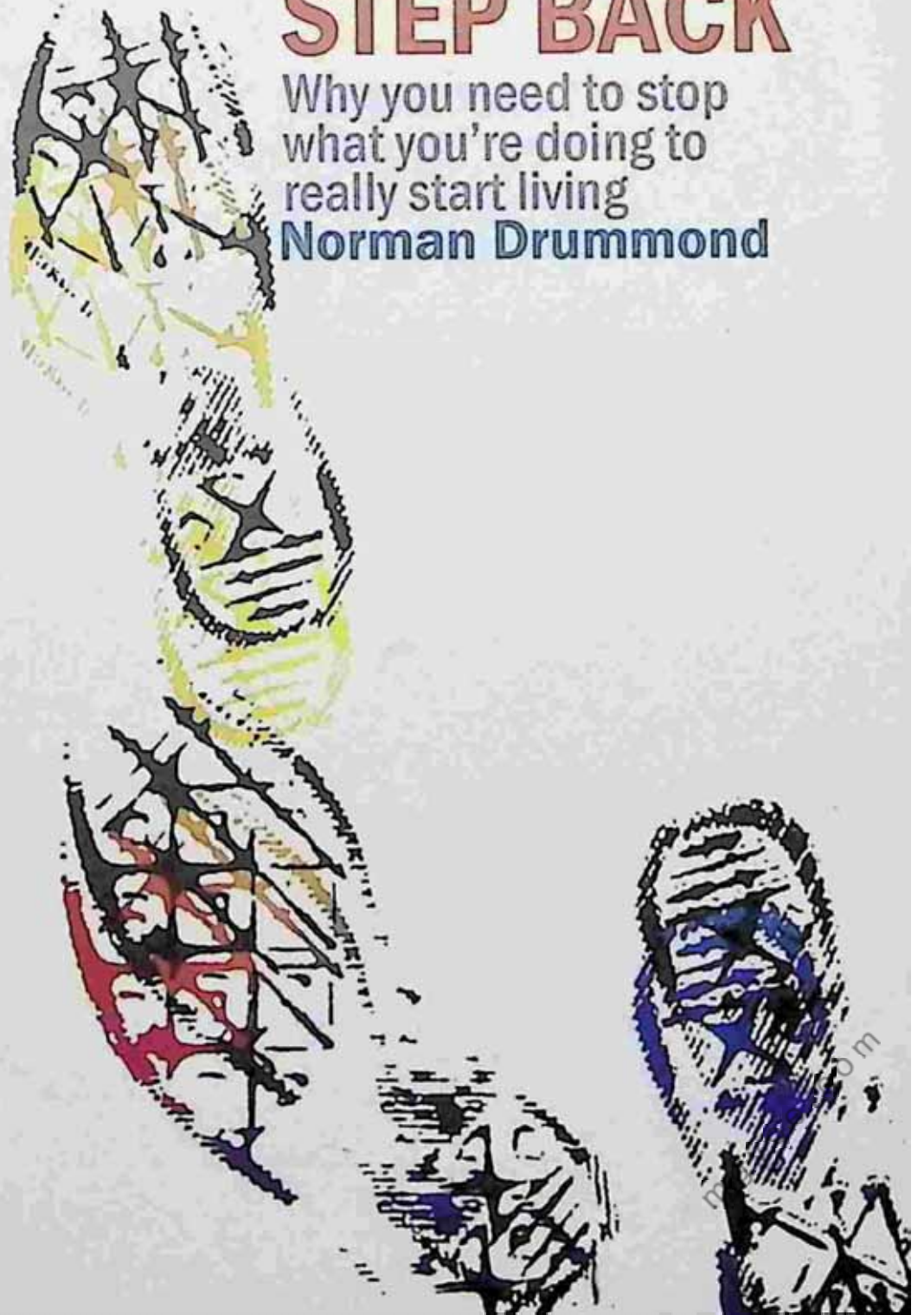


နောက် ဆုတ်ပြီးမှ ရှေ့ဆက်ပါ

အောင်လိုင်-မြန်မာပြန်

STEP BACK

Why you need to stop
what you're doing to
really start living
Norman Drummond





နောက် ဆုတ်ပြီးမှ ရှေ့ဆက်ပါ

အောင်လိုင်-မြန်မာပြန်

STEP BACK

နောက်ဆုတ်လိုက်ခြင်း၏ တန်ဖိုးများအကြောင်း
သင်သိပါသလား

ဘယ်အခါမှာ နောက်ဆုတ်ရမှာပါလဲ

ဘာကြောင့် နောက်ဆုတ်သင့်တာပါလဲ

နောက်ဆုတ်လိုက်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်ဟာ ဘာဖြစ်မလဲ

အဲဒါဟာ ရလဒ်ထက်ပိုပြီး

ဆုလာဘ်တစ်ခု သဘောသာ ဆောင်ကြောင်း...



AH0086

1,300.00 Ks

နောက်ဆုတ်ပြီးမှရှေ့ဆက်ပါ။ အောင်လှိုင်

စာမျက်နှာ ၇၄ + မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၇၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၁၃၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



နောက်ဆုတ်ပြီးမှ
ရှေ့ဆက်ပါ
STEP BACK

Norman Drummond

အောင်လှိုင်
မြန်မာပြန်

ပထမကြိမ်၊ ၂၀၁၃

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- မိတ်ဆက်စကား	က
- နိဒါန်း	
ဘာကြောင့်နောက်ဆုတ်ရပါသလဲ	ဂ
အပိုင်း(၁) နောက်ဆုတ်ပေးခြင်း၏ဆုလာဘ်	၃
၁။ သင့်စိတ်နေစိတ်ထားကို ရွေးချယ်ပါ	၅
၂။ သင့်လမ်းကြောင်းမှန်ကို ရှာဖွေခြင်း	၇
၃။ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ	၁၄
၄။ အသိဉာဏ်ပညာရှိစွာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း	၁၈
၅။ အပျက်သဘောများကို လက်လျှော့ပါ	၂၅
၆။ ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်မှုများမှကင်းလွတ်ခြင်း	၃၁
၇။ အရှိန်အဟုန်မြင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း	၃၇
၈။ ကိစ္စများပေါ် အာရုံစူးစိုက်ထားပါ	၄၃
၉။ ကျရှုံးမှုများကို ကျော်ဖြတ်ခြင်း	၄၅
၁၀။ ရိက္ခာတင်ပြီးဆက်သွားပါ	၄၉
၁၁။ ယုံကြည်မှုထားရှိပါ	၅၂
၁၂။ ကွဲပြားခြားနားမှုဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ	၅၃

အပိုင်း(၂) အခြေအနေအချိန်အခါအပေါ် မူတည်ပြီး

နောက်ဆုတ်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု - ၁

၅၇

လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု - ၂

- ဘဝတိုးတက်ရေးခရီးလမ်းအား

ခြေလှမ်းအနည်းငယ်ဖြင့် စတင်ပါ

၅၉

လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု - ၃

- တစ်ဦးတည်းအထီးကျန်စွာ ရပ်တည်ပါ

၆၃

လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု - ၄

- အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဆက်ဆံခြင်း

၆၆

လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု - ၅

- မိမိချစ်ခင်ရသူနှင့်အတူ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးလမ်းကို

လျှောက်လှမ်းခြင်း

၆၇

လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု - ၆

- နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်ခြင်း

၇၀



ပိတ်ဆက်စကား

“Columba 1400 ဆိုရယ်အင်တာပရိုက်စ်အင်ချာရတီ” ကို တည်ထောင်သူလည်းဖြစ်၊ ၎င်းရဲ့ဥက္ကဋ္ဌတစ်ယောက်လည်းဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော် အနေနဲ့ လူငယ်ထုတစ်ရပ်လုံးကို အနာဂတ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိစွာ ရပ်တည်ရှင်သန်နိုင်သူတွေဖြစ်အောင် ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းတွေနဲ့ စတင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ လောကရဲ့ခေါင်းဆောင် တွေ အမှုဆောင်အရာရှိတွေနဲ့အတူ “ဒရမ်မွန်းအင်တာနေရှင်နယ်”ရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ အဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့သလို “စကော့တလန်ချာချ်ရဲ့မီနီစတာ”တစ်ယောက် အဖြစ်လည်း တာဝန်ယူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော်က မင်္ဂလာ ဆောင်၊ အသုဘအခမ်းအနားနဲ့ အခြားသောလုပ်ငန်းတွေအတွက် တာဝန် ယူဆောင်ရွက်ခွင့်ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ဇနီး အဲလစ်ဘောက်၊ ကျွန်တော်သားသမီး ၅ ယောက်၊ မြေး ၅ ယောက်နဲ့အတူ ကျွန်တော့်ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ခွင့်ရရှိခဲ့ပါ သည်။

ကျွန်တော်တို့ မိသားစုအားလုံးအတူတကွ ရှိနေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့အားလုံးပျော်ရွှင်မှုတွေ ကိုယ်စီရှိခဲ့ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်က လုပ်ကိုင်ခဲ့သမျှကိစ္စရပ်တိုင်းအပေါ် သဘောကျကျေနပ် တယ်။ ဒါပေမဲ့ ခက်တာက ကျွန်တော်လုပ်သမျှ အချို့သော အလုပ်ကိစ္စ တွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ဖို့ အချိန်မယူနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်အပါအဝင် လူတိုင်းကိုယ်စီအနေနဲ့ ဘဝမှာ မိမိနဲ့ဆိုင်ရာ

