

**ပျော်ရွှင်မှုကို
အခုပဲ ရယူလိုက်စို့**
မျိုးမင်းရန်အောင်
မြန်မာပြန်

လူတိုင်းက ပျော်ရွှင်ချင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ပျော်ရွှင်မှုကို
အောင်မြင်မှုနဲ့အတူ ဘယ်လိုအရယူရမယ်ဆိုတာတော့ မေ့လျော့နေကြတယ်။
တချို့က သိကိုမသိကြဘူး။ ဒီစာအုပ်က ပျော်ရွှင်မှုဆီသွားရာ လမ်းပြပါ။

imgyoe.com

mg.yoe.com



HAPPINESS NOW

Andrew Matthews

ပျော်ရွှင်မှုကို
အခုပဲ ရယူလိုက်စို့

မျိုးမင်းရန်အောင်

မြန်မာပြန်



MMYA0005

2,000.00 KS

ပျော်ရွှင်မှုကို အခုပဲ ရယူလိုက်စို့၊ မျိုးမင်းရန်အောင်
စာမျက်နှာ ၁၅၅ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဝင်တီ x ၂၀.၅ ဝင်တီ

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

ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

ပျော်ရွှင်မှုကို
အခုပဲ ရယူလိုက်စို့
ပျော်ရွှင်ခြင်းသို့ သွားရာလမ်း

HAPPINESS NOW
ANDREW MATTHEWS

မျိုးမင်းရန်အောင်
မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၈



မာတိကာ

၁။	သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ် အသိအမြင်	၅
	နေ့တိုင်းအတွက် အတွေးအခေါ်	၇
၂။	တစ်နေ့တာကိစ္စအဝဝ	၁၁
	ဘဝက ကြမ်းလာခဲ့သော်	၁၃
	ပျော်ရွှင်ခြင်းရသ	၁၅
	စိတ်ပူတတ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးကို ကန်ထုတ်ပစ်	၁၇
	စရိုက်လက္ခဏာ	၂၀
	ဘာ့ကြောင့်လဲ	၂၃
	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှု	၂၅
	ရယ်မောခြင်း	၂၈
	အခြေအနေတွေ ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဖြစ်လာတဲ့အခါ	၃၀
	အမျက်ဒေါသ	၃၃
	ငါ ဘယ်ကိုသွားနေတာလဲ	၃၆
	စိတ်ရှည်သည်းခံမှု	၃၈
	အံ့ဩစရာမကောင်းပေဘူးလား	၄၀
	ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း	၄၃

၃။	ဘဝရဲ့ ဥပဒေသများ	၄၇
	သင်ခန်းစာများ	၄၉
	နာကျင်မှုများ	၅၁
	အဆင်ပုံစံ	၅၃
	မိမိကိုယ်ကို လှုံ့ဆော်အားပေးစကားဆိုခြင်း	၅၆
	သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ သံလိုက်တစ်ခုဖြစ်တယ်	၅၉
	ဘာကြောင့် ရည်မှန်းချက်မှတ်တိုင် ချမှတ်ရတာလဲ	၆၁
	ဆန္ဒရှိခြင်း	၆၄
	ကတိပြု သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ခြင်း	၆၇
	လက်တွေ့အောင်မြင်မှု	၇၀
	အလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်စရာ	၇၃
	ပိုက်ဆံပိုရှာခြင်း	၇၆
	သစ်စေ့က အပင်ပေါက်ခြင်းဥပဒေသ	၇၉
	ဘာကြောင့် အပြုသဘော တွေးတောရမှာလဲ	၈၂
	စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု	၈၅
၄။	မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ	၈၉
	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု	၉၁
	မိသားစု	၉၄
	ချီးမွမ်းခြင်း	၉၆
	လူသားတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးပမ်းခြင်း	၉၈
	ခွင့်လွှတ်ခြင်း	၁၀၁
	မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနဲ့ ငွေကြေး	၁၀၄
	လက်ဆောင်များ	၁၀၆
	တခြားသူများရဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	၁၀၉
	ပျော်ပျော်သာနေပါ	၁၁၀
	မင်းကို ငါချစ်တယ်	၁၁၃

၅။	အောင်မြင်မှုမဟာဗျူဟာများ။	
	လက်ငင်းလက်တွေ့အချိန်မှာ ဘာလုပ်မလဲ	၁၁၇
	သင့်ကို ပတ်လည်ဝိုင်းနေတာ ဘာတွေလဲ	၁၁၉
	ဆင်ခြေဆင်လက်များ	၁၂၁
	ငါမလုပ်နိုင်ပါ၊ ငါမတတ်နိုင်ပါ	၁၂၄
	အလေးအနက်ထားပါ	၁၂၈
	ကိုယ် ဘာလိုချင်တယ်ဆိုတာကို အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ပါ	၁၃၂
	မေးပါ	၁၃၅
	အမှိုက်တွေကို လွှင့်ပစ်ပါ	၁၃၈
	ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု	၁၄၁
	ချွေတာစုဆောင်းဖို့ ပထမ	၁၄၃
	အခုချက်ချင်းလုပ်ပါ	၁၄၅
	အစွမ်းကုန်ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ	၁၄၇
	ဘယ်အချိန်မှာ စိတ်ပျက်လက်လျှော့ရမှာလဲ	၁၄၉
	သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိတာတွေ	၁၅၁
	အရာရာဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်နွှယ်နေကြတာပါ	၁၅၃





၁။ သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ် အသိအမြင်

လူတိုင်း ဝမ်းသာပျော်ရွှင်ချင်ကြတာပေါ့။ ဝမ်းမသာချင်တဲ့၊ မပျော်ရွှင်ချင်တဲ့သူရယ်လို့လည်း မရှိဘူးပေါ့။



ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရရှိအောင် ဘယ်မှာသွားပြီးသင်ယူရမှာလဲ။
ကျောင်းတွေ တက်လိုက်ရတာ၊ စာတွေသင်လိုက်ရတာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ
သင်ရတယ်၊ ပထဝီသင်ရတယ်၊ အမလေး... သင်ရတာတွေမှ တစ်ပုံ
တစ်ပင်။

ဒါပေမဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်မှာသွားသင်ရမှာလဲ၊ ဘယ်
ကျောင်းမှာလဲ၊ ဘယ်တက္ကသိုလ်မှာလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးမိပါတယ်။

“တချို့လူတွေ ဘာကြောင့် အမြဲတမ်းပျော်ရွှင်နေကြတာလဲ”

“အမြဲတမ်းပျော်ရွှင်နေတဲ့သူဟာ ကျန်တဲ့သူတွေထက် ပိုပါးနပ်လိမ္မာ





မူရီလိုလား၊ ဘာကြောင့်လဲ”

“ဒါမှမဟုတ် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတာကို သတိ မရလောက်အောင် စဉ်းစားဉာဏ်မရှိဖြစ်နေသလား၊ ဒါမှမဟုတ် အပြစ် ကင်း ရိုးသားနေကြတာလား”

ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ကျွန်တော်(မူရင်းစာရေးသူ)ဟာ အနာဂတ် မှာ ငါ ဘယ်လိုဘယ်ညာဆိုပြီး စိတ်ကူးအိပ်မက် မက်လေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်တမ်း ကျွန်တော် အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ မကြာခဏ ဆိုသလို ကျွန်တော် စိတ်ပျက်မိပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ ထင်တာထက် ပိုမိုခက်ခဲကြမ်းတမ်းပါလားဆိုတာ ကျွန်တော် သိလာရပါတယ်။

ဒီပြင်လူတွေ ဘယ်လိုများ စိတ်ဝင်စား စွဲမက်စရာကောင်းတဲ့ဘဝ မှာ နေထိုင်ကြပါလိမ့်။

ဒီပြင်လူတွေ ဘယ်လိုများ ကျွန်တော့်ထက် ပိုပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ကြ ပါလိမ့်။

အကြောင်းရှာတော့ ခေါင်းမှာ ချာချာလည်ခဲ့ရပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဟိုဘက်ဒီဘက် လျှောက်ဖတ်ကြည့်ပါ



ပျော်ရွှင်မှုကို အခုပဲ ရယူလိုက်စို့

တယ်။ အဲဒီလိုလျှောက်ဖတ်ကြည့်တော့ ပညာရှင်များရဲ့ အဆိုအမိန့်တွေကို တွေ့လာရပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တာ၊ ဘဝဖြစ်တည်မှုနဲ့ပတ်သက်တာ... စတာစတာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာကြီးတွေရဲ့ အဆိုအမိန့်တွေက များမှများ။

ဒီလို လျှောက်ဖတ်ရင်းနဲ့ ဒဿနပညာရှင်ကြီးများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် နှစ်ခုသိလာရပါတယ်။

- (က) ပညာရှင်တော်တော်များများဟာ အလွန်အမင်း ပျော်ရွှင်ကြသူတွေမဟုတ်ပါဘူး။
- (ခ) သူတို့တော်တော်များများဟာ သင်္ချာပညာရှင်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။

နေ့တိုင်းအတွက် အတွေးအခေါ်

အတွေးအခေါ် အဆိုအမိန့်တွေကို လျှောက်လေ့လာရင်းနဲ့ ကျွန်တော် သိလာရတာ နှစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဒဿနအတွေးအခေါ်ပညာမှာ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိတာပါပဲ။

ပထမတစ်မျိုးက ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ နေ့စဉ်ဘဝဆိုင်ရာဖြစ်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဝဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်ဒဿနလို့ ဆိုရပါမယ်။ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကတော့ သက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်နဲ့ ဘွဲ့ကြို၊ ဘွဲ့လွန်ကျောင်းသားအတွက် အရေးကြီးပြီး သာမန်လူတစ်ယောက်သာဖြစ်တဲ့ သင့်အတွက်၊ သင့်ဘဝအတွက် တကယ်အရေးကြီးပြီး အရေးလည်းပါတာကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအတွေးအခေါ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝမှာ နေ့တိုင်းကြုံတွေ့နေရတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ၊ အခြေအနေအရပ်ရပ်နဲ့ မိသားစုဆိုင်ရာကိစ္စရပ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင် ဘယ်လိုထင်မြင်ယူဆတယ်၊ ဘယ်လိုယုံကြည်တယ်ဆိုတာက သင့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်၊ စာစကားနဲ့ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ရေးရရင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဒဿနပဲဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်နဲ့ပတ်သက်တာ၊ ပိုက်ဆံနဲ့ပတ်သက်တာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ မအောင်မမြင်ဖြစ်မှုတွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအချင်းချင်းကြား ဆက်ဆံရေးတွေ၊ မိသားစုအရေးကိစ္စတွေ၊ အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်စီစဉ်မှုတွေ ဒါတွေအားလုံးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့ထင်မြင်ယူဆမှု၊ ယုံကြည်မှု၊ ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်မှု စတာတွေဟာ သင့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအပေါ်မှာ မိမိတို့ရဲ့ဘဝကို အုတ်မြစ်ချတည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်လို့ သင့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်ဒဿနဟာ သင်နဲ့ သင့်မိသားစုအတွက် သိပ်ကိုအရေးကြီးပါတယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူတွေ ပြောတတ်ကြတာများ ရှိပါတယ်။

