

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

# မြတ်ငြိမ်း

# ၂၄ နာရီ

# ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး

# တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုလျှင်

ပြောင်းလဲခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ခုမှတစ်ခုသို့၊ သို့မဟုတ် တစ်ဆင့်မှတစ်ဆင့်သို့ ကူးပြောင်းခြင်း ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အစားထိုးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်။

## THE 24 HOUR TURN-AROUND

Jim Hartness and Neil Eskelin

# 24



တတိယအကြိမ်

mgyc.com

ကျွန်တော်တို့က ပြောင်းလဲမှုအကြောင်း မစဉ်းစားကြ။  
ကြိုတင်တွက်မှု မပြုကြ။ ထိုအချိန်တွင် ပြုန်းခနဲ ခိုင်းခနဲ  
ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုကြောင့် များသောအားဖြင့်  
ပြင်ပအခြေအနေများကိုသာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်တတ်ကြ၏။  
မိမိကိုယ်မိမိ ပြောင်းလဲဖို့မှ ဆုံးဖြတ်ခြင်း မပြုကြချေ။

# မြတ်ငြိမ်း

၂၄ နာရီ

## ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုလျှင်

ပြောင်းလဲခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ သို့မဟုတ်  
တစ်ဆင့်မှတစ်ဆင့်သို့ ကူးပြောင်းခြင်း ဟူ၍ဖြစ်သည်။  
ပြောင်းလဲခြင်းသည် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အစားထိုးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်။

**THE 24 HOUR  
TURN-AROUND**

Jim Hartness and Neil Eskelin



MN0018  
2,500.00 KS

၂၄ နာရီ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုလျှင် မြတ်ငြိမ်း  
စာမျက်နှာ ၂၅၁ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်ဘီ x ၁၈.၅ စင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊  
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊  
၂၀၁၈၊ ဇန်နဝါရီလ၊ တတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊  
၂၀၁၇ ပြည်ပြန်မာစာအုပ်တိုက်၏ ဒုတိယအကြိမ်။

ရောင်းစျေး ၂၅၀၀ ကျပ်

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

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



၂၄ နာရီ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး  
တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုလျှင်

# THE 24 HOUR TURN-AROUND

Jim Hartness & Neil Eskelin

မြတ်ငြိမ်း  
မြန်မာပြန်

စာစီစဉ်ရေးခြင်း၊ ၂၀၀၈

mgyc.com

mgyc.com

### မာတိကာ

နာရီ ၁	သင်၏ အထူးကဲဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်	၁
နာရီ ၂	ကိုယ့်တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်ပါ	၁၄
နာရီ ၃	ပြောင်းလဲသွားသည့် အတွေးကမ္ဘာ	၂၇
နာရီ ၄	သင့်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များကို အာရုံသစ်ဖြင့် ကြည့်ခြင်း	၃၆
နာရီ ၅	မျှော်လင့်ချက်ကြီးကြီးမားမားများ	၄၈

နာရီ ၆  
အဓိကသဘောထား ပြုပြင်ညှိနှိုင်းချက် ၅၉

နာရီ ၇  
သင့်အဖွဲ့သစ်ကို ရွေးချယ်ပါ ၆၉

နာရီ ၈  
အပျော့ဆွဲ ဆွဲပါ ၈၁

နာရီ ၉  
အကျိုးမပြုသော ကြောက်စိတ်ကို ခွဲခွာနှုတ်ဆက်စကား  
ပြောပါ ၉၁

နာရီ ၁၀  
စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူခြင်း ၁၀၃

နာရီ ၁၁  
သင်၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲပါ ၁၁၄

နာရီ ၁၂  
သင့်ဦးနှောက်ထဲမှ အချက်အလက်များကို  
လုံးဝဥသည့် ပြောင်းလဲပစ်ပါ ၁၂၇

နာရီ ၁၃  
သင့်တစ်နေ့တာကို ပြန်လည်စီစဉ်နည်း ၁၃၈

နာရီ ၁၄  
ငွေကြေး အကြွယ်ဝဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း ၁၅၀

နာရီ ၁၅  
အသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားလာသော သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ ၁၅၉

နာရီ ၁၆  
အောင်နိုင်သူတစ်ဦး၏ ရုပ်သွင် ၁၆၈

နာရီ ၁၇  
အကောင်းဆုံးကို စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း ၁၇၈

နာရီ ၁၈  
နှလုံးသား အသစ်စက်စက် ၁၈၈

နာရီ ၁၉  
သခင်ကြီးမှ အစေခံသို့ ၁၉၉

နာရီ ၂၀  
ရယ်မောခြင်း ဘဝနေဟန် ၂၀၉

နာရီ ၂၁  
စိတ်အားထက်သန်မှုဖြင့် အောင်ဆုပန်ပါ ၂၁၉

နာရီ ၂၂  
နေ့စဉ် လူသစ်စိတ်သစ်ဖြစ်ရေး သော့ချက် ၂၂၈

နာရီ ၂၃

ဇွဲခတ်ကြိုးစားခြင်း၏ စွမ်းအား

၂၃၆

နာရီ ၂၄

လူသစ်စိတ်သစ် စွမ်းအားသစ်ဖြင့် သင့်ကို  
ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပါ

၂၄၅



## နာဂီ (၁)

### သင်၏ အထူးကဲဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်

ကမ္ဘာလုံးက နေမင်းကို တစ်ပတ်ပတ်သလောက်သာကြာသည့် အချိန် အတောအတွင်း၌ အပြုသဘောဆောင်ပြီး တည်မြဲသည့် ပြောင်းလဲမှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်မည်လား။ တစ်နေ့တာမျှသော ကာလတိုကလေးအတွင်းတွင် သင့်ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး တိုးတက်ပြောင်းလဲသွားစေဖို့ ဆိုသည်မှာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါ့ရဲ့လား။

၎င်းကိစ္စသည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိရုံသာ မဟုတ်၊ ဖြစ်ကို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် အလွန်ရိုးရှင်းသည့် အဆိုတစ်ရပ်ပေါ် အခြေပြုထား၏။ သင့်ဘဝအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည့် ကြီးကြီးမားမား အပြောင်းအလဲများသည် ကြာညောင်းရှည်လျားသည့် အချိန်ကာလများအတွင်း တတိတိဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်။ ၎င်းအပြောင်းအလဲများသည် တိကျရေရာသော အခိုက်အတန့်များအတွင်း သင်သိမှတ်စွာ ချမှတ်ခဲ့သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရလဒ်များဖြစ်၏။ ၎င်းဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အလျင်စလို အလောတကြီး ချမှတ်ခဲ့သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များမဟုတ်။ သို့သော် သင့်ရင်ထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ်တွယ်နေသည့် သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ချက်များ ဖြစ်၏။ ၎င်းသန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ချက်များက သင့်အတွေးများနှင့် သင့်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထူးခြားသိသာသော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

ဥပမာပြုရလျှင် သင်သည် ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် နှစ်ဆယ်လျော့ကျ  
 ရေး ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရန် ခြောက်လတိတိ အစားအသောက် ဆင်ခြင်  
 ကောင်း ဆင်ခြင်ရပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုသို့ အစားအသောက် ဆင်ခြင်တော့  
 မည်ဟု ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည့် အချိန်နာရီမှစပြီး ၎င်းတိုက်ပွဲတွင်  
 သင် အနိုင်ရလိုက်ပြီဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ဘဝများတွင် ကျွန်တော်တို့  
 ကြိုးပမ်းရှာဖွေသော ပြောင်းလဲမှုများသည်လည်း ဤဖြစ်စဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်  
 လာပါသည်။

သည်တော့ အသွင်ပြောင်းလဲမှုသည် ဘယ်အချိန်ဘယ်အခါတွင်  
 ဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။ ပြောင်းလဲမည်ဟု သင်ဆုံးဖြတ်သည့် သမယတွင် ဖြစ်ပေါ်  
 လာပါသည်။ သင်ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မည်ဟု ရွေးချယ်ဖူးသော စိန်ခေါ်ချက်တွေ  
 ထဲတွင် အကြီးမား ဆုံးသော စိန်ခေါ်ချက်များနှင့် နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ တွေ့ရသည့်  
 တစ်နာရီတိုင်း တစ်နာရီတိုင်းတွင် တစ်ကြိမ်စီ တစ်ကြိမ်စီ ပြောင်းလဲမှုများ  
 ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်တွင် သင့်အားတောင်းဆိုသည့် တောင်းဆိုချက်  
 မှာ လေးနက်ထက်သန်သော ကိုယ်ပိုင်ကတိကဝတ်တစ်ခု ပြုလုပ်ဖို့ပင်ဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်ကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဘယ်နှနာရီအတွင်း ဖတ်ရမည်  
 ဟု ပုံစံချ သတ်မှတ်ထားခြင်းမျိုး မရှိပေ။ ကျွန်တော်တို့ တောင်းဆိုသည်မှာ  
 တစ်ခန်းတိုင်း တစ်ခန်းတိုင်းကို လုံးဝဥသံ့ အာရုံနှစ်မြှုပ်ပြီး တစ်နာရီ အချိန်ပေး  
 ဖတ်ပါဟူ၍ ဖြစ်၏။ ဤစာအုပ်ပါ အခန်းတစ်ခန်းချင်းကို ဖတ်ပါ။ စဉ်းစား  
 ချင့်ချိန်ပါ။ ပြီးတော့ ပြောင်းလဲမှုအတွက် လိုအပ်သော လေးလေးနက်နက်  
 ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ချမှတ်ပါ။

အရေးကြီးသော နယ်ပယ်အတော်များများ၌ စိတ်ရောကိုယ်ပါ  
 နှစ်မြှုပ်ထားခြင်းအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်  
 နေမည်။ အထပ်ထပ်ဖြစ်နေမည်။ ထိုသို့ ဖြစ်နေသည့်အတွက် သင့်မှာရှိနိုင်  
 မည်ဟု သင်တစ်ခါမျှ မထင်မှတ်ဖူးသော ခွန်အားနှင့် စွမ်းရည်များ ဖြစ်ထွန်း  
 လာသည်ကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဤတိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှုက သင်၏  
 အလုပ်ဘဝကို အကျိုးပြုပါလိမ့်မည်။ သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်

သင်၏ ပုဂ္ဂလိက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ၊ သင်၏ အလုံးစုံသော ခံယူချက် သဘောထားများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလာပါလိမ့်မည်။

သည်တော့ ဘယ်နေရာ ဘယ်ဌာနက စတင် ဖြစ်ထွန်းလာသလဲ။ စိတ် ပညာရှင်တွေရှိသည်။ အတိုင်ပင်ခံတွေ ရှိသည်။ အထူးပြု ကုထုံးဆရာဝန် တွေရှိသည်။ ဘယ်သူ့မေးမေး၊ သင်ကြိုက်သူကို မေးကြည့်။ အဖြေက တစ်မျိုးတည်း ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအဖြေမှာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမည် ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုမရှိလျှင် ဘာဆိုဘာမျှ ဖြစ်လာမည်မဟုတ် ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်ကို သင် ဆက်ဖတ်သွားသောအခါ ဤစာအုပ်က သင့်အားတောင်းဆိုသည်မှာ သင့်အတွေးများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ရည်မှန်းချက်များ၊ သင့်ခံယူချက် သဘောထားများ၊ သင့်အလေ့အထများနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ပါဟူ၍ ဖြစ်၏။ သို့သော် သင်ကိုယ်တိုင်က ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုသည့် ဆန္ဒမရှိဘဲ၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို လိုလိုလားလားမရှိဘဲ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နေခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိသော အချိန်ကုန်လှပန်းလုပ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

“ကျုပ် အရင်တုန်းကလည်း အကြိမ်ကြိမ် အားထုတ်ခဲ့ဖူးပါပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ဘာမှဖြစ်မလာပါဘူးဗျာ” ဟု သင်က ပြောကောင်းပြောပါလိမ့်မည်။

ဤစကားမျိုးကို သုံးချိသုံးလားတိုင်တိုင် တောင်ထိပ်မရောက်ဘဲ လမ်းခုလတ်မှ ပြန်ဆင်းခဲ့ရသော တောင်တက်သမားတစ်ဦးက ပြောမည် ဆိုလျှင် ပြောလိုရနိုင်၏။ သို့သော် သန္နိဋ္ဌာန်ပြတ်သည့် တောင်တက်သမားက ထိုသို့ မပြော။ သူက ပြောသည်မှာ “ဧဝရက်တောင်ကြီးရေ၊ မင်းက ငါ့ကို တစ်ကြိမ်အနိုင်ယူသွားပြီ။ မင်း ငါ့ကို အလဲထိုးသွားတာ နှစ်ကြိမ်ရှိပြီ။ မင်း ငါ့ကိုအလဲထိုးသွားတာ သုံးကြိမ်ရှိပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဧဝရက်တောင်ကြီးရေ၊ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ မင်းကိုငါ အနိုင်ယူပြမယ်ကွ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ မင်းက တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုကြီးလာတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ငါကတော့ ပိုပြီး စွမ်းရည်တွေပြည့်လာနိုင်တယ်လေ” ဟူ၍။

သင် သိချင်လည်း သိမည်။ မသိချင်လည်း မသိဘဲနေမည်။ သို့သော် သေချာတာတစ်ခုကတော့ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကြီးအပါအဝင် အရာရာတိုင်းသည် စဉ်ဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲနေသည်ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်၏။ သင်တစ်ကြိမ်တစ်ခါက တက်ခဲ့ဖူးသည့် တောင်ကြီးကိုပင် ယခုတစ်ခါ ထပ်တက်ကြည့်ပါ။ လုံးလုံးလျားလျား ခြားနားသော အတွေ့အကြုံကို သင်တွေ့ကြုံခံစားရပါလိမ့်မည်။ ရှေးဂရိတွေ့ခေါ်ရှင် ဟီရာကလိုက်တပ်စ်က ပြောခဲ့ပါသည်။ “သင်သည် မြစ်ရေတစ်ခုတည်းအတွင်းသို့ နှစ်ကြိမ်ဆင်းလို့ မရနိုင်” ဟူ၏။ မြစ်ရေသည် စဉ်ဆက်မပြတ် စီးဆင်းနေပြီး ပင်လယ်ထဲသို့ စီးဝင်သွားသည် မဟုတ်ပါလား။

အရာရာတိုင်းသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေ၏။

ပြောင်းလဲမှုသည် ကြောက်စရာ မဟုတ်။ ထိတ်လန့်စရာ မဟုတ်။ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ဘဝ၏ သင်္ကေတဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ကလာပ်စည်း အားလုံးသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေ၏။ တစ်ခုနေရာတွင် နောက်တစ်ခုက အစားထိုး ဝင်ရောက်နေ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်မနေလျှင် သင်သေဆုံးမှာ သေချာပေါက်ဖြစ်၏။ ဝေါဟာရ အဘိဓာန်က ပြောင်းလဲခြင်းကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ထားသည်မှာ “တစ်ခုမှတစ်ခုသို့၊ သို့မဟုတ် တစ်ဆင့်မှ တစ်ဆင့်သို့ ကူးပြောင်းခြင်း” ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အစားထိုးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။

**ပြောင်းလဲဖို့ ဘာတွေလိုအပ်သလဲ**

လောကတွင် ဘယ်အရာမှ မတည်မြဲပါ။ သင်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ သင်၏ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် သင်၏ အသိအမြင်များ...ထိုအရာအားလုံးသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေပါသည်။ သို့ဖြစ်သော်လည်း ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့စရာကောင်းနေသည်မှာ အပြောင်းအလဲအများစုသည် ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ အပြောင်းအလဲအများစုသည် ဦးတည်ရာမဲ့ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကြိုတင် မြော်တွေးလို့ မရဘဲ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ

ထိန်းချုပ်လို့မရဘဲ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့က ပြောင်းလဲမှု အကြောင်း မစဉ်းစားကြ။ ကြိုတင်တွက်ဆမှု မပြုကြ။ ထိုအချိန်တွင် ဖြုန်းခနဲ ဒိုင်းခနဲ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်၏။ ထို့ကြောင့် များသော အားဖြင့် ပြင်ပ အခြေအနေများကိုသာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်တတ်ကြ၏။ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောင်းလဲဖို့မူ ဆုံးဖြတ်ခြင်း မပြုကြချေ။

သူသူငါငါ ပြုမူလေ့ရှိသည့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နည်းမှာ အလုပ် ပြောင်းမည်။ လက်တွဲဖော်၊ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ ပြောင်း မည်။ သူတို့တွင် စင်းလုံးချော ပြည့်စုံကောင်းမွန်သည့် အလုပ်ရှင်ရှိလျှင်၊ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ဖက်၊ သို့မဟုတ် အိမ်တစ်လုံးရှိလျှင် သူတို့ အစစ အဆင်ပြေမည်ဟု လူတွေက ထင်ကြ၏။ သို့သော် လူများစုသည် သူတို့ကိုယ် သူတို့ သိမှတ်စွာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကိုမူ ဘယ်သောခါမျှ စဉ်းစားတွေးတော ခြင်း မပြုကြချေ။

သင့်ဝန်းကျင်ကို လှည့်ပတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ လူအုပ်စု နှစ်စုကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ တစ်စုက ပြုပြင်ပြောင်းလဲနေသည့် အုပ်စု၊ နောက်တစ်စုက အပြောင်းအလဲကို ဆန့်ကျင်တော်လှန်နေသည့် အုပ်စု။ သူတို့က အပြောင်း အလဲ မပြုရေးဘက်ကပင် လျှောက်လဲကြသေးသည်။ ထုချေ ကာကွယ်ကြ သေးသည်။ သင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အကဲခတ် လေ့လာကြည့်ပါ။ 'အောင်မြင် သူများ'သည် 'ပြုပြင်ပြောင်းလဲ' သူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သူတို့က အခြားသူများ လုပ်ဆောင်ဖို့ကြောက်သည့် အလုပ်များကို လုပ်ရဲသူ များ ဖြစ်၏။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးများသည် စားသုံးသူများ၏ တောင်းဆိုမှုကို မလိုက် လျောလျှင် ၎င်းလုပ်ငန်းကြီး ဒေဝါလီခံရရေးလမ်းကြောင်းပေါ် ဦးတည်နေပြီ ဖြစ်၏။ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်မွမ်းမံထားသော ဆင်စွယ် ဆပ်ပြာဟူ၍ သင်ဘယ်နှကြိမ် တွေ့ဖူးမြင်ဖူးပါသလဲ။ သင့်ဒဏ်ရာကို ခွဲစိတ်ကုသပေးမည့် ဆရာဝန်က အဆင့်မြင့် လေဆာခွဲစိတ် ကိရိယာတစ်ခုကို မသုံးဘဲ ရှေးဟောင်းသမိုင်း ပြတိုက်ထဲမှာထားရမည့် ခွဲစိတ်ဓားမျိုး တစ်ချောင်း

ဆွဲထုတ်လာလျှင် သင် ဘယ်လိုခံစားရမည်လဲ။ ဘယ်လို တွေးမိမည်လဲ။

ပြောင်းလဲမှုက ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်ရှိမှု၊ ဆန့်နိုင် ကျုံ့နိုင်စွမ်းရှိမှုနှင့် စိတ်ကူး အဟောင်းများကို စိတ်ကူးအသစ်များဖြင့် လဲလှယ်အစားထိုးလိုစိတ် ရှိခြင်းတို့ကို တောင်းဆိုပါသည်။

သင့်ဘဝသည် နောက်ဆယ်နှစ်အကြာတွင် ယခုလက်ရှိဘဝအတိုင်း ဖြစ်နေမည်ဟူသော သတင်းကို ကြားရလျှင် သင်ဘယ်လို တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက် မည်လဲ။ နောင်ဆယ်နှစ်ကြာကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် သင့်ဘဝ အလား အလာကို ကြားပြီး သင် ရင်ဖိုလှုပ်ရှား ပီတိပွားနေမည် မထင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင့်ဘဝအသွင် ကူးပြောင်းရေးအတွက် အသိရှိစွာ ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုချမှတ်ဖို့ အရေးကြီးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ သိမှတ်စွာ ဆုံးဖြတ်ရေးသည် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာ နေသင့် သည့် ကိစ္စမဟုတ်။ ၎င်းလုပ်ငန်းစဉ်သည် အလျင်အမြန် စတင်ဆောင်ရွက်သင့် သည့် လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်၏။ ရှေးစကားပုံတစ်ခုက မိန့်ဆိုထားသည်မှာ "ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ မည်သို့ မည်ပုံ ချမှတ်ရမည်ကို သင်ယူဆည်းပူးကြသည်" ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမည်ဟု စိတ်နှလုံးတုံးတုံးချချိန်တွင် သင်သိထားရ မည့် အဓိက အချက်လေးချက် ရှိ၏။

၁။ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုသည် မှားနေသည်ဖြစ်စေကာမူ အပြု သဘောဆောင်၏။ နောက်ပြီး တိုးတက်မှုလက္ခဏာဆောင်၏။ တာဝန်တစ်ရပ် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ဆောင်ရွက် ရမည်ဆိုသည့် အသေးစိတ် အစီအစဉ်များသည် ၎င်းတာဝန်ကို ဆောင်ရွက် မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး နောက်ပိုင်းမှသာ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ တာဝန် တစ်ရပ်ကို ဆောင်ရွက်မည်ဟု ကျွန်တော်တို့ စိတ်နှလုံးတုံးတုံးချ ဆုံးဖြတ်လိုက် ၏။ ၎င်းတာဝန်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန် မဟာဗျူဟာ ချမှတ်ရ တော့မည်။ ထိုသို့ မဟာဗျူဟာ ချမှတ်ရန် တီထွင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း

လိုသည်။ နောက်ပြီး စွမ်းအင်လည်း လိုသည်။ ၎င်းတို့ထွင်ဖန်တီး နိုင်စွမ်းနှင့် စွမ်းအင်ကို မိမိချမှတ်လိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက် ကိုယ်နှိုက်ကပင် ထုတ်လွှတ်ပေး၏။ သို့ဖြစ်စေကာမူ လူများစုသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း အဆင့်ကိုပင် မကျော်လွှား နိုင်ကြချေ။ သူတို့က ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုတာ သိလိုကြ၏။ တစ်ခါတလေ အသေးစိတ်အစီအစဉ်များပင် ဆွဲကြ၏။ သို့သော် သူတို့သည် ၎င်းအလုပ်တာဝန်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်မြှုပ်ပြီး စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်မည်ဟူသော စိတ်ပိုင်းဖြတ်မှုကိုတော့ မပြုလုပ်ကြချေ။

မပြတ်မသားနှင့် ချိတုံချတုံဖြစ်သည့်အနေအထားမျိုး ကြာရှည်လာလျှင် သံသယတွေ ဝင်လာသည်။ ကြောက်စိတ်တွေဝင်လာသည်။ ဤကား ကိုယ့်တပ်ကိုယ် ပြန်နင်းသည့် စက်ဝန်းထဲ ရောက်သွားခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။ အမှားတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ ၎င်းအမှားအကြောင်း ဖော်ထုတ်သိမြင်လာသည့် အချက်ဖြစ်၏။ သင့်တွင် အမှားတစ်ခုမျှမရှိဘူးဆိုလျှင် သင့်တွင် ဖော်ထုတ်သိမြင်နိုင်စရာလည်း ဘာမျှရှိမည် မဟုတ်တော့။