လမ်းကြောင်းတွေကို အကောင်းဆုံးလျှောက်လှမ်းချင်သော်လည်း တစ်ခါ တစ်ရံထင်သလောက် ရှေ့မရောက်ဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ ရှေ့ရောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လောကြီးပြီး အတင်းရှေ့တက် ခြင်းထက် အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး နောက်ဆုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ အတွေ့အကြုံရှိပြီး အကြံဉာဏ်ကောင်းပေးနိုင်တဲ့သူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ (သို့) နည်းပြဆရာတစ်ယောက်၊ မိနီစတာတစ်ယောက်၊ ဖခင်တစ်ယောက်(သို့) အဘိုးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရှေ့ကို ချက်ချင်းလက်ငင်း မတိုးနိုင်သေးတဲ့လူတိုင်းကို နောက်ဆုတ်ပေးဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

လောကမှာ ယုံကြည်ချက်အပြည့်ထားရှိပြီး ကြိုးစားနေတဲ့ဘယ်သူ မဆို မိမိငှါ လုပ်နေတဲ့အလုပ်တွေကို အလွယ်တကူ နောက်ဆုတ်ပေးလို စိတ်မရှိကြပါဘူး။ သို့သော်လည်း ရှေ့တိုးသလောက်တိုးတက်မှုမရှိနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေအရ ခေတ္တသည်းခံစိတ်ထားရှိပြီး နောက်ဆုတ်ပေးဖို့လိုပါ တယ်။

အခြေအနေအချိန်အခါအရ နောက်ဆုတ်ခြင်းဟာ လက်မြောက်အရှုံး ပေးခြင်းသဘော မဆောင်ဘဲ ထိပ်ဆုံးနေရာကို ရောက်ရှိဖို့ အားယူပြင်ဆင် ခြင်း သဘောဆောင်ပါတယ်။ ဤစာအုပ်မှာ ကျွန်တော့်ဘဝတစ်သက်တာ အတွင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နောက်ဆုတ်ခဲ့ရတဲ့ကိစ္စတွေက ထင် ထားတာထက် နောက်ပိုင်းမှာ ပိုမိုအောင်မြင်မှုရှိခဲ့တဲ့အကြောင်း နောက်ဆုတ် အားယူပြီးမှ မိမိဖြစ်ချင်တဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီရောက်အောင် ရှေ့တက် ကြိုးစားနိုင်တဲ့အကြောင်းတွေကို စာရှုသူအားလုံးအတွက် နမူနာကောင်းတွေ ဖြစ်စေဖို့ ရည်ရွယ်ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ဘဝမှာ အခြေအနေအရ နောက်ဆုတ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းဟာ ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့အရည်အသွေးတွေဖြစ်တဲ့

- ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်း၊
- သတ္တိရှိခြင်း၊

ရိုးသားပွင့်လင်းသော စိတ်ထားရှိခြင်း တို့ကို ညီညွတ်မျှတစေ တတ်ပါတယ်။



နိဒါန်း ဘာကြောင့်နောက်ဆုတ်ရပါသလဲ

ခေတ်မီတိုးတက်ပြီး နည်းပညာမြင့်မား ထွန်းကားလာတဲ့ ယနေ့ကာလမှာ လူတွေဟာ အနားမနေနိုင်လောက်တဲ့အထိ အလုပ်တွေဆက်တိုက် လုပ်ဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဘက်ဘက်မှာ နည်းပညာမြင့်မားတိုးတက်ခြင်းက လွှမ်းမိုးထားတာကြောင့် လူတွေရဲ့လိုအပ်ချက်မှန်သမျှအတွက် အစစအရာရာကိုလည်း ပြီးမြောက်စေပါတယ်။

နည်းပညာတွေရဲ့နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုအနေနဲ့ အိမ်မေးလ်များစွာကို စစ်ဆေးရခြင်း၊ မက်ဆေ့ချ်များကို ပြန်လည်ဖြေကြားရခြင်း၊ လူမှုကွန်ရက်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းတွေ ရှိလာရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ များလှစွာသော အလုပ်တွေက အသီးသီး နေရာယူထားတယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှုနဲ့ တန်ဖိုးရှိမှုတွေကို လုံးဝမေ့လျော့ မျက်ကွယ်ပြုမိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စရာတွေများလာတဲ့ ယနေ့ကာလမှာ နေ့စဉ်ဘဝတွေကို အလောသုံးဆယ်နိုင်စွာ ဖြတ်သန်းနေရတာကြောင့် အလုပ်ချိန်မီအောင် သွားမြန်မြန်၊ စားမြန်မြန် လှုပ်ရှားကြရပြီး အကျိုးရလဒ်ကောင်းတွေအတွက်လည်း အလုပ်လုပ်ချိန်တွေကို ပိုပြီးတာရှည်စွာ သတ်မှတ်လာကြပါ

တယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သားသမီးတွေနဲ့ မိဘတွေအတွက် လုပ်ပေးရတဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် အစဉ်အမြဲ ကျန်းမာနေအောင် လုပ်ရတဲ့ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝအောင် စားသောက်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေကို ရှူရှိုက်ရခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ရခြင်းဆိုတဲ့ အစီအစဉ်တွေနဲ့ နေ့စဉ်အချိန်လုပြီး ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အထက်ပါ အစီအစဉ်ကိစ္စတွေကြောင့် မအားလပ်ရတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ သဘာဝကျကျဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းတွေ၊ ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝကို ကိုယ်စိတ်နှလုံးသက်သာပြေလျော့စွာနဲ့ ဖြတ်သန်းနိုင်စွမ်းတွေ၊ လောကအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းတွေ လျော့ကျလာပြီး မအားလပ်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေတွေရဲ့ သားကောင်ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ အများနည်းတူ မအားလပ်တဲ့ အခြေအနေတွေထဲမှာ နစ်မြုပ်ခံနေမယ့်အစား သင့်လက်ရှိဘဝနေထိုင်မှုပုံစံထဲကနေ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ရုန်းထွက်ပြီး သင့်ရဲ့ အနီးဝန်းကျင်ကို တစေ့တစောင်းလေ့လာပေးပါ။ သင့်ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေလုပ်နိုင်အောင် သင့်ဘက်က ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့သဘောထားနဲ့ အရာရာကို အမှန်အတိုင်းမြင်နိုင်အောင် ကြည့်ရှုပေးပါ။

လောကမှာ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကို အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေအဖြစ် အထင်မှားပြီး အချိန်ကုန်ခံအားထုတ်ကြိုးစားမိတတ်ပါတယ်။ သင်၊ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့လည်း သူတကာထက် အောင်မြင်ချင်ရင် သူတကာထက် ပိုပြီး ကြိုးစားရမယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ပုံသေလက်ကိုင်ထားပြီး ကြိုးစားတတ်တာကြောင့် အရေးကြီးတာရော မကြီးတာရောကိုပါ ရောပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အစဉ်အမြဲမအားလပ်တဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံထဲကနေ နောက်ဆုတ်နိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ရင် (သို့) ခေတ္တခဏရုန်းကန်နိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ရင် ဘဝမှာ တစ်ခုခုပျောက်ဆုံးနေသလို၊ တစ်ခုခုလိုအပ်နေသလိုမျိုး ခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ရုန်းကန်ကြိုးစားနေသမျှအပေါ် ယုံကြည်မှုတွေ လျော့၍

လာပြီး စိတ်ဓာတ်ပါ ကျဆင်းလာတတ်တာကို သတိပြုပါ။

ဘဝရှင်သန်ခွင့်ရရှိနေချိန်အတွင်း လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီး နိုင်စွမ်းတွေရှိမယ်။ စိတ်ကူးအိပ်မက်ရှိထားတဲ့အတိုင်း (သို့) စိတ်ခံစားချက် ရှိထားတဲ့အတိုင်း လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခွင့်တွေရှိမယ်။ ဆန်း သစ်တီထွင်မှုတွေနဲ့ အဟောင်းတွေနေရာမှာ အစားထိုးနိုင်မယ်ဆိုရင် ဘဝ ကို ထိုက်ထိုက်တန်တန်ရှင်သန်ခွင့်ရရှိသူ။ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ရှင်သန်ရပ် တည်နိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် အခိုင်အမာဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးအကြံပြုချင်တာက ဘဝမှာ အရာရာ ရှေ့ရောက်အောင် ကြိုးစားခြင်းထက် သင်အဖြစ်ချင်ဆုံး၊ အတိုးတက်ချင်ဆုံး အရာတစ်ခုအတွက်သာ အဓိက အာရုံစိုက်ထားပေးပါ။

သင်ရည်မှန်းချက် မပြည့်ဝသေးခင်အချိန်အတွင်း အခြေအနေအရ နောက်ဆုတ်ပေးပြီးမှ အောင်မြင်အောင် ရှေ့ဆက်ကြိုးစားပေးပါ။

