

ဝိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု မြှင့်တင်ရေး

လက်တွေ့နည်းလမ်း ၁၀၀

ချစ်ဦးတင်-မြန်မာပြန်



“မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု” ကြီးမားနက်ရှိုင်းမြဲမြံလေ
 ကြီးကျယ်မြင့်သွန်း ခုံညားတဲ့ အောင်မြင်မှုအထပ်ထပ်ကို
 ရလေဖြစ်ပါတယ်။
 ဒါကြောင့် အောင်မြင်မှုကို လိုချင်သူတိုင်း
 မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ကို မြှင့်တင်ဖို့လိုပါတယ်။
 အဝတ်လျှောက်လုံးနဲ့ များပြားလှတဲ့အဝရဲ့
 အချိုးအကွေ့တွေမှာ ထူးခြောင်လှတဲ့ အစားအသုံးနဲ့
 မှန်တိုင်းကြမ်းတွေ ကို ကျော်ဖြတ်သွားဖို့
 လူတိုင်းမိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို မြှင့်တင်ပေးရပါမယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု မြှင့်တင်ရေး
လက်တွေ့နည်းလမ်း ၁၀၀
ချစ်ဦးတင်-မြန်မာပြန်



COT0008
 2,000.00 KS

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
 ၂၀၁၃၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်

၈၀၈ - ၈၃

မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုဖြင့်တင်ရေးလက်တွေ့နည်းလမ်း ၁၀၀
 ချစ်ဦးတင် - ရန်ကုန်၊
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
 စာမျက်နှာ ၁၆၄ မျက်နှာ၊ ၁၃ ငင်ဘီ x ၂၀.၅ ငင်ဘီ
 (၁) မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုဖြင့်တင်ရေးလက်တွေ့နည်းလမ်း ၁၀၀



မိမိကိုယ်မိမိ

ယုံကြည်မှုဖြင့်တင်ရေး
လက်တွေ့နည်းလမ်း ၁၀၀
ချစ်ဦးတင်
မြန်မာပြန်



mgjoe.com

mgjoe.com

မ ၁ တိ က ၁

| | |
|---|----|
| နိဒါန်း | က |
| - မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုသည် ထာဝရမိမိကိုယ်တွင်းမှာသာ | ခ |
| ၁။ ယုံကြည်မှုကို တစ်ခဏအတွင်း ချက်ချင်း တည်ဆောက်ပေးမည့် အလုပ် ၁၀ ခု | ၁ |
| ၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို ဖျက်ဆီးသည့် အပျက်စိတ်ထား | ၆ |
| ၃။ ပူပန်သောကနဲ့ ကသောင်းကနင်းဖြစ်မှုတွေကို အပြီးတိုင် ထိုးဖောက်ကျော်လွှားပါ | ၁၁ |
| ၄။ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် လျှို့ဝှက်ချက် | ၁၅ |
| ၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ရှည်သည်းခံပါ | ၁၉ |
| ၆။ ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်ပါ | ၂၃ |
| ၇။ အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် ငွေထက်ပို၍ စွမ်းပကားကြီးသည် | ၂၈ |
| ၈။ သင့်ရဲ့အကြောက်တရားကို လက်ခံပါ | ၃၂ |
| ၉။ ကောင်းရာညွှန်ပြ ထောက်မသွန်သင်မယ့် ဆရာသမားကောင်းတစ်ဦး ရှိပါစေ | ၃၆ |
| ၁၀။ ခန္ဓာစက်ကို သွက်လက်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေအောင် ထိန်းသိမ်းပါ | ၄၁ |
| ၁၁။ ကြည်လင်ပြတ်သားခြင်းသည် ယုံကြည်မှုကို ဖန်တီးသည် | ၄၆ |
| ၁၂။ အတွေးအခေါ်စိတ်ကူးစိတ်သန်းသစ်များ ဝင်လာရေး လမ်းဖွင့်ပေးထားပါ | ၄၈ |
| ၁၃။ မြင့်မြတ်ခြင်း | ၅၂ |
| ၁၄။ ခိုင်မာသည့် အခြေခံအုတ်မြစ် | ၅၆ |
| ၁၅။ ဘက်စုံဉာဏ်ရည် | ၆၀ |

| | |
|---|-----|
| ၁၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားထားပါ | ၆၄ |
| ၁၇။ စက်ဘီးစီးသလိုပါပဲ | ၆၇ |
| ၁၈။ လိုအပ်ချက်လား၊ လိုချင်တာလား | ၇၁ |
| ၁၉။ တကယ့်သတ္တိ | ၇၄ |
| ၂၀။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုအစစ်အမှန် | ၇၈ |
| ၂၁။ မဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်ခြင်း | ၈၂ |
| ၂၂။ ထီးတည်းဖြစ်ခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည် | ၈၇ |
| ၂၃။ ကောင်းမွန်စင်ကြယ်သောဘဝတွင် နေထိုင်ခြင်း | ၉၂ |
| ၂၄။ လူတွေ တိုးတက်လာပါတယ် | ၉၇ |
| ၂၅။ အကောင်းဘက်မှတွေ့ခြင်း၏ စွမ်းအား | ၁၀၂ |
| ၂၆။ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှု | ၁၀၇ |
| ၂၇။ ဆန့်ကျင်ဘက်တန်ပြန်ခြင်းအစား ပြေပြေလည်လည်တုံ့ပြန်ပါ | ၁၁၂ |
| ၂၈။ ဟာသ၏ ကုစားနိုင်စွမ်း | ၁၁၆ |
| ၂၉။ နှင်းဆီပန်းတွေကို ခုပဲရှုရှိုက်လိုက်စမ်းပါ | ၁၂၁ |
| ၃၀။ စိတ်ဖြင့် အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်း | ၁၂၅ |
| ၃၁။ ရှင်းလင်းပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်ခံစားပါ | ၁၂၈ |
| ၃၂။ သင့်ရဲ့ရင်ထဲက ခေတ်မမီ အိုဟောင်းနေတဲ့ အစွဲအလမ်းကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ | ၁၃၂ |
| ၃၃။ လေ့လာသင်ယူဖော်ထုတ်ခံစားပါ | ၁၃၆ |
| ၃၄။ ဘဝကိုပြန်သုံးသပ်ပြီး မြင်အောင်ပုံဖော်ကြည့်ပါ | ၁၄၀ |
| ၃၅။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ကလေးတစ်ခု ထားရှိပါ | ၁၄၄ |
| ၃၆။ ကမ္ဘာကြီးဟာ သင့်ရဲ့ မဟာမိတ်ပါပဲ | ၁၄၇ |
| ၃၇။ သင့်ရဲ့ အတွေးစိတ်ကူးကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါ | ၁၅၂ |
| ၃၈။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဖြင့်တင်ရေး အမြန်သတိပေးနှိုးဆော်ချက် ၁၀ ချက် | ၁၅၇ |



နိဒါန်း

သမိုင်းမှာ တစ်ယောက်ဆိုတစ်ယောက် အကြီးကျယ်ဆုံး အောင်မြင်ကျော်
ကြားသူတွေဖြစ်ခဲ့တဲ့ နပိုလီယံ၊ ဒါဗင်စီနဲ့ မိုးဇတ်တို့ဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့
ကိုယ်တိုင်စီမံခန့်ခွဲခဲ့ကြသူတွေဖြစ်တယ်။

သူတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အုပ်ချုပ်ခဲ့သူတွေဖြစ်ပြီး အဲဒီအချက်ကပဲ
သူတို့ကို ကြီးမားတဲ့အတိုင်းအတာနဲ့ မဟာအထင်ကရ အောင်မြင်သူတွေ
အဖြစ် ရောက်ရှိအောင် ဖန်တီးခဲ့တာပါပဲ။

သူတို့ဟာ ဖြစ်ခေါင့်ဖြစ်ခဲ့ ရှားရှားပါးပါး ခြွင်းချက်ထားရမယ့်သူတွေ
ဖြစ်သလို သူတို့ရဲ့အထုံပါရမီနဲ့ သူတို့ရဲ့ ထူးချွန်ပေါက်မြောက်နိုင်စွမ်း အရည်
အသွေး နှစ်ခုလုံးဟာလည်း သာမန်လူတွေမှာ ရှိကြတဲ့အတိုင်းအတာထက်
နယ်နမိတ်ကျော်လွန်နေတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။

မှန်တယ်။ သူတို့ဟာ တစ်မူထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်
ကိုယ်ကို အုပ်ချုပ်စီမံခဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချက်နှစ်ချက်တည်း
နဲ့တော့ သူတို့အနေနဲ့ ဒီလိုမျိုး အောင်မြင်မှုတွေကို ဒီမျှအထိ ရရှိနိုင်စရာ
အကြောင်းမရှိဘဲ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထပ်ပြီးဖြည့်စွက်ခဲ့တဲ့ ဧရာမ အရေးပါ
တဲ့အချက်တစ်ချက် ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ 'မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု'
ပါပဲ။

‘မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု’ ကြီးမားနက်ရှိုင်းမြဲမြဲလေ ကြီးကျယ်မြင့်သွန်း ခံညားတဲ့ အောင်မြင်မှုအထပ်ထပ်ကို ရလေဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အောင်မြင်မှုကို လိုချင်သူတိုင်း မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ကို မြှင့်တင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးနဲ့ များပြားလှတဲ့ဘဝရဲ့ အချိုးအကွေ့တွေမှာ ဆူးငြောင့်ခလုတ်၊ အတားအဆီးနဲ့ မုန်တိုင်းကြမ်းတွေ ကို ကျော်ဖြတ်သွားဖို့ လူတိုင်းမိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို မြှင့်တင်ပေးရပါ မယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုသည် ထာဝရ မိမိကိုယ်တွင်းမှာသာ

လူတစ်ယောက်ဟာ စဉ်းစားတွေးတောရင်း၊ စိတ်ကူးကြံစည်ရင်း၊ ချင့်ချိန်မှန်းဆရင်းကတစ်ဆင့် ယုံကြည်မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ အသက်ဆက် ရှင်သန် တိုးတက်ပြောင်းလဲ လာခဲ့တာပါ။

ဒါကြောင့် ဘယ်သို့သော စိတ်ကူးကြံစည်မှု၊ အလေးအနက်စဉ်းစား ဆင်ခြင်မှုနဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်၊ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အစအဆုံး အစီအစဉ် တကျမဟုတ်ဘဲ ဟိုတွေးဒီတွေး တောင်ရောက်မြောက်ရောက် တွေးတောခြင်း မျိုးကမဆို မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်သင်း ဘယ်အတွေးက ကိုယ့်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးအပြည့်အဝ ရနိုင် မလဲဆိုတာကို သိရှိသတိထားမိဖို့ပဲလိုပါတယ်။

သုတေသီတွေက လူရဲ့ဦးနှောက်ဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာ အကြောင်း အရာ ၅ ခုမှ ၉ ခုအထိ တွေးတောနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အဲဒီ အတွေးပေါင်းစုံထဲက ကိုယ့်ကိုကောင်းကျိုးမပေးမယ့် အတွေးတွေကို ချန်လှပ် ပြီး မိမိယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ရမယ့် အတွေးတွေကို ခွဲခြားရွေးထုတ်ရာ မှာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ စိန်ခေါ်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဟာ အခိုက်အတန့်အနေနဲ့ တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှာ ဘယ်လိုပဲ ပုန်းခိုနေစေကာမူ မိမိကိုယ်ထဲ၊ ရင်ထဲ၊ စိတ်ထဲမှာပဲ ထာဝရရှိနေတယ်ဆိုတာကို သိနားလည်ထားခြင်းက အဲဒီ မိမိ ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို ကြီးကျယ်မြင့်မားလာအောင် အားပေးမြှင့်တင်ရာမှာ ပထမအဆင့် ခြေလှမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို ထိန်းသိမ်းကိုင်စွဲထားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ခြင်းနဲ့ အဲဒီယုံကြည်မှုအပေါ် အလေးထား အာရုံစိုက် အားဖြည့်ပေးခြင်းကို တော့ နောက်တစ်ဆင့်လို့ ဆိုရပါမယ်။ ဦးစွာပထမ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို တွေ့ရှိအောင် ဖော်ထုတ်ရယူပြီးမှ ယုံကြည်မှုအစွမ်းကို အင်အားကြီးမားထက်မြက်လာအောင် မြှင့်တင်အသုံးချ သွားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံသယရှိနေသူတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် စိန်ခေါ်မှုနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အနေအထားမှာ ရောက်ရှိနေသူ တော်တော်များများ အတွက်တော့ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သင်ဟာ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်တွေးဆနိုင်မယ့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ အချိန်တစ်ချိန်ကို ရွေးချယ်ပြီး သင့်ရင်ထဲက တစ်နေရာမှာ ပုန်းခိုကိန်းအောင်းနေတဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပေးမယ့် အတွေးတစ်စ သို့မဟုတ် နှစ်စကို ဆုပ်ဖမ်းမိအောင် ဖော်ထုတ်ကြိုးပမ်းရပါမယ်။ ဒါဟာ နောက်တစ်ဆင့် သင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အလုပ်ပါပဲ။

ဒီအချိန်မှာ သင်ဟာ သင် ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ဘဝတစ်လျှောက် အောင်မြင်မှုကလေးတွေရခဲ့တဲ့ အချိုးအကွေ့လေးတွေနဲ့ အဲဒီတုန်းက သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုနဲ့ အောင်မြင်မှုရဲ့ အရသာခံစားချက်ကလေးတွေကို သင့်ရဲ့အတွေးထဲမှာ ပြန်သတိရလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိနေခြင်းကို ပြန်လည်သတိရတဲ့ အမှတ်တရ အတွေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးသိထားတဲ့အတိုင်း လူတစ်ယောက်ဟာ ဦးစွာ ဒီလိုဆောင်ရွက်လိုက်ဖူးပြီဆိုရင် သူ့အနေနဲ့ နောက်ထပ်အလားတူ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

အတိတ်ကအောင်မြင်မှုတွေကို ကျကျနန လေးလေးနက်နက် ပြန်တွေးမြင်ယောင်ခြင်းနဲ့ အဲဒီကပေါ်ထွက်လာတဲ့ အောင်စိတ်ရဲ့ အရသာကို အကောင်းဘက်က အပြည့်အဝခံစားကြည့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် အဲဒီအကြောင်းတွေနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြီး နောက်ထပ်တစ်ဖန် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနဲ့ အဲဒီယုံကြည်မှုအရ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် ပိုမိုကြီးမားတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရရှိပိုင်ဆိုင်လာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းကတော့ သင်ဟာ အောင်မြင်မှုကို လိုချင်ရုံ၊ မျှော်လင့်ရုံ သာမဟုတ်တော့ဘဲ သင့်ကိုယ်သင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ပိုမိုကြီးမားတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး အမှန်တကယ်ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်ခဲ့လို့ဖြစ်ပါတယ်။

သေးငယ်တဲ့အောင်မြင်မှု၊ မာန်တင်းမှုနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချရမှု အပိုင်းအစကလေးတွေဟာ မျိုးစေ့နဲ့တူပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ကသာ သူတို့ကို စိုက်ပျိုးမယ်၊ အချိန်နဲ့ တွေးတောဆင်ခြင်မှုဆိုတဲ့ နေရောင်နဲ့ ရေအနည်းငယ်ကို ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် သင် လုပ်ဆောင်နေတဲ့ အရာရာတိုင်းမှာ သင့်ကိုယ်သင် ပိုမိုရွှင်လန်းတက်ကြွမှုနဲ့ ခရီးဆုံးအောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ကို လှမ်းမြင်ရသလိုမျိုး စတင်ခံစားရလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီစိတ်အလုပ်ပေး လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အလေးမတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ပတ္တူဖိနပ်စီးတာတွေနဲ့ ဘာမှမသက်ဆိုင်ပေမယ့်လည်း သင့်အတွက် သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု ပြင်းပြထက်သန်အောင် ပျိုးထောင်ပေးမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါပဲ။