ပီတာက ရေပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်၏။ ရေပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်လျှင် ရေနစ်တော့မှာပဲဆိုတာ သိသိကြီးနှင့်ပင် ယေရှုက ပီတာအား ခွင့်ပြုခဲ့၏။ တစ်နည်းဆိုသော် ယေရှုသည် ပီတာအား ကျရှုံးခွင့် ပြုခဲ့၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျရှုံးခြင်းသည် သင်ခန်းစာယူပြီး ရှင်သန်ကြီးထွားရေးအတွက် အဓိက သော့ချက် ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။

၂။ မှားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မှန်အောင် ပြင်လိုရသည်။ သို့သော် 'လုံးဝ' မရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အမှားပြင်လိုမရနိုင်။ ကျွန်တော်တို့တွင် လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့် ရှိသည်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ လွတ်လပ်စွာ အရူးလုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူ၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် ကျွန်တော်တို့တွင် လွတ်လပ်စွာ ကျရှုံးခွင့်လည်းရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့တွင် လွတ်လပ်စွာ ကျရှုံးခွင့်ရှိမှသာ ကျွန်တော်တို့တွင် လွတ်လပ်စွာ ဆန်းစစ်ခွင့်၊ စူးစမ်းရှာဖွေခွင့်နှင့် ကြီးထွားခွင့်ရှိမည်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်စေကာမူ

ကျွန်တော်တို့၏ အသိအမြင်နယ်ပယ်များ ကျယ်ပြန့်စေလိုသည်ဆိုလျှင်မူ တာဝန်မဲ့မှုကြောင့် ကျရှုံးခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရှားကြရပါမည်။

၃။ ရွေ့လျားနေသောအရာများကိုသာ လမ်းညွှန်ပေးလိုရသည်။ ရပ်ထားသော မော်တော်ကားတစ်စီးကို လမ်းညွှန်ပေးဖို့မလို။ ထိုကားကို စက်နှိုးပြီး ကားဘီးတွေ စတင်လည်ပတ်သွားပြီဆိုမှ သင်သွားလိုသည့်လမ်းသို့ ရောက်အောင် ဦးတည်ပေးလိုရ၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် သင်ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုချမှတ်ပြီး ၎င်းဆုံးဖြတ်ချက်ကို စတင်အကောင်အထည် ဖော်ပြဆိုသော အခါ သင့်စီမံကိန်းကို သင်ထိန်းကျောင်းပေး၏။ တည့်မတ်ပေး၏။ ထိုအခါ သင့်မှာ စွမ်းအားတွေ ချက်ချင်းဖြစ်ထွန်းလာတော့၏။

၄။ ရွေ့လျားမည်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု မချမှတ်ဘဲ ဘယ်သူမှ ရွေ့လျားမည်မဟုတ်။ သင့်ဘက်က အသိရှိစွာ အားထုတ်မှုဘာမျှ မလုပ်ဘဲ ပြင်ပအခြေအနေများ လွှမ်းမိုးမှုအတိုင်း လိုက်လုပ်နေမည်။ အများသူ ငါနည်းတူ ရောယိမ်းလိုက် ဘသားယိမ်းလိုက်လုပ်နေလျှင် သင့်ဘဝသည် ဦးတည်ချက်ပျောက်နေမည်ဖြစ်၏။ သင့်ဘဝသည် ရေစုန်မျှော လိုက်နေသည့် ဘဝကြီး ဖြစ်သွားမည်။ ထို့ကြောင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် ပဓာနကျသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရန် အရေးကြီးခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ဖို့ ပျက်ကွက်ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးခြင်း ဖြစ်၏။ အစစအရာရာ ခြောက်ပြစ်ကင်းအောင်စီမံဖို့ ကြိုးစားခြင်းသည် ရှုံးနိမ့်ရန် သေချာသည့်လမ်းကို ရွေးလျှောက်ခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။

သိပ္ပံပညာပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုသည် သုတေသနမှ ပေါက်ဖွားလာ ၏။ သေးသေးမွှားမွှား ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်ကလေး တစ်ခုရဖို့ မအောင်မြင်သော သုတေ သနပြုချက် ရာပေါင်းထောင်ပေါင်း များစွာကို ပြုလုပ်ကြရ၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်၏။ တိုးတက်မှုရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် ကျရှုံးမှုနှင့် သုတေသန ဆိုသည့် ဝေါဟာရနှစ်လုံးသည် ကြောင်းတူသံကွဲ စကားလုံးများ ဖြစ်ပါသည်။

ဘယ်နေရာက စမည်လဲ

လမ်းပြမြေပုံတစ်ခုကို ကြည့်ပြီဆိုလျှင် သင့်ကိုယ်သင် ဦးစွာ မေးရမည့် မေးခွန်းမှာ “ငါ ဘယ်နေရာ ရောက်နေသလဲ” ဆိုသည့်မေးခွန်းဖြစ်၏။ သင်လိုရာ ခရီးပန်းတိုင်သို့ရောက်ရေးအတွက် သင်ပြုလုပ်ရမည့် ပထမဦးဆုံး ဆောင်ရွက်မှုမှာ သင်လက်ရှိ ရောက်နေသည့် နေရာဌာနကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ဖို့ ဖြစ်၏။

‘ကူညီရေး’ ဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်နေသူတွေ သိထားသည့်အချက်တစ်ချက်မှာ ကာယကံရှင်များသည် သူတို့၏ လက်ရှိအနေအထားအမှန်ကို မသိသေးမချင်း အပြုအမူပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်လာမည် မဟုတ်ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်၏။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အားမလိုအားမရ ဖြစ်နေသူ အများစုသည် သူတို့ ဘဝ၏ လက်ရှိအခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ ပျက်ကွက်နေသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ပြောင်းလဲလိုသည်ဆိုလျှင် လက်ရှိအနေအထား အမှန်ကို ဦးစွာ လက်သင့်ခံရပါမည်။ လက်သင့်ခံခြင်းသည် ပြောင်းလဲခြင်း၏ ရှေ့ပြေး ဖြစ်ရုံသာမဟုတ်၊ ပြောင်းလဲခြင်းကို အားပေးသည့် မက်လုံးလည်းဖြစ်၏။ ပကတိအရှိတရားကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာပြီဆိုသည်နှင့် ကျွန်တော်တို့ အသွင်ကူးပြောင်းရေးကို ပိုမို လိုလားတောင့်တလာတော့၏။

ပန်းချီဆရာတစ်ဦးသည် လန်ဒန်ရှိ သူ၏ စတူဒီယိုပြတင်းပေါက်မှ ဟိုး အောက်ဘက်သို့ လှမ်းကြည့်မိသည်။ သူ မြင်တွေ့ရသည်မှာ အိမ်မဲ့ယာမဲ့ လူတစ်ဦး။ လမ်းဘေးကားရပ်သည့်နေရာတွင် ကွေးကွေးကလေး အိပ်နေသည်။ ပန်းချီဆရာက ပုံကြမ်းခြစ်သည့် စာအုပ်ကို ဆွဲထုတ်သည်။ လမ်းဘေးမှ လူ၏ ပုံကို ပုံကြမ်းရေးသည်။ သို့သော် ရေးဆွဲလိုက်သည်ပုံသည် သူ မြင်တွေ့နေသည့်ပုံနှင့် တခြားစီ ဖြစ်နေ၏။ သူ့ပုံကြမ်းထဲတွင် လမ်းဘေးမှာ ကွေးကွေးကလေး အိပ်နေသူ မရှိ။ ထိုအစား ရင်ကိုကော့ ခေါင်းကိုမော့ပြီး မားမားကြီးရပ်နေသည့် လူတစ်ဦး၏ ပုံဖြစ်နေသည်။

ခဲခြစ်ပုံကြမ်းဆွဲပြီးသည်နှင့် ပန်းချီဆရာသည် အောက်ထပ်သို့ ပြေးဆင်းသွားသည်။ ပြီးတော့မှ လမ်းဘေးမှ လူကို ပြောသည်။ “ဟေ့လူ့

ဒီမှာ ကြည့်စမ်း၊ ခင်ဗျားပုံကို ကျွန်တော် ဆွဲထားတာ”

ခြေသလုံးအိမ်တိုင် ဆင်းရဲသားသည် သူ မြင်တွေ့နေရသည်ကို မယုံနိုင်အောင် ဖြစ်နေ၏။ သူက ခွေခွေကလေး အိပ်နေရာမှ တစ်ဖက်သို့ လှိမ့်လိုက်ကာ “ဆရာကြီးရယ်...၊ ကျွန်တော့်ကို ဆရာကြီးမြင်တာ ဒီအတိုင်းပဲ လား” ဟု မေး သည်။

“ဟုတ်တယ်လေ၊ ဒီပုံထဲကအတိုင်းပါပဲ”

ထိုနောက် ပန်းချီဆရာက ဆက်ပြောသည်။

“ရှေ့လေ၊ ဒီပုံကို ခင်ဗျား ယူထားလိုက်လို့ ရပါတယ်”

လမ်းဘေးကလူ မတ်တတ်ရပ်သည်။ “ဆရာကြီးက ကျွန်တော့်ကို ဒီပုံအတိုင်း မြင်တယ်ဆိုတဲ့နောက်မှတော့ ကျွန်တော်ကလည်း ဒီအတိုင်း နေပြရတော့မှာပေါ့ဗျာ” ဟု ပြောသည်။

ပုံကြမ်းကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ထားသော လမ်းဘေးကလူသည် ကျားကျားလျားလျား မားမားမတ်မတ်ကြီး ရပ်လျက်ပြောသည်မှာ “ဆရာကြီး...၊ ကျွန်တော် ဟောဒီလမ်းဘေးမှာ ခွေးလေခွေးလွင့်တစ်ကောင်လို ဘယ်တော့မှ မနေတော့ဘူး” ဟူ၏။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်သည့် ရွေးချယ်မှု များ၏ ရလဒ်များဖြစ်၏။ ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်သို့မဟုတ် ‘ထွက်ကုန်’ ကို မနှစ်မြို့ ဘူးဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ မွေးရာပါ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများကို ပုံစံသစ် ဖြစ်လာအောင် ပြန်လည်ပုံဖော်လိုရ၏။ ၎င်းကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ အသစ်များဖြင့် ရွေးချယ်မှုအသစ်များ ပြုလုပ်လိုရ၏။ လူတွေ မကြာမကြာ ပြောလေ့ရှိသည့် စကားမှာ “အဲဒီအဖြစ်မျိုးသာ ကျွန်တော့်ကို ဖြစ်မလာရင် အခြေအနေတွေ တစ်မျိုးဖြစ်နေမှာဗျ” ဟူ၏။ ပြင်ပအခြေ အနေများကို အပြစ်ဖို့ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သားကောင်များဟု မြင်နေသရွေ့ကာလပတ်လုံး ကျွန်တော်တို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ အစွမ်းအစ မဲ့နေမည် ဖြစ်ပါသည်။

သားကောင်များသည် သိမြင်တတ်သော စွမ်းရည်ဖြင့် သူတို့၏

ဘဝကို တည်ဆောက်ဖို့ ငြင်းဆိုကြ၏။ “သင်သည် ရွံ့နွံထဲတွင် လူးနေလျှင် ခြောက်လက်မ တော့ နွံနစ်နိုင်သည်” ဟု ဆိုရိုးစကားတစ်ရပ် ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝများကို လမ်းကြောင်းပြုပြင်ပေးသည့် အကြောင်းအချက်သုံးရပ်ရှိသည်။ ၎င်း အကြောင်း အချက်သုံးရပ်သည် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆက်နွယ် ပတ်သက်နေ၏။ ၎င်း အကြောင်း အချက်သုံးရပ်မှာ အတွေးများ၊ လုပ်ဆောင် ချက်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့ ဖြစ်၏။

ပြင်ပအခြေအနေများက ကျွန်တော်တို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုသာ ဩဇာလွှမ်းမိုး၏။ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပေါ်မှုများမှာ အတွင်းယန္တရားများ နှင့်သာဆိုင်၏။ ကျွန်တော်တို့ ကြားသိရသည့် သတင်းများကို အတွေးများ အဖြစ်သို့ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ပြောင်းလဲပစ်သလဲဆိုတာနှင့် ၎င်းအတွေးများကို ဆောင်ရွက်မှုများအဖြစ်သို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပြောင်းလဲ ပစ်သလဲဆိုတာ တို့သည် အတွင်းယန္တရားလုပ်ငန်းစဉ်များ ဖြစ်၏။ အသိပညာသည် အတွေး ၏အဦးအစ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် အသိပညာကြောင့် အတွေးဖြစ်ပေါ် လာခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေးသလဲ။ ၎င်းအတွေးက ကျွန်တော်တို့၏ အပြုအမူကို ပုံဖော်ပေးပါသည်။

**အရင်လုပ်စရာရှိတာ အရင်လုပ်**

ဤစာအုပ်တွင် ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် အချိန်နာရီများတွင် သင့်အား တောင်းဆို ချက်တစ်ရပ် ပြုလုပ်ပါလိမ့်မည်။ တောင်းဆိုချက်မှာ သင့်ဘဝ၏ အထူး အလေးထား အာရုံစိုက်သော နယ်ပယ်များတွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ ဖြစ်၏။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်ရာ၌ တိကျသော ရေရှည်ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ တောင်းဆိုမည် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်စေကာမူ ထိုသို့ တိကျရေရာသော ဆုံးဖြတ်ချက် မချဖြစ်မီ အခြားပြောင်းလဲမှုအားလုံး တည်မှီနေသည့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ဆုံးဖြတ်ချက် ကြီးတစ်ရပ်ချမှတ်ဖို့ လိုအပ်လာပါလိမ့်မည်။ “အင်း၊ ငါ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့

ဆန္ဒရှိပါတယ်”ဟု သင့်နှုတ်ဖျားက ထုတ်ပြောရမည့်အချိန် တစ်ချိန်သို့ ရောက်လာပါလိမ့်မည်။

ယခုလောလောဆယ်တွင်တော့ သင်တစ်ကိုယ်တည်း ကိုယ့်အတွေး နှင့်ကိုယ် စဉ်းစားခန်းဝင်လို့ ရနိုင်မည့် နေရာတစ်နေရာ ရှာပါ။ ထိုနေရာသည် သင့်အိမ်တွင်းမှ တစ်နေရာရာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် သင်တစ်ဦးတည်း အေးအေးလူလူ လမ်းလျှောက်သွားလို့ရသည့် တစ်နေရာရာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ထိုသို့ တစ်ကိုယ်တည်းရှိစဉ် သင့်အား တောင်းဆိုထားသည့်ကိစ္စကို ပြန်စဉ်းစား ပါ။ နောက်ပြီး သင်အရောက်သွားလိုသည့် ခရီးပန်းတိုင်ကို သတ်မှတ်ပါ။ ပြီးတော့ လောလောဆယ် သင်ရောက်ရှိနေသည့် နေရာအနေအထားကို ဖော်ထုတ်ပါ။

စတင်တာထွက်သည် နေရာမှသည် သင့်ခရီးပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင်သွားဖို့ ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခု ဖြတ်သန်းရလိမ့်မည်။ ၎င်းခရီးဝေး လမ်းမကြီးကို ‘ပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးလမ်းမကြီး’ ဟု နာမည်ပေးထားမည်။ ထိုလမ်းမကြီးပေါ်မှာ လျှောက် လှမ်းလျှင် ဘေးအန္တရာယ်တွေ ကြုံရမည်လား။ ဟုတ်ကဲ့၊ ကြုံရပါမည်။ ရှုံးနိမ့်မှုများရော ရှိနိုင်ပါသလား။ ဟုတ်ကဲ့၊ မြေကြီး လက်ခတ်မလွဲ ကြုံရပါမည်။ သင့်ရည်ရွယ် ချက်များကို ကြားသိရလျှင် လူတွေက ဟားတိုက်ရယ်မောကြမည်လား။ သင်နှင့်အဆင့်တူ၊ ရည်ရွယ်ချက် တူသူများနှင့် မျှဝေခံစားခြင်း၊ ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ခြင်း မပြုလို့ကတော့ ဟားတိုက် ရယ်မောခံရကောင်း ခံရနိုင်ပါသည်။

သို့ပေမဲ့ သင်နှလုံးသွင်းထားရမည်မှာ အရဲကိုး စွန့်စားမှုတိုင်းက ဆုံးရှုံး ပျက်စီးမှုကို အမြဲတမ်းမဖြစ်ပေါ်စေကြောင်းနှင့် ရှုံးနိမ့်မှုတိုင်းက အဖတ် ဆယ်မရအောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား မဖြစ်စေကြောင်းပင် ဖြစ်၏။ သင့် သံလိုက် အိမ်မြှောင်ဖြင့် သင်၏ ခရီးပန်းတိုင်အသစ်ကို ရှာဖွေသတ်မှတ်ထားပြီးဆိုလျှင် ကွေပတ်လမ်းများ၊ လမ်းလွဲများ တွေ့ကြုံရလည်း အကြောင်းမဟုတ်ပါ။

သင်၏ အဆုံးသတ် ထွက်ကုန်ကို အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်း သည် သင့်အတွက် အလွန်အစွမ်းထက်သော လက်နက်ကိရိယာတစ်ခု

ဖြစ်လာမည်။ ၎င်းလက်နက်ကိရိယာဖြင့် သင့်အတွေ့အကြုံများကို သင်၏ စိတ်တွင်း စံပြပုံစံများနှင့် ပုံရိပ်များအဖြစ် အသွင်ပြောင်း ဖန်တီးယူလို့ ရ၏။ ၎င်းစံပြပုံစံများနှင့် ပုံရိပ်များက ကျွန်တော်တို့၏ အနာဂတ် ဆောင်ရွက်ချက်များကို လမ်းညွှန်ပုံသွင်းပေးပါသည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတော့ မည်ဟု စိတ်နှလုံး တုံးတုံးချလိုက်ခြင်းက လူတွေလုံးဝ အသုံးမချသလောက်ရှိသည့် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများကို ဖော်ထုတ်အသုံးချလာပါလိမ့်မည်။

ထိုသို့ စိတ်နှလုံး တုံးတုံးချခြင်း ဘယ်အချိန်ဘယ်ကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်လာ လိမ့်မည်ဟု သင်ထုတ်ပြောနေဖို့ မလို။ ဘယ်အချိန် ဖြစ်လာမည် ဆိုတာ သင်သိပါလိမ့်မည်။ “ငါ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတော့မယ်” ဆိုသည့် စကားလုံးများကိုပင် သင် ကြွေးကြော်နေဖို့မလို။ ၎င်းစကားလုံးများ သင့်ရင်ထဲ တွင် မြည်ဟိန်းလာသည်ကို သင် ခံစားသိရှိလာပါလိမ့်မည်။ ၎င်းမြည်ဟိန်းသံ က သင့်စိတ်ကို လှုပ်နှိုးလိမ့်မည်။ သင့်နှလုံးသားနှင့် သင့်တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အကြောအမျှင်အားလုံးကို နှိုးဆွပေးလိမ့်မည်။

ထိုသို့သော ပြောင်းလဲမှုမျိုးဖြင့် ပြောင်းလဲဖို့ သင် အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီလား။ ဆုံးဖြတ်ချက်သည် သင်နှင့်သာ ဆိုင်ပါသည်။



## နာဂီ ၂

### ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ်မြှင့်တင်ပါ

ကျွန်တော်တို့၏အိမ်၊ ကျွန်တော်တို့၏ လက်ဝတ်လက်စား ကျောက်သံ ပတ္တမြားများ၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖိုးထိုက် အဖိုးတန် ဥစ္စာဓနများကို တန်ဖိုး ဖြတ်ချင်သောအခါ ကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ်ကြသလဲ။ ကျွန်တော်တို့ 'အဝါရောင် စာမျက်နှာများ' ကို လှန်မည်။ သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်အလိုက် ကျွမ်းကျင် သည့် ပညာရှင်တစ်ဦးဦးကို ရှာမည်။ ထိုပညာရှင်နှင့် ဆက်သွယ်ပြီး သူ့ သဘောထားကို မေးမည်။ တန်ဖိုး ဖြတ်ခိုင်းမည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိသလဲ ဆိုတာ သတ်မှတ်လိုသောအခါ ကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ်ကြသလဲ။ ဘယ်လို တန်ဖိုး ဖြတ်ကြသလဲ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၏ 'တန်ဖိုး' ကို ဘယ်သူက သတ်မှတ်သလဲ၊ ဘယ်သူက တန်ဖိုးဖြတ်သလဲ။

လူများစုသည် ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ် သတ်မှတ်ကြ၏။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မတော်မတရား တန်ဖိုးလျှော့တွက်တတ်ကြ၏။ ဘာဖြစ်လို့ လဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာကြောင့်ဆို သူတို့က ခွန်အားထက် အားနည်းချက်ကို အာရုံစိုက်သောကြောင့်။ အောင်မြင်မှုထက် ရုံးနိမ့်မှုကို ရှေ့တန်းတင်သော ကြောင့်။ သို့မဟုတ် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစား

ကြသည်။ ပြီးတော့ ပြောလေ့ဆိုလေ့ရှိသည့် စကားများမှာ “ငါ့မှာ သူတို့လောက်ပါရမီ ပါမလာလို့”၊ “ငါက သူတို့လောက် ပညာမတော် မတတ်လို့”၊ “ငါ့မှာ သူတို့လောက် ငွေကြေး မပြည့်စုံလို့” ဟူ၏။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရနေသူ တော်တော်နည်းပါသည်။ သူတို့က သူတို့၏ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေစာရင်းကို ကြည့်သည်။ ရရန်ရှိစာရင်းနှင့် ပေးရန်ရှိ စာရင်းကို ချေလိုက်သောအခါ ထွက်လာသည့်အဖြေမှာ သုည ဖြစ်နေတော့၏။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးခြင်းသည် စိတ်ထိခိုက်နာကြည်းမှုများ၏ ဇာစ်မြစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယေးလ်တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာရှင် ဂျိမ်း ပီ၊ ခိုမာ (James P. Comer) ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ချက်အရဆိုလျှင် ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလေးအမြတ်ထားခြင်း’ ဆိုသည်မှာ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားစွာ ရှုမြင်တတ်ခြင်း’ ဟူ၍ ဖြစ်၏။ သို့သော် လူတော်တော်များများအတွက်မူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလေးအမြတ်ထားစိတ်သည် တောင်ပေါ်မှာ မဟုတ်ဘဲ တောင်ကြားလျှိုမြောင်ထဲ ရောက်နေကြလေသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလေးအမြတ်ထားစိတ် အသွင်ပြောင်းရန် နည်း ၁၀ နည်း  
သင့်ကိုယ်သင် ရှုမြင်သည့် အမြင်များ ကြီးကျယ်လေးနက်စွာ ပြောင်းလဲစေမည့် တိကျရေရာသော နည်းလမ်းအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

