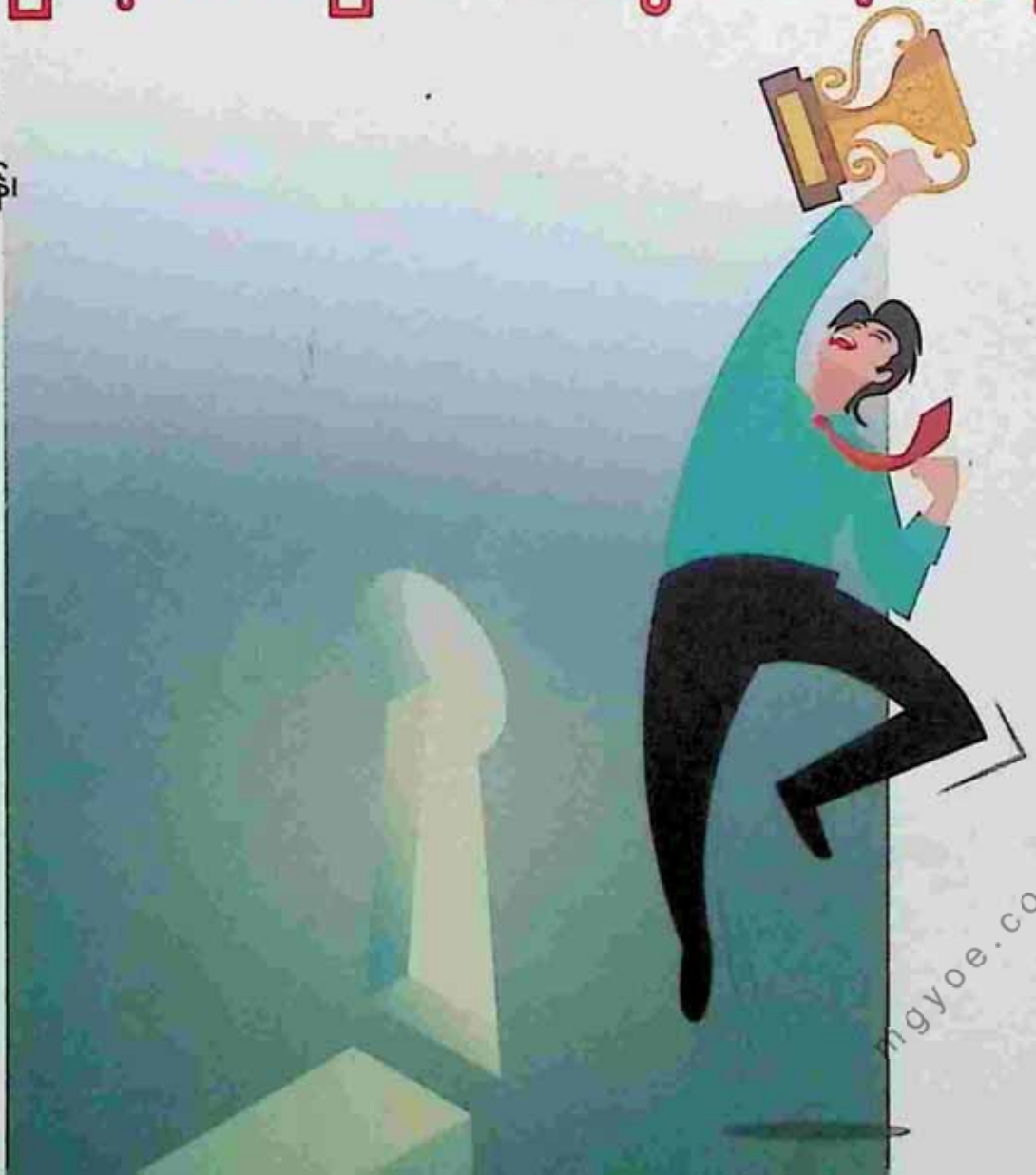


mg yoe . com

# ၁၀ အပြောင်းအလဲက အဆင်သင့် ရောက်မလာပေမဲ့ ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး

## အောင်မြင်တဲ့ ၁၀ အပြောင်းအလဲအတွက် အဆင့် ၁၀ ခု

ရဲ့ဦး  
မြန်မာပြန်



mg yoe . com

10 STEPS FOR CHANGING  
YOUR LIFE  
Damrong Pinkoon



အောင်မြင်တဲ့  
ဘဝအပြောင်းအလဲအတွက်  
အဆင့် ၁၀ခု

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ပန်းတိုင်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။  
ဘဝပန်းတိုင်ဟာ ကြီးမားသည် ဖြစ်စေ၊ သေးငယ်သည် ဖြစ်စေ  
ပန်းတိုင်တစ်ခုတွေ့ ရှိနေရပါလိမ့်မယ်။  
မိမိရဲ့ပန်းတိုင်အပေါ် စိတ်အားထက်သန်မှု ပြင်းပြလေလေ  
ကိုယ့်ရဲ့အိပ်မက်တွေ လက်တွေ့ဖြစ်လာလေလေပါပဲ။

YST0031  
2,500.00 KS

ထုတ်ဝေသူ	- ဦးစန်းဦး(၀၀၅၃၈)၊ - စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်းတောမွှေး
ပုံနှိပ်သူ	- ဒေါ်ဝင်းမာ(၀၀၄၁၂)၊ စိတ်ကူးချိုချို - ၁၁၇၉၊ မပိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
စာအုပ်ချုပ်	- ဦးမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်
မ.စက်က.သ.ကြိ.သ.၊ ကျေးဇူးတင်၍ ၂၅၀၈၊ ၂၅၀၃၉၊ ငွေ့ရိပ်စာ	

ရဲ့ဦး

ဘဝအပြောင်းအလဲက အဆင်သင့်ရောက်မလာပေမဲ့  
ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး/- ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၉။

