

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

အောင်နိုင်သူ

အလား

စေ့စေ့ချောချောစဉ်းစား ကောင်းသာ

မြန်မာပြန်

THINK LIKE A
WINNER!

Dr. Walter Doyle Staples



mgyoe.com

အောင်နိုင်သူ

အဂ္ဂါး

စေ့စေ့ဆီစိမ်းစား

ကောင်းသာ

မြန်မာပြန်



KGT0024

1,600.00 KS

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ။
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
 ၂၀၁၅၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းဈေး - ၁၆၀၀ ကျပ်

အောင်နိုင်သူအလားတွေးခေါ်ဝဲဦးစား

ကောင်းသာ - ရန်ကုန်၊
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၅၊
 စာဖျက်နှာ ၁၀၀ ဖျက်နှာ၊ ၁၃ ဝင်တီ x ၂၀ .၅ ဝင်တီ

(၁) အောင်နိုင်သူအလားတွေးခေါ်ဝဲဦးစား

အောင်နိုင်သူအလား

တွေးခေါ်စဉ်းစား

THINK LIKE A WINNER!

Dr. Walter Doyle Staples

ကောင်းသာ

မြန်မာပြန်



အောင်နိုင်သူတို့ရတဲ့ ရလဒ်မျိုး သင် လိုချင်ရင်
သူလိုပဲ ပထမ သင် စဉ်းစားရမယ်

အောင်နိုင်သူတို့ရတဲ့ ရလဒ်မျိုး သင်လိုချင်ရင် သူလိုပဲ ပထမ
သင် စဉ်းစားရမယ်။ ဒါကြောင့် အောင်နိုင်သူက ဘယ်လိုစဉ်းစား
သလဲ။ ဟောသည်မှာ ယောက်ျားတိုင်း၊ မိန်းမတိုင်း လိုက်နာရမယ့်
ပင်မယုံကြည်မှု အယူအဆ (၁၀) စာရင်းတစ်ခုရှိတယ်။ တစ်ခုချင်း
သေသေချာချာစဉ်းစား။ အလားတူယုံကြည်မှုမျိုး သင့်ကမ္ဘာမှာ စဝင်
လာပြီလို့ မှန်းဆစဉ်းစားပြီး၊ သင့်ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်အောင်
လုပ်ပါ။

တစ် ။ အောင်နိုင်သူများက မွေးရာပါမဟုတ်။ လုပ်ယူလို့
ရတယ်။

နှစ် ။ သင့်ဖြစ်တည်မှုရဲ့ စိုးမိုးတဲ့အင်အားဟာ သင် စေ့စပ်
လိုက်တဲ့ စဉ်းစားတွေ့ခေါ်ခြင်းပဲ။

သုံး ။ သင့်ကိုယ်ပိုင်အမှန်တရားကို ဖန်တီးဖို့ သင့်မှာ အစွမ်း
အစရှိတယ်။

လေး ။ ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတိုင်းဆီက အကျိုးအမြတ်တချို့
တော့ရှိနေတယ်။

ငါး ။ သင့်ယုံကြည်မှုတစ်ခုစီတိုင်းက ရွေးချယ်ချက်တွေပဲ။

ခြောက် ။ ရှုံးနိမ့်မှုကို အမှန်တရားလို့ လက်ခံပြီး ကြိုးစားမှု ရပ်လိုက်ဖို့ သင်မဆုံးဖြတ်မချင်း သင်ဘယ်တော့မှ မရှုံးနိမ့်ပါ။

ခုနစ် ။ အနည်းဆုံး သင့်ဘဝရဲ့ သော့ချက်နယ်ပယ်တစ်ခု တလေမှာ သင့်အရည်အချင်းတွေ ပိုကဲစွာ ပိုင်ဆိုင်ပြီး သားဖြစ်နေတယ်။

ရှစ် ။ သင့်ဘဝထဲ ပြီးမြောက်နိုင်တဲ့ အမှန်တကယ် ကန့် သတ်ချက်တွေက သင့်ကိုယ်သင် ချမှတ်ထားချက် တွေပဲဖြစ်တယ်။

ကိုး ။ ကြီးမားတဲ့ မဟာဇောက်ချထားမှုမရှိဘဲ ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်ခြင်းမရှိနိုင်။

တစ်ဆယ် ။ ထိုက်တန်သော ပန်းတိုင်ကိုရဖို့ အခြားသူများရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနဲ့ ပံ့ပိုးမှုကို သင်လိုအပ်တယ်။

ကဲ ... သည်တော့ စာမျက်နှာကို စလှန်လိုက်ပြီး အောင်နိုင်သူလို စစဉ်းစားပေတော့ ...။ ။

မာတိကာ

- ပဏာမ (က)
- နိဒါန်း (င)
- ▶ မျှော်လင့်ခြင်းနိယာမ ▶ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကန့်သတ်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှု ညီမျှခြင်းဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရှုံးနိမ့်စေတဲ့ အပြုအမူ
- ▶ စဉ်းစားမှု ပြောင်းတဲ့အခါ သင့်ဘဝပြောင်းတယ် ▶ အကောင်းမြင် တွေးခေါ်ခြင်းရဲ့ စိန်ခေါ်ချက် ▶ သင်ဘယ်ကို ဦးတည်နေသလဲ။

အပိုင်း(၅)-မျှော်လင့်ခြင်းနိယာမရဲ့ စောဒကတက်ချက်

- ၁ ■ ■ လူတွေအောင်မြင်အောင် ဘာကလုပ်ပေးနေသလဲ
 - ▶ အောင်မြင်ရေးရဲ့ သော့ချက် ၅
 - ▶ စဉ်းစားခြင်းရဲ့ဖြစ်စဉ် ၇
 - ▶ သင့်စိတ်ကို သင်ဘာတွေပြောနေသလဲ ၁၀
 - ▶ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့လာရေး ၁၁
- ၂ ■ ■ သင့်ရဲ့ကြီးပြင်းလာမှုထဲက ပင်မလွှမ်းမိုးချက်များ
 - ▶ ပညာရေးရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ၁၅
 - ▶ သင့်ရဲ့ယုံကြည်ချက်များက ဘာလဲ ၁၇
 - ▶ အလျှံပယ်ကြွယ်ဝခြင်းက နေရာတကာမှာ ၁၉
 - ▶ အယူအဆတစ်ခုက သင့်ဘဝကို ပြောင်းနိုင်သလား ၂၀
 - ▶ ဒုက္ခနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်း ၂၂

၃ ။ ။ လူ့အမှုအရာရဲ့ စံပုံစံတစ်ရပ်

- ▶ လူတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ ၂၃
- ▶ ပုံသေနည်း ၂၄
- ▶ သင့်အစိတ်အပိုင်း စုစုပေါင်းထက်
သင်က ပိုကြီးမားတယ် ၂၆
- ▶ အောင်မြင်မှုစုစုပေါင်း ၂၈
- ▶ ဟယ်လင် ကဲလားရဲ့ဇာတ်လမ်း ၂၉
- ▶ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအားရဲ့ ပါရမီရှင် ၃၁

၄ ။ ။ သိမြင်နားလည်နိုင်မှုရဲ့ စွမ်းပကား

- ▶ သိစိတ်အတွေးများရဲ့ဖြစ်စဉ် ၃၃
- ▶ သင့်ရဲ့သိမြင်နားလည်နိုင်မှုကို စမ်းသပ်ခြင်း ၃၆
- ▶ သင့်ရဲ့ သိမြင်နားလည်နိုင်မှုနည်းလမ်း ၃၈
- ▶ မသိစိတ်အတွေးများရဲ့ဖြစ်စဉ် ၃၈
- ▶ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းရဲ့ စွမ်းပကား ၄၀

၅ ။ ။ လူသားရဲ့ အောင်မြင်ရေးနည်းစနစ်

- ▶ သင့်ရဲ့အရန်သင့်ဆောက်ပြီးသား
အောင်မြင်ရေးစနစ် ၄၃
- ▶ သင့်ရဲ့အောင်မြင်ရေးစနစ်က
ဘယ်တော့မှမကျဆုံး ၄၄
- ▶ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယူဆချက် ၄၅
- ▶ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်တဲ့ပုံရိပ် ၄၆
- ▶ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားမှု ၄၇

၆ ။ ။ စိတ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံ

- ▶ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဥပဒေငါးရပ် ၅၂
- ▶ စိတ်ပိုင်းသဘောထား ၅၄
- ▶ ကြောက်ရွံ့ခြင်းစည်းမျဉ်းနှစ်ရပ်၊
ကျဆုံးခြင်းနဲ့ပယ်ချခြင်း ၅၅
- ▶ ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှ လွတ်မြောက်ခြင်း ၅၇

အပိုင်း(၂)-မျှော်လင့်ခြင်းနိယာမကို အသုံးချပုံ

- ၇ ■ ■ အောင်မြင်ခြင်းအတွက် သင့်စိတ်ကို ပရိုဂရမ်ပြန်သွင်းခြင်း
 - ▷ သင့်ရဲ့စိတ်အခန်း ၆၀
 - ▷ သင့်စိတ်ရဲ့ မီးခလုတ်များ ၆၂
 - ▷ အော်တိုဂျဲနစ် အခြေအနေဖန်တီးခြင်း (Autogenic Conditioning) ၆၃
- ၈ ■ ■ သင့်အနာဂတ်ကို စီမံကိန်းချခြင်း
 - ▷ အကောင်းမြင်စိတ်သဘောထား ၆၆
 - ▷ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှု အပေါင်းအစု ၆၈
 - ▷ ကြီးကြီးမားမားစိန်ခေါ်နေတဲ့ ပန်းတိုင်များ ၇၁
- ၉ ■ ■ သင်ကိုယ်တိုင်ခက်ခက်ခဲခဲ အလုပ်ကြိုးစားလုပ်
 - ▷ တာဝန်ရှိသော အပြုအမူ ၇၄
 - ▷ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု ၇၆
 - ▷ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၇၇
 - ▷ ကျန်းမာရေး ၇၉
- ၁၀ ■ ■ သင့်ကိုယ်သင်တန်ဖိုးများပေါင်းထည့်ခြင်း
 - ▷ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ၈၂
 - ▷ ဝန်ဆောင်မှု ၈၄
 - ▷ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှု ၈၇
- ၁၁ ■ ■ အထက်တန်းကျကျလူသားချင်းဆက်ဆံရေး၊ အောင်မြင်ရေးအတွက် သင့်ရဲ့ဆရာဖြစ်သောသူချက်
 - ▷ သွေးဆောင်ခြင်းရဲ့အင်အားစု ၉၀
 - ▷ အထက်တန်းကျတဲ့ လူသားချင်းဆက်ဆံရေး တိုးမြှင့်မှု ၉၁
 - ▷ အခြားသူများကို အသိအမှတ်ပြုရင်း တန်ဖိုးပေါင်းထည့်ခြင်း ၉၂
 - ▷ တခြားသူရဲ့ရှုထောင့်က ကြည့်ခြင်း ၉၄
 - ▷ ထိရောက်တဲ့ နားထောင်မှု ကျွမ်းကျင်ရေး ၉၅

၁၂။ ။ ခေါင်းဆောင်မှု။

ထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်ရေးအတွက် မဟာဗျူဟာ။

- ▶ အလုပ်ခွင်နေရာထဲက ခေါင်းဆောင်မှု ၉၈
- ▶ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှု ၁၀၀
- ▶ မောင်းတင်မှုသိဝရီ ၁၀၁

○ နိဂုံးချုပ်

- ▶ သင့်ဘဝကို သင်ထိန်းချုပ်ထား ၁၀၅
- ▶ ဘဝရဲ့ ရည်စူးချက် ၁၀၆
- ▶ ဘဝရဲ့ ဒဿန ၁၀၆
- ▶ အောင်မြင်ရေးရဲ့ အဆုံးသတ်လျှို့ဝှက်ချက် ၁၀၇



ပဏာမ

“ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲရန် ယင်းကိုခြားနားသော
အလင်းရောင်ထဲမှ ရပ်တည်ကြည့်ဖို့လိုတယ်”

စာရေးသူ

လူတိုင်း အောင်နိုင်သူဖြစ်ချင်ကြတယ်။

မသိစိတ်ထဲမှာ လူတိုင်းအောင်မြင်ချင်တာချည်းပဲ။ ဘဝမှာ အောင်
မြင်ချင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်မြင်ဖို့ထိုက်တန်တယ်လို့ ယုံကြည်
ထားကြသူချည်းဖြစ်ကြတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ အောင်မြင်မှုရောက်မလာတော့
စိတ်ပျက်ကြ၊ စိတ်ရှုပ်ကြရတယ်။

အောင်မြင်ဖို့ရာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုရှိတယ်ဆိုတာ လူများစု နားမလည်ကြ
သေးတာ ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘူး။

သင် ကျဆုံးလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးထဲမှာပဲ ကျောက်ချနေမိရင်း သင့်
အားထုတ်မှုအားလုံးရဲ့ရလဒ်ဟာ ကျဆုံးခြင်းပဲ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ သင် အောင်
မြင်ချင်ရင် အောင်မြင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးထဲမှာပဲ ကျောက်ချထားဖို့လို
အပ်ပါတယ်။ သင် အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လိုရင် သင်ပထမဆုံး
“အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ကဲ့သို့ စဉ်းစား” ရလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာထိပ်တန်း
ဆွတ်ခူးသူတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုး သင် စွမ်းအားတင်းထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင် ဒီစာအုပ်ကို လိုအပ်ရတာ အဲဒါကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ကူညီရေးကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်ပဲ သင်ဖတ်ရစေဦးတော့။ ဒါကို သင့်ရဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနဲ့အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက်၊ လက်တွေ့

အခြေခံသုံးနိုင်တဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လက်စွဲကျမ်းဖြစ်စေရမယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာရှိခဲ့သမျှ အကျော်ကြားဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်တစ်ရာခန့်ရဲ့ ကောက်နှုတ်ချက်နီတိစကားတွေ ပါဝင်တယ်။ ဒီစကားတွေက နှစ်ပေါင်း ၅ ထောင်ကျော်လောက် လူ့သမိုင်းရဲ့ ဉာဏ်ပညာ တွေအသီးသီး စုပေါင်းထားချက်ပဲဖြစ်တယ်။

အဲဒီ အတိတ်ကာလရှင်သန်နေခဲ့တဲ့ အောင်မြင်ဆုံးသောလူတွေဟာ “အောင်နိုင်သူကဲ့သို့ စဉ်းစားခြင်း” ကို လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ခဲ့တာ ကြာ မြင့်လွန်းလှပြီဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။ ဒီအယူအဆဟာ ချက်ချင်း ဆိုသလိုပျောက်ကွယ်သွားမယ့် အယူအဆသစ် ပေါ်ပင်သဘောမျိုးမဟုတ် ပါဘူး။ သင့်မတိုင်မီက ကွယ်လွန်ပြီးကုန်တဲ့ အခြားသောအောင်မြင်သူ တွေရဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာဖွေရရှိထားတဲ့ အသိပညာ ဉာဏ်အမြော်အမြင် တွေကနေ သင် လေးလေးနက်နက် လေ့လာအားထုတ်သင့်တယ်။ ဒီနည်း လမ်းနဲ့သာ သင့်ရဲ့တိုးတက်မှုဟာ ပိုများနိုင် ပိုမြန်ဆန်နိုင်မှာပါ။ အချိန်က တော့ သင့်ရဲ့အရှားပါးဆုံး ရပိုင်ခွင့်ပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ “အောင်မြင်မှု” ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို လျှို့ဝှက်ချက်တွေ ဖော်ထုတ်ထားတယ်။ လူတွေကို အောင်မြင်စေတဲ့အလုပ် တွေထဲမှာ ဘာမှော်ပညာလက်စွမ်းအားမှ မရှိဘူး။ လူသာမန်တွေဟာ သူတို့ ရဲ့ မသိစိတ်အမှန်တရားမှာ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးနေတဲ့ “သာမန်ပုံရိပ်မျက်မြင်ဖော်မှု” ရှိနေသမျှ အတိုင်းအတာလောက်ပဲ သာမန်အညတရပဲဖြစ်နေကြဦးမှာပါ။ ခြွင်းချက်ရှိတဲ့လူထူးတွေကတော့ သူတို့ရဲ့မသိစိတ်မှာ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးနေတဲ့ “ခြွင်းချက်ရှိမျက်မြင်ပုံရိပ်ဖော်မှု” ရဲ့ ရှိနေသမျှ အတိုင်းအတာလောက်အထိ ခြွင်းချက်ရှိထူးခြားနေကြဦးမယ်။ သင့်စိတ်ထဲမြင်ရသမျှက သင်မျှော်လင့် ထားတာပဲ။ ဒီတော့ သင်မျှော်လင့်သလောက်ပဲ ရတော့မပေါ့။ ဒါ သာမန် လောက်ပဲရတဲ့ လူနဲ့ခြွင်းချက်လောက်ရတဲ့ လူရဲ့ကြားက ပင်မခြားနားချက် ကြီးပါပဲ။

