

ကိုယ့်အလားအလာ ကိုယ်တိုင်မြှင့်တင်ရာ

မိမိကိုယ်ကိုယ်စကားပြောနည်း
ရွန်-မြန်မာပြန်

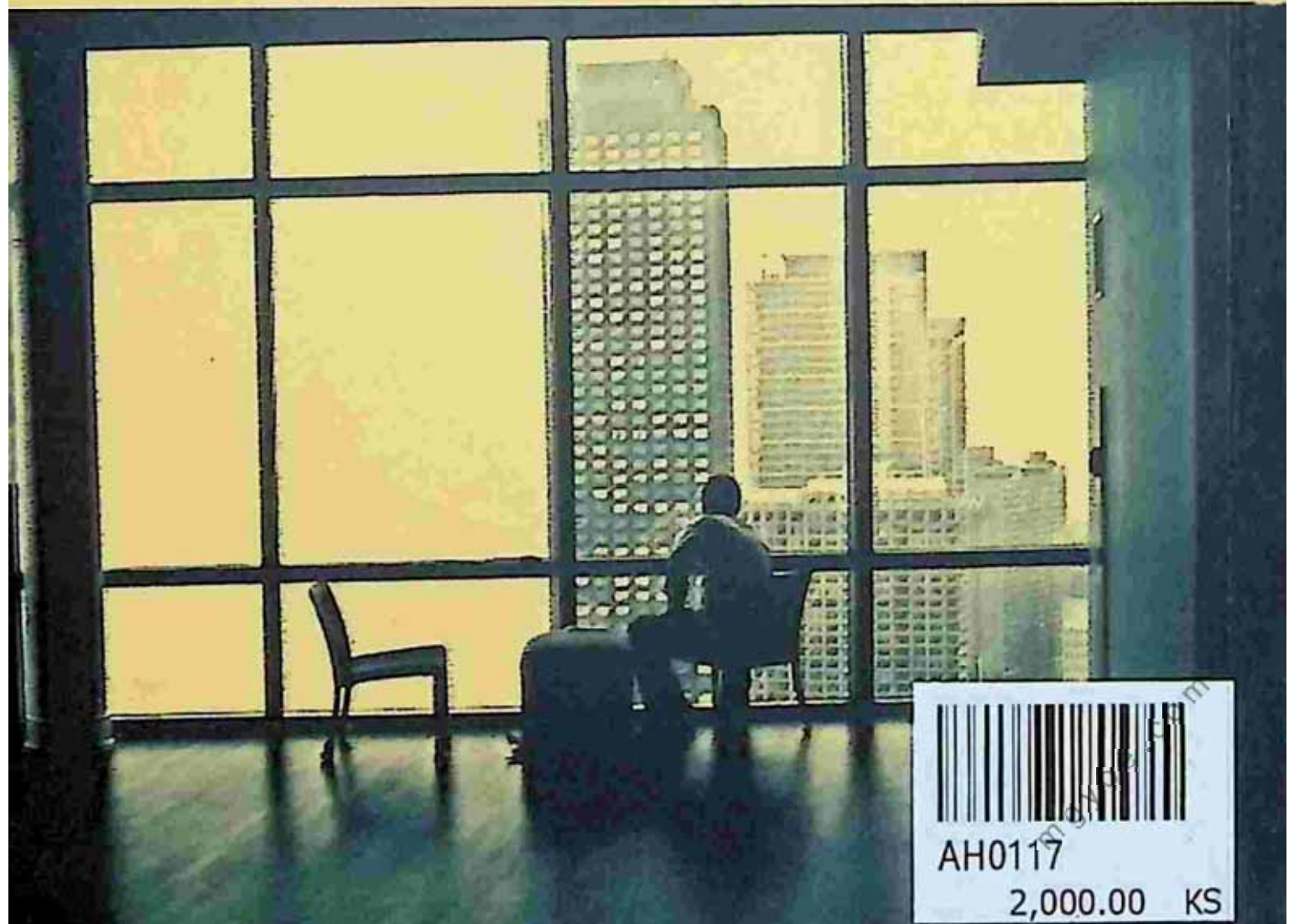


mgyc.com

ကိုယ့်အလားအလာ ကိုယ်တိုင်ပြောနိုင်ရန်

ဝိဝိကိုယ်ကိုယ်ဝကားပြောနည်း

What to Say When You Talk to Your Self: Shad Helmstetter, Ph.D.



AH0117
2,000.00 KS

ကိုယ့်အလားအလာကိုယ်တိုင်မြှင့်တင်ရာ၊ ဂျွန်
စာမျက်နှာ ၁၇၁ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းညို၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၉၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းချေး ၂၀၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ကိုယ့်အလားအလာ
ကိုယ်တိုင်မြှင့်တင်ရာ
(မိမိကိုယ်ကိုယ်စကားပြောနည်း)

ချန်

WHAT TO SAY WHEN
YOU TALK TO YOUR SELF
Shad Helmstetter, Ph.D.

ကို မိုငြမ်း အကျဉ်းမြန်မာပြန်သည်။

မေမေစာကြိုက် ၂၀၁၉

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

၁။	ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းကို ရှာဖွေခြင်း	၁
၂။	အဖြေများ	၅
၃။	ဘယ်အရာတွေက အောင်မြင်မှုကိုဖြစ်စေပြီး ဘယ်အရာတွေက အောင်မြင်မှုကို ဟန့်တားတတ်ပါသလဲ	၁၂
၄။	ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအသစ်များ	၂၁
၅။	ယုံကြည်နိုင်စွမ်းရှိစေဖို့ လေ့လာသင်ယူခြင်း	၂၅
၆။	မိမိကိုယ်ကိုယ် စိစစ်သုံးသပ်ခြင်း	၂၈
၇။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေခြင်းနှင့် မခံချင်စိတ်ဖြင့် ကြိုးစားလိုစိတ် ဖြစ်စေသော ပြစ်တင်ပြောဆိုမှုများ	၃၆
၈။	မိမိကိုယ်မိမိ စိမ့်ခန့်ခွဲနိုင်ခြင်း	၃၉
၉။	သင့်ကိုယ်သင် ဘဝအောင်မြင်ရေး အကြောင်းတွေ ပြောဆိုနိုင်စေဖို့ အဆင့် ၅ ဆင့်	၅၂
၁၀။	အပြုသဘောဆောင်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ဆိုင်သော ပြဿနာများ	၆၃

၁၁။	စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်း	၆၈
၁၂။	ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ညှို့ယူဆွဲဆောင်ခြင်း	၇၁
၁၃။	အကယ်၍ ရိုးရှင်းမှုမရှိပါက အဆင်ပြေနိုင်မည် မဟုတ်ပါ	၇၆
၁၄။	နည်းပညာအသစ်များ	၈၀
၁၅။	သင့် လိုအပ်ချက်များနှင့် သင် ရပ်တည်ရသော အခန်းကဏ္ဍ	၉၀
၁၆။	အမူအကျင့်များကို ပြောင်းလဲခြင်း	၁၀၂
၁၇။	စိတ်နေစိတ်ထားများကို ပြောင်းလဲပေးခြင်း	၁၁၆
၁၈။	ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဘဝရည်မှန်းချက်များ ပြီးပြည့်စုံအောင် လက်စသတ်နိုင်ခြင်း	၁၂၆
၁၉။	အတွင်းစိတ်၏ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်မှုများ	၁၄၀
၂၀။	ချိန်ခါသင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုခြင်း	၁၅၁
၂၁။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အုပ်စု ၃ ခု	၁၅၅
၂၂။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုခြင်းကို သင့်ကိုယ်ပိုင်အဖြစ် ဖန်တီးတည်ဆောက်ခြင်း	၁၆၀
၂၃။	ပြောင်းလဲဖို့လား၊ မပြောင်းလဲဖို့လား	၁၆၈



မိတ်ဆက်စကား

သင့်ကိုယ်သင် ပြောဆိုတဲ့ စကားတွေရဲ့ ၇၇ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သင့်ကိုယ်သင် ဆန့်ကျင်တဲ့ စကားလုံးတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ဘာတွေ လုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ စကားတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုနိုင်စွမ်းရှိခဲ့ရင်တော့ လက်တွေ့ဘဝမှာ အမှန်တကယ် အောင်မြင်မှုရရှိသူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဤစာအုပ်မှာ သင် အမှတ်မထင် ရေးဆွဲထားမိတဲ့ မကောင်းတဲ့ အစီအစဉ်တွေကို ကောင်းတဲ့ အစီအစဉ် ဖြစ်အောင် ပြောင်းပြန်လှန်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေပါရှိပြီး သင်ကိုယ်တိုင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့် လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို လည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေး အကြောင်းတွေကို သင့်ကိုယ်သင် ပြောဆိုနိုင်စွမ်းရှိစေဖို့ အောက်ပါ အခြေအနေ ၃ ရပ်ကို ခွဲခြားပြီး လေ့လာမှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၁။ အောင်မြင်မှုကို ဟန့်တားနေတဲ့ ပြဿနာတွေကို အပြင်ပန်း ဖြေရှင်းမှုဟာ ယာယီသက်သာမှုကိုသာရစေပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ပြောဆိုမေးမြန်းစစ်ဆေးခြင်းကသာ ထိရောက်တဲ့ ဖြေရှင်းမှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုနိုင်စွမ်းရှိခြင်းဟာ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ကောင်းတဲ့ဘက် ကျရောက်စေတတ်ပါတယ်။

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုမေးမြန်း စစ်ဆေးတတ်ခြင်းဟာ ဦးနှောက်က လက်ခံထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေအပေါ် မူတည်ပြီး သိပ္ပံနည်းကျ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှု အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ အရာတွေကို ပြောင်းလဲပြုပြင်ပြီး သင်လိုလားတာတွေကိုပဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်စိတ်ပိုင်းဖြတ်နိုင်စွမ်းကို တိတိကျကျ သိရှိဖို့ သင့်ကိုယ်သင် မဖြစ်မနေ ပြောဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ သင့်ကိုယ်သင် ပြောဆိုမှုတွေ၊ စစ်ကြောမှုတွေ လုပ်ရင်း အရာရာကို အရှိအတိုင်း သိနားလည်လာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ မသိစိတ်ကဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကိုပါ လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခါ သင်ကိုယ်တိုင် ရေးဆွဲထားခဲ့တဲ့
မကောင်းတဲ့ အစီအစဉ်တွေကို ကောင်းတဲ့ အစီ
စဉ်တွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး သင့်ဘဝ အောင်မြင်
ရေး အစီစဉ်တွေကို ဆင့်ကဲဆောင်ရွက်သွားနိုင်
ပါလိမ့်မယ်။



mgyc.com

mgyc.com

အခန်း - ၁

ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းကို ရှာဖွေခြင်း

သင့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ မှန်ကန်ဖို့၊ သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေးနဲ့ သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ အမှန်တကယ် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ သင်ဟာ အရာရာတိုင်းကို ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ရွေးချယ်မှုတွေက မှန်ကန်သလို သင့်စွမ်းဆောင်မှုတွေက တိကျတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အဆုံးမရှိတဲ့ စကြဝဠာထဲက အကန့်အသတ်မဲ့တဲ့ စွမ်းအားတွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ မဟာလူသား တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ နေ့စဉ် လူနေမှုဘဝအတွင်း တိုးတက်အောင်မြင်မှု အမျိုးမျိုးကိုရရှိဖို့ အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေကို ရှာဖွေတတ်ကြပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို နေ့စဉ် တစ်ရက်ချင်းစီအလိုက် အစစအရာရာ လိုတရ ပြည့်စုံပြီး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ နေထိုင်ရှင်သန်လိုကြပါတယ်။

