

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

မြတ်ငြိမ်း

ဘဝပြိုင်ပွဲတိုင်း

အောင်နိုင်သူ သင်ဖြစ်လိုလျှင်

လူဖြစ်လာသည်နှင့် မလွဲမသွေ လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် ကျင့်စဉ် ၁၀ ဟု ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအဖွဲ့အစည်းကြီးများ၏ အတိုင်ပင်ခံ၊ စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်တင်ရေး အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ စာရေးဆရာမက ဆိုသည်။

**IF LIFE IS A GAME,
THESE ARE THE RULES**
CHERIE CARTER-SCOTT, Ph.D.

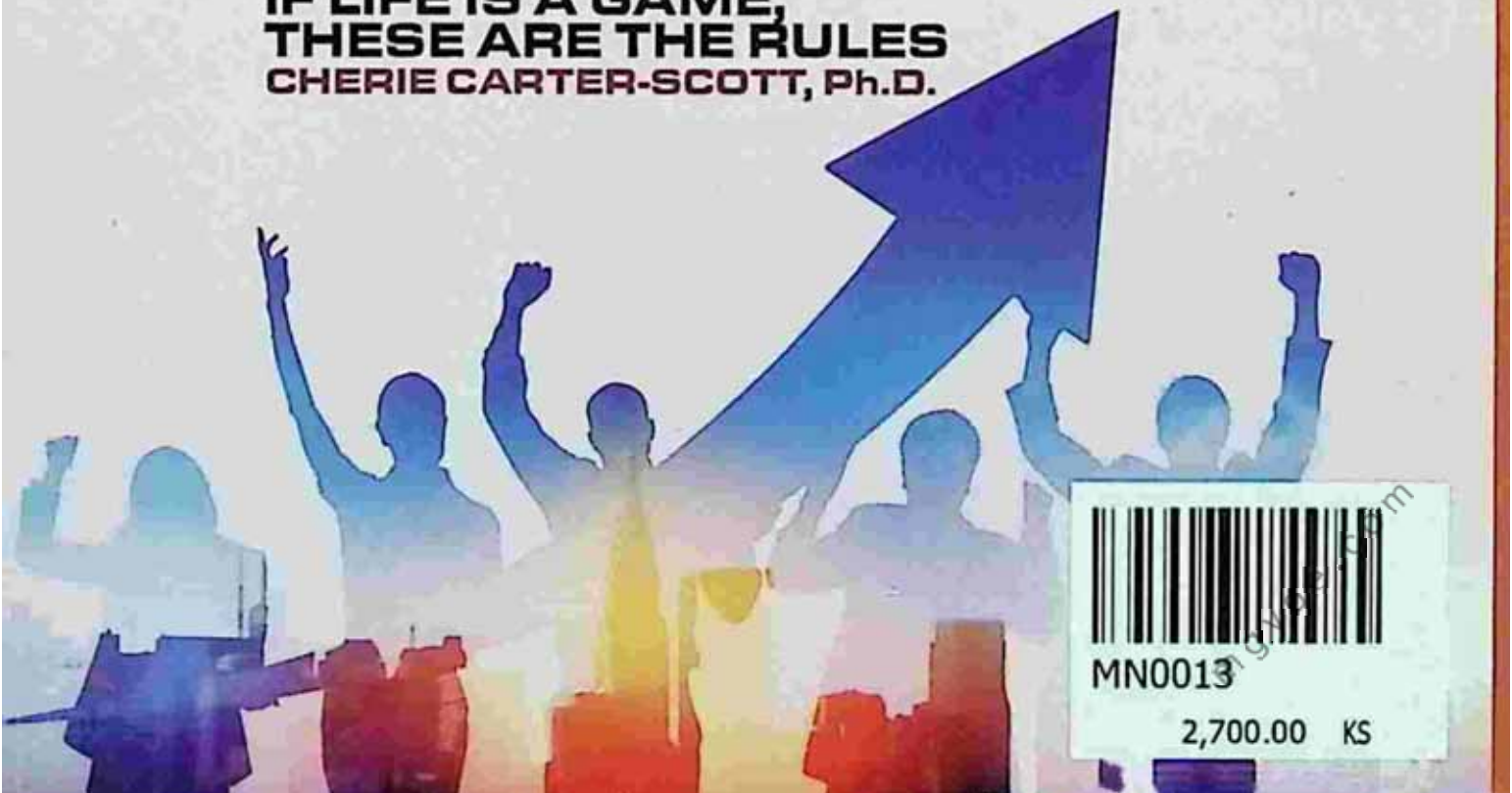


ယခု ဥပဒေသ ၁၀ မျိုးက သင့်ဘဝ တိုးတက်
ပြောင်းလဲရေးအတွက် အခွင့်အလမ်းပေါင်းများစွာကို
လမ်းဖွင့်ပေးပါလိမ့်မည်။ သင်ခန်းစာများကို စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ
ဖတ်ပါ။ ဘဝပြိုင်ပွဲများအတွက် အသုံးပြု အားထုတ်ပါလေ။

မြတ်ဦး အပြိုင်ပွဲတိုင်း အောင်နိုင်သူ သင်ဖြစ်လိုလျှင်

လူဖြစ်လာသည်နှင့် မလွဲမသွေ လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့်
ကျင့်စဉ် ၁၀ ဟု ကမ္ဘာစီးပွားရေးအဖွဲ့အစည်းကြီးများ၏
အတိုင်ပင်ခံ၊ စွန့်ခွဲတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်၊ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေး
အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ စာရေးဆရာမက ဆိုသည်။

**IF LIFE IS A GAME,
THESE ARE THE RULES**
CHERIE CARTER-SCOTT, Ph.D.



MN0013
2,700.00 KS

ဘဝပြိုင်ပွဲတိုင်းအောင်နိုင်သူသင်ဖြစ်လိုလျှင်၊ မြတ်ငြိမ်း
စာမျက်နှာ ၂၂၀++ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၇၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊
၂၀၀၅ စာပေလောကစာအုပ်တိုက်၏ ပထမအကြိမ်ပုံနှိပ်မှု

ရောင်းစျေး ၂၇၀၀ ကျပ်

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

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဘဝပြိုင်ပွဲတိုင်း

အောင်နိုင်သူ

သင်ဖြစ်လိုလျှင်

IF LIFE IS A GAME.

THESE ARE THE RULES

Cherie Carter-Scott, Ph.D.

မြတ်ငြိမ်း

မြန်မာ့လူ့စိတ်နှလုံးကြီး ၂၀၁၃

mgyc.com

mgyc.com

လူဖြစ်လာသည်နှင့် မလွဲမသွေ လိုက်နာကျင့်ကြံရမည်
ကျင့်စဉ် ၁၀။

ဒေါက်တာ ချယ်ရီကာတာစကော့သည် IBM, GTE, Burger King, /American Express အဖွဲ့အစည်းကြီးများ၏ အတိုင်ပင်ခံ၊ စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သင်ကြားပို့ချသူ၊ အတိုင်ပင်ခံ၊ လေ့ကျင့်ရေးမှူး၊ စာရေးဆရာမ၊ နည်းပြဆရာမ၊ ဆွေးနွေးပွဲခေါင်းဆောင်နှင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ။

မာတိကာ

- မြန်မာပြန်သူ၏ အမှာ က
- မူရင်းစာရေးဆရာအကြောင်း ဂ
- ဂျက် ကင်ဖီးလ်၏ စကားဦး င
- အမှာစကား ဆ
- မိတ်ဆက်စကား ဋ

ဥပဒေသ နံပါတ် တစ်

- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခု ရမည် ၁
- လက်သင့်ခံခြင်း ၆
- မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း ၁၅
- အလေးထားခြင်း ၂၁
- သာယာခြင်း ၂၆

ဥပဒေသ နံပါတ် နှစ်

- သင့်အား သင်ခန်းစာတွေ ပေးလိမ့်မည်။ ၃၁
- ရိုးသားပွင့်လင်းမှု ၃၆
- ရွေးချယ်မှု ၄၂

- တရားမျှတမှု ၄၆
- တင့်တယ်ခြင်း ၅၀

ဥပဒေသ နံပါတ် သုံး

- လောကမှာ အများဆိုတာ မရှိ၊
သင်ခန်းစာများသာ ရှိသည် ၅၃
- ကရုဏာတရား ၅၉
- ခွင့်လွှတ်ခြင်း ၆၅
- ကိုယ်ကျင့်တရား ၇၂
- ဟာသဉာဏ် ၇၈

ဥပဒေသ နံပါတ် လေး

- သင်ခန်းစာတစ်ခုကို မတတ်မချင်း
ထပ်တလဲလဲ သင်ပေးသည် ၈၂
- သတိပြုမိခြင်း ၈၈
- လိုလိုလားလားရှိခြင်း ၉၂
- ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုကို သိခြင်း ၉၆
- စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း ၉၈

ဥပဒေသ နံပါတ် ငါး

- သင်ယူဆည်းပူးခြင်းသည် ပြီးဆုံးသည်ဟူ၍ မရှိ ၁၀၀
- စွန့်လွှတ်ခြင်း ၁၀၄
- ခိုင်ခိုင်မာမာဆုံးဖြတ်ခြင်း ၁၀၇
- ရိုကျိုးနှိမ့်ချခြင်း ၁၁၀

- ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိခြင်း ၁၁၄

ဥပဒေသ နံပါတ် ခြောက်

ဤနေရာထက်ပိုသာသော ထိုနေရာဟူသည် မရှိ ၁၁၇

- ကျေးဇူးတရား ၁၂၁

- သံယောဇဉ်ဖြတ်ခြင်း ၁၂၅

- အလျှံပယ် ပေါကြွယ်ခြင်း ၁၃၁

- အေးချမ်းသာယာမှု ၁၃၅

ဥပဒေသ နံပါတ် ခုနစ်

အခြားသူများသည် သင့်ကြေးမဲ့ရိပ်များသာဖြစ်သည် ၁၃၇

- ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း ၁၄၁

- ကြည်လင်ပြတ်သားခြင်း ၁၄၇

- ကုသပျောက်ကင်းခြင်း ၁၅၀

- အားပေးကူညီခြင်း ၁၅၅

ဥပဒေသ နံပါတ် ရှစ်

သင့်ဘဝမှာ ဖြစ်လာသမျှအကြောင်းများသည် ၁၅၈

ဘယ်သူမပြု မိမိမူသာဖြစ်၏

- တာဝန်ယူခြင်း ၁၆၂

- ဖြေလျှော့ခြင်း ၁၆၆

- သတ္တိရှိခြင်း ၁၇၁

- စွမ်းအား ၁၇၅

- စွန့်စားခြင်း ၁၇၉

ဥပဒေသ နံပါတ် ကိုး

သင့်အဖြေအားလုံးသည် သင့်ရင်တွင်းမှာရှိသည်	၁၈၄
- နားထောင်ခြင်း	၁၈၉
- ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း	၁၉၂
- ဈာန်ဝင်စားခြင်း	၁၉၈

ဥပဒေသ နံပါတ် တစ်ဆယ်

သင့်ကို မွေးဖွားစဉ်တွင် ဤအရာအားလုံးကို မေ့ပျောက်သွားလိမ့်မည်	၂၀၁
- သက်ဝင်ယုံကြည်မှု	၂၀၄
- ဉာဏ်အမြော်အမြင်	၂၀၉
- အတိုင်းမဲ့ခြင်း	၂၁၃
- မြန်မာပြန်သူ၏ စာပေနှင့် ဘဝဖြစ်စဉ်မှတ်တမ်း	၂၁၇



မြန်မာပြန်သူ၏ အမှာ

Jack Canfield နှင့် Mark Victor Hansen ဆိုသည့် စာရေးဆရာ နှစ်ယောက်သည် စိတ်တူသဘောတူ တိုင်ပင်ပြီး *Chicken Soup for the Soul* စာစုကို ရေးသားပြုစုခဲ့ကြသည်။ လူကြိုက်များပြီး အောင်မြင်သွားသည်။ ရောင်းအကောင်းဆုံးစာအုပ်စာရင်း ဝင်သွားသည်။ ကံအားလျော်စွာ သူတို့စုဆောင်းထည့်သွင်းသည့်စာစုထဲတွင် *The Ten Rules for Being Human* ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စာစုတစ်စုပါလာသည်။ စာရေးသူနေရာတွင် အမည်မသိဟု ဖော်ပြခဲ့သည်။

စင်စစ် လူရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် ကျင့်စဉ် ဆယ်ရပ်သည် ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ကြောင်း လူအများကြားထဲတွင် လည်ပတ်လူသိများနေသည်မှာ နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်လောက်ရှိနေပြီ ဆို၏။ ၎င်းကျင့်စဉ်များကိုကြံဆပြုစုခဲ့သူမှာ ချယ်ရီကာတာစကော့ ဆိုသူဖြစ်၏။ ထိုအကြောင်းကို မူလစာရေးဆရာနှစ်ယောက် သိသွားသောအခါ ၎င်းစာရေးဆရာမအား တောင်းပန်ပြီး နောက်တိုးစာအုပ်များတွင် ဆရာမ၏ နာမည်ကို ဖော်ပြပေးခဲ့သည်။ ယခု ၎င်းစာစုအကြောင်းအရာကို **If Life is a Game, These are the Rules** အမည်ဖြင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေလိုက်၏။ စာအုပ်အဖြစ်လည်း အောင်မြင်ပြန်သည်။

‘အကယ်၍ ဘဝသည်ကစားပြိုင်ပွဲဖြစ်သည်ဆိုလျှင် လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းဥပဒေများ’ သည် ဘဝပြိုင်ပွဲများတွင် လူတိုင်းလိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် စည်းကမ်းဥပဒေများအကြောင်း လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထား၏။ ။ ဤစည်းကမ်းဥပဒေများကို ကျေညက်စွာတတ်သိနားလည်ထားခြင်းမရှိလျှင် ဘဝပြိုင်ပွဲတွင် ပွဲတိုင်းနိုင်သူဖြစ်ဖို့မလွယ်ပါ။ ။ ဤစည်းကမ်းဥပဒေများကို တတ်သိနားလည်အောင် ဘဝက သင်ပေးသည်။ မတတ်မချင်း ထပ်ကာတလဲလဲ သင်ပေးသည်ဆို၏။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လေးနက်ခိုင်မာသော အမှန်တရားများကို ပုံဆောင်သာမကများဖြင့် လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည့် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်လျှင် စာချစ်သူ အကျိုးမယုတ်နိုင်ဟု ယူဆပါသည်။ စာချစ်သူများ ငွေကုန်၊ အချိန်ကုန်၊ လူပင်ပန်းမဖြစ်မှာတော့ သေချာသည်။ စာချစ်သူများ စိတ်ထဲတွင် မူလကသိထားပြီးဖြစ်သော်လည်း မေ့လျော့နေသည့် အသိပညာများ ပြန်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ စာချစ်သူများ မူလကတည်းက အတွေးကျော်၊ မျက်စိလျှမ်းနေသည့် အသိပညာများလည်း လင်းခနဲလက်ခနဲ ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

Chicken Soup for the Soul ရေးသားသည့် ဂျက်ကင်ဖီးလ်ကတော့ ချယ်ရီကာတာစကော့ ဖော်ထုတ်တင်ပြသည့် ဥပဒေသဆယ်မျိုးကို ကျွန်တော်တို့ အမိဝမ်းမှကျွတ်စကတည်းက သိနားလည်ခဲ့လျှင် ဘယ်လောက်ကောင်းမည်လဲဟု အားမလိုအားမရ ထောက်ခံထားပါသည်။

စာချစ်သူများ၏သဘောနှင့် တိုက်ဆိုင်မှု ရှိ မရှိ သိရအောင် မြည်းစမ်းကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

စာချစ်သူများအား လေးစားလျက်၊

၁၂၊ ၆၊ ၂၀၀၄

မြတ်ငြိမ်း



မူရင်းစာရေးဆရာအကြောင်း

ဒေါက်တာ ချယ်ရီကာတာစကော့သည် စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သင်ကြားပို့ချသူ၊ အတိုင်ပင်ခံ၊ လေ့ကျင့်ရေးမှူး၊ စာရေးဆရာမ၊ နည်းပြဆရာမ၊ ဆွေးနွေးပွဲခေါင်းဆောင်နှင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေး အကျိုးဆောင်အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်၏။ ထိုအဖွဲ့က ပုဂ္ဂလိက တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ဝမ်းကျောင်းပညာသင်ကြားရေးတို့ကို အထူးအကျိုးဆောင်သည်။ ဆရာမသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ အလုပ်ရုံများနှင့် ပုဂ္ဂလိက အတိုင်ပင်ခံလုပ်ငန်းများတွင် လူပေါင်း ၂၀,၀၀၀ ကျော်နှင့် တွဲပြီး အလုပ်လုပ်နေသည်။ အတိုင်ပင်ခံအဖြစ် သူမတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းကြီးတွေထဲတွင် အိုင် ဘီ အမ်၊ ဂျီ တီ အီး၊ ဘာဂါကင်းနှင့် အမေရိကန် အိပ်စ်ပရက်စ်တို့ ပါဝင်သည်။

သူမသည် စန်တာဘာဘရာတွင် သူ့ခင်ပွန်း၊ သူ့သမီး၊ သူ့ညီမတို့နှင့် အတူနေထိုင်လျက် ရှိ၏။

သူမသည် ဟောပြောသူ၊ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံ လေ့ကျင့်ရေးမှူးနှင့် ကျောင်းဆရာမလုပ်ငန်းများတွင် နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်အတွေ့အကြုံ ရှိခဲ့၏။ ယခုအချိန်ထိ စာအုပ်လေးအုပ် ရေးသားထုတ်ဝေပြီးဖြစ်၏။

ဒေါက်တာကာတာစကော့သည် လူနှင့်အဖွဲ့အစည်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေး အထူးပြုဖြင့် ပီအိပ်ချ်ဒီဘွဲ့ ရခဲ့၏။ ဒေါက်တာကာတာစကော့၏ ထူးချွန်သောပါရမီမှာ ကွက်တီခွင်ကျမေးခွန်းများ မေးတတ်ခြင်းပင်။ သူမထံ လာရောက်အကြံဉာဏ်တောင်းခံသူများသည်သူမ၏ မေးခွန်းများ ကို ဖြေရင်းနှင့်ပင် သူတို့၏ဘဝသင်ခန်းစာများကို သိမြင်သဘောပေါက် သွားကြလေသည်။ အပျက်မြင်သဘောထား လွမ်းနေသူများကိုလည်း အပြုဆောင်သဘောထားများ စိုးမိုးလာအောင် ဒေါက်တာ ကာတာစကော့ စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း သတင်းကြီးပါသည်။

လူများကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအနေဖြင့် ဘဝအားမာန်များ သွင်းပေးကာ သူတို့ဘဝများကို ဦးစီးဦးဆောင်ပြုပေးပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိ သယောင်၊ ရှိခဲ့တာတွေ ဖြစ်ထွန်းလာအောင် အစွမ်းပြနိုင်သူမှာ ဒေါက်တာ ကာတာစကော့သာဖြစ်ကြောင်း နာမည်ကျော်ပါသည်။ Fortune မဂ္ဂဇင်း က ရွေးချယ်သည့် ထိပ်တန်းကုမ္ပဏီ ၅၀၀ က သူမအား နည်းပြဆရာမ အဖြစ် ငှားကြသည်။ သူမသည် အမှုဆောင်အရာရှိများ (C.EOs) ၏မယ်တော်ဟု ခေါ်ကြ၏။

ဒေါက်တာ ကာတာစကော့သည် ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်များ တွင် ဆွေးနွေးသည်၊ ဟောပြောသည်။ ရေဒီယိုဟောပြောပွဲ ၂၀၀ ကျော် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံပေါင်း ၁၂ နိုင်ငံ၊ တိုက်ကြီး သုံးတိုက်တွင် သူမ ဦးဆောင်ကျင်းပပြုလုပ်သော နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ၊ အနှစ်ချုပ်ဟောပြောပွဲများတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့သည်။ သူမ၏ တိပ်ခွေများ၊ ဟောပြောချက်များ၊ စာအုပ်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ သန်းပေါင်းများစွာ သော လူတွေ၏ဘဝကို အကျိုးသက်ရောက်စေခဲ့၏။



