အောင်မြင်မှုအတွက် အပြုံးဇော် တန်ဖိုး

အောင်လှိုင်-မြန်မာပြန်

HOW TO DESIGN A LIFE WORTH SMILING ABOUT

Darryl Davis

သင့်အနေနဲ့ အပြုံးတစ်ပွင့်ရဲ့ စွမ်းအင်ကြောင့် အရာရာ အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်ခံနိုင်ပါသလား။ သင့်ဘက်က ယုံကြည်လက်ခံနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ ရဲဝံ့စွာနဲ့ အပြုံးတစ်ပွင့်ခြွေနိုင်အောင် စတင် ကြိုးစားပေးပါ။

သင့်ဘက်က အလုပ်သဘောအရ (သို့) လူမှုရေးအရ ပြုံးပြရတဲ့ အခြေအနေထက် ပိုမိုလေးနက်လှိုက်လှဲခြင်းသဘောပါတဲ့ အပြုံးတစ်ပွင့် ခြွေချင်းအကျင့် ခိုင်မြဲအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ အပြုံးပန်းဆင်တတ်စေဖို့ စတင်လေ့ကျင့်ရာမှာ အခက်အခဲရှိနိုင်ပေမဲ့ အချိန်ကာလကြာတာနဲ့အမျှ အလေ့အကျင့်ကနေ အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အောင်မြင်မှုအတွက် အပြုံး၏ တန်ဖိုး

အောင်လှိုင်-မြန်မာပြန်

အောင်မြင်မှုအတွက်အပြုံးထိုးတန်ပိုး အောင်လွှင်
စာမျက်နှာ ၁၈၆++ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ× ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်လေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၇)၊ ၈၅ ဘပ်ငှလမ်း တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိပ်လမ်း ရန်ကင်း။
၂၀၁၁၊ မေလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၂၅၀၀ ကျပ်

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

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

အောင်မြင်မှုအတွက် အပြုံးဏီတန်ဖိုး

HOW TO DESIGN A LIFE WORTH SMILING ABOUT

Darryl Davis

အောင်လှိုင်

မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ် ၂၀၁၈

မာတိကာ

–	မိတ်ဆက်စကား	က
–	ဤစာအုပ်အား ရေးသားရသည့် ရည်ရွယ်ချက်	ဂ
အခန်း – ၁	သင့်အပြုံးနောက်ကွယ်က သိပ္ပံပညာ	၁
အခန်း – ၂	ကျွန်ုပ်တို့ခေါင်းထဲမှာစွဲနေတဲ့ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို ဘယ်လိုဖျောက်ဖျက်မလဲ	၃၁
အခန်း – ၃	ကျွန်ုပ်တို့၏ အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း	၄၄
အခန်း – ၄	အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို ဘယ်လိုကျော်လွန်အောင် လုပ်နိုင်မလဲ	၅၂
အခန်း – ၅	သင့်ဘဝကို အဆင့်အတန်းမြင့်မားအောင် ပုံဖော်ပေးပါ	၁၉

အခန်း – ၆ သင့်ဘဝ အဆင့်အတန်းကို
နောက်တစ်ဆင့်မြင့်တက်အောင် ကြိုးစားပါ ၇၂

အခန်း – ၇ ကျွန်ုပ်တို့က ဘာကြောင့် မလုပ်သင့်တာတွေကိုလုပ်ပြီး
လုပ်သင့်တာတွေကို မလုပ်တာလဲ ၇၉

အခန်း – ၈ သင့်ဘဝကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ဖို့အတွက်
အဓိကကျသော အချက်များ ၉၁

အခန်း – ၉ သင့်အတိတ်ကာလ အကြောင်းအရာများကို
လက်လွှတ်ပြီး အနာဂတ်ကာလကို ရောက်ရှိအောင်
သွားရောက်ပေးပါ ၁၀၄

အခန်း – ၁၀ သင့်ကိုယ်သင် သနားကြင်နာတတ်ပါစေ
သင့်ကိုယ်သင် သနားကြင်နာခြင်းတွေနဲ့ ထိုက်တန်သူလို့
ယူဆပေးပါ ၁၁၄

အခန်း – ၁၁ အောင်မြင်နိုင်ခြေရှိသော အရာများကို ဖျက်ဆီးတတ်သည့်
အကြောက်တရားကို အနိုင်ယူခြင်း ၁၂၅

အခန်း – ၁၂ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီးများက
နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်ခြင်းကို စတင်စေခြင်း ၁၃၁

အခန်း – ၁၃ ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းကနေ
ထိုးဖောက်ကျော်လွှားအောင်မြင်သော အခြေအနေတစ်ခု
ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးပြောင်းလဲပေးခြင်း ၁၄၆

အခန်း – ၁၄ အိမ်နှင့် အလုပ်ခွင်အတွင်း စွမ်းအားကြီးသောဆက်ဆံရေး
တည်ဆောက်ခြင်း ၁၅၉

အခန်း – ၁၅ သင့်လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ လူအားလုံးနှင့်
ကောင်းသောဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ပါ ၁၆၇

အခန်း – ၁၆ ဆန့်ကျင်ဘက်အစွန်းတရား ၂ ခုအား ပြောင်းပြန်လှန်ခြင်း
မကောင်းသောသူများအား ကောင်းသောသူများအဖြစ်သို့
ပြောင်းလဲခြင်း ၁၇၄

အခန်း – ၁၇ သင်၏လျှို့ဝှက်လက်နက်အဖြစ်
အသုံးပြုနိုင်သော စိတ်နေစိတ်ထား ၁၈၀

ကောက်ချက်ချခြင်း ၁၈၅

မိတ်ဆက်စကား

အပြုံးတစ်ပွင့်ကြောင့် အရာရာကို အောင်နိုင်ပြီး အောင်မြင်မှု အမျိုးမျိုးကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်တယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ထားသင့်ပါတယ်။

အပြုံးတစ်ပွင့်ရဲ့ ကြီးမားတဲ့စွမ်းအင်ဟာ စီးပွားရေးလောကမှာသာ အောင်မြင်တိုးတက်မှုတွေရရှိအောင် လုပ်ပေးနိုင်တာမဟုတ်ဘဲ ခေါင်းဆောင်မှု ပညာရပ်နဲ့ ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတွေအတွက်ပါ ထိရောက်မှုရှိစေတဲ့ အစွမ်းထက်စွမ်းအင်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ တစ်နေ့တာအချိန်တွေကို ဒေါသစိတ်နဲ့ ကုန်ဆုံးမဲ့အစား အပြုံးတစ်ပွင့်စီခြွေပြီး လက်စသတ်နိုင်ခြင်းက ပိုပြီး အကျိုးရှိမယ်ဆိုတာကို နားလည်လက်ခံနိုင်စွမ်း ရှိပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင်က သံသယများတတ်သူ၊ စိတ်ပူပန်ခြင်းတွေ ဆင့်ကဲရှိနေတတ်သူဖြစ်ခဲ့ရင် အပြုံးတစ်ပွင့်ခြွေနိုင်ဖို့အတွက် စတင်ကြိုးစားပေးပါ။

သင့်ဘက်က အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနဲ့ နေရာဒေသအလိုက် အပြုံးတစ်ပွင့်ချင်းစီ ခြွေနိုင်ပြီဆိုရင် အပြုံးပိုင်ရှင်ဖြစ်တဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် သာမက သင့်အပြုံးတစ်ပွင့်ချင်းကို လက်ခံရရှိသူတိုင်းဆီကနေ သင်လိုအပ်နေတဲ့ အကူအညီတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ အပြုံးတစ်ပွင့်ရဲ့ စွမ်းအင်ကြောင့် အရာရာ အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်ခံနိုင်ပါသလား။ သင့်ဘက်က ယုံကြည်လက်ခံ

နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ ရဲဝံ့စွာနဲ့ အပြုံးတစ်ပွင့်ခြွေနိုင်အောင် စတင် ကြိုးစားပေးပါ။

သင့်ဘက်က အလုပ်သဘောအရ (သို့) လူမှုရေးအရ ပြုံးပြရတဲ့ အခြေအနေထက် ပိုမိုလေးနက်လှိုက်လှဲခြင်းသဘောပါတဲ့ အပြုံးတစ်ပွင့် ခြွေချင်းအကျင့် ခိုင်မြဲအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ အပြုံးပန်းဆင်တတ်စေဖို့ စတင်လေ့ကျင့်ရာမှာ အခက်အခဲရှိနိုင်ပေမဲ့ အချိန်ကာလကြာတာနဲ့အမျှ အလေ့အကျင့်ကနေ အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဤစာအုပ်အား ရေးသားရသည့် ရည်ရွယ်ချက်

ကျွန်တော့်ရဲ့ အတိတ်တစ်ချိန်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်သနစ်တွေကို အနည်းငယ် နောက်ကြောင်းပြန်ဖော်ပြီး ဤစာအုပ်ကို ရေးသားဖို့ ဘယ်အရာတွေက ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြောပြလိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ စတင်မွေးဖွားလာချိန်ကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရှေ့မှောက်မှာ အတောမသတ်နိုင်တဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ များစွာရှိနေခဲ့တယ်လို့ ကျွန်ုပ် ယုံကြည်မိပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့လူသားတွေရဲ့ သဘာဝအရ အလကားအားနေရတာထက် တစ်ခုခုလုပ်ပြီး အချိန်ကုန်ချင်တယ်။ သူများကို အလုပ်အကျွေးပြုချင်တယ်။ အကူအညီပေးချင်ကြတယ်။ နောက်ပြီး ရံဖန်ရံခါ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကြောင့် မြင့်မားတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေအတိုင်း အကောင်အထည်မဖော်နိုင်ဘဲ ကျရှုံးမှုတွေ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပြန်ပါတယ်။

စိန်ခေါ်မှုများများနဲ့ ကြုံတွေ့ရလေ ဇွဲ၊ ခံနိုင်ရည်နဲ့ ပင်ကိုမူလတုန်းက ရှိနေတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကောင်းတွေကို ဖျက်ဆီးခံရကိန်းက ပိုမိုနီးစပ်နေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝဟာလည်း ဟိုးတစ်ချိန်က စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ တွန်းထုတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့် အတော်လေး ယိမ်းယိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အတိတ်တစ်ချိန်က ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝ တစ့ေတစောင်းကို အခါအခွင့်သင့်တုန်း ဖော်ပြပေးပါရစေ။

ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အစောပိုင်းကာလ ကလေးဘဝတုန်းက ကျွန်တော့်ရဲ့အဖေဟာ ကျွန်တော်နဲ့ အမေ့ရဲ့အနားမှာ ဘယ်တော့မှ အချိန်ကြာကြာ မရှိတတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ အဖေက ကျွန်တော်တို့သားအမိအပေါ်မှာ လုံးဝ ချစ်ခင်တွယ်တာတတ်ခြင်း မရှိခဲ့လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဖေ့အနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ နီးကပ်စွာ နေနိုင်ဖို့ အခြေအနေမပေးခဲ့တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်တော်ဟာ မိခင်တစ်ယောက်တည်းရဲ့ အုပ်ထိန်းမှုအောက်မှာပဲ ကြီးပြင်းခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမေဟာ သီချင်းလေးညည်းရင်း ကခုန်ရင်းနဲ့ အိမ်အလုပ်တွေ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေကို မပျက်မကွက်လုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမေဘက်ကတော်စပ်တဲ့ အဘွားဖြစ်သူက နယူးယောခ်စီးတီးရဲ့ မြူးဇစ်ဝေါမှာ အလုပ်လုပ်တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့မိခင်ကသူမရဲ့ ညီအစ်မတော်စပ်သူတွေနဲ့အတူ သီချင်းဆိုတယ်။ မော်ဒယ်လုပ်တယ်။

ထိုကာလတွေအတွင်း ကျွန်တော်ဟာ မိခင်ရဲ့ သွေးပါရှိသူပီပီ နောင်တစ်ချိန် အရွယ်ရောက်လာရင် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်လို့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ၈ နှစ်သားအရွယ်မှာ ပထမဆုံးသော ပြဇာတ်ကဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။ နောက်နှစ်အတော်ကြာကြာအတွင်း ကျွန်တော်ကပြဇာတ်တွေထဲမှာ ပါဝင်ဖျော်ဖြေခွင့်ရရှိခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်သင်တန်းတွေကိုလည်း တက်ရောက်ခွင့်ရရှိခဲ့ပါတယ်။

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် ကျွန်တော် အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ်မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်တော့်ဘဝဟာ အစစအရာရာ ပြောင်းလဲခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဖခင်က ကျွန်တော် နေစေချင်ခဲ့တဲ့ အသက်အရွယ်အထိနေဖို့ မတတ်နိုင်ဘဲ လောကထဲကနေ ထွက်သွားခဲ့ပေမဲ့ ကျွန်တော်က အဖေ့ကို ချစ်ခဲ့ပါတယ်။

မိခင် (သို့) ဖခင်တစ်ယောက်ယောက် ကွယ်လွန်သွားတဲ့ သားသမီးတစ်ယောက်အဖို့ ဘဝကို ဘယ်လိုခြေလှမ်းတွေနဲ့ ရှေ့ဆက်ရမယ်ဆိုတာကို အသေအချာ စဉ်းစားနိုင်ဖို့က တော်တော်လေး ခက်ခဲလှပါတယ်။

ကျွန်တော့်အမေက ခင်ပွန်းသည် ကွယ်လွန်တဲ့အချိန် ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတာကြောင့် ၁၄ နှစ်သားအရွယ် ကျွန်တော်ကပဲ

အဖေ့ဗျာပနာကိစ္စအဝဝအတွက် စီစဉ်မှုတွေ လုပ်ပေးခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဖခင်ကွယ်လွန်တဲ့ကာလအတွင်း ကျွန်တော်ဟာ 'မာရီယာ ကက်သလစ်' ဘုရားကျောင်းမှာ အထက်တန်းပညာ သင်နေခဲ့ပါတယ်။ နောက် မကြာခင်လအနည်းငယ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော့်မိခင်က ကျွန်တော့်ကို အသိပေးသင့်တဲ့အရာတစ်ခု အသိပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ မိခင်ဖြစ်သူက သူမ နှစ်သက်သဘောကျနေတဲ့သူဆီ သွားချင်တဲ့အကြောင်း ကျွန်တော့်ကို ပြောပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိခင်ရဲ့ ပြောစကားအရ ကျွန်တော် နောက်ထပ် ကျောင်းပြောင်းရဦးမှာပါလားလို့ ကျွန်တော် တွေးမိလိုက်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် မြို့သစ်ကို ပြောင်းခဲ့ရတယ်။ မြို့သစ်မှာ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံပေါင်းဖော်ရတယ်။ ကျွန်တော်က မိခင်ရဲ့ လောင်းရိပ်အောက်မှာ ထားသလိုနေ စေသလိုသွားရတဲ့အလုပ်တွေကို မနှစ်သက်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီပုံစံနဲ့ မနေနိုင်ဘူးလို့ မိခင်ကို ပြောပြလိုက်တယ်။ ကျွန်တော့် မိခင်ကလည်း ကျွန်တော့်အပေါ် အပြည့်အဝ နားလည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ သူမ ဘယ်မြို့ဘယ်ဒေသကိုပဲပြောင်းပြောင်း ကျွန်တော့်ကို တစ်ယောက်တည်းထားခဲ့ပြီး သူမတစ်ယောက်တည်း ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပါတော့တယ်။ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေရရှိဖို့ လူတစ်ဦးချင်းစီက သူတို့ရဲ့ ဘဝပေးတာဝန်တွေကို ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိခင်က ကွင်းစ်မြို့ကို ပြောင်းသွားတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်က 'ရော့ခ်ဝေးအနောက်ပိုင်း' မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။

အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ်မှာ အရှေ့ရော့ခ်ဝေးကျောင်းမှာ အထက်တန်းအောင်ပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အထပ်မြင့်တိုက်ခန်းကို ဝယ်ယူရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က အသက် ၁၆ နှစ်သာရှိသေးပေမဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကောင်းမွန်စွာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဘဝကို စတင်ရုန်းကန်ခါစမှာ အလုပ် ၃ ခု ၄ ခု ကို တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ကိုင်ပြီး အိမ်ငှားခတွေကို ပေးချေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် ကောလိပ်ကျောင်းသားဘဝကို ရောက်အောင် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော့်ဘဝရပ်တည်မှုနဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ တွေးခေါ်စဉ်းစားမှုတွေကအစ ပိုပိုပြီး ရင့်ကျက်လာခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က လက်ရှိ အိမ်ငှားနေရတဲ့ဘဝကို စွန့်လွှတ်ပြီး အိုးပိုင်အိမ်ပိုင်နဲ့နေနိုင်အောင် အချိန်ပြည့် အလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ရင် ကောင်းမလားလို့ စဉ်းစားမိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် အသက် ၁၉ နှစ်အရွယ်ရောက်လာချိန်မှာ စီးပွားရေးအကျိုးဆောင်အလုပ်နဲ့ စတင် အဆင်ပြေမှုတွေ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော် ကျမ်းကျင်တဲ့အလုပ်နဲ့ အသက်မွေးရင်းတစ်ဖက်ကလည်း အခြားလူတွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် သင်တန်းတွေ ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဘယ်သူ့မဆို မိမိကျမ်းကျင်ရာနယ်ပယ်မှာ သြဇာရှိန်ဝါကြီးမားစွာနဲ့ ခေါင်းဆောင်လိုတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနဲ့ အရည်အသွေးတွေရှိထားဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်း နားလည်ထားခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် စီးပွားရေးအဆင်ပြေလာတဲ့အချိန်မှာ အရင်ကတည်းက ဝါသနာပါခဲ့တဲ့ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အလုပ်ကို လုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့လေ့ကျင့်မှုတွေ ထပ်မံလုပ်ခွင့်ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဘဝအတွေ့အကြုံများစွာထဲကနေ အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်ဖို့နဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့နေရာမှာ လိုအပ်သလို အပြုံးတစ်ပွင့်စီ ခြွေနိုင်ရမယ်ဆိုတာကိုပါ ခွဲခြားနားလည်ခဲ့ပါတယ်။

အခြားလူများကို အကူအညီပေးခြင်းက သင့်ကို ကူညီပါလိမ့်မယ်

သင်က အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်ကို ကူညီလိုက်ခြင်းကြောင့် တူညီသော တုံ့ပြန်ချက်ကို ခံစားခွင့်ရရှိတဲ့အနေနဲ့ အခြားသူတွေကလည်း သင့်ကို အလိုလို အကူအညီပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က လူတိုင်းကို ပြုံးရွှင်ခြင်းနဲ့ထိုက်တန်တဲ့ ဘဝပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်စေချင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကြောင့် လူအများမှာ ခံစားနေရတဲ့ စိတ်သောကဝေဒနာတွေ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေကို ကျွန်တော်က ဖြေဖျောက်ပေးလိုပြီး လူတိုင်းကိုယ်စီ အပြုံးပန်းခြွေနိုင်သူတွေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲစေချင်စိတ်ရှိခဲ့ပါတယ်။