အလုပ်အကိုင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုတွေမှာ ဝင်ငွေကောင်းစွာ ရချင်ကြသလို ဘဝအောင်မြင်မှုတွေကိုလည်း ကြိုးစားရင်းနဲ့ မျှော်လင့်

တတ်ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကြိုးစားသလောက် ဖြစ်မလာဘဲ ကျရှုံးခဲ့ရင်တော့ အများအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျသွားတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျရှုံးသွားပြီးတဲ့ အခြေအနေမှာဖြစ်စေ၊ ကျရှုံးနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်နေလျှင်ဖြစ်စေ ပိုမိုသာလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေပြီး ဘဝအောင်မြင်မှု ရယူနိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝပေး အခြေအနေ အမျိုးမျိုးအလိုက် ဘဝမှာ ကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်တာတွေ မရဘဲ မလိုချင်တာတွေပဲ ပေါများစွာ ရရှိတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ လိုချင်တဲ့အတိုင်း ရလာတဲ့သူတွေ ဖြစ်ရင်တော့ ကံကောင်းသူလို့ ကင်ပွန်းတပ်ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း လူတိုင်း ကံမကောင်းနိုင်တာကြောင့် ဝီရိယအားစိုက်ထုတ်နိုင်သူတွေမှသာ အောင်မြင်မှုကို မျှော်တွေးနိုင်မယ့် အခွင့်အရေးရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း စကားတွေ ပြောဆိုနိုင်မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တစ်ရက်ချင်းအလိုက် တိုးတက်နိုင်မယ့် အခွင့်အလမ်းတွေကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိလာပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည် ဖော်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

လက်တွေ့ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသော အကန့်သတ်မဲ့ ဘဝအခြေအနေများ

စာရေးသူ ကျွန်တော် ငယ်စဉ်က အတွေးစိတ်ကူးတွေအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝတစ်လျှောက် ကျွန်တော် ဖြစ်ချင်ရာတွေကို လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ စိတ်ကူးရှိခဲ့ပေမဲ့ မကြာခင်မှာပဲ ကျွန်တော် လုပ်ချင်တာ အကုန်လုံး လုပ်ခွင့်မရတာ၊ လုပ်လို့ မရနိုင်တာကို သိရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ကလေးဘဝမှာ အေးမြပြီး စိုစွတ်တဲ့ မြက်ခင်းပြင်ပေါ် ကျောခင်းပြီး ညဉ့်နက်သန်းခေါင်အထိ နေတတ်တာ၊ အဲဒီလို မြက်ခင်း

ပြင်ပေါ်လှဲပြီး ကောင်းကင်က ကြယ်တွေကို ကြည့်တတ်တာတွေကို ပြန်လည် သတိရမိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် အရွယ်ရောက်လာချိန်မှာ ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘာကို လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်၊ ဘာတွေကို လုပ်နိုင်ပြီး ဘာတွေကိုတော့ မလုပ်နိုင် ဆိုတာကို ခွဲခြားနားလည်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်နိုင်ဖို့ ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ကြိုးစားရမယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ရောထွေးပြည့်နှက်နေတဲ့ စိတ်ကူးယဉ် စကြဝဠာထဲကနေ ရုန်းထွက်ပြီး လက်တွေ့ဘဝကို တည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းရမယ် ဆိုတာကို ကောင်းစွာ နားလည်ခဲ့ပါတယ်။

လက်တွေ့ဘဝမှာ ကြိုးစားသလောက် ထိုက်တန်တဲ့ အောင်မြင်မှု တွေရရှိရေးအတွက် ကျွန်တော် ပညာတတ်အောင် သင်ယူပြီး တတ်မြောက် တဲ့ ပညာရပ်တွေကို ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်ဖို့ ဦးစွာ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ နောက်ထပ် ကျွန်တော် စဉ်းစား မိတာက အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်ပြီး အရာရာကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတတ်နားလည်သူ၊ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ပေးနိုင်သူ၊ လမ်းညွှန် ပြသ ဦးဆောင်ပေးနိုင်သူတွေကို ဆည်းကပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ အသိပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ ရလဒ်ကောင်းကို ရယူ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ထိုက်တန်တဲ့ ပေးဆပ်မှုရှိရမယ်လို့ ယုံကြည်ထားခဲ့ပါတယ်။

လောကမှာ ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့သူတိုင်းအတွက် အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်တဲ့ အလားအလာကောင်းတွေ ရှိနေပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရယူဖို့ ကြိုးစားရာမှာ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ် ကြံစည်မှုတွေနဲ့

စရိုက်လက္ခဏာကအစ လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။
 လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ခြင်းဟာ သင့်ဘဝ အောင်မြင်မှုအတွက်
 ပိုမိုတိုးတက်စေသော နည်းလမ်းကောင်းကို ရှာဖွေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိခြင်းဟာ သင့်
 ကိုယ်သင် စကားပြောဆိုရာမှာဖြစ်စေ၊ အခြားလူတွေအပေါ် ပြောဆို
 ဆက်ဆံရာမှာဖြစ်စေ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်ခြင်းကို ဖြစ်
 လာစေနိုင်ပါတယ်။



အခန်း - ၂ အဖြေများ

လောကမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးခြင်းကို အားပေးတဲ့၊ ကိုယ် ထူကိုယ်ထ ကိုယ်ထူးကိုယ်ချွန်ခြင်း သဘောကို အားပေးတိုက်တွန်း ထားတဲ့ အဖြေကောင်းတွေကို စာအုပ်စာပေကောင်းတွေထဲမှာ ရှာဖွေ ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို စာအုပ်စာပေကောင်း တွေက ထိမိစွာ လမ်းညွှန်ပေးထားရုံမက အမှားအယွင်းနည်းစေမယ့် သင်ခန်းစာတွေကိုလည်း များစွာ ရရှိစေတတ်ပါတယ်။

စာအုပ်ကောင်းတွေဟာ လူတိုင်းအတွက် ကောင်းကျိုး ဖြစ်ထွန်း စေပြီး အောင်မြင်မှုဆီရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘဝအောင်မြင်မှုဆီသွားရာ ခရီးလမ်းတစ်လျှောက် ဖြေဆိုရတဲ့ စာမေးပွဲတွေ၊ ခံနိုင်ရည် စမ်းသပ်ခံရမှုတွေ၊ ခက်ခဲတဲ့ပုစ္ဆာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင် ရတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ ဖတ်ရှုမှတ်သားခဲ့တဲ့ စာအုပ်တွေမှာပါရှိတဲ့ အဖြေတွေ က ဆိုင်ရာ ပုစ္ဆာမေးခွန်းတွေအတွက် မှန်ကန်တဲ့အဖြေ ထုတ်ပေးနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

စာရေးသူ ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကြာ ကာလအထိ စာအုပ်

ကောင်းတွေကို ဖတ်ရှုထားခဲ့တဲ့ အကျိုးကြောင့် ထိုက်တန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် ခက်ခဲတဲ့ ပုစ္ဆာတွေကို အဖြေမှန်တွေနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့တာကြောင့် ရည်မှန်းချက်ကို ခိုင်မာစွာ သတ်မှတ်ရေးဆွဲနိုင်သူ၊ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းတွေနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်သူ၊ ဦးစားပေး အစီအစဉ်များကို ရွေးချယ် သတ်မှတ်နိုင်သူ၊ အိပ်မက်စိတ်ကူးများကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်သူ၊ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်စွာဖြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ အောင်မြင်မှုတစ်ခုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေက ကြီးစား အားထုတ်ခြင်းတွေ၊ ကျရှုံးခြင်းထဲက သင်ခန်းစာယူခြင်း သဘောတွေ မဟုတ်ဘဲ “ပြောင်းလဲသင့်တာကို ပြောင်းလဲခြင်း” ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အလိုက်သင့် ပြောင်းလဲခြင်းတွေကို လိုအပ် သလောက် လုပ်ပေးရုံနဲ့ ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှု လမ်းမဆီ ရောက်ရှိသွား နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ အောင်မြင်မှုဆီ သွားရောက်နိုင်မယ့် ပညာရပ်တွေ ကို ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရှိနေတုန်း လိုအပ်တဲ့ ဖတ်ရှုခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်လေ့လာခြင်း၊ သူများတွေ ပြောတာကို နားထောင်ခြင်းတွေနဲ့ သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့် ဘဝအတွေ့အကြုံတွေအရ ဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန် တိုးတက်အောင် ဘာလုပ်ရမယ်၊ ဘာလုပ်သင့်တယ် ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ အတွက် လိုအပ်သော ပြောင်းလဲမှုတွေက တိကျတဲ့ အဖြေတွေအဖြစ် ရပ်တည်ပေးနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

သင်က လိုအပ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေလုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ အသိကို အကြောင်းမဲ့ ရရှိထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင် ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဦးနှောက်က

တွက်ချက်၊ သတ်မှတ်ထုတ်ပြန်တဲ့ အပြစ်အနာအဆာမဲ့သော အဖြေမှန် ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ မယုံနိုင်ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် အစွမ်းထက်တဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကွန်ပျူတာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင် ကွန်ပျူတာနဲ့ဆင်တူတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်က ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မယ့် လုပ်ငန်းစဉ်တွေမှာ အမှားအယွင်း မရှိရအောင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ၊ အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း တွေနဲ့ များစွာ ကူညီထောက်ပံ့ပြီး အခြေအနေ၊ အချိန်အခါအလိုက် လိုအပ်တဲ့ ထိန်းချုပ်မှုတွေလည်း ပြုလုပ်ပေးတတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းကြောင့် အောင်မြင်မှုဆီသွားတဲ့ လမ်းကြောင်း ကို တည့်ပေးနိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်က နိုးကြားတက်ကြွစွာနဲ့ လိုက်ပါလိုခြင်း မရှိရင်တော့ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းကနေ သွေဖည် သွားနိုင်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွန်ပျူတာနဲ့ နှလုံးသား ခံစားမှုတွေပါနေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွန်ပျူတာတို့ရဲ့ အလုပ် လုပ်တဲ့ အပိုင်း ဟန်ချက်ညီနေဖို့ လိုတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ်တွေနဲ့ စိတ် ခံစားမှုတွေက ဆန့်ကျင်လွန်ဆွဲနေခဲ့ရင် အောင်မြင်မှုဆီသွားတဲ့ လမ်းကြောင်း ပေါ် ဘယ်တော့မှ ရောက်ရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝရဲ့ ပထမဆုံးသော အသက်အပိုင်းအခြား ၁၈ နှစ်အရွယ်မှာ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြည့်ဝအောင် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်တွေ ရင့်သန်ခဲ့ ကြပါတယ်။ ထိုအသက်အပိုင်းအခြား တစ်လျှောက်လုံး ဘာကိုပဲ လုပ်ချင် လုပ်ချင် ဖြစ်ရမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကသာ ကြီးစိုးနေပြီး မဖြစ်နိုင်သေးတဲ့ အခြေအနေတွေအတွက် ငြင်းပယ်သင့်တဲ့ စကားတွေကိုတောင် ပြော

မထွက်ခဲ့ကြပါဘူး။ လူငယ်သဘာဝအရ သွေးသားတွေ သစ်လွင်သလို စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကလည်း အစဉ်အမြဲ လတ်ဆတ်နေခဲ့ပါလိမ့်မယ်။

