

စိတ်ကူးချီချီအနုပညာ

စွမ်းဆောင်ရည်
မြင့်မားသော
ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏
အလေ့အထကောင်းများ

ထွန်းထက်

မြန်မာ့တစ်ဆက်တည်း



7 Habits of
Highly Effective People
Wisdom and Insight from
STEPHEN R. COVEY



HH0003 500.00 KS

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ။
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
 ၂၀၁၃၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းစျေး ၅ ၀ ၀ ကျပ်

စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏အလေ့အထကောင်းများ
 ထွန်းထက်၊ -ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
 စာမျက်နှာ ၅၁ မျက်နှာ၊ ၁၀ စင်တီ x ၁၆ .၅ စင်တီ
 (၁) စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏အလေ့အထကောင်းများ

ဟတိကာ

အောင်မြင်မှုအတွက် ဒဿနတစ်ခု	၁
- တွေးတောဆင်ခြင်မှု အဆင့်သစ်တစ်ခု	၂
- အလေ့အထများကို အမျိုးအမည်	
ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း	၄
- ရင့်ကျက်မှုအစဉ်	၅
- စွမ်းဆောင်ရည်ထက်မြက်မှုကို	
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း	၇
- P/PC ဟန်ချက်	၉
တစ်ကိုယ်ရေ ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ခြင်း	၁၁
- လိုအပ်သောအခြေအနေကို	
ဖြစ်လာအောင်ဖန်တီးယူခြင်း	၁၂
- ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်ခြင်း	၁၃
- စိတ်ထဲတွင် အဆုံးနှင့် စပါ	၁၅
- တစ်ကိုယ်ရေ တာဝန်ဖော်ပြချက်	၁၇

- အလယ်ဗဟိုတွင် ၁၉
- အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပန်းတိုင်များ
ဖော်ထုတ်ခြင်း ၂၁
- လွတ်လပ်အမှီအခိုကင်းသော
ဆန္ဒ၏ တန်ခိုးစွမ်းအား ၂၂
- အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၂၄
- လွှဲအပ်ခြင်း (Pနှင့်PC)ကို တိုးမြှင့်ခြင်း ၂၅

ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ခြင်း ၂၇

- အပြန်အလှန် မှီခိုအားထားမှု၏
ဥဒါဟရဏ်များ ၂၈
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဘဏ်စာရင်း ၂၉
- လူသားအားလုံးအကြား ဆက်ဆံရေးများ ၃၂
- သူလည်းနိုင် ကိုယ်လည်းနိုင်
အတွေးအခေါ်၏ ရှုထောင့်များ ၃၅
- ပြတ်သားသော ဆက်သွယ်မှု ၃၇
- ဆေးညွှန်းမပေးမီ ရောဂါဝေဒနာကို
သေသေချာချာ စစ်ဆေးသုံးသပ်ပါ ၃၈
- စုပေါင်းညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်မှု ၄၀

အဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၄၃

- ဟန်ချက်ညီသော အားသစ်လောင်းမှု ၄၄

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်	၄၅
- အတွေးအခေါ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်	၄၆
- ဆင်ခြင်တုံတရားပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်	၄၇
- ပင်ကိုမူလ လုံခြုံမှု	၄၈
- အထက်သို့ တက်သော ကြောင်လိမ်လှေကား	၄၉
- လာပြန်ပြီ အတွင်းမှ အပြင်သို့	၅၀



အောင်မြင်မှုအတွက်
ဒဿနုတစ်ခု

တွေးတောဆင်ခြင်မှု အဆင့်သစ်တစ်ခု

အဲလ်ဘတ်အိုင်းစတိုင်းက “ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံနေရသော ထူးခြားသည့်ပြဿနာများကို ၎င်းတို့အား ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးခဲ့စဉ်က ကျွန်ုပ်တို့ တွင် ရှိနေခဲ့သော တွေးတောဆင်ခြင်မှုအဆင့်၌ ဖြေရှင်း၍မရနိုင်” ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။