သင့်စိတ်အား ဖြန့်ကြက်ပေးပါ

စိတ်ကူးသစ်တစ်ခုနဲ့ အစွမ်းအစနဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ကို ဖြန့်ကြက်ပေးနိုင်တဲ့အခါ အဲဒီလူရဲ့ မူလရှုထောင့် (အမြင်) တွေကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မရနိုင်တော့ပါဘူး။

အော်လစ်ဟာမ်အဲလ်ဟုမ်း

ကျွန်ုပ်ရေးသားတဲ့ ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တွေဟာ သင့်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ကူးသစ်တွေ မဟာဗျူဟာတွေ ထိရောက်မှုရှိတဲ့ နည်းပညာတွေ ရရှိစေသလို သင့်အတွက် ပိုမိုပျော်ရွှင်ဖွယ် ကောင်းတဲ့ဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာစေဖို့အတွက် များစွာ အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အရင်က တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးခဲ့သေးတဲ့အရာတွေကို ပြန်လည်စိစစ်လေ့လာနိုင်ဖို့ သင်က ဘယ်သူဖြစ်ပြီး သင်က ဘာကြောင့် လုပ်ရတယ်ဆိုတာကို သိရှိနိုင်ဖို့ စာအုပ်ပါ အချက်အလက်တွေကို သေချာစွာ လေ့လာဖတ်ရှုဖို့ လိုပါတယ်။ စာအုပ်ပါ အချက်အလက်တွေကို သေချာစွာ နားလည်နိုင်ဖို့အတွက် သင့်စိတ်ကို သေချာအောင် ဖြန့်ကြက်ထားနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာမှတ်သားရာ၌ ထိရောက်မှုရှိစေဖို့အတွက် အောက်ပါအကြံပြုချက်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လိုက်နာစေချင်ပါတယ်။

၁။ သင်က စာအုပ်ပါအခန်းလိုက် ဖော်ပြချက်တွေကို တစ်ခန်းပြီးမှ တစ်ခန်းဖတ်ရှုပေးပါ။ တစ်ခန်းပြီး နောက်တစ်ခန်းသို့ မသွားမီ ပထမဖတ်ပြီး

တဲ့အခန်းကို အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်ကျစီ ပြန်ဖတ်ပေးပါ။
သင်က တစ်ခန်းချင်းစီကို နှစ်ကြိမ်ကျစီ ဖတ်ရှုပေးနိုင်ခြင်းအားဖြင့် စာအုပ်ပါအခန်းတိုင်းကို ကျေညက်စွာ နားလည်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ သင့်ကိုယ်သင် အခုလိုမေးပါ။ "ငါ ဒီစာအုပ်ကို ဘယ်လို ဘယ်ပုံစံနဲ့ အဲသုံးချရင် ကောင်းမလဲ"။
သင်က စာအုပ်ကို ကျေညက်စွာ ဖတ်ရှုပြီးတဲ့နောက် စာအုပ်ပါ အချက်အလက်နဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပုံစံတွေက သင့်ဘဝ အတွေ့အကြုံ၊ သင့်ယုံကြည်မှုနဲ့ ခံယူချက်တွေအပေါ် ဘယ်လောက်ထိ အကျိုးသက်ရောက်စေတယ်ဆိုတာကို နှိုင်းချိန်ကြည့်ပါ။

၃။ သင်လုပ်နိုင်သော အခြေအနေ၌ အားလုံးကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ စာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရှောင်လွှဲခြင်းမပြုဘဲ သေချာစွာ လေ့ကျင့်ဖြေဆိုပေးပါ။

၄။ ဘဝတိုးတက်မှုရှိစေသော လုပ်ငန်းစဉ်တိုင်း၌ တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

စာမျက်နှာတစ်ခုစီကို လှန်လိုက်တိုင်း သင်က အပြုံးတစ်ပွင့် ခြွေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ပြုံးရွှင်လိုက်ရခြင်းရဲ့ အရသာကို ကျေနပ်စွာ ခံစားပေးပါ။

အခန်း – ၁
သင့်အပြုံးနောက်ကွယ်က သိပ္ပံပညာ

အမှောင်မိုက်ဆုံးသော နေ့တစ်နေ့ကို
အပြုံးတစ်ပွင့်က လင်းလက်တောက်ပသွားစေနိုင်ပါတယ်။

- အယ်လီဇာဘက်သ်

ကျွန်တော်က ဒီစာအုပ်ကို စတင်သုတေသနပြုနေစဉ်အတွင်း အပြုံးတစ်ပွင့်စီခြွေပြီး အောင်မြင်မှုအမျိုးမျိုးကို တည်ဆောက်နိုင်တဲ့ သဘောတွေကို ထပ်ခါတလဲလဲ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

အပြုံးပန်းခြွေနိုင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်တွေအရ သင်တို့ထဲက အချို့တစ်ဝက်ဟာ သိပ္ပံပညာနဲ့ သချာပညာကို အထက်တန်းပညာသင်အရွယ်ကတည်းက နှစ်သက်ကောင်း နှစ်သက်ပါလိမ့်မယ်။ (သို့) အချို့ကလည်း ရူပဗေဒနဲ့ ဓာတုဗေဒ အခြေခံသဘောတရားတွေကို နှစ်သက်စိတ်ဝင်စားနိုင်ပါတယ်။ သင်တို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ဝါသနာ စိတ်ဝင်စားမှုတွေကို ဘာသာရပ်တစ်ခုခုမှာ ထူးချွန်အောင် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့ရင် သင်တို့ တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် အပြုံးပန်းကိုယ်စီ ခြွေနိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုတွေကို ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က အောင်မြင်တဲ့စပီကာတစ်ယောက် မဖြစ်သေးခင်မှာ

လေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်တွေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ နီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေကို ဆက်တိုက် တက်ရောက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အသက် ၂၀ အရွယ်ကို ရောက်တဲ့အချိန်မှာ အစည်းအဝေးတစ်ခုကို တက်ရောက်ခဲ့ပြီး အဲဒီအစည်းအဝေးမှာ စပီကာတစ်ဦးရဲ့ ပရိသတ်အပေါ် မေးခဲ့တဲ့မေးခွန်းတစ်ခုကို အမှတ်ရမိပါတယ်။

"ကျုပ်တို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေက ဘာလဲ"

အဲဒီမေးခွန်းကိုဖြေဖို့က ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် အခက်အခဲရှိပါတယ်။ ခံစားချက်တွေဆိုတာက ဘယ်လိုမှ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ နောက်ပြီး ခံစားချက်ရှိတဲ့အတိုင်းလည်း လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖို့က မလွယ်ကူလှပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ခံစားချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ ထိရောက်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့တော့ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေ အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်တတ်သော စိတ်ခံစားမှုတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ တွေ့ရှိရတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကြောင့် အခြေခံကျကျ ဖြစ်ပေါ်စေတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်သန္ဓေတည်စေတဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကို ပိုမိုထွက်ရှိလာစေတဲ့ အဓိကလက်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ရင်တော့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကောင်းမွန်သော စိတ်ခံစားမှုဖြစ်စေသည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများ

ကျွန်ုပ်တို့ကို ကောင်းမွန်သော စိတ်ခံစားမှုဖြစ်စေသည့် ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကို လေ့လာရာမှာ DOSE ဆိုတဲ့ အက္ခရာတွေနဲ့စတင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ DOSE ရဲ့ နာမည်အပြည့်အစုံကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Dopamine – ဒိုပါမင်	Serotomin – ဆီရိုတိုနင်
Oxytocin – အောက်စီတိုဆင်	Endorphin – အင်နဒေါ်ဖင်

ဖော်ပြပါ Doseဆိုတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ သင့်ကို ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုဖြစ်စေတဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ဓာတ်ပစ္စည်းတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဦးနှောက်အတွင်း Doseဆိုတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ထွက်ရှိလာစေဖို့ အဓိက ကူညီလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့အရာတစ်ခုကတော့ သင်ကိုယ်တိုင် ပြုံးရွှင်စွာ နေနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ကောင်းမွန်စေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ဦးနှောက်ထဲမှာ များများထွက်ရှိနေအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ဖို့အတွက် သင့်မျက်နှာတစ်ခုလုံး ဝင်းပသွားတဲ့အထိ အားရပါးရ ပြုံးပစ်လိုက်ပါ။

*

ကောင်းသောစိတ်ခံစားမှုဖြစ်စေသည့် Dose ဓာတ်ပစ္စည်း တစ်ခုချင်းစီအား ခွဲခြားလေ့လာခြင်း

Dopamine: စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည့် ဓာတုပစ္စည်း

စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို ရှာဖွေသူအဖြစ် အမည်ပေးနိုင်သော ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် Dopamineဓာတုပစ္စည်းကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းပေးတဲ့သူ (သို့) စိတ်ကူးအိပ်မက်ရှိထားတဲ့အတိုင်း အကျိုးအမြတ်၊ ဆုလာဘ်တွေကို ရှာဖွေရယူနိုင်သူအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ကတော့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို ရှာဖွေ အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ အရာရာကို မှတ်မိနေစေဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုတဲ့သူအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်က Dopamine– ဒိုပါမင် = Dream– စိတ်ကူးအိပ်မက် (အာရုံခံနာဗ်ဆဲလ်တွေက ထုတ်လုပ်ပေးသော ဓာတ်ပစ္စည်း) လို့ ညီမျှခြင်း ချချင်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် Dopamineရဲ့ အစ,စကားလုံး Dက စိတ်ကူးအိပ်မက် Dreamကို ရည်ညွှန်းနေတယ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ရှေးခေတ်က ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ ဘိုးဘေးတွေဟာ ခိုလှုံနေထိုင်စရာအိမ်အဖြစ် ကျောက်ဂူတွေထဲမှာ နေထိုင်ခဲ့ကြပြီး အစာရေစာအဖြစ် သားကောင်တွေကိုသာ အမဲလိုက် ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်ပြီး စားသောက်ခဲ့ရပါတယ်။

အိပ်မက်ကို လိုက်လံရှာဖွေသူ ဒိုပါမင်

ထိုကာလတွေအတွင်း သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတွေ မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက်နိုင်စေဖို့ သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်ထဲက 'ဒိုပါမင်' ဓာတ်ပစ္စည်းက လှုံ့ဆော်ပေးလျက် ရှိခဲ့ပါတယ်။

ယနေ့ တိုးတက်ခေတ်မီတဲ့ကာလတွေမှာတော့ မာရသွန်ပြိုင်ပွဲဝင်တွေအတွက် ပန်းတိုင်ဆီ ချောချောမောမောရောက်ရှိအောင် ဒိုပါမင်ဓာတ်ပစ္စည်းက ထိရောက်စွာ အကူအညီပေးပါတယ်။

Dopamine (ဒိုပါမင်) ဓာတ်ပစ္စည်းဟာ သင်က တစ်စုံတစ်ခုကို ရရှိတော့မယ့် အခြေအနေ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နဲ့ နီးကပ်လာတဲ့ အခြေအနေတွေကို သင်က ကြိုတင်သိရှိထားဖို့အတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ ဒိုပါမင်ဓာတ်ပစ္စည်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သလို မူးယစ်ဆေးဝါးအုပ်စုဝင် ဖြစ်တဲ့ 'ကိုကင်း'၊ 'မီသမ်ဖက်တမင်း' တို့ကို သုံးစွဲခြင်းကလည်း ဒိုပါမင်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိလိုမျိုး ပေးစွမ်းတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း မူးယစ်ဆေးရဲ့ သဘာဝအတိုင်း များများသုံးစွဲတာနဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ဒိုပါမင်ထွက်ရှိမှုကို

သိသာစွာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပြုံးလိုက်တဲ့အခါတိုင်း 'ဒိုပါမင်' ကို တစ်ကြိမ် ထွက်ရှိစေ တတ်တာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အခါအခွင့်သင့်တိုင်း ပြုံးနေဖို့ လိုပါတယ်။

Oxytocin: ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်ဆိုင်သော ဓာတုပစ္စည်း

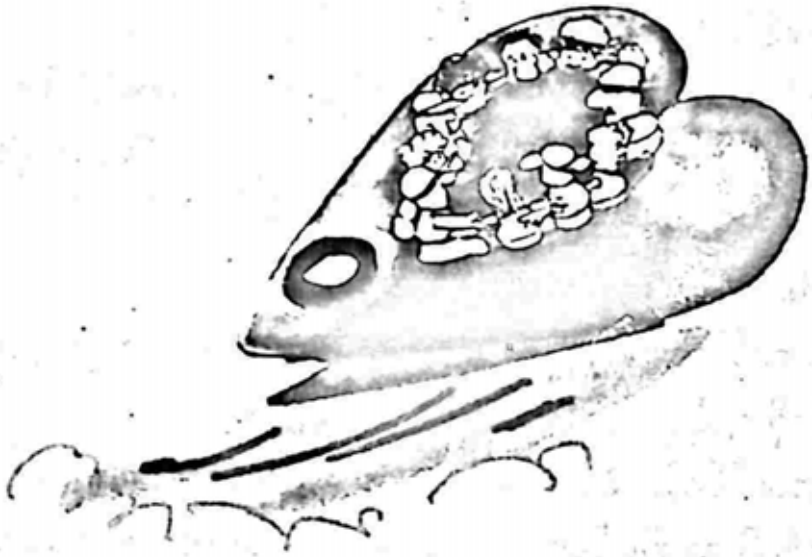
အောက်စီတိုဆင်ဆိုတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုင်ရာ ဟော်မုန်းဓာတ်ကို ရည်ညွှန်းလျက်ရှိပါတယ်။

အောက်စီတိုဆင်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တစ်ဖက်သားအပေါ် ယုံကြည်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကို သက်ဝင်စေပါတယ်။ ဒီအခါ သင်က လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သူတကာထက် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အောက်စီတိုဆင် ဟော်မုန်းဓာတ်က ချစ်ခြင်းမေတ္တာ သံယောဇဉ် အနှောင်အဖွဲ့ပါတဲ့ ဆက်ဆံရေးနဲ့ အဓိကပတ်သက်နေပြီး ၎င်းဆက်ဆံရေး အရ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်တဲ့ လက်ကိုင်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းပြုတဲ့အချိန်၊ ကပွဲများ၊ တေးဂီတပွဲတော်များသို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုတဲ့အချိန်တွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်အတွင်း ထွက်ရှိလေ့ရှိပါတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်း Oxytocin ဟော်မုန်းဟာ မိမိနဲ့ ပတ်သက်စပ်ဆိုင်တဲ့ အခြားသူတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်စွမ်းရှိပြီး Oxytocin ရဲ့ အစပထမအက္ခရာဖြစ်တဲ့ 'O' က အခြားလူများ Others ကို ရည်ညွှန်းလျက်ရှိနေပါတယ်။

အောက်စီတိုဆင်ဟော်မုန်းဟာ သားသမီးမွေးဖွားခြင်းကိစ္စမှာ အဓိကကျတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးဗိုက်နာနေစဉ်အတွင်း ၎င်းဟော်မုန်းဓာတ်များစွာ ထွက်ရှိတတ်သလို မိခင်က မွေးကင်းစကလေးငယ်နှင့် စတင်ထိတွေ့တဲ့အချိန်မှာလည်း ၎င်းဟော်မုန်းဓာတ်က အများဆုံး ထွက်ရှိလာတတ်ပါတယ်။ ဒါတင်မက မိခင်ဖြစ်သူက သားသမီးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေချိန်အတွင်းမှာလည်း အောက်စီတိုဆင်က များစွာ ထွက်ရှိနေတတ်ပါတယ်။



အောက်ဆီတိုဆင် ဆက်သွယ်ချက်များ

သင်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြုံးပြတဲ့အခါ သင်လည်း တစ်ဖက်လူ ဆီက အပြုံးကို ပြန်လည်ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အပြုံးတစ်ပွင့်ကြောင့် သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ထဲက အောက်စီတိုဆင် ဓာတ်ကို ထွက်ရှိလာစေပြီး တစ်ဖက်လူအပေါ်မှာလည်း ကောင်းကျိုး သက်ရောက်စေပါတယ်။

အောက်စီတိုဆင်ဟော်မုန်းကြောင့် သင့်ရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ် ကို ကျယ်ပြန့်ကောင်းမွန်စွာ တည်ဆောက်ပေးနိုင်သလို အရေးပါတဲ့ စေ့စပ် ဆွေးနွေးမှုတွေလုပ်ရာမှာလည်း အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်အချင်းချင်း လုပ်ငန်းကိစ္စ များ စေ့စပ်ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်း၊ အပေးအယူလုပ်ခြင်းတွေမှာ အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်တာကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးအတွက် လုံ လောက်တဲ့ အောင်ဆီတိုဆင်ဟော်မုန်းဓာတ် အစဉ်အမြဲ ထွက်ရှိနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

Serotonin:(ဆီရိုတိုနင်) ရှင်သန်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ဓာတုပစ္စည်း

ရှင်သန်ခြင်းသဘောကို အားပေးတဲ့ ဆီရိုတိုနင် (Serotonin)ရဲ့ အစ စကားလုံးဖြစ်တဲ့ Sဟာ အခြေအနေ၊ အဆင့်အတန်း၊ ဂုဏ်ဒြပ်ဆိုတဲ့ Status ကို ကိုယ်စားပြုထားပါတယ်။

ဆီရိုတိုနင် ဓာတုပစ္စည်းဟာ ဖို၊ မ နှစ်ဦး ပေါင်းဖက်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏

ဒီအန်အေများ ဆက်လက်ရှင်သန်စေခြင်းအတွက် အားဖြည့်ပေးပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် ၎င်းဓာတုပစ္စည်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အခြေအနေ၊ အဆင့်အတန်း၊ ဂုဏ်ဒြပ်တွေကို ဆက်လက်ရှင်သန် တိုးတက်အောင် ဦးနှောက်ထဲကတစ်ဆင့် များစွာ အကူအညီပေးလျက် ရှိပါတယ်။

ဆီရိုတိုနင်ဟာ အသံလွှင့်စက်တစ်ခုလိုမျိုး အဓိကအရေးပါတဲ့ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

၎င်းဓာတုပစ္စည်းဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကနေလာတဲ့ သတင်းမှာကြားချက်တွေကို အခြားသော ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဆီ ရောက်ရှိအောင် များစွာ အကူအညီပေးလျက်ရှိပါတယ်။

တကယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ ဆီရိုတိုနင်ထွက်ရှိမှု မမျှတခဲ့ရင် (သို့) ဆီရိုတိုနင်ရဲ့ ထပ်ဆင့်ဖြန့်ဝေမှုလုပ်ငန်းတာဝန်တွေက ကောင်းစွာစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ရင် ၎င်းရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဦးနှောက်အတွင်း ဆီရိုတိုနင် ထွက်ရှိမှု မှန်ကန်လုံလောက်မှု ရှိစေဖို့အတွက် ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီရိုတိုနင် ရှင်သန်ခြင်း

မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ လှုပ်ရှားစေနိုင်ဖို့အတွက် အားပါးတရ ပြုံးရယ်ခြင်းကလွဲပြီး အခြားထိရောက်တဲ့နည်းလမ်း မရှိနိုင်ပါဘူး။

ပြုံးရယ်ခြင်းလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် နေတတ်ဖို့လိုသော်လည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေဖို့ ဖန်တီးခြင်းအဖြစ် အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းတွေ လုပ်ခြင်းကတော့ အကျိုးမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ အမှန်တကယ် ပြုံးပျော်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

Endorphins:(အင်နဒေါဖင်) စိတ်ပိစီးမှုကို ချေဖျက်ပေးသည့် ဓာတုပစ္စည်း

စိတ်ဖိစီးမှုကို ချေဖျက်ပေးနိုင်တဲ့ အင်နဒေါဖင်ဓာတုပစ္စည်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ ကျော်လွှားရမယ့် အခက်အခဲတွေအတွက် ကြိုးမားတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။

Endorphins ရဲ့ အစ,စကားလုံး E ဟာ စွမ်းအင်/ခွန်အားဆိုတဲ့ Energy ကို ရည်ညွှန်းလျက်ရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အချိန် ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ပြီး တက်ကြွလှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့အချိန် အတားအဆီး၊ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားရမယ့် အချိန်တွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဦးနှောက်ထဲ အင်နဒေါဖင်ဓာတုပစ္စည်းက အထူးလိုအပ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စွမ်းအင်/ခွန်အားကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ အင်နဒေါဖင်ဟာ ဖို–မသဘာဝအရ ကိုယ်လက်နှီးနှောနေချိန်အတွင်း နှင့် ချိုသော (သို့) စပ်သော အစားအစာများဖြစ်သည့် ချောကလက်၊ ငရုတ်သီးတို့ကို စားနေတဲ့အချိန်အတွင်း အများဆုံး ထုတ်လုပ်ပေးတတ်ပါတယ်။

စားသောက်လိုက်သော အစားအစာ၌ ထူးထူးခြားခြား အရသာများ ပါရှိနေခဲ့ပါက (အထူးသဖြင့် စပ်သော၊ ပူသော အရသာရှိ အစားအစာများ ဖြစ်ပါက) အင်နဒေါဖင်ဓာတ်ကို ပိုမိုထွက်ရှိစေတတ်ပါတယ်။

ချောကလက် စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် 'အင်နဒေါဖင်နှ' ဓာတ်ပစ္စည်းကို ရရှိစေတတ်သလို သကြားစားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း ၎င်း ဓာတုပစ္စည်းကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူမဆို စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ချောကလက်ကို ပိုမိုစားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ဗြိတိသျှသွား ကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်း၏ စစ်တမ်းတွေအရ အားပါးတရ ပြုံးရွှင်နိုင်ခြင်းအတွက် ချောကလက်အား ၂၀၀၀ ခန့် စားသုံးဖို့ လိုအပ်တဲ့အကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်ထဲမှာ ပါဝင်နေတတ်တဲ့ Doseဓာတုပစ္စည်း ၄ မျိုးဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ယှဉ်ပြိုင်ရမယ့် ပွဲတွေမှာ အနိုင်ရရှိစေဖို့ အဓိက အရေးပါတဲ့ ပရောဂျက်တွေကို အောင်မြင်စွာ လက်စသတ်နိုင်ဖို့ မကောင်းသော ဆက်ဆံရေးတွေရဲ့နေရာမှာ ကောင်းသောဆက်ဆံရေးတွေကို အစားထိုးပေးနိုင်ဖို့ အဓိက အားဖြည့်ကူညီပေးတတ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ ၎င်း ဓာတုပစ္စည်းတွေရဲ့ ထွက်ရှိမှု မမျှတခြင်းတွေကြောင့် အားထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိလာတတ်ပါတယ်။

အင်နာဒေါ်ဖင်စွမ်းပကား

ဒါကြောင့် Doseဓာတုပစ္စည်း ၄ မျိုးက အစဉ်အမြဲ ကောင်းကျိုးပေးနိုင်တာမဟုတ်ဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုးကျိုးလည်း ပေးတတ်တဲ့သဘောကို သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ သို့သော်လည်း အစဉ်အမြဲ ပြုံးရယ်နိုင်တဲ့သူတွေအဖို့ Doseထွက်ရှိမှုတွေက အစဉ်အမြဲ မျှတမှုရှိနေပြီး ကောင်းကျိုးတွေကိုသာ အများဆုံး ရရှိခံစားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာ

အတွေ့အကြုံတွေဟာ ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်ပြီးသားဖြစ်စေပြီး ဦးနှောက်ထဲက Doseထွက်ရှိမှုတွေကိုလည်း တစ်ခါတည်း လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် Doseရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက အဓိကအရေးပါတယ်ဆိုတာကို နားလည်နိုင်တဲ့အခါ ကျွန်ပ်တို့ ဘက်က အတတ်နိုင်ဆုံး ပြုံးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သဘောထားအမြင်

ပြင်သစ်ဆေးပညာရှင်များ လောကရဲ့ထင်ရှားသူ သမားတော် Duchenne ဟာ ပြုံးရွှင်ခြင်းအမျိုးမျိုးအနက် ထူးခြားထင်ရှားတဲ့အပြုံး ၂ မျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုတေသနပြုလေ့လာမှုတွေ များစွာ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

သူ လေ့လာခဲ့တဲ့ အပြုံး ၂ မျိုးရဲ့နာမည်ကို Duchenne smile (ဒတ်ချနီရဲ့အပြုံး)နဲ့ Forced smile (မဖြစ်မနေအားယူပြီး ပြုံးရတဲ့အပြုံး) လို့ သတ်မှတ်မှည့်ခေါ်ခဲ့ပါတယ်။

Duchenne Smileဟာ ပါးစပ်ထောင့်စွန်းနှစ်ဘက်တစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ အဓိကကျတဲ့ ကြွက်သားတွေကို မြင့်တက်သွားစေပြီး အဲဒီ ကြွက်သားတွေက တစ်ဆင့် ပါးပြင်နှစ်ဘက်ကိုပါ ဆက်လက်မြင့်တက်စေတာကြောင့် မျက်လုံးထောင့်တွေမှာရှိတဲ့ အတွန့်အခေါက်ကြောင်း Crow's feetကျိုးခြေထောက် နေရာတွေအထိပါ ရောက်ရှိသွားစေတတ်ပါတယ်။

Duchenne Smileဟာ သင် လုံးဝမစဉ်းစားမိတဲ့အပြုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က မရည်ရွယ်ဘဲ အမှတ်တမဲ့ ပြုံးမိလိုက်တဲ့သဘော (သို့) အလိုအလျောက် ပြုံးမိလိုက်တဲ့သဘောကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်ဘက်က အားပါးတရ (ဝါးလုံးကွဲ) မရယ်မိခင် စတင်ပြုံးရွှင်လာတဲ့ အပြုံးမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။

သင်က ပထမဆုံးသော သားဦး/သမီးဦးကို စတင်တွေ့မြင်ရတဲ့အချိန် သင်က လေးစားကြည်ညိုသူတစ်ဦးထံမှ မျက်နှာသာပေးခံရချိန် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ဆော့ကစားနေတဲ့ သင့်သားသမီးတွေရဲ့ ပြုံးပျော်နေတဲ့ မျက်နှာတွေကို တွေ့လိုက်ရတဲ့အချိန်တွေမှာ သင့်ဘက်က Duchenne Smileလို

အပြုံးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Duchenne Smileတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်စေဖို့အတွက် အဓိက ပါဝင်ရမယ့် အစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ ဝ–ယာ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သမားတော် Duchenneရဲ့ သတ်မှတ်ချက်အရ Duchenne Smile ကို စစ်မှန်သော/ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောအပြုံး authentic smileအဖြစ် မှတ်ယူရပါတယ်။

နောက်ထပ် အပြုံးအမျိုးအစားတစ်ခုကတော့ မဖြစ်မနေ အားယူပြီး ပြုံးရတဲ့အပြုံး Forced Smileပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မဖြစ်မနေ ကြိုးစားရတဲ့အပြုံးဖြစ်တာကြောင့် ဖန်တီးထားတဲ့ သဘောတွေပါရှိပြီး ၎င်းအပြုံးမျိုးကို စစ်မှန်တဲ့အပြုံး၊ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အပြုံးအဖြစ် သတ်မှတ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ အားယူဖန်တီးထားရတဲ့ အပြုံးအမျိုး အစားဖြစ်တာကြောင့် ပါးစပ်ထောင့်စွန်းနေရာရှိ ကြွက်သားများ၊ ပါးပြင်နှင့် မျက်လုံးဝဲယာထောင့်နှစ်ဘက်ရှိ အရေးအကြောင်းများဆီသို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကလည်း ထူးခြားမှု မရှိနိုင်ပါဘူး။

Forced Smileဟာ Duchenne Smileထက် ကြွက်သား လှုပ်ရှားမှုတွေ ပိုမိုနည်းပါးနေတာကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိသလောက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအနေနဲ့ စစ်မှန်တဲ့အပြုံးမျိုးဖြစ်တဲ့ Duchenne Smileနဲ့ ပြုံးနိုင်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရိုးရှင်းသော ပြုံးရှင်ခြင်းက သင့်ကို ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသလား

ပြုံးရှင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သုတေသနပြုချက်တွေအရ အတော်လေးကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့အချက်တွေကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

ကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေ ရှိနေတဲ့အခါတိုင်း ပြုံးရှင်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ရရှိပါတယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ မကြာခဏ စဉ်းစားမိတတ်ပါတယ်။

သို့သော်လည်း လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကြောင့် ပြုံးပျော်ရွှင်ရတာမဟုတ်ဘဲ ပြုံးရွှင်ခြင်းတွေ ကိုယ်တိုင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်စွမ်းရှိတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကားသစ်တစ်စီး၊ အိမ်သစ်တစ်လုံးရရှိတာ၊ အထူးတိုးတက်တာ၊ ငွေကြေးအမြောက်အမြားရရှိတာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ မူလရှိနေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ချက်ချင်း ပျောက်ကွယ်သွားစေပြီး ၎င်းတို့ရဲ့ နေ့ရာမှာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေက အစားထိုးဝင်ရောက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ သင့်ပျော်ရွှင်မှုတွေက သင့်အပြုံးရဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်စေပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ သင့်အပြုံးက သင့်ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အရင်းအမြစ် ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

အပြုံးနောက်ကွယ်က ကြွက်သားများ

အပြုံးတစ်ပွင့်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ဓာတုပစ္စည်းတွေကို အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ထဲက ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျှော့ချပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ပိုမိုရရှိအောင် အလှည့်ကျ အကူအညီ ပေးနိုင်ကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ မျက်နှာအသွင်အပြင်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုသဘာဝတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ မျက်နှာကို လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စေတဲ့အပြုံးကြောင့် ပါးစပ်ထောင့်စွန်းတစ်ဝိုက်နဲ့ ပါးပြင်မှာရှိနေတဲ့ အဓိကကြွက်သားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေက ဦးနှောက်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း ၄ မျိုး Doseကို မှန်ကန်လုံလောက်စွာ ထွက်ရှိစေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မျက်နှာပေါ်က ကြွက်သားပေါင်း ၄၀ ကျော်ဟာ မျက်နှာသွင်ပြင်ပေါင်း ၁၀၀၀ ကျော်လောက်ထိ ရရှိအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ မဖြစ်မနေ ဖန်တီးထားတဲ့အပြုံး forced smile ဖြစ်ရင်တော့ အပြုံးပုံစံတွေကို ကောင်းစွာ မဖန်တီးနိုင်ပါဘူး။

ဦးနှောက်အတွင်း Doseခေါ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်း ၄ မျိုးကို မှန်ကန်စွာ ထွက်ရှိစေတဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အပြုံးတစ်ပွင့်ဖြစ်လာစေဖို့အတွက် ကြွက်သား ၁၀ ခုက အဓိကထောက်ပံ့ပေးနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီကြွက်သားတွေရဲ့ တာဝန်အသီးသီးအရ ကြွက်သား ၄ ခုဟာ အပေါ်နှုတ်ခမ်းကို မြင့်တက်သွားစေပြီး ကျန်တဲ့ ကြွက်သား ၆ ခုကတော့ ပါးစပ်ရဲ့ ဝ–ယာထောင့်တွေကို ပိုမိုမြင့်တက်လာအောင် လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က ကြွက်သား ၁၀ ခုစလုံး ပါဝင်လှုပ်ရှားပေးမယ့် အပြုံးမျက်နှာကို ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့အခါ စစ်မှန်တဲ့အပြုံးခေါ်တဲ့ Duchenne Smile ကို မှန်ကန်စွာ တည်ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က စစ်မှန်တဲ့အပြုံးကို မှန်ကန်စွာ ပြုံးလာနိုင်တဲ့အခါ ဝ–ယာ မျက်လုံးတွေရဲ့ ထောင့်အသီးသီးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သား ၁၂ ခု နီးပါးကိုပါ လှုပ်ရှားသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က အပြုံးနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာမှတ်သားမှုတွေ လုပ်ရသလို မျက်မှောင်ကြုတ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း လေ့လာမှတ်သားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဝမ်းနည်းနေတဲ့အချိန်တွေမှာ ဖြစ်စေ (သို့) ကျွန်ုပ်တို့ မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့ (သို့) မျက်မှောင်ကုတ်နေတဲ့အချိန်တွေမှာဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ဓာတုပစ္စည်း Dose ထွက်ရှိမှုတွေကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတာကြောင့် မဖြစ်မနေ ပြုံးရှင်ခြင်းနဲ့သာ ပြုပြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မျက်မှောင်ကြုတ်နေတဲ့အချိန် မျက်နှာသွင်ပြင်ကို အကောင်းဆုံး ပြန်လည်ပြုပြင်နိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အောက်နှုတ်ခမ်းမှာရှိနေတဲ့ ကြွက်သား ၂ ခုနဲ့ ပါးစပ်ထောင့်စွန်းတစ်ဝိုက်ရှိ ကြွက်သား ၄ ခု တို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို လျော့ကျသွားအောင် လျှော့ချပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါ ကြွက်သား ၆ ခုဟာ ကျွန်ုပ်တို့ မျက်မှောင်ကြုတ်နေတဲ့ အချိန်တွေမှာ အတင်းမာဆုံးအထိ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

မဖြစ်မနေ အားယူပြုံးရတဲ့ forced smileအတွက် ကြွက်သား အရေအတွက် ၁၀ ခုအထိ လိုအပ်ပါတယ်။ Authentic Smile/ Duchenne Smileဆိုတဲ့ စစ်မှန်တဲ့အပြုံးအတွက် ကြွက်သားပေါင်း ၁၂ ခု လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်ပ်တို့ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ စဉ်ဆက်မပြတ် ရရှိနေစေဖို့အတွက် စစ်မှန်တဲ့အပြုံးတွေ ပြုံးနိုင်အောင် အစဉ်ကြိုးစားနေဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်ပ်တို့ ပိုပြီး ပြုံးရွှင်နိုင်လေ... ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်ပြည့်စုံမှုတွေကို ပိုမိုရရှိလေ... ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ ရှင်သန်နေထိုင်စဉ်အတွင်း သင်က လေးလံတဲ့အရာတွေကို ချီမသယ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် သန်မာသူဖြစ်လိုတဲ့အခါ သင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။

သင်က ခရီးတာရှည်ကြာတဲ့အထိ ပြေးနိုင်အောင် သင့်ကိုယ်သင် လေ့ကျင့်နိုင်ဖို့အတွက် သင် ဘာလုပ်မလဲ။ သင်က သန်မာသူဖြစ်လိုတဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ တာဝေးပြေးနိုင်သူဖြစ်လိုတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် အားကစားခန်းမဆီသွား ရောက်ပြီး လေ့ကျင့်မှုတွေ ပုံမှန်လုပ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ မျက်နှာမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကိုလည်း အလားတူ လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်နိုင်ဖို့ ပြုံးပေးရပါမယ်။ ကျွန်ပ်တို့ မကြာခဏ ပြုံးနိုင်လေ ... ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ မျက်နှာပေးတွေက အပြုသဘောဆောင်၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ ပုံစံတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပူပင်သောကတွေလည်း ကင်းဝေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်နှာသွင်ပြင်အား လေ့လာခြင်း

ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင်၊ မျက်နှာပေးတွေက ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ကိုယ်စားပြုနေတယ်လို့ ကျွန်ပ်တို့ ထင်မှတ်ကြပါတယ်။

ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်ပ်တို့က စိတ်ခံစားမှုတွေကို လက်ခံလိုက်တယ်။ နောက်တော့မှ အဲဒီစိတ်ခံစားချက်အမျိုးမျိုးကို ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင်ပေါ်မှာ မျက်နှာပေးအဖြစ် ဖော်ပြတတ်ကြပါတယ်။

ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင်အမျိုးမျိုးက ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကို ဘယ်လိုခံစားစေ၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုပေးစေသလဲ။

အရေပြားအထူးကုနဲ့ ခွဲစိတ်ဆရာဝန် 'အီရစ်ဖင်ဒီ' က ပြုံးရွှင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အထူးလေ့လာမှုတွေလုပ်ရာမှာ ထူးခြားထင်ရှားတဲ့အချက်တွေကို သေချာစွာ ထောက်ပြပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

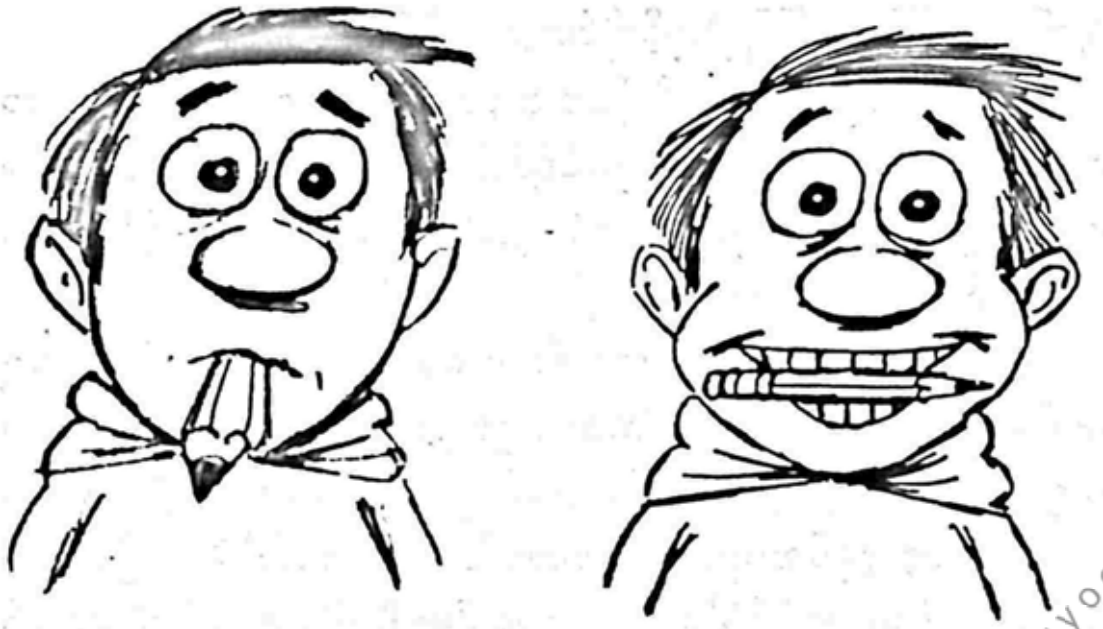
"သင့်မျက်နှာပေါ်က ကြွက်သားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုက သင့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို သြဇာသက်ရောက်စေတယ်" လို့ ဖင်ဇီက အသေအချာ ထောက်ပြပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး မျက်မှောင်ကြုတ်ခြင်းထက် ပြုံးရွှင်ခြင်းကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်ပေးပါ။

ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ဘယ်လိုအတားအဆီး အခက်အခဲတွေနဲ့ပဲ ကြုံရသည်ဖြစ်စေ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြုံးရွှင်နိုင်အောင် ကြိုးစားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ခဲတံကိုက်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်သော မျက်နှာနှင့် ပါးစပ်ရှိ ကြွက်သားအနေအထားများ

၁၉၈၈ ခုနှစ်အတွင်း သုတေသနပြုသူ 'ဖရစ်ဇ်စထရက်ခ်' နဲ့ သူ့အသင်းအဖွဲ့က 'စိတ်အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံး ပြုံးနိုင်ခြင်းက အဓိကကျတယ်' လို့ အတည်ပြုခဲ့ပါတယ်။

ဆက်လက်လေ့လာမှုတွေအရ လက်အသုံးပြုမှု မလုပ်နိုင်သူတွေဟာ ပါးစပ်မှာ ခဲတံ၊ မင်တံကိုက်ပြီး စာရေး၊ ပုံဆွဲခြင်းတွေ လုပ်ရတာကြောင့် မျက်နှာနဲ့ ပါးစပ်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ အားကောင်းနေဖို့လိုပါတယ်။



မျက်နှာနဲ့ ပါးစပ်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို သန်မာစေချင်တယ်ဆိုရင် ပြုံးရွှင်ခြင်းများများလုပ်ပေးရပြီး ပြုံးရွှင်ခြင်းများလာတာနဲ့အမျှ ကြွက်သားများ သန်မာလာပါလိမ့်မယ်။ ကြွက်သားများ သန်မာလာတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ သွားတို့ရဲ့ ကိုက်အားတွေ အားကောင်းလာပြီး ခဲတံ၊ မင်တံကို မြဲမြဲစွာနဲ့ ကိုက်ထားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖော်ပြပါ ကာတွန်းပုံအရ ပြုံးရွှင်ခြင်းလုပ်နိုင်သူက ပါးစပ်ကိုက်အားတွေ မြင့်တက်နေမှာဖြစ်ပြီး ပြုံးရွှင်ခြင်းမရှိ၊ မဲ့နေ၊ ရှုံ့နေ၊ မျက်မှောင်ကြုတ်နေသူတွေ ဖြစ်ပါက ပါးစပ်ကြွက်သားတွေ အားနည်းပြီး ကိုက်အားလျော့ကျနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင် အနေအထား၊ ကိုယ်ဟန်အနေအထား ကြွက်သားများ တင်းမာသော အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး သင့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေ ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။

သင့်ဘက်က ကောင်းသော စိတ်ခံစားချက်တွေ များစွာရှိစေဖို့ သင့်ဘက်က စစ်မှန်သောအပြုံး ပြုံးနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

သင်က တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ပြုံးလိုက်တာနဲ့ ပါးစပ်၊ ပါးပြင်၊ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို အားကောင်းလာစေပြီး ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ အကျိုးပြုဓာတုပစ္စည်း ၄ မျိုးကိုလည်း ညီညွတ်မျှတ လုံလောက်စွာနဲ့ ထွက်ရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်နှာပေးဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော သီအိုရီ

သင့်မျက်နှာပေးပုံစံအမျိုးမျိုးက သင့်စိတ်အခြေအနေတွေကို သိသာစွာ ဖော်ပြပေးနိုင်စွမ်းရှိပုံကို သီအိုရီတစ်ရပ်အဖြစ် လက်ခံထားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေ စတင်ရာမှာ ပထမဆုံး ချားစ်ဒါဝင်ရဲ့ သီအိုရီဆီသို့ ပြန်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဝင်ရဲ့ ၁၉ ရာစုနှစ်အတွင်း ပထမဆုံး အကြံပြုချက်တွေအရ မျက်နှာပေါ်မှာ သင့်တင့်တဲ့ ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုတွေ ရှိနေသမျှ စိတ်ခံစားမှုတွေကိုလည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်စေတယ်လို့ မှတ်တမ်းများက ဆိုပါတယ်။

၁၉၈၄ ခုနှစ်အတွင်း ဒေါက်တာ 'ပေါအက်ခ်မန်း' နဲ့ အခြားသော စိတ်ပညာရှင်တွေက 'သိပ္ပံ' အမည်ရှိ ဂျာနယ်မှာ စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုစီအတွက်

နှလုံးနှင့် အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေက အဓိက အရေးပါ လျက် ရှိတဲ့အကြောင်း စစ်မှန်သော ပြုံးရွှင်ခြင်းကသာ ကောင်းသော စိတ်ခံစား မှုတွေကို ဖြစ်စေပြီး နှလုံးနှင့် အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ အတွက် ချောမွေ့စေမှာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ဖော်ပြရေးသားခဲ့ပါတယ်။

မျက်နှာသွင်ပြင်က ဖော်ပြတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို လေ့လာတဲ့အခါ မှာ အုပ်စု ၂ ခုခွဲခြားပြီး လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

အုပ်စုတစ်ခုက မျက်နှာသွင်ပြင်ပြောင်းလဲမှု တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ မူလအနေအထားအတိုင်း ရှိနေတာတွေ့ရပြီး နောက်အုပ်စုတစ်ခုကတော့ အစဉ်အမြဲ ပြုံးနေတတ်တဲ့ အနေအထားနဲ့ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ပြုံးပျော်နေတဲ့သူတွေမှာ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ရှိတတ် တာကြောင့် မျက်နှာနဲ့ ပါးစပ်နေရာတစ်ဝိုက်မှာ အစဉ်အမြဲ ကြွက်သား လှုပ်ရှားမှုတွေက ကောင်းနေတတ်ပါတယ်။

မျှဝေခံစားနိုင်စွမ်းရှိခြင်းဟူသည့် သရုပ်သကန်

ဒေါက်တာ 'ဇာဂျန်' ၏ လေ့လာစမ်းသပ်မှုတွေအရ သင်က လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ရဲ့မျက်နှာကို အချိန်ကြာကြာ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သင်ကြည့်တဲ့ အကြည့်ပေါ်မူတည်ပြီး အဲဒီလူရဲ့မျက်နှာက ပြောင်းလဲသွားတယ်လို့ ဆိုပါ တယ်။

ဆက်လက်လေ့လာမှုတွေအရ အသစ်စက်စက် လက်ထပ်ပြီးခါစ စုံတွဲတွေရဲ့ ဓာတ်ပုံနှစ်ဒါဇင်နဲ့ လက်ထပ်ပြီး ၂၅ နှစ်ကြာ စုံတွဲတွေရဲ့ ဓာတ်ပုံ နှစ်ဒါဇင်လောက်ကို ဖြန့်ခင်းပြီး လိုက်ဖက်တဲ့စုံတွဲတွေအဖြစ် ဘယ်သူက ဘယ်သူနဲ့ လိုက်ဖက်တယ်ဆိုတာကို တွဲဖက်ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ အချို့သော လိုက်ဖက်တဲ့စုံတွဲတွေကို စိစစ်ရာမှာ ခင်ပွန်းသည်ဘက်က ဖြစ်စေ၊ ဇနီးသည် ဘက်ကဖြစ်စေ သူတို့ရဲ့ လက်တွဲဖော်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့အသွင်သဏ္ဌာန် ရရှိ အောင် ဖန်တီးပြုပြင်ထားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဒါဟာ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းတို့အကြား အပြန်အလှန် မျှဝေခံစားနိုင်စွမ်းရှိတဲ့သဘောကို ရည်ညွှန်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြန်အလှန် မျှဝေခံစားနိုင်စွမ်းရှိသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်

တွေ့ကိုလည်း မျှဝေခံစားပေးနိုင်စွမ်းရှိတာကြောင့် တစ်ဦးက ပြုံးရယ်နိုင်ခြင်း မရှိတာကို တစ်ဦးက ပြုံးရယ်ခြင်းတွေ မျှဝေပေးနိုင်ခြင်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သဘောကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

ဘိုတော့စ် Botox ဓာတ်ပစ္စည်းက ပြုံးရွှင်ခြင်း-ခံစားခြင်းနှင့် ဆက်ဆံခြင်း ကိစ္စတွေအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းများ ပေးနိုင်ပုံ

လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုတွေအရ ဘိုတော့စ်ဓာတ်ပစ္စည်းနဲ့ ပြုံးရွှင်ခြင်းဟာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းလောက်တဲ့အထိ အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဘိုတော့စ်ဆေးထိုးသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ပါးစပ်နှင့် ပါးပြင်တစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့သွားစေပြီး အလွယ်တကူ ပြုံးရွှင်ခြင်းအတွက် အထောက်အကူ ပြုပေးနိုင်ပါတယ်။

လေ့လာမှုတစ်ခုအရ 'ဘိုတော့စ်' ဓာတ်ပစ္စည်းဟာ အခြားလူတွေရဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင်တွေကို တုပပြီး မလုပ်နိုင်အောင်လည်း တားဆီးကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘိုတော့စ်ဆေး စတင်ထိုးသွင်းခါစမှာ မျက်နှာ၊ ပါးပြင်၊ ပါးစပ်၊ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ အကြောတွေကို ပြေလျော့စေတတ်သလို တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ အဲဒီနေရာမှာရှိနေတဲ့ ကြွက်သားတွေကို တင်းတင်းရင်းရင်း ဖြစ်သွားစေပြီး အရေးအကြောင်းမှန်သမျှလည်း ကွယ်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ၎င်းဘိုတော့စ်ကို စိတ်ပျိုကိုယ်နှ ဆေးတစ်ရပ်အဖြစ် အချို့က သတ်မှတ်တတ်ကြပါတယ်။

အရေပြားအထူးကုဆေးရုံကြီးရဲ့ ပရော်ဖက်ဆာ 'ရော့ဒ်ဆင်ကလဲရား' က အခြားသောဆရာဝန်တွေကို အခုလို ပြောခဲ့ပါတယ်။

"သင့်ဆီမှာ ဘိုတော့စ်များစွာပါတဲ့ဆေး ထိုးထားခဲ့ရင် ဆက်ဆံရေးမှာ ပြဿနာရှိလာနိုင်တယ်။ ဘိုတော့စ်များသွားတာနဲ့ တစ်ဖက်လူတွေအပေါ် မျှဝေခံစားနိုင်စွမ်းတွေလည်း မရှိတော့ဘဲ နားလည်မှုတွေပါ လွဲသွားနိုင်ပါတယ်။

ဘိုတော့စ် Botoxဟာ ဘက်တီးရီးယားတွေကတစ်ဆင့် ထုတ်လုပ်ထားတဲ့အဆိပ် botulinum toxinဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘိုတော့စ်ဓာတ်ပစ္စည်းကို အတိုင်းအဆနဲ့သာ ချင့်ချိန်သုံးစွဲတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ လွန်ကဲစွာ သုံးစွဲမိရင်တော့ ပြဿနာရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ဘိုတော့စ်ရဲ့ အစွမ်းအာနိသင်ကြောင့် နဖူးပေါ်ရှိ အရေးအကြောင်းများ၊ မျက်ထောင့်နေရာများတွင်ရှိသော အရေးအကြောင်း တွန့်ခေါက်ရာများ၊ ပါးစပ်အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ ပါးရေတွန့်ကြောင်းများကို ပြေလျော့စေပြီး အသားအရေကို တင်းတင်းရင်းရင်း ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ ဦးနှောက်က ပျော်ရွှင်တဲ့ဦးနှောက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာရောဘတ်ဇာဂျန်က မျက်နှာပေါ်က ကြွက်သားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ပျော်ရွှင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်လို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ မျက်နှာပေါ်က ကြွက်သားတွေ သက်ဝင်လှုပ်ရှားလာတာနဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာ သွေးလည်ပတ်စီးဆင်းမှုတွေ အားကောင်းမှန်ကန်လာမှာ ဖြစ်တာကြောင့် မျက်နှာရဲ့ ကြွက်သားတွေ သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေအောင် ကျွန်ပ်တို့က ပြုံးရှင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ပြုံးရှင်ခြင်းဟာ မျက်နှာပေါ်က ကြွက်သားတွေကို ဆန့်ထုတ်ပေးလိုက်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ တင်းကျပ်မှုကို ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ ဒီအခါ အဲဒီတင်းကျပ်မှုက သွေးပြန်ကြောတွေကို ကျုံ့သွားစေပြီး ၎င်းကတစ်ဆင့် လည်ပင်းနေရာမှာရှိတဲ့ အဓိက သွေးလွှတ်ကြောကြီးနှစ်ခုဆီသို့ ရောက်သွားစေပါတယ်။ ၎င်း အဓိကသွေးလွှတ်ကြောကြီးနှစ်ခုက ဦးနှောက်ဆီသို့ သွေးဖြန့်ဝေပေးရတဲ့တာဝန်ကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်လက်လေ့လာမှုတွေအရ မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားချက်ရှိနေသူများ (သို့) မနှစ်မြို့ဖွယ် ကိစ္စရပ်များနှင့် ကြုံတွေ့နေရသူများရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ အစဉ်အမြဲ ပူနွေးနေတတ်ပြီး ကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်ရှိနေတဲ့ (သို့) နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ ကြည်နူးမှုတွေ ကြုံတွေ့ခံစားရတဲ့သူတွေရဲ့ ဦးနှောက်ကတော့ အစဉ်အမြဲ တည်ငြိမ်အေးဆေးနေတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒေါသမီးတောက်လောင်နေတတ်တဲ့ သူတွေရဲ့မျက်နှာဟာ မကြာခဏ ဒေါသထွက်ပြီး နီမြန်းနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မျက်နှာနီမြန်းနေရခြင်းဟာ ဒေါသမီးတောက်လောင်ခြင်းတစ်ခုတည်းကြောင့်သာမဟုတ်ဘဲ ဦးခေါင်းနဲ့ဦးနှောက်မှာပါ ပူပြင်းတောက်လောင်နေတဲ့ သဘောကိုပါ တစ်ခါတည်း သိရှိနိုင်ပါတယ်။

"စိတ်ခံစားချက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြေအနေအားလုံးက မျက်နှာပေါ်မှာ ရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေရဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ်လို့ မဆိုလိုနိုင်သော်လည်း မျက်နှာအသွင်အပြင်တွေကတော့ စိတ်အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်တာတော့ သေချာပါတယ်"

လို့ ဒေါက်တာဇာဂျန်က အခိုင်အမာ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဇာဂျန်ရဲ့ သုတေသနပြုချက်တွေအရ လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက် ပမာဏအထိ ပြုံးရှင်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှု တွေ ကွဲပြားသွားတဲ့အကြောင်း အားပါးတရ ပြုံးရှင်နိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါက သာမန် ပြုံးရှင်ခြင်းလုပ်နိုင်သူတွေထက် မျက်နှာပေါ်မှ ကြွက်သားတွေကို ပိုမိုကျုံ့စေနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း၊ ဒီအခါ ဦးနှောက်က စိတ်ဖျော်ရှင်ခြင်းရဲ့ ရလဒ် ကောင်းအဖြစ် တည်ငြိမ်အေးဆေးနေမှုဖြစ်တဲ့အကြောင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ် တွေ့ရှိရပါတယ်။

ပြုံးရှင်ခြင်းကြောင့် ရရှိသည့် ထူးခြားသော အကျိုးကျေးဇူးများ

ပြုံးရှင်ခြင်းက တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ အလွယ်တကူ ကူးစက်တတ်သည်

သင်က ကော့တေးပါတီတစ်ခုကို ရောက်နေတယ်ဆိုပါတော့။ သင့်

အနေနဲ့ ဟိုနားကလူကို စကားသွားပြောလိုက်၊ ဒီနားမှာ စကားသွားပြောလိုက်နဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘဲ အခြားလူတွေကလည်း သင့်နည်းတူ ဟိုဒီသွားလာပြီး ပြောဆို မိတ်ဆက်ကြပါလိမ့်မယ်။ ထိုအချိန်မှာ ပါတီထဲကို အမျိုးသားတစ်ယောက် ဝင်လာတယ်ဆိုပါတော့။ အဲဒီလူက ပါတီပွဲကျင်းပရာ ခန်းမကျယ်ကြီးထဲကို ခြေ,စလှမ်းလိုက်တာနဲ့ အဲဒီမှာရှိနေတဲ့သူအားလုံးကို လှိုက်လှဲပြီး စစ်မှန်တဲ့အပြုံးနဲ့ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် လိုက်လံနှုတ်ဆက်နေတယ်ဆိုရင် သူက အားလုံးနဲ့ ရင်းနှီးအောင်မိတ်ဖွဲ့ပြီး ပါတီပွဲကို ပျော်ရွှင်စွာ ဆင်နွှဲဖို့ ကြိုးစားနေသူအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အဲဒီလူရဲ့ လှိုက်လှဲတဲ့အပြုံးကြောင့် ခန်းမထဲမှာရှိနေတဲ့ သင်အပါအဝင် အားလုံးရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဘယ်လို ပြောင်းလဲသွားသလဲဆိုတာကို တစ့်တစောင်း လေ့လာကြည့်ပေးပါ။

အဲဒီအပြုံးပိုင်ရှင်ရဲ့ လှိုက်လှဲရက်ရောတဲ့ အပြုံးတွေက တစ်ပွင့်ပြီး တစ်ပွင့် ခြွေနေတော့ ခဏအကြာမှာ အားလုံးရဲ့ မျက်နှာတွေပေါ်မှာလည်း အပြုံးပန်းတွေ ဝေဆာလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကိုကြည့်ရင် ပြုံးရှင်ခြင်းက တစ်ဦးမှတစ်ဦးကို အချိန်တိုအတွင်း ကူးစက်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့သဘောကို နားလည်လက်ခံရပါလိမ့်မယ်။

ပြုံးနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို တွေ့ရတဲ့သူအနေနဲ့ အဲဒီ သူငယ်ချင်း ဘာကြောင့် ပြုံးရတာလဲဆိုတာကို မမေးမြန်းခင်မှာပဲ ဦးစွာ ပြုံးမိတတ်ပြီး နောက်မှသာ ပြုံးရခြင်းရဲ့ အကြောင်းအရင်းမှန်ကို မေးမြန်းဖြစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရိုးရှင်းစွာနဲ့ ပြုံးပြနိုင်ခြင်းကတောင် သင့်မျက်နှာပေါ်က ကြွက်သားတွေကို သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ဘာလုပ်လိုက်မှန်းမသိတဲ့အထိ လှုပ်ရှားမှုတွေက သွက်လက်မြန်ဆန်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆွေဒင်နိုင်ငံသားတစ်ဦးရဲ့ လက်တွေ့လေ့လာမှုမှတ်တမ်းများအရ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ အံ့သြခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မျက်နှာပေါ်က ကြွက်သားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေပြီး ပြုံးရှင်ခြင်း၊ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လုပ်နိုင်သူရဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင်နဲ့ သုန်မှုန်ပြီး

မျက်မှောင်ကြုတ်နေသူတွေရဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင်တွေက သိသာစွာ ကွဲပြားနေကြောင်း သိရှိရပါတယ်။ ပြုံးရွှင်ခြင်းဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ အဓိက အရေးကြီးတဲ့ ကြားခံပစ္စည်းဖြစ်တာကြောင့် အပေါင်းအသင်းဆုံပြီး အကျိုးစီးပွားအမျိုးမျိုး ရယူပိုင်ဆိုင်လိုသူတွေအနေနဲ့ လိုက်လဲရက်ရောစွာ မျှားမျှားပြုံးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းက တစ်ဦးမှတစ်ဦးဆီသို့ ကူးစက်တတ်တဲ့သဘာဝရှိသလို မျက်မှောင်ကြုတ်ခြင်းကလည်း လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးဆီသို့ ကူးစက်တတ်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က လောကမှာရှိတဲ့လူတွေအားလုံးကို ပြုံးပြနိုင်ခဲ့ရင် သင့်ကို တစ်လောကလုံးက ပြန်လည်ပြုံးပြပါလိမ့်မယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ချပေးပါတယ်

သင့်ဆီမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေ ရှိနေတဲ့အခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာကော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာပါ ထိခိုက်မှုတွေ ရှိတတ်တာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ချပေးနိုင်ဖို့အတွက် ပြုံးရွှင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ဆီမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဘယ်လောက်ထိ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို တိုင်းတာကြည့်ချင်တဲ့အခါ သင့်သွေးဖိအားကို တိုင်းတာခြင်း (သို့) သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို စမ်းသပ်ခြင်းတို့ဖြင့် သိရှိနိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကန်ဆတ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိမှုတွေအရ ပြုံးရွှင်ခြင်းရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတစ်ခုတည်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို သိသာစွာ လျော့ကျစေတဲ့အကြောင်း စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျခြင်းတွေအတွက် ပြုံးရွှင်ရယ်မောခြင်းလုပ်တဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်နဲ့သာ ထိရောက်စွာ တိုင်းတာနိုင်တဲ့အကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

ပြုံးရွှင်တယ်ဆိုရာမှာ ဘယ်လိုပြုံးတယ်၊ ဘယ်လောက်ထိ ပြုံးနိုင်တယ်ဆိုတာကလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု အနည်းအများကို ဖြစ်စေတတ်တာကြောင့် ဘယ်အချိန်မှာပဲပြုံးပြုံး ပြုံးရွှင်ခြင်းအပေါ်မှာ အာရုံစိုက် သတိပေးထားဖို့ လိုပါတယ်။ သင်က ထိရောက်စွာ အသေအချာ ပြုံးရွှင်နိုင်သူ (သို့) လိုက်လဲရက်ရောစွာနဲ့ ပြုံးရွှင်နိုင်သူဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ သင့်မှာရှိနေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု

တွေကို အလွယ်တကူ မောင်းထုတ်နိုင်စွမ်း ရှိပါလိမ့်မယ်။ ကောလိပ် ကျောင်းသား ၁၆၉ ယောက်ရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းကို စမ်းသပ်ပြီး သူတို့မှာရှိနေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဘယ်လောက်များတယ်ဆိုတာကို ကျွမ်းကျင်သူတွေက မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါတယ်။

အစီအစဉ်အရ အစမ်းသပ်ခံကျောင်းသားတွေကို အုပ်စု ၅ ခုအဖြစ် ခွဲလိုက်ပါတယ်။ ကျောင်းသားအုပ်စုတစ်ခုချင်းစီကို လေ့လာရာမှာလည်း ၎င်းတို့ရဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင်က ဖော်ပြတဲ့အခြေအနေတွေ (မျက်နှာပေးတွေ)ကို အဓိကထား အဖြေရှာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စမ်းသပ်မှုမလုပ်ခင် ကျောင်းသားတစ်အုပ်ချင်းစီက သူတို့ လုပ်ငန်း တာဝန်တွေ ထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်း ပုံမှန်အတိုင်း ထားရှိလေ့ရှိတဲ့ မျက်နှာ ပေးတွေနဲ့ ရှိနေဖို့လိုပါတယ်။

ကျောင်းသားအုပ်စုကို အုပ်စု ၅ ခုခွဲခြားရာမှာ အောက်ပါမျက်နှာပေး ၅ မျိုးကို တစ်အုပ်စုစီအလိုက် ကွဲပြားစွာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

အုပ်စု ၁ – ပြုံးရွှင်ခြင်းလည်းမရှိ၊ မျက်မှောင်ကြုတ်ခြင်းလည်းမရှိသော ပုံမှန် မျက်နှာပေး။

အုပ်စု ၂ – စံချိန်ဝင်တဲ့အထိ ပြုံးရွှင်နေသော မျက်နှာပေး။

အုပ်စု ၃ – သူတို့ပြုံးနေပါတယ်လို့ ဘယ်သူကမှ မထင်ရလောက်အောင် စံချိန်တင်စွာ ပြုံးနေသော မျက်နှာပေး။

အုပ်စု ၄ – စစ်မှန်သော ပြုံးရွှင်ခြင်းတွေ ရှိနေသော မျက်နှာပေး။

အုပ်စု ၅ – သူတို့ အမှန်တကယ် ပြုံးနေတယ်လို့ ဘယ်သူကမှ မသိရတဲ့ အထိ စစ်မှန်စွာပြုံးနေသော မျက်နှာပေး။

အထက်ပါ ကျောင်းသားအုပ်စု ၅ အုပ်စုစလုံးအား နှလုံးခုန်နှုန်း စမ်းသပ်ခြင်း၊ သွေးဖိအားတိုင်းတာခြင်းတွေ လုပ်ပေးပြီးပါက ဘယ်အုပ်စု ဆီမှာ စိတ်ခံစားမှုတွေ မရှိသလောက် နည်းပါးနေပြီး၊ ဘယ်အုပ်စုမှာတော့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ သိပ္ပံပညာရှင် 'တာရာကရက်ဖ်' က ပြုံးရွှင်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးဆိုင် ရာ အကျိုးတရားတွေကို သိသာစွာ အကျိုးပြုသလားဆိုတာကိုပါ ဆက်လက် လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

သင်က ခြေမျက်စိ၊ ခါး၊ လက်ကောက်ဝတ် စသည့် အဆစ်အမြစ် နေရာများမှာ ရောင်ရမ်းတာ၊ အဆစ်အမြစ်လွဲတာတွေဖြစ်ခဲ့ရင် အစွမ်းထက် ထိရောက်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူ သင့်ဆီမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစား မှုတွေ ရှိနေခဲ့ရင်လည်း ပြုံးရွှင်ခြင်းဟူသော အစွမ်းထက်ဆေးတစ်လက်ဖြင့် လွယ်ကူစွာ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုစားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် လုံးဝပြုံးရယ်ခြင်းမရှိဘဲ သွေးပေါင်ချိန်စက်နဲ့သာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမ်းသပ် ချိန်ဆခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က သွေးပေါင်မချိန်ခင်မှာ ပြုံးရယ်ခြင်း လုံးဝမလုပ်ဘဲ သွေးပေါင်ချိန်ရင်းနဲ့သာ ပြုံးရယ်ခြင်း လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က အဲဒီလို စမ်းသပ်မှုပုံစံကို တစ်နေ့ချင်း တစ်ရက်ချင်းစီ အလိုက် နေရာအမျိုးမျိုး၊ အချိန်အခါအမျိုးမျိုးမှာ စမ်းသပ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က စမ်းသပ်မှုပုံစံတွေ လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော့် မိသားစုကိုလည်း ထပ်မံစမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ကြည့်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ စမ်းသပ်မှုအရ ပြုံးရယ်ခြင်းကြောင့် သွေးပေါင်အခြေ အနေ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တာကို ရဲဝံ့စွာ အတည်ပြုနိုင်ခဲ့တာကြောင့် အခြား လူတွေကိုလည်း အလားတူ စမ်းသပ်မှုပုံစံတွေ လုပ်စေချင်ခဲ့ပါတယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းက တစ်စုံတစ်ရာ ခွဲစိတ်စရာမလိုဘဲ သင့်ကို ပိုမိုနုပျိုလန်းဆန်းစေပါတယ်

သင် လက်ရှိအသုံးပြုနေတဲ့ ဈေးကြီးပြီး ကုန်ကျစရိတ်ထောင်းတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို လျှော့ချပေးတဲ့ ခရင်မ်တွေအားလုံး ကို မေ့ပျောက်ပစ်လိုက်ပါ။

သင်က ရိုးရှင်းတဲ့ အပြုံးတစ်ပွင့်ကို ခြွေနိုင်ခြင်းဖြင့်သာ ချက်ချင်းဆို သလို နှစ်ပေါင်းများစွာ ပိုပြီး ငယ်ရွယ်နုပျိုသွားပါလိမ့်မယ်။

ဘာလင်မြို့ 'မက်ဇ်ပလန့်ခ်အင်စတီကျူ့စ်' မှ သုတေသနပြုသူတို့ရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တွေအရ ပြုံးရွှင်စွာ နေတတ်တဲ့သူတွေဟာ သာမန်လူတွေ ထက် ပိုပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိတတ်ပြီး ၎င်းတို့ရဲ့ သက်တူရွယ်တူတွေထက်

ပိုမိုငယ်ရွယ်နုပျိုတဲ့ပုံ ရှိကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

မျက်နှာသွင်ပြင်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်စုံစမ်းမှုတွေလုပ်ပြီး ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုတယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး သေချာစွာ လေ့လာပြီးတဲ့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတွေနဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေမှာ ဘယ်သူတွေက ဘဝရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပိုပြီး ရှိနေတတ်ပါသလဲ။

ကလေးတွေရဲ့ သဘာဝအရ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ကင်းလွတ်နေတတ်ပြီး ပြုံးရွှင်ရတဲ့အချိန်တွေက ပိုပြီး များနေတတ်ပါတယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းက သင့်ကို ပိုပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသူတစ်ယောက် ဖြစ်စေပါတယ်

သင်က လူအများကြားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆွဲဆောင်မှုမရှိသူ တစ်ယောက်လို့ ထင်မှတ်ခဲ့ရင် သင်က ကိုယ်တိုင် ပြုံးရွှင်နိုင်အောင်သာ ကြိုးစားပေးပါ။

သင့်ဘက်က တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက် ပြုံးရွှင်လိုက်တိုင်း သင်က သူများတွေထက် ပိုပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ပုံ ပေါ်လာရုံမက သင့်ရဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြေလျော့ပြီး ရိုးသားဖြူစင်နေတဲ့ အသွင်သဏ္ဌာန်ပါ ပေါ်ပေါက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်နှာပိုင်းဆိုင်ရာ သုတေသနပြုသူများ (စကော့တလန် တက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင်များ) ရဲ့ အဆိုအရ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တို့ အပြန်အလှန် မျက်လုံးချင်းဆုံတွေ့ပြီး အပြုံးပန်းတွေ တုံ့လှယ်နိုင်ခြင်းက ၎င်းတို့နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ဆွဲဆောင်မှုကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သင်က လူအများကို ပြုံးပြတဲ့အခါတိုင်း လူတွေက သူတို့ကို သင် ဆုလာဘ်တစ်ခုပေးလိုက်သလိုမျိုး ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ပြုံးရွှင်စွာ နေတတ်ခြင်းကြောင့် မျက်နှာကြွက်သားများ တင်းရင်းနေစေပြီး အရေးအကြောင်းပေါ်ခြင်း၊ အရေပြားလျော့တွဲကျခြင်းတွေကနေ လုံးဝ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မျက်မှောင်ကြုတ်ခြင်းထက် ပြုံးရွှင်ခြင်းကိုသာ အဓိက

ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသူဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းက သင့်ငွေကြေးရှာဖွေမှုအတွက် အကူအညီပေးပါတယ်

သင်က အရောင်းလုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်ကိုင်နေတယ်ဆိုရင် သင့်ငွေကြေးရှာဖွေမှုအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်အောင် ပြုံးရွှင်ခြင်းက များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။

သင့်ဘက်က စစ်မှန်တဲ့အပြုံး ပြုံးနိုင်ခြင်းဟာ သင်နှင့်အတူ အခြားလူတွေအားလုံးက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခွင့်ရှိတဲ့သဘော အများရဲ့ လေးစားအားကိုးခြင်းကို ခံရတဲ့သဘောတွေကို ဖော်ပြပေးခြင်းအဓိပ္ပာယ် ဆောင်ပါတယ်။

စီးပွားရေးလောကမှာ အပြုံးပန်းခြွေနိုင်ခြင်းဟာ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအခြေအနေတွေအားလုံးကို ချောမွေ့ကောင်းမွန်စေပြီး လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက်တွေမှာလည်း မှန်ကန်မှုရှိနေပါလိမ့်မယ်။

ဘန်ဂေါတက္ကသိုလ်ရဲ့ သုတေသနပြုသူများက ပြုံးရွှင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိပ္ပံနည်းကျ သရုပ်ဖော်လေ့လာကြရာမှာ စစ်မှန်သောအပြုံးပန်းတစ်ပွင့်စီကို ခြွေနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လိုလုပ်ငန်းကဏ္ဍမျိုးမှာမဆို လွယ်ကူအဆင်ပြေမှု ရှိစေမှာဖြစ်ကြောင်း အပြုံးပန်းခြွေနိုင်ခြင်းကြောင့် မူလရည်မှန်းထားတာတွေထက် မမျှော်လင့်ဘဲ ပိုမိုအောင်မြင်မှုရရှိတတ်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

ဘန်ဂေါတက္ကသိုလ်ရဲ့ပါမောက္ခ 'ဒန်နီရယ်လီရော'က အပြုံးပန်းဆင်နိုင်တဲ့ အရောင်းဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကြောင့် ကားဝယ်ယူသူက မူလဝယ်ယူဖို့ ရည်မှန်းထားတဲ့ကားထက် ဈေးနှုန်းအဆမတန်မြင့်မားတဲ့ ကားအမျိုးအစားကို ဝယ်ယူသွားတဲ့အဖြစ်အပျက် အမှန်တကယ် ရှိခဲ့တဲ့အကြောင်း ဟော့စ်လုပ်သူတွေကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ လက်အောက်ဝန်ထမ်း အရောင်းစာရေးတွေပဲဖြစ်စေ အပြုံးပန်းဆင်နိုင်တာနဲ့ အပြုံးပိုင်ရှင်တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း 'အတွက်သာမကဘဲ လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအတွက်ပါ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိနိုင်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။

ယနေ့ကာလမှာ ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးအတွက် ကြော်ငြာလုပ်ငန်းတွေကို အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှာ ထားရှိပြီး ဈေးကွက်ကို ထိုးဖောက်နိုင်ဖို့ အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးစားကြပါတယ်။ ကြော်ငြာလုပ်ငန်း ကုမ္ပဏီတွေအနေနဲ့ လုပ်ငန်းရှင်အသီးသီးရဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို အခကြေးငွေယူပြီး ကြော်ငြာရာမှာ စားသုံးသူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်ဖို့ သရုပ်ဆောင်တွေရဲ့ ပြုံးရွှင်တဲ့ မျက်နှာပေးကို ကြော်ငြာလိုတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ လိုက်ဖက်အောင် စီမံပေးရပါတယ်။ စစ်မှန်ပြီး ထိရောက်တဲ့အပြုံးကြောင့် စားသုံးသူတွေရဲ့ ဝယ်လိုအားကို မြင့်တက်လာစေပြီး အဲဒီပြုံးရွှင်ခြင်းကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သလောက် ဝယ်နေကျဖောက်သည်တွေကို အမြဲတမ်း ရရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘက်က စစ်မှန်ပြီး ဖော်ရွေလှိုက်လှဲမှုရှိတဲ့အပြုံး၊ ရက်ရောတဲ့ အပြုံးမျိုးကို ပြုံးနိုင်ခြင်းဟာ တစ်ဖက်လူအတွက် ကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သင့်မျှော်မှန်းချက်တွေထက် သာလွန်တဲ့ အကျိုးရလဒ် အမျိုးမျိုးကို ရရှိလာစေပါလိမ့်မယ်။

သင်က အလုပ်ရရှိရေးအတွက် အင်တာဗျူးတစ်ခုကို သွားဖြေတယ်ဆိုပါတော့။ သင်က ဘယ်လောက်ပဲ စမတ်ကျကျ ဝတ်စားထားသော်လည်း အပြုံးမျက်နှာမရှိရင်တော့ အလုပ်အင်တာဗျူးအတွက် စိတ်မချရနိုင်ပါဘူး။

သင့်ဘက်က တော်ရုံသင့်ရုံ သပ်ရပ်ရုံသာ ဝတ်စားပြီး မျက်နှာမှာ အပြုံးပန်း ဆင်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ အလုပ်အင်တာဗျူး မေးမြန်းသူဘက်က သင့်ရဲ့ အသွင်အပြင်ထက် အပြုံးပန်းကို အမှတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ အကောင်းဆုံးပြုံးနိုင်ရင် ပြုံးနိုင်သလို အလုပ်ရရှိဖို့အရေးက ပိုမိုသေချာနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က အပြင်မှာ ပြုံးနေသည်ဖြစ်စေ၊ ဓာတ်ပုံထဲမှာ ပြုံးနေသည်ဖြစ်စေ အဲဒီအပြုံးရဲ့ တန်ဖိုးက သင့်အတွက် ကောင်းခြင်းအမျိုးမျိုးကို ရရှိစေပါလိမ့်မယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းက ဖောက်သည်များကို ဝန်ဆောင်မှုပေးရာမှာ တိုးတက်မှုတွေ ရရှိစေပါတယ်