နည်းလမ်းအမှတ် ၁။ သင်အစစ်အမှန်ကို သိကျွမ်းအောင် ကြိုးစားပါ။  
သမိုင်းအဆက်ဆက် မော်ကွန်းတင်ရမည့် အဆိုအမိန့်မှာ ဂရိတွေးခေါ်ရှင်ကြီး ဆိုကရေးတီး မိန့်ကြားခဲ့သည့် “သင့်ကိုယ်သင် သိပါ” ဆိုသော အဆိုအမိန့် ဖြစ်၏။ ၎င်းအဆိုအမိန့်သည် ခေတ်တွေ စနစ်တွေ အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းလဲလာပြီ ဖြစ်သည့် ယခုခေတ်ကာလတိုင်အောင် မှန်နေဆဲ ဖြစ်၏။

သင့်ကိုယ်သင် မှန်မှန်ကန်ကန် သိပါရဲ့လား။ သင့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦး

ကို သင်မေးကြည့်ဖူးပါသလား။

“အမှန်အတိုင်း ဖြေနေော်၊ ခင်ဗျား ကျွန်တော့်ကို ဘယ်လိုမြင်သလဲ။ ကျွန်တော့်အားသာချက်တွေက ဘာတွေလဲ ကျွန်တော့် အားနည်းချက်တွေကရော ဘာတွေလဲ” ဟု။

ဆန်ဖရန်စစ်ကို ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်မှ ဒဿနိက ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဂျေးကော့ နီးဒဲလ်မင်း (Dr. Jacob Needleman) က မိန့်ကြားခဲ့သည်မှာ ခေတ်သစ် စိတ်ပညာသည် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိရေးကို အဓိကထားလေ့လာသည် ဟူ၏။ သင်အစစ်အမှန် ဘယ်သူဖြစ်ကြောင်းကို သင်တစ်ဦးတည်းကသာ အတွင်းစိတ် အသိဖြင့် သိမြင်နိုင်ပါသည်။

သင့်ပြဿနာသည် သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားလေးစားမှု နိမ့်ကျနေသည့် ပြဿနာဆိုလျှင် ၎င်းပြဿနာကို အစားထိုးဖြေရှင်းဖို့ အခြားနည်းလမ်း မရှိပါ။ သင့်ကိုယ်သင် မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားလေးစားစိတ် မွေးမြူမှသာရနိုင်၏။

မိမိကိုယ်မိမိ အလေးအမြတ်ထားခြင်း၏ သရုပ်သကန်ဖြစ်သည့် ‘စိတ်ချမ်းသာခြင်း’ သည် ‘မိမိအတ္တနှင့် မိမိငြိမ်းချမ်းရေးရခြင်း’ ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြပါသည်။ သင့်စိတ်ထဲတွင် ဘာတွေဖြစ်ပြီး ဘာတွေပျက်နေကြောင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိမြင်တတ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင် သိမြင်နိုင်စွမ်း သင့်တွင်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်အောင် အားထုတ်ပါ။ ပြီးတော့ သင် အစစ်အမှန်ကို တန်ဖိုး သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

နည်းလမ်းအမှတ် ၂။ သင့်ချို့ယွင်းချက်များကို ပြက်ရယ်ပြုပစ်လိုက်ပါ။

အစစအရာရာ ပြီးပြည့်စုံသူတစ်ဦးဦးကို သင်တွေ့ဖူး မြင်ဖူးပါသလား။ ကျွန်တော်တို့တော့ မတွေ့မကြုံဖူးပါ။ သင်အပါအဝင် လူတိုင်း လူတိုင်းတွင် ချို့ယွင်းချက်များရှိ၏။ အားနည်းချက်များရှိ၏။ အရေးကြီးသည်မှာ ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်များကို ဖြိုမရ ဖျက်မရ အမြဲ တည်မြဲ

နေသည့် အဟန့်အတားကြီးများ အဖြစ် အသိအမှတ် မပြုရေးပင်ဖြစ်၏။  
နည်းလမ်းအမှတ် ၃။ သင်၏ ရုံးနိမ့်မှုများကို ယထာဘူတကျကျ ရှုမြင်တတ်အောင် အားထုတ်ပါ။

ကလေးဘဝတုန်းက ကျွန်တော်တို့အားလုံး ရုံးနိမ့်ခဲ့ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့ လမ်းမလျှောက်တတ်မီ အကြိမ်ပေါင်း ရာပေါင်းများစွာ လဲပြိုခဲ့ကြ၏။ အမှားပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ခဲ့ကြ၏။ လူလားမြောက်သည့် အရွယ်သို့ မရောက်မီ ဘဝခရီးလမ်း တစ်လျှောက်တွင်လည်း အမှားပေါင်း ထောင်ချီပြီး ကျူးလွန်ခဲ့ကြ၏။ သို့သော် ၎င်းအမှားများကို ကျွန်တော်တို့ သတိမထားလျှင်၊ မပြုပြင်လျှင် ၎င်းအမှားများသည် ရာသက်ပန် စွဲမြဲသွားမည့် အားနည်းချက်များ၊ အနုတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ ၎င်းအကျင့် ဆိုးများကြောင့် ကျွန်တော်တို့ အရှိတရားကို မျက်ကွယ်ပြုချင်လာမည်။ မျှော်လင့်ချက်များ နိမ့်ပါးလာမည်။ စိတ်ပျက်မှုများ အမြဲထာဝရ ဖြစ်ပေါ်လာ မည်။

ဘေ့စ်ဘောကစားသမား အကျော်အမော်တစ်ဦးသည် ဘောလုံးကို ဆယ်ကြိမ်ရိုက်လျှင် ခုနစ်ကြိမ် လွဲခဲ့၏။ သို့တိုင် ယခုအခါ သူ့ကို ဒေါ်လာတွေ သန်းချီပြီး ပေးနေကြ၏။ ပြီးတော့ သူရဲကောင်းဟု ကင်ပွန်းတပ်ကြ၏။ ဤကား ရုံးနိမ့်မှုကို ယထာဘူတကျကျ ရှုမြင်တတ်အောင် အားထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် သာဓက တစ်ခုပါတည်း။

သင့်ရုံးနိမ့်မှုများသည် စိုးရိမ်ပူပန်နေရလောက်အောင် အရေးမပါ အရာ မရောက်ပါ။ ရုံးနိမ့်မှုဆိုသည်မှာ လူ့ဘဝကဲ့သို့ပင် အလွန်သဘာဝ ကျသည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ သင့်မှာ ရုံးနိမ့်မှုမရှိခဲ့ဘူးဆိုလျှင် သင်ဘာမျှ မလုပ်ခဲ့သောကြောင့်သာ ဖြစ်ပေမည်။

နည်းလမ်းအမှတ် ၄။ သင့်ကိုယ်သင် ချစ်ခင်မြတ်နိုးစိတ် ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ပျိုးထောင်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ချစ်ခြင်းသည် သင့်မြတ်ပါရဲ့လား၊ မှန်ကန်ပါရဲ့လား ဆိုတာကို သင် ဆန်းစစ်လေ့လာဖူးသလား။ သင့်ကိုယ်သင် ချစ်ခြင်းသည်

သင့်မြတ် မှန်ကန်သော သဘောထားဖြစ်ကြောင်းကိုရော သင် ဖော်ထုတ် သိရှိဖူးပါသလား။

“လူတစ်ဦးသည်အကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် ချစ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဆိုလျှင် သူသည် သူ့ကိုယ်သူ ချစ်ရာလည်း ရောက်၏။ သူသည် အခြားသူများကိုသာ ချစ်နိုင်သည်ဆိုလျှင် သူသည် လုံးဝမချစ်တတ်သေးဟု ဆိုရမည်” ဟု အဲရစ်ဖရွမ်း (Erich Fromm)က သူ၏ ‘ချစ်ခြင်းအနုပညာ’ ဆိုသည့်စာအုပ် တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့၏။

“အကြီးမားဆုံး ပညတ်ချက်က ဘာပါလဲ”ဟု ဘုရားသခင်အား တပည့် သာဝကများက လျှောက်ထားကြရာ “သင်တို့သည် သင်တို့ကိုယ် သင်တို့ ချစ်သည့်အတိုင်း သင်တို့၏ အိမ်နီးချင်းကို ချစ်ရမည်”ဟု ဘုရားသခင် က မိန့်မြွက်တော်မူခဲ့၏။ ဘုရားသခင်က သင့်ကိုယ်သင် ချစ်မည့်အစား သင့်အိမ်နီးချင်းကို ချစ်ရမည်ဟု မိန့်ကြားခြင်းမပြုခဲ့။ သင့်ကိုယ်သင် ချစ်သည့် နည်းတူဟုံသာ မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ခြင်းသည် အတ္တကြီးသည့် လုပ်ရပ်မဟုတ်။ သင့် ကိုယ်သင် ချစ်ခြင်းသည် သင်ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သိမြင် သဘောပေါက်ခြင်းဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်သင် သိမြင်လာသောအခါ သင် ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိကြောင်း၊ ဘယ်လောက်ထိ တန်ဖိုးကြီးကြောင်း သိမြင် သဘောပေါက်လာ၏။

ထိုသို့သိမြင်သဘောပေါက်လာသည့် အတွက် သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်သည်။ ပြုစုပျိုးထောင်သည်။ ဤလုပ်ရပ်ကိုပင် သင့်ကိုယ်သင် ချစ်ခြင်းဟု လက်ခံကြ၏။

လူတွေသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်သည့် အတိုင်းအဆအတိုင်း အခြားသူများကို ချစ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ ဤကား အပြုသဘောဆောင်ပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော အင်္ဂါရပ်ဖြစ်၏။ အတ္တကြီးသော၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်သော၊ အတ္တပဓာန ဖြစ်သော အလေ့အကျင့် မဟုတ်ပါချေ။

နည်းလမ်းအမှတ် ၅။ သင့်အကူအညီလိုနေသူ တစ်ဦးဦးကို ရှာပါ။

မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားမှုအားနည်းသူများသည် အမြဲတမ်းနီးပါး အတ္တပဓာနပြုသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့သည် ကိုယ့်အတွေးများ၊ ကိုယ့်လုပ်ဆောင်ချက် များဖြင့် လုံးချာလည်နေသူများပါတည်း။ သူတို့က “မင်းအတွက် ငါ ဘာလုပ်ပေးရမလဲ” ဟု မေးမည့်အစား “ငါ့ကို မင်း ဘယ်လို သဘောထားသလဲ” ဟု မေးလေ့ရှိသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့က သူတို့၏ အတွေးများ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များ မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေအထောက် အထားပြဖို့ အကြောင်းအချက်များကိုသာ ပြင်ပတွင် အစဉ်တစိုက် ရှာဖွေနေတတ်ကြ၏။

ယနေ့ သင်ပြုလုပ်ရမည်မှာ သင့်အကူအညီ လိုအပ်နေသူ တစ်ဦးဦး ကိုရှာပါ။ သင့်မှာ ရှိသည့် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စဖြင့် ထိုသူကို တစ်တပ်တစ်အား ကူညီစောင့်ရှောက်ပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရသည့်ကုသိုလ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကျေနပ်အားရမှု ပီတိအဟုန်သည် သင့်ကိုယ်သင် အလေးအမြတ်ထားမှု အသွင်ပြောင်းလာရေးအတွက် အရေးပါ အရာရောက်သည့် အခြေခံအုတ်မြစ် တစ်ချပ်ဖြစ်ပေသည်။

နည်းလမ်းအမှတ် ၆။ သင့်အပြုအမူများကို တမင်တကာ ပြုပြင် ပြောင်းလဲပစ်ပါ။

စီမံချက်ချပြီး ပြုလုပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ရပ်က သင့်ကိုယ်သင် ရှုမြင်ချက်ကို အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲပစ်ပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ၊ နေ့စဉ် ဆယ်မိနစ်ကြာလောက် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည် ဆိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် မကြာမီ ကာလအတွင်း သင့်တွင် ခွန်သစ် အားသစ်များ ဖြစ်ထွန်းလာမည်။ နောက်ဆက်တွဲရလဒ်အဖြစ် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားတွေ ဆတက်ထမ်းပိုး တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချရေး စီမံကိန်းဖြင့် အစားအသောက်ဆင်ခြင်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတို့ကလည်း သိသာထင်ရှားသော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

လူတစ်ဦးက သူတစ်နေ့လုံး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကိစ္စတွေချည်း

ထိုင်စဉ်းစားမည်၊ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် လုပ်ဆောင်ချက်တွေချည်း ပြုလုပ်မည် ဟု ဆုံးဖြတ်သည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက “မင်းကိုယ်ကို ငယ်ထိပ်ထိအောင် ဆွဲဆန်” ဟု ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အကြံပေးသည်။ ထိုလူ့စကားအတိုင်း သူက ကိုယ်ခန္ဓာကို မားမားမတ်မတ် ရပ်ကြည့်သောအခါ ချက်ချင်းလက်ငင်းဆိုသလို သူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိပြီး သြဇာတိက္ကမကြီးသော လူတစ်ဦးအဖြစ် တွေ့မြင်ရလေသည်။

**နည်းလမ်းအမှတ် ၇။ တီထွင်ဖန်တီးမှုပါသော စိန်ခေါ်ချက်တစ်ရပ်ကို ရွေးချယ်ပါ။**

မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်စိတ်ချမှု တည်ဆောက်ခြင်းသည် မိမိ ကိုယ်ကိုယ်မိမိ အလေးအမြတ် သဘောထားခြင်းအပေါ် တိုက်ရိုက် အကျိုး သက်ရောက်မှုပြု၏။ တီထွင်ဖန်တီးမှုပါသော စိန်ခေါ်ချက်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရင်ဆိုင်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားလေးစားစိတ်များ မြင့်တက်လာနိုင်၏။

အသက်ငါးဆယ်ကျော်၊ ခြောက်ဆယ်ကျော်မှ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ကားမောင်းသူ များအကြောင်းကို ကားမောင်းသင်တန်းဆရာများ ကောင်းကောင်း ပြောပြနိုင်၏။ ၎င်းအဘိုးကြီး၊ အဘွားကြီးများက ကားမောင်း သင်တန်း အောင်လက်မှတ်ရခြင်းထက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်မှု ရခြင်းကို ပိုမို အလေးထားကြ၏။ ဤသို့ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ပါက သူတို့၏ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားစိတ် တိုးတက် မြင့်မားလာစေ၏။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် အနေအထားမျိုးတွေ တိုင်းပြည် တစ်ပြည်တွင်လည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။ စစ်ပွဲတစ်ပွဲကို အောင်မြင်စွာ ဆင်နွှဲနိုင်လိုက်သည့်အတွက် တစ်တိုင်းတစ်ပြည်လုံး ဂုဏ်မာနတွေဖုံးပြီး အောင်ပွဲခံ အခမ်းအနားများ ဝှဲချီးကျင်းပကြသည်ကို သမိုင်းအဆက်ဆက်တွင် တွေ့မြင်ရပါသည်။

နည်းလမ်းအမှတ် ၈။ ချီးမွမ်းမှုများကို စိတ်အေးချမ်းသာ လက်ခံပါ။

ချီးမွမ်းမှုများအားလက်သင့်ခံခြင်း၏ အရေးပါအရာရောက်မှုကို သင်လေ့လာ သင်ယူဖူးပါသလား။ အလုပ်တစ်ခုကို ပြောင်ပြောင်မြောက်မြောက် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အတွက် ချီးကျူးထောမနာပြုလာသူ များအား “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဆိုသည့် သာမန်စကားကလေးတစ်ခွန်းပင် ပြန်ပြောနိုင်စွမ်း မရှိသူတွေ တော်တော်များများရှိ၏။ ထိုသို့ ချီးကျူးမှုကို စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ လက်သင့်ခံရမည့်အစား သူတို့သည် ဘယ်ဟာက ဘယ်လိုဖြစ်သွားလို့ပေါ့၊ မဟုတ်လျှင် ဆောင်ရွက်မှုက ယခုထက်ပို ကောင်းမှာ ဆိုသည့် စကားမျိုးတွေ ပြောတတ်ကြ၏။ တစ်နည်းဆိုသော် သူတို့၏ စွမ်းဆောင်ချက်ကို သေးသိမ်သွားအောင် မဆီမဆိုင် စကားတွေ ပြောတတ်ကြ၏။ အများသူငါ၏ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုမှုကို လက်သင့်ခံဖို့ သင့်ကိုယ်သင်သာ ခွင့်ပြုနိုင်ပါသည်။

ချီးကျူးဂုဏ်ပြုမှုကို စိတ်အေးချမ်းသာ လက်သင့်ခံတတ်သလို အပြစ်တင်ဝေဖန်မှုများကိုလည်း အပြုံးမပျက်ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိရပါမည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုချက် ကိုးဆယ့်ကိုးခုကို ခံယူကြ၏။ သို့သော်ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အကြံပြုချက်တစ်ချက်ကို ကြားရသောအခါ ရှေ့တွင်လက်ခံခဲ့သည့် ချီးမွမ်းချက် ကိုးဆယ့်ကိုးခုကိုပါ ချေဖျက်ပစ်တတ်ကြလေသည်။

တစ်ခုရှိတာက ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်ကို ထောက်ပြဝေဖန်သူသည် ကျွန်တော်တို့ကို ချေမှုန်းဖျက်ဆီးဖို့အားထုတ်နေသူဟု ဘာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ယူမှတ်ကြပါသလဲ။ ဖြစ်စဉ်အများစုတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်က ထောက်ပြဝေဖန်လိုက်သည်နှင့် မိမိအား အပြစ်ရှာတိုက်ခိုက်ပြီဟု ယူမှတ်တတ်ကြ၏။ သို့သော် ဝေဖန်သူ၏ သဘောထားမှာ ကျွန်တော်တို့ ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်စေလိုသည့် ဆန္ဒဖြင့် ထောက်ပြဝေဖန်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ နှလုံးသွင်းထားရမည်မှာ ကျွန်တော်တို့အကြောင်း အခြားသူများက ပြောလာသည့်စကားလုံးများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုက်ခိုက်မှုဟု ကျွန်တော်တို့က မသတ်မှတ်သရွေ့ ကာလပတ်လုံး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုက်ခိုက်မှု

မဟုတ်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

နည်းလမ်းအမှတ် ၉။ သင့်တန်ဖိုး သင် မြင့်တင်ပါ။

ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနလက်အောက်ရှိ ငွေစက္ကူထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံမှထွက်လာသည့် စက္ကူတစ်ရွက်သည် တစ်ဒေါ်လာပဲ တန်ချင်တန်မည်။ သို့မဟုတ် ဒေါ်လာ တစ်ထောင်တန်ချင်လည်းတန်နေမည်။ တန်ဖိုးသည် ၎င်းစက္ကူပေါ်မှာ ရိုက်နှိပ်ထားသည့် သတင်းပေါ်တွင် မူတည်၏။

ငွေကို ရေလိုသုံးပြီး ဖခင်ထံ ပြန်ရောက်လာသည့် သားတော်မောင် သည် အရေးကြီးသော သင်ခန်းစာတစ်ခု ရလိုက်၏။ သူက “ကျွန်တော်ဟာ ဖေဖေသားလို့ ခေါ်ရလောက်အောင် တန်ဖိုးမရှိတော့ပါဘူး” ဟူသော ကိုယ့်တပ်ကိုယ် ပြန်နင်းသည့် စကားမျိုး ပြော၏။

သည်တော့ ဖခင်ကြီးက ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပါသလဲ။ ဖခင်ကြီးက အိမ်စေများအား “အကောင်းဆုံး ဝတ်ရုံတစ်ထည်ယူလာပြီး သူ့ကို ဝတ်ဆင် ပေးလိုက်ကြစမ်း” ဟု ပြော၏။ ထိုသို့ ကောင်းပေညွန့်ပေဆိုသည့် အဝတ်အစား များ ဝတ်ဆင်ပေးလိုက်သောအခါ သားဖြစ်သူအသွင်သည် လုံးလုံးလျားလျား ပြောင်းသွားတော့၏။ အသုံးအဖြုန်းကြီးပြီး အိမ်ပြန်ရောက်လာသည့် သားဖြစ်သူအပေါ် အခြားအိမ်သူ အိမ်သားများ၏ အမြင်သည်လည်း ပြောင်းလဲသွားတော့၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုက နေပျော်သောဘဝ ကို ဖန်တီးပေး၏။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော ဘဝကို ဖန်တီးပေး၏။

“ငါကတော့ မထိုက်တန်ပါဘူး” ဟူသော စကားမျိုးကို ပြောဖို့ အသာထားပြီး ၎င်းအတွေးမျိုးကိုပင် မတွေးပါနှင့်။ သင့်တွင် အပြစ်တင် ရှုတ်ချစရာအရည်အချင်းများထက် ချိုးကျူးဂုဏ်ပြုစရာ အရည်အချင်းပေါင်း မြောက်မြားစွာ ပို၍ ရှိကောင်း နိုးနေနိုင်ပါသည်။

နည်းလမ်းအမှတ် ၁၀။ သစ်လွင်သော ပုံရိပ်ဖြင့် ရှုမြင်ပါ။

အသားအစားထိုး ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူသူများတွင် နေ့ချင်းညချင်း

ဆိုသလို သစ်လွင်ပြီး စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစရာကောင်းသော အတ္တပုံရိပ်ဖြစ်ထွန်းလာသည်ဟု ဒေါက်တာ မက်ဆွဲလ်မော့စ် (Dr. Maxwell Maltz) က ပြောခဲ့ပါသည်။ သူတို့ ရုပ်ပိုင်းအရ ပြောင်းလဲသွားသည်မှာ သည်လောက်များများစားစားကြီးမဟုတ်ပါ။ သို့သော် သူတို့၏ ဆွဲဆောင်မှုအသစ်ကို သူတို့ ယုံကြည်လာခြင်းက အဓိကဖြစ်၏။ ၎င်းယုံကြည်မှုက သူတို့၏ အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲစေခဲ့လေသည်။

သင်၏ အတ္တပုံရိပ်သည် မတော်တဆ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်။ ပုံရိပ်ဆိုသော စကားကပင် သင့်ကိုသင် တစ်စုံတစ်ရာ ပုံဖော်ပေးသည့်အရာ၊ သို့မဟုတ် ပုံဖျက်သည့်အရာဟု အဓိပ္ပာယ်ထွက်ပါသည်။ သည်တော့ သင့်ကိုယ်သင် သင်ဖြစ်စေလိုသည့် ပုံစံဖြင့် မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ သင်မဖြစ်စေလိုသည့်ပုံစံဖြင့် မြင်အောင် မကြည့်ပါနှင့်။