သို့သော်လည်း လူငယ်ဘဝမှာရှိခဲ့တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ မိုက်ရူးရဲဆန်ပြီး လမ်းလွဲသွားစေတာမျိုးတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ သုတေသနပြုသူတွေရဲ့ အဆိုအရ လူငယ်ဘဝ (ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်အထိ) ဟာ ဖြစ်နိုင်တာတွေနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာတွေ ရောပြွမ်းနေတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ များစွာ ရှိနေတတ်ပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ၇၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့်က မကောင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆက်လက် လေ့လာမှုတွေအရ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် လူငယ်တွေရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်တဲ့ အခြေအနေတွေကို လေ့လာရာမှာ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အလိုလိုက် ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။

အချို့သော လူငယ်တွေဟာ ဘဝအတွေးအကြံ နည်းပါးပြီး အသိပညာ အတတ်ပညာ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိသေးသော်လည်း ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ဖို့ အပြင်းအထန် ကြိုးစားတတ်ကြပါတယ်။

သို့သော်လည်း ရည်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း လက်တွေ့မှာ အောင်မြင်မှုတွေ ရမလာတဲ့အခါ အလွယ်တကူ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဘဝကို ရေစုန်မျှောတတ်ကြပါတယ်။

ဘဝသင်ခန်းစာတွေအတွက် ပုစ္ဆာတစ်ခုစီအလိုက် မှန်ကန်တဲ့ အဖြေတွေ အတိအကျရှိပြီး ဖြစ်သော်လည်း အဓိပ္ပာယ်မဲ့သော ပုစ္ဆာတွေ၊ ခက်ခဲနက်နဲလွန်းတဲ့ ပုစ္ဆာတွေကို အချိန်ကုန်ခံပြီး အဖြေထုတ်ဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်တော့ အကျိုးမဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်အဖြစ် ကျရှုံးခြင်းတွေကိုသာ လက်ခံရရှိပါလိမ့်မယ်။

လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေး အကြောင်းတွေကို ကိုယ်တိုင် ပြောဆိုနိုင်စေဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတိုင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိ၊ အကျိုးရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။

လူတစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ဘဝပေး အခြေအနေတွေ ဘယ်လိုပဲ ကွာခြားပြီး ပညာအရည်အချင်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကွဲပြားနေပေမဲ့ အောင်မြင်ချင်တဲ့သူတစ်ယောက်စီအတွက် အောင်မြင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ငွေကိုယ်စီ ရှိနေတာကို လက်ခံရပါမယ်။

လူတစ်ဦးရဲ့ အောင်မြင်မှုကို အခြားလူတစ်ဦးရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာနိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။ ငွေကြေးကြွယ်ဝချမ်းသာမှု လုံးဝ မရှိခဲ့သူ တစ်ယောက်ဟာ ငွေကြေးမြောက်မြားစွာ ပိုင်ဆိုင်တဲ့အထိ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့သော်လည်း သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုကို ငွေကြေး ကြွယ်ဝမှုရှိပြီးသား လူတစ်ယောက်ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကြောင့် ရရှိလာတဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ဘက်ပြိုင်နိုင်ခြင်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်စီရဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ သူတို့ရဲ့ မူလအစ ဘဝ အခြေအနေအပေါ် မူတည်ပြီး တိုးတက်ပြောင်းလဲလာမှုတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ အောင်မြင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိနေ သော်လည်း မိမိတို့နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကိုသာ မျှော်မှန်းခွင့် ရှိပါတယ်။ မိမိတို့ဘက်က ပီပြင်စွာ အားထုတ်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အခြေအနေ အပေါ် မျှော်မှန်းမိခဲ့ရင်တော့ ကျရှုံးခြင်း အမျိုးမျိုးနဲ့သာ ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ၏ နောက်ဆုံးရလဒ်

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အောင်မြင်မှုရရှိအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီအောင်မြင်မှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဦးနှောက်၊

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေရဲ့ ဟန်ချက်ညီညီ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွေကြောင့် ရလာတဲ့ အကျိုးရလဒ်ဖြစ်ပြီး အဲဒီလို ဟန်ချက်ညီညီ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွေအတွက် သင့်ကိုယ်ပိုင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက အဓိကဦးဆောင်နေတယ် ဆိုတာကို အပြည့်အဝ လက်ခံထားဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်ဘက်က နောက်ထပ် လက်ခံထားရမယ့် အချက်ကတော့ သင့်ကိုယ်ပိုင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက အဓိက ဦးဆောင်နေတာ မှန်သော်လည်း အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ၊ နေရာဒေသ၊ ကျွမ်းကျင်ရာနယ်ပယ်၊ ကူညီပံ့ပိုးပေးမယ့် အသိုက်အဝန်းနဲ့ သင် ရေးဆွဲထားတဲ့ အစီအစဉ်တွေကလည်း အားကောင်းနေမှသာ အောင်မြင်နိုင်ခြေရှိတာကို လက်ခံနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ မိမိဘက်က အောင်မြင်မှုအတွက် အကောင်းဆုံးတွေကို ပြင်ဆင်ထားပြီးသော်လည်း တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ ကြားဝင်ဆုံးဖြတ်ပေးမှုတွေကြောင့် ရည်မှန်းချက် လွဲချော်ပျက်ပြားရတာမျိုးတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။

သင့်အောင်မြင်မှုအတွက် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုတွေ အခြေအနေကောင်း မပေးနိုင်သေးသမျှ အောင်မြင်မှုနဲ့ လွဲချော်တတ်တဲ့ သဘောကို လက်ခံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင်က ကြိုးစားတိုင်း အောင်မြင်ရမယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုကို လက်ကိုင်ထားပြီး ကြိုးစားသလောက် လက်တွေ့အောင်မြင်မှုမရတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျသွားနိုင်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုကို အမိအရ ဆုပ်ကိုင်ထားလိုသူတွေ ဖြစ်လိုတယ် ဆိုရင် ကျရှုံးမှုကိုလည်း ကြည်ဖြူစွာ လက်ခံပြီး ဘဝသင်ခန်းစာတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူပေးရပါမယ်။ သူများတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုက သင့်အောင်မြင်မှုနဲ့ ထပ်တူမကျနိုင်သော်လည်း အခက်အခဲတွေကို သူတို့ ဘယ်လို ရင်ဆိုင်သွားတယ်၊ ကျရှုံးမှုတွေထဲကနေ ဘယ်လို ရုန်းကန်ထလာတယ် ဆိုတာကို နမူနာသင်ခန်းစာအဖြစ် မှတ်ယူပေးပါ။

သင့်ကိုယ်ပိုင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေထဲမှာ အထက်ပါ အချက် အလက်တွေအားလုံးကို တစ်ခါတည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်ကိုယ်ပိုင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ ကောင်းရင် ကောင်းသလို ရလဒ်လည်း ကောင်းနိုင်တာကြောင့် အကြောင်းအကျိုးညီမျှပြီး သဘာဝကျတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေသာ ရှိထားဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်အနာဂတ်ကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်မလဲ

သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲထားပါသလဲ။ သင့်ဘဝ တိုးတက်မှုအတွက် ဘယ်လို အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်နိုင်ပါသလဲ။ သင်ရည်မှန်းမျှော်လင့်ထားတာတွေထက် ပိုပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။

အထက်ပါ မေးခွန်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ဘဝ တစ်သက်တာအတွက် တစ်နေ့တစ်ရက်ချင်းစီကို အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်မှသာ မှန်ကန်တဲ့အဖြေ ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ရင်ဆိုင်ရမယ့် အတွေ့အကြုံတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ ထားရှိနိုင်မှသာ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး အနာဂတ်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ ခြေလှမ်းတွေ စတင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ ပြုလုပ်ရာမှာ ဘယ်သူမဆို ကိုယ်ပိုင်အစီစဉ်ကောင်းတွေကို ရေးဆွဲထားရမှာဖြစ်ပြီး ၎င်းအစီစဉ်ကောင်းတွေက အနာဂတ်ကာလ အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် ထိရောက်တဲ့ ထိန်းချုပ်မှုတွေ ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။



အခန်း - ၃

ဘယ်အရာတွေက အောင်မြင်မှုကိုဖြစ်စေပြီး
ဘယ်အရာတွေက အောင်မြင်မှုကို ဟန့်တားတတ်ပါသလဲ

သင့်ကိုယ်သင် ဘဝအောင်မြင်ရေး အကြောင်းတွေ ပြောနိုင်စေဖို့ အတွက် လောကမှာ ဘယ်အရာတွေက အောင်မြင်မှုကို ဖြစ်စေပြီး၊ ဘယ်အရာတွေကတော့ အောင်မြင်မှုကို ဟန့်တားတတ်တယ် ဆိုတာကို ခွဲခြားနားလည်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးဘဝမှာ ရှိနေစဉ်အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး စိတ်ကူး အိပ်မက်တွေကိုယ်စီ ရှိနေခဲ့ကြပါတယ်။

ကလေးဘဝမှာရှိနေတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ သဘာဝကြောင့် အချို့သော အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေက မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေဖြစ်နေပြီး အချို့သော အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေကတော့ ကလေးဆန်တဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အရွယ်ရောက်လာချိန်မှာတော့ ဘဝအောင်မြင်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ တန်ဖိုးတွေက ငွေကြေးနဲ့ တိုင်းတာနှိုင်းယှဉ်လို့မရနိုင်ဘဲ ဘဝကို တန်ဖိုး ရှိစွာ ရှင်သန်နိုင်ဖို့ အဓိကကျတယ် ဆိုတာကို နားလည်ခွင့်ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ တိုးတက်မြင့်မားစွာ ရရှိ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ သက်သက်အတွက် ကြိုးစားနေမယ်ဆိုရင် စစ်မှန်တဲ့ ဘဝ အောင်မြင်မှုကို ဟန့်တားနေသလို ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဘဝအောင်မြင်ရေး အတွက် အရေးပါတဲ့ အချို့သော ကိစ္စရပ်တွေကို စာအုပ်ကောင်းများစွာ အား ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းက တစ်ဆင့် ရရှိနိုင်ပါတယ်။

နားလည်သိရှိနိုင်စွမ်းများဖြင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်စေခြင်း

ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြိုးစားရာမှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်စွမ်းတွေနဲ့ နားလည်သိရှိနိုင်စေခြင်းကလည်း စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာအရပ်ရပ်ဟာ စီးပွားရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့သာ ပတ်သက်နေတာ မဟုတ်ဘဲ မန်နေဂျာကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျဖို့၊ စိတ်ဖိစီးခံရခြင်းတွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ အခြေအနေတွေကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့၊ ခိုင်မာသော ရည်မှန်းချက်ထားရှိနိုင်ဖို့၊ အခြားသူတွေနဲ့အတူ မျှတစွာ ရှင်သန်နိုင်ဖို့၊ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့၊ နည်းပညာရပ်တွေ ဆန်းသစ်နိုင်ဖို့ ဆိုတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေပါ ရောပြွမ်းပါဝင်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေကို တက်ရောက်ခဲ့တယ်။ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် နည်းပေးလမ်းပြ လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ စာအုပ်ကောင်းတွေကို ရွေးဝယ်ပြီး ဖတ်ရှုတယ်။ လုပ်ငန်းအတွက် အကျိုးပြုပေးနိုင်တဲ့ အချက်အလက်ပါ ကက်ဆက်ခွေတွေကို အာရုံစိုက် နားထောင်တတ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို နားလည်သိရှိနိုင်စွမ်းတွေနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုမယ့်