စာမျက်နှာ ၁၆၉ မျက်နှာ၊

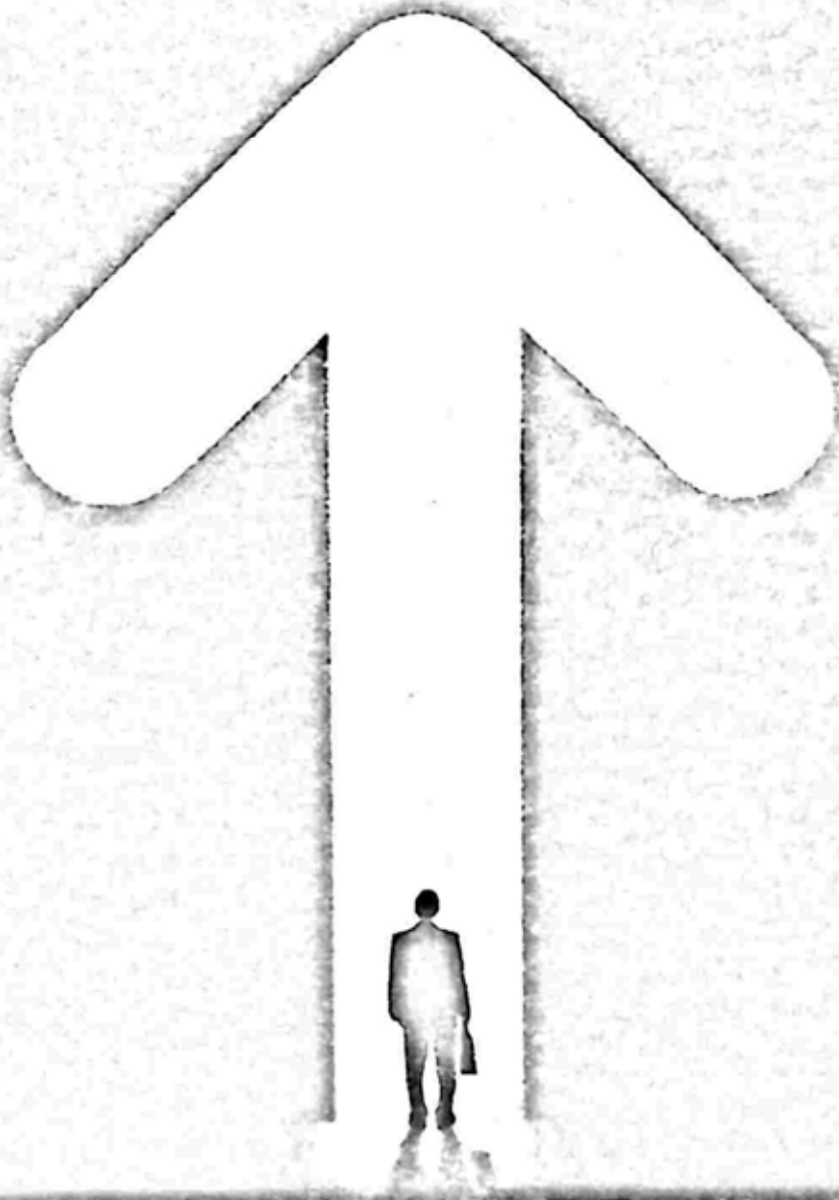
၁၄ .၅ စင်တီ x ၂၂ .၃ စင်တီ

(၁) ဘဝအပြောင်းအလဲက အဆင်သင့်ရောက်မလာပေမဲ့  
ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး



**ဘဝအပြောင်းအလဲဟာ  
အဆင်သင့် ရောက်မလာပေမဲ့  
ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စတွေလည်း  
မဟုတ်ပါဘူး**

(အောင်မြင်တဲ့ဘဝအပြောင်းအလဲအတွက် အဆင့် ၁၀ ခု)



# မာတိကာ

၁။	ဘဝပန်းတိုင်	၄
၂။	အမူအကျင့်	၂၀
၃။	သိနားလည်ရမယ့်အရာ	၃၆
၄။	ဘဝသက်တမ်း	၄၆
၅။	ကန့်သတ်မဲ့စွမ်းအား	၆၃
၆။	ဘဝရဲ့စည်းမျဉ်းများ	၇၂

- ၇။ ကောင်းတာတွေကို လုပ်ဆောင်ပါ ၉၆
- ၈။ အလုပ်ကို ပိုပြီးကြိုးစားလေလေ၊ အားထုတ်မှုမှာ ချွေးထွက်များလေလေ ရလဒ်ကောင်းလေလေပါပဲ။ ၁၁၈
- ၉။ အဟန့်အတားတွေလျှင် ခုန်ကျော်ပါ ၁၃၄
- ၁၀။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိပါ ၁၄၈
- ၁၁။ အောင်နိုင်သူရဲ့ စည်းမျဉ်းများ ၁၆၂
- ၁၂။ ကျရှုံးမှု စည်းမျဉ်းများ ၁၆၆



အခန်း ၁



ဘဝပန်းတိုင်



တက်မ၊မရှိတဲ့ လှေငယ်တစ်စီးဟာ မျောချင်ရာ မျောပါ  
နေပါလိမ့်မယ်။ သွားလိုရာခရီးကို မရောက်နိုင်ဘဲ တစ်  
လည်လည်ဖြစ်နေမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝလှေ  
ငယ်ကို လှော်ခတ်ပြီး ခရီးနှင်မယ်ဆိုရင် တက်မတစ်ခုတော့  
လိုအပ်မှာ သေချာပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ခရီးတစ်ခုသွားမယ်ဆိုရင် ဘယ်ကို  
ရောက်အောင်သွားမလဲဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကို စိတ်ထဲမှာ  
အရင်ဆုံး ပြဋ္ဌာန်းထားရပါမယ်။ ဒါမှ အဲဒီနေရာကို ဦးတည်ပြီး  
အရောက်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်ရွေ့များ တောနက်ကြီးထဲ ရောက်နေပြီဆိုရင်  
ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာမလဲ။ လမ်းကြောင်း မသိဘူး  
ဆိုရင် ထွက်ပေါက်ကို အလွယ်နဲ့ မတွေ့နိုင်ပါဘူး။ ပြီးတော့  
မိမိကိုယ်ကို လမ်းပျောက်နေတယ်လို့တောင် မသိနိုင်ဘဲ ထွက်  
ပေါက်အမှတ်နဲ့ တွေ့ကရာနေရာကို ဦးတည်လျှောက်လှမ်းနေ  
မိမှာ သေချာပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို လမ်းပျောက်နေ  
သူလို့တောင် မထင်ဘဲ တောထဲမှာ အသက်ဆုံးရှုံးခံရတာပါ။