စစ်မှန်ရိုးရှင်းတဲ့ အပြုံးပန်းဆင်နိုင်ခြင်းဖြင့် ဖောက်သည်တွေ စိတ်ကျေနပ်စေမယ့် ဝန်ဆောင်မှုမျိုးကိုပေးနိုင်ကြောင်း လုပ်ငန်းကုမ္ပဏီအားလုံးက လုံးဝဥဿုံ ယုံကြည်လက်ခံထားကြပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ လေယာဉ်မောင် – လေယာဉ်မယ်တွေဟာ လုပ်ငန်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်တစ်ရပ်အနေနဲ့ ဖောက်သည်/ခရီးသည်တွေ အပေါ် စိတ်ကျေနပ်စေမယ့် ဝန်ဆောင်မှုပေးရာမှာ အပြုံးပန်းတွေ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ခြွေပေးရလေ့ရှိပါတယ်။ အလားတူ ဟိုတယ်တွေရဲ့ ဧည့်ကြို၊ စားပွဲထိုး၊ အိပ်ခန်းတာဝန်ခံတွေရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေမှာလည်း ပြုံးရွှင်စွာ ဆက်ဆံပြောဆိုပြုမူခြင်းက အဓိကတာဝန်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းက သက်ရှည်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ခြင်းကို အကူအညီပေးပါတယ်

ပြုံးရွှင်စွာ နေတတ်ခြင်းက လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ သက်ရှည်ကျန်းမာစွာ ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းကို များစွာ အကူအညီဖြစ်စေတယ်လို့ ပညာရှင်များက ထောက်ခံပြောဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ များများပြုံးနိုင်လေ အသက်ပိုရှည်လေ ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပြီး ဘဝတစ်သက်တာရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်စေဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးအစီအစဉ်တွေကို ရေးဆွဲနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာရာမှာ လုံးဝ ပြုံးရွှင်ခြင်းမရှိတဲ့သူ၊ တစ်ဝက်ပြုံးတဲ့သူ၊ စစ်မှန်စွာပြုံးသူ (သို့) အားပါးတရ လှိုက်လှဲစွာ ပြုံးတတ်

သူ ဆိုပြီး ၃ မျိုး ၃ စား ခွဲခြားလေ့လာနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ကို လူအချို့က ဒေါသထွက်ပြီး အော်ဟစ်ပြောဆိုနေတယ်ဆိုရင် သင်က သူတို့ကို ပြန်ပြီး အလားတူ တုံ့ပြန်မယ့်အစား အပြုံးနဲ့သာ တုံ့ပြန်ပေးပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် 'သနားကြင်နာခြင်းတွေနဲ့ ပြန်လည် တိုက်ခိုက်ခြင်း' သာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ သင့်ကို ကြည်ဖြူတဲ့သူတွေအပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ မကြည်ဖြူတဲ့သူတွေအပေါ်မှာဖြစ်စေ အပြုံးနဲ့သာ တုံ့ပြန်ပေးပါ။

အားကစားသမားတွေရဲ့ သက်တမ်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာမှတ်တမ်းပြုစုရာမှာ ပြိုးရှင်ခြင်းလုံးဝမရှိတဲ့ အားကစားသမားတွေက ၇၂ ဒသမ ၉ နှစ်အထိ အသက်ရှည်တတ်ကြပြီး တစ်ဝက်ပြုံးသူ (မပြုံးချင်ပြုံးချင်နဲ့ ပြုံးသူ) တွေကတော့ ၇၄ ဒသမ ၉ နှစ်အထိ သက်တမ်းရှည်ကြာစွာ နေထိုင်နိုင်ကြပါတယ်။

အပြည့်အဝပြုံးသူ (သို့) အားပါးတရ ရက်ရောစွာ ပြုံးတတ်သူတွေကတော့ ပျမ်းမျှအားဖြင့် သက်တမ်း ၇၉ ဒသမ ၉ နှစ်အထိ သက်တမ်းရှည်ကြာတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ပြိုးရှင်ခြင်းက ကောင်းသောအိမ်ထောင်ရေး တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ အကူအညီပေးပါတယ်

ပညာရှင် 'လီအန်းဟာကာ' နဲ့ 'ဒက်ချာကယ်လ်နာ' တို့ရဲ့ နှစ်ရှည်လေ့လာမှုများအရ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေများအား စစ်တမ်းကောက်ယူရာမှာ အတော်များများက လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မလွဲမရှောင်သာသော ဆက်ဆံရေးအရဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးအရဖြစ်စေ ဟန်ဆောင်ပြုံးနေသူတွေများနေတယ်လို့ တွေ့ရှိရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့အပြုံးက စစ်မှန်မှုမရှိတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မျက်နှာမှာ ရှိနေတဲ့ ကြွက်သားတွေ သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုမရှိနိုင်ဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရလည်း ဆိုးကျိုးတွေကိုသာ ခံစားနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက် ၂၇ နှစ်အရွယ် အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ အိမ်ထောင်ကျခဲ့တယ်ဆိုရင် အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို ကျေနပ်စွာ ခံယူနိုင်ပြီး စိတ်ကျေနပ်မှုရှိနေသလောက် ပြိုးရှင်နိုင်တဲ့အကြိမ်ကလည်း အရေ

အတွက် မျှားနေပါလိမ့်မယ်။

အိမ်ထောင်မကျခင် အမျိုးသမီးတွေမှာ ပြုံးရွှင်စရာ – စိတ်ကျေနပ်စရာတွေ ရရှိသလို အိမ်ထောင်ကျပြီးချိန်မှာလည်း မူလအတိုင်း စိတ်ကျေနပ်စရာတွေနဲ့ ပြုံးပျော်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ အိမ်ထောင်သုခကို ပြည့်ဝစွာ ရရှိခံစားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့်ဆိုင်သော ပြုံးရွှင်ခြင်း

ပြုံးရွှင်စွာ နေနိုင်ခြင်းဟာ သင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုသာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ လူသားအားလုံးအတွက် ကောင်းကျိုးပြုတဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းဟာ ပြုံးသူကိုယ်တိုင်အတွက်ရော အဲဒီပြုံးရွှင်မှုကို မြင်တွေ့လက်ခံရရှိသူတွေအတွက်ပါ ကောင်းကျိုးမဂ်လာ ကျက်သရေဖြာစေပါတယ်။

မျက်လုံးမှေးပြီး ပြုံးရွှင်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို တွေ့တဲ့အခါ အဲဒီလူက အရမ်းကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်နေတယ်လို့ အချို့က အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြပါလိမ့်မယ်။ လူအမျိုးမျိုးအလိုက် ပြုံးပျော်ရွှင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ထုတ်ဖော်ပြသပုံချင်း နည်းနည်းစီ ကွာခြားတတ်ပေမဲ့ ကောင်းသောကိစ္စတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပုံချင်းကတော့ အတူတူသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အချို့သော ပညာရှင်တို့၏ အဆိုအရ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုံးမျက်နှာကို (သို့) ပြုံးပြနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ပေ ၃၀၀ ခန့်အကွာအဝေးကတည်းက စောစီးစွာ စုံစမ်းသိမြင်နိုင်ပြီး အဲဒီ ပြုံးပြနေသူက မိမိရဲ့ရန်သူလား။ မိတ်ဆွေလားဆိုတာကိုပါ ခွဲခြားသိမြင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းကို ရန်သူရော မိတ်ဆွေကပါ လုပ်နိုင်တာကြောင့် ပြုံးပြီး အဝေးက လျှောက်လာသူက ပေ ၃၀၀ အကွာအရောက်မှာ မိမိမိတ်ဆွေဖြစ်နေတတ်သလို မိမိရဲ့ ရန်သူဖြစ်နေရင်လည်း လိုအပ်သော သင့်တော်သလို ကာကွယ်မှုများ ကြိုတင်လုပ်ထားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြုံးရွှင်ရသော အခြေအနေများနှင့် မကင်းနိုင်သရွေ့ ပြုံးရွှင်ခြင်းတွေကနေပေးတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

□

အခန်း – ၂
ကျွန်ုပ်တို့ခေါင်းထဲမှာစွဲနေတဲ့ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို ဘယ်လိုဖျောက်ဖျက်မလဲ

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက စကားလုံးတွေအဖြစ် သိသာပေါ်လွင်စေပြီး စကားလုံးတွေက လုပ်ရပ်တွေအဖြစ် သိသာထင်ရှားစေပါတယ်။ လုပ်ရပ်တွေက အလေ့အထအဖြစ် တိုးတက်ပြောင်းလဲသွားပြီး အလေ့အထတွေက အကျင့်စရိုက်အဖြစ်သို့ ခက်မာစွာ ပြောင်းလဲလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းတွေနဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သတိကြီးကြီးနဲ့ စောင့်ကြည့်ပေးပါ။

- ဗုဒ္ဓ

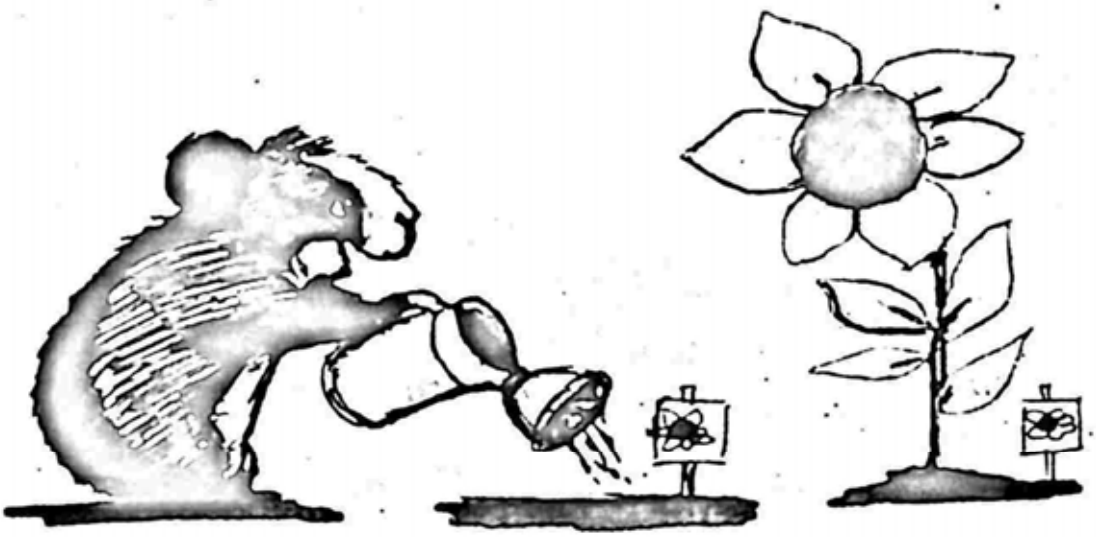
ပြုံးရွှင်စွာနေတတ်သော ပုံစံအမျိုးမျိုးက သင်အပါအဝင် သင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေအားလုံးကို အကျိုးကျေးဇူး များစေပါတယ်။

သင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပြုံးရွှင်စွာရှင်သန်နေထိုင်နိုင်တဲ့ ဘဝတွေကို ကိုယ်တိုင် ဒီဇိုင်းထုတ်နိုင်ဖို့ လူသားတွေရဲ့ သဘာဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခြေခံကျကျ လေ့လာမှုတွေလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

➔ ကျွန်ုပ်တို့ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ကိုင်နိုင်ရင် လူမ်

ကိုင်နိုင်သလောက် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေမယ့် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သော အရာတွေက များစွာ ရှိနေပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ ရှင်သန်ရပ်တည်မှုတွေ ပိုမိုကောင်းမွန်စေဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်တဲ့ အရာတွေကလည်း များစွာ ရှိနေပါတယ်။

အလိုဆန္ဒအတိုင်း လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စေဖို့ အောက်ပါ ဆောင်ရွက်မှုပုံစံကို ရိုးရှင်းစွာ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။



Actions **Produces** **Results**

ဆောင်ရွက်ချက် **အကျိုးဖြစ်ပေါ်မှု** **ခံစားရသည့်ရလဒ်**

သင်က သီးခြားဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါ သီးခြားအကျိုးဖြစ်ပေါ်မှုရရှိလာစေပြီး ၎င်းကတစ်ဆင့် သင် ခံစားနိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ရလဒ်ကို ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင့်ဘက်က တစ်စုံတစ်ရာ ဆောင်ရွက်မှုမရှိခဲ့ရင် ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ဖို့အတွက် ရွေးချယ်ခြင်းတွေနဲ့သာ အချိန်ကုန်နေပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေအနေနဲ့ ဘာကြောင့် မလုပ်သင့်တာတွေကိုပဲ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နေတတ်ပြီး ဘာကြောင့် လုပ်သင့်တာတွေကိုမလုပ်ဘဲ နေကြပါသလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လက်တွေ့မှာ အမှန်တကယ် အကျိုးရှိမှာကို ကိုယ်တိုင်သိရှိပြီး လုပ်ကိုင်နေတာတွေကို ဘယ်အရာတွေက တားဆီးပိတ်ပင်နေပါသလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အဖြေမှန်ကို ရှာဖွေရရှိနိုင်ဖို့ ခဲတံကိုက်စဉ်းစားခြင်းကို လုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

ခဲတံကို ပါးစပ်မှာကိုက်ပြီး စဉ်းစားခန်းဖွင့်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ဓာတုပစ္စည်း ၄ မျိုးရဲ့ ထွက်ရှိမှုတွေ မှန်ကန်မျှတလာပြီး ကောင်းသောစိတ်ခံစားချက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ကောင်းသောစိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ကျွန်ုပ်တို့ဆီမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ကင်းဝေးနေပြီး အစဉ်အမြဲ ပြုံးရွှင်စွာနေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုံးရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်တဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်ချင်သော အလိုဆန္ဒတွေအတွက် အကောင်းဆုံးတွေကိုသာ ရွေးချယ်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကို ကောင်းသော စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ဓာတုပစ္စည်း ၄ မျိုးက သင့်ကို အောက်ပါအခြေအနေတွေထဲကနေ ဆွဲထုတ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှန်အောင် လမ်းပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ➔ သင့်ကိုယ်သင် ဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့သူလို့ ထင်သောအခါ...
- ➔ လူအများက သင့်ကို ဝိုင်းပြီး ဟားတိုက်ရယ်မောလိမ့်မယ်လို့ ထင်သောအခါ...
- ➔ သင့်လေ့လာမှုတွေက အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ထင်ရသောအခါ...

အလားတူ သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း၊ အရည်အသွေးတွေအပေါ် မူတည်ပြီး စီးပွားရှာရာ၌ အောက်ပါအတိုင်း အခက်အခဲတွေရှိခဲ့ရင်လည်း ကောင်းသောစိတ်ခံစားချက်နဲ့ ပြုံးရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်းက သင်နဲ့ ထိုက်တန်ရာကို ပို့ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

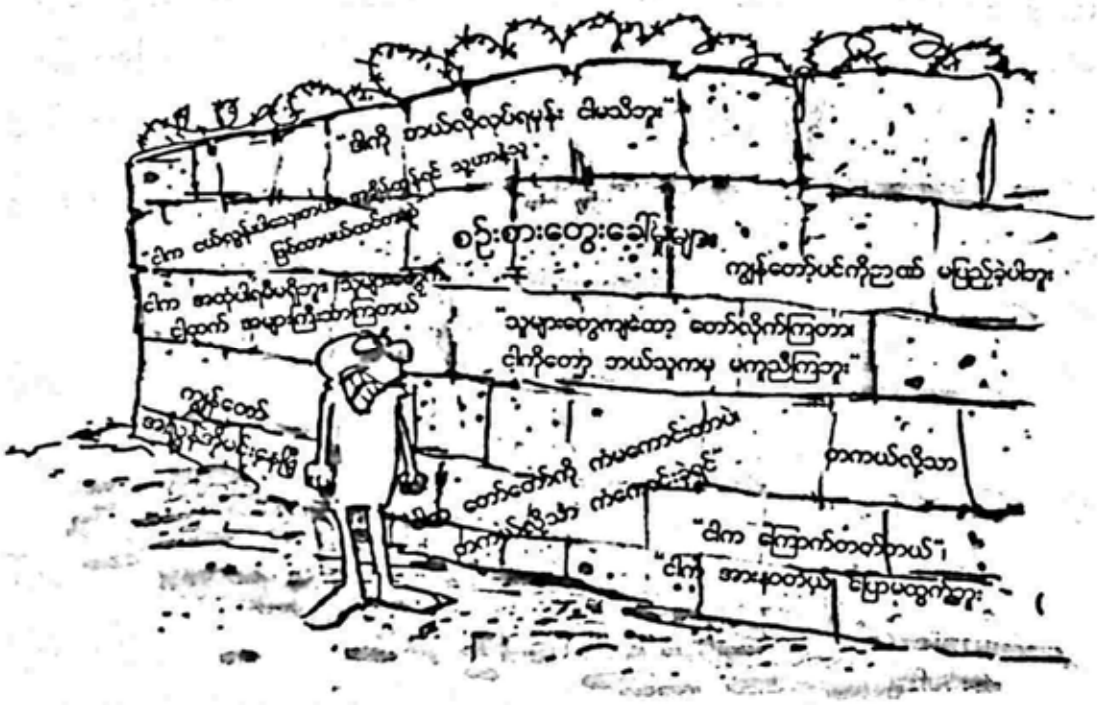
သင်ကြုံတွေ့ရနိုင်သော အခက်အခဲများ

- ➔ သင့်စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့ဘော့စ်က ငြင်းပယ်မယ်လို့ ထင်နေသောအခါ...
- ➔ သင်နဲ့ရရှိသော အကျိုးခံစားခွင့်တွေက မထိုက်တန်ဘူးလို့ စဉ်းစားမိတဲ့အခါ...
- ➔ သင့်အလုပ်ဖော်ကွက်က သင်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်မှတ်မိတဲ့အခါ...

➔ သင့်အရည်အသွေးလိုအပ်ချက်အရ ကျောင်းပြန်တက်ဖို့ကလည်း အသက်အရွယ်ကြီးလွန်းနေပြီလို့ ယူဆမိတဲ့အခါ...

သင်နဲ့ သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ကိစ္စတွေအကြားမှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေက တားဆီးနေပါစေ။ သင့်ရဲ့ ပြိုးရွှင်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းတွေနဲ့ ချေဖျက်ပြီး သင်လိုချင်ဖြစ်ချင်တာကို ရအောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

သင့်ဘဝနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အရာကိစ္စတိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ ရပ်တည်နေနိုင်ခြင်းကသာ အဓိက အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။



သင့်ဘက်က များများပြိုးနိုင်သလောက် သင့်ဦးနှောက်ထဲက ဓာတ်ပစ္စည်း ၄ မျိုးရဲ့ ထွက်ရှိမှုတွေ မျှတကောင်းမွန်စေပြီး ကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားချက်တိုင်းဟာ ကောင်းတဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကိုသာ ဖြစ်စေတာကြောင့် အောက်ပါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဖြစ်စရာ ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့စရာဖြစ်တာတွေကို အလွယ်တကူ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

➔ "ဒါကို ဘယ်လိုလုပ်ရမှန်း ငါမသိဘူး"

➔ "ငါက ငယ်လွန်းပါသေးတယ်၊ အချိန်တန်ရင် သူ့ဟာနဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်ထင်တာပဲ"

➔ "ငါက အထုံပါရမီမရှိဘူး၊ သူများတွေက ငါ့ထက် အများကြီးသာ ကြတယ်"

➔ "သူများတွေကျတော့ တော်လိုက်ကြတာ ...၊ ငါ့ကိုတော့ ဘယ်သူကမှ မကူညီကြဘူး"

➔ "ငါက တော်တော်ကို ကံမကောင်းတာပဲ၊ တကယ်လို့သာ ကံကောင်းခဲ့ရင်..."