“အကြောင်းမရှိဘဲနဲ့ ဖြစ်လာတာမျိုးမရှိ၊ အကြောင်းကြောင့်သာ အကျိုး (ဆိုးကျိုး၊ ကောင်းကျိုး) အကုန်ဖြစ်လာရတာ”

“ဘေးဒုက္ခဆိုတာ အခွင့်အလမ်းပဲ” ဒါမှမဟုတ်

“လူတိုင်းဟာ အယုတ်တမာကောင်တွေချည်းပဲ” ဒါမှမဟုတ်

စသည်စသည်ဖြင့် ပြောကြဆိုကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာတွေပဲပေါ့။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေ အားလုံးကို သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဒဿနအမြင် အတွေးအခေါ်ဆိုတဲ့ မှန်ဘီလူးကတစ်ဆင့်သာ တွေးခေါ်မြော်မြင်သုံးသပ်ကြတာပါ။

အဲဒီအတွေးအခေါ်အရ ဘယ်ကိစ္စ၊ ဘယ်ပြဿနာရပ်တွေကို ခုခံတွန်းလှန်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်ကိစ္စ၊ ဘယ်ပြဿနာတွေကိုတော့ ဆက်လက်ရင်မဆိုင်ဘဲ ဒီအတိုင်းပဲ ထားလိုက်မယ်... စတာတွေကို ဆုံးဖြတ်ကြတာပါ။

ဘဝမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်ဖတ်သန်းကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လိုလူတွေလဲ၊ အရမ်းစမတ်ကျတဲ့၊ သစ်လွင်သပ်ရပ်ကြော့မော့နေကြတဲ့၊ အချမ်းသာဆုံးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလား။ မဟုတ်ရေးချ မဟုတ်ပါ။ ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖတ်သန်းနေထိုင်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး

ဆိုင်ရာ ဘဝဒဿနတစ်ခုကို ကောင်းကောင်းကြီး ချမှတ်နေထိုင်နေကြသူ တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ကြရပါတယ်။

အရပ်စကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ ဆုံတွေ့လာရတဲ့ ပြဿနာအရပ်ရပ် ကို ကောင်းကောင်းကြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သူများသာ ဘဝကို ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်းနိုင်ကြတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူတို့ရဲ့ဘဝနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အမြင်ဒဿနတချို့ ကို အများကိုလည်း မျှဝေကြပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာလည်း ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အကျိုးရှိရှိ ထိထိ ရောက်ရောက် ဖြတ်သန်းနေကြသူများရဲ့ (ဘဝရင်ဆိုင်နည်း) မဟာဗျူဟာ များကို အကျဉ်းချုပ် တင်ပြထားခြင်းမျှသာဖြစ်ပါတယ်။

တချို့အကြံပြုချက်များ၊ တချို့စိတ်ကူးစိတ်သန်းများဟာ အသစ် အဆန်းမဟုတ်ဘဲ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ကောင်းတွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော်တို့အတွက် အသစ် အဆန်း မလိုအပ်တာမျိုးများ ရှိပါတယ်။ သင်တို့၊ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအနေ နဲ့ ရံဖန်ရံခါမှာ အသစ်အဆန်း မလိုအပ်ပါဘူး။ သိပြီးသား အဟောင်းတွေ ကို လျစ်လျူရှုတာမျိုး၊ မေ့ပစ်တာမျိုးမပြုလုပ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကို နှိုးဆော်နေ ဖို့သာ လိုအပ်တာပါ။

သင့်အနေနဲ့ ဘဝမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကြော့ကွဲခံစားရမှု၊ စိတ်မချမ်းမြေ့ ဖွယ် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့မှု စတာတွေနဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြုံတွေ့ခဲ့ရရင် ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် အလုံးစုံဖြေရှင်းမှု၊ အလုံးစုံကုစားမှုမရပေမဲ့ သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာ ရင်ဆိုင်ရမယ့် ဘဝဒုက္ခအဝဝအတွက် ဖြေနည်းကားတစ်ခုတော့ ရနိုင်ကောင်း ပါတယ်။





ANDREW MATTHEWS

၂။ တစ်နေ့တာကိစ္စအဝဝ

- ဘဝက ကြမ်းလာခဲ့သော်
- ပျော်ရွှင်ခြင်းရသ
- စိတ်ပူတတ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးကို ကန်ထုတ်ပစ်
- စရိုက်လက္ခဏာ
- ဘာ့ကြောင့်လဲ
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှု
- ရယ်မောခြင်း
- အခြေအနေတွေ ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဖြစ်လာတဲ့အခါ
- အမျက်ဒေါသ
- ငါ ဘယ်ကိုသွားနေတာလဲ
- စိတ်ရှည်သည်းခံမှု
- အံ့ဩစရာမကောင်းပေဘူးလား
- ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း





ဘဝက ကြမ်းလာခဲ့သော်

ဘဝက ကြမ်းလာခဲ့ပြီး အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ် တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပြီး အထီးကျန်ဖြစ်နေခဲ့ရပြီဆိုရင် သင် ဒါတွေကို ဘယ် လိုဖြေရှင်းမလဲ။

တောင်တစ်လုံးကိုတက်သလို သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝအခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တောင်တက်ပြီဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ မြင့်မားလှတဲ့ တောင်တစ်ခုရဲ့ အန္တရာယ်များလှတဲ့ တောင်စွယ်တစ်ခုပေါ် ရောက်နေပြီဆိုရင် သင် ဘာ လုပ်မလဲ... လက်ငင်းမျက်မှောက်အခြေအနေကိုသာ သင် အာရုံစိုက်ရမှာ ပေါ့။

အတိတ်တွေ၊ အနာဂတ်တွေ၊ ဘာညာသာရကာတွေ လျှောက်စဉ်း စားမနေနဲ့။ စဉ်းစားလို့လည်းမရဘူး။ လက်ငင်းလက်တွေ့မှာက ကျောက် စွန်းပေါ်ကပြုတ်ကျရင် 'ကိစ္စပြတ်' သွားမှာဆိုတော့ ငါ့ရှေ့မှာ ကျောက်စွန်း ရဲ့ ဘယ်နေရာ ခြေလှမ်းလှမ်းရမလဲ ဒါကိုပဲ စိတ်ထဲသွင်းထားရမှာပါ။ ဒါကိုပဲ စိတ်ထဲသွင်းထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို စိတ်ထဲသွင်းပြီးတော့မှ သေသေချာချာ ဂရုတစိုက် တစ်လက်မ ချင်း တစ်လက်မချင်း ခြေထောက်ကို ရွှေ့ရမှာပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျား ကုတ်ကျားခဲ ကြိုးစားပြီး နေရာရွှေ့ရမှာ၊ ခြေလှမ်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ ဘဝမှာ တစ်နေ့တာ သင် ရင်ဆိုင်ရမယ့် ကိစ္စရပ်များအတွက် အသုံးပြုရမယ့် မဟာဗျူဟာပါပဲ။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ အလွန်အမင်းအရေးကြီးတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင် ခဲ့ရရင် လက်ရှိအချိန်ကာလအပေါ်မှာသာ အာရုံစူးစိုက်ဖြေရှင်းသွားဖို့ပါပဲ။

သင်ဟာ တစ်ချိန်မှာ ပြဿနာတစ်ခုကိုသာ ဖြေရှင်းနိုင်တာပါ။

အထက်မှာရေးခဲ့တဲ့ တောင်တက်သမားဥပမာလိုပေါ့။ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းချင်းစီ ရွှေ့ရပါမယ်။ ရွှေ့လို့ရလိုက်တာနဲ့ သင့်မှာ ယုံကြည်မှုအနည်းငယ် ရလာပါမယ်။ နောက်ထပ်ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းရွှေ့မယ်၊ နောက်ထပ်ယုံကြည်မှု ရလာမယ်။

ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သင်ဟာ အဆိုးဆုံးအခြေအနေကို ကျော်လွှားသွားနိုင်တာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်စိတ်ထဲမှာ...

- (က) လာမယ့်လထဲမှာ သင်လုပ်စရာရှိတဲ့ကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး (အခုအချိန်ကတည်းက) ပူပန်နေမယ်ဆိုရင်...
- (ခ) လာမယ့်နှစ်ထဲမှာ လုပ်ဖို့ရှိတာတွေ အဆင်မပြေပါ့မလားလှမ်းစိတ်ပူနေမယ်ဆိုရင်...

သိပ်မကြာမီ သင် 'ဂေါက်' သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ရက်ချင်းသာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စရာရှိတာတွေကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သွားရပါမယ်။

၂၄ နာရီဆိုတာ သိပ်များနေရင် ငါးမိနစ်စီ လီပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကို လုပ်သွားပါ။

မနက်ဖြန်ဆိုတာကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ တစ်နေ့တာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမှာတွေကိုသာ သင် အိပ်ရာမဝင်မီ အကောင်းဆုံးလုပ်ကိုင် ဖြေရှင်းသွားပါ။

ပျော်ရွှင်ခြင်းရသ

၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်များမှာ သုတေသနပညာရှင် ရော်နယ်အင်ဂယ်ဟတ်ဟာ 'ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆန်းစစ်လေ့လာမှု' တစ်ခု တော်တော်လေး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံ ၁၆ နိုင်ငံက လူပုဂ္ဂိုလ် ၁၇၀,၀၀၀ ကို မေးခွန်းများမေးမြန်းကာ တော်တော်လေး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သုတေသနလုပ်ခဲ့တာပါ။

သူ့သုတေသနမှာ ပါဝင်သူတွေကို ဆရာကြီး ရော်နယ်က "(ဘဝမှာ) သင် ဘယ်လောက်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရှိပါသလဲ" ဆိုတဲ့မေးခွန်းနဲ့ "သင့်



ဘဝကို သင်ကျေနပ်ပါရဲ့လား” ဆိုတဲ့မေးခွန်းများ မေးမြန်းခဲ့တာပါ။ ဆရာကြီးက အသက်အရွယ်နဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ဆက်စပ်ပုံကို သုတေသနပြုလုပ်ခဲ့ရာမှာ အောက်ပါဇယားတစ်ချပ် ရရှိခဲ့ပါတယ်။

၁၅ နဲ့ ၂၄ နှစ်ကြား ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ၈၁ ရာခိုင်နှုန်း