သင်မျက်စိတွေ စုံမှိတ်ပြီး “ခြောက်ပေရှည်တဲ့ ယုန်တစ်ကောင်ကို ငါ မတွေ့ချင်ဘူး၊ မမြင်ချင်ဘူး” ဟု စဉ်းစားသည် ဆိုပါစို့။ သင် ဘယ်လို ယုန်မျိုးကို တွေ့မြင်ရမည်လဲ။ “ငါ့ရဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုတွေကို ငါမတွေ့ချင်ဘူး၊ မမြင်ချင်ဘူး” ဟု သင့်ကိုယ်သင် အစဉ်တစိုက် ပြောဆိုမည်ဆိုလျှင် သင်အလိုအလျောက် အာရုံစိုက် လာမည်မှာ ရှုံးနိမ့်မှုများ မဖြစ်ပေါ်ရေးပင်ဖြစ်တော့၏။

သင်၏ သိမှုဖြစ်စဉ်များတွင် အပြုသဘောဆောင်သည့် သိမှုများ လွှမ်းမိုးသည်ဖြစ်စေ၊ အပျက်သဘောဆောင်သည့် သိမှုများ လွှမ်းမိုးသည် ဖြစ်စေ ၎င်းသိမှုများက သင့်ဘဝကို လွှမ်းမိုးနေပါလိမ့်မည်။

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းကတည်းက ဂျိုဟန် ဗွန်ဂိုထေး (Johann von Goethe) ပြောခဲ့သည့် အဆိုအမိန့် တစ်ရပ်ရှိ၏။

“လူတွေကို သူတို့ဖြစ်စေလိုသည့် အနေအထားအတိုင်း ဖြစ်နေသည့် ပုံစံဖြင့် ဆက်ဆံပါ။ သို့ဆိုလျှင် သူတို့ဖြစ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် အနေအထားအတိုင်း ဖြစ်လာအောင် သူတို့အား ကူညီရာရောက်၏”

အခြားသူများအား ကျွန်တော်တို့က ဆက်ဆံသည့် အနေအထား အတိုင်း ဖြစ်ထွန်းလာနိုင်သည်ရှိသော် ကျွန်တော်တို့လည်း မိမိကိုယ်မိမိ

သတ်မှတ်ဆက်ဆံသည့် အနေအထားအတိုင်းဖြစ်ထွန်းလာနိုင်ပါသည်။

ဆာရီတာနှင့် ဂျော်နီ

ကျွန်တော်တို့ကို အခြားသူများက ဘယ်လို ရှုမြင်ကြသလဲ။ ဘယ်လို သဘောထားကြသလဲ။ နောက်ပြီး ဘယ်လို ဆက်ဆံခဲ့ကြသလဲ။ ကျွန်တော် တို့၏ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှုသည် ၎င်းအချက်များပေါ်တွင် များစွာမူတည် နေတတ်၏။ ကျွန်တော်တို့၏ 'တန်ဖိုး' ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲသွားလျှင် နောက်ဆက်တွဲ ဘာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။

ဟိုးရှေးရှေးက ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာအတွင်းရှိ ကျွန်းကလေးတစ်ကျွန်း ပေါ်မှ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို လေ့လာကြည့်ပါ။

ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာတွင်းရှိ ကစ်တီဝပ်တီကျွန်းကလေးတွင် ဆာရီတာ ဆိုသည့် မိန်းမငယ်တစ်ဦးရှိသည်။ ကစ်တီဝပ်တီကျွန်း၏ ဓလေ့ထုံးစံမှာ ယောက်ျား တစ်ယောက်က မိန်းမယူချင်ပြီဆိုလျှင် မိန်းကလေး၏ ဖခင်ထံတွင် နွားများဖြင့် 'တင်' တောင်းရ၏။ ဇနီးအဖြစ် တင်မြှောက်လိုသူသည် ချောမော လှပသည့် မိန်းကလေးဆိုလျှင် နွားလေးကောင်မှ ခြောက်ကောင်အထိ တင်တောင်းရ၏။ သာမန် ရွက်ကြမ်းရေကျို မိန်းကလေးဆိုလျှင် နွားသုံးကောင် ဆို လုံလောက်သည်။

ဆာရီတာကတော့ ထူးထူးခြားခြားကြီး ချောမောလှပသူ မဟုတ်။ သူမက လက်ပြင်ကုန်းသည်။ ဆံပင်တွေမှာ ဘယ်တော့မှ ဖြီးသင်ထားခြင်းမရှိ။ အဝတ်အစား များကလည်း အမြဲတမ်းလို ဖရိုဖရဲ စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ်။ မိန်းကလေး၏ ဖခင်ဖြစ်သူ ဆင်မြူယယ်က ဆာရီတာကို ပေးဖို့ နွားနှစ်ကောင်ပဲ တောင်းမည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသည်။ “အင်းလေ၊ တစ်ကောင်ပဲ တတ်နိုင်တယ်ဆိုလည်း သဘောတူလိုက် ပါ့မယ်” ဟု သူက စဉ်းစားထား၏။

အနီးအနားရှိ ကျွန်းတစ်ကျွန်းပေါ်တွင် ဂျော်နီလင်ဂိုဆိုသူ တစ်ဦးရှိသည်။ သူက သူ့အသိုက်အဝန်းတွင် အချမ်းသာဆုံး။ သူက ဉာဏ် အမြော်အမြင်ရှိသည့် ကုန်သည်တစ်ဦး။ ကစ်တီဝပ်တီကျွန်းသို့ အကြိမ်ကြိမ်

အခါခါ ရောက်ပြီးသောအခါ သူက ဆာရီတာကို ချစ်နေမိပြီဖြစ်ကြောင်း ကြေညာသည်။ သူ့စကား ကြားရသူ ဘယ်သူမျှမယုံနိုင်ကြ။

မိန်းကလေး၏ ဖခင်ထံသို့ ဂျော်နီ ရောက်လာပြီး ဆာရီတာကို တောင်းရမ်းသည်။ ဆာရီတာကို သူ့ဇနီးအဖြစ် သိမ်းပိုက်ခွင့်ပြုရန် ကမ်းလှမ်းချက်ကို ကြားရသောအခါ ဖခင်ကြီးသည် အံ့ဩတုန်လှုပ်သွား၏။

“ဦးလေးခင်ဗျား၊ ဦးလေးရဲ့သမီး ဆာရီတာကို ကျွန်တော့်ဇနီးအဖြစ် လက်ထပ်ယူချင်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ကျွန်တော်က နွားရှစ်ကောင် တင်တောင်းပါ့မယ်”

ဂျော်နီ၏ ကမ်းလှမ်းချက်သည် ကျွန်းပေါ်တွင် တောမီးပမာ လျင်မြန်စွာ ပြန့်သွားသည်။

“နွားရှစ်ကောင်တဲ့လား” ရွာသားတစ်ဦးက အံ့ဩတကြီး ရေရွတ်၏။ “ဒီလောက်တော်တဲ့ ကုန်သည်တစ်ယောက် နွားတစ်ကောင်တည်းနဲ့ ရနိုင်တဲ့မိန်းမကို ဘာကိစ္စ ရှစ်ကောင်တောင် တင်တောင်းရတာလဲ” ဟု မေးခွန်းထုတ်သည်။

ဂျော်နီက အဓိက လျှို့ဝှက်ချက်ကြီးကို သိထားသည်။ နောင်များ မကြာမီအတွင်း ထိုလျှို့ဝှက်ချက်ကို သူ၏ ဇနီးလောင်းဖြစ်သူလည်း သိသွားသည်။ ဂျော်နီ ထိုသို့ မကမ်းလှမ်းမီအထိတော့ ကစ်တီဝပ်တီ တစ်ကျွန်းလုံးက ဆာရီတာအား ‘နွားတစ်ကောင်နဲ့ တင်တောင်းရင် ရတဲ့မိန်းမ’ ဟု သတ်မှတ်ထားကြ၏။ ၎င်းသတ်မှတ်ချက်ကပင် သူမ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပုံသွင်းပေးခဲ့၏။

သို့သော် ဂျော်နီလင်ဂိုအတွက်တော့မူ သူမသည် ‘နွားရှစ်ကောင် တင်တောင်းရသည့် မိန်းမ’ ဖြစ်၏။ ဂျော်နီ၏ တန်ဖိုးထား သတ်မှတ်ချက် အတိုင်း အတိအကျပင် ဆာရီတာက အသွင်ပြောင်းလာသည်။ သူမ ဘယ်လောက်တန်ကြေးရှိသည်ကို သိရသည်နှင့် ဆာရီတာသည် နေ့ချင်း ညချင်းဆိုသလို ကျွန်းအားလုံးတွင် အချောဆုံး အလှဆုံး မိန်းမတစ်ယောက် အဖြစ် အသွင်ပြောင်းလာလေသည်။

သင့်တန်ဖိုးက ဘာလဲ

သင်ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိသလဲ ဆိုတာကို ရာဖြတ်တစ်ဦးက ဘယ်လို တန်ဖိုး ဖြတ်မည်လဲ။ သင်သည် လက်ပတ်နာရီတစ်လုံး ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် သင့်တန်ဖိုး သည် ဒိုင်ခွက်ပေါ်တွင် ရေးထိုးထားသည့် စကားလုံးများပေါ်တွင် မူတည်နေပေ မည်။ ရိုးလက်လား၊ သို့မဟုတ် တိုင်းမက်လား။ သင်သည် ပန်းချီကားတစ်ချပ် ဖြစ်သည်ဆိုလျှင်မူ သင့်အား လန်ဒန်ရှိ ပစ္စည်းအဟောင်းဈေးကွက်က ဈေးဖြတ် လိုက်တာလား၊ သို့မဟုတ် ပါရီရှိ ပန်းချီပန်းပုပြခန်းတစ်ခုက ဈေးဖြတ်လိုက် တာလား ဆိုတာပေါ် မူတည်ပြီး တန်ဖိုးအနိမ့်အမြင့် ရှိပေမည်။

လက်ပတ်နာရီ ပေါ်က သတ္တုပစ္စည်း သို့မဟုတ် ပတ္တမြားပေါ်က ဆေးသည် တန်ဖိုးမဟုတ်။ တန်ဖိုးကို ထိုအရာများဖြင့် သတ်မှတ်လို့မရပါ။ ခြားနားချက် ဖြစ်ပေါ်နေစေသည်မှာ အာရုံသိတန်ဖိုး ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံသိ တန်ဖိုးကြောင့် ခြားနားချက်များ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ဖြစ်၏။

အရောင်းဆိုင်စာရေးတစ်ဦးက သူရောင်းချသည့် ကုန်ပစ္စည်း တစ်ခုတွင် ဈေးနှုန်းကတ်ပြားကလေး ပြောင်းပြီး ချိတ်ဆွဲသကဲ့သို့ သင်လည်း သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းစစ်လို့ရ၏။ ပြီးတော့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးသတ်မှတ် လို့ရ၏။ သို့ဖြစ်သော်လည်း ထိုသို့တန်ဖိုးသင့်ရာ၌ သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂုဏ်အင်္ဂါများကို ထည့်မစဉ်းစားပါနှင့်။ သင့်ကို ဘယ်သူက ဖန်ဆင်းလိုက်သလဲ၊ သူ၏ ဖန်ဆင်းမှု လက်ရာ ဘယ်လောက် ပြောင်မြောက်သလဲဆိုတာ စဉ်းစား ပါ။ ထိုအခါ သင့်တန်ဖိုးကို သင် သိမြင် သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ သင်အလေးထားသည့် တန်ဖိုးကို 'မှန်မှန်ကန်ကန် အသိအမှတ်ပြု' ပါ။

'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလေးအမြတ်ထား စိတ်အသွင်ပြောင်းရန် နည်းလမ်း ဆယ်မျိုး' ကို အလျင်အမြန် အသုံးပြု ကျင့်သုံးပြီးသောအခါ သင်သည် သင့်ကိုယ်သင်နှင့် ကမ္ဘာလောကကြီးကို ဝင့်ဝင့်ကြွားကြွား ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီဖြစ်၏။ ထိုသို့ ရင်ဆိုင်ရာ၌ သင့်အနာဂတ်ဘဝအတွက် ယုံကြည် စိတ်ချမှုအသစ်ဖြင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



## နာဂီ ၃

### ပြောင်းလဲသွားသည့် အတွေးကမ္ဘာ

များမကြာသေးမီက ဘေ့စ်ဘောကစားပွဲ လာရောက်ကြည့်ရှုသည့် ပွဲကြည့် ပရိသတ်တစ်ဦးကို ဆေးရုံသို့ အပြေးအလွှား တင်ပို့လိုက်ကြရ၏။ အကြောင်း မှာ အားကစားကွင်းတွင် ဝယ်သောက်သည့် အချို့ရည်က အဆိပ်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆသောကြောင့်။

ကံမကောင်းအကြောင်းမလှချင်တော့ အားကစားကွင်း အစီအစဉ် ကြေညာသူက ပရိသတ်ကို အသိပေးပစ်လိုက်မိ၏။

“အမျိုးကောင်းသမီးများနဲ့ လူကြီးလူကောင်းများခင်ဗျား၊ အားကစားကွင်းမှာ ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ သက်သာချောင်ချိရေး ဆိုင်ခန်းကို ပိတ်လိုက်ရတဲ့အကြောင်း ဝမ်းနည်းစွာ အသိပေးအပ်ပါတယ်။ အဲဒီဆိုင်ရှိ အချို့ရည်စက်က အချို့ရည်ကိုသောက်ပြီး အဆိပ်ဖြစ်တယ်လို့ သံသယဖြစ်တဲ့ အတွက် လူကြီးမင်းတစ်ဦးကို လူနာတင်ကားနဲ့ ဆေးရုံပို့လိုက်ရပြီး ရောဂါ ကုသပေးနေရတဲ့အတွက် ယခုလို ဆိုင်ပိတ်လိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ”

၎င်းစကားလုံးများ ပြောပြီးလျှင် ပြီးချင်းလောက်မှာပင် ပွဲကြည့် ပရိသတ်ထံမှ ညည်းညူသံများ ထွက်လာသည်။ သူတို့တွင်လည်း အစာ အဆိပ်သင့်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသနေကြောင်းစသည်ဖြင့်။ သို့ဖြင့်

လူနာတွေ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ဒေသန္တရဆေးရုံသို့ အပြေးအလွှား ပို့ကြရတော့၏။ သို့သော် ပထမဦးဆုံးလူကို ဆရာဝန်များ စစ်ဆေးကြည့်ပြီး သောအခါ အစာအဆိပ်ဖြစ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာ လုံးဝမတွေ့ရဟု ထုတ်ဖော် ပြောဆိုလေသည်။

အတွေးစိတ်ကူး၏ စွမ်းအားက နာကျင်မှုဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်စေလေ သည်။

နာမည်ကျော် ဓာတုဗေဒပညာရှင် ဒေါက်တာ အဲလ်ဘတ်ကလစ်ဖ် (Dr. Albert Cliffe) က သူ၏ 'အောင်မြင်စွာနေထိုင်ခြင်း သင်ခန်းစာများ' စာအုပ်တွင် ရေးသားထားသည်မှာ "သင်သည် သင် ကြောက်ရွံ့သည့် အထူး တာဝန်တစ်ရပ် ပေးအပ်ခံရမည်ဆိုလျှင် သင် ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေသည့် အအေးမိ နှာစေးရောဂါ ရလိမ့်မည်။ စင်စစ် အထူးတာဝန်က သင့်အား အအေးမိနှာစေးအောင် လုံးဝ မဖန်တီးနိုင်။ သို့သော် အထူးတာဝန်ပေးအပ်ခံရ လျှင် အအေးမိနှာစေးလိမ့်မည်ဆိုသည့် ယုံကြည်ချက်က သင့်သွေးသား လည်ပတ်မှုစနစ်တွင် အအေးမိသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်း ဖြစ်သည်" ဟူ၏။

သင့်စိတ်၏ စွမ်းအားကား ထူးကဲလှ၏။ အံ့ဩထိတ်လန့်စရာ ကောင်းလှ၏။ ဦးနှောက်က ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတစ်မျိုး ထုတ်လုပ်နိုင်ကြောင်း ဆေးသိပ္ပံက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပြီ။ ဦးနှောက်က ထုတ်လုပ်လိုက်သော ၎င်းဓာတုပစ္စည်းက သင့်နှလုံး၊ သင့်အဆုတ်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ် အားလုံးကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း ရပ်တန့်သွားအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ဆို၏။ နောက်ပြီး ၎င်းလုပ်ငန်းစဉ် အားလုံးကို အတွေးစိတ်ကူးများက ထိန်းချုပ်ထားသည်ဆို၏။

သက်ကြီးရွယ်အို အဘိုးကြီး အဘွားကြီးများသည် သူတို့၏ ဘဝ အဖော်မွန်တစ်ဦးဦး ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း ကြားသိရပြီးနောက် ရက်ပိုင်း အတွင်း၊ တချို့ဆိုလျှင် နာရီပိုင်းအတွင်းမှာပင် လိုက်သေတော့မလိုဖြစ်သည့် ဖြစ်ရပ်တွေ ကျွန်တော်တို့ ထပ်ကာတလဲလဲ ကြားသိနေခဲ့ရ၏။ မသိစိတ်၌

‘သေလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း’ ၏ စွမ်းအားသည် ကျွန်တော်တို့ နားမလည်နိုင်အောင် ဩဇာကြီးမားလှပေသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသည် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နေကြောင်း သမိုင်းအဆက်ဆက် ဆေးသုတေသန ပြုချက်များက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် ကျွန်တော်တို့၏ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်များ ကလည်း အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြ၏။ အစာအိမ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းအပါအဝင် ရောဂါအတော်များများသည် အခြားသူများအား မကျေနပ်စိတ်၊ မုန်းတီးစိတ် များထားရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း ဒေါက်တာ အက်စ်၊ အိုင်၊ မက်မီလန်က သူ၏ None of These Diseases စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထား၏။

လူတစ်ဦးကို ကျွန်ုပ် စတင်မုန်းပြီဆိုသည်နှင့် ကျွန်ုပ်သည် ထိုလူ၏ ကျေးကျွန် ဖြစ်သွားလေပြီ။ ထိုလူက ကျွန်ုပ်၏ အတွေးများကို ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးထားပြီဖြစ်သည့်အတွက် ကျွန်ုပ်အလုပ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မလုပ်နိုင်တော့။ အလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်ရွှင်မှုမရှိတော့။ ကျွန်ုပ်၏ မကျေမချမ်း ဖြစ်မှုများက ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွင်းစိတ်ဖိစီးမှု ဟော်မုန်းပေါင်းများစွာကို ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ နာရီအနည်းငယ်မျှ အလုပ်လုပ်ပြီးသည်နှင့် ကျွန်ုပ်ပင်ပန်းနွမ်းလျလာသည်။ ကျွန်ုပ် မုန်းတီးနေသူသည် ကျွန်ုပ်၏ အိပ်ခန်းနှင့် မိုင်ပေါင်းများစွာ ဝေးသည့်နေရာမှာ ရောက်ကောင်း ရောက်နေမည်။ သို့သော် ကျေးကျွန်များကို ရက်ရက်စက်စက် စေခိုင်းသူအားလုံး ထက် သူကပိုပြီး ရက်စက်သည်။ သူက ကျွန်ုပ်၏အတွေးများ သွေးရူးသွေးတန်းဖြစ်သည်အထိ ကြာပွတ်ဖြင့်ရိုက်ပြီး ခိုင်းစေသည် သို့ ရှိ၏။ ကြာတော့ စပရင်တွေခံထားပြီး ငြိမ်သောင်း နူးညံ့လှသည့် ကျွန်ုပ်၏ မွေ့ရာသည် လူကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သည့် စင်ကြီး ဖြစ်လာတော့၏။ သည်တော့ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ အမျက်

ဒေါသတွေ သွန်ချခံရသည့် လူတိုင်း၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်သွားကြောင်း  
အမှန်ပင် အသိအမှတ်ပြုရပါတော့မည်။

သည်တော့ ဆေးရုံများတွင် နေရာမဆံ့လောက်အောင် လူနာတွေ  
များပြီး လူနာအသစ်တွေ လက်မခံနိုင်လောက်အောင် ဆရာဝန်တွေ အလုပ်ပိနေ  
သည်မှာ ဘာများဆန်းပါသေးသလဲ။

ရုပ်လောကတွင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာက ခံစားချက်များကို ဖော်ပြ၏။  
သို့သော် ၎င်းဖော်ပြချက်များကို သင့်စိတ်အစဉ်က လွှမ်းမိုးထားသည်။  
ဖြစ်စဉ်မှာ သည်အတိုင်း ဖြစ်နေသည့်အတွက် ကျွန်တော်တို့ ကျန်းကျန်းမာမာ  
နေနိုင်အောင် ကောင်းမွန်သောအတွေးများကိုသာ တွေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

“ကိုယ့်အသံ” ကိုယ်ဆန်းစစ်ပါ

ခြွင်းချက်မဲ့နီးပါး မှန်ကန်သည့်အချက်တစ်ချက်မှာ လူတွေ၏ အပြုအမူကို  
သူတို့ ၏ အသိအမြင်က ပြဋ္ဌာန်းသည်ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်၏။ သူတို့ ဘာတွေ  
တွေးသလဲ။ သူတို့ ဘာအကြောင်းတွေ ပြောသလဲ။ သူတို့၏ အသံတွေက  
ဘာတွေလဲ။

သာမန်လူအများစု မိမိအကြောင်း မိမိပြောကြသည်မှာ အပျက်  
သဘောဆောင်သော အကြောင်းအရာများဖြစ်ကြောင်း သုတေသနပြု ချက်များ  
က ဖော်ပြနေ၏။ သရက်ပင်က သရက်သီးပဲ သီး၏။ မာလကာပင်က  
မာလကာသီးပဲ သီး၏။ သို့ဖြစ်ရာ မိမိကိုယ်မိမိ အဆိုးမြင်နေသူများ၏  
အနာဂတ်ဘဝ အလားအလာကို ဆန်ကုန် ခံပြီး ဗေဒင်မေးနေဖို့ မလိုတော့ပါ  
ချေ။

လူ တော်တော်များများအတွက်မူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဝင်နေ  
ခြင်းက စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာစေ၏။ သင်၏  
စိတ်အနေအထားသည် သင့်အကြောင်း သင်ဘာတွေ ဘယ်လိုစဉ်းစားသလဲ  
ဆိုတာမှ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အခြားသူများအကြောင်း သင်ဘာတွေ  
ဘယ်လိုစဉ်းစားသလဲဆိုတာမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်။ ဆုံးစမထင်သည့်

အဆိုးမြင်အတွေးများက စွမ်းအားကြီးလှသော အမှန်ကို အမှားမြင်မှုများ မွေးဖွားပေး၏။ ၎င်းအာရုံမှားများက သင့်အားတမြည့်မြည့် လောင်မြိုက် ဝါးမျိုနေပါလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်သော်လည်း သိထားဖို့ အရေးကြီးသည့် အချက်မှာ ခံစားချက် များသည် အချက်အလက်များ မဟုတ်ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ ခံစားချက် ဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်း၏ ကြေးမုံရိပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဤနေရာတွင် ပြဿနာရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ လက်တွေ့မကျသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကလည်း အစစ်အမှန် ခံစားချက်များ ကဲ့သို့ပင် ခြေခြေမြစ်မြစ် ရှိနေခြင်းဖြစ်၏။ သည်တော့ ၎င်းစိတ်လှုပ်ရှားမှု များကိုလည်း ကျွန်တော်တို့က အလိုအလျောက် အမှန်တရားတံဆိပ် ကပ်လိုက်ကြတော့၏။ ကြည်လင်ပြတ်သားသည့် အမှန်တရားကို သိလိုမြင် လိုလျှင် ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာများမှ ခြေလှမ်းအနည်းငယ် နောက်ဆုတ် 'ခွာ' ပြီး ကြည့်ရပါမည်။

ကျွန်တော်တို့၏ 'အတွေးကမ္ဘာ'ကို ကျွန်တော်တို့ အမှန်တကယ် ထိန်းချုပ်လို့ ရနိုင်ပါမည်လား။ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်သည် စီမံခန့်ခွဲရမည့် တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပါသလား။ သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုသည်မှာ လက်ရှောင်ရမည့် တားမြစ်နယ်မြေတစ်ခု ဖြစ်ပါသလား။ ကျွန်တော်တို့သည် မကြာမကြာဆိုသလို စိတ်နှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အရာများကို ရှောင်ကြဉ်လိုကြ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းမှာ ထိုအရာများသည် ဂမ္ဘီရပညာ၊ သို့မဟုတ် ရုပ်လွန်ပညာနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေသောကြောင့်ပင်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးများ ကို တာဝန်ယူထိန်းသိမ်းမည်ဟု သိမှတ်စွာ မဆုံးဖြတ်မချင်း ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေ ကြံဆသည့် ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို အလျှင်းရလိမ့် မည် မဟုတ်ပါချေ။

သင့်အား ဆန့်ကျင်ဖျက်ဆီးမည့် အမာခံတပ်သားများသည် သင့်ထံ အလုပ်အကိုင်တစ်ခုအသွင်ဖြင့် ရောက်လာမည်မဟုတ်။ စီးပွားရေး၊ သို့မဟုတ် ဝေဖန်ရေးသမားတစ်ဦးအသွင်ဖြင့်လည်း ရောက်လာမည်မဟုတ်။ အဆိုပါ

အဖျက်သမားများသည် သင့်စိတ်ထဲမှာရှိ၏။ သင့်အတွေးထဲ၊ သင့်စိတ်ကူး  
တွေထဲမှာရှိ၏။

သည်တော့...