အစဦးပိုင်းမှာတော့ လူတော်တော်များများအနေနဲ့ နည်းနည်း တထင့်ထင့် ချိတ်ချတုံ ဝန်လေးသလို ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မယုံတစ်ဝက် ယုံတစ်ဝက်နဲ့ စိတ်နှစ်ခွဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါဟာ ဘယ်တော့မဆို အမြဲတမ်း အနည်းနဲ့အများ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ပေးလေ့ရှိတတ်တဲ့ ကိုယ်နဲ့ အကျွမ်းတဝင်မဖြစ်သေးတဲ့ နယ်စိမ်းဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနဲ့ အနေအထားမကျ ဖြစ်နေမှုတွေကြားကပဲ မိမိရဲ့ ယုံကြည်မှု ခိုအောင်းတည်ရှိနေတဲ့နေရာကို ခွဲခြားရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ရမယ့်အလုပ်ကို အပြီးတိုင်ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်သလို ပြီးမြောက်အောင်မြင် ပြည့်စုံသွားချိန်မှာ သင်လုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်အပွက် သင့်ကိုယ်သင် ကျေးဇူးတင်နေပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီမှာ သင်ဟာ ယခင်ကလည်း အလားတူရရှိခဲ့တဲ့အတိုင်း မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှုထားရှိနိုင်စွမ်း အရည်အသွေးကို ပိုင်ဆိုင်ဆုပ်ဖမ်းမိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သင့်ရဲ့ဘဝဟာလည်း နည်းနည်းကလေး သက်သောင့်သက်သာ ပြေပြေလည်လည် ပိုဖြစ်လာပြီး ပျော်ရွှင်မှုလေးတွေ အပုံအပင်ပိုရလာ လိမ့်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှုဆိုတာ ကမ္ဘာကြီးကို လွှဲပြောင်းတာဝန်ယူတာနဲ့ မပတ်သက်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ဘဝကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အစွမ်းကုန်ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ရေးနဲ့ပဲ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တည့်

ဆောက်မြင့်တင်ရေးဟာ သိပ်ခက်ခဲလှတာမဟုတ်ဘဲ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ကို ရင်ထဲ အသည်းနှလုံးအထိ အပြည့်အဝနှစ် ပြီး အချိန်အနည်းငယ်ပေး တွေးတောခံစားဖော်ထုတ်ဆင်ခြင်ရုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအခါ သင့်ရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ် ဘယ်လိုဘယ်နည်း ဘယ်ပုံ ပေါ်ထွက်လာတာကို တွေ့ရှိလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ် တွေ့တက်ကြွပြီး အောင်မြင်မှုအကြိုကာလမှာပဲ သင့်အနေနဲ့ ပိုမိုပီတိဖြစ် ကျေနပ်နေလိမ့်မယ် ဆိုတာလည်း သေချာနေပါတယ်။

ချစ်ဦးတင်

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုမြှင့်တင်ရေး

လက်တွေ့နည်းလမ်း ၁၀၀

ချစ်ဦးတင်

100 Ways to Boost Your
Self-Confidence

by

Dr. Barton Goldsmith, PhD

၅ ယုံကြည်မှုကို တစ်ခဏအတွင်း ချက်ချင်း တည်ဆောက်ပေးမယ့် အလုပ် ၁၀ ခု

အဲဒါဟာ ကျွန်တော် သိပ်တော်လို့၊ ဟုတ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ကတော့ အဲဒါဟာ ကျွန်တော်ပြဿနာတွေနဲ့ အနေကြာခဲ့လို့ပါ။

အဲလ်ဘတ်အိုင်စတိုင်း

လူတွေမှာ တစ်ခါတစ်ခါ မမျှော်လင့်ဘဲ အခြေအနေတွေ ထိန်းလို့ သိမ်းလို့မရတာမျိုး ဖြစ်လာတတ်သလို အဲဒီအခါမျိုးမှာ တဒဂ်အားဖြင့် မိမိရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးသွားတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ အဲဒီပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ ပြန်ရ လာအောင် လုပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းအများအပြားရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲက သင့်ရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို တစ်ခဏအတွင်း ချက်ချင်းလက်ငင်း ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးမယ့် လက်နက်ကိရိယာတွေဖြစ်တဲ့ နည်းလမ်းအလုပ် ၁၀ ခုကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

- (၁) လက်တွေ့ကို ဆေးကြောပြီး မျက်နှာသစ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သွားတိုက်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးမြသွားစေပြီး သက်

သောင့်သက်သာဖြစ် ပြေလျော့သွားရာက အသစ်တစ်ဖန် ကြည်လင် တက်ကြွလန်းဆန်းလာမှုကို စတင်ခံစားရပါလိမ့် မယ်။

- (၂) သင် တစ်ခါက ဆွတ်ခူးခဲ့တဲ့ အောင်မြင်မှုအထိမ်းအမှတ် သင်္ကေတတွေဖြစ်တဲ့ ဘွဲ့ဒီပလိုမာလက်မှတ်တွေ၊ တရားဝင် ချီးမြှင့်ခံရတဲ့ အထောက်အထားလက်မှတ် (certificates) တွေကိုကြည့်လိုက်ပါ။ တကယ်လို့ အဲဒီလက်မှတ်တွေကို ဘောင်သွင်းပြီး နံရံမှာ ချိတ်ဆွဲထားခြင်း မရှိသေးလျှင် ခုချက် ချင်းထလုပ်ပါ။ အဲဒါတွေက သင့်ရဲ့ ပြီးမြောက်အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိမှုနဲ့ ပါရမီထူးချွန်မှုတွေကို ပြန်သတိရ စေပြီး အဲဒီအောင်မြင်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။
- (၃) သင့်ရဲ့ နောက်ဆုံးအောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် အကြီးကျယ်ဆုံး အောင်မြင်မှုကို ပြန်သတိရပါ။ ပြီးလျှင် အဲဒီအကြောင်းကို အနုလုံပဋိလုံ စက္ကန့် ၆၀ မျှကြာအောင် တွေးနေပါ။ အဲဒီလို သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုထဲက အကြီးမားဆုံးအောင်မြင်မှုကို သတိရပြီး ဦးနှောက်ထဲမှာ မကြာမကြာ နေရာပေးခံစားတွေး တောခြင်းက သင့်ကို နောက်ထပ်နောက်ထပ် အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိအောင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ ကိစ္စတစ်ရပ် ကို အရင်က အလားတူအောင်မြင်ခဲ့တာမို့ အဲဒီအောင်မြင်မှုကို ပြန်တွေးကြည့်ခြင်းအားဖြင့် နောက်တစ်ကြိမ် သင် သေချာ ပေါက် အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်မယ်ဆိုတာ သင်ပြန်သတိရ သွားပါလိမ့်မယ်။
- (၄) သင့်ကိုယ်သင် မျက်နှာနှင့်ခြေထောက်တွေကို ရိတ်သင် ကောင်းကောင်းသန့်စင်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို လုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် နောက်ထပ် လန်းဆန်းအားသစ်သွားမှုတစ်ခု ချက်ချင်းရရှိ လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် အားလုံးသိထားတဲ့အတိုင်း လူဟာ ဖရိုဖရဲ ဖိုသီဖတ်သီ မဟုတ်ဘဲ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ရှင်းရှင်းသန့် သန့် ကြော့ကြော့မော့မော့ဖြစ်နေချိန်မျိုးမှာ အလိုလို မိမိကိုယ်

မိမိ ယုံကြည်မှု ပိုရှိလာပါတယ်။

- (၅) သင်ဟာ လူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် သင့်ရဲ့ သားသမီးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားမိသားစုဝင်တွေနဲ့ ဆွေမျိုး ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေကပါ ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြတဲ့ လူတစ် ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိထားပါ။ အမှန်တော့ သူတို့တွေရဲ့ အကြွင်းမဲ့ချစ်ခင်မှုကို ခံရတဲ့တိုင်အောင် အဲဒါက တိုက်ရိုက် ဘာမှအထောက်အကူမဖြစ်ဘူးဆိုတာ သိထားပေမယ့်လည်း အဲဒီသိထားမှုကြောင့် စိတ်ချမ်းသာနေမှုက သင့်အတွက် အောင်မြင်မှုကို ပေးနိုင်ပါတယ်။
- (၆) သင့်ရဲ့ကားကို အတွင်းရော အပြင်ပါ ဆေးကြောလိုက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကားတွေ၊ ကားဘီးတွေ တောက်ပြောင်နေရင် စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်အားရနေတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီလိုလုပ် လို့ ဘာထူးမှာမို့လဲ။ အလကားပါလို့ သင်ထင်နေရင် နောက် ဆုံးအကြိမ် တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အပျံ့စားကားတစ်စီးထဲမှာ လိုက်ပါစီးနင်းခဲ့စဉ်က အဖြစ်အပျက်နဲ့ အဲဒီအချိန်က ခံစားမှု ကလေးကို ပြန်သတိရလိုက်ပါ။ သင် ကမန်းကတန်းထသွား ပြီး သင့်ကားကို အပြေးအလွှားဆေးကြောနေမိပါလိမ့်မယ်။
- (၇) ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းအတွင်း သင် မဝတ်ဆင်ခဲ့သေးတဲ့၊ သန့်ရှင်းနေ တဲ့ ခြေအိတ်နဲ့ ရှူးဖိနပ်တွေကို ထုတ်ဝတ်လိုက်ပါ။ ရှူးဖိနပ် တွေဟာ သူတို့စုပ်ယူထားတဲ့ ရေငွေ့အစိုဓာတ်ကိုပြန်ထုတ် ပစ်ဖို့ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် အချိန်ကြာတတ်တဲ့အတွက် အဲဒါ ဟာ သင့်ရဲ့ခြေလှမ်းတွေ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် တက်ကြွနေ အောင် လုပ်ယူနိုင်တဲ့ လွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ။
- (၈) သင့်ရဲ့အခန်းငယ် စနစ်တကျ သေသပ်သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် စီစဉ်ပါ။ သင်နှင့်မတော်တော့သော အဝတ်အစား အသုံး အဆောင်မှန်သမျှ ဖယ်ရှားရှင်းထုတ်ပစ်ပါ။ အဝတ်အစား ဟောင်းတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ကျော့ပြန် စတိုင်အသစ် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်စိတ်ထဲမှာ နောက်နှစ်

ပေါင်း ၂၀ အတွင်း ပြန်မဝတ်ချင်၊ အင်္ကျီချိတ်တွေ တန်းတွေ ပေါ်မှာ တောင် မမြင်ချင်သေးဘဲဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အဲဒီ အဟောင်းတွေမှန်သမျှလည်း ရှင်းသာထုတ်လိုက်ပါ။ အဟောင်းတွေကို စွန့်ပစ်ခြင်းစာ အခန်းကို သစ်လွင်လာစေ ပါတယ်။ တချို့လူတွေအတွက် စိတ်ကြိုက်အဝတ်အစား အသစ်တွေ ဝတ်ဆင်လိုက်ခြင်းကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူရိုသေ ရှင်ရိုသေ ဖြစ်သွားသလိုမျိုး ပြန်လည်အထင်ကြီးလေးစားမှု ဖြစ်သွားတတ်ကြပါတယ်။

- (၉) အရသာရှိရှိ စားကောင်းသောက်ဖွယ်တစ်ခုကို ချက်ပါ။ ချက် ပြုတ်ရာမှာ ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သလို မြန်ရှက်ဖွယ် ညစာ ကိုလည်း ကိုယ်တိုင်တည်ခင်းပြီး စားပွဲမှာထိုင် ကိုယ်တိုင်ပြန် လည်သုံးဆောင်ခြင်းအားဖြင့် အံ့ဩဖွယ် အချက်အပြုတ် အတွေ့အကြုံ တစ်ခုကို ရယူလိုက်ခြင်းကလည်း သင့်ရဲ့ စိတ် ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွေ့အကြုံကိုပဲ ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် လေးစားတဲ့သူတစ်ဦးဦးကို မျှဝေ ပေးလိုက်ခြင်းကတော့ မိမိစိတ်ဓာတ်ကို ပိုလို့တောင် မြှင့်တင် ပေးရာရောက်သွားစေပါလိမ့်မယ်။
- (၁၀) သင့်ပတ်ဝန်းကျင် ဟိုဟိုဒီဒီကိုကြည့်လိုက်ပါ။ လူတွေဟာ မွေးကတည်းက တတ်လာတာ ဘာမှမရှိဘူးဆိုတဲ့အတိုင်း အစပထမက သင် ဘာမှမတတ်ခဲ့ဘူး ဆိုတာကို သတိရပါ။ ပြီးတော့ သင်မြင်သမျှ သင့်အနားက အရာအားလုံးဟာ သင် ဖန်တီးခဲ့တာတွေဆိုတာကိုလည်း သိထားပါ။ လူတွေအားလုံး တစ်ခါတစ်ခါ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်လုပ်ရပ် မှားယွင်းလွဲချော် သွားတဲ့အခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးတန်ဖိုးထားတဲ့ စိတ် ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ တကယ့်အမှန်ကတော့ သင့် အနေနဲ့ တစ်ကြိမ်အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ခဲ့ဖူးရင် အဲဒီကိစ္စ၊ အဲဒီအရာကို သင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို၊ ဘာမဆိုပါပဲ။

ခုပြောခဲ့တဲ့အလုပ်တွေထဲက ဘယ်တစ်ခုမှ လုပ်ရခက် ကိုင်ရခက် အနေကျပ် မသက်မသာ မဖြစ်စေသလို သင့်အတွက် အချိန်များများလည်း ပေးစရာမလိုပါဘူး။ မိမိနွဲ့ရတဲ့ပွဲမှာ ထိပ်ဆုံးကိုရောက်မနေဘဲ အားလျော့နေ ပြီလို့ ယူဆရတဲ့အခါ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို အနည်းနဲ့အများ ကိုယ်တိုင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်မယ့်နည်းလမ်းကို ရှာဖွေခြင်းဟာ အမှန်တကယ် ကိုယ့်ကိုယ် ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိသူတွေ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အခြေခံတစ်ရပ်အနေနဲ့ အသုံး ပြုတဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။



**၂ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို
ဖျက်ဆီးသည့် အပျက်စိတ်ထား**

ကျွန်တော်ဟာ အပြောင်း ကိုယ့်ရဲ့ ခွန်အားအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မကြည့်ဘဲ အပြင်ဘက်မှာပဲ လိုက်ပြီးရှာဖွေနေမိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီခွန်အားအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာတဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကတော့ တခြားဘယ်ကမှလာတာမဟုတ်ဘဲ ကျွန်တော့်ရင်ထဲကပဲ လာတာဖြစ်နေတယ်။ ဟုတ်တယ်၊ အဲဒီအရာဟာ အဲဒီမှာ တစ်ချိန်လုံးရှိနေခဲ့တာပါပဲ။