၂၅ နဲ့ ၃၄ နှစ်ကြား ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း

၃၅ နဲ့ ၄၄ နှစ်ကြား ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း

၄၅ နဲ့ ၅၄ နှစ်ကြား ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ၇၉ ရာခိုင်နှုန်း

၅၅ နဲ့ ၆၄ နှစ်ကြား ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ၇၉ ရာခိုင်နှုန်း

၆၅ နှစ်နဲ့အထက် ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ၈၁ ရာခိုင်နှုန်း

သက်တမ်းအလိုက် သုတေသနပြုမှုအရ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ ရလဒ်က တစ်ထေရာတည်းနီးပါး တူညီနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အရိုးခန်းပြည်နယ်တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာရှင်များဖြစ်ကြတဲ့ ဝီလျံ စတော့နဲ့ မောရစ်အိုကွန်းတို့ရဲ့ သုတေသနပြုမှုဟာလည်း ဆရာကြီး ရော်နယ်အင်ဂယ်ဟတ်ရဲ့ သုတေသနပြုမှုအတိုင်း လူသားတွေ ဘဝပေါ် ရှုမြင်သဘောထားပုံဟာ ထပ်တူနီးပါး တူညီခဲ့ပါတယ်။

ဘဝအပေါ် ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံများနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောလေ့ ဆိုလေ့ ရှိကြတာတွေ၊ ‘ဒုက္ခအိုး ဆယ်ကျော်သက်’ တို့၊ ‘လူလတ်ပိုင်း ဘဝဒုက္ခ အဝဝ’ တို့ဆိုတဲ့ ဆိုရိုစကားတွေ... အဲဒါအဲဒါတွေကို ‘ခေါက်’ သာ ထားလိုက်ပါ။ ဘယ်အသက်အရွယ်ရယ်လို့ သီးခြားခွဲထုတ်ပြီး စိတ်ညစ်နေရတာမျိုးမရှိဘဲ အသက်အရွယ်မရွေး ‘ဘဝမှာ နေပျော်ကြတယ်’ ဆိုတာကို အထက်ပါ သုတေသနပြုမှုနှစ်ရပ်အရ သိနိုင်ပါတယ်။

**ဘဝမှာ နေပျော်တယ်၊ မနေပျော်ဘူးဆိုတာ အသက်အရွယ်နဲ့ မဆိုင်ပါ။
တစ်ဦးချင်းရဲ့ လောကအပေါ်အမြင်နဲ့သာ သက်ဆိုင်ပါတယ်။**

စိတ်ပူတတ်တဲ့အကျင့်ဆိုးကို ကန်ထုတ်ပစ်

မိမိရဲ့အလုပ်အကိုင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ မိမိရဲ့ ရင်သွေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ ယုတ်စွအဆုံး အိမ်နီးချင်းက ငါ့ဘာထင်မလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူတော်တော်များများ စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ကြပါတယ်။

တချို့တွေကဆို သင့်ကို “ဒါတွေဟာ ပူသင့်တဲ့ကိစ္စတွေပေါ့” လို့ တောင် ချွန်တွန်းလာလုပ်တာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်ပူတယ်ဆိုတာ အသုံးမကျဘူးဆိုတာထက်တောင် ပိုဆိုးတဲ့အရာပါ။ အသုံးမကျဘူးဆိုတာထက် ပိုအသုံးမကျတဲ့အရာဟာ စိတ်ပူခြင်းပဲလို့ ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပထမအချက်အနေနဲ့ စိတ်ပူပန်ခြင်းက ကံဆိုးခြင်းကို သယ်ဆောင်လာပါတယ်။

ဒုတိယက စိတ်ပူပန်ခြင်းဟာ သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ရောဂါရစေပါတယ်။

စိတ်ထဲ နည်းနည်းပူချင်သလိုလိုဖြစ်လာရင် သင့်ကိုယ်သင် အခုလို ပြန်မေးလိုက်ပါ။ “ဒီအချိန်မှာ၊ ဒီစက္ကန့်မှာ ပြဿနာဟာ ဘာပါလိမ့်” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ‘ဒဲ’ မေးရမှာပါ။ သေရေးရှင်ရေး ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အချိန် မဟုတ်ရင် “ဒီအချိန်မှာ ဘာပြဿနာမှ မရှိပါ” ဆိုတဲ့ အဖြေပဲ သင်ရမှာပါ။

မှန်ပါတယ်။ ကပ်ဆိုး ဘေးဆိုးကြီးတွေ ကျရောက်နေကြပါတယ်။ ရောဂါဘယတွေ ထူပြောနေကြပါတယ်။ စီးပွားပျက်ကပ်ကြီးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုကပ်ဆိုး၊ ဘေးဆိုး၊ ပြဿနာဆိုးကြီးတွေ လောကမှာ ရှိနေတယ်ဆိုရုံနဲ့ ဘဝကို နေမပျော်ဘူးဆိုတာကတော့ လုံးဝ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါ။

ပြဿနာရပ်တစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရရင် သင့်အနေနဲ့ အပိုင်း

mgyoe.com



လိုက် အပိုင်းလိုက်၊ အချိန်လိုက် အချိန်လိုက် ပိုင်းခြားပြီး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း
လို့ရပါတယ်။

ပစ္စက္ခကာလ ကနေ့အချိန်ကိုသာ တည့်တည့်ရှုပြီး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း
ပါ။ သင့်စိတ်က အနာဂတ်ထဲ ဆွဲခေါ်ခေါ်သွားတိုင်း လိုက်ပါမသွားပါနဲ့။

ပစ္စုပ္ပန်မှာနေပါ။ ဒီနေ့ ဒီအချိန် ဘာလုပ်စရာရှိလဲလုပ်ပါ။ စိတ်ပူ
တာကို ဘေးဖယ်ထုတ်ထားပါ။

ဘဝမှာ ဘယ်လိုမှ နေမပျော်ဘူးဆိုတဲ့ အနေအထားကို သင်ရောက်

ပျော်ရွှင်မှုကို အခုပဲ ရယူလိုက်စို့

နေပြီလား၊ ဘယ်လိုမှ ရှေ့ဆက် မရှင်သန်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေပြီလား။ မဖြစ်ပါ။ အဲဒီအနေအထားကို သင် ရောက်မနေပါ။

ပစ္စုပ္ပန်ကာလကို သင် ကိုင်တွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒုက္ခပေးနေတာက အနာဂတ်ကို လှမ်းလှမ်းတွေးပြီး အရည်မရ အဖတ်မရ စိတ်ပူပန်နေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပူလာပြီဆိုရင် အဲဒီစိတ်ပူတယ်ဆိုတာကြီးကို အချိန်ဆွဲပစ်ပါ။ နောက်မှ ပူမယ်ဆိုပြီး ရွှေ့ဆိုင်းပစ်ပါ။ စိတ်မပူတတ်ဘူးလားမေးလာခဲ့ရင် ပူတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မပူဘူးလို့ ဖြေလိုက်။

စရိုက်လက္ခဏာ

သင့်ကိုယ်သင် မှန်ထဲကြည့်ပြီး...

“ဒီထက် ပိုချော ပိုလှတဲ့ရုပ်မျိုး ငါလိုချင်လိုက်တာ” လို့ ပြောဖူးသလား”

သင့်ဘဝသင် ပြန်သုံးသပ်ပြီး

“တချို့လူတွေများ ပါရမီရှိလိုက်ကြတာ၊ တော်လိုက် တတ်လိုက်ကြတာ သူတို့ကို ငါ ဘယ်လိုလုပ် မုဒိတာပွားနိုင်မှာလဲ” လို့ တွေးဖူးပါသလား။ မှန်ထဲကြည့်ပြီး ပြောဖူးသလို စိတ်ထဲမှာလည်း တွေးမိတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

ပါရမီရှိတာတို့၊ ရုပ်ရည်လှပချောမောတာတို့ဟာ သိပ်အသုံးဝင်ပါတယ်။ ပင်ကိုစွမ်းရည်ရှိတဲ့ ပါရမီရှင်တွေ၊ ရုပ်ချောတဲ့သူတွေ ဒီကမ္ဘာ၊ ဒီလောကမှာ အများကြီးပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို ကျွန်တော်တို့၊ ခင်ဗျားတို့ သေချာပေါက် နှစ်ခြိုက်သဘောကျတာမျိုး မရှိပါဘူး။

လူ့သမိုင်းမှာ လူတွေရဲ့ နှစ်ခြိုက်သဘောကျမှု အခံရဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တဲ့ အေဗရာဟမ်လင်ကွန်း၊ မာသာထရီဆာနဲ့ မဟတ္တမဂန္ဒီတို့ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသုံးဦးစလုံးဟာ ရုပ်ရည်အားဖြင့် ချောမွေ့လှပသူများမဟုတ်သလို ပင်ကိုစွမ်းရည်အားဖြင့်လည်း အထူးတလည် ထူးချွန်ပြောင်မြောက်သူများ မဟုတ်ကြပါ။

လှပချောမွေ့တာတို့၊ ပင်ကိုစွမ်းရည်ရှိတာတို့ထက် လူတွေ ပိုပြီး နှစ်ခြိုက်အားကျတဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီအရည်အချင်းတွေကတော့ ရိုးသားမှု၊ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိမှု၊ မဆုတ်မနစ်ကြိုးပမ်းမှု၊ စေတနာကောင်းရက်ရောမှုနဲ့ ဝင့်ကြွားမောက်မာမှုမရှိဘဲ နှိမ့်ချမှုတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူမှ အထက်ပါအရည်အချင်းတွေကို မွေးကတည်းက ရလှာ

mgyoe.com



တာမဟုတ်ပါ၊ မွေးရာပါမဟုတ်ပါ။ ပြုစုပျိုးထောင်ယူရတာဖြစ်ပါတယ်။
 ဘယ်သူမဆို အဲဒီအရည်အချင်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
 ဒီတိုင်းကြီး မိုးပေါ်က ကျမလာပါ။ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်မွေးမြူ
 ခြင်းတို့နဲ့သာ ဒီအရည်အချင်းတွေ ရတာပါ။
 တကယ်လိုချင်ရင် တကယ်လုပ်ပါ၊ ရပါလိမ့်မယ်။
 အများသူငါရဲ့ လေးစားချစ်ခင်မှုရဖို့ သင့်အနေနဲ့ ပါရမီရှင် လူထူး
 ချွန်ကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ မလိုပါ။ ထိုနည်းတူ စူပါမော်ဒယ်တစ်ယောက်
 ဖြစ်ဖို့လည်း မလိုအပ်ပါ။
 စိတ်ကောင်းလေးမွေးဖို့သာ လိုပါတယ်။ ရိုးသားမှုရှိဖို့ လိုပါတယ်။

