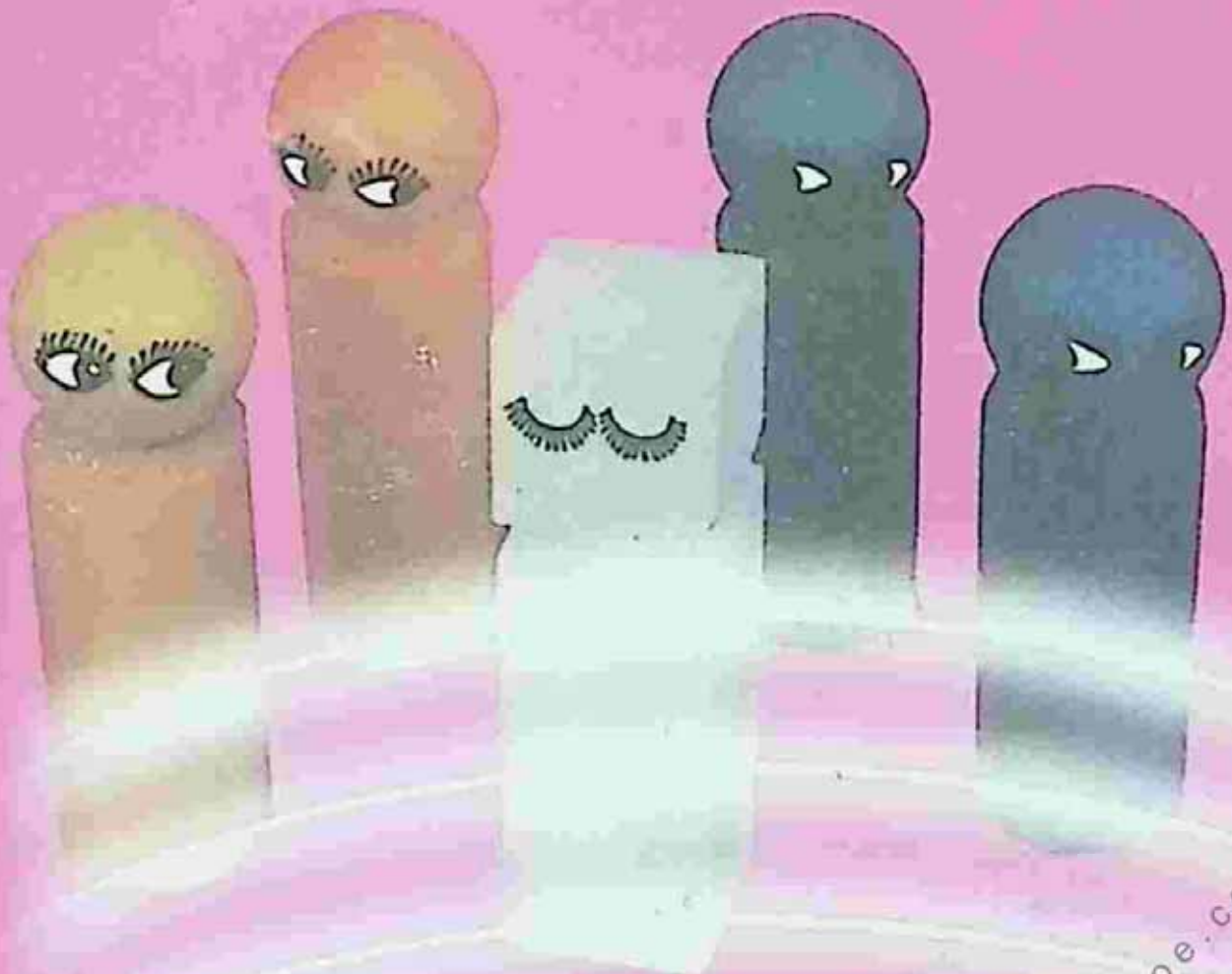


ရုတ်ရွံ့စိတ်ကိုဖြိုခွင်းကြရအောင်

မြတ်ငြိမ်း

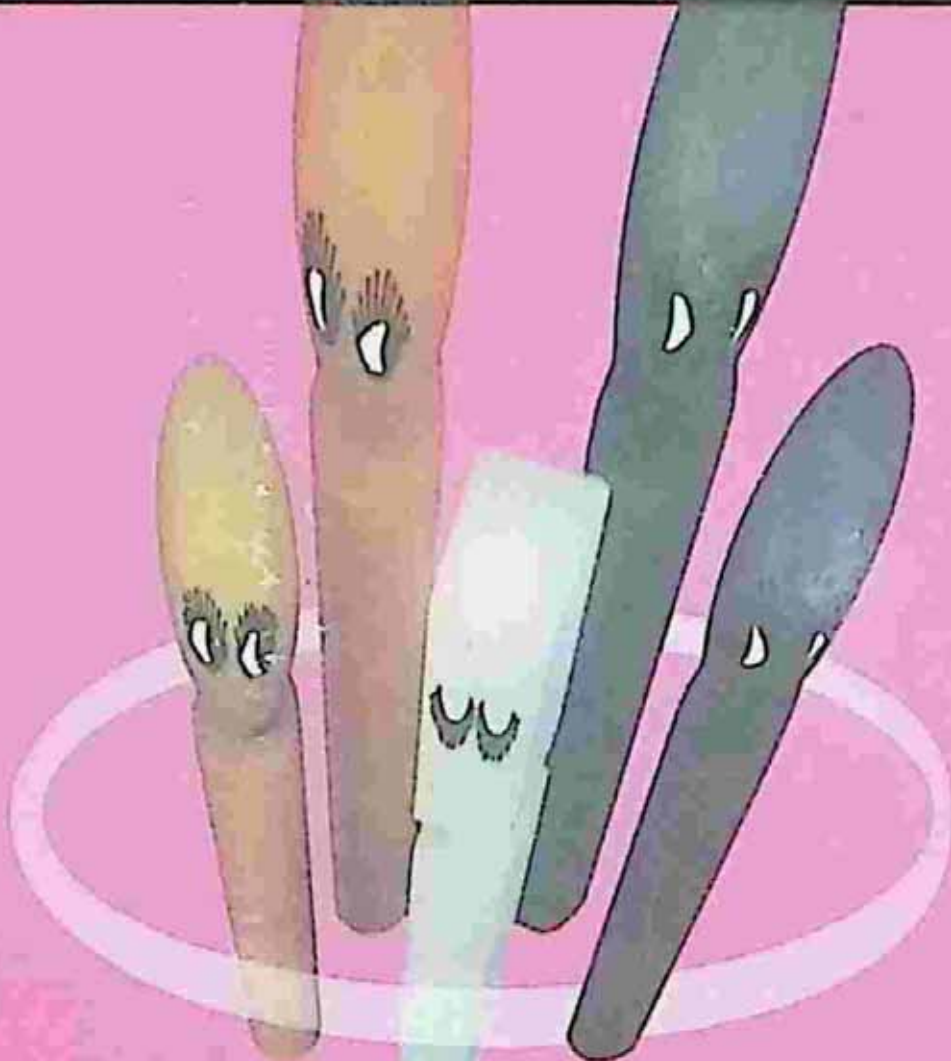


မြတ်ငြိမ်း

ရုတ်ရွံ့စိတ်ကိုဖြိုခွင်းကြရအောင်

CONQUER SHYNESS

— C.H Teear B.A. —



၂၅၀၀ ကျပ်

၁၀၀၀ အုပ်

ဒုတိယအကြိမ်
၂၀၁၆ ခုနှစ် ဧပြီလ

မျက်နှာပုံ:
စန္ဒာ

အတွင်းပုံများ:
အာကာ

ထုတ်ဝေသူ
ဦးသိမ်းမင်း (၀၄၂၉၁)
ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်
၃၃၄၊ ၈ လမ်း၊ ၁၁ ရပ်ကွက်၊
တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်စုစုလှိုင် (၀၁၂၃၄)၊
စုပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ် ၂၈၊ တာဝတိံသာလမ်း၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာမူခွင့်ပြုအမှတ် ၂၀၆ / ၂၀၀၃ (၂)
အပုံခွင့်ပြုအမှတ် ၂၅၃ / ၂၀၀၃ (၂)

ရှက်ရွံ့စိတ်ကို ဖြိုခွင်းကြရအောင်
မြတ်ငြိမ်း

CONQUER SHYNESS

C.H. TEEAR B.A

မာတိကာ

- မိတ်ဆက်စကား ၇
- နိဒါန်း ၉
- ၁။ အဖြစ်မှန်များကို ရင်ဆိုင်ပါ ၁၃
- ၂။ ရှက်ရွံ့မှုဘယ်လို စ,ဖြစ်လာသလဲ ၂၉
- ၃။ သင့်စိတ်နေစိတ်ထား ၅၁
- ၄။ စိတ်တင်းကျပ်မှုကို ထိန်းချုပ်ပါ ၆၇
- ၅။ ထိတ်လန့်မှုလက္ခဏာများ ၈၃
- ၆။ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ ၉၉
- ၇။ သင့်မှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရှိဖို့လိုသည် ၁၂၅
- ၈။ ကသိကအောက်ဖြစ်ရသော အခိုက်အတန့်များ ၁၅၃

မိတ်ဆက်စကား

လူတော်တော်များများသည် သူတို့ဘဝ၏ အဆင့်တစ်ဆင့် သို့မဟုတ် အရွယ်တစ်ရွယ်တွင် ရှက်ရွံ့မှု စိတ်ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ကြရသည်။ ယခု အချိန်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ဖြင့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြေရှင်းနိုင် စွမ်းရှိသည်ဟု ထင်မြင်နေသူများသည်ပင်လျှင် တစ်ချိန် တစ်ခါက ၎င်းဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ကြရသည်။

