စိတ်ကူးချီချီအနုပညာ

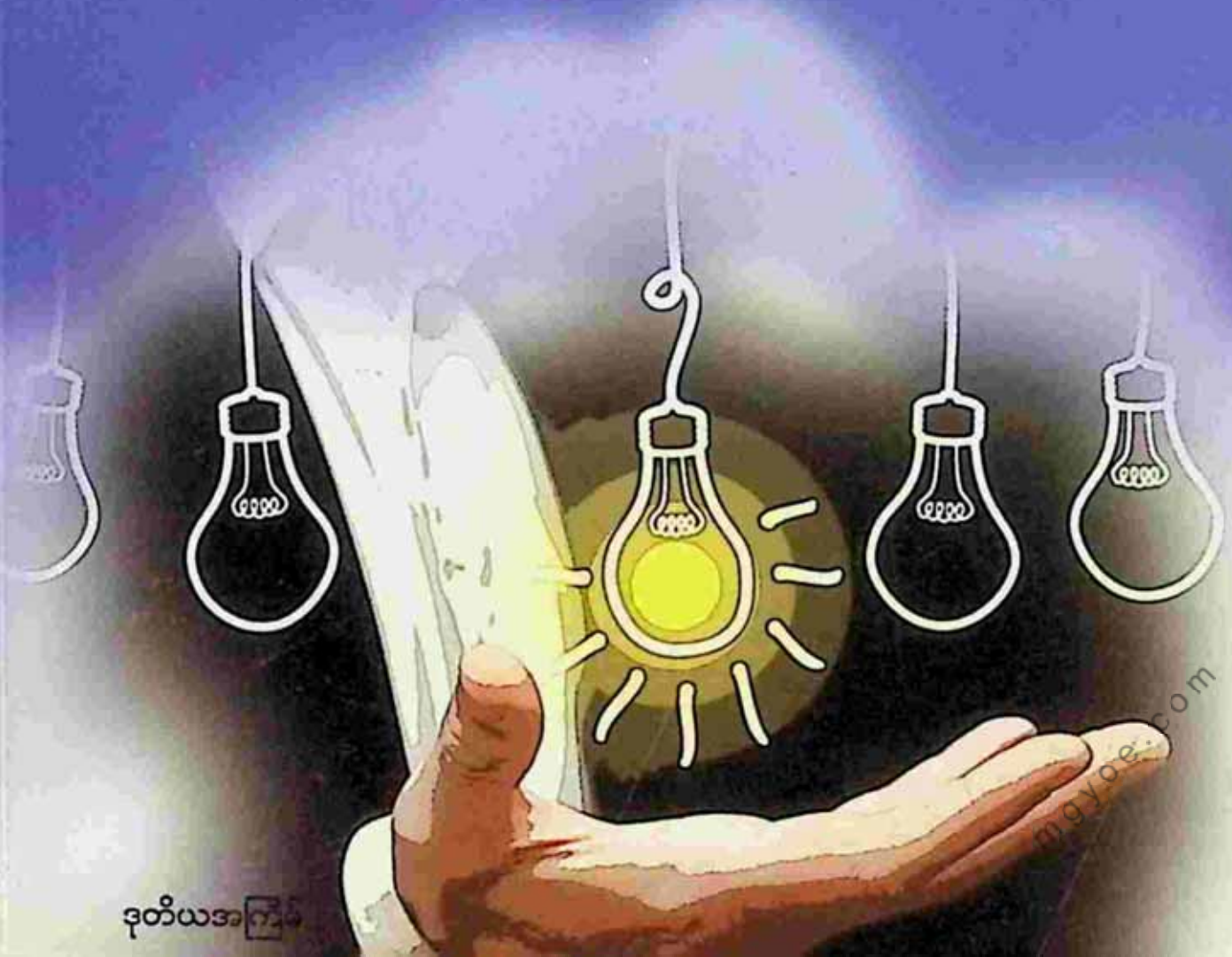
မြတ်ဌေးမ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုးကွယ်

ဘဝရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက်
အကြံဉာဏ်ထက်ကောင်းများ

Natural Born Winners

Robin Sieger



ဒုတိယအကြိမ်

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်နေရစေကာမူ
ဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုများကို အနိုင်ရအောင် နွဲ့ရမည်သာ ဖြစ်သည်။
မိမိအတွက် အားကိုးရာသည် အဘယ်နည်း။
မိမိကိုယ်ကိုသာ မိမိတို့အရှင်သခင်အဖြစ်
ရဲရဲဝံ့ဝံ့ခံယူကာ သတ္တိရှိရှိ ကြိုးစားကြရမည်သာ ဖြစ်သည်။

မြတ်ဌေမ်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုးကွယ်

ဘဝရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက်
အကြံဉာဏ်ကောင်းများ

Natural Born Winners

Robin Sieger

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုးကွယ်၊ မြတ်ဦးမင်း
စာမျက်နှာ ၃၅၈+ မျက်နှာ၊ ၁၂.၈စင်တီ× ၁၈.၅စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၇)၊ ၈၅၊ ဘဝ်ငလမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၇၊ ဇွန်လ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊
၂၀၀၁ တူဒေးစာအုပ်တိုက်၏ ပထမအကြိမ်မှု၊

ရောင်းဈေး ၃၅၀၀ ကျပ် ။

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုးကွယ်

Natural Born Winners

Robin Sieger

မြတ်ငြိမ်း

မြန်မာပြန်

ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၇

မာတိကာ

မိတ်ဆက်စကား

တစ်ခါတလေ လောကကြီးက တော်တော့်ကို မျက်နှာလိုက်သည့် လက္ခဏာရှိ၏။ သင်သည် အလုပ်ကို ခါးချိုးလုပ်သည်။ အစွမ်းကုန် အားထုတ်သည်။ သို့သော် ဘာတစ်ခုမျှဖြစ်ထွန်းမလာသလို ရှိ၏။ သို့ဖြစ်စေကာမူ လိုရာဆန္ဒတစ်လုံးတစ်ဝတည်း ပြည့်သူတွေရှိနေ၏။ သူတို့ကျတော့ နတ်သူငယ်ကလေးတွေ၏ ငြိမ့်ညောင်း ညက်ညောမှုမျိုးဖြင့် အမြဲတမ်း ယူလိုရာကိုရပြီး၊ ရလိုရာကိုယူနေနိုင်ဟန် ရှိ၏။ ဘာကြောင့် သည်လို ဖြစ်နေရသလဲ။

ကျွန်တော့် အဖေသည် ဘယ်သူ့ အကူအညီကိုမျှ မယူဘဲ ဂလက်စကို မြို့တွင် အထွေထွေ ရောဂါကုဆရာဝန် အလုပ်ကို လုပ်၏။ အလုပ်ပိသည့် ဒဏ်နှင့် စိတ်ဖိစီးသည့် ဒဏ်နှစ်ရပ်ပေါင်းခံရပြီး ငါးဆယ့်နှစ်နှစ် အရွယ်မှာ သေသွားသည်။ သူ့ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး သူ့မိသားစုနှင့် သူ့လူနာတွေအတွက် ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးစလုံး မြှုပ်နှံပေးဆပ်ခဲ့သည့် သူလို လူကြီး၊ သည်လိုဖြစ်ရတာတော့ တော်တော်ကြီးကို မတရားသည့် သဘောရှိ၏။ ထို့နောက်မှာတော့ ကျွန်တော်။ အသက် နှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ်

ပဲ ရှိသေးသည်။ ဘဝမှာ ပထမဦးဆုံး အကြိမ်အဖြစ် တကယ့်အောင်မြင်မှုကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိရယူ ဆွတ်ခူးဖို့ ဟန်ပြင်နေချိန်။ သည်အချိန်မှာမှ ကျွန်တော်မှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေပြီဟု ရောဂါ ဖော်လိုက်ကြသည်။ မျက်နှာသာ မရလိုက်ပုံများ ပြောပါတယ်။

ဘဝမှာ ထိုသို့ဖြစ်လာချိန်အထိ ကျွန်တော့်မှာ မရေမရာ မပြတ်မသားမျှော်လင့်ချက်ကလေးတွေတော့ ရှိသည်။ ကျွန်တော် အောင်မြင်လာလိမ့်မည်ဟု။ ကံကြမ္မာက ကံကောင်းမှုကလေးတွေ ပေးသနားပြီး အာမခံလျက်ရှိသော ဘဝတစ်ခုကို ပျော်ရွှင်ခံစားရလိမ့်မည်၊ ငွေကြေးကို မပူမပင် မကြောင့်မကြ သုံးရလိမ့်မည်ဟု။ အနာဂတ်ဘဝမှာ ဖြစ်စေချင်သည့် အာသီသများအတွက် လှုပ်ရှားနေဖို့လိုအပ်ကြောင်း ကျွန်တော်သိသည်။ သို့သော် ဘာကြောင့်မှန်းမသိ။ ကျွန်တော်လှုပ်ရှားသည်ဖြစ်စေ၊ မလှုပ်ရှားသည်ဖြစ်စေ သိပ်ထူးထူးခြားခြားကြီး ဖြစ်လာမည်ဟု တကယ်တမ်းမယုံကြည်။ တစ်နည်းပြောရသော် ကျွန်တော့်ကံကြမ္မာသည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ လက်ထဲမှာ အကြွင်းမဲ့ ရောက်နေသည်ဟု ကျွန်တော် ခံစားရသည်။ သည်တော့ဖြစ်စေချင်သည့် အောင်မြင်မှုတွေ ဖြစ်ထွန်းလာအောင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရမည့်အစား အောင်မြင်မှုတွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် ထိုင်စောင့်နေခြင်း၏ အကျိုးဆက်အဖြစ် ကျွန်တော်အထမမြောက်၊ မအောင်မြင်သော ဘဝဖြင့် နေထိုင်ရသည်။ အချိန်တွေ တရိပ်ရိပ်ကုန်သွား သည်ကိုကြည့်ရင်း ရင်ထဲမှာ ဒေါသတွေ ဆူပွက်နေသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော့ခွင့်လွှတ်သနားတတ်ပြီး အခြားတစ်ပါး သူများအပေါ်အပြစ်တွေ ပုံချဖို့ အမြဲအသင့်ဖြစ်နေသည်။ တစ်စုံတစ်ခု ဘွားခနဲ ဖြစ်ပေါ်လာချိန် အထိ မိမိ၏ အနာဂတ်ကို ဆိုင်းငံ့ထားဖို့ ဆန္ဒပြင်းလွန်းနေသည်။

ဥမမည် စာမမြောက် ကလေးဘဝလောက်ကတည်းက ကျွန်တော်သည်အတိုင်းဖြစ်ခဲ့၏။ တခြားကလေးတော်တော်များများ နည်းတူ

ကျွန်တော့်အနာဂတ် ဘဝမှာ ဘာတွေ ဖြစ်လာမည်လဲဟု အတွေးကြွယ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်၏ ကလေးဘဝ အိပ်မက်တွေ ပြည့်မြောက် အောင်မြင်မည်လားဟု အတွေးကြွယ်ခဲ့သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အဲဒါတွေ ဘယ်တော့မျှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဟု တိတ်တိတ်ကလေး စွဲမှတ်ယုံကြည်ခဲ့သည်။ ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ဆန္ဒမပြည့်ဝမှုကို မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အဆိုပါ အမြစ်တွယ် ယုံကြည်ချက်ကို နှဲ့နုတ်ပစ်ဖို့ မလွယ်။ ကျွန်တော် ကျောင်းတက်သည်။ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဟု ယုံကြည်ထားသည်။ ကျွန်တော် ယုံကြည်တာ မှန်သည်။ ကျွန်တော်တက္ကသိုလ် တက်သည်။ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဟု ယုံကြည်ထားသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် မှန်ပြန်သည်။ ဤကား ကိုယ့်သဘော ကိုယ်ဆောင်ပြီး ကိုယ့်နိမိတ်ကိုယ်ဖတ်ခြင်းများ တည်း။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အောင်မြင်မည်ဟု ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်ထားသည့် ကိစ္စများကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင် ကြည့်သောအခါ ကျွန်တော် တကယ်အောင်မြင်ခဲ့သည်။ အဲ့ဩစရာကောင်းသည့် အချက်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်မှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေပြီဟု သိရပြီး နောက်ပိုင်းကျမှသာ အတွေးကွင်းဆက်ကလေးတစ်ခုက ကျွန်တော့်အား လှုပ်နှိုးလိုက်သည်။ ထိုးထွင်း သိမြင်မှုရသည့်အခိုက်အတန့်ကလေးအတွင်း သင်ခန်းစာတစ်ခုရလိုက်သည်။ အဆိုပါ ရိုးရိုးစင်းစင်း သိမြင်သဘော ပေါက်မှုကလေးသည် ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ဘဝအကွေ့အပြောင်းဖြစ်စေမည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဆိုပါ သိမြင်သဘောပေါက်မှုကလေးသည် ဤစာအုပ်ကိုရေးဖြစ်အောင် ကျွန်တော့်အား လမ်းပြခဲ့သည်။ အဆိုပါ သိမြင်သဘောပေါက်မှုကလေးမှာ ရှုပ်ထွေးနက်နဲခြင်း သို့မဟုတ် ခမ်းနားကြီးကျယ်ခြင်းမရှိ။ ကျွန်တော် စကြဝဠာကြီး၏ လှိုင်ဂုက်ချက်ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်။ ဟော်ရှင်ချမ်းမြေ့သော ဘဝကို နေ့ချင်းညချင်းရရှိ

စေမည့် ရိုးရိုးလွယ်လွယ် နည်းလမ်းတစ်ခုကို တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းမဟုတ်။ သို့သော် အောင်နိုင်သူတွေ ဘာကြောင့်အောင်နိုင်ကြသလဲဆိုတာကိုတော့ နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပါသည်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ကျွန်တော်လက်လှမ်းမီသရွေ့ အရာရာတိုင်းကို ဖတ်ရှုခဲ့သည်။ လေ့လာမှတ်သားခဲ့သည်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော် သင်ယူဆည်းပူးလို့ရမည့် အတွေ့အကြုံရှိသူများနှင့် စကားပြောခဲ့သည်။ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကြားသိလာရသော အခြေခံသဘောတရားတွေကို ကျွန်တော်က ရောနှောပေါင်းတင်သန့်စင်ပစ်သည်။ ရှင်းလင်းလွယ်ကူပြီး ချက်ချင်းအသုံးချလို့ရသည့် ပုံစံတစ်ခုပေါ်လာအောင်လုပ်သည်။ အသိပညာတစ်မျိုးတည်းသည် စွမ်းအားမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်တော် သဘောပေါက်ထားသည်။ စွမ်းအားအစစ်အမှန်ဖြစ်လာဖို့ အသိပညာကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်အသုံးပြုတတ်ဖို့လိုပါသည်။ ကျွန်တော့် အသိပညာကို ကျွန်တော် စတင်အသုံးချသည်။ ပို၍ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်များ ထား၊ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ဓာတ်မွေးပြီးဘဝမှာ ကျင်လည်နေထိုင်သည်။ အသွင်ပြောင်းမှုမှာ မြန်ဆန်လွန်းသိသာလွန်းပြီး ရင်ဖိုလှိုက်မောစရာကောင်းလွန်းလှပါသည်။ အတိတ်ကာလက ခံစားခဲ့ရသည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများနေရာတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှုဆိုသည့် စိတ်အင်အားများ ဖြစ်ထွန်းလာသည်။ ယခုတော့ ဘဝကို အမိလိုက်နိုင်ပြီဟု ယုံကြည်စိတ်ချ ခံစားရသည်။ သို့မဟုတ် ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား ပြောပြသလို "ခုမှပဲ လောကကြီးနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်တော့တယ်" ဟုဆိုရပါမည်။ ကျွန်တော့်အနာဂတ် ဘဝသည် ရှောင်ရှားရမည့် မရေရာ မသေချာမှုတွေပြည့်နေသော ဝက်ပါကြီး မဟုတ်တော့။ ထွေးပွေ့ရင်ဆိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရမည့် အတွေ့အကြုံတွေ အပြည့်ရှိသော ခရီးစဉ်ကြီးဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်တော် ပျော်နေပါသည်။

ကျွန်တော်၏ အတွေးသစ် အမြင်သစ်မှ သီးပွင့်လာသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခူးဆွတ်ခံစားရင်း ဤလောကအမြင်ကို အခြားသူများအား ဝေမျှပေးဖို့၊ အောင်မြင်မှုတွေ ရအောင် ကူညီဖို့ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ရင်နှင့်အပြည့် ဖြစ်လာသည်။ သို့ဖြင့် စနစ်တစ်ခုလုံးကို **မွေးရာပါအောင်နိုင်သူများ** ဟု ကျွန်တော် ကင်ပွန်းတပ်ထားသည့်နှစ်ရက်ကြာ သင်ရိုးမာတိကာဖြစ်အောင် ကျိုချက်ပစ်လိုက်သည်။ ကနဦးပိုင်းတွင် သင်တန်းဖွင့်ပြီး နီးစပ်ရာလူများကို အခမဲ့ပို့ချပေးခဲ့၏။ ယနေ့တော့ ကျွန်တော်ရည်မှန်းချက်ထားသည့် အတိုင်း လုပ်ငန်းက ကြီးထွားကျယ်ပြန့်လာပြီ။ အောင်မြင်မှုများဖန်တီးနိုင်ရေးအတွက် လူတွေ တစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းတွေ အတွင်းမှာရှိနေသည့် ဉပ်နေသော စွမ်းအင်များကို ဤ သင်တန်းက ဖော်ထုတ်ပေးနေပြီ။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဖော်ဆောင်ပေးနေပြီ။ ခေါင်းဆောင်မှု၊ စီမံခန့်ခွဲမှု ပြောင်းလဲရေး၊ ဝယ်သူအလေးထားရေးနှင့် အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်ရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများတွင် မွေးရာပါအောင်နိုင်သူများ အတွေးအမြင်ကို ကျွန်တော်တို့ တပ်ဆင်အသုံးချနေပြီ။ တိတိကျကျပြောရလျှင် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုလုပ်သလဲဆိုတာထက် ဘယ်လိုတွေးသလဲ ဆိုတာက ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်ကို တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်စေသည့် စီးပွားရေးနှင့် ဘဝနယ်ပယ်အားလုံးတွင် **မွေးရာပါအောင်နိုင်သူများ** အတွေးအမြင်ကို အသုံးပြုလို့ ရပါသည်။

ယခုအခါ ကျွန်တော်က ကမ္ဘာအနှံ့မှာ ကျင်းပသည့် ဆွေးနွေးပွဲများ၌ ဟောပြောပို့ချသည်။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများသည် အကြွင်းမဲ့ဖြစ်သည်။ ထာဝရ ဖြစ်သည်။ ပုံသေဖြစ်သည်။ နောက်ပြီး ဤအစိတ်အပိုင်းများကို မှန်းခြယ်သည့် အဆင်တန်ဆာများနှင့် သိပ်မဆိုင်ဟု ကျွန်တော်ကသိမှတ်ယုံကြည်သည်။ အောင်မြင်ခြင်းဆို

သည်မှာ ကံကောင်းထောက်မမှု သက်သက် မဟုတ်တော့။ အောင်နိုင်ခြင်းကတော့ ရှေ့ဆုံးက ဖြစ်လာခြင်း သို့မဟုတ် ငွေတွေ အများကြီး ရသည့်အတွက် စိတ်ချမ်းသာခြင်းသာဖြစ်၏။ မှားသလိုနှင့် အမှန်တရားတွေပါနေသည့် ဆိုရိုးတစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး အသိအမှတ် ပြုကြ၏။ သင်သည် ချမ်းသာပြီးဆင်းရဲ နေနိုင်သည်။ သင်သည် ကြီးမြင့်သော ရာထူး ဂုဏ်သိမ်ကို ခံစားပြီး စိတ်ဒုက္ခ ရောက်နေနိုင်သည် ဆိုသည့် ဆိုရိုးစကား။

အောင်မြင်သူများနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများသည် အတွင်းကို အောင်နိုင်သူများ ဖြစ်၏။ အောင်မြင်ခြင်းသည် အတွင်းခံစားချက်နှင့် အတူအပြင်ဖော်ပြချက်များဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်၏ သုတေသနပြုချက်များထဲတွင် အသစ်အဆန်း ဆိုလို့ဘာတစ်ခုမျှဖော်ထုတ်တွေ့ရှိ မထားပါ။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော့်တွေ့ရှိချက်များသည် ကျွန်တော့်အတွက်ဖြစ်နေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော် ဟာသနောသည့်အတိုင်း ပြောရလျှင် ဘဝကလမ်းညွှန် လက်စွဲစာအုပ်တစ်အုပ် မပါဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာသည်... သို့တိုင် ကျွန်တော်တို့က ဘဝ၏ စိန်ခေါ်ချက်များကို ကျော်လွှားဖို့ဗီဇပါစွမ်းရည်များနှင့်အတူမွေးဖွားလာကြပါသည်။ လက်စွဲစာအုပ်နှင့်အနီးစပ်ဆုံးအရာသည် ကျွန်တော်တို့၏ ရင်တွင်းမှာပဲ တည်ရှိနေရပါမည်။ ထိုနေရာမှာ ထိုအရာရှိနေကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့မေ့လျော့နေကြ၏။

ဤစာအုပ်ကိုရေးသားရခြင်းမှာ ကျွန်တော် ရရှိထားသော ထာဝစဉ်နှင့် ပုံသေ မှန်ကန်နေသည့် အသိပညာကို သင့်အား မျှဝေလိုသောကြောင့် ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး သင်၏ ငုပ်နေသော အောင်စွမ်းရည်များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည့် လက်တွေ့ကျသော၊ အသုံးပြုရလွယ်ကူသော အစီအစဉ်တစ်ခုနှင့် မိတ်ဆက်ပေးလိုသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော် ဧဝရက်တောင်ထိပ်ရောက်အောင် တက်ပြခဲ့ခြင်းမဟုတ်သလို အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲမှာ ရွှေတံဆိပ်ရအောင် အစွမ်းပြခဲ့ခြင်းလည်း မဟုတ်။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော် ကျော်ဖြတ်ခဲ့သည့် အသိတရားရှာဖွေရေး ခရီးလမ်းမကြီးကလည်း တော်တော်ကြီးစား အားထုတ်လျှောက်လှမ်းရပါသည်။ ကျွန်တော်သည် အနာဂတ်ဘဝ၏ မရေရာ မသေချာမှုများနှင့် ပတ်သက် ၍ မချင့်မရဲဖြစ်မှုများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ခံစားခဲ့ရ၏။ သင် ဘယ်လို လိုဘမပြည့်ခံစားချက်မျိုးတွေ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည်ဖြစ်စေ သင် ဘယ်နေရာကလာကြောင်း ကျွန်တော်သိနေသည်ဟု တထစ်ချယုံကြည်ထားလိုက်ပါ။

သင်ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဤစာအုပ်သည် သင့်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် 'ကိုယ့်ဟင်းကိုယ် စိတ်ကြိုက်ချက်စားနည်း' စာအုပ်မျိုးမဟုတ်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ ဤစာအုပ်သည် သင်ကြိုက်သည့်ဟင်းကိုရွေးစားဖို့ အသင့်ချက်ပေးထားသည့် ဟင်းပွဲများနှင့် ပိုပြီးတူသည်ဟု သဘောရ၏။ ဤစာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားသည့် သင်ခန်းစာတွေထဲမှ သင့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိမည့်၊ နောက်ပြီး သင်ကျင့်သုံးနိုင်မည်ထင်သည့် သင်ခန်းစာများကို ရွေးထားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ဘဝပေး တာဝန်အတိုင်းအောင်နိုင်သူ အဖြစ် ဝင့်ထည်စွာရပ်တည်ပါလေ။ ဤစာအုပ်ပါ အသိပညာနှင့်အတူသင် တောင့်တသော အနာဂတ်ဘဝကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကို ပေါင်းစပ်အသုံးချလျှင် သင့်ဘဝကို သင်ထူးခြားပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ သည်လိုလုပ်ဖို့ သိပ်လွယ်လှသည်တော့ မဟုတ်။ သင့်အနေဖြင့် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်တွင် ဇွဲအပြည့်၊ တာဝန်ယူမှုအပြည့်၊ ပြဋ္ဌာန်းချက်ခိုင်ခိုင်မာမာဖြင့် လျှောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ လိုအပ်၏။ သို့ပေမဲ့ သည်လမ်းကိုသင် လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။

အမှန်များဟု ယခု ကျွန်တော် သိထားသည်များကို လူငယ်ဘဝက သိခဲ့ရ၊ နားလည်ခဲ့ရလျှင် ဘယ်လောက် ကောင်းလိုက်မည်လဲဟု ဆန္ဒဖြစ်မိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ဘာသာ ချမှတ်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်မည်မဟုတ်၊ ကျွန်တော်တို့၏အိပ်မက်များကို လက်တွေ့ဖြစ်အောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည်မဟုတ်ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားချဖို့ အလွန်လွယ်ကူ၏။ ကျွန်တော်ကတော့ သင့်အား ယုံကြည်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကူညီနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည်ဟု နှလုံးသားထဲက ယုံကြည်နေ၏။ ၎င်းယုံကြည်ချက်မှာ သင် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည် ဟူ၍။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်နေလျှင် သင်စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်သိထားသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

❑

(၁)
အောင်မြင်မှု

လော့စ်အိန်ဂျလိစ်တွင် လူရွှင်တော်တစ်စုနှင့် ကျွန်တော် ထိုင်နေသည်ကို မှတ်မိ၏။ သူတို့အားလုံးလည်း ကျွန်တော့်လိုပင် ဟာသခွင်ထဲ တိုးဝင်နိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပွေ့ပိုက်ထားသူများ ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်က ကမ္ဘာပေါ်မှာ အပြိုင်အဆိုင်အများဆုံးဆိုသည့် ဈေးကွက်သို့ အရောက်သွားခဲ့သည်။ ထိုလောကမှာ အလုပ်ဝင်လုပ်ရင်း တစ်နှစ်အတွင်း လက်လှမ်းမီသရွေ့ ပညာကို ဆည်းပူးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသူ။ ခေတ်ကာလမှာ ၁၉၈၅။ ဟာသဇာတ်ဆိုသည်မှာ ရောအင်ရိုးလ်အသစ်တစ်မျိုးလားဟု မေးသည့်ခေတ်။ အောင်မြင်မှု၏အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားခြင်း၊ မြို့ထဲက ဘယ်စားသောက်ဆိုင်မှာမဆို တန်းမစီဘဲ ကျော်ဖြတ်ဝင်ခွင့်ရခြင်း၊ နောက်ပြီး ပြိုင်ကားတွေ၊ မိန်းမချောချောလှလှတွေ၊ ပြီးတော့ ဘက်ဗာလီတောင်ကုန်းများတွင် အိမ်ကြီး မဟာတစ်လုံး။ ထိုထိုဣန္ဒြေ အရာများက ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကူးအယဉ်ကြီး

ယဉ်နေသည့် ဆုလာဘ်များ။ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တပ်မက်ရှိလွန်းလှ သည့် နတ်သုဒ္ဓါဟင်းခွက်ကြီး။

ကျွန်တော် ထိုနေရာသို့ ရောက်နေတာ ခြောက်လလောက်ရှိပြီ။ ကလပ်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဝင်ဆံ့အောင်တော့ တဖြည်းဖြည်း တိုးဝင်လို့ ရခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော့်ကို ဘယ်သူကမျှ လခပေးပြီး ငှားမထားသေး။ သိုပေမဲ့ အနည်းဆုံး သီတင်းပတ်ကုန်ရက်တွေမှာတော့ အလုပ် လုပ်ရသည်။ နောက်ပြီး တစ်ယောက်ယောက်က မျက်စိကျသွားနိုင်သည့် အလား အလာလည်း အမြဲရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဖက်တွယ်ထားသည့် အလားအလာ။ သေချာတာတစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်တို့အထဲက ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ မျက်စိကျသူ မရှိသေးခြင်းပင်။ သည်တော့ ရုပ်ရှင်တစ်ပွဲအပြီးတွင် ကျွန်တော်တို့ ငွေကြေယ်ပွင့်လောင်း လျှာတစ်စု လုပ်နေကျအလုပ်မှာ အရက်ဆိုင်တစ်ဆိုင် သို့မဟုတ် စား သောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ သွားကြခြင်းပင်။ ပြီးတော့ ဆိုင်မှာထိုင်ပြီး အိမ်မပြန်မီ အချိန်ဖြုန်းကြမည်။ အိမ်အပြန်လမ်းမှာကျတော့ ပြိုင်ဘက် လူရွှင်တော်များ၏ အရည်အချင်းတွေကို ဝေဖန်ရေး ဓားဖြင့် တစ်စစီ၊ တစ်ပိုင်းစီဖြစ်အောင် ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ကြမည်။

မှတ်မှတ်ရရ ထိုတစ်ညကတော့ ကျွန်တော်သည် ညဉ့်လုံးပေါက် ဖွင့်သည့် ထမင်းဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် အခြားလူရွှင်တော်အုပ်စုတစ်စုနှင့် အတူရှိနေသည်။ ကျွန်တော်တို့ အာအတွေ့ဆုံးအကြောင်းကိုပဲ အာပေါင် အာရင်း သန်နေကြသည်။ ထိုအခိုက် ဘာမျှထူးထူးထွေထွေ မစဉ်းစားဘဲ သတိပြုလိုက်မိသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း ခံရသည့် လူရွှင်တော်များကို အတန်းနှစ်တန်း ခွဲထားလေ့ရှိခြင်းပင်။ ပါရမီကလေး တော့ သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ ရှိကြသည်။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ လောက်ပင် အလုပ်မဖြစ်သူတွေက တစ်တန်း။ သည်လူတွေကတော့

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်အောင်မြင်သူများဖြစ်လာဖို့ အလားအလာ အလွန်အလွန်နည်းသူများဟု ကျွန်တော်တို့က သတ်မှတ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ထက် သိသိသာသာအောင်မြင်သူအုပ်စုကိုတော့ ကျွန်တော်တို့က 'ကံကောင်းသူများ'ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။

အောင်မြင်ရေးကို စိုးမိုးခြယ်လှယ်သည့် စွမ်းအား၊ ပြဋ္ဌာန်းသည့် စွမ်းအားသည် ကံတရားဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့ မှတ်ယူကြ၏။ ကံတရားက ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ကျွန်တော်တို့အထဲမှ တစ်ယောက်ယောက်ကို လာရောက်လက်တို့ချင်တို့မည်။ မတို့ဘဲ နေချင်လည်း နေမည်။ ကျွန်တော်တို့တွင် ထိပ်တန်းသို့ရောက်စေမည့် အကြောင်းတရားတစ်ခုခု ရှိနေပါစေဟု ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဆုတောင်းကြသည်။ ကံတရားက ကျွန်တော်တို့တစ်တွေကို တစ်ယောက်ချင်း ရွေးထုတ်ခေါ်သွားပါစေဟု ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဆုတောင်းကြသည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အောင်မြင်ရေးကို သည်နည်းသည်ပုံဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်ခဲ့ခြင်းသည် မှား၏။ တကယ်တော့ အောင်မြင်သူများသည် ဘယ်တော့မျှ ဆုတောင်းရုံ တောင်းနေခြင်းမပြု။ သူတို့က ယုံကြည်ထားကြသည်။ ကျွန်တော်တို့တွေအကြား ခြားနားချက်မှာ ဒါပဲဖြစ်၏။ အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ရှုံးနိမ့်ခြင်းအကြား ခြားနားချက်မှာ ဒါပဲဖြစ်၏။

ထိုည နောက်ပိုင်းကစပြီး ထူးခြားသောအတွေ့အကြုံတွေကို ကျွန်တော် ကြုံခဲ့ရ၏။ ၎င်းအတွေ့အကြုံများက ကျွန်တော် ကိုင်စွဲထားသော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်သည့် အမြင်နှင့် ကိုယ့်အလားအလာကို မြင်သည့် အမြင်နှစ်ရပ်ကို ထာဝစဉ်ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါတော့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာပြုလုပ်ခဲ့သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးများ၊ ကျွန်တော့်အား ခေါ်ယူတိုင်ပင်သည့် အစည်း

အဝေးများ၌ လူတွေ၏ ရင်ဖွင့်သံပေါင်းများစွာကို ကြားခဲ့ရ၏။ သူတို့က ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ စကားလုံးအသွယ်သွယ်ဖြင့် တင်ပြကြ၏။ သူတို့ တင်ပြ ပြောဆိုသည့်စကားများမှာ ၁၉၈၅ ခုနှစ်က လော့စ်အိန်ဂျလိစ်တွင် ကျွန်တော် ပြောခဲ့သည့်စကားများ၏ သံတူကြောင်းကွဲတွေသာ ဖြစ်နေ၏။