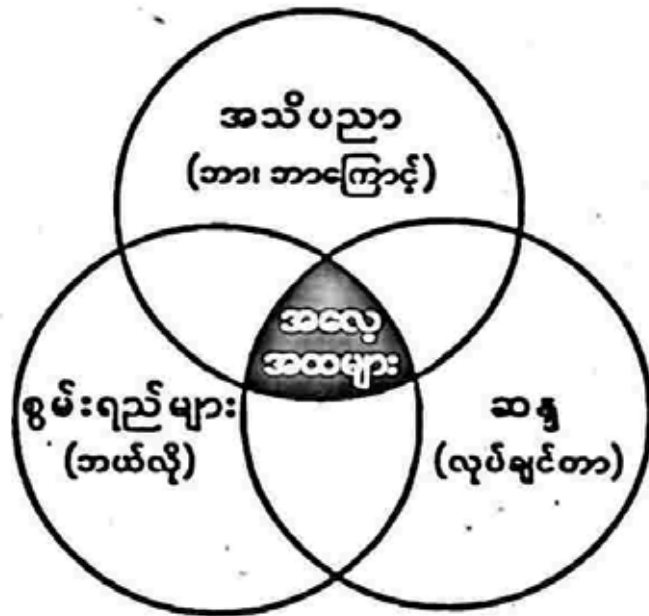
ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာ ကိုယ်အတွင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကြည့်ပြီး “ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး စရဏတရား” အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ နေ ထိုင်ရှင်သန်ပြီး အပြန်အလှန်ပြုမှုဆောင်ရွက်နေ ကြစဉ် ဖန်တီးခဲ့သောပြဿနာများကို အသိအမှတ် ပြုကြသောအခါ ယင်းပြဿနာများသည် ၎င်းတို့ အား ဖန်တီးခဲ့သော အပေါ်ယံ အဆင့်ပေါ်တွင် ဖြေ ရှင်း၍ မရနိုင်သော နက်ရှိုင်းသည့် အခြေခံ ပြဿနာများ ဖြစ်ကြသည်ဆိုသော အချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ စတင် သဘောပေါက် နားလည်လာကြ

သည်။ တွေးတောဆင်ခြင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အဆင့်သစ်တစ်ရပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်သည်။ ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော အဆင့်သစ်-ဤနက်ရှိုင်းသော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖြေရှင်းရန် စွမ်းဆောင်ရည် ထက်မြက်သော လူသားနှင့် အပြန်အလှန် ပြုမှု ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ နယ်မြေပိုင်နက်ကို တိတိကျကျ ဖော်ပြသော အခြေခံမူများပေါ်တွင် အခြေခံထားသည့် စံနမူနာတစ်ခုကို လိုအပ်သည်။

‘စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အလေ့အထကောင်း (၇)ခု’ မှာ တွေးတောဆင်ခြင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အဆိုပါအဆင့်သစ်အကြောင်း သရုပ်ဖော်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ တစ်ကိုယ်ရေနှင့်ရော၊ လူသားအားလုံးနှင့်ပါ သက်ဆိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည်ထက်မြက်မှုဆီသို့ ချဉ်းကပ်ရာတွင် မူကို ဗဟိုပြုသော၊ ကိုယ်ကျင့်တရားအပေါ် အခြေခံသော၊ မြုပ်ကွယ်နေသော အတွင်းအားများ အပြင်သို့ ထွက်လာစေသော နည်းလမ်းများပင် ဖြစ်သည်။



အလေ့အထများကို အမျိုးအမည်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း



အသိပညာဆိုသည်မှာ သဘောတရားဆန်သော စံနမူနာဖြစ်သည်။ “ဘာလုပ်မှာလဲ” “ဘာကြောင့် အဲဒါကို လုပ်မှာလဲ” တို့ဖြစ်သည်။ စွမ်းရည်ဆိုသည်ကတော့ “ဘယ်လိုလုပ်မလဲ” ဖြစ်သည်။ ဆန္ဒဆိုသည်မှာကား “လုပ်ချင်သည်” ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝများတွင် အပြုအမူတစ်ခုကို အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်လာစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ယင်းအရာ (၃)ခုလုံးရှိဖို့ လိုအပ်သည်။