အရင်းအမြစ်မှန်သမျှကို လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းရင်း ကိုယ့် ကိုယ်ကို တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်စေဖို့ စာအုပ်ကောင်းတွေက ဘယ်လို အကျိုးပြုတယ် ဆိုတာကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပေးလိုပါ တယ်။

- ၁။ စာအုပ်ကောင်းတွေကို ဖန်တီးပေးတဲ့ စာရေးဆရာ အများစု ဟာ ပင်ကိုစိတ်ထားဖြူစင်ပြီး သူတို့ ရေးသားတင်ပြတဲ့ စာအုပ်တွေနဲ့ လမ်းမှန်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးလိုသူ တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။
- ၂။ သင့်အနေနဲ့ စာအုပ်ကောင်းတွေက ဖော်ပြပေးထားတဲ့ အရေးပါတဲ့ အကြံပြုချက်တွေကို လိုက်နာနိုင်မယ်ဆိုရင် သင့်အတွက် အထောက်အကူများစွာ ရစေပါလိမ့်မယ်။
- ၃။ သင်က စာရေးဆရာတွေရဲ့ အကြံပြုချက်တွေကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိတော့ရင် သင် ကြိုးစားလုပ်ကိုင် သလောက် ထိုက်တန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကိုမရဘဲ ရှိနေပါ လိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ စာအုပ်ကောင်းတွေမှာပါရှိတဲ့ အရေးပါတဲ့ အချက် အလက်တွေကို သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သိနိုင်စွမ်းတွေဖြစ်အောင် ဖန်တီးပြောင်းလဲ ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင့်အောင်မြင်မှုတွေကို ဘယ်သူကမှ ဟန့်တား နှောင့်ယှက်နိုင်စွမ်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

သင်က နားလည်သိရှိနိုင်စွမ်းတွေနဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အောက်ပါ ဆောင်ရွက်မှုတွေကို တိကျစွာ လိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်။

- သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ် ထားရှိပါ။

- သင့်ရဲ့ ဦးစားပေး ရွေးချယ်မှုတွေ လက်တွေ့အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- သင့်ကိုယ်သင် တာဝန်ယူတတ်သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။
- သင့်ကိုယ်ပိုင် အနာဂတ် တည်ဆောက်နိုင်အောင် အား ထုတ်ပါ။
- သင် ဘာလိုချင်တယ်၊ ဘာဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတာတွေကို အာရုံစိုက်ထားပေးပါ။
- သင့်ရည်မှန်းချက်ရဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ရှုမြင်နိုင်အောင် လေ့လာသင်ယူပေးပါ။
- တစ်စုံတစ်ဦးက သင့်ကံကြမ္မာကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်တာ မျိုး မဖြစ်ရအောင် သတိပြုပါ။
- ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိအောင် ကြိုးစားပါ။
- ကြီးကြီးမားမား စဉ်းစားပေးပါ။
- သင့်အပေါ် သက်ရောက်နေသော ဖိအားများကို ထိန်းချုပ် ပေးပါ။
- အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်စွာ စဉ်းစားတတ် အောင် ကြိုးစားပါ။
- အရာရာကို အခိုင်အမာ ပြောဆိုတတ်အောင် လေ့လာသင် ယူထားပါ။
- သင့်ကိုယ်ပိုင် အစီစဉ်များကို ကိုယ်တိုင် ရေးဆွဲပါ။
- သင့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေအရပ်ရပ် တိုးတက် အောင် နေ့စဉ် အချိန်ပေးပြီး လန်းဆန်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်အကျိုးရလဒ်များအား ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး လိုအပ် သလို ပြုပြင်ပေးပါ။

- တိကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ သတ်မှတ်ပြီး သင့် ရည်မှန်းချက်များကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ပြန်လှန် သုံးသပ်ပေးပါ။
- စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်တဲ့စိတ်ကို မွေးမြူပါ။
- အရာရာကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှေ့ထားပြီး ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- အမှန်းပွားလိုတဲ့စိတ်ရှိပါက ချက်ချင်း ရိုက်ချိုးဖျက်ဆီးပစ်ပါ။
- အရာရာ လုပ်ရဲကိုင်ရဲတဲ့စိတ် ရှိလာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ အများဆုံး ယုံကြည်ထားတဲ့ အချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
- သင့်ဘဝအား လှည့်စားနိုင်တဲ့ အရာတွေကို သတိမူပါ။
- ရိုးရိုးသားသား ကြိုးကြိုးစားစား နေထိုင်ပါ။
- အလုပ်မှန်သမျှကို အားထုတ်ကြိုးစားပါ။
- ငွေကြေးနောက်ကို အပြေးအလွှားလိုက်စရာ မလိုဘဲ သင့်နောက်ကို ငွေကြေးက လိုက်လာနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- သင် ဘာကိုလုပ်လုပ် ယုံကြည်မှုထားရှိပါ။
- သင် လုပ်ဖို့ အလုပ်တစ်ခုကို သဘောတူပြီးပြီဆိုရင် စိတ်ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ပြီးဆုံးအောင် လုပ်ကိုင်ပေးပါ။
- စိတ်ဓာတ်ခွန်အား မြင့်မားစွာဖြင့် အရာရာ ရင်ဆိုင်ပါ။
- သင့်အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပေးပါ။
- မှန်မှန်ကန်ကန် ဝတ်စားပေးပါ။
- အလုပ်ကြိုးစားတတ်သလို ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဖြေလျော့စေဖို့ လည်း ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။

- မှန်ကန်စွာ စားသောက်၊ အိပ်စက်ခြင်းတွေနဲ့ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ပေးပါ။
- အစဉ်အမြဲ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိစွာဖြင့် အရာရာကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ရိုးသားကြိုးစားသူ၊ သူတစ်ပါးအပေါ် ကူညီစောင့်ရှောက်တတ်သူတွေအပေါ် လိုအပ်တဲ့ အကူအညီပေးပါ။
- ကူညီထိုက်တဲ့သူတွေကို ကူညီခြင်းက သင့်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကူညီပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဓာတ်မြင့်မားအောင် လှုံ့ဆော် တိုက်တွန်းတတ်သူ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ ကြိုးစားမှုတွေအပေါ် ချီးမွမ်းအသိအမှတ်ပြုပေးနိုင်သူဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။
- စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းစွာဖြင့် အရာရာကို မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်တတ်အောင် တရားထိုင်ပေးပါ။
- အရာရာ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်ပေးပါ။
- ယုံကြည်သင့် ယုံကြည်ထိုက်သူတွေအပေါ် ယုံကြည်ပေးပါ။
- ငွေကြေးထက် အောင်မြင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။
- သနားကြင်နာစိတ် ထားရှိပါ။
- အရာရာ အခြေခံကျကျ အသေးစိတ်ကအစ သိအောင် လေ့လာပြီးမှ အမှားအမှန် ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ပါ။
- လေးကန်ဖင့်နွဲ့ခြင်းမရှိအောင် သတိပြုပါ။
- အစဉ်အမြဲ နိုးကြားတက်ကြွနေသူဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

- ကိုယ့်စိတ်ကို အကောင်းဆုံး ထိန်းချုပ်နိုင်သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။
- သင့်အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာသင်ယူစရာရှိတာ အားလုံးကို သင်ယူလေ့လာပေးပါ။
- အောင်မြင်မှုရယူဖို့ ကြိုးစားယှဉ်ပြိုင်ရသော အလုပ်တွေကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- လူအများအပေါ် ရက်ရောစွာဖြင့် ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း တွေ လုပ်ပေးပါ။
- ဘုရားသခင်အပေါ် ယုံကြည်ပေးပါ။
- စဉ်းစားတွေးခေါ် ကြံစည်နိုင်သမျှအား လက်တွေ့ အကောင် အထည်ဖော်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- အဆင်မပြေသော ကိစ္စများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပါက အလွယ်တကူ လက်လျှော့ အရှုံးပေးခြင်း မရှိပါနှင့်။
- သင့်တွေးခေါ်ကြံစည်မှုများ သဘာဝကျမှသာ လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။
- သင့်ဘက်က အထက်ပါ ဖော်ပြချက်တွေကို တိကျစွာ လိုက်နာနိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ သင်ဟာ အောင်မြင်တဲ့ သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရည်မှန်းချက် အစီစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ ပျောက်ဆုံးနေသော အရည် အသွေးများကို သတိမူခြင်း

၁။ ရည်မှန်းချက် အစီစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ယာယီအဆင်ပြေမယ့် နည်း လမ်းတွေ သုံးပြီး ဖြေရှင်းတတ်ခြင်းဟာ ဘဝတစ်သက်တာ

ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းတွေ ဖြစ်မလာစေဘဲ ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ အရည်အသွေးတစ်ခု ဖြစ်သွားစေတတ်ပါတယ်။

သင့်ဘက်က ထိရောက်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ၊ ပြတ်သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မရှိခဲ့ရင်တော့ အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းပေါ် ဘယ်တော့မှ မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

၂။ ဘဝရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ဇီဝကမ္မ ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုတွေနဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင် ချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိုအပ်တဲ့ အသိပညာ ဗဟုသုတ တွေ ရှိထားဖို့ လိုပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်မှာ အဲဒီအရည်အသွေးတွေ မရှိခဲ့ရင် ဒုတိယမြောက် ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ အရည်အသွေးအဖြစ် သတိပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဦးနှောက်ကပြောနေတဲ့ အတွေးအခေါ်ဆိုင် ရာ စကားတွေ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် မူတည်ပြီး ရည်မှန်းချက် အစီစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဘယ်အရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အစဉ်အမြဲ အပြောင်း အလဲ လုပ်ထားလိုတယ်ဆိုရင် ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ အစဉ်အမြဲ ကြိုးစားပေးပါ။ ပြောင်းလဲခြင်းတွေအတွက် သင့်ဦးနှောက် နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေကို ချိန်ညှိပြီး အဖြေမှန်ထုတ် ပေးပါ။

၃။ မသိစိတ်က လှုံ့ဆော်နေသော အရာများကို သတိမမူမိပါ က ရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်ရေး အစီစဉ်တွေ အတွက် ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ အရည်အသွေး တစ်ခု ဖြစ်သွား စေတတ်ပါတယ်။

သင့်မသိစိတ်က ဘာတွေ လှုံ့ဆော်အသိပေးနေတယ် ဆိုတာကို သိအောင် အာရုံစိုက်လေ့လာပေးပါ။ မကောင်းသော အစီစဉ်များ ရေးဆွဲထားမိပါက ကောင်းသော အစီစဉ်များဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးပါ။

သင့်အနေနဲ့ ဘဝအတွက် အစီစဉ်ကောင်းတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ အထက်ပါ ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ အရည်အသွေး သုံးခုကြောင့် အောင်မြင်နိုင်ခြေရှိတဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စတွေလည်း အောင်မြင်နိုင်ခြင်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ အရည်အသွေး သုံးခုကို သင့်ကိုယ်သင် ဘဝအောင်မြင်ရေးအကြောင်းတွေ ပြောဆိုနိုင်မှသာ ပြန်လည်ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်ဖို့ အပြီးသတ် လက်စသတ်နိုင်မယ့် ကိစ္စတွေကို သေချာစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပေးပါ။

သင် ပြောင်းလဲချင်တဲ့ ကိစ္စတွေကို အသေးအဖွဲ့ကအစ ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။



အခန်း - ၄

ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအသစ်များ

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းက အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ လူသားရဲ့ ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လေ့လာရှာဖွေမှု အသစ်တွေကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။

