပါဆုံး အရည်အသွေးဖြစ်တယ်” တဲ့။ ဒါက လူတွေ သင့်ကို ဘယ်လောက်ထိ ယုံကြည်စိတ်ချထားတယ်ဆိုတာကို ပြတယ်။ သင်ဟာ ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်တတ်ပြီး တခြားအရာတွေထက် ပိုအရေးပါတာတွေလည်း လုပ်တတ်မှန်းသိထားကြတယ်။

သင်ဘာပဲလုပ်လုပ် ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှုနဲ့ စာရိတ္တကောင်းထားမှုကို လေ့ကျင့်ထားမှုအလေ့အထကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။ စာရိတ္တမှမရှိရင် ဘာမှဖြစ်နိုင်စရာ မရှိပါဘူး။ ခပ်ရိုးရိုးနယ်ပယ်လေးမှာတောင် စာရိတ္တကောင်းမှု ရှိမထားရင် သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးကို နောက်ပြန်ဆွဲနေမယ်။ အမှားအယွင်းကြီး သေလောက်စရာ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တကို အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ပြီ

အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ စာရိတ္တတရားက မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်း၊ လှည့်စားလိမ်ညာခြင်း၊ ခိုးဝှက်ယူခြင်းတို့ ကင်းခြင်းပါပဲ။ လူများစုတွေက ဒါမျိုးမလုပ်ကြဘူး။ ၉၀% သောသူတွေက ယေဘုယျအားဖြင့် လုံးဝ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ကြတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းခြင်းရဲ့အဓိပ္ပာယ်က သင့်ကိုယ်သင်စစ်မှန်နေဖို့ဖြစ်ပြီး သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး၊ ဘက်ပေါင်းစုံအရ ရိုးသားဖြောင့်မတ်နေရမယ်။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှုက စတာပဲ။ တကယ်လို့ သင့်ကိုယ်သင်တောင် မရိုးသားမဖြောင့်မတ်ဘူးဆိုရင် အခြားသူတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် မရိုးမသားလုပ်ရေးဘက် တိမ်းညွတ်လာနိုင်တယ်။ အမှန်တရားကိုပြောဖို့ သော့ချက်က လူတိုင်းနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် ရိုးရိုးသားသားနေဖို့ပါပဲ။

ရှိတ်စပီးယားက ခုလိုပြောခဲ့တယ်။ “အားလုံးအထက်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတ္တက မှန်နိုင်ရန်မှာ၊ ယင်းအတ္တကိုယ်တိုင်က တခြားတစ်ဦးအပေါ် နေ့နေ့ညညမဟူ မမှားနိုင်မှုနောက်ကို လိုက်ရပေလိမ့်မည်”

သင့်ရဲ့ အဇ္ဈတ္တအကျဆုံးသော တန်ဖိုးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ရိုးသားဖို့ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က သင့်ရဲ့အဇ္ဈတ္တအကျဆုံး တန်ဖိုးတွေနဲ့ ကျူးလွန်ချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တောင့်ခံနေထိုင်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ သင်ဂရုတစိုက်ထားတဲ့အလုပ်တွေကိုသာ လုပ်ရမယ်။ သင်အရေးပါတယ်လို့ ခံစားရသမျှတွေကိုသာ လုပ်ရမယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ တခြားသူတွေရဲ့ ဘဝတွေပါ ထူးခြားသွားစေပါတယ်။ အရေးအပါဆုံး စကားလုံးက “ဂရုစိုက်မှု” သာ ဖြစ်ဖွယ်ရှိတယ်။

သင့်အလုပ်ကို သင်ဂရုသာစိုက်ရင် ဒီအလုပ်က သင်လုပ်ရမယ့်အလုပ် ပါပဲ။ သင့်အလုပ်ကိုသင် ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုရင်တော့ သင်လိမ်ညာနေထိုင် မှု အာနိသင်ထဲမှာရှိမှာပဲ။ သင့်အလုပ်နဲ့ သင်ပြည့်ပြည့်ဝဝ မချိတ်ဆက် မိဘူးလို့ ခံစားရရင်တော့ သင့်အလုပ်နဲ့စပ်လို့တစ်ခုခုတော့ မှားနေပြီဆို တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ ဒီအလုပ်က သင့်အတွက် မှားယွင်းတဲ့အလုပ်သာ ဖြစ်နေတော့တယ်။ သင်ဂရုမစိုက်တဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို ဘယ်တော့မှ အောင် အောင်မြင်မြင် လုပ်နိုင်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