ရှက်ရွံ့မှုသည် ဖျောက်ဖျက်မရသည့် အကျင့် ဆိုးကြီးအဖြစ် ထာဝစဉ်စွဲကပ်နေတော့မည်ဟု ခံစား နေရသူများ၊ ရှက်ရွံ့မှုကို အနိုင်တိုက်ဖို့ နည်းလမ်း ရှာမရဟု အားငယ်နေသူများ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်သင့် ပါသည်။

စီအိပ်ချ်တီးယာက ရှက်ရွံ့မှု ပေါက်ဖွားလာရာ ဇစ်မြစ်များကို ရှင်းပြထားသည်။ ၎င်းဇစ်မြစ်များကို

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ဘယ်သူမဆို ဘယ်လိုဖယ်ရှားပစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြ
 ထားသည်။ ထိုသို့ ရှင်းပြရာ၌ လူတိုင်းနားလည်လွယ်
 အောင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လွယ်လွယ်ကူကူ ရေးသားထား
 သည်။ နောက်ပြီး ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးများတွင်
 ဘယ်လို ပြုမူရမည်ဟူသော အလွန်အရေးပါသည့်
 အကြံ ဉာဏ်များ ပေးထားသည်။

လူတွေနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်း
 အသင်းဖွဲ့ခြင်း ဆိုသည်တို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး
 အတွက် အရေးပါသည့် ဘဝမျက်နှာစာများ ဖြစ်၏။
 ထိုသို့ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းရေးတွင် ရှက်ရွံ့မှုက အဟန့်
 အတားကြီး ဖြစ်မနေစေချင်ပါ။ သည်တော့ သင်သည်
 ရှက်ရွံ့မှုကြောင့် သင့်တိုးတက်မှု နှောင့်နှေးသည်ဟု
 ခံစားနေရလျှင် ချင့်ချိန်ပိုင်းခြားတတ်သော အသိစိတ်
 ဖြင့် ဤစာအုပ်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ ဤ စာအုပ်က
 သင့်အား အောင်မြင်ရေးကို လမ်းမှန်ကမ်းမှန် ရရှိ
 အောင် ကူညီလမ်းပြ ပေးပါလိမ့်မည်။