မဆုတ်မနစ် ဇွဲရှိရှိနဲ့ ကြိုးစားဖို့လိုပါတယ်။ စေတနာကောင်းနဲ့ ရက်ရော
မှုရှိဖို့လိုပါတယ်။ မဝင့်ဝါ မမောက်ကြွားဖို့ လိုပါတယ်။ ရဲစွမ်းသတ္တိနဲ့
ပြည့်စုံဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါတွေဒါတွေကို ‘စရိုက်လက္ခဏာ’ လို့ ဆိုပါတယ်။

သင် ဘယ်လိုဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ သင်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးရမှာပါ။

ဘာကြောင့်လဲ

ကျွန်တော့်(မူရင်းစာရေးသူ) သူငယ်ချင်း ဂျွန်ဟာ မွေးကတည်းက လက်နှစ်ဖက် ပါမလာပါ။

ဒါပေမဲ့ ဂျွန်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ “ငါ ဘယ့်နှယ်ကြောင့် လက်နှစ်ဖက် မပါဘဲ မွေးလာပါလိမ့်” လို့ ညည်းတွားပြောဆိုတာမျိုး ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။

သူ့ကိုယ်သူ ပြန်မေးတဲ့မေးခွန်းကတော့ “ငါ့ခြေထောက်တွေနဲ့ ဘာ လုပ်နိုင်သလဲ၊ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ” ဆိုတာပါ။

သူ့ခြေနှစ်ဖက်နဲ့ တူကိုညှပ်ပြီး ဂျွန် ထမင်းစားနေတာ တွေ့ရတော့ ကျွန်တော့်မှာ သူငယ်ချင်းအတွက် ချီးကျူးဂုဏ်ယူလို့မဆုံး။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်တစ်ခုခု (ဥပမာ စီးပွားရေးဥစ္စာ ဆုံးရှုံးတာမျိုး၊ ချစ်သူက စွန့်ခွာသွားတာမျိုး) နဲ့ ကြုံလိုက်ကြရရင် ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော် တို့ဟာ...

“ဪ... ဘာကြောင့် ငါ့ကျမှ ဒါမျိုးဖြစ်ရတာပါလိမ့်” လို့ ညည်း တွားတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီလို... ဘာကြောင့်... ဘာကြောင့်တွေနဲ့သာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်နေမယ်ဆိုရင် လူဟာ ရူးတောင်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဖြေလည်း ရှိမှာမဟုတ်ပါ။

ဒါ့ကြောင့် ဘာကြောင့် (WHY) ဆိုတဲ့ အမေးအစား ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နဲ့ ဘာလုပ်ရမလဲ (WHAT) ဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်မေးပြီး အဖြေ ရှာရပါမယ်။

“ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို(ရှေ့ဆက်) လုပ်ရရင် ကောင်းမလဲ”

“ဒီကိစ္စကနေ ငါ ဘာသင်ခန်းစာရလိုက်သလဲ” ဒီလို (WHAT)

mg yoe . com



မေးခွန်းနဲ့သာ အဖြေရှာရပါမယ်။

သေရေးရှင်ရေးအခြေအနေနဲ့ ကြုံလာခဲ့ရင်တောင်မှ

“ငါ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ၊ နောက်ထပ် ၂၄ နာရီအတွင်းပေါ့။ ဒီထက် ပိုအဆင်ပြေအောင်၊ ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်သလား... စသည်ဖြင့် လက် တွေ့ကျကျ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

ဘဝဟာ မျှတတယ်၊ မမျှတဘူး တွေးမနေတဲ့သူဟာ အပျော်ရွှင်ဆုံးဖြစ်ပါ တယ်။ ရှိတာလေးနဲ့ လှအောင်ဝတ်၊ ရတာလေးနဲ့ ဝအောင်စားဆိုသလို ကိုယ့်ရှိတာ နဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဖန်တီးခံစားပြီး ရောင့်ရဲတင်းတိမ်တတ်သူများပါ။

ဘဝဟာ မမျှတဘူးဆိုရင်တောင်မှ ဒါ(သူ့အတွက်) ပြဿနာမရှိတော့ပါ ဘူး။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှု

ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှုအရဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပြင်းထန်ခါးသီးတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ သင် သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။

သူတို့ဟာ စီးပွားပျက်ဒဏ်ခံခဲ့ရဖူးမယ်၊ နာမကျန်းဖြစ်ဖူးမယ်၊ အလုပ်က အထုတ်ခံခဲ့ရဖူးမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လူအများရဲ့ ဝိုင်းပယ်စွန့်ပစ်မှုနဲ့ ကြုံခဲ့ရတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ပစ်တိုင်းထောင်လိုပဲ။ ဘယ်တော့မှ လဲကျမသွားဘူး။ ပြဿနာရပ်တွေနဲ့ ကြုံပြီးတိုင်းကြုံပြီးတိုင်း အရင်ကထက် ပိုပြီးခိုင်ခိုင်မြဲမြဲရပ်လာနိုင်တယ်။

အဲဒါဘာဖြစ်လို့လဲ၊ စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ထိထိရောက်ရောက် အဖြေပေးရမယ်ဆိုရင် သူတို့မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုရှိလို့ပဲ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုဆိုတာဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုလိုပဲ လေ့ကျင့်ပေးရင် တိုးတက်လာတာချည်းဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုအတွက် ကြွက်သားများ ကြီးထွားသန်စွမ်းဖို့ဆိုရင် 'အလေးမတာမျိုး'၊ 'ဒိုက်ထိုးတာမျိုး' လုပ်ပေးရသလို စိတ်ပိုင်းကြံ့ခိုင်မှုအတွက်လည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပေးရပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကတော့ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့ ပြဿနာတွေကို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ စနစ်တကျဖြေရှင်းခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ခုတင်အောက် ပုန်းအိပ်နေရုံနဲ့ သင့်စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မာကျောလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရင်ကော့ခေါင်းမော့ပြီး ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ပါ။ သိပ်အကြောက်မကြီးဘဲ တချို့အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တာမျိုးတွေ ရှိတောင်မှ စွန့်စွန့်စားစားနဲ့



လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။

ရှုံးနိမ့်ပါစေ၊ ပြန်ထပါ။ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ရှုံးနိမ့်ပါစေ၊ နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်ထပါ။ နောက်ဆုံးမှာ အောင်ပွဲရမှာက သင်သာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပို ပိုပိုပြီး ယုံကြည်မှုတွေ ရရလာပါမယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အမြင်သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း သင် တည်ဆောက်နိုင်ပါမယ်။

ဘဝမှာ အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာနဲ့ ကြုံတိုင်းကြုံတိုင်း...

“ဒီအခက်အခဲတွေဟာ ငါ့ကို စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ပေးနေတာပဲ။ ဒါတွေကို ကျော်လွှားပြီးရင် ငါ့ဘဝဟာ ဒီထက်ပိုပျော်စရာကောင်း

mgjoe.com

ပျော်ရွှင်မှုကို အခုပဲ ရယူလိုက်စို့

မှာ” လို့ နှလုံးသွင်းပါ။

သင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စို့အတွက် သက်သောင့်သက်သာရှိတဲ့ဘဝမျိုး မလိုအပ်ပါ။ ဘဝက ခက်ခဲလေ သင့်အတွက် ပျော်စရာကောင်းလေဖြစ်ပါတယ်။

ရယ်မောခြင်း

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းများနဲ့ အားရပါးရ ရယ်လိုက် မောလိုက် နေလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သင် ဘာကို သတိပြုလိုက်မိသလဲ။

သင် အားရပါးရ ရယ်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဆင်းရဲမှုဝေဒနာ မခံစား ရပါ။ စိတ်ဆင်းရဲစရာရှိရင်တောင် အဲဒီရယ်မောပျော်ရွှင်လိုက်တဲ့ အခိုက် အတုံမှာ မေ့သွားပါလိမ့်မယ်။

ရယ်မောခြင်းအားဖြင့် နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများ ခံစားရရှိပါလိမ့်မယ်။

- အဆုတ်အားကောင်းစေပါတယ်။ အသက်ရှူလို့ ပိုကောင်း ပြီး အောက်ဆီဂျင်ကို ပိုရှူလာနိုင်စေပါတယ်။
- ရောဂါခုခံစွမ်းအား (တစ်နည်း) ကိုယ်ခံစွမ်းအား ပိုကောင်း လာစေပါတယ်။ ရယ်လိုက်တဲ့ခန္ဓာကိုယ်က တီ (T) ဆဲလ် တွေ ပိုမိုထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီဆဲလ်တွေက ကင်ဆာ နဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တွေကို ထိထိမိမိ ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိတာပါ။
- ‘အင်ဒိုဖင်’ ဆိုတဲ့ဓာတ်ကို ဦးနှောက်အတွင်း ထုတ်လွှတ်ပေး တဲ့အတွက် စိတ်သောကနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ပြေလျော့စေ ပါတယ်။ ဒီဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကနေ သဘာဝအလျောက် ထုတ်လွှတ်ပေးနေတာပါ။ ရယ်မောလိုက်တဲ့အချိန် ဦးနှောက် ကို ရောက်သွားစေတာဖြစ်ပါတယ်။

ရယ်မောခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှုသာမကဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများကိုလည်း လျော့ကျသက်သာစေပါတယ်။

အားရပါးရ ရယ်လိုက်ပြီးရင် အရင်ကထက် မျှော်လင့်ချက်တွေ ပိုရှိလာသလို ခံစားရပြီး အကောင်းမြင်စိတ်များနဲ့လည်း (ဘဝအပေါ်) မှီ



ရှုမြင်လာနိုင်ပါမယ်။

ကြေကွဲဝမ်းနည်းမှုများနဲ့ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ထိခိုက်ရတာများကိုလည်း လျော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။

ဘဝရဲ့ ဘယ်ဖြစ်ရပ်၊ ဘယ်အခြေအနေမှာမဆို ရယ်စရာကောင်း တဲ့ဘက်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အရေးကြီးတာက အဲဒီဘက်ကို မြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့ပါ။

သိပ်ပြီး ပြည့်စုံမှုကိုရှာနေရင် ဘဝမှာ ခက်ပါလိမ့်မယ်။ အထက်မှာ ရေးခဲ့သလို ဘယ်ကိစ္စရပ်မှာမဆို ရယ်စရာအပိုင်းရှိပါတယ်။ ဒါကို မြင် အောင်ကြည့်ပြီး ရယ်မောပစ်လိုက်ပါ။

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လည်း ပြန်ရယ်ပစ်လိုက်ပါ။ ဘာအကြောင်း ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် မကြာခဏ ရယ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါ။

ဘဝဆိုတာကြီးကို သိပ်အလေးအနက်ကြီး ထားမနေပါနဲ့။ ရယ်စရာရှိ ရယ် ပစ်လိုက်ပါ။ ရယ်ဖို့ မော့ဖို့ ပြုံးပျော်ရွှင်မြူးထူးဖို့ ပိုအလေးအနက်ထားသင့်ပါတယ်။

အခြေအနေတွေ ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဖြစ်လာတဲ့အခါ

(က) ကမ္ဘာကြီးဟာ ဘယ်လိုဖြစ်သင့်တယ်လို့ သင် ဆုံးဖြတ် ချမှတ်ထားပြီဆိုရင်...