ရင့်ကျက်မှုအစဉ်

စွမ်းဆောင်ရည်ထက်မြက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အလေ့အထကောင်းဆိုသည်မှာ သီးခြားစီ ရှိနေသော ပုံသေနည်း ဖော်နည်းကားတစ်စုံမဟုတ်ပါ။ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုဆိုင်ရာ သဘာဝဥပဒေသများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဟန်ချက်ညီစွာ ၎င်းတို့က ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီတွင်ရော၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုတွင်ပါ ထိရောက်ထက်မြက်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရေးအတွက် တိုးမြှင့်ထားသော၊ အစီအစဉ်ကျနသော၊ မြင့်မြင့်မားမား ပေါင်းစည်းထားသော နည်းလမ်းကို ပေးအပ်သည်။ ၎င်းတို့က ကျွန်ုပ်တို့အား “မိခင်မှုသည်” “အမိအခိုကင်းမှုဆီသို့” ထိုမှသည် “အပြန်အလှန် မိခင်မှု” ဆီသို့ တရွေ့ရွေ့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိသွားစေသော “ရင့်ကျက်မှုအစဉ်” တစ်ခုပေါ်တွင် အဆက်မပြတ်ရွေ့လျားနေစေသည်။

“ရင့်ကျက်မှုအစဉ်”ပေါ်တွင် “မှီခိုမှု” မှာ “သင်”၏ စံနမူနာဖြစ်သည်။ “သင် ကျွန်ုပ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ သင် ကျွန်ုပ်ကို နားလည်ပါ။ သင် ကျွန်ုပ်ကို နားမလည်။ ရလဒ်များအတွက် သင့်ကို ကျွန်ုပ် အပြစ်တင်သည်” စသဖြင့် ဖြစ်သည်။

“လွတ်လပ်အမှီအခိုကင်းမှု” မှာ “ကျွန်ုပ်” ၏ စံနမူနာဖြစ်သည်။ “ကျွန်ုပ် ဒါကို လုပ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်မှာ တာဝန်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးသည်။ ကျွန်ုပ် ရွေးချယ်နိုင်သည်” စသဖြင့် ဖြစ်သည်။

“အပြန်အလှန်မှီခိုမှု” မှာ “ကျွန်ုပ်တို့” ၏ စံနမူနာဖြစ်သည်။ “ကျွန်ုပ်တို့ ဒါကို လုပ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ၏ ပင်ကိုအရည်အသွေးများနှင့် စွမ်းရည်များကို ပေါင်းစပ်ပြီး ပိုမိုကြီးကျယ်သော အရာတစ်ခုကို လက်တွဲပူးပေါင်း ဖန်တီးနိုင်သည်” စသဖြင့် ဖြစ်သည်။



စွမ်းဆောင်ရည်ထက်မြက်မှုကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း

အလေ့အထကောင်း ၇ ခုဆိုသည်မှာ စွမ်းဆောင်ရည်ထက်မြက်သော အလေ့အထများကိုဆိုလိုသည်။ ၎င်းတို့သည် အခြေခံမူများပေါ်တွင် အခြေခံထားသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ကြာရှည်အခံနိုင်ဆုံးသော အကျိုးအမြတ်ရှိသည့် ရလဒ်များကို ပေါ်ထွက်လာစေနိုင်သည်။ ၎င်းအလေ့အထများသည် လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ကျင့်တရားအခြေခံဖြစ်လာပြီး မှန်ကန်သော မြေပုံများ၏ ထင်ရှားပေါ်လွင်သော ဗဟိုချက်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးသည်။ ယင်းမြေပုံများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် ပြဿနာများကို ထိထိရောက်ရောက် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိလာသည်။ အခွင့်အလမ်းများကို အရအမီ ဆုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိလာသည်။ ကြောင်လိမ်လှေကားသဖွယ် အထက်သို့သာ တစ်ရစ်ချင်းတက်နေသော နည်းလမ်းတစ်ခုအတွင်း

အခြားသော အခြေခံမှုများကို အဆက်မပြတ် လေ့လာ သင်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် ပေါင်းစည်းထည့်သွင်းနိုင်စွမ်း ရှိလာသည်။