ပုံရိပ်မျက်မြင်ဖော်မှုအသစ် ဖန်တီးပြီး တကယ့်ဒိဋ္ဌအမှန်တရားသစ်ဘက် ဦးလှည့်စေတဲ့ အထိရောက်ဆုံးသော လက်စွဲကိရိယာနည်းကို “ပြန်လည် ဆောင်ကားကျက်ခြင်း” လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီနည်းထဲမှာ သင့်စိတ်ထဲက အတွေ့

အကြံတွေ၊ အယူအဆတွေ၊ ကိုယ်စားပြုတဲ့နည်းလမ်းတွေ ပြောင်းပစ်တာ ပါဝင်နေတယ်။ အတွေ့အကြုံတွေကို ရှုံးနိမ့်စေတဲ့ အဆိုးမြင်အဖြစ်နဲ့ ကြွယ်ဝစေမယ့်အစား အကောင်းမြင်အဖြစ် ကိုယ်စားပြုတင်ပြတာက ပို ထိရောက် အကျိုးရှိစေတယ်။ ဒါမှသာ ဘဝကို ရှေ့သို့ရွှေ့စေမယ့် စွမ်းအား ရမှာပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို မပြောင်းတဲ့လူသာလျှင် ဘာမှဖြစ်မလာတဲ့ ခေါင်းမာ သူနဲ့ ဘာမှမတတ်နိုင်တဲ့လူသေသာ ဖြစ်တော့တယ်။ အမှန်တရားအချို့သာ ထာဝရမြဲပြီး အများစုက မဟုတ်ပါဘူး။

အောက်ပါမေးခွန်းတွေက အသိပညာရှာပုံတော်အတွက် အကျိုးရှိနိုင် တယ်။

- ဘာကြောင့် လူတချို့က အခြားလူတွေထက် ပိုအောင်မြင်နေ ရတာလဲ။
- သင့်အတွေးနဲ့ လုပ်ရပ်တွေအပေါ် သင်ဘယ်လို ထိန်းချုပ်နိုင် သလဲ။
- မြင့်မြင့်မားမားအားထုတ်ရရှိသူတွေရဲ့ ထူးခြားတဲ့စရိုက်လက္ခဏာ က ဘာတွေများလဲ။

ဘဝမှာ သင်လက်ခံရတဲ့ ဆုလာဘ်တွေက သင့်ရဲ့တကယ့်လုပ်ဆောင် ချက်ရဲ့ ရလဒ်အနေနဲ့သာ ရောက်လာတာပါ။ သင့်ရဲ့မြှုပ်ကွယ်နေတဲ့ အစွမ်းအစ ကျော်ကြားတဲ့ဂန္ထဝင် အမေရိကန်တီထွင်သူကြီး “သောမတ် အယ်ဒီစင် (၁၈၄၇-၁၉၃၁) က အောက်ပါအကြံဉာဏ်ကိုပေးခဲ့တယ်။

“ပထမဆုံးဆရာကတော့ လူတကာသိနေပြီးသား ကိစ္စတွေရှာဖို့ပါပဲ။ ဒီနောက်တော့ သူတို့ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ နေရာတွေက စတင်ပေတော့။”

ဒီစာအုပ်ထဲက သတင်းအချက်အလက်က ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုးတက်မှုနဲ့ လူသားရဲ့မြှုပ်ကွယ်ချက်အစွမ်းအစနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူတိုင်းသိပြီးသားတွေ ကိုပဲ တင်ပြဖို့ အားထုတ်ထားပါတယ်။

အမေရိကန်ရှိတဲ့ ဂျာမန်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး “သောမတ်မန်း (၁၈၇၅- ၁၉၅၅) က ၁၉၂၉ ခု စာပေနိဘယ်ဆုရခဲ့တယ်။ ဒီဆုလက်ခံတဲ့ပွဲမှာ မှတ်သား စရာ စကားတစ်ခွန်းပြောခဲ့တယ်။

“အစီအစဉ်ကျနမှုနဲ့ ရိုးရှင်းမှုကတော့ ဘာသာရပ်တစ်ခုကို ဆရာ

တစ်ဆူလို ပိုင်နိုင်ရေးအတွက် ပထမခြေလှမ်းပဲ။ တကယ့်ရန်သူအစစ်က ဘာမှမသိတာပဲ။”

သင်လုပ်မယ့်နည်းလမ်းတွေကို ဘာကြောင့်ဘယ်လိုစဉ်းစားတယ်ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်က သင်ဆရာတစ်ဆူလို ပိုင်နိုင်လိုတဲ့ ဘာသာရပ်ပါပဲ။

“သင့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေခေါ်မှုကို ပြောင်းလိုက်ရင် သင့်ဘဝ လည်း ပြောင်းလဲသွားတာမို့လို့ပဲ” ဖြစ်ပါတယ်။



နိဒါန်း

“လူဟူသည် သူယုံကြည်သည့်အတိုင်းသာ။”

ဆန်တန်ချက်ကော့စ် (၁၈၆၀-၁၉၀၄)

ရုရှားဝတ္ထုရေးဆရာနဲ့ ပြဇာတ်ဆရာ။

စိတ္တဗေဒဆိုသည်မှာ လူ့အပြုအမူနဲ့ စိတ်ပိုင်းအတွေးဖြစ်စဉ်များကို သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာချက်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းမှာ သင့်ဘဝရဲ့ ရှုထောင့်အားလုံးပါဝင်နေရာ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးတွေ ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး၊ သင့်မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းရေးရာနဲ့ ယေဘုယျလူမှုရေးတွေ ပါဝင်တယ်။ အိမ်ထောင်တစ်ခုထူထောင်ခြင်း၊ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ သင့်အယူအဆတွေကို အခြားလူတွေဆီ ကူးလူးဆက်သွယ်ရေး၊ ထုတ်ကုန်တစ်ခုရောင်းချခြင်း၊ လုပ်ငန်းသစ်တစ်ခုထူထောင်ခြင်း စတာတွေမှာ ဘယ်အားထုတ်မှုမှ စိတ္တဗေဒဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိမှု အကန့်သတ်တွေက လုံးဝသီးခြားကင်းလွတ်တာရယ်လို့ မရှိပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့ ၃၅ နှစ်တာအတွင်း အပြုအမူဆိုင်ရာ စိတ်ပညာနယ်ပယ်မှာ အဓိကအရေးပါတဲ့ တိုးတက်မှုတွေဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီအထဲမှာ အခမ်းနားဆုံး သိဝရီတွေကတော့ အတ္တပုံရိပ်ရဲ့သဘာဝ၊ အကောင်းမြင်စဉ်းစားခြင်းရဲ့ စွမ်းပကား၊ လူသားအောင်မြင်ခြင်းဆိုင်ရာ စက်ယန္တရားသဘာဝအပေါ်

ပန်းတိုင်ရှာခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။ ဒီချဉ်းကပ်မှုတွေအားလုံးကို စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် နည်းစနစ်ဗေဒသစ်လို့ခေါ်တဲ့ “အာရုံကြောဘာသာဗေဒ၊ ပရိုဂရမ်မင်း” (Neuro Linguistic Programming-NLP) ထဲမှာ ပေါင်းစည်းထားပါတယ်။

ဒီဝေါဟာရမှာပဲ ‘အာရုံကြော’ ဆိုတာ ဦးနှောက်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ‘ဘာသာဗေဒ’ က ဘာသာစကားကို ဆိုလိုတယ်။ ‘ပရိုဂရမ်မင်း’ လုပ်တယ်ဆို တာက ယူဆချက်တစ်ခု၊ စိတ်ကူးတစ်ခု ခေါင်းထဲသွတ်သွင်းတာကို ခေါ် တယ်။ ဒီတော့ NLP ဆိုတာ လူတွေရဲ့ သူတို့ဦးနှောက်နဲ့ နှုတ်အားဖြင့်ရော၊ နှုတ်မပါဘဲနဲ့ ဘယ်လိုဆက်သွယ်တယ်ဆိုတာနဲ့။ ဒါတွေက သူတို့ရဲ့ ဗဟို အာရုံကြောစနစ်နဲ့ အပြုအမူတွေကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်တယ်ဆို တာတွေကို လေ့လာတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုရှိတဲ့တိုင်အောင် လူထုတွေက သူတို့ရဲ့တစ်ဦး ှင်းအပြုအမူတွေကို အဓိပ္ပာယ်ပါပါ ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ စိတ်လက်မပါ စောဒက :တွ တက်နေကြတုန်းပါပဲ။ ဒါက ဒီသီဝရီတွေ အလုပ်မဖြစ်လို့ မဟုတ်ပါ။ ဒီသီအိုရီတွေကို ထိရောက်စွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိရှိ၊ လုံ့လစိုက်ထုတ်မှုရှိရှိ၊ တစ်ဦး ချင်းအရ၊ ပေါင်းစုအသုံးပြုနိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုတွေ မြင့်မား လာမှာပါ။ စွမ်းအင်တွေ၊ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ တိုးလာမယ်။ သူတို့ဘဝ ရဲ့ ဦးတည်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေမှာ အာရုံအသစ်တွေ ရလာမယ်။ သမား ရိုးကျ သွားနေကျလမ်းအတိုင်း ဆက်လိုက်နေမယ့်အစား အနည်းဆုံး တစ်နေ့ တာလောက်တော့ ပြောင်းလဲကြည့်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

“ဒီစာအုပ်က အလုပ်များတဲ့လူတွေ၊ သူတို့ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင်လုပ်ရေးမှာ အကန့်အသတ်တွေ ကျော်လွှားဖို့၊ အချိန်မရတာ တွေကျော်လွှားဖို့ ကူညီပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဦးတည်ချက် ထားတဲ့၊ ရည်မှန်းချက်ထားတဲ့ အပြုအမူတွေ ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ဖို့ ရှောင် တခင် အခမ်းနားဆုံး အခန်းကဏ္ဍတွေလည်း အာရုံစူးစိုက်စေပါတယ်။

မျှော်လင့်ခြင်းနိယာမ

ဒီစာအုပ်ပါ ချဉ်းကပ်မှုကို “မျှော်လင့်ခြင်း နိယာမ” (Expecta- tion Theory) လို့ ခေါ်မယ်။ မျှော်လင့်ခြင်းနိယာမက လက်ကိုင်ပြု

တာကတော့ သင်နဲ့ သင့်လောကနဲ့ပတ်သက်လို့ သင့်ရဲ့အခြေခံ ယုံကြည်မှုတွေက သင့်ဘဝအောင်မြင်မှုတွေရဲ့ ပင်မအဆုံးအဖြတ် တွေပဲလို့ ခံယူထားတယ်။ သင်နေထိုင်တဲ့ အတွင်းကမ္ဘာကို ဖန်တီး ထားတဲ့ သင့်ယုံကြည်မှုတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီနိယာမကို အောက်ပါနည်းလမ်းနဲ့ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ပါတယ်။

- သင်ကိုင်စွဲတဲ့ ယုံကြည်မှုက သင်ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ ရှိမှု၊ မရှိမှု စဉ်းစားခြင်းအားလုံးရဲ့ တိုက်ရိုက်ရလဒ်တွေဖြစ်တယ်။ ယုံကြည် မှုတွေက သင့်ခေါင်းထဲမှာ တည်ရှိနေရုံ ငြိမ်သက်နေပေမဲ့ စွမ်း အားကြီးကြီး အင်အားစုအဖြစ် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မြှုပ်နှံသို့လှောင် ထားတာဖြစ်တယ်။
- သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေက အနာဂတ်ရလဒ်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သင့်မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဖန်တီးတယ်။ မျှော်လင့်ချက်တွေက သင့်ခေါင်းထဲက အလုပ်ဆိုင်ရာ တက်ကြွတဲ့ အင်အားစုဖြစ်တယ်။
- သင့်မျှော်လင့်ချက်တွေက တစ်ခါ၊ သင့်သဘောထားတွေကို ဆုံး ဖြတ်တယ်။ သင့်သဘောထားတွေက တစ်ကြိမ်ဖော်ထုတ်လိုက် တာနဲ့ သင့်အပြုအမူကို ဆုံးဖြတ်ပေးတယ်။

အကြောင်းနဲ့အကျိုး အောက်ပါဆက်သွယ်ချက် ကြိုးဆက်ကို စဉ်းစား ကြည့်ရင်း၊ ယုံကြည်မှုက သင့်ဘဝရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တအခြေခံကို ဘယ်လို ကိုယ်စားပြုတယ်ဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။

- သင့်ရဲ့စဉ်းစားမှုကိုပြောင်းလိုက်ရင်
- သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုပြောင်းလဲသွားမယ်။
- သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေပြောင်းလိုက်ရင်
- သင့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပြောင်းလဲသွားမယ်။
- သင့်ရဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေပြောင်းလိုက်ရင်
- သင့်ရဲ့သဘောထားပြောင်းလဲသွားမယ်။
- သင့်ရဲ့သဘောထားကိုပြောင်းလိုက်ရင်
- သင့်ရဲ့အပြုအမူပြောင်းလဲသွားမယ်။

သင့်ရဲ့အပြုအမူကိုပြောင်းလိုက်ရင်
 သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ခင်းကျင်းမှုပြောင်းလဲသွားမယ်။
 သင့်ရဲ့လုပ်ဆောင်ခင်းကျင်းမှုပြောင်းလိုက်ရင်တော့
 သင့်ရဲ့ ဘဝပါပြောင်းလဲသွားပြီလို့မှတ်ပါ။

အပြန်အလှန်အားဖြင့် သင့်ဘဝမပြောင်းနိုင်ရင်၊ သင့်လုပ်ဆောင်မှုပြောင်းမှာမဟုတ်။ လုပ်ဆောင်မှုမပြောင်းရင်၊ အပြုအမူလည်းမပြောင်းတော့။ အပြုအမူမပြောင်းရင်၊ သဘောထားမပြောင်းတော့။ သဘောထားမပြောင်းတဲ့အတွက်၊ မျှော်လင့်ချက်လည်းမပြောင်းတော့။ မျှော်လင့်ချက်မပြောင်းတဲ့အတွက်၊ ယုံကြည်မှုပါမပြောင်းတော့ဘူး။ ယုံကြည်မှုမပြောင်းရင်၊ စဉ်းစားမှုမပြောင်းလဲလို့ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့မျက်မြင်ဖော်ပုံရိပ် ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့မျိုးစေ့တွယ်နေတဲ့ စဉ်းစားခြင်းကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ သင့်ခေါင်းထဲ လက်ကိုင်ထားတဲ့ အဇ္ဈတ္တကိုယ်စားပြုမှုကိုတော့ သင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