(ခ) လူတွေနဲ့ ဘယ်လို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသင့်တယ်လို့ သင် စည်းမျဉ်းတွေ ချမှတ်ထားပြီဆိုရင်...

သင် အမြဲတမ်း စိတ်ဆင်းရဲနေရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ် မစိုးပိုင်တာတွေကို သွားစည်းမျဉ်းချ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလုပ်နေ မှတော့ သင့်အပြင် နောက်ထပ် စိတ်ဆင်းရဲစရာ လူရှိတော့မယ်မထင်။

သင် ဘာတွေမျှော်လင့်ထားသလဲ၊ ဘယ်လိုတွေ တုံ့ပြန်စေချင်သလဲ ချရေးကြည့်ရအောင်...

- မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေဟာ သူတို့ကို ငါ အကူအညီတွေ ပေး၊ အခွင့်အရေးတွေပေး လုပ်နေတာကို ပြန်တုံ့ပြန်သင့် တယ်။

- လူတွေဟာ ငါ့ကို အသိအမှတ်ပြု သဘောကျရမယ်၊ နား လည်သဘောပေါက်ကြရမယ်။ ဒါ့အပြင် လိုလားကြိုဆိုကြရ မယ်။

- လေယာဉ်ပျံတွေ၊ မီးရထားတွေ အချိန်မှန်ရမယ်။

- လူတိုင်း ရိုးသားရမယ်။

- ငါ့လက်တွဲဖော်ဟာ ငါ့မွေးနေ့ကို သတိရရမယ်။

ဒီ သင့်ရဲ့မျှော်မှန်းချက်တွေဟာ သဘာဝကျတယ်လို့ ယူဆစရာ ပါ။ ဒါပေမဲ့ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ ဒါတွေဟာ ဖြစ်မလာပါဘူး။

အဲဒီမှာတင် သင့်အနေနဲ့ ဒီလိုတွေ ဖြစ်မလာရကောင်းလားဆိုပြီး စိတ်ပျက်မယ်၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မယ်။ အဲဒါရောဂါရှာနေတာပါ။



ဒါကြောင့် နဂိုကတည်းက မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ တောင်းဆိုချက်တွေ အများကြီးမထားပါနဲ့။ အဲဒါတွေအစား ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုနဲ့ အစားထိုးလိုက်ပါ။ ဖြစ်မှမလာတာကို ကိုယ်က ညစ်နေလို့လည်း ဘာမှမထူးဘူးလေ။

“ဒီလိုဖြစ်စေချင်တာ၊ ဒါပေမဲ့ ဟိုလိုဖြစ်လာတော့လည်း လက်ခံရမှာပေါ့။ ကိုယ်မှ တတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘဲလို့ ဖြေသိမ့်တတ်ရပါမယ်။

သင့်အပေါ်မှာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ ဆက်ဆံစေချင်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က ရိုင်းလိုက်ရင် အဲဒါကြီးကို တနဲ့နဲ့ခံစား

မနေပါနဲ့။ လွှတ်ထားလိုက်ပါ။ သူရိုင်းလို့ သင့်ရဲ့ လှပကောင်းမွန်တဲ့ တစ်နေ့တာကို အဆုံးရှုံးမခံလိုက်ပါနဲ့။

ဘဝမှာ ဖြေလျှော့မှုဆိုတာ ရှိကို ရှိရပါမယ်။

ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းပစ်ဖို့နဲ့ မိမိကိုယ်ကို ပြောင်းပစ်ဖို့ နှစ်ခုအနက် က တစ်ခုကိုလုပ်မှ သင် ပိုမိုပျော်ရွှင်မယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာကြီးပြောင်းဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်သာ ပြောင်းပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေတာက သင် ဘာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြိုတွေ့ရတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါ။ ရင်ဆိုင်ကြိုတွေ့ရတာများအပေါ် သင် ဘယ်လို သဘောထားတယ်ဆိုတာကသာ သင့်ကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေတာပါ။

အမျက်ဒေါသ

မွန်းကျပ်ပိတ်လှောင်မှုတွေ များသထက်များလာတဲ့ ဒီနေ့ခေတ် ကမ္ဘာကြီးမှာ အမျက်ဒေါသဖြစ်စရာတွေ နေရာအနှံ့မှာရှိပါတယ်။ လမ်းပေါ်မှာ၊ စားသောက်ဆိုင်ထဲမှာ၊ စူပါမားကက်ထဲမှာ ဟိုမှာဒီမှာ နေရာအနှံ့မှာ အမျက်ဒေါသဖြစ်စရာတွေ အများကြီးပါ။

ကဲ... အမျက်ဒေါသကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်လိုက်ကြရအောင်။

သင်မောင်းလာတဲ့ မော်တော်ယာဉ်က တခြားတစ်စီးကို ကျော်တက်ဖို့ လုပ်တယ်ဆိုပါစို့။ ရှေ့ကားက ဖယ်မပေးဘူး။ ဒီမှာတင် သင် ဒေါသထွက်ပြီ။ အဲဒီဒေါသဟာ သင့်အမှားပါ။ ဘာဖြစ်လို့ ရှေ့ယာဉ်မောင်းက သင့်ကို ဖယ်မပေးမယ်လို့ သင် မျှော်လင့်ထားသလဲ။ မျှော်လင့်မှုကြောင့် သင် အမျက်ထွက်ရတာပါ။ မျှော်လင့်မှုကြောင့် စိတ်ပျက်၊ စိတ်ညစ်ရတာပါ။

တခြားလူတွေက သင် မျှော်လင့်သလို လုပ်ပေးကြလိမ့်မယ်လို့ သင် မျှော်လင့်နေတာကိုက သင့်အမှားပါ။ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ရော ယုတ်စွအဆုံးရာသီဥတုနဲ့ပါ မျှော်လင့်ချက် အနည်းဆုံးထားလေ သင် စိတ်ချမ်းသာရလေ ဖြစ်ပါတယ်။

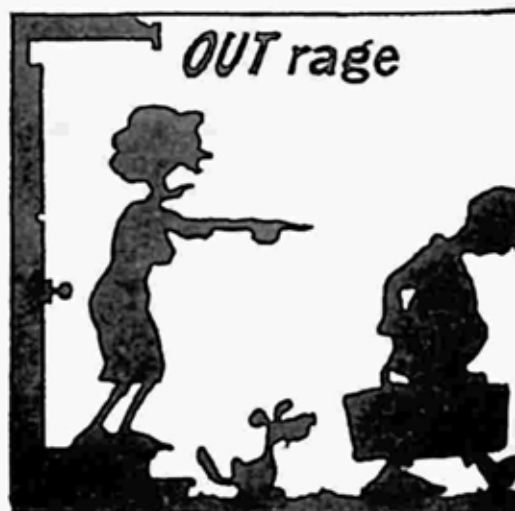
စိတ်ချမ်းမြေ့စေဖို့ သင် လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်ကြီးသုံးချက်

နိမ့်ချပါ

ဒေါသကြီးတဲ့၊ ဒေါသထွက်လွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ...

၁။ သူတို့က လူတိုင်းထက် ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ မှတ်ယူကြပါတယ်။

၂။ သူတို့က အမြဲတမ်း မှန်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။



အဲဒီလို အစွန်းရောက် ဘဝင်မြင့်အချက်နှစ်ခုနဲ့ သူတို့ဟာ အမြဲ တမ်းပဲ ဒေါသထွက်စရာတွေနဲ့ ကြုံနေကြရတာပါပဲ။
စိတ်ကို ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။ သူများနေရာက ဝင်စဉ်းစားပေးပါ။

နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ ဒေါသတွေ ငြိမ်းအေးသွားပါလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ တကယ်အရေးကြီးတာ ဘာလဲ

အဆင့်(၁၀) ဆင့် အကြမ်းဖျင်းသတ်မှတ်ပြီး သင့်ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံးကို အဆင့်(၁၀) မှာထားပါ။

မိဘနဲ့ မိသားစုကို လုပ်ကျွေးပြုစုတာက အဆင့်(၁၀)၊ ကျန်းမာဖို့က (၉)၊ စားဝတ်နေရေးနဲ့ အလုပ်အကိုင်အဆင်ပြေဖို့က (၈) စသည်ဖြင့် ဦးစားပေးအဆင့်ခွဲပါ။ ခုန သင်နဲ့ လမ်းပေါ်မှာ လမ်းဖယ်မပေးလို့ ပြဿနာဖြစ်တဲ့ ယာဉ်မောင်းမျိုးကို အဆင့်(၂)၊ ဓာတ်လှေကားမမှန်တာကို အဆင့် (၁) စသဖြင့် ထားလိုက်ပါ။

ဒါဆို သင် အရေးမပါဘူးလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဓာတ်လှေကားလို့ ယာဉ်မောင်းလိုက်စွဲမျိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရပြီဆိုရင် စိတ်ထဲ ဘာမှမခံစားရတော့ဘူးပေါ့။ အရှည်ကိုမျှော်ကြည့်ပါ။ အသေးစိတ်တွေကို ဇွတ်လိုက်ကြည့်မနေနဲ့။ စိတ်ချမ်းသာရပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ်တာကို ဖြစ်တဲ့အတိုင်း လက်ခံပါ

တချို့တွေက ‘အရှိတရား’ နဲ့ အငြင်းအခုံပြုလုပ်ချင်ကြပါတယ်။ “ဒီအချိန် မိုးမရွာသင့်ဘူး” တို့၊ “ကားလမ်းတွေကလည်း ပိတ်လိုက်တာ” တို့ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ တကယ့်အရှိမှာ ဒါတွေဖြစ်နေတာကို ကိုယ်က ဘယ်လိုလုပ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မှာလဲ။ ဒါဟာ ကိုယ့်ခွန်အားကို သက်သက်မဲ့ ဖြုန်းတီးပစ်နေတာပါပဲ။ ‘အရှိတရား’ နဲ့ သင်နဲ့ အငြင်းအခုံဖြစ်ရင် နောက်ဆုံးမှာ ‘အရှိတရား’ ကသာ နိုင်သွားမှာပါ။