➔ "ငါက ကြောက်တတ်တယ်"၊ "ငါက အားနာတယ်၊ ပြောမထွက်ဘူး"

သင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပထမဆုံး အရေးတကြီး သဘောပေါက်ထားဖို့လိုတာက လူတွေက သင့်ကို စကားပြောဆို ဆက်ဆံတာတွေ ဘယ်တော့မှ မရပ်တန့်သွားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

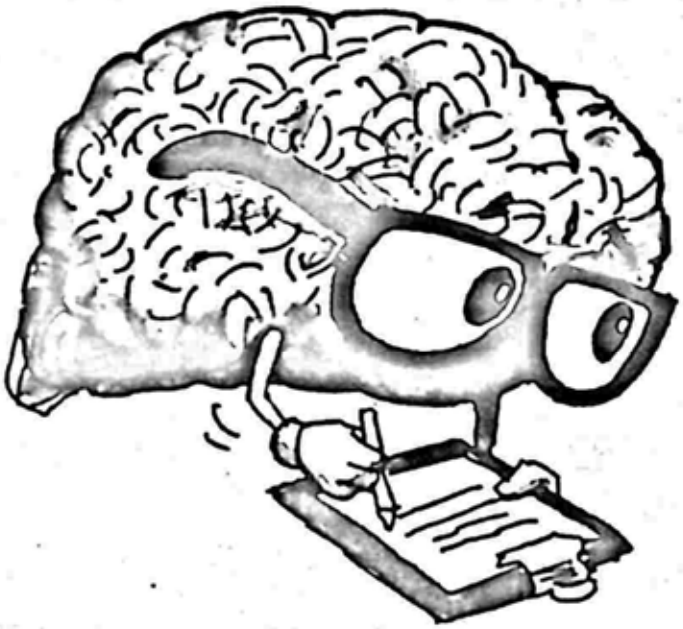
သင့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြံစည်ချက်တွေ မှန်ကန်လာအောင် ပုံမှန်အတိုင်း စဉ်းစားခြင်းထက် ကောင်းသော စိတ်ခံစားချက်တွေရရှိအောင် ဦးစွာ ကြိုးစားရပါမယ်။ ကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့အတူ ပြုံးရွှင်စွာ စဉ်းစားတဲ့အခါ သင့်ဦးနှောက်ထဲက မကောင်းတဲ့အကြောင်းကိစ္စတွေကို တွန်းထုတ်ပြီး ဦးနှောက်က ပြန်လည်ဖြေကြားတဲ့ အဖြေမှန်သမျှကို သင်ကိုယ်တိုင် ရှင်းလင်းစွာ ကြားသိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သင့်တယ်။ ဘာတွေကိုတော့ မလုပ်သင့်၊ မကြံစည်သင့်ဘူးဆိုတာရယ်... ဘယ်လိုအကြောင်းကိစ္စတွေက ဖြစ်လာနိုင်ခြေများပြီး ဘယ်လိုကိစ္စတွေက တော့ ဖြစ်လာစရာအကြောင်း မရှိဘူးဆိုတာရယ်... ဘယ်ကိစ္စတွေကိုတော့ ရဲ့ဝံ့ယုံကြည်စွာနဲ့ လုပ်နိုင်ပြီး ဘယ်အမှုကိစ္စတွေကိုတော့ လုံးဝ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ဖို့ မဖြစ်ဘူးဆိုတာတွေကို တုံ့ပြန်ဖြေကြားပါလိမ့်မယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ တုံ့ပြန်ဖြေကြားချက်တွေကို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့သာ ကြားနိုင်တာကြောင့် ပြုံးရွှင်သော စိတ်နေစိတ်ထားဖြင့်သာ နားစိုက်ထောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ စတင်သောနေရာ

ကျွန်ုပ်တို့ကို မွေးဖွားပြီး စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က သတင်းအချက်အလက်တွေကို စုဆောင်းခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို စတင်လုပ်ဆောင်ပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်တည်ရှင်သန်ခြင်းဆိုတဲ့ ဘဝတစ်ခုရဲ့ အတွေ့အကြုံဖြစ်ပြီး အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက် ဦးနှောက်ရဲ့ ရင့်သန်မှုနဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေ ကလည်း တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဦးနှောက်ထဲမှာရှိနေတဲ့ အာရုံကြောစနစ်အနေနဲ့ ပြင်ပက သဲလွန်စတွေကို တုံ့ပြန်ရာမှာ ၎င်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ သီးခြားအဖြစ်အပျက်တစ်ခုစီအပေါ် မှတ်သားမှုတွေလုပ်ရာမှာ ဦးနှောက်က 'အန်ဒေါ်ဖင်' ဓာတုပစ္စည်းကို ထုတ်လုပ်ပေးတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က သီးခြားအခြေအနေ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခါ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က အဲဒီအခြေအနေ အဖြစ်အပျက်၊ အတွေ့အကြုံတွေကို မှတ်တမ်းတင်တဲ့အနေနဲ့ မှတ်ဉာဏ်ရှိရာ အစိတ်အပိုင်းထဲမှာ သိုမှီးပေးထားပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က ထုတ်ပေးတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့

စိတ်ခံစားချက်တွေက အစဉ်အမြဲ ဆက်စပ်လျက် ရှိနေတတ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အချို့သော ကိစ္စတွေကို မေ့မှာစိုးရိမ်ပြီး အထူးသတိထား မှတ်တတ်ပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်က ကိစ္စအတော်များများကို စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရှိနေစဉ်အတွင်းမှာ အကုန်အစင် မမေ့ရအောင် မှတ်တမ်းတင်ပေးထားတတ်ပါတယ်။

အတိတ်ကာလမှာ ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ကိစ္စတွေက နောင်တစ်ချိန်မှာ ပြန်လည်စဉ်းစားတဲ့အခါ သင်လိုချင်တဲ့ (မှတ်မိချင်တဲ့) အရာတွေ အားလုံးကို ဦးနှောက်က ပြန်လည်ထုတ်ပေးတတ်ပေမဲ့ သင့်စိတ်တွေက အလောသုံးဆယ် ဖြစ်နေခဲ့ရင်တော့ သင့်ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်က ဘယ်တော့မှ အလွယ်တကူ အမှတ်ရစေတတ်ခြင်း မရှိပါဘူး။

မှတ်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နမူနာအချို့ကို တင်ပြလိုပါတယ်။

သင်က တစ်မနက်မှာ သင့်ရုံးတွင်း အစည်းအဝေးခန်းထဲမှာ ရောက်နေတယ်ဆိုပါတော့။ သင်က အစည်းအဝေးဆုံးဖြတ်ချက်တွေအတွက် အထောက်အကူပြုမယ့် စိတ်ကူးတစ်ခုကို တင်ပြလိုက်တဲ့အခါ သင့်စိတ်ကူး စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို သင့်ရဲ့ဘော့စ်က ပယ်ချခဲ့တယ်ဆိုရင် သင့်စိတ်မှာ ဘယ်လိုခံစားရမှာလဲ။

သင်က အကြီးအကျယ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သွားနိုင်သလို ဘော့စ်အပေါ်မှာလည်း စိတ်ခုသွားနိုင်ပါတယ်။ (သို့) သင့်ဘော့စ်ရဲ့ လုပ်ရပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး နည်းနည်းတော့ ဒေါသထွက်ချင် ထွက်နိုင်ပါသေးတယ်။

ဒီလိုနဲ့ သင်က အဲဒီ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ တစ်နေ့တာကို မရှင်မပျ ဖြတ်ကျော်ခဲ့မယ်ဆိုရင် သင့်စိတ်ဒဏ်ရာက ပိုပိုကြီးကြီးလာပါလိမ့်မယ်။

သင်က အစည်းအဝေးခန်းထဲက ပြဿနာကို အစည်းအဝေးခန်းထဲမှာပဲ ထားခဲ့နိုင်မယ်ဆိုရင် (ပြီးသွားတဲ့ကိစ္စ/ပြဿနာကို ခေါင်းထဲက ထုတ်ပစ်နိုင်ရင်) သင့်အတွက် စိတ်ဒဏ်ရာမရတဲ့အပြင် တစ်နေ့တာအတွက်လည်း ဘာအမှားမှ မလုပ်မိတော့ပါဘူး။ သင့်ကိုယ်သင် သတိပြုနိုင်ဖို့အတွက် အောက်ပါညီမျှခြင်းကို လေ့လာထားသင့်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် = ဟာကွက် = မကောင်းသော = ဆိုးရွားခြင်း ဒုက္ခရှာခြင်း ပျော့ကွက်ဖြစ်စေခြင်း ကိစ္စအား ထိခိုက်ခြင်း မမှေ့မပျောက်နိုင်ခြင်း

အစည်းအဝေးမှာ သင့်စိတ်ကူး အတွေးအခေါ်ကွေကို ငြင်းဆိုပယ်ချခံရတယ်ဆိုရင် (သို့) သင်ပြောဆိုလိုသော အကြောင်းအရာအတွက် လက်ထောင်ပြခြင်းကြောင့် သင့်ကို အများက ဝိုင်းရယ်တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာထားရှိပြီး အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်နိုင်ရေးအတွက် စဉ်းစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို သင်ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသလား။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အတွေ့အကြုံတိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်း၊ ယုံကြည်မှုထားခြင်းတွေကို လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီတော့ သင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို သင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်က ထိန်းချုပ်နိုင်သလားလို့ မေးခွန်းထုတ်စရာ ရှိလာပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေပေးကောင်း ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒါဆိုရင် ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ 'ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို လုံးဝဥဿုံ မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးလို့ ယုံကြည်ပါတယ်' ဆိုပြီး အဖြေပေးချင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေနဲ့ ခံစားချက်တွေက ဘယ်ကနေလာပါသလဲ။

တကယ်တော့ အတွေ့အကြုံတွေဆီကနေ သင်ယူတတ်မြောက်ရင်းနဲ့ ရရှိလာတာဖြစ်ပါတယ်။

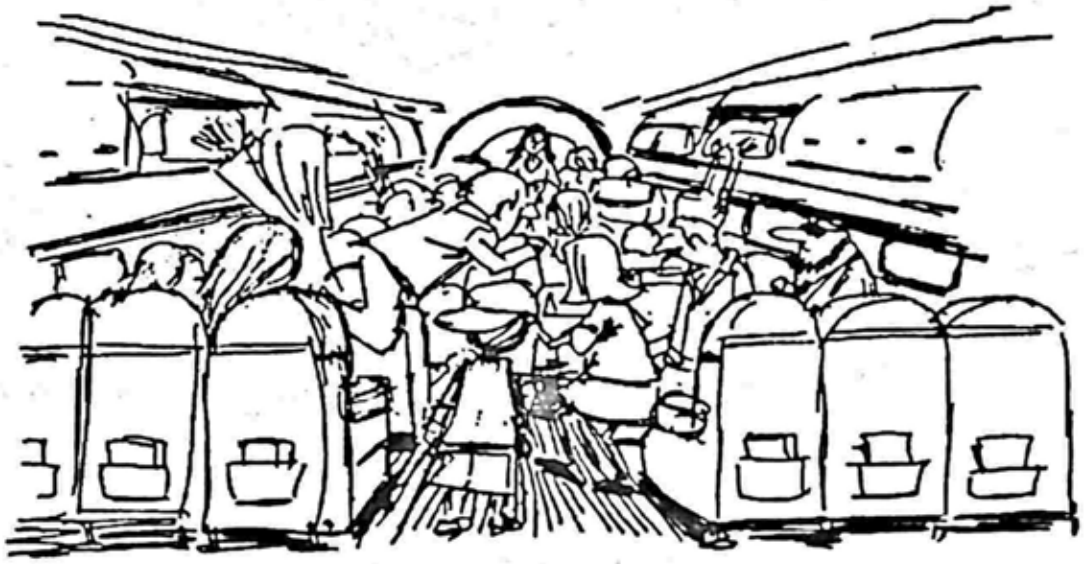
သင့်ကို သင်ယူတတ်မြောက်မှုဖြစ်စေတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက ဘယ်ကနေ လာပါသလဲ။

အတိတ်ကာလက လာခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတိတ်ကာလမှာရှိခဲ့တဲ့ အချိန်နဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါသလား။

ဘယ်လိုမှ ပြောင်းလဲဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ပဲ ဖြေရမှာပါ။

အတိတ်ကာလဆိုတဲ့ မနေ့က သင်စားသုံးခဲ့တဲ့ ညနေစာဟင်းလျှာကို ဘယ်လိုမှ ပြောင်းလဲလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သင်စားခဲ့ပြီးတာက စားခဲ့ပြီးတဲ့ အတိတ်ကာလက အခြေအနေအဖြစ်အပျက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူ သင့်အတွေ့အကြုံကလည်း အတိတ်ကာလကို ရည်ညွှန်းတဲ့အတွေ့အကြုံသာ ဖြစ်ပါတယ်။

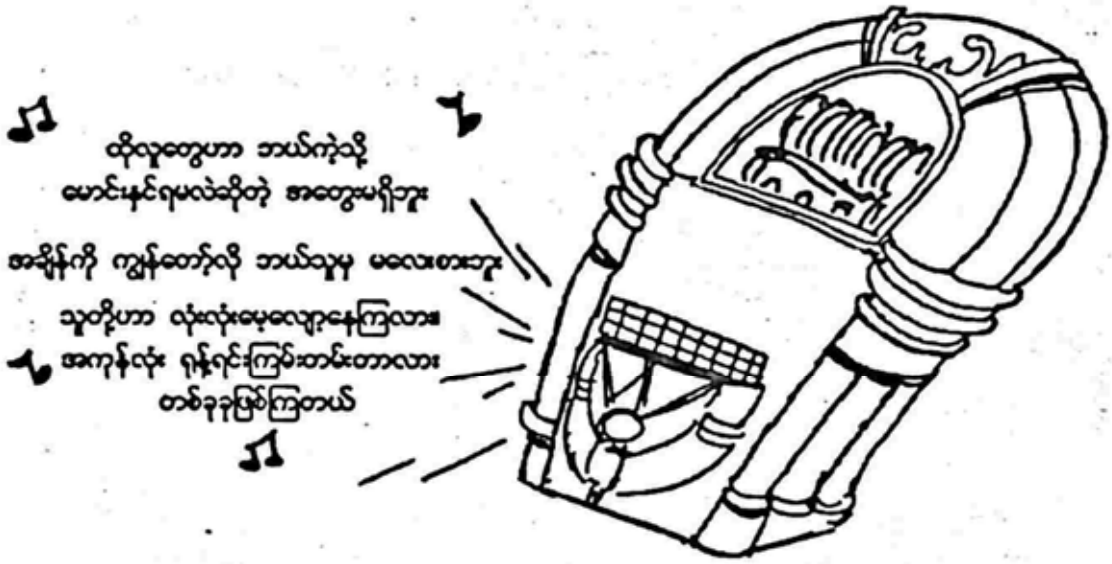


ဒါတွေကို သင် ကျွန်ုပ်တို့သာမက ဘယ်လူသားကမှ ပြုပြင် ပြောင်းလဲပေးဖို့ မရနိုင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အတွေ့အကြုံတိုင်းဟာ သင့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ၊ စိတ်ကူးအကြံအစည်တွေ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း ထူးခြားထင်ရှားတဲ့အဖြစ်အပျက်

အတွေ့အကြုံတွေကတော့ သင့်အတွက် စဉ်းစားတွေးခေါ်စရာ နမူနာကောင်းနဲ့ သင်ခန်းစာယူစရာ အတုယူအားကျစရာ ဆင်ခြင်တုံတရားထားနိုင်စရာ ယုံကြည်လက်ခံစရာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် အနာဂတ်ကောင်းတွေ တည်ဆောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရသလို အတိတ်ကာလ အတွေ့အကြုံ သင်ခန်းစာတွေ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ထင်မြင်ချက် မျှော်လင့်ချက်တွေကိုလည်း ဟန်ချက်ညီစွာ ထားရှိတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



သင်က အပြုံးပန်းဆင်စွာ နေထိုင်နိုင်မယ့်ဘဝကို ထုဆစ်ပုံဖော်ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်တွေရဲ့ အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာခြင်းတွေအပေါ် ခွင့်ပြုပေးပါ။

သင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားနေခြင်းကို ရပ်တန်းကရပ်ပြီး သင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို ပြောင်းလဲအောင် ကြိုးစားခြင်းကိုလည်း တစ်ခါတည်း ရပ်တန့်ပေးပါ။

သင့်ခံစားမှုတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားခြင်းတွေကိုလည်း ရပ်တန့်ပေးပါ။

သင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းမှာ သင်ကပိုမိုအာရုံစိုက်လေ... အဲဒီ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက သင့်ကို ပိုပြီး ထိန်းချုပ်လာနိုင်လေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ သင် ပိုပြီး ထိန်းချုပ်ပြောင်းလဲချင်နေတဲ့

အရာတွေက သင် အာရုံစိုက်သလောက် သင့်အပေါ် ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင်က ပြောင်းလဲချင်တဲ့ အရာ ထိန်းချုပ်ချင်တဲ့အရာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ချိန်လုံး အာရုံထားနေတာကြောင့် သင်က ထိန်းချုပ်ချင်တဲ့အရာ ပြောင်းလဲချင်တဲ့အရာတွေက တဖြည်းဖြည်း သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သဘောကတော့ အဲဒီအရာတွေက အချိန်ကာလနဲ့ တစ်ပြေးညီစွာ သင့်ရဲ့လက်တွေ့ဘဝအဖြစ် ပြောင်းလဲတည်ဆောက်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ဘဝနှင့် လက်တွေ့ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်တဲ့ သဘောကို နားလည်တဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် နှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ မနှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ လက်တွေ့ဘဝနဲ့ အဆင်ပြေကိုက်ညီမယ့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို ထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ လက်တွေ့ဘဝရဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို အသိအမှတ်ပြုပြီး လက်တွေ့ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း မှန်ကန်စွာ ဖွင့်ဆိုနိုင်ဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။

လက်တွေ့ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်ကန်စွာ ဖွင့်ဆိုနိုင်ဖို့အတွက် ပြုံးရွှင်ခြင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုအဆင့်ဆင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

အောက်ပါဖော်ပြချက်များတွင် ပေးထားသော နေရာလွတ်၌ သင့်ဘက်က ဖြေဆိုလိုသော အချက်အလက်များကို ဖြည့်စွက်ရေးသား ဖော်ပြပေးပါ။

➔ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အရည်အသွေးကောင်းတွေ တိုးတက်နေစေဖို့နဲ့ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မှုတွေကို သင်က ဘာကြောင့် အချိန်ကြာရှည်စွာနဲ့ ရှောင်ရှားခဲ့ပါသလဲ။ သင့်အနေနဲ့ ကောင်းသော အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူးနေရာ၊ ရာထူးတိုးနိုင်ခွင့်နှင့် လစာငွေကောင်းသော နေရာတွေမှာ အလုပ်ရှာနိုင်တာမျိုး၊ အိမ်မှာနေပြီး ပရောဂျက်