ကျွန်တော် ကံသေကံမ ပြောနိုင်တာတစ်ခုရှိသည်။ အောင်မြင်ခြင်းသည် ကံတရားနှင့်ဆိုင်သည့်ကိစ္စမဟုတ်။ ကံတရားဆိုသည်မှာ အလျှင်းသင့် ကြုံကြိုက်သည့်ကိစ္စဖြစ်ပြီး အောင်မြင်ခြင်းကတော့ စီစဉ်ပုံဖော်ရသည့် ကိစ္စဖြစ်၏။

အောင်မြင်ခြင်းသည် ကံတရားနှင့် ဆိုင်သည့်ကိစ္စ ဖြစ်သည်။
သက်သေထူလိုလျှင် မည်သည့်အရှုံးသမားကိုမဆို မေးကြည့်ပါ။

အားလ် ဝီလ်ဆင်

သည်တော့ အောင်မြင်ခြင်းက စီစဉ်ပုံဖော်ရသည့် ကိစ္စဆိုလျှင် ပုံစံပြာ သို့မဟုတ် စီမံကိန်း၊ စီမံချက်က ဘယ်မှာလဲ။

ထိုမေးခွန်းအတွက် အဖြေအား အောင်မြင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဘယ်လိုသဘောပေါက်သလဲဆိုသည့်အချက်ဖြင့် စရပါသည်။ ခင်ဗျာ့ ဘဝမှာ ခင်ဗျား တကယ်လိုချင်တပ်မက်တာ ဘာလဲဟု ကျွန်တော် မေးလျှင် သင် ဘယ်လိုဖြေမည်လဲ။

ငွေ၊ ကျော်ကြားမှု၊ လွတ်လပ်ခွင့်...ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်မည်။ ကိုယ့်အထွာနှင့် ကိုယ်ပေါ့။ ကုမ္ပဏီတော်တော်များများက အမြတ်အစွန်းကြီးထွားမှုနှင့် အသိအမှတ်ပြုခံရမှုတို့ကို လိုလားတောင့်တသလိုပေါ့။

သို့ပေမဲ့ ငွေရှိရုံသက်သက်က သင့်အား အောင်မြင်သူ ဖြစ်အောင်

ပြုလုပ်ပေးသလား။ ဘယ်လုပ်ပေးနိုင်မလဲ။ မဟုတ်ပါက ထီပေါက်သူတွေ၊ ဘဏ်ဓားပြတွေ၊ အမွေတွေ အများကြီး ဆက်ခံရသူတွေကို အကြီးအကျယ် အောင်မြင်သူတွေအဖြစ် တစ်ခါတည်းသတ်မှတ်ရတော့မည် မဟုတ်လား။ သည်တော့ ကျော်ကြားမှုကကော။ ကျော်ကြားမှုရလျှင် အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှုရမည်ဟု အာမ မခံနိုင်ကြောင်းကို သမိုင်းက လက်တွေ့ပြခဲ့ပြီ။ ထို့အပြင် ပုဂ္ဂလိက လွတ်လပ်ခွင့်ကို အရယူနိုင်ခြင်းသည်လည်း ကျော်ကြားမှုရခြင်းလိုပါပဲ။

အောင်မြင်မှုကို အကောင်းဆုံး အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုသည်မှာ သင်၏ကိုယ်ရေး ရည်မှန်းချက်များနှင့် လုပ်ငန်းရည်မှန်းချက်များ တဖြည်းဖြည်း အကောင်အထည်ပေါ်လာခြင်းဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း၊ ကျော်ကြားခြင်းနှင့် အခြားအရာများသည် ၎င်းရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်ခြင်း၏ ဘေးထွက်အကျိုးများသာ ဖြစ်၏။

သင့်ဘဝမှာ သင် ဘာကိုလိုလားတောင့်တသလဲဟု အောင်မြင်သူ တစ်ဦးအား မေးကြည့်ပါ။ သူ့အဖြေသည် ယောင်တိယောင်ဝါး သို့မဟုတ် သိမ်းကျုံးဖြေသည့်အဖြေမျိုးဖြစ်မည်မဟုတ်။ သူ့အတွက် အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် ဘဏ်စာရင်းမှာရှိသည့် ငွေပမာဏတစ်ခု သို့မဟုတ် ယေဘုယျ ပျော်ရွှင်မှု အနေအထားတစ်ခု ဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်။ အဆိုပါရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် အလွန်တိကျသည့် ပစ်မှတ်တစ်ခုဖြစ်လိမ့်မည်။ ၎င်းပစ်မှတ်ကို ထိမှန်ပြီးဆိုလျှင် လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝပြီး နှစ်ထောင်းအားရ ခံစားရမည် ဖြစ်၏။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းမှာဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ဖြစ်စေ ထိုသို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ပီပီပြင်ပြင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် အောင်မြင်မှုရရာရကြောင်းကို ဖော်ဆောင်ပေးသည့် စွမ်းရည်

တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ အောင်နိုင်သူများသည် သင်တို့ ကျွန်တော်တို့ ရသည့် အခွင့်အရေးမျိုးပဲ ရ၏။ သင်တို့ ကျွန်တော်တို့ ကြုံသည့် စိတ်ပျက်စရာ မျိုးပဲ ကြုံရ၏။ ရေရှည်အောင်မြင်မှု ရသူများကို အများသူငါနှင့် မတူ အောင် ခွဲထုတ်ပစ်လိုက်သည့်အရာမှာ သူတို့၏ တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ် နည်းနှင့် သူတို့၏ စိတ်သဘောထားပင်ဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝမှာ လူတိုင်း လူတိုင်း ထိန်းချုပ်မှုအပြည့်အဝပြုနိုင်စွမ်းရှိသည်မှာလည်း ထိုအရာနှစ်ခု သာဖြစ်၏။

အောင်မြင်ခြင်းသည် ကံတရားနှင့်ဆိုင်သည့် ကိစ္စမဟုတ်၊ စီစဉ်ပုံ ဖော်ရသည့်ကိစ္စ ဖြစ်၏။ အောင်နိုင်သူများသည် အခွင့်အရေး ပိုရသူများ မဟုတ်၊ သူတို့က အခွင့်အရေးကို ဖန်တီးယူသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့က ယာယီအခက်အခဲများကြောင့် သူတို့၏ အတွေ့ပုံရိပ်ကို ညှိုးနွမ်းမှေးမှိန် စေခွင့်မပြု။ သူတို့က ယာယီအခက်အခဲများကို ရုပ်ဖျက်လာသည့် အခွင့် အရေးများဟု သဘောထားသည်။ အောင်ရမည်ဟူသောသူတို့၏ အဓိဋ္ဌာန်ပြုချက်ကို အထောက်အကူပြုသည့် အခွင့်အလမ်းများဟု ရှုမြင် သည်။

သင်သည် အနာဂတ်ဘဝအတွက် ဘယ်လိုအိပ်မက်မျိုးပဲ မက်မက်၊ ၎င်းအိပ်မက်သည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့်ဘောင်အတွင်းမှာ ရှိလျှင် ၎င်းအိပ်မက်သည် လက်တွေ့ဖြစ်မြောက်လာနိုင်၏။ သို့သော် သူ့ဌေးဖြစ် ဖြတ်လမ်းနည်း သို့မဟုတ် ထိပ်တန်းရောက်ဂါထာတစ်ပုဒ် တွေ့လိုတွေ့ပြား ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် စာတစ်အုပ် (ဣ္ဒါစာအုပ်အပါအဝင်)ဖတ်ခြင်း ဖြင့်တော့ သင့်ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်ဘဝကို အောင်မြင်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုပန်းတိုင် ဆီသို့ အမှန်တကယ် ဦးတည်စေချင်သည်ဆိုလျှင် သင်သည် အမှန် တကယ် စိတ်ရောကိုယ်ပါ မြှုပ်နှံထားဖို့လို၏။ ချေဖျက်၍ မရနိုင်သော

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ကိုမွေးဖို့လို၏။ သင့်ရည်မှန်းချက်ကို စုံမက်မြတ်နိုးနေဖို့လို၏။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပြက်မျှပင် မျက်ခြည်ပြတ်မခံဖို့ လို၏။

ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေထိုင်ပြီး မကြာမကြာ ရယ်မောကာ
အများကြီး ချစ်တတ်သူသည် အောင်မြင်သူဖြစ်၏။

ရောဘတ် လူးဝစ် စတီဗင်ဆင် (၁၈၅၀–၉၄)

အောင်မြင်မှုထဲတွင် ကံတရားမပါ။ သင်၏ တွေးခေါ်ပုံ၊ တွေးခေါ်နည်းပါဝင်၏။ သင်၏ ခံယူချက် သဘောထား ပါဝင်၏။

သင့်အောင်မြင်ရေးသည် သင့်တာဝန်ဖြစ်၏။ အခြားဘယ်သူ့တာဝန်မျှမဟုတ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း စတင်ထူထောင်စဉ်က အလုပ်အပ်ဖို့ အလားအလာရှိသူတစ်ဦးနှင့် ချိန်းထား၏။ အခြေအနေမှာ လက်မြှောက်ပြီး မေ့ပစ်လိုက်ရမည့်အခြေအနေမျိုးဖြစ်၏။ ကျွန်တော့်မှာ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း ကောင်းကောင်းမရှိ။ ကုမ္ပဏီအများစုက သင်တန်းပေးခြင်းကို အချိန်ဖြုန်းသည့်အလုပ်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သူတို့ စိတ်ကျေနပ်မှုရှိသည့် ဖောက်သည်တစ်ဦး လောက်နှင့် ကျေနပ်နေချင်ကြ၏။ နောက်ဆုံးတွင် အလုပ်အပ်ခြေရှိသူက ကျွန်တော်အား အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်သည့် စီမံချက်တစ်ခု ရေးဆွဲတင်ပြဖို့ ပြောသည်။ သူ သည်လိုပြောလာတော့ ကျွန်တော် ထမကမိ အောင် တော်တော်စိတ်ထိန်းထားလိုက်ရ၏။

ပြဿနာတစ်ခုပဲ ရှိသည်။ ကျွန်တော် တတ်မြောက်ထားသည့် နည်းပညာကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းရေးမှာ သုံးလို့ရ၏။ သို့သော် ကျွန်တော့်မှာ အဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းသည့်အတွေ့အကြုံမရှိ။ နောက်ပြီး ထိရောက် ထက်မြက်

သော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ဖြစ်မြောက်လာအောင် ဘယ်လို သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွေ ရေးဆွဲရမည်ကို သေသေချာချာမသိ။ ထို့နောက်မှာတော့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ကျွန်တော်အား အထူးလေကြောင်းတပ်ရင်း သင်တန်းဆရာကြီးတစ်ဦးနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ပေးသည်။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထူထောင်ရာ၌ သင်တန်းပေးဖို့ သူ့ထက်အရည်အချင်းပြည့်မီသူတစ်ဦးကို ရှာဖွေဖို့အလွန်ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။ သူနှင့် သူ့အဖွဲ့ထံမှ ကျွန်တော်လေ့လာဆည်းပူးလို့ရလိုက်သည့် အသိတရားမှာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် အရေးကြီးပါသည်။ အထူးလေကြောင်းတပ်ရင်း၏ အဓိက အရေးကြီးဆုံးယုံကြည်ချက်တွေထဲတွင် ဇွဲ၊ သန္ဓိဌာန်နှင့် တာဝန်တို့ပါဝင်သည်။ သင်တန်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံနိုင်ရည်ရှိမှု ရွေးချယ်ခြင်းအစီအစဉ်၌ ကျရှုံးသူများသည် သူတို့ဘာသာသူတို့ ကျရှုံးအောင်လုပ်သူများဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သူတို့တွင် ပြင်ဆင်ထားမှုမရှိသောကြောင့် သို့မဟုတ် သင်တန်းမှ ထွက်ချင်သောကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းဆရာများက ပြောပြသည်။

သင် အရှုံးပေးပြီ ဆိုမှသာ သင်ရှုံးနိမ့်သည်။ ဤကား အထူးလေကြောင်းတပ်ရင်း အတွေ့အခေါ်တွင် ထပ်ကာတလဲလဲ ညွှန်ပြနေသည့် အယူအဆဖြစ်၏။ ရွေးချယ်မှုအစီအစဉ်ကို အောင်မြင်သူများသည် အခြားသူများထက် လျှော့နည်းပြီး ဝေဒနာခံစားရသူများမဟုတ်။ သူတို့အဆုတ်တွေ အသက်ရှူမရအောင် ကျပ်လာသည်။ သူတို့ ခြေထောက်တွေ ဖူးရောင်ကျိန်းစပ်နေသည်။ သူတို့ ကြွက်သားတွေ ဒဏ်ပိနေသည်။ ကွာခြားချက်မှာ ရွေးချယ်ပွဲ အောင်မြင်သူများ၏ ရင်ထဲ အသည်းထဲ၌ နောက်ထပ် ခြေတစ်လှမ်းလှမ်းဖို့ သန္ဓိဌာန် ချထားခြင်း ဖြစ်၏။ သူတို့က အခြားသူများကို အပြစ်မဖို့၊ သူတို့ကို လျစ်လျူရှုမည့် သဘောကောင်းသော သင်တန်းဆရာကို မမျှော်။ သူတို့၏ရှုံးနိမ့်မှုအတွက် ဆင်ခြေ

ဆင်လက် ရှာဖွေသူများမဟုတ်ကြ။ သူတို့က အသင့်ပြင်ထားသည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မြှုပ်နှံထားသည်။ ပြီးတော့ အောင်မြင်မှုရရေးအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူထားကြသည်။

> **တချို့လူတွေက ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်ကြသည်။**
> **တချို့လူတွေက ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ထွန်းအောင် စောင့်ကြည့်ကြသည်။**
> **တချို့လူတွေက ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ထွန်းလာသည်ကို အံ့သြတကြီး ဖြစ်ကြသည်။**
>
> *အမည်မသိ*

လူရွေးပွဲ အစီအစဉ် သိပ်နင့်နင့်နဲနဲ ဖြစ်မလာမီ တတိယမြောက်နေ့ ကတည်းက သင်တန်းဆရာများနည်းတူ ကျွန်တော်လည်း လူရွေးပွဲ အောင်မည့်သူများကို ရွေးထုတ်နိုင်နေလေပြီ။ သင်တန်းဆရာတွေ ဤနေရာတွင် သိမြင်သည်များကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အသွင်ဖြင့်လည်း သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် တစ်စုံတစ်ရာထူးထူး ခြားခြားရှိသူများကို ဆုံဖူး ကြုံဖူးကြသည်။ ကြည်ညိုစရာကောင်းခြင်း၊ ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ စွမ်းအားကြီးသော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း။ ဤအရည်အသွေးများက သူတို့အား ထိပ်တန်းသို့ တက်လှမ်းမည့်သူများအဖြစ် သန့်ထုတ်ပေးလေ၏။ သူတို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမှ တစ်ဆင့် အခြားသူများကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသူများ၊ အရာရာတိုင်းကို သက်သောင့်သက်သာကလေး စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသူများအဖြစ် တသီးတခြားခွဲထုတ်ပေးလေ၏။ သူတို့တွင် မွေးရာပါ အောင်နိုင်သူများ၏ စိတ်ဓာတ်မျိုးရှိသည်။ ထိုသို့သော သူများကို အထူးလေကြောင်းတပ်ရင်း သင်တန်းဆရာတွေနည်းတူ ကျွန်တော်တို့သည်ပင် လွယ်လွယ်ကူကူ

ရွေးထုတ်လို့ရ၏။

သူတို့အားလုံးမှာ တညီတညွတ်တည်း ရှိသည့် အရည်အသွေးက တော့ သူတို့ ဘယ်ကိုသွားနေကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား သိနေပြီး ထိုနေရာသို့ ရောက်စေမည့် စီမံကိန်းတစ်ခုနှင့် ထိုနေရာသို့ မလွဲမသွေ ရောက်မည်ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိနေခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့တွင် ၎င်းခွန်အားတွေ ရှိနှင့်ပြီးသား ဖြစ်၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ၎င်းခွန်အားများကို ဘယ်လိုဖော်ထုတ်ပြီး ဘယ်လို အသုံးချရမည်ဖြစ်ကြောင်း မေ့လျော့နေကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်နှင့် လောကကြီးအပေါ် ထားရှိသည့် သဘောထားကို ကျွန်တော်တို့ဘဝက ပုံသွင်းပေးသည်။ ပြီးတော့ အဆိုးဆုံးတွေ ဖြစ်လာမည်ကိုမျှော်လင့်ရင်း အကောင်းဆုံးတွေဖြစ်လာအောင် ဆုတောင်းတတ်ဖို့ သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ကြ၏။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့အားလုံး မွေးရာပါ အောင်နိုင်သူများအဖြစ် ဘဝကို အစပြုခဲ့ကြသည်။ အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့သည် မွေးရာပါ အောင်မြင်မှုများ တကယ်ဖြစ်ချင်သည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ အသွေးထဲ အသားထဲမှာ ရှိနေသည့် အောင်စွမ်းရည်ကို ပြန်လည်ဆက်သွယ်လို့ရပါသည်။

တိုက်ဆိုင်မှုလား၊ ပုံဖော်မှုလား

အောင်မြင်ခြင်းသည် သင်၏တာဝန်ယူမှုဖြစ်ပြီး ကံတရားနှင့် ဘယ်လိုမျှမပတ်သက်။ ထိုနည်းတူစွာပင် သင်၏ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ကံအားလျော်စွာ တိုက်ဆိုင်မှုဆိုတာ မပါဝင်သလောက်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် တစ်ပိုင်းတစ်ကဏ္ဍ ပါဝင်နေသည်မှာ တိုက်ဆိုင်မှုဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြောင်း ဉာဏ်အမြင်ရှိခြင်းနှင့်

တိုက်ဆိုင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် မိမိအကျိုးရှိရာရှိကြောင်းအတွက် အသုံးချ ဖို့ အသင့်ပြင်ထားခြင်းသာ ရှိ၏။ အကြောင်းမှာ သင်သည် ရည်မှန်း ချက်တစ်ခု အောင်မြင်ရေးကို အာရုံစိုက်မှု အပြည့်ရှိနေမှသာ တိုက်ဆိုင်မှု များကို အခွင့်အလမ်းများဟု သိမြင်နိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

အသင့်ပြင်ထားမှုနှင့် အခွင့်အလမ်းတို့ ဆုံတွေ့သောအခါ ကံတရားဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ဆင်နကာ အကြီး (ဘီစီ ၅၅- အေဒီ ၃၉)
ရောမလူမျိုး တရားဟောဆရာနှင့် စာရေးဆရာ

ကျွန်တော်တို့အားလုံး စစ်ဆေးကြည့်လို့ရသည့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဥပမာလေးတစ်ခုကိုကြည့်ကြရအောင်။ သင်သည် နွေးထွေးသော ရာသီဥတုတွင် ရက်တို အပန်းဖြေအနားယူဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားသည်ဆိုပါစို့။ ပထမဦးဆုံး သင်ဘာလုပ်မည်လဲ၊ သင်ဘယ်ကိုသွားမည်လဲ၊ ဘယ်တော့ သွားမည်လဲ ဆိုတာ ရွေးချယ်ရပါမည်။ ဤကား တိကျပြတ်သားသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုဖြစ်၏။ သင်သွားမည့် ခရီးပန်းတိုင်ကို ကြိုတင် စဉ်းစားထားခြင်း မရှိဘဲ စိတ်ကူးပေါက်ချိန်တွင် ကားပေါ်ခုန်တက်ပြီး ခရီးထွက်သွားလို့ရသည်။ သို့သော် ပထမဦးဆုံး လမ်းဆုံလမ်းခွသို့ ရောက်သည်နှင့် ဘယ်ဘက်ချိုးရမလား၊ ညာဘက်ကွေ့ရမလား ဆိုသည် ကို တစ်နေ့လုံး ထိုင်စဉ်းစားရချေတော့မည်။

သည်တော့ ဘယ်တော့သွားမည်၊ ဘယ်ကိုသွားမည် ဆိုတာ စီစဉ်ထားပြီးဆိုပါစို့။ ယခု ဘယ်လိုသွားမယ်ဆိုတာ စီစဉ်ရတော့မည်။ ခရီးစဉ်ဆွဲရမည်။ မြေပုံတွေ ဝယ်ရမည်။ သင် သွားလိုရာသို့ ရောက်မှ နေရေးထိုင်ရေး စီစဉ်လို့ရ၏။ သို့သော် တက်သာဆုတ်သာ ဖြစ်အောင်

မိမိလျှာထားသည့် ငွေကြေးနှင့်ကိုက်ညီမည့် တည်းခိုစရာ နေရာများကို ကြိုတင်လေ့လေ့ဆားရပါမည်။ ဤသို့ အသေးစိတ် တိတိကျကျ ပြင်ဆင်ထားသည့်အတွက် ခရီးလမ်းတစ်လျှောက် ကြုံလာနိုင်သည့် အသေးစားကိစ္စများကို အခြေအနေအလိုက် ပြောင်းလဲလို့ ရလာသည်။ ဥပမာအဖြစ်ပြောရလျှင် သင် ကားမောင်းသွားရင်း ဗိုက်ဆာလာသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကားလမ်းနံဘေးမှာ ဖွင့်ထားသည့် စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို တွေ့လိုက်ရ၏။ သင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်လေ့လာစဉ်က သည်စားသောက်ဆိုင် သည်နေရာမှာ ရှိနေမှန်းပင် မသိ၊ ခုတော့ ဗိုက်ဆာနေခိုက် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် စားသောက်ဆိုင်ကို တွေ့နေပြီ။ သည်တော့ မူလအစီအစဉ်ထဲမှာ မပါသော်လည်း ထိုစားသောက်ဆိုင်မှာ ခရီးတစ်ထောက် နားလိုက်လို့ရသည်။

ကျွန်တော်တို့တွင် တိကျပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုရှိနေမှသာလျှင် အခါအားလျော်စွာ မထင်မှတ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် တိုက်ဆိုင်မှုများကို အခွင့်ကောင်းယူလို့ရပါမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့ ရည်မှန်းချက် ပီပီပြင်ပြင်ရှိနေမှ အားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အနေအထားတစ်ရပ်ကို ကိုယ့်အတွက် အခွင့်အလမ်းဟု သိမှတ်နိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ နောက်တစ်နည်းပြောပါဦးမည်။ သင်သည် မမျှော်လင့်သော တိုက်ဆိုင်မှုများ သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်းများကို မျှော်မှန်းရင်း ဘဝခရီးကိုလျှောက်လာသည်ဆိုပါစို့။ သို့သော် တစ်သက်တာ ရည်မှန်းချက်ဟူ၍ ပီပီပြင်ပြင်မရှိ။ ဘာအလိုချင်ဆုံးဟူ၍ တိတိကျကျမရှိ။ သိလည်း မသိ။ ထိုအခါ သင့်ဘဝအတွက် အရေးပါ အရာရောက်မည့် အခွင့်အလမ်းတွေနှင့် ပက်ပင်းကြုံတွေ့ရလည်း သင်က ၎င်းဖြစ်ရပ်များကို အခွင့်အလမ်းများဟု သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိမည် မဟုတ်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲ ဖြစ်ပါသည်။

အခွင့်အလမ်းများသည် ဖြတ်သန်းသွား၏။
သူတို့က ဆိုင်းငံ့နေခြင်းမပြုကြ။

အမည်မသိ

ကျွန်တော် ဆယ့်ရှစ်နှစ်သားအရွယ်က ကြေ့ရာကားကို လက်တားစီးပြီး ဥရောပတစ်ခွင် ခရီးထွက်ခဲ့ဖူး၏။ ခြောက်လကြာ စွန့်စားခန်းကာလအတွင်း ကျွန်တော်သည် ကြင်နာမှုများစွာကို ခံယူခဲ့ရ၏။ အီတလီမှာ ရောက်နေခိုက် တစ်ချိတွင်တော့ တစ်ချိန်လုံး ကိုးရိုးကားရားဆက်ဆံလာသော ကားဆရာက ကားကို ရုတ်တရက် ထိုးရပ်လိုက်၏။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်အား သူ့ကားပေါ်မှ နှင်ချလိုက်တော့၏။ အချိန်ကည ၁၀ နာရီလောက် ရှိနေပြီ။ အားငယ်သွားမိ၏။ မီလန်သို့ သွားသည့် အဝေးပြေး ကားလမ်းမကြီးနံဘေးမှာ ကျွန်တော် တစ်ယောက်တည်း။ ဘယ်သူကမျှ ကားရပ်ပေးချင်ပုံမရ။ သည်တော့ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ မြင်နေရသည့် မီးရောင်ပျပျကလေးဆီသို့ လမ်းလျှောက်သွားသည်။ မကြာမီ ရွာကလေးတစ်ရွာသို့ရောက်သည်။ ရွာသူရွာသားတွေက စားပွဲရှည်ကြီးများမှာ ဝိုင်းထိုင်ပြီး စားနေကြသည်။ သောက်နေကြသည်။ ကျွန်တော့်ကို မဆိုင်းမတွ ကြိုဆိုကြသည်။ စားစရာ သောက်စရာတွေ ချက်ချင်း ပြင်ဆင်ပေးသည်။

သူတို့ ဘယ်သူမျှ အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်။ ကျွန်တော်ကလည်း အီတာလျံစကားဆိုလို့ တစ်လုံးမျှ နားမလည်။ သို့ပေမဲ့ ပျော်ရွှင် ကြည်နူးရသည့် အခါသမယကလေးကို ကျွန်တော် မေ့မရတော့ပါ။ စားပွဲသောက်ပွဲအပြီးတွင် ကျွန်တော့်အတွက် အိပ်ရာပြင်ပေးကြသည်။ နောက်နေ့ နံနက်အိပ်ရာမှ နိုးလာတော့ ရိုးရိုးကလေးစီစဉ်ထားသည့် နံနက်စာစာကို ကျွေးကြသည်။

ရွာထဲမှ လမ်းလျှောက်ထွက်လာတော့ မနေ့ညက ဆုံခဲ့ရသည့် ရွာသူရွာသားတော်တော်များများက ကျွန်တော်အား နှုတ်ဆက် လက်ပြ ကြသည်။

နောက်တစ်ချီကျတော့ ကျွန်တော် ဖျားနေသည်။ ကံအားလျော်စွာ ကျွန်တော် လက်တားစီးသည့် ကားမောင်းလာသူမှာ ဆရာဝန်ဖြစ်နေပြီး ကျွန်တော် သောက်ရမည့်ဆေးများကိုပင် ပြောပြသွားသေးသည်။ ကံအားလျော်စွာ ကြုံဆုံရသည့်အခြေအနေက ထိတ်လန့်စရာ ကောင်းနေသည့် သို့မဟုတ် တစ်ကြိမ်ဆိုလျှင် အန္တရာယ်ကြီးသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်နေသည့်အခါမျိုးတွင် အခြေအနေကို အကဲခတ်ပြီး ပြဿနာကို ချက်ချင်း ရှောင်ကွင်းနိုင်ခဲ့၏။ လိုအပ်သော ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့၏။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် ကြုံခဲ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်များ ကိုယ်နှိုက်က 'ကောင်းသည်'ဟု ပြောလို့မရသလို 'ဆိုးသည်' ဟုလည်း ပြောလို့ မရကြောင်း ကျွန်တော် သဘောပေါက်ခဲ့၏။ အရေးကြီးသည်မှာ ၎င်းဖြစ်ရပ်များကို ကျွန်တော်၏ ခရီးစဉ်တစ်ခုလုံးနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းသာဖြစ်၏။ အခွင့်အလမ်းတွေ ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ၎င်းအခွင့်အလမ်းများကို အရယူပြီး အကျိုးရှိအောင် အသုံးချသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်တော့ အစွမ်းကုန် ရှောင်ရှားရုံပဲ ရှိသည်။ တုံ့ပြန်မှုနှစ်မျိုးစလုံးသည် ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် အမြော်အမြင် ရှိမှုနှင့်ပဲ သက်ဆိုင်သည်။

အဓိက အရေးကြီးသည်မှာ ကြုံကြိုက်မှု မဟုတ်၊ တိုက်ဆိုင်မှု မဟုတ်။ ၎င်းကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်မှုကို ကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ်သလဲ ဆိုတာသာ အဓိကအရေးကြီးသည်။ စီမံကိန်းတစ်ခုကို မစတင်မီ ရလဒ်ကောင်းတွေ ရလာမည်ဟု ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်လို့ရ၏။ သို့သော် ကျိန်းသေဖြစ်လာမည်ဟု အာမခံလို့မရ။

အမေရိကန်တစ်ဦးသည် သေလုနီးပါး ခံစားရသည့် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုနှစ်ခုကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနှစ်ခု ပျက်စီးသွားသည်။ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာနေရသည့်ဘဝသို့ ရောက်သွားသည်။ စီးပွားရေးအရလည်း ဆုတ်ခြိုကျသည်။ သို့တိုင် သူက တတိယမြောက် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု ထူထောင်ပြီးအောင်မြင်လာသည်။ သူ၏ အောင်မြင်ရေးလျှို့ဝှက်ချက်ကို မေးကြည့်တော့ သူက ရိုးရိုးကလေးဖြေသည်။

"အရေးကြီးတာက ခင်ဗျား ဘာတွေဖြစ်ပျက်သလဲဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ အရေးကြီးတာက အဲဒီဖြစ်ပျက်တာတွေကို ခင်ဗျား ဘာလုပ်သလဲဆိုတာပဲ"

သင်ရှာဖွေနေသည့် အောင်မြင်မှုသည် ကံတရားပေါ်မှာ မူတည်နေသည်ဆိုလျှင် သင့်အား ကံကောင်းပါစေဟု ကျွန်တော် ဆုတောင်းသမှုပြုလိုက်ပါရစေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်အနေဖြင့် အချိန်တွေ အကြာကြီး စောင့်စားနေရမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

အတ္တပုံရိပ်

သင် မြင်တွေ့သည့် သင်သည် သင်ဖြစ်လာမည့် သင်ဖြစ်၏။

အသားအစားထိုး ခွဲစိတ်ကုသမှု ဆရာဝန် မက်စ်ဝဲ မော့လ်ဇ်က ၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သော နာမည်ကျော် *psycho-Cybernetics* စာအုပ်တွင် သူ့အတွေ့အကြုံများကို ဖော်ပြထား၏။ သူက မျက်နှာပေါ်တွင် အပြစ်အနာသေးသေးကလေး ရှိသည့် မိန်းမချောတစ်ယောက် အကြောင်း ရေးထားသည်။ အဆိုပါမိန်းမက မဆိုစလောက်သော အပြစ်အနာကလေးက သူ့ကို အရမ်းအရုပ်ဆိုးစေသည်ဟု ခံစားရသည်။ ထို့ကြောင့် အသားအစားထိုးနည်းဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသပစ်ချင်သည်။ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ရှင်းပြလည်း နားထောင်ဖို့ အလားအလာ မရှိသည့်

ထိုမိန်းမအား ခွဲစိတ်ကုသပေးဖို့ ဆရာဝန်က သဘောတူလိုက်ရ၏။ သို့သော် များမကြာမီအတွင်း သူသတိပြုမိသည်မှာ ထိုမိန်းမ၏ ရည်းစားဖြစ်၏။ ထိုလူက အရပ်ပုပု၊ အရပ်ဆိုးဆိုး၊ မျက်နှာပေါ်မှာ အကျည်းတန်လောက်သည့် ဧရာမမဲ့ကြီးတစ်လုံးရှိသည်။ ၎င်းမဲ့ကြီးကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ကြောင်း ဆရာဝန်က ပြောတော့ ထိုလူ စိတ်ရှုပ်သွားပုံရ၏။ သူက "ကျွန်တော့်ရုပ်သွင်မှာ ဘာမှအပြစ်ပြောစရာ မရှိပါဘူး"ဟု ပြောသည်။

ထိုသူက သူ့ကိုယ်သူ ရုပ်ဆိုးသည်၊ အကျည်းတန်သည်ဟု မမြင်။ သူ၏ အတ္တပုံရိပ်အမြင်က အားကောင်းလှသည်။ ထိုအမြင်က သူ၏ နေထိုင်ပြုမှုပုံ၊ အလုပ်ကိစ္စများကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပုံတို့ကို ကြီးမားစွာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေ၏။ သူ့ခံစားချက်က သူ့ကို ပုံဖော်ပေးခဲ့သည်။ သူ့မိန်းကလေးကတော့ သူနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်။ သူက ချောမောလှပသူဖြစ်သော်လည်း သူ့အလှကိုသူ ယုံကြည်မှုမရှိ။ အပြစ်အနာသေးသေးကလေးသည် သူ့စိတ်ထဲတွင် ချို့ယွင်းချက်ကြီး ဖြစ်နေပြီး သူ့ကိုယ်သူ ရုပ်ဆိုးသည်ဟူသော အမြင်ကို အားပေးနေတော့၏။

ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်အမြင်... အကောင်း သို့မဟုတ် အဆိုးသည် ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်ရန်အလားအလာ၏ ဗဟိုမဏ္ဍိုင် ဖြစ်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်သင်စ ကလေးတစ်ယောက်ကို သာဓကထားပြီး ကြည့်ပါ။ သူသည် အောင်အောင်မြင်မြင် လမ်းမလျှောက်တတ်မီ ပျမ်းမျှ အကြိမ်ပေါင်း ၂၄၀ လောက် လဲကျပါသည်။ "လက်မလျှော့လိုက်နဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လက်လျှော့လိုက်ရင် မင်း လမ်းမလျှောက်တတ်တာဘဲ အဖတ်တင်မယ်"ဟု သဘာဝတရားက သူ့အားပြောနေသည့်နယ်။

လဲကျသောကလေးသည် ပြန်ကျိုးထ၏။ ဘာကြောင့်လဲကျသလဲဆိုသည့် သတင်းကို ဆည်းပူးသည်။ ဦးနှောက်ထဲမှာ ထာဝစဉ် သိလှောင်

မှတ်သားထားသည်။ ပြီးတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် သူ့စိတ်ကူးပုံရိပ်ကို ပြုပြင်ယူသည်။ သို့ဖြင့် လမ်းလျှောက်တတ်သွားသည်။ သင်ယူခြင်း၊ ဆည်းပူးခြင်း၊ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သောသူ၏ စွမ်းရည်များသည် မွေးရာပါဖြစ်၏။ နောက်ပြီး သည်စွမ်းရည်များသည် ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် စွမ်းအားကြီးမားသည်။ ထိုကလေးသည် ဘယ်လောက်ပဲ လဲကျသည်ဖြစ်စေ သူ၏အတ္တပုံရိပ်က အားပျော့မသွား။ လျှောက်နိုင်ရမည်ဟု စွဲမြဲ ယုံကြည်ထားသည်။ ယာယီအခက်အခဲနှင့် ကြုံသည့်အတွက် မအောင်မြင်သဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ ရှုံးနိမ့်သူဟု မမှတ်ယူ။ သူ့အမှားများမှ သင်ခန်းစာ ခံယူရမည်ဆိုတာကို မသိစိတ်ထဲက သိနေသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသောအခါ မိမိတို့၏ ငုပ်နေသော စွမ်းရည်များအပေါ် ထားရှိသည့် အဆိုပါ ဇာတိပါယုံကြည် စိတ်ချမှုများသည် သေးသိမ်အားနည်းသွား၏။ သို့သော် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ အောင်မြင်သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် အားကောင်းသော အတ္တပုံရိပ်များ အမြဲတမ်းရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ သူတို့က သူတို့ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရမည်ဟု မမှိတ်မသုန်ယုံကြည်ကြ၏။ ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက လဲကျခြင်းများ၊ အမှားပြုလုပ်မိခြင်းများသည် သူတို့၏တိုးတက်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် အစိတ်အပိုင်းများဟု လက်ခံသည်။ နောက်ပြီး ထိုသို့အမှားအယွင်းများ ဖြစ်ခြင်းသည် သူတို့ ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဖြစ်နေသောကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသည်ဟု မယူဆကြ။ ရှုံးနိမ့်မှုသည် မိမိမို့လို့ ဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ကြောင်း၊ ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် အောင်မြင်ရေးတွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါအရာရောက်သော အရည်အချင်းဖြစ်၏။

အမေရိကတွင် ပြုလုပ်သော လေ့လာချက်တစ်ခုအရ လေးနှစ်အရွယ် ကလေးတွေ၏ ၉၆ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားစိတ်ရှိပြီး အတ္တပုံရိပ် အားကောင်းကြသည်ဆို၏။ သူတို့ကလေးတွေက ကမ္ဘာကြီးသည် သူတို့ ခြေဖဝါးအောက်မှာပဲ ရှိသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ သူတို့ ကြီးလာလျှင် သူတို့ ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာရမည်ဟု ခံယူထားကြသည်။ အာကာသ သူရဲကောင်းများ၊ ဘဲလေး ကချေသည်များ၊ ဆရာဝန်များ၊ ကောင်းဘွိုင်များ၊ လေယာဉ်မှူးများ... သူတို့ လိုရာဆန္ဒအတိုင်းပေါ့။ သူတို့ စိတ်ကူး ကွန့်မြူးပြီး ကစားသည့် ကစားနည်းများကို ကြည့်လျှင် သူတို့၏ အိပ်မက်များကို သူတို့ အာရုံအမြင်ဖြင့် မြင်ယောင်ကြည့်လို့ရကြောင်း သိသာထင်ရှားနေသည်။

လေ့လာချက်၏ တုန်လှုပ်ချောက်ချားစရာကောင်းသည့်အပိုင်းမှာ သူတို့ကလေးတွေ ဆယ့်ရှစ်နှစ်လောက်ရောက်သည့်အခါ သူတို့အထဲက ၅ ရာခိုင်နှုန်းထက် လျော့နည်းသည့် အရေအတွက်လောက်သာ ကောင်းမွန်သော အတ္တပုံရိပ်ရှိကြတော့သည်ဆို၏။ ထိုနှစ်ကာလများအတွင်း သူတို့ကို အပြောခံရသည်များမှာ "မင်း သီချင်းဆိုလို့မရပါဘူး" "ဟေ့ ငတုံး၊ နင့်ကြည့်လိုက်ရင် ကမောက်ကမနဲ့"၊ "မင်းကိုယ်မင်း ဘာထင်နေသလဲ၊ မင်းလို ကောင်စားမျိုး ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး" ဆိုသော စကားမျိုးတွေဖြစ်၏။

အသက်အရွယ်ကလေးတွေ တဖြည်းဖြည်းရလာလေ ကျွန်တော်တို့၏အတ္တပုံရိပ်များသည် ပြင်ပသြဇာသက်ရောက်မှုများနှင့် ပိုပြီး ရောနှောပေါင်းစပ်သွားလေဖြစ်တော့၏။ ပြင်ပသြဇာသက်ရောက်မှု ဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ သင်ယူဆည်းပူးနိုင်စွမ်း မရှိကြောင်းပြောသည့် ဆရာစကားဖြစ်ချင် ဖြစ်မည်၊ ကျွန်တော်တို့ အမြဲတမ်း ကဲချော်ကခွေတ် နိုင်သည်ဟု အပြစ်တင်သော မိဘ၏ စကားဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊ ယုတ်စွအဆုံး ကျွန်တော်

တို့ ဟင်းချက်ညှဉ့်ကြောင်း စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းဖြင့် ပြောသည့် သူငယ်ချင်း၏ စကားဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်။

ထိုသို့သော မှတ်ချက်၊ ဝေဖန်ချက်များကို စုဆောင်းပြီး ကျွန်တော်တို့၏ မသိစိတ်ထဲတွင် သိုလှောင်ထား၏။ ကျွန်တော်တို့၏ မသိစိတ်က ၎င်းအချက်များကို အသုံးပြုပြီး ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်ကို တဖြည်းဖြည်း အားနည်းအောင် ပြုလုပ်သည်။ မူလ အတ္တပုံရိပ်နေရာတွင် ပို၍ သံသယ လွှမ်းအောင် အတ္တပုံရိပ် အစားထိုးသည်။

ပြဿနာမှာ သင့်အတ္တပုံရိပ်ကို သင် အထင်အမြင်သေးနေလျှင် ထိုအချက် မှန်ကန်ကြောင်း ထင်ဟပ်ပြဖို့ သို့မဟုတ် အတည်ပြုဖို့ အထောက်အထားများကို အမြဲရှာဖွေနေတော့မည်ဖြစ်၏။ သင်သည် ဟင်းမချက်တတ်ဟု သင့်ကိုယ်သင်ယုံနေလျှင် ဟင်းချက်ဖို့ အရေးကြုံ လာသည်နှင့် တစ်ခုခုတော့ ကမောက်ကမ ဖြစ်တော့မည် ဆိုသည်ကို သိနေတော့၏။ ထိုသို့သိလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် "ငါဟင်းမချက် တတ်ဘူးဆိုတာ ငါသိနေသားပဲ" ဟု တုံ့ပြန်အတွေးကို တွေးတော့၏။ ဤကား သင် လက်ရှိကိုင်စွဲထားသည့် အတ္တပုံရိပ်နှင့် ကိုက်ညီအောင် တွေးတောခြင်း ဖြစ်၏။ သင်၏ မသိစိတ်က ခံယူသည်မှာ သင်သည် ဟင်းမချက်တတ်သူဖြစ်ကြောင်းပင်။ ထိုသို့ သင့်ကိုယ်သင် ရှုမြင်နေသည် ကို အထောက်အထားပြလို့ရအောင် သင်အမြဲ ကြိုးစားနေမည်သာ ဖြစ်ပါ သည်။

သင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟုထင်လျှင် သို့မဟုတ်
သင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ဟု ထင်လျှင် သင့်အထင်မှန်နေလေ့ရှိသည်။

ဟင်နရီ (၁၈၆၃–၁၈၄၇)

အတ္တပုံရိပ်တစ်ခု အားကောင်းခိုင်မာလာအောင် ဘယ်လိုအတိုင်း အတာအထိ ပျိုးထောင်လို့ ရနိုင်သလဲ။

အထူးလေကြောင်း တပ်ရင်းမှ သင်တန်းဆရာအဟောင်းတစ်ဦး အား သူတို့တပ်ရင်း၏ အပြောင်မြောက်ဆုံး ဆောင်ရွက်ချက်သည် ဘယ်ဟာ ဖြစ်မည်ထင်သလဲဟု ကျွန်တော် မေးကြည့်ခဲ့၏။ သူက ရွေးချယ်စရာ စွမ်းဆောင်မှုများကို ပြောပြသည်။ အီရန်သံရုံးမှာ ဖမ်းထား သည့် ဓားစာခံများအား ဝင်ရောက်ကယ်တင်ခြင်း၊ ဖော့ကလင်စစ်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း၊ ပင်လယ်ကွေ့စစ်ပွဲတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲခြင်း စသည် ဖြင့်။ သူပြောပြသည့်အချက်များကို ကျွန်တော်ကသဘာမတူ။ ကျွန်တော့် အမြင်အရတော့ ဤတပ်ရင်း၏ အပြောင်မြောက်ဆုံး စွမ်းဆောင်ချက် သည် ဤတပ်ရင်း ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤတပ်ရင်းကို အထူးလေကြောင်းတပ်ရင်းဟု ခေါ်တွင်ခြင်းဖြစ်၏။

အကျိုးဆက်မှာ ဤတပ်ရင်း ကိုယ်နှိုက်က သူ့ကိုယ်သူ အထူးဟု ခံယူလာစေ၏။ ပို၍ အရာရောက်သည်မှာ ရန်သူများကလည်း ဤတပ်ရင်း ကို အထူးဟု ထင်မြင်လာစေခြင်းဖြစ်၏။ ထိုသို့ အထူးသဘောဆောင် နေခြင်းကို ထပ်ပြီး လေးနက်ပြင်းထန်စေသည်မှာ လူရွေးပွဲအစီအစဉ်၏ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းမှု ဖြစ်၏။ ပြီးတော့ အထူးလေကြောင်း တပ်ရင်း၏ သမိုင်းကြောင်းကို သင်တန်းဆရာများက အဆက်မပြတ် ပြန်လည် ညွှန်း ဆိုနေခြင်းလည်း ပါဝင်၏။ ဤအချက်များက မိမိသည် တုန့်ဆိုင်းမမိသော လက်ရွေးစင်တပ်သားကျော် အုပ်စုမှာ ပါဝင်သူဖြစ်သည်ဟူသော တပ်သား တစ်ဦးချင်း၏ ခံယူချက်ကို အားဖြည့်ပေးနေလေသည်။ သည်လောက် အထိ အားကောင်းသော အတ္တပုံရိပ်ကို တည်ဆောက်ပေးထားတော့ တပ် သားတိုင်း၏ ရင်မှာ စိမ့်ဝင်မြဲနေမည့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ခန့်မှန်းကြည့်ဖို့ အလွန်လွယ်ကူနေပါသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် စီးပွားရေးလောကမှာလည်း ကုမ္ပဏီတွေ ရှိသည်။ ၎င်းကုမ္ပဏီများသည် အကျပ်တည်းဆုံး၊ ဒုက္ခအရောက်ဆုံးအခြေအနေများမှာပင် အယိမ်းယိုင်မခံဘဲ ထိန်းထားသည့် စွမ်းအားပြည့်သော အောင်နိုင်ရေး စိတ်ဓာတ်များ ရှိ၏။ ဘယ်ကုမ္ပဏီမျိုးမဆို ပြင်းထန်သော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ရှိနေပြီး အတိတ်ကာလက အောင်မြင်မှုများ၊ အမြော်အမြင်ရှိသော ခေါင်းဆောင်မှု၊ ဆောင်ရွက်မှုအားလုံးကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ပေါင်းစပ်လိုက်သော အခါ သူတို့အတွက် မဖြစ်နိုင်တာဟူ၍ မရှိတော့ချေ။

သူတို့ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

ဗာဂျီးလ် (၇၀–၁၉ ဘီစီ)
ရောမ ကဗျာဆရာ

ကံကြမ္မာ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ပီပီပြင်ပြင် ရှိမှု၊ ပြီးတော့ ၎င်းရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ပေါ်အောင် တာဝန်ယူမှု၊ ဇွဲရှိမှုတို့ကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် 'ကံကြမ္မာ' ဟူသော စကားလုံးဖြင့် ပြောတတ်ကြသည်။ ကံကြမ္မာအကြောင်း ပြောသောအခါ လူတွေက တန်ခိုးဂ္ဂဒ္ဓိပါဒ်ဆန်ဆန် စကားလုံးများကို သုံးတတ်ကြသည်။ သူတို့ ဆိုလိုသည်မှာ အောင်မြင်မှုသည် ရှေးကုသိုလ်ကံနှင့်ဆိုင်သည်။ အောင်မြင်မှုကို ကျွန်တော်တို့ မမြင်နိုင်အောင် စွမ်းအားများက အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်ဟူ၏။

နှစ်ဆယ်ရာစု၏ ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်တော်တော်များများတွင်လည်း ဘဝ

ဖြစ်စဉ်ကို ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းချက်မျိုးမဟုတ်သည့်တိုင် ကံကြမ္မာသဘောကိုတော့ သက်ဝင်ယုံကြည်ကြသည်။

အသက်နှစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်ရှိ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်ရိုက်ချန်ပီယံ စီးဗ်ဆောလက်စထရိုးသည် ၁၆၇၉ ခုနှစ် ဗြိတိသျှ အလွတ်တန်း ဂေါက်ရိုက်ချန်ပီယံဆုကို ဆွတ်ခူးရရှိသောအခါ သူ၏အောင်မြင်မှုသည် သူ၏ 'ကံကြမ္မာ' ဖြစ်သည်ဟု ပြောခဲ့၏။ တကယ်တမ်းပြောရလျှင် အခြားအခြားသော ထိပ်တန်းရောက် အားကစားအကျော်အမော်များ နည်းတူ သူ့မှာလည်း အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုရှိခဲ့၏။ ယင်း ယုံကြည်ချက်ကား ဘာကြီးပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်တွင် သူလည်း ထိုနေရာသို့ ရောက်ရမည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ပင်တည်း။

လူတစ်ဦး အောင်မြင်မှုရရေးအတွက် သူ့မှာ တွန်းအားဆိုတာ ရှိရမည်။ အဆိုပါတွန်းအားမှာ စိတ်မျက်စိထဲတွင် ကြည်လင် ပြတ်သားစွာ မြင်ယောင်နေသည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ၎င်းရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လာခြင်းကိုပင် 'ကံကြမ္မာ'ဟု တော်တော်များများက ပြောနေကြသည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ ချန်ပီယံ စင်မြင့်ပေါ်မှာ မားမားကြီး ရပ်နေသည့် မိမိ၏ပုံရိပ်ကို ကလေးဘဝကတည်းက မမြင်ယောင်ခဲ့သည့် ထိပ်တန်းရောက် အားကစားသမားတစ်ဦးတလေမျှ မရှိဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ သည်အချက် မှန်ကန်ကြောင်း ကျွန်တော် သက်သေတော့ မပြနိုင်ပါ။

ပါရမီထူးသော လူတော်တော်များများသည် ပွဲတစ်ပွဲတွင် အနိုင်ရသောအခါ ထိုနေ့က အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်နေသောကြောင့်ဟုလည်းကောင်း၊ ကံကောင်းသောကြောင့်ဟုလည်းကောင်း လျှောလျှောပေါ့ပေါ့ ပြောတတ်ကြ၏။ သို့သော် ပို၍ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းကြည့်လျှင် အကြီးအကျယ် စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့ပြီး ၎င်းအိပ်မက်ကို အောင်မြင်မှု မျိုးစေ့အဖြစ် မသိစိတ်

တွင် စိုက်ပျိုးထားခဲ့သူတစ်ဦးကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ သူတို့က သူတို့ခုလိုအောင်မြင်လာသည်ကို 'ကံကြမ္မာ' ဟု ကင်ပွန်းတပ်ကောင်း တပ်ကြလိမ့်မည်။ သို့သော် သည်အကြောင်းကို ဘားနာ့ဒ်ရှော၏ ပိုပြီး သိမြင်သည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆသည်။ ဘားနာ့ဒ်ရှော၏ ပြောခဲ့သည်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

"လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ လက်ရှိဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခြေအနေတွေပေါ်ကို အမြဲတမ်းအပြစ်ဖို့တတ်ကြတယ်။ ကျုပ်ကတော့ အခြေအနေတွေကို မယုံဘူး။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ အောင်မြင်မှုရလာသူတွေဟာ ထိုင်ရာကထပြီး သူတို့ လိုချင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို လိုက်ရှာသူတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ လိုချင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ရှာမတွေ့ရင် အဲဒီအခြေအနေတွေကို ဖန်တီးယူကြတယ်"

ထိုသူများသည် ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်မြောက်လာအောင် ဆောင်ရွက်မည်ဟု စိတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသူများ ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်ကတော့ အနာဂတ်ဘဝသည် ထွက်ပေါက်မရှိသည့် ပုံစံဖြင့် တည်ရှိနေသည်ဟု မယုံ။ ကျွန်တော်တို့၏ အနာဂတ်ဘဝအတွေ့အကြုံများကို ပြဋ္ဌာန်းသည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ လက်ရှိလက်ငင်းလုပ်ဆောင်မှုများသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ကံကြမ္မာများသည် များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ချမှတ်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်များက သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းပါသည်။ သင် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စိတ်ကူးယဉ်ပြီး မျှော်မှန်းထားလျှင် သင့်အိပ်မက် လက်တွေ့ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါက စိတ်ပျက်စရာတွေကို ရှောင်ရှားရန် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းထားလိုက်ပြီလား။

ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် သင်လုပ်နိုင်စွမ်းသည် သို့မဟုတ် လုပ်နိုင်စွမ်းသည်ဟု စိတ်ကူးယဉ်နေလျှင် ထိုကိစ္စကို စလုပ်လိုက်ပါ။ ရဲရင့်ခြင်းတွင် ထက်မြက်ထူးချွန်မှု၊ စွမ်းအားနှင့် နှစ်သက်အဲ့သြစရာတွေ ပါဝင်၏။

ဂျိုဟန် ဝေါ့ဖ်ဂိုင်းဗွန် ဂိုထေး (၁۷၄၉–၁၈၃၂)
ဂျာမန်ကဗျာဆရာ၊ ပြဇာတ်ဆရာ၊
ဝတ္ထုရေးဆရာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်

တစ်ခုခု အမှားအယွင်း ဖြစ်သောအခါ လူတော်တော်များများက "အဲဒီလိုဖြစ်မယ် ဆိုတာ သိသားပဲ" ဟူသော စကားမျိုးဖြင့် သူတို့၏ စိတ်ပျက်မှုကို ဖော်ပြတတ်ကြ၏။ ယင်းသို့သော ယုံကြည်ချက်မျိုးဖြင့် ပင် "ငါ့ကျမှ ဘာကိစ္စ အဲဒီလို အမြဲတမ်းဖြစ်နေရပါလိမ့်"ဟူသော စကား လုံးများဖြင့် ကံမကောင်းမှု၊ ကသောင်းကနင်းနိုင်မှု သို့မဟုတ် မအောင် မြင်မှုတို့ ပြောတတ်ကြ၏။

သူတို့၏ အကြောင်းပြချက်၏ ဆိုလိုရင်းကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ သူတို့ဘဝဖြစ်ရပ်များက အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ထုတ်ဖော်ပြသနေသည် မှာ သူတို့သည် ကံမကောင်းကြောင်း၊ ယခုမှမဟုတ် အမြဲတမ်း ကံ မကောင်းခဲ့ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် သည်အတိုင်းပဲ ဆက်ပြီးခံရတော့မှာ ဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည့်သဘောဖြစ်၏။ သို့သော် တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်မှာ သူတို့သည် သူတို့၏ကံဆိုးမှုကို အကြီးအကျယ် ယုံကြည်ထားကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်လာသမျှ အကြောင်းကိစ္စတိုင်းက ၎င်းယုံကြည်ချက်ကို အားဖြည့်ပေးနေတော့၏။

တစ်ဖက်တွင်လည်း သူတို့လည်း ကံကောင်းမှု အသီးအပွင့်ကို ပျော်ရွှင်ခံစားကြ၏။ သိုပေမဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ 'မအောင်မြင်သူများ'

အဖြစ် ယုံကြည်ထားသူများဖြစ်ရာ ကံကောင်းသည့် ဖြစ်ရပ်များကို မယုံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ကြရသည်။ သို့ဖြင့် သူတို့ ခံယူထားသည့် အတ္တပုံရိပ်နှင့် ကွဲလွဲမှုများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် ကံကောင်းသည့် ဖြစ်ရပ်များကို အသိအမှတ်မပြုဘဲ ပစ်ပယ်လိုက်ကြလေသည်။

အမှားကျူးလွန်မိခြင်းသည် သင်က ဆက်ပြီး သတိတရ ဖြစ်မနေလျှင် ဘာမျှ ရေးကြီးခွင်ကျယ်ကိစ္စမဟုတ်တော့ချေ။

ကွန်ဖြူးရှပ် (၅၅၁-၄၇၉ ဘီစီ)
တရုတ်ပညာရှိ

စီးပွားရေးလောကတွင် အလွန်အလွန် အောင်မြင်သူတစ်ဦးနှင့် စကားပြောဖူးသည်ကို ကျွန်တော် မှတ်မိနေသည်။ သူက သူသည် တော်တော့်ကို နမော်နမဲ့နိုင်သူဟု ဇွတ်ပြောသည်။ ငယ်ဘဝကဆိုလျှင် သူသည် အမြဲတမ်း စားပွဲတွေကို တိုက်မိ၊ ပစ္စည်းတွေ လွတ်ကျ၊ အဖျော်ယမကာတွေ ဖိတ်ကျဖြစ်သည် ဆို၏။ သူ၏ ငယ်ရာက ကြီးလာသည့် ဘဝခရီးမှာ သင်တို့ ကျွန်တော်တို့နှင့် သိပ်ပြီး ကွာခြားမှုမရှိဟု ကျွန်တော် ထင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသည့် ခြားနားချက်မှာ သူ ထိုသို့တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း သူ့မိဘတွေက သူ့အား နမော်နမဲ့နိုင်သည့် ကလေးဟု အပြောခံရခြင်း ဖြစ်မည်။

သို့ဖြစ်စေကာမူ ထိုသူက ကျွန်တော့်အား ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ ပြောပြသည်မှာ လေယာဉ်မှူးအဖြစ်၊ နောက်ပြီး တောင်တက်သမားအဖြစ် သူ၏ စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှုများ အကြောင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းအလုပ်နှစ်မျိုးစလုံးသည် အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် ရှေ့နောက်ညီညွတ်သော လှုပ်ရှားမှု အလွန်အားကောင်းဖို့လိုအပ်ကြောင်း ဗေဒင်မေးနေစရာမလို။ တကယ်

တော့ သူသည် အချိန်ပိုလုပ်ရှားများတွင် အရမ်းအောင်မြင်သော်လည်း လူမှုရေးကိစ္စများတွင် ကချော်ကချွတ်ဖြစ်နေဆဲဟု သူ့ကိုယ်သူ သတ်မှတ်သည်။ သူ့သတ်မှတ်ချက်သည် ရှေ့နောက် မညီညွတ်ကြောင်း ထောက်ပြသောအခါမှသာ သူ့လည်ပင်းမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ချိတ်ဆွဲထားခဲ့သည့် တံဆိပ်ကြီးကို ဖြုတ်ပယ်နိုင်စွမ်းရှိသွားလေသည်။

သင်သည် နမော်နမဲ့နိုင်သူ၊ မအောင်မြင်သူ၊ အကျည်းတန်သူ၊ ဂီတနှင့် ဒုံးဝေးသူ... သို့မဟုတ် တစ်ခုခု ဖြစ်နေသူဟု သိစိတ် သို့မဟုတ် မသိစိတ်ဖြင့် မှတ်ယူထားသည်။ ၎င်းမှတ်ယူမှုကို သင့်မသိစိတ်ထဲရှိ အတ္တပုံရိပ်၏ အလယ်ဗဟိုတွင် ချိတ်ဆွဲထားသည်ဆိုလျှင် အဆိုပါ မသိစိတ်ကပင် သင့်အား ပြန်ပြီးလုပ်ကြံတော့၏။ သင့်လက်ခံထားသော အတ္တပုံရိပ်နှင့် ဆန့်ကျင်မည့်၊ ပဋိပက္ခဖြစ်မည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ၎င်းမသိစိတ်က တမင်တကာ စိစစ်ဖယ်ရှားပစ်တော့၏။

သင်၏ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ကြုံရမည့် အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်၊ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမည်လဲဆိုသည့် အချက်ကို အထက်ဖော်ပြပါ အတ္တပုံရိပ်၏ အရည်အသွေးက ပြဋ္ဌာန်းလေသည်။

တိုးတက်မှု တန့်ခြင်းများ

လူတွေ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းရော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများပါ တိုးတက်မှု တန့်ခြင်းတစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုးကို မရှောင်မလွှဲသာ တွေ့ကြုံ ခံစားကြရစမြဲ ဖြစ်၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရမည်ဟု ပြတ်သားသော ယုံကြည်ချက်ရှိလျှင်၊ ရှေ့ဆက် လျှောက်လှမ်းဖို့ တာဝန်ယူသည်ဆိုလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသည့်တိုင် 'အနိုင်မခံ အရှုံးမပေး' စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူနိုင်လျှင် တိုးတက်မှု တန့်ခြင်းများ

ကို မိမိတို့ ကျော်လွှားရမည့် အခက်အခဲများအဖြစ် ရှုမြင်နိုင်မည်။ မိမိတို့ စွမ်းရည်ကို စိန်ခေါ်ချက်များအဖြစ် သဘောထားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါခွန်အားများ မရှိဘူးဆိုလျှင်တော့ တိုးတက်မှု တန့်ခြင်းများသည် ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ကို ချေမှုန်းပစ်မည့် လက်နက်ကိရိယာများဖြစ်လာမည်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စနှင့်ပတ်သက်သည့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်လိမ့်မည်။

အပျက်မြင် သဘောထားရှိသည့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် မဖြစ်စလောက်သော တိုးတက်မှု ရပ်တန့်ခြင်းကိုပင် ကြီးမားသောပြဿနာဟု သတ်မှတ်လိမ့်မည်။ ဤသဘောထားအမြင်နှင့် ရည်မှန်းချက် ပီပီပြင်ပြင်မရှိမှုတို့ ပေါင်းစပ်မိသောအခါ အချိန်ကုန် လူပန်း ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။

အခွင့်အလမ်းကို လူများစု လက်လွတ်သွားတတ်ကြ၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အခွင့်အလမ်းက လုပ်ငန်းခွင်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ထားပြီး အလုပ်နှင့် တူနေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

သောမတ် အက်ဒီဆင် (၁၈၄၇–၁၉၃၁)
အမေရိကန် တီထွင်ပညာရှင်

အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် တိုးတက်မှုတန့်ခြင်းများကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်တတ်ကြသည်။ သူတို့က သူတို့ ထိန်းချုပ်လို့ မရသည့် ကိစ္စများကို အသိအမှတ်ပြုသည်။ ဥပမာ– ဘဏ်တိုးနှုန်းများ၊ ရာသီဥတု၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအပေါ် အားထားရမှုစသည်တို့သည် မှားယွင်းကုန်နိုင်သည်။ ထိုသို့သော အမှားများကို သူတို့

က လက်ခံသည်။ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ညှိယူသည်။ ပြီးတော့ လုပ်လက်စအလုပ်ကို ဆက်လုပ်ကြသည်။

ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများက တိုးတက်မှုရပ်တန့်ခြင်းများကို ကျွန်တော်တို့၏ရည်မှန်းချက် မအောင်မြင်ခြင်းအတွက် ဆင်ခြေအဖြစ် အသုံးချကြသည်။

"ကျုပ်နဲ့ အစုစပ်လုပ်တဲ့လူက ငွေတွေ သုံးပြီး လစ်ပြေးသွားလို့"

"ဘဏ်က ချေးငွေ ပြန်ဆပ်ဖို့ တောင်းဆိုလို့"

"ကျုပ်တို့ရဲ့ အဓိကကုန်ပစ္စည်း ပေးသွင်းသူ မဲ့သွားလို့"

ထိုသို့သော အကြောင်းပြချက်တွေမှာ ဘယ်တော့မှ ကုန်သွားသည် မရှိ။ ထို့ကြောင့် တစ်ကြောင်းမဟုတ်တစ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ လက်လျှော့လိုက်ကြရ၏။ အမှန်စင်စစ်တော့ ကျွန်တော်တို့ အရှုံးပေးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အမှန်တော့ ကျွန်တော်တို့ လက်ဝှေ့သမားများ၏ ထုံးကို နှလုံးမူရပါမည်။ ကြိုးဝိုင်းဒိုင်၏ အမှတ်ရေတွက်သံကို နားထောင်၊ မူးဝေနေသော ဦးခေါင်းကို ကြည်လင်လာအောင်ရှင်း၊ စိတ်အာရုံတွေ ပြန်လည်စုစည်း၊ ပြီးတော့ မိမိနဲ့နေသည့် ပွဲကိုနိုင်အောင် ဆက်ထိုး။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေနှင့်ပဲ ရင်ဆိုင်ရ ရင်ဆိုင်ရပေါ့။

တာဝန်ယူခြင်း

တိုးတက်မှု တန့်ခြင်းများကို စီးနင်းပြီး သင့်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဆီသို့ ရှေးရှုသွားနိုင်ရန် လိုအပ်ချက်များမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု အားကောင်းခြင်းနှင့် ပီပြင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုရှိရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်သေးပါ။ တာဝန်ယူမှုရှိဖို့လည်း လိုအပ်၏။ တာဝန်ယူခြင်းသည် သန့်ဌာန်ချမှတ်ခြင်းနှင့် ဆင်ဆင်တူ၏။ ခြားနားချက်မှာ သန့်ဌာန် ချမှတ်ခြင်းက လတ်တလော စိတ်ခံစားချက်ဖြစ်နိုင်ပြီး တာဝန်

ယူခြင်းက တော့ အခြေအနေပြောင်းလဲမှုအားလုံးကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သည့် သံမဏိစိတ်ဓာတ်ဖြစ်၏။

တာဝန်ယူခြင်းသည် အောင်မြင်ရေးတွင် ကြီးမားလှသော အကြောင်းတရားကြီး ဖြစ်၏။ သို့သော် သူ့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ကြည့်လို့ မရ။ သူနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ရင်ထဲက မပါဘဲ နှုတ်ဖျားကလာသော စကားတွေ အများဆုံးပြောတတ်ကြ၏။ ပို၍ အန္တရာယ်ကြီးသည်မှာ လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် အတုအယောင်ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူလွန်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျင့်ထုံးအသစ်တစ်ခုကို စတင်ကျင့်သုံးဖို့ ပြင်ဆင်သည်။ သို့မဟုတ် ပညာပေး လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းတစ်ခု ဖွင့်ဖို့စီစဉ်သည်။ အမှုထမ်းများအနေဖြင့် မူဝါဒအသစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ တာဝန်ယူပါဟု အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းက ချိုချို သာသာ မေတ္တာရပ်ခံသည် သို့မဟုတ် အမိန့်ထုတ်ချင် ထုတ်မည်။ ဟုတ်ကဲ့၊ လုပ်ငန်းသဘောအရ အားလုံး တစ်လေတည်းစီး တစ်ခရီးတည်း သွားတွေပဲ။ သည်တော့ အားလုံးက ပြောကြသည်၊ တာဝန်ယူပါသည် ဟု။ သို့သော် သူတို့ တကယ်တာဝန်ယူကြပါသလား။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ် ကြုံကြရသည်။ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ပြုပြင်လို့ရသည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာတစ်ခုကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်မည်ဟု စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ ဥပမာ– ကျွန်တော်တို့၏ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ကြုံခိုင်ရေး။ ကျွန်တော်တို့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဝယ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ အားကစားရုံတစ်ရုံနှင့် ဆက်သွယ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်စ ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ လိုအပ်သည် ထင်သမျှကို လုပ်ကြသည်။ အဲသည်နောက်မှာတော့ ဘာတွေ ဖြစ်ထွန်းလာလေ ရှိသည်ကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး သိနေပါသည်။