ပြီးအောင်လုပ်ဖို့ သင်မျှော်လင့်ထားတာ၊ မထားတာ၊ အတိတ်က သင်ဟာ သင်လုပ်ထားတဲ့ သိစိတ်ရှိရှိဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို သင့်ယုံကြည်ချက်တွေက ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေက ယခုအခါမှာ ဘဝတစ်လျှောက် သင် ဖြတ်သန်းလာစဉ် မသိစိတ်ထဲထပ်ပေါ်လာတယ်။ သူတို့က အဆက်မပြတ်သင့်စဉ်းစားမှုကို ထိန်းချုပ်နေတယ်။ သင့်အပြုအမူကို လမ်းညွှန်နေတယ်။ သင့်လုပ်ဆောင်ချက်ရဲ့ နှိုင်းရအဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်နေတယ်။ သင့်ဘဝထဲက သင့်လုပ်ဆောင်သမျှဟာ အဲဒီနယ်ပယ်ထဲ သင့်ရဲ့လက်ရှိအစွမ်းအစတွေ လုပ်ဆောင်ထားသမျှရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာဖြစ်နေပါတယ်။ လက်တွေ့အားဖြင့် သင့်ရဲ့ “နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အထိုင်ကျနေတဲ့ ယုံကြည်မှု” ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်လို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့။

သင့်ယုံကြည်မှုတွေအားလုံးထဲမှာ အရေးပါဆုံးက သင့်ရဲ့ “ပင်မအူတိုင် ယုံကြည်ချက်” ပဲ။ ဒါက သင့်အနာဂတ်အတွက် လုံးဝအရေးကြီးတယ်။ ဘဝရဲ့ရှုထောင့်တိုင်းမှာ သင် ယုံကြည်မှုတွေ ထောင်နဲ့၊ သောင်းနဲ့ချီအောင် ပိုင်ဆိုင်ထားပါတယ်။ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ နိုင်ငံရေး၊ အားကစား၊ ဂီတ၊

ပန်းတွေ၊ ပရိဘောဂတွေ အစရှိတာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေပေါ့။ ဒါပေမယ့် အဲဒီသီးခြားယုံကြည်မှုမှန်သမျှ ဘယ်ဟာကမှ သင့်ဘဝအပေါ် အဓိကရိုက်ခတ်မှုမရှိနိုင်ဘူး။ “ပင်မအူတိုင် ယုံကြည်ချက်” ကတော့၊ သင့်အတွင်းဖြစ်တည်မှုရဲ့ အခြေခံပါပဲ။” သင့်ဘဝလားရာနဲ့စပ်လျဉ်းတဲ့ မူလအရင်းခံပိုင်းဖြတ်ချက်ပါပဲ။

သင့်ဦးနှောက်က သင့်အတွင်း အံ့ချီးဖွယ်အောင်မြင်ရေးစနစ် နောက်ကွယ်က လှုပ်ရှားနေတဲ့ အင်အားစုဖြစ်တယ်။ သင်ယုံကြည်သမျှ စိတ်ထဲ ပုံဖော်ကြည့်။ နောက်ဆုံး ဒိဋ္ဌတရားအဖြစ် အကောင်အထည်ပေါ်လာမယ်။

မျှော်လင့်ချက်နိယာမကပြောထားတာက သင် မျှော်လင့်သလောက်ပဲ ရမယ်တဲ့။ အောင်မြင်မှုမှန်သမျှရဲ့ ထင်ရှားတဲ့စရိုက်လက္ခဏာတစ်ခုက အကောင်းမြင်မျှော်လင့်ချက်လိုပဲ ရိုးရိုးလေး ပြောရမှာပါ။ ဒီလူတွေဟာ သဘာဝအားဖြင့် ယုံကြည်ချက်နဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှု အဆင့်မြင့်တတ်တယ်။

အောင်မြင်တဲ့လူတွေတိုင်းမှာ ရှိတတ်တာတွေကို တစ်ချက်လောက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့က ယေဘုယျအားဖြင့် ယုံကြည်ချက်နဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှု သိပ်မြင့်တက်ကြတယ်။ ကမ္ဘာကြီးကို သူတို့ခံယူတဲ့အတိုင်း သင် မြင်ကြည့်ခံယူစာတ်ဖို့ပဲလိုတယ်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကန့်သတ်ထားနေတဲ့ ယုံကြည်မှုက
ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှုံးနိမ့်စေတဲ့အပြုအမူနဲ့ ညီမျှနေတယ်။

အရာရာအချက်အလက်တွေ စုပေါင်းရှာဖွေရာမှာ သင့်ဘဝမှာ သင် ဖြစ်ပျက်သမျှအတွက် သင့်ရဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရေးယုံကြည်မှုကို ကိုးကားပြီး သင် အမှန်တရားလို့လက်ရှိ ယုံကြည်နေတဲ့အတိုင်း လက်ခံနားလည်သလို လုပ်ဆောင်ရမှာပဲဖြစ်တယ်။ ဘဝမှာ အရာကိစ္စအသစ်တွေ တွေ့ကြုံလာကာ မှ အယူအဆသစ် ရှောင်တခင်ဖြစ်စေ၊ တမင်တကာဖြစ်စေ သွတ်သင်းလာရတယ်။

ဥပမာ ယခုအခိုက်အတန့်မှာ သင်ဟာ ထိုင်ပြီး အခုစာအုပ်ရဲ့ နိဒါန်းကို ဖတ်နေဆဲပဲဆိုပါတော့။ သင့်စိတ်ဟာ သင့်လက်ရှိ ယုံကြည်ထားတဲ့

အတိုင်း ရှိနေမယ်။ ပြဿနာတစ်ခုဖြေရှင်းဖို့ လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုလုပ်ဆောင်ဖို့ သီးခြားရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ရောက်ဖို့ဆိုတာတွေဟာ နယ်ပယ်တိုင်းမှာ သင့် အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ သင့်ခေါင်းထဲသို့လှောင်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေအပေါ် မှီခိုနေပါတယ်။

ယခုသင်ပိုင်ဆိုင်နေတဲ့ ယုံကြည်မှုစနစ်ဟာ မလုံလောက်၊ မတိကျတဲ့ အချက်အလက်တွေပေါ် အခြေခံမိတဲ့အတွက် အားထားလောက်စရာမရှိတာကို သင်နားလည်သဘောပေါက်လာရတယ်။ အခုခေတ်သစ်အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်ရှိအမွေခံရှိပြီးသား ပါရမီတွေနဲ့ အရည်အချင်းတွေ တင်မလုံလောက်တော့တာတွေ ရတော့တယ်။

လူတွေရဲ့ ယခုယုံကြည်မှုတွေက ပြီးခဲ့တဲ့အတွေ့အကြုံတွေကနေ ရရှိတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ယခုလက်ရှိ ယုံကြည်မှုက ဒိဋ္ဌဓမ္မအချက်အလက်တွေထက် ဆန္ဒစွဲအချက်အလက်တွေသာ ပိုဖြစ်နိုင်နေတယ်။ အမြဲတမ်း ရေရှည်တည်တံ့မယ့် ယုံကြည်မှုတွေအဖြစ် သင် ပြောင်းလဲယူနိုင်ပါမှ သင့်ဘဝနဲ့အတူ ရှေ့တိုးရွှေ့နိုင်မယ်။ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းတဲ့ စဉ်းစားခြင်းတွေပါဝင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့စဉ်းစားမှုပြောင်းတဲ့အခါ သင့်ဘဝ ပြောင်းတယ်။

သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုရှိတယ်။ ဒီစာအုပ်က သင့်ဘဝကိုပြောင်းဖို့ သင့်လက်ရှိအတွေးဖြစ်စဉ်တွေကို ဘယ်လိုပြောင်းရတယ်ဆိုတာ ပြသမှာပါ။ သမားရိုးကျ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းအတိုင်း အကျင့်ပါခဲ့လို့သာ ခုလို လက်ရှိသမားရိုးကျအတိုင်း ရရှိခဲ့တာပါ။ ဒါ တော်လောက်ပြီ။ အနာဂတ်မှာ သင်အခုပစ္စုပ္ပန်မှာ ရနေတာတွေထက် ကွဲပြားခြားနားတာ ရချင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင်ယခုလုပ်နေတာတွေကို ပြောင်းလဲလုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။

ဘဝမှာ သင်လက်ခံရရှိတဲ့ ဆုလာဘ်တွေက သင့်ရဲ့တည်ရှိဆဲအစွမ်းအစတွေက လာတာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုရဲ့ ရလဒ်အဖြစ်နဲ့သာ ရောက်လာရတာပါ။

ဘဝတစ်လျှောက်မှာ လမ်းမြင့်တစ်လမ်းနဲ့ လမ်းနိမ့်တစ်လမ်းရယ်လို့

ရှိပါတယ်။ လမ်းမြင့်က သင့်ပန်းတိုင် ပြီးမြောက်ဖို့၊ သင့်စွမ်းအင် အားထုတ်
 မှုတွေအပေါ် အာရုံစိုက်ခွင့်ပြုတယ်။ လမ်းနိမ့်ကတော့ သင့်ရဲ့ဂရုစိုက်
 မှုတွေ ကွဲထွက်သွားစေပြီး သင့်ရဲ့စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်တွေကိုလည်း ပြယ်
 ပျောက်မှေးမှိန်စေပါတယ်။ ဖြစ်လာသမျှအပေါ် ပြဿနာတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှု
 တွေအဖြစ်မခံယူဘဲ စိန်ခေါ်ချက်တွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေအဖြစ် ခံယူမှသာ
 ထုတ်လုပ်မှုပိုကျလာမှာပါ။ သင် မတတ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းတရားတွေ
 ထက် သင်တတ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းတရားတွေကိုသာ ပိုအာရုံစိုက်ထား
 ရမယ်။ ဆင်ခြေဆင်လက်တွေထက် ဖြေရှင်းချက်တွေကိုသာ အာရုံစိုက်
 ထားရမယ်။ လိုချင်တာနဲ့ ရတာကြားမှာ အတားအဆီးခံနေတယ်။ ဒီ
 ယာယီအတားအဆီးဘက် သင့်သဘောထားကို ဦးတည်ထားပါ။ အဆုံး
 သတ်မှာ သင်အောင်မြင်မလား၊ ကျဆုံးမလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပေးလိမ့်မယ်။

“ဒေါက်တာ ကားမင်နင်ဂါ” က တစ်ခါက မှတ်ချက်ချဖူးတယ်။

“သဘောထားက အချက်အလက်ထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်” တဲ့။
 အောင်မြင်မှုတိုင်းက ‘အတ္တကိုဗဟိုပြု’ ကြတယ်။ အဇ္ဈတ္တကပဲ စတင်ယူ
 ဆောင်လုပ်ရပါတယ်။

အကောင်းမြင် တွေးခေါ်ခြင်းရဲ့ စိန်ခေါ်ချက်

စိတ်ဦးနှောက်က အများဆုံးထွန်းညှိပေးတဲ့လမ်းကြောင်း ခန္ဓာကိုယ်
 က လိုက်ပါမြဲဖြစ်တယ်။ ဒီလမ်းက ချောမွေ့သည်ဖြစ်စေ၊ ကြမ်းတမ်းနေ
 သည်ပဲဖြစ်ပစေပေါ့။ သင့်ပြတင်းပေါက်ကနေ ကမ္ဘာ့အပြင်ဘက် လှမ်း
 ကြည့်ရင်တော့ ပြဿနာတွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေမြင်နိုင်တယ်။ ပိုက်ဆံပြား
 ရဲ့ ခေါင်းနဲ့ပန်း ဘက်နှစ်ဖက်လို အလျှံပယ် ဒါတွေရနိုင်ပါရဲ့။ သင့်စိတ်
 မျက်ဝန်းထဲ ရောင်ပြန်ဟပ်လာသမျှကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုရရင် ကမ္ဘာပေါ်
 က သင့်ဘဝဟာ ငရဲဘုံလည်း ဖြစ်နိုင်၊ ကောင်းကင်နတ်ဘုံလည်းဖြစ်နိုင်
 သပေါ့။

အစအပေါ် အကောင်းမြင်ချဉ်းကပ်မှုဟာ သာမန်လူတွေအတွက် ကျယ်
 ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပွေ့ဖက်ထားသင့်တဲ့အရာပါ။ အကောင်းမြင်တွေးခေါ်ခြင်း
 က လက်တွေ့ကျကျနေထိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ထုတ်လုပ်မှုအကျဆုံးနဲ့ အပြည့်

အဝတ်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဆုံးသောအရာလည်း ဖြစ်တယ်။

အကောင်းမြင်တွေးခေါ်ခြင်းက သူ့ကိုယ်ပိုင်အမှန်တရားကို ဖန်တီးတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်မြင့်မားပြီး ထိရောက်တဲ့ အပြုမူအတွေ့ဖြစ်လာအောင် တောင့်ခံကူညီပေးတယ်။ ဆိုးခြင်းသဘောတွေ အဝေးပို့ထား မောင်းထုတ်နိုင်အောင် ကူညီတယ်။ သင် လက်တွေ့ဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့အရာက သင့်ရဲ့အမှန်တရားပဲဖြစ်တယ်။ အဆုံးမှာ သင် ဒိဋ္ဌအမှန်တရားကို ခံယူထားသမျှက သင်စဉ်းစားသမျှ၊ သင်ပြုမူသမျှနဲ့၊ သင်လုပ်ဆောင်သမျှနည်းလမ်းတွေကို ခြားနားသွားစေလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ ပါရမီတွေ အရည်အချင်းတွေဟာ အသုံးမချရသေးတဲ့၊ မတိုးတက် မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရောအနှောအဖြစ်ရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ တစ်နေ့ကို ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ်မှာ ၇ ရက်ဆိုတဲ့ ပုထုဇဉ်လူသားတွေအဖို့ တန်းတူရည်တူ အခွင့်အရေးအောက်မှာ ကြိုက်ရာရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ဘဝဆိုတာ ရွေးချယ်ခွင့်စီးရီးအတွဲဖြစ်တယ်။ ဒီစာအုပ်က သင့်ဘဝရဲ့ အရေးကြီးဆုံး ရွေးချယ်ခွင့်နဲ့ဆိုင်တယ်။ အဲဒီရွေးချယ်ခွင့်ကတော့ သင့်ရဲ့သီးသန့်စဉ်းစားခြင်းအမှုအကျင့်ပါပဲ။

အကောင်းမြင်စဉ်းစားခြင်းဖြစ်စဉ်ဟာ လူများစု နားလည်တာထက် ပိုရိုးရှင်းပါတယ်။ ဒီစဉ်းစားခြင်းထဲမှာ အကောင်းမြင်ဘာသာရပ်တွေကို သင်အာရုံစူးစိုက်ထားတာ ပင်မအားဖြင့်ပါဝင်တယ်။ သီးသန့်အခြေအနေမှာ အကောင်းဘက်ကကြည့်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖော်ကျူးဖို့လုပ်ရပ်တွေ၊ ပုံရိပ်တွေကို အကောင်းမြင်စကားလုံးသုံးခြင်းလည်း ပါဝင်တယ်။ ဒီစဉ်းစားပုံကို သင် အလေ့အကျင့်လုပ်နိုင်တယ်။ အဆိုးထဲက အကောင်းကိုရှာဖို့ လေ့လာရမယ်။