၎င်းတို့သည် စွမ်းဆောင်ရည် ထက်မြက်မှုဆိုင်ရာ အလေ့အထများလည်း ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် လူအများအပြား သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပျက်ယွင်းအောင် လုပ်လေ့ရှိကြသည့် (P/PC ဟန်ချက်) ဟု ကျွန်ုပ်က အမည်ပေးထားသော သဘာဝ ဥပဒေတစ်ခုနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိသည့် စွမ်းဆောင်ရည် ထိရောက်ထက်မြက်မှုဆိုင်ရာ စံနမူနာတစ်ခုပေါ်တွင် အခြေပြုထားကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤဥပဒေသ သို့မဟုတ် အခြေခံမှုကို အိဆွတ်၏ “ငန်းနှင့် ရွှေငန်း၂” ပုံပြင်ကို ပြန်ပြောင်း အမှတ်ရခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။



P/PC ဟန်ချက်

စွမ်းရည်ထက်မြက်ထိရောက်မှုသည် (P/PC ဟန်ချက်)ဟု ကျွန်တော် အမည်ပေးထားသော ဟန်ချက်ညီမှုပေါ်တွင် တည်သည်။ (P) မှာ ဆန္ဒ ရှိသော အကျိုးဆက်ရလဒ်များ (ရွှေ့များ) ထုတ် လုပ်မှု (Production) ကို ဆိုလိုသည်။ (PC) မှာ ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းပကား (Production Capability) ကို ဆိုလိုသည်။ ရွှေ့များကို ထုတ်လုပ်ပေးသော စွမ်းပကား သို့မဟုတ် အက်ဆက်ဖြစ်သည်။

P/PC ဟန်ချက်ကို ထိန်းထားနိုင်ရန်အတွက် ရွှေ့ (Production) နှင့် ငန်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သာယာပျော်ရွှင်မှု (Production Capability) အကြားရှိ ဟန်ချက်သည် မကြာခဏဆိုသလို ခက်ခဲသော စီရင်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ သို့ သော် ယင်းမှာ ထက်မြက်ထိရောက်မှု၏ တကယ့် အနှစ်သာရဖြစ်သည်။ ယင်းက ရေတိုနှင့် ရေရှည်

ကို ဟန်ချက်ညီအောင် ညှိပေးသည်။

P/PC ဟန်ချက်မှာ ထက်မြက်ထိရောက်မှု၏ တကယ့်အနှစ်သာရဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဘဝ၏ နယ်ပယ်တိုင်းတွင် ကျိုးကြောင်းညီညွတ်စွာ တည်ရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့ ၎င်းနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ၎င်းကို ဆန့်ကျင်နိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းကတော့ အမှန်ပင် ရှိနေသည်။ ၎င်းသည် မီးပြတိုက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ထက်မြက်ထိရောက်မှု၏ ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် တည်နေရာဖြစ်သည်။ ၎င်းအပေါ်တွင် ဤစာအုပ်ထဲမှ အလေ့အထ ၇ ခု အခြေခံထားခြင်း ဖြစ်သည်။



တစ်ကိုယ်ရေ ပန်းတိုင်များ
ချမှတ်ခြင်း

လိုအပ်သော အခြေအနေကို ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးယူခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ ထူးခြားသော လူသားပါရမီက ကျွန်ုပ်တို့အား တိရစ္ဆာန်လောကမှ မတင် ဆွဲထုတ်ပေးထားသည်။ ဤပါရမီ သို့မဟုတ် ဖြည့်ကျင့်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်ရွေ့မည်မျှ လေ့ကျင့်ပေးသည်၊ မည်ရွေ့မည်မျှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်ဟူသော အချက်က ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်မှုထူးခြားသော လူသားစွမ်းရည်ကို ဖြည့်ဆည်းရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ထောက်ကူပံ့ပိုးပေးသည်။ လှုံ့ဆော်နှိုးဆွမှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုအကြားရှိနေသော ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြီးမြတ်ဆုံး စွမ်းအားမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်နိုင်မှုဖြစ်သည်။