အကယ်၍ ရေဆုံးရေဗျားလိုက်ပြီး အကောင်အထည် မဖော်ဘူးဆိုလျှင် စိတ်ကူးအကောင်းစားများသည် အိပ်မက်အကောင်းစားများထက် ပိုမို အဖိုးတန်ခြင်းမရှိ။

ရာ့ဖ် ဝေါ်လ်ဒို အင်မာဆန် (၁၈၀၃–၈၂)
အမေရိကန် ရသစာတမ်းဆရာနှင့်ကဗျာဆရာ

ကဲ၊ သည်တစ်ချီတော့ ဘာပြဿနာမျှ ရှိမည်မဟုတ်။ ဟိုတုန်းက နှင့် မတူ၊ သည်တစ်ချီ ထူးထူးခြားခြား အလုပ်ဖြစ်တော့မည်။ သင် သန့်ဌာန် ချထားပြီ။ အဆီကျ လေ့ကျင့်သည့်စက်တစ်လုံး ဝယ်ထားပြီ။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးသမားတွေ မျက်လုံးပြူးလောက် အောင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သစ်သီးတွေနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဝယ်ထားပြီ။ ပြီးတော့ အားကစားရုံတစ်ရုံနှင့် ဆက်သွယ်ထားပြီ။ လေ့ ကျင့်ခန်းဘောင်းဘီတစ်ထည်လည်း ဝယ်ထားပြီ။ သင်အကြီးအကျယ် တာဝန်ယူထားပြီ။

သင် မနက်စောစောထသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး အဆီ အအိမ့်မပါသည့် အစားအစာများဖြင့် မနက်စောစော စားသည်။ သစ်သီး ဖျော်ရည်သောက်သည်။ ပြီးတော့ အားကစားရုံသို့သွားသည်။ ညွှန်ကြား ချက်အတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ကျေနပ် အားရနေသည်။ ကြည်နူး နေသည်။ သို့သော် ရက်တွေသာကြာလာသည်။ ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်တွေက နှေးကွေးနေသည်။ ကြာတော့ သင့်စိတ်အားထက်သန်မှု တွေ လျော့ပါးလာသည်။

အစဦးပိုင်းတုန်းကပဲ သင့် တာဝန်ယူစိတ် ထက်ထက်သန်သန်ရှိ သည်။ သီတင်းပတ်တွေ တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ် ကုန်လွန်လာတော့ သင့် တာဝန်ယူစိတ်တွေ လျော့ပါးလာရာမှ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားတော့၏။

သို့ဖြင့် အစားအသောက် ဆင်ခြင်ဖို့ စိမ်ကိန်းရောက်ခြင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းပါ မပြုလုပ်ဖြစ်တော့။ ဟိုတုန်းကအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားသည်။ ဟိုတုန်းက လိုပင် အကြံအစည်မအောင်မြင်သည့်စာရင်းတွင် နောက်တစ်မျိုး ထပ်တိုးသွားသည်။ ထိုသို့တစ်ကြိမ် မအောင်မြင်တိုင်း သင့်ရင်ထဲတွင် စွဲလမ်းယုံကြည်လာသည်မှာ အနာဂတ်ကာလ အားထုတ်မှုများသည်လည်း အောင်မြင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟု။

အဆိုပါဖြစ်ရပ်တွင် ကျွန်တော်တို့ အရှုံးနှင့် အဆုံးသတ်ခဲ့ရသည်ချည်း ဖြစ်၏။ ဘာကြောင့်လဲ၊ ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေပဲ ဆင်ခြေကန်နေသည် ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့ ရှုံးလိမ့်မည်ဟု ထင်ထားသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ တာဝန်ယူခဲ့သည်ဆိုသည်မှာ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်မှုထက် ဘာမျှ မပို။ တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်ခါက ပြောဖူးသည်။ ကျေးဇူးဆိုသည်မှာ သက်တမ်းအတိုဆုံး စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်တဲ့။ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သိုပေမဲ့ သူ့နောက်မှ ကပ်လိုက်နေသည့် သက်တမ်းအတိုဆုံး စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှာ စိတ်အားထက်သန်မှုဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ အဖွဲ့လိုက် ဆောင်ရွက်မှုများတွင် စိတ်အားထက်သန်မှုက စွမ်းအားနှင့် တက်ကြွမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အများကြီးအားပေးသည်။ သို့ဖြစ်စေ ကာမှု စိတ်အားထက်သန်မှုသည် တာဝန်ယူမှုနေရာတွင် အစားထိုးလို့ မရပါချေ။

သင်သည် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပြီး ဆေးရုံသို့ ရောက်သွားသည်ဟု စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ဆေးရုံတွင် ဆရာဝန်နှစ်ဦး တာဝန်ကျနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ တစ်ဦးက အလွန်တရာ စိတ်အားထက်သန်သူ၊ ကျန်တစ်ဦးကတော့ တာဝန်ကိုယူမှု အပြည့်ရှိသူ။ သင့်အား ကုသပေးဖို့ သင် ဘယ်ဆရာဝန်ကို ရွေးမည်လဲ။

ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သင်တာဝန်ယူ

ထားသောအခါ သင် ၎င်းရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ချက် ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ဖြင့် ဆောင်ရွက်၏။ တာဝန်ယူမှုတွင် ခလုတ်နှစ်မျိုးပဲ ရှိသည်။ ပိတ်ခြင်းနှင့်ဖွင့်ခြင်း။ ဖွင့်တစ်ဝက်ပိတ်တစ်ဝက် ဟူသော ကြားဆင့် မရှိ။ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုလျှင် နည်းနည်းပါးပါး ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဆိုတာ မရှိသလိုမျိုး။

အထမြောက် အောင်မြင်သူများ၏ ရင်ထဲမှာ အမြစ်တွယ်နေလေ့ရှိသည်မှာ အာသာဆန္ဒ ပြင်းပြသော တာဝန်ယူမှုမျိုး။ ဤတာဝန်ယူမှုက သူတို့ကို ဘယ်လောက်ဆိုးရွားကျပ်တည်းနေသည်ဖြစ်စေ သူတို့သည် ယုံကြည်ကြ၏။ ခွဲရှိမြဲရှိ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နောက်ဆုံး တစ်နေ့တွင် အောင်မြင်မည် ဆိုသည်ကို သူတို့ သိနေသောကြောင့်ပင်။

သင်ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝရှိသော တစ်စုံတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်... ၊ သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သင် ချစ်မြတ်နိုးသူတစ်ဦးကို သင် တာဝန်ယူထားသည် ဆိုပါစို့။ သင့်တာဝန်ယူမှု အတိမ်အနက်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ သူတို့တစ်တွေ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်လျှင် ကူညီဖို့ ဘာတွေပြင်ဆင်ထားမည် ဆိုသည်ကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ဤကား အလွန်မတန် အားကောင်းသည့် ခံစားချက်တစ်ရပ်ဖြစ်၏ ။အောင်မြင်ရေးအတွက် စစ်မှန်စွာ တာဝန်ယူထားလျှင် သင့်မှာ ဤခံစားချက်မျိုး ရှိဖို့ လိုပါသည်။

သင့်ဘဝအတွက် သင့်မှာပဲတာဝန်ရှိသည်။ ဘဝက ပတ္တူပြိတ်စကို အသင့်ဆောင်ထားပေးသည်။ ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းကို သင်ကလုပ်ရမည်။

အမည်မသိ

သတ္တိ

အောင်မြင်ရေးအတွက် လေးလေးနက်နက်တာဝန်ယူမှုနှင့် အတူ သတ္တိရှိဖို့လည်း လိုအပ်၏။ ကျွန်တော်တို့က သတ္တိကို ရဲဝံ့ခြင်းနှင့် တွဲဖက်ထားတတ်ကြ၏။ သည်နှစ်မျိုး နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်နွယ်နေတာတော့ သေချာသည်။ သိုပေမဲ့ ရဲဝံ့ခြင်းသည် သေရေးရှင်ရေးဖြစ်နေသည့် အနေအထားမျိုးတွင် လျှပ်တစ်ပြက် ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် သူမတူအောင် ဆောင်ရွက်တတ်သော ပုဂ္ဂလိက တုံ့ပြန်ချက်များဖြင့် ပို၍ သက်ဆိုင်သည်ထင်၏။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်အတိုင်းအတာထိ ရဲဝံ့သလဲဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးလို့ မရသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သတ္တိမှာမူ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ရှိနေပြီး နေ့စဉ် အသုံးချရမည့် အရည်အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ထိုသို့အသုံးချပြီဆိုလျှင်လည်း ကျွန်တော်တို့သည် တိုးတက်မှုကို သိသိသာသာ ရလေ့ရှိ၏။

ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုခုကို အလိုလိုနေရင်းကြောက်နေတတ်ကြ၏။ ဘာကြောင့်ပဲကြောက်ကြောက် ၎င်းကြောက်စိတ်ပျောက်အောင်လုပ်နိုင်သည်မှာ သတ္တိဆိုသည့် စွမ်းရည်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ကြောက်စိတ်သည် ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရင်ဆိုင်နေရသည့် အတွေ့အကြုံတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်၏။ ကဲ့ရဲ့လှောင်ပြောင်ခံရမှာကြောက်ခြင်း၊ ရှုံးနိမ့်မှာ ကြောက်ခြင်း၊ အပြောင်းအလဲဖြစ်သွားမှာ ကြောက်ခြင်း... သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့ကို နောက်တွန့်စေသည့် အခြားကိစ္စများ။ ကျွန်တော်တို့ နောက်ဆုတ်နေကြ၏။ အကြောင်းမှာ ထိုသို့နေလျှင် အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ခံစားရသောကြောင့်ပင်။ နောက်ဆုတ်နေသည့် အတွက်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ရလဒ်သည် ကျွန်တော်တို့ လိုလားတပ်မက်သော အောင်မြင်မှုမျိုး မဟုတ်ကြောင်း သိနေသည်။ သိုပေမဲ့ လက်ရှိအတိုင်း နေခြင်းက ယုတ်စွအဆုံး သက်သောင့်သက်သာရှိသည်။ ကျွမ်း

ဝင်ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်သည် မဟုတ်လား။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ကျွမ်းဝင် ရင်းနှီးပြီးသားများနှင့်သာ လုံးထွေးနေသောအခါ အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ဝန်လေးသည်ထက် ဝန်လေးလာသည်။ စွန့်စားခြင်းကို မနှစ်မြို့မှုတွေ ဖြစ်လာသည်။ နောက်ပြီး ဖြစ်သမျှအကြောင်းအကောင်းချည်းဟူသော ဖြေတွေး တွေးချင်စိတ်များကို အားပေးအားမြှောက် ပြုလာကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချစိတ်မှုရှိပြီး အောင်မြင်ဖို့ အာသာဆန္ဒပြင်းပြသူများအနေဖြင့် သူတို့၏ ကြောက်စိတ်များကို ထိုးဖောက်ကျော်လွှားဖို့ ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။ ပြီးတော့ အတွေ့အကြုံများမှ သင်ခန်းစာ ထုတ်ယူတတ်ရပါမည်။ ထိုအခါမှသာ အောင်မြင်မှု စတင်ရုပ်လုံးပေါ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကြီးမားသော ရှုံးနိမ့်မှုကို ရင်ဆိုင်ဝံ့သူတွေသာ
ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်၏။
ရောဘတ် အက်ဖ် ကနေဒီ (၁၉၂၅-၆၈)

ဥပမာပြရမည်ဆိုလျှင် ကောင်းကင်ကျွမ်းဘားကစားသူတစ်ဦးနှင့် တူ၏။ သူသည် သူ့ကိုယ်သူ စိတ်မချသေးသရွေ့ ကိုင်ထားသည့် ကြိုးကို မလွှတ်။ ပြရမည့် ကျွမ်းဘားကစားကွက်ကို မပြ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကြိုးကို မလွှတ်မချင်း သူအန္တရာယ်ကင်းနေမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ နည်းနည်းကြာလာတော့ သူ လက်အံ့သေလာသည်။ လွှဲနေသည့် အရှိန်သေလာသည်။ နောက်ဆုံးတော့ ဘာပြကွက်မျှ မပြဖြစ်ဘဲ တွဲလောင်းကြီး ဖြစ်နေသည်။ အချိန်မီပင် သူလက်လျှော့လိုက်၏။ အောက်သို့ပြုတ်ကျလာသည်။ အောက်မှာ ဖြန့်ကြက်ထားသည့်

အန္တရာယ်ကင်း ပိုက်ကွန်ထဲရောက်သွားသည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ပြောရလျှင် နာမည်ကျော် ကောင်းကင်ကျွမ်းဘားပညာသည်တစ်ဦးကတော့ လက်လွတ်လိုက်ရမှာ ကြောက်သည့်တိုင်သည် ပြကွက်ကိုသူ လုပ်ဆောင်ပြနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်မှုရှိသည်။ ရုပ်အပျက်ဆုံး ဖြစ်နိုင်ချေမှာ အန္တရာယ်ကင်းပိုက်ကွန်ပေါ်သို့ ပြုတ်ကျသွားခြင်းသာဖြစ်၏။ ပြီးတော့ သူ့အတွေ့အကြုံမှ သင်ခန်းစာယူမည်။ အမှားကို ပြုပြင်မည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် ကျွန်တော်တို့ သွားလိုရာသို့အရောက်သွားဖို့ဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ လက်ရှိရောက်နေသည့် နေရာကို စွန့်ခွာရဲသည့် သတ္တိရှိပါမည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ကြောက်စိတ်များကို ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်ပြီး အမှားများမှ သင်ခန်းစာယူတတ်ရပါမည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုစတင်ဖို့၊ မြေပုံပေါ်မှာ မှတ်တမ်းမတင်ရသေးသည် နယ်မြေတစ်ခုကို စူးစမ်းရှာဖွေဖို့ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တစ်မျိုးကို သင်ယူဖို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သတ္တိရှိဖို့လိုပါ။ ကျွန်တော်တို့၏သတ္တိကို မီးမွှေးပေးသည့် လောင်စာဆီမှာ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်ရုံသာမဟုတ်၊ ရဖို့ သေချာသည်ဟု ပြင်းပြသော ယုံကြည်ချက်ပင်ဖြစ်၏။

အောင်မြင်ရေးအဓိကသမားများ နောက်တွန့်တတ်ကြသည်ကတော့ သူတို့ရုံးနိမ့်မှာ ကြောက်သောကြောင့် မဟုတ်၊ သူတို့ ဘဝကို သူတို့ မျှော်မှန်းထားသလောက်ပြည့်ပြည့်ဝဝ မနေရမှာ စိုးသောကြောင့်ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး သူတို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ကြိုးစားအားထုတ်မကြည့်လိုက်ရသည့် ကိစ္စများအတွက် နောင်တရနေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝနိုဂုံးတွင် ကျွန်တော်တို့ ရုံးနိမ့်ခဲ့သည့် ကိစ္စများအတွက် နောင်တမရကြပါ။ ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်လိုသည့် ဆန္ဒရှိပြီး တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း မပြုလုပ်ရသည့် ကိစ္စများ

အတွက်သာ နောင်တရကြပါသည်။

လူ့ဘဝတွင် ကျော်လွှားရမည့် အဓိကကြောက်စိတ်မှာ ရှုံးနိမ့်မှာ ကြောက်သည့် စိတ်ပင်ဖြစ်၏။ ရှုံးနိမ့်မှုသည် ဖြစ်ပျက်သွားသည့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ဤ ဖြစ်ရပ်က သင်သည် အမြဲရှုံးနိမ့်နေရမည့်အရှုံးသမားတစ်ဦးဖြစ်သည်ဟု အထောက်အထားပြသည့် သက်သေခံဖြစ်ရပ်မဟုတ်။ ခေတ်သစ်ကာလတွင် အထူးချွန်ဆုံးဂေါက်သီးသမား ဂျက်နစ်ကလော့စ်က မိမိသည် အောင်ပွဲခံခဲ့သည့် အကြိမ်ထက် ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့် အကြိမ်က တော်တော်ကြီးများအကြောင်း လူငယ်ကြေးစား ဂေါက်သီးသမားတစ်ဦးကို ပြောပြခဲ့ဖူးသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို သင်ယူဆည်းပူးခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ကြည့်မြင်တတ်အောင် သင်ယူကြရပါမည်။ ဘာကိစ္စကိုပဲလုပ်လုပ် ထိုအလုပ်ကို မအောင်မြင်ဘူးဆိုပါစို့။ ထိုသို့ မအောင်မြင်ခြင်းသည် ထိုအလုပ်ကို မှန်အောင် မလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

အမေရိကရှိ အအောင်မြင်ဆုံး အရောင်းသမားများကို လေ့လာသုံးသပ်ကြည့်သောအခါ သူတို့အားလုံးတွင် တူညီသော အချက်တစ်ချက် ရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ သူတို့သည် ဝယ်ခြေရှိသူနှင့် တွေ့ခွင့်ရဖို့ ခွင့်တောင်းခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းစခဲ့ကြ၏။ သူတို့သည် ဝယ်ခြေရှိသူနှင့် ခြောက်ကြိမ်မြောက် သို့မဟုတ် ခုနစ်ကြိမ်မြောက် တွေ့ပြီးမှသာ သူတို့၏ ကုန်ပစ္စည်းများကို ရောင်းချရသည်ဆို၏။ ဤအရောင်းသမားများသည် ကံထူးသူများမဟုတ်။ သူတို့သည် သူတို့ပစ္စည်းတွေ ရောင်းချရမည်ဟု တာဝန်ယူထားသူများဖြစ်၏။ ပြီးတော့ အငြင်းပယ်ခံရမှာ ကြောက်သည့် စိတ်ကို ကျော်လွှားနိုင်လောက်အောင် သတ္တိရှိသူများ ဖြစ်၏။

ၛင်းသတ္တိကို သင်ဘယ်လိုရအောင် ရှာမည်လဲ။ အဖြေက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကလေးပါ။ သင့်ရည်မှန်းချက်ကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် မြင်နေရ

အောင် စူးစူးနစ်နစ် အာရုံစိုက်ထားပါ။ ထိုအခါ အောင်မြင်ခြင်းခရီးလမ်း တစ်လျှောက်တွင် လှမ်းရမည့်ခြေလှမ်းတိုင်းသည် အောင်မြင်ရေးအတွက် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်သဘောပေါက် လာလေသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည်ပင် သတ္တိမည်ပါသည်။

သင် ကြောက်နေသည့် ကိစ္စတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်လိုက်ပါ။
ထိုအခါ ကြောက်စိတ်သေဆုံးသွားသည်ကို မလွဲမသွေ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။
ရာ့ဖ် ဝေါ်လ်ဒို အင်မာဆန်

ယုံကြည်ချက်

ဤအခန်းအရှေ့ပိုင်းတွင် အတ္တပုံရိပ်အရေးကြီးမှုအကြောင်း ကျွန်တော် ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ သင့်ကိုယ်သင် မြင်နေသောအတ္တပုံရိပ်သည် လူတွေက မြင်တွေ့မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် 'အယောင်ဆောင်သမား' ဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး သတိပြုမိသည်သာဖြစ်၏။ ဘယ်လောက်ပဲ ဖုံးဖုံး၊ ဘယ်လောက်ပဲဖိဖိ ညံ့ဖျင်းသော အတ္တပုံရိပ်ကို ကြာရှည်ကြာမြင့် ရုပ်ဖျက်ထား၍ မရနိုင်ပါ။

လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းကြီးတစ်ခုအဆင့်... အရေးကြီးဆုံးမှာ တစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်း အဆင့်တွင် သင့်ယုံကြည်ချက်များက သင့်အဓိက တန်ဖိုးများကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြနေ၏။ ပြဿနာများကို သင်ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမည်၊ အခြေအနေများကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမည်၊ သင့်အပြုအမူ အားလုံး ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပြုမူဆောင်ရွက်ရမည်တို့ကို ၎င်း အဓိက တန်ဖိုးများက အမိန့်ပေးစေခိုင်းပါသည်။

သည်တော့...

သင်အောင်မြင်မည်ဟု အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ထားလျှင် အရာခပ်သိမ်း နီးပါးသည် အထမြောက်အောင်မြင်လာ၏။ ပြင်းပြသော ယုံကြည်ချက်

ရှိထားခြင်းက ဖြစ်နိုင်ပုံမရသော ရည်မှန်းချက်များကိုပင် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေ၏။ ကြောက်စိတ်၊ ပြက်ရယ်ခံရမှု၊ ဆင်းရဲ ဒုက္ခရောက်မှုနှင့် နာကျင်မှုဝေဒနာကိုပင် ကျော်လွှားလွန်မြောက်စေ၏။ ပြင်းပြသော ယုံကြည်ချက်ထားရှိခြင်းက လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းများ သို့မဟုတ် တိုးတက်မှု တန်ခြင်းများကို လျစ်လျူရှုနိုင်စွမ်း ရှိလာစေ၏။

သို့ရာတွင် ပြင်းပြသော ယုံကြည်ချက် ထားရှိခြင်းသည် မပီပြင်မပြတ်သားသော ဘဝရည်မှန်းချက်များနှင့် မဆိုင်ပါချေ။ မပီပြင် မပြတ်သားသော ဘဝရည်မှန်းချက်ဆိုသည်မှာ "ကျွန်တော် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကို စပြီး ထူထောင်ဖို့စဉ်းစားထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာလုပ်မှန်းတော့မသိသေးဘူး" သို့မဟုတ် "ကံကောင်းထောက်မရင် လခတိုးဖို့ မျှော်လင့်ထားတာပဲ" သို့မဟုတ် "ဘာတွေဖြစ်လာမလဲလို့ ကျွန်တော် စောင့်ကြည့်နေတာ..." စသည့် သဘောထားမျိုးတွေ ဖြစ်၏။

သင် ရထားမှားစီးလာလျှင် သင်ဆိုက်ရောက်မည့် ဘူတာတိုင်းသည် ဘူတာမှားတွေသာဖြစ်မည်။

ဘားနှာ့ဒ် မာလာမွတ်(၁၉၁၄–၈၆)
အမေရိကန် ဝတ္ထုရေးဆရာ

ကျွန်တော်တို့၏ စစ်မှန်သော ယုံကြည်ချက်များသည် လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝအောင် ဆုတောင်းခြင်းနှင့်မဆိုင်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ အကောင်အထည်ဖော်မည့် ရည်မှန်းချက်သည် အနာဂတ်ကာလတွင် ရှိနေပြီးဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဆိုင်သည်။ အောင်မြင်ခြင်းသည် လက်လှမ်းမီနိုင်သောအရာဖြစ်ကြောင်း အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်ထားပါ။ ဘဝလမ်:

တစ်လျှောက် ကြုံတွေ့ရသည့် ရှုံးနိမ့်မှုများမှာ ဘဝက ပေးသော သင်ခန်းစာများသာဖြစ်ကြောင်း နှလုံးသွင်းထားပါ။ ထိုအခါ ဘာအကြံအဖန်မျှ လုပ်မနေရဘဲ သင့်စိတ်တွင်းမှာ ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖန်တီးပြီးသားဖြစ်နေလိမ့်မည်။ လူတွေ တွေ့မြင်နေသည့် 'သင်' သည် ဘဝတွင် ကိုယ်လျှောက်မည့် လမ်းကိုပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လျှောက်လှမ်းနေသူတစ်ဦးဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ သင်၏ အဓိက ယုံကြည်ချက်များသည် သင့်အပြုအမူများ၏ အခြေခံ အုတ်မြစ်ဖြစ်ရုံသာမဟုတ်၊ သင်၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းထဲသို့ စိမ့်ဝင်ထိုးဖောက်နေသည့် အရာများဖြစ်၏။ သင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တွေးခေါ်သလဲဆိုသည့် အချက်က သင်ဘယ်ပုံဘယ်နည်းပြုမူ၊ ကျင့်ကြံ၊ နေထိုင်သလဲဆိုသည့်အပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်သြဇာသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။

လူနှစ်ဦးသည် အကျဉ်းထောင်သံတိုင်တွေကြားမှ အပြင်သို့ ကြည့်၏။
တစ်ဦးက ၆ုံ့တွေကို မြင်သည်။ ကျန်တစ်ဦးက ကြယ်တွေကို မြင်သည်။
ဖရက်ဒရစ် လန်းဘရစ်ချ် (၁၈၄၉–၁၉၂၃)

ကြောက်စိတ်

ကျွန်တော်တို့၏ တာဝန်ယူမှု၊ သတ္တိနှင့် ယုံကြည်ချက်တွေ ဘယ်လောက် ပြင်းထန်သည်ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့၏ ကြောက်စိတ် အကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ထားလျှင် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ကြောက်စိတ် ကိုယ်နှိုက်ကတော့ ဆိုးရွားသည့်အရာတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ကြောက်စိတ်က အနာဂတ်ကာလ၏ စိန်ခေါ်မှုကို ကျွန်တော်တို့ အာရုံပြုမိစေသည်။ နောက်ပြီး ဆောင်ရွက်စရာ ရှိသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ထားနိုင်ရန် အချက်ပေးခေါင်းလောင်းသံအဖြစ်လည်း အလုပ်အကျွေးပြု၏။

ကြောက်စိတ်ကို တုံ့ပြန်မှုသည်အခြေခံကျသော ဗီဇစိတ်ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်က ကျွန်တော်တို့အား ဆိုးဆိုးရွားရွား အန္တရာယ်များကို နိုးနိုးကြားကြား သတိထားနေအောင် တပ်လှန့်ပေး၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝဖြစ်ရပ်များမှာ သည်လောက်အန္တရာယ်ကြီးသည့် ဖြစ်ရပ်များမဟုတ်။ သည်ဖြစ်ရပ်များကို ကျွန်တော်တို့က ကြောက်စိတ်အဆင့်အမျိုးမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန်ကြသည်။ ယေဘုယျ စိတ်မသက်သာဖြစ်မှု၊ ပူပန်သောကဖြစ်မှု၊ ဆောက်တည်ရာမရဖြစ်မှုနှင့် လှုပ်မရ ရှားမရလောက်အောင် ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုတို့ ဖြစ်၏။ ကြောက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစွာတုံ့ပြန်မှုကို ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများက ဖော်ပြသည်။ ကြောက်စိတ်က နှလုံးအခုန်မြန်လာစေ၏။ လက်ဖဝါးမှာ ချွေးစို့လာစေ၏။ ရင်ထဲမှာ တလှပ်လှပ်ဖြစ်စေ၏။ အဆိုပါ စိတ်လှုပ်ရှားစွာ တုံ့ပြန်မှုများက ကျွန်တော်တို့အား နောက်တွန့်အောင် ဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။

စီးပွားရေးလောကတွင် မအောင်မြင်မှာ ကြောက်ခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲကို ကြောက်ခြင်းတို့သည် တိုးတက်မှု နှောင့်နှေးခြင်း၏ အကြောင်းတရား နှစ်ရပ်ဖြစ်၏။ မှတ်သားစရာကောင်းသည်မှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတော်တော်များများသည် ကနဦးပိုင်းတွင် အရှုံးပေါ်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ဆက်လက်ရှင်သန်ရန် အခြေခံလိုအပ်ချက်၏ တွန်းအားကြောင့် ယခင်ကပြုလုပ်ဖို့ လက်တွန့်ခဲ့သည့် အပြောင်းအလဲများကို မဖြစ်မနေပြုလုပ်ပြီး အောင်မြင်မှုများ ပြန်ရလာခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ကြောက်စိတ်အများစုသည် ဘယ်နေရာမှာမျှ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့၏စိတ်ကူးတွေထဲမှာသာ ဖြစ်ပေါ်သည့်ဖြစ်ရပ်များအပေါ်မှာ အခြေပြုသည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ ကြောက်စိတ်သည် အဆိုးမြင်စိတ်ကူးများ ပေါက်ဖွားရာ အမှောင်ခန်းဖြစ်သည်ဟု အဆိုရှိ၏။

သို့သော် ဘယ်လိုပဲလှည့်ပတ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဖွင့် ကျွန်တော်တို့ ကြောက်နေသည့်ကိစ္စများသည် ဖြစ်ခဲ့သော၊ ဖြစ်နေသောကိစ္စများ မဟုတ်။ ဖြစ်လာစရာအကြောင်းရှိသည်တို့ကိုသာ ကြောက်နေခြင်း ဖြစ်၏။ သည်ကိစ္စကို နောက်ပိုင်းကျမှ အသေးစိတ် ဆန်းစစ်ပါမည်။ သို့သော် လောလောဆယ်မှာတော့ တစ်ခုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကြောက်စိတ်မှ ဆင်းသက်လာသော ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်များကို တွေးကြောက်နေရသည့်အတွက် သင့်မှာ အချိန်နှင့်စွမ်းအင်တွေ ဘယ်လောက်ကုန်ခန်းသွားပါသလဲ။ အကယ်၍ အဆိုပါအချိန်နှင့် စွမ်းအင်တွေကို အောင်မြင်သော ရလဒ်များ အကြောင်းစဉ်းစားနေလျှင် ဘယ်လို ထူးခြားလာမည်လဲ ဆိုသည်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

သင့်ဘဝ၏ပျော်ရွှင်မှုသည် သင့်အတွေးများ၏ အရည်အသွေးပေါ်မှာ မူတည်နေ၏။

မားကပ်စ် အန်တိုနီယပ်စ်(အေဒီ ၈၆–၁၆၁)

ဇာတ်လမ်းကလေးတစ်ပုဒ်ရှိသည်။ ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်များအတွင်း တရားရုံးတော်က သေဒဏ်ချမှတ်ခံရသည့် တရုတ်အကျဉ်းသားတစ်ယောက်အကြောင်း။ သေဒဏ်ကျခံထားရသည့်အတွက် သူ့ကိုယ်သူ တစ်ခုခုလုပ်လိုက်မှာ စိုးရိမ်သောကြောင့် အစောင့်များက သူ့အား အနီးကပ် စောင့်ကြပ်ကြ၏။ သို့သော် အစောင့်တွေ ထိုသူ၏ အကျဉ်းခန်းသို့ လာရောက်ကြည့်ရှုတိုင်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် တက်တက်ကြွကြွနှင့် စာတွေ ရေးလိုက်၊ သီချင်းတွေ ဆိုလိုက်၊ အစောင့်များနှင့် ဟာသနှောလိုက် လုပ်နေသည့်အကျဉ်းသားကို တအံ့တသြတွေ့ကြရသည်။ သည်လူ ရူးသွားပြီးဟု သူတို့က ထင်ကြသည်။ ရက်တွေ နေ့တွေကြာလာလည်း

သည်လူက အနေအထိုင်က တစ်ချက်မျှ ပြောင်းလဲမသွား။ ထိုသူအား ကွပ်မျက်မည့်နေ့တွင် အစောင့်တွေက သူ့အတွက် နောက်ဆုံး ထမင်း တစ်နပ်ကို ယူလာပြီးကျွေးသည်။ စိတ်ထဲ အောင့်အည်းမထားနိုင်သည့် အစောင့်တစ်ယောက်က မိမိမကြာမီသေရတော့မည်မှန်း သိလျက် ဘာကြောင့် ထိုသို့ နေထိုင်ခဲ့သလဲဟု ထိုသူအား မေးသည်။

"ကျုပ် လောလောဆယ် အသက်ရှင်နေတယ်လေ။ အနာဂတ် ဘဝဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ မဖြစ်မနေဖြစ်လာမှာပဲ။ ဒီတော့ လောလော လတ်လတ် အသက်ရှင်နေတဲ့ဘဝကို ကျုပ်ကြည်နူးခံစားတယ်"

ဤကား အကျဉ်းသား၏ အဖြေ။

သည်တော့ သင်လည်း သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ သင် ဘာ ကို ကြောက်နေတာလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲဟု။ ကျွန်တော်ပြောနေသည်မှာ အကြောက်လွန်ရောဂါများအကြောင်းမဟုတ်။ အကြောက်လွန်ရောဂါများ မှာ ငယ်ဘဝမှာ ခံစားခဲ့ရသည့် ဒဏ်များမှအစပြု ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိသည်။ သို့တိုင် ထိုရောဂါများကိုပင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။ ကျွန်တော် ပြောနေသည်မှာ ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု သင်ယုံကြည်နေသော အနာဂတ်ကာလ၏ 'ဖြစ်ရပ်များ' အကြောင်းဖြစ်၏။ အမှန်တော့ ၎င်းဖြစ် ရပ်များကို ရှောင်လွှဲလို့မရဟု သင်ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်လေ ၎င်းဖြစ်ရပ် များသည် အနာဂတ်ကာလမှာ ဖြစ်လာမည့် 'တကယ့်' ဖြစ်ရပ်များဟု သင့်စိတ်ထဲမှာ အစွဲကြီးလာလေပင်။ ထိုသို့အစွဲကြီးလာသည်နှင့် ၎င်းဖြစ် ရပ်တွေ တကယ်ဖြစ်လာသည်က များပါသည်။