ဂျက် ကင်ဖီးလ်၏ စကားဦး

ဒေါက်တာ ချယ်ရီကာတာစကော့ကို ကျွန်တော်သိကျွမ်းခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကျော်ပြီ။ သူ ဦးစီးကျင်းပသည့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ သို့ ကျွန်တော် သွားခဲ့၏။ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများကို သူနှင့်ကျွန်တော် ပူးတွဲတာဝန်ယူ ကျင်းပခဲ့၏။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ကုမ္ပဏီတွင် သူ့ကို အတိုင်ပင်ခံအဖြစ် ခန့်အပ်ခဲ့၏။ ထို့ပြင် သူသည် ကျွန်တော်၏ ပုဂ္ဂလိက နည်းပြဆရာမတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ခဲ့၏။

ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော့်အပေါင်းအသင်းများ ဦးစီးထုတ်ဝေသည့် *Chicken Soup for the Soul* စာအုပ်ထဲတွင် လူရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် လိုက်နာရမည့် ဥပဒေများဆိုသည့် ဆောင်းပါးကို ထည့်သွင်းပြီး ရေးသူ နေရာတွင် အမည်မသိဟု ဖော်ပြခဲ့၏။ ၎င်းဆောင်းပါးကိုရေးသူသည် ချယ်ရီဟူ၍ ကျွန်တော်မသိခဲ့။ နောက်ပိုင်း ၎င်းဆောင်းပါးရေးသူသည် ချယ်ရီဖြစ်ကြောင်းသိရတော့ ကျွန်တော် ဝမ်းသာကြည်နူးသွားသည်။ သို့သော် အံ့ဩတကြီးတော့ မဖြစ်မိ။

ချယ်ရီကား လူအများ၏ဘဝတွေ ထွန်းတောက်ပြောင်မြောက်ရေး နှင့် အသွင်ပြောင်းရေးအတွက် ကူညီအားပေးရာတွင် အလွန်ကျွမ်းသူ

ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်၏။ သည်တော့ ဘဝအကြောင်း သိနားလည်စေဖို့ ရိုးရှင်းပြီး လေးနက်ထက်မြက်လှသော အတွေးအမြင်တစ်ရပ်ကို သူက တီထွင်ဖော်ဆောင်လိုက်သည်ရှိသောအခါ သင့်မြတ်လျော်ကန်လှပါ သည်ဟု ကျွန်တော်တို့ ယူဆမိကြသည်။

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရင်း သင့်ဘဝကို သင် အတွေးသစ် အမြင်သစ် ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်လာပါလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားသည့် အခြေခံသဘောတရား၊ သို့မဟုတ် ဥပဒေသများကို လိုက်နာကျင့်သုံး ကြည့်မည်ဆိုလျှင် သင့်ဘဝသည် ယုံနိုင်စရာမရှိလောက်အောင် အသွင် ပြောင်းသွားလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် အာမာနန္တခံပါသည်။ နောက်ပြီး သင့်နှလုံးသား ဆန္ဒမွန်များကို ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် ဖော်ပြနိုင် မည့် နည်းပရိယာယ်များကိုလည်း သင်ယူတတ်မြောက်လာပါလိမ့်မည်။

လူရယ်လိုဖြစ်လာလျှင် လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် ဥပဒေသဆယ်မျိုး က သင့်ဘဝ တိုးတက်ပြောင်းလဲရေးအတွက် အခွင့်အလမ်းပေါင်းများစွာ ကို လမ်းဖွင့်ပေးပါလိမ့်မည်။ သည်တော့ သည်စာအုပ်ကို စိတ်လက် ပေါ့ပါးစွာ ဖတ်ပါ။ ဖော်ပြထားသည့်သင်ခန်းစာများကို လေ့လာဆည်းပူး ပါ။ ပြီးတော့ ဘဝပြိုင်ပွဲတွင် ပွဲတိုင်းကျော် တံခွန်စိုက်နိုင်သူဖြစ်လာအောင် အားထုတ်ပါလေ။

ဂျက် ကင်ဖီးလ်
Chicken Soup for the Soul စာအုပ်
တွဲဖက်ရေးသားသူ



အမှာစကား

ကျွန်မအသက် နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်၊ ၁၉၇၄ ခုနှစ်ထဲတွင် သက်တမ်း တစ်ဝက်ကျိုးချိန် အရေးအခင်းတစ်ရပ်ကို တွေ့ကြုံဖြတ်သန်းခဲ့ရ၏။ ကျွန်မသည် ကျွန်မမေမေ ကျေနပ်စေဖို့အတွက် ကျောင်းဆရာမအလုပ် ဝင်လုပ်ခဲ့၏။ နောက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ဝမ်းကျောင်းပညာအဖြစ် သရုပ်ဆောင်လောကထဲ ဝင်ခဲ့၏။ သို့သော် ၎င်းဝမ်းကျောင်းပညာနှစ်ရပ် စလုံးက ကျွန်မကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု မပေးနိုင်ခဲ့။ သည်တော့ နောက် တစ်မျိုး ဘာလုပ်ရမည်လဲဆိုပြီး ဦးနှောက်စားခဲ့၏။ ကျွန်မမိသားစုက အကြံဉာဏ်များပေးကြသည်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများကလည်း အကြံဉာဏ်များပေးကြသည်။ သူတို့ပေးသည့်လက်လှမ်းမီရာအကြံဉာဏ် များက ကျွန်မကို ဦးနှောက်ခြောက်သည်ထက်သာ ခြောက်စေခဲ့လေ သည်။ သည်တော့ အားကိုးရာရှာလို့မရတော့သည့်အဆုံး ကျွန်မအား လမ်းမှန်ညွှန်ပြတော်မူဖို့ ဘုရားသခင်ထံမှာသာ ဆုတောင်းမိတော့၏။

သီတင်းပတ်အတန်ကြာတွင် ရှင်းလင်းပြတ်သားသောအဆိုအမိန့် သုံးရပ်ကို ကျွန်မ ရရှိခဲ့၏။ ဘယ်တန်ခိုးရှင်၊ ဘယ်ဘုံ၊ ဘယ်အဆင့်က

ချမှတ်ပေးလိုက်သလဲဆိုတာတော့ ကျွန်မ အပ်ကျမပ်ကျမပြောတတ်။
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မအတွေးရှုပ် ခေါင်းခြောက်နေသည့် မေးခွန်းများ
အတွက်တော့ အဖြေများ ပေါ်ထွက်လာသည်။

ပထမဆုံးအဆိုအမိန့်မှာ သင်သည် ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအတွက်
အထောက်အကူပြုသူဖြစ်သည်။ ဒုတိယအဆိုအမိန့်ကတော့ သင်
သည် ကြီးပွားမှုနှင့် တိုးတက်မှုနယ်ပယ်ထဲတွင် အလုပ်လုပ်ရ
လိမ့်မည် ဟူ၍ ဖြစ်ပြီး တတိယအဆိုအမိန့်မှာ သင့်တွင် လူအများ
နှင့်အလုပ်လုပ်ဖို့ ပါရမီပါသည် ဟူ၍ ဖြစ်၏။

အဆိုပါအဆိုအမိန့်သုံးရပ်သည် ကျွန်မဆုတောင်းပြည့်လာခြင်း
ဖြစ်ကြောင်း သိသည်။ သို့ပေမယ့် ၎င်းအဆိုအမိန့်များကို ဘယ်လိုထိထိ
ရောက်ရောက်အသုံးချရမည်ကိုမသိ၊ နားမလည်။ အဆိုပါ သွန်သင်
ညွှန်ပြချက် သုံးရပ်ကို ဘယ်နယ်ပယ်မှာ အသုံးချရမည်ဟူ၍ မပါ။
ဘယ်အလုပ်မျိုးလုပ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရမည်ဟု တိတိကျကျ
ညွှန်းမထား။ သည်တော့ ကျွန်မမှာ ယောင်ချာချာ။ ဘာလုပ်ရမည်လဲဟု
အကြံဉာဏ်ထုတ်ရသည်။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မ ဝါကျတစ်ကြောင်းဖွဲ့
လိုက်၏။

ငါသည် လူအများနှင့်အလုပ်လုပ်တတ်သူဖြစ်ပြီး လူအများကြီးပွား
ရေးနှင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် နည်းသစ်လမ်းသစ်များ စူးစမ်းရှာဖွေ
တွေ့ရှိရေးကို အထောက်အကူပြုသူ ဖြစ်သည်။

ထိုအချိန် ထိုအခါကစပြီး အဆိုပါသွန်သင်ဆုံးမချက်များသည်
ကျွန်မထံသို့ ပုံမှန်ရောက်ရောက်လာပါသည်။ အဆိုပါ သွန်သင်ညွှန်ပြ
ချက်များကြောင့် ကျွန်မ ကမကထပြုပြီး ကျင်းပသည့် ဆွေးနွေးပွဲများ
ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ထိန်းခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုး
ထားခြင်းဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ ထို့နောက်

မှာတော့ ကျွန်မထံသို့ သွန်သင်ညွှန်ကြားချက်များသာ မဟုတ်ဘဲ လူတွေပါ တဖွဲဖွဲ စတင်ရောက်ရှိလာတော့၏။ သူတို့က သူတို့၏ ရင်တွင်းပဋိပက္ခများကို အဖြေရှာချင်ကြသည်။ သူတို့၏ ရင်တွင်းပဋိပက္ခများကို အဖြေရှာပေးဖို့ ကျွန်မ သူတို့နှင့် တစ်ဦးချင်းဆုံတွေ့၏။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်၏။ အသင့်မြတ်ဆုံးအဖြေတွေ ကူညီဖော်ထုတ်ပေး၏။ နောင်များမကြာမီ အတွင်း ထိုသူများက သင်တန်းတစ်ခုဖွင့်ဖို့ အကြံပြုကြ၏။ ထိုသင်တန်း၏ သင်ကြားပို့ချချက်များက သူတို့၏ ရင်တွင်း ပဋိပက္ခများကို ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းနိုင်စေမည်၊ နှလုံးသား၏ ဆန္ဒအစစ်အမှန်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်စေလိမ့်မည်ဟု တင်ပြကြ၏။

နောက်ပိုင်းကျတော့ ကျွန်မအား အလုပ်အပ်ထားသူများကလည်း ထိုသို့သောမေတ္တာရပ်ခံချက်များ တင်ပြလာကြသည်။ သူတို့၏ မေတ္တာရပ်ခံချက်များကို တုံ့ပြန်သောအားဖြင့် သူတို့ကျင့်ကြံဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ်များကို တီထွင်ရေးဆွဲပေးခဲ့၏။ ထိုအခါလူတွေသည် နှလုံးသား၏ အသံများကို ကြားလာကြသည်။ သူတို့တောင့်တနေသော အဖြေများကို သိမြင်လာကြ၏။ ထိုအခါ သူတို့က သူတို့၏မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများကို ထပ်ဆင့်ဖောက်သည်ချက်ကြ၏။ သည်တော့ ကျွန်မ၏ အတိုင်ပင်ခံလုပ်ငန်းသည် စတင်ရပ်လုံးပေါ်လာတော့၏။ နောင်တွင် ကျွန်မ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များအတိုင်း ဆင့်ပွားဆောင်ရွက်လို့ရအောင် သင်တန်းခွဲများ ဖွင့်ပေးခဲ့ရ၏။

တစ်နေ့တွင် အတိုင်ပင်ခံများ မွေးထုတ်ရေးသင်တန်းအတွက် သင်တန်းအစီအစဉ်များ တီထွင်ပုံဖော်နေခိုက် စိတ်ကူးတစ်ခု ဖျိုးခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာပြီး ၎င်းအတွေးကို စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးချဖြစ်သွားသည်။ ၎င်းစိတ်ကူးကား လူရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် လိုက်နာရမည့် ဥပဒေများ ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ကျွန်မ စဉ်းစားမိ၏။

“နောက်ဆုံးတော့ ငါတစ်သက်လုံးရှာဖွေတောင့်တနေခဲ့တဲ့ အဖြေ
တွေကို သိရပါပြီကော”

သိမြင် သဘောပေါက်လာသည့် ဥပဒေများက ကျွန်မ တစိုက်
မတ်မတ် တွေးတောကြံဆခဲ့သည့်မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများ ဖော်ထုတ်
ပေးသည်။ ၎င်းဥပဒေများကို ကျွန်မသင်ကြားပို့ချသည့် သုံးလ
သင်တန်းများတွင် ထည့်သွင်းဖြန့်ဝေပေးဖို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဆုံးဖြတ်
လိုက်၏။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ဆယ့်လေးနှစ်တာ ကာလအတွင်း လူရယ်လိုဖြစ်
လာလျှင် လိုက်နာရမည့် ဥပဒေများသည် ကမ္ဘာတစ်ခွင်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့
ခဲ့၏။ မိတ္တူကူးကြသည်။ တစ်လက်မှ တစ်လက်၊ မိတ်ဆွေတစ်ဦးမှ
တစ်ဦး လက်ဆင့်ကမ်းကြသည်။ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ပေးပို့ကြ
သည်။ စာအုပ်ကလေးတွေ ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ဝေကြသည်။ ဂျက်ကင်ဖီးလ်
ရေးသားသည့် နှလုံးသားအာဟာရ စာအုပ်ထဲတွင် ရေးသူ အမည်မသိ
အဖြစ် ၎င်းဥပဒေများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့ကြ၏။

တစ်နေ့မှာတော့ ဂျက်ကင်ဖီးလ် ကျွန်မထံ ဖုန်းဆက်သည်။
ဥပဒေများကို ရေးသူသည် ကျွန်မဖြစ်ကြောင်း ဒန်မီးလ်မင်း (ငြိမ်းချမ်း
သော စစ်သည်တော်၏ကျင့်စဉ်များ စာအုပ်ရေးသားသူ) ထံမှ ကြားသိရ
ကြောင်း၊ ဒန်မီးလ်မင်းပြောတာ ဟုတ်ပါသလားဟု မေးသည်။ ကျွန်မက
ဟုတ်မှန်ကြောင်း အတည်ပြုသောအခါ ရေးသူအမည်မသိအဖြစ်
ထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့ခြင်းအတွက် သူက တောင်းပန်စကားဆိုသည်။
နောက်တစ်ကြိမ် ရိုက်နှိပ်လျှင် ကျွန်မနာမည်ဖော်ပြပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း
လည်း ကတိပေးသည်။

ထိုနေ့နောက်ပိုင်း နှစ်တွေ၊ လတွေ ကျော်လွန်ခဲ့ပါပြီ။ ယခု
နောက်ဆုံး ကျွန်မရရှိသော သွန်သင်ညွှန်ကြားချက်မှာ ဥပဒေသဆယ်ရပ်

အကြောင်း စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးသားဖို့ ဖြစ်၏။ သို့မှ သာယာချမ်းမြေ့သော ဘဝတစ်ခုထူထောင်သည့် ဖော်နည်းကားကို လူတိုင်း ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဘဝခရီးလမ်းပေါ်တွင် စတင်လျှောက်လှမ်းစ လူငယ်များအတွက် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ သင်ပုန်းကြီးတစ်အုပ် ဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဘဝလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ခြေချလျှောက်လှမ်းနေသူများအတွက်မူ တိုးတိုးတိတ်တိတ် လက်တို့သတိပေးရာရောက်မည့်စာအုပ်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

လူရယ်လိုဖြစ်လာလျှင် လိုက်နာရမည့် ဥပဒေများစာအုပ်ကို စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ ဖတ်ရှုခံစားပါ။ စာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများကို အခြားသူများအား မျှဝေပေးပါ။ နောက်ပြီး ဤဥပဒေများကို အသုံးပြုပြီး သင်ပြောဖို့အမြဲဆန္ဒရှိသည့် စကားဝိုင်းများတွင် ဦးဆောင်ပြောဆိုဆွေးနွေးပါလေ။ အရေးအကြီးတကာအရေးအကြီးဆုံးမှာ ဤဥပဒေများကို သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝအတွက် အသုံးပြုဖို့ဖြစ်၏။ သင်ခန်းစာများကို ဆည်းပူးပါ။ မှတ်သားပါ။ သွန်သင်ညွှန်ပြချက်များကို နားစွင့်ပါ။ သင့်စိတ်ဓာတ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ညှိနှိုင်းပါ။ ပြီးတော့ သင့်အိပ်မက်တွေ ရုပ်လုံးပေါ်လာအောင် အကောင်အထည်ဖော်ပါလေ။

သင့်ဘဝခရီးလမ်း သာယာချောမွေ့ပါစေ။

ချယ်ရီ ကာတာ စကော့၊ ပီ အိပ်ချ် ဒီ။



မိတ်ဆက်စကား

ဘဝဟူသည် တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ပြီး
သိမှတ်တတ်မြောက်အောင် သင်ယူရမည့်
စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ခန်းစာများ ဖြစ်သည်။

ဟယ်လင်ကဲလား

လူ့ဘဝကို ကစားပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲနှင့် မကြာမကြာ နှိုင်းယှဉ်တင်စား
တတ်ကြလေသည်။ ထိုကစားပွဲမှာ လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် စည်းမျဉ်း၊
စည်းကမ်း၊ ဥပဒေများကို ကျွန်မတို့အား ပြောပြမထား။ ပို၍ဆိုးသည်မှာ
ဘယ်ပုံဘယ်နည်းယှဉ်ပြိုင်ရမည်ဆိုတာကို ညွှန်ကြားချက်များ ပေးမထား
ပါ။ ပွဲစပြီဆိုသည်နှင့် ကျွန်မတို့ ကစားပွဲထဲဝင်နွဲ့လိုက်သည်သာ။ မိမိ
ကစားပုံကစားနည်း မှန်လိမ့်မည်ဟူသောတွက်ဆချက်ဖြင့် ကစားကြခြင်း
သာ ဖြစ်၏။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဘာအတွက်၊ ဘာကိုရလိုလို့ သည်လို
ကစားနေကြောင်းကို တိတိပပမသိသလို အနိုင်ရသည်ဆိုတာ ဘယ်လို
ဟာကိုခေါ်တာလဲဆိုတာကိုလည်း မသိပါချေ။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် လိုက်နာရမည့် ဥပဒေများဆိုသည်မှာ

ထိုအကြောင်းတွေပဲဖြစ်၏။ ဘဝဟုခေါ်သည့် ကစားပြိုင်ပွဲကြီးတွင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပါဝင်ကစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုမျှလောက်မကသေးပါ။ လူ့ဘဝတွင် အဓိပ္ပာယ်ရှိသောလူတစ်ဦးဖြစ်လာရေးအတွက် လိုအပ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဤဥပဒေများက ထောက်ပြ ညွှန်ပြပေးပါလိမ့်မည်။ ဥပဒေသတစ်ခုချင်းတွင် ကိုယ့်စိန်ခေါ်ချက်နှင့် ကိုယ် သီးခြားရှိသည်။ ထိုစိန်ခေါ်ချက်တွေထဲမှာပင် ကျွန်မတို့အားလုံး လေ့လာဆည်းပူးကြရမည့် သင်ခန်းစာများ ပါဝင်နေ၏။ သင်ခန်းစာများ ဆိုသည်မှာ ကျွန်မတို့ ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ သို့မဟုတ် ကျွန်မတို့စိတ်ထဲမှာ ခိုတွယ်နေသည့် အစွဲများချွတ်ပစ်ရသော အခါ သိမှတ်တတ်မြောက်လာသည့် အသိပညာများပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ ကျား မ မဟူ လူတိုင်းတွင် သင်ယူဆည်းပူး စရာ ကိုယ်ပိုင်သင်ခန်းစာများရှိ၏။ ပြီးတော့ သူတို့၏သင်ခန်းစာများ သည် အခြားသူများ၏ သင်ခန်းစာများနှင့်မတူ တစ်မူခြားနေသည်ချည်း ဖြစ်၏။ ၎င်းသင်ခန်းစာများ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ သင် တွေ့ရ ကြုံရ ရင်ဆိုင်ရမည်။ သင်လေ့လာမှတ်သား၊ သင်ခန်းစာယူရလိမ့်မည်။ သို့သော် ပေါ့ပေါ့ဆဆဖြင့် သင်ခန်းစာမယူမိသည့်အခါများ ရှိမည်။ ထိုအခါ သင်ယူတတ်မြောက် စွဲမှတ်မိသည်အထိ ၎င်းသင်ခန်းစာများ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ပေါ်ပေါက်နေပါလိမ့်မည်။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် လိုက်နာရမည့်ဥပဒေများသည် မှော်ပညာ မဟုတ်ပါ။ ပဉ္စလက်ပညာ မဟုတ်ပါ။ ထိုနည်းတူ တည်ငြိမ်အေးချမ်း သော ဘဝတစ်ခုထူထောင်ဖို့ လွယ်ကူသော ဖြတ်လမ်းဆယ်မျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။ ဤဥပဒေသဆယ်ရပ်၏ အဓိကရည်မှန်းချက်မှာ သင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်အောင်အားထုတ်ရာ၌ အတိမ်းအစောင်း