အန်နာဖရော့ဒ်

ကြမ်းတမ်းတဲ့လူတွေ၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရင့်သီးရိုင်းပျစွာ ပြောဆို ဆက်ဆံတတ်တဲ့ စရိုက်ကြမ်းသူတွေရှိရာ အပျက်သဘောဆောင်၊ အပျက်ကို ဦးတည်တဲ့ လောကဝန်းကျင်တွေဟာ အဆိပ်သင့်နေကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ ဘယ်သူကမှ သင့်ကို မြှင့်တင်ပေးမှာမဟုတ်ဘဲ သင် နာကျင်ခံစားနေရတဲ့ အခက်အခဲဒုက္ခထဲက ကယ်တင်ပေးမယ့်သူလည်း တစ်ဦးမှ ရှိမှာမဟုတ်သလို ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာ မရှိနိုင်ကြပါဘူး။

ဒီမှာတင် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခြေအနေတွေက သင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလေးစားစိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားစိတ်နဲ့ နောက်ဆုံး သင့်ရဲ့ ဘဝ ဆက်လက်ရှင်သန် ရပ်တည်လိုစိတ်ကိုပါ လျော့ပါးပျက်ပြားအောင် ဖျက်ဆီးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံရတဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ ရက်တစ်ရက် သို့မဟုတ် တိုတောင်းတဲ့ တဒင်္ဂကာလနဲ့ဆိုင်တဲ့ အကြောင်း ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ သင့်ကို အောက်ဘက်ကို ဆွဲချသွားမယ့် သင်နေထိုင်ရာ သို့မဟုတ် သင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆိုင်တဲ့အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်က ဘာမှဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် ရှိသူမဟုတ် ကြောင်း၊ ဘာတစ်ခုမှ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် နဲ့နဲ့စပ်စပ် သိတာတတ်တာ မရှိကြောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်နေရာမှ ပွဲတိုးသူမဟုတ်ကြောင်း သင့်ကို တော်ကြာပြီးတော်ကြာ ခဏခဏ တစ်ချိန်လုံးပြောနေပြီး သင်ကလည်း အဲဒီအနားမှာရှိနေ ကြားနေမယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အဲဒီစကားတွေကို စတင် ယုံစားမိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီဂြိုဟ်ကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ သူတို့ကို ဆိုးပါတယ်လို့ ဆက်ကာဆက်ကာ တစ်လျှောက်လုံး ပြောနေရင် အဲသလိုပြောတဲ့အတိုင်း နားဝင်ပြီး ယုံကြည် သွားတတ်တဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါနှစ်မျိုးတည်းရှိတယ်။ အဲဒါ လူနဲ့ခွေးတွေပဲ။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ ခွေးတွေကို တွေ့ဖူးကြပါ လိမ့်မယ်။ အဲဒီအားမာန်စိတ်ဓာတ်နဲ့ တက်ကြွမှုတွေ ပြိုကွဲနေတဲ့ ခွေးတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် အမြီးက နောက်ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကြား ပျော့ဖတ် တွဲ လောင်းကျပြီး ခေါင်းငိုက်စိုက်နဲ့ ဟိုဟိုဒီဒီလျှောက်သွားနေတာကို တွေ့ရ လိမ့်မယ်။

သူတို့ဟာ ကြောက်လန့်တကြား ဖြစ်နေပြီး အလွယ်တကူလည်း လန့်ဖျပ်သွားတတ်ကြတယ်။ ခြောက်လှန့်လိုက်တာနဲ့ ကြောက်လန့်ပြီး ဟောင်ရင်း၊ မာန်ဖီရင်း ကြောက်ကြောက်နဲ့ ရန်လိုတုံ့ပြန်တော့တာပဲ။ အား နည်းသူတွေ၊ အခြေအနေမကောင်းသူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ သူတို့ကိုယ် သူတို့ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းတယ်၊ လုံခြုံစိတ်ချရတယ်လို့ မခံစားတတ်ကြပါ။

ဘူး။ သူတို့မှာ နောက်ပြောင်ကျီစား ပျော်ရွှင်တာမျိုးလည်း မရှိတော့ဘူး။
အဲဒီအဖြစ်ကို မြင်ရတာလည်း ဝမ်းနည်း စိတ်မကောင်းစရာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ သူတို့ကို ပုံမှန်အခြေခံတစ်ခုမှာပဲ ထားရှိသူ တစ်စုံတစ်ဦး
နဲ့အတူ နေထိုင်နေရတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ပြီး စိမ့်အုပ်ချုပ်တဲ့
ကုမ္ပဏီတစ်ခုအတွက် အလုပ်လုပ်နေရတဲ့အခါမျိုးမှာ အလားတူနည်းလမ်း
တွေနဲ့ တုံ့ပြန်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စရာဆိုလို့ မဆို
စလောက် နည်းနည်းပါးပါးကလေးပဲ တွေ့နိုင်စရာရှိသလို တစ်စုံတစ်
ယောက်ရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ ခံစားချက် သိစိတ်ကလေးဟာ
လည်း အချိန်မရွေး လွယ်လင့်တကူ ပြိုကွဲသွားနိုင်လို့ပဲ။

ဒီတော့ အဲဒီလိုနေရာမျိုးမှာ လူအများစုအနေနဲ့ သူတို့ကို တိုက်ခိုက်
လာတဲ့ တစ်ဖက်အင်အားစုကို တန်ပြန်တွန်းလှန်စစ်ဆင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ခွန်အား
ရှိဖို့ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ သူတို့မှာ စွမ်းအင်
(Energy) ကုန်ခန်းပြတ်တောက်နေတာ အင်မတန်ကို ရှင်းနေလို့ဖြစ်ပါ
တယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျင့်သုံးရမယ့် နည်းဗျူဟာကလေးတစ်ခုက ပကတိ
အခြေအနေမှန်ကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း ကြည့်မြင်နိုင်မယ့် ရှုထောင့်တစ်နေရာ
ရာကို ရောက်သည်အထိ အဲဒီနေရာကနေ ခြေလှမ်းနောက်ပြန်ဆုတ်သွားဖို့
ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အခြေအနေအရပ်ရပ်ဟာ စောစောကပြောခဲ့
သလို အမှန်တကယ်တည်ရှိ ဖြစ်ပေါ်နေပြီဆိုရင်၊ ပြီးတော့ ကျွမ်းကျင်သူတွေ
ရဲ့ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှုတွေ မထိမရောက်ဖြစ်နေ၊ ဒါမှမဟုတ် ငြင်းပယ်ခံနေ
ရရင် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ အလုပ်ဟာ အဲဒီနေရာက ထွက်ခွာ
လာဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုလုပ်ရမှာ သိပ်စွန့်စားရသလိုဖြစ်တာမျိုး၊ အခက်အခဲအကျပ်
အတည်းရှိတာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထွက်ခွာလာရမှာ ကြောက်ရွံ့တဲ့
အတွက် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ သူတို့ကို နှိပ်စက်သူတွေရဲ့
အိမ်ကို ပြန်သွားတာမျိုး အပျက်ကိုပဲ ရှေးရှုဦးတည်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်
သို့မဟုတ် ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ထဲမှာ ဆက်ရှိနေခြင်းဟာ တကယ်တော့
ချုံးချုံးကျ ဖွက်ဖွက်ကြေနေပြီဖြစ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ နိမိတ်လက္ခဏာပဲ။

ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

အမျိုးသမီးတွေ ဘာကြောင့်နှိပ်စက်ခံရတဲ့ နေရာဟောင်းကို ပြန်သွားကြသလဲ။ အဖြေကတော့ သူတို့သိနေပြီးဖြစ်တဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးလိုလူဟာ သူတို့မသိသေးတဲ့ နောက်တွေ့ရမယ့် မကောင်းဆိုးဝါးထက်စာရင် တော်သေးတယ်။ ပိုကောင်းနိုင်တယ်လို့ လွဲမှားစွာ တွေးခဲ့ကြလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ထိတွေ့ကြုံဆုံခဲ့ဖူးတဲ့နေရာကို အရေထူစွာ ပြန်သွားကြတာပါပဲ။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို အဓိပ္ပာယ်မဲ့တဲ့ အသွင်လက္ခဏာ ရောင်ဝါနယ်ပယ် ဝန်းကျင်အတွင်းမှာ မတွေ့ရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ အခြေအနေကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ဖို့နဲ့ ကိုယ့်ဆီက လျော့ပါးလွင့်ပျောက်သွားတဲ့ ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက် ဆိုးဝါးတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို စွန့်ခွာခြင်းဟာ အဖြေတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအတွက် ကိုယ့်ရင်ထဲက အတွင်းအားတစ်မျိုးကို ရယူဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့က အဲဒီခွန်အားဟာ သေပြေးရှင်ပြေး အရေးကြီးနေတဲ့ အချိန်၊ ကြိမ်ကြိရာ စွတ်လုပ်ရတော့မယ့် အချိန်မျိုးမှာ ဘွားခနဲတွေ့ရတတ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီအခါ တခြားလူတွေ ဘယ်သူက ဘာပြောနေနေ၊ သင်ဟာ ဘာအကြောင်းနဲ့မှ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး နောက်မဆုတ်ထိုက်ဘူးဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ဖို့ အဲဒီခွန်အားက အကူအညီပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီမှာတင် သင်ဟာ ၎င်းမိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက်ဆိုတဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာရာက နှလုံးသားရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးနေရာအထိ ရောက်အောင် ထိုးဖောက်သွားပြီး တစ်စစ ပြန်ကြံနေတဲ့ သင့်ကိုယ်သင် လေးစားတန်ဖိုးထားမှုတွေကို တွေ့ရှိသိမ်းကျုံး ဆွဲထုတ်ယူလာခြင်းအားဖြင့် နောက်ဆုံးမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို အပြည့်အဝ၊ သို့မဟုတ် အလုံအလောက် မြှင့်တင်ရရှိပိုင်ဆိုင်လာပါမယ်။

ခက်တာက အဲဒီယုံကြည်စိတ်ခံစားမှုဟာ နာရီအနည်းငယ်အတွင်းမှာ ပဲ ပြန်ပြီးပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ရတဲ့ အဲဒီအချိန်ကလေးကို သင်ထွက်သွားဖို့ အထုပ်အပိုးပြင်တဲ့အချိန်၊ သို့မဟုတ် ထွက်စာရေးတဲ့ အချိန်အဖြစ် အသုံးချလိုက်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အပျက်ကိုပဲဦးတည်တဲ့၊ ပြီးတော့ ထိတ်လန့်ကြောက်မက်ဖွယ် အပြုအမူတွေ ထင်တိုင်းကြံ

တောထအောင် ထူပြောတဲ့နေရာမျိုးမှာ သင်ဟာ ရှင်သန်ကြီးပွားတိုးတက် နိုင်မှာမဟုတ်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ... တစ်ခါ လူတွေဟာ အပျက်ကိုရှေးရှုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် သို့ မဟုတ် ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ကို စွန့်ခွာလာခဲ့ပြီဆိုတာနဲ့ ပထမဆုံး သူတို့ လုပ်ကြတဲ့အရာတွေထဲမှာ တစ်ခုရှိတယ်။ “ငါ ဘာဖြစ်လို့များ အဲဒီမှာ ဒီလောက်ကြာကြာကြီး နေခဲ့မိပါလိမ့်နော်” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်ပြစ် တင်တာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုအတွေးမျိုးကလည်း လုံးဝဥသံ့ ကိုယ့်တပ် ကိုယ်ပြန် နင်းတဲ့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်အင်အားကို ကိုယ်ပြန်ဖျက်ဆီးတဲ့ လုပ်ရပ် တစ်ခုပါပဲ။ ကြာချင်သလောက် ကြာခဲ့ပါစေ၊ အဲဒါက ပြီးသွားပြီ။ ဘာမှ နောက်ကြောင်းပြန် ထိခိုက်ခံစားပြီး အချိန်ဖြုန်းမနေနဲ့ ပြောသာပြောရတယ်။ အမှန်တော့ အဲဒီအချိန်မှာ သင်ဟာ ကိုယ် ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ် မသိဘဲ အဲဒီလိုလုပ်မိနေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပြုလိုက်ပါ။ သတိကို ထိန်းချုပ်မိပြီဆို တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူတွေအားလုံးကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါ။ နောက်ထပ် သင်လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေ ဘာအလုပ်မဆို သင့်ရှေ့မှာ လမ်းခင်း ပြီးသားလို ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့ကြောင့် အတိတ်ကို အတိတ်မှာထားခဲ့ပါ။ အမူအကျင့်ဟောင်း တွေကို နောက်မှာချန်ရစ်ခဲ့ပါ။ အဟောင်းအဟောင်းအားလုံးကို လွှင့်ပစ်လိုက် ပြီး သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲပေးမယ့် ခွန်အားတွေ သင်ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ပြီဆိုတာ လက်ခံလိုက်စမ်းပါ။

အဲဒီအခါ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းလတ်ဆတ် အားအင်တွေပြည့်နေသလို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။



၃ ပူပန်သောကနဲကသောင်းကနင်းဖြစ်မှုတွေကို
အပြီးတိုင် ထိုးဖောက်ကျော်လွှားပါ

သင့်အနေနဲ့ ငရဲကို ဖြတ်သန်းနေရပြီဆိုရင်လည်း အဲဒီအခက်
အခဲဒုက္ခတွေကို ရင်ဆိုင်ပြီး အဆုံးတိုင် ဆက်လက်လျှောက်
လှမ်းပါ။

ဝင်စတန်ချာချီ

သင့်အနေနဲ့ နောက်တစ်နေ့မှာ ဆောင်ရွက်ရမယ့် တကယ့်အရေးပါ
တဲ့ အစီအစဉ်ကြီးတစ်ခုရှိနေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်း သင်ဟာ စောစော
အိပ်ရာဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် နောက်တစ်နေ့မှာ ကိုယ်ဆောင်ရွက်ရမယ့်
ကိစ္စကို အစီအစဉ်အတိုင်း ပိုချောချောမွေ့မွေ့လုပ်ကိုင်နိုင်အောင် အားသစ်
အင်သစ်ကလေး နည်းနည်းပိုရနေမယ်ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီညမှာ ပြဿနာတချို့ရှိခဲ့တယ်။ အိပ်ရာထဲရောက်မှ မသိ
စိတ်ထဲ ဘယ်က ဘယ်လိုဝင်လာမှန်း သတိမထားလိုက်မိတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု
ကလေးက ပြန်မထွက်သွားတော့ တနဲ့နဲ့ဖြစ်အောင် တိုက်ခိုက်နှိပ်စက်နေ
တယ်။

အဲဒီလိုမဟုတ်လို့ ညကကောင်းကောင်း အိပ်ခဲ့ရတယ်ဆိုပေမယ့်

နံနက်အိပ်ရာလည်း ထရော စောစောစီးစီး ဖုန်းမြည်လာပြီး စိတ်အနှောင့် အယှက်ဖြစ်စရာတွေ မပြီးနိုင် မစီးနိုင်ပြောနေတာကို မကြားချင်ဘဲ နားထောင် နေရတယ်။

ဆိုလိုတာက တကယ့်အရေးထဲကျမှ မျှော်လင့်မထားတဲ့ ပြဿနာ ပေါ်လာလို့ အကောင်းဆုံးချမှတ်ထားတဲ့ အစီအစဉ်ဟာ ကပေါက်တိ ကပေါက်ချာနဲ့ ကသောင်းကနင်း ဖြစ်ခဲ့ရတာပါပဲ။

ဟုတ်တယ်၊ လူတွေဟာ မျှော်လင့်မထားတာ တစ်ခုခုဖြစ်လာရင် စိုးရိမ်ပူပန်စိတ် အနည်းနဲ့အများ ဝင်လာတော့တာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိန်း မနိုင် သိမ်းမရ၊ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ အထိတ်တလန့် ဖြစ်သွားကြတာ တွေလည်း ရှိတယ်။