သို့သော် အနာဂတ်ကာလအကြောင်းနှင့် အနာဂတ်မှာ ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သည်ကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ရယ်မောခြင်း၊ ပြက်လုံးထုတ်ခြင်း ပြုလိုဟန် မရှိကြ။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ကျွန်တော်တို့၏ ပုဂ္ဂလိက ဘဝနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဘဝများတွင် အပြုသဘော

ဆောင် ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ ဘာကြောင့် နှောင့်နှေးနေသလဲဆိုသည့် အကြောင်းကို စဉ်းစားလိုဟန် မရှိကြ။ ကျွန်တော်တို့သည် "နောက်နှစ်မှာတော့ ဒီကိစ္စကို အပြတ်ဖြတ်ပစ်မယ်" ဟူသော အလုပ်အကိုင် ဖင့်နှေးရွှေ့ဆိုင်းသူများ၏ ဆောင်ပုဒ်ကို ဖက်တွယ်ထားသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ လောလောဆယ်အချိန်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ အရှိအတိုင်းနေမည်။ ဘာကြောင့်ဆို ကျွန်တော်တို့အား စောင့်ကြိုနေမည့် စိတ်ကူးထဲမှ ဖြစ်ရပ်များနှင့် စာလျှင်အတိတ်ကာလက အတော်ကလေးလုံခြုံစိတ်ချရသည့်နေရာ ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။

သင် အကြောက်ကြီးကြောက်နေသော အနာဂတ်ကာလမှာ ဖြစ်လာမည့်ဖြစ်ရပ်သည် ဘယ်လောက်ပဲအန္တရာယ်ကြီးပြီး၊ ဘယ်လောက်ပဲ ကြောက်စရာကောင်းနေသည်ဖြစ်စေ ၎င်းဖြစ်ရပ်သည် တကယ်မဖြစ်သေးကြောင်း သတိရပါ။ ကြောက်စိတ်၏ လှည့်ဖြားတတ်သော သဘာဝကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ပြီးတော့ စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ အောင်မြင်သော ရလဒ်တစ်ခုအကြောင်း စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ကြောက်စိတ်နေရာမှာ သည်အကြောင်းကို အစားထိုးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် သင့်စိတ်ကူးထဲက အနာဂတ်အသစ် ဖြစ်လာရေးအတွက် သင်၏ အားထုတ်မှုအားလုံးကို စုစည်းလိုက်ပါ။ အထူးအာရုံပြုလိုက်ပါ။

တွန်းအား

တစ်ည...၊ ညကြီးပိုင်း အလုပ်အပြီးတွင် လူတစ်ယောက်သည် သုသာန်ရှိသည့်ဖြတ်လမ်းမှ အိမ်ပြန်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ ထိုညက သဲကြီးမဲကြီး မိုးရွာနေသည်။ လေတဝုန်းဝုန်း တိုက်နေသည်။ မှောင်ကြီးမည်းကြီးထဲ လျှောက်လာသည့် ထိုလူသည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် တူးထားသည့် မြေကျင်းတစ်ခုထဲသို့ ရုတ်တရက်ချော်ကျသွားသည်။

အကျမတော်သည့်အတွက် သူ့တစ်ကိုယ်လုံး စိုရွဲပြီး ရွံ့တွေ ပေကျံကုန်သည်။ သူက သူ၏ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုကို ဒေါသထွက်နေသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ သူက ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသူ။ မြေကျင်းထဲမှ ထွက်နိုင်အောင် သန့်ဌာန်ချလိုက်သည်။ သို့ဖြင့် ခုန်ထွက်ဖို့ကြိုးစားသည်။ ခုန်ထွက်လို့ မရတော့ ပြေးတက်ကြည့်သည်။ သို့သော် မအောင်မြင်ပြန်။ သည်တော့ ဖက်တွယ်တက်ဖို့ စဉ်းစားသည်။ မြေကျင်းနံရံမှာ ရွံ့တွေချည်း။ လက်မြဲမြဲဖြင့် ကုပ်ကတ်တက်လို့ မရ။ နောက်ဆုံး သူ လက်လျှော့လိုက်သည်။ နွေးနွေးထွေးထွေးဖြစ်အောင် မြေကျင်းထောင့်မှာ ကွေးကွေးကလေးခွေနေသည်။ နံနက်မိုးလင်းမှပဲ ကူပါကယ်ပါ အော်တော့မည်။ သို့ဖြင့် မြေကျင်းထောင့်မှာ ကွေးပြီး အိပ်ပျော်သွားသည်။

ထိုသို့ဖြစ်ပြီး မိနစ် နှစ်ဆယ်လောက် အကြာတွင် အဆိုပါ ညကြီးပိုင်းမှ နောက်ထပ်အလုပ်သမားတစ်ဦးကလည်း သုသာန်ဖြတ်လမ်းမှ ပြန်လာသည်။ သူလည်း စောစောက မြေကျင်းအသစ်ထဲသို့ ချော်ကျသည်။ သည်လူကတော့ အရပ်နည်းနည်းသောက်ထားသူ။ လူကောင်ကသေးပြီး သိပ်ပြီး ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်ကြီး မဟုတ်။ သူကလည်း ပထမလူလိုပင် ခုန်ထွက်ဖို့ ကြိုးစားသည်။ ထို့နောက် ဖက်တွယ်တက်သည် မအောင်မြင်။ သူက ကြံ့တွေ့ရသည့် အခက်အခဲမှ လွတ်မြောက်အောင် နည်းမျိုးစုံ အားထုတ်ပြီး ဆယ့်ငါးမိနစ်လုံးလုံး ကြိုးစားသည်။ သို့သော် အရာမထင်။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီး မိုးရေထဲ မှောင်ကြီးမည်းကြီးထဲ မတ်တတ်ရပ်နေခိုက် ကျင်းထောင့်ဆီမှ အသံတစ်သံကို ရုတ်တရက်ကြားလိုက်ရသည်။

"မင်း ဘယ်တော့မှ ဒီကျင်းထဲက ထွက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး"

ပြောလိုက်သည့် အသံက ၄က်ဆိုးထိုးသံကြီးပမာ။

သို့သော် ထိုလူ ထွက်နိုင်သွားသည်။ အသံနက်ကြီးကို ကြားလိုက်ရသည်နှင့် သူလန့်ဖျပ်ပြီး တအားခုန်လိုက်ရာ ကျင်းပေါ်သို့ ရောက်သွား

လေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ စေ့ဆော်မှု သို့မဟုတ် တွန်းအားသည် စိတ်တွင်းအပြုအမူတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ၎င်းစိတ်တွင်းအပြုအမူကို ကျွန်တော်တို့ ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ၎င်းစိတ်တွင်းအပြုအမူများက မကြာမကြာဆိုသလို ကျွန်တော်တို့အား ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုလုပ်ဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးသည်။

ကုမ္ပဏီတစ်ခုက တွန်းအားအပေးခံထားရသည့် အမှုထမ်းများ အကြောင်းပြောပြီးဆိုလျှင် အမှုထမ်းတွေ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ပေါ်အောင် စွမ်းအားကြီးသည့် လှုံ့ဆော်ချက်များ ဖန်တီးပေးထားပြီ ဖြစ်ကြောင်း သေချာပေါက်ပြောနိုင်၏။ အစွမ်းထက်သော လှုံ့ဆော်ချက်များသည် ကျွန်တော်တို့အား လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချင်လာအောင် စိတ်ပြောင်းပေးသည်။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု သို့မဟုတ် မြေကျင်းထဲမှ အသံနက်ကြီးမျိုးသည် အခြေခံကျသော လှုံ့ဆော်ချက်များဖြစ်၏။ အခြေခံကျသော လှုံ့ဆော်ချက်များက ကျွန်တော်တို့၏ အိပ်မက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ချင်လာအောင် မီးထိုးပေးသည်။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုအပြင် အခြေခံလှုံ့ဆော်ချက်များမှ ရှင်သန်ရေးနှင့် အကာအကွယ်ရရေးဖြစ်၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုက အစားအစာ ရှာဖွေချင်အောင် လှုံ့ဆော်၏။ နွေးထွေးမှု လိုအပ်ခြင်းက အကာအကွယ်ရှာဖွေချင်အောင် လှုံ့ဆော်၏။

လူတစ်ယောက်သည် ထူးချွန်လိုလျှင်၊ အောင်မြင်လိုလျှင် သူ့မှာ ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် တာဝန်ယူမှုရှိရမည်။ သို့သော် ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် တာဝန်ယူမှုသည် အင်ဂျင်တစ်လုံး လည်ပတ်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်နှင့် လောင်စာ ဓာတ်ဆီနှင့်တူသည်။ သို့သော် မီးပွင့်ပြီး လည်ပတ်ရေးအတွက် ပြင်ပမှ မီးကူးပေးဖို့ လိုအပ်၏။ ပြင်ပမီးတောက်သည် စေ့ဆော်ချက် သို့မဟုတ် တွန်းအားပင်ဖြစ်ပါသည်။

အောင်မြင်သောအဖွဲ့အစည်းများသည် သူတို့ အမှုထမ်းများ

အတွက် လှုံ့ဆော်ချက်များ ဖန်တီးပေးတတ်ကြသည်။ လှုံ့ဆော်ချက်များကို တစ်ခါတစ်ရံ ကြောက်စိတ်ပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဖန်တီးကြ၏။ (အလုပ်ပြုတ်ခြင်း၊ ရာထူးကျခြင်း စသည်ဖြင့်)။ တစ်ခါတစ်ရံ ချီးမြှင့်မြှောက်စားခြင်းပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဖန်တီးကြ၏။(ရာထူးတက်ခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုခြင်း၊ ဆုကြေးပေးမည်ဟု ကတိပြုခြင်း)။

တိုးတက်မှုမြန်ဆန်သော ကုမ္ပဏီများသည် လွှဲမှားသော အာမခံချက်များ၏ မြှုဆွယ်မှုများ နောက်သို့ မလိုက်မိအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မပြတ်လှုံ့ဆော်ကြသည်။ သူတို့သည် ရည်မှန်းချက်အသစ်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ချမှတ်ကြ၏။ သူတို့က ကျေကျေညက်ညက် စဉ်းစားကြဆပြီး နည်းဗျူဟာကောင်းသော စီးပွားရေးစီမံကိန်းများကို တိကျပြတ်သားသော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ရေးဆွဲသည်။ ၎င်းစီမံကိန်းများ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ သန္ဓိဋ္ဌာန်ချခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွန်းအားပေးသည်။ သူတို့က သူတို့အလုပ်ကို ပြင်းပြင်းပြပြ မြတ်နိုးတွယ်တာသည်။ သည်တော့ သူတို့၏ အောင်မြင်လိုသော ဆန္ဒသည်ပင် လှုံ့ဆော်ချက်ဖြစ်လာလေသည်။

တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ သင်သည် အားကစားရုံနှင့်ဆက်သွယ်ထားပြီး ဘာဖြစ်လာမည်လဲဟု စောင့်ကြည့်နေရုံဖြင့်တော့ ဘာမျှ ဖြစ်လာမည် မဟုတ်။ ထိုအတူ "ငါ့ကိုယ်ငါ တွန်းအားပေးထားမှ ဖြစ်မယ်"ဟု ပြောနေရုံဖြင့်တော့ သင့်စိတ်ထဲမှာ စေ့ဆော်မှုတွေ ကြွထလာမည် မဟုတ်ချေ။ သင့်အနေဖြင့် သင့်ဘဝကို အပြောင်းအလဲဖြစ်စေမည့် အကြောင်းတရားများကို စိစစ်ဖော်ထုတ်ရပါမည်။ နောက်ပြီး ၎င်းအကြောင်းတရားများက သင့်အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးလာအောင် ဖန်တီးရပါမည်။ အားကစားရုံထဲက အားကစားလေ့ကျင့်သည့် စက်ပစ္စည်းများလိုပေါ့။

ကျွန်တော်ဟောပြောခွင့်ရသော ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုတွင် လူငယ်တစ်

ယောက်က ကျွန်တော့်အား မေးပါသည်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် သူ့အား ဘယ်လိုနည်းဖြင့် တွန်းအားပေးနိုင်မည်လဲဟု။ သူ့အား သေနတ်ဖြင့် တော့ပြီးခိုင်းခြင်းမှ လွဲလျှင် တခြားနည်းလမ်းမရှိကြောင်း ကျွန်တော်ပြော လိုက်၏။ ကျွန်တော် ဟောပြောခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံများကို ပရိသတ်အား မျှဝေပေးဖို့ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသို့ မျှဝေ ပေးရာ၌ ပရိသတ်အနေဖြင့် လူပ်ရှားဆောင်ရွက်ချင်စိတ်တွေ ရှန်းကြွလာစေ ဖို့ မျှော်လင့်ကြောင်း၊ တကယ့်အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင် သည့် သူတို့၏ စွမ်းရည်များအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ရည်ရွယ်ကြောင်း ကျွန်တော် ဆက်ပြီးရှင်းပြသည်။

ကျွန်တော့်ဟောပြောချက်က သူတို့တစ်တွေ ထကြွလူပ်ရှားလာ အောင် မီးထိုးပေးနိုင်မည်ဟု ကျွန်တော် မျှော်လင့်သည်။

တာဝန်ယူမှုနှင့်ပြင်းပြသောဆန္ဒတို့သည် စိတ်တွင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာ ရမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာရေးမှာ သူ့တာဝန်သာဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပါသည်။

(၂)
သင့်ဦးနှောက်

နှလုံးရည် ပြည့်ဝရုံဖြင့် မလုံလောက်။ အရေးကြီးသည်မှာ ၎င်းနှလုံးရည်ကို ကောင်းကောင်းအသုံးချတတ်ဖို့ဖြစ်၏။

ရနေး ဒေးကား (၁۹۹۶–၁۹۹၀)
ပြင်သစ်တွေးခေါ်ပညာရှင်

အထမြောက် အောင်မြင်မှု အားလုံး... အထည်ဝါဆုံးမှသည် အသေးနုပ်ဆုံးအထိသည် လူတစ်ယောက်၏ စိတ်ကူးထဲတွင် စိတ်ကူးတစ်ခုအဖြစ်မှ စတင်အသက်ဝင်လာသည်ချည်းဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သည် စိတ်ကူးယဉ်မှုများနှင့် စိတ်ကူးရုပ်ပုံလွှာများ ဖော်ပြီး စဉ်းစားသည်၊ စိတ်ကူးယဉ်သည်။ အဆိုပါစိတ်ကူးမှုများနှင့် စိတ်ကူးရုပ်ပုံလွှာများသည် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ထဲမှာပဲဖြစ်တည်နေသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်အကြောင်း လေ့လာကြည့်လျှင် အကျိုးရှိမည်ထင်ပါသည်။

ဦးနှောက်အကြောင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြတာများပြီ။ သို့တိုင် ဦးနှောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် ကျွန်တော်တို့ နားလည်မှု

အနည်းဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်နေ၏။ ကျွန်တော်တို့သည် ဦးနှောက်စွမ်းအင်၏ ၈၁ရာခိုင်နှုန်းကိုသာ အသုံးချကြကြောင်း၊ ဦးနှောက်သည် ကမ္ဘာအစွမ်းအထက်ဆုံး ကွန်ပျူတာထက်ပိုပြီး အစွမ်းထက်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက ပြောပြ၏။ ဦးနှောက်နှင့်ပတ်သက်၍ သိနားလည်ထားရန် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းတွေးခေါ်သလဲဆိုသည်က ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်သမျှ အရာရာတိုင်းကို ထိန်းကျောင်းစေခိုင်းနေသည် ဆိုသည့်အချက်ပင်ဖြစ်၏။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းတွေးခေါ်သလဲဆိုသည်ကို ဗီဇ အမွေက ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း လွှမ်းမိုးနေသည်ထားဦး၊ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးအခေါ်တွေ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လုပ်ဖို့နှင့် ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်ခြင်း ပြုလုပ်ဖို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကျန်ရှိပါသည်။

သည်တော့ ဦးနှောက်က ဘယ်လောက်အထိ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဝ္ဍန်မီလ်တန်သည် အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်ချိန်အထိ သူရေးသားခဲ့သည့် 'သုခဘုံ ပျောက်ဆုံးခြင်း' စာအုပ်ကို တစ်လုံးမကျန်မှတ်မိနေ၏။ ကမ္ဘာကျော် ဂီတစာဆိုကြီး မိုးဇတ်သည် အသက် ဆယ့်နှစ်နှစ် အရွယ်ကပင် နာမည်ကျော် စန္ဒရားတီးကွက်များ၊ သံစုံတီးဝိုင်းအတွက် တေးသွားများ၊ ဇာတ်ဝင်တေးသွားများကို ရေးစပ်ခဲ့သည်။ သန်းပေါင်းတွက်ချက်မှုအပိုင်းတွင် ထူးချွန်သူများ၊ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းလွန်းသူများအကြောင်း ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကြားဖူးကြသည်။ သို့သော် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့်အချက်မှာ ၎င်းစွမ်းရည်များကို ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဟု သတ်မှတ်၍ မရခြင်းပင်။ ဥပမာ– ဆေးလောကတွင် ယနေ့တိုင် လျှို့ဝှက်နက်နဲမှုတစ်ရပ်ဖြစ်နေသည့် အတ္တစွဲရောဂါ စွဲကပ်နေသူများကို ကြည့်ပါ။ ထိုသူများသည် လူမှုရေးပိုင်းတွင် ချို့ယွင်းချက်ရှိသူများ၊ သင်ယူဆည်းပူးမှု အခက်အခဲရှိသူများဟု သတ်မှတ်ကြ၏။

သို့သော် သူတို့အထဲမှ တချို့တွင် ထူးခြားသော သချိုးနှင့် ဂီတဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များရှိပြီး မှတ်ဉာဏ်လည်း အလွန်ကောင်းကြောင်း တွေ့ရ၏။

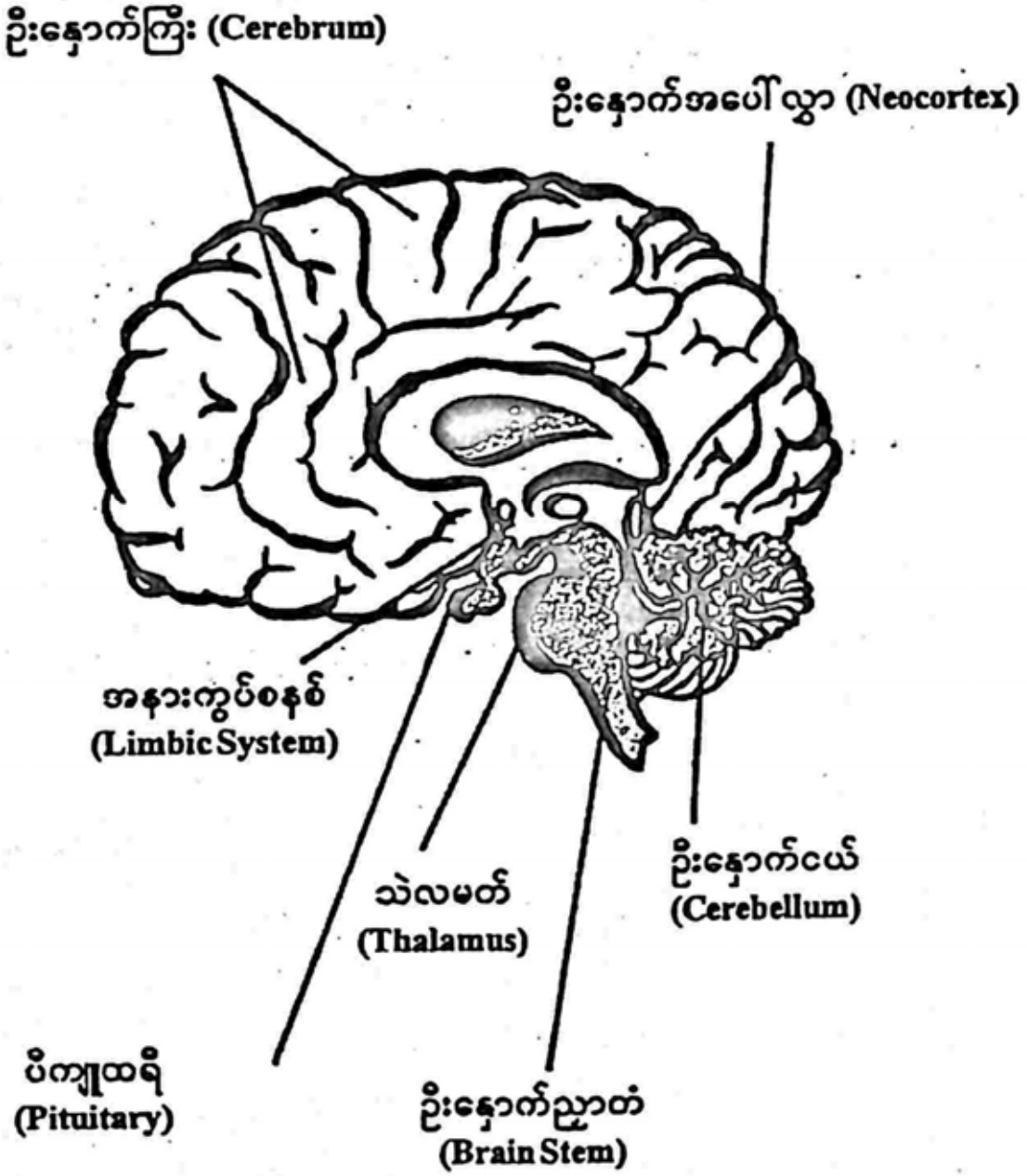
သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ ရှင်းရှင်းပဲ မှတ်လိုက်ကြပါစို့။ သင့် ဦးနှောက်သည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အရှုပ်ထွေးဆုံး၊ နားလည်ရ အခက်ဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ရုံသာ မဟုတ်၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် တစ်ခုတည်းသော တရွှေ့ရွှေ့တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှု အများဆုံးကိုယ်အင်္ဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက်သည် သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသည့် ပစ္စည်းဖြစ်၏။ သူသည် သူ့ကိုယ်သူအားသစ်လောင်း ပေးနိုင်စွမ်းရှိ၏။ သူ သိုလှောင်ထားသည့် မှတ်ဉာဏ်တိုင်းကို အနာဂတ်ကာလတွင် အသုံးပြုဖို့ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ပြန်ဖော်ပေးနိုင်၏။ သူသည် ဘယ်တော့မျှ ခလုတ်မပိတ်။ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ဘယ်တော့မျှမရပ်။ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေ့အကြုံတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ယုံကြည်ချက်တွေ၊ အလိုလိုသိမှုတွေ... ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးများ၏ မြစ်ဖျားခံရာသည် သူဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးတွေ၊ အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ အားလုံးခိုမှီနေသည့် အိမ်သည် ဦးနှောက်ဖြစ်၏။ သည်တော့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်ကို ပိုနားလည်ပြီး ပိုတိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်လေ ကျွန်တော်တို့ စွမ်းဆောင်ရည် ပိုပြည့်လာပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များဆီသို့ ဦးတည်နိုင်လေဖြစ်ပါမည်။

ဦးနှောက်သည် သဘာဝတရား၏ အကြီးမြတ်ဆုံးသော ဖန်ဆင်းမှုဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် အစဉ်တစိုက် ယုံကြည်ခဲ့၏။ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည်မှာ သူနှင့်အတူ ညွှန်ကြားချက် လက်စွဲစာအုပ်ပါမလာခြင်းပင်။ သည်တော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ လက်လှမ်းမီသလောက် ဦးနှောက်အကြောင်း လေ့လာရပါတော့မည်။ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ၊ တာဝန်

ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ



ထမ်းဆောင်ပုံ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များ။ ဤအချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်လျှင် လူတစ်ဦး အောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရန် ဖော်ပြထားသည့် မွေးရာပါအောင်နိုင်သူများ နည်းလမ်းတွေကို သိမြင်သဘောပေါက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ

ဦးနှောက် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံကို အသေးစိတ် ခွဲခြမ်းလေ့လာခြင်းသည် တော်တော်ပျင်းစရာကောင်းသည့် အလုပ်ဖြစ်၏။ ဦးနှောက်သည် ရှုပ်ထွေးနက်နဲပြီး နားလည်ရခက်သော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ရုံသာမဟုတ်၊ ဦးနှောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပေးထားသည့် နာမည်တွေကလည်း အသံမထွက်တတ်လောက်အောင် ခက်သည့် လက်တင်နာမည်တွေ ပြည့်နှက်နေ၏။ သို့သော် သည်ဦးနှောက် အကြောင်း မလေ့လာလို့မဖြစ်၊ လေ့လာရတော့မည်ဆိုတော့ အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းကို တတ်နိုင်သလောက် ပညာရပ်ဝေါဟာရများမသုံးဘဲ ရှင်းပြနိုင်အောင် အားထုတ်ပါမည်။

ဖော်ပြပါ ပုံကိုကြည့်လျှင် ဦးနှောက်တွင် အစိတ်အပိုင်းသုံးပိုင်းပါဝင်သည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ဦးနှောက်ညာတံ၊ ဦးနှောက်ငယ်နှင့် ဦးနှောက်ကြီး ဖြစ်၏။ အပိုင်းသုံးပိုင်းအနက် အစောဆုံးဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာ ဦးနှောက်ညာတံဖြစ်ပြီး သူက အာရုံငါးပါးမှ ရရှိသော သတင်းများကို ထိန်းချုပ်သည်။ ပြီးတော့ အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း စသော အခြေခံ အိမ်မှုကိစ္စများကိုလည်း ဆောင်ရွက်သည်။ သူက စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် ခံစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာမျှမလုပ်။ သူ့မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် နေရာဌာနလည်း မရှိ။

နောက်တစ်ဆင့်ဖြစ်ထွန်းလာသည်မှာ ဦးနှောက်ငယ်။ ဦးနှောက်

ညှာတံ၏နောက်မှာ ရှိသည်။ နွမ်းနေသော ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်နှင့်တူသည်။ သူ့တာဝန်မှာ ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုများ ထိန်းညှိပေးဖို့နှင့်ကြွက်သားနှင့် ပတ်သက်သော မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလာဖို့ဖြစ်၏။ သူ့စွမ်းရည်ကြောင့် သင်သည် လမ်းပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်သွားရာ၌ သင့်ခြေထောက်တွေ လက်တွေ၏လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဟန်ချက်ညီအောင် လှုပ်ရှားဖို့ကို သိမှတ်စွာ အားထုတ်နေဖို့ မလိုတော့။ ကြွက်သားဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်သည် ကလေးဘဝတစ်လျှောက်လုံး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်။ ကလေးငယ်တစ်ယောက် ဘောလုံးတစ်လုံးကို ဖမ်းမိအောင် ကြိုးစားသည်ကိုကြည့်ပါ။ ကနဦးပိုင်းတွင် သူ့လှုပ်ရှားမှုများသည် လုံးဝအတွဲမညီသည်ကို တွေ့ရမည်။ သို့သော် ဆောင်ရွက်မှုကို ထပ်ကာတလဲလဲပြုလုပ်ရင်း သူ့လှုပ်ရှားမှုတွေ အတွဲအစပ်ညီလာသည်ကို တွေ့ရမည်။ တချို့ကလေးတွေက ကျွမ်းကျင်နှုန်းမြန်ပြီး တချို့က နှေးသည်သာ ကွာခြား၏။

တတိယအဆင့်ဖြစ်ထွန်းလာသည်မှာ ဦးနှောက်ကြီး။ ဦးနှောက်ကြီးသည် ကျွန်တော်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ တည်ရာဌာနဖြစ်၏။ ဤအစိတ်အပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းကပင် ကျွန်တော်တို့အား လူသားများအဖြစ် ကျန်သတ္တဝါများနှင့် ခွဲထုတ်ပေးလိုက်ပါသည်။

ဦးနှောက်၏ အခြားဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုမှာ 'ဆက်ကြောင်းပေါင်းစုံပုံဖော်ခြင်း' ဖြစ်၏။ ဆက်ကြောင်းပေါင်းစုံ ပုံဖော်ခြင်းဆိုသည်မှာ မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုချင်းနှင့် အတွေးတစ်ခုချင်းက ဦးနှောက်၏ ကွဲပြားခြားနားသော နေရာဌာနများကို ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြစ်၏။ ဆက်ကြောင်းပေါင်းစုံ ပုံဖော်ခြင်းသည် အကြောင်းရင်းနှစ်ခုကြောင့် အလွန်အရေးပါ အရာရောက်၏။

ပထမအကြောင်းရင်းမှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပြုခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်

ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့အတွက် ဦးနှောက်တစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုရသည်။ ထိုသို့ အသုံးပြုရာ၌ ဦးနှောက်တွင်းရှိ ဆက်ကြောင်းများ ကောင်းမွန်နေရေးနှင့် အလုပ်လုပ်နေရေးကို 'ဆက်ကြောင်းပေါင်းစုံ ပုံဖော်ခြင်း' က ထိန်းပေးသည်။ ၎င်းဆက်ကြောင်းတွေ ကောင်းမွန်နေရေးသည် သွေးလွှတ်ကြောတွေ ပိတ်ဆို့မနေရေး အရေးကြီးသကဲ့သို့ပင် အရေးကြီး၏။

ဒုတိယအကြောင်းရင်းမှာ မှတ်ဉာဏ်များကို ဦးနှောက်တွင်းနေရာ အနှံ့အပြားတွင် သိုလှောင်ထားခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုကို 'လုံးလုံးလျားလျား' ချေဖျက်မေ့ပျောက်သွားအောင် လုပ်လို့ မရနိုင်သလောက် ဖြစ်နေခြင်းပင်။

သည်အကြောင်းတွေ သိထားရတာ ကောင်းပါသည်။ သို့ရာတွင် ဦးနှောက်က အတွေးများနှင့် မှတ်ဉာဏ်များကို ထိန်းချုပ်ရုံလောက် အလုပ်လုပ်သည် မဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဦးနှောက်မှာ တာဝန်ရှိပါသည်။

သင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဗဟိုဌာနသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း

အနားကွပ်စနစ်တွင် အပိုင်းငါးပိုင်းပါဝင်၏။ ၎င်းအပိုင်း ငါးပိုင်းက စိတ်နှင့်ကိုယ်ဆက်သွယ်ရေးတွင် စက်ခလုတ်ခုံတစ်ခုသဖွယ် ဆောင်ရွက်၏။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုထင်မြင်သလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုသည့် အချက်များသည် ကျွန်တော်တို့ သိခဲ့ကြပြီ။ သည်တော့ ကျွန်တော်နှင့်အတူ သင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုဗဟိုဌာနသို့သွားရောက် လည်ပတ်ရင်း ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုတွေးသလဲ ဆိုသည်က ကျွန်တော်တို့၏ အတွေ့ပုံရိပ်နှင့် အပြုအမူအပေါ် ဘာကြောင့်တိုက်ရိုက်သြဇာသက်ရောက်မှု ရှိရသလဲဆိုသည်ကို ရိပ်စားမိလာပါလိမ့်မည်။

ပထမဦးစွာ 'ဟစ်ပိုကမ်းပတ်စ်' (Hippocampus) အမည်ရှိ ဦးနှောက်၏မှတ်ဉာဏ် ဗဟိုဌာနတွင် တစ်ထောက်နားကြရအောင်။ ဟစ်ပိုကမ်းပတ်စ်သည် ကျွန်တော်တို့၏ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်များနှင့် ကာလရှည် မှတ်ဉာဏ်အနည်းငယ်ကိုယာယီ သိုလှောင်ထားသည့် ဌာနဖြစ်၏။ သို့သော် ကာလတို မှတ်ဉာဏ်အများစုကို ဦးနှောက်အပေါ်လွှာအသစ် (neocortex) ရှိ တစ်နေရာသို့ ပို့ပေးသည်။ (ထိုနေရာသို့ရောက်တော့ သူတို့လည်း ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ကုန်သည်။)