ဒီချဉ်းကပ်မှုဟာ စိတ်အခြေအနေမှာ ပျော်ရွှင်မှုပမာဏတိုးစေတယ်။ ဒီပျော်ရွှင်မှုက ပိုထိရောက်ကျေနပ်ဖွယ်ဘဝမျိုး ဦးတည်နေတဲ့ စိတ်ပိုင်းမဟာဗျူဟာကို မှီငြမ်းပြုထားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်တယ်။ ကျော်ကြားတဲ့ အင်္ဂလိပ်ဂန္ထဝင်ကဗျာစာဆိုကြီးနဲ့ ပြဇာတ်ဆရာကြီး “ဝီလျံရှိတ်စပီးယား (၁၅၆၄-၁၆၁၆) က “ကျွန်ုပ်တို့ ဘာဖြစ်နေကြောင်း သိနေသော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာဖြစ်နိုင်ကြောင်း မသိကြပါ” လို့ ပြောခဲ့တယ်။

အလားတူ ရည်မှန်းချက်ရှိသော လုပ်ရပ်များက သင့်ကို ထိန်းချုပ်ထား တယ်။ ယင်းလုပ်ရပ်က မတော်တဆဖြစ်လာမယ့် အခြေအနေတွေက လွတ်မြောက်စေတယ်။ သင့်ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်ကို တခြားလူတွေဆုံးဖြတ်သတ် မှတ်တာက လွတ်စေတယ်။ ပြင်ပအင်အားစုတွေက ထိန်းချုပ်ထားတာ မျိုးကို သင် ဘယ်တော့မှ လက်နက်မချသင့်ဘူး။

ဒီတော့ ဒီစာအုပ်ထဲပါတဲ့ ဥပမာ၊ ဆိုရိုးစကားတွေကို အဓိပ္ပာယ် လေး နက်စွာ လေ့လာတွေးခေါ်ပြီး လူသားမျိုးနွယ်ရဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ တရွေ့ရွေ့ ပြောင်းလဲမှုမှာ သင် ပါဝင်စွမ်းဆောင်နိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်။

သင် ဘယ်ကိုဦးတည်နေသလဲ

လူတိုးတက်မှုကို ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ များစွာပေါ်ပေါက်နေစဉ်မှာ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ကောင်းကောင်းနားလည်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ မှန်မှန်ချီတက်ရမယ်။

ဒါပေမဲ့ သင့်ကိုယ်သင်တော့ ယတိပြတ်မေးရမှာပါ။ သင့်ကိုယ်ကိုယ်သင် တိကျခိုင်မာစွာ သိရှိနားလည်ထားပါသလား။ သင်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ စွမ်းအင်၊ သင့်စိတ်ဦးနှောက်ရဲ့စွမ်းအား အစစ်အမှန်ကို သင် အပြည့်အဝသိပါသလား။ ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းက အရက်သမားတို့၊ မူးယစ်ဆေး စွဲနေသူတို့၊ ပညာတစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ လမ်းပေါ်လွင့်လာတဲ့ သူတွေကတော့ ဒါတွေသိကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ပိုင်၊ ရုပ်ပိုင်၊ စိတ်ပိုင်၊ ဦးနှောက်ပိုင်ဆိုင်ရာ သဘာဝတွေကို ပို နားလည်ဖို့ ပထမဦးစွာ ကြိုးစားတာက ပိုကောင်းတယ်။ နောက်မှ စကြဝဠာ ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေအားလုံး ရှာဖွေတွေ့ရှိရေးကို အားထုတ်ကြိုးပမ်းကြ တာပေါ့။

ကမ္ဘာထဲက အကြီးမားဆုံး လျှို့ဝှက်ချက်ထဲမှာ လူ့ရဲ့အနှစ်သာရပါ ဝင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ မျက်နှာစာအားလုံး ထိန်းချုပ်ရေး ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲရမယ်ဆိုတာ လေ့လာရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေအပေါ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စဉ်းစားမှုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တို့ ဆရာတစ်ဆူလို ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်တာ မရှိသေးဘူး။ အင်္ဂလိပ်

ကဗျာဆရာ “အလင်္ကာဒိပိတ်” (၁၆၈၀-၁၇၄၄) က နှစ်ပေါင်း ၂၅၀ ခန့်က ရေးခဲ့တာရှိတယ်။

“ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ နားလည်သဘောပေါက်ပေတော့။ လူမျိုးနွယ် ရဲ့ ပြတ်သားပီသတဲ့ လေ့လာချက်ကတော့ လူအကြောင်းပဲဖြစ်ပါတယ်” တဲ့လေ။



အပိုင်း (၁)

မျှော်လင့်ခြင်းနိယာမရဲ့ စောဒကတက်ချက်

အခန်း(၅)

လူတွေအောင်မြင်အောင် ဘာကလုပ်ပေးနေသလဲ

“သင့်အတွေးများကို သင် ပြောင်းလိုက်သည်နှင့်
သင်၏ကမ္ဘာလောကကိုပါ သင် ပြောင်းလဲလိုက်သည်”

နော်မန်ဗင်းဆင့်ပီးလ်

အောင်မြင်တဲ့သူ၊ မအောင်မြင်တဲ့သူကြား သင် ခွဲခြားမရရှိတတ်တယ်။
ဘာကြောင့် တစ်ယောက်က တခြားတစ်ယောက်ထက် ပိုအောင်မြင်နေရ
တာလဲ။ ဒီအဖြေကို နှစ်များစွာ လေ့လာချက်တွေ ထောင်ချီအောင်ရှာခဲ့ရ
တယ်။

အများယုံကြည်နေတဲ့ ဘဝရဲ့အောင်မြင်ခြင်းဟာ ကလေးဘဝပတ်ဝန်း
ကျင်၊ ကံကောင်းမှု၊ အမွေခံမှု၊ သို့မဟုတ် အဲဒီအရာတွေ ပေါင်းစပ်ထား
ခြင်းရဲ့ ရလဒ်လို့ ထင်ကြတယ်။ သင့်မိဘရဲ့မျိုးရိုး၊ သင့်မိဘရဲ့ အသိုင်း
အဝိုင်းကောင်းမှုကြောင့် အောင်မြင်ရတယ်လို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။

အောင်မြင်တဲ့ သူတွေဟာ အရွယ်အစားမျိုးစုံ၊ အရောင်အသွေးစုံ၊
ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်းခြားနားချက်တွေမျိုးစုံနဲ့ လာကြတယ်။ အမြွှာပူးတွေတောင်
မှ စရိုက်မတူကြသလို တစ်ယောက်ကအောင်မြင်ပြီး တခြားတစ်ယောက်
က မအောင်မြင်တာတွေ ရှိတတ်ကြတာပဲ။ ဘဝရဲ့တစ်ချိန်မှာ မအောင်
မြင်ခဲ့ပေမဲ့ နောက်ပိုင်းဘဝတစ်ကွေ့မှာ အောင်မြင်လာတတ်ကြသူတွေရှိ

ပါတယ်။ အဲဒီဘဝအချိုးအကွေ့နှစ်မျိုးမှာ အဲဒီလူရဲ့မျိုးရိုးဗီဇက တစ်သမတ် တည်းရှိတဲ့အတွက်၊ အောင်မြင်ခြင်းနဲ့ မျိုးရိုးဗီဇ၊ မိဘနောက်ခံတွေ ဘာမှ မဆိုင်ဘူးလို့ပဲ မှတ်ရမယ်။

သုတေသနသမားတွေက တစ်စုံတစ်ရာသော ပတ်ဝန်းကျင်တွေက တစ်စုံတစ်ရာသော အပြုအမူစရိုက်တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးတယ်လို့ တွေ့ ရှိကြတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းရင် စရိုက်ကောင်းပြီး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုး ရင် ဆိုးတယ်။ တံငါနားနီး တံငါ၊ မုဆိုးနားနီး မုဆိုးဆိုသလိုပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အမြဲဒဏ်သေမရှိပါဘူး။ ဆင်းရဲတဲ့မိသားစုက မွေးလာတဲ့ ကလေးတွေထဲ မှာ အောင်မြင်ထွန်းပေါက်တဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေ အများကြီး ပေါ်တတ် တာပါပဲ။ အထက်တန်းစား သူဌေးမိဘတွေက မွေးလာပြီး ကုဋေရှစ်ဆယ် သူဌေးသားလို မအောင်မမြင် ဇိမ်ခံသုံးဖြုန်းပြီး တိမ်ကောပျက်စီးရတာ တွေလည်း ရှိကြတယ်။ ဒီတော့ အောင်မြင်ခြင်းမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အရှိန် ဩဇာက ထင်သလောက် မကြီးမားလှပါဘူး။

အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ အောင်မြင်ခြင်းကိုထောက်ပံ့ပေးတဲ့ သာဓက တွေကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးစရိုက် လက္ခဏာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ “စိတ်သဘောထား” တွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ ရတယ်။ စိတ်သဘောထားက သင့်ရွေးချယ်မှုရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်တယ်။ သင့် ဘဝရဲ့သီးသန့်ရှုထောင့်မှာ ယုံကြည်ဖို့၊ မယုံကြည်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ရိုးဖြောင့်မှု၊ တည်ကြည်မှု၊ ကတိသစ္စာမြဲမှု၊ အားထုတ်မှုလုံ့လရှိခြင်း၊ အပေါင်းအဖော်လူသားတွေ လေးစားရိုသေခြင်း တွေမှာ ယုံကြည်မှုထားတတ်တဲ့ သဘောထားရှိတတ်တယ်။ အခြားသူ တွေကတော့ ဒါတွေမရှိတတ်ကြဘူး။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းမြင်သဘောထားတွေနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ က ဘယ်ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်မဆို ထားလို့ရပါတယ်။ နေရာတိုင်းကို ရိုးရိုးလေးကိုယ်စားပြုနိုင်တယ်။ “အောင်နိုင်သူတွေက မွေးရာပါမဟုတ်၊ လုပ်ယူလို့ရတယ်။ ယောက်ျားတွေ မိန်းမတွေ လုပ်ဆောင်သမျှ အထွတ် အထိပ်အားလုံးရဲ့ သော့ချက်ပင် မယုံကြည်မှုတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရှင်းလှပါတယ်။”

အောက်ပါဖော်ပြချက်တွေက မြင့်မြင့်မားမားအားထုတ်ရရှိသူတို့ရဲ့ သီးသန့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စရိုက်သဘာဝကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

- ဟုတ်တယ်။ ဖြစ်လာရမှာက ဖြစ်လာမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှမလုပ် မယ့်အစား တစ်ခုခုတော့လုပ်ဖို့ ငါရည်ရွယ်တယ်။
- ဟုတ်တယ်။ အဆုံးသတ်မှာတော့ ငါ့လက်ထဲမှာ ငါ့ကံကြမ္မာ ရှိတယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ထားတယ်။ ဖြစ်လာရင် ငါ့အပေါ်မှာပဲ ဖြစ်လာမှာပါ။
- ဟုတ်တယ်။ ကံတရားက ငါ့ဘဝထဲ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုနဲ့လာ မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်လာမယ်လို့ ငါက ဆုံးဖြတ်မှသာ ငါကဖြစ် အောင်လုပ်မှာဖြစ်တယ်။

ကံကောင်းတယ်။ ကံဆိုးတယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ရှေးတရုတ်ရိုးရာ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်က တရားရစရာ သင်ခန်းစာတစ်ခုပြောထားပါတယ်။

တစ်ခါက သူလိုချင်သမျှအရာရာကို ပိုင်ဆိုင်သူတစ်ယောက်ရှိရာမှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးပိုင်ဆိုင်မှုအနေနဲ့ မြင်းကြီးတစ်ကောင်နဲ့ သားတစ်ယောက် ရှိသတဲ့။ တစ်နေ့မှာ မြင်းက အထိန်းကြိုးပြေလွတ်ပြီး မြင်းစောင်းထဲက လွတ်သွားပါရောတဲ့။ အဝေးတောင်တန်းတွေဆီ မြင်းက စိတ်လွတ်ကိုယ် လွတ် ကဆုန်ပေါက်ပြေးသွားတဲ့အတွက် ပိုင်ရှင်ခမျာ အဖိုးတန်ရတနာ တစ်ရပ် ဆုံးရှုံးရလို့ ကံဆိုးရှာတယ်လို့ အိမ်နီးချင်းတွေက ပြောကြတယ်။ ကာယကံရှင် သူက “ကံဆိုးမှန်း ခင်ဗျားတို့ ဘယ်လိုလုပ်ပြောနိုင်တာလဲ” လို့ ပြန်ပြောသတဲ့။

နောက်ရက်အနည်းငယ်ကြာတော့ အဲဒီမြင်းက အိမ်ကိုပြန်ရောက်လာ တယ်။ သူ့သခင်အိမ်မှာနေရတာကမှ ပိုဝဝစားရမှန်းသိလို့ပေါ့။ တစ်ခု ပိုထူးခြားသွားတာက သူနဲ့အတူ တောထဲက လှပတဲ့မြင်းရိုင်းကြီး ၁၂ ကောင် ပါ အဖော်အဖြစ်လိုက်ပါလာသတဲ့။ ပိုင်ရှင်က မြင်း ၁၂ ကောင် အချောင် ထပ်ရလိုက်တဲ့အတွက် အိမ်နီးချင်းတွေက ကံကောင်းလိုက်တာလို့ အား ကျတဲ့စိတ်နဲ့ ပြောကြသတဲ့။ ဒီတော့ ကာယကံရှင်က “ကံကောင်းမှန်း ခင်ဗျားတို့ ဘယ်လိုလုပ်သိတာလဲ” လို့ ပြန်မေးသတဲ့။

မကြာပါဘူး။ သူ့သားက မြင်းရိုင်းတစ်ကောင်ကို အစမ်းတက်စီးဖို့

ကြိုးစားရာမှာ မြင်းအကန်ခံရလို့ ခြေထောက်ကျိုးသွားပါရောတဲ့။ ဒီတော့ လည်း အိမ်နီးချင်းတွေက “ကံဆိုးရှာတဲ့လူပဲ ကျွတ်ကျွတ်” လို့ ဝိုင်းသနား ကြသတဲ့။ အဲဒီလူက “ကံဆိုးတယ်လို့ ခင်ဗျားတို့ ဘယ်လိုလုပ်သိတာလဲ” လို့ပဲ ပြန်မေးသတဲ့။

မကြာပါဘူး။ စစ်ဘုရင်ကြီးက လူငယ်မှန်သမျှ စစ်ထဲဝင်တိုက်ရမယ် လို့ ဆင့်ခေါ်တဲ့အတွက် တစ်ရွာလုံးက လူငယ်တွေ စစ်မှုထမ်းရတယ်။ ခြေထောက်ကျိုးနေတဲ့ အဲဒီလူရဲ့သား ဒုက္ခိတတစ်ယောက်ပဲ လွတ်သွား ခဲ့တယ်။ စစ်ကရုံးလို့ လူငယ်တွေအကုန်ကျဆုံးကုန်တယ်။ ပုံပြင်ရဲ့ဆောင် ပုဒ်က “တစ်ခုခုကို ကံကောင်းတယ်၊ ကံဆိုးတယ်လို့ သင်မပြောနိုင်၊ ပြောလို့လည်း မရတဲ့အတွက် ဒါကိုထည့်မတွက်နဲ့၊ သင်သွားလိုရာကိုသာ သွားပေတော့” လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အောင်မြင်ရေးရဲ့ သော့ချက်