ကမ္ဘာကြီးရဲ့ လူဦးရေ သန်းပေါင်း ၆,၅၀၀ ပါ။ သူတို့ထဲက တချို့က သူတို့ လိုချင်တာ ရမှာဖြစ်ပြီး ကျန်တော်တို့ကတော့ သူတို့လိုမရဘဲလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမရရင် ကောင်းလားဆိုပြီး သူတို့ကို သွားပြစ်တင်မောင်းမဲ နေလို့ အချည်းနှီးပဲပေါ့။

ငါ ဘယ်ကိုသွားနေတာလဲ

လူဟာ ကိုယ့်ဘဝခရီးလမ်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးသပ်ဆုံးဖြတ် နိုင်ရပါမယ်။

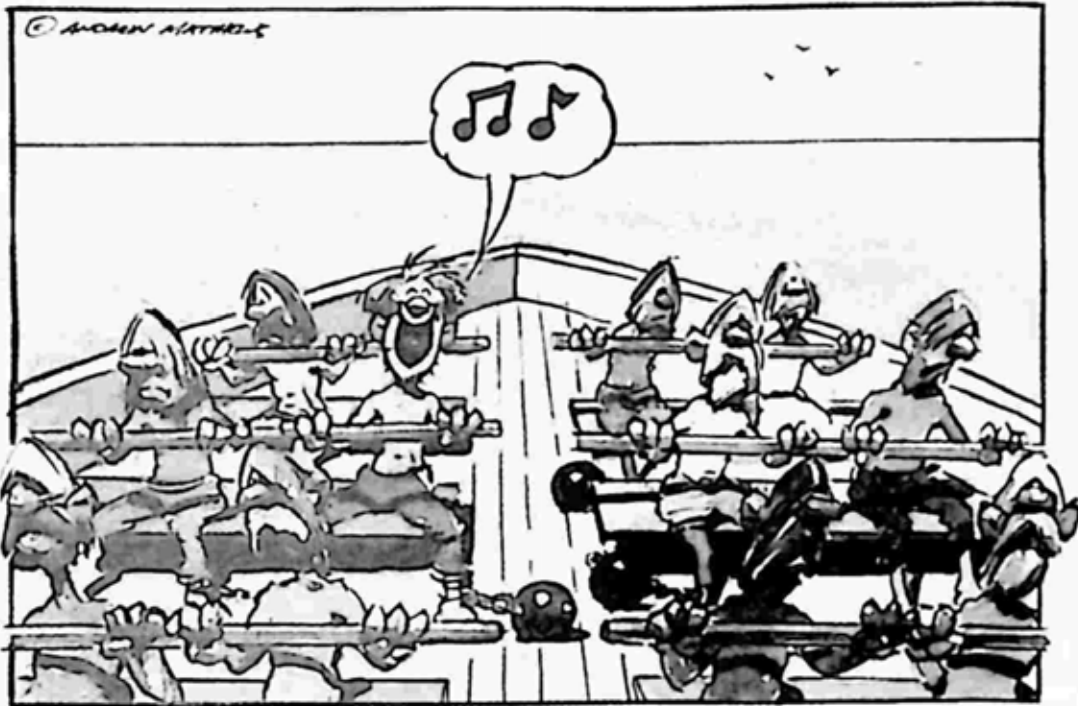
သင့်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်ကို “ငါ့အနေနဲ့ ဒီမစွဲတဲ့အလုပ်ကြီးကို ဘယ်လို ဖြစ်ပြီး လုပ်မိပါလိမ့်” လို့ မေးဖူးပါသလား။

အလုပ်ခွင်မှာ သင်မပျော်ပိုက်တော့ဘူး၊ အဆင်မပြေဖြစ်နေပြီဆိုရင် သင်ဟာ ကုန်တိုက်မှာ စာရေးလုပ်နေတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဦးနှောက်ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်ကြီးပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အနေအထားကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ် သင့်ပါတယ်။ မူရင်းဆောင်းပါးရှင်ကတော့ အဲဒီအလုပ်ကို လုံးဝစွန့်လွှတ် ပစ်ဖို့တောင် အကြံပြုပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲ...

- နေရထိုင်ရတာ ပိုပြီးသက်သောင့်သက်သာ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။
- ကိုယ့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု (စွမ်းရည်) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ကြိုး စားလာရလို့ပါ။
- နာမည်တစ်လုံးရဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရလို့ပါ။
- တစ်ခါတစ်ရံမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အရည်အချင်းကို သတိပြုမိပြီး ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို ကမ်းလှမ်းလာ နိုင်ပါတယ်။
- တစ်နေ့မှာ မိမိနဲ့အဆင်ပြေမယ့်၊ သို့မဟုတ် ဝါသနာပါရာ လမ်းကြောင်းမှာ လျှောက်လှမ်းနိုင်မယ့် ယုံကြည်မှု ရလာပါ လိမ့်မယ်။

ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ ဝါသနာပါတဲ့အလုပ် ရပြီဆိုရင်တော့ မဆုတ် မနစ် ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆို ဘဝအတွက် တက်လမ်းကောင်းများ



ဖွင့်ပေးနိုင်မယ့် အခွင့်အလမ်းသစ်ကို တွေ့လာရမှာ မလွဲပါ။ အချိန်စောင့်ရင် စောင့်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်လာမှာအသေအချာပါ။

တစ်ခုဖြည့်ပြောချင်တာက အခွင့်အလမ်းသစ်တို့၊ အလုပ်အကိုင်တို့ ယုတ်စွအဆုံး မေတ္တာရေးမှာပါ ကိုယ်က မဖြစ်နိုင်၊ မရနိုင်တော့ပါဘူးလေလို့ စိတ်လျှော့ခါနီး အချိန်ကျမှ ရလာ၊ ဖြစ်လာကြတာပါ။

‘မျှော်တဲ့အချိန်မဖြစ်’ ‘မမျှော်တဲ့အချိန်ဖြစ်’ ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဘယ်တော့မှ မျှော်လင့်ချက်တော့ ကုန်ပြီလို့ မတွေးပါနဲ့။ ဘဝမှာ (အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့) တွေ့ရ ကြုံရသူတွေကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မလေးမစား မလုပ်ပါလေနဲ့။ မျှော်လင့်ချက်တို့၊ အခွင့်အလမ်းတို့၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ဆိုတာ လျှော့တွက်လို့မရတဲ့ အရာတွေပါ။

အောင်မြင်တဲ့သူများဆိုတာ “လသာတုန်း ဗိုင်းငင်ပြီး အကောင်းဆုံး ကြိုးစားလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီထက်မကတာတွေ ငါ ရနိုင်တာပေါ့” လို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အမြဲပြောနေသူများဖြစ်ပါတယ်။

ကြိုးစားသူကိုသာ ဘဝက စောင်မပြီး ဆင်ခြေဆင်လက်များသူတွေကို တော့ လျစ်လျူရှုပါတယ်။

စိတ်ရှည်သည်းခံမှု

ကမ္ဘာကျော် တယောဆရာကြီး ဖရစ်ဇ်ခရိုင်ဆလာရဲ့ စင်မြင့်ဖျော် ဖြေပွဲတစ်ခုအပြီးမှာ လာရောက်နားဆင်သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ဆရာကြီး အနားကပ်ကာ “ဆရာကြီးရှင့်... ဆရာကြီးလို တယောပညာရှင်ကြီး ဖြစ် လာအောင် ကျွန်မတစ်ဘဝလုံးပုံပြီး ဆရာကြီးနဲ့အတူ လေ့ကျင့်ချင်ပါ တယ်” လို့ ခွင့်တောင်းခဲ့ပါတယ်။

ဆရာကြီးက “ကောင်းဗျား” လို့ ပြုံးပြုံးကြီး ပြန်ဖြေခဲ့ပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ခုသော အတတ်ပညာ၊ တစ်စုံတစ်ခုသော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းမှုမှာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာချင်တယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ဘဝလုံးပုံပြီး လေ့ကျင့်တာမျိုး ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ၁၀ နှစ်တိတိ ကြိုးစား သင်ယူလေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အနည်းဆုံး ခြောက်လတော့ လေ့ကျင့်သင်ယူသင့်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၁၀၀ တုန်းက လူတွေ ဒါကို ကောင်းကောင်းသဘော ပေါက်ပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်လူတွေကတော့ ချက်ချင်းဆိုသလို အောင်မြင် ကျော်ကြားချင်ကြတာပါ။

အောင်မြင်ဖို့အတွက် မဟာဗျူဟာကတော့ နေ့တိုင်းလေ့ကျင့်ပါလို့ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲ... နေ့တိုင်းလေ့ကျင့်ပေမဲ့ နေ့တိုင်းတိုးတက်မှု ရချင်မှ ရတာပါ။

သင့်အနေနဲ့...

- ဝိတ်ကျအောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင်
- ဘာသာစကားတစ်ခုကို ပေါက်ပေါက်မြောက်မြောက် သင် ကြားချင်တယ်ဆိုရင်
- ဂေါက်သီးစွမ်းရည်တက်အောင် လေ့ကျင့်ချင်တယ်ဆိုရင်
- အဆိုသင်တန်းတက်နေရင်
- ဝါသနာတစ်ခုခု၊ အတတ်ပညာတစ်ခုခုကို လေ့ကျင့်သင်ယူ နေတယ်ဆိုရင်



အဲဒါကို ကောင်းစွာတတ်မြောက်ဖို့အတွက် အချိန်လုံလုံလောက်လောက် ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်လေ့ကျင့်မှု အချိန်ဇယား ဆွဲရပါမယ်။ အဲဒီအချိန်ဇယားအတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာလေ့ကျင့်ရမှာပါ။

တစ်လနဲ့မတိုးတက်ရင် ခြောက်လလေ့ကျင့်ပါ။ တစ်နှစ်လေ့ကျင့်ပါ။ ပြီးရင် ကိုယ့်တိုးတက်မှု ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆန်းစစ်ပါ။ တစ်နှစ်လေ့ကျင့်ပြီးလို့မှ ဘာမှဖြစ်မလာဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောပေါက်ပါတော့။

လူတော်တော်များများကတော့ ဇွဲမကောင်းကြပါ။

အောင်မြင်မှုရချင်တယ်ဆိုရင်

၁။ စိတ်ရှည်သည်းခံကာ ဇွဲရှိရပါမယ်။

၂။ ပါရမီအထုံပါရပါမယ်။

သို့မဟုတ်ရင် 'ပိုးသာကုန် မောင်ပုံစောင်းမတတ်' ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အံ့ဩစရာမကောင်းပေဘူးလား