မဖြစ်အောင် ထိန်းမတ်ပေးသည့် လမ်းပြမြေပုံမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤဥပဒေများသည် တင်းကျပ်သော၊ ချုပ်ချယ်သော ဥပဒေများ မဟုတ်။ သင် ဘာကိုတွေးရမည်၊ ဘာကိုမတွေးရဟု မချုပ်ချယ်။ သင် ဘာကိုပြောရမည်၊ ဘာကိုမပြောရဟု ပညတ်ခြင်း မပြု။

ဤဥပဒေများသည် ပြဋ္ဌာန်းချက်များမဟုတ်။ ကစားပွဲကို ဘယ်လိုကစားသင့်သည်ဟူ၍ ထိန်းသိမ်းလမ်းညွှန်ချက်များသာ ဖြစ်၏။ သည်အထဲတွင် သင် မလုပ်မဖြစ် လုပ်ကိုလုပ်ရမည်ဆိုသည့် သတ်မှတ်ချက်တွေ မပါ။ သင် ဘာလုပ်သင့်သည်၊ ဘာလုပ်ရမည်ဆိုတာတွေကို အလိုလိုသိမြင်သဘောပေါက်လာအောင် ဤစာအုပ်ကအကူအညီပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ လေးနက်ပြီး တန်ဖိုးရှိသော ဤစာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာများနှင့် ဉာဏ်အမြော်အမြင်များကို သင်ယူတတ်မြောက်ခြင်းအားဖြင့် သင်လျှောက်လှမ်းနေသော ဘဝခရီးကြမ်းကြီးသည် နည်းနည်းလောက် ဖြစ်ဖြစ် ပိုပြီး အဆင်ပြေချောမွေ့သွားနိုင်ကောင်းပါသည်။



ဥပဒေသ နံပါတ် တစ်
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခု ရမည်

ထိုခန္ဓာကိုယ်ကို သင် မြတ်နိုးချင် မြတ်နိုးမည်၊
သို့မဟုတ် စက်ဆုပ်ချင် စက်ဆုပ်မည်။
သို့ဖြစ်စေကာမူ ဤကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှင်သန်နေသရွေ့
သင့်ဘဝသက်တမ်းအတွင်း
ထိုခန္ဓာကိုယ်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်သာ ဖြစ်နေပေမည်။

ဤကမ္ဘာလောကကြီးထဲသို့ သင်ဝင်ရောက်လာသည်နှင့် သင့်အား
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခု ပေးအပ်ထားသည်။ ၎င်းခန္ဓာကိုယ်သည် သင့်စိတ်
ခိုလှုံလိုရအောင် စီစဉ်ပေးထားသည့် ရိပ်မြုံဖြစ်၏။ သင် အစစ်အမှန်ကို
သည်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ထည့်သွင်းသို့လှောင်ထားသည်။ သင်ရယ်လို့
သီးသီးခြားခြားဖြစ်လာစေမည့် သင့်မျှော်လင့်ချက်များ၊ စိတ်ကူးယဉ်
အိပ်မက်များ၊ ကြောက်စိတ်များ၊ အတွေးများ၊ မျှော်မှန်းချက်များနှင့်
ယုံကြည်ချက်များ...။ ဒါတွေအားလုံး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကိန်းအောင်း
နေသည်။ လူ့ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး သင့်စိတ်နှင့် သင့်ကိုယ်

သည် တပူးတွဲတွဲခရီးသွားကြလိမ့်မည်။ သို့ပေမဲ့ သင့်စိတ်နှင့်သင့် ကိုယ်သည် ဘယ်တော့မဆို သိသာခြားနားသော အရာနှစ်ခု ဖြစ်နေပေ လိမ့်မည်။

သည်ခန္ဓာကိုယ်က သင်နှင့် ပြင်ပကမ္ဘာအကြား ကြားခံပေးထား သည့် ရုပ်ဝတ္ထုကြီးဖြစ်၏။ သည်ခန္ဓာကိုယ်က သင့်အားဘဝဟု ကျွန်မ တို့ခေါ်ဆိုနေသည့် ကစားပွဲထဲသို့ လိုက်ပို့ပေးလိမ့်မည်။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာလျှင် ဦးစွာ တွေ့ကြုံရမည့်အခြေခံသင်ခန်းစာအချို့ကို သင်ကြား ပေးဖို့လည်း သည်ခန္ဓာကိုယ်က ဆရာအဖြစ် တာဝန်ယူပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သင့်အားပေးအပ်မည့် စွမ်းရည်များနှင့် သင်ခန်းစာများကို သင်က လိုလိုလားလား လက်ခံသင်ယူလျှင် သင်သည် တစ်စတစ်စ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ဉာဏ်အမြော်အမြင်တွေ ပြည့်ဝလာ လိမ့်မည်။ ပြီးတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရလာပါလိမ့်မည်။ သင့်ဘဝ ခရီးလမ်းကြောင်းတွင် ရှေ့ဆက်မလျှောက်လှမ်းမီ ကြေညက်စွာ သိနားလည်နေရမည့် အခြေခံအသိပညာများကိုလည်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ဖော်ဆောင်ပေးပါလိမ့်မည်။

သင့်ကိုပေးအပ်ထားသည့် ခန္ဓာကိုယ်သည် သင် လူ့ကမ္ဘာ၊ လူ့ရွာ မှာ ရှင်သန်နေထိုင်သည့် ကာလအတွင်း သင်ပိုင်သည့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်နေပါမည်။ သည်ရုပ်ဝတ္ထုကြီးကို သင် ချစ်ချင်ချစ်၊ မချစ်ချင် မချစ်နှင့်။ လက်ခံချင်လက်ခံ၊ ငြင်းပယ်ချင်ငြင်းပယ်။ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း သင်ရရှိမည့် ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ သည်တစ်ခုတည်းသာဖြစ်၏။ သင် ပထမဦးဆုံး ဝင်သက်လေကိုစတင်ရှုရှိုက်သည့်အချိန်မှသည် နောက်ဆုံး ထွက်သက်လေကို ရှုထုတ်သွားချိန်အထိ သည်ခန္ဓာကိုယ်သည် သင်နှင့် အတူ ရှိနေပါမည်။

သင့်အား ပေးအပ်လိုက်သည့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်တိုင်းမကျ၍

သို့မဟုတ် မကြိုက်မနှစ်သက်၍ ပြန်လည်လဲလှယ်ပေးလိမ့်မည် မဟုတ်။ အလျော်ပေးလိမ့်မည်လည်း မဟုတ်။ သည်တော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သင့်အား တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးသည့် ယာဉ် တစ်စီးအဖြစ်သာမဟုတ်ဘဲ သင့်ဘဝခရီးဖော်၊ သင်ချစ်မြတ်နိုးသော မိတ်ဆွေအဖြစ် အသွင်ပြောင်းပစ်ဖို့ အလွန်မတန် အရေးကြီးပါသည်။ ဘာကြောင့်ဆို သင်နှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆက်ဆံရေးပြေလည်ပါမှ၊ အပေး အယူ သင့်မြတ်ပါမှ သင်နှင့်သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင်နှင့်အခြားသူများ ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ကျွန်မတို့ တစ်ဦးချင်းသည် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ကိုယ် ဆက်ဆံရာ၌ ကိုယ်ပိုင်သီးခြားဟန်များ ရှိ၏။ မတူခြားနားသော စရိုက်လက္ခဏာများ ရှိ၏။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် သင့်စိတ်၊ သင့်ဆန္ဒနှင့် အသင့်လျော်ဆုံး၊ အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်အောင် ဖွဲ့တည်ထားသည်ဟု သင်ယူဆကောင်းယူဆ မည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် အပ်သူစိတ်ကြိုက်တိုင်းချုပ်ထားသည့် အဝတ် အစားတစ်ထည်ကဲ့သို့ သင့်အတွက်အသင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်နေသည်ဟု သင် ကျေနပ်ကောင်း ကျေနပ်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် သင့်စိတ်၊ သင့်ဆန္ဒနှင့် သင့်လျော်လိုက်ဖက်ခြင်းမရှိ။ သည်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သည် သင့်စိတ်၊ သင့်ဆန္ဒများနှင့် သင့်ယုံကြည်ချက်များကို ပိတ်လှောင် အကျဉ်းချထားသည့် လှောင်အိမ်ကြီးအဖြစ် သဘောထားချင် သဘော ထားမည်။

သို့မဟုတ် သင်နှင့်သင့်ခန္ဓာကိုယ်အကြား သံယောဇဉ်ကြီးကောင်း ကြီးနေပါမည်။ သင်တို့ အပေးအယူတည့်မည်။ သွားရလာရ၊ နေထိုင်ရ တာ အဆင်ပြေမည်။ စိတ်ချမ်းသာမည်။ သည်ခန္ဓာကိုယ်မျိုးရထားသည့် အတွက် ကျေနပ်အားရနေမည်။ သို့မဟုတ် သင်ရရှိထားသည့် သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးကို ရွံ့မုန်းချင်လည်း ရွံ့မုန်းနေမည်။ သည်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို

သင် စိတ်တိုင်းမကျ။ ကိုယ့်စိတ်ဆန္ဒနှင့် မကိုက်ညီ။ သင်က သည်လို ပုံစံမျိုး ကြိုက်တာမှမဟုတ်ဘဲ။ ယခုထက်ပိုပြီး တောင့်တောင့်တင်းတင်း ဆိုလျှင် ကောင်းမှာ။ ယခုထက်ပိုပြီး သွယ်လျလျင်ကော။ ယခုထက်ပိုပြီး ပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုးရှိလျှင်ကော။ ယခုထက်ပိုပြီး ချောလျှင်၊ ယခုထက်ပိုပြီး စွဲမက်စရာကောင်းလျှင် သို့မဟုတ် ယခုလောက် အချိုးမပြေ ကိုးရိုး ကားရားဖြစ်နေလျှင်။

သို့မဟုတ်ပါကလည်း သည်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သင် သံယောဇဉ် ဖြတ်ကောင်း ဖြတ်ထားမည်။ သည်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သင့်အတွက် စတင် တည်ဆောက်ပေးကတည်းက ပုံစံမှားနေတာ။ မထော်မနမ်းဖြစ်နေတာ။ သည်တော့ မိမိမကြိုက်မနှစ်သက်သည့် သည်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအကြောင်း ခေါင်းထဲထည့်စဉ်းစားမနေတော့။ သူ့ကို အဆက်ဖြတ်မေ့ဖျောက်ထား လိုက်တော့မည်ဟု သင် စိတ်ဆုံးဖြတ်ချင် ဆုံးဖြတ်ထားမည်။

သို့သော်

မိတ်ဆွေ၊ သင် ဘယ်လိုပဲသဘောထားထား၊ ဘယ်လိုပဲဆုံးဖြတ် ဆုံးဖြတ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပဲဖြစ်၏။ ဘယ်သူ့ခန္ဓာကိုယ် မှ မဟုတ်။ နောက်ပြီး သင်နှင့်သင့်ခန္ဓာကိုယ်အကြား ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက် လာသည့် ဆက်ဆံရေးအနေအထားသည် သင့်ဘဝအတွေ့အကြုံများကို ကြီးမားစွာ လွှမ်းမိုးပါလိမ့်မည်။

သည်တော့ ဥပဒေသ နံပါတ်တစ်၏စိန်ခေါ်ချက်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ် နှင့် သင် အဆင်ပြေသင့်မြတ်ရေးဖြစ်၏။ ထိုသို့အဆင်ပြေပါမှ၊ သင့်မြတ် ပါမှ ထိုခန္ဓာကိုယ်က သူ့တာဝန်ဝတ္တရားများဖြင့် သင့်အား ထိရောက်စွာ အလုပ်အကျွေးပြုမည်ဖြစ်ပြီး လက်သင့်ခံခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုး ထားခြင်း၊ အလေးထားခြင်းနှင့် သာယာခြင်းစသည့် အဖိုးထိုက် အဖိုးတန် သင်ခန်းစာများကို သင့်အား မျှဝေသင်ကြားပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

လူ့ဘဝမှာ ဘဝခရီးစဉ်ကြီးကို အောင်မြင်စွာမလျှောက်လှမ်းနိုင်မီ အခြေခံ
ကျသော ဤသဘောတရားများကို ကျေညက်အောင် သင်ယူဆည်းပူး
ထားရပါမည်။



လက်သင့်ခံခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့အား သဘာဝကပေးအပ်ထားသည့် အရှိတရား
အတိုင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်တမ်းမြတ်နိုးပြီး တကယ်တမ်း
လက်သင့်ခံပြီဆိုသည်နှင့် ဘဝတွင် အစစအရာရာ အဆင်ပြေ
ချောမွေ့လာသည်ကို တွေ့ရ၏။

လူဝီ ဟေး

သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် သင် စိတ်ပျက်အားငယ်ချင်စရာကောင်းလောက်
သည့် ချို့ယွင်းအားနည်းချက်များ ရှိနေ၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် သင့်ခန္ဓာ
ကိုယ်တွင် ဝင့်ဝါမော်ကြားစရာကောင်းလောက်သည့် အားသာချက်များ
လည်း ရှိနေ၏။ မည်သို့ရှိစေ သင်က သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လက်ရှိ အနေ
အထားအတိုင်း လက်သင့်ခံသည်။ လက်ရှိအနေအထားသည် သင့်စိတ်၊
သင့်ဆန္ဒများနှင့် ကွက်တိခွင်ကျကိုက်ညီနေသည်ဟု သင်ယူဆသည်
ဆိုပါစို့။ သို့ဆိုလျှင်တော့ သင်သည် လက်သင့်ခံခြင်းသင်ခန်းစာကို
ယုံကြည်လက်ခံသည့် ရှားရှားပါးပါးကံကောင်းသူ လူနည်းစုတွင် တစ်ဦး
အပါအဝင်ဖြစ်သည် ဆိုရပါမည်။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ယခုထက်နည်းနည်းကလေး ပိုပြီးသွယ်သွယ် လျလျကလေးဖြစ်လျှင်၊ သို့မဟုတ် ပိုပြီးထောင်ထောင်မောင်းမောင်းဖြစ် လျှင် ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာမည်ဟု သင့်စိတ်က နည်းနည်းကလေးဖြစ်ဖြစ် ထင်မြင်ယူဆထားသည်ဆိုလျှင်တော့ စစ်မှန်သောလက်သင့်ခံမှုကိုပြု ကျင့်ဖို့ သင်အချိန်နည်းနည်းတော့ ယူရတော့မည်ဖြစ်၏။

တကယ်တော့ လက်သင့်ခံခြင်းဆိုသည်မှာ ဘဝက သင့်အား စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းဖြင့် ပေးအပ်သည့်လက်ဆောင်ကို သင်က နှစ်ထောင်းအားရ ထွေးပွေ့လက်ခံသည့်လုပ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မတို့ ၏ ခန္ဓာကိုယ်များသည် ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ပေးဖို့ လိုလိုလားလား အရှိဆုံးနှင့် ဉာဏ်ပညာအရှိဆုံးဆရာများဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်က ဖော်ထုတ် ပေးလိုက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို သင်အချိန်ပေးပြီး လေးလေးစားစား သင်ယူမှုမပြုလိုကတော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သင့်အား အခွင့်ကြိုတိုင်း၊ အချိန်သင့်တိုင်း သင်ခန်းစာများ သင်ပေးနေပါလိမ့်မည်။ ဤခန္ဓာကိုယ် သည် သင့်နိဗ္ဗာန်မှာအမြဲရှိနေသည့် အလွန်စေတနာကောင်းသော လမ်းပြ တစ်ဦးပမာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်။ သို့မဟုတ် သင် ခွာထုတ်လိုမရသည့် အမြဲတမ်းတကျည်ကျည်လုပ်နေသူတစ်ဦးနယ်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်။ သည်တော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတော့ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်သာဖြစ်၏။ သင့် ရွေးချယ်မှုသည် ဤသင်ခန်းစာကို ဘယ်လောက် ကျေကျေညက်ညက်ရှိ ပြီး ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ သင်ယူဆည်းပူးနိုင်သလဲဆိုတာပေါ်မှာ အခြေတည်နေပါလိမ့်မည်။

လူတော်တော်များများအတွက်တော့ သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် သူတို့အပြင်းထန်ဆုံး၊ အရက်စက်ဆုံး အကဲဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရမည့် ပစ်မှတ်များဖြစ်နေ၏။ နောက်ပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ တန်ဖိုးဖြတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ပြဒါးတိုင်လည်းဖြစ်နေ၏။ သူတို့က သူတို့ကိုယ်သူတို့

လက်လှမ်းမမီနိုင်သော အဆင့်တစ်ဆင့်သို့ရောက်အောင် အားထုတ်ကြသည်။ သူတို့ဆန္ဒမပြည့်မြောက်သောအခါ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဒေါသအမျက် ခြောင်းခြောင်းထွက်ကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အားမလိုအားမရ မချင့်မရဲဖြစ်ကြသည်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် သင် လူတောထဲတိုးဝင်ရာ ၌ သင်ဘယ်သူလဲဆိုတာ ဖော်ပြသည့် အသွင်သဏ္ဍာန်တစ်ခုဖြစ်၏။ အခြားသူများကလည်း ဤအသွင်သဏ္ဍာန်ကိုကြည့်ပြီး သင်ဘယ်သူ၊ ဘယ်ဝါဟူ၍ သတ်မှတ်ကြ၏။ အသိအမှတ်ပြုကြ၏။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ရှုမြင်သလဲ။ ၎င်းရှုမြင်ပုံ၊ ရှုမြင်နည်းသည် လက်သင့်ခံခြင်းသင်ခန်းစာကို ဘယ်လောက် နှစ်နှစ်ကာကာ သင်ယူဆည်းပူးထားသလဲဆိုသည့်အတိုင်းအတာနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်နေပါသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်သက်၍ လွန်ကဲပြင်းထန်သော အကဲဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းကြောင့် သင်ခံစားရမည့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာ အတွေ့အကြုံများ လျော့ပါးကျဉ်းမြောင်းသွားစေပါသည်။ နွေရာသီအပန်းဖြေရက်များတွင် သင် ပင်လယ်ကမ်းခြေတစ်ခုသို့ သွားရောက်အပန်းဖြေဖူးပါလိမ့်မည်။ ပင်လယ်ကမ်းခြေသဲသောင်ပြင်ပေါ်တွင် သင့်လို အနားယူအပန်းဖြေနေသူတွေ အမြောက်အမြားရှိ၏။ သင်သည် ရေကူးဝတ်စုံကလေးတစ်စုံကိုဝတ်ဆင်ပြီး သဲသောင်ပြင်ပေါ် ထိုလူတွေကြားထဲ လျှောက်သွား၏။ ထိုအခါ မလုံမခြုံ ရေကူးဝတ်စုံကလေးဝတ်ထားသည့် သင့်အသွင်သဏ္ဍာန် ဘယ်လိုဖြစ်နေမည်လဲဟုတွေးပြီး လမ်းလျှောက်ရတာ မဝံ့မရဲ၊ ရှက်ကိုးရှက်ကန်းဖြစ်နေဖူးပါသလား။ ထိုသို့ လိပ်ပြာမသန်ဖြစ်မနေဘဲ သဲပြင်နွေးနွေးပေါ်တွင် သူများနည်းတူ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် လျှောက်သွားလျှင် ဘယ်လောက်ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခံစားရမည်လဲဆိုတာ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်အသွင်အပြင် သိသိ