တစ်ခုခုကို လုပ်နေသလိုမျိုး၊ ကောင်းတဲ့ အခြေအနေ၊ အခွင့်အရေး တွေကို လက်လွှတ်ခံခဲ့ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

➔ သင့်ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒ မျှော်မှန်းချက်တွေကို သင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုက တစ်ဆင့် ဦးနှောက်က ဘယ်လို တုံ့ပြန်ဖြေကြားခဲ့ပါသလဲ။

➔ အရာရာတိုင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေက ဘယ်လိုရှိနိုင်ပါသလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက အတိတ်ကာလရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် မျှားစွာမူတည်နေပြီး ကျွန်ုပ်တို့က အတိတ်ကာလ အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရနိုင်သလို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကိုလည်း ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ ဘာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံနေပေမဲ့ မကျေမနပ် တိုင်တန်းစရာ စိတ်ကျေနပ်မှု မရှိစရာ တွေကတော့ အမြဲတမ်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ဒီလို ကောင်းတာနဲ့ဆိုးတာတွေ ရောပြွန်းနေတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လက်တွေ့ ဘဝကို အရှိအတိုင်း လက်ခံအသိအမှတ်ပြုရုံကလွဲပြီး အခြားနည်း လမ်း မရှိပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ အတတ်နိုင်ဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင် တာ တစ်ခုကတော့ အဆိုးအကောင်းတွေ ရောနှောနေတဲ့အထဲက

အကောင်းတွေများများ ထွက်ပေါ်လာအောင် ပြုံးရွှင်ခြင်းနဲ့ အနိုင်ယူ ရွေးထုတ်နိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

➔ လူတစ်ယောက်က အရာရာတိုင်းနီးပါးအထိ အနီးကပ်ဆုံး ထင်မြင်ယူဆချက်တွေပေးနိုင်တာကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီလူဟာ သူ့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို အလိုအလျောက် ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်တဲ့အထိ နီးစပ်မှုနက်နဲမှုရှိပြီး သူ့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကိုလည်း လိုအပ်သလောက် အနည်းငယ်လောက်သာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သူ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ လူတိုင်းအတွက် အနီးကပ်ဆုံးနဲ့ အမှန်ကန်ဆုံးသော အဖြေတွေ ပေးနိုင်ကြပြီး လက်တွေ့ဘဝကိုလည်း ကျေနပ်စွာ လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိသူတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အခန်း – ၃
ကျွန်ပ်တို့၏ အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

မကြာသေးခင်က ကယ်လီဖိုးနီးယား သဘော်ဘျက်တစ်စင်းပေါ်က ခရီးသည်တစ်ယောက်ဟာ ပေါင် ၂၀၀ အလေးချိန်ရှိတဲ့ ရွှေတွေကို သူနှင့် အတူ ခါးပတ်ကြိုးနဲ့ ချည်ထားခဲ့သတဲ့။ ခဏအကြာ သဘော်ဘက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အောက်ကို နစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိလိုက်တယ်။ သူ ရေထဲကို နစ်သွားတဲ့အချိန်မှာ ရွှေတွေက သူနဲ့အတူ ပါသွားသလား။ ဒါမှမဟုတ် ရွှေတွေကြောင့် သူ့ကို ရေနစ်စေခဲ့သလားဆိုတာကိုတော့ ဘယ်သူမှ မသိလိုက်ပါဘူး။

ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ စိတ်ခံစားချက်တွေ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေနဲ့ ယုံကြည်လက်ခံမှုတွေဟာ ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းထက် ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ ရှိနေတဲ့သဘော ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ခြင်းတွေနဲ့ မဖြစ်နိုင်တဲ့သဘောကို အရှိအတိုင်း လက်ခံရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ပ်တို့ရဲ့ အတိတ်ကာလ အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုးဟာ လူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ပ်တို့ ဘယ်လိုစဉ်းစားမယ်။ နေရာတွေ အကြောင်းကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို စီမံဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုတာတွေအတွက် အစီစဉ်ကောင်းတွေ ရေးဆွဲပေးပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ပ်တို့မှာ အကြောင်းကိစ္စ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင် အဲဒီ

အကြောင်းကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လျင်မြန်စွာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမယ့် အစီအမံတွေ ချက်ချင်းပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ရာသော အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုက သင့်ဆီမှာ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ဖြစ်ပေါ်နေတယ်ဆိုရင် သီးခြားအခြေအနေတစ်ရပ် အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး သီးခြားအစီအစဉ်ရေးဆွဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်က သင့်ကို ၂၊ ၄၊ ၆၊ ၈ ဆိုတဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေးခဲ့တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ကျွန်ုပ် နောက်ထပ်ပေးလာမယ့် ကိန်းဂဏန်းကို ၁၀ အဖြစ် မျှော်လင့်မိပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းရဲ့ အခြေခံကျတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုးအပေါ်မှာ သင့်ရဲ့ ကောက်ချက်ချမှု စီမံဆုံးဖြတ်မှုတွေက အများအားဖြင့် မှန်ကန်မှုရှိလာတဲ့အခါ အလားတူ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိလာခဲ့ရင်လည်း ရာခိုင်နှုန်းပြည့်နီးပါး မှန်ကန်တဲ့အထိ သင့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက အမှားနည်းလာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းဟာ အတွေ့အကြုံတွေ အပေါ်မှာ ထင်မြင်ယူဆ လက်ခံမှုတွေက သဘာဝကျမယ်ဆိုရင် အစွန်းနှစ်ပါး လွတ်ကင်းစွာနဲ့ အဖြေထုတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှန်ကန်စွာ ချနိုင်ခြင်းနဲ့အတူ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က စဉ်းစားတွေးခေါ် ဆုံးဖြတ်ခြင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို အရမ်းကာရော အဖြေထုတ်ပေးနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတိတ်ကာလရဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်အလိုက် ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေဆီ ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားစေပါတယ်။ ပြီးမှ အဖြေထုတ်လုပ်တဲ့ အကြောင်းအရာအတွက် သတင်းအချက်အလက်တွေ ခိုင်လုံမှုသာ အတည်ပြုပေးတတ်တာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

သင် နံနက်အိပ်ရာက နိုးလာတဲ့အချိန် ကောင်းကင်တစ်ခွင်လုံး မိုးသားတိမ်လိပ်တွေနဲ့ မည်းမှောင်ပြီး လျှပ်စီးတွေကလက်၊ လေကလည်း ထန်နေတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ မိုးလေဝသပညာရှင်ဆီကနေ ထင်မြင်ချက်တောင်းနေစရာမလိုတော့ဘဲ ခဏနေ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာတော့မယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် ခန့်မှန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို သင်ကိုယ်တိုင် ဘယ်သူ့အကူအညီမှမပါဘဲ

ခန့်မှန်းပြောဆိုနိုင်ခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအပေါ် မူတည်ပြီး ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းဖြစ်တာကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့အနေနဲ့ သင် အပြင်ကိုသွားတဲ့အခါ ထီးတစ်လက် ကျိန်းသေယူသွားဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကိုကြည့်ရင် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတွေက သင့်အတွက် မှန်ကန်တဲ့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်တွေ ဖြစ်လာစေပြီး တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ သင့်ရဲ့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်တွေက သင် လက်တွေ့ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေ ဖြစ်လာအောင် သြဇာသက်ရောက်စေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို ဆက်စပ်နေတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတွေအပေါ်မှာ အထောက်အထားမှန်ကန်စွာနဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိလာရာကနေ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းတွေလည်း ယုံကြည်မှုထားနိုင်တဲ့ အထိ မှန်ကန်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အလိုအလျောက် စဉ်းစားနိုင်စွမ်းတွေ အားကောင်းမှန်ကန်လာခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွေရဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ဆက်လက်မြင့်တက်စေပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က အပတ်စဉ် အစည်းအဝေးလုပ်လေ့ရှိတဲ့ လုပ်ငန်းကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်နေသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး သင့်အလုပ်ထဲက အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်လုပ်သူက အစဉ်အမြဲ ၁၀ မိနစ်နောက်ကျပြီးမှ အလုပ်ကို ရောက်နေကျဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင် အပါအဝင် ကျန်တဲ့ဝန်ထမ်းတွေအားလုံးက အဲဒီအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်အပေါ် တာဝန်မဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ် ငြိုငြင်စွာ ရှုမြင်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်မနက်မှာ သင့်ကို အော့စ်လုပ်သူက ပရောဂျက်ကြီးတစ်ခုလုပ်ဖို့ တာဝန်ပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီပရောဂျက်ကို သင် စတင်မကိုင်တွယ်ခင် သင်နဲ့ အတူ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်မယ့်သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်က စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းတွေ ဦးစွာ လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

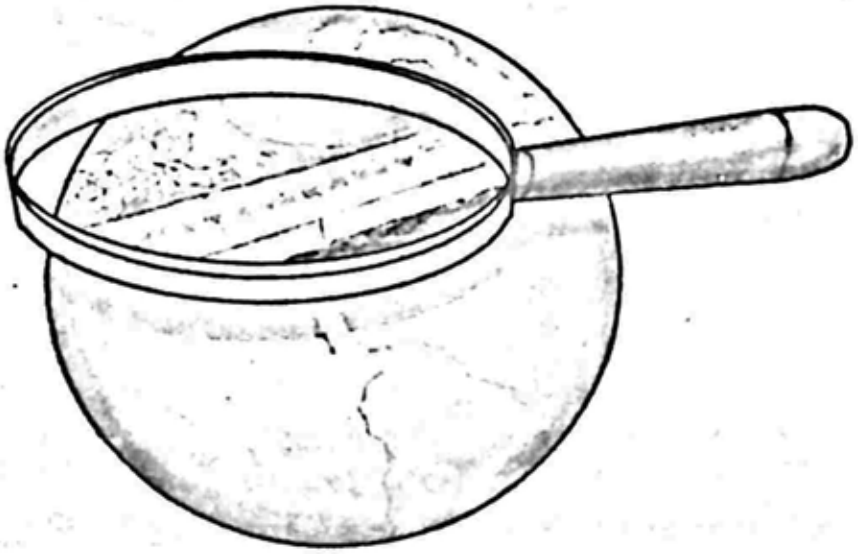
သင်က ပရောဂျက်အစီစဉ် အသေးစိတ်ကို ဖတ်ရှုပြီး လုပ်ပုံလုပ်နည်းတွေကို စဉ်းစားတွေးခေါ်ပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် ပရောဂျက်ကိုသာ အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ကိုင်နေစဉ်အတွင်း ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို စဉ်းစား

ပါလိမ့်မယ်။

အရေးကြီးတဲ့ ပရောဂျက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်ခြင်းက အဓိက အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်ခြင်းဟာ အခြေအနေ အချိန်အခါ နေရာဒေသအပေါ်မူတည်ပြီး ရှေ့တိုးသင့်/ နောက်ဆုတ်သင့်တဲ့ အနေအထားတွေကို ကြိုတင် လက်ဦးမှု ရယူနိုင်ပါတယ်။

သင်၏ အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းတွေက ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကိစ္စရပ်တွေကို သုတ်သင်ဖယ်ရှားပစ်တတ်ပါတယ်

ပြီးခဲ့တဲ့ နွေရာသီတုန်းက ကျွန်တော့်ရဲ့သား မိုက်ကယ်နဲ့ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်ရဲ့ ဦးလေးတော်သူ အန်ကယ် 'ဂျက်' ရှိတဲ့ ဖလော်ရီဒါကို အလည်အပတ် ရောက်နေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်ခုခုသွားစားဖို့ဆိုပြီး အိမ်ကနေ ကားမောင်းပြီး ထွက်လာခဲ့ကြတယ်။ ကားမောင်းသွားရင်းနဲ့ ကျွန်တော်က ကွန်ကရစ်အုတ်တံတိုင်းပေါ် သွားလာနေကြတဲ့ ပုရွက်ဆိတ်အတန်းကြီးကို အမှတ်မထင် တွေ့လိုက်ရတယ်။ ပုရွက်ဆိတ်တွေက တော်တော်ကို အလုပ်ရှုပ်နေကြတာပါ။ သူတို့က သွားလာနေရင်းနဲ့ တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် အနားကပ်ပြီး သတင်းအချက်အလက်တွေ ဖလှယ်နေပုံရပါတယ်။ ပုရွက်ဆိတ်တန်းကြီးက စနစ်တကျရှိတဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံအတိုင်း တောက်လျှောက်ဆက်သွားနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ပုရွက်ဆိတ်တွေက သူတို့ရဲ့ဘဝ



သူတို့ရဲ့လောကအတွက် အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေမယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်လိုက်တယ်။ နောက်တော့ ကျွန်တော်က ကားထဲမှာ စဉ်းစားမိတယ်။

"ငါသာ သူတို့ထဲက ပုရွက်ဆိတ်တစ်ကောင်ဖြစ်ခဲ့ရင် သူတို့လောက် ကောင်းကောင်းကြီး သိနားလည်နိုင်စွမ်းရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါက အဲဒီ အုတ်တံတိုင်းကို ငါနေလို့ရတဲ့ ငါပိုင်ဆိုင်တဲ့ လောကလို့ပဲ မှတ်ယူမိမှာ"

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက ကောင်းတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို ရရှိစေတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း လွဲမှားတဲ့အခြေအနေတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ အလားလာကောင်းတွေရှိနေတဲ့ကိစ္စရပ်တွေကို သုတ်သင်ဖယ်ရှားမိသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းတွေနဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအမျိုးမျိုးကို ရယူနိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်သလောက် ရယူနိုင်ခွင့်မရှိဘဲ လိုအပ်သလောက်ကိုသာ ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သူ့အိုးနှင့်သူ့ဆန် တန်သလောက်ရှိသင့်တဲ့သကောဟု။ မိမိဘဝနဲ့ ထိုက်သင့်သလောက်ကိုသာ မျှော်မှန်းသင့်တဲ့သကောကို ရည်ညွှန်း

နေပါတယ်။

တန်သလောက်၊ သင့်သလောက်ကိုသာ မျှော်မှန်းသင့်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ခန်းစာယူစရာ နမူနာလေးတစ်ခုကို တင်ပြလိုပါတယ်

ဇာတ်လမ်းကတော့ ငါးမျှားထွက်လာတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် အကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ထဲက တစ်ယောက်က ဘယ်လိုအရွယ်အစားရှိတဲ့ငါးမျိုးကိုပဲ ရွေးပြီးဖမ်းမယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားတော့ ငါးအကြီးကြီးတွေ တစ်ကောင်ပြီး တစ်ကောင် ဖမ်းမိတာကို ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်တယ်။ ဒါကိုမြင်တဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူက နားမလည်စွာနဲ့ အခုလိုမေးတာပေါ့။

"မင်းက... ငါးစမျှားကတည်းက ငါးအကြီးကြီးတွေ ဆက်တိုက်ဖမ်းမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ မယူဘဲ ရေထဲပြန်ပစ်ချတယ်၊ ငါးအသေးလေးတွေမိတော့ ယူထားတယ်၊ အဲဒါ ဘယ်လိုဖြစ်လို့တုန်း"

ဒီအခါ ငါးအသေးလေးတွေပဲ မျှားနေတဲ့သူငယ်ချင်းက ပြန်ရှင်းပြတယ်။

"ငါ့မှာရှိတဲ့ ဒယ်အိုးက သေးသေးလေး၊ ငါမိတဲ့ငါးက အကြီးကြီးဆိုတော့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ"

ဒီဥပမာလေးက ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဘဝမှာ ကိုယ်နဲ့တန်ရာကိုပဲ အောင်မြင်အောင် အားထုတ်ကြိုးစားဖို့ ပညာပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းက မိမိတို့ဘဝနဲ့ ထိုက်တန်ရာကိုသာ စဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ထိုက်တန်စွာ ရရှိလာတဲ့ အောင်မြင်မှုအပေါ်မှာ အပြုံးပန်းဆင်နိုင်ပြီး ကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့အတူ ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

*

ပြုံးရွှင်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြုမူဆောင်ရွက်မှုအဆင့်များ

ဇယားကွက်အတွင်း ဖြည့်စွက်ရမယ့် အချက်တွေကို အောက်ပါနမူနာများအတိုင်း ရေးသွင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝအခြေအနေ အဆင့်အတန်း	အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း
ကိုယ်အလေးချိန်/ကျန်းမာရေး	
သင့်အိမ်ထောင်ဘက် ဇနီး/ခင်ပွန်း	
ငွေကြေးအခြေအနေ	
မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်း	
မိဘ	
စီးပွားရေး/ရုံးတွင်းလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်	

ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော နယ်ပယ်အပိုင်းအခြား	ဘယ်အရာမဆို ဖြစ်နိုင်ခြေ အလားအလာ ရှိတယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်... ပါလိမ့်မယ်
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်	
ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေ	
အရေးပါအရာရောက်သော အခြေအနေများ	
သားသမီး	
ကျန်းမာရေး	
မိသားစု/မိတ်ဆွေ	
အပန်းဖြေခြင်း/အားလပ်ခြင်း	
ယုံကြည်မှု	

➔ "ဒါက သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့... ဒါတွေက ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး"

➔ "ဒီလုပ်ငန်းကို တိုးတက်အောင်လုပ်မှာလား၊ သို့မဟုတ် ဒီလုပ်ငန်းကို စတင်လုပ်တော့မှာလား။ ကျွန်ုပ်က အရမ်းကို ငယ်လွန်း/ ကြီးလွန်း လှပြီ"

➔ "ကြွေးမြီ လုံးဝမရှိဘူးလား။ သူတို့မှာ ဘာဆိုဘာမှမရှိဘူးလို့ လူတွေ ပြောတာကို ကြားရတဲ့အခါ ကျွန်ပ် လုံးဝ မယုံခဲ့ပါဘူး။ သူတို့ လိမ်ညာပြောတာပဲ ဖြစ်မှာပါ"

➔ "ကျွန်တော့်နေအိမ်ကို ရောင်းပြီး နေးတဲ့ရာသီဥတုရှိရာဒေသကို ပြောင်းသွားရမလား။ ကျွန်တော့်မိသားစုကတော့ ဒါကို လက်ခံမှာ မဟုတ်ပါဘူး"

➔ "ကျွန်တော်က ထိုညတွေတိုင်းမှာ ကျွန်တော့်မိသားစုနဲ့အတူ ညနေစာ စားနိုင်ဖို့ အိမ်ကို ဘယ်တော့မှ အချိန်မီ မရောက်ခဲ့ပါဘူး"

ကျွန်ပ်တို့အနေနဲ့ အရာရာတိုင်းကို အတွေ့အကြုံအပေါ် မူတည်ပြီး အလိုအလျောက် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိလိုကြပေမဲ့ အချို့သောကိစ္စတွေမှာတော့ အလိုအလျောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်ခြင်းထက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းတွေကိုသာ အဓိကစဉ်းစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