ဦးဆောင် လုပ်ကိုင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ အခြေခံသဘာဝမှာ ပြုမူလုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ မပြုမူ မလုပ်ဆောင်ဘဲ နေရန်မဟုတ်။ သီးခြားအခြေအနေများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ တုံ့ပြန်မှုကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား ၎င်းသဘာဝက ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့်အပြင် အခြေအနေများကို ဖန်တီးနိုင်ရန်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ကို ၎င်းသဘာဝက ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။

ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်ခြင်းမှာ သူတစ်ပါးကို ဖိအားပေးခြင်း၊ အော့နှလုံးနာဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် တွန်းအားပေးခြင်း သို့မဟုတ် နိုင်ထက်စီးနင်းလုပ်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်မဟုတ်။ အရာကိစ္စများ ဖြစ်ပျက်လာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်ရှိမှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။

သင့်သဘာဝတွင် စွမ်းရည်ထက်မြက် ထိရောက်မှု (P/PC) ဟန်ချက်ညီမှုကို ဖန်တီးရန် ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်မှု ရှိပါသည်။ အလေ့အထကောင်း ၇ ခုကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် ဦး

ဆောင်လုပ်ကိုင်မှု ရှိရပါမည်။ အခြားသော အလေ့အထ ၆ ခု အကြောင်း လေ့လာစူးစမ်းကြည့်လိုက်သောအခါ ယင်းအလေ့အထတိုင်းသည် သင်ဖြစ်စေလိုသော အရာကိစ္စများ ဖြစ်ပျက်လာစေရန် စောင့်ဆိုင်းမနေဘဲ ဖြစ်ပျက်လာအောင် မိမိက စတင်ဖန်တီးလုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ သင်၏ ကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှုအပေါ်တွင် တည်မှီနေကြောင်း သင် တွေ့ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းအလေ့အထတိုင်းက သင် ပြုမူလုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ကို သင့်အား ပေးအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းရည်ထက်မြက် ထိရောက်မှု၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကုန်ကုန်ပြောရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အခြေအနေအများစုအတွက် တာဝန်ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် တာဝန်ရှိသည်ဟူသောအချက်ကို သိထားရင်း “တာဝန်ရှိသော” ဆိုသည့် စကားလုံးသည် စွမ်းရည်ထက်မြက်ထိရောက်မှုနှင့် ရှေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးမည့် စွမ်းရည် ထက်မြက်ထိရောက်မှု၏ အခြားသော အလေ့အထတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ်သော အခြေခံဖြစ်ပါသည်။



စိတ်ထဲတွင် အဆုံးနှင့် စပါ

“စိတ်ထဲတွင် အဆုံးနှင့် စပါ”ဆိုသော စကားကို အခြေခံအကျဆုံး အသုံးချမှုမှာ အရာရာတိုင်းကို စစ်ဆေးမည့် သင်၏ ရည်ညွှန်းမှုဆိုင်ရာ မူပေါင် သို့မဟုတ် စံနှုန်းအဖြစ် သင့်ဘဝ အဆုံး၏ ပုံရိပ်၊ ရုပ်ပုံ သို့မဟုတ် ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် စတင်ရန် ဖြစ်သည်။

ထိုနိဂုံးကို သင့်စိတ်ထဲတွင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထားရှိခြင်းဖြင့် နေ့တစ်နေ့တွင် သင်လုပ်သမျှ အလုပ်တိုင်းသည် အလွန်အမင်း အရေးကြီးသည့်အရာအဖြစ် သင် သတ်မှတ်ဖွင့်ဆိုထားသော စံကို ချိုးဖောက်ခြင်းမရှိဟုလည်းကောင်း၊ သင့်ဘဝ၏ တစ်နေ့တာတိုင်းသည် သင့်ဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ခုလုံးအနေဖြင့် သင် ရှုမြင်ထားသော ခံယူချက်အား အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် ပုံပိုး ထောက်ကူမှုပြုသည်ဟုလည်း