ကျွန်တော်တို့ အတွေးများသည် ဘာတွေကို အာရုံစိုက်သင့်သလဲ၊  
သို့မဟုတ် ဘာတွေကို စောင်းပေးသင့်သလဲ။

**စိတ်အလုပ် ဥပဒေသ**

သာမိုဒိုင်းနမစ်ပညာ (အပူအားနှင့် အခြားစွမ်းအင်များ ဆက်စပ်ပုံ လေ့လာ  
သည့်ပညာ) အရဆိုလျှင် လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ညီမျှပြီးဆန့်ကျင်သော တုံ့ပြန်  
လှုပ်ရှား မှုတစ်ရပ်ရှိပါသည်။ စိတ်အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ဥပဒေသ  
တစ်ရပ်လည်းရှိ၏။ “သူ့စိတ်ထဲတွင် တွေးသည့်အတိုင်း သူဖြစ်သည်” ဟူ၏။  
တစ်နည်းဆိုရလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးလုပ်ငန်းစဉ်သည် ကျွန်တော်တို့၏  
သိစိတ်ထဲတွင်သာ ဗဟိုပြုနေသည်မဟုတ်၊ သို့သော် သည့်ထက်ပို၍ နက်ရှိုင်း  
စွာ အမြစ်တွယ်နေ၏။ အတွေးလုပ်ငန်းစဉ်သည် ကျွန်တော်တို့၏ အတွင်း  
စိတ်၊ ကျွန်တော်တို့၏ နှလုံးသားမှ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

အတွေးများကို အပြုသဘောဆောင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ  
အဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းရန် အဆင့်လေးဆင့် ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ သိခြင်း၊  
တွေးခြင်း၊ ပြောခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်၏။ ဤအခန်းတွင် ကျွန်တော်တို့  
ပထမနှစ်မျိုးအကြောင်းသာ ဆွေးနွေးပါမည်။

ရှေးဟောင်းဆိုရိုးတစ်ရပ် ရှိ၏။ “သင် စဉ်းစားသလိုပဲ သင်ဖြစ်မည်”  
ဟူ၏။ ၎င်းဆိုရိုးသည် သင့်စိတ်နှင့်လည်း သက်ဆိုင်၏။ “သင် စဉ်းစားသလိုပဲ  
သင်ဖြစ်မည်” နောက်ပြီး သင် ဘာဖြစ်နေသလဲ၊ သင် ဘယ်လို လူစားဖြစ်နေ  
သလဲဆိုတာသည် သင်ဘာတွေသိသလဲဆိုတာမှ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။  
သတင်းမှားက အတွေးမှားကို ထုတ်ပေး၏။ တစ်ဖန် အတွေးမှားက စကား  
အမှားများ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှု အမှားများ မွေးဖွားပေး၏။

“ဒီပြဿနာကို ငါ နက်နက်နဲနဲ အာရုံစိုက် စဉ်းစားမယ်”ဟု ပြောပြီး

ပြဿနာတစ်ရပ်ကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးပါသလား။ ဆောင်ရွက်ဖူးသည်ဆိုလျှင် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခဲ့တာ ဘယ်တုန်းကလဲ။ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။ ဤကျင့်ကြံ ဆောင်ရွက်နည်းဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်သော စိတ်ကူးများ ဖြစ်ထွန်းလာ၏။ အလေ့အကျင့်များလာသောအခါ ဆန်းသစ်တီထွင်သော စိတ်ကူး စိတ်သန်းများ လျင်မြန်စွာ ထွက်ပေါ်လာတော့၏။

“ကျုပ်အထင်တော့ လူသားမျိုးနွယ်ရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျော်ကျော်ဟာ ပင်ကိုအတွေးတစ်ခုတောင် မရှိဘဲနဲ့ ဘဝကို ကျော်ဖြတ်နေကြတယ်” ဟု အိပ်ချ်၊ အယ်လ်၊ မင်နကင်က ရေးသားခဲ့၏။ သို့မဟုတ် သောမတ် အက်ဒီဆင်ပြောခဲ့သည့် စကားကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရလျှင် “အပတ်တကုတ် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို မရှောင်ရှားသူတစ်ဦးအတွက် မီးစင်ကြည့် ကလိုက်ရသည့် လုပ်ဆောင်ချက်မျိုးဆိုတာမရှိ” ဟူ၏။

လူတော်တော်များများ၏ အတွေးဖွဲ့စည်းမှုများသည် တိမ်လွန်း၊ ပေါ့တန်လွန်းသည့်အတွက် ကောက်ချက်အမှားများ ဆွဲမိကြ၏။ ဥပမာ၊ တစ်စုံတစ်ရာသည် တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်သွားသည့်အတွက် ၎င်းတစ်စုံတစ်ရာသည် ထပ်ကာ တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်ဟု လူတွေက ယုံမှတ်ထားတတ်ကြ၏။ သူတို့၏ မော်တော်ကား ကို ရေဆေးပြီးမှ မိုးရွာချ၏။ ထိုအခါ သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုက ဘာလဲ။ “အမြဲတမ်း အဲဒီလို ဖြစ်နေတာပဲ” ဟု ပြောတတ်ကြ၏။ သို့မဟုတ် သူတို့ကို တစ်စုံတစ်ဦးက နှိမ်နှိမ်ချချ ဆက်ဆံလိုက်၏။ ထိုအခါ သူတို့က ဘာပြောသလဲ။ “ငါ့ကို ဘယ်သူကမှ မနှစ်မြို့ဘူး” ဟူ၏။ အလွန်အကျွံ ယေဘုယျပြုလိုစိတ်၊ သို့မဟုတ် ချွတ်ယွင်းသော ယုတ္တိဗေဒ ဆွဲလိုစိတ်ကို ကြပ်ကြပ် သတိထားပါ။

သင့်စိတ်ကို အဖိုးထိုက် အဖိုးတန်ရတနာများ သိုမှီးထားသည့် ရတနာသိုက် တစ်ခုအဖြစ် စတင်သဘောထားဖို့ အချိန်တန်ပြီ။ သင့်အတွက် အမှန်တကယ်လည်း ရတနာသိုက်ကြီးဖြစ်၏။ သင့်အတွေးများထဲတွင် ဘဝ၏ အဖိုးအတန်ဆုံး ဥစ္စာဓနတွေ သိုမှီးထား၏။ ကျန်းမာခြင်း၊ ဥစ္စာဓနကြွယ်ဝခြင်း၊ ကရုဏာတရားနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားတို့ ဖြစ်ပါသည်။

သည်တော့...

ခုချိန်ကစပြီး သင်ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဖို့ သင့်စိတ်ကို တီထွင်မှုအပြည့်ဖြင့် အသက်သွင်းပေးပါတော့။ သင့်ကိုယ်သင်ပြီးငွေ့စရာ မဲပြာပုဆိုးစိတ်အနေအထားထဲမှ ရုန်းထွက်ခြင်းကို စတင်ပြုလုပ်ပါတော့။

**ရှုထောင့်အသစ်**

အိုင်စတိုင်းသည်သူ၏ 'နှိုင်းရသီဝရီ' ကို တီထွင်ဖော်ထုတ်ခြင်း မပြုနိုင်မီ လက်တွေ့ စမ်းသပ်မှုများမရှိခဲ့။ ထို့အတူ စုဆောင်းမှုများလည်း မရှိခဲ့။ လူတိုင်းကြားသိနိုင်သော သတင်းအား ရှုထောင့်အသစ်မှ ရှုကြည့်နည်းကို သူဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့၏။ သူ၏ ထင်ရှားကျော်ကြားသော သဘောတရားကို ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိပြီးမှ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများက သူ့သီဝရီ မှန်ကန်ကြောင်း အတည်ပြုနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။

လူတွေတွင် ဘာကြောင့် ကျောက်ကြီးရောဂါ ရသလဲဆိုတာ စူးစမ်းရှာဖွေဖို့ ရပ်ဆိုင်းလိုက်မှ အက်ဒွပ်ဂျင်နာ (Edward Jenner) သည် ဆေးပညာသမိုင်းတွင် အရေးပါ အရာရောက်ဆုံး ရှာဖွေတွေ့ရှိမှု တစ်ရပ်ကို တွေ့ရှိခဲ့၏။ ကျောက်ကြီးရောဂါ၏ ဇာစ်မြစ်ကို ရှာဖွေနေမည့်အစား နွားနို့ညှစ်သည့် မိန်းကလေးများတွင် ဘာကြောင့် ကျောက်မပေါက်သလဲဆိုတာ စတင်လေ့လာတော့မှ နွားကျောက်ပိုးက ထိတ်လန့်ချောက်ချားစရာကောင်းသည့် ကျောက်ကြီးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိလာသည်။ ထိုအခါ ကမ္ဘာကပ်ရောဂါကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည့် ကျောက်ကြီးရောဂါ ပပျောက်သွားစေမည့် ကုထုံးကို သူ တွေ့ရှိလိုက်တော့၏။ ကျောက်ကြီးပေါက်နေသူများ ကိုယ်ထဲသို့ နွားကျောက်ပိုးများ ထိုးသွင်းပေးခြင်း။ ထို့ကြောင့် ဆိုရိုးတစ်ရပ် ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်မည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကုစားမရနိုင်သော ရောဂါဟူ၍မရှိ။ ကုစားမရနိုင်သော လူတွေသာ ရှိသည်ဟူ၍။

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလှသည့် အတွေးသစ် ဆိုသည့် စာအုပ်ထဲ

တွင် အက်ဒွပ်ဒီဘိုးနိုး (Edward De Bono) က ဖြန့်ထွက်တွေးနည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ချဲ့ထွင်လို့ ရနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထား၏။

“သင် တူးလက်စတွင်းကို နက်သည်ထက် နက်အောင် ဆက်တူး နေခြင်းအားဖြင့် အခြားတစ်နေရာတွင် မတူခြားနားသော တွင်းတစ်တွင်း သင်တူးလို့ ရမည်မဟုတ်” ဟု သူက ပြောသည်။ ဒေါင်လိုက်စဉ်းစားခြင်းသည် တစ်နေရာတည်းတွင် ဆက်တူးနေသည့်သဘော ဖြစ်၏။ “ဖြန့်ထွက်တွေးခြင်း ဆိုသည်မှာ အခြားတစ်နေရာတွင် တွင်းတစ်တွင်း တူးခြင်းပင်ဖြစ်သည်” ဟု ဆရာကြီးက ပြောပါသည်။

သင် ကြုံတွေ့လာသည့် အနေအထားများကို သမားရိုးကျနည်း အတိုင်း တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အကျင့်များ သိမှတ်စွာ ဖျောက်ဖျက်ပစ် ဖို့ သင့်ရင်တွင်းမှ ပင်ကိုစွမ်းရည်ကို လှုပ်နှိုးလို့ ရနိုင်ပါသည်။ တီထွင်ဆန်းသစ်မှု ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ကို အနုပညာသမားများ၊ သို့မဟုတ် တီထွင်ဖန်တီးသူ များသာ သီးသန့်ခံစားခွင့်ရှိသည် မဟုတ်။ သင့်ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးပြောင်းသွား အောင် ဖန်တီးဖို့အတွက် ချုပ်တည်းထားသည့် အတွေးစများကို လွတ်လွတ် လပ်လပ်ပေးနိုင်စွမ်း သင့်မှာရှိပါသည်။

သည်တော့ သင့်စိတ်၏ အစွမ်းသတ္တိတွေ တိုးတက်မြင့်မား လာအောင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အချိန်တစ်ချိန်ပေးပြီး လေ့ကျင့်တော့မည်ဟု ယခု အချိန်ကစပြီး နှစ်နှစ်ကာကာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါတော့။



## နာဂီ ၄

### သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို အာရုံသစ်ဖြင့် ကြည့်ခြင်း

သင် ဘယ်ကိုသွားနေသလဲ။ သင် ဘယ်ကို သွားနေမှန်း မသိမှတော့ သင်၏ ခရီးပန်းတိုင်သို့ ရောက်နေလည်း သင် သိမည်မဟုတ်။ ဤကား လူသိများ ထင်ရှားသည့် အချက်တစ်ချက် ဖြစ်၏။ လူများစုအတွက်တော့ ပန်းတိုင် ဆိုသည်မှာ ခိုင်မာပြီး တိကျပြတ်သားစွာ ချမှတ်ထားသည့် ဦးတည်ချက် တစ်ခုထက် မပြတ်မသား ဝေဝေဝါးဝါး ဖြစ်နေသည့် ရည်မှန်းချက် တစ်ခုသာ ဖြစ်နေ၏။ ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့ဘဝများအတွက် မဟာစီမံချက် များ ရေးဆွဲရာ၌ အလေ့အကျင့် ရှိပြီး သူများဟု ယူမှတ်ရလျှင် အလွန်ကောင်း ပါလိမ့်မည်။ သို့ပေမဲ့ တကယ်တမ်းကျတော့ ထိုသို့ မဟုတ်ပါချေ။ ကျွန်တော် တို့၏ ပညာရေးစနစ်အားနည်းချက်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဆယ့်ရှစ်နှစ်လုံးလုံး ကျောင်းတက်ကြ၏။ သို့သော် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ဖို့ အချိန်တစ်နာရီ လောက် ပေးဖို့ကိုပင် သင်ကြားမပေးကြခြင်း ဖြစ်၏။

The Psychology of Achievement စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစု ခဲ့သည့် ဘရိုင်ယန်ထရေစီ (Bryan Tracy) က ရေးသားခဲ့သည်မှာ “အကောင်း ဆုံး သုတေသနပြုချက်အရ အမေရိကန်လူမျိုးများထဲမှ ၃ ရာခိုင်နှုန်းထက်

လျော့နည်းသော လူဦးရေတွင် စာရွက်ပေါ်ချရေးထားသော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များရှိပြီး ၁ ရာခိုင်နှုန်းမပြည့်သော အရေအတွက်ကသာ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး ပြန်လည် ရေးမှတ်ကြသည်” ဟူ၏။

ကဲ၊ သင်ရော။ “ယနေ့မှစပြီး နောက်ဆယ်နှစ်အကြာတွင် သင် ဘာလုပ်ဖို့ စီမံကိန်းချမည်လဲ” ဆိုသည့်မေးခွန်းကို သင်ဘယ်လို တုံ့ပြန်မည်လဲ။

မော်တော်ကား စက်နှိုးစက်နှင့် အခြားစက်မှုဆိုင်ရာကိရိယာ တော်တော်များများကို တီထွင်ဖန်တီးခဲ့သည့် ချားလ်အက်ဖ်၊ ကက်တာရင်း (Charles F. Kettering) က ရှေ့ရေးကို လှမ်းမျှော်ကြည့်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံ ကို ကောင်းကောင်းသိခဲ့၏။ သူက “ကျုပ်ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုက အနာဂတ် ကာလ မှာပဲ ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကျုပ်ဘဝရဲ့ လက်ကျန်သက်တမ်းကို အဲဒီအနာဂတ်ကာလမှာပဲ နေထိုင် ကုန်လွန်စေမှာမို့လို့ပဲ” ဟု ပြောခဲ့လေသည်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းသည် စွန့်ထွင်လုပ်ငန်းရှင်များ သို့မဟုတ် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှု မြင့်မားသူများ၏ သီးသန့်နယ်ပယ် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းလုပ်ဆောင်မှုသည် ဘုရားပေးသည့် အထုံပါရမီတစ်ရပ် မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သူမဆို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်သည့် သင်ယူဆည်းပူးလို့ ရသော အရည်အချင်းတစ်ရပ်သာဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သော်လည်း လူများစုက သူတို့၏ မွေးရာပါ အစွမ်းသတ္တိများကို အပေါ်ယံအပယ်က ထိတွေ့မှုလောက်သာ ပြုလုပ်ကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် သူတို့၏ အနာဂတ်ကို တွေးဆမြော်မြင် ကြည့်ခြင်း မပြုကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဤနာရီတွင် သင်၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ပြင်းပြသော ဆန္ဒများကို အာရုံစိုက် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သင့်အားတောင်းဆို၏။ ထိုသို့ အာရုံစိုက် အကောင်အထည် ဖော်လို့ရအောင် အင်္ဂါရပ်ခုနစ်မျိုးဖြင့် ကိုက်ညီဖို့လိုအပ်ပါ သည်။

အမှတ် ၁ အင်္ဂါရပ်။ ငါ့ရည်မှန်းချက်က တိကျသည်။

ဂျွန်ဂေါ့ဒတ်ဆိုသူသည် အသက်ဆယ့်ငါးနှစ်ကတည်းက သူ့ဘဝ အတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ၁၂၇ ခု ချမှတ်ခဲ့၏။ သူ အသက်လေးဆယ့် ခုနစ်နှစ်တွင် သူ့ရည်မှန်းချက်တွေထဲမှ ၁၀၃ ခုကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။ ရှင်းလင်း ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်များ၏ ရလဒ်အဖြစ် သူသည် နိုင်းလ်မြစ်တွင် စူးစမ်းရှာဖွေရေး ခရီးထွက်ခဲ့၏။ ကီလီမန်ဂျရီတောင်ကို တက်ခဲ့၏။ လေယာဉ်မောင်းတတ်အောင်သင်ယူခဲ့၏။ အာဖရိက၏ ဝိတိုရိယ ရေတံခွန်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ယူခဲ့၏။

သူ လျှို့ဝှက်ချက်က ဘာလဲ။ ဂေါ့ဒတ်၏ ရည်မှန်းချက် တစ်ခုချင်း သည် တိကျပြီး ဆောင်ရွက်မှု ဇောင်းပေးသော ရည်မှန်းချက်များဖြစ်၏။ ဥပမာ၊ သူ ချမှတ်ခဲ့သည့် ရည်မှန်းချက်တွေထဲတွင် ပါဝင်သည်မှာ လင်းယုန် ကင်းထောက်အဖွဲ့ဝင် ဖြစ်ရမည်။ တစ်မိနစ်လျှင် စာလုံးရေ ငါးဆယ်ရိုက်နှိပ် နိုင်ရမည်။ ရေအောက် ပေလေးဆယ်တွင် နှစ်မိနစ်ခွဲတိတိ ရေငုပ်နေနိုင်ရမည်။ ငါ့ကိုယ်ပိုင် တယ်လီစကုပ် တည်ဆောက်မည်။ ဘာလီတွင် ကျင်းပသည့် မီးပုံနင်း အခမ်းအနားကို ကြည့်မည် စသည်ဖြင့်။

နောင်တစ်ချိန်တွင် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသည့် စွန့်စားသူနှင့် ဟောပြောပို့ချ သူဖြစ်လာမည့် ဂေါ့ဒတ်သည် အခြားသူတွေ စိတ်ကူးယဉ်ရုံသာ ယဉ်ခဲ့သည့် ဘဝမျိုး တွင် နေထိုင်ကျင်လည်ခဲ့လေသည်။ ထိုသို့ အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်းလာခြင်းမှာ သူ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက တိကျပြတ်သားသော ကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

သင့်အနေဖြင့် ပစ်မှတ် ၁၂၇ ချက် ချမှတ်ပြီး သင့်လုပ်ငန်းစဖို့ မလိုပါ။ ရှင်းလင်းပြတ်သားသည့် ပစ်မှတ်အနည်းငယ်လောက်ဆို လုံလောက်ပါပြီ။ အရေးကြီးသည်မှာ သင်ချိန်ရွယ်သော ပစ်မှတ်များသည် တိကျပြတ်သား နေရေးပင်ဖြစ်၏။

အမှတ် ၂ အင်္ဂါရပ်။ ငါ့ရည်မှန်းချက်က တိုင်းထွာလို့ရသည်။

လူတော်တော်များများသည် ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရောထွေးနေတတ်၏။ “ငါစိတ်ချမ်းသာချင်တယ်” သို့မဟုတ် “ငါ့မှာ ငွေတွေ အများကြီး ရှိချင်တယ်” ဟု သင် ပြောမည်ဆိုလျှင် သင် အောင်မြင်မှုရမည့် အခါသမယကို သတ်မှတ်ဖို့ ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။

ရှင်းလင်းပြတ်သားသည့် ရည်မှန်းချက်များကို အရည်အသွေးဖြင့် မတိုင်းထွာဘဲ အရေအတွက်ဖြင့် တိုင်းထွာကြ၏။ အရေးပါပြီး အသုံးဝင်မှု မြင့်မားမည့် ရည်ရွယ်ချက်များကို ချိန်ရွယ်ဖို့ အရေးကြီး၏။ သို့ပေမဲ့ သင့်ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်တိုးတက်မှုကို မှတ်သားဖို့မူ မဖြစ်နိုင်သလောက် ရှိ၏။