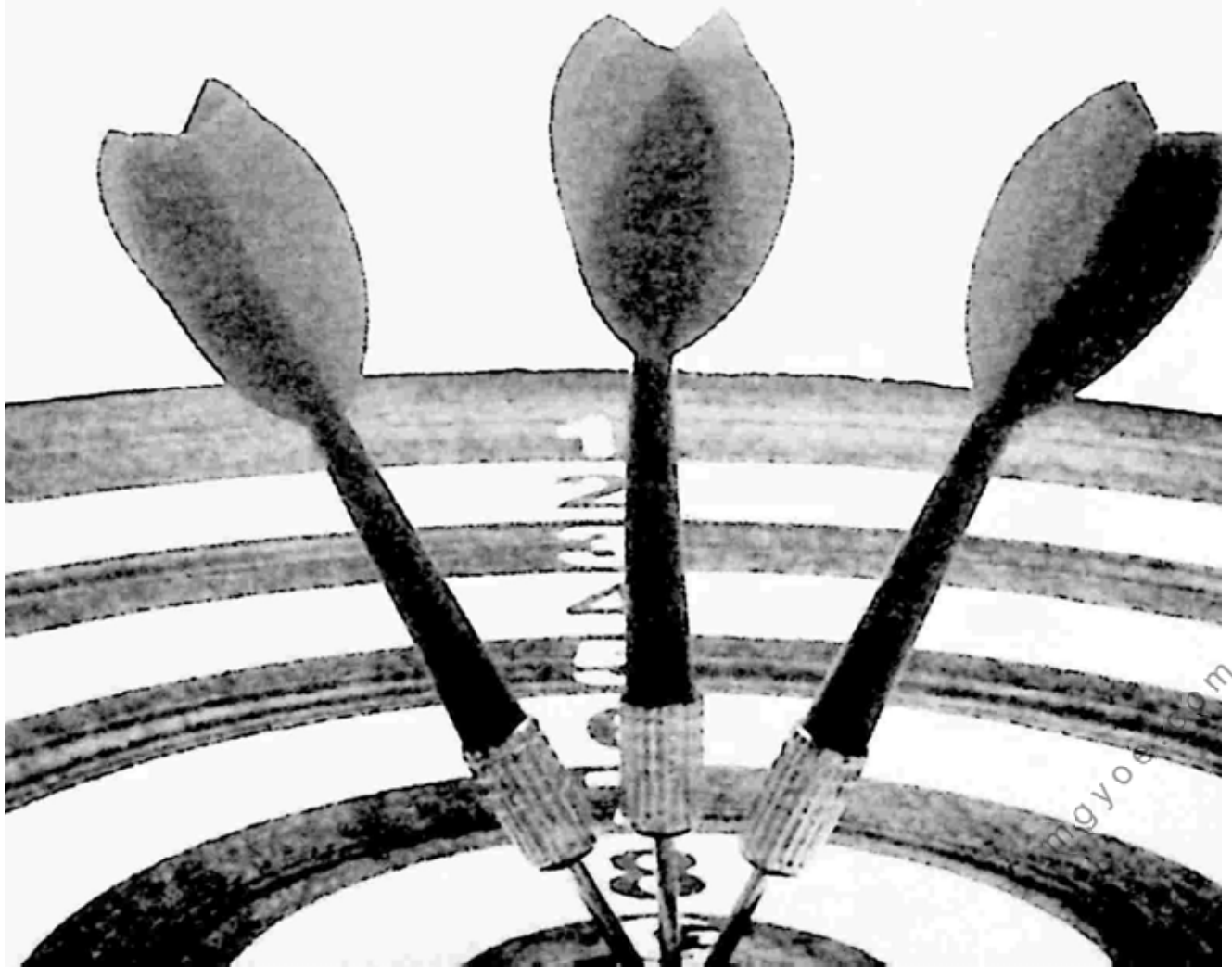
လူ့ဘဝဆိုတာ အဲသလိုပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးတည်  
ရာခရီးဆုံးကို သိမထားရင် ဘဝဝဲဩဇာထဲ တစ်လည်လည်နဲ့  
လမ်းပျောက်သူတွေ ဖြစ်နေကြရပါလိမ့်မယ်။

ဘဝလမ်းကြောင်းအမှန်ကို မသိသူတွေအဖို့ သူတို့ဘဝမှာ  
 အခက်အခဲ ပြဿနာတွေ မြောက်မြားစွာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။  
 ဘဝလမ်းကြောင်းကို ပြဋ္ဌာန်းထားပြီးသူအဖို့ကတော့  
 အောင်မြင်ခြင်း နဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရရှိခံစားရပါလိမ့်မယ်။



ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး စတင်စဉ်းစားရမှာက  
 တိကျတဲ့ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ထားဖို့ပါပဲ။  
 မှန်ကန်တဲ့အတွေး။ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ဆောင်ချက်နဲ့  
 ပန်းတိုင်ကို အရောက်ချီတက်မယ်ဆိုရင်  
 ပျော်ရွှင်စရာဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ မလွဲပါဘူး။  
 ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ မှန်ကန်လုပ်ရပ်တို့ကပဲ  
 ရရှိနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ပန်းတိုင်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။  
ဘဝပန်းတိုင်ဟာ ကြီးမားသည်ဖြစ်စေ၊ သေးငယ်သည်  
ဖြစ်စေ၊ ပန်းတိုင်တစ်ခုတော့ ရှိနေရပါလိမ့်မယ်။  
မိမိရဲ့ပန်းတိုင်အပေါ် စိတ်အားထက်သန်မှု ပြင်းပြလေလေ  
ကိုယ့်ရဲ့အိပ်မက်တွေ လက်တွေ့ ဖြစ်လာလေလေပါပဲ။