နိဒါန်း

ရှက်တတ်သူများသည် ကြောက်လန့်နေသူများ ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အမြဲတမ်း မလုံမလဲဖြစ်နေကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့နှင့်အတူ အခြားသူများ ရှိနေလျှင် သူတို့ မနေတတ်မထိုင်တတ် ဖြစ်ကြသည်။ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ကြသည်။ သို့ဖြင့် မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်တင်းကြပ်မှုကြီးက သူတို့၏ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်ဆီးပစ်နေတော့၏။ သူတို့သည် လူတွေနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ဖွဲ့ရခြင်းတို့ကို နှစ်သက်ကောင်း နှစ်သက်ကြမည်။ သို့သော် လူတွေနှင့် သူတို့အကြားတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တံတိုင်းကြီးက ကာဆီးနေသည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

စိတ်မကောင်းစရာ တစ်ချက်ရှိသည်မှာ ရှက်
 တတ်ရွံ့တတ်သူတစ်ဦးသည် အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
 တံတိုင်းကြီးကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တည်ဆောက်
 ထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း မသိနားမလည်ကြခြင်းပင်
 ဖြစ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းသည် ကံမကောင်းအကြောင်း
 မလှသော ငယ်ဘဝအတွေ့အကြုံတချို့တွင် အခြေခံ
 တတ်ပါသည်။ ကြုံတွေ့ရသောဖြစ်ရပ်ကို အနေ
 အထားအမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်လောက်အောင် အတွေ့
 အကြုံ မကြွယ်ဝသေးမီ ကြုံတွေ့ရခြင်းဖြစ်သည့်
 အတွက် ၎င်းအတွေ့အကြုံက သူ၏စိတ်ထားကို လွမ်း
 မိုးထိခိုက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် မျက်စိ
 အဝေးမှုန်ပြီး မျက်မှန်တပ်မထားသူနှင့်တူ၏။ သူ
 အမြင်သည် မှန်ဝါးနေသည်။ သာမန်လူတွေ ရှောင်
 ရှားသွားနိုင်သော ခလုတ်ကန်သင်းများကို သူက
 မရှောင်နိုင်ဘဲ ဝင်တိုက်မိသည်သို့ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ချိန်တစ်ခါကတော့ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု ဝေ
 ဒနာခံစားနေသူများအနေဖြင့် ‘စိတ်တန်ခိုး အားကောင်း
 ဖို့’ လိုအပ်သည်ဟု လူတွေက ပြောလေ့ပြောထရှိ
 ကြ၏။ ယခုခေတ်တွင်မူ ကမ္ဘာပေါ်မှာ စွမ်းအား

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

အကောင်းဆုံး စိတ်တန်ခိုးကလည်း စိတ်ကယောင်
 ချောက်ချားဖြစ်ခြင်းကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်စွမ်း မရှိ
 ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိနေကြပြီ။ ပြဿနာကို နား
 လည်သဘောပေါက်ဖို့နှင့် ၎င်းပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်
 အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့သည်
 အဓိက အရေးကြီး၏။ ဤသို့ လေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်း
 သည် အောင်မြင်ရာအောင်မြင်ကြောင်း အားထုတ်မှုမှန်
 သမျှအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော ပဏာမ ဆောင်
 ရွက်ချက်များလည်း ဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်တွင် လှုပ်ရှားမှု စီမံကိန်းတစ်ခု
 ဖော်ပြထားသည်။ ဤစီမံကိန်းက သင့်ကိုယ်သင် နား
 လည်သဘောပေါက်ရေးနှင့် သင့်ပျော့ကွက်ကို ပြတ်
 ပြတ်သားသား ဖယ်ရှားပစ်နိုင်အောင် လက်တွေ့ကျကျ
 တစ်ခုခုလုပ်ရေးတို့ကို အထောက်အကူ ပြုပါလိမ့်
 မည်။ ရှက်ရွံ့မှုက သင့်အား စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်
 အောင် ပြုလုပ်နေခြင်းကို ခွင့်မပြုပါနှင့်။ မှန်ကန်သော
 အသိအမြင်တစ်ရပ်ရအောင် ဆောက်တည်ယူခြင်းသည်
 သင့်ကိုယ်သင် လူတွေထံ ဇွတ်အတင်း ချဉ်းကပ်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

၁၂

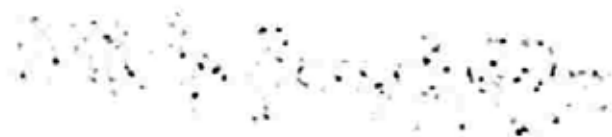
စကားပြောဖို့ အားထုတ်ခြင်းလောက်ပင် မခက်ခဲ မခဲ
ယဉ်းပါ။

မှန်ကန်သော အသိအမြင်တစ်ရပ်ရအောင်
ဆောက်တည်ယူပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဤကိစ္စတွေ
သူ့အလိုလို အဆင်ပြေလာပါလိမ့်မည်။