တချို့လူတွေ၏ နှစ်သစ်အတွက် အဓိဋ္ဌာန်ပြုချက်မှာ “ဒီနှစ်စာ ဖတ်ချိန် ပိုသုံးမယ်” ဟူ၏။ ပိုမိုတိုင်းထွာလို့ရသည့် ရည်မှန်းချက်မှာ “ဒီနှစ် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စာအုပ်တစ်အုပ်ရဲ့ အခန်းနှစ်ခန်းကုန်အောင်ဖတ်မယ်” ဟူ၍ ဖြစ်သင့်သည်။ ထိုအခါ ကျမှသာ သူတို့၏ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှုကို ရေတွက်လို့ ရမည်။ တိုင်းထွာလို့ရမည်ဖြစ်၏။

သင့်ရည်မှန်းချက်များကို စတင် အကောင်အထည် ဖော်ထုတ်ပြီ ဆိုသောအခါ သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ “ဒီရည်မှန်းချက်က တိုင်းထွာလို့ ရနိုင်သလား” ဟု။

အမှတ် ၃ အင်္ဂါရပ်။ ငါ့ရည်မှန်းချက်က ခက်ခဲသည်။ သို့ပေမဲ့ အောင်မြင်နိုင်ခြေ ရှိသည်။

သင် ချမှတ်လိုက်သည့် ရည်မှန်းချက်များသည် အဆင့်မြင့်ရမည်။ သို့ သော် လုပ်ဆောင်၍ ရနိုင်သော အနေအထားရှိရမည်။ သင့်ရည်မှန်းချက်ကို တစ်နာရီအတွင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်နေ့တာအတွင်း ပေါက်မြောက် အောင်မြင် နိုင်ချင်မှ အောင်မြင်နိုင်မည်။ တကယ်တမ်း ပြောရလျှင် ထိုအချိန် ထိုကာလ အတွင်း ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည်ဆိုလျှင် ၎င်းလုပ်ငန်းသည် ရည်မှန်း

ချက်ဟူ၍ ပြောလို့မရတော့။ သင်မအောင်မြင်မီ အခိုက်အတန့် ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ကြုံရကောင်း ကြုံရနိုင်သည်။ သို့သော် သင့်ရှုံးနိမ့်မှုများသည် သင်၏ အတော် ဆုံးဆရာများ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု နှလုံးသွင်း ထားပါလေ။

အောင်မြင်မှုရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေသူတစ်ဦးအတွက်တော့ ရှုံးနိမ့်မှုဟူသည် အဆုံးစွန်သော အောင်မြင်မှုရရေးတွင် အဓိကအရေးပါ အရာရောက်သော ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်သာ ဖြစ်၏။ သင်သည် ကလေးဘဝတုန်းက အကြိမ်ကြိမ် လဲကျဖူးသည်။ ထိုသို့ လဲကျခြင်းက သင့်အား နောက်ထပ် လမ်းလျှောက် မသင်တော့အောင် တားဆီးနိုင်ခဲ့ပါသလား။ သင်သည် အစား တစ်ခုခုကို စားရင်း မတော်တဆ လျှောက်ကိုက်မိ၏။ ထိုသို့ လျှောက်ကိုက်မိခြင်း ကြောင့် နောက်ထပ်အစာ လုံးဝမစားတော့ဘဲ နေခဲ့ပါသလား။ ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်မှု ရဖို့ရန် လေဆန်လမ်းကို လျှောက်ပြီး တိုးလိုသည့် ဆန္ဒရှိဖို့လို၏။ အခက်အခဲ အတားအဆီးမရှိသည့်လမ်းကို လျှောက်နေလျှင် ကြီးမား တွင်ကျယ်သည့် ခြေလှမ်းကြီးများ လှမ်းဖြစ်မည် မဟုတ်ပါ။

လူအများ ငမ်းငမ်းတက်မက်မောသည့် တံခွန်စိုက်ဒိုင်းဆုကြီးကို ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့သည့် ဘောလုံးအားကစားသမားတစ်ဦးက တွေ့ဆုံမေးမြန်း သူအား ဖြေကြားသည်မှာ “ဒီနေ့ကိုရောက်ဖို့ ကျွန်တော် စောင့်မျှော်ခဲ့တာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပြီဗျ”ဟူ၏။ သို့သော် သူက လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ ပြောသွားခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်တော့ သည်နေ့ကို ရောက်ဖို့ သူသည် နှစ်ပေါင်း များစွာအားထုတ်ဖို့ ကြိုးပမ်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ အောင်မြင်မှု သရဖူဆောင်းဖို့ဆိုလျှင် ကြိုးစားရ ကျိုးနပ် ပါသည်။ “ခင်ဗျား အနိုင်ရပြီဆိုတဲ့အခါ နာတာတွေ၊ ပင်ပန်းတာတွေ အားလုံး ပျောက်ပျက်သွားတော့တာပါပဲ” ဟု ဘောလုံးသမားတစ်ဦးပြောသည့် စကားအတိုင်း ပင် ဖြစ်သည်။

အော်ဗီးလ်နှင့် ဝီလ်ဘာ ရိုက်တို့ ယာဉ်ပျံသည် ပြာလဲမိုးကောင်းကင် ကြီးထဲသို့ စလွတ်လွတ်ချင်း ဝေါခနဲ ထိုးတက်သွားသည်မဟုတ်ပါ။ မြင်းကောင်ရေ ဆယ့်နှစ်ကောင် အားရှိပြီး အတောင်နှစ်ဖက်တပ်သည့် သူတို့၏

ယာဉ်ပျံကလေးသည် လေထဲတွင် သုံးစက္ကန့်ခွဲသာ ပျံသန်းခဲ့၏။ မြေပေါ် ပြန်အဆင်းတွင် ပျက်စီးသွားသည့် သူတို့၏ လေယာဉ်ကလေးကို နောက်နှစ်ရက်လုံးလုံး ပြင်ဆင်ခဲ့ကြရသည်။ ထို့နောက် ၁၉၀၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၇ ရက်တွင် သစ်သားကိုယ်ထည်၊ ချည်ထည်တို့ဖြင့် ဆန်းဆန်း ပြားပြား တီထွင်ထားသည့် သူတို့၏ ယာဉ်ကလေးသည် ဆယ့်နှစ်စက္ကန့် ပျံသန်းခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဆယ့်ငါးစက္ကန့်၊ ထို့နောက် ငါးဆယ့်ကိုးစက္ကန့်ထိ ပျံသန်းနိုင်ခဲ့သည်။

၎င်းဖြစ်စဉ်ကို ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှတ်တမ်းများတွင် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြ၏။ သို့သော် မြေပြင်မှ ပေအနည်းငယ်မျှသာ ပျံတက်နိုင်သည့် လေယာဉ်ပျံသည် ဘယ်လောက်များ ထူးဆန်းကောင်းမွန်နေလို့ပါလဲ။ ၎င်းဖြစ်စဉ်သည် လေယာဉ်ပျံ သမိုင်း၏ အဦးအစမျှသာဖြစ်၏။ လေထဲတွင် မြင့်သင့်သလောက် မြင့်မြင့်နှင့် ကြာသင့်သလောက် ကြာကြာ ပျံသန်းနိုင်သည့် လေယာဉ်တစ်စီး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် နှစ်ပေါင်းများစွာ အချောကိုင်ခဲ့ရ၏။ သူတို့သည် နောက်ထပ် အမှားပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး အောင်မြင်မှုပေါင်းများစွာ ကြုံခဲ့၏။ ဤစွန့်စားခန်းကြီးသည် စမ်းကြည့် အမှားပြင် ဖြစ်စဉ်ရှည်ကြီးပါတည်း။

သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် သင်ပြီးမြောက်အောင်မြင်ပြီးသား ပန်းတိုင် တစ်ခုခု မဟုတ်ဘဲ စိန်ခေါ်ချက်အသစ်တစ်ခုကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင်ရဖို့ ဖြစ်ကြောင်း သေချာအောင် ဂရုစိုက်ပါလေ။

**အမှတ် ၄ အင်္ဂါရပ်။ အဲဒါ ငါ့ရည်မှန်းချက်၊ ဘယ်သူ့ ရည်မှန်းချက်မှ မဟုတ်ဘူး။**

သင့်အနာဂတ်အတွက် ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ရာ၌ ၎င်း ရည်မှန်းချက် သည် သင်ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ချမှတ်သည့် ရည်မှန်းချက်များ ဖြစ်ဖို့ အလေးထားဂရုစိုက်ပါ။ သင့်ဖခင်၊ သို့မဟုတ် သင့်အဘိုးက သင့်အား ဆရာဝန်ဖြစ်စေလိုသောကြောင့် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲ အောင်မြင်အပြီး တွင် ဆေးကျောင်းတက်ရောက်ခွင့်လျှောက်ထားခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်။

ဘာကြောင့်ဆို ဆရာဝန် ဖြစ်ရေးသည် သင့်ရည်မှန်းချက်မဟုတ်၊ သင်လိုလားသော သင့်ဆန္ဒ မဟုတ်သောကြောင့်ပင်။

မူးယစ်ဆေး၏ သားကောင်၊ ယမကာ၏ ကျေးကျွန်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားသူဖြစ်သွားသည့် လူငယ်လူရွယ်များ၏ ဇာတ်လမ်းတွေ ယနေ့ကျွန်တော်တို့ နားမဆုံအောင် ကြားနေကြရသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ သူတို့သည် အဖော်အပေါင်းများ၏ မြူဆွယ်ဖြားယောင်းမှုကို တောင့်မခံနိုင်ဘဲ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်များ အပျက်ခံလိုက်ကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သူတို့သည် အမှားနှင့် အမှန်ကို ခွဲခြား သိမြင်နိုင်စွမ်း ရှိကြ၏။ သို့သော် သူတို့သည် သူတို့၏ နှလုံးသားဆန္ဒများ နေရာတွင် အခြားတစ်ပါးသူများ၏ တိုက်တွန်းချက်များဖြင့် အစားထိုးခဲ့ကြလေသည်။ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုသည် သင့်ရင်ထဲ အသည်းထဲမှ ပေါက်ဖွားလာသည်ဆိုလျှင် ၎င်းရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ဖို့ အလားအလာ အလွန်ကောင်းသွားပြီဖြစ်၏။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ပတ်ဝန်းကျင်က သတ်မှတ်ပေးခြင်းသည်လည်း အန္တရာယ်ကြီးပါသည်။ သင်၏ လူငယ်ဘဝပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် လက်ရှိကျင်လည်နေသည့် ဘဝအနေအထားက သင်၏ ပြင်းပြဆန္ဒများကို ကန့်သတ် ဘောင်ခတ်ထားခြင်းမျိုး ခွင့်မပြုသင့်။ ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်သောအခါ သင်၏ ပုဂ္ဂလိကအလားအလာများ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သွားစေမည့် တီထွင်ကြံဆမှုများ ပြုလုပ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အနေအထားအသစ်ဖြင့် အာရုံခံမြင်ယောင် ကြည့်နိုင်ပြီဆိုသည်နှင့် သင့်လုပ်ဆောင်ချက်များ အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားတော့မည် ဖြစ်၏။ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ပုဂ္ဂလိကအောင်မြင်မှုများအကြား ဆက်စပ်နေကြောင်း ဘယ်သူမျှ ငြင်းပယ်လို့ မရနိုင်ပါ။

သို့ဖြစ်သော်လည်း လူတွေ တိုးတက်မှုကို တိုင်းတာသောအခါ မှန်ကန်သည့် မေးခွန်းများ မေးတတ်ဖို့ အရေးကြီး၏။

“ဒီပြိုင်ပွဲမှာ ငါ့အခြေနေကောင်းရဲ့လား”ဆိုသော မေးခွန်းမျိုး မေးမည့်အစား “နောက်ဆုံးတစ်ကြိမ် အားထုတ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ငါ ဘယ်လို

အတိုင်းအတာအထိ ခရီးရောက်လာပြီလဲ” ဆိုသော မေးခွန်းမျိုး မေးပါ။

သင့်အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာသည့် ပေတံမှာ သင်၏ တိုးတက်မှု ဖြစ်ပါသည်။

**အမှတ် ၅ အင်္ဂါရပ်။ ငါ့ရည်မှန်းချက်အားလုံး တစ်ခုကို တစ်ခုက အားဖြည့်ပေးသည်။**

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုတည်း ချမှတ်ခြင်းသည် ရှားပါးပြီး အန္တရာယ်ကြီးသည့် လုပ်ရပ်ဖြစ်၏။ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက် လာလျှင် သင်၏ ဘဝနယ်ပယ်တစ်ခုလုံးတွင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ မိသားစုအရေး၊ ငွေရေးကြေးရေး၊ ပညာရေး၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရေးများ စသည်ဖြင့် အချင်းချင်း ဟန်ချက်ထိန်းထားသည့် ချမှတ်ချက်များ ဖြစ်သင့်၏။

လူတော်တော်များများတွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု စပ်ဟပ်လို့ မရသော ရည်မှန်းချက်များ ရှိနေတတ်၏။ ဥပမာ သူတို့ကို အကြင်နာကင်းသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်များက စိုးမိုးနေတတ်၏။ “ငါ့ကုမ္ပဏီ မှာ ငါ ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်ရမယ်။ ဒီကိစ္စမှာ ငါ့ရှေ့က ကန့်လန့်ခံနေတဲ့လူ မရှိစေရဘူး” ဆိုသော အတွေးအမြင်မျိုး။ ထိုလူတွေပင် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ ရောက်တော့ “သင့်အား ဆက်ဆံစေလိုသည့်အတိုင်း အခြားသူများအား ဆက်ဆံပါ” ဆိုသည့် စကားကို ကြွေးကြော်နေပြန်၏။

သင်၏ တစ်ခုတည်းသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီသို့ မြန်မြန် ထက်ထက် ရှေးရှုနေတာ သေချာခိုင်မာစေလိုသည်ဆိုလျှင် သင်ချမှတ်ထား သည့် ရည်မှန်းချက် အားလုံးသည်လည်း ဦးတည်ချက်တစ်ခုတည်းဆီသို့ ရှေးရှုသွားနေတာ သေချာဖို့ လို၏။

**အမှတ် ၆ အင်္ဂါရပ်။ ငါ့ရည်မှန်းချက်ထဲမှာ အဲသည်ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ဖို့ စီမံကိန်းချခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။**

အသင့်မြတ်ဆုံး လမ်းကြောင်းကို ဖော်ပြထားသည့် လမ်းပြမြေပုံ

တစ်ချပ်မရှိဘဲ ခရီးပန်းတိုင်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ် မရှိပါ  
ချေ။ သင်သည် ခရီးလမ်းမပေါ် ရောက်သွားပြီဆိုသည်နှင့် သင့်တွင် ဘာမဆို  
ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ကွေ့ပတ်သွားရမည့် လမ်းအမှတ်အသားတစ်ခု သင့်ရှေ့တွင်  
ရုတ်တရက် ပေါ်ချင်ပေါ်လာမည်။ သို့ပေမဲ့ သင်ဘယ်အရပ်သို့ သွားနေကြောင်း  
ဂဃနဏ သိထားလျှင် ၎င်းဆိုင်းဘုတ်က သင့်အား ရပ်တန့်သွားစေမည်  
မဟုတ်။

သင် ရောက်ရှိလိုသည့် ပန်းတိုင်တစ်ခု သတ်မှတ်ပြီးသောအခါ  
၎င်းပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင် အဆင့်ဆင့် ဖြတ်သွားရမည့် လမ်းကြောင်းများ  
ကို အေ၊ ဘီ၊ စီ သို့မဟုတ် ၁၊ ၂၊ ၃ စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်စာရင်းပြုထားပါ။  
ထိုသို့ ပြုစုရသည်မှာ အချိန်ကုန်သယောင်ရှိ၏။ သို့ပေမဲ့ ၎င်းလမ်းကြောင်း  
များက သင့်အနာဂတ်ဘဝကို လမ်းညွှန်တည့်မတ်ပေးပါသည်။

သည်နေရာတွင် အရေးကြီးသည့် အချက်တစ်ချက် ရှိ၏။  
သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် ပြောင်းလဲခဲ့မည် ဖြစ်၏။ သို့ပေမဲ့  
သင့်စီမံချက်ကတော့ ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ် အမြဲတမ်း ဖြစ်နေရပါ  
မည်။ စီမံချက် အမှတ်တစ်က အလုပ်မဖြစ်ဘူး ဆိုလျှင် သွေးရူးသွေးတန်း  
မဖြစ်ပါနှင့်။ သင့်မှာ အဓိကရ သတင်းတစ်ရပ် ဖော်ထုတ်ရရှိလိုက်ပြီ။  
သည်တော့ စီမံချက် အမှတ်နှစ်ကို အားထုတ်ကြည့်ရုံပေါ့။ “ရေရှည်စီမံ ကိန်း  
ရေးဆွဲခြင်းသည် အနာဂတ်ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့်မဆိုင် လက်ရှိဆုံးဖြတ်ချက်များ  
၏ အနာဂတ် အရေးနှင့်သာဆိုင်သည်” ဟု ပီတာ ဒရပ်ကာက ပြောခဲ့ပါသည်။

သင် ရေးဆွဲထားသည့် မဟာဗျူဟာထဲတွင် ဆောင်ရွက်မှုနှင့်  
ပတ်သက်သည့် အချိန်ဇယားတစ်ခု သေချာပေါက် ပါဝင်ပါစေ။ ၎င်းအချိန်  
ဇယားမပါလျှင် သင်ဘယ်တော့မျှ အလုပ်မဖြစ်မည် မဟုတ်တော့။ တချို့  
လူတွေက ပြောကြသည်။ သူတို့၏ သားသမီးတွေ ကောလိပ်ကျောင်း  
ပြီးပြီဆိုလျှင် သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ပြီဟု။ တချို့  
ကလည်း အိမ်ပေါင်ချေးငွေ အကျေပြန်ဆပ်ပြီးသွားလျှင် သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်  
ပေါက်မြောက်ပြီ ဟူ၍။

ကျေနပ်အားရမှု ကြီးမားစွာ ခံစားရသည်မှာ သင်၏ ခရီးပန်းတိုင်သို့ ဆိုက် ရောက်သောအချိန်တွင်မဟုတ်။ ထိုလမ်းခရီးကို လျှောက်နေစဉ် ခံစားရ သည့် ကြည်နူးကျေနပ်မှုသာ အဓိက ဖြစ်၏။ သင့်ရည်မှန်းချက် အကောင် အထည်ဖော်ရသည်မှာ သဲကန္တာရထဲတွင် တံလျှပ်နောက် ကောက်ကောက်ပါ လိုက်နေရသည်သို့ ရှိလျှင်လည်း စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှု ကလေး တစ်ခုရတိုင်း ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို ခံစားပါလေ။ ဘဝခရီးရှည်ကြီးကို လျှောက်လှမ်းလာရင်း တစ်မိုင်ခရီး ပေါက်လာပြီ၊ မိုင်ဝက်ခရီး ပေါက်လာပြီ စသည့် အမှတ်အသားကလေးများ တွေ့ရတိုင်း ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို ခံစား ပစ်လိုက်ပါ။ နေ့တစ်နေ့တိုင်းကို စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြင့် စတင်လျှောက်လှမ်းပါ။

**အမှတ် ၇ အင်္ဂါရပ်။ ငါ့ရည်မှန်းချက်ကို ချရေးထားမည်။**

သင့်လိုအင်ဆန္ဒတွေ၊ အိပ်မက်တွေကို ထိတွေ့ဆုပ်ဖမ်းလို့ ရနိုင်သည့် အမြန်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ ၎င်းရည်မှန်းချက်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးမှတ်သားထားခြင်းဖြစ်၏။ စာရွက်ကလေးတစ်ရွက်ပေါ်တွင် ချရေးထား ခြင်းဖြစ်သည့်တိုင် ၎င်းစာတန်းကလေးကို မြင်လိုက်ရခြင်းသည် သင့်ရည်မှန်း ချက်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်လိုက်ရသည်သို့ ရှိ၏။

“သင် အပြောင်းအလဲ တစ်ခု လုပ်ချင်ပြီ၊ သို့မဟုတ် သင့်ဘဝတွင် တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်မြောက်ချင်ပြီဆိုလျှင် ၎င်းလိုအင်ဆန္ဒကို စာရွက်ပေါ် ချရေးပါ။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ၎င်းရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်မည့် စီမံချက်နှင့် ဘယ်တော့ အောင်မြင်ရမည်ဆိုသည့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်ကိုပါ ချရေးထားပါ။ ဤနည်းဖြင့် သင့်ရည်မှန်းချက်များကို လုပ်ဆောင်မှုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပစ်ပါ။”

ဤကား အပြုအမူဆိုင်ရာ သုတေသီ ရှက်ဒ် ဟဲင်းစတက်တာ (Shad Helmstetter) က သူ၏ The Self Talk Solution စာအုပ်ထဲတွင် ရေးသားဖော်ပြချက် ဖြစ်ပါသည်။

“သင့်ရည်မှန်းချက်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးခြင်းအားဖြင့်

သင်သည် သင့်အနာဂတ်ဘဝဇာတ်လမ်းကို ဇာတ်ညွှန်းရေးနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သင်၏ အသေးစိတ် တိကျသော ဆောင်ရွက်မှုစီမံချက်အတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် သင့်အိပ်မက်များကို လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ အဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းပစ်ရာ ရောက်ပါမည်” ဟုလည်း သူက ဆက်လက်ဖော်ပြထား သည်။

ကဲ၊ သည်တော့...