မသိလို့မှားခြင်းဟာ ကိုယ့်အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝ  
မှာ ပန်းတိုင်မရှိဘဲ လျှောက်လှမ်းနေရင်တော့ ကိုယ့်  
အပြစ်ဖြစ်သွားပါပြီ။

ပန်းတိုင်မရှိခဲ့ရင် လူတစ်ယောက်ဟာ မီးပျက်နေတဲ့  
လမ်းမကြီးတစ်ခုမှာ မျက်စိမှိတ်ထားပြီး လမ်း  
လျှောက်နေသူလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ လမ်းမကြီး  
ထက်မှာ ချော်လဲတာ ကြုံရနိုင်သလို ဘေးအန္တရာယ်  
လည်းတွေ့ရမှာ သေချာပါတယ်။

# လူတိုင်းမှာ ကွဲပြားတဲ့ပန်းတိုင်တွေရှိတယ်။

တချို့က ခမ်းသာသူဖြစ်ချင်တယ်။

တချို့က ဘွဲ့ရပညာတတ်ကြီးဖြစ်ချင်တယ်။

တချို့က အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်ချင်တယ်။

တချို့က မော်တော်ကားအသစ်ကြီးပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်။

တချို့က ဝေါက်သီးအားကစားသမားဖြစ်ချင်တယ်။

တချို့က ငွေဆိုမှငွေကိုပဲ လိုချင်ကြတယ်။

တချို့ကတော့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို အလိုရှိကြတယ်။



ငွေအများကြီးလိုချင်သူအဖို့ကတော့

သူတို့ရဲ့အလုပ်နဲ့ပဲ

အချိန်ကုန်ဆုံးစေရမှာဖြစ်ပါတယ်။



တချို့တွေရဲ့ စိတ်ကူးကတော့ လွယ်ကူရိုးရှင်းပါတယ်။

ဒီတော့ သင့်ရဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်က  
လွယ်ကူရိုးရှင်းနေမယ်ဆိုရင်  
သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း လွယ်လွယ် ရရှိစေပါလိမ့်မယ်။

နေအိမ်မှာ ပျော်နိုင်မယ်။

စာအုပ်တွေနဲ့ ပျော်နိုင်မယ်။

စာပေရေးသားခြင်းနဲ့ ပျော်နိုင်မယ်။

ကလေးတွေနဲ့ ကစားရင်းပျော်နိုင်မယ်။

မိသားစုနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်နိုင်မယ်။

တိပို့ကြည့်နိုင်မယ်။

ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာအောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တဲ့  
စိတ်ကူးအိပ်မက်ရှိသူဆိုရင်တော့  
နည်းနည်းခက်ခဲပင်ပန်းရပါလိမ့်မယ်။

အလုပ်မှာအောင်မြင်သူဖြစ်ချင်ရင် အလုပ်ကိုသူများထက်  
ပိုမိုကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရပါလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့  
ဘာမှမလုပ်တဲ့သူဆီကို ဘယ်လိုအောင်မြင်မှုကမျှ  
ရောက်မလာတတ်ပါဘူး။

ဒီတော့ လုပ်ဖို့လိုအပ်တာက စိတ်ကူးအိပ်မက်ကို  
လက်တွေ့ဖြစ်လာစေဖို့ ကြိုးစားကြရမှာပါ။

ပန်းတိုင်ကို ဦးစွာပြဋ္ဌာန်းပါ။  
ပြီးရင် အရောက်လှမ်းပါ။

ပန်းတိုင်မရှိဘဲ  
လျှောက်လှမ်းခဲ့ရင်တော့  
သင်ဟာ လမ်းပျောက်သူ  
ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်က “ပျော်ရွှင်မှု” ဆိုရင်  
သင့်ရဲ့ကိုယ်တွင်းမှာပဲ ရှာဖွေရပါလိမ့်မယ်။  
ဘာကြောင့်ဆိုတော့ “ပျော်ရွှင်မှု” ဆိုတာ  
နဂိုကတည်းက ရှိနှင့်ပြီးသားဖြစ်လို့ပါ။  
ဒါပေမဲ့ သူ့ကို တွေ့အောင်ရှာဖို့တော့  
လိုအပ်ပါတယ်။

“ပျော်ရွှင်မှု” ကို အပြင်ဗဟိဒ္ဓတွေမှာ  
ရှာဖွေနေရင် သင့်ကို လမ်းလွဲအောင် ဖျားယောင်းပါလိမ့်မယ်။

“ပျော်ရွှင်မှု” ဆိုတာ “ခြင်ကောင်” လိုပါပဲ။  
သူ့ကို ဖမ်းရင် အဝေးကို ထွက်ပြေးသွားပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ မလှုပ်မရှားဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေရင်  
“ခြင်” က လာကိုက်ပါလိမ့်မယ်။

ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့  
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရှုမြင်ချက်ကို  
ပြောင်းလဲပစ်ရပါမယ်။  
စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အတွင်းထဲမှာပဲ ရှိတာပါ။

## ဘဝပန်းတိုင်

ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့

နေထိုင်မှုပုံစံကို

ပြောင်းလဲထိန်းချုပ်လိုက်တာနဲ့...

ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ဘဝကို

ရရှိပိုင်ဆိုင်စေပါတယ်။

## လောဘတရား

ဆိုတာ ဘဝအတွက်

လိုအင်တွေကို

ပြည့်သထက်ပြည့်အောင်

ဖြည့်ဆည်းပေးလိုတဲ့ဆန္ဒ

ဖြစ်ပါတယ်။

- လူအများစုဟာ ဘဝရဲ့ ရိုးရှင်းလွန်းတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို နားမလည်ကြပါဘူး။
- ပထမအချက်အနေနဲ့က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝကို အဖိုးတန်တစ်ခုဖြစ်အောင် အရင် လုပ်ရမှာပါ။
- ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကိုရရှိဖို့ အခြေခံ အကျဆုံး လုပ်ဆောင်ရမယ့် အချက်က ပန်းတိုင်ရှိရာကို တစိုက်မတ်မတ် လျှောက် လှမ်းဖို့ပါပဲ။
- လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအရ မှန်ခြင်း မှားခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။