သာသာ ထူးထူးခြားခြားကြီးဖြစ်နေမှာကို တွေးရှက်ပြီး သင်မလုပ်ဖြစ် ခဲ့သည့်အလုပ်တွေအကြောင်း တွေးကြည့်ပါ။ ကျွန်မမှာ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ရှိသည်။ သူက ငယ်ငယ်ကတည်းက စကပ်ဘာခိုင်ဗင် (ကျောပိုးအောက်ဆီဂျင်ဘူးဖြင့် ရေငုပ်ခြင်း) ကို အရမ်းစိတ်ဝင်စားခဲ့သူ။ သို့ပေမဲ့ ရေထဲတွင် အသားကပ် သားရေပျော့ဝတ်စုံဖြင့် ရေကူးနေသည့် သူပုံပန်း ဘယ်လိုရှိမည်လဲဆိုတာ တွေးပြီး ရှက်နေသည်။ စိတ်မလုံမလဲ ဖြစ်နေသည်။ အကယ်၍ သူသာ လက်ရှိအရှိတရားအတိုင်းကို ပြည့်ပြည့် ဝဝလက်သင့်ခံမည်ဆိုလျှင် သူအာသီသပြင်းပြဆန္ဒရှိခဲ့တာတွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်၏။ ပြောရမည် ဆိုလျှင် သင်လည်း ထို့အတူပါပဲ။

မိန်းမသားတော်တော်များများနည်းတူ ကျွန်မလည်း နှစ်ပေါင်း တော်တော်များများကြာသည့်တိုင် ကျွန်မ၏ ပေါင်တံတွေကို ကြည့်မရ လောက်အောင် စိတ်ပျက်ခဲ့၏။ ကျွန်မ၏ ပေါင်တံတွေက တုတ်တုတ်ခဲခဲ ကြီးတွေ။ သည်ပေါင်ကြီးတွေအစား ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် သွယ်သွယ်လျ လျကလေးတွေဆို ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်မည်လဲ။ ကျွန်မသည် နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် ကိုယ့်ပေါင်တံများနှင့်ကိုယ် တိတ်တိတ် ကလေး ကျိတ်ပြီး ရန်ဖြစ်နေခဲ့၏။ သည်ပေါင်တံတစ်လုံးတစ်ခဲကြီးတွေ လူမြင်မှာစိုးသည့်အတွက် အပူဆုံးနေရက်များမှာပင် ကျွန်မသည် အရှည်ဆုံး ဘာမြူဒါဘောင်းဘီတိုများကို ရွေးဝတ်ခဲ့၏။ ကျွန်မ၏ ပေါင်လုံးကြီးတွေသည် ယခုထက်ပိုမိုကျစ်လျစ်သွယ်လျပြီး ယခုလို ပျော့တွဲတုန်ခါမနေလျှင် ကျွန်မဘဝ ယခုထက်အများကြီးပိုပြီး အဆင်ပြေ တိုးတက်မည်ဟု ယုံမှတ်ထားသည်။ ခုတော့ သည်ပေါင်လုံးကြီးတွေက ကျွန်မ၏ ဆန္ဒနှင့်မကိုက်ညီ။ ကျွန်မ ဖြစ်စေချင်သလိုမဖြစ်။ သည်ပေါင်လုံး ကြီးတွေကို ကျွန်မ ပစ်ပယ်ထားလိုက်သည်။ မေ့လျော့ထားလိုက်သည်။

သည်တော့ သူတို့ကလည်း ကျွန်မကို ကျွန်မနည်းတူ တုံ့ပြန်သည်။ ခေါင်းမာစွာဖြင့် တင်းခံနေသည်။ ကျစ်လျစ်သွယ်လျသော ပေါင်တံများ အဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းမလာကြ။ ပြောရမည်ဆိုလျှင် ကျွန်မ၏ ပေါင်တံ များနှင့် ကျွန်မသည် ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲမနေထိုင်နိုင်ခဲ့ကြပါချေ။

နောက်ဆုံးတစ်နေ့မှာတော့ သည်ပျော့အိအိပေါင်လုံးကြီးတွေကိုပဲ ချစ်မြတ်နိုးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါတော့မည်ဟု စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ပေါင်လုံး များနှင့် ကျွန်မအကြား ဆင်နွဲနေသည့် စစ်အေးတိုက်ပွဲကြီးကို အဆုံးသတ် ဖို့ သန့်ဋ္ဌာန်ချလိုက်ပါသည်။ ဤသို့လုပ်ရသည်မှာ တကယ်တမ်းကျ တော့ အပြောထက်အလုပ်ခက်ပါသည်။ ချစ်စရာကောင်းသည်ဟု သင် ရှုမြင်သုံးသပ်ထားသည့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ချစ်မြတ်နိုးရတာ လွယ်ပါသည်။ သို့ပေမဲ့ ဘယ်နေရာကလေးကတော့ ဘယ်လိုရှိသင့် သည်၊ ဘယ်လိုရှိမှ တင့်တယ်မည်ဟူသော သင့်ယုံကြည်ချက်များကို ပြောင်းလဲဖို့ကျတော့ တော်တော်ကြီးကို မလွယ်ပါ။ သည်တော့ ကျွန်မ၏ ရန်သူဟု သတ်မှတ်ထားသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို တစ်နေ့လျှင် မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် အကောင်းမြင်အကြည့်ဖြင့်ကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်၏။ သို့ဖြင့် ကျွန်မ၏ ပေါင်တံများကို သစ်ခွနဲ့သင်းထားသော လိမ်းဆေးရည်ဖြင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နှိပ်နယ်ပေးသည်။ ထိုသို့ လိမ်းသပ် နှိပ်နယ်ပေးရင်း ကျွန်မ၏ ပေါင်တံများကို လုံးဝဥသံလက်သင့်ခံမည့် အစား နည်းနည်းချင်း၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း လက်သင့်ခံလာနိုင်အောင် အားထုတ်ပါသည်။

ပထမသီတင်းပတ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာတော့ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ ရယ်ချင်ပက်ကျိဖြစ်နေမိ၏။ သို့သော် နောက်ဆုံးတစ်နေ့မှာ တော့ ထိုအဆင့်ကို ကျော်လွှားနိုင်လိုက်သည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် စူးရဲ လင်းထိန်သော ရေချိုးခန်းမီးရောင်တွင် ကျွန်မပေါင်တံများကို နှစ်နှစ်

ကာကာ မက်မက်မောမော ကြည့်ချင်စိတ်မပေါက်သေး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သည်ပေါင်တံများကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်မမြင်ရအောင် တဘက် တစ်ထည်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည့်အကျင့်တော့ ပျောက်သွားပြီ။

အချိန်ကလေးအတော်ရလာတော့ သည်ပေါင်လုံး၊ သည်ပေါင်တံ ကြီးတွေကို ကျွန်မ စတင်တန်ဖိုးထားနှစ်သက်မြတ်နိုးစပြုလာ၏။ ဘာပဲ ပြောပြော သည်ပေါင်တံကြီးတွေက တောင့်သည်။ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသည်။ ကျွန်မ တစ်နေ့သုံးမိုင် အပြေးကျင့်သည်ကို အချွတ်အချော် အတိမ်း အစောင်းမရှိ တောင့်ခံထားပေးသည်။ ထိန်းပေးထားသည်။ ဝမ်းသာ အံ့ဩစရာကောင်းသည်မှာ သည်ပေါင်တံများက ကျွန်မ၏ဆန္ဒကို တုံ့ပြန်လာသည်။ ကျွန်မနှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာသည်။ တိုတို ပြောရလျှင် သည်ပေါင်တံနှစ်ချောင်းက တဖြည်းဖြည်း တင်းရင်းကျစ် လျစ်လာသည်။ တကယ်တော့ သူတို့ကို ကျွန်မ လက်သင့်ခံလာအောင် သူတို့ဘက်က ပြောင်းလဲပြီး သွယ်လျကျစ်လျစ်လာခြင်း မဟုတ်၊ ကျွန်မ က သူတို့ကို အရှိအတိုင်းလက်သင့်ခံပြီး သူတို့ကို တန်ဖိုးထားလာသော ကြောင့်သာ သူတို့ဘက်ကလည်း ပြောင်းလဲလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်နှင့်ကိုယ် အပြန်အလှန် အပေးအယူ အဆက်အသွယ်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းမှတ်ရာများနှင့် အထောက်အထားတွေ မြောက်မြားစွာ ရှိပါသည်။ သည်တော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လက်သင့်ခံခြင်းသည် သင်၏ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးရုံသာမဟုတ်ဘဲ သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း မရှိမဖြစ်အရေးကြီး ပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြည့်အဝလက်သင့်ခံခြင်းက ခန္ဓာကိုယ် နာမကျန်းမှုဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပြီး အပြည့်အဝလက်သင့်ခံခြင်းကမူ ရောဂါ ဝေဒနာများပင် ပျောက်ကင်းသက်သာစေကြောင်း တွေ့ရပေသည်။ စိတ်ချမ်းသာပြီး ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုအကြွင်းမဲ့

လက်သင့်ခံခြင်း၏ တန်ဖိုးကို ယခုခေတ် ခေတ်သစ်ဆေးပညာအသိုင်း အဝိုင်းကပင် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနေပြီ ဖြစ်၏။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ လက်ရှိအနေအထားအတိုင်းကို နှစ်သက်မြတ်နိုးစွာ လက်သင့်ခံနိုင်ပြီဆိုလျှင် သင်သည် လမ်းမှန်ပေါ်မှာ လျှောက်လှမ်းနေပြီဟု သိမှတ်ထားပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် လက်ရှိအနေအထားအတိုင်းကို သင်တန်ဖိုးထားတတ်ပြီ၊ လက်သင့်ခံတတ်ပြီ၊ နောက်ပြီး တစ်စုံတစ်ဦး၏ အချစ်ကိုရယူဖို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်ဖို့လိုအပ်သည်ဟု မခံစားရတော့ဘူးဆိုလျှင် သင်သည် မှန်မှန်ကန်ကန် လက်သင့်ခံတတ်လာပြီ ဆိုရပါမည်။

သည်တော့သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ သားနားသည်ထက် သားနားလာအောင်၊ လှသည်ထက်လှလာအောင် လုံးဝအားမထုတ်သင့်တော့ဘူးလား။ သို့မဟုတ် သင့်ဘဝပေးအနေအထားအတိုင်းကို စိတ်ပျက်လက်လျှော့စွာ ခေါင်းငုံ့ခံယူရမည်ဟု ဆိုလိုတာလား။ မဟုတ်ပါ။ ထိုသဘောမျိုးလုံးဝ မဟုတ်ပါ။ သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအနေအထားများ အကောင်းဆုံး၊ အသားနားဆုံးဖြစ်နေစေလိုသည်မှာ အလွန်အလွန်လူသားဆန်ပြီး အလွန်အလွန်သဘာဝကျပါသည်။ သို့ဖြစ်စေကာမူ ယခုကျွန်မတို့ပြောနေသည်မှာ သင်၏ဘဝပေး အခြေအနေက အချောဆုံး အလှဆုံးဖြစ်မနေသည့်တိုင်၊ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစရာကောင်းသည့် အနေအထားမျိုးဖြစ်မနေသည့်တိုင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သင်အပြစ်တင်ဝေဖန်နေခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။ အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးနေခြင်းကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါဟု အကြံပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်၏။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်ပြည့်စုံအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလိုအားမရဖြစ်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး သဘာဝ

နှင့် ညီညွတ်ပါသည်။ ကြိုးစားအားထုတ်ထိုက်ပါသည်။ ဆိုပါစို့။ သင်က ဆံပင်ပုံစံ အသစ်ညှပ်ချင်သည်။ ဆံပင်အရောင်ပြောင်းပြီး ဆိုးချင်သည်။ သို့မဟုတ် သင့်လက်မောင်းသားတွေ ဖုထစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ချင်သည်။ ထိုအခါ သင့်ကိုယ်သင်မေးရမည့်မေးခွန်းမှာ ထိုသို့အပြောင်းအလဲလုပ်လိုက်လျှင် သင့်စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်ကြည်နူးသွားမှာမို့လို့လား။ သို့မဟုတ် သင့်ကိုကြည့်ပြီး အခြားသူများ သဘောကျအောင်လား။ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က မြတ်နိုးနှစ်သက်လာအောင်လား။ ထိုမေးခွန်းကို အစွမ်းကုန် ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာ ဖြေပါ။ အဖြေသည် သင့်ကိုယ်သင်လက်သင့်ခံနိုင်ဖို့အတွက်ဆိုလျှင် သင်အချိန်ကုန်ခံရကျိုးနပ်ပါသည်။ ငွေကုန်ခံရကျိုးနပ်ပါသည်။

ကျွန်မ၏ အလုပ်ရှင်များနှင့် ကျွန်မ၏ တပည့်တပန်းများကို ကျွန်မ မကြာခဏပြောလေ့ရှိသည့် စကားတစ်ခွန်းရှိပါသည်။

“ရှင်တို့ကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ချစ်ပါ။ မြတ်နိုးပါ။ တကယ်လို့ အဲဒီအစိတ်အပိုင်းတွေကို မချစ်နိုင်၊ မမြတ်နိုးနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒါတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ရှင့်။ အဲဒီလိုအစားထိုးပြောင်းလဲပစ်လို့ မရနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒါတွေကို အရှိအတိုင်း လက်သင့်ခံလိုက်ပါ”

သင် အသက်ကလေး တဖြည်းဖြည်းထောက်လာသည်နှင့် သင့် ခန္ဓာကိုယ်က သင့်အား စိန်ခေါ်ချက်အသစ်များဖြင့် စိန်ခေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ၎င်းစိန်ခေါ်ချက်များကို သင်ရှောင်လွှဲလို့မရ။ မသိကျိုးကျွန်ပြုနေလို့ မရ။ သင့်အနေဖြင့် ရင်ဆိုင်ရမည်သာ ဖြစ်၏။ သက်တမ်း၏အဆုံးပိုင်းသို့ရောက်လာသောအခါ သင် မစွမ်းမသန်တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ခြေမသယ် လက်မသယ်နိုင်လောက်သည့် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးရကောင်းရလာနိုင်သည်။ သင့်ရောဂါ၊ သင့်ဝေဒနာကြောင့် သည်တောင်ကို ကျော်နိုင်ပုံမရတော့သည့်တိုင် သဘာဝပေးအပ်ချက်ကို သင်လက်ခံရ

မည်သာ။ အထူးအိုလံပစ်ပွဲများတွင် သူတို့၏ မစွမ်းမသန်သော ဘဝပေး အနေအထားများကို အရှိအတိုင်း လက်သင့်ခံသူတွေ အပြည့်ရှိနေပါ သည်။

သည်တော့ လက်သင့်ခံခြင်းသင်ခန်းစာကို သင်ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြင့် သင်ယူဆည်းပူးလို့ရနိုင်မည်လဲ။ သင့်မှာရှိနေသည့်အရာကို အရှိ အတိုင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းအားဖြင့် သင့်စိတ်ထဲမှာ လှောင်ပိတ်မိနေ သည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ရှုတ်ချမှုများကို ဖွင့်လွှတ်ပေးရပါမည်။ သင့်အနေဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်မနှစ်မြို့မှုညွှန်အိုင်ထဲတွင် အနစ်မြုပ်ခံနေလို့ ရ၏။ သို့မဟုတ် သိမ်မွေ့ညင်သာသော်လည်း အစွမ်းထက်လှသည့် စိတ်ပြောင်းလဲမှုကို လက်သင့်ခံခြင်းဘက်သို့ ပြောင်းလိုက်ပါ။

သင် လက်ရှိပိုင်ဆိုင်နေသည့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လက်သင့်ခံခြင်း၊ လက်သင့်မခံခြင်းသည် သင့်စိတ်နှင့်သာဆိုင်၏။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ တကယ့်သွင်ပြင်များနှင့် ဘာမျှမဆိုင်။ သည်တော့ သင့်ကိုယ်သင် အားမ လို အားမရဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲခြင်းညွှန်အိုင်ထဲမှာ အနစ်မြုပ်ခံနေမည့် အစား သင့်ကိုယ်သင် ချစ်မြတ်နိုးလိုက်၊ လက်သင့်ခံလိုက်ပါလား။

ဘာကိုရွေးချယ်မည်လဲဆိုတာကတော့ သင့်အပေါ်မှာပဲ မူတည် သည်။

သင် လက်သင့်မခံဘူးဆိုလျှင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာကိုလက်မခံတာလဲဆိုတာ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးကြည့်ပါလေ။



မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း

သင့်သဘောတူညီချက်မပါဘဲ ဘယ်သူမျှသင့်အား
သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်အောင် မပြုလုပ်နိုင်

အယ်လီနာ ရုစဗဲ

မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်မိမိလေးစားစိတ်ရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားစိတ်ရှိသည့်အတွက် ဘဝ၏စိန်ခေါ်ချက်များကို ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိလာသည်။ ဤစိတ်ဓာတ်သည် ကျွန်မတို့ နေ့စဉ်ရှုမြိုက်နေသည့် ဝင်သက်ထွက်သက်ကဲ့သို့ပင် မရှိမဖြစ် အရေးကြီး၏။ နောက်ပြီး ဝင်သက်ထွက်သက်ကဲ့သို့ပင် ဆုပ်ဖမ်းပြီး လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြလို့ မရပါချေ။ ဤစိတ်ဓာတ်သည် ကျွန်မတို့၏ ရင်ထဲအသည်းထဲမှ စီးထွက်လာသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ကျွန်မတို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်ကြီးကြီးမားမားများမှာရော သေးသေးဖွဲဖွဲများမှာပါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားစိတ်သည် ရောင်ပြန်ဟပ်နေပါသည်။ ကျွန်မတို့၏ထိုက်တန်မှုကို ဤစိတ်ဓာတ်ဖြင့် တိုင်းတာခန့်မှန်းလို့ ရ၏။ နောက်ပြီး ကျွန်မတို့၏စိတ်ထားသဘောထားများ

(Psyches) ကို ဆောက်တည်ရာ၌ ဤစိတ်ဓာတ်သည် အဓိက အခရာ အကျဆုံး အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပေသည်။

အကယ်၍ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်းသည် သင် သင်ယူ ဆည်းပူးဖို့ လိုအပ်သည့်သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင် ဘဝက သင့်အား အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါလိမ့်မည်။ သင် ဘယ်သူလဲ၊ ဘာလဲဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး သင်၏ကိုယ်ပိုင် တန်ဖိုးကို သင်ကိုယ်တိုင် ယုံကြည်စိတ်ချသည့်တိုင် သင့်ကို အထပ်ထပ် အခါခါ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါလိမ့်မည်။ သင့်ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက် လုံး ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူဆည်းပူးလို့ရအောင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အခွင့်အလမ်းများ ဖော်ဆောင်ပေးပါလိမ့်မည်။

သင့်ပုံပန်းသဏ္ဍာန် မည်သို့ရှိနေသည်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်က မည်သို့အသုံးတော်ခံနေသည်ဖြစ်စေ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးရှိသူ အဖြစ် ရှုမြင်လက်ခံချင်လာအောင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သင့်အား သင်ကြား ပေးပါလိမ့်မည်။ ကျွန်မမိတ်ဆွေ အဟောအပြောသမားတစ်ဦးရှိသည်။ သူသည် သူ့ဘဝတစ်သက်တာလုံးတွင် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မတော်တဆ မှု နှစ်ကြိမ်တိတိ ဖြစ်ပေါ်ခံစားခဲ့ရ၏။ ပထမတစ်ကြိမ်မှာ မော်တော် ဆိုင်ကယ်တိုက်မှု။ ထိုစဉ်က သူ့တစ်ကိုယ်လုံး၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ မီးလောင်ခံခဲ့ရ၏။ နောင် နှစ်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ အသေးစား လေယာဉ်တစ်စီးပျက်ကျမှုကြောင့် သူ့ခမျာ ခါးသွင်သွင်ကျိုးသွားသည်။ သည်ဒဏ်ရာကြောင့် သူသည် လက်တွန်းလှည်းပေါ်မှာပဲ တစ်သက်လုံး အခြေချရတော့၏။ သူသည် နှစ်ပေါင်းတော်တော်ကြာအောင် စိတ်ဓာတ် ရေးရာပြုပြင်မှုတွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပြုလုပ်ခဲ့၏။ တကယ်တော့ သူ့အနေ အထားက လူစဉ်မမီတော့သည့် အနေအထားကြီး။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် သူ့ဘဝအခြေအနေကို မှန်ကန်သောသဘောထားဖြင့် ချဉ်းကပ်ရှုမြင်