သူတစ်ပါးရဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေက သင့်အတွက် အလေးထား နမူနာယူစရာတွေဖြစ်သော်လည်း အဲဒီလူရဲ့အောင်မြင် အောင်လျှောက်လှမ်းခဲ့တဲ့လမ်းကြောင်းနဲ့ ဘဝပေးအခြေအနေတွေ ဟာ သင့်ရဲ့ဘဝပေးအခြေအနေတွေနဲ့ မတူနိုင်တဲ့ သဘောရှိတာကို လက်ခံနားလည်ပေးပါ။

သင့်ဘဝကို သင်ကိုယ်တိုင်စီမံခန့်ခွဲပါ။ သင့်ဘဝက သင့်ကို စီမံ ခန့်ခွဲခြင်း(သို့) သင့်ဘဝကို အခြားလူတွေက ဝင်ရောက်စီမံခန့်ခွဲ ခြင်းတွေ မရှိပါစေနှင့်။

သင့်ဘဝကို သင်ကိုယ်တိုင်စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့ သမားရိုးကျ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် များမှ ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပေးပြီး သင့်ကိုယ်သင် ပြန်လည်စိစစ်မှုတွေ လုပ် ပေးပါ။ အောင်မြင်မှုရနေတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကုမ္ပဏီတွေက အတော် များများဟာ သူတို့ရဲ့လုပ်ငန်းတွေ ရှေ့ဆက်တိုးတက်ဖို့အတွက် သင့်ကိုသာ အစဉ်အမြဲ မအားလပ်အောင် စီမံခန့်ခွဲမှုတွေ လုပ်ခိုင်းပါလိမ့်မယ်။ အကယ်၍ သင်က သူတို့ညွှန်ကြားသလို မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ရင်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုလျော့ကျတာတွေဖြစ်လာပြီး မွန်းကျပ်မှုတွေနဲ့

ရင်ဆိုင်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သင့်က အသစ်အဆန်းတွေကို လုပ်ကိုင်ခွင့်ရခဲ့ရင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေ မြင့်တက်လာပြီး စိတ်အာရုံစူးစိုက် နိုင်စွမ်းတွေလည်း မြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသစ်အဆန်းအမျိုးမျိုး ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရလာတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေကောင်းလာပြီး ဘဝ တိုးတက်မှု အစီအစဉ်တိုင်းကို မှန်ကန်စွာ ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ ရှေ့မတိုးသာသေးတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါ ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေအတွက် အချိန်ယူဆောင် ရွက်ပေးပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်တွေ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ယုံကြည် မှုတွေ ခိုင်မြဲလာတဲ့အခါမှသာ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ရှေ့တက်ကြိုး စားပေးပါ။

အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများက သင့်ကို လက်ရှိအခြေအနေကနေ နောက်ဆုတ်ဖို့ အသိပေးနေပါလိမ့်မယ်။

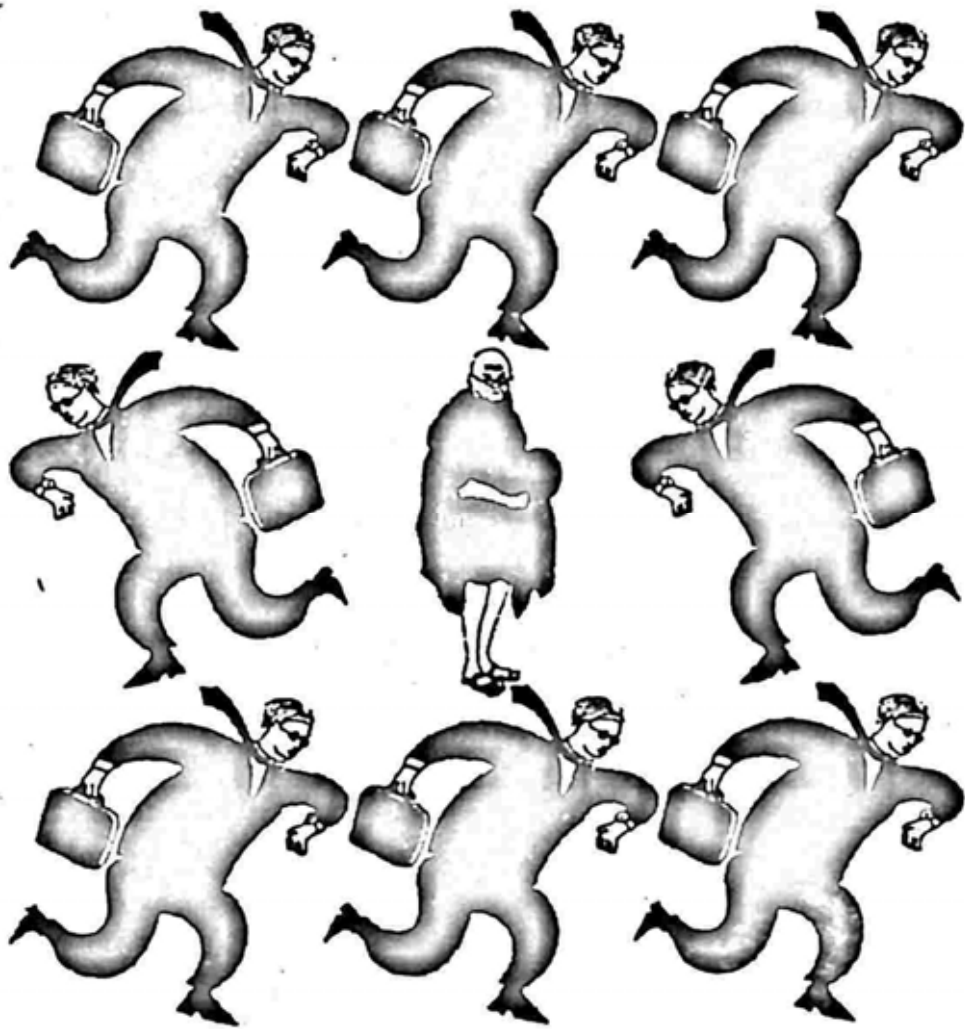
- သင့်စိတ်ကို ညှိုးနွမ်းစေသောအရာများ ရှိနေတဲ့အချိန်၊ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးပင်ပန်းလွန်းနေတဲ့အချိန်၊ သင်ဘာဆက်လုပ်ရမှန်း သေချာ ရေရာစွာ မသိသေးတဲ့အချိန်၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပေးရပါမယ်။
- အခက်အခဲအကျပ်အတည်းဖြစ်သော အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရ ခြင်း၊ လုပ်ငန်းတာဝန်အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ နည်း လမ်းကောင်းကို မသိရှိခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ မှားယွင်းခြင်းရှိနေ ပါက ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပေးထားပါ။
- သင်ဝမ်းနည်းနေတဲ့အချိန်၊ အထီးကျန်နေတဲ့အချိန်၊ စိတ်နှလုံး မသာယာတဲ့အချိန်၊ ထိခိုက်နာကျင်စွာ ခံစားနေရချိန်တွေမှာ ခေတ္တ နောက်ဆုတ်ပေးရပါမယ်။
- သင်က စိတ်ရှုပ်ထွေးနေချိန်၊ နားလည်မှုလွဲနေတဲ့အချိန်၊ ကူညီရာမဲ့ နေတဲ့အချိန်မှာ ခေတ္တနောက်ဆုတ်သင့်ပါတယ်။
- သင်က စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ သောကရောက်ခြင်း ဖြစ်နေပါက ခေတ္တ နောက်ဆုတ်ပေးသင့်ပါတယ်။

- သင်က နေရာတစ်ခုကို မှားယွင်းစွာ ရောက်နေရသလိုမျိုး ခံစားနေရတယ်ဆိုရင်လည်း လက်ရှိဆောင်ရွက်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခြေအနေကနေ ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပေးသင့်ပါတယ်။
- သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု ကင်းလွတ်လျော့ကျနေတဲ့အခါ၊ သင်ကထောင်ချောက်မိသလိုမျိုး ခံစားနေရတဲ့အခါ ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပေးသင့်ပါတယ်။
- သင်က အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး ရည်မှန်းချက်မှန်ကန်စွာနဲ့ ကြိုးစားနေမယ်ဆိုရင်လည်း ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပေးသင့်ပါတယ်။
- သင့်ဘဝကို အမှန်တကယ်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိဘူးလို့ သင်ကိုယ်တိုင်ခံစားမိတဲ့အခါ ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပေးသင့်ပါတယ်။



mgyc.com

mgyc.com



mgyc.com

mgyc.com

အပိုင်း(၅)

နောက်ဆုတ်ပေးခြင်း၏ဆုလာဘ်

နောက်ဆုတ်ခြင်းအတွက် ကနဦး ကြိုးစားအားထုတ်နေစဉ် အတွင်း စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်သလို သိသာထင်ရှားတဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးတွေနဲ့ တစ်ပန်းသာမှုတွေကိုလည်း ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် အချိန်အခါနဲ့ အခြေအနေအရ နောက်ဆုတ်မှုလုပ်ပေးခြင်းဟာ သင့်ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့ အစိတ် အပိုင်းတစ်ခုကို အကောင်းဆုံးစီမံလိုက်ခြင်း သဘောဆောင်ပါလိမ့် မယ်။