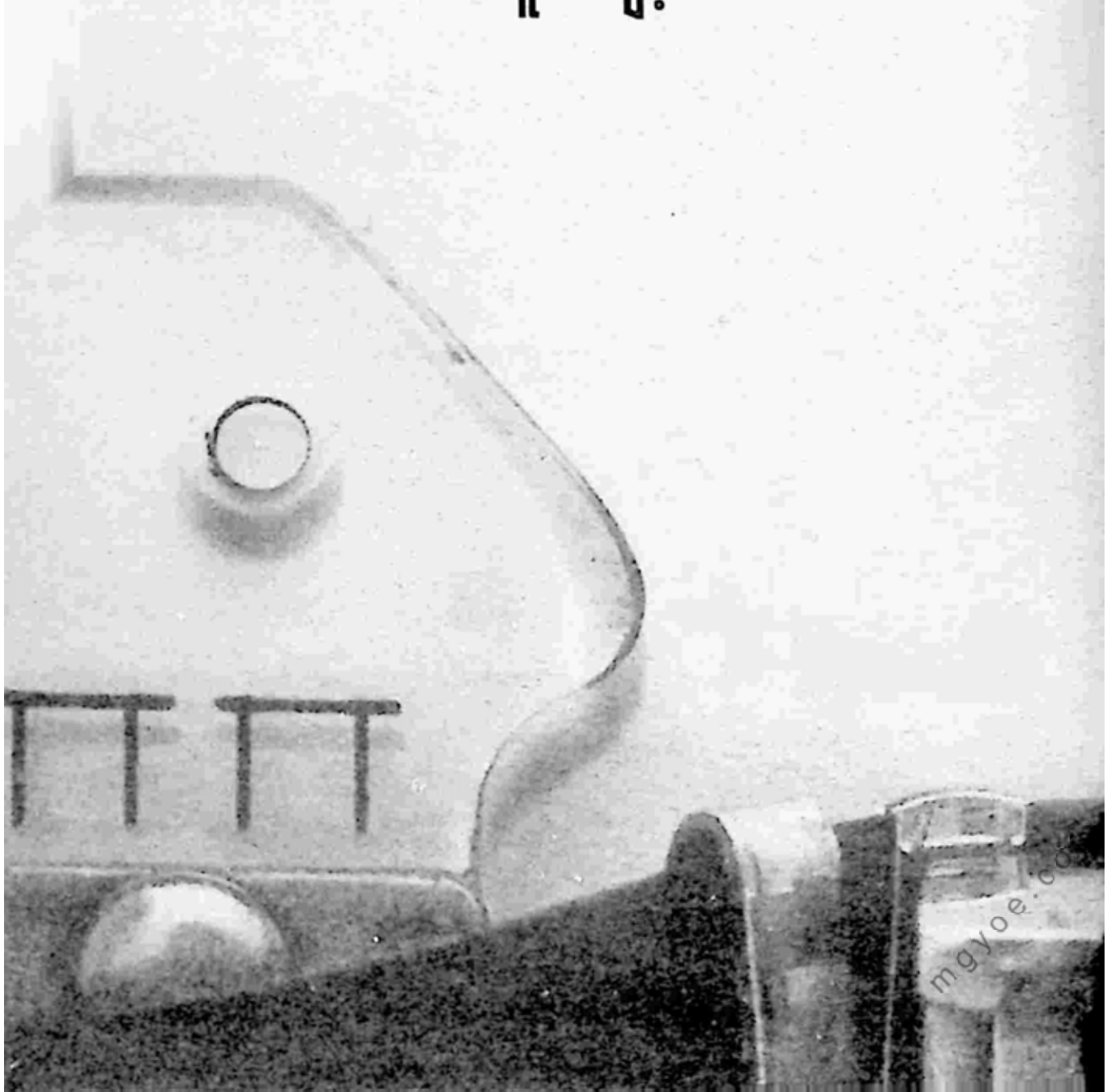
လူတွေဟာ အသက်ရှင်သန်နေကြ  
 ပေမဲ့ တချို့က ဆူတို့အာလုပ်ရမယ် မသိကြ  
 ပါဘူး။ အယ်ကိုသွားရမယ်လည်း မသိကြ  
 ပါဘူး။ အယ်အချိန် လုပ်ရမှာလဲဆိုတာ  
 မသိကြပါဘူး။ အယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမလဲ  
 မသိကြပါဘူး။

အဝဆိုတာ ခရီးရှည်ချီတက်ရမှာ  
 ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ တိကျတဲ့ ရည် ရွယ်  
 ဂျာနယ်ရှိသူအဖွဲ့တိုင်းကို အမြန်ဆုံးရောက်  
 ရှိပြီး ပျော်ရွှင်သူတွေကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