ကောင်း သင် စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်နိုင်သည်။

“စိတ်ထဲတွင် အဆုံးနှင့် စပါ” ဆိုသော စကား၏ ဆိုလိုရင်းမှာ သင် ဦးတည်လျှောက်လှမ်းမည့် ဘဝပန်းတိုင်နှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းပြတ်သား နားလည်သဘောပေါက်မှုတစ်ခုနှင့် စတင်ရန် ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ သင် ဘယ်သွားနေသည်ကို သင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရမည်။ သို့မှသာ လောလောဆယ် သင်ဘယ်ရောက်နေသည်ကို သင်သိမည်။ သို့မှသာ သင်လှမ်းမည့် ခြေလှမ်းများသည် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်တွင် အမြဲ ရှိနေမည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။



တစ်ကိုယ်ရေ တာဝန်ဖော်ပြချက်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပြုမိမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းဖြစ်စဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ အများအပြားသည် ထိရောက်ထက်မြက်မှုမရှိသော ဇာတ်ညွှန်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိတတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား လုံးလုံးလျားလျား တန်ဖိုးမရှိသူများအဖြစ်သို့ တွန်းပို့နေသော အလေ့အထများ၊ ဘဝတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ် တန်ဖိုးထားသော အရာများနှင့် လုံးလုံးလျားလျား ဆီလျော်ညီညွတ်မှုမရှိသော အလေ့အထများတွင် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အမြစ်တွယ်နေသော ဇာတ်ညွှန်းများဖြစ်သည်။ ပိုပြီး ထက်မြက်ထိရောက်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ အနက်ရှိုင်းဆုံး တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ပိုပြီး ဆီလျော်အပ်စပ်မှုရှိသော ကျွန်ုပ်တို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများအား အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစေသော မှန်ကန်သည့် အခြေခံမူများနှင့် ပိုပြီး ဆီလျော်အပ်စပ်မှု

စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားသော

ရှိသော ဇာတ်ညွှန်းအသစ်များကို ရေးသားရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးစွမ်းပကားနှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုတို့ကို အသုံးပြုရန် ကျွန်ုပ်တို့တွင်တာဝန်ရှိသည်။

စိတ်ထဲတွင် အဆုံးနှင့်စခြင်း လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ် သိထားသော အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ “တစ်ကိုယ်ရေ တာဝန်ဖော်ပြချက်” သို့မဟုတ် အတွေးအခေါ် သို့မဟုတ် အယူဝါဒကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ သင် ဘာဖြစ်ချင်သလဲ(ဇာတ်ကောင်)၊ သင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ (ပံ့ပိုးပေးဆပ်မှုများနှင့် အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုများ)နှင့် ယင်းသို့ ဖြစ်လာစေခြင်း၊ ပြုလုပ်ခြင်းတို့က အခြေခံထားသည့် တန်ဖိုးများ သို့မဟုတ် အခြေခံမှုများအကြောင်း ဖြစ်သည်။



အလယ်ဗဟိုတွင်

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝ၏ အလယ်ဗဟိုတွင်ရှိသော အရာမှာ မည်သည့်အရာဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုံခြုံရေး၊ လမ်းညွှန်မှု၊ အသိဉာဏ်ပညာနှင့် တန်ဖိုးစွမ်းအားတို့၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းအရာ (၄) ခု (လုံခြုံရေး၊ လမ်းညွှန်မှု၊ အသိဉာဏ်များနှင့် တန်ဖိုးစွမ်းအား)တို့မှာ တစ်ခုအပေါ်တစ်ခု အပြန်အလှန် မှီခိုနေကြသည်။ လုံခြုံမှုနှင့် ရှင်းလင်းသော လမ်းညွှန်မှုက မှန်ကန်သော အသိဉာဏ်များကို ဆောင်ယူလာပြီး အသိဉာဏ်ပညာက တန်ဖိုးစွမ်းအား ထုတ်လွှတ်လမ်းညွှန်ပေးသော မီးပွား သို့မဟုတ် ပစ်လွှတ်စင် ဖြစ်လာသည်။ ဤအရာ (၄)ခု တစ်ပြိုင်တည်း တညီတညွတ်တည်း တည်ရှိနေကြပြီး တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန် ရှင်သန်အောင် ပြုလုပ်ကြသောအခါ ၎င်းတို့က မြင့်မြတ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး