



သင့်ဘက်က မှန်ကန်သောအမြင်နဲ့ အရာရာကို ရှုမြင်နိုင်တယ်။
ကြည့်ရှုနိုင်မယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောကတစ်ခုလုံးကို စိမ်းစိုလှပတဲ့ ဥယျာဉ်
ကြီးတစ်ခုအဖြစ်တွေ့မြင်နိုင်စွမ်းရှိလာပါလိမ့်မယ်။

- ဖရန်စ်ဟော့ဒ်ဆန်ဘားနက်

အခြေခံကျတဲ့

ဂုဏ်သတင်းတည်ဆောက်ရေး

(အောင်မြင်မှုသို့ အဆင့် ၁ ၂ဆင့်)

PRIMARY GREATNESS

Stephen R. Covey

အောင်လှိုင် - မြန်မာပြန်

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက ၁၁၀၂ ခုနဲ့ ရှင်သန်ရပ်တည်နေရသူတွေ
ဖြစ်ပါတယ်။

- (၁) အများနှင့်ဆိုင်သောဘဝ
- (၂) ကိုယ်ပိုင်ဘဝ
- (၃) လျှို့ဝှက်ဘဝ တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အများနှင့်ဆိုင်သောဘဝကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ အသင်းအဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ အခြားသောအသိုင်းအဝန်းက လူတွေက ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပိုင်ဆိုင်ပတ်သက်လျက်ရှိကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း သူတို့ရဲ့ကျေးဇူးနဲ့ ကိစ္စအတော်များများကို မြင်တွေ့ကြားသိခွင့်တွေရရှိကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝမှာတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက် (ဇနီး/ ခင်ပွန်း) မိသားစုဝင်များ၊ အရင်းနှီးဆုံးနှင့် အခင်မင်ရဆုံးသော မိတ်ဆွေများက အခရာဖြစ်နေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို အကောင်းဆုံး ရုပ်လုံးပေါ်အောင် ပုံဖော်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။

လျှို့ဝှက်ဘဝကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အများနှင့်ဆိုင်သော ဘဝတွေနဲ့လုံးဝမတူဘဲ ကွဲပြားခြားနားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လျှို့ဝှက်ဘဝဟာ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၊ အများနှင့်ဆိုင်သောဘဝ ဆိုတဲ့ဘဝ ၂ ခုကို တွန်းအားပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

လူအများစုအနေနဲ့ လျှို့ဝှက်ဘဝထဲကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါခန့် အလည်အပတ် သွားရောက်တတ်ခြင်း မရှိကြပါဘူး။

ISBN9789997115447



AH123
9 789997 115447
2,000.00KS

အခြေခံကျတဲ့ဂုဏ်သတင်းတည်ဆောက်ရေး အောင်လှိုင်
စာမျက်နှာ ၁၆၉++ မျက်နှာ၊ ၁၂ • ဝင်ဘီ x ၁၈ • ၅ ဝင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၉၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



အခြေခံကျတဲ့
ဂုဏ်သတင်းတည်ဆောက်ရေး
(အောင်မြင်မှုသို့ အဆင့် ၁၂ ဆင့်)

PRIMARY GREATNESS

Stephen R. Covey

အောင်လှိုင်

မြန်မာပြန်



mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- စကားဦး က

အပိုင်း - ၁

အခြေခံကျကျထူးကဲစွာ အောင်မြင်အောင်ကြိုးစားခြင်း

- ၁။ လျှို့ဝှက်ဘဝ ၃
- ၂။ စရိုက်လက္ခဏာ = အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ
အောင်မြင်ခြင်းအတွက် အရင်းအမြစ် ၁၉
- ၃။ သင့်ကိုယ်သင် ချမှတ်ထားသောစည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့
လိုက်ဖက်ညီအောင် ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်မလဲ ၂၈
- ၄။ မဖောက်မပြန် အမြဲမှန်ကန်သော
အရပ်မှာသာ အမြဲနေပါ ၄၂
- ၅။ သင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း ၄၆

အပိုင်း - ၂

ဘဝအောင်မြင်ရေး နည်းလမ်း ၁၂ ရပ်

- ၆။ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်ခြင်းဆိုသည့် စွမ်းအင် ၆၁

၇။	အထောက်အကူပြုပေးနိုင်သော အကြောင်းတရားတို့၏ စွမ်းအင်အား ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုခြင်း	၆၉
၈။	ဦးစားပေးဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၏ စွမ်းအင်	၇၆
၉။	စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံခြင်း၏ စွမ်းအင်	၈၉
၁၀။	အများ၏လိုအပ်ချက်အား ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်သော စွမ်းအင်	၉၅
၁၁။	တာဝန်ယူနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၏ စွမ်းအင်	၁၀၇
၁၂။	သစ္စာစောင့်သိနိုင်ခြင်း၏ စွမ်းအင်	၁၁၅
၁၃။	အပြန်အလှန်အပေးအယူလုပ်နိုင်ခြင်း၏ စွမ်းအင်	၁၂၃
၁၄။	ကွဲပြားခြားနားမှုရှိခြင်း၏ စွမ်းအင်	၁၃၃
၁၅။	လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၏ စွမ်းအင်	၁၄၀
၁၆။	ပြန်လည် သစ်လွင်လန်းဆန်းနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၏ စွမ်းအင်	၁၄၆
၁၇။	သင်ကြားပို့ချပေးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၏ စွမ်းအင်	၁၅၄
၁၈။	ဘဝတစ်သက်တာ တိုးတက်အောင်မြင်မှုအတွက် အသိဉာဏ်ကောင်းတွေရရှိအောင် ကြိုးစားခြင်း	၁၆၁



စကားဦး

အခြေခံကျကျ ဂုဏ်သတင်းတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ဆင့်ပွားအောင်မြင်ခြင်း

တိုက်တန်းနစ်သင်္ဘောကြီးပေါ်မှာ ခေါက်သိမ်းနိုင်တဲ့ သစ်သား ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါင်း ၆၁၄ လုံး ပါရှိပြီး ပင်လယ်ရေကြောင်း ခရီးစဉ်မှာ လိုက်ပါခဲ့တဲ့ ခရီးသည်တွေ အားလုံးအတွက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာမှုရှိအောင် စီစဉ် ပေးထားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နံနက်ပိုင်းလိုလိုမှာ တိုက်တန်းနစ်ဇိမ်ခံ သင်္ဘောကြီးရဲ့ သင်္ဘောသားတွေက ခေါက်ထားတဲ့ ပက်လက်ကုလားထိုင်တွေကို ဖြန့်ခင်းပေးပြီး ထိုင်ချင်စဖွယ် ဖြစ်အောင် ခင်းကျင်းပေးထားလေ့ရှိပါတယ်။

ဒီတော့ ခရီးသည်တွေအားလုံး စိတ်တိုင်းကျ ခြေပစ် လက်ပစ် ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်အောင်လည်း စွဲဆောင်ပြီးသား ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

ခရီးသည်တွေအနေနဲ့ သူတို့စိတ်တိုင်းကျတဲ့ ပုံစံအတိုင်း ထိုင်နိုင်ကြသလို သူတို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အကူအညီတွေ

ကိုလည်း သင်္ဘောသားတွေက ကူညီပေးလေ့ရှိကြပါတယ်။

တိုက်တန်းနစ်သင်္ဘောကြီးက ခရီးသည်တွေ စိတ်အလို ကျအောင် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေ ဘယ်လောက် ကောင်းစွာပေးထားသော်လည်း ခရီးသည်တွေရဲ့ အသက် ဘေးအန္တရာယ်ကြုံရတဲ့အခါမှာတော့ အခြေခံကျတဲ့ ဘေး ကင်းလုံခြုံရေး နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုခုကိုတောင် မပေး နိုင်ခဲ့တာ တွေ့ရပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပထမဦးစားပေးလုပ်ရမယ့် ကိစ္စ အစား နောက်ဆုံးလုပ်ရမယ့်ကိစ္စတွေကို ရှေ့ဆုံးတင်ပြီး ရှေ့ဆုံးက လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေကို နောက်ဆုံးမှာထားရှိသလို ဖြစ်နေတာတွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ပထမဦးစား ပေးလုပ်သင့်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို နောက်ဆုံးမှာ ထားရှိတတ် ကြပါတယ်။ ဒီအခါ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် တွေ ပျောက်ဆုံးသွားတတ်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်မှာ ကျရှုံးခြင်း၊ မိသားစုပြိုကွဲခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ဖောက်ခြင်း၊ အရေးပါသောကိစ္စများအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက် လွဲချော်ခြင်း၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေဆုံးရှုံးခြင်းဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။

၁၉၁၂ ခုနှစ်မှာ နစ်မြုပ်ခဲ့တဲ့ တိုက်တန်းနစ်ဇိမ်ခံသင်္ဘော ကြီးရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကိုပြန်ပြောင်းလေ့လာရင် သင်္ဘောကြီး နစ်မြုပ်ရခြင်းကြောင့် ခရီးသည်ပေါင်း ၁၅၁၇ ဦး ရေနစ် သေဆုံးခဲ့ရတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဘာကြောင့် အဲဒီလောက်များပြားတဲ့ လူအရေအတွက်

အထိ အသက်ဆုံးရှုံးစေရသလဲ. . . . လို့ မေးခွန်းထုတ်တော့ “ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိရေးသည်အဓိက” ဆိုတဲ့ “safety first” ကို ပထမ ဦးစားပေးမလုပ်ဆောင်ဘဲ နောက်ဆုံးမှာထားရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်တာကို အထင်အရှားတွေ့ရှိရပါတယ်။

တိုက်တန်းနစ်က အန္တရာယ်ပေးမယ့် ရေခဲတောင်ကြီးရဲ့ အောက်ခြေကို အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ဝင်တိုက်ခဲ့မိတာပါ။

အဲဒီလိုဘေးအန္တရာယ်နဲ့တွေ့ကြုံရတဲ့အချိန်မှာ သင်္ဘောကြီးပေါ်ပါတဲ့ ခရီးသည်တွေ အားလုံးအတွက် လုံလောက်တဲ့ အသက်ကယ်လှေ (life boat)ကလည်းမရှိ၊ နောက်ပြီး အသက်ကယ်လှေကို အောက်ချရာမှာ လွယ်ကူလျင်မြန်စေဖို့ အတွက် စနစ်တကျလှေကျင့်မှု (frill) ကလည်း လုံးဝမရှိ ဖြစ်နေခဲ့တော့ ရုတ်တရက်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အသက်ဘေးအန္တရာယ်ရဲ့ အလွယ်တကူ ဝါးမျိုခြင်းကို ခံခဲ့ရတာပေါ့။

အသက်ကယ်လှေတွေကို လုံလောက်အောင် မူလက တည်းက စီစဉ်ပေးထားတာမျိုး မရှိသလို. . . အသက်ကယ်လှေကို စနစ်တကျ အောက်ချနိုင်အောင် လှေကျင့်ထားမှု (frill) မရှိတာတွေဟာ safety firstအတွက် ပထမဦးစွာပေးလုပ်ဆောင်သင့်တာကို မလုပ်ဆောင်တဲ့ အားနည်းချက်တွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။ တိုက်တန်းနစ်ဇိမ်ခံသင်္ဘောကြီး နစ်မြုပ်ရတဲ့အဖြစ်ဆိုး၊ အတွေ့အကြုံတွေက ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် အဓိကလုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာကို ပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အောင်မြင်မှုတွေ ရယူလိုပြီး အဲဒီအောင်မြင်မှုတွေကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း

လိုတယ်ဆိုရင် အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်မှုရရှိ
အောင် ဦးစွာလုပ်ဆောင်ပြီး ၎င်းမှ တစ်ဆင့် ဆင့်ပွား
အောင်မြင်မှုတွေကို အလွယ်တကူရယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ “စတီဗင်အာကိုဗေး”ရဲ့ အဆိုအရ အခြေခံ
ကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်ခြင်းဟာ ပင်ကိုအရည်အသွေးနဲ့
မှန်ကန်သော စိတ်နေစိတ်ထား၊ တိကျသောရည်မှန်းချက်
တွေကြောင့် ရရှိလာခြင်းဖြစ်ပြီး ဆင့်ပွားအောင်မြင်ခြင်းက
တော့ အဆောင်အယောင်၊ အဆင်တန်ဆာတွေကတစ်ဆင့်
ရရှိခြင်းဖြစ်တယ်လို့ လေ့လာမှတ်သားနိုင်ပါတယ်။

ဆင့်ပွားအောင်မြင်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အဆောင်အယောင်
အဆင်တန်ဆာတွေကတော့ ရာထူးရာခံရှိခြင်း၊ ထင်ပေါ်
ကျော်စောခြင်း၊ အများပြည်သူတို့ရဲ့ ကိုယ်စားပြုပုံရိပ်ဖြစ်ခြင်း
တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူတွေရဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့
စွမ်းဆောင်ချက်တွေကိုမြင်ရတဲ့အခါ (သို့) နာမည်ကျော်
အနုပညာရှင်တွေ၊ နိုင်ငံကျော်အားကစားသမားတွေ၊ ကုမ္ပဏီ
ကြီးတွေရဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်တွေရဲ့ အပြောအဆို အပြု
အမူတွေနဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်တွေကို မြင်တွေ့ရတဲ့အခါ အဲဒါ
တွေအားလုံးက ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုဖြစ်စေတဲ့ အဆောင်
အယောင် အဆင်တန်ဆာတွေသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ခွဲခြား
နားလည်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင်ဟာ အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်မှု
ကို ဦးစွာရရှိပိုင်ဆိုင်ထားနိုင်ပြီးမှသာ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှု
တွေကို အလွယ်တကူ ဆက်လက်ရယူနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

(c)

အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် ပင်ကို အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်း၊ မှန်ကန်သောစိတ်နေ စိတ်ထား တိကျသော ရည်မှန်းချက်တွေ အရန်သင့် ထားရ ပါလိမ့်မယ်။

အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်မှုဟာ အတွင်းစိတ်ရဲ့ ထူးခြားသော စရိုက်လက္ခဏာကို ကိုယ်စားပြုပြီး ဆင့်ပွား အောင်မြင်မှုကတော့ အပြင်ပန်းအောင်မြင်မှု အဆင်တန်ဆာ အဆောင်အယောင်တွေကို ကိုယ်စားပြုထားပါတယ်။

အပြင်ပန်းကိုကိုယ်စားပြုသော အောင်မြင်မှုအတွက် အဆောင်အယောင် အဆင်တန်ဆာတွေ များပြားလှတာ ကြောင့် လူအများရဲ့ ချီးမွမ်းခြင်း၊ လူအများရဲ့ အသိအမှတ် ပြုခြင်း၊ ဂုဏ်သတင်းကျော်ဇောခြင်းတွေ ဖုံးကွယ်ထားနိုင် ခြင်း မရှိပါဘူး။ သို့သော်လည်း အတွင်းစိတ်ရဲ့ ထူးခြား သောစရိုက်လက္ခဏာတွေ ပင်ကိုအရည်အချင်းတွေ စွမ်း ဆောင်ရည်တွေကိုတော့ သင်ကိုယ်တိုင် ထုတ်ဖော်ပြောဆို ခြင်း မရှိသရွေ့ လူတိုင်းမသိရှိနိုင်ပါဘူး။

ဒေါက်တာကိုဗေးရဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေအရ ဆင့်ပွား အောင်မြင်မှု ရရှိထားတဲ့သူတွေဟာ သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ် အလိုက် အဆင်တန်ဆာနဲ့ အဆောင်အယောင်တွေ များနေ တာကြောင့် သူတို့ရဲ့ အထုံပါရမီ ထူးခြားမှုတွေအပေါ် လူ အများက အသိအမှတ်ပြုတာတွေ များနေတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်မှာ အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်မှုရရှိစေမယ့် စရိုက်လက္ခဏာအရည်အချင်း၊ အရည်အသွေးတွေ ချို့တဲ့နေမယ်ဆိုရင်.....

အဆောင်အယောင် အဆင်တန်ဆာတွေနဲ့ ထုံမွမ်းခြင်း
ခံရတဲ့ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုကို ဘယ်လိုမှမရနိုင်တော့ပါဘူး။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွင်းစိတ်စရိုက်လက္ခဏာတွေကို
ခွဲခြားစွာသိရှိနိုင်ဖို့ သင်္ချာအတန်ကြာ ပြောဆိုဆက်ဆံကြည့်မှ
သာ သိရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် လုပ်ဖော်
ကိုင်ဖက်အချင်းချင်း၊ သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း၊
အိမ်ထောင်ဖက်ချင်း၊ အချိန်ကာလကြာရှည်စွာ ပေါင်းသင်း
ဆက်ဆံကြည့်မှသာ စရိုက်လက္ခဏာအမှန်ကို တွေ့ရှိနိုင်
မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝမှာ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အဆောင်
အယောင် အဆင်တန်ဆာတွေကို သီးခြားမျှော်လင့်နေမယ့်
အစား အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်အောင် ကြိုးစား
ခြင်းကသာ တစ်သက်တာအတွက် အာမခံချက်ရှိပါလိမ့်
မယ်။ အောင်မြင်သောဘဝတွေဟာ အခြေခံကျကျ ထူးကဲ
စွာအောင်မြင်မှုတွေကို တိုက်ရိုက်ရည်ညွှန်းလျက်ရှိပါတယ်။

သင့်ဘဝကို အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်စေမယ့်
အရာတွေကတော့-သင့်တာဝန်တွေကို ခေါင်းမရှောင်စတမ်း
ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်ခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်
ခြင်း၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်ခြင်း၊ ဇွဲနဲ့
ဖြင့် အပတ်တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ သစ္စာစောင့်
သိခြင်း၊ ကိုယ်ကျိုးစွန့်အနစ်နာခံခြင်း၊ တန်ဖိုးကြီး ရုပ်ဝတ္ထု
ပစ္စည်းများအပေါ် လိုချင်တပ်မက်စိတ်ကင်းစင်ခြင်း၊ အမှန်
အတိုင်း ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရဲခြင်းဆိုတဲ့ ဂုဏ်အင်တွေပဲ ဖြစ်ပါ
တယ်။

ဖော်ပြပါ ဂုဏ်အင်တွေအားလုံးဟာ ဘယ်သောအခါမှ ချိုးဖျက်လို့ မရနိုင်တဲ့၊ စစ်မှန်ပြီး အခြေခံကျတဲ့ အောင်မြင်မှု ရရှိအတွက် အားဖြည့်ပေးနိုင်သော စည်းကမ်းဥပဒေသတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားခြင်း မရှိဘဲ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုတွေကို မရရှိနိုင်ပါဘူး။ အကယ်၍ သင်က အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်အောင် ကြိုးစား ခြင်းတွေ မပါဘဲ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် အောက်ခြေအုတ်မြစ်ခိုင်မာမှုမရှိတဲ့ သဲမြေပေါ် တိုက်ဆောက် သလိုမျိုး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုတွေဟာ အခြေခံကျကျထူးကဲစွာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ နောက်ကနေ တစ်ခါတစ်ရံ လိုက်ပါတတ် သလို.....အမြဲတစေ လိုက်ပါခြင်းတော့ မရှိတတ်ပါဘူး။ ကောင်းသော စရိုက်လက္ခဏာရှိတဲ့သူတွေ ဘဝမှာအောင်မြင် တယ်ဆိုတာဟာ လူအများက သူ့ကို ယုံကြည်မှု၊ လေးစား အားကိုးမှုတွေရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်တာကို အထင်အရှားတွေ့ ရှိရပါတယ်။ ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာကြောင့် အခြေခံ ကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်မှုတွေ ရလာပြီဆိုရင်..... ထင်ပေါ် ကျော်စောမှုတွေနဲ့အတူ အခြားသော အဆင်တန်ဆာ အဆောင်အယောင်တွေက တစ်ခါတည်း ကပ်လိုက်လာပြီး ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုကို ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာစေမှာဖြစ်ပါ တယ်။ ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာရှိတဲ့ သူတွေအတွက် ခက်ခဲသော အလုပ်တွေဟာ အောင်မြင်အောင် ဖြေရှင်းပြီး တိုင်း ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနဲ့ အာမခံချက်ပေးနိုင်တဲ့ အကျိုး

ရလဒ် အသီးအပွင့်တွေကို ရရှိစေတတ်ပါတယ်။ ကောင်း
 သောစရိုက်လက္ခဏာတို့ကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူဖြစ်တာကြောင့်
 လည်း သူ့ဘာပဲလုပ်လုပ် တရားမျှတစွာလုပ်တတ်ပြီး ဆိုင်ရာ
 ကျင့်ဝတ်ကောင်းတွေနဲ့ ညီစွာရပ်တည်နိုင်တာကြောင့် အများ
 ရဲ့ ရိုသေလေးစားအားကိုးခြင်းတွေ၊ အများရဲ့ သစ္စာစောင့်သိ
 ခြင်းတွေကို ရရှိတတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။
 ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာတွေ ရှိထားသူတစ်ယောက်
 အနေနဲ့ အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်စေမယ့်
 ပထမခြေလှမ်းကို စတင်လှမ်းနိုင်ခွင့်ရပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။
 စရိုက်လက္ခဏာကောင်းတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားသူထံ ကောင်း
 သောအခြေအနေ၊ ကောင်းသောလူ့အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ကောင်း
 သောအခွင့်အလမ်းတွေက အနှေးနဲ့အမြန် ရောက်လာတတ်
 ပြီး ကြံစည်လုပ်ကိုင်သမျှသော ကိစ္စရပ်တိုင်းကို တရားမျှတ
 စွာနဲ့ အောင်မြင်စေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ခြွင်း
 ချက်အနေနဲ့ တချို့သော ကောင်းတဲ့ စရိုက် လက္ခဏာရှိသူ
 တွေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းပြီး ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူတွေ
 ဟာ ကံမကောင်းစွာနဲ့ အောင်မြင်မှုမရတာကို တွေ့ရတတ်
 ပါတယ်။ အများအားဖြင့် အလုပ်တွေရှိသမျှကို ကြိုးစား
 လုပ်ကိုင်သမျှ အကျိုးရလဒ်နည်းပါးပြီး ငွေကြေး ပြည့်စုံမှုမရှိ၊
 ရာထူးတိုးတက်ခြင်းမရှိ၊ ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခံရခြင်းလည်း မရှိတာ
 မျိုးတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း အခြေခံကျကျထူးကဲစွာ အောင်မြင်
 အောင် လုပ်ပြနိုင်သော်လည်း ၎င်းအောင်မြင်မှု နောက်ကနေ
 တစ်ခါတည်း ကပ်ပါလာတဲ့ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုဖြစ်စေတဲ့

အဆောင်အယောင်၊ အဆင်တန်ဆာတွေကိုတော့ မျှော်မှန်း မက်မောခြင်း မရှိတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

တချို့ကတော့ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုဖြစ်စေတဲ့ အဆောင် အယောင် အဆင်တန်ဆာတွေကိုသာ အဓိကထား မက်မော တတ်ကြပြီး သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ် စရိုက်လက္ခဏာကတော့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ထိုက်တန်ခြင်း မရှိလောက်အောင် နိမ့်ပါး နေတတ်တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ အောင် မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် ဖြတ်လမ်းက လိုက်တတ်ပြီး အခြေခံ ကျကျထူးကဲစွာအောင်မြင်နိုင်မယ့် ကြိုးစားအားထားမှုမျိုးကို တော့ စိတ်မဝင်စားတတ်ကြပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ အခြေခံကျကျ အောင်မြင်ဖို့က ပင်ပန်းစွာအားထုတ် ကြိုးစား ရတတ်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုကိုဖြတ်လမ်းကလိုက်သူတွေဟာ အဆောင် အယောင်နဲ့ အဆင်တန်ဆာတွေရရှိဖို့၊ လူအများရဲ့ လေးစား အထင်ကြီးခြင်းကို ရရှိဖို့ တမင်မျှော်လင့်လုပ်ယူတတ်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ အမှန်၊ သရုပ်မှန်တွေကို ဖုံးကွယ်ဖို့နဲ့ ကောင်းသောပုံရိပ်တွေ သာရှိစေဖို့ တမင်ဖန်တီးတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ အများအားဖြင့် သူတို့ဟာ စရိုက်လက္ခဏာမကောင်းဘဲ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လူကြီးလူကောင်းဟန်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကြောင့် အောင်မြင်လာတဲ့ ဟန်ပြပြီး ဟန်ဆောင်လိမ်ညာတဲ့ စကား တွေကိုလည်း တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ပြောဆိုတတ်တာ တွေ့ရ ပါတယ်။ စရိုက်လက္ခဏာ မကောင်းဘဲ လိမ်ညာဟန်ဆောင် တတ်သူတွေဟာ အများအားဖြင့် တစ်ဖက်လူ အထင်ကြီး

လေးစားလာအောင် တစ်ဖက်လူဝါသနာပါ၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ကရားရေလွှတ်ပြောဆိုတတ် သလို တစ်ဖက်လူနားဝင်ချိုအောင်လည်း အပြောကောင်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ သင့်ကို တွေ့ဆုံခွင့်ရတာနဲ့ သင့်ဘက်က သူ့အပေါ် နောက်ထပ်အကြိမ်ကြိမ် ထပ်မံတွေ့ ဆုံစကားပြောချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်အောင် ပြောဆိုနိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သင့်ကို သူ့ရဲ့ မိတ်ဆွေကောင်း အဖြစ်လက်ခံထားတဲ့အကြောင်း၊ သင့်ကို သာမန်လူတွေ ထက်ပိုပြီး ခင်မင်တဲ့အကြောင်း ဒါမှမဟုတ် သင့်ကို သူ့ရဲ့ ဆရာသမားတစ်ယောက်အဖြစ် နေရာပေးလိုကြောင်းတွေ ပြောလာပါလိမ့်မယ်။

မကောင်းသော စရိုက်လက္ခဏာပိုင်ရှင်တွေဟာ အပြင် ပန်းအရ လူအထင်ကြီးအောင် ဘယ်လောက်ပဲ ဟန်ဆောင် နေကြသော်လည်း သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်၊ စရိုက်လက္ခဏာ တွေကတော့ အတ္တကြီးခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ နှေးကွေးလေးလံ ခြင်း၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုမရှိဘဲ ကောက်ကျစ်ခြင်းတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ယနေ့ကာလ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက အရွယ် ရောက် ကျောင်းသားလူငယ် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ရိုး သားဖြောင့်မတ်စွာဖြင့် ဘဝ ကိုရပ်တည်ခြင်း၊ ဒီမိုကရေစီ နည်းလမ်းတကျ ကိုယ့်လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် အများရဲ့လွတ်လပ် ခွင့်တွေကို ခွဲခြားနားလည်ခြင်း၊ ကိုယ့်နိုင်ငံကို ချစ်မြတ်နိုး တတ်ခြင်း၊ ကျင့်ဝတ်ကောင်းများဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်ကောင်း တွေ့ရရှိအောင် ကြိုးစားနိုင်ကြခြင်း၊ ပင်ကိုအရည်အသွေး၊

အရည် အချင်း၊ အထုံပါရမီကောင်းတွေနဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ မြင့်တက်လာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ အရည်အသွေး၊ ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာတွေ မြင့်မားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင် တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

အထက်ပါအရည်အသွေးကောင်းနဲ့ ကောင်းမွန်သော စရိုက်လက္ခဏာတွေကို ကျွန်ုပ်တို့အပါအဝင် ဘယ်သူမဆို ရရှိပိုင်ဆိုင်လိုစိတ် ရှိကြပါတယ်။ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်းတွေ ဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ကောင်းသောသတင်းချက်နဲ့ ကောင်း သောပုံရိပ်တွေ ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ဘယ်လို စရိုက်လက္ခဏာတွေက အောင်မြင်မှုဆီဦးတည်သွားစေတယ် ဆိုတာကို စိတ်ဝင်တစား လေ့လာရှာဖွေခဲ့ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ အောင်မြင်မှု ဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံကျတဲ့ အချက်အလက်တွေကို လေ့လာရာမှာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက် လက္ခဏာကောင်းတွေကြောင့် အောင်မြင်မှုရရှိ တယ်ဆိုတဲ့ အချက်က ငြင်းမရအောင် ထင်ရှားနေတာ တွေ့ရ ပါတယ်။

ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မွေးရာပါစရိုက် လက္ခဏာတွေက ကောင်းနေခဲ့ရင် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပြီး မကောင်းတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေ ရှိနေ ခဲ့ရင်တော့ ကောင်းသော စရိုက်လက္ခဏာတွေ ရှိလာအောင် လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာကိုဗေးရဲ့ အဆိုအရ လူသားတစ်ယောက် ချင်းစီရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာဟာ ချက်ပြုတ်ပြီးသား ဟင်းလျာ

တစ်ခွက်နဲ့ ဆင်တူလှပါတယ်။ စရိုက်လက္ခဏာ ကိုယ်စား
 နေတဲ့ ဟင်းလျာထဲမှာ မျိုးရိုးဗီဇဆိုသော ဟင်းအမည်
 တစ်ခွက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုသော ဟင်းအမည် စားပွဲတင်ဇွန်း
 ၁ ဇွန်း၊ ကံကြမ္မာဆိုတဲ့ ဟင်းအမည် တစ်အောင်စ စတဲ့
 ပါဝင်ပစ္စည်းတွေက အချိုးအစားအလိုက် ပါဝင်နေလေ့ ရှိပါ
 တယ်။ သင် ထည့်ဝင်တဲ့ ဟင်းအမည်တွေက သူ့အချိုးအစား
 လိုက်သင့်လျော်နေမယ်ဆိုရင် အရသာရှိတဲ့ ဟင်းလျာ ကိုယ်
 စားပြုတဲ့ကောင်းသောစရိုက် လက္ခဏာတွေကို ရရှိလာပါ
 လိမ့်မယ်။

အောင်မြင်မှုရရှိစေဖို့ စရိုက်လက္ခဏာကောင်း ကိုယ်စား
 ပြုတဲ့ ဟင်းတစ်ခွက်ကို အရသာရှိရှိ အချိုးအစားညီစွာ ချက်
 ပြုတ်နိုင်ရမှာ ဖြစ်သလို သင်က အောင်မြင်မှုဆီ ဦးတည်သွား
 လိုတယ်ဆိုရင်လည်း သင့်ဦးတည်ရာကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်း
 တန်း သွားနိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်ကမြောက်ဘက်ကို ဦးတည်သွားလို
 တယ်ဆိုရင် မြောက်အရပ်စူးစူးကို ရောက်အောင် ဦးတည်
 သွားဖို့လိုအပ်ပြီး အနည်းငယ်မျှ သွေဖည်သောလမ်းကြောင်း
 ဖြစ်ခဲ့ပါက သင်သွားလိုတဲ့အရပ်ထောင့်ကို မရောက်နိုင်တော့
 ဘဲ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း လွဲချော်သွားတော့မှာ ဖြစ်ပါ
 တယ်။

အရှိတရား/လက်တွေ့ဘဝကိုစိုးမိုးထားနိုင်တဲ့ ဥပဒေသ
 တွေဟာ အောင်မြင်မှုကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်ထားနိုင်တဲ့ ဥပဒေသ
 တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝကို တိုးတက်အောင်မြင်
 စေမယ့် စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကို သင်က ချိုးဖောက်မယ်

ဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ငွေကြေးစုဆောင်းခြင်းနဲ့ ပတ်သက်သော စည်းကမ်းဥပဒေတွေကို စိတ်ထင်သလိုချိုးဖောက်တဲ့ အနေနဲ့ သုံးဖြုန်းလိုက်မယ်ဆိုရင် မကြာသောအချိန်တစ်ခုမှာ ကျိန်းသေဆင်းရဲမွဲတေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူ သင်က ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေတွေကို ချိုးဖောက်မယ်ဆိုရင် ဥပမာ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမှာကို ပျက်ကွက်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ ပိုကောင်းပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသောအစားစာများ စားသုံးခြင်းကို ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက အားအင်ဆုတ်ယုတ်ပြီး နာမကျန်းဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍သင်က သူတစ်ပါးကို သနားကြင်နာစိတ်ထားရှိဖို့၊ ရိုသေလေးစားစွာ ဆက်ဆံဖို့ဆိုတဲ့ ကောင်းမွန်သော အကျင့်စရိုက်တွေကို ချိုးဖောက်ပြီး ရိုင်းပျမိမယ်ဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်အနေနဲ့ သူ့ဆီမှာ မိက်ဆွေအပေါင်းအသင်းတိုးလာခြင်းထက် ရန်သူတွေသာ ပိုပြီးများလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်စေမယ့် စည်းကမ်းဥပဒေတွေကို မျက်ကွယ်ပြုချင်တဲ့ စိတ်ရှိနေခဲ့ရင် အဲဒီစိတ်ကို ချက်ချင်းပြုပြင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကျွန်ုပ်တို့ စည်းကမ်းဥပဒေအတွင်း အသားကျစွာနေထိုင်နိုင်ခြင်း ရှိတဲ့သူတွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်မှုအတွက် ကြိုးစားနေတဲ့

ကာလမှာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း၊ ဥပဒေသတွေကို သင့်ကိုယ် သင်ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းကျောင်းပေးနိုင်တဲ့ အရာတွေ အဖြစ် ထိရောက်အောင် အသုံးပြုပေးပါ။

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းဥပဒေသတွေဟာ စက်ယန္တရား တစ်ခု လျင်မြန်ကောင်းမွန်စွာ လည်ပတ်နိုင်ရေးအတွက် အားဖြည့်ထိန်းကျောင်းပေးနိုင်တဲ့ ကုတ်မောင်းတံတွေနဲ့ လည်း ဆင်တူလှပါတယ်။

ကုတ်မောင်းတံတွေကို သူ့အခန်းကဏ္ဍအလိုက် အသုံး ပြုနိုင်ခြင်းဖြင့် စက်ယန္တရားတစ်ခုလုံးရဲ့ လည်ပတ်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်သလို ဘဝတိုးတက်ရေးစည်းမျဉ်း စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကိုလည်း ကုတ်မောင်းတံတစ်ခု အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ တွေကို လိုအပ်သလိုပြုပြင်နိုင်ပြီး နယ်ပယ်ဒေသအလိုက် စွမ်းဆောင်ရည်တွေထုတ်ပြန်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဧရာမကျောက်တုံးကြီးတစ်တုံးကိုရွှေဖို့ မဖြစ်နိုင် တဲ့ အခြေအနေမှာ အဲဒီကျောက်တုံးကြီးကို လီဗာ(ကုတ် မောင်းတံ)တွေ အသုံးပြုပြီး နေရာရွှေ့ပေးနိုင်တာကို လက်ခံ ရပါမယ်။ သင်က ကုတ်မောင်းတံမပါရှိဘဲ ကျောက်တုံးကို ရွှေဖို့ ကြိုးစားခြင်းက မဖြစ်နိုင်သော်လည်း သင်က ကုတ် မောင်းတံကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ကျောက်တုံးကြီးကို ထူး ထူးခြားခြား နေရာရွှေ့ပေးနိုင်တာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်အသုံးပြုတဲ့ ကုတ်မောင်းတံ (လီဗာ)က ပိုမိုရှည်လျားပြီး ပိုမိုတောင့်တင်းနေတယ်ဆိုရင် ကျောက်တုံး ကြီးကို ပိုပြီးလွယ်ကူလျင်မြန်စွာနဲ့ နေရာရွှေ့အောင် လုပ်ပေး

နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

“အာခိမိဒိစ်” က ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ “ကျွန်တော့်ကို ကုတ်မောင်းတံ (လီဗာ) ခပ်ရှည်ရှည်တောင့်တောင့် တစ်ချောင်းသာပေးပါ။ ကမ္ဘာကြီးကို ကျွန်တော်ရွှေ့ပေးနိုင်ပါတယ်”တဲ့။

ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ ဟာ ကုတ်မောင်းတံကို ကိုယ်စားပြုနေပြီး ဂုဏ်သိက္ခာကြီး မြတ်ခြင်း၊ အများကို အကူအညီပေးခြင်းဆိုတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေမှာ အတားအဆီးအခက်အခဲတွေကင်းစွာနဲ့ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍သင်က တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ သူတစ်ယောက်ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာရှိနေတယ်ဆိုရင် သင့်အပေါ်မှာ ဘယ်သူကမှ အယုံအကြည်မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ အကယ်၍ သင်က ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ် ဆိုရင် သင့်အပေါ် လူအများစုက လေးစား ယုံကြည်နေပါလိမ့်မယ်။

သင်က ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် ရည်မှန်းချက်ထားရှိ တယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝရဲ့အချိန်တွေကို အလဟဿဖြုန်းတီးမိခြင်း မရှိစေဘဲ သင့်ရဲ့ဦးစွာပေးရွေးချယ်မှုတွေအတိုင်း လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က လူအများကို အမျိုးမျိုးဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ခြင်းထက် သင့်ဘက်က တတ်နိုင်စွမ်းသလောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် အများအကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်ရင်း တစ်ဖက်ကလည်း သင့်ရည်မှန်းချက်တွေ ပြီးပြည့်စုံအောင်

ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်အောင်ကြိုးစားရာမှာ အခက်အခဲအတားအဆီးတွေများနေတာကြောင့် ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုလိုမျိုး အပေါ်ယံအမြင်က လှပမှုမရှိတတ်ပါဘူး။ ဤစာအုပ်မှာ ဒေါက်တာ “ကိုဗေး”က ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုရရှိဖို့ အဆင့်မကျော်ဘဲ အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်ရေးအတွက် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတာကို အဓိကဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ဒေါက်တာကိုဗေးက အောင်မြင်မှုရမယ့်သူတွေ လိုက်နာရမယ့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း ၁၂ ရပ် (စက်ယန္တရားလည်ပတ်ဖို့ အသုံးပြုသော ကုတ်မောင်းတံ လီဗာ ၁၂ ခု) အား လက်တွေ့ထိရောက်စွာ အသုံးချပေးဖို့ ညွှန်ပြထားပါတယ်။

ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းဥပဒေများ

- ၁။ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်ခြင်း
- ၂။ ထိရောက်သော ဆောင်ရွက်မှုများရှိခြင်း
- ၃။ ဦးစားပေးသတ်မှတ်၊ ရွေးချယ်သည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ၄။ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံရဲခြင်း
- ၅။ အများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း
- ၆။ တာဝန်ရှိခြင်း၊ တာဝန်ယူခြင်း
- ၇။ သစ္စာစောင့်သိခြင်း

- ၈။ အပြန်အလှန်ကူညီဖို့ သဘောတူညီခြင်း
- ၉။ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ၁၀။ စဉ်ဆက်မပြတ်သော လေ့လာသင်ယူမှုများရှိခြင်း
- ၁၁။ ပြန်လည်ဆန်းသစ်ခြင်း၊ အသစ်လဲလှယ်ခြင်း
- ၁၂။ လေ့လာသင်ယူနိုင်ဖို့နှင့် တစ်ဖက်သားကို လေ့ကျင့်
သင်ကြားပေးခြင်း

ဂုဏ်သိက္ခာ ကြီးမြတ်ခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွင်းစိတ်စရိုက်လက္ခဏာတွေအရဖြစ်စေ၊ အပေါ်ယံ အပြင်ပန်းသိသာထင်ရှားတဲ့ အခြေအနေအရဖြစ်စေ အရေး ပါနေမှာဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုအကြောင်းနဲ့မှ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း မရှိရအောင် ထိန်းသိမ်းရမယ့် စည်းကမ်းဥပဒေသ တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်သူတစ်ယောက်အဖြစ် အပြင်ပန်း အရ လူအထင်ကြီးအောင် ဖန်တီး၊ တုပ၊ ဟန်ဆောင်ခဲ့မယ် ဆိုရင် တစ်ခဏသာ လူအများရဲ့အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ခံရ မှာဖြစ်ပြီး ရေရှည်မှာတော့ အတွင်းစိတ်နဲ့ ပင်ကိုစရိုက် လက္ခဏာတွေအရ အမှန်တကယ် ဂုဏ်သိက္ခာလုံးဝမရှိသူ ဖြစ်တာကို လူအများက သိရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်သူတွေဟာ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း ဖွင့်ဟ ပြောဆို လုပ်ကိုင်တတ်သူတွေဖြစ်ပြီး မရိုးမသားစိတ်နဲ့ ထိမ်ချန်ပြောဆိုပြုမူခြင်း၊ ဟန်ဆောင်လိမ်ညာခြင်းတွေ မရှိ တတ်ပါဘူး။ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်ခြင်းနဲ့ စပ်ဆိုင်တဲ့ စောင့် ထိန်းရမယ့် စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကို လေးစားစွာလိုက်နာ တဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို မှန်ကန်ရိုးသား
စွာနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့
ရည်မှန်းချက်တွေထားရှိမှသာ ရလဒ်ကောင်းတွေကို ရရှိမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ
အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်မှုတွေရရှိဖို့ အဓိကထား
ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံကျတဲ့ အောင်မြင်မှုရရှိပြီးရင်တော့
နောက်ဆက်တွဲ အနေနဲ့ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့
အဆောင်အယောင်အဆင်တန်ဆာတွေ ကပ်လိုက်လာတတ်
ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုတွေရရှိဖို့ တိုက်
ရိုက်ကြိုးစား ဖန်တီးယူခြင်းဟာ အခြေခံကျပြီး ဘဝအာမခံ
ချက်ရှိတဲ့ အောင်မြင်မှုကိုဦးစွာမရယူဘဲ အဆင့်ကျော်ပြီး ဖြတ်
လမ်းလိုက်တဲ့ သဘောဆောင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ရှေးခေတ်က စဉ်းစားတွေးခေါ်ဉာဏ်စွမ်းရှိသူတွေဟာ
အသုံးဝင်ပြီး လက်တွေ့ကျကျ မှန်ကန်မှုရှိတဲ့ စည်းကမ်း
ဥပဒေတွေကို ပြဋ္ဌာန်းလိုက်နာခဲ့ကြပါတယ်။

လောကမှာရှိတဲ့ အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးအလိုက် သတ်
မှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေတွေကို လိုက်နာနိုင်စွမ်းရှိသူ
တွေဟာ ဂုဏ်သိက္ခာကြီး မြတ်သူတွေသာဖြစ်ပြီး ဆင့်ပွား
အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုတဲ့သူတွေကတော့ လူအများရဲ့
အထင်ကြီး လေးစားခြင်းခံရအောင် အဆင်တန်ဆာနဲ့
အဆောင်အယောင်တွေရရှိရေးကိုသာ အဓိကဦးစားပေး
ကြိုးစားရယူတတ်ကြပါတယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်သူတွေ
ဟာ အဆောင်အယောင် အဆင်တန်ဆာတွေကို မျှော်ကိုး

တတ်ခြင်းမရှိသလို အဆောင်အယောင် အဆင်တန်ဆာတွေ ရရှိလာခဲ့ရင်လည်း သာယာတတ်ခြင်း မရှိကြပါဘူး။

ဒေါက်တာ “ကိုဗေး”ရဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေးစည်းကမ်း ဥပဒေသ ၁၂ ရပ်ဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက လူထောင်ပေါင်း များစွာရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေကို နှစ်ရှည်လများ သုတေ သနပြုရင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် စည်းကမ်းဥပဒေသတွေ အဖြစ် စိစစ်ရွေးထုတ်ထားတဲ့ ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်ခြင်းဟာ စစ်မှန်သောတိုးတက် အောင်မြင်မှုအတွက် အခြေခိုင်စွာတည်ရှိရမယ့် အုတ်မြစ် တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်သူတစ်ယောက် အနေနဲ့ ထိရောက်သောဆောင်ရွက်မှုတွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်လာနိုင်ပြီး ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကိုလည်း ဦးစားပေး သတ်မှတ်ရွေးချယ်ထားတဲ့အတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်နိုင် တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်ခြင်းဆိုသော အခြေခံအုတ်မြစ် ကောင်းကြောင့် အထက်ပါအကျိုးရလဒ်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရရှိလာတဲ့အခါ အခြေအနေ အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုး အပေါ်မူတည်ပြီး စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံရတဲ့ စိတ်ရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်မှာ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံတတ်တဲ့ စိတ်ရင့်သန်လာပြီ ဆိုတာနဲ့ အများအတွက် လိုအပ်သလို ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း တွေ၊ အကျိုးဆောင်ခြင်းတွေကိုပါ တစ်ဆက်တည်း လုပ်လာ နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်က အများအတွက် အကျိုးဆောင်နိုင်သူဖြစ်လာချိန် မှာ နောက်ဆက်တွဲကောင်းကျိုးအနေနဲ့ တာဝန်ယူ၊ တာဝန် ခံရဲတဲ့ စိတ်တွေရင့်သန်လာပါလိမ့်မယ်။ မိမိလုပ်တဲ့ ဘယ် အလုပ်ကို မဆိုတာဝန်ယူ၊ တာဝန်ခံရဲတဲ့စိတ်ရှိလာပြီဆိုရင် အောင်မြင်မှုနဲ့ သိပ်မဝေးတော့ပါဘူး။

အခြေခံအုတ်မြစ်ကောင်းဖြစ်တဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ် ခြင်း ရှိလာပြီဆိုရင် သင်ဟာသစ္စာစောင့်သိတတ်တဲ့ ဓလေ့ စရိုက်ကောင်းတွေ အလိုလိုရှိလာပြီး သင်က သစ္စာစောင့်သိ တဲ့သူ၊ သင့်အပေါ် သစ္စာစောင့်သိတဲ့ သူတွေလည်း များလာ မှာဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ပြင်မက အပြန်အလှန် ကူညီဖို့သဘော တူညီခြင်း၊ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ စဉ်ဆက် မပြတ် လေ့လာသင်ယူခြင်း၊ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ အသစ် လဲလှယ်ခြင်းဆိုတဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေတွေကို တစ်ဆက် တည်း လိုက်နာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာသင်ယူဖို့နဲ့ တစ်ဖက် သားကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်ဖို့အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ အစွမ်းအစမရှိခဲ့ရင် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ မသက်ဆိုင်သလို နေတတ်ခြင်း၊ မလှုပ်မယှက်စိတ်မပါသလို နေတတ်ခြင်းတွေဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သစ်လွင် ဆန်းသစ်နေအောင် ပြုပြင်လိုစိတ်လည်း မရှိတော့ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းသစ်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ မိမိတို့ချစ်ခင်နှစ်သက်သော သူတွေအတွက် အချိန်ပေးခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် တရားထိုင်ခြင်း ဆိုတဲ့အလေ့

အကျင့်ကောင်းတွေကို လုပ်ထားပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်း-၁၂ ရပ်(သို့) ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် စည်းကမ်းဥပဒေသ ၁၂-ရပ်ဟာ သင့်ဘဝတစ်သက်တာ အတွက် အဘက်ဘက်က ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် လောက နယ်ပယ်အလိုက် အဆင်ပြေချောမွေ့မှုတွေနဲ့ ဝင်ဆံ့နိုင် အောင် ပြုလုပ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆိုပါ စည်းကမ်းဥပဒေသ ၁၂ ရပ်ဟာ သင့်ရဲ့ ပင်ကို စရိုက် လက္ခဏာကောင်းတွေကို ပိုမိုအားကောင်းစေပြီး လူ အများအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝမှာ အဟန့်အတား၊ အတားအဆီးသဖွယ် ပိတ်ဆို့နေတဲ့ ကျောက်တုံးကြီးတွေကို တွန်းဖယ်ပြီး ဘေးကပ် နိုင်ဖို့သင့်ဘက်က ကုတ်မောင်းတံ/လီဗာ သဖွယ်အသုံးချနိုင် ဖို့ စည်းကမ်းဥပဒေသ ၁၂ ရပ်ကို အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ သင်က ကျောက်တုံးကြီးတွေ ရွေ့အောင် အားစိုက် ရုန်းကန်ပြီး တွန်းထုတ်နေခြင်းသက်သက်က အားအင် ကုန် ခန်းသွားရုံသာ ရှိစေပြီး သင် အားစိုက်ထုတ်သလောက် အကျိုးမရှိဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ကြားခံပြီး အဟန့် အတား ဖြစ်နေတဲ့ အနှောင့်အယှက်ကျောက်တုံးတွေကို အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်း ၁၂ ရပ်နဲ့သာ တွန်းဖယ်ပေးပါ။

သင့်ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် ပထမဆုံးသော ရည်မှန်းချက်က အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင်

အဲဒီအခြေခံအောင်မြင်မှုကို ရရှိဖို့ ကုတ်မောင်းတံ/လီဗာ အဖြစ် အသုံးချနိုင်သည်။ အောက်ပါစွမ်းရည်တွေကို သေချာ နားလည်အောင် လေ့လာပေးပါ။

- သနားကြင်နာပတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားရှိခြင်း ဆိုတဲ့ အခြေခံစိတ်ဓာတ်၏ ကြီးမားသော စွမ်းအင်ကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ခြင်း။
- မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအဖော်တွေဆီမှာ ကြီးမားသော အရှိန်အဝါရှိနေတတ်ခြင်းကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီး လက်တွေ့အကျိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင်ခြင်း။
- တာဝန်ယူ၊ တာဝန်ခံမှုရှိသော အလုပ်သမား/ ဝန်ထမ်း တစ်ယောက်အနေဖြင့် ပိုမိုကြီးလေးသော လုပ်ငန်း တာဝန်များကိုပါ ထမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း။
- စာရိတ္တမဏ္ဍိုင် မြင့်မားစွာနဲ့ အရာရာလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် တတ်တာကြောင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိသူ၊ သတင်းမွေးသူတစ် ယောက် ဖြစ်လာစေခြင်း။

သင်က ပျော်ရွှင်သာယာတဲ့ အိမ်ထောင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်အိမ်ထောင်ဖက် ဇနီး/ ခင်ပွန်း အပေါ် နားလည်အောင် ကြိုးစားခြင်း၊ မျှဝေခံစားပေးနိုင်စွမ်း ရှိခြင်း၊ အကောင်းမြင်ခြင်း၊ မျှတစိတ်ထားပေးနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်စေတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား မွေးမြူထားနိုင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင်က အလုပ်ခွင်အတွင်း စိတ်ကြည်နူးမှု ရရှိလိုတယ် ဆိုရင် သင့်ထက်အသက်ကြီးတဲ့သူတွေနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ငယ်ရွယ် တဲ့သူတွေနဲ့ဖြစ်စေ ပူးပေါင်းလက်တွဲလုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိအောင်

ကြိုးစားပေးပါ။

မိသားစုအတွင်း စိတ်ချမ်းသာမှုရလိုတယ်ဆိုရင် အပြန်အလှန် မျှဝေခံစားပေးနိုင်စိတ်၊ နားလည်မှုပေးနိုင်တဲ့စိတ်ထား ရှိနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သင့်ဘက်က မေတ္တာပေးမှသာ မေတ္တာပြန်ရမှာဖြစ်တာကြောင့် သင့်ဘက်ကစပြီး ဘယ်သူ့အပေါ်မဆို မေတ္တာထားနိုင်အောင် ဦးစွာ ကြိုးစားပါ။

သင်က လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်မှုကို လိုလားနှစ်သက်တယ်ဆိုရင်.... မိသားစုအတွင်းမှာဖြစ်စေ၊ အလုပ်ခွင်အတွင်းမှာဖြစ်စေ သင့်ဘက်က သာမန်လူတွေထက်ပိုပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံစိတ်ထားရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကအလုပ်ခွင်အတွင်း စိတ်ရှည်သည်းခံစိတ်ထားရှိခြင်းကြောင့် ကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးရရှိသလို သင်ကအလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တာဝန်ယူတတ်ခြင်း၊ အကူအညီပေးဟတ်ခြင်းတွေ ပါရှိနေပါက သင့်အတွက် စိတ်ပိုင်းရပ်ပိုင်း ၂ ရပ်စလုံးမှာလွတ်လပ်မှုတွေ ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေချင်တယ် ဆိုရင်..... လူအများရဲ့ လေးစားယုံကြည်ခြင်း ခံရအောင်နေပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အဆင်တန်ဆာ အဆောင်အယောင်တွေ၊ လူအများရဲ့ အသိအမှတ်ပြု လက်ခံတဲ့ အထုံပါရမီတွေကို ရယူချင်တယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးအနေနဲ့ အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်မှု ရရှိအောင်ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



mgyc.com

mgyc.com

အပိုင်း - ၁

**အခြေခံကျကျထူးကဲစွာ
အောင်မြင်အောင်ကြိုးစားခြင်း**



အခန်း - ၁ လျှို့ဝှက်ဘဝ

သင့်ဘက်က မှန်ကန်သောအမြင်နဲ့ အရာရာကို ရှုမြင်နိုင်တယ်။
ကြည့်ရှုနိုင်မယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောကတစ်ခုလုံးကို စိမ်းစိုလှပတဲ့ ဥယျာဉ်
ကြီးတစ်ခုအဖြစ်တွေ့မြင်နိုင်စွမ်းရှိလာပါလိမ့်မယ်။

- ဖရန့်စ်ဟော့ဒ်ဆန်ဘားနက်

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက ဘဝ ၃ ခုနဲ့ ရှင်သန်ရပ်တည်နေရသူတွေ
ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဘဝ ၃ ခု ကတော့

- (၁) အများနှင့်ဆိုင်သောဘဝ
- (၂) ကိုယ်ပိုင်ဘဝ
- (၃) လျှို့ဝှက်ဘဝ တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

လျှို့ဝှက်ဘဝ ဟာ သင့်ရဲ့ ခံစားမှုအရ အမှန်တကယ် လှုပ်ရှားမှု
တွေ စတင်စေသောနေရာ၊ ဘဝအတွက် အဆုံးစွန်သော အလိုဆန္ဒများကို
စတင်စေသောနေရာ၊ သင့်နှလုံးသားရှိနေသောနေရာမှာ တည်ရှိနေပါ
တယ်။

လျှို့ဝှက်ဘဝဟာ အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်မှုတွေ ဖြစ်စေ
မယ့် အခြေခံအရင်းအမြစ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ဘဝကို စူးစမ်းရှာဖွေဖို့ သင့်မှာ သတ္တိရှိတယ်ဆိုရင်
သင့်အတွက် အနက်ရှိုင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ စိတ်ပါဝင်စားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
သင်ကိုယ်တိုင် ရိုးသားစွာ မေးခွန်းထုတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝ ၃ ခု

အများနဲ့ဆိုင်သောဘဝကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်
တွေ၊ အသင်းအဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ အခြားသောအသိုင်းအဝန်းက လူတွေက
ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပိုင်ဆိုင်ပတ်သက်လျက်ရှိကြပြီး
ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း သူတို့ရဲ့ကျေးဇူးနဲ့ ကိစ္စအတော်များများကို
မြင်တွေ့ကြားသိခွင့်တွေရရှိကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝမှာတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်
(ဇနီး/ခင်ပွန်း)မိသားစုဝင်များ၊ အရင်းနှီးဆုံးနှင့် အခင်မင်ရဆုံးသော
မိတ်ဆွေများက အခရာဖြစ်နေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို အကောင်း
ဆုံး ရုပ်လုံးပေါ်အောင် ပုံဖော်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။

လျှို့ဝှက်ဘဝကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အများ
နှင့်ဆိုင်သော ဘဝတွေနဲ့လုံးဝမတူဘဲ ကွဲပြားခြားနားတာကို တွေ့ရပါ
တယ်။ လျှို့ဝှက်ဘဝဟာ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၊ အများနှင့်ဆိုင်သောဘဝ ဆိုတဲ့
ဘဝ ၂ ခုကို တွန်းအားပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

လူအများစုအနေနဲ့ လျှို့ဝှက်ဘဝထဲကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါခန့် အလည်
အပတ် သွားရောက်တတ်ခြင်း မရှိကြပါဘူး။

သင်ကိုယ်တိုင် လျှို့ဝှက်ဘဝထဲကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါရောက်ဖူးမှသာ
လျှင် သင့်ဘဝကို သင်ကိုယ်တိုင် သေချာလေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေ လုပ်

ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်လျှို့ဝှက်ဘဝထဲသို့ ရောက်အောင်သွားပြီး လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေလုပ်နိုင်ပြီဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် အရာရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိထားနိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့လျှို့ဝှက်ဘဝထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး စူးစမ်းလေ့လာမှုတွေ လုပ်ဖို့ အဓိကလိုအပ်တဲ့ အရင်းအမြစ်ကတော့ “သတ္တိ” ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့လျှို့ဝှက်ဘဝဟာ သင့်နှလုံးသားမှာ တည်ရှိသလို သင် အမှန်တကယ် လုပ်ချင်သောအရာတွေလုပ်ဖြစ်အောင် စေ့ဆော်နေသော အရာများ ကိန်းဝပ်နေတဲ့၊ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အဆုံးစွန်သော အလိုဆန္ဒများ ရှိနေတဲ့နေရာမှာ တည်ရှိနေပါတယ်။

သင်လုပ်ချင်သောအရာများ လက်တွေ့လုပ်ဖြစ်အောင် စေ့ဆော်ပေးနေသည့်အရာများကို စစ်ဆေးခြင်း

ကျွန်ုပ်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ဘဝဆီ အလည်ရောက်တဲ့အခါ အောက်ပါ မေးခွန်းတွေ မေးမြန်းဖို့ ပြင်ဆင်ထားရပါတယ်။

- ကျွန်ုပ် ဘယ်လိုစဉ်းစားသင့်သလဲ။
- ကျွန်ုပ် ယုံကြည်လက်ခံထားတာတွေက မှန်ကန်ရဲ့လား။
- ကျွန်ုပ်ကို စေ့ဆော်နေတဲ့အရာတွေက ဘယ်လိုဖြစ်သင့်သလဲ။

ကျွန်ုပ် လုပ်ချင်သောအရာတွေလုပ်ဖြစ်အောင် အမှန်တကယ် စေ့ဆော်ပေးနေတဲ့အရာတွေကို သေချာစွာစိစစ်ရွေးချယ်ပြီး ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ် အခုလို အဖြေပေးရပါလိမ့်မယ်။

“ဒါက ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝလည်း ဖြစ်သလို လျှို့ဝှက်တဲ့ဘဝလည်း ဖြစ်တယ်။ ငါ့ရဲ့လျှို့ဝှက်တဲ့ဘဝထဲမှာ လူတကာမရနိုင်တဲ့ တန်ဖိုးကြီးသောအရာတွေသို့ဝှက်ထားနိုင်အောင် ငါကြိုးစားရမယ်။ ငါ့ရဲ့အချိန်နဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ဘယ်လိုအသုံးချရမလဲဆိုတာအတွက် အကောင်းဆုံး

ရွေးချယ်မှုတွေလုပ်ပေးရလိမ့်မယ်။

နံနက်စောစော အိပ်ရာကထပြီး ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ ငါ့ဘဝအတွက်အကောင်းဆုံးစေ့ဆော်မှုတွေရရှိ အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အရင်တုန်းကငါနဲ့ ပဋိပက္ခဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ သူတွေနဲ့ ပြန်လည် ပြေငြိမ်းမှုရအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒါဆိုရင် ငါ့ရဲ့လျှို့ဝှက်ဘဝကို အကောင်းဆုံးတွေနဲ့ ပုံဖော်ထုဆစ်နိုင်ပြီပေါ့”

လျှို့ဝှက်ဘဝရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ အကျိုးအမြတ် အသီးအပွင့်တစ်ခုကတော့ သင့်ဘဝအောင်မြင်အောင် တွန်းအားပေးနေတဲ့ စေ့ဆော်ချက်တွေကိုသင့်ရဲ့ နိုးကြားအသိနဲ့ ကိုယ်တိုင်စိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိစေဖို့ သင်ဟာ ကိုယ်ပိုင်လျှို့ဝှက်သောမေးခွန်းတွေ မေးမြန်း/ ဖြေဆိုနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့လျှို့ဝှက်ဘဝထဲမှာ သင်က ရွေးချယ်မှုကောင်းတွေ မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူးဆိုရင်.....သင်လုပ်ဆောင်သမျှအရာရာတိုင်းမှာ မှန်ကန်တဲ့ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုတွေ မရှိတော့ဘဲ ဘဝအောင်မြင်မှုလည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းတဲ့အခြေအနေ၊ နားလည်ရခက်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်ရဲ့လျှို့ဝှက်ဘဝထဲကို တစ်ခဏတာဖြစ်ဖြစ် ခေတ္တဝင်ရောက်ပြီး ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် မေးခွန်းထုတ်ရပါလိမ့်မယ်။

“ငါဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေသတွေအကြား ရေရှည်ရပ်တည်နိုင်စွမ်းရှိပါ့မလား”၊ “ငါ့မှာ အောင်မြင်နိုင်တဲ့ အခြေခံ အရည်အသွေးတွေမရှိခဲ့ရင်..... ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုကိုဖြစ်စေတဲ့ အဆင်တန်ဆာ အဆောင်အယောင်တွေနဲ့ ဝေးကွာရတော့မှာလား”

ကျွန်ုပ်ရဲ့လျှို့ဝှက်ဘဝထဲကိုဝင်ရောက်ပြီး စူးစမ်းရှာဖွေမှုတွေ လုပ်ပေး နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိမူခြင်း၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းများ ထားရှိ ခြင်း အကောင်းအဆိုး၊ အမှားအမှန် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနားလည်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ထိရောက်သော စေ့ဆော်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတွေရှိလာအောင် ဦးစွာ လုပ်ဆောင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ သင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားမိတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် အောက်ပါအတိုင်း မေးခွန်းထုတ်မိ ပါလိမ့်မယ်။ “ငါ့စိတ်ကို အမှန်တကယ်စေ့ဆော်နေတဲ့အရာတွေက ဘာ တွေလဲ”

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်က အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ် ချက်တစ်ခုချမယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်ရဲ့နှလုံးသားတည်ရှိရာနေရာမှာ ရှိနေတဲ့ လျှို့ဝှက်ဘဝဆီ အလည်အပတ်သွားပြီး အခုလိုမေးခွန်းထုတ်ရပါလိမ့် မယ်။

“ကျွန်ုပ်က ပထမဆုံးလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ကို ပထမဆုံးလုပ်ဖြစ်စေ ဖို့လုံးဝဥသည့်ပြင်ဆင်ထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ရွေးချယ်မှုတွေ၊ ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လုပ်နိုင်ပါ့မလား။”

စွမ်းအင်ကောင်းတွေနဲ့ပြည့်ဝနေသော လျှို့ဝှက်ဘဝဟာ သင့်ရဲ့ အများနှင့်ဆိုင်သောဘဝ၊ ကိုယ်ပိုင်ဘဝဆိုတဲ့ ဘဝနှစ်ခုလုံးကို နည်း လမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကောင်းကျိုးသက်ရောက်စေတာတွေ ရပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ကျွန်ုပ်က မိန့်ခွန်းတစ်ခုပြောဆိုဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်တော် မိန့်ခွန်းကောင်းစွာပြောဆိုနိုင်ဖို့နဲ့ ကျွန်တော်ပြော ဆိုလိုတဲ့ အဓိကကျသောအချက်တွေကို ထည့်သွင်းပြောဆိုနိုင်ဖို့ စေ့ဆော် မှုကောင်းတွေရရှိအောင် အသံဩဇာကျယ်ကျယ်နဲ့ ပြတ်သားစွာပြောဆိုဖို့

အဓိက အာရုံစိုက်ပြင်ဆင်ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စွမ်းရည်ကောင်းတွေနဲ့ ပြည့်ဝနေတဲ့ လျှို့ဝှက်ဘဝဟာ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အရေးပါသော သော့ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုခြင်း

မိမိကိုယ်ကို ခိုင်မာစွာအတည်ပြုနိုင်ခြင်းဟာလည်း စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝတဲ့ လျှို့ဝှက်ဘဝကို ရရှိပိုင်ဆိုင်စေတဲ့ အခြေခံကျသော သော့ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ခိုင်မာစွာအတည်ပြုနိုင်ခြင်းဟာ မိမိရည်မှန်းထားတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ မိမိဆောင်ရွက်သောကိစ္စတိုင်းအတွက် တာဝန်ယူရဲသော သတ္တိရှိခြင်း.....ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာမခံနိုင်စွမ်းနဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ထားနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုနိုင်စွမ်းရှိသူတစ်ယောက် ဖြစ်စေဖို့ အောက်ပါထူးခြားတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ ၅ မျိုးကို ဦးစွာ ပိုင်ဆိုင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းများဖြင့် ကိုယ်တိုင် စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်မှုတွေအတွက် ဘာတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ နားလည်ခြင်း။
- အပျက်သဘောမရှိဘဲ အရာရာအပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်သော စိတ်နေစိတ်ထားရှိခြင်း၊ ဘယ်ဟာ မှားတယ်၊ မှန်တယ်၊ ဖြူတယ်၊ မည်းတယ် ဆိုတာကို မှန်ကန်စွာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုကျင့်သော ကိစ္စရပ်တိုင်း

အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။

- လက်ရှိ-မျက်မှောက်-ပစ္စုပ္ပန်ကို ကိုယ်စားပြုခြင်း၊ သင်လက်ရှိ ဘာလုပ်နေတယ်။ နောက်ထပ် ဘာတွေလုပ်ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတာကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။
- သင့်ရဲ့ “စိတ်” ဆိုသော မျက်စိနဲ့အရာရာကို သူတကာထက် ပိုမို ထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့နိုင်စွမ်းရှိခြင်း။
- စိတ်ခံစားမှုများနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာ အပေါ် အစွဲအလမ်းကြီးတတ်ပြီး ခံစားချက် ပြင်းထန်တတ်ခြင်း။

မိမိကိုယ်မိမိ ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုနိုင်ခြင်းက

အထက်ပါစရိုက်လက္ခဏာ ၅ မျိုးအား တစ်ဖန်သြဇာသက်ရောက်ပုံ

နမူနာ - ၁

သာမန်ထက်ပိုမို လွန်ကဲစွာ တုံ့ပြန်တတ်ခြင်း

သင်က နွားနို့ခွက်မှောက်ကျခြင်းအပေါ် သင့်မိဘတစ်ယောက် ယောက်က ဒီလိုနွားနို့ခွက်ကလေးကိုတောင် မှောက်မကျအောင် မထိန်း သိမ်းနိုင်ရင် ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ သာမန်အားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုစိတ်ဖိစီးစရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေကို သင်က ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှုတွေ၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတွေနဲ့ တရားမျှတအောင်ဖြေ ရှင်းလိုစိတ်ရှိပါလိမ့်မယ်။ သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခိုင်မာစွာ အတည် ပြုနိုင်တဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ အာမခံနိုင်တဲ့ သူတစ် ယောက်ဖြစ်တာကြောင့်လည်း သင့်ဘက်က ဉာဏ်ပါပါ-ပညာရှိဆန်

ဆန်နဲ့တုံ့ပြန်ချင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုနိုင်စွမ်းရှိသူတစ်ယောက်ရဲ့ ပင်ကိုဟန်နဲ့ လွန်ကဲစွာ ပြောဆိုတုံ့ပြန်မိပါလိမ့်မယ်။

နမူနာ-၂

နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ အကျပ်အတည်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စီမံခန့်ခွဲစရာကိစ္စအဝဝကို ရွှေ့ဆိုင်းထားရတတ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုနိုင်စွမ်းရှိသူဖြစ်အောင် အစဉ်အမြဲ ကြိုးစားနေသူဖြစ်တာကြောင့် အစီစဉ်ရေးဆွဲပေးနိုင်အောင် အချိန်ပေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်သော စီမံခန့်ခွဲမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းတွေ လွန်ကဲပြီး လုပ်ငန်းမှာ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်းတွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ခိုင်မာစွာအတည်ပြုနိုင်ခြင်း၏ စွမ်းအင်

စာရေးဆရာ “နော်မန်ကာဆင်”က မိမိကိုယ်ကို ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုနိုင်စွမ်းခြင်းက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်တွေကို ပိုမိုမြင့်တက်လာစေတယ်လို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။

“ကာဆင်”က ခရီးတိုတစ်ခုကို ထွက်ရင်း ရက်သတ္တတစ်ပတ်အကြာမှာ အိမ်ကိုပြန်ရောက်လာခဲ့တယ်။ ကာဆင်က သူ့လည်ပင်း၊ လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ လက်ချောင်းနဲ့ ခြေထောက်တွေပါ လှုပ်မရအောင် ဝေဒနာခံစားခဲ့ရပါတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ ကာဆင်ကို ဆေးရုံတင်လိုက်ရတယ်။

သူ့ရောဂါက ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ဆက်စပ်ပေးတဲ့ “connective tissues”တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာပါ။ ဆရာဝန်

က သူ့ကိုပြောတယ်။ “ဒီဝေဒနာက ၅၀၀ လောက်မှာ ၁ ယောက်
ကောက်ပဲ ပြန်ကောင်းဖို့ အခွင့်အရေးရှိတယ်။ ဒီတော့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြား
တဲ့အတိုင်း လိုက်နာပြီး ကြိုးစားနေထိုင်ပါ”

ဝေဒနာရှင် နော်မန်ကာဆင်က ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ် ရှိ
သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုနိုင်စွမ်းရှိသူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် အာမခံချက်ပေးနိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားတတ်သူ
ဖြစ်တယ်။

ဆေးရုံမှာ ရှိနေစဉ်အတွင်း စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာစွာနဲ့ ဆေးကုသမှုခံယူ
တယ်။ “ကာဆင်” က လူ ၅၀၀ မှာ ၁-ယောက်သာ ပြန်လည်ကောင်း
မွန်တဲ့ရောဂါကို ရရှိခံစားခဲ့ရပေမဲ့ အဲဒီ ၁-ယောက်က သူဖြစ်ရမယ်ဆို
တဲ့ ပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့တာ တွေ့ရပါတယ်။

တကယ်တော့ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေက
ကောင်းရင်ကောင်းသလို အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပြီး ဆိုးရင် ဆိုး
သလို မကောင်းကျိုးတွေ သက်ရောက်တတ်တယ် ဆိုတာကို
“နော်မန်ကာဆင်” က သက်သေသာဓကကောင်းအဖြစ် ရှေ့ဆောင်
လမ်းပြပေးခဲ့ပါတယ်။

သင်က စိတ်ခံစားမှုတွေကောင်းတဲ့အခါ သင့်ဘဝအတွင်း ချစ်ခြင်း
မေတ္တာရရှိမှု၊ မျှော်လင့်ချက်ကောင်းတွေရရှိမှု၊ ယုံကြည်ချက်နဲ့ အိပ်မက်
စိတ်ကူးတွေကောင်းစွာ ခံယူနိုင်မှု၊ ရယ်မောပျော်ရွှင်ခြင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ မြင့်မားစွာရရှိမှုတွေအတွက် များစွာကောင်း
ကျိုးသက်ရောက်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

နော်မန်ကာဆင်က မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုနိုင်တဲ့
စွမ်းအင်ရရှိအောင် ကြိုးစားသူပီပီ ဆေးရုံမှာ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြား
ချက်နဲ့အညီနေထိုင်တယ်။ ဆေးဝါးကုသမှုတွေကို ကျေနပ်စွာခံယူ

တယ်။ မိသားစုဝင်တွေရဲ့ မေတ္တာကို အပြည့်အဝခံယူတယ်။ မကြာခင် သက်သာလာတော့ ဆေးရုံဝင်းထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းလမ်းလျှောက် နိုင်အောင် ကြိုးစားတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် သူတတ်နိုင်တဲ့ ငွေကြေး ပမာဏတွေနဲ့ ဟိုတယ်မှာ အခန်းငှားပြီး နေထိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင် စောင့်ရှောက်ခံမှုအတွက် သူနာပြုတွေ ငှားရမ်းတယ်။ ပြီးတော့ Marx Brothers ရုပ်ရှင်တွေ၊ ရုပ်သံအစီအစဉ်ကလာတဲ့ ဟာသဇာတ်လမ်းတွေ ကို စောင့်ကြည့်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူ စိတ်ပျော်ရွှင်အောင်နေတယ်။ စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေ ဘယ်တော့မှ မတွေ့တော့ဘူး။ လက်ရှိပစ္စည်းတိုင်း၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ် ရမယ့် ကိစ္စတွေကိုသာ အာရုံစိုက်တယ်။ မနက်ဖြန်အတွက် ဘယ်တော့မှ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုမရှိဘူး။ လက်ရှိကာလမှာ သူ့ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာ ပြေလျော့နေရေးကိုပဲ အလေးထားတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ နော်မန် ကာဆင်ဟာ..... မိမိကိုယ်ကို ခိုင်မာစွာအတည်ပြုနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာမခံနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ စွမ်းအင်တွေ ခိုင်မာစွာ ရရှိလာခဲ့ပါတယ်။

ထိရောက်သော လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု ၃ ရပ်

မိမိကိုယ်မိမိ ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်မြင့်တက်လာစေ ဖို့အတွက် ထိရောက်သောလက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု ၃ ရပ်လိုအပ် ပါတယ်။

- ၁။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့စေသည့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်း
- ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့စေဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ စိတ် ဝိညာဉ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြေလျော့အောင် လျှော့ချထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင်က ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို သက်သာပြေလျော့အောင် လျှော့ချချင်တယ်။

ဆိုရင် ဘယ်လိုလျှော့ချရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ဖို့ ဝိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး လျော့ကျလာပြီဆိုတာနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကလည်း တဖြည်းဖြည်း ကြည်လင်လာပြီး ကောင်းသော တွေးတောဆင်ခြင်မှုတွေနဲ့ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချနိုင်အောင် ထက်မြက် အားကောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအခါ နောက်ဆက်တွဲကောင်းကျိုးအနေနဲ့ အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေ၊ အတွေးအခေါ်ကောင်းတွေကိုပါ ရရှိလာတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့စေမယ့် နည်းလမ်းတွေက များစွာ ရှိပါတယ်။ နည်းလမ်းများစွာထဲက အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားအုပ်စုတွေကို တင်းနေအောင် ဆန့်တန်းထားပြီး နောက်မှ သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားနဲ့ ပြန်လည်ပြေလျော့အောင် ဖြေလျော့ပေးတဲ့နည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို သက်သာပြေလျော့စေချင်တယ်ဆိုရင် ကြွက်သားအုပ်စုတွေပြေလျော့အောင် ဆန့်တန်းခြင်း လုပ်ပေးရမယ်လို့ အကျဉ်းချုပ်မှတ်သားထားပေးပါ။

နောက်နည်းလမ်းတစ်ရပ်ကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်သာပြေလျော့အောင် လုပ်တဲ့ နည်းလမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်သာပြေလျော့စေဖို့အတွက် သင့်အမြင်အာရုံထဲမှာ သင့်ကြွက်သားတွေက တဖြည်းဖြည်းပျော့ပျောင်း ရှည်လျားလာပြီး သင့်ခြေထောက်ကြွက်သား၊ သင့်ကိုယ်လုံးအပေါ်ပိုင်း၊ သင့်လက်မောင်း၊ သင့်လည်ပင်း၊ သင့်ကျောကုန်း၊ သင့်မျက်နှာတို့မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေသာမက သင့်မျက်ခွံတွေမှာပါ ပြေလျော့သက်သာ၊ ပေါ့ပါးမှုတွေ ဖြစ်လာပုံကို အထင်ရှားတွေ့မြင်ရသလိုမျိုး ပုံဖော်ပေးပါ။ ထိုအခါ သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေအားလုံး သက်သာပြေလျော့သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်က

ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာပါ သက်သာ ပြေလျော့မှုတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ မသိစိတ်က သာမန်အခြေအနေတွေမှာထက်ပို ပြီး လက်ခံလွယ်လာပြီး သင့်ရဲ့ ဦးနှောက်က ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ် လှိုင်းတွေကလည်း အရာရာအကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းတွေ ထက်မြက်အောင် ထောက်ပံ့ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးသက်သာပြေလျော့ခြင်းကြောင့် ဉာဏ် လှိုင်းတွေပါ ထက်မြက်အားကောင်းပြီး မသိစိတ်ရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေက လည်း မြင့်မားလာပြီဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်အမှုကိစ္စကိုလုပ်လုပ် ခိုင်မာစွာအတည်ပြု အာမခံနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ စွမ်းအင်ကို ရရှိပြီး ဖြစ်ပါလိမ့် မယ်။

၂။ သေချာသော အောင်မြင်မှုဖြစ်စေဖို့ အပန်တလဲလဲလေ့ကျင့်ခြင်း

အနာဂတ်ကာလမှာ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမယ့် အဖြစ်အပျက်တွေ အတွက် သင့်ဘက်က ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေလုပ်တဲ့အခါ (သို့) သင့် ကိုယ်သင် ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ကို လက်တွေ့အသုံးချလို တဲ့အခါ သင်က သင်ခန်းစာယူနိုင်လောက်တဲ့ အဖြစ်အပျက်အတွေ့ အကြုံတွေနဲ့ မကြာခဏ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တိုင်းကိုသင်က ပြောဆို ပါ။ သေချာမြင်အောင်ကြည့်ရှုပါ။ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်စွမ်းတွေ နဲ့ သုံးသပ်ပါ။ ပြီးတော့ ခံစားပေးပါ။ သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံအဖြစ်အပျက် တွေတိုင်းမှာ သင့်က တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အဖြစ်အစဉ်အမြဲပါဝင်နေတယ် လို့ ယူဆလက်ခံပေးပါ.....။ သင့်မိဘ ၂ ပါးက သင့်ကိုဘောင်ခတ် ထားခဲ့တဲ့ နယ်ပယ်အတွင်းမှာပဲ နေထိုင်ခြင်းထက် သင်ကိုယ်တိုင် ပတ် ဝန်းကျင်နဲ့ထိတွေ့ပါ။ မာယာများတဲ့ လောကထဲမှာ လှည့်စားခြင်းအမျိုး

မျိုးတွေရှိနေတာကို သတိပြုပြီး လေ့လာစုံစမ်းမေးမြန်းမှုတွေ၊ လေ့ကျင့် သင်ယူမှုတွေများများလုပ်ပေးပါ။ လူ့အသိုင်းအဝန်းအတွင်း ဝင်ဆံ့နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး အပေါ်ယံကောင်းတဲ့ သူ၊ အတွင်းစိတ်ကောက်ကျစ်သူတွေနဲ့ အခြေခံစိတ်နေသဘောထား မြင့်မားသူတွေကို သေချာစွာ ခွဲခြား ရွေးထုတ်ပေးပါ။ ပေါင်းသင်းအပ်သောသူမှလွဲပြီး အပေါ်ယံ သကာဖုံး၊ အတွင်းစိတ်ကောက်ကျစ်ယုတ်မာသူတွေကို အပြုံးဖက်ပြီး ရှောင်ရှားပါ။

သင့်ဘဝကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ပေးနိုင်သူဟာ သင်သာဖြစ်တာကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်သူလို့ အတည်ပြုပြောဆိုနိုင်တဲ့အထိ ကြိုးစားပေးပါ။ ကောင်းသောကျင့်ကြံအားထုတ်မှုတွေကို အဖန်တလဲလဲ ပြုလုပ်ပေးပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်တဲ့ စိတ်ပြည့်ဝစွာနဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်အောင် ပြောင်းလဲသင့်တာကို ပြောင်းလဲပေးပါ။

၃။ ကောင်းသောပြောင်းလဲခြင်းတွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နိုင်စေဖို့ သင့်ရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေနဲ့ တွေးတောထင်မြင်မှုတွေကို လက်တွေ့အသုံးပြုပေးပါ။ မိမိကိုယ်ကို ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုပြောဆိုနိုင်သူတွေဟာ အတွင်းစိတ်ရဲ့ မျက်လုံးနဲ့အရာရာကို ထင်ရှားပြတ်သားစွာ အသေးစိတ်ရှုမြင်နိုင်စွမ်းရှိကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ အများစုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခိုင်မာစွာအတည်ပြုပြောဆိုနိုင်စွမ်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစွာနဲ့ အာမခံနိုင်စွမ်းဆိုတဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို မျက်ကွယ်ပြုထားတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့က ကိုယ်ပိုင်မှတ်ဉာဏ်တွေ၊ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်တွေးတောထင်မြင်မှုတွေနဲ့ ဝေးကွာ

နေတတ်ကြပြီး အောင်မြင်လိုစိတ်ရှိရုံသက်သက်နဲ့သာ ရှင်သန်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေများစွာ ရှိနေပြီး အခြေအနေ အတွေ့အကြုံတစ်ခုချင်းစီအပေါ် ပြန်လည်ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းရှိမှသာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်နေရာတွေမှာ မှားတယ်၊ မှန်တယ်၊ လိုအပ်ချက်ရှိတယ်၊ ပြည့်စုံလုံလောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာတွေကို အမှန်အတိုင်းတွေ့မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ကိုင်ပြောဆိုဆောင်ရွက်သမျှအပေါ် ပြန်လှန်ဝေဖန်သုံးသပ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်များလာတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကိုအားကောင်းလာစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့အမှားတွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ပြုပြင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေကိုလည်း ဆက်လက်ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ရှိကာလမှာသင်က စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေအားကောင်းပြီး ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိလာဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အခိုင်အမာ အတည်ပြုနိုင်စွမ်းရှိနေပြီဆိုရင်.....အဲဒီစွမ်းအင်တွေက အနာဂတ်ကာလ တစ်လျှောက်သင့်ကို ဆက်လက်အကူအညီပေးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အာကာသယာဉ်မှူးတစ်ဦးချင်းစီဟာ အာကာသအတွင်း သွားရောက်ပြီး စူးစမ်းလေ့လာမှုတွေပြုလုပ်ဖို့ “ဆီမြူလိတ်တာ”နဲ့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်မှုတွေ ပြုလုပ်ရလေ့ရှိပါတယ်။

အာကာသယာဉ်မှူးကောင်းတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်ရှိအပ်တဲ့ အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းတွေရှိလာအောင် တကယ့်အာကာသယာဉ်မောင်းနှင်ရသလိုမျိုး တုပဖန်တီးထားတဲ့ ဆီမြူလိတ်တာနဲ့ နာရီပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ထားမှသာ အာကာသအတွင်း မကြာခဏကြုံတွေ့ရတဲ့ စိန်ခေါ်မှု အမျိုးမျိုးကို အောင်မြင်စွာဖြတ်ကျော်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အာကာသယာဉ်မှူးတွေဟာ ဆီမြူလိတ်တာနဲ့ နာရီပေါင်းများစွာ

လေ့ကျင့်ထားတာကြောင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို ရရှိလာပြီး အခြေအနေအချိန်အခါအလိုက် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေလည်း မြင့်တက်လာ တတ်တာတွေ့ရပါတယ်။

စိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းမြင့်မားလာပြီဆိုရင် ကြုံတွေ့လာရမယ့် အဖြစ်အပျက်တွေကိုတောင် ကြိုတင်ပုံဖော်လာနိုင် ပြီး လိုအပ်တဲ့ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အချက်တွေကိုပါ အလိုလိုသိမြင်လာ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကောင်းသောလေ့ကျင့်မှုနဲ့အတွေ့ အကြုံတွေအပေါ်သင်ခန်းစာယူပြီး ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးနဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိလာခြင်းဟာ သင့်ကိုယ်သင် ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုပြောဆိုနိုင်စွမ်း ရှိလာခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ အတွက် သင့်ရဲ့ လျှို့ဝှက်တဲ့အရည်အချင်းတွေအဖြစ် သင့်ကိုယ်သင် ခိုင်မာစွာ အတည်ပြုပြောဆိုနိုင်စွမ်းတွေကို လက်တွေ့အသုံးပြုရပါလိမ့် မယ်။

လက်တွေ့အသုံးချခြင်းနှင့် အကြံပြုခြင်း

သင်က အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်တဲ့လမ်းကြောင်းဆီ ရောက်ရှိဖို့ သင့်လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်မှုနှင့် ပတ်သက်သော နေ့စဉ်မှတ် တမ်းကို ပုံမှန်လေ့လာစိစစ်ပေးပါ။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းကို ပုံမှန်စစ်ဆေး ပေးခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ တစ်နေ့ချင်းအလိုက် တိုးတက်မှုအခြေအနေကို သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့မှတ်တမ်းပါအချက်အလက်ကောင်းတွေက သင့်အတွက် ကောင်းသောရလဒ်တွေ ဆက်လက်ရရှိအောင် တွန်းအား ပေးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့တိုးတက်မှု ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွေက သင့်အတွက် အရေး

ပါသော အောက်ပါမေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်ခြင်းကတစ်ဆင့် ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုကို ရရှိဖို့ ဘယ်လိုနည်းလမ်းကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသလဲ ?

သင့်ကိုယ်သင် အခုလိုမေးပါ။

- ကျွန်ုပ်ယုံကြည်နေတာတွေက မှန်ကန်ရဲ့လား။
- ကျွန်ုပ်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေက ဘယ်လိုအခြေအနေအထိ ရှိနေပါသလဲ။
- ငါ့ဘဝကို ဘယ်လိုအကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်သင့်ပါသလဲ။

သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေ လေ့လာတွေ့ရှိရတယ်ဆိုတာကို ချရေးပေးပါ။



အခန်း - ၂

စရိုက်လက္ခဏာ = အခြေခံကျကျ
ထူးကဲစွာအောင်မြင်ခြင်းအတွက် အရင်းအမြစ်

“ဘယ်သူကမှ ငါတို့ကို ကြည့်မနေဘူးလို့ထင်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်လိုက်
ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အခြေခံစရိုက်လက္ခဏာပဲ ဖြစ်ပါတယ်”

- အိပ်ချ်ဂျက်ဆန်ဘရောင်း

သင်က လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်ဘယ်လောက်ရှိတယ် ဆိုတာထက်
သင့်ရဲ့ စရိုက် လက္ခဏာက ဘယ်လိုအခြေအနေရှိတယ်ဆိုတာ ကပိုပြီး
အရေးပါနေပါလိမ့်မယ်။ သင့်မှာအခြေခံ စရိုက်လက္ခဏာကောင်းတွေ
ရှိပြီဆိုတာနဲ့ အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်နိုင်မယ့် အခွင့်အရေး
တွေကလည်း တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု အမှန်တကယ် ပေါ်ပေါက်လာမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံစရိုက်လက္ခဏာဟာ လူတစ်ယောက်ဘာလုပ်နိုင်တယ် ဆို
သော စွမ်းဆောင်ရည်ထက် ပိုမိုအရေးပါနေတတ်ပါတယ်။ သို့သော်
လည်း လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာ အောင်မြင်မှုတွေရရှိဖို့ စွမ်း
ဆောင်ရည်ကောင်းနဲ့ စရိုက်လက္ခဏာကောင်း ၂ ခုစလုံး လိုအပ်ပါ
တယ်။ စရိုက်လက္ခဏာဟာအောင်မြင်မှုအတွက် အဓိကအရေးပါနေ

တာကြောင့် အောက်ခြေအုတ်မြစ်တစ်ခုသဖွယ် ထားရှိနိုင်ပြီး ၎င်းပေါ် ကတစ်ဆင့်စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်လက် ဆင့်တင်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရင့်ကျက်ခြင်း = ရဲရင့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာခြင်းတို့အကြား မျှတစေခြင်း
ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ စီးပွားရေးသင်တန်းကျောင်းမှာ ရှိနေစဉ် အတွင်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်မှုအတွက် ရင့်ကျက်ခြင်း ကမရှိမဖြစ်လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာသိရှိခွင့်ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ရင့်ကျက်ခြင်းဆိုတာ အသက်အပိုင်းအခြားနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ် မှုတွေအလိုက် ရှိသင့်ရှိထိုက်သော အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံတွေ အပေါ် သင်ခန်းစာယူတတ်နိုင်စွမ်းရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်းဟာ သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှု၊ ထင်မြင်ယူဆမှုတွေကို ရဲရင့်စွာနဲ့ ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်သူတွေရဲ့ စိတ်ကူးနဲ့အတွေးအမြင်တွေဟာ အရာရာမှာ စွမ်းအင်ကြီးမားတတ်ပြီး အများကလိုက်နာသင်ယူနိုင်လောက်တဲ့ စံနမူနာကောင်းတွေအဖြစ် ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ရဲရင့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားရှိခြင်းတို့အကြား မျှတစွာ ရပ်တည်နိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

ရဲရင့်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာခြင်းတို့အကြား မျှတစွာ ရှိသူတွေဟာ စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော ရင့်ကျက်မှုကိုဖြစ်စေတဲ့ ထူးခြားတဲ့စရိုက်လက္ခဏာ ၂ ခုကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြင့်မားသောရဲရင့်ခြင်းက လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သမျှကိစ္စရပ်တိုင်းကို ပြီးပြည့်စုံစေခြင်းဖြစ်စေပြီး မြင့်မားသော အလေးထားမှုနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာခြင်းတွေက အခြားလူတွေရဲ့ ယုံကြည်အားကိုးခြင်းကို ရရှိစေပါတယ်။

ရဲရင့်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာခြင်းတို့အကြား မျှတမှုရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံးအထူးတာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ မဟာဗျူဟာမြောက်အစီအစဉ်များကို အောင်မြင်စွာရေးဆွဲနိုင်ခြင်း၊ ဖောက်သည်များနှင့် အရောင်းဝန်ထမ်းတို့အကြား ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ကောင်းကျိုးတွေကို ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရဲရင့်ခြင်းကို လေးစားခြင်း၊ အလေးထားခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာခြင်း၊ တိကျပြတ်သားခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားမြင့်မားခြင်း၊ မျှဝေခံစားတတ်ခြင်း၊ ကြင်နာတတ်သော နှလုံးသားရှိခြင်းဆိုတဲ့များစွာသော အဓိပ္ပာယ်တွေနဲ့ အသုံးပြုပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာ ရဲရင့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာခြင်းအကြား မျှတစွာရပ်တည်နိုင်ရင် ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ မြင့်တက်လာပြီး အရာရာကို အမှားအယွင်းကင်းစွာနဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးရလဒ်နှင့် ဆက်ဆံရေးများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း

ရဲရင့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာခြင်းတို့အကြား မျှတမှုရှိမယ်ဆိုရင် လုပ်ဆောင်သမျှ ကိစ္စရပ်တိုင်းအတွက် ရရှိသော အကျိုးရလဒ်နှင့် ဆက်ဆံရေးတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုမျှတမှု မရှိခဲ့ရင်တော့ အခြားလူတွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ ထိခိုက်မှုတွေ၊ မလိုလားအပ်သော ပြဿနာတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ တစ်ခါက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းကြီး

တစ်ခုရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူနဲ့ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီ ဥက္ကဋ္ဌဟာ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ ပြီးမြောက်အောင် လက်စသတ်နိုင်ရေးကိုသာ အဓိကထားပြီး အခြား ဘာကိုမှညွှာထောက်ထားမှုမရှိသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။

သူက တကယ်လို့ အများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ကောင်းမွန်ခဲ့တယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းပြီးမြောက်မှုအတွက် ပိုပြီး စိတ်ချရတဲ့ အခြေအနေရလဒ်ကောင်း တွေကို ပိုင်ဆိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အလုပ်ပြီးမြောက်မှုကို အဓိကဦးစားပေး ဆောင်ရွက် ရင်းနဲ့လည်း ဆက်ဆံရေးကောင်းတွေကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေအောင်မြင်ဖို့ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားတဲ့အချက် တွေကို လေ့လာတဲ့အခါ ရဲရင့်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာခြင်းတို့က အဓိက ပါဝင်နေပြီး ၎င်းအရည်အသွေး ၂ ရပ်နဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ အခြား သော အခြေအနေအကြောင်းတရားတွေကလည်း များစွာပံ့ပိုးပေးနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ စိတ်ပညာရှင် “မက်ကလီလန်း” ရဲ့ သုတေ သနပြုချက်တွေအရ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်ကို လေ့လာပြီး အဲဒီလူနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့အရည်အချင်းတွေအတိုင်း လက်တွေ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အသုံးပြုနိုင်အောင် အဲဒီလူရဲ့ ရဲရင့်မှုနဲ့ကိုယ်ချင်းစာစိတ် တွေ အနည်းအများအလိုက် လိုက်ဖက်သောစွမ်းရည်တွေ ပြည့်ဝအောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရင် လုပ်ငန်းပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုတွေ ရှိလာမယ်လို့ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိသူတွေဟာ အရာရာကို စေ့စေ့ စပ်စပ်နဲ့ အသေးစိတ်ကအစ ထည့်သွင်းစဉ်းစားတတ်ကြပြီး ရေရှည် အောင်မြင်မှု ရရှိအောင် ကြိုးစားတတ်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အစွမ်းအစကောင်းကို ဖြစ်စေသည့်စရိုက်လက္ခဏာ

လူတစ်ယောက်ချင်းစီမှာ ဘယ်လောက်ပဲပညာတတ်တတ်၊ နည်းပညာရပ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲကျွမ်းကျင်ကျွမ်းကျင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုတွေမရှိခဲ့ရင် မူလရှိထားတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းတွေ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတွေကို အပြည့်အဝ၊ မှန်ကန်စွာနဲ့ အသုံးချနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အလုပ်ကိုသာ အဓိကဦးစားပေးလုပ်ကိုင်စေတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်သူဌေးတစ်ဦးဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုမရှိရင် မရှိသလို အလုပ်ပြီးမြောက်ဖို့သာ ဇောကပ်နေခြင်းကြောင့် ဒါရိုက်တာအဖွဲ့နဲ့ မကြာခဏ စကားများရပြီး ဆက်ဆံရေးပိုင်းမှာ ကျဆုံးသွားရပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုမရှိခြင်းဟာ ရဲရင့်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားရှိခြင်းတို့အကြား မျှတမှုမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ရဲရင့်ခြင်းရော ကိုယ်ချင်းစာနိုင်စွမ်းပါ လုံးဝမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ၂ ခုစလုံး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဩဇာရှိန်ဝါကြီးသူ (သို့) လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဩဇာအရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ချင်းအလိုက် အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုသာ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ဖို့ လက်အောက်ဝန်ထမ်းအဆင့်ဆင့်ကို ဘယ်လောက်ပဲ ဩဇာပေးသည်ဖြစ်စေ သူ့ဩဇာအပေါ် လေးစားလိုက်နာခြင်း မရှိကြတော့တာကြောင့် လုပ်ငန်းဆုံးရှုံးပြီး အကြီးအကျယ် ထိခိုက်နစ်နာရသူက ဩဇာအကြီးဆုံးသူသာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

သင်က ကိုယ်ချင်းစာစိတ်လက်ကိုင်ထားပြီး ရဲရင့်စွာ ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုတွေ မြင့်တက်လာပြီး အများရဲ့လေးစားမှုတွေနဲ့အတူ အလုပ်ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခြင်း၊ အကျိုးရလဒ်များစွာ ရရှိခြင်းဆိုတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကိုပါ ဆက်တိုက် ရရှိလာမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အစွမ်းအစကောင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာကို ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်အနီးဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ အနေအထားကို အမှန်အတိုင်း သိရအောင်လေ့လာပေးပါ။ သူတို့က သင့်အတွက် ကောင်းကျိုးပြုနိုင်သလား၊ သစ္စာရှိနိုင်သလား၊ ပင်ကိုအရည်အသွေးတွေ အမှန်တကယ်ရှိနိုင်သလား၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိသူတွေလား၊ ရဲရင့်စွာနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသူတွေလား၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုရှိနိုင်သလား.....ဆိုတဲ့အချက်တွေကို သေချာစွာ လေ့လာခွဲခြား ရွေးချယ်နိုင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေအရ တချို့သောလူတွေဟာ ကျွမ်းကျင်မှုကောင်း၊ အရည်အချင်းကောင်းတွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှု မရှိတာကြောင့် လေယူရာ ယိမ်းသွားတတ်ကြပါတယ်။ အချို့ကတော့ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်တာ၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ပြီး သစ္စာရှိတာတွေ ပြောစရာမရှိသော်လည်း ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတွေမရှိတာကြောင့် အောင်မြင်မှုနဲ့ ဝေးနေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင် အစွမ်းအစကောင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ လက္ခဏာကို ပိုင်ဆိုင်လိုတယ်ဆိုရင် သင့်အနီးဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့သူတွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကိုပါ သေချာစွာ စိစစ်ရွေးချယ်နိုင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချအောက်ကျိုးခြင်းနှင့် ရဲရင့်ခြင်း = အကျင့်သီလကောင်းဖြစ်စေသော အရင်းအမြစ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နှိမ့်ချ အောက်ကျိုးတတ်ခြင်းဟာ အကျင့်သီလကောင်းကို မွေးဖွားသန့်စင်ပေးတဲ့ မိခင်ရင်းချာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချအောက်ကျိုးခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်
သက်တာအတွင်း ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲအတားအဆီးတွေ
ကို အောင်မြင်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးမှလည်း
ကင်းလွတ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချအောက်ကျိုးခြင်းဟာ တခြားလူတွေကို ကိုယ်
ချင်းစာစိတ်ဖြင့် အမြဲတမ်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားတတ်တဲ့ သဘာဝကို ပိုမို
ထင်ရှားစေပါတယ်။

ရဲရင့်ခြင်းဟာလည်း အကျင့်သီလကောင်းကို မွေးဖွားသန့်စင်ပေး
တဲ့ ဖခင်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချ အောက်ကျိုးခြင်းနဲ့ ရဲရင့်ခြင်းကို
တွဲဖက်ပိုင်ဆိုင်ထားမယ်ဆိုရင် လူတိုင်းအပေါ် တန်းတူရည်တူထားပြီး
ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က အကျင့်သီလကောင်းဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ
တစ်ခုကို တည်ဆောက်ချင်တယ်ဆိုရင် အများအပေါ် စိတ်ရှည်သည်းခံ
စိတ်ထားရှိခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာခြင်းတွေ ရှိရမယ့်အပြင် သင့်ကိုယ်သင်
လည်း သည်းခံစိတ်ထားရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စရိုက်လက္ခဏာ တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးနှင့် ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်း

လူအများစုအနေနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှု
တွေကို ချိုးဖျက်ပစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှုတွေဟာ ဘဝရဲ့အရည်အသွေး
တွေကို လျော့ချပေးနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း
ရှင်သန်ရပ်တည်လိုတဲ့ စိတ်တွေလျော့ကျသွားရအောင်နဲ့ ဘဝတိုးတက်
နိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကိုလည်း ပိတ်ဆို့ပေးတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က နေ့စဉ် အာသာဆန္ဒတွေနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုမူနေကျ စရိုက်လက္ခဏာတွေအတိုင်း လှုပ်ရှားရုန်းကန်လေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဘဝပေးအခြေအနေအရ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရသည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်သက်တာအတွက် အသိဉာဏ်၊ မှန်ကန်သော စည်းကမ်းဥပဒေတွေကို လက်ကိုင်ထားပြီး ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာ တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးနှင့် ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းတွေ အကောင်းဆုံး ချမှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့အသုံးချခြင်းနှင့် အကြံပြုခြင်း

သင့်ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော အမြင်တွေကို အခြေခံထားပြီး ကိုယ်တိုင်တိုးတက်မှုရှိစေရန် သင့်မိသားစု၊ သင့်အဖွဲ့အစည်း၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ အမြင်တွေကို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်စေရန် ကြိုးစားပါ။

စည်းကမ်းဥပဒေအပေါ် အခြေခံသည့် အပြောင်းအလဲမရှိသော ဖြစ်ရပ်မှန်များကိုသာ ရေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။

အခြားလူတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရာမှာ ရဲရင့်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားရှိခြင်းတို့အကြား မျှတမှုရှိစေဖို့ လိုပါတယ်။ သင်က သင့်ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်စွမ်းရှိမရှိ ကိုယ်တိုင်စိစစ်ပါ။

သင့်အသုံးချနေသော တစ်နေ့တာချင်း အချိန်များက သင့်လုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်တွေကို သိသာစွာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စေသလား ဆိုတာ စိစစ်ပေးပါ။ သင့်တစ်နေ့တာအချိန်တွေအလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ လေ့လာသင်ယူခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးကောင်းတည်ဆောက်ခြင်းတွေ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဒီတော့သင်က ဘာတွေသင်ယူခဲ့သလဲ၊ ဘာတွေပြောင်းလဲဖို့ လိုသလဲ... ဆိုတာကို သေချာစွာလေ့လာပေးပါ။

သင့်ဘဝမှာရှိနေတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်စရိုက်တစ်ခုကို ရိုက်ချိုး

ဖျက်ဆီးပြီးကောင်းသော အကျင့်စရိုက်တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု တိုးတက်
လာအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးပါ။



အခန်း - ၃
သင့်ကိုယ်သင် ချမှတ်ထားသော
စည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့ လိုက်ဖက်ညီအောင်
ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်မလဲ

သင့်ရဲ့ တွေးတောထင်မြင်ချက်တွေကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ။
 သင်ကိုယ်တိုင် ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကို
 လိုက်နာစောင့်ထိန်းပေးပါ။ သင့်ရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးတွေကို ပကတိ
 အတိုင်း မလျော့ပါးရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။

- ဗစ်တာဟူဂိုး

အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိတဲ့ စိတ်ပိုင်း
 ဆိုင်ရာ ဥပဒေသတွေဟာ အငြင်းပွားစရာမရှိလောက်အောင် အကြောင်း
 အကျိုး ဆက်စပ်စွာ ရှိနေတာတွေ့ရပါတယ်။

အမှန်တရား(သစ္စာ)ဟာ အောင်မြင်သောရှင်သန်ရပ်တည်မှုအတွက်
 အခြေခံအုတ်မြစ်အဖြစ် ရပ်တည်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်မှုအတွက် ချမှတ်ထားသော
 စည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့ လိုက်ဖက်ညီစွာ ပြုမူနေထိုင်တတ်ဖို့ လိုအပ်

ပါတယ်။ သင့်ဘက်က လိုက်ဖက်ညီစွာပြုမူနေထိုင်ဖို့အတွက် ချမှတ်ထားသင့်တဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကတော့ မျက်နှာမလိုက်ဘဲ မျှတစွာ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အချက်အလက်အထောက်အထားများကို အခြေခံဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ ဦးတည်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်ရှိခြင်း၊ မိမိ မှားသည်မှန်သည်ကို ဆန်းစစ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ကစည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့ လျော်ညီစွာပြုမူနေထိုင်ဖို့ သင့်ရဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတိုင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသော်လည်း တချို့သော ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်တွေကိုတော့ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ထိုအခြေအနေမျိုးမှာ လောကစည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့သာ ထိန်းချုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကို အာရုံစိုက်ဖို့လိုအပ်သလဲ

စည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့ တန်ဖိုးတွေအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုတွေကို နားလည်ပြီး စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကိုရော တန်ဖိုးတွေကိုပါ အမြဲတစေ အာရုံစိုက်ပြီး နားလည်အောင် ကြိုးစားပေးရပါမယ်။

တကယ်တော့ စည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့ တန်ဖိုးတွေက ကွဲပြားခြားနားသယောင် ရှိသော်လည်း စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကို လေးစားလိုက်နာပြီး ၎င်းတို့ရဲ့ ကန့်သတ်ဘောင်နဲ့အညီ ပြုမူနေထိုင်နိုင်စွမ်းရှိမှသာ သက်ဆိုင်ရာတန်ဖိုးတွေကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင်က စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကို အာရုံစိုက်တာနဲ့ ၎င်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့တန်ဖိုးတွေကိုပါ အလိုလိုအာရုံစိုက်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ သင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တန်ဖိုးတိုင်းဟာ စစ်မှန်သော စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကို ထင်ဟပ်စေတာ

ကြောင့် သင့်ရဲ့ ဆိုင်ရာစည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့အညီ ဆောင်ရွက်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းမှာ ဆိုင်ရာတန်ဖိုးတွေတစ်ခါတည်း ရရှိပိုင်ဆိုင်ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အမှန်တရား (သစ္စာ) ကို စမ်းသပ်ခြင်း

အမှန်တရား (သစ္စာ) ကို အောက်ပါစည်းကမ်းဥပဒေသ ၃ ရပ်နဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးနိုင်ပါတယ်။

၁။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အခြေခံကျသော စည်းကမ်းဥပဒေသ

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အခြေခံကျသောစည်းကမ်းဥပဒေသသာ မရှိခဲ့ရင်..... ကမ္ဘာဝင်ရိုးအရ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ မြောက်အရပ်/မူမှန်မြောက်အရပ် (True north) ရယ်လို့ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ True north (မူမှန် မြောက်အရပ်) ဟာ သံလိုက်အရ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့မြောက်အရပ်မဟုတ်ဘဲ အမှန်တကယ်တည်ရှိနေတဲ့၊ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအခြေခံကျသော စည်းကမ်းဥပဒေသအရ လက်ခံရမယ့် မြောက်အရပ်အစစ်အမှန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအခြေခံကျသော စည်းကမ်းဥပဒေသအရ ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံယုံကြည်သော မှန်ကန်တဲ့ ကိစ္စရပ်တိုင်းဟာ အမှန်တရား/အရှိတရား (သစ္စာတရား)သာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာရှိတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်ခြင်း၊ ရိုးသားခြင်းတွေဟာ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေသတစ်ရပ်ဖြစ်သလို အမှန်တကယ်တည်ရှိနေပြီးဖြစ်တဲ့ သစ္စာတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့ ကင်းလွတ်စွာရပ်တည်မယ်လို့ ကြွေးကြော်၊ ကြေညာလိုက်တယ်ဆိုရင်..... အဲဒီစည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့ ကင်းလွတ်သွားချိန်ကစပြီး သင့်

ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင်ပါဝင်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်း၊ သင်ရှိနေသော ဝန်းကျင်တွေ ပါ တန်ဖိုးမဲ့သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က အခြေခံကျတဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေတွေနဲ့ ကင်းလွတ်သွားပြီ ဆိုတာနဲ့ အသင်းအဖွဲ့အလိုက် ဆောင်ရွက်ရသောလုပ်ငန်းများ၊ အများ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရသောလုပ်ငန်းများ၊ သစ္စာစောင့်သိရမယ့်ကိစ္စ များ၊ အစားထိုး မွမ်းမံပြင်ဆင်ခြင်းတွေပါသော လုပ်ငန်းများ၊ ဖန်တီး နိုင်စွမ်းပါသော လုပ်ငန်းများမှာ အံဝင်ခွင်ကျဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိ တော့ဘဲ ဘေးဖယ်ခံထားရတဲ့ တန်ဖိုးမဲ့သူတစ်ယောက်ဘဝကို ရောက် သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ထာဝရမဖောက်မပြန် တည်ရှိသော စည်းကမ်းဥပဒေသ

သံလိုက်အရ မဟုတ်ဘဲ ဝင်ရိုးစွန်းအရ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ် တည်ရှိနေတဲ့မြောက်အရပ် (မူမှန်မြောက်)ဟာ အခြေခံကျသော စည်း ကမ်းဥပဒေသရဲ့ အမှတ်သင်္ကေတတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံကျပြီး မှန်ကန်မှုရှိတဲ့ ဥပဒေသဟာ ဘယ်သောအခါမှ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း မရှိတတ်ပါဘူး။ လောကမှာရှိတဲ့ မူမမှန်ခြင်း၊ ဟန်ဆောင်ခြင်း၊ ခေတ္တတည်မြဲခြင်းတွေကသာ အချိန်ကာလရဲ့ ရွေ့လျား တိုက်စားခြင်းကြောင့် ပြောင်းလဲ၊ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးရတာတွေ ရပါတယ်။

၃။ သက်သေအထောက်အထားပြရန်မလိုအပ်သော-

ပကတိအတိုင်း ရှင်းလင်းထင်ရှားပြီး ဖြစ်သော စည်းကမ်းဥပဒေသ

သက်သေအထောက်အထားပြရန်မလိုဘဲ ပကတိအတိုင်း ရှင်းနေ ပြီးသား ကိစ္စရပ်တွေကို သင်က အတိုက်အခံ ဆန့်ကျင်နေမယ်ဆိုရင် သင့်အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုမရှိဘဲ ဖြေရှင်းရမယ့်

ပြဿနာတွေသာ ပိုမိုတိုးပွားလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စည်းကမ်းဥပဒေသများကို လိုက်နာခြင်းမရှိခြင်းကြောင့် ရရှိလာသည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

သင်က လောကမှာ လိုက်နာသင့်တဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကို လိုက်နာခြင်းမရှိဘဲ ပစ်ပယ်မယ်ဆိုရင်..... ဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က အထက်အရာရှိ၊ အလုပ်ရှင်(ဘော့စ်)နဲ့ ဆက်ဆံရေး မပြေလည်ခဲ့လျှင် (သို့) သင့်ဘော့စ်ဖြစ်စေချင်၊ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း မလိုက်နာခဲ့လျှင် အလုပ်မှ ရပ်ဆိုင်းခံရတဲ့အထိ ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည်ဘဝမှာ ဇနီး ခင်ပွန်းအကြား အပြန်အလှန် လိုက်နာစောင့်ထိန်းအပ်တဲ့ စည်းကမ်းတွေကို ချိုးဖောက်ရင် အိမ်ထောင်ပြိုကွဲရမယ့် အထိ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ငွေကြေး စိစစ်သုံးစွဲမှုမရှိဘဲ သုံးဖြုန်းမယ်ဆိုရင် ငွေကြေး ပြတ်လပ်တဲ့ပြဿနာက အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။ သင်က ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မျှတအောင် နေထိုင်စားသောက်မှုတွေ မရှိခဲ့လျှင်၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသော ဓာတ်စာနှင့် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မျက်ကွယ်ပြုခဲ့ရင်....အသက်အန္တရာယ်ရှိလာတဲ့အထိ ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ ဆိုင်ရာစည်းကမ်းဥပဒေသ တွေရှိပြီး ဖြစ်တာကြောင့် သင့်ဘက်က လိုက်နာနိုင်မှသာ အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့ ဘဝကိုတည်ဆောက်နိုင်ပြီး အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာအောင်မြင်ဖို့နဲ့ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုတွေကို ဆက်လက်ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းသောကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း

နှိမ့်ချအောက်ကျိုးခြင်းဟာ သူတော်ကောင်းတရားနှင့် ကိုက်ညီပြီး စင်ကြယ်သောသီလကို မွေးဖွားပေးနိုင်တဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ မာန်မာနထောင်လွှားမှုမရှိဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ နှိမ့်ချတတ်ခြင်းဟာ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဥပဒေသနဲ့ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အခြေခံကျသော စည်းကမ်းဥပဒေသတွေနဲ့ စည်းဝါးကိုက်ညီစွာ ရှိနေတာတွေ့ရပါတယ်။

ရဲရင့်ခြင်း (သတ္တိရှိခြင်း) ကတော့ စင်ကြယ်သောသီလကို မွေးဖွားပေးနိုင်တဲ့ ဖခင်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရဲရင့်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိနေခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စည်းကမ်းဥပဒေသတွေရဲ့ ဘောင်အတွင်း မှန်ကန်စွာရပ်တည်နိုင်ပြီး ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားခြင်း၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ သီလစင်ကြယ်ခြင်းဆိုတဲ့ မွန်မြတ်သော ဂုဏ်ဒြပ်တွေကိုပါ ဆက်လက်ပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မာန်မာနထောင်လွှားခြင်း