တစ်ခါ လူရဲ့အရည်အသွေးအစွမ်းအစနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ စရိုက် လက္ခဏာ တစ်ခုရှိသေးတယ်။ လူတော်တော်များများဟာ ဘယ်တော့မဆို သူတို့ဦးတည်ထားတဲ့ လမ်းကြောင်း သွေဖီလွဲဖယ်သွားတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုတွေ တုန်ခါလှုပ်ယမ်းသွားတတ်ကြတယ်။ တစ်ဆက် တည်း သူတို့ရဲ့ ဦးတည်ချက်ပါ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သလို ပန်းတိုင်ရော လမ်းပါ ပျောက်ဆုံးသွားလို့ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရကာ လာရာလမ်း ကို လှည့်ပြန်တတ်ကြပြန်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီမှာ အဲဒီလို အာရုံတွေ ထွေပြားမှုနဲ့ဝါးမသွားဘဲ မိမိရဲ့ မူလလမ်းကြောင်းမှန်အတိုင်းသာ ဦးတည်ရာစခန်းကို ဆက်လှမ်းနိုင်အောင် စိတ်ကို စုစည်းထိန်းသိမ်းပေးထားမယ့် တခြားအလှည့်အပြောင်းနည်းလမ်း လေး တစ်ခုရှိပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ စီမံချက်အစီအစဉ်ကို မေ့ပစ်ချောင်ထိုး ထားလိုက်မယ့်အစား ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ရောက်အောင် ကြိုးစားတဲ့အနေနဲ့ တွေ့ကြုံနေ ရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဆုံးအနေနဲ့ သင် လုပ်သွားရမယ့်အလုပ်တွေအတွက် ပြင်ဆင် လုပ်ကိုင်နိုင်အောင် အချိန်ယူပါ။ ဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှာပြီး အလွတ် ရုန်းပြီးလျှောက်နေတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်က ဘေးထွက်ရှောင်ပြေးတာမျိုး အဖြစ်မခံဘဲ ထိန်းချုပ်ထားရပါမယ်။

တဒင်္ဂကြုံရတဲ့ ပြဿနာတွေအပါအဝင် သင့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေ တွေ ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပါစေ၊ သင့်အနေနဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဇွဲနဲပဲနဲ သင့်ရည်မှန်းချက် အတိုင်း ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရင် သင်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည် မှုရအောင် တည်ဆောက်နိုင်မှာဖြစ်ပြီး ဘယ်အရာကို ဘာအကြောင်းနဲ့မျှ ဆုံးရှုံးစရာမရှိတော့ပါဘူး။

ဒီတော့ အရေးကြီးတာက သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လိုပဲ စိတ်ဖိစီး ကြောင့် ကြပူပန်ဖြစ်နေပါစေ၊ လုပ်ရမယ့်အလုပ်အပေါ် အာရုံစိုက်ထားနိုင်စွမ်းရှိပြီး အပြီးတိုင်လုပ်ဆောင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအောင်မြင်မှုက သင့်ကို “ဖြစ်ချင် ရာဖြစ်ပါစေ၊ ငါဟာ တကယ်အရေးကြုံလာချိန်မှာ တွေဝေစိတ်ဒွိဟနဲ့ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ဆင်ခြေဆင်လက် ပေးနေမှုတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်သူပါတကား” ဆိုတဲ့အသိကို ရသွားစေပါလိမ့်မယ်။

ယာယီခဏ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အနှောင့်အယှက်နဲ့ ဆုတ်ဆိုင်းမှုတွေ ကို ပမာမထားဘဲ ပြီးဖို့လိုအပ်တာကို ဆောင်ရွက်ခြင်းက မိမိကိုယ်မိမိ ဂုဏ်ယူကျေနပ်စေပါတယ်။ ဒါတင်မကဘဲ ဒုတိယအပြုသဘောဆောင်တဲ့ ရလဒ်အဖြစ် မပြီးတဲ့အလုပ်တွေကို သင် ပြန်တွေးပြီး သောကပူပန်ဖြစ်နေ ဖို့ အချိန်မပေးတော့ဘဲ ပြဿနာအပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်ထားနိုင်တဲ့ ဧရာမ စွမ်းရည်ကိုပါ ဖော်ထုတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ရှုပ်ထွေးဝေဝါးမှုမရှိဘဲ ပိုမိုကြည်ကြည်လင်လင် ပြတ် ပြတ်သားသားဖြစ်လာပြီး အစီအစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရမယ့်အလုပ်တွေ ကို အပြီးသတ်နေချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အကျပ်အတည်းကို ဘယ်လိုဖြေ ရှင်းရမယ်ဆိုတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းတွေလည်း ပေါ် ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့အပြင် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် ကျွမ်းကျင်မှုအချို့ကို သင် ဖန်တီးဖော်ထုတ်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့အတွက် ဘယ်အခါမဆို သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို သင် အသုံးပြုနိုင်တာကြောင့် အဲဒီအတိုင်း သင်လုပ်ရပါ မယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကို အမှန်တကယ်ဖြေရှင်းပြီးပြတ် လွန်မြောက်သွားတဲ့အခါ

တိုင်း ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်း အကြံဉာဏ်သစ်တွေကို အတွေ့အကြုံအဖြစ် ရလိုက်ကြပါတယ်။

ဒါတင်မကဘဲ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ သင့်ရဲ့ ထူးခြားအံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ စိတ်အာရုံထဲက စွမ်းအင်တွေကို သင့်တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ အခြားသူတွေထံ ကူးစက်သွားအောင် မြောင်းဖောက်သွယ်တန်း ပေးလိုက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တာက ကိုယ်လုပ်မယ်လို့ အကျအန စီမံပြင်ဆင်အကွက်ချထားတဲ့အတိုင်း လုပ်ကိုင်ဖို့ သွေးရူးသွေးတန်း ကမျောသောပါးကယောင်ချောက်ချားဖြစ်နေပြီ၊ အစီအစဉ်အတိုင်းမလုပ်ဘဲ ဥပေက္ခာပြုပြီး ထင်ရာစိုင်းလုပ်မိပြီဆိုရင်တော့ အဲဒါက သင့်အတွက်ရော၊ အခြားသူတွေအတွက်ပါ ဘာအထောက်အကူမှ ဖြစ်လာတော့မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ သင်မြင်နေရတဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ လောကကြီးတစ်ခုလုံး ဆန်ကောထဲ ထည့်အလိုမ့်ခံနေရတဲ့ ဆီးဖြူသီးတွေလိုမျိုး ငရဲရောက်မတတ် ဖြစ်နေစေဦးတော့ သင့်အနေနဲ့ အလုပ်ကို ပြီးတဲ့အထိ လုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီအခါကျရင်တော့ လူတိုင်းရဲ့ သင့်အပေါ် ပိုမိုယုံကြည်မှုကို ပါ သင်ရရှိခံစားရမှာဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ပူလောင်တဲ့ကိစ္စတချို့ကို ဥပေက္ခာပြု ဘေးဖယ်ထုတ်ထားလိုက်ခြင်း၊ မီးတွေကို ငြိမ်းသတ်လိုက်ခြင်းဟာ မိမိ အမှန်တကယ် လုပ်ဖို့လိုအပ်တာကို ရှောင်လွှဲလိုက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မိမိအတွက် အဓိကအကျဆုံး ဦးစားပေးအစီအစဉ်ကို တရားဝင်အတည်ပြု မချမှတ်ခင် မိမိ ပထမဆုံးဆောင်ရွက်မယ့် အရေးပေါ်ကိစ္စဟာ တကယ်ပဲ မိမိအစစ်အမှန်ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အရာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သေချာစေပါမယ်။

မိမိ တကယ်အစစ်အမှန် ဆောင်ရွက်ဖို့လိုအပ်တဲ့အရာဟာလည်း မိမိဆောင်ရွက်သမျှ ပြီးပြတ်အောင်မြင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်မြှင့်တင်ရေးနဲ့ ကမ္ဘာကြီးလုံခြုံဘေးကင်းရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



| | |
|---|-----------------------------------|
| ၄ | ပျော်ရွှင်မှုအတွက် လျှို့ဝှက်ချက် |
|---|-----------------------------------|

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားမှာ ထောင်လွှားမှုကင်းပြီး လက်တွေ့
ကျတဲ့ ယုံကြည်ချက်မပါဘဲနဲ့တော့ သင့်အနေနဲ့ အောင်မြင်မှု
သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
နော်မန်ဗင်ဆင့်ပါးလ်

နယူးယောက်တိုင်းသတင်းစာရဲ့ 'ခြွင်းချက်မဲ့ ပျော်ရွှင်မှု' (Happy for No Reason) ရောင်းအစုံဆုံး စာအုပ်ရေးသားသူ၊ 'လျှို့ဝှက်ချက်' (The secret) ဆိုတဲ့စာအုပ်ထဲမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် သရုပ်သကန် အပြည့်နဲ့ ညွှန်ပြောဆိုထားသူ စာရေးဆရာမ မာစီရီမော့ဖ်ကို ကျွန်တော် မေးကြည့်ပါတယ်။

“မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေပါ သလဲ။ ပြီးတော့ ရေရာအဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ တန်ဖိုးရှိဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီး တည်ဆောက်ရာမှာ အဲဒီနှစ်ချက်က ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်လိုအတူတကွ အထောက်အကူပြုပေးနေတယ်လို့ ယုံကြည်ပါသလဲ” လို့ပါ။

မာစီက ပြောပါတယ်။

“တကယ့်ပျော်ရွှင်မှုအစစ်အမှန်ဆိုတာ ဘယ်လိုအခြေအနေအကြောင်း အမျိုးမျိုးကိုမှ ထောက်ထားငဲ့ကွက် ထည့်တွက်မနေဘဲ ရင်ထဲ အသည်းထဲ နှလုံးသားထဲက အတွင်းအဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်မှာ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနဲ့ သုခချမ်းသာ ရရှိခံစားနေရတဲ့ အခြေအနေမျိုးဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်မ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကျွန်မပြောတဲ့ ‘ခြွင်းချက်မဲ့ ပျော်ရွှင်မှု’ (Happy for No Reason) ဆိုတာပါပဲ... တဲ့။

“အဲဒီလို ဟိုးအတွင်းအဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်အထိ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ပျော်ရွှင်မှုကို ထိတွေ့ခံစားရတဲ့အခါမျိုးမှာ ကျွန်မတို့မှာ မြင့်မားတဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလေးစားတန်ဖိုးထားစိတ်တွေပါ ပေါ်လာပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေအရပ်ရပ်ကိုမှ ထောက်ထားငဲ့ကွက်ထည့်တွက်စဉ်းစားစရာမလိုဘဲ ဘယ်အခြေအနေမျိုးကိုမဆို ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိသူ၊ အဲဒီငြိမ်းချမ်းခြင်း ချမ်းသာသုခနဲ့ ထိုက်တန်သူအဖြစ် ကျွန်မတို့ကိုယ်ကျွန်မတို့ ယုံကြည်လာပါတယ်။ အဲဒါဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုအစစ်အမှန်ပါပဲ” လို့လည်း သူမက ဆိုပါတယ်။

အဲဒီအတွင်းအဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ သုခကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းက သင့်ရဲ့ဘဝနယ်ပယ်အားလုံးမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို ဖန်တီးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ အဲဒီလို ငြိမ်းချမ်းခြင်းသုခအတွင်းဓာတ်ကို ပွားများဖွံ့ဖြိုးအောင် မပြုလုပ်ဘူးဆိုရင် သင်ဟာ သင့်ဘဝရဲ့ နယ်ပယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပေါ်မှာပဲ အတိအကျ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ထားရှိနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ (သင့်ရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဟာ သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံပေါ်ကရရှိတဲ့ ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်စွမ်းအပေါ်မှာ ရှိနေတာလည်းဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။) ဒါပေမဲ့ တခြားနယ်ပယ်အများအပြားမှာတော့ အကျဉ်းအကျပ်ကသိကအောက်ဖြစ်မှုတွေ ရှိနေပါမယ်။ အဲဒါဟာ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး အကန့်အသတ်နဲ့ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ ယုံကြည်ချက်ဖြစ်တဲ့အတိုင်း လုံးဝဥသု အကြွင်းမဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုမျိုးကိုတော့ သင့်ကို ဘယ်တော့မှ ပေးလိမ့်မယ်မဟုတ်ပါဘူး။

ပြီးတော့ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်

အောင် ပြုလုပ်တဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ဟာ ကြွက်သားတစ်ခု တည်ဆောက်ရပုံနဲ့ တူညီတယ်လို့ မာစီက ရှုမြင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ရင်ထဲက အတွင်းဓာတ်ခံမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ သုခဖြစ်ပေါ်ခံစားနိုင်အောင် ကူညီပေးတဲ့အရာတွေကို ဖန်တီးတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခု ရရှိအောင် ပျိုးထောင်ပေးတဲ့ ပုံမှန်လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ မိမိတို့ ဘဝပေးအသိက နှင်းအပ်ထားတဲ့ မိမိတို့ရင်ထဲ၊ ဦးနှောက်ထဲက အတွင်းသိစိတ် (ဆင်ခြင်နိုင်ဆိုင်စွမ်း)ရဲ့ လမ်းညွှန်စေ စားမှုကို နားထောင်ဖို့နဲ့ ခံယူသင်ကြားဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်လို့ မာစီက ယုံကြည်ပါတယ်။ သူမပြောတာက “လူတွေမှာ မိမိရဲ့ အတွင်းဓာတ်ခံဉာဏ် အမြော်အမြင်က ဘဝမှာ အကြီးကျယ်ဆုံးအောင်မြင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရရှိအောင် မိမိကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်တာကြောင့် မိမိရဲ့ အလိုလိုသိတတ်တဲ့ ဝမ်းတွင်းပါ ဗီဇသိစိတ်အပေါ် ယုံကြည်လိုက်စမ်းပါ” တဲ့။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ ဉာဏ်အမြော် အမြင်ရှိမှုအပေါ် ယုံကြည်ဖို့နဲ့ လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့ လိုတယ်လို့ဆိုတယ်။

လူတော်တော်များများအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ဖို့အရေးဟာ ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်က ကိုယ့်ရဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ပြဿနာအတွက် အဖြေကို ကိုယ့်ကိုယ် မှာထက် ပြင်ပကိုပဲ မျှော်ကြည့်ရှာဖွေတတ်တဲ့အကျင့် ဖြစ်နေလို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်ပိုင် ကိုယ့်အတွင်းဓာတ်ခံ ဗီဇအသိရဲ့ လမ်းညွှန် မှုကို နားထောင်ဆည်းပူးပြီး ချမှတ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကလေးနဲ့ စတင်ခြင်း ဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အဲဒီနောက်တော့ သင့်ကိုယ်ပိုင် ကိုယ့်ဝမ်းတွင်းပါ ဗီဇသိကို အကြောင်းပြုပြီး ရရှိလာတဲ့အောင်မြင်မှုတိုင်းက သင့်ကို မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်ဖို့ဖြိုးတိုးတက်အောင် စစ်ကူပေး အားဖြည့်ပံ့ပိုးသွား ပါလိမ့်မယ်။