လူသားတစ်ဦးစီရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ အဲဒီလူသားတစ်ဦးစီရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကွန်ပျူတာဖြစ်ပြီး စွမ်းအားအရှိဆုံးနဲ့ အရေးပါတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ ၁၆၀၀ ဂရမ်ခန့် အလေးချိန်ရှိပြီး အရေးပါတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ကွန်ပျူတာတစ်ခုကို လေ့လာတဲ့အခါ အစိတ်အပိုင်း ၃ ရပ်ခွဲခြားလေ့လာနိုင်ပါတယ်။ အလွယ်တကူ ပြောဆိုသတ်မှတ်မယ်ဆိုပါက 'ဗွီဒီယိုကြည့်နိုင်တဲ့ ဖန်သားမျက်နှာပြင်'၊ 'ကီးဘုတ်'၊ 'ပရိုဂရမ် ရေးထားတဲ့ ဒစ်စ်ပြား' ဆိုပြီး သုံးမျိုး ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဖန်သားမျက်နှာပြင်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က ဗွီဒီယိုတွေ အကြောင်း အရာ သတင်းအချက်အလက်၊ စာသားတွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေကို ကြည့်နိုင်ပြီး

ကီးဘုတ်ကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ သိလိုတဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိကျတဲ့ စာသား၊ စကားလုံးတွေ ရိုက်ပေးနိုင်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။

ပရိုဂရမ် ဒစ်ပြားကတော့ သတင်းအချက်အလက်မှန်သမျှကို မှတ်တမ်းတင်ပေးထားနိုင်သလို မလိုအပ်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ပယ်ဖျက်နိုင်အောင်လည်း များစွာ အကူအညီပေးပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကွန်ပျူတာဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်ကိုလည်း ကွန်ပျူတာလိုမျိုး အလားတူ အစိတ်အပိုင်း သုံးပိုင်း ခွဲပြီး လေ့လာရာမှာ ကွန်ပျူတာ ဖန်သားပြင်က ဗွီဒီယိုရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပြသသလို ဦးနှောက်က ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကိုရော အသွင်သဏ္ဍာန်တွေကိုပါ လူအများ သိသာမြင်သာအောင် ပြသစေနိုင်ပါတယ်။

ကွန်ပျူတာကီးဘုတ်က လိုချင်၊ သိချင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ သိရအောင် သက်ဆိုင်ရာ စာသား၊ စကားလုံးတွေ ရိုက်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် သိရမြင်ရအောင် အဖြေမှန် ထုတ်ပေးတတ်သလို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အာရုံငါးပါးဖြစ်တဲ့ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ အရသာခံခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ အနံ့ခံခြင်းတွေကလည်း ကွန်ပျူတာရဲ့ ကီးဘုတ်တစ်ခု သဖွယ် ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ထုတ်ပြန်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ကွန်ပျူတာမှာ ပရိုဂရမ် ရေးထားတဲ့ ဒစ်စ်ပါရီနေပြီး သတင်းအချက်အလက်တွေကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ပယ်ဖျက်ခြင်း အလုပ်တွေ လုပ်ပေးနိုင်သလို ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်ကလည်း ကွန်ပျူတာရဲ့ ပရိုဂရမ်ဒစ်စ်နဲ့ တူတဲ့ “မသိစိတ်” ရဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ သတင်းချက်တွေ မှတ်တမ်းတင် ကူးယူသိမ်းဆည်းခြင်း၊ ပယ်ဖျက်ခြင်းတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သင်က ကွန်ပျူတာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းသုံးရပ်ကို အခြေခံကျကျ

နားလည်ထားပြီးဆိုရင် သင့်ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း သုံးရပ်ကိုလည်း အခြေခံကျကျ နားလည်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကွန်ပျူတာကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်စွမ်းရှိသလို သင့်ကိုယ်ပိုင် ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်တွေ ထက်မြက်နေအောင်လည်း အစဉ် အမြဲ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဦးနှောက်၏ ဗဟိုထိန်းချုပ်ရေးဌာန

လူသားဦးနှောက်ရဲ့ ပရိုဂရမ်တွေက လူသားရဲ့ ဘဝတစ်သက် တာအတွင်း ဘယ်လို လုပ်ငန်းစဉ်တွေနဲ့ ဘယ်လောက်ထိ အကျိုးသက် ရောက်စေတယ် ဆိုတာကို ခေတ်အဆက်ဆက်အလိုက် သိပ္ပံပညာရှင် တွေက လေ့လာစစ်ဆေးခဲ့ကြပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ ဗဟိုထိန်းချုပ်ရေးဌာနဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အမိန့်ပေးစေခိုင်းခြင်းနဲ့ သတင်းအချက်အလက်ပေါင်းများစွာကို လက်ခံ ရယူပြီး ၎င်းမှတစ်ဆင့် အစီစဉ်ကျနသော ဆောင်ရွက်မှုတွေ လုပ်နိုင်မယ့် အဖြေမှန်တွေကို ပြန်လည်ထုတ်ပြန်ပေးတတ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ ဗဟိုထိန်းချုပ်ရေးဌာနဟာ ရရှိလက်ခံထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို သေချာစွာ စိစစ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ အခန်း ကဏ္ဍအလိုက် တိကျတဲ့ အဖြေတွေကိုသာ ပြန်လည် ထုတ်ပေးတတ်တာ ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ၊ စိတ်ခံစားမှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင် စွမ်း၊ အစီစဉ်များ ရေးဆွဲနိုင်စွမ်းနဲ့ အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေ ရှိထားတဲ့အတိုင်း ဆိုင်ရာအဖြေတွေကိုသာ တိကျစွာ ထုတ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် စဉ်းစား တွေးခေါ် ကြံစည်မှုတွေပြုလုပ်တဲ့အခါ ဦးနှောက်ကလည်း သင် ဖြစ်စေ ချင်တဲ့ အခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို

လက်ခံရရှိပြီး ဖြစ်တာကြောင့် သင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနဲ့ လိုက်ဖက်မယ့် အဖြေမှန်တွေကို ပြန်လည်ထုတ်ပြန်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိရောက်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ မှန်ကန်ရင် မှန်ကန်သလို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကလည်း အစဉ်အမြဲ မှန်ကန်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ အစဉ်အမြဲ မှန်ကန်နေစေဖို့ နေ့စဉ်တိုင်းရဲ့ အခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ သင့်ဘဝအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေအရှိဆုံးသော အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေကိုသာ ခေါင်းထဲ ထည့်ထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။



အခန်း - ၅

ယုံကြည်နိုင်စွမ်းရှိစေဖို့ လေ့လာသင်ယူခြင်း

သင့်ကိုယ်သင် ဘဝအောင်မြင်ရေးအကြောင်းတွေ ပြောနိုင်စေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်နိုင်စွမ်းရှိအောင် လေ့လာသင်ယူခြင်းတွေက လည်း အဓိက အရေးပါလျက် ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော် အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝမှာ ရှိနေစဉ်အတွင်း ဂီတပညာကို ဝါသနာထုံခဲ့ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ အနာဂတ် စိတ်ကူးအိပ်မက် တွေကလည်း နောင်တစ်ချိန် ဂီတပညာရှင် တစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်ဖို့ အစီစဉ်တွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျောင်းမှာ ဂီတဝိုင်းတစ်ခု တည်ထောင်ဖို့ အစီစဉ်မှာ ကျွန်တော် တက်ကြွစွာနဲ့ ပါဝင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က ဂီတဘက်မှာ ထင်သလောက် မထူးချွန် မဖြစ်မြောက်ခဲ့ပါဘူး။ ခက်တာက ကျွန်တော် ဂီတဘက်က ပါရမီ မရှိတာကို ကျွန်တော် ဝန်ခံပေမဲ့၊ ကျွန်တော့်ကို ကျောင်းဂီတအဖွဲ့က လက်မခံခဲ့ပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်လိုတဲ့ စိတ်က ဖျောက်ဖျက်မရဘဲ တစ်ချိန်ချိန် အခါအခွင့်သင့်ရင် အောင်မြင်အောင် ပြန်လုပ်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ထားရှိလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်က လိုအပ်သလို

လေ့လာသင်ယူလိုတဲ့စိတ်ကို ဖြစ်စေပြီး တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားဖြစ်ခဲ့ ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ နှစ်အတန်ကြာပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော်က စန္ဒရား တစ်လုံးကို သတ္တိရှိရှိ ငှားရမ်းလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ စန္ဒရားတီးတတ် အောင် စာအုပ်တွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ လျှို့ဝှက်ပြီး တတ်အောင် သင်ယူ လေ့ကျင့်လိုက်တယ်။

နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကျော်ကြာ လေ့လာသင်ယူမှုတွေ လုပ်ပြီးတဲ့ နောက်မှာတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေက အမှန်တကယ် အကောင်အထည် ပေါ်လာခဲ့ပါတော့တယ်။

သတိပဿနာ အခြားနယ်ပယ်မှ အခြေအနေများ

ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီဟာ အမိန့်ပေးခြင်း၊ ညွှန်ကြားခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ မက်လုံးပေး မြှူဆွယ်ခြင်းတွေကို နေ့စဉ် လက်ခံရရှိနေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဘက်က အခြားလူတွေဆီကနေ မျှော်လင့်တာတွေလည်း ရှိနေ တတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အဲဒီအကြောင်းတရားတွေရဲ့ စိုးမိုး ခြယ်လှယ်သြဇာသက်ရောက်မှုတွေကို သတိမူနိုင်ခြင်း အမြဲ မရှိတတ်ပါ ဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များတဲ့ ကပ္ပတိန်တွေပါရှိနေတဲ့ သင်္ဘောတစ်စင်းနဲ့ ဆင်တူပြီး အဲဒီ ကပ္ပတိန်တစ်ဦးစီက သူတို့ရဲ့ သွားလိုရာလမ်းကြောင်း တစ်ခုစီအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကို ညွှန်ကြားနေတဲ့သင်္ဘော ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ လမ်းညွှန် သူတွေ များစွာရှိနေတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဘယ်သူရဲ့ လမ်းကြောင်းကို လိုက်ရရင် ကောင်းမလဲ ဆိုတာကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်နိုင်ခြင်း မရှိတာ ကြောင့် ဟိုသွားရမလို သည်သွားရမလို လေလွင့်နေရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ကပ္ပတိန်တစ်ဦးတည်းသာပါရှိတဲ့ သင်္ဘော တစ်စင်းသာ ဆိုရင်တော့ ကပ္ပတိန်ရဲ့ ညွှန်ကြားတဲ့ လားရာအတိုင်း

ဦးတည်သွားရုံသာရှိပြီး တစ်စုံတစ်ရာ တွေဝေယောင်မှားခြင်းတွေလည်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း နယ်ပယ်အမျိုးမျိုးမှ ကျွန်ုပ်တို့ သတိမမူနိုင်သော အခြေအနေတွေက တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့စေတတ်ပါတယ်။ သတိမမူမိဘဲ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့က သင်ခန်းစာတစ်ရပ်အဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ခဲ့ရင် ဘဝကို ရင့်ကျက်စွာဖြင့် ရှုမြင်တတ်လာပြီး ဘယ်လို အခြေအနေတွေနဲ့ပဲ ကြုံကြုံ မတုန်လှုပ်တော့ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ဘဝအောင်မြင်မှု အမျိုးမျိုးကို ရယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်က ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချနေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံတုန်း မေးလိုက်တယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချနိုင်ခြင်းကြောင့် ဘယ်လို ခံစားမှုမျိုးရရှိသလဲလို့ ဒီတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးက ပြန်ဖြေတယ်။ သူမ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချခြင်းကို ကြိုးစားလိုက်တာ ပေါင် ၁၂၀ လောက်အထိ လျော့ကျသွားခဲ့တဲ့အကြောင်း၊ သူမ ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့လို့ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ခဲ့တဲ့ အကြောင်း ပြောပြတာပေါ့။