မာန်မာနထောင်လွှားခြင်းဟာ မိမိရဲ့ အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းတွေကို အများလက်ခံ၊ အသိအမှတ်ပြု အထင်ကြီးအောင် ထုတ်ဖော်ပြသတတ်တဲ့ သဘာဝရှိပြီး မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချအောက်ကျိုးခြင်းကတော့ အခြားသူ/လူအများအတွက် ဘယ်လို အကောင်းဆုံးပေးဆပ်ရမလဲ၊ အများကောင်းကျိုးအတွက် ဘာတွေ လုပ်ပေးရမလဲ... ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကိုသာ ရွေးချယ်ဖန်တီးတတ်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားများအတွက် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည့်
ပင်ကိုအရည်အသွေး ၄ ရပ်

လူသားအားလုံးက ထူးခြားတဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေး ၄ ရပ်နဲ့ စတင်
ရှင်သန်ခဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားတွေကို ထောက်ပံ့မှုပြုပေးနိုင်တဲ့၊ ထူးခြားတဲ့ အဲဒီ ပင်ကို
အရည်အသွေး ၄-ရပ်ကတော့

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိမူခြင်း။
- အကောင်း/ အဆိုးခွဲခြားသိမြင်စိတ်ရှိခြင်း။
- လွတ်လပ်စွာနေထိုင်လိုသော ဆန္ဒရှိခြင်း
- ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပါသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းရှိခြင်း.....တို့ပဲ ဖြစ်
ပါတယ်။

အဲဒီအရည်အသွေး ၄-ရပ်ဟာ လူသားတွေကို တိရစ္ဆာန်လောက
နဲ့ ရောထွေးခြင်း မရှိရအောင် သီးခြားစီ ခွဲထုတ်ပေးရုံသာမက အမှန်
တရားနှင့် လှည့်စားခြင်းတို့အား ခွဲခြားမြင်တွေ့နိုင်အောင် အကူအညီ
ပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအရည်အသွေးတွေကို အစဉ်အမြဲကောင်းမွန်
အောင် ထိန်းချုပ်ပေးပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမူခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမူနိုင်ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ နေထိုင်မှုပုံစံ
အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားစစ်ဆေးရာမှာများစွာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမူနေမှသာ အစဉ်အမြဲတိုးတက်မှုအတွက် ကြံ
ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပြီး ပြုပြင်စရာ ကိစ္စတွေကို အချိန်မီပြင်ဆင်နိုင်မှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမူခြင်းဟာ လောကကို သေချာစွာကြည့်ရှု

တွေ့မြင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ အားကောင်းသော မှန်ဘီလူးကို အသုံးပြုခြင်းနဲ့ ဆင်တူလှပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမူခြင်းဟာ လှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းတို့အကြား သီးခြားစီ ခွဲခြားပေးနိုင်တာကြောင့် အခြေခံကျကျ ထူးကဲစွာ အောင်မြင်မှုအတွက်ဖြစ်စေ.....၊ ဆင့်ပွားအောင်မြင်မှုအတွက် ဖြစ်စေ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမူခြင်းဟာ ဘဝအစီအစဉ်များ ပြန်လည်ရေး ဆွဲခြင်းအတွက် တာဝန်ယူနိုင်စွမ်းကို ဖြစ်စေပြီး တစ်သက်တာအတွင်း လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ချက်တွေမှာ အမှားအယွင်းမရှိအောင် ဆောင်ရွက် နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိမြင်စိတ်ရှိခြင်း

အကောင်းအဆိုးခွဲခြား သိမြင်စိတ်ရှိခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သာမန် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေထက် ပိုမိုနက်ရှိုင်းလေးနက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိနေတဲ့ မူလတန်ဖိုးတွေထက်လည်း ပိုပြီးအားကိုးအားထားပြုပေးနိုင် တာတွေ့ရပါတယ်။

အကောင်းအဆိုးခွဲခြားသိမြင်တဲ့စိတ်ဟာ အသက်အပိုင်းအခြား ကြောင့် ရရှိတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ နှလုံးသားဖြင့် ခံစားနားလည်နိုင်တဲ့ အသိ ဉာဏ်တို့အား ဆက်စပ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

အကောင်းအဆိုးခွဲခြားသိမြင်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အခြေခံကျသော စည်းကမ်းဥပဒေသ-ထာဝရမဖောက်မပြန် တည်ရှိ သော စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကို ခြွင်းချက်မရှိ လိုက်နာနိုင်စွမ်းကို ဖြစ်စေ ပါတယ်။

အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိမြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့စိတ်ကြောင့် ဘယ်ဘာသာ ကို ကိုးကွယ်ယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ၊ ဘယ်ယဉ်ကျေးမှုကို လက်ခံသည်

ဖြစ်စေ၊ ဘယ်လိုနောက်ခံသမိုင်းကြောင်းတွေ ရှိနေသည်ဖြစ်စေ အဓိက အရေးပါတော့မှာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးအပိုင်း၊ ဝိညာဉ်ရေးရာအပိုင်းတွေမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

လွတ်လပ်စွာနေထိုင်လိုသော ဆန္ဒရှိခြင်း

လွတ်လပ်စွာနေထိုင်လိုတဲ့ ဆန္ဒကိုကောင်းမွန်စွာ အသုံးချမယ် ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လက်ရှိနေထိုင်မှုပုံစံတွေကို အားကြီးတဲ့စွမ်းအင်တစ်ခု ဖြစ်အောင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပြီး ရေဆန်ကိုဆန်တက်ပြီး ကူးခပ်နိုင်စွမ်း တွေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲခဲ့တဲ့ဘဝ အောင်မြင်ရေးသမိုင်းကြောင်း တွေကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးဆွဲနိုင်စွမ်းတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုအပေါ် အခြေခံ သည့် တုံ့ပြန်မှုတွေထက် ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ၊ မှန်ကန်တဲ့ စည်းကမ်း ဥပဒေသနဲ့အညီ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းတွေကို ရရှိစေပါလိမ့်မယ်။

ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပါသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းရှိခြင်း

ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပါသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းရှိခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ လက်ရှိအချိန်ထိ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းတွေထက် ကျော်လွန်သော စွမ်း ဆောင်နိုင်စွမ်းတွေကို ရရှိလာစေတတ်ပါတယ်။

ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပါသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်း ဖြင့် စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နိုင်ပြီး အနာဂတ်ကာလ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အခြေအနေအရပ်ရပ်ကိုပါ ကြိုတင်ခန့်မှန်းတွက်ချက် မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပါတဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းဟာ အကန့်အသတ်မရှိတာ ကြောင့် သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို အတိုင်းအဆမရှိ အောင်မြင်အောင်

စွမ်းဆောင်အကောင်အထည်ဖော်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်လူတစ်ယောက်အတွက် ဘဝအောင်မြင်မှုရရှိဖို့ ကြိုးစားတယ်ဆိုတာဟာ အခက်အခဲရှိလှပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဘဝပေးအခြေအနေအရ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပါသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းရှိသူဖြစ်ခဲ့ရင်..... သာမန်ထက် သာလွန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ကမှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုရင်.....အဲဒီမှတ်ဉာဏ်ဟာ အတိတ်ကာလအခြေအနေ အရပ်ရပ်အတွက်သာ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်တဲ့ အကန့်အသတ်ရှိသော အခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပါတဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကတော့ အကန့်အသတ်မရှိတာကြောင့် သင့်ဘဝရဲ့ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ကာလ ၃-ရပ်စလုံးအတွက် ဖြန့်ကြက်အသုံးချနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အား ကောင်းကျိုးပြုသည့် ထူးခြားသော ပင်ကိုအရည်အသွေး ၄ ရပ်အား တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်သက်တာကို ကောင်းကျိုးပြုမယ့် ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေး ၄ ရပ် တိုးတက်အောင် ဆက်လက်မြှင့်တင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီအရည်အသွေး ၄ ရပ်ဟာ စားသောက်ဖွယ်ရာတစ်ခုနဲ့ ဆင်တူပြီး ဒီနေ့အတွက် အရသာရှိသော ဟင်းလျာက နောက်တစ်နေ့အတွက် စိတ်တိုင်းကျတဲ့ ဟင်းလျာမဖြစ်တော့သလို မနေ့က အရမ်းအရသာကောင်းတဲ့ ဟင်းလျာက ဒီနေ့အတွက် အရသာမရှိတော့တဲ့ အခြေအနေမျိုးဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို ကောင်းကျိုးပြုသည့် ထူးခြားသောအရည်အသွေး
၄ ရပ်အား အောက်ပါနည်းလမ်း ၄ ရပ်ဖြင့် ဆက်လက်တိုးတက်အောင်
မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိမူခြင်း အရည်အသွေးအား
ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းများထားရှိခြင်းဖြင့် တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခြင်း

သင့်ရဲ့ တစ်နေ့တာချင်းအလိုက် မှတ်တမ်းတွေ ရေးသွင်းခြင်း၊
နေ့စဉ် ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဘဝအခြေအနေအဖြစ်အပျက်တွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်
ဖြာခြင်း၊ သင့်ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်အရ ရရှိသော အားသာချက်
အားနည်းချက်များကို ခွဲခြားနားလည်ခြင်း၊ သင့်အတွေ့အကြုံအဖြစ်
အပျက်တွေကို တန်ဖိုးချင့်တွက်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမူနိုင်စွမ်း
ဘယ်လောက်ထိ တိုးတက်မြင့်မားလာတယ်ဆိုတာကို လအပိုင်းအခြား
အလိုက်သိအောင် စိစစ်ထားနိုင်ခြင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမူခြင်း
အရည်အသွေးကို တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိမြင်စိတ်အား လေ့လာသင်ယူခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊
တုံ့ပြန်ခြင်းတွေနဲ့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခြင်း

အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိမြင်စိတ်တွေ မြှင့်တက်လာအောင် ပတ်
ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လက်လှမ်းမီသမျှ အသိပညာ အတတ်ပညာတွေကို
လေ့လာသင်ယူခြင်း၊ အဖြစ်အပျက်အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် သင်ခန်းစာ
ယူခြင်း၊ ပညာရှိတို့၏ ပြောဆိုအကြံပြုစကားများကို နားထောင်ခြင်း၊
ထိတွေ့ဆက်ဆံရသူတို့၏ အခြေအနေအဆင့်အတန်းအလိုက် သင့်တင့်
လိုက်ဖက်စွာတုံ့ပြန်ခြင်း၊ မှန်ကန်သောရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းတွေနဲ့
မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

လွတ်လပ်စွာနေထိုင်လိုသော ဆန္ဒရှိခြင်းကို ဆက်လက်တိုးတက်စေဖို့
ကတိစကားတည်တံ့စေခြင်းဖြင့် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခြင်း

ကတိစကား တည်တံ့ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း
ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားစွာနဲ့ ရပ်တည်နိုင်ရေးကို သိသာစွာ အထောက်အကူ
ပြုနေပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားလာစေဖို့ အသေးအဖွဲ့
မျှသောကိစ္စလေးတွေကအစ ကတိတည်တတ်ဖို့လိုပြီး အပြောနဲ့ အလုပ်
တစ်ထပ်တည်းကျအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတာကိုလည်း အများသိအောင်
ထုတ်ဖော်ပြသပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကတိစကား မတည်တဲ့သူဟာ ပြောတဲ့
အတိုင်း လက်တွေ့စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ စကားအကြွေးတင်နေသူ
ဘဝကို ရောက်ရတတ်ပါတယ်။

အပြောနဲ့အလုပ် တစ်ထပ်တည်းကျတဲ့သူ၊ ပြောတဲ့ကတိစကား
အတိုင်းဖြစ်အောင် လက်တွေ့လုပ်ပြနိုင်သူတွေကတော့ စကားအရ
အကြွေးတင်ခြင်း ကင်းလွတ်ပြီး အမှန်တကယ် လွတ်လပ်စွာနေထိုင်လို
တဲ့ ဆန္ဒတွေပြည့်ဝတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပါသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းအား လက်တွေ့ကျကျ စဉ်းစားတွေးခေါ်
သုံးသပ်နိုင်စွမ်းတွေနဲ့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးခြင်း

သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လက်တွေ့ကျကျ စဉ်းစားတွေးခေါ်မယ်၊ သင့်
စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ပြင်ပလောကတို့အကြား အခြေအနေအကြောင်းတရား
ဆက်စပ်မှုတွေကို ခွဲခြားနားလည်မယ်.....ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း
ပါသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်မှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံအရင်းအမြစ်တွေက အကျိုးရလဒ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်

မိမိကိုယ်မိမိ အောက်ကျိုးနိမ့်ချခြင်းနဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေတွေကို လေးစားလိုက်နာခြင်းတွေဟာ ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်မှုအတွက် အခြေခံအရင်းအမြစ်ကောင်းတွေ ဖြစ်စေပြီး ကောင်းမွန်သောအနာဂတ်ကိုလည်း အောင်မြင်စွာ တည်ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးခြင်း၊ မာန်မာနထောင်လွှားခြင်းတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမူခြင်းကင်းလွတ်ပြီး လူအများအပေါ် ဟန်ဆောင်လိမ်ညာခြင်းတွေ အမျိုးမျိုးပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးထူးချွန်ထက်မြက်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိသလောက်လျော့နည်းတတ်ကြပြီး အများအပေါ် လိမ်ညာ၊ ဟန်ဆောင်၊ လှည့်စားခြင်းတွေနဲ့သာ ဘဝကိုဖြတ်သန်းတတ်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုပြည့်ဝသူတွေကတော့ လောကရဲ့ လိုက်နာရမယ့် အခြေခံစည်းကမ်းဥပဒေတွေကို လေးစားလိုက်နာတတ်ကြတာကြောင့် ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးတိုးတက်အောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုရရှိထားသော ရာထူးဂုဏ်ဒြပ်၊ အဆင့်အတန်း၊ ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းတွေအပေါ် အခြေခံခြင်းမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ ကြီးမြတ်မှု၊ အခြေခံကျသော စည်းကမ်းဥပဒေတွေအပေါ် လေးစားလိုက်နာမှုတွေအပေါ်မှာသာ မူတည်နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

သင့်ဘဝမှာ ကြိုးစားဆောင်ရွက်နိုင်သလောက် အကျိုးရလဒ်ဆိုတဲ့ အသီးအပွင့်တွေကို ရရှိလိုတယ်ဆိုရင် အခြေခံအရင်းအမြစ်ဆိုတဲ့ ရေသောက်မြစ်တွေ အားကောင်းရှင်သန်နိုင်အောင်ကောင်းသော အပြုအမူ

စရိုက်လက္ခဏာတွေကိုသာ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့အသုံးချခြင်းနှင့် အကြံပြုခြင်း

- သင်ဟာကောင်းသော အလုပ်တွေကိုလုပ်ခြင်းဖြင့် အမြဲတမ်း အလုပ်ရှုပ်နေပါသလား၊ သင့်ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ့် နည်းလမ်းတွေက ဘာလဲ... အဲဒီမေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေကို သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထဲမှာ ချရေးထားပါ....
- ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပါသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေရဲ့ စွမ်းအင်မြင့်တက် လာခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အနာဂတ်အား အကောင်းဆုံးဖန်တီးတည် ဆောက်နိုင်စွမ်းကို ရရှိစေပါတယ်။
သင်က ပြဿနာအရှုပ်အထွေးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အချိန် သင် ဘယ်လောက်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကို သိရအောင် အမြဲ တစေ မှတ်တမ်းရေးသွင်းထားပေးပါ။
- သင့်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာတိုးတက်မြင့်မားစေဖို့အတွက် အသေးအဖွဲ့ ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ အသေးစားကတိစကားတွေ တည်အောင်ကြိုးစား ခြင်းနဲ့ စတင်ပေးပါ။
သင့်ဂုဏ်သိက္ခာ မြင့်မားအောင် စွမ်းဆောင်ချက်တွေက ဘယ် လောက်ထိ အောင်မြင်တယ်ဆိုတာကို မှတ်တမ်းတင်ထားပေးပါ။