စီအိပ်ချ်တီးယာ

၂၁၁။

အပြစ်မှန်များကို ရင်ဆိုင်ပါ



အဖြစ်မှန်များကို ရင်ဆိုင်ပါ

လူတွေကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားလိုရသည်။

နံပါတ်တစ် အမျိုးအစားမှာ လူစုလူဝေးနှင့် အတူရှိနေလျှင် ပျော်မဆုံးဖြစ်နေသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့က သူစိမ်းတစ်ရံဆံများနှင့် ဆုံတွေ့ရခြင်းကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးသည်။ ဘဝပြိုင်ပွဲတွင် တက်တက် ကြွကြွ ပါဝင်လှုပ်ရှားသည်။ ထိုသို့သောသူများကို ‘အပြင်စွဲသူများ’ ဟု ခေါ်သည်။ သူတို့သည် မိမိအရေးထက် ပြင်ပဝန်းကျင်အရေးကို စိတ်ဝင်စားသူ များ ဖြစ်၏။ သူတို့သည် ရှက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်ခဲ့သည်။

နံပါတ်နှစ်အမျိုးအစားတွင် အကြီးဝင်သူများက လူစုလူဝေးများကို မနှစ်သက်။ သူတို့တွင် နှစ်နှစ်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကာကာ စိတ်ဝင်စားမှု တစ်မျိုး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုး
 လောက် ရှိသည်။ ပြီးတော့ သူတို့တွင် ရင်းရင်းနှီးနှီး
 မိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်း ကျဉ်းကျဉ်းကလေးပဲ ရှိသည်။
 သူတို့၏ဘဝများသည် အရေးပါအရာရောက်သည့်
 ဘဝများ ဖြစ်တတ်သော်လည်း သူတို့က အေးအေး
 ဆေးဆေးနှင့် တွေးတွေးဆဆ အခန်းကဏ္ဍမျိုးကို ပို၍
 နှစ်သက်ကြသည်။ ထိုသို့သောသူများကို 'အတွင်းစွဲ
 သူများ' ဟု ခေါ်သည်။ သူတို့သည် ပြင်ပဝန်းကျင်
 အရေးထက် မိမိအရေးကိုသာ စိတ်ဝင်စားသူများ
 ဖြစ်၏။ သူတို့သည် ရှက်ရွံ့တတ်သည်။

အတွင်းစွဲအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သော ရှက်ရွံ့
 ခြင်းကို ကုစားနည်းမှာ သူတို့မနှစ်မြို့သည့် ဘဝ
 ပုံစံထဲသို့ ဇွတ်တိုးဝင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု တစ်ခါတစ်ရံ
 စဉ်းစားကြ၏။ တကယ်တော့ သူတို့တိုးဝင်သည့် ဘဝ
 ပုံစံသည် သူတို့၏ပင်ကိုစရိုက်နှင့် ကိုက်ညီခြင်း မရှိပေ။

ဥပမာ အေးအေးချမ်းချမ်း တိတ်တိတ်ဆိတ်
 ဆိတ်ဖြင့် ငါးမျှားရန် ဝါသနာပါသူတစ်ဦးသည် ဆူဆူ
 ညံညံရှိသည့် နာမည်ကြီးအပန်းဖြေကလပ်တစ်ခုတွင်
 သွားရောက်အပန်းဖြေဖို့ နှစ်သက်မည်မဟုတ်။ သို့ဖြစ်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

သည့်တိုင် သူသည် အပန်းဖြေကလပ်တွင် အဖွဲ့ဝင်
ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချင် ဆုံးဖြတ်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆို
သော် အဖွဲ့ဝင်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် လူတွေနှင့် မတွေ့
မဖြစ် တွေ့ရတော့မည်။ သို့ဖြင့် သူ၏ရှက်ရွံ့မှုကို
အနိုင်တိုက်နိုင်မည်ဟု ထင်သောကြောင့်ပင်။

သို့သော် မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမည့်တာဝန်များကို
ထမ်းဆောင်ခြင်းကလွဲလျှင် ဤသို့ပြုမှုခြင်းကို ထိပ်
တန်း မတင်သင့်။ ကျွန်မတို့ မနှစ်မြို့သည့်ကိစ္စများကို
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဇွတ်နှစ်လုပ်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းအရ
ထိခိုက်စေပါသည်။ အထူးသဖြင့် အပန်းဖြေခြင်းနှင့်
ပတ်သက်လျှင် ထိုသို့ မပြုလုပ်မိဖို့ အလွန် အရေး
ကြီး၏။

လူတစ်ဦးချင်းစီ၌ ဘဝတွင် မိမိနှင့် သင့်တင့်
လျောက်ပတ်မည့် နေရာကလေးတစ်နေရာတော့ ရှိ
ကြသည်။ ထိုနေရာကလေးကို မတွေ့သမျှကာလပတ်
လုံး သူသည် ပျော်ရွှင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ ဧည့်ခံပွဲ
တိုင်း၏ ‘အသက်’ ဖြစ်နေအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကျွန်မတို့၏ စိတ်အားထက်သန်မှု
အစစ်အမှန်နှင့် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်မနေပါက ထိုသို့

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရှက်ရွံ့ခြင်းကို နိုင်အောင်တိုက်ရာ မရောက်ပါ။

အေးအေးချမ်းချမ်းနေသူတစ်ဦးသည် ရှက်ရွံ့နေသူ မဟုတ်။ သူသည် သူ့စာအုပ်ကို ဖတ်ချင်ဖတ်နေမည်။ သူ့နှင်းဆီပင်များကို သ,ချင် သ,နေမည်။ ထိုသို့နေထိုင်ခြင်းဖြင့် သူသည် ပျော်ရွှင်မှုကို အပြည့်အဝ ရနေမည်။ သည်လိုဘဝမျိုးဖြင့် နေထိုင်ရသည်ကို နှစ်သိမ့်ကျေနပ်နေမည်။ သူ၏ ရှက်ရွံ့မှု အနည်းအများကို အခြားသူများအပေါ် သူ၏တုံ့ပြန်မှုများဖြင့် တိုင်းတာလိုရ၏။ သူသည် လူတွေနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သက်သောင့်သက်သာ ရှိသည်။ သူလိုကိုယ်လို မိတ်ဆွေဖြစ် လွယ်သည်။ လူတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ ကယောင်ချောက်ချား ကြိုးစားမနေဘူးဆိုလျှင် သူ နေထိုင်လိုသော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သည့်ဘဝသည် လေးစားအားကျ ဖွယ်ပင် ကောင်းနေသည်။