အဲဒီအမျိုးသမီးကို နမူနာယူတတ်ရင် ဘယ်သူမဆို မိမိဖြစ်ချင်တဲ့ အရာကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် တစ်ခုအဖြစ် သဘောထားပြီး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရင် အောင်မြင်မယ် ဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာကို ရရှိစေပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကောင်းကျိုးပြုနေတဲ့ အရာတွေနဲ့ ကောင်းကျိုးမပေးတဲ့ အရာတွေ ရောပြွမ်းစွာ ပါရှိနေတတ်တာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကောင်းကျိုးပြုပြီး သင့်တင့်လိုက်ဖက်စွာ အောင်မြင်နိုင်မယ့် အရာတွေကို ရွေးချယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း - ၆

မိမိကိုယ်ကိုယ် စိစစ်သုံးသပ်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက တစ်ချိန်လုံးလိုလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကား ပြောနေကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောနေတယ်ဆိုရာမှာ ပြောစကား တွေအတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်နိုင်သလို တစ်ခါတစ်ရံ ပြောစကားပုံစံ မဟုတ်တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ် စိတ်ကူးမှုပုံစံတွေရှိနေတဲ့ သဘောကို ဖော်ပြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောဆိုခြင်းပဲဖြစ်စေ၊ စဉ်းစားတွေး ခေါ်ခြင်းပဲ ဖြစ်စေ အဲဒီလို စကားပြောခြင်းပုံစံ တစ်ခုစီထဲမှာ ခံစားချက် တွေ၊ ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း သဘောတွေ၊ စကားဖြင့် ပြောဆိုခြင်း မဟုတ် တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတွေ ပါဝင်လျက် ရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာ တစ်ခုခုနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ထိတ်လန့်အံ့ဩစရာကိစ္စ တစ်ခုခုနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါဖြစ်စေ ရင်ဘတ် အတွင်း နှလုံးနေရာ၌ စူးအောင့်သလိုလို၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း တစ်ခုခုက ဖျစ်ညှစ်ဆွဲယူထားသလိုလို ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ခံစားရတဲ့ဝေဒနာဟာ အခြားပယောဂကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အံ့ဩထိတ်လန့်

ပျော်ရွှင်စရာ အခြေအနေကို ကိုယ်ခန္ဓာက တုံ့ပြန်လိုက်တဲ့ အကျိုးဆက် သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ကလေးဘဝကတည်းက စတင်ပြီး အရွယ်ရောက်လာချိန်အထိ တစ်ချက်မှ မရပ်မနား လည်ပတ်နေတဲ့ စက်ယန္တရားတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာယန္တရားကြီး စတင်လည်ပတ်ခဲ့တဲ့ အချိန်ကစပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ အချက်အလက်များ စစ်ဆေးခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ စီမံဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ ရရှိပိုင်ဆိုင်လာသော အရာများကို စုဆောင်းသိုမှီးခြင်း အလုပ်တွေကို လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းတွေ လုပ်တာကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် သတိမူမိခြင်း မရှိတတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုနေတဲ့ စကားတွေ ဆိုတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ရင်တွင်းခံစားချက်တွေက တစ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စကားတွေဖြစ်ပြီး အချို့သော ခံစားချက်တွေက လေးနက်ရင် လေးနက်သလို စကားလုံးတွေအဖြစ် ဖော်ပြရခက်တဲ့ ခံစားချက်တွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေအားလုံးနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ စိတ်ကူးအကြံစည် ပုံရိပ်တွေ အားလုံးဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့သိရှိပြီးဖြစ်တဲ့ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုမှာ ချည်နှောင်ခြင်း ခံထားရပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံသစ် ခံစားမှု ပုံရိပ်အသစ်တွေ ထပ်မံ ကြုံတွေ့ရချိန်မှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က အဲဒီအတွေ့အကြုံသစ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၊ စိတ်ကူးအကြံစည်တွေကို တစ်ခါတည်း မှတ်သားခံစားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ် ကြံစည်မှုတွေ၊ ယုံကြည်မှုထားရှိခြင်းတွေ၊ စီမံဆုံးဖြတ်ခြင်းတွေက အစဉ်အမြဲ မှန်ကန်နေမယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်ရေး ကိစ္စတွေကို မှန်ကန်တဲ့ အစီစဉ် ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ရင်တွင်းခံစားချက်တွေရဲ့ အလိုကို လိုက်မိခြင်းကြောင့် မှားယွင်းတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေအတိုင်း လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေး လမ်းကြောင်းကို ကိုယ်တိုင် ပိတ်ဆို့တားဆီးတဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ သင်က သင့်ကိုယ်သင် မကောင်းတဲ့ စကားတွေ ပြောဆိုတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အထိ အခြေအနေ ဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်။

သင့်ဘဝတက်လမ်းကို ပိတ်ဆို့တားဆီးခြင်းတွေ ဖြစ်စေသော သင့်ကိုယ်သင် ပြောဆိုမိသော မကောင်းသော စကားအသုံးအနှုန်းများ

- ငါကတော့ အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ နာမည်တွေကို မမှတ်မိတော့ဘူး ဖြစ်နေပြီ။
- သူက အဲဒီတုန်းက နောက်တစ်ယောက် ဖြစ်မယ်နဲ့ တူတယ်။
- ဒါတွေက အသုံးမဝင်တော့ပါဘူးလေ။
- အဲဒါက အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး ဆိုတာ ငါ သိသွားပြီ။
- ငါ့အတွက် အရာရာမှာ ဘာအခွင့်အရေးမှ မရှိပါလား။
- ဒါကတော့ ငါ့ကံပဲပေါ့။
- ငါတော့ ကိုးရီးကားရား ဖြစ်ပြီ။
- ငါ့မှာ အောင်မြင်နိုင်တဲ့ အထုံပါရမီ မရှိဘူး။
- ငါက ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း မရှိဘူး။

- ငါ စားလိုက်သမျှ အစားစားတွေအားလုံး ခါးမှာ သွားစုနေပြီ။
- ဒီနေ့က ငါ့နေ့ မဟုတ်သေးဘူးနဲ့ တူတယ်။
- ငါ ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝအောင် ဘယ်တော့မှ အားထုတ်နိုင်စွမ်း မရှိခဲ့ပါလား။
- ငါ အဲဒါကို ကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို ငါ ကြိုသိပြီးပြီ။
- ငါ ဘယ်လိုတွေပဲ လုပ်နေလုပ်နေ ကိုယ်အလေးချိန်ကျမယ့် လမ်းကိုတော့ မတွေ့သေးဘူး။
- ငါ့မှာ ဘယ်တော့မှ အချိန်လုံလောက်တယ်ဆိုတာ မရှိပါလား။
- ငါ ဒီကိစ္စအပေါ် သည်းခံနိုင်စွမ်းမရှိဘူး။
- အဲဒီကိစ္စကြောင့် ငါ ရူးတော့မှာပဲ။
- နောက်ထပ် လွမ်းစရာကောင်းမယ့် တနင်္လာနေ့လေးပေါ့။
- ငါ ဘယ်တော့မှ လေ့လာသင်ယူခွင့်ရပါ့မလဲ။
- ငါ အဲဒီအကြောင်း စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ မူးဝေပြီး အန်ချင်လာတယ်။
- တစ်ခါတလေ ငါ့ကိုယ်ငါ မုန်းမိတယ်။
- ငါ့ကိုကလည်း မကောင်းဘူး။
- ငါ အရမ်းရှက်လိုက်တာ။
- ငါ ဘာပြောရမှန်း ဘယ်တော့မှ မသိခဲ့ဘူး။
- ငါ့မှာ ဘာအခွင့်အရေးမှမရှိတာ ငါ့ကံပါပဲ။
- ငါ ဆေးလိပ်သောက်တာကို ဖြတ်ပစ်တော့မယ်။ ဒါပေမဲ့ ခက်တာက ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့က မလွယ်ဘူးလေ။

- ငါ့အတွက် ဘယ်အရာကမှ အဆင်ပြေချောမွေ့မှုတွေ ဖြစ်မလာစေဘူး။
- ကျွန်တော့်မှာ ခါတိုင်းလို ခွန်အား မရှိတော့ဘူး။
- ကျွန်တော်က ပုံပျက်သွားပြီလေ။
- ကျွန်မမှာ လကုန်ခါနီးဆို ဘယ်တော့မှ ပိုက်ဆံမရှိတော့ဘူးလေ။
- ကျွန်တော် ဘာကြောင့် ကြိုးစားသင့်တာလဲ။
- ကျွန်တော့်ဘဝမှာ တစ်ခါမှ ကောင်းတာတွေ မဖြစ်ခဲ့ဘူး။
- ကျွန်တော့်စားပွဲက အမြဲတမ်း ရှုပ်ပွနေတယ်။
- ကျွန်တော့်မှာရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသော ကံကတော့ မကောင်းတဲ့ ကံပါပဲ။
- ကျွန်မဘဝမှာ ဘယ်အရာကိုမှ အောင်မြင်၊ အနိုင်ရခဲ့တာ မရှိဘူး။
- ကျွန်တော် တောင်ပေါ်ရောက်နေသလိုမျိုး ခံစားရတယ်။
- ကျွန်တော့်ကို ဘယ်သူကမှ သဘောမကျဘူး။
- ကျွန်တော် တစ်ချက်မှ မနားခဲ့ဘူး။
- ဒီအတိုင်းဆို ကျွန်တော်က အမြဲတမ်း ဘိုင်ပြတ်နေဦးမယ်နဲ့ တူတယ်။
- ကျွန်တော် ထိမိလိုက်တဲ့ အရာအားလုံး အချက်ပေးသံတွေ ထမြည်တယ်။
- ဘယ်သူကမှ ကျွန်တော် ရသင့်ရထိုက်တာကို မပေးချင်ကြဘူး။
- ကျွန်တော့်ကို အစကတည်းက မွေးမလာခဲ့ရင် ကောင်းသားလို့ တစ်ခါတလေ စဉ်းစားမိတယ်။

- ကျွန်တော်က သင်္ချာညံ့တယ်။
- ကျွန်မ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားခဲ့ပေမဲ့ မကြာခင်မှာ မူလတုန်းကလိုပဲ ပြန်လာခဲ့တယ်။
- ကျွန်တော် တော်တော်လေး စိတ်ဓာတ်ကျသွားတယ်။
- ကျွန်တော် ဘယ်အရာကိုမှ ဖြစ်မြောက်အောင် မလုပ်နိုင် တော့ဘူးနဲ့ တူတယ်။
- ကျွန်တော်က သင်္ဘောသားတစ်ယောက် ဖြစ်ရုံလောက်ပဲ မဟုတ်ပါဘူး။
- ဒါတွေက လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ဘူး။
- ဒီအတွက် အခြားနည်းလမ်း ရွေးချယ်စရာ မရှိဘူး။
- ကျွန်မ အလုပ်ကို အရမ်းမုန်းတယ်။
- ကျွန်တော်က နှစ်တိုင်း ဒီအချိန်ဆို အအေးမိတတ်တယ်။
- ကျွန်မ အဲဒါကို မဖြတ်နိုင်ဘူး။
- ကျွန်တော်က ကြိုးအဆုံးသတ်နေရာကို ရောက်နေပြီ။
- ခင်ဗျား ဘယ်သူ့ကိုမှ နောက်ထပ် ယုံလို့ မရတော့ဘူး။
- ကျွန်မ ဒီကိစ္စကို မကိုင်တွယ်နိုင်ဘူး။
- ဘယ်နေရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်မီသွားနိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော် မထင်ဘူး။
- ကျွန်တော်သာ ဒီထက်ပိုပြီး စမတ်ကျခဲ့မယ်ဆိုရင် ...
- ကျွန်တော်သာ ဒီထက်ပိုပြီး အရပ်ရှည်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ...
- ကျွန်မမှာ ဒီထက်ပိုပြီး အချိန်ရခဲ့မယ်ဆိုရင် ...
- ကျွန်တော့်မှာ ဒီထက်ပိုပြီး ငွေကြေးရှိခဲ့မယ် ဆိုရင်တော့ ...