ဟစ်ပိုကမ်းပတ်စ်က အဓိကလုပ်ဆောင်သည်မှာ 'စိတ်လှုပ်ရှားမှု မပါသော' အချက်အလက်များကို ထိန်းထားခြင်းဖြစ်၏။ ကျောင်းသင်ဘာသာရပ်များလို စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်မပတ်သက်သည့် သတင်းများ၊ အချက်အလက်များ ဖြစ်၏။ ဤအစိတ်အပိုင်းသည် လူတစ်ယောက် အသက်နှစ်နှစ် မပြည့်မချင်း ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိ။ ထို့ကြောင့် မွေးကင်းစအရွယ်မှ အသက်နှစ်နှစ်အတွင်း ကြုံတွေ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများကို ကျွန်တော်တို့ မမှတ်မိခြင်းဖြစ်သည်ဟု သုတေသီများက ပြောကြသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ လူတစ်ဦး အယ်လ်ဇိုင်းမား (Alzheimer's) ရောဂါဖြစ်လျှင် ပထမဦးဆုံး ပျက်စီးသည့်ဌာနမှာ ဟစ်ပိုကမ်းပတ်စ် ဖြစ်နေခြင်းပင်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဆိုသည်မှာ ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်များ မဟုတ်ဘဲ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်များ မေ့ပျောက်သွားသည့် ရောဂါဖြစ်၏။ (ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်များမှာ ဦးနှောက်အပေါ်လွှာအသစ်ဆီသို့ ပို့ဆောင်သိုလှောင်ထားပြီးဖြစ်သဖြင့် မမေ့မပျောက်အောင် ကာကွယ်ထားနိုင်ခြင်းဖြစ်၏။)

နှောက်တစ်ဌာနက စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်သော မှတ်ဉာဏ်များကို ဖော်ဆောင်ပေးသည့် အမစ်ဒါလာ (amygdala)ဖြစ်၏။ ဤဌာနက ဦးနှောက်နှင့် တွဲဖက်အလုပ်လုပ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုတွင် စိတ်

လူပ်ရှားမှုကြီးမားမှု အတိုင်းအတာကို သူက ဆုံးဖြတ်သည်။ သင်ကျောင်းစတက်သည့်နေ့၊ သင်၏ ပထမဦးဆုံးအနမ်း၊ နိုင်ငံတော် လုပ်ကြံမှုသတင်းကြားရခြင်း စသည်ဖြင့်။ အကယ်၍ သင့်ဦးနှောက်ထဲက အမစ်ဒါလာအစိတ်အပိုင်းကို ခွဲထုတ်ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် သင့်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ လုံးဝရှိတော့မည်မဟုတ်။

အမစ်ဒါလာနှင့် နီးကပ်စွာ တည်ရှိနေသည်မှာ ဟိုင်ပိုသားလမတ်စ် (hypothalamus) အမည်ရှိ ဦးနှောက်ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဟိုင်ပိုသားလမတ်စ်က သတင်းတစ်ခုကို ပီကျူထရီအကျိတ် (pituitary gland) ဆီသို့ ပို့ပေးသည်။ သတင်းရသည်နှင့် ပီကျူထရီအကျိတ်က ဟိုမုန်းဓာတ်ကို ထုတ်ပေးပြီးဖြစ်ပေါ်လာသည့် အနေအထားကို ခန္ဓာကိုယ်က တုံ့ပြန်နိုင်အောင် ကူညီပေးသည်။

နောက်တစ်ဌာနကတော့ သားလမတ်စ်။ သည်ဌာနက သင်၏ အာရုံလေးပါး (အနံ့အာရုံမှ လွဲ၍) မှ တသွင်သွင်ဝင်လာသည့် သတင်းများကို ခွဲခြားအသိအမှတ်ပြု၏။ နောက်ဆုံး တစ်ဌာနကတော့ ပဲစေ့အရွယ်လောက်ရှိသည့် ပီကျူထရီ (pituitary) ဖြစ်၏။ ပီကျူထရီက ဟိုမုန်းဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်သည်။ သူကမှတစ်ဆင့် ဟိုမုန်းစနစ်အတွင်းရှိ အခြားအကျိတ်များကို ဘာလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ခိုင်းစေသည်။

ဤကား ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းအကြောင်း၊ အလွယ်ဆုံး ရှင်းပြချက်ဖြစ်ပါသည်။

အတွေ့အကြုံတိုင်းက မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၎င်းမှတ်ဉာဏ်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုး တွဲဖက်နေကြောင်း သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သည်တော့ ဥပမာအဖြစ်ပြောရလျှင် ရုံးနိမ့်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုက ပြင်းထန်နေသည်ဆိုပါက စိန်ခေါ်မှု အားလုံးက ထိုသို့သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်မည်သာဖြစ်၏။

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်သည်မှာ အဆိုပါ အပျက်သဘောဆောင် တုံ့ပြန်မှုကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ ရှာဖွေဖို့ပင် ဖြစ်၏။ အဆိုပါ အပျက်သဘောအဆောင် တုံ့ပြန်မှုနေရာတွင် အနာဂတ်ကာလအောင်မြင်ရေးအတွက် အစွမ်းထက်သော အပြုသဘောဆောင် စိတ်ကူးပုံရိပ်များဖြင့် အစားထိုးဖို့ပင် ဖြစ်၏။

သိမှတ်သောအတွေး

သိမှတ်သော အတွေး (conscious thought) ဆိုသည်မှာ လက်ရှိနေရာနှင့် လက်ရှိအချိန်ကို သတိပြုမိသည့်အခြေအနေဖြစ်၏။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်နေခြင်းသည် သိမှတ်သော လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုကို သင်အပြည့်အဝသတိပြုမိသည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုကို သင်အပြည့်အဝထိန်းချုပ်ထားသည်။ သိမှတ်သောအတွေးသည် သတိပြုမိခြင်း၊ ရွေးချယ်ခြင်းတို့နှင့်ဆိုင်သည်။ သိမှတ်သောအတွေးသည် စွမ်းရည်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ဤစွမ်းရည်က ရရှိလာသည့် သတင်းကို ချင့်ချိန်မည်။ သိုလှောင်ထားသော မှတ်ဉာဏ်များနှင့် လက်ငင်းအတွေ့အကြုံကို အသုံးချပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်မည်။ ဤစွမ်းရည်က ကျွန်တော်တို့အား အန္တိုင်းမဲ့လူသားများဖြစ်စေသည်။

ထူးခြားထက်မြက်သော စွမ်းအားရှိသည့် ဤအသိစိတ်သည် တစ်ကြိမ်လျှင် အတွေးတစ်ခုကိုသာ ထိထိရောက်ရောက် တွေးနိုင်စွမ်းရှိ၏။ ရေဒီယိုတစ်လုံးသည် တစ်ကြိမ်လျှင် အသံလွှင့်ဌာနတစ်ခုကိုသာ ဖမ်းယူနိုင်သည့် သဘာဝအတိုင်းပင်။ ဥပမာ– သင်သည် တစ်ယောက်ယောက်ပြောသည့်စကားကို နားစွင့်ကြည့်ဖူးပါသလား။ ဤလုပ်ဆောင်မှုကား တကယ်အားဖြင့် မဖြစ်နိုင်သော လုပ်ရပ်ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် ဘာလုံးသုံးလုံးကို မြှောက်ဖမ်းလုပ်ရင်း ဘာလုံးတစ်လုံးချင်းကို ထိန်း

သိမ်းဖို့ အားတုတ်ခြင်းကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ထိုသို့ လုပ်လို့မရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏အသိစိတ်က ထိုမျှများပြားသော သတင်းများကို တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း၊ မတွေးနိုင်သောကြောင့် ပင်။

ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ကြိမ်လျှင် အတွေးတစ်ခုသာ တွေးနိုင်သော်လည်း အသိစိတ်က ကျွန်တော်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုများကို အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်ထား၏။

ထိုသို့ထိန်းချုပ်ထားသည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အနေအထားများကို ဘယ်လိုခံစားရမည်၊ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမည်ဟု သိမှတ်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို ကျွန်တော်တို့ ရရှိလာသည်။

ဥပမာတစ်ခုပေးပါစေ။ သင်သည် ဘတ်စ်ကားမှတ်တိုင်မှာ ရပ်ပြီး ဘတ်စ်ကားစောင့်နေ၏။ ထိုအခိုက် ကိုယ်ပိုင်ကားတစ်စီးက သင့်ရှေ့နားမှာ ရှိသည့်ရေအိုင်ကို ဖြတ်မောင်းသွားသည်။ သင်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် ခုန်ပြီး နောက်သို့ ဆုတ်မည်။ ထို့နောက်ပိုင်းဖြစ်ပေါ်လာမည်မှာ သိမှတ်သော တုံ့ပြန်မှုဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် သင် မချင့်မရဲဖြစ်မည်၊ ဒေါသထွက်မည် စသည်ဖြင့်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ရေစိုနေသည့် သင့်ခြေထောက်ကို ကြည့်ပြီး ကြုံတတ်သည့် တိုက်ဆိုင်မှုမျိုးပဲလေဟု ဖြေတွေး တွေးလို့ရ၏။ ခြေထောက်ရေစိုမှုက ရှင်လန်းနေသော သို့မဟုတ် အေးချမ်းနေသော စိတ်အခြေကို မဖျက်ဆီးစေသင့်ဟု စိတ်တင်းလို့ရ၏။

ဆိုလိုရင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အနေအထားတစ်ရပ်ကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မည်လဲဆိုသည်ကို ၃င် သိမှတ်စွာရွေးချယ်၏။ သို့သော် အဆိုပါရွေးချယ်ချက်သည် အလေ့အထမှ ထွက်ပေါ်လာသော အဖြေသာဖြစ်နေတတ်သည်။ အကယ်၍ သင်ဆန္ဒရှိသည်ဆိုလျှင်သင်၏ အလေ့အထ

များကို သင်၏ အသိစိတ်က ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါသည်။

ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်အား-

ကျွန်ုပ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းမရှိသော အကြောင်းကိစ္စများကို လက်သင့်ခံဖို့ တည်ငြိမ်ခြင်းကို ပေးသနားတော်မူ၏။

ကျွန်ုပ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိသော အကြောင်းကိစ္စများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ သတ္တိပေးသနားတော်မူ၏။

ရိုင်းနိုးနီးဗျူး(၁၈၉၂–၁၉၇၁)
အမေရိကန် ပရိုတက်စတင့် ဘာသာရေးဆရာ

သင့်အသိစိတ်ကို ကွန်ပျူတာတစ်လုံး၏ မှန်သားပြင်လို သဘောထားကြည့်ပါ။ ကွန်ပျူတာတစ်လုံးသည် တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း အစီအစဉ်များစွာကို လုပ်ဆောင်နေသော်လည်း မှန်သားပြင်ပေါ်တွင်မူ ပုံရိပ်တစ်ခုသာ ထင်ဟပ်ပြနိုင်၏။ ကျွန်တော်တို့၏ အသိစိတ်များက ကျွန်တော်တို့ ဘယ်အကြောင်းကို စဉ်းစားမည်လဲဆိုသည်နှင့် ၎င်းအကြောင်းကို ဘယ်လိုစဉ်းစားမည်လဲဆိုသည်တို့ကို ထိန်းချုပ်၏။

ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို သိမှတ်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်သည် အောင်မြင်မှုဖန်တီးရေးတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏။ သင်သည် အကောင်းမြင်အတွေးကို စတင်မွေးမြူပြီး တိုးတက်မှု တန့်ခြင်း၊ ရှုံးနိမ့်ခြင်းများကို နောက်တန်းသို့ ပို့ထားနိုင်လျှင် သင်၏ အကောင်းမြင် အတွေးအမြင်အတိုင်း စတင်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်တော့မည်ဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်သင် ရှုမြင်ပုံနှင့် သင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းအပေါ် ရှုမြင်ပုံကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်အတွက် သင်တစ်ဦးတည်းသာ တတ်နိုင်၏။ သင့်အပြုအမူတွေ၊ သင့်ကိုယ်သင် ခံစားမှုတွေကို

ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတွင် သင်၏ အသိစိတ်သည် စွမ်းပကား ထက်လှ သော စွမ်းရည်ကြီး ဖြစ်၏။ ဤအသိစိတ်သည် သင်၏ အနာဂတ်ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် သင်၏ မသိစိတ်က စီမံချက်များ ချနိုင်အောင် ကူညီပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိသမျှအရာတွေထဲ၌ အတွေးသည် အကြီးခိုင်ဆုံးဖြစ်၏။ စစ်မှန်ပြီးနက်နဲသော အတွေးဖြင့်ပြုလုပ်ပြီးစီးသည့် အလုပ်သည် တကယ့် စွမ်းအားပင်တည်း။

အဲလ်ဘတ် ရှစ်ဇာ (၁၈၇၅- ၁၉၆၅)
ဘာသာရေးဆရာနှင့် သာသနာပြုဆေးပညာရှင်

သင့်အပြုအမူသည် သင့်အတွေး၏ ပုံရိပ်ဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်သည် အောင်မြင်ရေးတွင် အလွန်အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ မည်သည့်နယ်ပယ်မှာ မဆိုအောင်မြင်သူများသည် အပျက်မြင် သဘော ထားကို ဖယ်တွယ်ထားသူများ မဟုတ်။ သူတို့သည် ရှုံးနိမ့်မှုကို အထူး အာရုံပြုနေသူများ မဟုတ်။ သူတို့က အဆိုပါအရှုံးစိတ်ဓာတ်များကို သိမှတ်စွာ ရှောင်ရှားကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်အတွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်းကို သင်က မထိန်းချုပ်လျှင် သင့်တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်း က သင့်အား ထိန်းချုပ်သွားမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထိုအခါ သင်သည် အတိတ်က လုပ်ရပ်မျိုးတွေပဲ ထပ်လုပ်မိမည်။ အတိတ်က အမှားမျိုးတွေ ပဲ ဆက်မှားမိမည်။ ၎င်းအမှားမျိုးတွေ သင့်ထံမှာ အမြဲတမ်းရှိနေမည်။ နောက်ဆုံး သင်သည် သင်မလိုလားသော၊ သင် ထွက်ပြေးလွတ်မြောက် ချင်သော အနာဂတ်ဘဝမျိုးကိုပင် ဖန်တီးမိလာလိမ့်မည်။

သည်တော့ပထမဦးဆုံး သင်ခန်းစာမှာ ဘယ်သူမပြုမိမိမှု ဟူ၍

ဖြစ်၏။ အစစအရာရာ သင့်အပေါ်မှာသာ မူတည်၏။ ၎င်းအစစအရာရာ ကိုသင်သာ ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

မသိစိတ်

သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အာရုံငါးပါးက သိမှတ်ခံစားခဲ့သည့် အတွေ့ကြုံအားလုံးကို မသိစိတ်က စုဆောင်းသည်။ ပြီးတော့ တိုက်ဆိုင်ကြည့်သည်။ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်သည်။ ပြီးတော့ အနာဂတ်ကာလတွင် လိုအပ်သလို အသုံးချဖို့ သိုလှောင်ထားသည်။

ပြဿနာတစ်ခုအတွက် အဖြေတွေ့လိုက်ရသည့်အချိန်မျိုး သို့မဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်သော ထိုးထွင်းသိမြင်မှု ရလိုက်သည့် အချိန်မျိုးကို သင်သိပါသလား။ သို့မဟုတ် သင်၏ ဆရာဟောင်းတစ်ဦး၏ နာမည်ကို ဖော်ထုတ်လို့ရသည့် အချိန်မျိုး သို့မဟုတ် ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိတစ်ပုဒ်တွင် အစဖော်မရသည့် အဖြေတစ်ခုရလိုက်သည့်အတွက် တခြားအဖြေများနှင့် ကွက်တိခွင်ကျဖြစ်သွားသည့် အချိန်မျိုးကို သင်သိပါသလား။ ဤကား မသိစိတ်၏ စွမ်းဆောင်ချက်ကို အကောင်းဆုံး ဖော်ပြနိုင်သည့် သာဓကများဖြစ်၏။ သိစိတ်က ပြဿနာတစ်ခုကို မသိစိတ်အား လွှဲပေးလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မသိစိတ်သည် မရပ်မနားအလုပ်လုပ်တော့၏။ သူက လိုချင်သည့်အဖြေကို မရမချင်းကာလရှည် မှတ်ဉာဏ်တွေထဲမှာ မွှေနှောက်ရှာဖွေနေတော့၏။

မသိစိတ် အလုပ်လုပ်ပုံကို ရိုးရှင်းသော ဥပမာတစ်ခုဖြင့် တင်ပြပါမည်။

သင်သည် ဖိနပ်တစ်ရန်ဝယ်ဖို့ စတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်ထဲ ဝင်သွားသည်ဆိုပါစို့။ ခင်းကျင်းပြသထားသည့် ဖိနပ်အရန်ရာပေါင်းများစွာထဲမှ တစ်ရန်က သင့်ရှေ့သို့ ခုန်ထွက်လာသလို ကွင်းခနဲ ကွက်ခနဲ သတိထား

မိ၏။ ဘာ့ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသလဲ။ အဖြေမှာ သင်၏ မသိစိတ်က ဖိနပ် အားလုံးကို လျှောက်ကြည့်၏။ မြင်သမျှဖိနပ်တွေကို သင့်မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ သိုလှောင်ထားသည့် သင့်အကြိုက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ချိန်ထိုးကြည့်သည်။ ထို့နောက် သင့် သိစိတ်ဆီသို့ သတင်းပို့သည်။ ထိုအခါ စက္ကန့်ပိုင်းကလေးအတွင်း သင့်အာရုံသည် သင့်စိတ်ကြိုက် ဖိနပ်တစ်ရန်ဆီသို့ အလိုအလျောက်ရောက်သွားတော့၏။

သင့်မျက်လုံးအစုံသည် ဘာကြောင့် ၎င်း ဖိနပ်တစ်ရန်ဆီကိုမှ ရွေးပြီး ရောက်သွားသလဲ။ ထိုအချက်ကို ရှင်းရမည်ဆိုလျှင် သင်တိတိကျကျ ဖော်ပြရန် ခက်သည့် 'ခံစားချက်' အကြောင်း သင်ပြောပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ရွေးပြီးကြည့်ခြင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်မဟုတ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းမှာ သိစိတ်အတွေး၏ အလုပ်ဖြစ်၏။ စတိုးဆိုင် အရောင်းစာရေးက အခြားဖိနပ်များကို သင့်အားပြသည်။ သင်က သူပြသည့် ဖိနပ်တွေကို တစ်ရန်ပြီးတစ်ရန် လျစ်လျူရှုပယ်ချနေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ပယ်ချရာ၌ သင့်သိစိတ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် မသိစိတ်၏ တင်ပြချက်လောက် မမြန်သည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ မသိစိတ်ကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ သိစိတ်က တစ်ကြိမ်လျှင် အလုပ်တစ်ခုသာ လုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါမည်။

ဦးနှောက်က လှုပ်ရှားမှုသန်းပေါင်းများစွာကို တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း ဖတ်ရသောအခါ ကျွန်တော်တို့ မယုံနိုင်ကြ။ "မဖြစ်နိုင်" ဟု တွေးတတ်ကြ၏။ အကြောင်းမှာ ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်ခုသာ သတိပြုနိုင်စွမ်းရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သည်တော့ အခြေခံကျသည့် ဥပမာအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်က ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ်လိုစီမံအုပ်ချုပ်သလဲ ဆိုသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လုပ်ငန်းတိုင်းသည် အချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်

နေ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင် အပူ၊ နာကျင်မှု၊ ဖိအား၊ ဟန်ချက်စသည်ဖြင့် အာရုံလက်ခံသည့် အရာတွေ သန်းပေါင်းများစွာရှိသည်။ ၎င်း အာရုံလက်ခံအရာများက ၎င်းတို့၏ ခံစားမှုများကို နှစ်ဆယ့်လေးနာရီပတ်လုံး ဦးနှောက်ဆီသို့ သတင်းပို့သည်။ ဦးနှောက်က မိမိလက်ခံရရှိသည့် သတင်းပေါ်မူတည်ပြီး မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်ခန္ဓာကို ညွှန်ကြားသည်။ ဥပမာ– ကျွန်တော်တို့ သိပ်ပူအိုက်လာသော အခါ ချွေးထွက်တော့ဟု ဦးနှောက်က ကိုယ်ခန္ဓာကို စေခိုင်းသည်။ ယခု လောလောဆယ်မပူမအိုက်ဘဲ သိစိတ်ဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ချွေးထွက်အောင် အားထုတ်ကြည့်ပါ။ ချွေးမထွက်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်စေကာမူ ဦးနှောက်ကတော့ ထိုအလုပ်မျိုးကို အခြားအလုပ် သန်းပေါင်းများစွာနှင့်အတူ အလိုအလျောက် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ သို့ဖြစ်သည်တိုင် ဦးနှောက်သည် သူ့စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း၏ ငါးရာခိုင်နှုန်းသာ အလုပ်လုပ် နေသေးသည်ဆို၏။ စိတ်ညှိုးနှလုံးခုန်နှုန်း လျော့သွားအောင်၊ သင့်ကိုယ် အပူအချိန်ကျသွားအောင်၊ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများထုံသွားအောင် ပြုလုပ်လို့ရနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ မသိစိတ်ကို စနစ်တကျ စီစဉ်ခိုင်းစေလျှင် မသိစိတ်က ထူးခြားသော စွမ်းရည်များကို ပြသနိုင်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ သာဓကများမှာကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဆင့်မှာပင်လျှင် ထူးခြားစွမ်းရည်များ ပြသနိုင်လျှင်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်ကိုပါ စနစ်တကျခိုင်းစေနိုင်လျှင် ကျွန်တော်တို့ ဘာမဆို ပေါက်မြောက် အောင်မြင်နိုင်မည်မှာ မလွဲပေ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ အောင်နိုင်သူများဖြစ်လာရေးတွင် မသိစိတ်သည် စွမ်းအားအကြီးမားဆုံး မဟာမိတ်ကြီးဖြစ်ကြောင်း နှလုံးသွင်းထားအပ်၏။

အာဂကွန်ပျူတာ

လူဦးနှောက်ကို ကွန်ပျူတာနှင့် မကြာမကြာ ခိုင်းနှိုင်းပြောကြား သည်။ သို့သော် ဤသို့ ခိုင်းနှိုင်းပြောခြင်းမှာ ဦးနှောက်၏ ရှုပ်ထွေးနက်နဲ သော သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို လျှော့တွက်လွန်းရာ ကျပြီး ကွန်ပျူတာ၏ စွယ်စုံရမှုကို အမှမ်းတင်လွန်းရာကျပါသည်။ တကယ်တော့ ဦးနှောက် သည် ကမ္ဘာ့အစွမ်းထက်ဆုံး ကွန်ပျူတာထက် များစွာ များစွာ ပိုပြီး အချက်အလက်တွေ သိုလှောင်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ မှတ်ဉာဏ်တွေ ဖော်ထုတ် နိုင်စွမ်းရှိ၏။

ကျွန်တော်ကတော့ ဦးနှောက်ကို စွမ်းပကားကြီးမားလှသော အသုံးချ ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူ၏။ ဦးနှောက်ကိုသာ စနစ်တကျ အသုံးချတတ်လျှင် ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ရင်ဆိုင်ရသည့် မည်သည့် စိန်ခေါ်ချက်မျိုးကို မဆို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်၏။

ဦးနှောက်က ထောင်ပေါင်းများစွာသော လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်ပြိုင် တည်း ထိန်းကျောင်းနိုင်၏။ ဘယ်တော့မျှ အလုပ်နားခြင်းမရှိ။ ဦးနှောက် သည် သင့်အတွေးများ ခိုလှုံရာ နေအိမ်ဖြစ်၏။ သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို မသိစိတ်ဖြင့် ထိန်းပေး၏။ နောက်ပြီး သူ့ဘာသာ သူ အားသစ်လောင်းပေးနိုင်စွမ်း ရှိ၏။ မကြာခင်က သုတေသနပြုချက် များအရ အသက်အရွယ် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကလည်း ဦးနှောက်၏ သင် ယူ ဆည်းပူးနိုင်စွမ်းကို ပျက်စီးယိုယွင်းမှု မဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိရ၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ဦးနှောက်သည် အသွေးအသားနှင့် ဖွဲ့စည်းထား သည်ဖြစ်ရာ ဦးနှောက်ထဲမှ အကောင်းဆုံးတွေကို ထုတ်ယူအသုံးပြုနိုင်ရန် သူ့ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရပါမည်။ ပြီးတော့ အသုံးပြုနေရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဦးနှောက်ကို နှိုးဆွပေးနိုင်လေ သူ့ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာလေ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

သင့်ဘဝသည် သင့်အတွေးများက ပြုလုပ်ပေးလိုက်သော အရာဖြစ်၏။

မားကပ်စ် အော်ရလီယပ်စ်(အေဒီ ၁၂၁-၈၀)

ရောမဧကရာဇ်

သင့်ဦးနှောက်က သင့်ကောင်းစားရေး၊ သင့်ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊ သင့်ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုတို့ကို ဖော်ဆောင်ပေး၏။

ထို့ကြောင့် သင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို တိုးတက်အောင် ပြုနိုင်လျှင်၊ နောက်ပြီး သင့်ဦးနှောက်ကို အသုံးချနိုင်စွမ်း ပိုကောင်းလာလျှင် သင့်မှာ အနိုင်မခံ အရှုံးမပေး အတွေးအမြင်တွေဖြစ်ထွန်းလာမည်။ သင့်ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ရေးအတွက် အပြုသဘောဆောင် စိတ်ဓာတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာမည်။ အကျိုးဆက်အဖြစ် အောင်မြင်မှုများ ရလာမည်။ ဤအချက်ကား ရိုးရိုးစင်းစင်းကလေးပင်ဖြစ်ပါသည်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတိုးတက်အောင် အားထုတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးချနိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းတို့သည် ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အောင်မြင်သူများနှင့် အခြားသူတွေအကြား ကြီးမားသော ကွာခြားချက်မှာ သူတို့ ဘယ်လိုပြုမူသလဲ ဆိုသည့်အချက်ပေါ်တွင် မူမတည်ဘဲ သူတို့ ဘယ်လိုတွေးသလဲဆိုသည့် အချက်ပေါ်တွင် မူတည်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

အစီအစဉ် ထည့်သွင်းခြင်း

အနာဂတ်ကာလတွင် အသုံးပြုရန် အတွေ့အကြုံအားလုံးကို ဦးနှောက်က မည်သို့ သိုလှောင်ထားကြောင်း ကျွန်တော်တို့ လေ့လာခဲ့ကြပြီ။ ရှေးခေတ်လူသားများသည် သူတို့၏ အသက်ရှင်ရေးအတွက် မီးဘယ်လို့မွေးရမည်လဲ ဆိုသည်ကို ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိသောအခါ ၎င်း

အတတ်ပညာကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ကြ၏။ မီးကို ဘယ်လိုမွေးရမည် ဆိုသည်ကို မှတ်မိအောင် ဦးနှောက်က သူ့ဘာသာသူ အလိုလျောက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထည့်သွင်းထားလိုက်၏။ ဘဝမှာ တက်သိလာသည့် အခြားအခြားသော စွမ်းရည်များသည်လည်း ထိုနည်း အတိုင်း ထိုနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်၏။

ဥပမာ– ညဉ့်လယ်ခေါင် မှောင်ကြီးထဲတွင် အိပ်ရာကထပြီး နံရံ ပေါ်ရှိ မီးခလုတ်ကို ဖွင့်ခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မှောင်နှင့် မည်းမည်းထဲတွင် သင်သည် အိပ်ရာက ထသည်။ အခန်းကို ဖြတ်ကူး သည်။ တစ်ဖက်နံရံအနီးသို့ ရောက်တော့ သင့်လက်ကို အလိုလျောက် မြှောက်သည်။ မီးခလုတ် ရှိမည်ဟု သင်'မှန်းဆ' ထားသည့် နေရာသို့ သင့်လက်ရောက်သွားသည်။ သင့်လက်သည် မီးခလုတ်ရှိရာသို့ ကွက်တိ နီးပါးရောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤကား အခန်းထဲမှာ မီးဖွင့်ခြင်း၊ မီးပိတ် ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို သင့်မသိစိတ်က မှတ်ထား သောကြောင့်ဖြစ်၏။ နံရံသို့ ရောက်အောင် ခြေလှမ်းဘယ်နှလှမ်းလှမ်း ရမည်၊ မီးခလုတ်က အိပ်ရာ၏ မည်သည့်ဘက်မှာ ရှိသည်၊ မီးခလုတ်က ဘယ် အမြင့်လောက်မှာ ရှိသည်တို့ကို မသိစိတ်ကမှတ်မိနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အရေးကြီးသည်မှာ မှောင်မည်းထဲတွင် မီးခလုတ်ရှိရာသို့ သွား သည့် ပုံစံမျိုးတွေ ကျွန်တော်တို့၏ မသိစိတ်ထဲတွင် စီစဉ်ထည့်သွင်း ထားလိုရကြောင်း သဘောပေါက်ထားဖို့ပင် ဖြစ်၏။ မသိစိတ်ထဲတွင် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီပတ်လုံး အလုပ်လုပ်နေမည့် အကောင်း မြင်မှု အခြေပြုအတွေးများကို စီစဉ်ထည့်သွင်းထားလို့ရသည်။ ထိုသို့ ထည့်သွင်းနည်းမှာလည်း လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်နည်းများ မဟုတ်။ ရိုးရိုး ရှင်းရှင်းနှင့် အစွမ်းထက်လှသော စိတ်ပြဋ္ဌာန်းနည်းများဖြစ်၏။ အကယ်၍

ဦးနှောက်က ကွန်ပျူတာတစ်လုံး၏ အမာထည် (hardware) နှင့်တူသည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ တွေးပုံတွေးနည်းက အပျော့ထည် (software) နှင့်တူသည် ဆိုရပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အပျော့ထည်ကို အစီအစဉ်သစ်များ ပြန်လည်ရေးဆွဲထည့်သွင်းနိုင်ကြောင်း ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ကျွန်တော်တို့၏ တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်းကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရင်း ကျွန်တော်တို့မှာ အမြစ်တွယ်နေသည့် အပျက်သဘောဆောင်အလေ့အထများကို စွန့်ပစ်လို့ရ၏။ အဆိုးမြင် အတွေးပုံရိပ်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အတွေးအမြင်များကို ဖယ်ခွာထုတ်လို့ရ၏။ သို့မဟုတ်ပါက ကျွန်တော်တို့ ဘဝတိုက်ပွဲများတွင် အရှုံးပွဲတွေနှင့်သာ ရင်ဆိုင်ရစရာ အကြောင်းရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်တို့ ရှုံးမည်ဟု ထင်နေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ကျွန်တော်တို့ ရှုံးနေမည်သာဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း

လူတော်တော်များများသည် သူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အလေးမထား၊ ဂရုမစိုက်ကြ။ သူတို့သည် အစားအသောက် ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းတို့ဖြင့် သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိပ်စက်ကြ၏။ ထို့ပြင် အရက်သေစာ အလွန်ကျဆ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အခြားစိတ်အလိုလိုက်မှု ပေါင်းစုံကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားပျက်စီးစေ၏။ သို့သော် ဦးနှောက်သည်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့၏အတွေးအခေါ်များသည် ဦးနှောက်၏ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းက ခွင့်ပြုသလောက်သာ ထိရောက်ထက်မြက်နိုင်ပါမည်။ သည်တော့ ဦးနှောက်က ထက်ထက်မြက်မြက်အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိနေအောင် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရမည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ တစ်ဦးချင်းတာဝန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက်သည် တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်ဖွဲ့စည်းပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် ကလာပ်စည်း အသစ်များ ထပ်မံဖြစ်ပေါ်လာအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ဟု ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်ကာလများထိတိုင် ယုံကြည်ခဲ့ကြ၏။ သို့သော် ဦးနှောက် ကလာပ်စည်းများသည် အခြားကလာပ်စည်းများနှင့် ပိုမိုဆက်သွယ်ခြင်း ဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ မပြတ် အားသစ်လောင်းနေကြောင်း ယခုအခါ ယုံကြည်လက်ခံလာကြပြီ။ အဆိုပါ အဆက်အသွယ်များမှတစ်ဆင့် အတွေးတွေ လှည့်လည်သွားလာသည်ဖြစ်ရာ အဆက်အသွယ်တွေ များများပြုလုပ်နိုင်လေ ဦးနှောက်၏ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းတွေ ကြီးမားတိုးတက် လာလေဖြစ်တော့၏။ ဉာဏ်ရည်နှင့်ပတ်သက်လာလျှင်မူ ဦးနှောက်၏ အရွယ်အစားသည် အရေးမပါလှ။ သင့်မှာ ဦးနှောက်ကြီးကြီးရှိသည်ဟု ကြွားနေလည်း အကြောင်းမဟုတ်။ အရေးကြီးသည်မှာ အာရုံကြော ကလာပ်စည်းများ (neurones)တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား အဆက်အသွယ် ပိုများလာရေးဖြစ်၏။ ဦးနှောက်ပိုမိုကျန်းမာသန်စွမ်းလေ ကလာပ်စည်းတွေ သူတို့ဘာသာသူတို့ အားသစ်လောင်းနိုင်လေဖြစ်ပြီး အဆက်အသွယ် တွေ ပိုမိုပြုလုပ်နိုင်လေဖြစ်ပါသည်။