သင့်ဘဝရည်မှန်းချက် တိုးတက်အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပြီး အချိန်ယူပြင်ဆင်ခြင်းဟာ သင့်အတွက် အမှား နည်းစေတဲ့ စီမံဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းတွေကို ရရှိစေပြီး ၎င်းနဲ့ထိုက်တန်တဲ့ ဆုလာဘ်ကိုလည်း ရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတားအဆီးအခက်အခဲတစ်ခုနဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုတို့အကြား ကွာခြားချက်က ဘာလဲ။

အခွင့်အရေးတိုင်းမှာ အခက်အခဲ အတားအဆီးတစ်ခုရှိနေမှာ ဖြစ်သလို အခက်အခဲတိုင်းမှာလည်း အခွင့်အရေးတစ်ခုရှိနေမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။



mgyc.com

mgyc.com

အခန်း (၁) သင့်စိတ်နေစိတ်ထားကို ရွေးချယ်ပါ

သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း သင်ရွေးချယ်မှုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအရာကတော့ သင့်ရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်အသက်ရှည်စွာနဲ့ နေထိုင်ခွင့်ရရှိလေ ဘဝမှာ ထားရှိသင့်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသဘောပေါက်လာမှာဖြစ်ပြီး စိတ်နေစိတ်ထားက အတိတ်ကာလကရှိခဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေ သင့်ပညာရေး၊ သင့်ပိုင်ဆိုင်မှုငွေကြေး၊ သင့်အောင်မြင်မှုနဲ့ကျန်းမာမှု၊ အခြားလူတွေရဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်တွေထက် ပိုမိုအရေးပါနေတဲ့သဘောကို လက်ခံနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်အပေါ် အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်မပေးနိုင်တော့ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ လက်ရှိလက်ဝယ်ရှိထားပြီးတဲ့ တစ်ခုတည်းသောအရာနဲ့သာ ရှေ့ဆက်ခရီးသွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့တစ်ခုတည်းသော အရာဆိုတာကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် တစ်နေ့တစ်ရက်ချင်းစီမှာ ရွေးချယ်မှုတွေရှိနေမှာ ဖြစ်ပြီး သင့်စိတ်နေစိတ်ထားအပေါ် အခြေခံတဲ့ရွေးချယ်မှုတိုင်းက သင့်တစ်နေ့တာလုံး တွေ့ကြုံဆက်ဆံ ပြောဆိုရမယ့်သူတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေ

မှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ကောင်းစေချင်တဲ့ အခါ သင့်ကိုယ်သင် လိုအပ်သလို မေးခွန်းတွေ မေးပြီး အကောင်းဆုံးသော ဆောင်ရွက်မှုတွေနဲ့ အားဖြည့်ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေနဲ့ အကောင်းဆုံးလုပ်တိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်တိုင်းကျလောက်တဲ့ အတိုင်းအတာ အထိ တိုးတက်မှုမရှိတာတွေကို တွေ့ရှိရတတ်ပါတယ်။

ဒီအခါ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ခဲ့သမျှအပေါ် တင်းတိမ်အားရခြင်း မရှိတတ်ပဲ 'ဒီထက်ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ခဲ့ဖို့ ကောင်းတယ်'ဆိုတဲ့ စကားကို မကျေမနပ် ပြောဆိုတတ်ကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ အခက်အခဲအတားအဆီး အဖြစ်ဆုံးသောအရာက တော့ အပြစ်အနာအဆာမရှိ ကောင်းမွန်သော၊ စင်းလုံးချောကောင်းမွန်သော အဆင့်ကို ရောက်အောင် ကြိုးစားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူအများစုအနေနဲ့ စင်းလုံးချောကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစားပြီး အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း လက်တွေ့အရ အမှန်တကယ် ဖြစ်မလာတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းပြီး လမ်းကြောင်းမှန်နဲ့ သွေဖည်သွားတတ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုကို နူးညံ့ညင်သာတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ချဉ်းကပ် ရယူနိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း၊ အများအပေါ် နားလည်ပေးနိုင်ခြင်း၊ သနားကြင်နာတတ်ခြင်း၊ အပြုံးပန်းဖြင့် ဆက်ဆံခြင်းတွေပါတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို သတ်မှတ်ပြီး အချိန်လေး နောက်ဆုတ်ခြင်းတွေနဲ့ မိမိဖြစ်ချင်တာတွေကို အကောင်အထည် ဖော်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း (၂)
သင့်လမ်းကြောင်းမှန်ကို ရှာဖွေခြင်း

သင့်ဘဝမှာ သင်လုပ်ချင်သော ကိစ္စတွေအတွက် အရာရာအဆင်ပြေ
ချောမွေ့ခြင်းမရှိအောင် ဘာတွေက စားဆီးပိတ်ကာနေပါသလဲ။

သင်ဦးတည်လျှောက်လှမ်းနေတဲ့လမ်းက မှားယွင်းနေပါသလား။

သင့်အတွက် အောင်မြင်မှုဆီသွားမယ့် လမ်းကြောင်းကို သင်က ကာ
ကွယ်နိုင်စွမ်းလျော့ကျနေပါသလား။ (သို့) သင့်အလုပ်ခွင်အတွင်း ဆက်ဆံ
ရေးကို အတားအဆီးဖြစ်စေတဲ့အရာတွေ ရှိနေပါသလား။ အဆိုပါ မေးခွန်း
တွေအတွက် သင့်ဘက်က လုပ်နိုင်စွမ်းတွေနဲ့ နောက်ဆုတ်ပြီးအချိန်ယူ
ဆောင်ရွက်မှုတွေ မှန်ကန်တဲ့ အဖြေပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အိမ်၊ အလုပ်၊ မိသားစု လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်စရာကိစ္စများ
အတွက်သာ အဓိကဦးစားပေးသင့်ပြီး အခြားမလိုလားအပ်သော ကိစ္စအမျိုး
မျိုးကို လက်လွှတ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အကယ်၍သင်က မလိုအပ်သောကိစ္စ အပိုတွေကို မလုပ်ဘဲ ခေတ္တ
နောက်ဆုတ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို သက်သာပြေလျော့စေပြီး စိတ်၏
တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က အခြေအနေအရုပ်အထွေးတွေကနေ နောက်ဆုတ်ပေးခြင်း

ဖြင့် သင့်ရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်တွေကို အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စတွေက အပြည့် နေရာယူထားတာ တွေ့ရှိရပါလိမ့်မယ်။

သင်က အရှုပ်အထွေးဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကနေ ခေတ္တဝေး ကွာအောင် နောက်ဆုတ်ပြီး စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်သစ်တွေ ရည်မှန်းချက် အသစ်တွေအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ယနေ့ကာလ ကုမ္ပဏီအများစုအနေနဲ့ သာမန်လက်အောက်ဝန်ထမ်း တို့မှအပ ကျန်အရာရှိ အတော်များများဟာ ကွန်ပျူတာတွေ၊ တက်ဘလက် တွေ၊ ဖုန်းတွေအကြား အစဉ်အမြဲအလုပ်များနေကြပြီး အားလပ်ချိန်မရှိ သလောက်ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုဟာ သူ့ဝန်ထမ်းတွေ ကို ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်မှာ တစ်ညနေလောက်သာ အားလပ်ချိန်ပေးဖို့ မကြာသေးခင်က အမိန့်ထုတ်ပြန်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့ အားလပ်ချိန်အတွင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အပြည့် အဝပြေလျော့စွာ အနားယူနိုင်ဖို့ သူတို့ရဲ့ ဖုန်းတွေ၊ ကွန်ပျူတာတွေကို လုံးဝ မျက်ကွယ်ပြုထားခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သင်က အလုပ်ခွင်အတွင်း အနားရနေချိန်ဖြစ်စေ (သို့) ရှုပ်ထွေးနေ သော ကိစ္စတွေကြားထဲကနေ ခေတ္တခဏနောက်ဆုတ်ခွင့်ရနေလျှင်ဖြစ်စေ၊ သင်အမှန်တကယ်လုပ်ချင်၊ ဖြစ်ချင်၊ ရချင်တဲ့အရာတွေက ဘာလဲ။

သင့်ရည်မှန်းချက်အစစ်အမှန်က ဘာလဲ ဆိုတာကို သေချာသိအောင် ကြိုးစားပေးပါ။ သင့်ကိုယ်သင်အတွက် အကောင်းဆုံးအစီအစဉ်တွေ ကြို တင်ချမှတ်ပြီးမှသာ ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရမယ့် အစီအစဉ်များကို စတင်ပေး ပါ။

သင်က ခြေတစ်လှမ်းနောက်ဆုတ်လိုက်တိုင်း သင့်အတွက် သေချာ တဲ့အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးမိလျက်သား ဖြစ်နေတာ တွေ့ရ ပါလိမ့်မယ်။