သင့်ရဲ့ထိုးထွင်းသိမြင်မှုကို ယုံကြည်စိတ်ချထားပါ

“ရက်ဖ်ဝေါလဒိုအိမာဆင်” က ပြောတယ်။ “သင့်ကိုယ်သင် ယုံ ကြည်စိတ်ချထားပါ။ နှလုံးသားတိုင်းက သံကြိုးမျှင်အတိုင်း တုန်ခါလာ လိမ့်မယ်။ သင့်အဇ္ဈတ္တတွင်းက “သေးငယ်တည်ငြိမ်တဲ့အသံ” ဆိုတာ ကို နားစိုက်ထောင်ပါ။ လူ့ဘဝရဲ့ကြီးမားတဲ့ စစ်မှန်မှုစတင်ရာ အမှတ်က ဒီအသံလေးကို သင်စတင်နားထောင်တဲ့အခိုက် သင့်ရဲ့ထိုးထွင်းသိမြင် မှုကို သင်စတင်ယုံကြည်လာပြီး ထိုအသံက သင့်ကိုဘာလုပ်ရမယ်လို့ ပြောတဲ့အတိုင်း စီးမျောလိုက်ပါသွားတာ ဖြစ်တယ်။”

“အားနိုက်တင်ဂေး” က “သင့်ရဲ့အဇ္ဈတ္တတွင်းက အသံကို စတင် နားထောင်လိုက်တာနဲ့ သင်ဟာ နောက်ထပ်အမှားတစ်ခု ဘယ်တော့မှ လုပ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူး” လို့ ပြောခဲ့တယ်။

သင့်ရဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ ကိစ္စကတော့ ဒီထိုးထွင်းသိမြင်မှုက အမြဲတမ်းမှန်ကန်၊ စစ်မှန်နေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလုပ်ရမယ်မှန်း သင်မသေမချာဖြစ်နေရတဲ့အခါတိုင်းမှာ ခေတ္တတစ်အောင့်လောက် အထီးကျန်တစ်ကိုယ်တော်တည်းနေပြီး အတွင်းအသံကို နားစွင့်ကြည့်ပါ။ သင့်အဇ္ဈတ္တတွင်းကအသံက သင့်ကို

အမြဲတမ်း သင်လိုအပ်တဲ့ လားရာအတိအကျကို ညွှန်ပြပေးပြီး သင့်ကို မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ရပ်လမ်းကြောင်းကို ပြောပြပါလိမ့်မယ်။

တစ်ချိန်တည်းမှာ ဒီအဇ္ဈတ္တအသံနဲ့ အစေးမကပ်တာတွေ ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ဖို့ ဖြေရှင်းပေးလိမ့်မယ်။ သင့်အဇ္ဈတ္တအသံရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကို သင်လိုက်နာတဲ့အခါ သင်မှားတာဆိုလို့ ရှိနိုင်ခဲ့လှတယ်။ ထိုအသံလေးကို သင်ပိုပြီး ယုံကြည်စိတ်ချထားလေလေ၊ ယင်းရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေက ပိုပြီး တိကျမြန်ဆန်လာလေလေဖြစ်လာမယ်။

သင့်ကတိကဝတ်များကို တည်ပါစေ

သင့်ကတိတွေကို အမြဲတည်နေအောင် ထိန်းပါ။ ကတိကို ဂရုတစိုက်နဲ့ နည်းနည်းစီပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ သင်တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ဖို့ ဇောက်ချမိလိုက်တာနဲ့ ဘယ်လောက်တန်ဖိုးကြီးစွာ ပေးဆပ်လိုက်ရသည်ဖြစ်စေ ဒါကို ဆက်လုပ်သွားဖို့ ဖြေရှင်းပါ။

ကတိများနဲ့ပတ်သက်လို့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အချက်တစ်ခုရှိသေးတယ်။ သင်ကတိတစ်ခုလုပ်တဲ့အခါ ထိုကတိကို ထိန်းသိမ်းရမယ်။ အထူးသဖြင့် မမျှော်လင့်တဲ့ အားထုတ်မှု (သို့) စတေးခံရမှုတစ်ခု ကြုံလာရတဲ့တိုင် ကတိတည်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်ခံစားမှု ပိုလို့ ကောင်းလာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေပါ တိုးလာမယ်။ သင့်ကတိတွေ တည်အောင်ထိန်းနိုင်ရင် သင်အတွင်းမှာ အားကောင်းလာသလို ခံစားရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဂုဏ်သိက္ခာ အဆင့်ပိုမြင့်မြင့် ယင်းကပေးပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သင်ကတိတစ်ခု ချိုးဖျက်တဲ့အခါ၊ သင်ပေးထားတဲ့ ကတိအတိုင်း ဆက်လုပ်ဖို့ကျဆုံးသွားရတဲ့အခါ သင့်အတွင်းမှာ အဆိုးမြင်