အတွင်းစွဲသူတစ်ဦး၏ တစ်မှုထူးခြားသော စိတ်ညွတ်မှုများကို အမြော်အမြင်ရှိစွာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သည်ဆိုလျှင် ထိုသူကို အပြင်စွဲသူအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလာအောင် အားထုတ်ဖို့မလို။ ထိုသို့ အားထုတ်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ခြင်းသည် မိုက်မဲရာကျသလို အရာထင်မည်လည်း မဟုတ်ပေ။

လူတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ ကယောင်ချောက်ချား ကြိုးစားခြင်းသည် လူတွေကို မသိစိတ်ထဲက ကြောက် ရွံ့နေမှုအပေါ်တွင် အခြေပြုသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်မ တို့သည် အတွင်းစွဲအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်နေပါက အေးအေးချမ်းချမ်းနေလိုသော ကျွန်မတို့၏ စိတ်ဆန္ဒ သည် ဖြောင့်မှန်သောဆန္ဒ ဖြစ်ရပါမည်။ ဆိုလိုသည် မှာ အေးအေးချမ်းချမ်းနေရခြင်းကို အမှန်တကယ် ပို၍နှစ်သက်သောကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကို လှည့်စားဖို့ အားထုတ်ခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ချေ။

အမှန်တရားသည် မနှစ်မြို့စရာကောင်းတတ် ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရှက်ရွံ့တတ်သူများသည် သူ တို့ အထီးကျန် ဖြစ်နေကြောင်းနှင့် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေကြောင်း ဝန်ခံဖို့ တွန့်ရွံ့ကြသည်။ ထိုသို့ ဝန်ခံ မည့်အလား သီးသီးခြားခြားနေရသည်ကို နှစ်သက် ယောင် ဆောင်ကြသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ကံ မကောင်း အကြောင်းမလှသော အတွေ့အကြုံတစ်ရပ် ပေါ်မှာ အခြေပြုပြီး သူတို့ကို လူတွေက နှစ်သက်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

လိုလားခြင်းမရှိဟူသော သဘောထားကို ခံယူလိုက်
ကြသည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် သူတို့ကလည်း လူ
တွေကို နှစ်သက်လိုလားခြင်း မရှိတော့ချေ။

အဖြစ်မှန်မှာ ရှက်ရွံ့တတ်သူများသည် လူတော
သူတောထဲမှာသာ လူတွေကို မနှစ်သက် မလိုလားခြင်း
ဖြစ်နိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိတ်ဆွေ
အပေါင်းအသင်းမရှိသော ဘဝမျိုးကို ဘယ်သူမှ
အမှန်တကယ် မပျော်ပိုက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။
ထိုမျှမကသေး၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းမရှိခြင်းသည်
သိမ်ငယ်စိတ်ကို ပိုမိုကြီးထွားစေ၏။ ပြီးတော့ လူ
တစ်ယောက်အား ပို၍ပို၍ စိတ်မလုံမလဲ ဖြစ်လာ
စေ၏။

လူတစ်ယောက်သည် လူတွေကို တမင်တကာ
ရှောင်ရှားဖို့ အားထုတ်လာပြီဆိုလျှင် သူသည် သူ၏
ထင်မြင်ချက်များ၊ အခြေခံသဘောထားများနှင့် လူတွေ
၏ထင်မြင်ချက်များ၊ အခြေခံသဘောထားများကို
ဟန်ချက်ညီအောင် မထိန်းနိုင်တော့။ ထိုအခါ ဖြစ်
ပေါ်လာသည့် ရလဒ်မှာ သူ့အမြင်တွေ ကျဉ်းမြောင်း
လာခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။ သူသည် အသေးအဖွဲ့

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကလေးများကို ပုံကြီးချဲ့လာသည်။ တမင်ရည်ရွယ်
ပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်သော အတိမ်းအစောင်းကလေးများ
ကို အပြစ် မြင်လာသည်။ ပြီးတော့ တစ်ဘက်စောင်း
နင်း အာဃာတများ ထားတော့၏။

မိတ်ဆွေဖြစ်လိုသောဆန္ဒ

ကျွန်မတို့သည် ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် ခင်ခင်မင်မင် မဆက်ဆံဘဲ နေလို့ မရပါ။ ထိုသို့ နေမည် ဆိုသည်နှင့် ကျွန်မတို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ ထိခိုက်ပျက်စီး မည်သာ ဖြစ်၏။ ကျွန်မတို့ ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် ကင်းကင်း ကွာကွာနေခြင်းသည် တစ်သီးတခြားနေခြင်းကို တကယ်မြတ်နိုးလို့ မဟုတ်ဘဲ ရှက်ရွံ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ် နေလျှင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ ပျက်စီးဖို့ ပိုပြီး သေချာ၏။

ဤဖြစ်ရပ်မျိုးတွင် ကျွန်မတို့၏စိတ်များသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသည့် တိုက်ကွင်းများ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ကျွန်မတို့၏ ပင်ကို သဘာဝစိတ်က ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရေးကို လိုလားသည်။ သို့သော် တစ်ဘက်တွင် လူ