တတ်မည်ဆိုလျှင် စိတ်ကျေနပ်လောက်သည့်ဘဝတစ်ခု ထူထောင်နိုင်သေးကြောင်း သိမြင်သဘောပေါက်လာသည်။

သို့ဖြင့် သူက သူမစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်အကြောင်းကိစ္စများအပေါ် အာရုံစိုက်မနေဘဲ သူစွမ်းဆောင်နိုင်သည့် အကြောင်းကိစ္စများကိုသာ အလေးထားစဉ်းစားတော့၏။ သူ့ဘဝကို နှစ်မြှုပ်ပြီး ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းမှာ အများပြည်သူအား စိတ်ဓာတ်အားမာန်တက်ကြွစေမည့် တရားများဟောပြောပို့ချခြင်းတည်း။ သူ့ဟောပြောပို့ချချက်ကို “ပေါ်ပေါက်လာသည့်ဖြစ်ရပ်သည် အဓိကမဟုတ်၊ ၎င်းဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်ဘာလုပ်သလဲဆိုတာသာ အဓိက” ဟု သူက ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသည်။ နောက်ပြီး သူနေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြံဆုံရင်ဆိုင်နေရသည့်ဘဝစိန်ခေါ်ချက်များအကြောင်း ပြောပြသည်။ ဖြေရှင်းပြသည်။ အနိုင်ယူကျော်လွှားပြသည်။ သို့ဖြင့် သူသည် ရုပ်ပိုင်းအရ လူစဉ်မမီသူဖြစ်နေသော်လည်း ဘဝ၏ ပျော်ရွှင်မှုများကို ထိုက်ထိုက်တန်တန်ခံစားခွင့်ရှိသူဖြစ်ကြောင်း သက်သေထူပြလေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်တော့မည်ဆိုလျှင် အဆင့်သုံးဆင့်ပိုင်းခြားဆောင်ရွက်ဖို့လို၏။ ပထမအဆင့်မှာ သင်နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်စိတ်ထဲမှာစွဲနေသည့် အကန့်အသတ်ဖြစ်စေသော ယုံကြည်ချက်ကို ဖော်ထုတ်အသိအမှတ်ပြုရပါမည်။ ထို့နောက် ဒုတိယအဆင့်ကတော့ အရေးယူဆောင်ရွက်မှုပြုခြင်းပင်။ အရေးယူဆောင်ရွက်သည်ဆိုရာ၌ သင်၏ လက်ရှိပကတိအနေအထားအတိုင်းကို တန်ဖိုးထားခြင်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် အပြုသဘောဆောင်သော ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမည်။

ကျွန်မ၏ ချစ်သူငယ်ချင်း ဟယ်လင်သည် သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စွဲမက်စရာကောင်းလောက်အောင်လှသည့် မိန်းမတစ်ယောက်အဖြစ်

ရပ်တည်လာခဲ့သူဖြစ်၏။ သူ့မှာ သိပ်လှသည့်ရွှေရောင်ဆံပင်တွေ ရှိသည်။ သည်ဆံပင်တွေက နေလောင်ထားသဖြင့် ကြေးနီရောင်ထနေသည့် သူ့အသားအရေဖြင့် အရမ်းလိုက်ဖက်သည်။ အခန်းတစ်ခန်းထဲသို့ သူဝင်သွားလျှင် အခန်းထဲရှိ ဦးခေါင်းတွေ သူ့ဘက်လှည့်လာရသည်ချည်း။ ဟယ်လင်၏ ပြင်ပအသွင်သဏ္ဍာန်သည် အရောင်အသွေးများပေါ်တွင် အခြေပြုထား၏။ သည်တော့ သူက သူ့ကိုယ်သူတစ်နှစ်ပတ်လုံး ကြေးနီရောင်အသားအရေနေအောင် နှစ်လုံးပေါက်နေစာလှုံခြင်းအမှုကို အချိန်ပေးပြီးပြုလုပ်၏။

ဟယ်လင့်အသက် လေးဆယ်နားကပ်လာသောအခါ သူ့မှာ အရေပြားကင်ဆာရောဂါ စွဲကပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရတော့၏။ သူ့မျက်နှာကို ခွဲစိတ်ကုသလိုက်ရ၏။ သည်အတွက် မျက်နှာပေါ်တွင်အမာရွတ်သေးသေးတစ်ခု ထင်ကျန်ရစ်သည်။ နောက်ပြီး သမားတော်များက သူ့အား နေစာလှုံခွင့်လုံးဝမပေးတော့။ တစ်သက်လုံးကြေးနီရုပ်တုတစ်ရုပ် နှယ် အလှကြွယ်ဝင့်ထည်ခဲ့သော ဟယ်လင်အတွက် မျက်နှာပေါ်က အမာရွတ်ကလေးဆိုသည်မှာ နေစာမလှုံရတော့ခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် အသေးအဖွဲသာ ဖြစ်နေတော့၏။ သူ၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသားဖြစ်သည့် ကြေးနီရောင်အသား မဆောင်နိုင်တော့သည့်အခါ ဟယ်လင်က သူ့ဆံပင်တွေကို မူလအညိုရောင်သို့ ပြန်ပြောင်းပစ်လိုက်၏။ ခုတော့ သူတစ်သက်လုံး ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားခဲ့သည့် သူ့အဆင်းသဏ္ဍာန်ကို သူ့စွန့်လွှတ်လိုက်ရပြီ။ ထိုသို့စွန့်လွှတ်လိုက်ရပြီဖြစ်ကြောင်းကို ဟယ်လင်အံ့ခဲပြီးခံယူသည်။ ပြီးတော့ အနေအထားအသစ်ကို လက်သင့်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေလျက်ကပင် သူ၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားစိတ်တွေ သုညသို့တိုင် ထိုးစိုက်ကျနေလေသည်။ သူ့အနေဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ ရှုမြင်ခံယူထားခဲ့သည့် ယခင်ပုံရိပ်ဟောင်းကို စွန့်ပစ်ရပေတော့မည်။

သူ၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားစိတ်ကို ပြန်လည်ပြုပြင် မြှင့်တင်ရန်အတွက် ဟယ်လင် တစ်နှစ်မျှအချိန်ယူခဲ့ရ၏။ စင်စစ် သူသည် ရွှေရောင်ဆံပင်နှင့် ကြေးနီရုပ်ကလေးတစ်ရုပ်မည်သော ပြင်ပ လှရုပ်သွင်ဖြင့် သူ့တန်ဖိုးကို သူတိုင်းတာခဲ့လေသည်။ ထိုအချက်ကို သူ့ဘာသာသူ သိမြင်သဘောပေါက်ဖို့ လိုအပ်နေလေသည်။ သို့ဖြင့် လပေါင်းများစွာကြာအောင် ဟယ်လင် အားထုတ်ကြိုးပမ်းခဲ့၏။ ထိုအခါ သူဘယ်သူလဲ၊ ဘာလဲဆိုသည့် အတွင်းစိတ်သန္တာန်ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ် နိုင်ခဲ့၏။ ၎င်း အတွင်းစိတ်သန္တာန်ကပင် သူ့ကိုယ်သူ မနှစ်သိမ့် မကျေနပ် လောက်အောင် ဟန့်တားနေကြောင်း သိလာသည်။

ယခု နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာလာသောအခါ ဟယ်လင့်မျက်နှာပေါ် က အမာရွတ်ကလေးသည် မြင်သာထင်သာပင် မရှိတော့။ သူ့အသား အရေသည် မူလ သဘာဝအရောင်ကို ပြန်ရနေပြီ။ ယခုအခါ သူသည် အညိုရောင်ဆံကေသာများရှိသည့် ဆင်စွယ်ရုပ်လှလှကလေးဖြစ်နေလေ ပြီ။ တစ်ခါတစ်လေ ကြည့်မှန်ထဲတွင် သူ့ပုံရိပ်ကို သူပြန်ကြည့်မိသည့် အခါ သူ၏အတွင်းစိတ်သန္တာန်နှင့်ပြန်လည်ဆက်သွယ်ပြီး သူ၏ ဓွေးရာ ပါအလှကို အသိအမှတ်ပြုတန်ဖိုးထားဖို့ သတိထားခဲ့ရသည် ဆို၏။ တကယ်တော့ သူ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသွင်သဏ္ဍာန်သည် ပြောင်းလဲနေ မည်ဖြစ်၏။ မှေးမှိန်သွားမည်ဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားရာ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသွင်သဏ္ဍာန်ကို အခြေပြုခြင်းသည် ခိုင်မာမှုမရှိချေ။ စစ်မှန်သော အတွင်းစိတ်သန္တာန်သည်သာ သူ့လက်ကျန်သက်တမ်း တစ်လျှောက်လုံး သူနှင့်အတူ အစဉ်အမြဲရှိနေမည်ဆိုတာကို ယခုတော့ ဟယ်လင် သိမြင်သဘောပေါက်နေလေပြီ။

မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားသည့်စိတ်ဓာတ်သည် သက်တမ်းတိုတတ် ကြောင်း သင့်ကိုယ်သင် မကြာခဏ သတိပေးနှိုးဆော်နေပါ။ သင့်မှာ

ထိုစိတ်ဓာတ်ရလာပါလိမ့်မည်။ ပြန်ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ ပြန်လည်
မွေးမြူပါ။ ပျိုးထောင်ပါ။ နောက်ပြီး ပြန်လည်ပျိုးထောင်ဖို့ ထပ်ကာ
တလဲလဲ အားထုတ်ပါ။ ဤစိတ်ဓာတ်သည် ရယူပိုင်ဆိုင်ပြီး တသသ
မွေးမြူထားရသည့်အရာမျိုး မဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားဖို့
အကြောင်းကိစ္စများကို စူးစမ်းရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး မွေးမြူပျိုးထောင်နေရ
ပါမည်။ ထိုသို့ မွေးမြူခြင်း၊ ပျိုးထောင်ခြင်းကို တစ်သက်ပတ်လုံး
ထပ်ကာတလဲလဲ ပြုလုပ်နေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားလေးစားစိတ်တွေ ဘယ်နေရာ ဘယ်ဌာန
က စတင်စီးဆင်းလာသလဲ။ မြစ်ဖျားခံရာအရပ်ကို စူးစမ်းရှာဖွေကြည့်ပါ။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုနေရာထိုဒေသသို့ သင်ပြန်လည်သွားရောက်
ဖို့ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ သင့်ကိုယ်သင်
တန်ဖိုးထားစိတ်မြစ်ဖျားခံရာ ဇာစ်မြစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီဆိုလျှင် သင်သည်
ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူတတ်မြောက်ပြီဟု မှတ်ယူလိုက်ပါတော့။



အလေးထားခြင်း

သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် သင်တစ်သက်လုံးသုံးဖို့ ပေးထား
 သည့် စီးတော်ယာဉ်ဖြစ်၏။ လောကဇာတ်ခုံ ဤလူ့ဘုံမှာ
 ရှင်သန်နေသရွေ့ကာလပတ်လုံး ထိုခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခိုဝင်
 နေထိုင်ပါ။ ထိုခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်နိုးပါ၊ ဂုဏ်ပြုပါ၊ အလေး
 ထားပါ၊ ယုယပါ၊ ပြုစုပါ။ ထိုအခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း
 သင့်အား အလားတူ အလုပ်အကျွေးပြုပါလိမ့်မည်။

စုဇီ ပရဒင်

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား အလေးထားခြင်းဆိုသည်မှာ ဤခန္ဓာကိုယ်
 ရရှိထားသည့်အတွက် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်နေခြင်း၊ ဤခန္ဓာကိုယ်ကို
 အထူးဂရုတစိုက်နှင့် ပြုစုယုယနေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အလေးထား
 သည်ဆိုရာ၌ အခြားအခြားသော အဖိုးထိုက်အဖိုးတန်ပစ္စည်းများ၊ အစား
 ထိုးလို့မရသော ပစ္စည်းများကဲ့သို့ပင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အမြတ်
 တနိုး ပြုစုယုယခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား အလေးထား
 ခြင်းဆိုသည့် သင်ခန်းစာကို သင်ယူတတ်မြောက်ဖို့ အလွန်အလွန် အရေး
 ကြီးပါသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား သင်က အလေးထားလာသောအခါ သင်နှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အပေးအယူမျှလာတော့၏။ သင်တို့နှစ်ဦး တွဲဖက်တွေ ဖြစ်လာတော့၏။ တစ်ဦးဆန္ဒကို တစ်ဦးသိလာသည်။ တစ်ဦး၏လိုအပ်ချက်ကို တစ်ဦးက ဖြည့်ဆည်းတတ်လာသည်။ သင်က သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား ဂုဏ်ပြုသည့်အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း သင့်အား အပြန်အလှန် ဂုဏ်ပြုပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား ပစ်စလက်ခတ်ပစ်ထားကြည့်ပါ။ ထိုခန္ဓာကိုယ်သည် တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပျက်စီးယိုယွင်းပြီး အလေးထားခြင်းသင်ခန်းစာကို သင် ကျေကျေညက်ညက် မတတ်မချင်း သင်ခန်းစာတွေပေးနေပါလိမ့်မည်။

ကျွန်မအသိ ဂေါ်ဒွန်ဆိုသူတစ်ဦး ရှိ၏။ သူက သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားတစ်ဆူ ဂူတစ်လုံးကဲ့သို့ တန်ဖိုးထား လေးစားသူ။ သူက ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်၏။ အားကစားလိုက်စား၏။ ထိုမျှမကသေး၊ သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အပတ်တကုတ်အားထုတ်၏။ ဂရုတစိုက် လိုက်စား၏။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများသာ စားသည်။ မလုံမခြုံဝတ်စားပြီး အပြင်သို့ဘယ်တော့မျှမထွက်။ များသောအားဖြင့် သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အဖိုးထိုက်အဖိုးတန်ရတနာတစ်ပါးလို တယုတယပြုစု၏။ အရိပ်တကြည့်ကြည့် ကြည့်နေ၏။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ပေးအပ်ထားသည့် သူ့မြတ်နိုးယုယမှုများ၏ ရလဒ်အဖြစ် ထွက်ပေါ်လာသည်မှာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က သူ့ကို ဘယ်တော့မျှ ဒုက္ခမပေးခြင်းပင်။ သူ့ကြည့်လိုက်လျှင် အစဉ်အမြဲတက်ကြွနေသည်။ ရွှင်လန်းနေသည်။ သူ့လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အမြင့်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးတွေချည်း ဖြစ်နေ၏။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် သူ့ကိုချစ်မြတ်နိုးသော အဖော်မွန်ဖြစ်နေပြီး သူ့ဖြစ်စေချင်သမျှ သူ့လိုအင်ဆန္ဒများကို အပြည့်အဝ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပေးလေသည်။

တစ်ခုတော့ရှိသည်။ လူတစ်ဦးချင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် လူတစ်ဦးချင်းအလိုက် ကွဲပြားခြားနား၏။ ဂေါ်ဒွန်က သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုအလေးထား ဂရုစိုက်သည့်အတိုင်းအတာအထိ အခြားသူတစ်ဦးက သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ဆိုသည်မှာ သိပ်တော့မလွယ်။ တော်တော် အချိန်ယူ အလေးပေးရမည်။ လူတစ်ဦးချင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖွဲ့စည်းပုံတစ်မျိုးစီရှိ၏။ အလုပ်လုပ်ပုံလည်း တစ်မျိုးစီဖြစ်၏။ သည်တော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များကို ရိပ်မိနေဖို့၊ အကဲခတ်မိနေဖို့ဆိုသည်မှာ သင့်တာဝန်ဖြစ်၏။ အစားအသောက်တစ်မျိုးသည် လူတိုင်းနှင့်သင့်မြတ်လျှော်ကန်သည်ဟူ၍ မရှိ။ ထို့အတူ အိပ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း စတာတွေလည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆောင်ရွက်ချက်တွေ အမြင့်မားဆုံး၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘာတွေလိုအပ်သလဲဆိုတာ လေ့လာပါ။ ဘာတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးရမလဲဆိုတာ ဆည်းပူးပါ။ ပြီးတော့ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။ ပြုစုယုယပါ။ ဤကား သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သင် အမှန်တကယ် အလေးထားရာရောက်ပါသည်။

အလေးထားခြင်းနယ်ပယ်၏ တစ်ဖက်စွန်းတွင် ဂေါ်ဒွန်နှင့် ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးဆန့်ကျင်သူတစ်ဦး ရှိသေးသည်။ သူ့နာမည်က ထရဲဗစ်။ အသက် နှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ်ရှိပြီး သူ့မှာစွဲကပ်နေသည့် ဆီးချိုရောဂါကို တစ်စက်ကလေးမျှ အလေးမထား၊ ဂရုမစိုက်ဘဲနေခဲ့သူ။ ထရဲဗစ်က လူချော။ ပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင်ဂျက်လေယာဉ်စီးနေသည့် သူကြွယ်တစ်ဦး။ ဗောဒကာကို မက်မက်မောမောသောက်သည်။ ဉဉ့်နက်သန်းခေါင်အထိ ဧည့်ခံပွဲတွေ၊ ကပွဲတွေ တက်လေ့ရှိသည်။ နောက်ဆုံးတော့ ကိုကင်းပါစွဲသွားတော့၏။ သူ့ဆရာဝန်က သူ့ကိုအကြိမ်ကြိမ်ဖျောင်းဖျာသည်။ နားချသည်။ သတိပေးခြိမ်းခြောက်သည်။ သို့သော် သူက သူ့အမူအကျင့်များ

ကို မပြောင်း။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်များသည် အခြားအခြားသော သူများ ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် မတူတော့ဆိုသည်ကို သူက လုံးဝလက်မခံ။ နောက်တော့ သူ နာမကျန်းဖြစ်လာသည်။

တစ်နေ့သ၌ ရေချိုးခန်းထဲတွင် လဲနေသည့်ထရဲဗစ်ကို သူငယ်ချင်း တစ်ဦးကတွေ့ပြီး အသက်ကယ်လိုက်ရ၏။ မိမိခန္ဓာကိုယ်အား အလေး ထားခြင်း သင်ခန်းစာကို ထရဲဗစ်သည် တန်ဖိုးကြီးစွာပေးပြီး သင်ယူ လိုက်ရလေသည်။

ထရဲဗစ် ပုံဆောင်ပြသွားသကဲ့သို့ပင် စိတ်အလိုလိုက်ချင်စရာတွေ ပြည့်လျှမ်းနေသည့် ဤကမ္ဘာလောကကြီးထဲတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အလေးထား ဂရုစိုက်ဖို့ဆိုသည်မှာ မဟာစိန်ခေါ်ချက်ကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်နေ တော့၏။ စိတ်ကိုလွှတ်ပေးပြီး သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနှင့် အပျော်လွန်ကျူးဖို့ဆိုသည်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ထိန်းပြီး စည်းနှင့်ကမ်းနှင့် နေခြင်းထက် ပိုပြီးလွယ်ကူ၏။ ပိုပြီးမက်စရာကောင်း၏။ သို့သော် သင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အထူးလိုအပ်ချက်များကို ချိုးဖျက်ခြင်းမဟုတ်လျှင် တစ်ခါ တစ်ရံ စိတ်အလိုလိုက်ခြင်းသည် သင့်မြတ်ပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်းပါသည်။ အပူအစပ်ကဲသော ဟင်းလျာများသည် သင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မသင့်လျော်ကြောင်း သင်သိသည်။ သို့ပေမဲ့ ပူပူစပ်စပ် အရသာကို သင်က ခံတွင်းတွေ့သည်။ ကြိုက်သည်။ သည်တော့ တစ်ခါ တစ်ရံ စိတ်အလိုလိုက်ပေးခြင်းကို မတားသာ။ သို့သော် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လောက်အောင် စိတ်ကိုလွှတ်ပေးခြင်းမျိုးကိုတော့ ဆင်ခြင်ရပါ လိမ့်မည်။ အလွန်အကျွံမဖြစ်အောင် ထိန်းပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အလေးထားပါ။ ဦးစားပေးပါ။ သူ့လိုအပ်ချက် များကို ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။ ထိုအခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း သင့်လိုအင်