အောင်မြင်ရေးရဲ့ သော့ချက်ကတော့ သင့်ရဲ့စဉ်းစားပုံ၊ စဉ်းစားနည်း သီးသန့်အမှုအရာပေါ် မူတည်နေတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ထင်တာ၊ သင့် ဆက်ဆံရေး၊ သင့်ပန်းတိုင်၊ သင့်လောကတွေကိုသာ ပြောင်းလိုက်ရင် သင့်ဘဝလည်း ပြောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ သင့်စဉ်းစားပုံအရည်အချင်းပြောင်း ရင် သင့်ဘဝအရည်အချင်းပါ လိုက်ပြောင်းသွားတယ်။

- သင့်သိစိတ်ထဲက လုပ်နိုင်တာ ၂ ခုရှိတယ်။
- (၁) က သင့်ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုအရ အတွေးတစ်ခုကို စလုပ်ဖို့ပဲ။
- (၂) ကတော့ သီးသန့်ပြင်ပနိုးဆွချက်တစ်ခုကို အတွေးတစ်ခုနဲ့ တုံ့ပြန် ရတာဖြစ်တယ်။

ဒီနှစ်ခုစလုံးကို သင် ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ မိနစ်တိုင်း၊ နေ့ရက်တိုင်းမှာ ဘာတွေစဉ်းစားရမှာလဲဆိုတာကို ထိန်း ချုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကတော့ “စိတ်ဦးနှောက်ရဲ့ ကြီးမားတဲ့ ပထမဆုံး အံ့ချီး ဖွယ်ရာ” ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါက တစ်ဦးချင်းရဲ့ လွတ်မြောက်မှုပေါ်မှီနေတဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါ။

အမေရိကန်ရဲ့ တွေးခေါ်ရှင် အက်ဆေးဆရာနဲ့ ကဗျာဆရာ “ရက်ဖ်

ဝေါယူဒို အိမာဆင်” (၁၈၀၃-၁၈၈၂) က မှတ်ချက်ချခဲ့တာကတော့ -
“လူတစ်ဦး စဉ်းစားနေသမျှကာလပတ်လုံး ထိုသူ လွတ်မြောက်နေ
သည်” တဲ့လေ။

x x x

“ သင်ဟာ သင်စဉ်းစားနေတဲ့အတိုင်းဖြစ်၏ ”

ဒီရာစုနှစ်မှာ သမိုင်းကပေးအပ်သမျှ သမိုင်းဆရာတွေရဲ့ တွေ့ရှိမှု
တွေထဲမှာ ကျော်ကြားတဲ့ အစီအစဉ်ထုတ်လွှင့်သူနဲ့ ပညာရေးဆရာ “အား
နိုက်တင်ဂေး” က အထူးဆန်း လျှို့ဝှက်ချက်ကိုပြောခဲ့တယ်။ “သင်စဉ်း
စားတဲ့အတိုင်း သင်ဖြစ်လာတယ်။” တဲ့။ သမ္မာကျမ်းစာကလည်း “လူတစ်ဦး
သူ့နှလုံးသားအတွင်း စဉ်းစားတွေးတောနေစဉ်၊ ထိုအတိုင်းပင် သူဖြစ်လာ၏”
လို့ ဆိုထားပါတယ်။ တကယ့်စွမ်းအားက သင့်အဇ္ဈတ္တထဲမှာဖြစ်တယ်။

ဥပမာတစ်ခုကို ကျကျနနစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဈေးကွက်ဒါရိုက်တာဖြစ်
သူ “တွမ်” ဟာ စီမံကိန်းအစည်းအဝေးပွဲမှာ အများတကာထက် အရောင်း
ကော်မရှင် ငါးဆပိုရနေတဲ့ တစ်နှစ်တာရဲ့ ထိပ်တန်းအရောင်းသမား “မိုက်”
ကို စင်ပေါ်တင်၊ အားလုံးနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးပြီး “မိုက်” အကြောင်းရှင်းပြ
တယ်။

“မိုက်” ဟာ သာမန် သူလိုကိုယ်လို ဒေသခံကောလိပ်တစ်ခုက လုပ်
ငန်းစီမံခန့်ခွဲရေး ဒီဂရီရသူသာဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ လုပ်ငန်းတွင်း ရုံးတက်
ရုံးဆင်းမှတ်တမ်းအရ အများတကာလို သာမန်မျှသာဖြစ်ကြောင်း၊ ဒီလုပ်
ငန်းမှာ ငါးနှစ်တာလုပ်ခဲ့သမျှ အများတကာလို သာမန်မျှဖြစ်ကြောင်း၊
ဒါနဲ့တောင် အရောင်းအားက အားလုံးထက်သာနေတာ ကံတရားကြောင့်
လားဆိုတာ ကာယကံရှင် “မိုက်” ကိုယ်တိုင်က ပြန်ရှင်းပြစေလိုကြောင်း
မေတ္တာရပ်ခံ ပန်ကြားပါတယ်။ “မိုက်” က ခုလိုပြန်ဖြေတယ်။

“ကျွန်တော်တော့ ဒီလိုမထင်ပါဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ကလုပ်ခဲ့သမျှ အရောင်း
ရက်ချိန်းတွေအားလုံး သိမ်းထားတာက ကံတရားနဲ့မဆိုင်ဘူး။ ဒီအချိန်
အချက်တွေကို နောက်တစ်ပတ်အကြာ၊ တိတိကျကျ ပြန်ဖုန်းဆက် နှိုးဆော်

ရတာတွေကလည်း ကံတရားနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ အော်ဒါတွေ ကျကျနန လက်ခံရတာ ပိုရမယ့်ဟာတွေ အချိန်မှန်မှန် ပို့တာတွေက ကံတရားနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ညနေပိုင်းသင်တန်းတွေ ၆ နှစ်လောက်တက်ရပြီးမှ ဒီဂရီတစ်ခုရတာလည်း ကံတရားနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က စာအုပ် ၁၀ အုပ် ဖတ်ထားပြီး အရောင်းနည်းစနစ်နဲ့ အချိန်မီမိမိခန့်ခွဲမှု ထိရောက်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တာကလည်း ကံတရားနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ကုမ္ပဏီမှာ မနှစ်က ထိပ်တန်းစွမ်းဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်လာတာဟာ ကံကောင်းလို့၊ စိုင့်ကော်လို့၊ ခြုံပေါ်ရောက်လာရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ထင်တာကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်ထားသဘောထားနဲ့ ထုတ်လုပ်မှုမျှော်လင့်ချက်တွေ ထားတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ပန်းတိုင်ကို မြင့်မြင့်ချထားတယ်။ ဒီပန်းတိုင်ကို ရောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ရှိတယ်။ ပန်းတိုင်ရောက်ရေး ကျွန်တော့် စီမံကိန်းကို လုပ်တယ်။”

“ခြားနားချက်ကတော့ ဒါပါပဲ” လို့ “တွမ်” က နိဂုံးချုပ်တယ်။ “ခြားနားချက်က “မိုက်” ရဲ့ စဉ်းစားပုံ အရည်အသွေးပဲဖြစ်တယ်။ သူက ငါးဆလောက် ပိုအကြံဉာဏ်ထုတ်၊ အချိန်ငါးဆပိုထုတ်၊ ငါးဆလောက် ပိုစမတ်ကျကျလုပ်တယ်။ သင့်အသိဉာဏ်ကို လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ စဉ်းစားခြင်းအရည်အသွေးက တကယ်တမ်းရှိနေတဲ့ အသိဉာဏ်ပမာတွေထက် အများကြီး ပိုအရေးကြီးပါတယ်။”

စဉ်းစားခြင်းရဲ့ ဖြစ်စဉ်

အမေရိကန်နိုင်ငံရေးသုခမိန်နဲ့ တရားဟောဆရာ “ဒယ်နီရယ်ဝက်ဘ် စတား” (၁၇၈၂-၁၈၅၂) က ခုလိုပြောခဲ့တယ်။ “စိတ်ဟာ အရာအားလုံးရဲ့ ကြီးမားတဲ့အရှိန်ထိန်းလက်ကိုင်ပဲဖြစ်တယ်။ လူသားရဲ့အတွေးက လူသားအဆုံးသတ်က နောက်ဆုံးယတိပြတ်အဖြေပေးမယ့် ဖြစ်စဉ်ပဲဖြစ်တယ်” တဲ့။

စဉ်းစားခြင်းရဲ့ ယေဘုယျအုပ်စုသုံးစုကို အောက်ပါအဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ခြင်းတွေကနေ ရနိုင်တယ်။ (၁) စိတ်ထဲပြန်လှန်ကြည့်ခြင်း။ တရားထိုင်တာ၊ အကြောင်းရင်းတွေရှာတာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့၊ နားလည်ဖို့၊ ဖြေရှင်းဖို့၊

အတွေးတွေကို ဆက်တာတို့ပဲ။ (၂) စိတ်ထဲရှိနေခြင်း။ ပြန်ပေါင်းစုတာ၊ အတိတ်က အရာတွေ ပြန်သတိရ မှတ်မိနေတာတို့ပဲ။ (၃) အနာဂတ် အကြောင်းစဉ်းစားရင်း သမိုင်းရေးရာ အချက်အလက်တွေပေါ် အခြေခံလို့ အဖြေတစ်ခုပေးဖို့မျှော်လင့်တာ (သို့) ပါဝင်ဆောင်တာတို့ဆိုတာ အုပ်စုသုံးစု ဖြစ်ပါတယ်။

သိစိတ်ရှိရှိစဉ်းစားခြင်းက ဖြစ်ပွားနေတဲ့ဖြစ်စဉ်အပေါ် သင့်ရဲ့အပြည့် အဝသိတဲ့ ဗဟုသုတအနည်းနဲ့အများတို့ကို သယ်ဆောင်ပေးတယ်။ အပြု အမူကို သိရှိပြီး မကြာခဏကိုယ့်အတွင်းက အသံထွက်ပြောတတ်တယ်။ ဒီနောက် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်အဖြေပေးတတ်တယ်။ သင့်ရဲ့နိုးကြားနေတဲ့ နာရီတွေအတောအတွင်းမှာ ဒီအတွင်းသဏ္ဍာန်နှစ်လမ်းသွားစကားပြောခန်း က အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေတယ်။ ယင်းရဲ့လားရာနဲ့ သိပ်သည်းမှုတွေကို အချိန်ရဲ့ သီးသန့်အမှတ်မှာ သင်ခင်းကျင်းဖို့ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ အတွေး အကွက် အကွင်း (သို့) လက်ရှိ ကြီးစိုးနေတဲ့ ခေါင်းစဉ်က ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ပေး တယ်။

မသိစိတ်ထဲ စဉ်းစားခြင်းက ဒီစာအုပ်ထဲဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ်လို့သိပေမယ့် သင့်ရဲ့ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဗဟုသုတ မပါဘဲ ဖြစ်ပွားတတ်တယ်။

စဉ်းစားနေခြင်းက ရှင်သန်နေခြင်းပဲ။ သင်ဟာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အခြေခံ စိတ်တစ်ခုရှိတယ်။ သင့်အသား၊ အရိုး၊ ကြွက်သားတွေကို ရေဓာတ် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း တန်ဖိုးနည်းနည်းရှိတဲ့ ဓာတုအနည်းငယ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်စိတ်ဦးနှောက်ကပဲ သင်ဘယ်သူဆိုတာနဲ့ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပေးတာပါ။ သင် အိပ်မောကျနေရင်တောင် သင့်မသိစိတ်အဆင့်မှာ မှန်တိုင်းအကြောင်း စဉ်းစားနေတာဖြစ်တယ်။ အတွေးတွေရပ်လိုက်တာနဲ့ သင့်ရှင်သန်မှု ရပ်တန့်သွားမယ်။ သင့်ဦးနှောက် သေပြီ။

အတွေးကအားလုံးရဲ့နောက်ကွယ်က တားဆီးမရနိုင်တဲ့ စွမ်းအားအ ကြီးဆုံးသော အင်အားစုဖြစ်ပါတယ်။ “အိမာဆင်” ရေးခဲ့တဲ့စကားလိုပါ ပဲ။ “ကြီးမြတ်တဲ့လူတွေဟာ ကမ္ဘာကြီးကို အတွေးတွေက စိုးမိုးအုပ်ချုပ် နေကြောင်း တွေ့မြင်နေသူတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။”

သမိုင်းရဲ့ မဟာတွေ့ရှိမှုတွေနဲ့ တီထွင်မှုတွေက အတွေးတွေ၊ ယူဆချက်တွေရဲ့ ရလဒ်ပဲဖြစ်တယ်။ အတွေးက ကမ္ဘာကြီးထဲက ဆင်းရဲမှု၊ မပျော်ရွှင်ရခြင်း၊ ကျဆုံးရခြင်းအားလုံးရဲ့ အရင်းအမြစ်လည်းဖြစ်နေတယ်။ သည်အတွေးကပဲ သင့်စရိုက်လက္ခဏာတွေအားလုံးရဲ့ အကောင်းအဆိုး ရှုထောင့်တွေအကုန်ကို ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်တဲ့ သင့်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာ “ဂျွန်မီလ်တန်” (၁၆၀၈-၁၆၇၄) သိလိုက်တဲ့အချက်က ဒီလိုပါ။ “စိတ်က သူ့ကိုယ်ပိုင်နေရာနဲ့ သူ့ကိုယ်တိုင်က ငရဲရဲ့ ကောင်းကင်နတ်ဘုံဖြစ်နိုင်သလို၊ ကောင်းကင်နတ်ဘုံရဲ့ ငရဲဘုံလည်းဖြစ်နိုင်သေးတယ်။” တဲ့။

သင့် အတိတ်အတွေ့အကြုံတွေ ပြန်ဖော်ရတာမျိုးက ဂီတတေးသံသွင်းအခွေပြန်နားထောင်ရသလို စိတ်ပိုင်းရုပ်ပုံဖော်ကြည့်တဲ့ ရုပ်ပုံလွှာထင်ဟပ်ခြင်းအဖြစ် သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ ယခင်က အယူအဆသွတ်သွင်းချက် (ပရိုဂရမ်မင်း) ကို ပြန်လှန်တာက အဇ္ဈတ္တဖိုင်တွေဖြစ်တာကြောင့် အပြုအမူအလေ့အကျင့်တွေရဲ့ ရလဒ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ယုံကြည်ခြင်းဥပဒေသကို သုံးရတယ်။

အကျယ်ပြန့်ဆုံးပြောရရင် “ဘဝထဲက သင်အားထုတ်ပြီးတာတွေရော၊ မပြီးမြောက်တာတွေအားလုံး အကုန်လုံးက၊ သင့်စိတ်ထဲ ကိုင်စွဲထားတဲ့ ပုံရိပ်တွေရဲ့ တိုက်ရိုက်ရလဒ်တွေပဲဖြစ်တယ်။

**သုံးဖက်တိုင်းဘောင်ကားချပ်တစ်ခုအတွင်းက
သင်စဉ်းစားတယ်။**

“ဂျိမ်းစ်နယူးမင်း” က သူ့ရဲ့ထူးချွန်ပြောင်မြောက်တဲ့ကျမ်း “သင့်ဘရိတ်များကို လွှတ်လိုက်ပါ” (Release Your Brakes!) စာအုပ်ထဲမှာ၊ သုံးဖက်တိုင်းဘောင်ကားချပ် (3-dimensianal Format) ထဲက စဉ်းစားခြင်းကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးကြောင်းဆိုခဲ့တယ်။

သင့်အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ သင့်စိတ်ထဲအချက်အလက်တွေ မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့ နည်းလမ်းဟာ “နှုတ်အားဖြင့်”၊ “ယူဆချက်အားဖြင့်”