အခန်း ၂



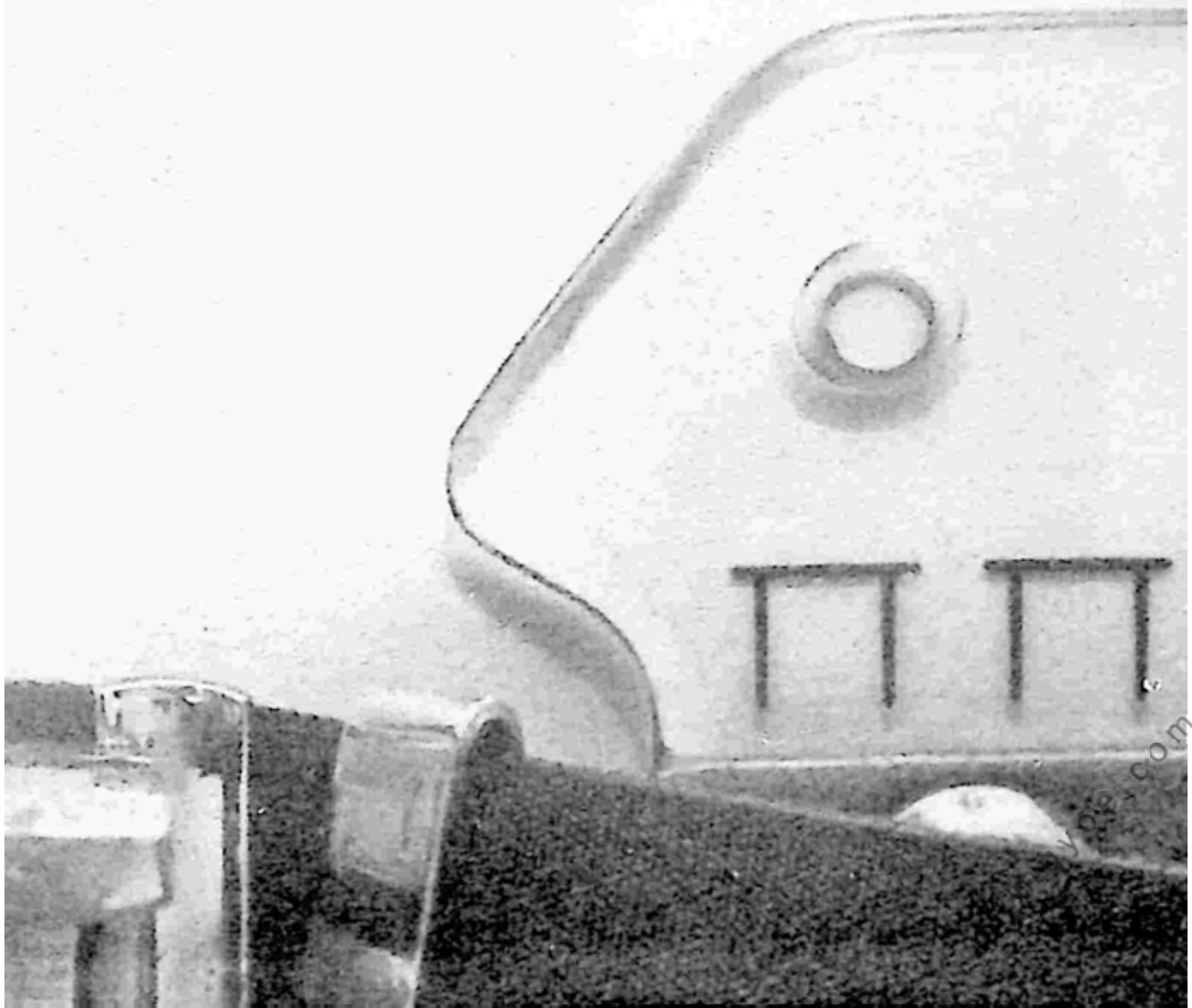
အမှုအကျင့်



ငွေရှာရတာ ခက်ခဲပင်ပန်းနေတယ်လို့ထင်နေရင်  
သင်ဟာ ငွေရှာနည်းကို မသိသေးသူသာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ လမ်းမှားကိုရောက်နေပြီး လမ်းမှန်ကို မသိ  
ဘူးဆိုရင်တော့ အဲဒါ သင့်ရဲ့စိတ်လှည့်စားခြင်း ခံနေရတာ  
ပါပဲ။

စိတ်လှည့်စားခံရတဲ့အခြေအနေက လွတ်မြောက်  
ချင်ရင် သင့်ရဲ့တွေးခေါ်စဉ်းစားပုံတွေ ပြောင်းလဲပစ်ရပါ  
လိမ့်မယ်။



ငွေကြေးက ဘာကိုမျှ မပြောင်းလဲနိုင်ပါဘူး။

မှန်ကန်တဲ့အတွေးက အရာရာကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။



သင့်ရဲ့သားသမီးကို

သင်ပေးအပ်ရမယ့် အရာတွေက

ပညာရေးနဲ့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးအခေါ်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။



ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သားသမီးတွေကို  
ကောင်းမွန်တဲ့အနာဂတ် ပိုင်ဆိုင်စေဖို့  
ပေးအပ်နိုင်တဲ့အရာက “ပညာရေး” ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာရေးကို ပေးခြင်းအားဖြင့်  
သုတတွေ ကြွယ်ဝစေ သလို  
ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်စေပြီး  
အရာရာကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်လာစေပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်အရာကို လုပ်သင့်တယ်၊  
ဘယ်အရာကို မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာ  
ခွဲခြားနားလည်လာစေပါတယ်။  
ဘယ်လိုအရာတွေက သူတစ်ပါးကို  
ဒုက္ခဖြစ်စေတယ်ဆိုတာလည်း  
သိမြင်သွားပါလိမ့်မယ်။

သားသမီးတွေရဲ့  
 အနာဂတ်ကို  
 ကောင်းမွန်အောင်  
 ပုံဖော်ပေးဖို့အတွက်  
 ဒုတိယလိုအပ်ချက်ကတော့  
 ဖြောင့်မှန်စွာ တွေးခေါ်တတ်စေရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့  
 သူတို့ကြီးပြင်းလာတဲ့အချိန်မှာ  
 တွေ့ကြုံရမယ့် အရာတွေကို  
 ဘယ်ဟာကအမှား  
 ဘယ်ဟာကအမှန်ဆိုတာ  
 ခွဲခြားသိမြင်စေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

02

ကောင်းမွန်တဲ့ အမှုအကျင့်ဆိုတာ  
ဘယ်သူ့ကိုမဆို စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှု  
ဖြစ်စေပါတယ်။

ကျွန် တော် တို့ ဟာ

ကိုယ့် ဘဝ ကို

ကိုယ် မ ပိုင် ဘူး ဆို ရင်

ဘယ် သူ က လာ ပြီး

ပိုင် ဆိုင် စေ သင့် ပါ သ လဲ။

**မှားယွင်းစွာ စဉ်းစားခြင်း**

- ထွက်ပြေးခြင်း
- အပြစ်တင်ခြင်း
- အဆိုးဘက်ကတွေးခြင်း
- ပျင်းရိခြင်း
- လက်မြောက်အရှုံးပေးခြင်း
- အကြွေးတင်ခြင်း
- စိတ်ညစ်တတ်ခြင်း
- သတိမေ့တတ်ခြင်း
- အရာရာကိုသိခြင်း
- အားနည်းချက်ရှိခြင်း
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း
- ကျရှုံးခြင်း