သင်က အခြေအနေ အချိန်အခါ နေရာဌာနအပေါ်မူတည်ပြီး ခေတ္တ နောက်ဆုတ်ခြင်း လုပ်နေချိန်အတွင်းမှာ သင့်ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက် ကြောင်းဖြစ်စေမယ့် စိတ်ကူးသစ်တွေ ထူးခြားတဲ့အမြင်တွေ ရှိလာမှာဖြစ်ပြီး

အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ရုံမက လိုအပ် သလို ပြောင်းလဲမှုတွေကိုပါ လုပ်လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်မှုတွေ မရှိဘဲ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ အားနည်းသွားပြီး အရှုံးတွေကိုသာ လက်ခံရရှိပါလိမ့်မယ်။

သင့်ဘက်က အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်မှုတွေလုပ်ပြီး တစ်ခုပြီးမှ နောက် တစ်ခုလုပ်မယ်ဆိုရင် အဆင့်ဆင့်တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိမှာဖြစ်ပြီး သင်ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိရှိ ရဲရဲဝံ့ဝံ့လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့် မယ်။ သင့်ဘဝအတွက် အဆင့်လိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို လုပ်နိုင်တာနဲ့ သင့် အလိုဆန္ဒတွေကို မျှတစွာ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရုံမက ဘဝတစ်သက်တာအချိန် တွေကို အချိန်နဲ့တစ်ပြေးညီ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

အချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်းထဲမှာ လုံလောက်သောအချိန်ဖြင့် အံဝင် ခွင်ကျပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သဘော အချိန်အတိအကျ ပြီး မြောက်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတဲ့သဘော အချိန်အတိအကျ အရေးယူ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သဘော အချိန်ကိုက်အောင်မြင်မှု ရယူနိုင်တဲ့သဘောတွေ အသီးသီး ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဆောင်ရွက်ရမယ့် အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုအတွက် အချိန်အလုံ အလောက်ရှိနေတယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်အားလုံးကို အချိန်မီ ပြီးပြတ်အောင် ထိထိရောက်ရောက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပရောဂျက်သစ်တစ်ခုစတင်ဖို့အတွက် အသင့်မြတ်ဆုံးသောအချိန်ကို သတ်မှတ်ရာမှာ လုပ်ငန်းစဉ်အစအဆုံးပြီးဆုံးသွားတဲ့ အချိန်ကာလနဲ့ ပရောဂျက်လုပ်ကိုင်နေချိန်အတွင်း လုံလောက်မယ့်အချိန်တွေအတွက် ကြိုတင် တွက်ချက်သတ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ငန်းတွေအတွက် အချိန်ကိုက်ဆောင် ရွက်နေချိန်အတွင်း အတားအဆီးအခက်အခဲတွေကြောင့် စိတ်ရှည်သည်းခံ မှုမရှိခြင်း၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေကြောင့် အချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

တွေမှာ အနှောင့်ယှက်ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ အခြေအနေအချိန်အခါအရ ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပြီး လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ခြင်းတွေလုပ်နိုင်တဲ့အခါ ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက် ကိုရောက်အောင် အချိန်လုံလောက်စွာနဲ့ ကြိုးစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အတားအဆီး အနှောင့်အယှက်တွေဖြစ်စေပြီး အရာရာကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်ရေး အတွက် အမြဲတမ်းနောက်တွန့်ကြောက်ရွံ့တဲ့ စိတ်ရှိစေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ဘဝတိုးတက်ရေးအစီအစဉ်အတွက် အချိန်ကိုက်လှုပ်ရှားဆောင် ရွက်မှုတွေကို ဉာဏ်ပါပါနဲ့ ရွေးချယ်နိုင်စေဖို့ သင့်ကိုယ်သင်အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးသင့်ပါတယ်။

- သင်လုပ်ချင်၊ ဖြစ်ချင်သောအရာက ဘာဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို သင် ကိုယ်တိုင်သိရှိပြီး ဖြစ်ပါသလား။

- သင့်ဘဝအတွက် လိုအပ်သော အပြောင်းအလဲများနှင့် တိုးတက်မှု ရှိစေသော အခြေအနေတွေက ဘာလဲ။

- သင့်ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် သင့်ဘက်က အရန်သင့်ဖြစ်နေတယ် လို့ ခံစားရပါသလား။

- သင့်ကို မျက်နှာသာပေးနိုင်သော အခြေအနေတွေက ဘာတွေလဲ။

- သင်အမှန်တကယ်ကြုံတွေ့ရမယ့် အခြေအနေတွေက ဘာတွေလဲ။

- သင့်တိုးတက်ရေး အစီအစဉ်တွေအတွက် လိုအပ်သော ထောက်ပံ့ မှုတွေကို ရပြီးပြီလား။

- သင့်နှလုံးသားက သင်စတင်လှုပ်ရှားရမယ့်အချိန်က ယခုပင် ဖြစ် သည်ဟု နှိုးဆော်တိုက်တွန်းနေပါသလား။

သင့်ဘဝတိုးတက်ရေး အစီအစဉ်တွေကို အချိန်ကိုက်လှုပ်ရှားဆောင် ရွက်ရာမှာ နောက်ဆုံးမေးခွန်းက အရေးအကြီးဆုံးသော မေးခွန်းဖြစ်ပါတယ်။

သင့်နှလုံးသားက သင်ချက်ချင်းလက်ငင်းဆောင်ရွက်ဖို့ တိုက်တွန်း ပြီဆိုတာနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး စတင်အကောင်အထည် ဖော်ရ ပါလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်နဲ့ ခိုင်းနှိုင်းတင်ပြစရာလေး တစ်ခု ရှိပါတယ်။

တောတွင်းတစ်နေရာမှာ တိရစ္ဆာန်တွေအားလုံး စုဝေးပြီး သူတို့ချင်း အခုလို ပြောကြတယ်။ “တိရစ္ဆာန်သစ်တစ်ကောင်တို့ဆီကို လာနေတယ်လို့ ကြားတယ်။ သူ့ဆီမှာ ဘယ်တိရစ္ဆာန်သေရမယ်ဆိုတဲ့ သေစာရင်းတစ်ခုလည်း ပါတယ်တဲ့။ ထို့အုပ်စုထဲက တစ်ကောင်ကောင်သေရမှာ။ အဲဒီစာရင်းထဲ ပါနေတယ်လို့ ကြားထားတယ်”

သူတို့ပြောတဲ့ တိရစ္ဆာန်သစ်တစ်ကောင်ဆိုတာက ဝက်ဝံတစ်ကောင် ကို ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ ဝက်ဝံကြီးရောက်လာတော့ တိရစ္ဆာန်တွေအားလုံး က သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်နေကြတာပေါ့။

“သူ့ဆီမှာ အမှန်တကယ် သေစာရင်းပါရဲ့လား မသိဘူး။ တို့ထဲက ဘယ်သူက စာရင်းထဲပါနေပါလိမ့်” ဆိုပြီး တိရစ္ဆာန်တွေက တွေးပြီး ကြောက် နေကြပြန်သတဲ့။ နောက်တော့ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေတဲ့ တိရစ္ဆာန်အုပ်စုထဲက ခြင်္သေ့က ရှေ့ထွက်ပြီး အခုလို ပြောလိုက်တယ်။ “တောတွင်းသတ္တဝါတွေ ထဲမှာ ငါက အသန်မာဆုံး သားရဲတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ငါကိုယ်တိုင်ဝက်ဝံဆီသွားပြီး သူ့သေစာရင်းထဲပါတဲ့ သူဘယ်သူဆိုတာ သိရ အောင် သွားကြည့်ပေးမယ်” ခြင်္သေ့က ပြောပြောဆိုဆို ဝက်ဝံဆီ တည့်တည့် လျှောက်သွားလိုက်ပြီး မေးလိုက်တယ်။

“ခင်ဗျားဆီမှာ သေတော့မယ့် တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ စာရင်းရှိတယ်လို့ ကျုပ် ကြားထားတယ်။ ကျုပ် အဲဒီစာရင်းထဲမှာ ပါသလား”

“ပါတာပေါ့ကွာ၊ ပါတာပေါ့”လို့ ဝက်ဝံက ပြန်ဖြေသတဲ့။

ဒီစကားကြောင့် ခြင်္သေ့က စိတ်နှလုံးမသာမယာဖြစ်သွားပြီး ငိုက်စိုက် ငိုက်စိုက်နဲ့ ပြန်ထွက်လာခဲ့တယ်။ ခဏအကြာမှာပဲ ခြင်္သေ့လည်း သေဆုံးသွား ပါသတဲ့။

“ဒီတစ်လှည့်မှာ ငါသွားမေးမယ်”လို့ မြေခွေးက ပြောလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ မြေခွေးက ဆက်ပြောတယ် “ငါက ကောက်ကျစ်တဲ့သတ္တဝါလေ။ ဒီတော့ လှည့်ပတ်ပြီး မေးနိုင်တာပေါ့”

မြေခွေးက ဝက်ဝံဆီ တန်းတန်းမတ်မတ်သွားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဝက်ဝံကို တည့်တည့်ပဲ မေးလိုက်တယ်။ “သေစာရင်းထဲမှာ ကျုပ်နာမည်ပါ သလား” ဝက်ဝံက ထုံးစံအတိုင်း ပြန်ဖြေတာပေါ့ “ပါတာပေါ့ကွာ၊ ပါတာပေါ့”