“ခံစားချက်အားဖြင့်” ဆိုတဲ့ သုံးဖက်တိုင်း ကားဘောင်ချပ်ထဲက စဉ်းစားခြင်း တွေပါပဲ။ ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေ စုစည်းတာ အာရုံငါးပါးနဲ့ဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းကိုလည်း ဒီအာရုံငါးပါးနဲ့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူသားရဲ့ ကျောရိုးမထဲမှာ နျူရွန်လို့ခေါ်တဲ့ အာရုံခံ ကလပ်စည်းပေါင်း ဘီလီယံ တစ်ရာကျော်တောင်ရှိတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ခန့်မှန်းထားကြ တယ်။ အဲဒီ အာရုံခံကလပ်စည်းက အချက်အလက်ပေါင်း စရေလီယံ တစ်ရာကျော် သိုလှောင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ဆိုကြသေးတယ်။ သင့် မှတ်ဉာဏ် အခြေခံတွေအားလုံး သုံးဖက်တိုင်းတာမှုထဲ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ ဒီနည်းအတိုင်း စဉ်းစားတော့ ပုံရိပ်တွေလည်း သုံးဖက်တိုင်းနဲ့ပဲ ထင်ဟပ် တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယူဆခြင်း”၊ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံရိပ်ထင်ခြင်း” နဲ့ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်း” တွေ အကြောင်း ဆွေးနွေးတဲ့အခါ ဒီသုံးဖက်တိုင်းတာဘောင်ချပ်နဲ့ စဉ်းစားခြင်း က အရေးပါလာမှာပါ။

သင့်စိတ်ကို သင် ဘာတွေပြောနေသလဲ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာဖွေတွေ့ရှိရေးထဲခရီးထွက်တဲ့အခါ ယူဆချက်ရိုးရိုး လေးတစ်ခုနဲ့ စမိတယ်။ “လူတွေက သူတို့လိုချင်တာတွေကို သူတို့စိတ်ထဲက အဆက်မပြတ်ပြောနေခြင်းနဲ့ပဲ ယနေ့တိုင်အောင် နေထိုင်နေကြတယ်” ဆိုတဲ့ နိဂုံးချုပ်ချက် အယူအဆပဲဖြစ်တယ်။

လိုချင်တာတွေသိပ်များများစားစား မပိုင်ဆိုင်သေးတာသိပါရဲ့။ မပိုင် ဆိုင်နိုင်သေးတာလည်း ရှိမှာပါပဲ။ လက်ရှိကိုယ့်မှာ ဘာရထားသလဲဆို တာ မသိသေးရင် သိအောင်လုပ်။ ဝန်ခံစရာရှိတာ ဝန်ခံရမှာပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ကိုယ်လိုချင်တာတွေပြောနေတဲ့အခါ အောင်မြင်မှုတွေကိုယ့် မှာရှိသင့်တာထက် လျော့နည်းနေရတဲ့ ကိုယ့်အဖြစ်ကို ကိုယ့်မှာသာ တာ ဝန်ရှိကြောင်း ဝန်ခံရမှာပါ။

ဒီယူဆချက်ရှိနေတာ ကံကောင်းတယ်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရမယ့် စိန် ခေါ်ချက်တွေက ထွက်မပြေးဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အပြုအမူ တွေ လေ့လာရတယ်။ ဒီလိုလေ့လာရင်းက အထက်ပါအဆိုပြုချက်ကိုပဲ

ပြန်ကောက်ဖို့ပြင်ဆင်ရတယ်။ “ဒီယနေ့သင့်ဘဝထဲ ရှိနေသမျှကတော့ အတိအကျအားဖြင့် သင့်စိတ်ထဲ သင်လိုချင်တာကို အဆက်မပြတ်ပြောနေ ဖို့ပဲဖြစ်တော့တယ်။” ဒါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံရိပ်ဖော်နည်းလမ်းပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့လာရေး

အကောင်းမြင်နဲ့ အဆိုးမြင်အကြောင်းပြောတဲ့အခါမှာ အကောင်းမြင် က ဖန်တီးမှုပါ။ တည်ဆောက်မှုလည်းပါပြီး၊ အဆိုးမြင်ကတော့ စိတ်ပျက် ဖွယ်နဲ့ အဖျက်သဘောတွေသာ ပါနေတယ်။ တစ်ဖက်က တိုးတက်မှုကို သုံးသလို ဆန့်ကျင်ဘက်အဆိုးမြင်ကတော့ အရှုံးနဲ့ နောက်ဆုတ်ခြင်းသာ သုံးတယ်။

ဒီအကောင်းအဆိုးအာနိသင်တွေ ခြားနားချက်တွေ ကောင်းကောင်း နားလည်ဖို့အတွက် သင့်ဘဝမှာ သင်နဲ့ အခြားလူတွေအပေါ် ရိုက်ခတ်လာ တဲ့ အတွေးပုံရိပ်တွေရဲ့ “လှုပ်ရှားတက်ကြွဖြစ်စဉ်” လို့ခေါ်တဲ့ အောက် ပါခံစားမှုအာနိသင်တွေကို သင့်ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကနေ စဉ်းစားရလိမ့် မယ်။ ပျော်ရွှင်မှု၊ အချစ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားရင်ခုန်မှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ ပေါ့။ ဒီခံစားမှုတွေကို ဒေါသ၊ အပြစ်၊ အကုသိုလ်၊ နောင်တ၊ မနာလို ဝန်တိုခြင်း၊ အမုန်းတရားတို့နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုး အာနိသင်တွေပဲ ပေးတာတွေ့လိမ့်မယ်။ အကောင်းမြင် အဆိုးမြင်ခံစား ချက်နောက်က အကောင်းမြင်အဆိုးမြင် အာနိသင်လိုက်လာတယ်။ ဒါက ဖန်တီးတာက အကောင်းမြင် အဆိုးမြင်အတွေးတွေပဲ၊ ပိုမှန်မှန်ပြောရရင် အကောင်းမြင်၊ အဆိုးမြင် အတွေးပုံရိပ်တွေပါပဲ။

“ကြီးကောင်ဝင်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့စဉ်းစားသမျှအားလုံးနီးပါးက မသိစိတ် အဆင့်မှာ အကျင့်ပါစွဲမြဲလုပ်ခဲ့တာတွေပဲဖြစ်တယ်။” ဒါကြောင့် လူဟာ အာရုံငါးပါး တဏှာနှောင်ဖွဲ့မှု၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားတွေရဲ့ တွန်းအားကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြဘဲ အနိဋ္ဌာရုံပဲတွေးလို့ ဘာမဆို အဆိုး မြင်တွေပဲ တွေးတတ်ကြတယ်။ “ဆင်မြူရယ်ဂျန်ဆင်” (၁၇၀၉-၁၇၈၄) က “အကျင့်ပါနေမှုကွင်းဆက်က ယေဘုယျအားဖြင့် ခံစားလွယ်လောက် အောင် သေးငယ်လွန်းပြီး ကျိုးပျက်လို့မရသည်အထိ အားကောင်းခိုင်ခံ့

လွန်းတယ်” လို့ ပြောခဲ့တာ ဒါကြောင့်ပဲဖြစ်တယ်။

အလေ့အကျင့်က သင့်ဘဝထဲ ခမ်းခမ်းနားနားလွှမ်းမိုးနေတယ်။ သူတို့
တွေက သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံးအစေအပါးတွေ ဖြစ်နိုင်သလို၊ အကောင်းမြင်
ဣန္ဒာရုံတွေဘက်မှာ အလေ့အကျင့်ပါနေလိုက်ရင်၊ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ က
မြင့်မြင့်မားမားအမြင်သစ်ဆီ ရောက်အောင် ပို့ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေ
မသိစိတ်ထဲ ကိန်းဝပ်နေတာတွေပါ။ ဒီမသိစိတ်ထဲ အရင်အတိတ်က
အဆိုးမြင်တွေပဲ ကြီးဆိုးရာကနေ အခုကစ အကောင်းမြင်တွေပဲ ကြီးစိုး
လွှမ်းမိုးလာအောင် စလုပ်ရပါမယ်။ ပထမမှာ သီးသန့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေ
အနေတွေပေါ် အခြေခံတဲ့ သိစိတ်ရှိရှိ အားထုတ်မှုတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို
လေ့လာပါ။ ဒါကိုထပ်ကြော့လုပ်ခြင်းဖြင့် ဒီတုံ့ပြန်ချက်က အလေ့အကျင့်
ဖြစ်လာမယ်။ ယူဆချက်၊ ယုံကြည်ချက်တွေ သိုလှောင်ပြီးသားဖြစ်လာပြီး
မသိစိတ်ထဲ တိုးတိုးပြီးဝင်လာလိမ့်မယ်။ သိစိတ်မှာ ဒီအကောင်းမြင်တွေ
တကူးတကတွေ့စရာမလိုတော့တဲ့အထိဖြစ်လာမယ်။

အတွေးသစ်ပုံရိပ်တွေက ဘဝသစ်အတွေးအကြံတွေထုတ်လုပ်ပေး
တယ်။

“အရာကိစ္စတွေက အတွေးတွေပါပဲ။” ခေါင်းစဉ်နဲ့ အောက်ပါကဗျာ
က အတွေးတွေရဲ့ အရေးပါပုံကို စဉ်းစားလို့ သဘောပေါက်စေနိုင်ပါ
လိမ့်မယ်။

“အရာကိစ္စတွေဆိုတာ အတွေးတွေပါပဲ။”

အရာကိစ္စတွေက အတွေးတွေပဲလို့ ငါကိုင်စွဲထား၊
သူတို့က ခန္ဓာတွေနဲ့ တောင်ပံကားရဲ့ အကျယ်အဝန်း
အတိုင်း ယုံကြည်အပ်နံ
သို့နှင့် ယင်းတို့ပြည့်ဝသည်အထိ၊ သူတို့ကို ပို့လွှတ်ထား။
ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ကောင်းတဲ့ဆိုးတဲ့ ရလဒ်များနဲ့အတူ၊
ကမ္ဘာရဲ့အဝေးဆုံးနေရာထိ အမြန်နှုန်းတွေဆက်သွား။
သူ့ကောင်းမှု၊ ဒုက္ခသုက္ခတွေ ချန်ထားရစ်၊

သူသွားရာနောက်က လှည်းလမ်းကြောင်းထင်သလို။
 ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် မသိရတိုင်၊
 အတွေးများကို အတွေးများနဲ့ပဲ၊ ကျုပ်တို့အနာဂတ်ကို
 ကျုပ်တို့တည်ဆောက်၊
 သို့ပေတဲ့၊ စကြဝဠာကို ပြောင်းစပြု၊
 အတွေးကံကြမ္မာရဲ့ နောက်အမည်တစ်ခု၊
 သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ခရီးဆုံးကို ရွေးချယ်လို့စောင့်နေ၊
 အချစ်က အချစ်ကိုယူဆောင်လာပြီး၊
 အမုန်းက အမုန်းကိုယူဆောင်လာသည့်အတွက်ကြောင့်။ ။

ဟင်နရီဗန်ဒိုက်

အခန်း(၂)

သင့်ရဲ့ ကြီးပြင်းလာမှုထဲက ပင်မလွှမ်းမိုးချက်များ

“အရာတစ်ခုကို သင်လုပ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ၊
မလုပ်နိုင်ဟု ယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ၊ သင်မှန်သည်သာ”

“ဟင်နရီဖိုဒ်”

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီးတဲ့နောက် အဏုမြူဗုံးပေါ်လာပြီးတဲ့နောက် ကမ္ဘာကြီး ပြောင်းလဲတိုးတက်လာမှုတွေက ကောင်းတာလည်းရှိ၊ ဆိုးတာတွေလည်း ရှိကြတယ်။ လူ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ တိုးလာလိုက်တာ၊ ချက်ပြုတ်ရ၊ လျှော်ရဖွပ်ရတဲ့ အိမ်ရှင်မတွေတောင် အလုပ်သက်သာစေတဲ့ ကိရိယာတွေ ပေါ်လာတယ်။ ဘယ်အရာမဆို လုပ်ရတာ ပိုလွယ်လာတယ်။ မြန်လာတယ်။

ရုပ်မြင်သံကြားပေါ်လာတာမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက လူသားတွေအသံအာရုံနဲ့ စက္ခုအာရုံတွေဖက်ခံစားရလို့ ရူးမတတ်ဖြစ်သွားကြရပါတော့တယ်။ လူတွေကို သူတို့ဦးနှောက်ထဲ စိတ်ကူးစဉ်းစားနိုင်စွမ်းရည်၊ ဖန်တီးဉာဏ်တွေကို ရုပ်သံလောကက ခွဲထုတ်ယူသွားတော့တယ်။ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဖန်တီးမှုသဘာဝတွေကို တိဗိက သူတို့ခေါင်းထဲက မုဒိမ်းကျင့်သွားတော့တယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး တိဗိစွဲတဲ့လူဦးရေ တအားများလာပြီး စာဖတ်သူလူဦးရေက ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းတောင် မရှိတော့ဘူးလို့ သိရတယ်။ (ဒါကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ စာပေကျဆင်းလာတာ ထင်ရှားလာတာမို့ ကပ်သုံးပါးဆိုက်

လာတာကို ပြနေတယ်။ ဘာသာပြန်သူ)

ရုပ်မြင်သံကြား ဖျော်ဖြေရေးက မှားယွင်းတဲ့ ဒိဋ္ဌမဟုတ်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ဖန်တီးပြတဲ့နေရာမှာ အဓိကအခန်းကဏ္ဍကရှိပါတယ်။ သတင်းကြေညာချက်ကလွဲလို့ ကျန်တဲ့အစီအစဉ်တွေသုံးမရပါ။ ရာဇဝတ်မှုတွေ အကြမ်းဖက်မှုတွေနဲ့ ဖျော်ဖြေမှုမှာလည်း လိင်မှုကိစ္စတွေ အသားပေးတာများတယ်။

တီဗီရဲ့ လှိုက်စားမှုတွေကို ကလေးသူငယ်တွေ ခံရတာပိုများတယ်။ ကလေးတွေမှာ မွေးကတည်းက ပါရမီတွေ၊ စွမ်းရည်တွေ၊ မျိုးကွဲအမျိုးမျိုး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပါလာတယ်။ ဒီပါရမီတွေက သိပ္ပံနည်းကျ၊ အနုပညာနည်းလမ်းကျ၊ အားကစားကျကျ၊ ဂီတကျကျတွေလည်းပါတယ်။ ဒီပါရမီတွေပြုစုပျိုးထောင်ပေးမယ့် ဖော်ထုတ် မြေတောင်မြှောက်ပေးမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်ပဲ လိုတယ်။ ကလေးတွေ ဒီတန်ဖိုးရှိအချိန်တွေကို သတ်ဖြတ်ခိုးဝှက် လုယူနေတာကတော့ ရုပ်မြင်သံကြားပါပဲ။

ပညာရေးရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ

ခေတ်သစ်ပညာရေးရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို ယနေ့လူငယ်တွေခံယူထားချက်ဟာ ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်ချက်မြောက်မြားစွာနဲ့ ပတ်သက်ဆက်ဆိုင်နေတယ်။ ဘယ်ကျောင်းက နာမည်ရတယ်ဆိုတာနဲ့ ဘယ်ကုမ္ပဏီနဲ့ ဆက်ထားလို့ ကျောင်းအပြီး ဒီပလိုမာရတာနဲ့ အလုပ်တန်းရတာကိုပဲ ဦးစားပေးနေရတယ်။ ဒါတောင် အောင်မြင်တဲ့လမ်းကြောင်းမှာ ထိပ်တန်းပညာတတ်တဲ့သူတွေ တယ်မတွေ့ရတော့ဘူး။ ခက်ခက်ခဲခဲကြိုးစားရုံနဲ့လည်း မရတော့ဘူး။ ပညာရေးနဲ့ ပါရမီတွေက ဒီအောင်မြင်ရေးအတွက် အာမခံချက် မပေးနိုင်ဘူး။ ခုထိ ပညာမြင့်မြင့်မားမားတတ်တဲ့သူတွေ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေတာတွေ အများကြီးပဲ။