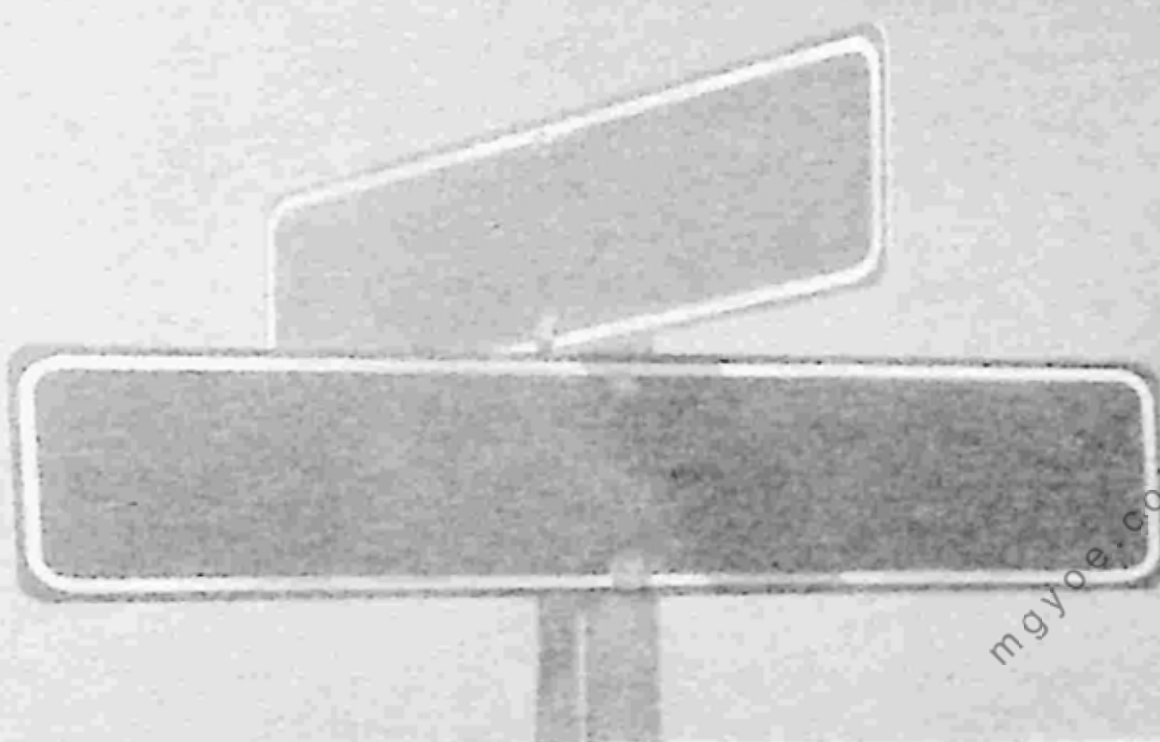
**မှန်ကန်စွာစဉ်းစားခြင်း**

- လမ်းကြောင်းပြောင်းခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ခြင်း
- နည်းဗျူဟာ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးခြင်း
- အပြုသဘောမြင်တတ်ခြင်း
- လုံ့လဝီရိယရှိခြင်း
- တိုက်ခိုက်ခြင်း
- ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်ခြင်း
- ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း
- နားလည်လွယ်ခြင်း
- အထူးပြုရမည့်အရာကို သိခြင်း
- ရဲစွမ်းသတ္တိရှိခြင်း
- တိုးတက်ခြင်း
- အောင်မြင်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ဟာ မှားယွင်းစွာတွေးမိဖို့က အရမ်း  
ကို လွယ်ကူပါတယ်။ ဒါကြောင့် အတွေးမှန်စေဖို့ လက်ရှိ  
စဉ်းစားတဲ့နည်းလမ်းတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ရပါမယ်။

အောင်မြင်သူတွေဟာ မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ အစ  
ပြုခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အတွေးမှားသူတွေဟာ ခေါင်း  
မာတတ်ကြပါတယ်။ တရားသေဆုပ်ကိုင်ထားတာကို  
မပြောင်းလဲလိုကြပါဘူး။ မှန်ကန်စွာ တွေးတတ်သူတွေ  
ကတော့ သူတို့မှားနေမှန်း သိတာနဲ့ ချက်ချင်း ပြောင်းလဲ  
ပစ်တတ်ကြပါတယ်။

အတွေးမှားသူတွေက သူတို့ရဲ့ မအောင်မြင်တွေ  
အတွက် တခြားသူတွေအပေါ် အမြဲတမ်း အပြစ်ပုံချလေ့  
ရှိကြပါတယ်။



မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားခြင်း

နဲ့

မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်း



ကျွန်တော်တို့ဘဝအတွက် လိုအပ်ချက်က...  
မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားတတ်ဖို့  
နဲ့  
မှန်ကန်စွာဆောင်ရွက်တတ်ဖို့  
ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အလုပ်မှာ ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ် ဖြစ်စေချင်ရင်  
အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်တွေထက် သာလွန်ချင်ရင်  
ပိုပြီး အားထုတ်ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံးတွေကို  
တခြားသူတွေထံ မျှဝေပေးမယ်ဆိုရင်  
သင်လည်း အလားတူကောင်းကျိုးတွေ  
ပြန်လည်ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကွဲပြားခြားနားတဲ့

အမှုအကျင့်တွေဟာ

ကွဲပြားတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ

ဖြစ်လာစေပါတယ်။

ဘဝမှာ

အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့

လိုအပ်လာပြီဆိုရင်

အရင်ဆုံး

စတင်ပြောင်းလဲရမှာက

စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ

ပဲဖြစ်ပါတယ်။

- စဉ်းစားတယ်ဆိုတာ ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- လူအတော်များများဟာ စဉ်းစားပုံ တွေ မှားနေတာကြောင့် သူတို့ ဘဝကို အချည်းနှီး ကုန်ဆုံးစေရပါ တယ်။