ကျန်ရှိနေသေးသည့် သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် သင့်ဦးနှောက် အစွမ်းကုန်အလုပ်လုပ်နိုင်ရေးအတွက် သင့်အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက် ဆင်ခြေရပါမည်။ **'နှလုံးသားအတွက် သင့်မြတ်သောအရာသည် ဦးခေါင်းအတွက်လည်း သင့်မြတ်၏'** ဟူသော ဆိုရိုးတစ်ခုရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ ဦးနှောက်ကို အစွမ်းကုန် အလုပ်လုပ်စေလိုလျှင် ၎င်း ဆိုရိုးကို ကျွန်တော်တို့၏ ဆောင်ပုဒ်အဖြစ် စွဲကိုင်ထားသင့်၏။ သွေးလုံလုံ လောက်လောက် ပို့လွှတ်ပေးရေးသည် ဦးနှောက်အတွက် အလွန်အလွန် အရေးကြီး၏။ ဦးနှောက်သည် ဘယ်အချိန်မဆို တစ်ကြိမ်လျှင် နှလုံးက လွှတ်လိုက်သော သွေးပမာဏ၏ လေးပုံတစ်ပုံကို ရရှိဖို့လိုအပ်၏။

ဦးနှောက်ကလာပ်စည်းများသည် အခြားကလာပ်စည်းများ နည်းတူ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်နှင့် စွမ်းအင်လိုအပ်၏။ ဦးနှောက်အတွက် စွမ်းအင်ကို သွေးဂလူးကို့စ် (blood glucose) တစ်မျိုးတည်းဆီကသာ ရနိုင်၏။ ဦးနှောက်က မိမိအတွက် စွမ်းအင်ကို မိမိဘာသာ သိုလှောင်မထားနိုင်။ သည်တော့ သူ့အနေဖြင့် စွမ်းအင်အပြည့်နှင့် အောက်ဆီဂျင် ဓာတ်ပါသော သွေးကိုသာ အားထားနေရသည်။ ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ၎င်းသွေးရောက်ရှိနေမှသာ ဦးနှောက်သည် အပြည့်အဝ အလုပ်လုပ်နိုင်၏။ ဦးနှောက်ကြီးအတွင်း သွေးလည်ပတ်ခြင်းကို နှောင့်ယှက်လျှင် ဘယ်နည်းဖြင့် နှောင့်ယှက်သည်ဖြစ်စေ မှတ်ဉာဏ်နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကိုတိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေ၏။ ဤကား သိအိုရီမဟုတ်၊ အချက်အလက် အမှန်ဖြစ်၏။

ဥပမာ– ဦးနှောက်သို့ သွေးဂလူးကို့စ် အရောက်နည်းလျှင် ဒီဝ ဓာတုသဘောအရ ဦးနှောက်သည် မှတ်ဉာဏ်အသစ်များ သိုလှောင်နိုင်စွမ်းမရှိတော့။ သည်တော့ သင့်ဦးနှောက် ကျန်းမာသန်စွမ်းနေရေးအတွက် အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာသင့်၏။ လိုက်နာလောက်အောင်လည်း အကျိုးရှိ၏။ လိုက်နာသည်ဆိုရာ၌ နှစ်လလောက်လိုက်နာပြီး မေ့ထားလိုက်သည့် လိုက်နာမှုမျိုးမဖြစ်ရပါ။ တစ်သက်တာလုံး လိုက်နာကျင့်ကြံသွားမည့် ပြောင်းလဲမှုမျိုးဖြစ်ရပါမည်။ ဘာ့ကြောင့်ဆို ကျွန်တော်တို့ပြောဆိုနေသည်မှာ သင့်ဘဝ၏ လက်ကျန်ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် သင့်ဦးနှောက်အစွမ်းကုန် အလုပ်လုပ်နိုင်ရေး ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထိုအနေအထားမျိုးကို ဘယ်လောက်ထိလိုချင်သည် မလိုချင်သည်ကတော့ သင်နှင့်သာဆိုင်၏။ သို့သော် ဤအကျင့်အကြံများကို စတင်ကျင့်ကြံပြီးဆိုလျှင် ရာသက်ပန်ဆက်လက်ကျင့်ကြံပါ။ ဘယ်လောက်ထိ တိုးတက်မှုမြန်ဆန်ကြောင်းတွေ့ရမှ သင် အံ့သြတကြီးဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် စည်းကမ်းတွေက ရိုးရိုးစင်းစင်းကလေးတွေပါ။

သွေးထဲတွင် အဆီတွေများနေလျှင် သွေးသည် သွက်သွက်လက်လက်မစီးဆင်းနိုင်။ ထို့ကြောင့် အဆီနည်းသော အစားအစာများကို ရွေးစားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အင်တာခံသည့် အစားအသောက် ဆင်ခြင်နည်းကိုမကျင့်ကြံပါနှင့်။ အစားအစာကို နည်းနည်းနှင့် အကြိမ်များများစားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းမှ ပိုလျှံကယ်လိုရီများကို ချေဖျက်မပစ်နိုင်ဘူးဆိုလျှင် ကယ်လိုရီနည်းသည့် အစားအစာများကိုသာ စားပါ။

အင်တာခံ အစားအသောက်ဆင်ခြင်နည်းသည် အန္တရာယ်များပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤနည်းက သွေးဂလူးကို့စ်အတိုင်းအတာကို အကြီးအကျယ်လျှော့ချပစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဦးနှောက်အတွက် တစ်မျိုးတည်းသော လောင်စာ(စွမ်းအင်) သည် ဂလူးကို့စ်ဖြစ်ပါသည်။ သည်တော့ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို အင်တာထားခြင်းသည် သင့်ဦးနှောက်ကို အင်တာထားခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အလွန်အကျွံဖြစ်လာလျှင်မူ ဤအပြုအမူသည် ဦးနှောက်ကို ထာဝရပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ပြောရလျှင် ဦးနှောက်သည် ဂလူးကို့စ်မရှိလျှင်မဖြစ်၊ ဂလူးကို့စ်ကို အဓိကအားထားနေရကြောင်း အမြဲသတိရနေခြင်းသည် သင့်အတွက် အကျိုးရှိနိုင်ကြောင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် တန်းမြှင့်ပေးပါ

ဦးနှောက်၏ ဆောင်ရွက်ချက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်သည် တစ်ဖက်ကမ်းခတ်ကျွမ်းကျင်သူ မဟုတ်။ သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနလုပ်ငန်းများလည်း တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှမလုပ်ခဲ့ဖူး။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် စဉ်းစား

တွေးခေါ်ပုံတွေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်သည့်အတွက် လုပ်ဆောင်မှုတွေ သိသိသာသာ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသူ တော်တော်များများကိုတော့ တွေ့ဖူးကြုံဖူးပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ကျွန်တော့်သင်တန်းတွေမှာ လာတက်သူတွေထဲမှ တချို့က သူတို့သည် ဦးနှောက်ဘယ်ဘက်ခြမ်း သို့မဟုတ် ညာဘက်ခြမ်းအတွေးသမားများ ဖြစ်ကြောင်း ပြောတတ်ကြ၏။ အကယ်၍ သင်သည် ဤစာအုပ်မှာ ရှင်းပြထားသည်ထက်ပိုပြီး ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံအကြောင်းကို လေ့လာကြည့်လျှင် တချို့လူတွေ၏ ဦးနှောက်နှင့် အခြားလူတွေ၏ ဦးနှောက်မတူကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ ဥပမာ မိန်းမတွေက အလိုလိုသိမြင်မှုအပိုင်းတွင် သာပြီး၊ ယောကျ်ားတွေက လက်တွေ့ကျသည့် အပိုင်းတွင် သာပါသည်။ နှောက်ပြီး တချို့လူတွေက တခြားလူတွေထက်ပိုပြီး ဂီတနားရှိသည်။ အနုပညာနှလုံးသားရှိသည် သို့မဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်အား ကောင်းသည်။ သို့သော် အရေးကြီးသည်မှာ 'ထိုကဲ့သို့သော ပါရမီတွေ မပါရှိဟု ယုံကြည်ထားသူများသည်လည်း ဂီတနားရှိလာအောင်၊ အနုပညာနှလုံးသားရှိလာအောင် သို့မဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်အားကောင်းလာအောင် ဖော်ဆောင်လို့ရကြောင်း သိထားဖို့ပင်ဖြစ်၏။ သူတို့ကို ထိသို့ မဖြစ်အောင် ဟန့်တားထားသည်မှာ သူတို့၏ အတွေးဖြစ်သည်။ သူတို့က သူတို့ကိုယ်သူတို့ မဖြစ်အောင် ဟန့်တားထားသည်မှာ သူတို့၏အတွေးဖြစ်သည်။ သူတို့က သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိုအရည်အသွေးတွေမရှိဟု တံဆိပ်ကပ်ထားကြသည်။ ကျွန်တော်ကတော့ ယုတ္တိဗေဒဆန်တဲ့ ဦးနှောက်ဘယ်ခြမ်း အတွေးသမား၊ ကျွန်မကတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကဲတဲ့ ဦးနှောက်ညာခြမ်း အတွေးသမားဟု သတ်မှတ်ထားခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ဘောင်ကန့်ထားခြင်းဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်သင် ကန့်သတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သည်တော့ သင့်ကိုယ်သင် သတ်မှတ်ထားသည့် အနေအထားထက် သာလွန်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် 'မမြင်'

နိုင်တော့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခုလောက်ဆို ဦးနှောက်၏ ဆောင်ရွက်ချက်တွေ ဘာကြောင့်ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သင် အကြမ်းဖျင်း သဘောပေါက်လောက်ပြီ။ ထိုသို့ အလုပ်လုပ်ပုံတွေကို သိမြင် သဘောပေါက်ပါမှ အလုပ်လုပ်ပုံပိုကောင်း၊ ပိုထက်မြက်လာအောင် ပြုပြင်လို့ ရနိုင်ပါမည်။ အလျှင်ငွေကောက်ခံပွဲတစ်ပွဲအတွက် အလွန်စွမ်းအားကြီးလှသော လှုံ့ဆော် ပိုစတာတစ်ခုကို ကျွန်တော် မှတ်မိနေ၏။ ပိုစတာပေါ်တွင် ငါးတစ်ကောင်ကိုင်ထားသည့် လူတစ်ယောက်၏ ပုံပါသည်။ ကြွေးကြော်သံကတော့ "သည်လူကို ငါးဖမ်းနည်း သင်ပေးလိုက်ပါ။ ထိုအခါ သူသည် သူ့မိသားစုကို တစ်သက်တာလုံး ကျွေးမွေးပါလိမ့်မည်" ဟူ၏။

> **လူတွင် ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာမလိုသည့် စွမ်းရည်တစ်ရပ် ရှိသည်။ ၎င်းစွမ်းရည်မှာ အသိစိတ်ဖြင့်အားထုတ်ပြီး မိမိဘဝကိုမြှင့်တင်ခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းစွမ်းရည်ရှိခြင်းထက် အားတက်စရာကောင်းသည့် အချက်မျိုးကို ကျွန်ုပ်မသိပါ။**
>
> *ဟင်နရီ ဒေးဗစ် သော်ရိုး (၁၈၁၇-၆၂)*
> *အမေရိကန် စာရေးဆရာနှင့် သဘာဝလေ့လာသူ*

ဟုတ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အရာရာတိုင်းကို ပြောင်းလဲလို့ မရနိုင်ပါ။ ကျွန်တော် ဆယ့်ရှစ်နှစ်သားတုန်းက နွေကျောင်းပိတ်ရက်တွင် ပေါင်မုန့်စက်ရုံတစ်ရုံ၌ အလုပ်ဝင်လုပ်သည်။ ကျွန်တော်က ညအဆိုင်းကို ပုံ့သေတာဝန်ယူထားသည်။ စက်ရုံတွင် လုပ်ငန်းအများစုကို စက်ယန္တရားများဖြင့် ပြုလုပ်သော်လည်း လူအင်အားဖြင့် ပြုလုပ်ရသော အပိုင်းများလည်းရှိသည်။ ပေါင်မုန့်တွေထည့်ထားသည့် သံဆန်ခါခြင်းများကို

ဆယ့်နှစ်ပေမြင့်သည့်တိုင် တစ်ခြင်းပေါ်တစ်ခြင်း ထပ်တင်ရသည်။ စက်ယန္တရားများဆီမှ ကျွန်တော်တို့ဆီသို့ ပေါင်မုန့်ခြင်းတွေ ရောက်လာသည့် နှုန်းက မြန်လွန်းလှသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ ခြင်းတွေကို ထပ်စီရာ၌ အချိန်ယူပြီး ဟန်ချက်ညီအောင် ညှိနေဖို့မလွယ်။

တစ်ညတွင် ကျွန်တော်နှင့်ကျွန်တော့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အဘိုးကြီးမှာ ချွေးဒီးဒီးကျနေသည်။ စက်ရုံအတွင်းပိုင်းမှာ ပူလွန်း အိုက်လွန်းပြီး ပေါင်မုန့်ခြင်းတွေကို အသည်းအသန် ထပ်စီနေရသည်။ သည်တစ်ချိန်မှာတော့ အနည်းငယ် ပိန်လိမ်ရွဲ့စောင်းနေသော ပေါင်မုန့်ခြင်းများကို တစ်ခုအပေါ် တစ်ခုထပ်ရာ၌ ခြင်းမျှော်စင်ကြီးက စောင်းစောင်းကြီးဖြစ်နေတော့သည်။ ခြင်းမျှော်စင်ကြီး မတ်မတ်ရပ်ရပ်ဖြစ်သွားအောင် ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားသည်။ လိုတိုးပိုလျှော့ လုပ်သည်။ မရ။

တစ်ချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့ အနားမှ ဖြတ်လျှောက်သွားသော ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ယောက်က ခြင်းမျှော်စင်ကြီး ပြိုကျသွားလျှင် ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးသွားသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုမျှ မျှော်စင်ကြီး ပြန်တည့်လာအောင် လုပ်လို့မရ။ နောက်ဆုံးကျတော့ သည်မျှော်စင်ကြီး ကိုချည်း လုပ်မနေနိုင်တော့။ နောက်ထပ်ရောက်လာသည့် ခြင်းတွေကို အပြေးအလွှား စီကြ ထပ်ကြပြန်သည်။

သို့သော် ကျွန်တော် စိတ်မဖြောင့်။ အပုံကြီး ပြိုကျသွားလျှင် ခံရမည့် အပြစ်ဒဏ်ကို တွေးပြီးကြောက်နေသည်။ ရင်ထဲက စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကိုလည်း ဖုံးဖိမျိုသိပ်မထားနိုင်။ သည်တော့ ခြင်းမျှော်စင်စောင်းစောင်းကြီးကို တကြည့်ကြည့်လုပ်နေမိသည်။ ဒါကို ရိပ်မိသော အဘိုးကြီးက ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိစွာဖြင့် ကျွန်တော့်အား ပြောလိုက်သည်မှာ–

"ဟော့၊ တို့နှစ်ယောက် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပြီးပြီကွ။ ပြုပြင်ဖို့လို အပ်နေတာက အဲဒီခြင်းတောင်းတွေကွ၊ ငါတို့ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ဘာဖြစ်သေးလဲ၊ သူ့ဟာသူ ပြိုကျချင်လည်း ကျပေါ့ကွာ"ဟူ၏။

ကျွန်တော်တို့ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားရမည်ဆိုသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရပါမည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ထိန်းဖို့ချုပ်ဖို့ လက်လှမ်းမမီသည့် အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်များကိုလည်း လက်သင့်ခံရပါမည်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့မရသည့် ကိစ္စများ၏ ခြားနားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

သင့် အတွေးတွေကို သတိထား။ သူတို့က စကားလုံးတွေ ဖြစ်လာမည်။
သင့် စကားလုံးတွေကို သတိထား။ သူတို့က လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်လာသည်။
သင့် လှုပ်ရှားမှုတွေကို သတိထား။ သူတို့က အလေ့အထတွေ ဖြစ်လာသည်။
သင့် အလေ့အထတွေကို သတိထား။ သူတို့က စရိုက်ဖြစ်လာသည်။
သင့်စရိုက်ကိုသတိထား သူက သင့်ကံကြမ္မာဖြစ်လာသည်။

ဖရင့် အောက်လော

❒

(၃)
သူရဲကောင်း သင်

သင်သည် အနှိုင်းမဲ့ဖြစ်သည်

ကလေးတွေအနေဖြင့် နှင်းပွင့်နှင်းဖတ်များ၏ အနှိုင်းမဲ့မှုအကြောင်း မကြာမကြာ ကြားဖူး၏။ နှင်းပွင့်နှင်းဖတ်များသည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ထပ်တူထပ်မျှ တူညီခြင်းမရှိသည့်အကြောင်း။ ကျွန်တော်တို့၏ လက်ဖျေ ရာများ၊ အသံများသည်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင်။ သည်တော့ ကျွန် တော်တို့ စိတ်ချလက်ချယုံကြည်စွဲမှတ်နိုင်သည်မှာ ကျွန်တော်တို့သည် အနှိုင်းမဲ့သော လူသားတစ်ဦးချင်းဖြစ်နေကြောင်းပင်။ ကမ္ဘာသမိုင်းစဉ် တစ်လျှောက်လုံးတွင် ကျွန်တော်တို့နှင့် တူညီသူ တစ်ဦးတလေမျှ သက်ရှိ ထင်ရှားမရှိခဲ့ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သိနေသည်။ နားလည်နေသည်။ သို့တိုင် ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ် ကြည့်သည်မှာ အကျင့်ဖြစ်နေ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ အောင်မြင်မှုကို တိုင်း ထွာရန် ထိုသူများကို 'နှိုင်းယှဉ်ချိန်ထိုးသည့်စံများ' အဖြစ် အသုံးပြုကြ၏။

ကြီးကြီးမားမား အောင်မြင်မှုရသူ တစ်ယောက်ယောက် အကြောင်း သတင်းစာထဲမှာ ဖတ်ရ၏။ ထို့နောက် ကမန်းကတန်း ဆက်ဖတ်ကြည့်တော့ သူတို့သည် သင့်ထက် အသက်အရွယ်ကြီးသူများ ဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။ ထိုအခါ မိမိလည်း သူတို့လို အောင်မြင်မှုများ ရစေရမည်ဟု သင့်ကိုယ်သင် ယာယီနှစ်သိမ့်လိုက်၏။ ထိုအဖြစ်မျိုး သင် ဘယ်နှကြိမ်လောက် ဖြစ်ဖူးပါသလဲ။

သို့သော် သင့်ကိုယ်သင် အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ချိန်ထိုးကြည့်ခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မဲ့သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့၏ စေ့ဆော်ချက်များက ဘာတွေလဲ၊ သူတို့ကို ဘာတွေက တွန်းအားပေးနေသလဲ၊ သူတို့မှာ ဘယ်လို အနှိုင်းမဲ့ စွမ်းရည်တွေ ရှိနေသလဲ ဆိုသည်ကို သင် ဘယ်တော့မျှ သိမည်မဟုတ်သောကြောင့်ပင်။ သင် ပိုင်ဆိုင်လိုသော စွမ်းရည်တွေ အခြားသူများတွင် ရှိနေမည်မှာ သေချာ၏။ ထို့အတူ အခြားသူများက ပိုင်ဆိုင်လိုသော စွမ်းရည်တွေ သင့်တွင်ရှိနေမှာလည်း မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သည် တန်ဖိုးရှိသူများ ဖြစ်လာဖို့ ဂီတနားရှိခြင်း၊ အနုပညာနလုံးသားရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ခြင်း စသည့် စွမ်းရည်များ ရှိဖို့လိုသည်ဟု လွဲမှားစွာ မှတ်ယူထားကြ၏။ တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးတွင် အံ့မခန်း စွမ်းရည်များ ရှိနေ၏။ ကရုဏာတရား၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၊ ဟာသဉာဏ်၊ နားလည်မှုရှိခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ခြင်း။ သည်စွမ်းရည်တွေကို ကျွန်တော်တို့ မျက်စိလျှမ်းနေကြသည်။ သတိမမူမိကြ။ စင်စစ် သည်စွမ်းရည်အားလုံးသည် ကျွန်တော်တို့၏ အနာဂတ်ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် အလွန်အသုံးဝင်သော လက်နက်ကောင်းများဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် အခြားသူများနှင့် မပြတ်နှိုင်းယှဉ်ချိန်ထိုးကြည့်နေ

သည့်အတွက် နောက်ဆုံးရလဒ်မှာ သင့်အတ္တ ပုံရိပ်၊ သင့်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနှင့် အောင်နိုင်စိတ်တို့ကို ထိခိုက်ပျက်စီး စေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ သည်တော့ မိမိစွမ်းရည်များကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသုံးချမချ ဆန်းစစ်လေ့လာရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အခြားတစ်ပါးသူများမဟုတ်၊ သင်ဆိုသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလေ့အထများသည် လက်တွဲပြီး သွားနေကြသည်။ တစ်ခုကိုပြောင်းလဲလိုက်သည်နှင့် ကျန်တစ်ခုလည်း အလိုလိုပြောင်းလဲပြီးသား ဖြစ်သွားတော့၏။

မက်ဆွဲလ် မော့လ်ဇ် (၁၈၉၉–၁၉၇၅)

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအနေဖြင့် အတုမရှိ သူတွေချည်းဖြစ်၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့အား မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် အဖြစ် အတုမရှိဖြစ်နေစေသည်မှာ အသိစိတ်ဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ ငါဘယ်သူလဲ ၊ ငါဘယ်နေရာမှာနေသလဲ၊ ငါ ဘယ်ကိုသွားချင်သလဲ ဆိုသည်တို့ကို သိနေခြင်းက ကျွန်တော်တို့အား ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်တွင် အဆင့်မြင့်သတ္တဝါများဖြစ်လာစေပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် စွမ်းရည်၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို မျိုးရိုးဗီဇမှ အမွေဆက်ခံရရှိသည်ဟု ယခုအခါ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ယုံကြည်ထားကြပြီ။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကျန် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် မဆိုင်ဆိုသည့် သဘောပင်။ အဆိုပါ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ထက်မြက်လာအောင်လုပ်ဖို့၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် လုပ်ဖို့မှာ ကျွန်တော်တို့အပိုင်းဖြစ်၏။ ထို့သို့ ပြောင်းလဲအောင်လုပ်လို့ ရနိုင်သည်ဆို

လျှင် သင်အဖြစ်ချင်ဆုံးအရာက ဘာပါလဲ။ မှန်သည်။ ကျွန်တော်တို့ မွေးကတည်းက ပါလာသည့် ကိစ္စများကို ဘယ်လောက်ပဲ အပြုသဘော ဆောင် အတွေးများဖြင့် ပြုပြင်သည်ဖြစ်စေ ပြောင်းလဲလို့မရကြောင်း ကျွန်တော်တို့ လက်ခံရပါမည်။ ဥပမာ– ကျွန်တော်တို့၏ အရပ်အမောင်း၊ ကျွန်တော်တို့၏ မျက်လုံးနှင့် အသားအရောင် စသည်တို့။

သို့သော် သည်ကိစ္စတွေနှင့် ပတ်သက်သည့် တွေးပုံတွေးနည်း များကိုတော့ ပြောင်းလို့ရပါသည်။ ဤသည်ပင် တုန့်ပြန်မမီအောင် စွမ်း အားကြီးသည့် အရည်အသွေးပင်ဖြစ်တော့၏။ "အို...၊ ကျွန်တော်/ ကျွန်မက ဘာမှမက်လောက်စရာမရှိတဲ့ အညတရတစ်ယောက်ပါ" ဟု ပြောတတ်သည့်လူတွေကို ကျွန်တော်ကြုံဖူး၏။ အမှန်တော့ လူတိုင်း သည် စွဲမက်စရာတစ်ခုခုရှိသူများသာ ဖြစ်၏။ သို့ပေမဲ့ သင်က သင့် ကိုယ်သင် အညတရတစ်ယောက်ဟု ကံသေကံမကြီး ယုံကြည် စွဲမှတ် ထားလျှင်တော့ လူတိုင်းကလည်း ထိုအတိုင်း သင့်ကိုမြင်ပါလိမ့်မည်။

မွေးကင်းစ ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သည်ကလေးကို ကြည့်ပြီး ချီးမွမ်းကြ၊ အတိုင်းမဲ့မေတ္တာကို ပေးအပ်ကြ၊ ဘယ်လောက်ထူးခြားပြီး ဘယ်လောက်ချစ်စရာကောင်းကြောင်း ပြော ကြ... ဖွံ့ဖြိုးစ စိတ်ကလေးကို အပြုသဘောဆောင်သည့် အားပေး အားမြှောက် အပြုအမူတွေ ပြုကြသည်။ သို့သော် အသက်ကလေးတွေ ရလာတော့ သည်အပြုအမူတွေ လျော့နည်းလာသည်။ သည်နေရာတွင် ထူးခြားသိသာသည့် အချက်တစ်ချက်မှာ ကျွန်တော်တို့ အလိုက်သင့် အလျားသင့်ဖြစ်အောင်၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အားထုတ်လာ ကြခြင်းဖြစ်၏။ အပြင်ထွက်ကစားသောအခါ အုပ်စုထဲမှာ ထီးထီးမားမား ကြီး ဖြစ်မနေစေချင်။ တခြားကလေးတွေနှင့်ခြားနားနေမှာကို မလိုလား ကြ။ သို့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့သည် သူလိုကိုယ်လို ဖြစ်လာကြသည်။

သည်တော့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံခြင်းသည် ကလေးဘဝတွင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သင်ယူဆည်းပူးခဲ့သည့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်နေ၏။ ထိုအချိန် ထိုကာလသည် ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်ကောင်းမွန်ရေးကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသည့် အချိန်ကာလဖြစ်၏။ ထိုနောက်ပိုင်းမှာတော့ ကျွန်တော်တို့သည် ၎င်းအတ္တပုံရိပ်၏ နယ်ပယ်အတွင်းမှာသာ နေထိုင်ဖို့ အားထုတ်ကြတော့၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့နေထိုင်ခြင်းသည် လုံခြုံမှုရှိသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သည်အတွေးအခေါ်၊ သည်အကျင့်အကြံတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည့်စွမ်းရည် ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ မေ့လျော့နေကြ၏။

စီးပွားရေးလောကတွင်လည်း ဤအချက်မှန်ကြောင်း တွေ့နေရပြန်သည်။ သည်လောကမှာလည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့နှင့် တစ်နည်းတစ်ဖုံ အတုယူဖို့ကို ဇွတ်တင်းခံလေ့ရှိကြသည်။ ကားအင်ဂျင်းလောကကိုပဲ ကြည့်ကြည့်၊ အဆာပြေ သရေစာလုပ်ငန်းကိုပဲ ကြည့်ကြည့် ကနဦးပိုင်းတွင် ကုမ္ပဏီတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ခွဲခြားမရအောင် တူညီနေသည်ကိုတွေ့ရ၏။ သို့သော် စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာကြည့်တော့ ခြားနားချက်ကလေးတွေ တွေ့လာရတော့၏။ တံဆိပ်တပ်ပုံ၊ ဝယ်သူကို အလေးထားပုံ၊ သိက္ခာရှိပုံ... သည်အချက်တွေက သူတို့၏ သူမတူသော ဆွဲဆောင်မှုများဖြစ်လာသည်။ သို့ဖြင့် ဈေးကွက်တွင် ပြိုင်ဆိုင်မှုဆိုင်ရာ အားသာချက်များ ရရှိလာသည်။ မြင့်မြင့်မားမားအောင်မြင်မှုရသော ကုမ္ပဏီများသည် သေးသေးမွားမွား ကိစ္စကလေးများက ကြီးကြီးမားမား ကွာခြားချက်များ ဖြစ်စေသည် ဟူသော အချက်ကို သိမှတ်ထားသည့် ကုမ္ပဏီများသာဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် သင်လည်း ထို့အတူပင်ဖြစ်၏။ သင်လိုလားလျှင် သင့်မှာ ရှိနေသည့် သူမတူသော စွမ်းရည်များကို သင်ဖော်ထုတ်နိုင်၏။ သင့်အတွက် သီးသန့်တံဆိပ်ကို သင့်ဘာသာသင့်

တီထွင်ဖန်တီးလို့ရသည်။ အောက်ဖော်ပြပါလေ့ကျင့်ခန်းကို စမ်းကြည့်ပါ။

စကားလုံးတစ်လုံးတည်းဖြင့် ပုံဖော်ပြလိုရမည့် ကုမ္ဗဏီတစ်ခု သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူဆိုလျှင် 'ရယ်စရာကောင်းသူ၊ 'ရိုကျိုးသူ'၊ 'ဦးနှောက်မရှိသူ' စသော စကားလုံးများကို သင် ရွေးချယ်ကောင်း ရွေးချယ်မည်။ ကုမ္ဗဏီဆိုလျှင် 'အသုံးမကျ'၊ 'ပြိုင်အားမရှိ'၊ 'အမြော်အမြင်ကြီး' စသည့်ဖြင့် ပြောကောင်းပြောမည်။

ကဲ ယခု သင့်ကိုယ်သင် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားသော ဂုဏ်အင်လက္ခဏာ တစ်ရပ်ကို ဖော်ပြနိုင်မည့် အကောင်းမြင် စကားလုံးတစ်လုံး ရွေးကြည့်ပါ။ ဤကား သင့်အတ္တကို ဖော်ထုတ်ရေးတွင် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်၏။ သင်ဘယ်သူလဲ၊ ဘာလဲ ဆိုရုံမျှမဟုတ်။ သင် ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်သလဲ ဆိုတာ ဖော်ထုတ်ဖို့ဖြစ်၏။ သေးသေးမွှားမွှား ကိစ္စကလေးများက ကြီးကြီးမားမား ကွာခြားချက်များဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

တစ်ဦးချင်းထူးခြားမှု

သင်၏တစ်ဦးချင်းထူးခြားမှုဆိုသည်မှာ သင်ဘယ်သူလဲဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်သော သင်၏အသိတရားပင် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ သင် ဘယ်သူလဲဆိုသည်ကို သင့်မှာကြည်လင်ပြတ်သားသော စိတ်ကူးပုံရိပ်ရှိသည်ဆိုလျှင် သင့်အား တံဆိပ်တွေကပ်ပြီး ပုံဖော်ခြင်းကို ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်။ သင့်ကိုယ်သင် ပုံဖော်ရာ၌ သင်လုပ်သည့် အလုပ်၊ သင်နေသည့် အိမ်၊ သင်မောင်းသည့်ကား သို့မဟုတ် သင်ဝတ်ဆင်သည့် အဝတ်အစားများဖြင့် ပုံမဖော်ပါနှင့်။ သင်သည် ထိုအရာများ ပေါင်းစပ်ထားသော အရာမဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်သူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်သူများ ဖြစ်၏။ အောင်မြင်မှု ရရှိရေးအတွက် သူတို့၏ ငုပ်နေသော စွမ်းအင်များသည် ဂုဏ်အဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် တံဆိပ်များပေါ်တွင်

တည်မှီနေခြင်း မရှိ။ မိမိတို့ဖြစ်ချင်ရာကို ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမည်ဟူသော ရင်တွင်းယုံကြည်ချက်အပေါ်မှာသာ တည်မှီနေ၏။

ဘဝတွင် အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုသည် သေဆုံးခြင်း မဟုတ်။
ဘဝတွင် အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုမှာ အသက်ရှင်နေလျက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရင်တွင်း သေဆုံးမှုသာဖြစ်သည်။

နော်မန် ကပ်စင် (၁၉၁၅- ၉၀)
အမေရိကန် လူ့အကျိုး အမှုးထားဝါဒီနှင့် စာရေးဆရာ

ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးသည် အသက်ယဲ့ယဲ့မျှသာ ရှိတော့ချိန်တွင် သူ့ဇနီးအား နောက်ဆုံးစကားကို ပြောကြားခဲ့၏။

"ငါလူငယ်ဘဝတုန်းက ကမ္ဘာကြီးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်မယ်လို့ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းထားခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ငါဟာ နေရာအနှံ့လျှောက်သွားပြီး တွေ့သမျှ လူတိုင်းကို ဘယ်လိုနေထိုင်သင့်တယ်၊ ဘာတွေ လုပ်သင့်တယ် ဆိုပြီး ဟောပြောတရားချခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ထူးထူးခြားခြားဖြစ်မလာဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ဆိုတော့ ငါ့စကားကို ဘယ်သူကမှ ဟုတ်တိပတ်တိ နားမထောင်ဘဲကိုး။

"ဒီတော့၊ ငါ့မိသားစုကိုပဲ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ငါ့မိသားစုတွေကတောင် ငါ့ရဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတရားတွေကို ဂရုတစိုက် နားမထောင်ခဲ့ဘဲကလား။ ငါ့မှာ အံ့ဩတကြီး ဖြစ်ခဲ့ရတယ်လေ"

သူ ခဏနားပြီး သက်ပြင်းချသည်။ ပြီးမှ ဆက်ပြောသည်။

"ခုမှပဲ... ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံး နှစ်ကာလတွေရောက်မှပဲ ငါတကယ် တမ်း သြဇာညောင်းနိုင်တဲ့သူဟာ ငါတစ်ယောက်ပဲ ရှိပါကလားလို့