ရလဒ်များနှင့် ရှင်သန်ခြင်း

တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော်က သူငယ်ချင်း စာရေးဆရာ တစ်ယောက်နဲ့ အတူ နေ့လယ်စာစားနေရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကောင်းတဲ့ စကားတွေ ပြောဆိုတတ်တဲ့သူတွေရဲ့ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ စကားပြောဆို ဆွေးနွေးကြရင်းနဲ့ နမူနာကောင်းတွေကိုလည်း သင်ခန်းစာတွေအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုမှုတွေ လုပ်မယ်၊ သင့်ရင်တွင်းခံစားချက်တွေကို စကားလုံးတွေအဖြစ် ပုံဖော်ပြောဆိုမယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ပြောဆိုနေတဲ့ စကားတွေကို သင့်ရဲ့ မသိစိတ်က စွဲမြဲစွာ မှတ်သားထားမှာဖြစ်ပြီး သင့် ရည်ရွယ်ချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်တဲ့အချိန်မှာ လိုအပ်သလို အားဖြည့်ကူညီပေးဖို့ သင့်ကို အမှတ်ရစရာတွေ ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင်က လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ နာမည်၊ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်တွေကို သေချာ ရင်းနှီးထားခဲ့ပြီး နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီးမှ အဲဒီလူအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားခဲ့ရင် အမည်နဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို သိသော်လည်း သူ့ရဲ့ အလုပ်အကိုင်ကို မေ့နေတာမျိုး၊ သူ့ရဲ့ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ရုပ်ရည်ကို မှတ်မိသော်လည်း နာမည်ကို မေ့လျော့တာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သင့်ဘက်က အချိန်ယူ စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ အဲဒီလူရဲ့ နာမည်က မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ ပြန်ပေါ်လာစေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က သိသာမြင်သာတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေ၊ ထူးခြားတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို တစ်သက်တာလုံး မမေ့စေတဲ့အထိ မှတ်သားပေးနိုင်စွမ်းရှိသလို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မသိစိတ်က ကျွန်ုပ်တို့ အမှတ်မထင် ပြောဆိုပြုမှု

မူတွေကို မထင်မရှား ပုံစံနဲ့ မှတ်သားထားပေးတတ်ပါတယ်။ မသိစိတ်
အနေနဲ့ အခါအခွင့်သင့်မှသာ ၎င်းက မှတ်သားထားတဲ့ အရာတွေကို
ပြန်လည် ထုတ်ပေးတတ်ပါတယ်။



အခန်း - ၇

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေခြင်းနှင့် မခံချင်စိတ်ဖြင့်
ကြိုးစားလိုစိတ် ဖြစ်စေသော ပြစ်တင်ပြောဆိုမှုများ

သင့်မှာ သားသမီးတွေရှိနေပြီး အဲဒီသားသမီးတွေကို မခံချင်စိတ်
နဲ့ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လိုစိတ်ရှိနေဖို့ အခြေအနေ အချိန်အခါ
အလိုက် အောက်ပါ ပြစ်တင်ပြောဆိုမှုတွေ လုပ်မိပါလိမ့်မယ်။

‘မင်းက ဒါလေးတောင် ကောင်းကောင်း မလုပ်တတ်ဘူး’

‘မင်း အခန်းက အမြဲတစေ ရှုပ်ပွနေတာပဲ’

‘နင်က ဘယ်အရာကိုမှ မှန်အောင် မလုပ်နိုင်ပါလား’

‘မင်းက မင်းအဖေနဲ့ တော်တော် တူတာပဲ’

‘ဘာကြောင့် နင်က နင့်အစ်မနဲ့ မတူရတာလဲ’

‘နင် ဘယ်တော့မှ ပန်းချီဆရာ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး’

‘နင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပြေးခုန်ပစ် အားကစားသမား ဖြစ်လာမှာလဲ’

‘မင်းက ကြိုးမှ မကြိုးစားတာကိုး’

‘မင်း ဘယ်တော့မှ ငါ့စကားကို နားမထောင်ဘူး’

‘ငါက မင်းကို အလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ အမြဲ ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့
မင်းက ဆန့်ကျင်တယ်’

‘မင်း ဘယ်တော့မှ စာကျက်တာ မတွေ့ဘူး’

‘မင်းက အလုပ်နည်းနည်း လုပ်ပြီး စကားများတယ်’

‘မင်း အပေါင်းအသင်း မှားနေပြီနော်’

‘မင်းအိမ် ဘယ်မှာရှိတယ် ဆိုတာကိုတောင် မသိတော့ဘူးလား’

‘မင်းက ငပျင်းပဲ’

‘မင်းက ဘယ်သူ့ကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘူး၊ မင်းကိုယ်မင်းပဲ ဂရုစိုက်
တယ်’

‘မင်းက ပြဿနာဖြစ်အောင် လုပ်နေတာ’

‘မင်းက နည်းနည်းပါးပါးကို မစဉ်းစားဘူး’

‘မင်းအရာရာမှန်သမျှကို ဘယ်တော့မှ လုံလုံလောက်လောက်
မရခဲ့ဘူး’

‘အရာရာကို စဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီး လုပ်ပါ’

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သားသမီးတွေဖြစ်စေ
ငယ်စဉ်ကတည်းက စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ကိုယ်စီရှိခဲ့ကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့
ကိုယ်တိုင် သူများတွေ အောင်မြင်တဲ့နည်းတူ အောင်မြင်ရမယ် ဆိုတဲ့
မခံချင်စိတ်နဲ့ ကြိုးစားမှသာ လက်တွေ့ အကောင်အထည်ပေါ်အောင်
ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သောအခါမှ အိပ်စက်ခြင်းမရှိသော စက်ယန္တရား

သင့်မှာရှိနေတဲ့ မသိစိတ်ဟာ နေ့ရောညပါ အိပ်စက်ခြင်း လုံးဝ
မရှိဘဲ အစဉ်နိုးကြားနေတဲ့ စက်ယန္တရားတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်မသိစိတ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံဟာ သင့်ဆီမှာ ထင်ရှားတဲ့ပုံ မရှိ

သော်လည်း သူက အရာရာတိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပါဝင် အလုပ်လုပ် လျက် ရှိနေတာကို သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က ရင်တွင်းခံစားချက်တွေကို ပုံဖော်တဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုမှုတွေ လုပ်တဲ့အခါ သိစိတ်အနေနဲ့ရော၊ မသိစိတ် အနေနဲ့ပါ ပုံဖော်ပြောဆိုမိတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတိုးတက်မှု အစီစဉ်တွေကို အကောင်အထည် ဖော်ရာမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အတားအဆီး အခက်အခဲတွေ ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့ ကိစ္စ တစ်ရပ်ကို မသိစိတ်က ဆက်လက် အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းပေးပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာ တွေ အကုန်လုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် သတိမထားမိကြပါဘူး။ အချို့ သော ပြောဆိုချက်တွေဟာ မသိစိတ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ ပိပြင်စွာ ပေါ်ထွက်လာတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အလိုဆန္ဒတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ် တို့ကတစ်ဆင့် ပေါ်ပေါက်လာစေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုတွေးခေါ် ကြံစည်မှုတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ခွဲခြားနားလည်ပြီး အကောင်းဆုံး ထိန်းချုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကျန်ရှိ ဘဝတစ်သက်တာ အချိန် တွေကို အကောင်းဆုံး စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း - ၈

မိမိကိုယ်မိမိ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အောင်မြင်ခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ သဘာဝ ဖြစ်စဉ်တွေဟာ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ၊ နေရာဒေသအလိုက် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီသဘာဝဖြစ်စဉ် တစ်ခုချင်းကို လေ့လာရာ၌ လည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကြောင်းကျိုးညီတဲ့ ကွင်းဆက်သဖွယ် ဆက်စပ်နေတတ်တဲ့ အခြေအနေ အဆင့်ဆင့် ပါဝင်နေတာ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အခြေအနေ အဆင့်အတန်း တစ်ခုစီအလိုက် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတိုးတက်ရေး အစီစဉ်တွေကို အဆင့်ဆင့် အရှိန်ကောင်းလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က အခြေအနေတစ်ခုမှာ ကျရှုံးဖူးတယ်ဆိုရင် အဲဒီကျရှုံးရတဲ့ အခြေအနေကို အောင်မြင်မှုဆီသွားတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အောင်မြင်မှုတစ်ခုရတယ်ဆိုရင်လည်း အောင်မြင်မှု

ရစေတဲ့ အခြေခံ အရင်းအမြစ်တွေက ဘာတွေလဲ ဆိုတာကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ (ကွင်းဆက်သဖွယ်) အဆင့်ဆင့် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရာမှာ ပထမဦးဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲနိုင်တဲ့ သူဖြစ်အောင် အဆင့်ဆင့် ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စီမံခန့်ခွဲမှုတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ သင့်အား အောင်မြင်ခြင်း (သို့) ကျရှုံးခြင်း ဖြစ်စေသော အောက်ပါအဆင့် ၅ ဆင့်ကို သေချာစွာ နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

၁။ အပြုအမူ အကျင့်စရိုက်

ဒီပထမဆုံးအဆင့်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝရဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်မှု (သို့) ကျရှုံးမှုတွေကို တိုက်ရိုက် ထိန်းချုပ်၊ လွှမ်းမိုးထားတဲ့ အရာက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အပြုအမူ၊ အကျင့်စရိုက်တွေ ဖြစ်တာကို အဓိက ဖော်ပြနေ တာ တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အပြုအမူ၊ အကျင့်စရိုက်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ကို လုပ်သင့်ပြီး ဘာတွေကိုတော့ ရှောင်ကြဉ်သင့်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုအမျိုးမျိုးက အောင်မြင်ခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်း၊ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းတွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်စေတတ်တဲ့ သဘောရှိကြောင်း၊ တစ်နေ့ တစ်ရက်ချင်းစီ အချိန်အခိုက်အတန့် တစ်ခုချင်းစီအလိုက် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အပြုအမူ အကျင့်စရိုက်တွေအပေါ် မူတည်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက် တာ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြောင်း ဤအဆင့် မှာ လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က အချိန်အခိုက်အတန့် တစ်ခုချင်းစီမှာ ကောင်းကျိုးရှိတာတွေကိုပဲ ကွင်းဆက်သဖွယ် ဆက်တိုက် လုပ်နိုင်ခဲ့မယ်