စဉ်းစားခြင်းကို ကျွမ်းကျင်မှုအနေနဲ့ ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကျွန်တော်တို့ပညာရေးစနစ်မှာ ဂရုစိုက်မှု အကန့်အသတ်ရှိခဲ့ရာက အခု ဒီသဘော တရွေ့ရွေ့ပြောင်းလဲစပြုလာပြီ။ တိုးတက်တဲ့ပညာရေးသမားတွေက “စဉ်းစားခြင်းဝိဇ္ဇာပညာ” အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုတိုးလာကြတယ်။ စဉ်းစားခြင်းကိုက ဘာသာရပ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဖွဲ့စည်းလို့ရတယ်။ ခွဲခြမ်း

စိတ်ဖြာလို့ရတယ်။ တိုးမြှင့်လို့ရတယ်။ သင်ကြားသင်ယူလို့ရတယ်။ စဉ်းစားခြင်းကို ဒီရာစုမှာ အကြီးမားပညာရေးတီထွင်ချက်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

“မူလအစတွေးတောစဉ်းစားခြင်းကို တတ်နိုင်တဲ့သူတွေလိုလာပြီလို့” အမေရိကန်ရဲ့ အချမ်းသာဆုံးလည်းဖြစ်သူ Electronic Data System ရဲ့ ယခင်ဥက္ကဋ္ဌ “အိပ်ချ်ရိုစ်ပီရော့” က ပြောတယ်။

ယှဉ်ပြိုင်နိုင်၊ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူတွေဖြစ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေတစ်လျှောက်လုံးမှာ သင်ယူမှုအဆက်မပြတ်လုပ်နေရမယ်။

ပညာရေးဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးလုပ်နေရမယ်ဆိုတာ ဒီကနေ့လက်ခံထားကြပါပြီ။ လူသားအနေနဲ့ ဆက်လက်တိုးတက်နေရအောင် ထုတ်လုပ်မှုကောင်း ပြိုင်ဆိုင်မှုကောင်းတဲ့လူအဖြစ် ဆက်ရှိနေဖို့ဘဝတစ်လျှောက်လေ့လာသင်ယူမှုကို ဆက်လုပ်နေရမယ်။ ကြီးပြင်းလာချိန်ရဲ့ အထက်တန်းပညာရေးက ဘောင်ခတ်ထားပြီးဖြစ်နေတယ်။

ဖိုးဒ်မော်တော်ကားကုမ္ပဏီရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ “ဒေါ်နယ်ပက်တာဆင်” က မကြာမီက မှတ်ချက်ချခဲ့တယ်။ “သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ မှာ အမေရိကန်ပြည်ထဲက အလုပ်သမားဝန်ထမ်းတွေအားလုံးရဲ့ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ လတ်ဆတ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ သင်ယူဖို့လေ့ကျင့်သင်တန်းတက်ဖို့ လိုလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ထိခိုက်ဖွယ် စီးပွားရေးလောကက ကျွန်တော်တို့အလုပ်တွေ ပြန်အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ဖို့ အဆက်မပြတ်လိုလာလိမ့်မယ်။”

စာဖတ်ခြင်းစွမ်းရည်နဲ့ ပတ်သက်လို့ “အမေရိကန်လူငယ်တွေရဲ့ ၉၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိက တီဗီအစီအစဉ်စာရင်းထဲ ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကား ရွှေ့ကြည့်နိုင်ရုံလောက်သာ စာဖတ်ရကောင်းမှန်းသိကြပြီး အဲဒီလူငယ်ထုရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း မပြည့်တပြည့်လောက်ကပဲ သတင်းစာထဲက ပင်တိုင်ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ “ပက်တာဆင်” က ဆက်တွက်ပြပါတယ်။

အသက် ၂၁ နှစ်က ၂၅ နှစ်ကြား အမေရိကန်လူငယ်တွေရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း

က ၈ တန်းစာလောက်ပဲ ဖတ်တတ်ကြပြီး ၅ ရာခိုင်နှုန်းက ၄ တန်းစာ
လောက်ပဲ ဖတ်တတ်ကြတယ်လို့ အမေရိကန်ပညာရေးဌာန အစီရင်ခံစာ
က အတည်ပြုတယ်။ အမေရိကန်လူမျိုး ၂၇ သန်းကျော်က စာမတတ်
ကြဘူး။ နိုင်ငံရဲ့ သန်းတစ်ရာရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေရဲ့ ထက်ဝက်က ၉
တန်းစာလောက်ထက် နိမ့်တဲ့စာတွေပဲ ဖတ်တတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်
အမေရိကန်ရဲ့ စီးပွားရေးမှာ ထုတ်လုပ်မှုတန်ဖိုး တစ်နေ့ကို ဒေါ်လာသန်း
များစွာဆုံးရှုံးရတယ်လို့ “စန်ဒီယေးဂိုး စာတတ်မြောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူ
“ဒေါက်တာ သောမတ်ဂျီစတစ်ချ်” ရဲ့ အလိုအရ သိကြရတယ်။

ဥစ္စာဓနကြီးပွားတိုးတက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်။ အကောင်းမြင်
စိတ်သဘောထား ဘယ်လိုတိုးပွားစေရမယ်ဆိုတာတွေ စာသင်ကျောင်းမှာ
မသင်ဘူး။

သင့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်များက ဘာလဲ

အမေရိကန်စာရေးဆရာ “အိုလီဗာဝင်ဒယ်ဟုမ်းစ်” (၁၈၀၉-၁၈၉၄)
က ခုလို ရေးခဲ့ဖူးတယ်။ “အယူအဆသစ်တစ်ခုဆိုကို ဖြန့်ကြက်လိုက်တဲ့
လူရဲ့ စိတ်ဦးနှောက်က ယင်းရဲ့ မူလတိုင်းတာချက်ဆီ ဘယ်တော့မှ ပြန်
သွားလိမ့်မယ်မဟုတ်ပါ” တဲ့။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပါ ကိုယ်
ထင်မှတ်ထားသမျှတွေတကယ် မဟုတ်မှန်း သိလာကြရတယ်။ ဥပမာ
“ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေခြင်း” ကိုပဲ စဉ်းစားကြည့်ရင်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တစ်စက်
ကလေးမှ မငြိမ်တဲ့ တစ်ရက် ၃၆၀ ဒီဂရီ ၂၄ နာရီပြည့် ချာချာလည်
နေတဲ့ ကမ္ဘာဂြိုဟ်ပေါ်က မြူမှုန်လောက်သေးအောင် တည်ရှိရပ်ရတာမို့
“ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေ” အိပ်နေတာရယ်လို့ မရှိနိုင် မပြောနိုင်ပါဘူး။

ဒီလို ယုံကြည်မှုမျိုးကို “မူလစဉ်းစားခြင်း” တွေလို့ ခေါ်တယ်။ ပြော
ရိုးပြောစဉ် ရိုးရိုးဆိုနေကျ ပညတ်စကားတွေလို့ ဆိုရမယ်။ ဒါတွေဟာ
ကြာရှည်လေးမြင့်စွာရှိနေတဲ့ ယုံကြည်မှု သမားရိုးကျယုံကြည်မှုတွေ ကိုယ်
လုပ်ထားတာတွေနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆန္ဒစွဲအရ ထင်မိထင်ရာ ထင်မြင်ချက်
တွေပဲဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ပရိသတ်ဘုံအလယ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားမပြော

နိုင်ဘူးလို့ ထင်ထားတာမျိုးပေါ့။ ဒီယုံကြည်မှုကို သင် ဇွတ်အတင်းပြောင်းလိုက်ပြီး ပရိသတ်ရှေ့ ရဲရဲဝင့်ဝင့် ထွက်ရပ်ပြီး စကားပြောဖြစ်လိုက်တဲ့အခါ သင့်ဘဝထဲ ကြီးမားတဲ့အရာတွေ သင် ရွှေနိုင်ပြီပေါ့။ ဒီစဉ်းစားခြင်းတွေက အကျင့်ပါ အရိုးစွဲနေတဲ့ အပြုအမူတွေဆီ ဦးတည်စေတယ်။

ဒီဒွယ်ကြည်မှုတွေကို မှီငြမ်းပြုရင်း၊ သော့ချက် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုနဲ့ ဖွဲ့စည်းခြင်းဟာ အားထားရတဲ့ အချက်အလက်တွေ၊ သိခြားပြုပြင်ရေးတွေကို လေ့လာဖို့ ဖြစ်တယ်။ မူလအားဖြင့် ဝေဖန်ရေးလေ့လာချက်၊ နားထောင်ခြင်း၊ အကြောင်းရင်းပြခြင်းတွေ ပါဝင်တယ်။

ဒီဖြစ်စဉ်ကို “အံစာတုံးနှစ်တုံးပစ်ကစားနည်း စုံစမ်းထောက်လှမ်းခြင်း” လို့ခေါ်တယ်။ ဒီဝေါဟာရကို ထွင်သူက အမေရိကန်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး “အားနက်ဟဲမင်းဝေး” (၁၈၉၉-၁၉၆၁) ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစုံစမ်းထောက်လှမ်းခြင်းဟာ သင့်အပြုအမူထိန်းချုပ်ရင်းနဲ့ သင့်ဘဝရဲ့ ဆရာတစ်ဆူလုပ်ချင်ရင် သုံးတဲ့ ရှင်သန်ကျန်ရစ်ရေးသော့ချက်ကျွမ်းကျင်မှုဖြစ်တယ်။ အတိတ်က သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို သင် ရင်ဆိုင်တန်ဖိုးဖြတ်ရမယ်။

ဥပမာ ကျောင်းသားလူငယ်တွေလောကမှာ ကျောင်းစာတော်နေရင် ပြင်ပလက်တွေ့ဘဝလုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာပါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမတ်ကျပြီရယ်လို့ ဘဝင်မြင့်ဂုဏ်မောက်တတ်ကြတယ်။ ကြီးလာတော့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလောကမှာ ကျောင်းစာနဲ့မသက်ဆိုင်တာတွေ ရင်ဆိုင်တွေ့ရတော့ အခက်ကြုံရတယ်။ သူတို့က မှားယွင်းတဲ့ယုံကြည်မှုထဲ ထောင်ချောက်ကျမိတာပါပဲ။ မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်မှုဟာ ဘဝထဲက အောင်မြင်မှုကို ဟန့်တားဖယ်ထုတ်ပစ်တယ်။

အောက်ပါအမည်မသိ ကဗျာဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ ကဗျာက၊ သင့်ဘဝပေါ်မှာ သင်တွေ့နိုင်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ယင်းရဲ့ထင်ရှားတဲ့ အာနိသင်အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။

သံသယက သင့်လမ်းမှာ၊ သင့်ကို ရပ်တန့်ပစ်နိုင်၊
ဆန္ဒတွေလည်း တိုက်စားမျောပါသွားနိုင်သပေါ့။

အခြားတစ်ဖက်မှာ ယုံကြည်မှုကတော့၊
သင့်ကမ္ဘာကို ထွန်းလင်းတောက်ပစေနိုင်။

သင်အယူအဆကိုင်စွဲထားတဲ့အခါ၊
အထူးသီးသန့်အိပ်မက်ကို သင်ရောက်နိုင်၊
အစွန်းကိုတော့၊ ထင်ရတာထက်အများကြီး
ပိုလွယ်အောင် အားထုတ်လုပ်ဖို့လိုအပ်နေ၊

သင့်အရည်အချင်းထဲ ယုံကြည်ရင်းဖြင့်၊
သင်ပြုမှုသမျှ နည်းလမ်းကို အကျိုးထင်၊
ယုံကြည်ချက်ရဲ့လေသံကို ထုတ်လုပ်ပေး၊
အခြားလူတွေ တုံ့ပြန်လာတာကို လွှမ်းမိုး၊

သင်အားထုတ်နိုင်တယ်လို့၊ ယုံကြည်တဲ့အခါ၊
သင့်စိတ်ဝိညာဉ်အားလုံး ပုံအပ်ယုံကြည်လိုက်ပါ၊
စွမ်းအားပြည့်ရပိုင်ခွင့် သင်ပိုင်ဆိုင်ရလိမ့်၊
သင့်ပန်းတိုင်ကို သင်အများစုရောက်ပေလိမ့်မပေါ့။ ။

အမည်မသိစာဆို

အလျှံပယ်ကြွယ်ဝခြင်းက နေရာတကာမှာ

သင့်ရဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရေးယုံကြည်မှုစနစ်က သင့်ရဲ့ဒိဋ္ဌအမှန်တရားကို ဖန်တီး
တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးယုံကြည်မှုတွေက သင့်ဘဝရဲ့အခြေခံဖြစ်တယ်။ ကျွန်
တော်တို့ရဲ့လက်ရှိ ယုံကြည်မှုတွေက မှားယွင်းချက်တွေဖြစ်ကြောင်းပြောခဲ့
ပြီးပြီ။ ဒီယုံကြည်မှုတွေက ဘဝရဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ၊ အလျှံပယ်ကြွယ်ဝ
မှုတွေ သင် မမြင်အောင် ဖြတ်တောက်ထားတယ်။

ရှားပါးမှုအပေါ် စွဲစွဲမြဲမြဲယုံကြည်နေမှုက မှားယွင်းတဲ့ယုံကြည်မှုတစ်
ခုပဲ။ လောကဘာမှ ပေါ့ပေါ့လော့လော့ မရနိုင်ဘူးလို့ ထင်နေတဲ့အတွက်
ကြောင့်၊ တစ်ယောက်ယောက်မှာ အခွင့်အလမ်းပေါ်လာတာတွေ့ရင်၊ သူ့

အခွင့်အလမ်းကို ကိုယ့်အခွင့်အလမ်းဖြစ်လာအောင် လုယူချင်စိတ်ဖြစ်လာ
တယ်။ ဒါဟာ မလိုလားအပ်တဲ့ ယှဉ်ပြိုင်မှုပဲ။ ဒီတော့ ရှားပါးမှုကို စွဲ
နေခြင်းက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ မနာလိုမှု၊ သူတစ်ပါးအခွင့်အရေးထဲ
ကျော်နင်းမှုတို့ရဲ့ မွေးသမိခင်ပါပဲ။

ပေါများမှုကို စွဲမြဲယုံကြည်မှုက ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု၊ ဖန်တီးမှုစွမ်းအား
ကြင်နာမှုကရဏာ၊ ချစ်မေတ္တာတို့ရဲ့ မွေးသမိခင်ပဲဖြစ်တယ်။

အဆိုးမြင်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု တွေ့ကြုံတဲ့အခါတိုင်း၊ ရပ်တန့်ပြီး ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သုံးသပ်ဝေဖန်ပါ။ ဒီခံစားမှုထိုက်တန်ရဲ့လား ဆန်းစစ်ပါ။
ဘာကြောင့် ဒီစိတ်ဝင်ရသလဲ။ ဒီစိတ်ကို ဘယ်ယုံကြည်မှုက ဖြစ်စေတာ
လဲ။ ဒီယုံကြည်မှုက ဒိဋ္ဌကျရဲ့လား။ ယုတ္တိကျရဲ့လား။

အဖြေတွေက သင့်အင်အားတွေပဲဖြစ်နေရင် ယုံကြည်မှုကို အကောင်း
မြင်သဘောထားဘက်ကို ပြောင်းပေတော့။