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

တွေကို ကြောက်သည့်စိတ်က ရှိနေသည်။ သည် စိတ် နှစ်ခု သူနိုင်ငါနိုင် တိုက်ပွဲဆင်နေသည်ဖြစ်ရာ နောက် ဆုံး၌ ကျွန်မတို့သည် အခြားသူများနှင့်မတူ ‘တစ်မူ ခြား’ နေသည်ဟု ကောက်ချက်ချခြင်းဖြင့် စိတ်လျှော့ လိုက်လေ့ ရှိကြ၏။

သည်ဝေဒနာကို ခံစားနေရသည့် အမျိုး သမီးတစ်ဦးက အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြသည်။

“ကျွန်မ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ဆင်ခြင် ဉာဏ်သုံးဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ ကျွန်မနှင့် ဆုံတွေ့ရတဲ့ လူတွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မ ဘာမှ စိုးရိမ်သောက ဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အား တင်းကြည့်တယ်။ ကျွန်မရုပ် အဆိုးကြီး မဟုတ်သလို နံနံအလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မ ဒီလောက်အထိ ရင်တုန်ပန်းတုန် ဖြစ်ရလောက်အောင် ဘာအကြောင်း မှ မရှိဘူးလို့ ကျွန်မရဲ့ သာမန်အသိစိတ်က ပြောနေ တယ်။

“အဲဒီကြားထဲက လူတွေနှင့်တွေ့ရမှာ၊ စကား စမြည်ပြောနေရမှာကို ကျွန်မ မုန်းနေမိတယ်။ ကျွန်မ

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကို ဘယ်သူမှ သတိမထားမိတဲ့ နောက်တန်းတစ်နေ့
 ရာရာမှာ နေချင်တယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး အခွင့်သာရင်
 လူတွေနှင့်ဝေးရာကို ပြေးပြီး ပုန်းနေလိုက်ချင်တယ်။
 လူတွေက သူတို့ပြောလက်စ စကားကိုရပ်ပြီး ကျွန်မ
 ပြောတာကို နားထောင်ပြီဆိုရင် ကျွန်မ အာခေါင်တွေ
 ခြောက်လာရော။ ပြောရမယ့်စကားတွေလည်း တဖြည်း
 ဖြည်း ကုန်ခမ်းသွားရော။ ကျွန်မ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို
 ဖြစ်နေရသလဲဆိုတာ ရှင်းပြဖို့ ခြေခြေမြစ်မြစ်
 အကြောင်းပြချက်ကို မရှိဘူး။ ကျွန်မက အူကြောင်
 ကြောင်နိုင်တဲ့ မိန်းမဖြစ်နေလို့ပဲ ပြောရတော့မှာပဲ”

ကျွန်မတို့၏အပြုအမူသည် အမြင်အားဖြင့်
 ဘယ်လောက်ပဲ အဓိပ္ပာယ်မဲ့သည့်အပြုအမူမျိုး ဖြစ်
 နေနေ ကျွန်မတို့၏ အပြုအမူအတွက် အကြောင်းပြ
 ချက်တစ်ခု အမြဲရှိနေပါသည်။ ကျွန်မတို့ ကိုယ့်
 အကြောင်းကို သိမြင်သဘောပေါက်လာပြီ၊ ကြုံတွေ့နေ
 ရသည့် ပြဿနာ၏အကြောင်းရင်းခံကို ရှာဖွေတွေ့
 ရှိပြီ၊ ပြီးတော့ သည်ဝေဒနာကို ကုစားဖို့ လက်တွေ့ကျ
 သောမူဝါဒကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီ ဆိုသည်နှင့် ကျွန်မ

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

တို့သည် တိုက်ပွဲကို တစ်ဝက်ကျော် အနိုင်ရလိုက်ပြီ ဟု ဆိုရပါမည်။

သင်သည် ရှက်ရွံ့မှုဝေဒနာကို ခံစားနေရသည် ဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် အဖြစ်မှန်များကို ရင်ဆိုင် ရပါမည်။ သင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေကြောင်း လူ တွေကို နှစ်သက်ကြောင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း များ လိုလားကြောင်း ဝန်ခံလိုက်ပါ။ သည်ဝေဒနာ ကြီးကတော့ မိမိထံတွင် အသက်ထက်ဆုံး စွဲကပ်နေ တော့မှာပဲဟူသော မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သည့် စိတ် ကူးဖြင့် စိတ်ပျက်လက်လျှော့ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။ သည်ဝေဒနာကြီး သင့်ထံတွင် ထာဝစဉ်စွဲကပ်နေခြင်း မနေခြင်းသည် သင့်အပေါ်မှာ လုံးလုံးလျားလျား မူ တည်နေပါသည်။

ရှက်ရွံ့မှုကို အောင်အောင်မြင်မြင် ဖယ်ရှားနိုင် ရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည့် အချက်နှစ်ချက် ရှိ၏။ လူသားချင်း မိတ်ဆွေဖွဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလို သည့် သင်၏သဘာဝဆန္ဒကို ချိုးနှိမ်ဖိနှိပ်ခြင်း မပြု ရန် ပြတ်ပြတ်သားသားဆုံးဖြတ်ပါ။ သင်၏ ရှက်ရွံ့

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

၂၆

ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် စုပေါင်းအင်အားစုများကို
ဖော်ထုတ်ပြီး၊ ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားလည်သဘောပေါက်
အောင် အားထုတ်ရာ၌ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို မငဲ့
သည့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုမျိုး ရှိပါစေ။