ဆန္ဒများကို တုံ့ပြန်ဖြည့်ဆည်းပေးပါလိမ့်မည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အသံကို နားစွင့်ပါ။ သူ့ဉာဏ်ပညာကို နားခံပါ။ သင်က နားထောင်မည်၊ မေးမည်၊ လိုအပ်ချက်ဖြည့်စွမ်းပေးမည်ဆိုလျှင် သူက သူ့လိုလားချက်များကို သင့်အား ပြောပြပါလိမ့်မည်။



သာယာခြင်း

သင် အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်သည့်အတွက် ဝမ်းမြောက်
ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်းသည် အကုသိုလ်အမှု မဟုတ်ပါ။
ဘရစ် စပရင်းစတင်းန့်

သာယာမှုဆိုသည်မှာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို ရုပ်ပိုင်းအရ ဖော်ပြခြင်း
ဖြစ်၏။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကသင့်အား သာယာမှုအကြောင်းကို အာရုံငါးပါး
မှတစ်ဆင့် သင်ကြားပေးပါသည်။ သင်သည် သဘာဝစေ့ဆော်မှုအရ
စိတ်အလိုလိုက်ပြီး တစ်ခုခုပြုမူလိုက်သောအခါ ၎င်းပြုမူချက်က သင့်
ကိုယ်တွင်းဝယ် သိုလှောင်ထားသည့် သာယာမှုတစ်မျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေ
တတ်လေသည်။

သင်သည် အာရုံငါးပါးကို လိုလိုလားလားဖွင့်ပေးထားပြီး သက်ရှိ
ထင်ရှားရှိနေသည့်အတွက် ခံစားခွင့်ရထိုက်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစား
ချက်များကို ခံစားကြည့်မည်ဆိုလျှင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် သာယာမှု
အပေါင်း မြစ်ဖျားခံရာ နေရာဌာနကြီးတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပေမည်။
သာယာမှုသည် အမြင်အာရုံပုံစံဖြင့်ပေါ်ပေါက်လာနိုင်၏။ အလွန်အလွန်

သာယာလှပသော ညနေဆည်းဆာမြင်ကွင်းကို တွေ့ရ၊ မြင်ရသော အခါမျိုး၊ သို့မဟုတ် သင် အလွန်နှစ်သက်မက်မောသော အစားအစာ တစ်ခုကို စားရသည့်အခါ ခံစားရသည့် အရသာပုံစံဖြင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ သာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်းသော ဂီတသံသည် အကြားအာရုံကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး ချစ်သူ၏နူးညံ့သောအထိအတွေ့သည် အတွေ့အာရုံကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ သာယာခြင်းသင်ခန်းစာကို သင်ယူဆည်းပူးနိုင်မည့် တစ်ခုတည်းသော လျှို့ဝှက်ချက်မှာ သာယာမှုကို ခံစားဖို့ သင့်ဘဝတွင် အချိန်နှင့်နေရာ ဖန်တီးပေးဖို့ပဲ ဖြစ်၏။

သည်တော့ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ သာယာမှုခံစားခွင့်ပေးမည်လဲ။ လူတော်တော်များများ၏ ရင်ထဲမှာတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ခံစားခွင့်ပေးမည့် သာယာမှုပမာဏသည် အတိုင်းအဆမရှိ ကြီးမားများပြားပါသည်။ သူတို့သည် ဤလူ့ဘောင်တွင် ကိစ္စမြားမြောင်လွန်းသည့်အတွက် သာယာမှုကို တစ်သီးတစ်သန့်ခံစားဖို့ အချိန်မရဘဲ သာယာမှုခံစားဖို့ဆိုသည်မှာ ဇိမ်ခံသည့်အပြုအမူတစ်ခုပြုမှုခြင်းလို သဘောထားလာကြတော့၏။ ချစ်တင်းနှိုးနှောခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကလူကြည်စယ်ခြင်းဆိုသောကိစ္စများသည် နေ့စဉ်ဘဝရှင်သန်ရေး အားထုတ်မှုများ၏ နောက်တန်းတစ်နေရာသို့ ရောက်သွားရလေသည်။

သို့ဖြစ်စေကာမူ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ချုပ်ထားရမည်။ သာယာမှုများကို ငြင်းပယ်ရှောင်ကြဉ်နေမည်ဆိုလျှင် သင့်ဘဝ ပုံမှန်ချောမွေ့စွာ လည်ပတ်နေမည် မဟုတ်တော့။ အလုပ်ချည်း ကျုံးလုပ်ပြီး အပျော်အပါးမပါခြင်းသည် သင့်ဘဝကို ထိုင်းမှိုင်းစေသည်ဟူသော ဆိုရိုးစကားသည် အတော်မှန်ပါသည်။ မကြာမကြာဆိုသလို ခေတ္တခဏရပ်ဆိုင်းပြီး အာရုံခံစားမှုကို မလိုက်လျောလို့ကတော့ သင်သည် အရောင်အသွေးမစုံသည့် ခြောက်ကပ်ကပ်ဘဝကြီးထဲမှာ ရှင်သန်နေထိုင်ရသည်သို့ ရှိပါလိမ့်မည်။

သာယာမှုသည် သင့်ဘဝယန္တရားကြီး ချောချောမွေ့မွေ့ လည်ပတ်
နေစေသည့် စက်ဆီနှင့်တူ၏။ ဤစက်ဆီမရှိလျှင် သို့မဟုတ် ဤစက်ဆီ
ခြောက်ခန်းနေလျှင် သင့်ဘဝစက်ယန္တရားကြီး အထစ်ထစ်အငေါ့ငေါ့ဖြစ်
နေပြီး ညက်ညက်ညောညော လည်ပတ်နေမည်မဟုတ်ပါချေ။

ကျွန်မဆိုလျှင် ဘဝပေးတာဝန်များ၊ ဘဝ၏တောင်းဆိုချက်များ
ကြားတွင် ပြေးရင်းလွှားရင်း၊ အစစအရာရာ ထောင့်စေ့အောင်ကြိုးပမ်းရင်း
သာယာမှု၏ အရေးပါအရာရောက်မှုကို မေ့မေ့နေတတ်၏။ စီမံကိန်း
တစ်ခု မပြတ်ပြတ်အောင်ဖြတ်ရေးအတွက် ကျွန်မသည် ခင်ပွန်းသည်နှင့်
အတူ ပင်လယ်ကမ်းခြေသို့ သွားရောက်အပန်းဖြေရေးကို စွန့်လွှတ်လား
စွန့်လွှတ်ခဲ့၏။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း တစ်နေရာသို့ပြေးဖို့ အရေးကိစ္စ
ပေါ်လာသည့်အတွက် အကြောဖြေအနိပ်ခံဖို့ ချိန်းဆိုထားသည်ကို ပယ်
ဖျက်လား ပယ်ဖျက်ခဲ့၏။ နောက်ဆုံးကျတော့ ကျွန်မစိတ်တိုလာသည်။
စိတ်ဆတ်လာသည်။ အထိမခံ ရွှေပန်းကန်ဖြစ်လာတော့သည်။ ဤကား
ကျွန်မအလုပ်တွေ နည်းနည်းလျှော့ပြီး ပျော်စရာရွှင်စရာ စိတ်ထွက်ပေါက်
ကလေး နည်းနည်းပေးသင့်သည်ဟု ကျွန်မ၏ ခန္ဓာကိုယ်က အချက်ပြ
နေခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။

တစ်ခါက ကျွန်မ ဦးစီးသင်ကြားပေးနေသည့်အလုပ်ရုံတွင် ဘီလ်
ဆိုသူတစ်ဦး သင်တန်းလာတက်သည်ကိုတွေ့ရ၏။ ဘီလ်ကား သာယာ
ခြင်းသင်ခန်းစာကို သင်ယူဆည်းပူးဖို့ မလွဲမသွေလိုအပ်နေသူတစ်ဦး
ဖြစ်၏။ သူက ဧရာမဘဏ်ကြီးတစ်ခုတွင် ငွေကြေးအတိုင်ပင်ခံအရာရှိ
ကြီးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းနေသူ။ အရမ်းအောင်မြင်သည်။ သူ့မှာ ဇနီးနှင့်
ကလေးသုံးဦးရှိသည်။ အိမ်တစ်လုံးရှိသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုမိခင်ကြီး
ရှိသည်။ မော်တော်ကား နှစ်စီးရှိသည်။ ပြီးတော့ ကြွေးတွေလည်း တစ်ပုံ
ကြီးရှိသည်။

သာမန်အားဖြင့် လေးလေးနက်နက်ရှိလှသော ဘီလ်သည် တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားကို ရှေ့တန်းတင်၏။ အလုပ်ကို ကျုံးလုပ်၏။ ဂျင်ခြေလည်သလို အလုပ်များသော သူ့ဘဝကို အပတ်လည်အောင်ကြိုးစား၏။ သူ့စကားအရပြောရလျှင် “အပျော်အပါးဘက်မှာ အချိန်ဖြုန်းဖို့နေနေသာသာ ယားလို့တောင်မကုတ်အားပါဘူးဗျာ” ဟူ၏။

သို့သော် ဘီလ်၏ဘဝသည် အလုပ်မဖြစ်။ သာယာချောမွေ့ခြင်းမရှိ။ ရင်ထဲမှာ တင်းကျပ်နေသည်။ သူ့ကိုယ်သူ မကျေနပ်၊ အားမရသည့် ခံစားချက်ကြီးက သူ့ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တရွရွကိုက်ဖဲ့နေ၏။ ယင်းခံစားချက်ကြီးကို ဘယ်လိုမောင်းထုတ်ပစ်ရမှန်းလည်း သူမသိ။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသို့ သူရောက်လာခြင်းမှာ မရှုနိုင်မကယ်နိုင်ဖြစ်နေသည့် သူ့ဘဝကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုရမည့် နည်းလမ်းကလေးများ ကြံဆဖို့၊ ရှာဖွေဖို့ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ သူသည် နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်း သာယာမှုကို ပျော်ရွှင်ခံစားချိန် တဒင်္ဂကလေးတောင် မရှိခဲ့ကြောင်း အလုပ်ရုံသို့ ရောက်လာပြီး ပြောကြဆိုကြ ဆွေးနွေးကြမှ သိမြင်သဘောပေါက်လာသည်။

ဘီလ် မှတ်မိနေသည်မှာ သူ့ဖခင်ကြီးကွယ်လွန်သည့်နေ့။ ထိုစဉ်က သူ့အသက် ဆယ့်တစ်နှစ်ပဲ ရှိသေးသည်။ ဖခင်ကြီး မျက်နှာလွဲသွားပြီဆိုတော့ သူ့အနေဖြင့် ဖခင်ကြီး၏အရိုက်အရာကို ခံစားရတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မိသားစုတာဝန်ကို သူထမ်းရွက်ရတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ဦးလေးတော်သူက သူ့ကို ပြောခဲ့၏။ ထိုနေ့ထိုရက်မှာပင် ဘီလ်သည် အပူအပင်အကြောင့်ကြမဲ့ ကလေးငယ်ကလေးဘဝမှ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်သော၊ တာဝန်သိသော လူကြီးကလေးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခဲ့ရလေသည်။

အလုပ်ရုံတွင် ကျွန်မတို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကြသောအခါ လူတိုင်းလူတိုင်း ထိုတဒင်္ဂတွင် စိတ်ကူးပေါက်ရာတစ်ခုခုကို လုပ်ကြရ၏။ ထိုအခါ ဘီလ်က ဝုန်းခနဲမတ်တတ်ရပ်သည်။ လည်စည်းကို လျှော့သည်။

ပြီးတော့ အံ့အားသင့်ပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်သွားလောက်အောင် အခန်းတစ်ခန်းလုံးကို လှည့်ပတ်ပြီး ခြေစုံခုန်ပေါက်တော့၏။ ပထမတော့ ခပ်ဖြည်းဖြည်း၊ ခပ်နှေးနှေးပင်။ နောက် မြန်လာသည်။ မြန်သည်ထက် မြန်လာသည်။ နောက်တော့ ကျွန်မတို့နံဘေးမှ ဝိုးတဝါးအရိပ်တစ်ရိပ် ဖြတ်ပြေးသွားသည်ထင်ရလောက်အောင် မြန်လာသည်။ နောက်ဆုံး အခုန်ရပ်သွားချိန်တွင် သူသည် အသက်ပင် ကောင်းကောင်းမရှုနိုင်။ ပွင့်ပွင့်ကားကားကြီး ပြုံးလျက်။ သူ့မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ သိုသိပ်လှောင်ပိတ် ထားခဲ့ရသော အပျော်တွေကို ဖွင့်ထုတ်လိုက်ရသည့်အတွက် ရင်သိမ့်ခုန် ကြည်နူးနေတာ သိသာသည်။

သည်တော့

ဘာတွေက သင့်အား သာယာမှုရအောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးသလဲ။ သာယာမှုရစေသည့်ကိစ္စကို ပြုလုပ်ပါ။ မကြာခဏပြုလုပ်ပါ။ ဘာကြောင့် ဆို ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းက သင့်ရင်ကို ပေါ့ပါးစေပြီး သင့်စိတ်ကို အံ့မခန်း လောက်အောင် အကျိုးပြုသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။



ဥပဒေသ နံပါတ် နှစ်
သင့်အား သင်ခန်းစာတွေ ပေးလိမ့်မည်။

သင်သည် ဘဝဟုခေါ်တွင်သော တရားဝင်ဖွင့်လှစ်ထားခြင်း မဟုတ်သည့် ကျောင်းတွင် ကျောင်းသားအဖြစ် စာရင်းသွင်းထား၏။ ဤကျောင်းတွင် သင်သည် သင်ခန်းစာများ သင်ယူဆည်းပူးခွင့်ကို နေ့စဉ် ရရှိလိမ့်မည်။ ၎င်းသင်ခန်းစာများကို သင် နှစ်မြို့ချင်နှစ်မြို့မည်။ မနှစ်မြို့ချင်လည်း မနှစ်မြို့ဘဲ ရှိမည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သင်သည် ၎င်းသင်ခန်းစာများကို သင့်သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် စီစဉ်ထားရပေသည်။

ဤလူ့ဘုံသို့ သင်ဘာကြောင့်ရောက်နေသလဲ။ သင့်မျှော်မှန်းချက်က ဘာလဲ။ ဟိုး ရှေးပဝေသဏီကတည်းက လူတွေသည် ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေစောကြောခဲ့ကြ၏။ ကျွန်မတို့နှင့် ကျွန်မတို့၏ ဘိုးဘေးဘီဘင်တွေ သတိလွတ်နေခဲ့တာ တစ်ချက်ရှိသည်။ အဆိုပါ အဆုံးမဲ့ရှာဖွေမှုကြီးတွင် သတ်သတ်မှတ်မှတ် တိတိကျကျ တစ်ခုတည်းသောအဖြေမရှိ

ဆိုသည့်အချက်ဖြစ်၏။ ဘဝအဓိပ္ပာယ်သည် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် တသီးတခြားကွဲပြားနေပါသည်။

လူတစ်ဦးချင်းတွင် သူ့ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်နှင့် သိသာထူးခြားသော ဘဝလမ်းကြောင်း ရှိသည်။ ၎င်းဘဝလမ်းကြောင်းသည် ဘယ်သူ့ဘဝလမ်းကြောင်းနှင့်မျှမတူ။ တစ်သီးတစ်ခြား သိသာထူးခြားသည်။ သင့်ဘဝလမ်းတစ်လျှောက် လျှောက်လှမ်းသောအခါ သင့်ဘဝမျှော်မှန်းချက် ပြည့်ဝအကောင်အထည်ပေါ်ရေးအတွက် သင့်အား သင်ခန်းစာတွေ အများကြီးပေးဆပ်ပါလိမ့်မည်။ သင့်အား ပေးဆပ်သောသင်ခန်းစာများသည် သင့်အတွက်သီးသန့်ဖြစ်၏။ ၎င်းသင်ခန်းစာများအား သင်ယူတတ်မြောက်ခြင်းသည် သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဘဝရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရေးအတွက် သော့ချက်ဖြစ်၏။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သင်ကြားပေးသော အခြေခံသင်ခန်းစာများကို သင်ယူတတ်မြောက်သောအခါ သင်သည် ပိုမိုတန်းမြင့်သောဆရာတစ်ဦးထံတွင် သင်ယူနာခံဖို့ အသင့်ဖြစ်သွားပေပြီ။ ထိုဆရာကား ဤကမ္ဘာလောကကြီးတည်း။ သင့်ဘဝတွင် ပေါ်ပေါက်လာသည့်အခြေအနေအရပ်ရပ်တိုင်းတွင် သင်လေ့လာဆည်းပူးရမည့် သင်ခန်းစာများ ကြုံရပါလိမ့်မည်။ သင်သည် နာကျင်မှုဝေဒနာခံစားရသောအခါ သင်ခန်းစာတစ်ခုရလိုက်၏။ ပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားရသောအခါ မတူခြားနားသော သင်ခန်းစာကို ရ၏။ ဆောင်ရွက်မှုတိုင်း သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်တိုင်းတွင် သင်ယူဆည်းပူးရမည့်သင်ခန်းစာတစ်ခု တွဲဖက်ပါရှိနေ၏။ သင့်အား ကမ္ဘာလောကကြီးက ပေးဆပ်နေသည့် သင်ခန်းစာများကို ရှောင်ကွင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းဟူ၍ ရေရေရာရာမရှိ။ ထိုအတူ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို လှည့်ပတ်ရှောင်တိမ်းလို့ရမည့် အခွင့်အလမ်းမျိုးလည်း ရလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

သင့်ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး သင့်ဘဝခရီးကို လျှောက်

လှမ်းနေရပါမည်။ ထိုသို့ လျှောက်လှမ်းနေစဉ်အတွင်း သင့်အား စိန်ခေါ်နေသော သင်ခန်းစာများဖြင့် တွေ့ရ ကြုံရပါမည်။ ၎င်းသင်ခန်းစာများကို အခြားသူများ ကြုံရချင်မှ ကြုံရပါလိမ့်မည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် သင် ဆည်းပူးဖို့မလိုသည့်၊ သင် ရင်ဆိုင်ဖို့မလိုသည့် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားမှုများကို အခြားသူများ ရင်ဆိုင်ရကောင်း ရင်ဆိုင်နေရနိုင်၏။

သင်သည် အောင်မြင်သော အိမ်ထောင်တစ်ခုထူထောင်ပြီး ကံအကောင်းကြီး ကောင်းနေချိန်တွင် သင့်မိတ်ဆွေ၊ သင့်အပေါင်းအသင်းများက လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲမှု၏ ခါးသီးသောအတွေ့အကြုံများ ခံစားနေရသည်ကို တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ ထိုနည်းတူ သင့်အပေါင်းအသင်းများက ဥစ္စာဓနပေါကြွယ်ဝခြင်းအရသာကို ခံစားနေရချိန်တွင် သင်က ငွေရေးကြေးရေးအရ လူးလွန့်ရုန်းကန်နေရသည်မှာ ဘာကြောင့်ပါလိမ့်ဟု အတွေးကြွယ်ကောင်း ကြွယ်နေပါလိမ့်မည်။