အစဦးပိုင်းမှာတော့ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့  
လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်ရပါတယ်။

တချို့က ဝဲဘက်ကိုသွားကြတယ်။  
တချို့က ယာဘက်ကိုသွားကြတယ်။  
တချို့က အလယ်ကသွားတယ်။  
တချို့က ရှေ့ကိုသွားတယ်။  
တချို့က နောက်ပြန်သွားတယ်။

အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့  
သူတို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ  
မတူကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ မှန်ခြင်းမှားခြင်းဆိုတာကို  
တခြားသူတစ်ယောက်က ဝင်ရောက်စွက်ဖက်လို့  
မရပါဘူး။ ကောင်းမွေ့ဆိုးမွေ့ဆိုတာ သူပြုတဲ့အတိုင်း  
ပြန်လည်ရရှိမယ့်အရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း ၃

• • • • • • • •

# သိနားလည်ရမယ့်အရာ

လူတွေက သူတို့ရဲ့ ကြံတွေရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဖွင့်  
ကြပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ များသောအားဖြင့်က ပြဿနာရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကို  
မသိကြပါဘူး။ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို မသိဘဲ ဆက်လက်  
လျှောက်လှမ်းနေတဲ့အတွက် ပန်းတိုင်ကို မရောက်နိုင်ဘဲ တဝဲ  
လည်လည် ဖြစ်နေရပါတော့တယ်။

သူတို့ဟာ ထောင်ချောက်ထဲ ပိတ်မိသွားစေတဲ့ အတွေး  
တွေ ရှိနေတာကြောင့် ရှေ့မရောက်နိုင် ဖြစ်နေရတာပါ။ နည်းလမ်း  
တစ်ခုတည်းကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ လုပ်ဆောင်ရင်း ကွဲပြားခြားနားတဲ့  
ရလဒ်တစ်ခု ဖြစ်လာနိုးနိုး လုပ်ဆောင်နေသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။  
ဘယ်အရာက မှားနေသလဲဆိုတာ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ဖို့ မလုပ်ကြပါ  
ဘူး။ ဒီတော့ နည်းလမ်းအမှန် လမ်းကြောင်းအမှန်ကို ရှာမတွေ့နိုင်  
ဖြစ်ကြရတော့တယ်။

အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ ဘယ်လောက်လိုသေးသလဲ ဆိုတာ ဘယ်သူကမျှ လာပြောပြနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်ဆို တော့ မတူညီတဲ့ ဘဝပန်းတိုင်တွေအတွက် ဘယ်လောက်အကွာ အဝေးရှိနေတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူကမျှ သုတေသနလုပ်မထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ဘာကြောင့် အောင်မြင် လာရသလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းလမ်းကြောင့် အောင်မြင်တာလဲ သိနား လည်စေဦးတော့၊ တခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ ပန်းတိုင်နဲ့ မတူညီတာ ကြောင့် နည်းလမ်းထပ်တူကြိုးစားရုံနဲ့ အောင်မြင်မယ်လို့ မပြောနိုင်ပါ ဘူး။

ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူသလဲဆိုရင် ဝက်ပါတစ်ခုထဲ ရောက် နေသူတွေဟာ ထွက်ပေါက်ကို အသည်းအသန် ရှာကြပါတယ်။ ထွက် ပေါက်တွေခွဲသူတွေအနေနဲ့ တခြားသူတွေကို ဘယ်လမ်းကြောင်းက ထွက်လာပါလို့ ပြောမပြနိုင်ပါဘူး။

ဒီတော့ မည်သူမဆို ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ် ဖြေရှင်းရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ့်အောင်မြင်ပန်းတိုင် ကိုယ်အရောက်လှမ်းနိုင်မှာ ပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာ မတူညီနိုင် သလို ချဉ်းကပ်အဖြေရှာပုံခြင်းလည်း ကွဲပြားနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အခက်အခဲဆိုတာ ပုံသေကားကျ ရှိမနေပါဘူး။ အခြေအနေ အချိန်အခါအလိုက် ပြောင်းလဲနေတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ပြဿနာတစ်ရပ်ကို မှားယွင်းတဲ့ရှုထောင့်က ကြည့်မြင်မိရင် အရာရာကို လွဲမှားစွာ နားလည်သိမြင်နေမိတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုးရွားလှတဲ့ဘဝထဲ ထောင်ချောက်ပိတ်မိနေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွေးမှားသူအဖို့ အောင်မြင်မှုရဖို့ဆိုတာ အတော်ခဲယဉ်းပါတယ်။ မီးရထားသံလမ်းနှစ်ခု ဘယ်တော့မှ မဆုံနိုင်သလိုပါပဲ။

မိမိရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုကို အမြဲလေ့ကျင့်နေသူဟာ ပြိုင်ဘက်တွေအပေါ် အသာစီးရယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်မှုသာ ပြည့်စုံရာဆိုတဲ့ စကားပုံရှိပါတယ်။ အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခုကို အဖန်ဖန်တလဲလဲ ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြင့် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

ဂေါက်သီးအားကစားသမား၊ ဂီတပညာရှင်၊ ပန်းချီဆရာ၊ စာရေးဆရာ စသဖြင့်တို့ဟာ သူတို့ရဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကို အမြဲမပြတ် ထိတွေ့လေ့ကျင့်နေကြလို့သာ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုကို ရရှိစေတာပါ။

မလိုအပ်တဲ့ အချက်အလက်တွေ၊ ဗဟုသုတတွေကို ခေါင်းထဲ အမှိုက်ရှုပ်ခဲပြီး ထည့်ထားမိရင် ဘဝအတွက် ဘာမှ အသုံးမဝင်တာကြောင့် မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားတတ်ဖို့မှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။

တချို့အရာတွေဟာ အကုန်သိထားဖို့ မလိုပါဘူး။ တချို့အရာတွေက ဘဝအတွက် မလိုအပ်ပါဘူး။ တချို့အရာတွေက အောင်မြင်မှုကို အထောက်အပံ့ မပေးပါဘူး။