မှတ်သားရန်အချက်များ

- ၁။ ရှက်ရွံ့မှုကို အနိုင်တိုက်ခြင်းသည် သင် အမှန် တကယ် မနှစ်မြို့သောဘဝမျိုးတွင် ဇွတ်နှစ် နေ ထိုင်ရမည်ဟု မဆိုလို။ သင်က အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်ခြင်းကို နှစ်သက်သည်ဆိုရုံဖြင့် သင်သည် ရှက်ရွံ့တတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်မသွားပါ။
- ၂။ သို့သော် အေးအေးချမ်းချမ်းနေထိုင်ရန် ဆန္ဒ ရှိခြင်းသည် လူတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ ကယောင်ချောက်ချားအားထုတ်ခြင်းအပေါ်တွင် အခြေပြု မနေကြောင်း ခိုင်မာသေချာဖို့ လိုပါသည်။
- ၃။ သင်သည် လူတွေနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ၌ မအိမလည်ဖြစ်နေသည်မှာ ရှက်ရွံ့မှုကြောင့် ဆိုလျှင် ထိုအကြောင်းကို ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ဝန်ခံပါ။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

၄။ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်တော့မှ လှည့်စားဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။ သို့မဟုတ် တစ်သီးတခြားနေရသည်ကို ပိုမိုနှစ်သက်သည်ဟု သင့်ကိုယ်သင် မဖြားယောင်းပါနှင့်။

၅။ သင်၏ ရှက်ရွံ့မှုကို အောင်နိုင်ရန်အတွက် ရှက်ရွံ့မှု ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေရသလဲဆိုသည်နှင့် ရှက်ရွံ့မှုက သင့်အား ဘယ်လို စိုးမိုးနေသည်ဆိုသည်ကို လေ့လာဖော်ထုတ်ရပါမည်။

၂၂
စုန်ရွံ့မှု ဘယ်လို ဝတ်ပြုလေ့

Handwritten text, possibly a signature or name, located in the center of the page.

ရှက်ရွံ့မှု ဘယ်လို စ၊ဖြစ်လာသလဲ

အခြားအခြားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက် အများစုနည်းတူ ရှက်ရွံ့မှုသည် အတွေ့အကြုံအလွန်နုနယ်သည့် ကလေးဘဝစောစောပိုင်း ကျွန်မတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်မီအရွယ်တွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ အလွန်အလွန် ငယ်နုသည့် ကလေးဘဝကာလများတွင် အခြားသူများနှင့် ဆက်နွှယ်ပတ်သက်မှုများ၊ အထူးသဖြင့် ကျွန်မတို့၏မိဘတွေနှင့် ဆက်နွှယ်ပတ်သက်မှုများသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၏။ ကျွန်မတို့အားလုံး၏ ဘဝများတွင် အမှတ်တရ ဖြစ်ရပ်တွေ ရှိ၏။ ၎င်း အစွဲအလမ်းများက ကျွန်မတို့၏ဘဝတွေ ပိုကောင်းလာအောင် သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာအောင် ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိ၏။ ထိုကဲ့သို့ အစွဲအလမ်းတွေ စုပုံများပြားလာခြင်းမှာ အခြားသူ

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

များကြောင့်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းအတွက် သူတို့မှာ တာဝန်ရှိပါသည်။

ကလေးတွေ၏ ပျော်ရွှင်မှုသည် လူကြီးတွေ၏ ယာယီစိတ်အခြေအနေပေါ်တွင် များစွာတည်နေ၏။ ဖခင်ဖြစ်သူသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် စိတ်ပန်းလှပန်း ဖြစ်လာသည်။ အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သောအခါ သူ့ ကလေးတွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်မရှည်ဖို့ စိတ်ကသိ ကအောက်ဖြစ်နေဖို့ အလားအလာများ၏။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် ကလေးတွေက ယုယထွေးပိုက်မှုကို မျှော် လင့်ကြ၏။ လူတွေက ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို မပေးဘဲ ကလေးတွေ မခံမရပ်နိုင်အောင် စ,ကြသည်။ ကျီစယ် ကြသည်။ သို့မဟုတ် ပုတ်ခတ်ကြသည်။ ဝေဖန်ကြ သည်။ သို့မဟုတ် အေးတိအေးစက်နေကြသည်။ ရှောင် ဖယ်နေကြသည်။

ထိုသို့သော ဖြစ်ရပ်မျိုးတွေ ကြုံရဖန်များလာ တော့ အခြားသူများနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ကျွန်မ တို့အများစုသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံမရဲ ဖြစ်လာ တော့၏။ အခြားသူများက မိမိအား နောက်ပြောင်မှာ ဝေဖန်မှာ စိုးရိမ်သည့်စိတ်ဖြင့် ကြီးပြင်းလာကြသည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကျွန်မတို့သည် စိတ်နေစိတ်ထား အကြီးအကျယ်ကွာ
 ခြားသော လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် ဆက်ဆံကြရသည်။
 ထိုမျှမကသေး ကျွန်မတို့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေသူများက
 သူတို့၏ ယာယီစိတ်အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး အမျိုး
 မျိုးအဖုံဖုံ တုံ့ပြန်ဆက်ဆံသည်ကိုလည်း ခံကြရသည်။

လူတစ်ဦးသည် သူ၏အတွေ့အကြုံများကြောင့်
 အဆိုပါ မယုံမရဲစိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်း သိပ်သည်း
 ခိုင်မာလာ၏။ ၎င်းအတွေ့အကြုံများက သူ့အား
 သီးသီးခြားခြား နာကြည်းစေ၏။ သိမ်ငယ်စေ၏။
 အရှက်တကွဲ ဖြစ်စေ၏။ ထိုအခါ သူတွင် ရှက်ရွံ့မှုတွေ
 ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။

လူတွေနှင့် ဆက်နွှယ်ပတ်သက်ရခြင်းသည်
 မနှစ်မြို့စရာအစွဲအလမ်းများနှင့် တစ်နည်းတစ်ဖုံ
 ဆက်စပ်နေသည်ဆိုလျှင် ကျွန်မတို့သည် လူတွေကို
 ရှောင်ကြဉ်တတ်လာတော့၏။ ယုတ်စွအဆုံး လူတွေ
 နှင့် တွေ့ကြုံဆက်ဆံရသောအခါ စိတ်မသက်မသာ
 ဖြစ်လာတော့၏။