စတင်ချရေးပါတော့။

ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ရာတွင် ပြည့်စုံရမည့် အင်္ဂါရပ်မျိုးကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း မပြုလျှင် ၎င်းပစ်မှတ်တွေသည် အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ဖြစ်နေပေမည်။ သင်ချရေးထားသည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချင်းတွင် ဖော်ပြပါ အင်္ဂါရပ် များ ပြည့်စုံမှုရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ သင့်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်နှင့် နီးကပ်လာစေမည့် ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုခုကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပီပီပြင်ပြင် လုပ်ဆောင်ဖို့ ဖြစ်၏။ အခြားအခြားသော အာရုံထွေပြားစရာများကို ကြည့်မနေဘဲ ‘ပစ်မှတ်’ကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်နေခြင်းသည် အောင်ပွဲရဖို့ တစ်ဝက်သေချာ နေခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။ အောင်နိုင်သူတစ်ဦးသည် ပြဿနာအလေးပေးသူ မဟုတ်၊ ဖြေရှင်းမှု အလေးပေးသူ ဖြစ်၏။

ယနေ့ဟုခေါ်သည့် အချိန်နှစ်ဆယ့်လေးနာရီတွင် စက္ကန့်ပေါင်း ၈၆၄၀၀ ရှိ၏။ ၎င်းအချိန်များကို သင် စိတ်ကြိုက် အသုံးပြုလို့ရ၏။ ကဲ... သင် ဘယ်လို အသုံးပြုမည်လဲ။ ယောင်ခြောက်ဆယ် လုပ်နေမည်လား။ အပျင်းထူနေမည်လား။ မပြတ်မသား ယောင်ဝါးဝါး လုပ်နေမည်လား။ ထိုသို့မှ မဟုတ်လျှင် သင့်ရည်မှန်းချက်များ အကောင်အထည်ပေါ်ဖို့ နီးစပ်လာသည့် အတွက် စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ ရင်ဖိုရမည့် အချိန်များ အဖြစ် ကုန်လွန်စေမည်လား။ သေနတ်ရောင်းသည့် ဆိုင်တစ်ဆိုင်ရှေ့တွင် ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခု ချိတ်ဆွဲထားသည်။ ဆိုင်းဘုတ်တွင် ရေးထားသည်မှာ “ဘဝတွင် ကြီးမားသော ချိန်ရွယ်မှုတစ်ခု ရှိဖို့ အရေးကြီး၏။ ထိုနည်းတူစွာပင်

ဘယ်အချိန်တွင် မောင်းဖြုတ်ရမည်ကို သိဖို့လည်း အရေးကြီး၏ ။  
ကဲ...သင်လည်း  
အသင့်ပြင်။ ချိန်၊ ပစ်။



# နာဂီ ၅

## မျှော်လင့်ချက် ကြီးကြီးမားမားများ

မနက်ဖြန်သည် ယနေ့ထက်ပိုပြီး သာယာသောနေ့ ဖြစ်လိမ့်မည်ဆိုတာကို သင် ယုံကြည်ပါသလား။ သင့်တုံ့ပြန်ချက်က စကားတစ်လုံးတည်းဖြင့် ဖြေသည့် အဖြေထက် များစွာပိုပြီး သင့်စိတ်ရင်းကို ဖော်ပြနေပါလိမ့်မည်။ အနာဂတ် ကာလနှင့် ပတ်သက်၍ ကြောက်ရွံ့စိတ် သင့်ရင်ထဲ ခိုတွယ်နေပြီဆိုလျှင် ၎င်းကြောက်ရွံ့မှုသည် သင့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် အပြုအမူသွင်ပြင် လက္ခဏာတိုင်းတွင် စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့နေပါလိမ့်မည်။

သောကြာနေ့ညပိုင်းတွင် မိုးလေဝသ သတင်းကြေညာသူက မနက်ဖြန်မိုးရွာပြီး လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်မည်ဟု ကြေညာလျှင် ဘာတွေ ဖြစ်လာမည်လဲ။ ထောင်ပေါင်းများစွာသော လူတွေသည် သူတို့၏ သီတင်းပတ်ကုန်ရက် အစီအစဉ်ကို ပြောင်းပစ်တော့မည် ဖြစ်၏။ တချို့လူတွေ က သူတို့၏ အစီအစဉ်များထက်ပိုသော ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ကြ၏။ လောလောဆယ်တွင် မိုးကောင်းကင်ကြီးက ပြာလဲကြည်လင်နေသော်လည်း သူတို့သည် ကောက်ကာငင်ကာဆိုသလို မျက်နှာစူပုတ်ပြီး ငေးငေးငိုငိုနှင့် စိတ်ဓာတ်အကျကြီး ကျနေတော့မည်ဖြစ်၏။ စင်စစ်၊ သူတို့သည် မနက်ဖြန် တွင်ဖြစ်လာမည့် အလားအလာအတွက် ကြိုပြီး စိတ်ညစ်နေကြခြင်း။

စတော့ဈေးကွက်တွင် မနက်ဖြန်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်နေသူများ မွဲပြာကျရလေ့ရှိကြောင်း စတော့ပွဲစားများ ကောင်းကောင်းသိသည်။ ကျသွားသည့် စတော့ဈေးနှုန်းတွေ ပြန်တက်လာဦးမည်ဟု မယုံကြည်သည့်အတွက် အရှုံးဖြင့် ပိုင်းလိုက်သူတွေ အများကြီးကို သူတို့ တွေ့ဖူးနေ၏။ ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာသူများ၊ သို့မဟုတ် အနာဂတ်အပေါ် ယုံကြည်မှုရှိသူများသည် တစ်ချိန် မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် ထ'ပေါက်' ကြသည်ကို တွေ့ရ၏။

မျှော်လင့်ချက်က သင်၏ သိစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော အပြုအမူများကို ရော မသိစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော အပြုအမူများကိုပါ ပြုပြင်ပုံသွင်း၏။ ထိုအခါ ၎င်းအပြုအမူ များက ကြိုတွက်ထားသည့် ရလဒ်များ ဖော်ဆောင်ပေးတော့၏။ မိမိအတွက် အဆိုးဆုံးတွေ ဖြစ်လာတော့မည်ဟု မျှော်လင့်နေတတ်သူများကို စိတ်ပညာရှင်များအနေနှင့် တွေ့ကြုံနေရ၏။ ကိစ္စတော်တော်များများတွင် အဓိက ပြဿနာမှာ သူတို့၏ မျှော်လင့်ချက်များ ဖြစ်နေ၏။ လူနာများ ပြောလေ့ပြောထရှိသည့် စကားတချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

“ဘာရောဂါရယ်လို့တော့ မသိဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မမှာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ရောဂါတစ်ခုတော့ ဖြစ်နေပြီဆိုတာ ကျွန်မ သိနေတယ်”

“ငွေရေးကြေးရေးအရ ကျွန်တော်တို့ ဒီတောင်ကို ကျော်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး”

“ဒီအိမ်ထောင်ရေး ကြာရှည်မြဲပါ့မလားဆိုတာ မပြောတတ်လောက် အောင်ပဲ”

သင့်ကို လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနေသည့် အဆိုးမြင် မျှော်လင့်ချက်များက သင့် ကျန်းမာရေး၊ သင့်ဥစ္စာဓန ကြွယ်ဝရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ရေးတို့ကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

**မြင်တွေ့ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ခြင်း**

တချို့လူတွေက မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချသည့် မျက်နှာစာကြီး ကာရံထား တတ်ကြ၏။ တကယ်တော့ သူတို့သည် ဟန်တစ်လုံး ပန်တစ်လုံးဖြင့် အပေါ်

ယံ ရွှေမှုန်ကြီနေကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ အနာဂတ်ဘဝအကြောင်း စဉ်းစားပြီ ဆိုသောအခါ သင်၏ အဇ္ဈတ္တ သို့မဟုတ် အတွင်းသန္တာန် သို့မဟုတ် သင်၏ ဇာတိရုပ်သည် စတင်ပေါ်လာစမြဲ ဖြစ်၏။ မျှော်လင့်ပုံ၊ မျှော်လင့်ထားဟန်သည် ဘဝတွင် အရေးပါသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည့် ပြောင်းလဲစေသော အားတစ် ရပ်ဖြစ်ကြောင်း သင်တွေ့မြင်လာပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်တို့ စွဲမှတ်ထားရမည်မှာ လောကတွင် မျှော်လင့်ချက် မရှိသော အနေအထားဆိုတာ မရှိဘဲ မျှော်လင့်ချက်မရှိသော လူတွေသာ ရှိသည် ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်၏။ သင့်အနေဖြင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော ရလဒ်များ မဖော်ဆောင်နိုင်သေးမီ ၎င်းအကျိုးကျေးဇူးများကို အာရုံခံကြည့်တတ် မြင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ယူရပါမည်။

ထင်ရှားသော ရေကူးမယ်တစ်ဦးသည် လှိုင်းလေကြမ်းသည့် အင်္ဂလိပ် ရေလက်ကြားကို ဖြတ်ကူးဖို့ အားထုတ်ခဲ့၏။ အေးစက်ပြီး လှိုင်းကြမ်း လေကြမ်းရေပြင်ထဲတွင် သူမ တစ်မိုင်ပြီး တစ်မိုင် ကူးခတ်လာသည်။ ခြေကုန် လက်ပန်းကျစွာ ကူးခတ်ခြင်း၏ နောက်ဆုံးအဆင့် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရန် မိုင်ဝက်ခန့်အလိုတွင် ရုတ်တရက် မြူတွေ သဲသဲလှုပ်လှုပ်ကျလာသည်။ ရှေ့ခရီးကို သူမ ဘယ်လိုမျှ ကြည့်လို့ မြင်လို့ မရတော့။ သို့ဖြင့် အသက်ကယ် လှေကို လှမ်းခေါ်လိုက်ရ၏။ သူမ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုလည်း အရာမထင် ဖြစ်သွားတော့၏။ ၎င်းအတွေ့ အကြုံကို သူမက ပြန်ပြောရာ၌ “ကျွန်မသာ ကမ်းခြေကို မြင်လိုက်ရမယ်ဆိုရင် ကျွန်မ လက်လျှော့မိမှာမဟုတ်ဘူး” ဟု ပြောသွား၏။ မြင်ကွင်းပိတ်သွားခြင်းသည် သူမ အောင်မြင်ဖို့ မဆိုစလောက် ကလေးအလိုတွင် လက်မြောက်အရုံးပေးဖို့ ဖြစ်သွားစေ၏။

ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို အမြဲတမ်း မျက်ဝါး ထင်ထင် မတွေ့မြင်နိုင်သော်လည်း ယုံကြည်ချက်ဖြင့် အာရုံခံကြည့်လို့ရသည့် စွမ်းရည်ရလာအောင် ကျွန်တော်တို့ လေ့လာဆည်းပူးရပါမည်။

သင့်ကိုယ်သင် ဖြစ်စေချင်သော သင် ဖြစ်လာသည့်အခါ သင့်သွင်ပြင် ဘယ်လိုရှိမည်လဲ၊ သင်ဘယ်လို ခံစားရမည်လဲဆိုတာတွေကို အသေးစိတ်

ပြက်ပြက် ထင်ထင် မြင်ယောင်ကြည့်လို့ ရသည့်စွမ်းရည်ကို ပျိုးထောင်ပါ။ ထိုအခါ သင့်ကိုယ်သင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် အားထုတ်မှုတွေ အောင်မြင်လာ လိမ့်မည်ဟု မိချိဂန် တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာ ဟေဇယ်မားကပ်စ် (Dr. Hazel Markus)က ထောက်ပြခဲ့၏။

ဥပမာ ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲ လက်တွေ့မကစားမီကတည်းက ဂိုးသမား တစ်ဦး အနေဖြင့် ဘယ်လိုဘောလုံးမျိုးလာလျှင် ဘယ်လို ဖမ်းလိုက်မည်၊ ဘယ်လို ဒိုင်ဗင်ထိုးလိုက်မည်ဆိုတာတွေကို အာရုံထဲတွင် မြင်ယောင်ကြည့်ရ မည် ဟူ၏။

ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝများကို အသွင်ပြောင်းသွားစေမည့် နည်းစနစ် များကဲ့သို့ပင် အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်ခြင်းသည်လည်း သင်ယူလိုရသည့် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခု ဖြစ်၏။ ၎င်းအမှုအကျင့်ကို တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိသည့် ကျင့်စဉ် တစ်ရပ် ဖြစ်လာပါမည်။

ကျွန်တော်တို့၏ အနာဂတ်ဘဝကို စိတ်အာရုံဖြင့် 'ကြည့်'လို့ ရပြီဆိုလျှင် ၎င်းစွမ်းရည်က ကျွန်တော်တို့ ဘဝများပေါ်တွင် သက်ရောက်မှု ကြီးစွာပြုပါလိမ့်မည်။

“လောကတွင် မျှော်လင့်ချက်ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးမရှိ။ မျှော်လင့်ချက် လောက်ကြီးမားသည့် မက်လုံး၊ မျှော်လင့်ချက်လောက် စွမ်းအားကြီးသည့် ဆေးဆိုတာ မရှိ” ဟု အို၊ အက်စ်၊ မာဒင်က မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

မိမိတို့ ဖြစ်စေလိုသော အပြုအမူတစ်ရပ်ကို အာရုံခံ ပုံရိပ်ဖော်ကြည့်လို့ ရပြီဆိုလျှင် သူတို့၏ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများသည်လည်း တိုးတက် ကောင်းမွန်လာလေ့ရှိလေသည်။ ထို့အတူ မိမိဖြစ်စေလိုသော ပုံရိပ်ကို အာရုံခံ ကြည့်နိုင်စွမ်းသည် အားကစားသမားသည် ပွဲပြီးမှ သတင်းပြန်နားထောင်သည့် အားကစားသမားများထက် မြင့်မားသည့် ရမှတ်များရကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု လေ့လာချက်များက ဖော်ပြသည်ဆို၏။

သင်၏ အသိအမြင်များက သင့်အပြုအမူကို ပြဋ္ဌာန်းကြောင်း

သိမြင်ပြီဆိုသည်နှင့် သင့်အာရုံစူးစိုက်မှုကို သင့်ဆောင်ရွက်မှုများဆီမှ သင့်သဘောထားများဆီသို့ ချက်ချင်းပြောင်းလို့ရပြီဖြစ်၏။ သင့် စိတ်မျက်စိ ကို ပြောင်းလဲလိုက်သောအခါ သင်၏ ရုပ်မျက်စိ အမြင်သည် ပြောင်းလဲလာ တော့၏။ မကြာမီအတွင်း သင်၏ လမ်းလျှောက်ပုံ၊ သင်ပြောသည့် စကားလုံး တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

အံ့ဩစိတ်

ကျွန်တော်တို့ မှော်အတတ်ပညာဖြင့် အသက်နှစ်နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်ဘဝသို့ ပြန်ရောက်သွားနိုင်လျှင် ကမ္ဘာလောကကြီးကို ကျွန်တော်တို့ မြင်သည့် အမြင်ကြောင့် ရင်သပ်ရှုမော အံ့ဩမိကြပေလိမ့်မည်။ ဤကား စကြဝဠာကြီး၏ သဘာဝကို ရှာဖွေလေ့လာခဲ့စဉ်က ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော် တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တစ်မူထူးစွာ ကြည့်ခဲ့သည်ဖြစ်ရာ သဘာဝတရားကြီး သည် ဖော်ပြလို မရနိုင်လောက်အောင် အံ့စရာအတိ ပြီးနေခဲ့၏။

ကြီးမြတ်သော ကဗျာဆရာကြီးများသည် သူတို့ရင်မှာ ကိန်းအောင်း နေသည့် အံ့ဩစိတ်ကို အခြားသူများအား ဆက်သွယ်ဖြန့်ဝေပေးကြ၏။ ပါရမီရှင်များဟု ကျွန်တော်တို့က ခေါ်တွင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတို့ ရင်တွင်းရှိ တီထွင်တတ်သော၊ ရင်သပ်ရှုမောအံ့ဩတတ်သော ကလေးငယ် ကလေးကို အိပ်ပျော် မသွားအောင် တစ်နည်းတစ်ဖုံ နှိုးထားကြလေသည်။

ကမ္ဘာလောကကြီးတွင် လူနှစ်မျိုးနှစ်စားရှိ၏။ ညို့ဓာတ်ပါသူများနှင့် ညို့ဓာတ်မပါသူများ။ လူတွေက အကောင်းမြင် မျှော်လင့်ချက်များဖြင့် အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပေါက်မြောက်မှုတို့ကို ညို့ယူဖမ်းစားကြ၏။ သို့သော် ၎င်းညို့အားကို အသုံးမချလျှင်မူ အထက်ဖော်ပြပါ အကျိုးကျေးဇူး များကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးကြရလေသည်။

ညို့ဓာတ်ကင်းသည့် လူတွေသည် ထိုသို့သော အကျိုးကျေးဇူး များကို ဆွဲဆောင် နိုင်စွမ်းမရှိကြ။ အခွင့်အလမ်းများသည် သူတို့ထံသို့ လာ၏။ သို့ပေမဲ့ သူတို့က သံလိုက်ဓာတ်မပါသည့် သံတွေခဲကြီးတစ်ခုလို ငူငူငိုငို

ကြီး ထိုင်နေတတ်ကြ၏။ သူတို့ ပြောလေ့ရှိသည့် စကားမှာ “ငါ ရုံးနိမ့်မှာပဲ။ ငါ့ ငွေတွေ ကုန်သွားနိုင်တယ်။ လူတွေက ငါ့ကို ဝိုင်းဟားကြလိမ့်မယ်” ဟူ၏။

သင်သည် နောက်ကြည့်မှန်ထဲ လှမ်းကြည့်နေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ရှေ့သို့ သွားလို့ ရနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ သင်၏ ပစ္စုပ္ပန်၊ သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကို အတိတ်အတွေ့ အကြုံများက လှမ်းမိုးခွင့်ပြုလိုက်ပြီဆိုသည်နှင့် သင်သည် ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးရတော့မည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပေ။ လူတော်တော်များများသည် ခုနစ်ဆွေး ရှစ်ဆွေး ဇာတ်လမ်းဟောင်းကြီးကို ဆယ်နှစ်၊ အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက် တပွေ့ပွေ့ တပိုက်ပိုက် လုပ်နေတတ်ကြ၏။ နောက်ဆုံးကျတော့ ၎င်းအထုပ်ကြီး၏ ဝန်ပိပြီး သူတို့၏ စွမ်းအင်များ ပျောက်ဆုံးကုန်ပြီး သူတို့လည်း တစ်သက်လုံး လူလုံးမလှသည့် အဖြစ်မျိုး ချင်ဆိုင်ကြရလေသည်။

တချို့လူတွေက သူတို့လက်ရှိ လုပ်ဆောင်နေတာတွေသည် သူတို့စွမ်းအားရှိသမျှ အစွမ်းကုန် လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်သည်ဟု လွဲမှားစွာ မှတ်ယူနေကြ၏။ သူတို့သည် ထိုသို့သော လွဲမှားသည့် အယူအဆကြီးဖြင့် တစ်သက်ပတ်လုံး နေထိုင် သွားကြ၏။ သူတို့အတွက်တော့ ဖြစ်တည်မှုသည် အတွေ့အကြုံနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေပေါ်တွင် လုံးလုံးလျားလျား အခြေပြုနေလေသည်။ တကယ်တော့ သူတို့၏ အသိတရားသည် မျက်တောင် တစ်ဆုံးမျှသာ ရှိပါကလား ဆိုတာကိုပင် သူတို့မသိကြ။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်ကတော့ သူတို့၏ ပြဿနာများထက် ကျော်လွန်ပြီး မြင်နိုင်စွမ်း မရှိကြခြင်းပင်ဖြစ်၏။ သူတို့၏ စိတ်အခြေအနေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု မပြုကြလျှင် သူတို့၏ မဟာလူသား ဖြစ်နိုင်စွမ်းများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်မှာ သာ ကိန်းအောင်းပြီး အချည်းနှီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

မနေ့က သင်ထားရှိခဲ့သည့် ယုံကြည်ချက်သည် စွမ်းအားကြီး လွန်းသည့်အတွက် ၎င်းယုံကြည်ချက်က သင့်ကို ယခုအနေအထားမျိုး ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးပေးခဲ့၏။ အလားတူစွာပင် သင့်အာရုံသည် လက်ရှိ အနေအထားပေါ်မှာသာ ခိုတွယ်နေလျှင် သင့်လက်ရှိ အခြေအနေထက်

ရှေ့ဆက်ကိုးနိုင်မည်မဟုတ်။ သင်၏အနာဂတ် အနေအထားကို စောင်းပေး အာရုံစိုက်ထားပါမှ၊ သို့မဟုတ် သင်၏ လက်ရှိအနေအထားကို ကျော်လွန် ကြည့်နိုင်ပါမှ သင့်ရင်ထဲမှ ၎င်းလျှိုး စွမ်းအင်များကို ဖော်ထုတ်အသုံးချလို့ ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ငါ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ပါ

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုအဆင့်ကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် သင့်တိုးတက်ကြီးပွားရေး ကို စိန်ခေါ်ဖို့ ယခုအချိန်သင့်နေပါပြီ။ ဘောလ်ပင်နှင့် စာရွက်တစ်ရွက်ယူပြီး ကြေညာချက် ဆယ်ချက်လောက် ချရေးပါ။ သင်ရေးသည့် စာကြောင်းများကို “...နိုင်သည်ဟု ငါ ယုံကြည်သည်” ဟူ၍ ရေးပါ။ ဥပမာ “ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေဖို့ ရလောက်အောင် ငါကဗျာတွေ ရေးနိုင်သည်ဟု ငါ ယုံကြည်သည်” ဟု ရေးပါ။ ထိုနောက် နောက်တစ်ဆင့် ခြေလှမ်းပါ။ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သင်ယုံကြည် သည့်ကိစ္စကို အမှန်တကယ်လုပ်ဖို့ အားထုတ်ပါ။ ယုံကြည်ချက်သည် သင်မိုးပေါ်မှာ ပျံတက်ဖို့အတွက် လောင်စာဆီဖြစ်၏။ ဆက်လုပ်ပါ။ ယခု အချိန်ထိ သင်လုပ်ခဲ့ဖူးသည့် အလုပ်များထက် ပိုကြီးပြီး ပိုမြင့်မားသည့် တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ရောဘတ် ရှူလာပြောခဲ့သည့် စကားများကို အလေးထား စဉ်းစားထိုက်ပါသည်။ ၎င်းက ပြောခဲ့သည်မှာ “ကျုပ်ကတော့ ဘာမှကြံစည် အားထုတ်မှု မပြုဘဲ အောင်မြင်ခြင်းထက် ကြီးကြီးမားမား တစ်ခုခုကို ကြံစည် အားထုတ်ပြီး ရှုံးနိမ့်တာကို ခံယူလိုက်ချင်တယ်” ဟူ၏။

လူသားအရင်းအမြစ်အတိုင်ပင်ခံ လယ်ဘရောင်း (Les Brown) ၏ စကားအရဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့သည် C သုံးလုံး သို့မဟုတ် ပသုံးလုံး ခေတ်ကြီးထဲတွင် ကျင်လည်နေထိုင်ကြသည်ဆို၏။ သူပြောသည့် ပသုံးလုံး ဆိုသည်မှာ အရှိန်အဟုန် မြင့်လာသည့် ပြောင်းလဲမှု (Change)၊ စိတ်ညစ် စရာကောင်းလောက်သည့် ပွေလီရှပ်ထွေးမှု (Complexity) ၊ ကြီးမား အားကောင်းသည့် ပြိုင်ဆိုင်မှု (Competition) တို့ ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ကျွန်တော်တို့ ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပျက် နေတာတွေကို ကြည့်ပြီး အမြဲတမ်းလိုလို ကြောက်လန့်နေကြ၏။ စိတ်ညစ်နေ ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့သည် ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်း၏ ဗဟိုချက် ဖြစ်သည့် လေငြိမ်အရပ်ထဲ ရောက်နေသည်သို့ ခံစားရ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ ဝန်းကျင်တွင် မွေ့ယမ်းတိုက်ခတ်နေသည့် လေပြင်းကြောင့် ကျွန်တော်တို့ပါ ပြားပြား မှောက်သွားမှာ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေကြ၏။ ထိုသို့သော အနေအထားမျိုးတွင် ကျွန်တော်တို့ အားထားစရာဆိုလို့ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုပဲရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့ ညာဘက်ကို ကြည့်လို့မဖြစ်။ ဘယ်ဘက်ကိုလည်း ကြည့်လို့မဖြစ်။ ယုတ်စွ အဆုံး အောက်ဘက်ကိုပင် ကြည့်လို့မဖြစ်။ သည်တော့ ကြည့်စရာဆိုလို့ ရှေ့တည့်တည့်ပဲ ရှိတော့သည် မဟုတ်လား။