လောကမှာ သေချာရေရာတာဆိုလို့ တစ်ချက်ပဲ သင်မျှော်လင့်လို့ ရပါမည်။ ၎င်းအချက်ကား သင်နှင့် သီးသီးခြားခြားသက်ဆိုင်ပြီး သင် သင်ယူတတ်မြောက်ဖို့လိုသည့် သင်ခန်းစာအားလုံးကို သင်ကြုံရမည်ဆိုသည့်အချက်ဖြစ်၏။ ၎င်းသင်ခန်းစာများကို တတ်မြောက်အောင် သင်ယူခြင်း၊ မသင်ယူခြင်းဆိုတာကတော့ သင်နှင့်သာ လုံးဝဥသံ့သက်ဆိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဥပဒေသနိပါတ်နှစ်၏ စိန်ခေါ်ချက်မှာ သင့်အတွက် ပေးဆပ်လာသော သင်ခန်းစာများကို သင်ယူဆည်းပူးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ သီးခြားဘဝလမ်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် မိမိကိုယ်ကို တန်းညှိပေးဖို့ပဲဖြစ်ပါသည်။ သင့်ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်သင်ရင်ဆိုင်ရသည့် စိန်ခေါ်ချက်များထဲတွင် ဤစိန်ခေါ်ချက်သည် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်ဘဝလမ်းကြောင်းက သင့်အား

အခြားသူများနှင့် သွင်သွင်ခြားနားသော ဘဝတစ်ခုသို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်
သောကြောင့် ဖြစ်၏။ သင့်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ၏ ဘဝလမ်းကြောင်းနှင့်
သင့်ဘဝလမ်းကြောင်းကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ နောက်ပြီး သင်
ဆည်းပူးရသည့်သင်ခန်းစာများနှင့် အခြားသူများ၏သင်ခန်းစာများ
ခြားနားချက်ကို အာရုံစိုက်လေ့လာပါ။ သင်နှလုံးသွင်းထားဖို့လိုအပ်
သည်မှာ သင်၏ပုဂ္ဂလိကတိုးတက်ကြီးပွားရေးနှင့် အထူးသက်ဆိုင်သော၊
ပြီးတော့ သင်လေ့လာဆည်းပူးနိုင်စွမ်းရှိလောက်သော သင်ခန်းစာ
များကိုသာ သင့်အား ပေးဆပ်လိမ့်မည်ဆိုသည့်အချက် ဖြစ်၏။

ဤစိန်ခေါ်ချက်ကို သင် မားမားရပ် ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဆိုလျှင်
သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်၏လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဖြေရှင်းဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ဘဝ
ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ နေထိုင်သွားနိုင်မည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ သင်သည်
ကံကြမ္မာ၏သားကောင် သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်၏သားကောင်အဖြစ်မှ
နိဂုံးချုပ်သွားပါမည်။ သင့်မှာ စွမ်းအားတွေပြည့်လာပါမည်။ သင့်အတွက်
ဘဝဟူသည် ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်၊ ပျက်ချင်သလို ပျက်နေသည့် ပရမ်းပတာ
ဖြစ်စဉ်ကြီး မဟုတ်တော့ချေ။

သင်၏ ရည်မှန်းချက်အစစ်အမှန်ကို ဖြည့်ဆည်းအကောင်အထည်
ဖော်ဖို့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းရာ၌ သင့်မှာရှိသည်ဟု ဘယ်တုန်းကမျှ မထင်
ခဲ့သည့် အံ့ဖွယ် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများကို သင် ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိလာပါလိမ့်
မည်။ ဤသို့ဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ သိပ်လွယ်လှမည်တော့ မဟုတ်။
သို့ပေမဲ့ ထွက်ပေါ်လာမည့်အကျိုးကျေးဇူးများက အားထုတ်ကြိုးပမ်းရ
ကျိုးနပ်လောက်အောင် မက်မောစရာကောင်းပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် သိလာ၊ နားလည်လာအောင် ဇွဲနှင့်မာန်နှင့် ကြိုးစား
ရင်း သင်သည် အခြေခံသင်ခန်းစာများနှင့် ကြုံတွေ့ရဖို့ အလားအလာ
များပါသည်။ ၎င်း အခြေခံကျသော သင်ခန်းစာများဆိုသည်မှာ ရိုးသား

ပွင့်လင်းမှု၊ ရွေးချယ်မှု၊ တရားမျှတမှုနှင့် တင့်တယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။
သင်၏ အတုမဲ့ရည်မှန်းချက်ကို ဖော်ထုတ်အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌
အထောက်အကူရအောင် ဤသင်ခန်းစာများကို ကိရိယာတန်ဆာပလာ
များအဖြစ် အသုံးပြုပါလေ။



ရိုးသားပွင့်လင်းမှု

အတွေ့အကြုံကို တစ်နည်းတစ်ဖုံရှုမြင်သုံးသပ်တတ်သော
 အခါ ၎င်းအတွေ့အကြုံက စိတ်ပိုင်စိုးရာနယ်မြေသို့ ဝင်လို့
 ရသည့် လမ်းကြောင်းများကို ဖော်ထုတ်ညွှန်ပြလေသည်။
 ဂျန် ကဘတ် ဇင်

ရိုးသားပွင့်လင်းမှုဆိုသည်မှာ အယူမသီးခြင်း၊ လိုလိုလားလား
 ရှိခြင်းကို ဆိုလို၏။ ဘဝက သင့်အား မရေမတွက်နိုင်လောက်သော
 သင်ခန်းစာတွေ ပေးဆက်လိမ့်မည်။ ၎င်းသင်ခန်းစာများ၏ ပင်ကိုတန်ဖိုး
 ကို သင်က လိုလိုလားလား အသိအမှတ်မပြုသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ၎င်း
 သင်ခန်းစာများသည် သင့်အတွက် အသုံးတည့်လိမ့်မည် မဟုတ်။ ဤ
 သင်ခန်းစာများသည် သင့်ဘဝတွင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပေါ်ပေါက်နေလိမ့်
 မည်။ တချို့ဆိုလျှင် ခက်ခဲလွန်းသည့်အတွက် သင့်အတွေးအမြင်ကို
 ပြောင်းပြီး ၎င်းသင်ခန်းစာများကို ဘဝပေးလက်ဆောင်များအဖြစ် ရှုမြင်ရ
 ပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင့်စိတ်ရင်းမှန်အတိုင်း ကျင်လည်

နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် သင်လျှောက်သောလမ်းတွင် ထိန်းမတ်ပေးသည့် လမ်းညွှန်များအဖြစ် ပြောင်းလဲရှုမြင်ရပါလိမ့်မည်။

မိမိဘဝတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖြစ်ရပ်တိုင်းသည် မိမိအား တစ်စုံ တစ်ရာသင်ကြားပေးလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်လာသူများ၏ ဘဝသည် အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွား ကြောင်း ကျွန်မ တွေ့ခဲ့မြင်ခဲ့ရလေသည်။ သင့်အား ဘဝကပေးဆက် သော သင်ခန်းစာများသည် မနှစ်မြို့ဖွယ်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်ချက်ကြီး ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်။ မည်သို့ပင် မနှစ်မြို့ဖွယ်နှင့် စိန်ခေါ် ချက် ကြီးကြီးမားမားဖြစ်နေစေကာမူ ၎င်းတို့ကို လက်သင့်ခံရမည်သာ ဖြစ်၏။ ထိုသို့ လက်သင့်ခံလိုက်သည်နှင့် သင်၏အဇ္ဈတ္တအမှန်နှင့် သင်၏ဘဝမျှော်မှန်းချက်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရေးအတွက် ကနဦးခြေလှမ်း ကိုလှမ်းလိုက်မိပြီဟု ဆိုရပါမည်။ တစ်နည်းဆိုသော် အရေးပါအရာ ရောက်သော ရိုးသားပွင့်လင်းမှုသဘောထားကို သင် စတင်ပျိုးထောင်နေ ပြီ ဖြစ်၏။

မိမိအား ပေးဆက်လာသော သင်ခန်းစာများကို သင်ခန်းစာများပါ ဟူ၍ ဘယ်လိုသိမှတ်နိုင်ပါသလဲဟု ကျွန်မအား မကြာမကြာမေးကြ၏။ တကယ်တော့ လူတစ်ဦးချင်းအတွက် သင်ခန်းစာသည် သူ့ဘာသာသူ သိသာထင်ရှားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသင်ခန်းစာပေးဆက်ချိန်တွင် ကာယကံ ရှင်က ဘယ်လိုမျက်မှန်တပ်ထားသလဲဆိုတာသာ အဓိကဖြစ်၏။ ကာယကံ ရှင်သည် ဂျစ်ကန်ကန်နိုင်သော မျက်မှန်စိမ်းတပ်ထားသည်ဆိုလျှင် ယခုလို ဖြစ်လာသည့်အတွက် သူ စိတ်ဆိုးမည်။ ဒေါသထွက်မည်။ ခါးခါး သီးသီးဖြစ်မည်။ ထိုသို့ခေါင်းမာသော၊ တော်လှန်ဆန့်ကျင်သော သဘော ထားက သူတို့၏ ပုဂ္ဂလိကဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဟန့်တားပေလိမ့်မည်။ သူတို့သည် ရိုးသားပွင့်လင်းသော မျက်မှန်တပ်ထားသည်။ တစ်ဖက်စွန်းမရောက်ဘဲ

လိုလိုလားလားရှိသည်ဆိုလျှင် မတူခြားနားသော အခြေအနေများက သူတို့ကို ဘာတွေသင်ပေးနိုင်ကြောင်း လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက် လာပေမည်။

သင်က အခွင့်အလမ်းများဟုယုံကြည်သတ်မှတ်သည့် သင်ခန်းစာ များကို ကွင်းခနဲ ကွက်ခနဲ ရွေးပြီးသတိပြုမိဖို့ လွယ်ပါသည်။ လုပ်ငန်း ခွင်မှာ ကြီးကြီးမားမား ရာထူးတက်အပေးခံရခြင်းတွင် သင်ခန်းစာများ တွဲပါနေ၏။ တာဝန်ယူခြင်းနှင့် လိုလိုချင်ချင်ရှိခြင်း။ အချစ်သစ်နှင့်တွေ့ ပြီး အချစ်ဇာတ်လမ်းသစ် ကရခြင်းတွင် ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် အပေး အယူ ညီမျှမှုကဲ့သို့သော သင်ခန်းစာများ တွဲပါနေ၏။ ပထမဦးဆုံး အကြိမ် မိဘဘဝကိုခံယူရခြင်းကဲ့သို့သော ဖြစ်ရပ်မျိုးမှာတော့ စိတ်ရှည် သည်းခံမှုနှင့် စည်းကမ်းရှိမှုကဲ့သို့သောသင်ခန်းစာများ သင့်အား သင်ပေး ပါလိမ့်မည်။ ဤသင်ခန်းစာများသည် သိသာမြင်သာသည်။ သတိပြုမိ လွယ်သည်။ အကြောင်းမှာ ဤသင်ခန်းစာများကို လိုချင်တပ်မက်စရာ ကောင်းသည့်အထုပ်များဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသောကြောင့်ပင်။ သည်လို သင်ခန်းစာများကို လိုလိုလားလားရှိဖို့ လွယ်ပါသည်။

မက်မောစရာမကောင်းသော အထုပ်များဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသည့် သင်ခန်းစာများကိုတော့ ကျွန်မတို့အများစုက လွယ်လွယ်နှင့် လက်မခံချင် ကြ။ သည်အထုပ်တွေ တွေ့လိုက်သည်နှင့် ကျွန်မတို့တစ်တွေ မျက်မှန်စိမ်း ကို ကပျာကယာ တပ်မိကြသည်။

သင့်အား ပေးဆက်လာသည့် သင်ခန်းစာကို သင်က လွယ်လွယ် ကူကူ သဘောပေါက် နားလည်မှုမရှိသောအခါ အလုပ်ပြုတ်ခြင်းသည် ခွင့်လွှတ်တတ်အောင် သို့မဟုတ် အလိုက်သင့် အလျားသင့် နေတတ်အောင် သင်ခန်းစာပေးနေခြင်းဟု မမြင်တော့ဘဲ မိမိအတွက် ဘေးဆိုး၊ ကပ်ဆိုး ကြီးကျရောက်နေခြင်းဟု မြင်လာတော့၏။ ချစ်သူက စွန့်ပစ်သွားသည့်

အတွက် အသည်းကွဲရသည့်အတွေ့အကြုံကို ကြင်နာခြင်း သို့မဟုတ် သံယောဇဉ်ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော သင်ခန်းစာများဟု မှတ်ယူမည့်အစား ဘဝပျက်ပြီဟု ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ မစွမ်းမသန်ရင်သွေး၏ မိဘအဖြစ် ပထမဦးဆုံးအကြိမ်ခံယူရသောအခါ မိမိရင်သွေးကို ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးဖို့၊ အားပေးကူညီဖို့ဆိုသည့် သင်ခန်းစာများကို သင်ယူဖို့ သတိမရကြ။ မိမိဘဝအကျိုးပေးဆိုးလွန်းသည်ဟုသာ ကောက်ချက်ချကြသည်။

သိပ်မက်မောစရာမကောင်းသည့် သင်ခန်းစာများသည် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာမရှိလှသော်လည်း တကယ်တမ်း တွက်ကြည့်တော့ သင်ရရှိသော သင်ခန်းစာတွေထဲတွင် အကြီးမားဆုံးလက်ဆောင်များ၊ အကျိုးအရှိဆုံးသင်ခန်းစာများ ဖြစ်နေနိုင်၏။

များမကြာမီကလေးကပင် ကျွန်မသည် စိတ်ရှည်သည်းခံမှုနှင့် ပတ်သက်သော သင်ခန်းစာတစ်ခုရခဲ့၏။ ဤသင်ခန်းစာကို ကျွန်မရသင့်နေသည်မှာ ကြာပြီဖြစ်ကြောင်း ကျွန်မသိနေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်မသည် ရုတ်ရုတ်သဲသဲပြေးလွှားနေရသည့် အခြေအနေတွေထဲ အမြဲရောက်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ သည်တော့ ကျွန်မမှာ အမြဲ ကမူးရှူးထိုးဖြစ်နေ၏။ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်နေ၏။ စိတ်တိုနေ၏။ သို့သော် သင်ခန်းစာယူရမည့်ဖြစ်ရပ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာတိုင်း ထိုအခြင်းအရာကို အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ဟု မယူမှတ်မီကပင် မျက်မှန်စိမ်းကိုကောက်စွပ်ထားပြီးဖြစ်ဟန်ရှိ၏။ လက်ရှိ လတ်တလောဖြစ်ပေါ်နေသည့်ဖြစ်ရပ်သည် အထူးတလည် ကျွန်မနည်း ကျွန်မဟန်ဖြင့် ဖြေရှင်းရမည့်ကိစ္စဟု စွဲမှတ်ခဲ့၏။ သည်တော့ ထုံးစံအတိုင်း လုပ်စရာရှိတာကို အလျင်အမြန်ဆောင်ရွက်သည်။ ကသောကမျောလုပ်ဆောင်သည်။ သည်တော့ ထုံးစံအတိုင်း အားမလိုအားမရဖြစ်သည်။ မချင့်မရဲဖြစ်သည်။

သို့တိုင် သည်ခံစားချက်တွေဖြစ်ပေါ်နေခြင်းနှင့် စိတ်ရှည်သည်းခံမှု သင်ခန်းစာကို သင်ယူဆည်းပူးခြင်း ဘာမျှမဆိုငှာ ယုံကြည်ထားသည်။ တကယ်တော့ ကျွန်မတပ်ဆင်ထားသည့် မျက်မှန်စိမ်းကြောင့် သင်ခန်းစာ သည် ရုပ်ဖျက်အသွင်ပြောင်းထားသလို ဖြစ်နေခဲ့လေသည်။

သည်တော့ ကျွန်မတို့ ခုခံဆန့်ကျင်နေရာမှ ပွင့်လင်းလိုလားသော အနေအထားသို့ရောက်အောင် ဘယ်လိုပြောင်းလဲကြမည်လဲ။ ပထမဦးစွာ ဆန့်ကျင်တော်လှန်သည့်ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုရပါမည်။ ဆန့်ကျင် တော်လှန်မှုသည် ရုပ်ပိုင်းအရ ပေါ်လွင်လာလေ့ရှိ၏။ အံကြိတ်ခြင်း၊ ရင်ထဲမှာ တင်းကျပ်နေခြင်း သို့မဟုတ် သက်ပြင်းရှိုက်ခြင်းစသည်ဖြင့်။ စိတ်ပိုင်းအရမူအတွေးများ စိကာစဉ်ကာပေါ်လာတတ်သည်။ “ဒီပြဿနာ ကိုငါက ဘာကိစ္စဝင်ကိုင်ရမှာလဲ၊ ဒီဟာကြီး ငါမလုပ်ချင်ဘူး၊ လုပ်ဖို့ မလိုဘူး၊ ဒါကြီးကို ငါကြိုက်လည်း မကြိုက်ဘူး” ဆန့်ကျင်တော်လှန်မှု သည် သင့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာသလား၊ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ဖြစ်ပေါ် လာသလားဆိုတာ တစ်ကြိမ်ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီဆိုသည်နှင့် နောက်ပိုင်းတွင် သည်ခံစားချက်ကို သင်လွယ်လွယ်ကူကူ ခွဲခြားဖော်ထုတ်နိုင်လာမည် ဖြစ်၏။

နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ သင့်မှာ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိကြောင်း သင့်ကိုယ် သင် သတိပေးပါ။ သင့်အနေဖြင့် ဆန့်ကျင်တော်လှန်စိတ်ကို ဆက်မွေး ထားပြီး မချီတင်ကဲဖြစ်နေ၊ သို့မဟုတ် သင့်အားသင်ကြားပေးဖို့ ပေါ်ပေါက် လာသည့် သင်ခန်းစာကို သင်ယူဆည်းပူးရုံပဲ ရှိသည်။ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိ ကြောင်း သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးနှိုးဆော်ခြင်းသည် သင့်စိတ်ကို သင် ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း သိမြင်စေ၏။ နောက်ပြီး ဘဝ၏စိန်ခေါ်ချက်များ ကို သင်ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမလဲဆိုတာကိုလည်း ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း သိမြင်စေ၏။

နောက်ဆုံးအဆင့်ကတော့ သင့်ကိုယ်သင် မေးခွန်းတစ်ခု မေးရပါမည်။

‘ငါ ဆန့်ကျင်စိတ်ကို စွန့်လွှတ်ပြီး ပေးဆက်လာတဲ့သင်ခန်းစာကို သင်ယူဆည်းပူးချင်စိတ်ရှိရဲ့လား’

သင်၏ စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် လောကတွင် ကျင်လည်နေထိုင်ချင်စိတ် အမှန်တကယ်ရှိသည်ဆိုလျှင် သင်ဖြစ်လိုသော လူမျိုးတစ်ယောက်ဖြစ် ထွန်းလာရေးအတွက် သင့်အား ပေးဆက်လာသည့်သင်ခန်းစာအားလုံး ကို လိုလိုလားလား သင်ယူဆည်းပူးရမည်ဖြစ်ပါသည်။



ရွေးချယ်မှု

ကျုပ်ရင်ထဲမှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မယ်၊ နောက်ပြီး
 ကျုပ်နှလုံးသားက တောင်းဆိုမယ်ဆိုရင် ကျုပ် ဘာကိုမဆို
 နေ့ရောညပါ စွဲစွဲမြဲမြဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပြုလုပ်မှာပဲ။
 ရှုဖ် ဝေါလ်ဒို အင်မာဆန်

ရွေးချယ်မှုသည် စိတ်ဆန္ဒကို လေ့လာဖော်ထုတ်ပြီး ဘာလုပ်ရမည်
 လဲဆိုတာကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်၏။ သင်သည် အခိုက်အတန့်တိုင်းတွင်
 ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နေ၏။ သင် အမှန်တကယ်လျှောက်လှမ်းချင်သည့်
 လမ်းကြောင်းများပေါ်ရောက်အောင် သင့်ကိုယ်သင်တည့်မတ်ပေးမည်
 လား၊ သို့မဟုတ် သင်ရွေးထားသည့်လမ်းကြောင်းများပေါ်မှ သွေဖည်
 သွားမည်လား။ ဟိုမရောက်သည် မရောက်ကြားနေလုပ်ဆောင်မှုဆိုတာ
 တော့မရှိ။ အသေးအမွှားဆုံးလုပ်ဆောင်မှုကလေးတစ်ခုမှာပင် ဦးတည်
 ချက် ရှိသည်။ ၎င်းလုပ်ဆောင်မှုကလေးက သင့်အား သင်ရွေးထားသည့်
 လမ်းကြောင်းများနှင့် နီးကပ်အောင် ခေါ်သွားမည်လား၊ သို့မဟုတ် ပို၍
 ဝေးသောနေရာသို့ခေါ်သွားမည်လား။