အယူအဆတစ်ခုက သင့်ဘဝကို ပြောင်းနိုင်သလား

အစည်းအဝေး၊ နီးနှောပွဲတွေတက်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကူညီရေးတက်ကျမ်း
တွေဖတ်တဲ့လူများစွာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအဆင့်မြင့်မားလာ
တတ်တယ်။ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေလည်း ကြင်နာသည်းခံ၊ ချစ်
မေတ္တာများလာတတ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆက်ဆံရေး၊ မိသားစု၊ ကလေးတွေ၊
မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ပတ်သက်သမျှ ဒီသဘောထားတွေများ
လာမယ်။ စွမ်းရည်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းတွေလည်း တိုးလာမယ်။ ဗဟု
သုတ၊ အယူအဆသစ်တွေနဲ့ ဘဝကို အသစ်က ပြန်စချင်လာလိမ့်မယ်။

“Think and Grow Rich” ဆိုတဲ့ ကျမ်းစာအုပ်ရေးသူ “နပိုလီယံ
ဟေး” (၁၈၈၃-၁၉၇၀) က ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ဆောင်ပုဒ်စကားတစ်
ခွန်းဆိုခဲ့တယ်။ “လူ့ရဲ့စိတ်က ဘာကိုမဆို၊ သူ့စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်ခံယူနိုင်
သမျှ၊ သူအားထုတ်ရရှိနိုင်ပါတယ်။”

ကျွန်တော်တို့ဟာ အစီအစဉ်တကျ တည်ဆောက်ထားတဲ့၊ ကမ္ဘာကြီး
ထဲနေထိုင်နေကြတာဖြစ်တယ်။ ဘယ်အရာမှ မတော်တဆဖြစ်တာမရှိဘူး။
စည်းမျဉ်းတွေ ဥပဒေတွေ ပေါ်လာတာက တစ်ကမ္ဘာလုံး အသုံးချဖို့ပဲဖြစ်

တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ကျွန်တော်တို့ အုပ်ချုပ်တယ်။

ကမ္ဘာဆွဲအား နိယာမကို၊ အလင်းရဲ့အလျင်ဟာ တစ်စက္ကန့်မှာ မိုင်ပေါင်း ၁၈၆၀၀၀ မိုင် ပြေးတယ်ဆိုတာမျိုး၊ အမှန်တရားကို ရူပဗေဒအရ တွေ့ရှိမှုတွေက လပေါ်လူရောက်ရှိလာရမှုနဲ့တကွ ပြုဟ်ကမ္ဘာအပြင်အာကာသတစ်ခွင် ဖြန့်ကြက်လေ့လာသုတေသနလုပ်စရာ အကန့်အသတ်မရှိ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

စာအုပ်တစ်အုပ်ရဲ့ ဈေးနှုန်းက သေးငယ်ပေမယ့် နောင်အခါအကျိုး သက်ရောက်ထိရောက်စေသွားစေမယ့် အတိုင်းအတာကတော့ အကန့်အသတ်မရှိနိုင်ပါ။

ဒီတော့ အယူအဆတစ်ခု ဘဝတစ်ခုကို ပြောင်းလဲနိုင်သလားလို့ မေးရင် ပြောင်းလဲနိုင်တယ်လို့ပဲဖြေရမယ်။ အခုလက်ငင်း ဒီစာအုပ်ထဲပါတဲ့ အချက်တွေကို လက်တွေ့ချသုံးကြည့်ပါက သင့်ဘဝပြောင်းလဲသွားမှာ အမှန်ပါပဲ။

ကမ္ဘာကြီးက သင့်ကို ပိုကောင်းအောင်
ပြောင်းပေးချင်တဲ့တိုင်အောင် ပြောင်းမပေးနိုင်ပါ။

ကမ္ဘာကြီးကသင်အောင်မြင်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျဆုံးသည်ဖြစ်စေ ဂရုစိုက်မှာမဟုတ်ပါ။ ဒါတွေက သင့်အပေါ်မှာသာတည်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးက သင့်ကိုပိုကောင်းအောင် ပြောင်းပေးချင်တယ်ဆိုဦးတော့၊ ပြောင်းမပေးနိုင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကိုယ်သင် စတင်ယုံကြည်လိုက်တာနဲ့ သင့်ကမ္ဘာလောကထဲ ခြားနားတဲ့အလင်းရောင် ထွန်းညှိပြီသာမှတ်ပါ။

တရုတ်စကားပုံတစ်ခုက မိုင်တစ်ထောင်ခရီးလမ်းလျှောက်မှုက ရိုးရိုး ခြေလှမ်းလေးတစ်လှမ်းနဲ့ပဲ စရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဆုလာဘ်နဲ့သူရှိတယ်။ ပထမဆုံးခြေလှမ်းကို သင် စလှမ်းစဉ်မှာ၊ ဒီခရီးဟာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ထင်ရင်၊ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ခရီးပါပဲ။ ယခင်က အတွေးတွေထက် ဒီဌအမှန်တရားနဲ့ အလိုက်သင့်ဖြစ်တာတွေ သင် ကြားရ တွေ့လာရလိမ့်မယ်။

ဒုက္ခနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်း

ပြောင်းလဲခြင်းမှန်သမျှမှာ ဒုက္ခခံရမှု အခြေခံတွေ ပါဝင်နေတယ်။ မသိနိုင်တဲ့ ဒုက္ခတွေနဲ့ ကျဆုံးစေမယ့် ဒုက္ခတွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပြောင်းလဲမှုကတော့ သင်ကြိုက်ကြိုက်၊ မကြိုက်ကြိုက် ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်ဘူး။ အတွေ့အကြုံသစ်တွေရဲ့ ရလဒ်ကြောင့် သင်အတွေးတွေ ပြောင်းလိမ့်မယ်။

ပြောင်းတာ၊ မပြောင်းတာ သင့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုဖြစ်တယ်။ ဒီရွေးချယ်မှုက လူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်း ရနိုင်တာဖြစ်တယ်။ ပိုကျေနပ်ဖွယ်ပြည့်ဝတဲ့ဘဝ တစ်ခုနဲ့ စနေရဖို့က သိပ်နောက်ကျလွန်းတယ်မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာလဲဆိုတာနဲ့ ကိုယ်ဘာကိုလိုချင်မှန်းကို သင့်ဟာသင် တွေ့ရှိလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်မျှော်လင့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှန်ထဲကြည့်ရင်း၊ နေ့စဉ် ပြောနေသင့်တာက “ဟေ့ကောင်၊ မင်းကိုငါချစ်တာ သေချာတယ်။ ငါက စွန့်တစ်ကောင်လို့ မြင့်မြင့်ပျံဝဲရင်းနဲ့ မင်းကိုချစ်နေရတာ” လို့ပေါ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တာ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်လို့တော့ ပြောနိုင်ပေရဲ့။ ပုထုဇဉ်ပီပီ ကိုယ့်ကိုယ်သာ အချစ်ဆုံးပါပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပြီးမှ တခြားလူတွေဆီ မေတ္တာဓာတ်ဖြန့်ရစမြဲပါ။ ကျန်းမာတဲ့အကောင်းမြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံရိပ်ဖော်မှုက သင့်ရဲ့ အကြီးမားဆုံးရပိုင်ခွင့်ပဲ။ ရေတွင်းထဲလိမ့်ကျသွားတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကူပါ၊ ကယ်ပါလို့ အပေါ်မော့ကြည့်အော်နေမယ့် အစား လွတ်မြောက်ရေးအတွက် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကြံစည်ကြိုးစားတာ ပိုအကျိုးရှိတယ်။

ထောင်ချောက်ထဲ ကျခိုက်၊ သင် လွတ်မြောက်နိုင်မယ့် အလားတူစွမ်းအားမျိုးလည်းရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ သင့်ရဲ့ သီးသန့်စဉ်းစားခြင်းအမှု အကျင့်ပဲဖြစ်ပေတယ်။



အခန်း(၃)

လူ့အမှုအရာရဲ့ စံပုံစံတစ်ရပ်

“လူဟူသည်၊ သူဖြစ်နေသမျှကို စုပေါင်းထားခြင်းမဟုတ်။
သူဖြစ်လာနိုင်သမျှအလုံးစုံ ပေါင်းချုပ်ထားခြင်းသာဖြစ်တယ်”

အမည်မသိ

ဒီအခန်းမှာ လူ့အမှုအရာရဲ့ စံပုံစံကိုတင်ပြဖို့ ရည်ရွယ်တဲ့ ပုံသေနည်းတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့။ ဒီပုံသေနည်းက သဘာဝအကြောင်းနဲ့ အကျိုးဆက်စပ်မှုသဘောအားဖြင့် ပန်းတိုင်ဗဟိုပြုအရှိန်အဟုန်ရှိ စက်ယန္တရားစနစ်အနေနဲ့ သင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြဖို့ ကြိုးစားထားတယ်။

လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်

သဘာဝကိုကြည့်တဲ့အခါ တိရစ္ဆာန်တွေက အချင်းချင်းဆက်သွယ်ချက်တွေရှိကြတာ တွေ့ရတယ်။ သူတို့မှာလည်း အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့စတဲ့ အာရုံတွေရှိကြတာပဲ။ တချို့အာရုံခံမှုတွေမှာ လူတွေထက်သာတာတောင်ရှိသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေလို အယူအဆ၊ ကောက်ချက်ချတာ၊ သဘောတရားတွေ၊ သိအိုရီတွေ ဘယ်စဉ်းစားတတ်ပါမလဲ။ သူတို့မှာ ပန်းတိုင်ရွေးချယ်မှုမရှိဘူး။ နွေးထွေးတဲ့ ရာသီဥတုရောက်တိုင်း ကနေဒါက

ငန်းတွေဟာ တောင်ဘက်ကို မိုင်ထောင်နဲ့ချီပျံသန်းရွေ့ပြောင်းနေကြတာ နှစ်စဉ်ပါပဲ။ သူတို့မှာ လမ်းပြသင်တန်းလည်း မတက်ရ။ ပထဝီမိုးလေဝသ သတင်းတွေပို့သူမရှိ၊ ပေးသူမရှိ။

လူဦးနောက်နဲ့ တိရစ္ဆာန်ဦးနောက်နှိုင်းယှဉ်တဲ့အခါ လူကကြီးတာရှိ သလို၊ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ဦးနောက်က ပိုကြီးတာလည်း ရှိကြတယ်။ ဥပမာ ဆင်နဲ့ လင်းပိုင် တို့ ဦးနောက်တွေက လူထက်ပိုကြီးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအရွယ်အစား ကွာခြားချက်တွေက ဦးနောက်ရဲ့ စွမ်းရည်ထက်မြက်မှုနဲ့တော့ ဘာမှ မသက် ဆိုင်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့လူတွေရဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေအတိုင်းအတာတွေက အကန့် အသတ်မရှိဘူး။ ကျွန်တော်တို့က သင်ယူဖို့၊ စမ်းသပ်ဖို့၊ ဖန်တီးဖို့အတွက် လွတ်လပ်ကြတယ်။ ဦးနောက်တစ်ခုထက်တော့ ကျွန်တော်တို့က ပိုပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ သတ္တဝါတွေအားလုံးနည်းတူ သေရမယ်ဆိုတာ သိထားပေမယ့် မသေမီစပ်ကြားရွေးချယ်မှုတွေ သီးသန့်အခြေအနေအလိုက် သီးသန့်ရွေးချယ် မှုတွေ လုပ်ကြရတယ်။ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ ကျုပ်တို့ရှိခဲ့မှုအတွက် မှတ်ကျောက် တင်နိုင်အောင် လုပ်ကြရပါတယ်။

ပုံသေနည်း

အောက်ပါပုံသေနည်းက လူအပြုအမူကို ရှင်းပြဖို့ အားထုတ်ကြည့် တာပါ။ တစ်စုံတစ်ရာသော သွတ်သွင်းချက် (input) သော့ချက်တွေကို အခြေခံပြီး လူရဲ့လုပ်ဆောင်ခင်းကျင်းမှုကို အဖြေထုတ်ကြည့်တာဖြစ်ပါ တယ်။

သင့်ရဲ့လုပ်ဆောင်ခင်းကျင်းမှု (P)

ညီမျှခြင်း၊

သင့်ရဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်တဲ့ ပုံရိပ်မြောက်ဖော်ကိန်း (SIF)

အမြောက်

သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ထဲ သွတ်သွင်းချက်မြောက်ဖော်ကိန်း(MIF) ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် မြင်တဲ့ပုံရိပ်မြောက်ဖော်ကိန်း (SIF) က သင့်ကိုယ်သင် မြင်ရုံ

တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ သင့်မှာ ယုံကြည်ရမယ့် အရည်အချင်းတွေပဲ ဖြစ်ကြတယ်။ သင့်ရဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ရတဲ့ပုံရိပ်က သင်ကြိုးစားစရာရှိတဲ့ အရာရာကို အကျိုးသက်ရောက်နေတဲ့ အကြီးဆုံး၊ အလွမ်းမိုးဆုံးအခန်းကဏ္ဍဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ထဲသွတ်သွင်းချက်မြောက်ဖော်ကိန်း (MIF)က သင့်ရဲ့ HARD WARE (HW) လို့ ခေါ်တဲ့သင့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဦးနှောက်တို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို SOFTWARE လို့ ခေါ်တဲ့ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ သော့ချက်အခန်းကဏ္ဍ (FOS)နဲ့ ပေါင်းတယ်။ အောင်မြင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့ ထိပ်တန်းလုပ်ဆောင်သူအားလုံးဟာ ဒီထဲမှာ ဘုံအဖြစ် ပါဝင်တယ်။

ပုံသေနည်းကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဆွဲရမယ်။

$$P=SIF \times (HW + FOS)$$

(သို့မဟုတ်)

$$Pn= SIFn \times (HW+FOSn)$$

Pn က သင့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး လူမှုရေးဘဝအစိတ်အပိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ သီးသန့်လုပ်ရပ်တစ်ခုအတွက် သီးခြားလုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဖြစ်တယ်။ ကားမောင်းတာ၊ ဥယျာဉ်တစ်ခုပျိုးထောင်တာ၊ တင်းနစ်ရိုက်တာမျိုးပေါ့။ မန်နေဂျာတွေ၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ကျောင်းဆရာတွေ လုပ်ဆောင်တာတွေလည်း စဉ်းစားနိုင်တယ်။

ကိန်းသေဖြစ်နေတဲ့ မြောက်ဖော်ကိန်းက ဒီပုံသေနည်းမှာ hardware (HW) ဖြစ်နေတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဦးနှောက်တွေက သင့်ရဲ့ ဗဟို အာရုံကြောစနစ်နဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နေတာကြောင့် ဒီအာရုံကြော ရူပဇီဝဗေဒ စနစ်က အားလုံးအတွက် ပုံသေအတူတူမို့ ကိန်းသေဖြစ်တယ်။

ကိန်းရှင်မြောက်ဖော်ကိန်းတွေက SIF နဲ့ FOS တို့ပဲဖြစ်တယ်။ သင့်ကိုယ်သင်မြင်ရတဲ့ ပုံရိပ်တွေနဲ့ သင့်ယုံကြည်မှုဗဟုသုတတွေကို ကိုယ်စားပြုနေတဲ့ အောင်မြင်ရေးသော့ချက် အခန်းကဏ္ဍတွေက ပြောင်းလဲတိုးတက်နေတာကြောင့် ကိန်းရှင်တွေဖြစ်တယ်။ ဒီကိန်းရှင်တွေက အကောင်းမြင်စိတ်သဘောထားတွေဖြစ်ပြီး ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်နိုင်စွမ်း၊ အချိန်ကို အကျိုး