သဘောပေါက်လာတယ်။ တကယ်လို့ ငါဟာ ကမ္ဘာကြီးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲချင်သပ့်ဆိုရင် ငါ့ကိုယ်ငါ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းက အစပြုရမယ်လေ"

သင့်ဘဝမှာ ဘယ်လိုရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်ထားသည်ဖြစ်စေ အောင်မြင်ရေးလမ်းမပေါ်တွင် သင်တစ်ကိုယ်တည်းသာ လျှောက်လှမ်းရမည်ဖြစ်၏။ ဟုတ်ပါသည်။ သင်ဖောက်သော လမ်းတစ်လျှောက်တွင် အခြားသူများနှင့် ယှဉ်တွဲသွားလို့ရ၏။ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ မိသားစု သို့မဟုတ် အပေါင်းအသင်းတွေ။ သို့ပေမဲ့ နောက်ဆုံးတစ်နေ့မှတော့ ဤခရီးစဉ်သည် တစ်ကိုယ်တော် ခရီးစဉ်ပင်ဖြစ်၏။ သင်လှမ်းရမည့်ခြေလှမ်းများကို ဘယ်သူကမျှဝင်ပြီး လှမ်းပေးလို့မရ။

ထိုနည်းတူစွာပင် သင့်အားထုတ်မှုနယ်ပယ်သည် ဘယ်လို နယ်ပယ်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် သင်အောင်မြင်သူတစ်ဦးဖြစ်ချင်လျှင် အောင်မြင်အောင် အားထုတ်ရမည့် သူမှာ သင်နှင့် သင်တစ်ဦးတည်းသာဖြစ်၏။ သင် သဘာဝစွမ်းရည်များကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးချခြင်းဖြင့် သင့်ရည်မှန်းချက်တွေ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်၏။ သင့်ကိုယ်စား ဘယ်သူကမျှ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ပေးလို့မရ။ သင့်ကိုယ်စား ဘယ်သူမျှ ကျန်းမာရေးကောင်းပေးလို့မရ။ သင့်တာဝန်ကို သင်သာယူရပါမည်။ လူ'တစ်ဦးတစ်ယောက်'ဖြစ်နေဖို့ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း သင်းကွဲနေခြင်းမျိုးကို မဆိုလို။ 'တစ်ဦးတစ်ယောက်'ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်းမှာ သင် ဘယ်လိုလူစားလဲဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ သင် ဘယ်လိုလူစားမျိုးဖြစ်ချင်သည်ကို ရွေးချယ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သည်။ ဤသို့ကြိုးစားခြင်းပင် သင်ယခင်က အိပ်မက်ပင် မမက်ခဲ့ဖူးသော အောင်မြင်မှုမျိုးရလာအောင် စွမ်းအင်များ ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

သည်တော့ သင့်အောင်မြင်မှုဘာလဲ။ သင့်အောင်မြင်မှု ဘာဆိုသည်ကို သင်သာ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းလို့ရ၏။ ၎င်းအောင်မြင်မှုရရှိအောင်

အားထုတ်ကြိုးပမ်းဖို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုလျှင် အောင်မြင်မှုရလာမည်ဟု သေချာပေါက် မပြောနိုင်ပါ။ သို့သော် ထိုသို့အဓိဋ္ဌာန်မပြုလျှင် ရုံးနိမ့်မှုနှင့် ကြုံရမည်ဆိုတာတော့ သေချာပေါက်ပြောနိုင်ပါသည်။

အခွင့်အလမ်းကို အခွင့်အလမ်းမှန်းသိပါ

> **လူတွေသည် သူတို့၏ လက်ရှိဘဝအတွက် ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားများကို အမြဲအပြစ်ဖို့ကြ၏။ ကျွန်ုပ်ကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားကြောင့်ဆိုသည်ကို အယုံအကြည်မရှိ။ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် ပေါက်ပေါက်မြောက်မြောက် ဖြစ်နေသူများသည် သူတို့လိုချင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားမျိုးကို ကြိုးစားရှာဖွေ၏။ မတွေ့လျှင် ၎င်းအနေအထားမျိုး ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးယူ၏။**
>
> *ဂျော့ ဘားနာ့ဒ်ရှော (၁၈၅၆–၁၉၅၀)*

လူတစ်ယောက်က အခွင့်အလမ်းတစ်ခုကို အမိအရ ဖမ်းပြီး ၎င်းအခွင့်အလမ်းကိုအောင်မြင်မှုဖြစ်လာအောင် ကျားကုတ်ကျားခဲ အားထုတ်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုအစဖြစ်၏ ။ သို့သော် ပထမဦးဆုံး အဆင့်မှာ အခွင့်အလမ်းကို အခွင့်အလမ်းမှန်းသိဖို့ဖြစ်၏ ။ ထိုသို့ သိဖို့ဆိုသည်မှာ လည်း ထူးထူးခြားခြား ခက်ခက်ခဲခဲကြီးမဟုတ်။ သာမန်အာရုံသိလောက်ဖြင့်ပင် သိမြင်နိုင်ပါသည်။

တောင်ကြားရွာကလေးတစ်ရွာတွင် ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးရှိ၏ ။ သူသည် နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်လုံးလုံး သူ့နယ်မြေအတွင်းရှိ လူအားလုံး၏ ဘာသာရေးကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ရ၏ ။ လူမှုရေးကိစ္စများမှာ လည်း ကူညီခဲ့၏ ။ သူသည် မြင့်မြတ်သော သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်

စံပြုရလောက်သူဖြစ်ခဲ့၏။

တစ်နေ့မှာတော့ မိုးတွေ သဲကြီးမဲကြီး ရွာသည်။ မိုးက ရပ်မသွား။ ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် ရွာလိုက်သည်မှာ ရက်နှစ်ဆယ်လုံးလုံး။ နောက်ဆုံး သူတို့၏ တောင်ကြားရွာကလေးရေလွှမ်းသွားသည်။ နောက် ရေကြီးလာသည်။ အိမ်တွေ ရေမြှုပ်ကုန်သည်။ နောက်ဆုံး ဘုန်းတော်ကြီးပါ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း ခေါင်မိုးပေါ် တက်နေရတော့သည်။ သူခိုက်ခိုက်တုန်ချမ်းနေခိုက် လူတစ်ယောက် လှေကလေးတစ်စင်းဖြင့် ရောက်လာသည်။

"ဆရာတော် လှေပေါ်ကို မြန်မြန်တက်ပါ။ ဆရာတော်ကို တပည့်တော် မြေမြင့်ရာဆီသို့ ပို့ပေးပါ့မယ်"

ဘုန်းတော်ကြီးက ထိုလူကိုကြည့်ပြီး အဖြေပေးသည်။

"ကျုပ်ဟာ... နှစ်ပေါင်း လေးဆယ်လုံးလုံး ဘုရားသခင်ရဲ့ ဆိုဆုံးမချက်တွေအတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီထက်တောင် နည်းနည်းပိုချင် ပိုဦးမယ်။ ကျုပ် ရေဖျန်းမင်္ဂလာပွဲတွေ၊ ဈာပနအခမ်းအနားတွေကို ဦးစီးဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တယ်။ နာမကျန်းသူတွေ၊ အထီးကျန်ဖြစ်နေသူတွေကို ကျုပ်နှစ်သိမ့်ခဲ့တယ်၊ တရားချခဲ့တယ်။ တစ်နှစ်မှာ တစ်ပတ်အားလပ်ရက် ယူခဲ့တယ်။ အဲဒီ အားလပ်ရက်အတွင်း ကျုပ်ဘာလုပ်ခဲ့တယ်မှတ်သလဲ။ မိဘမဲ့ကလေးဂေဟာကို သွားပြီး ကူညီချက်ပြုတ်ပေးခဲ့တယ်။ ကျုပ်က ဘုရားသခင်ကို သက်ဝင်ယုံကြည်မှု သိပ်ကြီးမားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခုလိုအလုပ်အကျွေးပြုနေတာဟာ ဘုရားသခင်ကို အလုပ်အကျွေးပြုနေတာမို့လို့ပဲ။ ဒီတော့ ဒကာကြီး သင့်လှေနဲ့ သင်သွားလိုရာသွားပါ။ ကျုပ်ကတော့ ဒီမှာပဲနေခဲ့မယ်။ ဘုရားသခင်က ကျုပ်ကို ကယ်ဆယ်ပါလိမ့်မယ်"

လှေနှင့်လူထွက်သွားသည်။ နောက်ထပ် နှစ်ရက်ကုန်သွားသည်။ မိုးကရပ်မသွား၊ ရေတွေက တက်မြဲ။ နောက်ဆုံး ဘုန်းတော်ကြီးသည်

ဘုရားရှိခိုးကျောင်း ပြာသာဒ်အထွတ်ပေါ်တက်ပြီး ဖက်တွယ်ထားရသည်။ ရေတွေက သူ့ခြေထောက်နားအထိရောက်နေပြီ။ ထိုအခိုက် ရဟတ်ယာဉ်တစ်စီးရောက်လာသည်။ လေယာဉ်မှူးက လှမ်းအော်ပြောသည်။

"ဆရာတော်မြန်မြန်လုပ်၊ တပည့်တော် စက်သီးကြိုး ချပေးမယ်။ ကြိုးကို ဆရာတော်ကိုယ်မှာ ပတ်ချည်လိုက်၊ ဆရာတော် အားကင်းရာ ရောက်အောင် တပည့်တော် ပို့ပေးမယ်"

ထိုအခါ ဘုန်းတော်ကြီးက "နေပါစေ၊ နေပါစေ"ဟု ဆိုသည်။ ပြီးတော့ လှေသမားကို ပြောခဲ့သည့်စကားများကိုပင် ထပ်ပြောသည်။ သို့ဖြင့် ရဟတ်ယာဉ်လည်း ပျံသန်းသွားသည်။ နောက်နာရီ အနည်းငယ် အကြာတွင် ရေစီးက သူ့ကို တိုက်ချသွားသည်။ ရဟန်းအိုကြီး ရေနစ်ပျံလွန်တော်မူသွားသည်။

မြင့်မြတ်သော သာသနာပြု ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့်အလျောက် သူသည် ကောင်းကင်ဘုံသို့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်သွားသည်။ သူ့ကံကြမ္မာကို ကျိတ်မနိုင်ခဲမရဖြစ်နေသော ဆရာတော်သည် ကောင်းကင်ဘုံသို့ ရောက်သာသွားသည်၊ စိတ်ထဲမှာတော့ မကျေနိုင်မချမ်းနိုင်။ ကောင်းကင်ဘုံပေါ်တွင် ဒေါနှင့်မောနှင့်လျှောက်သွားနေခိုက် ဖြုန်းဆို ဘုရားသခင်ကြွတော်မူလာသည်။ အံ့အားတသင့် ဖြစ်နေသော ဘုရားသခင်က ဆရာတော်ကြီးအားကြည့်ပြီး "အလို...၊ ဆရာတော်မက်ဒေါနယ်...၊ မထင်မှတ်ဘဲ ရောက်လာတာပါကလား"ဟုမိန့်ကြားသည်။ ထိုအခါ ဘုန်းတော်ကြီးက ဘုရားသခင်အား စိန်းစိန်းကြည့်လျက် "ဩော... မထင်မှတ်ဘဲ ရောက်လာတယ်၊ ဟုတ်လား။ တပည့်တော်ဟာ နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်လုံးလုံး ဘုရားသခင်ရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း နေထိုင်ကျင့်ကြံဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်။ ဒါတောင် တပည့်တော်အကြီးအကျယ် အကူအညီလိုအပ်နေတဲ့

အခိုက်အတန့်ကလေးမှာ တပည့်တော်ရေနစ်ပြီး ပျံ့လွန်တာကို ဘုရားသခင်က ကြည့်နေရက်ခဲ့တယ်နော်"ဟု ရန်တွေ့၏။

သည်တော့ ဘုရားသခင်က ဘုန်းတော်ကြီးအား စိုက်ကြည့်နေသည်။ သူ့ပုံစံက အတွေးရခက်နေဟန်။ ပြီးမှ "ဆရာတော် ရေနစ်ခဲ့တယ်ဟုတ်လား။ ကျုပ်ဖြင့် မယုံနိုင်လောက်အောင်ပါပဲ...။ ကျုပ် ဆရာတော့်ဆီသို့ လှေတစ်စင်းနဲ့ ရဟတ်ယာဉ်တစ်စီးလွှတ်ပေးလိုက်သားပဲဟာ"ဟု မိန့်မြွက်တော်မူလိုက်လေသည်။

တကယ်တော့ အခွင့်အလမ်းဆိုသည့် လှေတွေ၊ ရဟတ်ယာဉ်တွေ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် အချိန်တိုင်းမှာရှိနေ၏။ ၎င်းအခွင့်အလမ်းတွေကို အခွင့်အလမ်းမှန်း သိနေဖို့ပဲလိုသည်။ ထိုသို့ သိနေဖို့ဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချမှတ်ထားမှသာဖြစ်၏။ ကြုံလျှင် ကြုံသလို ပေါ်ပေါက်လာလေ့ရှိသည့် အဆိုပါဖြစ်ရပ်များကို အခွင့်အလမ်းများဟု သာမန်အားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ သတိပြုမိကြမည် မဟုတ်။ စင်စစ်တွင် ဖြစ်ရပ်တိုင်းနီးပါးက အခွင့်အလမ်းတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေး၏။ ပူဆွေးသောက ရောက်ရမည့် ပုဂ္ဂလိက ဖြစ်ရပ်ဆိုးများတော့ ခြွင်းချက်အဖြစ် ရှိနေသည်မှန်၏။ သို့သော် သည်လိုကိစ္စမျိုးတွေကျတော့ ဘဝမှာ မလွဲမရှောင်သာကြုံရမည့်ဖြစ်ရပ်များအဖြစ် လက်ခံရမည်သာဖြစ်၏။ မိမိတို့ ထိန်းချုပ်ဖို့ လက်လှမ်းမမီသည့်ကိစ္စများအဖြစ် ရှုမြင်ပြီး ပူဆွေးစရာရှိလျှင် ပူဆွေးပစ်လိုက်ရုံသာ ရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့ အဓိက ရှောင်ရှားရမည်မှာ ၎င်းဖြစ်ရပ်ဆိုးများကို အကြောင်းပြချက်အဖြစ် အသုံးပြုပြီး ဘာမျှမလုပ်ဘဲနေခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။

ရော်ဘာပြားဝိုင်းကလေးရှိမည်ထင်ရာသို့
ကျွန်ုပ်စကိတ်စီးပြီးလိုက်သည်။
ဝိန်း ဂရက်ဇကီ

(ရေခဲပြင်ပေါ်တွင် စကိတ်စီးပြီးဟော်ကီကစားနည်းတွင် ရော်ဘာပြားဝိုင်းအမာကလေးကို ဟော်ကီတုတ်တံဖြင့် လိုက်လုပြီး ဂိုးသွင်းရသည်။ ။ မြန်မာပြန်သူ)

သင့်ဘဝ၏ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားတွေက ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ သင်စပြီး တာထွက်သည့် နေရာသည် သင် ဘယ်အထိရောက်အောင် သွားနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို ညွှန်းဆိုသည့် ညွှန်းကိန်းတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ အင်္ဂလန်တွင် လာရောက်နေထိုင်သည့် နိုင်ငံခြားသားတစ်ဦးသည် အင်္ဂလန်မှာ မွေးသူတစ်ဦးထက် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ထူထောင်သည့် သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်ဖို့ အလားအလာ လေးဆပိုကောင်း၏။ ကိုယ့် ဘဝကိုယ် ထူထောင်သည့် သန်းကြွယ်သူဌေးတော်တော်များများသည် ပညာကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် မသင်ရဘဲ ကျောင်းထွက်ခဲ့သူများ ဖြစ်၏။ အဓိက အချက်မှာ အောင်မြင်မှုသည် ကျောထောက်နောက်ခံအနေအထားနှင့် သိပ်ပြီးပတ်သက်မှု သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းနှင့် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုကို မရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အောင်မြင်မှုသည် အခွင့်အလမ်းမှန်း သိမြင်သည့် စွမ်းရည်ပေါ်တွင် များစွာမူတည်၏။

သင့်ရှေ့မှောက်သို့ ရောက်လာသည့် အခွင့်အလမ်းကောင်းများကို အခွင့်အလမ်းကောင်းမှန်း သိမြင်ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် သင့်စိတ်အခြေအနေသည် အလွန်အလွန်အရေးကြီး၏။ အကယ်၍ သင့်မှာ အပျက်သဘောဆောင်သည့် အမြင်တွေ စွဲကပ်နေလျှင် သို့မဟုတ် ပျော့ညံ့သော အတွေးပုံရိပ်ရှိနေလျှင်၊ အောင်မြင်လိမ့်မည်ဟု သင့်ကိုယ်သင်

ယုံကြည်မှုမရှိလျှင် အခွင့်အလမ်းများကို အခွင့်အလမ်းဟူ၍ သိမြင်သဘောပေါက်မည် မဟုတ်တော့။ ဘဝတွင် အခွင့်အလမ်းကောင်းများကို လွဲချော်လက်လွှတ်လိုက်ရတာလောက် နောင်တရစရာကိစ္စမရှိပါချေ။

မှန်သော အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ မသင့်တော်သောအချိန် ဟူ၍မရှိ။

အမည်မသိ

လူ့ဘဝတွင် အမှန်တကယ် ကြေကွဲဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည်မှာ ရည်မှန်းချက်များ မအောင်မြင်ခြင်းမဟုတ်။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ နှစ်မြှုပ်ထားရမည့် ရည်မှန်းချက်များ မရှိခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့ယုံကြည်သည်။ "ကျုပ်မှာ အခွင့်အလမ်းရယ်လို့မရပါဘူးဗျာ၊ ကျုပ်က ဂ်ကောင်းသူမှ မဟုတ်တာ"ဟု လူတွေပြောသည်ကို ကျွန်တော် မကြာမကြာ ကြားရသည်။ အဖြစ်မှန်မှာ သူတို့ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသည့် အခွင့်အလမ်းများကို မသိမမြင်နိုင်လောက်အောင် သူတို့၏ စိတ်ကို ပိတ်ထားကြခြင်းသာဖြစ်၏။ စောစောက ဖော်ပြခဲ့သည် ဘုန်းတော်ကြီးလို သူတို့သည် လှေများ၊ ရဟတ်ယာဉ်များကို မျက်ကွယ်ပြုထားခဲ့ကြ၏။

သည်တော့ အဆိုပါအခွင့်အလမ်းများ အမိအရ ဖမ်းဖို့အချိန်ဆွဲမနေပါနှင့်။ မနက်ဖြန်အထိ ရွှေ့ဆိုင်းမနေပါနှင့်။ သင် ယနေ့လုပ်လို့ရသည့် အလုပ်တွေကို ယနေ့မလုပ်ဘဲ နောင် အသက်ရှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်ကျမှ ဟိုတုန်းက လုပ်စရာရှိသည်များကို လုပ်ခဲ့လျှင် ကောင်းသားဟူသော နောင်တကြီးဖြင့် ဘဝကိုအဆုံးမသတ်ပါနှင့်။

စိုးရိမ်ခြင်းနှင့်ပူပန်ခြင်းကို ဘဝတွင်ကြုံတွေ့ရမည့် ကြီးမားသော ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ချန်ထားပါ။ ယခုလောလောဆယ်တော့ အခြေအနေအရပ်ရပ်တိုင်းတွင် ကောင်းကွက်ကလေးတွေ ရှာဖွေကြည့်ရှုဖို့ အသိစိတ်ဖြင့် အားထုတ်ပါ။

အမည်မသိ

သင်၏အတိတ်က သင်၏အနာဂတ်ကို မပြဋ္ဌာန်း

'ဒီလိုပဲ ဖြစ်ရမယ်လေ'၊ 'အဲဒါ ငါ့ကုသိုလ်ပဲ'၊ 'အဲဒီလောက်ကံကောင်းထောက်မတဲ့အဖြစ်မျိုး ငါ တစ်ခါမှ မကြုံဖူးဘူး' ဟူသော စကားမျိုးပြောသူတွေကို သင်ကြုံဖူး ဆုံဖူးမှာ သေချာပါသည်။ သင်အမြဲတမ်း လုပ်နေကျအလုပ်ကို လုပ်လျှင် သင် အမြဲတမ်းရနေကျ အရာကို ရလိမ့်မည်ဆိုသည့် ဆိုရိုးတစ်ရပ်ရှိ၏။ သင် ဘယ်လိုတွေးသလဲ၊ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲ၊ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်သလဲ ဆိုသည်တို့ကို သင်၏ စဉ်းစား တွေးခေါ်ပုံအလေ့အထများက မသိစိတ်မှတစ်ဆင့် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်း၏။ သင်သည် အမြဲတမ်းရှုံးနိမ့်သူဖြစ်သည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ကို စွဲမြဲစွာ ယုံကြည်ထားလျှင်တော့ သင့်ယုံကြည်ချက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အကယ်၍ သင့်မှာ ဆန္ဒရှိလျှင် အဆိုပါ ယုံကြည်ချက်ထဲမှ ဖောက်ထွက်လို့ရပါသည်။

သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေ ပြန်လည်ဆုံစည်းကြသောအခါ အတိတ်အကြောင်း စားမြိုပြန်တတ်ကြသည်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း၏။ ပျော်ရွှင်ခဲ့သည့်အချိန်တွေ၊ မိတ်ဆုံပွဲတွေ၊ အားလပ်ရက်တွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေကို ဝေမျှခံစားသည့် အခိုက်အတန့်တွေ။ သို့ရာတွင် အခွင့်အလမ်းသစ်များကို တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရသည့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း အနေဖြင့်မူ ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့ ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့်ကိစ္စများကို

သာ အာရုံပြုတတ်ကြ၏။ ထိုအခါ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာမည့်ကိစ္စများကို တွေးပြီး ကြောက်ရွံ့လာတော့၏။ လူတွေ စုစုဝေးဝေးနှင့်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့ အကောင်းတွေကို သတိရတတ်ကြသည်။ တစ်ကိုယ်တည်းရှိနေစဉ်မှာတော့ အဆိုးတွေကို သတိရတတ်ကြသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ အပြောင်းအလဲကို ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်ကြတော့၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် ရှောင်လွှဲလို့မရသည်မှာ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်၏။ အပြောင်းအလဲကို ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်ဖို့ကြိုးစားခြင်းသည် ပုဂ္ဂလိကဆုံးရှုံးမှုပျိုးပင်များကို စိုက်ပျိုးရာရောက်ပါသည်။

ဤအချက်သည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအတွက်လည်း မှန်ကန်ပါသည်။

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဗြိတိန်နိုင်ငံ၌ လည်ပတ်နေသည့် ကုမ္ပဏီတွေထဲက ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်တွင် လည်ပတ်မှုရပ်ဆိုင်းသွားသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ဖော်ကျွန်းမဂ္ဂဇင်းက ရွေးချယ်သည့် ထိပ်တန်းကုမ္ပဏီ ၅၀၀ သည်လည်း ထိုနည်းဂင်း ကြုံကြရ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းပေါင်းများစွာထဲမှ နံပါတ်တစ်အကြောင်းရင်းမှာ သူတို့သည် မပြောင်းလဲကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သူတို့သည် ဝယ်သူများနှင့် တစ်သားတည်းမရှိ။ သူတို့သည် လုပ်နေကျတွေကိုသာ လုပ်နေကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တရွှေ့ရွှေ့တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာအောင် မပြုပြင်ကြသလို ဝယ်သူများ၏ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာသော လိုအပ်ချက်များကို ကြိုတင် တွက်ဆခြင်း မပြုကြပေ။ သူတို့သည် သူတို့၏ အတိတ်ဘဝလုံခြုံမှုထဲမှာ 'သေ' နေကြသည်။

တကယ်တော့ အတိတ်က ကုန်လွန်သွားပြီ။ အတိတ်ကို ကျွန်တော်တို့ ပြောင်းလဲလို့မရ။ နောက်ပြီး အပြောင်းအလဲရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် ကျွန်တော်တို့လည်း လိုက်ပြီးပြောင်းလဲရမည်ဆိုသည့်အချက်ကို လက်

သင့်ခံကြရမည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ရာထူးတိုးပေးမည်ဆိုသောအခါ ကျရောက်လာမည့် တာဝန်အသစ်နှင့် အလားအလာရှိသော အခက်အခဲများကို တွေးပြီး စိုးရိမ်ပူပန်ကြသည်ကို မကြာမကြာတွေ့ရ၏။ သူတို့၏ အတိတ် အတွေ့အကြုံများနှင့် ချိန်ထိုးပြီး အကဲဖြတ်ရလျှင် သူတို့အား သူတို့ မလုပ်နိုင်သည့် အလုပ်ကို လုပ်ခိုင်းနေသည်ဟု ထင်ကြ၏။

သူတို့သည် လှောင်ချိုင့်စံ ၄က်လှလှကလေးတစ်ကောင်နှင့် တူနေသည်။ ၎င်း၄က်ကလေးသည် တစ်သက်လုံးလှောင်ချိုင့်ထဲမှာပဲ အကျဉ်းချ ခံထားရ၏။ ပိုင်ရှင်က သူ့ကို အစာကျွေးသည်။ ရေတိုက်သည်။ သူ့ပိုင်ရှင် သေဆုံးသွားသည့်နေ့တွင် အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးက လာပြီး လှောင်အိမ်ကို ဖွင့်ပေးသည်။ "ကဲ ခုချိန်ကစပြီး မင်းသွားလိုရာသွားနိုင်ပြီ"ဟု ၄က်ကလေးကို ပြောသည်။ သို့သော် ၄က်ကလေးက လှောင်အိမ်တံခါးဝမှာ ရပ်နေသည်။ ဘေးဘီကို လှည့်ကြည့်ပြီး သူ့ဘာသာသူ စဉ်းစားသည်။ "ငါဒီမှာပဲ ဆက်နေမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ငါသိတဲ့ ကမ္ဘာဟာ ဒါပဲဖြစ်နေလို့ပဲ။ ပြီးတော့ ငါ မလွတ်လပ်ပေမဲ့ ဒီမှာနေရတာ လုံခြုံစိတ်ချရတယ်" ဟူ၏။ သို့သော် ၄က်လှောင်အိမ်၏ ပြင်ပတွင် စူးစမ်းရှာဖွေဖို့ ကမ္ဘာကြီးရှိနေကြောင်း၊ အခွင့်အလမ်းတွေ အပြည့်ရှိသည့် အံ့ဖွယ်ကမ္ဘာကြီးရှိနေကြောင်း လုပသောၔက်ကလေး သိမြင်သဘောပေါက်ခြင်း မရှိပါချေ။

ယခင်က လူတွေ့အစစ်ဆေးခံပြီး ကျရှုံးခဲ့သည်များကို သတိတရဖြစ်ရင်း နောက်တစ်ကြိမ် လူတွေ့အစစ်ခံဖို့ သွားခဲ့သူတွေ ကျန်တော်တို့အထဲမှာ ဘယ်လောက်များများ ရှိခဲ့ပါသလဲ။ ထိုသို့ ကျဆုံးမှုအဟောင်းများကို ပြန်လည်သတိရနေခြင်းကြောင့် မသိစိတ်က စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် တုံ့ပြန်၏။ ၎င်းစိတ်လှုပ်ရှားမှုမှာ စိတ်ဖိစီးမှုပင်ဖြစ်တော့၏။ စိတ်ဖိစီးမှုက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်းနှင့် အခြားနည်းပေါင်းများစွာဖြင့်

သ့ အစွမ်းအစကို ဖော်ပြသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ကြီးမားလေ လူတွေ့ အစစ်ဆေးခံရိုန်များတွင် မိမိညံ့ဖျင်းကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လာလေ ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ လူတွေ့အစစ်ဆေးခံပွဲတွင် မိမိမအောင်မြင်ကြောင်း ကြားသိရသောအခါ "ဒီအလုပ်ကို ငါရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ငါသိနေပြီးသား" ဟူသော စကားဖြင့် မိမိ၏ ယုံကြည်ချက်ကို လုံးလုံးလျားလျား အတည်ပြုလိုက်တော့၏။

> **လူတော်လူကောင်းများသည် တော်၏။ ကောင်း၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် ရှုံးနိမ့်မှုမှတစ်ဆင့် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကို ရယူကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောင်မြင်မှုမှ မဖြစ်စလောက် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကလေးသာ ရကြောင်း သင်သိထားပါ။**
>
> *ဝီလျံ ဆာရယ်(၁၉၀၈-၈၁)*
> *အမေရိကန်ပြဇာတ်နှင့် ဝတ္ထုရေးဆရာ*

နောက်ထပ်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်တက္ကသိုလ်ကို ကိုယ်စားပြုပြီး ဂေါက်ရိုက်ကစားခဲ့သူဖြစ်၏။ ကျောင်းမှာ ကျွန်တော်၏ တုန့်ပြန်မမီသော အားကစားမှတ်တမ်းရှိနေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နောက်ဆုံးတစ်ပွဲ မကစားမီအထိ ပွဲပေါင်းနှစ်ဆယ့်တစ်ပွဲကစားခဲ့ရာ နှစ်ဆယ့်တစ်ပွဲစလုံး ကျွန်တော်ရှုံးခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ကျောင်းသားဘဝဖြင့် နောက်ဆုံးပွဲမကစားမီတွင် 'ကျောင်းမထွက်ခင် တစ်ပွဲလောက်တော့ နိုင်လိုက်ချင်တယ်'ဟု ကျွန်တော် စဉ်းစားခဲ့သည်ကို မှတ်မိနေ၏။

ကျွန်တော်နှင့်ပြိုင်ရမည့် ပြိုင်ဘက်၏ အကျော်ပေးမှတ်မှာ ၁၂ ဟု အသင်းခေါင်းဆောင်က ပြောသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော့် အကျော

ပေးမှတ်မှာ ၇ ဖြစ်သည်။ သည်တော့ သည်လူကို ကျွန်တော်နိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးများသည်ဟု တွက်လိုက်သည်။ သည်ပွဲမှာ ကျွန်တော်၏ ကျောင်းသားဘဝ နောက်ဆုံးပွဲဖြစ်ရာ ကျွန်တော် အစွမ်းကုန်ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

သူက ပထမဦးဆုံး ရိုက်ချက်ကို လှလှပပရိုက်ပြီး ပွဲကိုစသည်။ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင်ပင် ကျွန်တော်ကလည်း လှလှပပ လိုက်ပြီး ရိုက်ပြနိုင်သည်။ ပထမကျင်းနှင့် ဒုတိယကျင်းကို ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်လုံးသတ်မှတ်ရိုက်ချက်အတိုင်း ရိုက်နိုင်ကြသည်။ တတိယကျင်းအတွက် ရိုက်ချက်တစ်ချက်စီလျှော့ပြီး ရိုက်ချက်အတိုင်း ရိုက်နိုင်ကြသည်။ တစ်ချက်လျှော့ရိုက်ချက်ကို ကိုးကျင်းမြောက်အထိ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်စလုံး ထိန်းထားနိုင်ဆဲ။ ဆယ့်လေးကျင်းသို့ ရောက်သည့်တိုင် ကျွန်တော် သူနှင့် လက်ရည်တူ ရိုက်နေသည်။ ဆယ့်ငါးကျင်း ရောက်တော့ နှစ်ယောက် ရိုက်ချက်တူသွားပြန်သည်။

ဆယ့်ခုနစ်ကျင်းဆီသို့ လမ်းလျှောက်သွားရင်း ကျွန်တော်က ထိုလူကို မေးလိုက်၏။ "ခင်ဗျားက ဘယ်ကွင်းမှာ ကစားနေကျလဲ" သူက ချန်ပီယံ ဂေါက်ကွင်းမှာ ကစားကြောင်းပြောသည်။ ကျွန်တော် တအံ့တသြဖြစ်သွားသည်။ သို့ဖြင့် ဘယ်လိုကြောင့် ထိုကွင်းမှာ ကစားခွင့်ရသလဲဟု မေးလိုက်သည်။ သူက သူသည် ကိန်းဘရစ်တက္ကသိုလ် ပထမလက်ရွေးစင်အသင်းမှာ ကစားခွင့်ရဖို့ဆိုသည်မှာ အကျောပေးမှတ် အလွန်နည်းရမည်။ အကျောပေးမှတ် ၁၂ ထက်အများကြီး လျော့နည်းရမည်မှာ မြေကြီး လက်ခတ်မလွဲ။ ကျွန်တော် ဇဝေဇဝေဖြစ်သွားသည်။ သည်တော့ သူ၏ အကျောပေးမှတ်ကို မေးကြည့်လိုက်၏။ သူ့အကျောပေးမှတ်မှာ 'နှစ်' ဟု သူကပြောသည်။ ကြည့်ရတာ မျက်စိမှုန်သော ကျွန်တော့်အသင်းခေါင်းဆောင်က ၂ နှင့် ၁၂ မှားပြီး ဖတ်မိပုံရသည်။