မြေခွေးက စိတ်အကြီးအကျယ်ထိခိုက်ပြီး အမြန်ဆုံးပြေးထွက်လာခဲ့တယ်။ မကြာခင်မှာပဲ သူလည်း ခြင်္သေ့နည်းတူသေဆုံးသွားရပါသတဲ့။ ဒီအခါ ကျန်တဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေက တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ကြည့်လိုက်ကြတယ်။

သူတို့အားလုံး စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေကြတယ်လေ။

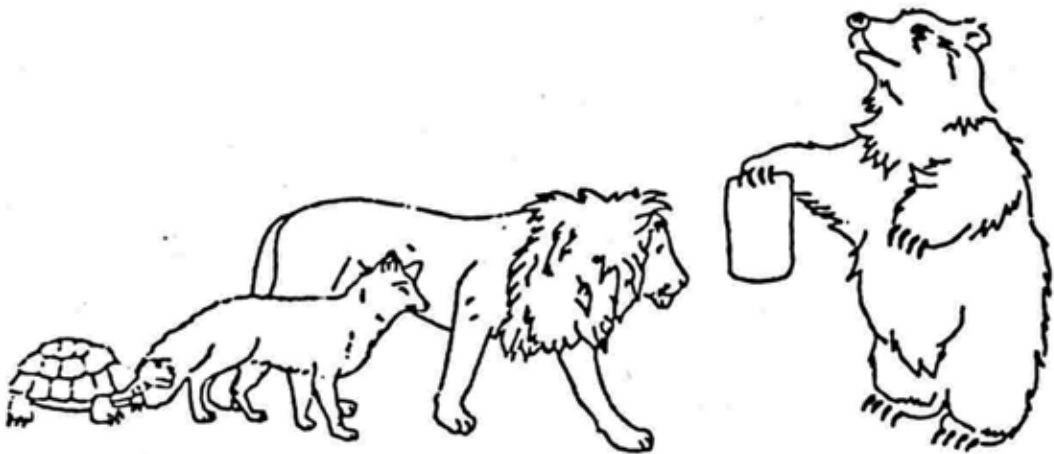
နောက်တော့ သူတို့က အခုလို ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။

“ငါတို့လည်း သေစာရင်းထဲပါမပါ သိရအောင် သွားမေးကြည့်မှဖြစ် တော့မယ်” ဒီလိုနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ တစ်ကောင်ပြီးတစ်ကောင် ဝက်ဝံဆီကို သွားမေးကြည့်တယ်။ ဒီအခါ သူတို့လည်း တစ်ကောင်ပြီးတစ်ကောင် သေ ဆုံးသွားကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ လိပ်ရဲ့အလှည့်ကို ရောက်လာတယ်။ သူက နှေးကွေးလွန်းတဲ့သတ္တဝါဆိုတော့ ဝက်ဝံရှိရာကို မြန်မြန်မရောက်နိုင် ဘူး ဖြစ်နေသတဲ့။ ဒီလိုနဲ့ ဝက်ဝံရှိရာကိုလည်း ရောက်ရော ထုံးစံအတိုင်း “ကျုပ်နာမည်စာရင်းထဲ ပါသလား” လို့ မေးတာပေါ့။ ဝက်ဝံကလည်း ပြော နေကျအတိုင်း “အေး... ပါတယ်” လို့ ပြန်ပြောတာပေါ့။

ဒီအခါ လိပ်က ဝက်ဝံကို အခုလို ပြန်ပြောလိုက်တယ်။

“ကောင်းပြီ၊ စာရင်းထဲ ကျုပ်နာမည်ပါနေရင်လည်း ခင်ဗျား ပြန်ဖျက် လိုက်ဗျာ” လိပ်က ပြောစရာရှိတာပြောပြီး ဝက်ဝံဆီက ပြန်ထွက်လာခဲ့တယ်။ ထိုအချိန်ကစပြီး လိပ်က ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အသက်ရှည်ရှည် နေထိုင်သွား ပါသတဲ့။

ကျွန်တော်က ဒီပုံပြင်လေးကို အတော်နှစ်သက်တယ်။ ပုံပြင်လေးက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လေ။



ပုံပြင်မှာ အဓိက ပြောချင်တဲ့အချက်တွေကတော့ ဖြစ်လာနိုင်မယ့် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို သင်က မနှစ်သက်၊ မလိုလားခဲ့ရင် အဲဒီအခြေအနေ အဖြစ်အပျက်တွေရဲ့ ခြယ်လှယ်မှုကို ခံရတဲ့ သားကောင်အဖြစ်မခံဘဲ သင်က ရုန်းထွက်နိုင်တဲ့သဘော၊ သင်သေရမယ်၊ ကျရှုံးရမယ်လို့ ဘယ်သူတွေက စာရင်းထဲထည့်ထည့် အဲဒီစာရင်းကို သင်ကိုယ်တိုင်က ဖျက်ပစ်နိုင်တဲ့သဘော၊ သင့်စိတ်ကြိုက် လမ်းမှန်ကို သင်ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်တည်ဆောက်ခွင့်ရှိပြီးတဲ့ သဘော၊ အများပြောတိုင်း ယုံကြည်စရာမလိုဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိတဲ့သဘောတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း (၃) သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ

သင်ကျန်းမာရွှင်လန်းနေတဲ့အချိန်တွေမှာ ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်ထက် မြက်ပြီး အရာရာကို စိတ်ဓာတ်ခွန်အားအပြည့်နဲ့ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သင်နာမကျန်းဖြစ်နေချိန်မှာတော့ ဘယ်အရာကိုမှ ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေပါ လျော့ကျနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့အစီအစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာမှာ သင်က အိပ်စက်ချိန် နည်းပါးလွန်းပြီး ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုလည်း မျက်ကွယ်ပြုထားမယ်။ အရန်သင့် အစားစာတွေကိုစားပြီး အထိုင်များတဲ့အလုပ်တွေကို နာရီပေါင်းများစွာ လုပ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ သင်ဟာ ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းလာပြီး အရေးပါတဲ့အလုပ်တွေကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ သင်မကျန်းမာနေချိန်အတွင်း ပြန်လည်နေကောင်းပြီး အားအင်ပြည့်ဖြိုးအောင် ကြိုးစားနေထိုင် ကုသခြင်းတွေမှအပ အခြား ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ခြင်းကသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ မကျန်းမာတဲ့အကြားမှ သင်က အလုပ်တွေပြီးချင် ဇောနဲ့ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ခဲ့ရင်တော့ အလုပ်တွေ မပြီးမြောက်သလို ကျန်းမာရေးကလည်း နဂိုထက်ပိုပြီး ဆိုးရွား

လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ကျန်းမာအောင် မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်းဟာ သင့်ကိုယ် သင် ဂရုမစိုက်တဲ့သဘောကို ဖြစ်စေပြီး သင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စ တိုင်းအတွက် မျှော်လင့်ချက်တွေ ပျောက်ဆုံးစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ထဲမှာ အစားအသောက် ကို သင့်တင့်မျှတစွာ ချင့်ချိန်စားသုံးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ် ခြင်း၊ လုံလောက်သော အိပ်စက်အနားယူမှုရှိခြင်းတွေ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံစိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း စိတ်ခံစားမှုလွယ်ကူစေသော ပြင်ပ ပယောဂတွေကြောင့်လည်း ကျန်းမာရေးကို သိသာစွာ ထိခိုက်စေတတ်ပါ တယ်။ စိတ်နှလုံးပျော်ရွှင်မှုရှိနေတဲ့အခါ ကျန်းမာရေးကို သိသာစွာ ကောင်း မွန်စေတတ်ပြီး စိတ်နှလုံးမသာယာတဲ့အချိန်တွေမှာတော့ ကျန်းမာရေးကို သိသာစွာ ထိခိုက်စေတတ်တာတွေ ရပါတယ်။

သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေအမျိုးမျိုးက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သိသာ စွာထိခိုက်စေတဲ့သဘော ရှိနေတာကြောင့် သင်စိတ်ရွှင်လန်းကျန်းမာနေ အောင် အစဉ်အမြဲအာရုံစိုက်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

သင်က အကြောင်းကိစ္စတစ်ခု၊ ပြဿနာတစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ အသက်ရှူမဝသလို ခံစားလာရပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးလည်ပတ်မှုတွေမှာ ပြဿနာရှိလာစေပါလိမ့်မယ်။ ထိုအခါ မူလက ပြေလျော့စွာရှိနေတဲ့ ကိုယ် ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ တင်းမာလာပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း များနဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကိုပါ သိသာစွာ ဟန့်တားနှောင့် ယှက်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရင်က ကျွန်တော့်ဆီကို အမျိုးသမီးတစ်ယောက် လာရောက်တွေ့ ဆုံပြီး သူမဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် တားဆီးဟန့်တားနေတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေကို တွေ့ကြုံခံစားနေရတဲ့အကြောင်း ပြောပြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတစ်ဦးချင်းစီဟာ အလေ့အကျင့် အလေ့အထတစ်ခု စီကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး အဲဒီအလေ့အကျင့် အလေ့အထတွေက ကျွန်ုပ်တို့ကို အမျိုး မျိုးသောပုံစံဖြစ်အောင် ထုဆစ်ပုံသွင်းပေးလျက်ရှိကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ထုဆစ်ပုံသွင်းခြင်းတွေအရ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်အဝင်