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ဖရက်ဒ်တစ်ယောက် ဘန်ကောက်ကနေ လန်ဒန်ကို ဂျမ်ဘိုဂျက်ကြီးစီးပြီး လာတုန်းကပေါ့ဗျာ။ လေယာဉ်စီး ခရီးသည် ၄၂၀ လိုက်ပါလာပြီး ဂျက်လေယာဉ်ကြီးရဲ့အလေးချိန်က လန်ဒန် က တိုက်ခန်းတွဲ တိုက်အသေးစားတစ်ခုလောက် အလေးချိန်စီးပါတယ်။ ဘန်ကောက်က အဲဒီလေယာဉ်ကြီးကိုစီးတော့ ညသန်းခေါင်တိုင်ခါနီးနေပြီ။ ၁၁ နာရီခွဲပေါ့။

သူ့အချိန်ရောက်တော့ လေယာဉ်ကြီးလည်း ပျံတာပေါ့ဗျာ။ လန်ဒန် အရောက် ဖရက်ဒ်အနေနဲ့ ၁၄ နာရီကြာ လေယာဉ်စီးရမှာပါ။ ဂျမ်ဘိုလေ ယာဉ်ကြီးက တစ်နာရီ ကီလိုမီတာ ၈၀၀ ကျော် ပျံသန်းတာကိုး။

ဖရက်ဒ်လည်း လေယာဉ်စထွက်တော့ သူ့ခုံမှာ သက်သောင့်သက် သာ ထိုင်ပေါ့။ သူထိုင်နေတာနဲ့ တစ်ပေမကွာတကွာမှာ လေယာဉ်မှန် ပြတင်းရှိပြီး အဲဒီမှန်ပြတင်းရဲ့အပြင်မှာ အပူချိန်က အနုတ် ၅၅ ဒီဂရီ။ ဒါ့အပြင် လေယာဉ်ကြီး ထိုးခွဲပျံသန်းနေရတဲ့ ကောင်းကင်ပြင်မှာ လေ တိုက်နှုန်းက ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းတစ်ခု တိုက်ခတ်နေသလိုအရှိန်မျိုး။ ဒါပေမဲ့လည်း ဒါတွေကို ဖရက်ဒ် ဘာမှသိစရာ၊ ခံစားစရာမလိုဘဲ မိန့်မိန့် ကြီး ထိုင်လိုက်လာရုံပါပဲ။

ကဲ... ညစာစားချိန်ရောက်ပါပြီ။ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ကျွေးလိုက်တာမှ စုံလို့ပါပဲ။ အာဂျင်တီးနားအမဲကင်၊ ဩစတြေးလျကဝိုင်၊ အိုင်ယာလန်က ထောပတ်နဲ့ နယူးဇီလန်က ဒိန်ခဲ၊ ကော်ဖီက ကိုလံဘီယာကော်ဖီ... ကဲ... ဘာလိုသေးသလဲ။

အိပ်ချိန်ကျတော့လည်း ခလုတ်ကလေးနှိပ်လိုက်ရုံနဲ့ စောင်တွေ၊ ခေါင်းအုံးတွေကျလာလိုက်တာ။



အချို့ပွဲစားနေတုန်း ဟောလိဝုဒ်ကထုတ်လုပ်တဲ့ ဇာတ်ကားအသစ် စက်စက်တွေ တမေ့တမောကြည့်နိုင်သေး။ ဒါ့အပြင် အိမ်က ကလေးတွေ အတွက် နာရီအကောင်းစားတွေကို ထိုင်ရာမထ အကောက်ခွန်လွတ်ဈေးနဲ့ ဈေးချိုချိုလည်း ဝယ်လိုက်နိုင်သေး။

မိုးလင်းတော့လည်း နံနက်စောစောကို လေယာဉ်မယ်လေးတွေက အဆင်သင့်လာချတဲ့ ခရီးဆွန်ပေါင်မုန့်နဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်။

ဒါတောင်မှ ဖရက်ဒ် စီးလာတာ ချွေတာရေးအတန်း (Economy Class) က။ အထူးတန်းတွေ၊ ပထမတန်းတွေ မဟုတ်သေးဘူး။

လန်ဒန်စံတော်ချိန်မှာ မနက် ၅ နာရီမှာ ဖရက်ဒ်တစ်ယောက် သူ့အိမ်သူ့ရာကိုပြန်ဖို့ လေယာဉ်ပျံကွင်းမှာ ခြေချမိပြီး အဲဒီအချိန်မှာ လန်ဒန် ရာသီဥတုက သိပ်မကောင်းလှဘူး။ မိုးသီးမုန်တိုင်းတွေကျနေတယ်။ ရှေ့ကို ၁၀ မိတာလောက်ပဲ မြင်ရတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဖရက်ဒ်တို့လေယာဉ်ဟာ သတ်မှတ်အချိန်ထက် နှစ်မိနစ် စောပြီး လန်ဒန်လေဆိပ်မှာ ဆင်းခဲ့တယ်။

လာကြိုနေတာက ဖရက်ဒ်ရဲ့ဇနီး။ ထုံးစံအတိုင်းပေါ့ ဇနီးသည်ဖြစ်

mgyoe.com

သူက လင်တော်မောင်ကိုမေးတယ်။

“လမ်းအဆင်ပြေတယ်မဟုတ်လား”

ဖရက်ဒ်က “အထွေအထူးမရှိပါဘူးကွာ။ အားလုံးအဆင်ပြေပါတယ်” လို့ ပြန်ဖြေတယ်။

အထွေအထူးမရှိဘူးတဲ့လား ဆရာရယ်။

သင်တို့၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အံ့မခန်း ထူးခြားတဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ နေထိုင်နေကြတာပါ။ ကိုယ် စိုက်ပျိုးမွေးမြူစရာမလိုဘဲ အစားအသောက်တွေ အရန်သင့်စားနေရတယ်။ ကိုယ်ဖမ်းစရာမလိုဘဲ ကြိုက်တဲ့ငါး စားလို့ရနေနိုင်တယ်။ ကိုယ် ဘာလေးတစ်ခုမှ ထွင်စရာမလိုဘဲ ကားတွေ တက်မောင်းနိုင်နေတယ်။

ကိုယ်ဆောက်စရာမလိုဘဲ တံတားကြီးတွေကို ခပ်တင်းတင်းနဲ့ ဖြတ်ကူးနိုင်ကြတယ်။

ဒါတောင်မှ ကိုရွှေဖရက်ဒ်လို “အထွေအထူးမရှိပါဘူး” တဲ့လားဗျာ။

တစ်စုံတစ်ရာ ဘေးအန္တရာယ်မရှိဘဲ သွားလိုရာကို ဆိုက်ရောက်နိုင်ခဲ့တဲ့ လေကြောင်းခရီးဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ လေကြောင်းခရီးစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း

ဘဝမှာ သက်သောင့်သက်သာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ သင့်အနေနဲ့ အချိန် စောင့်နေစရာမလိုပါဘူး။

ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို အရယူဖို့ပါ။ ဘဝမှာ သက်သောင့်သက်သာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ ကျွန်တော် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်တုန်းက အတွေးကို သတိရမိပါရဲ့။

အဲဒီအတွေးက “ငါ့မှာ ပြဿနာတွေနည်းလေ ငါ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ရလေ” ဆိုတဲ့အတွေးပါပဲ။

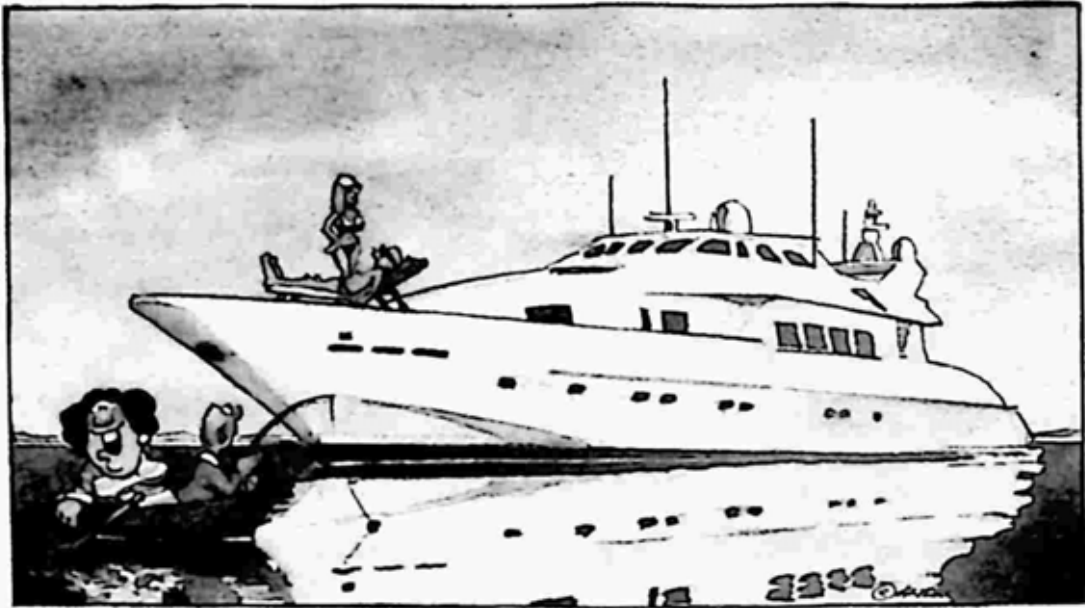
ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာပဲ တခြားတစ်ခုကို ကျွန်တော် သွားတွေးမိ ပြန်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ “ငါသိသမျှ အပျော်ဆုံးလူတွေဟာ ငါ့ထက် ပြဿနာပိုများတဲ့သူတွေချည်းပဲ” ဆိုတဲ့ အတွေး ဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူများလည်း အဲဒီလိုစဉ်းစားမိချင် စဉ်းစားမိပါလိမ့်မယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အောင်သီးအောင်ပွင့်တွေကို ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော် တို့ထက် ပိုမိုထုတ်ယူသုံးစွဲနေနိုင်ကြတာကတော့ အဲဒီပြဿနာပေါင်းစုံနဲ့ ဝန်းရံနေကြတဲ့ ဆရာသမားကြီးများပဲဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ထဲက တချို့ဟာ ဇနီးမယားစသည်ဖြင့် ချစ်သူခင်သူ တစ် ယောက်ယောက် ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရတာတယ်။ တချို့ အိမ်ထောင်ရေးပြိုကွဲ၊ တချို့ လုပ်ငန်းများ ပျက်စီးကုန်တယ်။ တချို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်ခဲ့ကြရတာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေကြတုန်းပဲ။

ဒီလောက် ဘေးဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတာတောင် ဘာကြောင့် သူတို့ပျော်နေနိုင်ကြသေးသလဲ။ ရှင်းပါတယ်။ ပျော်မှုကိုဖြစ်မယ်လို့ သူတို့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်နေကြလို့ပါ။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာက မတော်တဆမှုတစ်ခုခုလို သင့်မှာ လာဖြစ်



တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ သင့်ရဲ့ ‘ရွေးချယ်မှု’ နဲ့သာ ပိုင်းခြားသတ်မှတ်တာဖြစ်
လို့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပျော်ရွှင်နေနိုင်ကြတာပါ။

ဟိုတလောတုန်းက ကျွန်တော် (မူရင်းစာရေးသူ) ကလိပ်ကင်းရေးဒီ
ယိုအတွက် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်
နဲ့ တွေ့မေးပြုလုပ်ခဲ့ရသူက ရိနာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးပါ။

ရိနာက ကျွန်တော့်ကို...