(သို့) သိမ်ငယ်စိတ်ဖြစ်လာမယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာ သင့်ကို သေးငယ် အားနည်းသွားစေတယ်။ သင့်ကတိမပြည့်တဲ့အခါ ဝေဖန်ခံရ၊ ညည်းညူ ခံရ၊ အခြားသူတွေ အပြစ်ဖို့လာကြမယ်။ “လူတိုင်းလုပ်ကြတာပဲ” လို့ သင်ဆင်ခြေတက်တတ်တယ်။

ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်ပါစေ

ကတိတွေရဲ့ပုံစံ ၂ မျိုး ရှိတယ်။ တခြားလူတွေကို သင်ပေးတဲ့ ကတိတွေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင်ပေးထားတဲ့ကတိတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့် စကားတွေ တည်အောင်ထိန်းတဲ့ သင့်နာမည်ဂုဏ်သတင်းတွေအတွက် အရေးကြီးသလို တခြားလူတွေနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ လူ အဖြစ် လူသိများလာပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ပေးတဲ့ကတိတွေလည်း စောင့်ထိန်းဖို့ အသက်တမျှ အရေးပါပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင်ပေးတဲ့ ကတိတွေအတွက် နေ့စဉ် သင်လေ့ကျင့် သွားရာမှာ ဓာတ်စာတွေနဲ့တကွ လေ့လာမှုသင်တန်းတွေ ပြည့်စုံအောင် တက်၊ ထိုကတိတွေ စောင့်ထိန်းဖို့က မလုပ်မဖြစ်လုပ်ရမှာပါ။ သင့်ကတိ တွေ ဘယ်သူမှမသိတဲ့တိုင်အောင် သင့်ကိုယ်သင်ပေးတဲ့ကတိတွေ ပြည့်ဝ အောင်စောင့်ထိန်းဖို့ ကျဆုံးသွားရင် သင့်ရဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုတွေ လှိုက်စားလိမ့်မယ်။

ဖြည်းဖြည်းကတိပေး။ သေချာစွာ ကတိပေး။ စဉ်းစဉ်းစားစားနဲ့ ကတိပေး။ သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ တခြားလူတွေအပေါ် ကတိတစ်ခုတစ်ကြိမ် သင် ပေးပြီးတာနဲ့ ဒါကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ စည်းကမ်းချပါ။ သင့်ကို လူတွေမြင်တဲ့အမြင် အံ့ဩလောက်အောင် ခြားနားသွားပြီး သင့်ကိုယ်သင် ခံစားရချက်ကောင်းလာမယ်။

လုပ်ရပ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ သင် သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်တဲ့၊ သင်ဖောက်ချမလုပ်နိုင်တဲ့ သင့်ဘဝရဲ့ နယ်ပယ်တစ်ခုကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ ဒါကို လုံးဝ ဖောက်ထွက် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ ဖြေရှင်းပါ။
- ၂။ သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ တခြားလူတွေကို သင်ပေးတဲ့ကတိတွေ ပျက်ကွက်ခဲ့တာတွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ ထိုကတိတွေကို သီးခြားရက်စွဲနဲ့ ပြည့်ပြည့်ဝဝတည်အောင် ဖြေရှင်းပါ။



၅။ အကောင်းမြင် စိတ်သဘောထားကို တိုးမြှင့်ပါ

ရှိတ်စပီးယားက “ကောင်းသည်လည်း မရှိ၊ ဆိုးသည်လည်း မရှိ ပါ။ သို့သော် စဉ်းစားခြင်းကသာ အကောင်းအဆိုးတို့ကို လုပ်နေပါ သည်” လို့ ရေးခဲ့တယ်။ ပုံသေနည်းတစ်ရပ်က ခုလိုဆိုတယ်။ “သင့်ရဲ့ သဘာဝ အရည်အသွေး ပါရမီတွေထက် စိတ်သဘောထားက ပိုလာရင် ပင်လယ်အထက် မြေအမြင့်ကို ဆုံးဖြတ်တယ်။”