စားဆုံးနဲ့ အနှစ်သက်ဆုံး အလိုအရှိဆုံးသော အရာတွေကိုသာ ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်တတ်ကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မလိုလားတဲ့အရာတွေအတွက်တော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ အဟောင်းနေရာမှာ အသစ်အစားထိုးလဲလှယ်ခြင်းတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေချိန်အတွင်းနှင့် အကျဉ်းအကျပ်ထဲမှာ ပိတ်မိသလို ခံစားနေရတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ အကောင်းဆုံးစိတ်ထွက်ပေါက်ရှာနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ တရားထိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်ခြင်းကြောင့် သင်ဟာ စိတ်ရဲ့အပူမီးတွေ ငြိမ်းအေးပြီး ပကတိအေးချမ်းတဲ့ အရသာကို ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်ခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့အေးချမ်းတဲ့ အရသာကို ခံစားဖူးသူအနေနဲ့ ဘယ်လိုပြဿနာ အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရသည်ဖြစ်စေ တစ်စုံတစ်ရာ တုန်လှုပ်ခြင်း လုံးဝမရှိဘဲ တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲမျိုးစုံကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားချင်တယ်ဆိုရင် အချို့သော အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေကနေ ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်နိုင်ရေးအတွက် တရားထိုင်ခြင်း၊ ယောဂကျင့်ခြင်းတွေကို များများလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ တရားထိုင်ခြင်းပြုရာမှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို သက်သာပြေလျော့အောင် ထားရှိပြီး အသက် (ဝင်သက်လေ) ကို ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ရှူသွင်းပေးရပါမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေဖို့အတွက် အကျိုးများသော အားပေးတိုက်တွန်းမှုတွေများစွာ ရှိနေသော်လည်း ၎င်းတို့အနက် တရားထိုင်ခြင်းနှင့် တရုတ်ရိုးရာကိုယ်လုံပညာ၊ ထိုက်ချိကစားခြင်းတို့က အထိရောက်ဆုံးဖြစ်တယ်လို့ ပညာရှင်တို့က ဆိုပါတယ်။ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ထိုက်ချိကစားခြင်းကြောင့် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူသွင်းစေပြီး နူးညံ့ညင်သာတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

ယောဂကျင့်စဉ်ကျင့်ခြင်း၊ ထိုက်ချိကစားခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သိသာစွာ ကောင်းမွန်တိုးတက်စေတဲ့ ကျန်းမာစေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ပါးစေပြီး ပိုမိုကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်သော အရေးပါသည့် အမှုအကျင့် ၇ ရပ်

- ၁။ အစားအသောက်ကောင်းကောင်းစားသုံးပါ။ အသီးအနှံမျိုးစုံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံ၊ အစေ့အဆန်များကို စားသုံးပါ။
- ၂။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ် ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်လုပ်လျှင် အနည်းဆုံးမိနစ် ၃၀ ကြာအောင်လုပ်ပေးပါ။
- ၃။ သက်ရှည်ကျန်းမာအောင်နှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေ လျော့နေစေဖို့အတွက် ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း စိတ်ပျော် အောင် နေထိုင်ပေးပါ။
- ၄။ တစ်နေ့လျှင် အတတ်နိုင်ဆုံး ၈ နာရီ အိပ်စက်ပေးပါ။
- ၅။ မကြာခဏ ရယ်ပေးပါ။ ဟာသရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများကို မကြာ ခဏ ကြည့်ရှုပေးပါ။
- ၆။ အခြားလူများကို ခွင့်လွှတ်ပေးပါ။ မနာလိုဝန်တို့ဖြစ်ခြင်းများက သင့်ဘဝအား ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။
- ၇။ တစ်ရက်ချင်းစီအချိန်ယူပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာဖြင့် နေပေး ပါ။ ဘဝအတွက် ကောင်းကျိုးပြုမည့်အရာများကိုသာ စဉ်းစား ပေးပါ။



အခန်း (၄)
အသိဉာဏ်ပညာရှိစွာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

အသိဉာဏ်ပညာရှိခြင်းဟာ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို သေချာစွာ နားလည်စေပြီး ဘဝရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်မှုတွေမှာ အကောင်းဆုံးသော စွမ်းအင်တွေလိုအပ်တဲ့သဘောကို ကောင်းစွာ နားလည်စေပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်တွေနဲ့အတူ လူတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေအကြား ဆက်နွှယ်ပတ်သက်မှုတွေကို နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ မြောက်မြားစွာ ရှိနေပြီး သူတို့အကြား အပြန်အလှန်ဆက်နွှယ်ပတ်သက်မှု အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့က ပညာဉာဏ်နဲ့ နားထောင်ခြင်း၊ လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်းတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လူတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေအကြောင်းကို သေချာစွာ နားလည်သိရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အသိပညာဗဟုသုတနဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ လေးစားအားကျရမှာဖြစ်ပြီး အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာရှိတဲ့ အဆုံးမရှိတဲ့ ပညာဗဟုသုတတွေကို ထပ်ဆင့်လေ့လာသင်ကြားခြင်းတွေ လုပ်ကြရပါတယ်။

အနောက်နိုင်ငံ လူ့အဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့ သာမန်အသိဉာဏ်ထက် ပိုမိုထက်မြက်တဲ့ ပညာဉာဏ်ရှိသူတွေကို ပိုမိုလေးစားတန်ဖိုးထားတတ်ကြပါ

တယ်။ ကမ္ဘာ့အရှေ့ဘက်နိုင်ငံတွေရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာတော့ လိမ္မာပါးနပ်
စွာ ပြောဆိုရေးသား လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိသူတွေကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတတ်တာ
တွေရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဘယ်လူ့အဖွဲ့အစည်းက ပညာဉာဏ်မျိုးဖြစ်စေ
ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လေ့လာသင်ကြား၊ နာယူစရာတွေ အကုန်လုံးကို တန်ဖိုး
ထားပြီး လောကအတွက် အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ဖို့ အဓိက လုပ်ဆောင်ရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံခြင်းဟာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကို ပိုမိုအားကောင်း
စေပြီး သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုပုံပိုးမှုတွေ လုပ်မယ်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးသက်
သာပြေလျော့နေစေဖို့ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မှုတွေ လုပ်ရမယ် ဆိုတာကို ကျေ
ညက်စွာ နားလည်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်က ပညာဉာဏ်တန်ဖိုးကို နားလည်နိုင်တဲ့အခါ
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သားသမီးတွေကိုပါ ပညာဉာဏ်ရှိလာစေဖို့ အားပေးတိုက်တွန်း
လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်မှုတွေ လုပ်လာတတ်ပါလိမ့်မယ်။

ပညာဉာဏ်ရှိခြင်း - အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံခြင်းဟာ ဘဝတိုး
တက်မှု အစီအစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာလည်း မူလထက်
ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် ပညာဉာဏ်
လုံးဝမရှိခဲ့ရင်တော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ရလဒ်တွေကိုသာ ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်မီတိုးတက်ပြီး နည်းပညာမြင့်မားလာတဲ့ ယနေ့ကာလမှာ ဉာဏ်
ပညာကြီးမားတဲ့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေကို တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ရဲ့
ထက်မြက်တဲ့စီမံဆုံးဖြတ်ချက်တွေက ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အတုယူလောက်
စရာတွေဖြစ်ခဲ့တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

နယ်ဆင်မန်ဒဲလားဆိုတဲ့ တောင်အာဖရိကရဲ့သမ္မတဟောင်း၊ မာသာ
ထရီဇာ၊ မဟတ္တမဂန္ဒီ တို့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ လေးစားတန်ဖိုးထား အတုယူလောက်
တဲ့ ဉာဏ်ပညာကြီးမားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ထူးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ထူးခြားထက်မြက်တဲ့ အရည်အချင်း
အရည်အသွေးတွေကို ပလွားကြွားဝါခြင်းမရှိဘဲ လောကလူသားအားလုံးရဲ့
ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် စေတနာရှေ့ထား ဆောင်ရွက်ခဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတွေဟာ ဘယ်လိုပဲ ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေကို ခံစားခဲ့ရပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်နဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို ဘယ်တော့မှ လက်မြောက်အရှုံးပေးခြင်း မရှိခဲ့ပါဘူး။

တိဗက်ခေါင်းဆောင် ဒလိုင်လားမားဟာဆိုရင်လည်း တိဗက် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးစားနေသူတစ်ယောက် ဖြစ် ပါတယ်။

ဒလိုင်လားမားဟာ သနားကရုဏာစိတ်ကြီးသူဖြစ်သလို တိဗက်ကုန်း မြင့်နိုင်ငံသားတွေအားလုံး တရုတ်အစိုးရရဲ့ အုပ်စိုးမှုအောက်ကနေ လွတ် မြောက်အောင် မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားနေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