ချစ်ခင်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့် စကားစမြည်ပြောနေခြင်း ကဲ့သို့သော ရှင်းသန့်သည့်အပြုအမူများက သင့်အား အပေးအယူပြုစေ ၏။ သင့်မြတ်အောင် ညှိနှိုင်းစေ၏။ သင်တကယ်တမ်း မချစ်ခင် မနှစ်သက် သူတစ်ဦးဦးနှင့် တာဝန်အရ၊ ယဉ်ကျေးမှုအရ စကားပြောခြင်းကဲ့သို့သော ဟန်ဆောင်အပြုအမူများကတော့ သင့်အား အမှန်တရားနှင့် ကင်းကွာ စေ၏။

ရွေးချယ်မှုတိုင်းတွင် လေးနက်မှုရှိ၏။

ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို အဓိပ္ပာယ်တူအဖြစ် သုံးစွဲနေ သော်လည်း တကယ်တမ်းတွင် သည်စကားလုံးနှစ်လုံး အနက်မတူပေ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို စိတ်ထဲကပြုလုပ်ပြီး ရွေးချယ်မှုကို ရင်ထဲအသည်းထဲ က ပြုလုပ်၏။ ဆုံးဖြတ်ချက်များက ဆင်ခြင်တုံတရား၊ ကြောင်းကျိုး ချင့်ချိန်မှုများမှ ပေါက်ဖွားလာသည်။ ရွေးချယ်မှုများကမူ သင်၏ အလေး အနက်ထားမှု၊ သင်၏ နှလုံးသားမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဥပမာ အော်ပရာကဇာတ်အဆိုတော် ဘက်တီသည် အသံကြွက် သားများ ပျက်စီးသွားသည့်အတွက် ဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းအသစ်တစ်ခု ရှာဖွေဖို့အကြောင်း ဖြစ်လာ၏။ သူ့အကြံဉာဏ်တောင်းဖို့ ကျွန်မဆီ ရောက်လာသည်။ လာသာလာခဲ့သည်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း မသေချာ မရေရာ။ ဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းအသစ်ရှာရာတွင် အသုံးတည့်လောက် သည့် အခြားကျွမ်းကျင်မှု၊ ဝါသနာနှင့် မက်မောမှုတွေ သူ့မှာ ရှိ မရှိ သေချာတပ်အပ်မပြောနိုင်။ သည်တော့ အလုပ်အကိုင်အသစ်တစ်ခု တွေ့အောင် လမ်းကြောင်းဖော်ပေးမည့် သူ့ဝါသနာနှင့် မက်မောမှုတချို့ ရှိမှာသေချာကြောင်း ကျွန်မက အားပေးရမည်။ သူ ဘာတွေမက်မော သည်၊ ဘာတွေဝါသနာပါသည်ကို ပြောပြဖို့ တိုက်တွန်းရမည်။

ဘက်တီ ခဏလေးပဲ စဉ်းစားရသည်။ ပြီးတော့ သူအနှစ်သက်ဆုံး

အရာလေးမျိုးကို ပြောပြသည်။ အစားအစာစားခြင်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊ ပြင်သစ်စကားပြောခြင်း နှင့် ခမ်းနားထည်ဝါသော စားသောက်ဆိုင်များတွင် ညစာစားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဤ လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးစီအကြောင်း ပြောပြရာ၌ မျက်လုံးတွေ အမှန်တကယ်ပင် ရွန်းလဲ့တောက်ပြောင်နေ၏။ သူ့မျက်နှာ ကြည်လင်ဝင်းပနေ၏။ ထို့နောက် သူ့ဝါသနာ၊ သူ့မက်မောမှုများသည် အလုပ်အကိုင်အသစ်တစ်ခုရရေးအတွက် အထောက်အကူ ပြုမည်ဟု ဘယ်သူကမျှ ယူဆလိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်းလည်း ကမန်းကတန်း ဖြည့်ပြောသည်။

သို့ဖြစ်စေကာမူ သည်နေရာတွင် ဘက်တီမှားနေ၏။ သူ့ဝါသနာ နှင့် သူ့မက်မောမှုအစစ်အမှန်များကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်ခြင်းအားဖြင့် သူသည် သင့်တော်ရာအလုပ်တစ်ခု ဝင်လုပ်ရေးလမ်းကြောင်းကို စွန့်ခွာပြီး မိမိအမှန်တကယ်လျှောက်လှမ်းချင်သည့် ဘဝလမ်းကြောင်းအမှန်ပေါ်သို့ ရောက်အောင် သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းမတ်ပြီး ဖြစ်သွားသည်။ ဘက်တီသည် ဝါသနာလေးမျိုးအနက် ဝါသနာအချို့နှင့်ကိုက်ညီမည့် အလုပ်အကိုင်တစ်ခုခုကို ရှာဖွေ ဆုံးဖြတ်ခဲ့၏။

တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး တွဲစပ်လို့ရဟန်မရှိသည့် သူ့အကြိုက်၊ သူ့ဝါသနာ လေးမျိုးစလုံး အံဝင်အသုံးတည့်မည့်အလုပ်တစ်ခု ဘက်တီရသွားသည်။ ဧရာမ ကုန်ပဒေသာတိုက်ကြီးတစ်တိုက်တွင် ထူးခြားဖြစ်ရပ်များ ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းရေးမှူးအလုပ်ကို ရသည်။ သူ့အား ပထမဦးဆုံး ပေးအပ်ခြင်းခံရသည့်တာဝန်မှာ ပြင်သစ်အဝတ်အစား ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်း ပညာရှင်များအား ခမ်းနားထည်ဝါသည့် စားသောက်ဆိုင်များတွင် ညစာကျွေးပြီး ဧည့်ဝတ်ပြုဖို့ ဖြစ်၏။

သင့်ဘဝ၏ တစ်ကွေ့ကွေ့တစ်ချိန်ချိန်တွင် သင်ပြုလုပ်ခဲ့သော နှလုံးသားထဲက ရွေးချယ်မှုတစ်ခုအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထို့

ရွေးချယ်မှုသည် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တစ်ပြည်သို့ သွားရောက်လည်ပတ်
 ချင်စိတ် ပြင်းပြစွာဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် အချစ်
 ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို နိဂုံးချုပ်ချင်စိတ် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ်
 လက်ရှိ လခစားအလုပ်မှထွက်ပြီး ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု
 တည်ထောင်ဖို့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သင့်ရွေးချယ်မှုများကို အကောင်အထည်
 ဖော်ဆောင်ရွက်ရသည့်အတွက် သင့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေပါသလဲ။
 ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။

ထိုခံစားချက်ကို သတိရနေပါ။ ထိုခံစားချက်က သင့်ဘဝလမ်း
 ကြောင်းပေါ်မှာ တည့်မတ်စွာ လျှောက်လှမ်းနေထိုင်ခြင်း၏ အနှစ်သာရ
 ဖြစ်ပါသည်။



တရားမျှတမှု

ကျွန်ုပ်မှာ စီးစရာဖိနပ်မရှိသဖြင့် တစ်ချိန်လုံးငိုကြွေးနေခဲ့၏။
နောက်ဆုံး ခြေထောက်နှစ်ချောင်းစလုံးမရှိသူတစ်ဦးကို
တွေ့မှပဲ အငိုတိတ်တော့သည်။

အမည်မသိ စာရေးဆရာတစ်ဦး

လောကတွင် အရာအားလုံး တန်းတူရည်တူရှိသည်။ ထို့ကြောင့်
တရားမျှတမှု အမြဲရှိနေမည်။ သာတူညီမျှမှုရှိဖို့ မျှော်လင့်ခြင်းသည် ကျွန်မ
တို့ ခံယူထားသည့် တရားမျှတမှု ဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် တကယ်တမ်းကျတော့ ဘဝက မျှတမှုမရှိ၊ သာတူညီမျှ
မှု မရှိပါ။ သင့်အနေဖြင့် ခံစားထိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မခံစားထိုက်သည်
ဖြစ်စေ သင့်ဘဝလမ်းသည် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားအခြားသောသူ
များ၏ ဘဝလမ်းများထက် ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းကောင်း ခက်ထန်ကြမ်း
တမ်းနေပါလိမ့်မည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း၏အခြေအနေများသည် ကွဲပြား
သည်။ ခြားနားသည်။ အခြားသူများ၏အခြေအနေများနှင့် တူညီခြင်း
မရှိ။ သည်တော့ လူတိုင်းသည် မိမိ၏အခြေအနေကို မိမိနည်း၊ မိမိဟန်
ဖြင့် ကွဲပြားခြားနားစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ လို၏။

သင်၏ တစ်ကိုယ်တော်အမှန်တရားနှင့်ကိုက်ညီအောင် သင့်ကိုယ် သင် ထိန်းမတ် တန်းညှိရာ၌ “ဒါကတော့ မတရားဘူး” ဟု ညည်းညူ အပြစ်တင်ကျင့်ကို ဖျောက်ဖျက်ရပါမည်။ သို့မှ သင်ကြည်လင်အေးချမ်း သော စိတ်အခြေအနေကို ရပါမည်။ အခြေအနေများ သာတူညီမျှမရှိခြင်း ကို အာရုံပြုနေခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သင့်ကိုယ်သင်နှင့် အခြားသူများ ကို ကြေးတိုက်နေမိမည်။ ယှဉ်ကြည့်နေမိမည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အခြေအနေထူးများကို တန်ဖိုးထားဖို့၊ ဝမ်းသာဂုဏ်ယူဖို့ မေ့လျော့နေတော့၏။ ခါးသီးသောခံစားချက်များ၊ မလိုတမာဖြစ်မှုများ၏ ဆွဲဆောင်မှုနောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်နေမိသည့် အတွက် သင်၏ တစ်ကိုယ်တော်သင်ခန်းစာများကို သင်ယူဆည်းပူးဖို့ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးရတော့၏။

ဂျက်ကီနှင့် ကာစတင်ဆိုသည့် ညီအစ်မနှစ်ယောက်ကို ဥပမာ အဖြစ် တင်ပြလိုပါသည်။ သူတို့နှစ်ယောက်သည် ညီအစ်မအရင်းပင် ဖြစ်သော်လည်း ရုပ်ရည်ချောမောလှပမှုအပိုင်းကျတော့ နဲ့သာဆီနှင့် အီး ဖြစ်နေသည်။ ဂျက်ကီက ထောင်ထောင်မောင်းမောင်း၊ ဆံပင်နီနီနှင့် အချိုးကျလှပသည့် ပန်းပုရုပ်ကလေးတစ်ရုပ်လို လှသည်။ စွဲမက်စရာ ကောင်းသည်။ မျက်လုံးပြာပြာတွေ ရှိသည်။ ကိုယ်ဟန်အမူအရာက ကျက်သရေရှိသည်။ ခြေတစ်လှမ်း ကုဋေတစ်သန်းတန်သည့် စတိုင်ရှိ သည်။ လှုပ်ရှားသွားလာပုံ ကြော့ရှင်းလှပလွန်းသည့်အတွက် လမ်းပေါ် တွင် သူလျှောက်သွားလျှင် တွေ့သူမြင်သူများက သူ့ကို ရုပ်ရှင်မင်းသမီး တစ်ဦးဟု ထင်မှတ်မှားကြစမြဲ။

တစ်ဖက်တွင် ကာစတင်ကတော့ ယောက်ျားလျာတစ်ယောက်ပုံမျိုး ကိုယ်နေဟန်ထား ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်နှင့် ရုပ်ရည်က ရွက်ကြမ်းရေကျို မှုသာ။ သူက မိတ်ကပ်လိမ်းခြယ်ခြင်းမပြုသလို ဖက်ရှင်အဝတ်အစားတွေ

လည်း ဆင်ယင်ခြင်းမပြု။ သူ့ကို ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်ဦးအဖြစ် ဘယ်သူကမျှ ရိုးစွဲခြင်း မရှိကြ။

ဂျက်ကီက အိမ်ထောင်နှစ်ဆက်ရှိပြီ။ ကာစတင်က အိမ်ထောင်မပြုဖူးသေး။ ဂျက်ကီမှာ ယောက်ျားသနာတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေသည်။ ကာစတင်တွင် ချဉ်းကပ်သူ ခပ်ရှားရှား။ ကာစတင်၏ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်ပုံပန်းကိုကြည့်ပြီး ချောသည်။ လှသည်ဟု ဘယ်သူကမျှ ထင်မှတ်မည်မဟုတ်သော်လည်း သူကသူ့ကိုယ်သူ သူ့အစ်မနှင့် တစ်ချိန်လုံးယှဉ်ကြည့်နေမိ၏။ တကယ်တော့ သူသည် ဂျက်ကီလောင်းရိပ်မှာ မိနေခြင်း။ ဂျက်ကီနှင့် သူ့ထံသို့ဆင်းသက်လာသည့် ဗီဇမျိုးစေ့ခွဲတမ်း မညီမျှမှုကို သူ မကျေနပ်။ စိတ်ဆင်းရဲသည်။

နောက်ဆုံးတစ်နေ့ သူ၏ကောင်းကွက်များ၊ သူ၏ သာရည်များကို စာရင်းချရေးကြည့်မိတော့မှ သူ၏ ထူးခြားဂုဏ်ရည်များကို သိမြင်လာနိုင်တော့သည်။ ထိုအခါကျမှ သူ့အစ်မကိုလိုက်ပြီး ကြေးတိုက်နေခြင်းကို ရပ်နိုင်တော့သည်။ သူ၏ပါရမီအစစ်အမှန်မှာ သူ၏ အားကစားစွမ်းရည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သူ့ဝန်းကျင်ရှိ အခြားမိန်းကလေးများထက် သူကအားကစားဘက်တွင် သာနိုင်ကြောင်း၊ ထူးချွန်နိုင်ကြောင်းသဘောပေါက်လာသည်။ ဂျက်ကီအကြည့်ခံရသလို မက်မောအားကျသည့်အကြည့်မျိုးတွေ သူဘယ်တော့မျှ ခံယူရမည်မဟုတ်မှန်းသိနေသော်လည်း ဂျက်ကီမှာမရှိဘဲ သူ့မှာရှိနေသည့် အရည်အသွေးတွေအကြောင်း သိမြင်လာတော့ သူ၏ မလိုတမာစိတ်တွေ ရှင်းသန့်သွားသည်။ သူ၏ ကိုယ်ပိုင်ထူးခြားအရည်အချင်းများကြောင့် ကြည်နူးပီတိဖြစ်လာသည်။ သူ၏ သာရည်များကို စာရင်းချရေးလိုက်တော့ စာရင်းက တော်တော်ရှည်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။

ကာစတင် သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ရသည့်သင်ခန်းစာမှာ တစ်စုံတစ်ရာ

သည် တရားမျှတမှုမရှိဟု မိမိက ထင်မြင်ယူဆထားသည့်အတွက် အဆိုပါ မတရားမှုကို ဇွတ်မှိတ်လက်ခံပြီး ပျော်ပိုက်နေရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။

တရားမျှတမှုမရှိဟု သင် ထင်မြင်ယူဆထားသည့် မည်သည့် အကြောင်းအရာက သင်လှမ်းမည့်ခြေလှမ်းများကို ဟန့်တားနေပါသလဲ။



တင့်တယ်ခြင်း

သင့်ကြမ္မာ သင်ဖန်တီးခြင်းဖြင့် သင့်စိတ်ကို
အာဟာရကျွေးပါ။

ဟာရိုး ကွတ်ရှ်နာ

ထိတွေ့ဆုပ်ဖမ်းလို့မရသည့် အရည်အသွေးထဲတွင် တင့်တယ်ခြင်း
သည် တစ်မျိုးအပါအဝင်ဖြစ်၏။ တင့်တယ်ခြင်းကို သရုပ်ဖော်ပြဖို့
မလွယ်။ သို့သော် ထင်သာမြင်သာ သိသာ၏။ တင့်တယ်ခြင်းကို ရရှိ
ထားသူများသည် ဘဝခရီးလမ်းကြမ်းကို ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းမရှိ လျှောက်
လှမ်းနေသည်ဟု ထင်မြင်ရ၏။ သူတို့ကိုကြည့်လျှင် သူတို့ကိုယ်တွင်းမှ
ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါတွေ ဖြာထွက်နေသကဲ့သို့ ရှိ၏။ သူ့ဝန်းကျင်မှာ
ရှိနေသူများသည် ၎င်း ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါကို ထင်သာမြင်သာ ရှိကြ၏။

သင်သည် အတ္တဗဟိုပြု အသိအမြင်မှသည် ကမ္ဘာလောကကြီး
အကြောင်း သိနားလည်သည့်အဆင့်သို့ ပြောင်းနိုင်သည့်အခါ တင့်တယ်
ခြင်းကို ရ၏။ လောကကြီးက လူတိုင်းကို သူတို့၏ဘဝလမ်းကြောင်း
အစစ်အမှန်ဆီသို့ရောက်အောင် အခြေအနေများ အမြဲဖန်တီးပေးနေသည်
ဟု သက်ဝင်ယုံကြည်လာသောအခါ သင်သည် တင့်တယ်ခြင်းကို ရ၏။

အံ့စရာတော့ ကောင်းသည်။ ချမ်းသာသုခအတိရရှိသော ထိုအဆင့် မျိုးသို့ သင် ဘယ်လိုရောက်ရှိနိုင်ပါသလဲ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင့်အား ပေးဆက်နေသည့် သင်ခန်းစာများသည် သင့်အတွက် အထူးတလည် ပေးဆက်နေသော လက်ဆောင်မွန်များ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသင်ခန်းစာများ ကို သင်ယူဆည်းပူးခြင်းသည် တင့်တယ်ခြင်းကိုရသည်ဟု နှလုံးသွင်း ထားခြင်းအားဖြင့် ထိုအဆင့်ကို ရနိုင်ပါသည်။ သင် သိမှတ်ခံယူထား သည့် ပုဂ္ဂလိကအစီအစဉ်နှင့် ဘယ်လောက်ပင်ကွာလှမ်းသည်ဖြစ်စေ ကမ္ဘာ့လောကကြီးက သင်နှင့် သင့်မြတ်လျော်ကန်သည့် အကြောင်းကိစ္စ များကို ပေးဆက်လိမ့်မည်ဆိုသည့် ယုံကြည်ချက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ခံယူထား ဖို့တော့ လို၏။

စာရေးဖို့ ပင်ကိုဗီပေါလာသည့် ဒေလီယာဆိုသည့် သူငယ်မလေး ကို ဥပမာအဖြစ်တင်ပြလိုပါသည်။ ဒေလီယာသည် အရှေ့ဘက်ကမ်းခြေ ရှိ ချမ်းသာကြွယ်ဝသောမိသားစုမှ ပေါက်ဖွားလာသူကလေးဖြစ်၏။ သူ့မိဘများက ရည်မှန်းထားသည်မှာ အချိန်တန်အရွယ်ရောက်လျှင် သူတို့လို ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတစ်ဦးနှင့်အိမ်ထောင်ပြု။ ပြီးတော့ ဆင်ခြေဖုံး ရပ်ကွက်တွင် အိမ်ကြီးရခိုင်တစ်လုံးနှင့်နေထိုင်။ မိသားစုတစ်ခုထူထောင်။ ပြီးတော့ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော စေတနာလုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်။

သို့ဖြစ်စေကာမူ စာရေးခြင်းသည် သူ့အား ဘုရားပေးသည့်ပါရမီ ဟု ဒေလီယာနှလုံးသားထဲက ယုံကြည်စွဲမှတ်ထားသည်။ သူ နယူး ယောက်သို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး လွတ်လပ်သောစာရေးသူဘဝကိုတည်ဆောက် တော့မည်ဆိုသောအခါ ထုံးစံအတိုင်း သူ့မိဘများသည် မျက်လုံးပြူး မျက်ဆံပြူး ဖြစ်ကြရ၏။

ဒေလီယာကတော့ သူ့မျှော်မှန်းချက်ကို မဖြစ်မနေ အကောင် အထည် ဖော်သည်။ မြို့ထဲတွင် အခန်းကလေးတစ်ခန်းငှားပြီး နေသည်။