မာစီက ဆက်ပြောသေးတယ်။ “ကျွန်မအနေနဲ့ တစ်ပတ်မှာ ဘယ်နေ့ မဆို တစ်ရက်ရက်မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ယုံကြည်မှုကို မိမိကိုယ်မိမိ ခြွင်းချက်မဲ့ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူတစ်ဦးဦးပေါ်မှာ ထားပါမယ်။ သူတို့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးနက်တဲ့ ယုံကြည်မှုရှိကြတဲ့အတွက် ပွင့်လင်းပြီး ကိုယ့်ရဲ့လိုအပ်ချက်

ဘာမဆိုကို လေ့လာသင်ယူဖို့ ဆန္ဒပြင်းပြသူတွေပါပဲ” လို့ သူမက ဆိုပါတယ်။

မာစီရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်က လူသန်းပေါင်းများစွာကို မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ဖို့နဲ့ မိမိဝမ်းတွင်းပါ ဗီအေသိဉာဏ်အမြော်အမြင်ရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကို ခံယူပြီး ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့အတူ ပိုမိုထူးခြားတဲ့ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သင်လည်း ဘဝရဲ့ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှုကို အထပ်ထပ်အခါခါ ရယူနေထိုင်သွားနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်စေချင်ပါတယ်။



| | |
|----------|--|
| ၅ | ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ရှည်သည်းခံပါ |
|----------|--|

သင့်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုရင် စိတ်ရှည်
သည်းခံနိုင်ရပါမယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဟာ အရာရာကို
ဖြစ်စေပါတယ်။

အီလိုင်နပ်စ်တေ့စ်

သင့်အနေနဲ့ ပထမအကြိမ်မှာ လိုချင်တဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို
မရောက်ဘူးဆိုရင် ကြိုးစားပါ။ ထပ်ကြိုးစားပါ။ အဲဒါကို အရှုံးလို့ မသတ်
မှတ် မရှုမြင်လိုက်ပါနဲ့။

သင်ဟာ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ၊ အရေးပါတဲ့အကြောင်းခြင်းရာအချို့ကို
လေ့လာထားခဲ့တာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် သင်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ခုလုပ်ခဲ့
တာထက် ပိုပြီးကောင်းအောင် လုပ်နိုင်သေးတယ်ဆိုတာ သတိရစမ်းပါ။
မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ပွားစည်းအောင် လုပ်ရမယ့်နည်း
လမ်းဟာ ပြဿနာအခြေအနေတွေ ဘာတွေ ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ အရေးမပါ
ဘဲ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကတစ်ဆင့် တိုးတက်မှုရှိလာလိမ့်
မယ်ဆိုတာကို သိထားဖို့သာဖြစ်ပါတယ်။

ပြောမယ်ဆို စိတ်မရှည်တာ၊ မချင့်မရဲ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာ လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စဉ်းစားကြည့်။ သောမတ်စ်အယ်ဒီဆင်ကသာ သူ ကြိုးစားနေတဲ့ အကြိမ်ထောင်ပေါင်းများစွာ အရေးနိမ့်သွားပြီးတဲ့နောက်မှာ လျှပ်စစ်မီးအလင်းရောင်ရရှိရေး တီထွင်မှုကို လက်လျှော့လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘဝဟာ ဘာနဲ့တူမလဲလို့။ တကယ်တမ်းမှာတော့ သူဟာ သူ့မှာရှိတဲ့ စိတ် ကူးစိတ်သန်းပေါင်းများစွာနဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတွေနဲ့ သူ့ရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ကြဉ်းခဲ့တာပဲမဟုတ်လား။

သူ့ရဲ့ အရာမထင် အလုပ်မဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေနဲ့ ပတ် သက်လို့ မေးမြန်းတဲ့အခါမှာတော့ အယ်ဒီဆင်က ခုလိုဆိုပါတယ်။

“အဲဒါတွေက ကျွန်တော် အကြိမ် ၁၀,၀၀၀ ရှုံးခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီနည်းလမ်း ၁၀,၀၀၀ ဟာ အလုပ်မဖြစ်ပါလားဆိုတာကို ကျွန်တော် တွေ့ရှိခဲ့တာသာဖြစ်ပါတယ်” တဲ့။ ဘဝဆိုတာလည်း အဲဒီလိုမျိုးပါပဲ။

ဟုတ်ပါတယ်။ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုနဲ့အတူ မဆုတ်မနစ်တဲ့ ဇွဲလုံ့လ ရှိမှုနဲ့ အောင်မြင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ရလဒ်ကောင်းပေါ်ထွက်စေခဲ့တဲ့ တွန်းအားနှစ်ခုရှိတယ်။ သင် သိထားသင့်တဲ့တစ်ခုက သင့်အနေနဲ့ မဖြစ် မနေ အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်အောင် ဇွဲလုံ့လရှိဖို့အတွက် စိတ်ရှည်သည်းခံ မှဖြစ်မယ်။ စိတ်ရှည်သည်းခံဖို့လိုတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် အပြန်အလှန်သဘောအနေနဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်ဖို့ အတွက်လည်း ဇွဲလုံ့လရှိဖို့က လိုအပ်ပြန်ပါတယ်။ အဲဒါက ဒုတိယတွန်း အားဖြစ်တယ်။

တကယ့်အမှန်တရားကတော့ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းဟာ သင့်မှာ အဖြေ သို့မဟုတ် သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိလိမ့်မယ်ဆိုတာ သင့်ကိုယ်သင် သိနေ တဲ့၊ သင့်ရဲ့ လုံလောက်တဲ့အရည်အချင်းအပေါ် ယုံကြည်နေတဲ့နေရာတစ်ခု က ပေါ်ထွက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရဲ့ အနှစ်သာရပါပဲ။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဟာ ဘာမှကြိုးစားဖန်တီးမှုမရှိဘဲ ထိုင်နေရင်း အဆင်သင့်ပေါ်လာမှာမဟုတ်သလို တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်လာဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေရင်း ကလည်း ရောက်ရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါက သင့်မှာရှိသမျှ အရာ

အားလုံးနဲ့ နံရံတစ်ခုကို ပစ်ပေါက်နေရင်း အဲဒီမှာ တစ်စုံတစ်ခု ကပ်နေဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုဖြစ်လာဖို့အတွက် စိတ်ရှည်ရှည် စောင့်ဆိုင်းရတာမျိုး နဲ့ပတ်သက်တယ်။

အဲဒီနောက် သင့်ရဲ့စိမ့်ကိန်းအစီအစဉ်တွေကို မွမ်းမံပြင်ဆင်ဖို့ သင် အချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။ လူတော်တော်များများအတွက် အဲဒီအပိုင်းဟာ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံးရဲ့ အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းပဲ။ ကြီးကျယ်တဲ့ တီထွင်သူတွေ အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာချိန်မှာ အဲဒီလိုစိတ်မရှည်တာမျိုး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် စိတ်မရှည် သည်းမခံနိုင် ဖြစ်ရတဲ့အခါမျိုးမှာ သင့်ကို ကူမယ့်ကယ်မယ့် ကာကွယ်နိုင်တဲ့သူတစ်ယောက်မျှ မရှိတာကို ပြန်ပြီးသတိ ရစေချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ချမှတ်ပြဋ္ဌာန်း ထားတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုပြီးမြောက်ရမယ့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်တွေဟာလည်း အမှန်တကယ်ပင် ပိုမိုသင့်မြတ်ကောင်းမွန်အောင် ရွေးချယ်ထားတဲ့ အချိန် ဇယားတွေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ နောက်ဆုံးပြီးပြတ်ဖို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်နဲ့ လွဲချော်သွားခဲ့ရင် အဲဒီဟာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိစိတ်နဲ့ စိုးရိမ် ပူပန်မှုဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် သင့်ရဲ့ ဦးနှောက် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက အဲဒီအလုပ်မပြီးရင် သင် အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက် တော့မယ်ဆိုတာ သိရှိခံစား ကြောင့်ကြနေတာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ လူတစ်ယောက်က သင်လိုချင်တယ်လို့ သင်ထင်နေတဲ့အရာ ကို သင်လိုအပ်ပြီလို့ သင်ထင်တဲ့အချိန်မျိုးမှာ မပေးတဲ့အခါလည်း အဲဒီလို ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ သင့်အတွက် အင်မတန်မှ အရေးကြီးတဲ့ တစ်စုံ တစ်ခုကို သင် လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါကျရင် ရုတ်တရက် ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရတဲ့ အခြေအနေတချို့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ သင့်စိတ်က သင့်ကိုပြောနေလို့ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အဲဒီလိုမျိုး ကြောင့်ကြပူပန်ဖြစ်နေတဲ့အခါ တစ်စုံတစ်ခု ဆောင်ရွက်ပြီးမြောက်ရေးဟာ ပိုမိုခက်ခဲပြီး ပြဿနာရှိလာရပြန်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ဇွတ်အတင်း အချိန်ယူပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံ နိုင်စွမ်းရှိအောင် လေ့ကျင့်ခြင်းက သင့်အနေနဲ့ ကိုယ်နဲ့အနီးဆုံးမှာရှိနေတဲ့ လူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ်ဆိုတာကို သိနားလည်သဘော ပေါက်ခြင်းအားဖြင့် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခု ပြီးမြောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ သူတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်အနေနဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင် မှုမရှိရင် အဲဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း စိတ်မရှည်တာနဲ့တူပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့တာကို ပြသတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် မိမိရဲ့ လက်တွေ့ဘဝအနေနဲ့ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုး ရောက်နေတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ပြဿနာရဲ့အလျဉ်နဲ့အတူ အပန်းတကြီး ခက်ခက်ခဲခဲလိုက်ပါဆောင်ရွက်ရခြင်းအားဖြင့် သင် ခွဲဝေသုံးစွဲနိုင်မယ့် အတိုင်းအတာအထက် ပိုပြီးအချိန်ကိုလိုအပ်တဲ့အခါ မိမိကိုယ်မိမိ ဘယ်လို ဘယ်နည်း ပိုမိုစိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြိုးပမ်းရမယ်ဆိုတာ လေ့လာရပါမယ်။

အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာဖို့အတွက် စောင့် ဆိုင်းရင်း အခြေအနေကို စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘဲ စိုးထိတ်ပူပန် ကြောင့်ကြမှု စပြီးဖြစ်လာပြီ၊ ခံစားလာရပြီဆိုရင် အသိတရားနဲ့ သတိထား ပြီး သင် ချက်ချင်းလုပ်ရမယ့်အလုပ်ဟာ “ရောမမြို့ကြီးကို တစ်နေ့တည်းနဲ့ အပြီးဆောက်ခဲ့တာမဟုတ်ဘူး”၊ “အရာရာကို ခု ရေတွင်းတူး ခု ရေကြည် သောက်သလိုမျိုး ရရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး” ဆိုတာကို ဆင်ခြင်သတိရပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းဆိုတဲ့ ဆေးလုံးကလေးကို သောက်ချလိုက်ဖို့ပဲဖြစ်ပါ တယ်။ အကြောင်းကတော့ ဘယ်အရာကိုမဆို ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုရရှိ ဖို့အတွက် သူနဲ့ထိုက်တန်တဲ့အချိန်ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ လိုအပ်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းဟာ အားသာချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတင် မကဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဘဝကို ဖန်တီးတည်ဆောက်အောင်နိုင်ရေး နဲ့ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ပါးလည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



၆ ကြိုတင်စီစဉ် ပြင်ဆင်ပါ

အခက်ခဲဆုံးအရာဟာ ဆောင်ရွက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တာကတော့ ဇွဲလုံ့လသက်သက်ပါပဲ။ စိုးရိမ်ပူပန်စရာ အန္တရာယ်တွေက စက္ကူကျားတွေဖြစ်ပါတယ်။ သင် လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတာမှန်သမျှ သင်လုပ်နိုင်တယ်။ သင့်ရဲ့ဘဝနဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ပြောင်းလဲအောင်နဲ့ ထိန်းချုပ်ဖို့ သင်လုပ် နိုင်တယ်။ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကတော့ အဲဒီကထွက်ရှိလာမယ့် ရလဒ်အတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

အမွီလီယာအီးယားဟတ်

သင်သိဖို့လိုအပ်တဲ့အရာကို သင် မသိပါဘဲနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုတဲ့ အသိခံစားမှုမျိုး ဘယ်တော့မှ ခံစားနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပညာတတ်ဖြစ်အောင် သင်ယူပါ။ လေ့လာဆည်းပူးပါ။ သုတေသနပြုပါ။ အထူးသဖြင့် စာဖတ်ခြင်းအမှုကိုတော့ ဘယ်သောအခါမှ မရပ်တန့်လိုက်ပါနဲ့။

ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်ခြင်းဟာ သဘောတရား၊ အစီအစဉ်၊ နည်းနာ

လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ရပ်ကို တင်ပြဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဆောင်ရွက်မှု ပြုဖို့ အချိန်အချက်တစ်ခုအတွက် ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုက သင့်ကို လုံခြုံမှုရှိသွားပြီဆိုတဲ့ ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်အောင် ကူညီမယ့်အပြင် သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ထုတ်ပြဖို့ ခွင့်ပြု မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အကြံအစည်နဲ့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မယ့်လုပ် ငန်းတွေအတွက် အစီအစဉ်နဲ့နည်းနာတွေကို အားလုံးအသေအချာ ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် အကွက်ချ ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်ထားခြင်းအားဖြင့် သင့်အနေနဲ့ နောက် ထပ်မျှော်လင့်မထားတဲ့ကိစ္စရပ်တွေအတွက်ပါ အလွယ်တကူ ပိုမိုစီစဉ်နိုင်မှာ လည်းဖြစ်ပါတယ်။

တကယ့်လိုအပ်ချက်တွေကို စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ရေးထည့်ပြီး သင်နဲ့ အတူ နေရာတကာသယ်ဆောင်မသွားနိုင်ရင်တောင် အရေးကြုံလာရင် သုံး နိုင်မယ့်အချက်တွေကို သင်ရှာဖွေဖတ်ရှုမှတ်သားထားရပါမယ်။ အဲဒီလို ပြင် ဆင်ထားပြီးတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ သင် ကြောက်တဲ့မေးခွန်းတွေကို ရှောင်လွှဲ လို့မရတော့ဘဲ ဖြေဆိုရတော့မယ့်အခါမှာ အလွယ်တကူ ဖြေဆိုနိုင်မှာဖြစ်ပါ တယ်။

ဒါပေမဲ့ သင်ဟာ ဘဝကပေးလာတဲ့ ပြဿနာတွေအားလုံးအတွက် အရာရာကို အမြဲတမ်းရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အခါခပ်သိမ်း အဆင်သင့်ဖြစ်နေမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမဲ့လည်း ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိနေခြင်းအားဖြင့် သင့်အနေနဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ လိုသလို အသုံးပြုနိုင်မယ့် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ အခြေခံအုတ်ချပ်ပေါင်း တစ်ပုံတစ်ပင်ကို ဖန်တီးထားပြီး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

မလွဲဧကန် ထာဝရမှန်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ ယုံပါ။ အဲဒါ က “ဘယ်အခါမဆို ကြိုးစားအားထုတ်မှုမှန်သမျှ လုံးဝ သဲထဲရေသွန် အချည်းနှီးဖြစ်သွားရတာမျိုး မရှိပါဘူး” ဆိုတာပါပဲ။ သင့်ရဲ့ ဒီနေ့ ကြိုတင် စီစဉ်ပြင်ဆင်မှုမှန်သမျှ ဒီနေ့မသုံးဖြစ်လျှင် မနက်ဖြန်နဲ့ မနက်ဖြန်မသုံးဖြစ် သေးရင်လည်း အနာဂတ်တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ မုချအသုံးပြုရမယ်ဆို တာ သေချာပါတယ်။

ပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားထိခိုက်နေချိန်မျိုးမှာ ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်မှုဟာ စိတ်ထဲကနေ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်နဲ့ သက်သက်ကြိုတင် စီစဉ်ပြင်ဆင်မှု နဲ့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကာယကံမြောက် ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်မှုတွေလို့ပဲ ထပ်တူအရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီမှာ တွေ့မြင်ခဲ့ဖူးသမျှ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ သင် လုပ်တော့မယ့်ဆဲဆဲ အလုပ်နဲ့ အခြေအနေကို မိမိရဲ့ စိတ်မျက်စိထဲမှာ ပုံ ပေါ်အောင် မြင်ယောင်စဉ်းစားကြည့်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ လုပ်ရမယ့် အလုပ်ဟာ စမ်းသပ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ရမယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်မိမိ အဲဒီစမ်းသပ်မှု ပြီးမြောက်သွားသည်အထိ ပုံဖော်စဉ်းစားမြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

တကယ်လို့ မိန့်ခွန်းပြောရမယ့်ကိစ္စဆိုရင် သင်ပြောသမျှ ခေါင်း တညိတ်ညိတ်လုပ်ရင်း လက်ခုပ်ဩဘာပေး ချီးကျူးနေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် သင် ထုတ်လိုက်တဲ့ ဟာသပြက်လုံးကြောင့် တဝါးဝါး တဟားဟား ရယ်မော နေတာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တဲ့ ပရိသတ်ကြီးကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ဒီနည်းကို ကင်ဆာရောဂါကုသရာမှာ အသုံးပြုတာပါ။ ဒါကြောင့် ဒီနည်း က သင့်ကို မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုပိုရှိလာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မကဘဲ ဒီနည်းက သင့်ကို သင့်ရှေ့မှာရှိနေတဲ့ အလုပ်ကို အောင်မြင်အောင် ကူညီပါ လိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်နဲ့ ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်မှုမှာ သင့်အနေနဲ့ သင်ယူလေ့ လာထားပြီးမှု၊ ဒါမှမဟုတ် လေ့လာသင်ကြားနိုင်စွမ်း အရည်အချင်းရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ခေတ်ဟောင်း ရယ်စရာဟာသစကား လေးတစ်ခုရှိတယ်။ “လူတွေဟာ သင်ကြားပို့ချမှုတွေကို လေ့လာဖတ်ရှုဖို့ အတွက် ဘယ်တော့မှ အပန်းမကြီး၊ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါဟာ စက်မှုတော်လှန်ရေးကြီးမတိုင်ခင်ကဖြစ်ပြီး ဒီနေ့ခေတ်နဲ့ တော့ မဆိုင်ပါဘူး” တဲ့။ ဘဝဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဗီဒီယိုဂိမ်းကစားနည်း စနစ်တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ဖို့ မကြိုးစားခင် လက်စွဲစာအုပ်ဖတ်ရတာထက်မက ရှုပ်ထွေးတဲ့ ခရီးတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

အသစ်ဖြစ်ဖြစ်၊ အဟောင်းဖြစ်ဖြစ် စီမံကိန်းတစ်ခုကို မစတင်ခင် စိတ်နဲ့ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်အစီအစဉ် (Checklist) လိုမျိုးတစ်ခုနဲ့ အများသိ

ပီပြင်တဲ့ ယေဘုယျကြိုတင်စီစဉ် ပြင်ဆင်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ထားခြင်းဟာ လတ်တလော သင်ပြုလုပ်မယ့် အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ကို မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ပိုမိုရရှိလာစေမယ့် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းပါပဲ။ ဒါတင်မကဘဲ အဲဒီကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုက သင် လွဲချော်မပြီးမပြတ် မအောင်မြင်ဖြစ်သွားနိုင်တဲ့အရာတွေကို သင် စဉ်းစားနိုင်အောင်နဲ့ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျန်တဲ့ အပိုင်းအားလုံးအတွက် စဉ်းစားတွေးတောနေစရာ မလိုအောင် သင့်ကို အထောက်အကူပေးပါလိမ့်မယ်။

ဆောင်ရွက်မယ့်အလုပ်အစီအစဉ် (Checklist) တစ်ခုပြုလုပ်တာဟာ အပြင်ထွက် ညစာစားတာ၊ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်တာအတွက်ဆိုရင် နည်းနည်း ပိုလွန်းရာ ကျကောင်းကျနေပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်အတွက် အခြားတစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ဖို့ဆိုရင်တော့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ကိစ္စလေးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဈေးဝယ်သွားတာ မျိုးမှာပင်လျှင် သင့်အတွက် ဧရာမကြီးမားတဲ့ အထောက်အကူဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာပြီးရင် ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဆောင်ရွက်မယ့်အစီအစဉ် သတ်မှတ်ချက်စာရင်းမရှိဘဲ လူတစ်ယောက်ဘဝကို အခြေခိုင်ခိုင် ဘယ်လိုဖြတ်သန်းနိုင်မယ်ဆိုတာ မပြောပြတတ်ပါဘူး။ ဆောင်ရွက်မယ့်အစီအစဉ်စာရင်း (to-do List) တစ်ခုဟာ အလုပ်တွေ ဘယ်လိုပြီးဆုံးအောင် လုပ်ရတော့မယ့်အချိန်နဲ့ ဆောင်ရွက်လို့မပြီးမပြတ်နိုင်ဘဲ ဆက်ကာ ဆက်ကာ လုပ်နေရတဲ့အချိန်မျိုးမှာ အကြီးကျယ်ဆုံးနဲ့ တစ်ခုတည်းသော အထောက်အကူ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ လိုအပ်ရင် လုံခြုံဘေးကင်းရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုပြုလုပ်တာဟာလည်း နောက်ထပ်ထူးခြားကောင်းမွန်တဲ့ ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်မှု နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အဲ့လိပ်စ်တောင်တန်းပေါ်က မတ်တာဘွန်းတောင်ကို တက်ဖို့ပြင်ဆင်ရတော့မယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ဒီနည်းလမ်းအသုံးပြုမှုကို စိတ်ထဲက လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

တစ်ခါ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ ဂေါက်သီးဘောကို တီပေါ်ကိုတင်လိုက်ပြီး သင့်ရဲ့ဂေါက်တံနဲ့ သင့်ရဲ့ အထက်လူအကြီးအကဲ အပြတ်အသတ် အရေးနိမ့်သွားအောင် ရိုက်ထုတ်လိုက်မယ့် အချိန်မျိုးမှာလည်း စိတ်ပူပန်မှု

ကို လျှော့ချပြီး အကောင်းဆုံးရိုက်ချက်ဖြစ်အောင် သင့်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်ခြင်းဟာ သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေ အဖော်မွန်ကောင်း တစ်ဦးပါ။ တချို့သူတွေ ထင်မြင်ယူဆထားသလို စိတ်ရှုပ်စရာ စိတ်မချမ်းမြေ့ စရာ နည်းနည်းကလေးမျှ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှု ပိုမိုထိရောက်ကြီးမားစွာရရှိအောင် ကြိုးပမ်းရမယ့်အခါမျိုး မှာလည်း ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်မှုဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။



၇ **အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် ငွေထက်ပို၍ အစွမ်းပကား ကြီးမားသည်**

အရပ်ရပ်မျက်နှာမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်အရပ်ကိုပဲလှည့်
ပြီး မျက်နှာမူထားပါစေ အဲဒီတူရူအရပ်မှာ သူ့ကို လိုအပ်နေ
သူ တစ်စုံတစ်ဦးကိုတော့ တွေ့မှာပါပဲ။

အဲလဲဘတ်ရှုစစ်စာ

ဩဇာတိက္ကမ နယ်ပယ်အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့အခိုက်
အခြားသူတွေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်မယ့် နေရာတစ်
နေရာကို ဖန်တီးစီစဉ်ပေးမှုဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် ဘဝမှာ ကျေနပ်စရာ
တစ်ခုပါပဲ။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ အနာဂတ်ကို ဘယ်လိုပုံဖော်ဖန်
တီးပြီး ကျွန်တော်တို့ဘဝ လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်ဝအောင် ဘယ်လိုလုပ်
ဆောင်တယ်ဆိုတာလည်းဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ သူတို့ရောက်နိုင်တဲ့ အမြင့်ဆုံးအဆင့်၊ သူတို့ဖြစ်
နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအခြေအနေကို မရောက်ရှိအောင်၊ မဖြစ်အောင် အနှောင့်
အယှက်ပေး တားဆီးနေတဲ့ ဝန်စည်စလှယ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေ ရှိနေတတ်ပါ
တယ်။ ဒီနေရာမှာ သင့်ရဲ့အလုပ်ဟာ သူတို့အတွက် အဲဒီဝန်စည်အိတ်တွေ

ပြီး သင့်ဘဝတစ်ကွေ့မှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ အစွမ်းကုန်ပြေလည်ချောမွေ့အောင် ဆောင်ကြဉ်းခဲ့သူတွေကို သင် အသိအမှတ်ပြုခဲ့ဖူးပြီလား။

အဲဒီအထဲမှာ သင့်တစ်သက် တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာ ခဏတစ်ဖြုတ် ကလေး တွေ့ခဲ့ရသူတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် သင် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့ အထိ လုံးဝ ဘယ်တုန်းကမှ မတွေ့မမြင်ခဲ့ဖူးသူတွေလည်း ပါဝင်နေပါလိမ့် မယ်။ အဲဒီတော့ သင့်ဘဝ သင့်ကမ္ဘာမှာ တစ်ခန်းတစ်ကဏ္ဍ ပါဝင်ခဲ့၊ သင့်ကို အကျိုးပြုခဲ့ဖူးတဲ့ လူတွေအားလုံးအပေါ် သင့်ရဲ့ အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင် မှုကို သူတို့သိရှိအောင် သင် ဘယ်လိုလုပ်မှာပါလဲ။

သေချာတာကတော့ လျော်ကန်သင့်မြတ်တဲ့ အချိန်တစ်ချိန်မှာ သူတို့ ထံ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးစာလွှာ မှတ်စုလေးတွေ ရေးပို့ပြီး မိမိ ဘာကိုလုပ်ဆောင်ချိန် မှာ သူတို့ရဲ့ ဘယ်လိုပါဝင်အကျိုးပြုခဲ့မှုအတွက် အပြည့်အဝ အသိအမှတ် ပြုပါကြောင်း ဖော်ပြပြောကြားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူအများစုကြီးအနေနဲ့ သူတို့ကို အဲဒီလိုအသိအမှတ်ပြုခံရတဲ့အပေါ် မှာ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ဖြစ်ကြတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လည်း အဲဒီလိုဆောင်ရွက်လိုက်ပြီးတဲ့နောက် ကိုယ့်လုပ်ဆောင်ချက်နဲ့ပတ် သက်လို့ တစ်စုံစီမံပြန်တွေးရင်း ကျေနပ်ပီတိဖြစ်နေမိမှာ အမှန်ပါပဲ။

ဒါ့အပြင် အဲဒီလိုဆောင်ရွက်မှုက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရသော်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းအရသော်လည်းကောင်း သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်း မွန်လာအောင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ လူတစ်ယောက်ကို အသိ အမှတ်ပြုခြင်းကတစ်ဆင့် ယုံကြည်မှုတွေ ပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဒီထက်မက တဲ့ အကျိုးတရားတွေ သင့်ထံ နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်နဲ့ ပြန်လာမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

လူတွေကို သူတို့ဘဝ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ပိုမိုကောင်းမွန် အောင် ကူညီခြင်းဟာ ဘယ်ရှုထောင့်ကကြည့်ကြည့် သူ့အကျိုးရော ကိုယ့် အကျိုးအတွက်သာမကဘဲ သက်ဆိုင်သမျှပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အရာအားလုံးအတွက် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း၊ ပုံသဏ္ဍာန် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုနဲ့ အကျိုးဖြစ်ထွန်း စေတာ မငြင်းနိုင်ပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် သင့်ရဲ့ဘဝနဲ့ ဘဝများစွာကို မြှင့်တင်နိုင်အောင် တစ်ဦး

အပေါ်တစ်ဦး အသိအမှတ်ပြုဖို့ ကြိုးစားစေလိုပါတယ်။ မလွဲမသွေ အခြေ
အနေတွေ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မယ်။



၀ **သင့်ရဲ့အကြောက်တရားကို လက်ခံပါ**

ရဲရင့်ခြင်းသတ္တိသည် အကြောက်တရားကို ခုခံကာကွယ်ခြင်း၊ အကြောက်တရားကို ချိုးနှိမ်ထိန်းချုပ်ခြင်းသာဖြစ်၍ အကြောက်တရားကို ဖျောက်ပစ်လိုက်နိုင်ခြင်း၊ အကြောက်တရား လုံးဝ ဖျောက်ပျက်သွားပြီး မရှိတော့ခြင်းမဟုတ်ပေ။ သက်ရှိသတ္တဝါ တစ်ဦးသည်လည်း အနည်းအကျဉ်းတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သူ့ရဲ့ဘာကြောင့်သူ ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းမှတစ်ပါး ၎င်းအား ရဲရင့်သူအဖြစ် ချီးကျူးပြောဆိုရန်မဟုတ်ပေ။

မတ်ခ် တွိုန်း

သင့်ကို စိုးရိမ်ပူပန် အထိတ်တလန့်ဖြစ်စေတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို ကျော်လွှားလိုက်နိုင်ခြင်းက သင့်ကို ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာ အားကောင်းအောင်နဲ့ အတ္တာဟိအတ္တနော နာထော မိမိကိုယ်မိမိ ပိုပြီးအားကိုးဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးတယ်ဆိုတာ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်တွေးခေါ်မှု (ယုတ္တိဗေဒ)က ပြောပြပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့အကြောက်တရားရှိမှုကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံယုံကြည်လိုက်

ခြင်းအားဖြင့် သင့်မှာ ပိုမိုအစွမ်းထက်မြက်မှုတွေ အမြောက်အမြား ပိုမိုရရှိ လာစေရုံမကဘဲ အဲဒီအစွမ်းထက်မြက်မှုတွေနဲ့ ပြဿနာတွေကို လက်တွေ့ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ရပ်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးလိုက်တာဖြစ်ပါ တယ်။

လူတစ်ယောက် သူ့ရဲ့ သောကပူပန်ဖြစ်မှုကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ဧဝရက် တောင်ကြီးကို တက်စရာမလိုသလို ဝေဟင်မှပျံသန်းနေတဲ့ လေယာဉ် တစ်စင်းပေါ်ကလည်း စွန့်စားခွန်ထွက်စရာမလိုပါဘူး။ ရံဖန်ရံခါ နေ့စဉ် ဘဝထဲက စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေကို သင့်မြတ်လျော်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းအမှု ပြုလုပ်ရုံမျှနဲ့လည်း သူ့အနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံ ကြည်မှုကို မြင့်တက်တိုးပွားအောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါက အောင်မြင်တဲ့သမားတော်တစ်ဦး ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူက ပြော တယ်။ သူဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ထိတ်လန့်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဖြစ်နေရပါတယ် တဲ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီထိတ်လန့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို သူ ကြိုဆိုတယ်လို့လည်း ဆိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီထိတ်လန့်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကြောင့်ပဲ သူဟာ ဆရာဝန်ကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်လာလို့ပါပဲတဲ့။

ဒီစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကြောင့်ပဲ သူဟာ အစဉ်အမြဲ ပိုမိုသတိရှိနေပြီး သူ့လူနာတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ မလိုအပ်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို မယူဘဲ စောင့် စည်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကပဲ သူ့ကို သူ့အတိုင်းအတာနဲ့ အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အဆင့်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးခဲ့သလို သူ့ကို မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ပိုမိုအားကောင်းတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်လာအောင် လုပ်လိုက်တာပါပဲလို့ သမားတော်ကြီးက ပြောခဲ့ပါတယ်။

တစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။ “ယုံကြည်မှုဟာ အကြောက်တရားရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်” တဲ့။ လူတိုင်းနီးပါးလိုလို အနေနဲ့လည်း မြင့်မားပြင်းထန် တဲ့ ယုံကြည်မှုတစ်ခုဟာ ယုံကြည်မှုထားရှိသူကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလုံခြုံ စိတ်ချမှု ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ သိနေတာပဲ။ ဒါဆိုရင် လူတွေမှာ ဘာကြောင့် အကြောက်တရားရှိတယ်ဆိုတာ နားလည်လက်ခံပြီး အဲဒီအကြောက်တရား တွေနဲ့ လက်ခံယုံကြည်မှုက သင်ကြားပေးတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို လေ့လာသင် ယူမှုဟာလည်း ကိုယ့်အတွက် သိပ်ကိုအစွမ်းထက်တဲ့ စူးဆောက်လက်နက်

ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေ ဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ အကြောက်တရားကြောင့် သူတို့အတွက် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးရလဒ်တွေ ရှိနေမှာအမှန်ပါပဲ။ ဟုတ်ပါတယ်။ အကြောက်တရားက လူတွေကို ကာယကံမြောက် လုံခြုံမှုပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ လူတွေ အနေနဲ့ ကျားရဲရာ ကြမ္မာမရိုးသာဆိုသလို အန္တရာယ်ချောက်ကမ်းပါးစွန်းကို နင်းလျှောက်ဖို့၊ ကျားကို တယုတယ နမ်းရှုပ်ပွတ်သပ်ဖို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါ ဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့လည်း လူတွေက ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာ ကွယ်တာထက် အကြောက်တရားက ပိုများနေတတ်တယ်မဟုတ်လား။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောက်တရားဟာ လူတွေကို မိမိဘာဘာမိမိ အတွေးနယ်ချဲ့ပြီး အနုစိတ်ရော ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပါ ပိုမိုစဉ်းစားတွေးတော အောင် ပြုလုပ်တတ်တာမို့ လူတစ်ယောက်ဟာ အကြောက်တရားကြောင့် သူ ဘယ်နေရာမှာ ချို့ယွင်းအားနည်းနေတယ်၊ ဘယ်အချိန်ကျရင် ဘယ်ကိစ္စ မှာ ဘယ်လိုပြင်ဆင်လိုက်ရင်ကောင်းမယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ့်လိုအပ်ချက်တွေ နဲ့ပတ်သက်လို့ ပြန်လည်ထိန်းညှိပြီး လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အကြောက်တရားကို လက်ခံထားတဲ့ ဦးနှောက်ကို မိမိ ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနဲ့ လွှမ်းအုပ်ထုပ်ပတ်ပြီး သူတို့က ကိုယ့်ကို ဘယ်လို ကူညီလိမ့်မယ်၊ ဘယ်လိုထိခိုက်နစ်နာအောင် လုပ်တတ်တယ်ဆိုပြီး မြင် အောင်ကြည့်တာ၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာဟာ အဲဒီအကြောက်တရားတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့သာမကဘဲ သူတို့ကိုအသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ ပြီးမြောက်ဖို့ပါ ကူညီမယ့် တကယ့်တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကြီးတစ်ခု ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ သင့်အနေနဲ့ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အများပြည်သူ လေးစားချစ်ခင်တဲ့သူ၊ ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ရှင်သရုပ် နောင် အကျော်အမော်တစ်ဦး ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်မှာ ခန်းလုံးပြည့် နေတဲ့လူတွေကို စကားပြောဖို့တွေးပြီး မထိန်းနိုင်အောင် မွန်ထွန်ကြောက် လန့်နေတဲ့စိတ်ရဲ့ တိုက်ခိုက်တာခံနေရတယ်ဆိုရင် အဲဒီရည်မှန်းချက်တွေကို ကြိုးပမ်းရယူအောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ လုံးဝခဲယဉ်းနေပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ သိသာပေါ်လွင်တဲ့ အားနည်းချက်ကို ဖော်ထုတ်သိရှိသဘောပေါက်ပြီး ဥပမာ အခမ်းအနားမှူး၊ ပွဲစီစဉ်သူ စတဲ့ တစ်ဦးဦးနဲ့ဆက်သွယ်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအခါ သင်အောင်မြင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ လက်နက်ကိရိယာ တန်ဆာ ပလာတွေကို ရရှိလာရုံမကဘဲ သင် ဆောင်ရွက်ရမယ့်အလုပ်ကို ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း မြင်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုတွေ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာပါမယ်။

လူအများရှေ့ စကားပြောရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ် (လူ့သဘာဝအရ လူသားတွေမှာရှိတတ်တဲ့ ပထမဆုံးနံပါတ်တစ်ကြောက်စိတ်) သင့်မှာရှိနေ ကြောင်း သင့်ကိုယ်သင် ဝန်ခံလိုက်ခြင်းက သင့်မှာရှိကောင်းရှိနေမယ့် ဟန် ဆောင်ပန်ဆောင်မှုဟူသမျှကို ဖယ်ခွာချပစ်လိုက်ခွင့် ပြုလိုက်တဲ့အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေ ကင်းစင်ပြီး ပေါ့ပါးလွတ်လပ်သွားတဲ့အရသာကို သင် ခံစားရရာက ရဲစိတ်တွေ ဝင်လာစေပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေ့အထိ သူတို့ရဲ့ အကြောက်တရားကို ကျော်လွှားသွားပြီး ဒါမှ မဟုတ် လက်ခံယုံကြည်ပြီး အခြေအနေပိုကောင်းမသွားဘူး။ အဲဒီအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုပိုရှိမလာပါဘူးဆိုတဲ့ လူကို မတွေ့ရှိရသေးပါဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်အတွက် ဒုက္ခပေးနေတဲ့ အဲဒီထိတ်လန့်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ ကျီးလန့်စာစား ဖြစ်နေမှုတွေကို ထိုးထွင်းသိမြင်မှုနဲ့ ခေါင်းချင်းဆိုင် ထိပ် တိုက်ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းသွားရမှာပါပဲ။ အဲဒီအခါ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့စိတ် ထဲမှာ ရောက်ရှိနေတဲ့ မကောင်းဆိုးဝါး အနိဋ္ဌာရုံတွေကို ရှင်းလင်းသုတ် သင် နှိမ်နင်းပစ်နိုင်မယ် ဆိုတာလည်း သေချာနေပါတယ်။



၉ ကောင်းရာညွှန်ပြ ထောက်မသွန်သင်မယ့်
ဆရာသမားကောင်းတစ်ဦး ရှိပါစေ

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဟာ တကယ့်ကို အလွန်ပတန် ပြုလွယ်
ကွဲလွယ် ကျေပျက်လွယ်တတ်ပါတယ်။

ဂျိုးမွန်တာနာ

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ သင်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု
ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားအောင် ကိုယ့်ကို အကူအညီပေးနေတဲ့ မိဘအုပ်ထိန်းမှုမျိုး
မရှိဘဲ ဖြစ်နေရင်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုမဖြစ်ဖို့နဲ့ အဲဒါဟာ သိပ်ပြီး အခါနှောင်း
မသွားသေးပါဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သင်ဟာ သင်လေးစားတဲ့၊ လက်တွေ့နယ်ပယ်တစ်ခုခု
မှာ သင် ချစ်ခင်ယုံကြည်မှုရှိနိုင်တဲ့ လူတစ်စုံတစ်ယောက်ကို တွေ့အောင်ရှာ
ဖွေပြီး သင့်ရဲ့ ကောင်းရာညွှန်ပြ ထောက်မသွန်သင်တဲ့ ဆရာသမားကောင်း
တစ်ဦးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ ပန်ကြားတောင်းဆိုဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

လူအတော်များများဟာ သူတို့ကို ခယဝယ မေတ္တာရပ်ခံလာရင် သူတို့
တတ်နိုင်သလောက် ကူညီတတ်လေ့ရှိတာကြောင့် အခုလည်း အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်
အနေနဲ့ သင့်ကို သူ တတ်နိုင်သလောက် အစွမ်းကုန်ကူညီလိမ့်မယ်ဆိုတာ

သေချာပါတယ်။

အမှန်တော့ ကောင်းရာညွှန်ပြ ထောက်မသွန်သင်မှုဆိုတာ အကျပ်အတည်းပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာကို တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးတဲ့ ကုထုံးနည်းတစ်ခု မဟုတ်သလို ဘဝတွက်တာတစ်ခုလုံးအတွက် လေ့ကျင့်နည်းပြ ပေးခြင်းလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

နယ်ပယ်တစ်ခုခုမှာ အသိပညာ ဗဟုသုတပြည့်စုံသူ၊ အတွေ့အကြုံ ပိုမိုရင့်ကျက်များပြားသူတစ်စုံတစ်ယောက်က သူ့လောက် အသိပညာ ဗဟုသုတ မကြွယ်သေးသူ၊ သူ့ထက်အတွေ့အကြုံ နုနယ်သေးသူကို အလုပ်ခွင်နဲ့ ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားခရီးဆက်နိုင်အောင် လိုလိုလားလားနဲ့ သူ့ရဲ့ ပညာဗဟုသုတနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေပေးတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်တို့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တွေ့ဆုံပြီးတဲ့နောက် ပထမဆုံးလုပ်ရမယ့် အဆင့်ဟာ သင်တို့ ဆက်ဆံရေးရဲ့ သဘာဝနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးသဘောတူကြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါ အဲဒီစကားပြောဆိုဆွေးနွေးမှုက သင့်ရဲ့ အနာဂတ်ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုအတွက် အတိမ်အနက်အလားအလာကို ဖန်တီးပေးမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သင့်အနေနဲ့ အဲဒီသဘောတူညီချက် မချမှတ်ခင် ဆွေးနွေးမှုကို အချိန်ယူလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ပြဿနာအရေးကိစ္စ အကြောင်းအရာ ဘာသာရပ်နယ်ပယ်ကိုလိုက်ပြီး သင့်ဘဝမှာ ကောင်းရာကို ညွှန်ပြထောက်မ သွန်သင်ဝေဖန် အကြံပေးမယ့် ဆရာသမားအများအပြား ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆရာသမားကောင်းတစ်ယောက်ဟာ သူ တာဝန်ယူရတဲ့နယ်ပယ်နဲ့ သူပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်၊ သူ့လုပ်ဆောင်ချက်အရ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ညီတဲ့ ရွှေပမာဏအထိတိုင်အောင် တန်ဖိုးရှိနိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်အကြံပေးတဲ့ ဆရာသမားက မလွဲမရှောင်သာရင်ဆိုင်ရမယ့် သင့်ဘဝအတက်အကျ ကာလတစ်လျှောက် တစ်ပါးသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံနိုင်ဖို့အတွက် အဖိုးတန်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေကိုပေးပြီး သင့်ကို ကူညီသွားနိုင်ပါတယ်။

ယုတ်စွအဆုံး သင်ဟာ ငါးမျှားတဲ့ကိစ္စနဲ့ တင်းနစ်ကစားရာမှာတောင်

အကြံဉာဏ်ကောင်း ညွှန်ပြမယ့် ဆရာသမားထားရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိစ္စတစ်ရပ် နဲ့တစ်ရပ် သဘောသဘာဝမတူ၊ သူတို့ဆီက ခံယူရရှိမယ့် သင်ခန်းစာတွေ ချင်းမတူ ကွဲပြားခြားနားကြတာကြောင့် တစ်ဘဝလုံးအတွက် အကြောင်းကိစ္စ ပေါင်းစုံကို ကောင်းသည်ထက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် တစ်ဦးတည်းသော ဆရာသမားကောင်းက အောက်ခြေသိမ်း တာဝန်ယူအကြံဉာဏ်ပေး ညွှန်ပြဖို့ ဆိုတာကတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ အပြိုင်အဆိုင် အနိုင်ကစားရတဲ့ တင်းနစ်ကစားနည်းကို မကစားဘဲ 'ဇင်တင်းနစ်' လို့ခေါ်ကြတဲ့ ကောင်းရာညွှန်ပြ အကြံဉာဏ်ရ တင်းနစ်ကစားနည်းတစ်မျိုးကို ကစားရသလိုပါပဲ။ အဲဒီကစားနည်းရဲ့ ဦးတည်ချက်က တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်ရဲ့ ရိုက်ချက်မဟုတ်တဲ့ မိမိရဲ့ တွဲဖက် ကစားသမား (Partner) က အလွယ်တကူ တန်ပြန်ပေးနိုင်တဲ့ ဘောလုံးကိုပဲ မြေမကျစေဘဲ ကြာနိုင်သမျှကြာကြာ အဆက်မပြတ် တရစပ်ရိုက်ပြီး ထိန်း ထားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကအချက်ကတော့ တင်းနစ်ကစားရာမှာ အနိုင်ရဖို့ သက်သက် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှု အပြည့်အဝရှိပြီး တင်းနစ်ကစားတဲ့ မိမိရဲ့ဦးတည်ချက်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် မွမ်းမံ ပြင်ဆင်ပေးနိုင်တဲ့ တကယ့်ထူးခြားတဲ့နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါတင် မကဘဲ ဇင်တင်းနစ် (Zentennis) ဟာ လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုကို ကောင်း ကောင်းရစေပြီး ပျော်ရွှင်စရာလည်းကောင်းတာကြောင့် ဒီကစားနည်းကို ကစားဖူးသူ၊ အရသာကို ခံစားဖူးသူတိုင်း လက်မလွှတ်ကြတော့ဘဲ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်နေပြန်ပါ တယ်။

ဒါ့ကြောင့် သင့်ဘဝရဲ့ ဘယ်နယ်ပယ် အစိတ်အပိုင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းရာညွှန်ပြ ထောက်မသွန်သင်တဲ့ ဆရာသမားကောင်းတစ်ဦး ရှိနေ ခြင်းဟာ တန်ဖိုးရှိပြီး အကျိုးကျေးဇူးများနိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးအခြေ အနေရောက်အောင် အလုပ်မဖြစ်တဲ့ ကောင်းရာညွှန်ပြ သွန်သင်မှုနဲ့ ခံယူသူ နှစ်ဦးရဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးဟာ မရှိသလောက် ရှားပါးပြီး တွေ့ရမြင်ရခဲလှပါ တယ်။