မန်ဒဲလား၊ မာသာထရီဇာ၊ မဟတ္တမနန္ဒီ၊ ဒလိုင်လားမား တို့လို ပုဂ္ဂိုလ် ထူးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုအမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိ တဲ့ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံပြီး ယုံကြည်မှုရှိတဲ့အလုပ်ကို လက်မလျှော့စတမ်း လုပ်ကိုင်ရဲတဲ့ မဟာစံပြပုဂ္ဂိုလ်ထူးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ထူးတွေက သူတို့ရဲ့ပြည်သူတွေအတွက် ကြိုးစားလုပ် ဆောင်နိုင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့သွားချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို တောက်လျှောက် မသွားနိုင်သေးခင်အချိန်အတွင်း အခြေအနေ၊ ကာလ၊ ဒေသအရ ခေတ္တ နောက်ဆုတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်အောင်မြင်အောင် ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်နိုင် ဖို့ လိုပါတယ်။

ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံးလိုက်နာဆောင် ရွက်သင့်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ အတိတ်ကာလ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကာလကို တန်ဖိုးထားပြီး အနာဂတ်ကာလ အား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစွာ၊ သတ္တိရှိစွာဖြင့် လှမ်းမျှော်ကြည့်ပေးပါ။

အသိဉာဏ်ပညာဖြင့် ဘဝကို ညီညွတ်မျှတစွာ ထိန်းညှိနိုင်မှာဖြစ်ပြီး အရာရာ အမှားအယွင်းကင်းစွာဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နယ်ဆင်မန်ဒဲလားက အခုလို ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

“လူတစ်ယောက်မှာ ဦးနှောက်ကောင်းတစ်ခုနဲ့ နှလုံးသား ကောင်းတစ်ခုရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီနှစ်ခုပေါင်းစပ်မှုနဲ့ အရာရာကို ကောင်းကျိုးပေးနိုင်လိမ့်မယ်”

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာစွာရှင်သန်ခြင်းကို အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစေဖို့ နှလုံးသားရော၊ ဦးနှောက်ပါ ဟန်ချက်ညီညီကောင်းမွန်နေဖို့ လိုပါတယ်။

လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ခွဲခြားနားလည်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ နှလုံးသားနဲ့ အမှားအမှန်ကို ပညာဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်ရှိနေပြီဆိုရင် ဘဝတစ်သက်တာတိုးတက်အောင်မြင်ရေး အစီအစဉ်တွေကို တစ်ခုချင်း တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နယ်ဆင်မန်ဒဲလားဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ရည်မှန်းချက်ကြီးသူဖြစ်သလို သူ့ကိုယ်သူစည်းစနစ်ချပြီး နေထိုင်ရပ်တည်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

သူဟာ အကောင်းဆုံးတွေရရှိဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးသောပြင်ဆင်မှုတွေကို လုပ်ထားတတ်ပြီး သူတကာထက် ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ ရှိခဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

မန်ဒဲလားဟာ ကျေးလက်အကြီးအကဲတစ်ဦးရဲ့သားဖြစ်ပြီး ငယ်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကျေးလက်မှာပဲ ကြီးပြင်းခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ သူဟာ နိုင်ငံရေးကိစ္စနဲ့ ရော်ဘင်ကျွန်းမှာ အဖမ်းခံခဲ့ရပြီး ထောင်ကလွတ်မြောက်ပြီးချိန်မှာတော့ တောင်အာဖရိက သမ္မတတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

မန်ဒဲလားဟာ ဘယ်လောက်ပဲအလုပ်တွေ မအားလပ်သော်လည်း နံနက်စောစောထလမ်းလျှောက်တာ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတွေကိုတော့ ဘယ်တော့မှပျက်ကွက်ခြင်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒါကိုကြည့်ရင် သူဟာ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိသုံးစွဲပြီး လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာမှန်သမျှကို လုပ်တတ်တဲ့သဘောရှိတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်သက်တာမှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့မလုပ်နိုင် မစွမ်းဆောင်နိုင်သေးတဲ့ အရာတွေအတွက် ခေတ္တနောက်ဆုတ်ပြီး နောက်ဆုတ်တဲ့ကာလအတွင်း အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချနိုင်ဖို့ စီမံဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း သင်အစဉ်အမြဲကျန်းမာနေဖို့ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ။ ပျော်ရွှင်စွာ ရယ်မောပေးပါ။ သင်ချစ်ခင်နှစ်သက်သောသူများ

နှင့်အတူ အချိန်ကုန်ဆုံးပြီး တစ်ဖက်ကလည်း သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်တွေ ပြည့်မြောက်အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ကျွန်တော်ဟာ Columba 1400 မှာ တာဝန်ယူခဲ့စဉ်က ကျွန်ုပ်တို့ ရဲ့လုပ်ငန်းတွေ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် အဓိကကျတဲ့ တန်ဖိုးတွေ သတ်မှတ်ပြီး သတ်မှတ်ချက်တွေနဲ့အညီ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

“Columba 1400 ၏ အဓိကကျသောတန်ဖိုးများ”

နိုးကြားသတိရှိခြင်း

သင့်ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေကို အသိအမှတ် ပြုပေးနိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမူခြင်းနှင့် အရာရာကို နိုးကြားသတိဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတွေ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့သူအားလုံးကို နိုးကြားသတိဖြင့် နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သင့်ဘဝအတွက် ဘာတွေကအရေးကြီး တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်နားလည်သိရှိအောင် ကြိုးစားပါ။

သင်က လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းအတွက် ဦးစီးဦးဆောင်ပြုနိုင်သူတစ် ယောက်ဖြစ်လိုတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ခေါင်းဆောင်နိုင်စွမ်းတွေ မြင့်တက်လာ စေဖို့ ခေတ္တနောက်ဆုတ်အချိန်ပေးပြီး ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

အာရုံစူးစိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

သင့်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုကို အာရုံစိုက်လိုက်တာနဲ့ သင့်မှာရှိတဲ့ စွမ်းအင်တွေ စိတ်ကူးအကြံအစည်တွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းတွေက တစ်ခါတည်း ကပ်ပါလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာအာရုံစိုက်နိုင်ခြင်းဟာ ကောင်းသောအလေ့အထဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဘယ်အရာက အရေး ကြီးတယ်၊ ဘယ်အပိုင်းကဏ္ဍကို တိုးတက်အောင်မြင်စေမယ်ဆိုတာကို သင့် ဘက်က အကောင်းဆုံးအာရုံစိုက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ဂုဏ်သိက္ခာ

ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသောသူ၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိသောသူတွေဟာ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် သတိမူထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိတတ်ကြပြီး အရာရာအသေးစိတ်စိစစ်
တတ်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်တဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားရှိတဲ့သူတွေ
ပီပီ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အခြေအနေအမျိုးမျိုးအပြောင်းအလဲတွေ၊ ပဋိပက္ခတွေ
အပေါ် ကြံ့ကြံ့ခံရင်ဆိုင်ရဲသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အပတ်တကုတ်ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း

အတားအဆီးအခက်အခဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါတွေမှာ ဒုပေ
နာပေခံနိုင်ပြီး အတားအဆီးအခက်အခဲ အရှုပ်အထွေးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်သူ
တွေဟာ ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို ကျော်
လွှားပြီး အရာရာအပတ်တကုတ်ကြိုးစားနိုင်စွမ်းရှိသူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကျရှုံးခြင်းအမျိုးမျိုးဟာ တစ်ခါတစ်ရံအောင်မြင်မှုတွေရဲ့ အခြေခံ
အုတ်မြစ်အဖြစ် ရှိနေတတ်ပြီး အောင်မြင်လိုတဲ့သူဘက်က အပတ်တကုတ်
ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ ဖြည့်စွမ်းပေးတာနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ပြီးမြောက်
နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အပတ်တကုတ်ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း (သို့) မလျှော့သော
ဇွဲလုံ့လရှိခြင်းဟာ ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်မှု အမျိုးမျိုးကို အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင်နိုင်သူ
တွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

အလုပ်အကျွေးပြုခြင်း

သတိမူခြင်း၊ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်းတွေဟာ အလုပ်
အကျွေးပြုခြင်းသဘောကို အားဖြည့်ပေးနိုင်ပြီး ရည်မှန်းချက်ကောင်းတွေကို
အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေတတ်ပါတယ်။

အလုပ်အကျွေးပြုခြင်းအဓိပ္ပာယ်ထဲမှာ မဆုတ်မနစ်၊ အပတ်တကုတ်
ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းသဘောတွေ တစ်ခါတည်းပါရှိနေသလို အရေးပါ
သော အရင်းအမြစ်များကို မျှဝေပေးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်စိတ်ကင်း
လွတ်ခြင်း၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများရှိစေခြင်း၊ အပြုသဘော
ဆောင် အကောင်းမြင်တတ်ခြင်းသဘောတွေကိုပါ ရည်ညွှန်းလျက်ရှိပါတယ်။