“ကျွန်မ သိပ်မကြာခင်တုန်းကပဲ ခင်ပွန်းဖြစ်သူနဲ့ ကွာရှင်းပြတ်စဲခဲ့
တာပါ။ တရားစွဲလည်း ခံနေရပါသေးတယ်။ ကျွန်မအိမ်လည်း မီးလောင်
သွားတာ သိပ်မကြာသေးပါဘူး။

“အဲ... ကံဆိုးမသွားရာ မိုးလိုက်လို့ရွာဆိုသလိုပဲ ဆရာဝန်တွေက
ခုနလေးတင် ကျွန်မကို အသိပေးခဲ့ပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ကျွန်မမှာ
ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေပြီဆိုတာပါပဲ။ ဒါတတိယအကြိမ် အဲဒီဝေဒနာကို
ကျွန်မ ခံစားရတာပါ” လို့ ရှင်းပြပါတယ်။

ပြီးတော့မှ သူမက ကျွန်တော့်ကို “ဒီကြားထဲကပဲ ကျွန်မဟာ စိတ်
နှလုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေပါသေးတယ်” လို့ ရဲရဲတောက် ပြောကြားခဲ့ပါ
သေးတယ်။

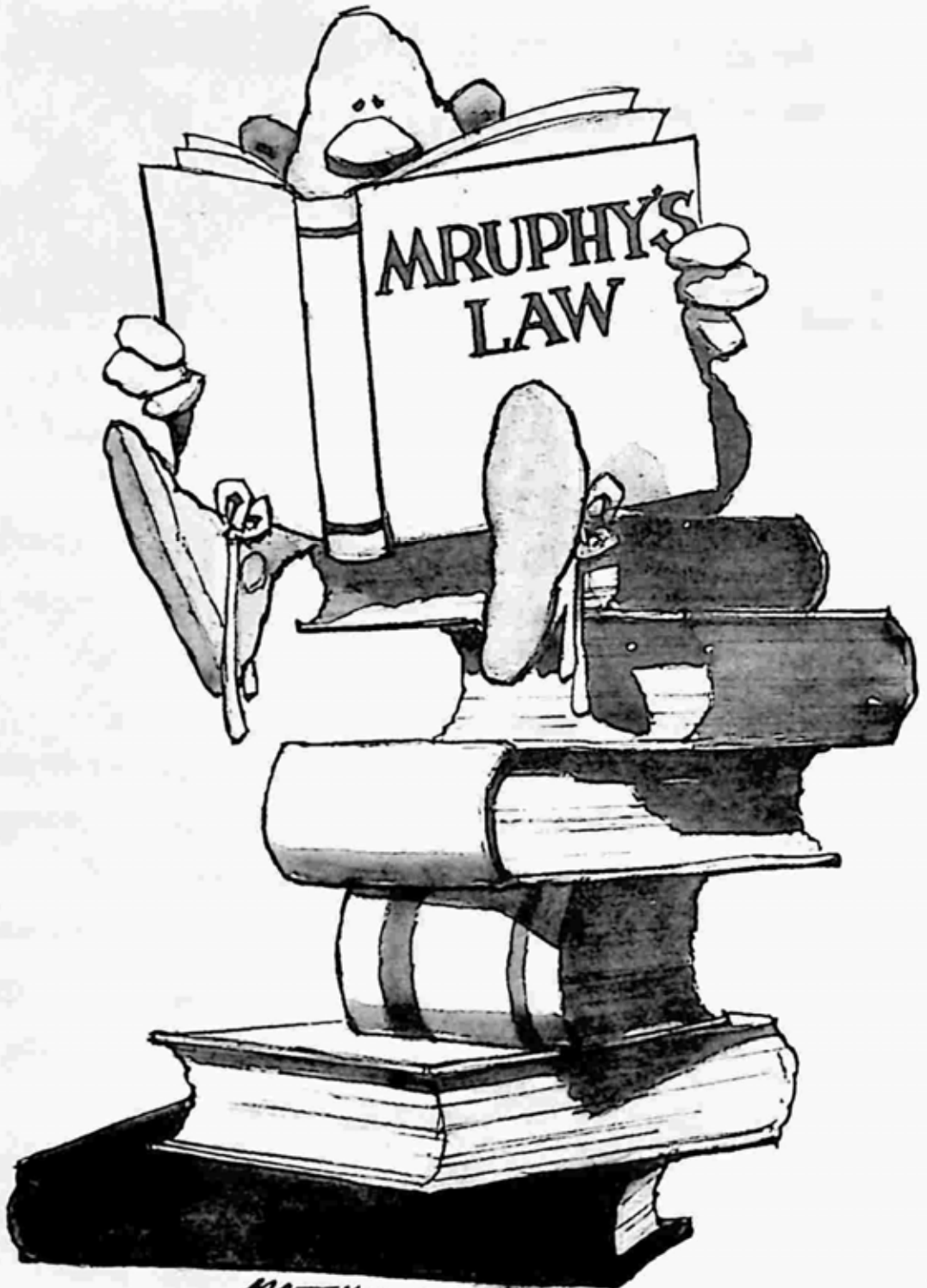
ကဲ... အာဂမရွှေရိနာပါ။

သင့်အနေနဲ့ “ဒီနေ့ အိပ်ရာကနိုးပြီး ရင်ဆိုင်ရမယ့်နေ့ဟာ နေ့

ကောင်းတစ်ခုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ငါ ပျော်ရမှာပဲ” လို့ မနက်အိပ်ရာထမှာ စဉ်းစားမိတယ်ဆိုရင်တော့ သင် ဘယ်တော့မှ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရမှာမဟုတ်ပါ။

ပြဿနာမရှိဘဲနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မရနိုင်ပါ။ ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရရက်နဲ့မှ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရနိုင်တာပါ။





MATTHEWS

၃။ ဘဝရဲ့ ဥပဒေများ

- သင်ခန်းစာများ
- နာကျင်မှုများ
- အဆင်ပုံစံ
- မိမိကိုယ်ကို လှုံ့ဆော်အားပေးစကားဆိုခြင်း
- သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ သံလိုက်တစ်ခုဖြစ်တယ်
- ဘာကြောင့် ရည်မှန်းချက်မှတ်တိုင် ချမှတ်ရတာလဲ
- ဆန္ဒရှိခြင်း
- ကတိပြု သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ခြင်း
- လက်တွေ့အောင်မြင်မှု
- အလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်စရာ
- ပိုက်ဆံပိုရှာခြင်း
- သစ်စေ့က အပင်ပေါက်ခြင်းဥပဒေ
- ဘာကြောင့် အပြုသဘော တွေးတောရမှာလဲ
- စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု





သင်ခန်းစာများ

အင်န်နီဟာ ထူးချွန်ထက်မြက်တယ်၊ အလုပ်ကြိုးစားတယ်၊ စွဲမက်စရာကောင်းတဲ့ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါနဲ့ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်ကို ပိုင်ဆိုင်သူလည်း ဖြစ်တယ်။ ဟာသဉာဏ်လည်းရှိပြီး ဖော်ရွေတယ်။ ကဲ... ဒီလိုမိန်းကလေးနဲ့ ဘယ်သူ ချစ်ကျွမ်းဝင်နေသလဲ၊ မယုံမရှိနဲ့ ဆေးသမားတစ်ယောက်နဲ့ သူ ကြိုက်နေတာ။ အဲဒီဆေးသမားက သူ့ကို စိတ်မထင်ရင် မထင်သလို ရိုက်နှက်နှိပ်စက်တယ်၊ ပိုက်ဆံတွေ ယူသုံးတယ်၊ ဆေးချတယ်၊ အရက်သောက်တယ်။ မြန်မာတွေကတော့ 'ဝဋ်' လို့ ဆိုကြမှာပေါ့လေ။

ဘဝမှာ ကိစ္စရပ်တွေဟာ သိပ်အဆန်းတကြယ်မဟုတ်ဘဲ အဲဒါမျိုး၊ ဒါမျိုးတွေပဲ လှည့်ဖြစ်နေကြတာပါ။ ဘာ့ကြောင့်လဲ၊ ဘာ့အတွက် ဒီလို ဖြစ်နေကြသလဲ၊ ရှင်းပါတယ်။ ဖြစ်စဉ်အပေါ်က သင်ခန်းစာမယူကြလို့ပါ။ သင်ခန်းစာမယူမချင်း ဒါတွေပဲ ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေမှာပါ။

သင့်အပေါ်မှာ သူငယ်ချင်းတွေက အခွင့်အရေးယူနေရင်

သူတို့ရဲ့ ပြဿနာတွေကို လာငိုပြပြီး သင်ဖြေရှင်းပေးဖို့ သူငယ်ချင်းများက တောင်းဆိုလာရင် သူတို့ပစ္စည်းပစ္စယ၊ အဝတ်သေတ္တာ စတာတွေကို ယူဆောင်လာပြီး သင်ကပဲ ထိန်းသိမ်းပေးနေရတယ်ဆိုရင် သင့်အိမ်ကို ရှုပ်ပွသွားပြီး သူတို့ကတော့ အမှိုက်တစ်စတောင် မကောက်ဘဲ သင်ကပဲ သိမ်းကျုံးသန့်ရှင်းရေးလုပ်နေရတယ်ဆိုရင်၊ သူတို့ စားဖို့ သောက်ဖို့ သင်ကပဲ ပိုက်ဆံအကုန်ခံ ကျွေးမွေးပြုစုနေရတယ်ဆိုရင်... ဒါတွေကို သည်းခံပြီး သင်ဆက်လုပ်ပေးနေတယ်ဆိုရင်တော့ ရှေ့လျှောက် တစ်သက်လုံး သင့်အနေနဲ့ သူတို့ကျွန်ခံဖို့သာ ပြင်ထားပေတော့။

သင့်အပေါ် ရင့်နေကြတာကို သည်းခံနေမယ်ဆိုရင်

သင့်အိမ်ရှင်တွေ၊ မော်တော်ယာဉ်စက်ပြင်တွေ၊ ပိုက်ပြင် ပိုက်ဆက် သမားတွေရဲ့ လိမ်ညာလှီးဖြတ်မှုကို သင် ခံမြဲတိုင်းခံနေမယ်ဆိုရင် ဒီတစ်