သို့ပေမဲ့ ဆရာသမားကောင်း ထားရှိသူတိုင်းဟာ နောက်ဆုံးမှာ ဆရာ ခြေရာကိုနင်း၊ ဆရာလို အသိပညာဗဟုသုတနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပြည့်ဝ လာပြီး ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးကို ရောက်ရှိသွားလေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ဆရာသမားနေရာက ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ညွှန်ပြထောက် ကူမှု ရယူသူနှစ်ဦးရဲ့အကြားက ဆက်ဆံရေးဟာလည်း တစ်စတစ်စ တရွေ့ ရွေ့ တဖြည်းဖြည်း တစ်စုံတစ်ရာအနေအထား၊ ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးကို ပြောင်း သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နှစ်ဦးကြားမှာ အခိုင်အမာရှိနေပြီးဖြစ်တဲ့ ရင်းနှီးမှုသံယောဇဉ် နောင်ဖွဲ့မှုနဲ့ ကတိကဝတ်တွေကတော့ သင်ကသာ ဆန္ဒရှိမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို မှ ပြောင်းလဲသွားစရာမရှိပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ စကားလက်ဆောင်ကလေး ပြောချင်တာက သင့်အနေနဲ့ အဲဒီဆရာသမားနဲ့ အမြဲတမ်းပုံမှန် ဆက်သွယ်မှုမရှိတော့ရင်တောင်မှ သင့်မှာ ဖြေရှင်းစရာ အကျပ်အတည်း ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့လာတဲ့အခါ သင် ဟာ ဖုန်းကို ဆတ်ခနဲကောက်ကိုင်ပြီး အဲဒီဆရာသမားရဲ့ နံပါတ်တွေကို နှိပ်နေမိလိမ့်ဦးမယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘက်က ယုံကြည်မှုရှိပြီး သင် ဘယ်သူဖြစ်တယ်၊ သူ ဘာလုပ် ရမယ်ဆိုတာလည်း သိနေတဲ့ သင့်အနီးအနားက တစ်စုံတစ်ယောက်ထံမှ သင်ရရှိလိုက်တဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဟာ သင့်အတွက် ဧရာမတန်ဖိုး ကြီးမားတဲ့လက်ဆောင်ပါပဲ။ ဒီတော့ သင့်မှာ ကောင်းရာညွှန်ပြ ထောက်မ သွန်သင်မယ့် ဆရာသမားကောင်းတစ်ဦး မရှိဘူးဆိုရင်လည်း သိပ်အခါ မနှောင်း နောက်မကျသေးပါဘူး။

အဲဒီပြဿနာအခက်အခဲဟာ တဒင်္ဂမျှသာ ပေါ်ထွက်လာတာဖြစ်ပြီး နောက် ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါဆိုရင်တောင် နောက်ပြဿနာတစ်ခုက ရှိနေ ဦးမှာမို့ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာ လူသားတွေ ရင်ဆိုင်နေ ရတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာတွေဟာ ထွက်ပြေးပျောက်ကွယ်သွားကြတာ မဟုတ်ဘဲ ပိုလို့ပိုလို့ တိုးတိုးလာ၊ ရှုပ်ထွေးလာလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အရှုပ်တော်ပုံဆိုက်လာချိန်၊ ဗြုန်းခနဲ ခဏတာ တဒင်္ဂ ကိုယ်ကလည်း ဘာလုပ်ရမယ်မှန်း မသိဖြစ်နေချိန်မျိုးမှာ အဲဒီပြဿနာမီးပွားက ကျွန်တော်တို့

ရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို မီးရှို့ပြီး သံချောင်းခေါက်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ ကောင်းရာညွှန်ပြ ထောက်မသွန်သင်တဲ့ ဆရာသမား ကောင်းတစ်ဦးနဲ့ စကားစမြည် ထွေရာလေးပါး ပြောဆိုဆွေးနွေးနေခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝနဲ့အချစ်ကို စိန်ခေါ်နေမှုတွေကို ကူညီနှိမ်နင်းဖြိုခွင်းပစ် မယ့် နောက်ထပ်လူတစ်ယောက်နဲ့ အလားတူတဲ့ သင့်ရဲ့အရည်အသွေးနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေအတွက် စစ်ရေးအထောက်အကူ တစ်ခုသာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် သင့်အတွက် ကောင်းရာညွှန်ပြ ထောက်မသွန်သင်တဲ့ ဆရာ သမားကောင်းတစ်ဦး မနှေးအမြန် ရှိသင့်ပြီလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။



| | |
|-----------|---|
| ၁၀ | ခန္ဓာစက်ကို သွက်လက်ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်နေအောင် ထိန်းသိမ်းပါ |
|-----------|---|

ကိုယ့်သိက္ခာ ကိုယ်လေးစားခြင်းသည် သင့်ဘဝ၏ သွင်ပြင်
လက္ခဏာတိုင်းသို့ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့နေတတ်သည်။

ဂျိုးကလပ်ခံ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းတွေပြုလုပ်ပြီး ကျန်းမာအောင် နေထိုင်မှု၊ လုံလောက်စွာအနားယူမှုနဲ့ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ပုံမှန်စားသုံးနေကျ အစားအစာကို အတိုင်းအချင့်နဲ့ သတိပြုဆင်ခြင်စားသုံးခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ ကာယဉာဏ စွမ်းအင်အဆင့်ကို ရေချိန်မြင့်တက်နေအောင် ပြုလုပ်ပါ။ သင့်အနေနဲ့ စွမ်းအင်ကုန်ခန်းနေချိန်မျိုးမှာ အားထုတ်မှုမှန်သမျှဟာ သင့်ကို ပိုလို့ပိုလို့ မောပန်းနွမ်းနယ်အောင် မောင်းနှင်ထုထောင်းကြမယ့်အပြင် လိုအင်ဆန္ဒ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ပြည့်ဝအောင်မြင်ရေးကိုလည်း ခက်သည်ထက် ပိုပြီးခက်ခဲသွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတချို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် ဂရုတစိုက်ပြုမှု နေထိုင်ရေးကိစ္စဟာ သူတို့ရဲ့ တစ်နေ့တာအတွက် ဘယ်အချိန် ဘာလုပ်မယ်၊ ဘယ်ကိစ္စပြီးရင် ဘယ်ကိစ္စဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတဲ့ အချိန်ခွဲဝေ စီမံသုံးစွဲမှုအစီ

အစဉ်ဇယားမှာ နောက်ဆုံးကို ရောက်နေတတ်သလို လုံးလုံးဂရုမပြု၊ ထည့်
မထားသူများတောင် ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ပကတိရှင်သန်သွားလာနေတဲ့
လက်တွေ့လောကနယ်ပယ်မှာ သင့်အတွက် အထောက်အကူမဖြစ်၊ အကျိုး
မပြုတဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးဖြစ်တဲ့တွက် ရှောင်ရှားဖို့လိုပါမယ်။

ပြောရရင် သင့်အနေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် သွက်လက်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေ
အောင် သင့်ရဲ့ခန္ဓာစက်ကို မထိန်းသိမ်းရင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အကျိုးဝင်တဲ့
ဒီရုပ်ခန္ဓာ(စက်)ကြီးဟာ အခြေအနေယုံ့ရွဲ့ချည့်နဲ့ အားနည်းယိုယွင်းလာပြီး
သင့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်အိပ်မက်နဲ့ ဆန္ဒတွေကို ဖော်ဆောင်ဖို့နဲ့ ဖြည့်ဆည်း
အောင်မြင်ဖို့ သိပ်ကိုခက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သင် အလိုရှိတဲ့အရာတွေ သင်နဲ့
ဝေးဝေးကို အရှာရခက်အောင် ရှောင်တိမ်းထွက်ပြေးပြီး သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုရော ကိုယ့်ဘဝကိုပါ အကြီးအကျယ် မကျေမနပ် မနှစ်မြို့ဖြစ်လာပါမယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ကျန်းမာအောင် ဂရုတစိုက် ပြုမူနေထိုင်ခြင်းအားဖြင့်
အပြုသဘောဆောင် အကောင်းဘက်ကို ရှေးရှုတဲ့ အတွေ့အကြုံဖြစ်စဉ်ရလဒ်
တွေကို သင့်ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် သင့်အနေနဲ့ ဖန်တီး
ရာမှာ ပိုမိုလွယ်ကူလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ မေးစရာမလိုအောင်
ရိုးစင်းပါတယ်။ သရက်ပင်စိုက်လို့ သရက်သီးစားရတာ၊ ကောင်းမှုပြုလို့
ကောင်းကျိုးခံစားရတာ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်ပြီး ခန္ဓာစက်
ကို ထိန်းသိမ်းလို့ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝတဲ့အတွက် ထိုက်
တန်တဲ့အကျိုးကို ခံစားရတာပါပဲ။

ဒါက လွယ်တယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ဟုတ်တယ်၊ လွယ်ပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် သင်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားတန်ဖိုးထား
ကျေနပ်နှစ်ခြိုက်လက်ခံဖို့နဲ့ ကမ္ဘာကြီးက ကမ်းလင့်နှင်းအပ်နိုင်သမျှသော
နှစ်လိုတပ်မက်ဖွယ်ရာအချို့နဲ့ ထိုက်တန်သူဖြစ်ကြောင်းလည်း ယုံကြည်ဖို့
လိုပါတယ်။

ပြီးတော့ သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲဝင်အဆင့် ရုပ်မြင်
သံကြားရှေ့ တစ်နေကုန်ထိုင်မော့နေသူပုံစံမျိုးနဲ့ သူတစ်ပါးလုပ်သမျှ ဘေးက
ငေးကြည့်ရင်း အကျိုးရှိရှိ အသုံးချရမယ့်အချိန်နဲ့ သင့်ရဲ့စွမ်းအား (en-
ergy) တွေကို အဟောသိကံ အဖြစ်ခံလို့မရပါဘူး။

သင် တစ်စုံတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ပြီးသွားလို့ မောပန်းနွမ်းနယ်နေချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် သင် စနစ်တကျကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အလုပ်တွေ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းလာတဲ့အခါ အဲဒီအမှန်တရားကို သင် သိရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ သူတို့ အိပ်ရာကမထလိုတဲ့အခါ လောကကြီးကို ညမရှိဘဲ နေ့တွေနဲ့ချည်း ဖွဲ့စည်းထားလေသလား၊ ဒါမှမဟုတ် နေ့တာရှည်လွန်းလှချေတကားလို့ တွေးတောချင်ကြပေလိမ့်မယ်။ လူတစ်ယောက်အတွက် ဒီလိုနေ့မျိုးချည်း နေ့တိုင်းနီးပါးဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အခြေအနေ ဘယ်လိုရှိမလဲ စဉ်းစားကြည့်ရင် မြင်နိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ နေ့မွန်းတည့်ချိန်အထိ အိပ်ရာက မထနိုင်တဲ့အခါ တစ်စုံတစ်ရာကို သင် ဖန်တီးဖို့အရေးဟာလည်း သိပ်ကို ခက်ခဲသွားမှာအမှန်ပါပဲ။

တကယ်တော့ စွမ်းအင်ဆိုတာ မြင့်တင်လိုရတဲ့အရာပါ။ လုံလောက်ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် ဂရုတစိုက်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုမျိုးနဲ့ မိမိရဲ့စွမ်းအင်ကို မြင့်တင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် သင် ဘာလုပ်ရမှန်း မသိသလို ဖြစ်နေပါသလား။ ဒီအခြေခံစနစ်ကလေးတွေကပဲ ချက်ချင်းစလုပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ “လမ်းထွက်လျှောက်ပါ။ သင့်စိတ်ထဲမှာ အစွဲအလမ်းအကြီးဆုံးဖြစ်နေတဲ့ အာသာဆန္ဒအပြင်းပြဆုံး အရာတစ်ခုကို ခေါင်းထဲက ဆွဲထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သင့်တော်လျှောက်ပတ်တဲ့အချိန်မှာ အိပ်ရာဝင်လိုက်ပါ။ အားလုံးအဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ကျန်းမာအောင် ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းအချက်အလက်တွေကို အင်တာနက်အွန်လိုင်းပေါ်မှာ တွေ့ရနိုင်သလို ဖတ်ရှုမှတ်သား အကြံဉာဏ်ရယူနိုင်မယ့် စာအုပ်ပေါင်းမြောက်မြားစွာလည်း ရှိပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုတစိုက် အလေးထား စောင့်ရှောက်ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တကယ်ပဲ အခက်အခဲတွေ ရုန်းကန်ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နေရပြီဆိုရင်တော့ သင့်မှာ အစပျိုးနေပြီဖြစ်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါ အနည်းအကျဉ်းရှိကောင်းရှိနေပြီလို့ မှတ်ယူရပါမယ်။ အဲဒီတော့ သင့်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ သွက်လက်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေမယ့် အစီအစဉ်တစ်ခုကို စတင်မလုပ်ဆောင်ခင် ဒီအတွက် ဆေးစစ်ဆေးစမ်းသပ်မှု ပြုသင့်ပါတယ်။ သင့်အတွက် မိမိရဲ့ရုပ်ခန္ဓာကို ပိုမိုကောင်းမွန် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာအောင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုတွေ အပြည့်အဝဖြည့်ဆည်း ဆောင်ကြဉ်းဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးပမ်းမထွင်ဘဲ အသစ် သို့မဟုတ် မတူကွဲပြားတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကိုပြုလုပ်ဖို့ စိုးရွံ့နေမှုဟာ သင့်ကို ချုပ်ကိုင်မှုအဟောင်းထဲမှာပဲ သော့ခတ်ပိတ်တားခံရနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်မှုက မိမိစွမ်းရည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်အောင် မိမိခန္ဓာစက်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ မိမိကိုယ်မိမိ တောင်းဆိုမှု တွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ အဲဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်း နိုင်မှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ကို လေ့ကျင့်ပေးသူတစ် ဦးရရှိနိုင်မှု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်မှုက အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ရဲဖန်ရဲခါ အခါအားလျော်စွာ လူတွေအားလုံးမှာ ငူတူတူငိုငိုတိုင်း တိုင်း ဖြစ်နေတဲ့အခိုက် ကိုယ့်ကို ဖင်ပိတ်ကန်မယ့်လူမျိုး၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ခန္ဓာ ကိုယ်အမူအရာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်သွားအောင်နဲ့ စိတ်ကို ဝုန်းခနဲနှိုးကြွလာ အောင် လှုံ့ဆော်ပေးမယ့်သူမျိုး တစ်စုံတစ်ဦးရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လှုံ့ဆော်ပေးလိုက်မှုနဲ့ ကျန်းမာရေးကို ရှေးရှုလေ့လာလိုက်စားတဲ့ အလေ့ အကျင့်ကို စတင်ဖို့ပါပဲ။

တစ်ခါတလေ လူတော်တော်များများဟာ ပုံဆိုးပတ်ဆိုး၊ ပုံမကျ ပန်း မကျဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်ရာက ပစ်စလက်ခတ် နေထိုင်တတ်တဲ့ အကျင့်ကြီး စွဲပါသွားပြီး အဲဒီကမှတစ်ဆင့် အမြင်မတင့် တယ်တဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ ဟန်ပန်ကြီးဖြစ်သွားတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သင့် အနေနဲ့ အဲဒီလိုများဖြစ်နေခဲ့ရင် ချက်ချင်းစတင်ပြုပြင် ပြောင်းလဲရပါမယ်။

ဒီတော့ သင့်လက်ထဲက ဆေးလိပ်၊ ဒါမှမဟုတ် သကြားလုံး ချော ကလက်တုတ်တံတစ်ခုရှိနေရင် ချက်ချင်းလွှင့်ပစ်ပြီး ရေတစ်ပုလင်းကို ကောက်ကိုင်လိုက်ပါ။ ပြီးတာနဲ့ လမ်းလျှောက်ထွက်တဲ့ ဖိနပ်ကိုစီးပြီး လူသွား လမ်းပေါ်ကို ထွက်ခဲ့ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ချက်ချင်း ရွှင်လန်းတက်ကြွကျန်း မာကြံ့ခိုင်သွားသလို ခံစားရရုံသာမကဘဲ လမ်းပေါ်မှာ သင့်လိုပဲ ကိုယ့်ခန္ဓာ စက်ကို စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းပြီး ကျန်းမာရေးလိုက်စားပါတော့မယ်လို့