ဆိုရင် ဘဝရဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေ သေချာစွာ ရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပြီး ကွင်းဆက်တစ်ခုစီအလိုက် မကောင်းတာတွေချည်း လုပ်ခဲ့မယ် ဆိုရင် တော့ ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကိုသာရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို အချိန်ကာလနဲ့ ကိုက်ညီစွာ တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့် ရရှိအောင် လုပ်ဆောင် နိုင်မယ်ဆိုရင် သင် လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို ပိုမိုနှစ်သက်လာနိုင်ပြီး သင် မနှစ်သက်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေရတယ် ဆိုရင်တော့ တိုးတက်မှု မရှိနိုင်ဘဲ ကျရှုံးမှုဆီကိုသာ ဦးတည်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က ပညာသင်ကြားလိုစိတ် မရှိဘဲ စာလေ့လာသင်ယူနေခြင်းကို ငြင်းပယ်မယ် ဆိုပါတော့။ ကျောင်းသားအနေနဲ့ မူလကတည်းက ပညာတတ်လိုစိတ်၊ သင်ခန်းစာ ရယူလိုစိတ် မရှိတာကြောင့် စာသင်ရတဲ့ အလုပ်ကို မုန်းတီးလာပြီး စာမေးပွဲကျရှုံးခြင်း ဆိုတဲ့ ရလဒ်ကို ကျေနပ်စွာ ခံယူပါလိမ့်မယ်။

အထက်ဖော်ပြပါ ဥပမာတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ အပြုအမူ၊ အကျင့်စရိုက်တွေ ကောင်းနေစေဖို့အတွက် လူတစ်ဦးချင်းစီက သူတို့ နှစ်သက်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ခွင့်ရဖို့ လိုတယ် ဆိုတာက ထင်ရှားနေပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကျောင်းပညာ မဖြစ်မနေ သင်ကြားရမယ့် အသက်အရွယ်မှာ ပညာသင်ခြင်းအလုပ်ကို မလုပ်ချင်တဲ့သူအတွက် ကတော့ ကျရှုံးခြင်းသက်သက်ကိုသာ ရရှိပါလိမ့်မယ်။

ဘဝတိုးတက် အောင်မြင်မှုအတွက် လူတစ်ဦးချင်းစီ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တွေ များစွာရှိနေပြီး နှစ်သက်သလို ရွေးချယ်ပြီးတဲ့ အလုပ် အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အပြုအမူ၊ အကျင့်စရိုက်တွေဖြစ်တဲ့ စိတ်အား ထက် သန်စွာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ နှစ်သက်ပြီးသား အလုပ်ကို အဆင့်ဆင့်

တိုးတက်စေခြင်းတွေက အောင်မြင်မှုရတဲ့အထိ ဆွဲခေါ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင် မနှစ်မြို့တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို အခြေအနေ တစ်ခု အရ စိတ်မပါဘဲ လုပ်ရတဲ့အခါ အဲဒီအလုပ် တိုးတက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်လိုစိတ် မရှိတာကြောင့် အလုပ်ခွင်အတွင်း သဘောထား ကွဲလွဲခြင်း၊ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ကိုင်လိုစိတ်မရှိခြင်း၊ အငြင်းအခုံ အတိုက် အခံများခြင်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်းတွေ ဖြစ်လာပြီး နောက်ဆုံးမှာ ကျရှုံးခြင်းဆီ ဦးတည်သွားရတတ်ပါတယ်။

ဒါကိုကြည့်ရင် အလုပ်ကို နိုးကြားတက်ကြွ စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ လုပ်ခြင်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိဘဲ အငြင်းအခုံလုပ်ခြင်းတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို အောင်မြင်ခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်းတွေဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူ၊ အကျင့်စရိုက်တွေသာ ဖြစ်တာကို အထင်အရှား တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

သင့်ဘဝကို သင်ကိုယ်တိုင် စီမံခန့်ခွဲနိုင်စေဖို့ သင့်ရဲ့ အပြုအမူ၊ အကျင့်စရိုက်တွေက ကောင်းတဲ့ဘက်မှာ ဘယ်လောက်ရှိနေပြီး မကောင်းတဲ့ဘက်မှာ ဘယ်လောက် များနေတယ် ဆိုတာကို ခွဲခြား စိစစ်ပါ။

သင်က ကောင်းခြင်းနဲ့ဆိုးခြင်းတွေ ဘယ်လောက်ထိ လုပ်မိတယ် ဆိုတာကို သိနိုင်စေဖို့ အချိန်အကန့်အသတ် အပိုင်းအခြားတိုင်းမှာ သင်ဘယ်လို ပြောဆိုပြုမူတယ်၊ ဘယ်လို စိတ်ခံစားချက်တွေရှိနေပြီး တွေးခေါ်ကြံစည်နေတယ် ဆိုတာတွေကို ပြန်လည်စိစစ်ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ဘက်က အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားစိစစ်ပြီးတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ကို အောင်မြင်ခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်းတွေ ဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်ပေးထားတဲ့ အပြုအမူ၊ အကျင့်စရိုက်တွေကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ခံစားမှုများ

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်မှုတိုင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု တွေကနေ စစ်ထုတ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့က ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစား ချက်တွေဖြစ်တယ်ဆိုရင် (သို့) အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ် တဲ့ ခံစားချက်တွေရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်တွေကလည်း ကောင်းမွန်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကိုကြည့်ရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခံစားမှု အသီးသီးက တစ်စုံတစ်ရာ အပေါ် ဘယ်လို ခံစားတယ် ဆိုတာကို မူတည်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ရပ် ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း ဆိုတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို ဖြစ်လာစေ တတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခံစားမှု အသီးသီးဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက် ချက်တွေအပေါ် ဩဇာသက်ရောက်နေတာကြောင့် ခံစားမှုတွေ ကောင်း မွန်မှသာ လုပ်ရပ်တွေက မှန်ကန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက်က သူ မနှစ်သက်တဲ့ အစားစာတစ်ခုကို စားဖို့ မိဘတွေက အတင်းအကျပ် တိုက်တွန်းမယ်ဆိုရင် အဲဒီကလေး ဘာလုပ်မယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ သေချာတာကတော့ အဲဒီကလေးက သူ မနှစ်သက်တဲ့ အစားစာကို စားချင်စိတ်မရှိဘဲ မှောက်ပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ အဲဒီကလေးကို နှစ်သက်တဲ့ အစားစာ စားခွင့်ပြု လိုက်မယ်ဆိုရင် သူ နှစ်သက်တဲ့ အစားစာ သူ့ရှေ့ကို ရောက်လာတာနဲ့ ပန်းကန်ထဲကို ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျသွားတဲ့အလား ခေါင်းမဖော်တမ်း နှစ်သက်စွာ စားသုံးပြုပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ခံစားချက်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့

လုပ်ရပ်ကို ပြုမူကြောင်း ထင်ရှားနေပါတယ်။ နောက်ထပ် လေ့လာမှု အနေနဲ့ အဲဒီကလေးနှစ်သက်တဲ့ အစားအစာပန်းကန်နဲ့ မနှစ်သက်တဲ့ အစားအစာ ထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်တို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး သူ နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာက မနှစ်သက်တဲ့ အစားအစာထက် ပိုပြီး အရသာရှိ ကောင်းမွန်နေလို့လားလို့ လေ့လာမေးမြန်းကြည့်ပါ။ တကယ်တော့ ကလေး နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာနဲ့ မနှစ်သက်တဲ့ အစားအစာတို့က ပိုပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အစားအစာတွေ မဟုတ်ဘဲ တစ်မျိုးစီ စားကောင်းတဲ့ အရာတွေ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သင်က ဆက်လက် လေ့လာ မယ်ဆိုရင် ကလေးရဲ့ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း ဆိုတဲ့ ခံစားချက်က သူ စားမယ့် အစားအစာအပေါ် စားချင်တဲ့ အပြုအမူ၊ မစားချင်တဲ့ အပြုအမူတွေအဖြစ် သြဇာသက်ရောက်သွားခြင်း ဖြစ်တာကို တွေ့ရပါလိမ့် မယ်။

ဒီနေရာမှာ ကလေးဖြစ်စေ၊ လူကြီးဖြစ်စေ မိမိရဲ့ ခံစားချက်နဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ အစားအစာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ သင်ကြားရသော ပညာရပ်တွေ နဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ဘယ်လောက် အဖိုးတန်ပြီး အရသာရှိတဲ့ အစား အစာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက် ကောင်းတဲ့ အလုပ်အကိုင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လို အသုံးကျတဲ့ ပညာရပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စားသောက်၊ လုပ်ကိုင်၊ သင်ကြားဖို့ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကျွန်တော့်မှာ လေယာဉ်စီးရမှာကို အရမ်းကြောက်တဲ့ မိန်းကလေး သူငယ်ချင်း တစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူမက လေယာဉ်စီးရမှာ အရမ်း ကြောက်တာကြောင့် အနောက်အလယ်ပိုင်းဒေသမှာရှိတဲ့ သူမရဲ့ အိမ်က နေ သူမရဲ့ မိသားစုရှိရာ အရှေ့ကမ်းရိုးတန်းဒေသကို ကားမောင်းပြီး အလည်သွားလေ့ ရှိပါတယ်။

ကားနဲ့သွားရတဲ့ခရီး ဖြစ်တာကြောင့် သူမအတွက် အချိန် နှစ်ရက် ကျော် သုံးရက် အကုန်ခံပြီးမှပဲ ရောက်တတ်လေ့ ရှိပါတယ်။

တကယ်လို့ သူမက လေယာဉ်စီးရမှာကို မကြောက်ခဲ့ဘူး ဆိုရင် တော့ အချိန် ၂၊ ၃ နာရီလောက်နဲ့ လိုရာခရီးကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

လေယာဉ်စီးဖို့ ကြောက်လန့်တတ်တဲ့ သူမကို လေယာဉ်မစီးမဖြစ် တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုက ဖန်တီးလာတဲ့အချိန်မှာတော့ သူမ အပြုအမူတွေ က ဟန်ဆောင်ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမရှိဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ မြင့်တက်လာပါတော့ တယ်။ တကယ်တော့ သူမက လေယာဉ်ပါမတက်ခင်ကတည်းက ဖျား ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာပြီး လေယာဉ်စီးပြီး နောက်ပိုင်းမှာလည်း တော်ရုံနဲ့ အကြောက်မပြေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ မိန်းကလေး သူငယ်ချင်းက သူမရဲ့ ခံစားချက် အတိုင်း ထပ်တူညီတဲ့ ပြုမူမှုတွေ ထုတ်ပြခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခံစား ချက်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်အကိုင်၊ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရတဲ့သူများ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မိသားစု၊ ငွေကြေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ဘဝလက်တွဲဖော်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေး တွေအပေါ် တူညီတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ပေးနေတာကို သတိပြုရ ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခံစားမှုတွေက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို တိကျစွာ ထင်ဟပ်မှုရှိစေတယ်ဆိုရင် အဲဒီခံစားမှုအမျိုးမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်ကနေ ရရှိလာသလဲလို့ မေးခွန်းထုတ်ရပါလိမ့်မယ်။

သင်က ခံစားမှု တစ်ခုခုကို မထင်မှတ်ထားသော အကြောင်းကိစ္စ အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံ တစ်ခုကြောင့် ရရှိလာပါသလား။

အဲဒီအဖြစ်အပျက်တစ်ခုက သင့်ကို ခံစားချက်တစ်ခု ဖြစ်လာစေ ပါသလား။

သင့်ခံစားမှုတွေက သင့်ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ ဖြစ်စေပါသလား (သို့) အခွင့်အရေးကောင်းတွေ ပေးစွမ်းပါသလား။