“ရှေ့သို့ အမြဲကြည့်ခြင်း”သည် ကျွန်တော်တို့ ကိုင်စွဲကျင့်သုံးသည့် လောကအမြင် ဖြစ်သင့်၏။ ကြုံတွေ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်တိုင်းကို “ရှေ့သို့ အမြဲကြည့်” သည့် ဒဿနဖြင့် ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းသင့်၏။ လောကတွင် ‘အောင်မြင်မှု’ ဆိုသော စကားလုံးကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပေးသည့် နည်းဗျူဟာ တစ်ရပ်ရှိသည်ဆိုလျှင် ၎င်းနည်းဗျူဟာသည် ရလဒ်ကောင်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်း ထားသည့် ဇာတ်ညွှန်းများ အတွေးထဲ အမြဲရှိနေအောင် အကျင့်လုပ် ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ “အိပ်မက်တစ်ခုကို ဖက်တွယ်ပြီး ရှင်သန်နေထိုင်တာ ရူးကြောင်ရာ ရောက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အိပ်မက်တစ်ခုတောင်မရှိဘဲ ရှင်သန်နေထိုင်တာက တော့ မိုက်မဲရာရောက်တယ်” ဟု တစ်စုံတစ်ဦးက ပြောခဲ့ဖူးပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ကလေးဘဝက ကျွန်တော်တို့အပေါ် ဩဇာကြီးသူ၊ ဥပမာ မိခင်နှင့် ဖခင်တို့၏ ဆုံးမဩဝါဒစကားများ နားထောင်ပြီး မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် မိမိ၏ ပုံရိပ်ကို တည်ဆောက်ခဲ့ကြ၏။ လူကြီး သူမများ၏ သွန်သင်ဆုံးမ စကားများသည် ကျွန်တော်တို့အပေါ် အစစ အရာရာ ဩဇာသက်ရောက်ခဲ့ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ အပြောအဆို၊ အပြု အမူ၊ အနေအထိုင်စသည်ဖြင့်။ သို့ဖြစ်သော်လည်း တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဆုံးမ ဩဝါဒ စကားများအောက်တွင် ပျပ်ဝပ် ကျိုးနွံစွာ နေထိုင်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းသင့်

သည့် အချိန်တစ်ချိန်တော့ ရှိသင့်ပါသည်။ အဆုံးစွန်သော အဆင့်တွင် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပြုပြင်ပုံသွင်းသည့် ဆောင်ရွက်ချက်များ လိုအပ်သလို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ဘယ်အရာတွေကို ဆက်ထိန်းထားမည်၊ ဘယ်အရာတွေကို စွန့်ပစ်မည်ဆိုတာတွေ ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်လို့ရ၏။ ဆုံးဖြတ်လို့ရ၏။

သင့်ဘဝ၏ ရလဒ်များကို ပြဋ္ဌာန်းသည်မှာ သင့်ဘဝ အတွေ့အကြုံများ မဟုတ်ပါ။ ၎င်း အတွေ့အကြုံတစ်ခုချင်းကို ရှုမြင်သုံးသပ်သည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ချက်ကသာ ပြဋ္ဌာန်းပါသည်။ ထိုကြောင့် ကျွန်တော်တို့၏ ယုံကြည်ချက်စနစ်၊ သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့၏ အသိအမြင်တွေ ခိုင်လုံခြင်းရှိ မရှိ၊ ခြေခြေမြစ်မြစ် ရှိမရှိကို အစဉ်တစိုက် စိန်ခေါ် ဆန်းစစ်နေရပါမည်။

ဥပမာ ဖွတ်ဖွတ်ညက်ညက်ကြေအောင် အရိုက်အပုတ်ခံနေရသည့် မိန်းမများသည် ထိုသို့ အရိုက်အနှက်မခံရသောအခါ ပိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေတတ်ကြ၏။ အရိုက်အပုတ် ခံရခြင်းသည် 'အာရုံစိုက်ခံရခြင်း' ဖြစ်သည်ဟု သူတို့က ခံယူကြ၏။ 'သတိထားခံရခြင်း' သည် အရိုက်အနှက် မခံရခြင်းထက် ပို၍ နှစ်သက်သဘောကျ စရာကောင်းကြောင်း သူတို့က အကြိမ်ကြိမ် ဖော်ပြခဲ့ကြသည်ဆို၏။

ကျွန်တော်တို့၏ ယုံကြည်ချက်စနစ်ကို စိန်ခေါ်ဆန်းစစ်ပြီး မပြုပြင်မပြောင်းလဲသရွေ့ ကာလပတ်လုံး အပြုအမူတွေ ပြောင်းလဲသွားမည် မဟုတ်ပါချေ။

သင် ဘာမြင်သလဲ

“သင်တွေ့မြင်သူသည် သင်ရယ်လို့ ဖြစ်လာမည့်သူ ဖြစ်၏”

သည်စကားစုကို ကြားဖူးပါသလား။ မှန်ကန်သော စကားဖြစ်ပါသည်။ မိမိဖြစ်နေသည့် အနေအထားကို မနှစ်မြို့သူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကွဲပြားခြားနားစွာ စတင် ရှုမြင်ပြီဆိုသည်နှင့် သူတို့ စတင်ပြောင်းလဲလာတော့၏။

သည်တော့ “မျှော်လင့်ချက်” ကို ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာ ကြည့်ဖို့ အချိန်သင့်နေပါပြီ။ ဘာကြောင့်ဆို ၎င်းယုံကြည်ချက်က သင့်ဘဝ လမ်းကြောင်းကို စွမ်းအားကြီးစွာ လမ်းကြောင်းပေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် သမရိုးကျနည်းအတိုင်း ရှုမြင်ပြီး သံသယနှင့် ကြောက်စိတ်၏ သားကောင်အဖြစ်ဖြင့် ဆက်လက်နေ ထိုင်လို့ ရ၏။ ထိုသို့ နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ပျော်ရွှင်တက်ကြွစရာ ကင်းသောဘဝမှာ ဆက်လက်ကျင်လည်နေလို့ရ၏။ ထိုသို့မှ မဟုတ်လျှင် သင့်အပြုအမူများကို တမင်တကာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်ရပါလိမ့် မည်။

ကံကောင်းထောက်မသည်မှာ သင်သည် ဆိုးဝါးညံ့ဖျင်းသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ထဲတွင် လုံးဝဥသံ့ ပိတ်မိနေသည့် သားကောင်တစ်ဦး မဟုတ် ခြင်းပင်။

ယနေ့ သင်ပြုလုပ်ရမည်မှာ သင့်အား စိုးရိမ်သောကပွားနေစေသည့် သင့်ဘဝ၏ နယ်ပယ်တစ်ခုကို တိတိကျကျ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရွေးလိုက်ဖို့ ဖြစ်၏။ ထိုအခြင်းအရာသည် သွားရောဂါကုသရေးဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံဖို့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် အလုပ်တစ်ခု ဆောင်ရွက်ချက်ကို ပြန်လှန်ဝေဖန် သုံးသပ်ဖို့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ထိုအခါ ၎င်းကိစ္စမှထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သော အကျိုးကျေးဇူးကို အာရုံစိုက် အလေးထားဖို့ ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ သင်ကြိုရမည့် ကိစ္စအတွက် စိုးရိမ်သောကပွားနေသည့် သဘောထား အမြင်တွေ ပြောင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်ခေါင်းထဲစွဲနေ သည့် သံသယတွေ၊ အဆိုးမြင်မှုတွေ ပျောက်ပျက်သွားပါလိမ့်မည်။ မနေ့မမြန် ဆိုသလို သင်စိတ်ပြေ ကိုယ်လျော့ ဖြစ်လာမည်။ အိပ်မပျော်သည့်ညများနှင့် စိုးရိမ်သောက ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ၎င်းကိစ္စအကြောင်း စဉ်းစားရင်း သင်ပြီးကောင်း ပြီးမိလာမည် ဖြစ်၏။

သင့်ဘဝ၏ မျက်နှာစာတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်သည့် သင့်အမြင်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ ရသည်ဆိုလျှင် သင့်ဘဝ၏ မျက်နှာစာ အားလုံးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ ရနိုင်သည့် အလားအလာလည်း ရှိနေပါသည်။

သည်တော့...

သင့် အနာဂတ်ဘဝကို ဘာကြောင့် ကံကြမ္မာလက်ထဲ ဝကွက်အပ်  
ထားမည်လဲ။ မျှော်လင့်ချက်က သင့်အနာဂတ်ကို ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော  
ဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် ပြုပြန်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။



# နာဂါ ၆

## အဓိကသဘောထား ပြုပြင်ညှိနှိုင်းချက်

မော်တော်ကားစက်ပြင် အလုပ်ရုံသို့ သင်ရောက်သွားသောအခါ အလုပ်ရုံ မန်နေဂျာက သင့်အား ဆီးကြိုမေးသည်။ “ဆရာကားကို အထွေထွေ စူးစမ်း ပြင်ဆင်မှု လုပ်မှာလား၊ ဒါမှမဟုတ် အသေးစား ပြုပြင်မှုလောက်ပဲ လုပ်မှာ လား။”

၎င်းမေးခွန်းကိုပင် သင့်ကိုယ်သင် မေးလိုရ၏။ သင့်ဘဝအပေါ် သင်၏အမြင်နှင့် ပတ်သက်၍ အထွေထွေ ပြုပြင်ညှိနှိုင်းမှု လုပ်မည်လား၊ သို့မဟုတ် အသေးစား ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုပဲ လုပ်မည်လား။ ဘာတွေပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်သလဲ။ သင့်ဘဝအပေါ် သင် ထားရှိသည့် ယေဘုယျသဘောထားနှင့် ပတ်သက်၍ ပြုပြင် ပြောင်းလဲဖို့ လိုသလား၊ မလိုဘူးလားဆိုသည့် အဖြေကိုရဖို့ သီးသန့်ပညာရှင် တစ်ယောက်ထံ အကြံဉာဏ် တောင်းခံနေဖို့မလိုပါ။

သင်သည် အကောင်းမြင်သမားလား၊ အဆိုးမြင်သမားလား၊ သင်သည် အံ့ပုန်းသမားလား၊ ဟောဟောခိုင်းခိုင်း သမားလား၊ သင်သည် ဟာသဓာတ်ခံ ရှိသူလား၊ အသည်းအသန်သမားလား။ ကိုယ်ဘယ်လို လူစားဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိပြီးသားပါ။ သင်သည် ဘယ်လိုလူစားပဲ ဖြစ်ဖြစ် အစွန်းရောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါမည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင်၏

ယေဘုယျ တိမ်းညွတ်မှုကိုတော့ သင် သိပါသည်။

တချို့လူတွေအတွက်တော့ အဖြစ်ဆိုးများကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း သည် သူတို့၏ ပုံမှန်ဘဝ နေဟန်တစ်ခုဖြစ်နေ၏။ သူတို့၏ အမြင်၊ သူတို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမှာကိုက အဆိုးမြင်အစွဲများ ကဲနေတတ်ပေသည်။ ပြောရမည်ဆိုလျှင် အကောင်းမြင်သမားများရော အဆိုးမြင်သမားများပါ သူတို့၏ အိပ်မက်တွေ အမှန်တကယ်ဖြစ်လာဖို့ မျှော်လင့်ကြပါသည်။ သို့ပေမဲ့ အဆိုးမြင်သမားများ၏ အိပ်မက်များက ခြောက်အိပ်မက်များ၊ အိပ်မက်ဆိုးများ ဖြစ်လေသည်။

သင့်ဝန်းကျင်တွင် ပေါ်ပေါက်နေသည့်အဖြစ်အပျက်များကို သင် ဘယ်လို တုံ့ပြန်သလဲ။ သင်၏ အခြေခံတုံ့ပြန်ချက်က ဘာလဲ။ နောက်ပြီး အဆိုပါ တုံ့ပြန်ချက် ပြောင်းလဲသွားဖို့ ဘာတွေလုပ်ဖို့ လိုအပ်သလဲ။

တစ်မနက်တွင် အိဒါဟိုရှိသတင်းစာ အယ်ဒီတာတစ်ဦးက သူ၏ အိမ်ဖော်အမျိုးသမီးအား ယခုနှစ် အာလူးအထွက်ကောင်းမည် ထင်ကြောင်း ပြောသည်။

ထိုအခါ အိမ်ဖော်အမျိုးသမီးကြီးက “မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒီနှစ်အာလူး အထွက်နှုန်း ဆိုးဆိုးရွားရွား ကျလိမ့်မယ်” ဟု ပြန်ပြောသည် ဆို၏။

အယ်ဒီတာ ဖြစ်သူသည် ယခုနှစ်အာလူးအထွက်ကောင်းမည် ထင်ကြောင်းဖြင့် သူ့တွက်ကိန်းကို သတင်းစာ အယ်ဒီတာ့ အာဘော်အဖြစ် ရေးလိုက်၏။ ထိုည သူ အိမ်ပြန်သွားသောအခါ အိမ်ဖော်မိန်းမက သတင်းစာ ကို ကိုင်ပြီး တံခါးဝတွင် သူ့အား စောင့်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

“ကျွန်မ မှားသွားပြီ၊ ဒီနှစ် အာလူးအထွက်ကောင်းမယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းသတင်းစာထဲမှာ အတိအလင်း ပါလာတယ်ဆရာရဲ့” ဟု ပြောသည် ဟူ၏။

အိမ်ဖော်အမျိုးသမီးသည် ပုံနှိပ်စာလုံးဖြင့် တွေ့မြင်ရသည့် ဘယ်လို အကြောင်းအရာမျိုးကိုမဆို ယုံကြည်သူဖြစ်၏။ သူမသည် သူမ၏ ကိုယ်ပိုင် အသိအမြင်များကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိဘဲ ‘ပြင်ပ’ အထောက်အထား

ရှာဖွေတတ်သူတည်း။ သူမက သူမ၏ ထင်မြင်ချက်ကို ပြုပြင်ညှိနှိုင်းခဲ့၏။ သို့သော် သူမ၏ ညှိခြင်းသည် သူမ၏ ခံယူချက် သဘောထားကို ပြုပြင် ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် မတူပါချေ။

ကျွန်တော်တို့ သဘောထားများ၏ ဇာစ်မြစ်

ဤနာရီတွင် သင့်သဘောထားများကို စာရင်းတစ်စောင်ပြုစုဖို့ တောင်းဆိုပါ မည်။ သင့်သဘောထားများဆိုသည်မှာ လူတွေကို၊ အရာဝတ္ထုတွေကို၊ ဖြစ်ရပ်တွေကို သို့မဟုတ် ပြဿနာတွေကို သင်ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တုံ့ပြန်သလဲ ဆိုသည့် သင်၏ တုံ့ပြန်နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

သင့်မှာ စွဲမြဲနေသည့် အကျင့်ဆိုးတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် အခြားလူများက သည်းခံနေရသည့် ဗီတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်သိရှိပြီး ဆိုလျှင် သင့်ဘဝတွင် ပြုပြင် ပြောင်းလဲ ထိုက်သည့် နယ်ပယ်တစ်ခုကို ရုတ်တရက် တွေ့လိုက်ပြီဟု ဆိုရပါ မည်။ ကံကောင်း ထောက်မသည်မှာ သင့်သဘောထားများသည် သင်၏ အသားအရေ၊ အမွေးအမှင်အရောင်များလို ဖျက်မရ၊ ပြောင်းမရ ပုံသေစွဲ နေသည့် အရာများ မဟုတ်ခြင်းပင်။ သင့်အနေဖြင့် အသိရှိရှိဖြင့် ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်ပြီး စွဲမြဲနေသည့် အကျင့်ဆိုးကို ပြောင်းပြန် လှန်ပစ်လို့ ရပါသည်။

သဘောထားဆိုသည်မှာ 'တမင်ရည်ရွယ်ချက်ပါသော ဖြစ်မှုပျက်မှု ဖြစ်သည်' ဟု စိတ်ပညာဆရာ ပီတာအက်ရှ်ဝုဒ် (Peter Ashworth) က ရေးသားခဲ့ ၏။ သဘောကတော့ ၎င်းဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုသည် 'သိမှု' နှင့် 'သတိရှိမှု' ၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ သဘောထားများ၏ ဇာစ်မြစ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့် ကြရအောင်။ အဓိကကျသော မူလဇာစ်မြစ်သုံးခု ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ ယဉ်ကျေးမှု၊ မိသားစုနှင့် ပုဂ္ဂလိက အတွေ့အကြုံတို့ဖြစ်၏။ များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်ကြီးပြင်းလာသည့် ယဉ်ကျေးမှု အငွေ့အသက်များ ထင်ဟပ်နေတတ်၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် သဘောထား တော်တော်များများသည် မိသားစုအတွင်း မျိုးဆက်တစ်ဆက်မှ နောက်

တစ်ဆက်သို့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးခဲ့သည့် အမြင်များ ဖြစ်နေတတ်၏။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့သည် ကလေးဘဝ၏ အရိပ်မိုးမှုကို လုံးလုံးလျားလျား ခံနေရသူများမဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့၏ သဘောထားများသည် လူလားမြောက်ပြီး သူများ အဖြစ်ဖြင့် ကြုံတွေ့ရသည့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများအရ ဖြစ်ပေါ်ဖွံ့ဖြိုးလာကြောင်း သုတေသနပြုချက်များက ဖော်ပြနေ၏။ ကျွန်တော်တို့သည် အစိုးရ၏၊ စီးပွားရေး လုပ်ငန်း၏၊ ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ ဝါဒဖြန့်ချက်များဖြင့် တရစပ် ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်ခံနေရ၏။ ၎င်းဝါဒဖြန့်ချက် များက ကျွန်တော်တို့၏ ရှုထောင့်များ၊ အမြင်များနှင့် အပြုအမူများကို သြဇာလွှမ်းတတ်ပါသည်။

လူများစုသည် နေ့စဉ်ဘဝ၏ အမှောင်ဘက်ခြမ်းကိုသာ ကြည့်တတ်မြင် တတ်သည်မှာ အံ့ဩစရာ မဟုတ်တော့ဟု ဆိုရပါမည်။ ထိုသို့ အနိဋ္ဌာရုံများကိုသာ ကြည့်တတ်မြင်တတ်သူများ ဖြစ်လာအောင် ကျွန်တော်တို့သည် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ခံနေကြရ၏။ ညပိုင်းသတင်းများကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ သတင်းနားထောင်သူများအား “မင်္ဂလာရှိတဲ့ ညချမ်းပါ” ဟု နှုတ်ခွန်းဆက်စကားဖြင့် သတင်းအစီရင်ခံ ချက်ကို စတင်ကြ၏။ ထုံးစံအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ နောက်ဆုံး ကြားလိုက်ရသည့် မင်္ဂလာရှိသော အသံသည် ၎င်းနှုတ်ခွန်းဆက်သံ တစ်ခုပဲရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့ လက်ရှိ တာစားနေသည့် သဘောထားတစ်ရပ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးသောအခါ ၎င်းသဘောထားက ကျွန်တော်တို့ မြင်မြင်သမျှ အရာရာတိုင်းကို အရောင်ဆိုးတော့၏။ ဤကား ပြဿနာ။ အရာရာတိုင်းကို ကျွန်တော်တို့ အလိုအလျောက်နှင့် ချက်ချင်းလက်ငင်း အတန်းအစား ခွဲပစ်ကြ၏။ ဥပမာ လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုရေးသားခွင့်ကို နှစ်သက်သဘောကျ သူတစ်ဦးသည် သူနှင့် အယူအဆ တူညီသူများအား တုံ့ပြန်ဆက်ဆံရာ၌ အဆင်ပြေမည် မျက်နှာသာပေးမည်ဖြစ်၏။ ၎င်းအယူအဆကို ဆန့်ကျင်သူများနှင့် ဆက်ဆံရသောအခါတွင်မူ အဆင်ပြေမည်မဟုတ် မျက်နှာသာပေးမည်မဟုတ်။

နယူးယောက်မြို့သား အားလုံးသည် လောဘဇော တိုက်နေသူ များ

ဖြစ်ကြောင်း၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာစရာကောင်းသူများဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်သူ တစ်ဦးက ဘစ်အက်ပယ်မှ လူများကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း သဘောထား၏။ ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်ဆံ၏။ ဘစ်အက်ပယ်မှ လူများ၏ အပြုအမူများကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း ပြုမနေတော့။

ပြင်ပ ကမ္ဘာကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တွေ့ကြုံခံစား သည် ဆိုသည်ကို ကျွန်တော်တို့၏ အတွင်းကမ္ဘာက ပြဋ္ဌာန်းလေသည်။ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ပကတိအရှိအတိုင်း ကျွန်တော်တို့ မမြင်ကြ။ ကျွန်တော် တို့ ဖြစ်စေချင်သလို၊ မြင်ချင်သလိုသာ ကြည့်ကြမြင်ကြ၏။ ဥပမာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် တစ်စုံတစ်ရာ မဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့ သိမြင်သည့်အရာများအပေါ် ကျွန်တော်တို့၏ တုံ့ပြန်ချက်သာဖြစ်၏။ လူတွေသည် စိတ်ဆိုးခံရခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်ခံရ ခြင်းကို ဆန့်ကျင်သောအားဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ စိတ်ဆိုးကြခြင်း၊ စိတ်ပျက်ကြခြင်း ဖြစ်သည်ဟု အဖြစ်မှန် ကုထုံးပညာရှင် ဝီလျံဂလက်ဆာ (William Glasser)က ပြောပါသည်။

**သင်၏ ပင်ကိုစရိုက်**

စိတ်စိစစ်မှုပညာကို စတင်ဖော်ထုတ်ခဲ့သူ ဆွစ်လူမျိုး ကားလ်ယန်း (Carl Jung) က လူတွေကို သူတို့၏ ပင်ကိုစရိုက်အလိုက် အတန်းအစားခွဲခြား သတ်မှတ်ခဲ့ ၏။ အခြေခံအမျိုးအစားများမှာ 'အုံ့ပုန်း'သမားများနှင့် 'ဘွင်းဘွင်း' သမားများ ဖြစ်၏။ ယန်း၏ ဖော်ထုတ်ချက်အရဆိုလျှင် အုံ့ပုန်းသမား (အတွင်းစွဲသူ) များက သူတို့၏ ရင်တွင်းသို့ နုတ်သိမ်းကြသည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု ခံရချိန်များတွင် ဖြစ်၏။ 'ဘွင်းဘွင်းသမား' (အပြင်စွဲသူ) များက အခြားလူများ နှင့် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုဖို့ လိုအပ်၏။ အတွင်းစွဲသူများကတော့ မိမိဘာသာ တစ်ကိုယ်တည်း ပြည့်စုံလုံလောက်နေသူတွေ၊ တာဝန်ဦးစားပေးသမားတွေ ဖြစ်၏။

သင်၏ အခြေခံပင်ကိုစရိုက် ဘယ်လိုရှိသည်ဖြစ်စေ သင့်သဘော