သင် ပိုပြီးတည်ဆောက်ရေးနဲ့ အကောင်းမြင်ဖြစ်လာရင် သင်ဟာ ပိုနှစ်သက်ခံရလို့၊ လေးစားခြင်းပါ ခံရတတ်တယ်။ သင်ဟာ လစာလည်း ပိုရလို့ ရာထူးလည်း မြန်မြန်တက်လာတတ်ပါတယ်။ လူများစွာ သင့်ကို ပိုကြိုက်နှစ်သက်လာလို့ သင့်ကို ထောက်ပံ့လာမယ်။ သင့်ဘေးပတ် လည် ဝန်းရံလာမယ်။ သင်နဲ့ ပိုပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်လာမယ်။

သင် ပိုအကောင်းမြင်လာလေလေ၊ အခြားသူတွေကို သင်ဩဇာပို လွှမ်းလာပြီးဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းပိုရှိလေလေပါပဲ။ ပန်းတွေက နေရောင်ခြည် ထဲမှာ ပွင့်လန်းစွင့်ကားလာသလိုပဲ လူတွေဟာလည်း နွေးထွေးပြီး မိတ်ဆွေ ရင်းချာပမာ ခင်မင်ချင်စရာကောင်းသူနဲ့ကျမှ ပိုပြီးပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံတတ်ကြတယ်။

“မာယာအိန်ဂျယ်လောင်း” က ပြောဖူးတယ်။ “လူတွေက သင်ပြော

သမျှ လုပ်သမျှတွေ မေ့ပျောက်ကြလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် သူတို့ကို ဘယ်လိုခံစားရအောင် လုပ်ခဲ့တာကိုတော့ အမြဲသတိရနေပါလိမ့်မယ်။”

သင်ယူထားတဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒ

သင့်အောင်မြင်မှု၊ တိုးတက်မှုတို့ရဲ့ ၈၅% ပြည့်ပြည့်က သင့် သဘောထားတွေက ဆုံးဖြတ်ထားတာ ဖြစ်နေတယ်။ “ပင်ဆဲဗေးနီးယား” တက္ကသိုလ်က “မာတင်စလစ်ဂ်မင်း” ရဲ့ အလိုအရ အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ နိမိတ်ဖတ်နိုင်တဲ့ အရေးအပါဆုံး အရည်အသွေးက အကောင်းမြင် ဝါဒပဲလို့ ဆိုတယ်။ အကောင်းမြင်ဝါဒဟာ တိုင်းတာလို့ရသလို သင်ယူ လို့လည်းရတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

အကောင်းမြင်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ သင်ဘယ်လိုသင်ယူ မလဲ။ အကောင်းမြင်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ သေ့ခုချက်က အကောင်းမြင်သမားတွေ စဉ်းစားတဲ့ နည်းအတိုင်း လိုက်ပါစဉ်းစားသွားဖို့ ပဲ ဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံး ဒုတိယသဘာဝဖြစ်လာတဲ့ထိအောင်ပေါ့။ အချိန် အများစုမှာ အကောင်းမြင်သမားတွေ ဘယ်လိုများစဉ်းစားတတ်ကြပါလိမ့်။

သင်လိုရာအကြောင်းသာ စဉ်းစားပါ

အကောင်းမြင်သမားတွေက သူတို့လိုချင်တာကိုပဲ ဘယ်လိုရ အောင်လုပ်မလဲလို့ စဉ်းစားတတ်ကြတယ်။ သူတို့ပန်းတိုင်တွေအကြောင်း စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ နေ့စဉ်သူတို့လုပ်ရမယ့် သီးခြားခြေလှမ်းတွေ သူတို့ ပန်းတိုင်တွေရဲ့လားရာတွေထဲမှာ တစ်နာရီချင်းစီ သူတို့ကို ရွှေ့သွား အောင် လုပ်နိုင်မယ့်ခြေလှမ်းတွေ လုပ်ကြတယ်။ ပန်းတိုင်တစ်ခုဆီ အရောက်သင်လှမ်းမယ့် ခြေလှမ်းတစ်ခုစီတိုင်းက သင့်အတွက် အရေး ပါပြီး သင့်စိတ်ထဲပိုစွမ်းအားပြည့်လို့ ပိုအကောင်းမြင်သဘောသက်