မနှစ်မြို့ဖွယ် အစွဲအလမ်းများကို သတိပြန်ဖော်ခြင်း

ရှက်ရွံ့မှု ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၏ မူလအကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီး၏။ ထိုသို့ဖော်ထုတ်ဖို့ကလည်း မလွယ်။ လူတွေသည် မိမိအား နာကြည်းစေသည့်ကိစ္စ ဘယ်ကိစ္စမျိုးကိုမဆို မေ့ဖျောက်ပစ်လိုက်ဖို့ မသိစိတ်က ဆောင်ရွက်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဤဖြစ်စဉ်ကို ‘တိမ်မြုပ်မှု’ (repression) ဟု ခေါ်သည်။ ကျွန်မတို့သည် မနှစ်မြို့ဖွယ် အစွဲအလမ်းများကို နောက်တန်းတစ်နေရာသို့ တွန်းပို့ပစ်၏။ သိစိတ်မှ မသိစိတ်ဆီသို့ ဇွတ်ပို့ပစ်၏။ ပြီးတော့ ၎င်းအစွဲအလမ်းနေရာတွင် နှစ်လိုဖွယ်အတွေးများဖြင့် အစားထိုးလိုက်တော့၏။ သို့သော် နောင်တစ်ချိန်တွင်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

မူလ နာကြည်းစရာ အတွေ့အကြုံနှင့် ဆင်ဆင်တူ
သော အတွေ့အကြုံတစ်ခုခု ကြုံရလျှင် မသိစိတ်ထဲက
အစွဲအလမ်းကို နှိုးဆွပြီးသား ဖြစ်သွားတော့၏။

ထိုအဆင့်သို့ ရောက်သည့်တိုင် ဖြစ်ရပ်၏
အသေးစိတ်များကို သတိမရသေးပါ။ ထုံးစံအားဖြင့်
စိတ်ခံစားချက်တွေသာ တဖြည်းဖြည်း လျှံလာသည်။
ကြောင်းကျိုးမဆီလျော်သော စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ ကြောက်
ရွံ့မှု သို့မဟုတ် စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုများကိုသာ
သတိထားမိသည်။ နာကြည်းစရာကောင်းသော အတွေ့
အကြုံကို သတိမရဘဲ၊ ၎င်းအတွေ့အကြုံနှင့် ဆက်စပ်
နေသည့် နာကြည်းဖွယ်ခံစားချက်ကိုသာ သတိရ
ကြသည်။

ဥပမာ စာသင်ခန်းထဲတွင် မတ်တတ်ရပ်ပြီး
အသံထွက်လျက် စာဖတ်ပြုရသည့် ကျောင်းသားသူ
ငယ်ကလေးအဖြစ် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်
ပါ။ သင့်ဆရာက ထေ့တတ်ငေါ့တတ်သည်။ ပြက်ရယ်
ပြုတတ်သည်။ သင်သည် စိုးရိမ်စိတ် ကဲနေသည်။
ထို့ကြောင့် သင်သည် တုန်လှုပ်နေသည်။ ထိုအခါ
သင့် လည်ချောင်းမှာ ပူလာသည်။ အာခေါင်ခြောက်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

လာသည်။ သင် စာဖတ်တာ အထစ်ထစ်အငေါ့ငေါ့
ဖြစ်လာသည်။

သင် စာဖတ်ပြပုံမှာ ခပ်ညံ့ညံ့ဖြစ်သွားသည်။
ထို့ကြောင့် သင် သိမ်ငယ်သွားသည်။ ကူကယ်ရာမဲ့
ဖြစ်သွားသည်။ ဆရာက သင့်အား ဘာပြောသည်ကို
တခြားကျောင်းသားတွေလည်း ကြားကြသည်။ မိဘ
များထံ ပို့ပေးသည့် ပညာရည်တိုးတက်မှု မှတ်တမ်း
တွင် စာဖတ်ညံ့ဖျင်းကြောင်း ထည့်ရေးလိုက်မှာ သင်
စိုးရိမ်နေသည်။ အိမ်နှင့် ကျောင်းသည် သင့်ဘဝ
သင့်ကမ္ဘာ ဖြစ်နေသည်။ သည်တော့ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံး
က သင့်အား ခပ်တုံးတုံး ညံ့ဖျင်းသူတစ်ဦးအဖြစ်
သတ်မှတ်တော့မယောင် ဖြစ်နေ၏။

ဤကား သင့်စိတ်ထဲသို့ မြုပ်ဝင်သွားသည့်
မနှစ်မြို့ဖွယ်စွဲထင်မှု ဖြစ်၏။ ဤစွဲထင်မှုသည် စိတ်
ထဲသို့ ရောက်သောအခါ ပုံပြောင်းသွားသည်။ တကယ်
တမ်းအရေးကြီးသည့်အနေအထား အချိုးအစား
အတိုင်း မဟုတ်တော့။ သို့သော် ထိုသို့ ပုံပျက်ပန်း
ပျက်ဖြစ်သွားကြောင်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိမြင်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

သဘောပေါက်ခြင်း မရှိမီ တိမ်မြုပ်မှုက နေရာယူသွား
တော့၏။

သင် လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာချိန်တွင် သင့်
ဆရာနှင့် ပြန်ပြီး တွေ့ကောင်းတွေ့မည်။ သင်သည်
သူ့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရသည့် ကြောက်စိတ်အကြောင်း
တွေ့မိပြီး အံ့ဩကောင်းအံ့ဩနေမည်။ သင့်အား
ထိခိုက်နာကြည်းအောင် လုပ်နိုင်စွမ်း ယခု သူ့မှာ
မရှိတော့။ သို့သော် သင့်အား သူ ဘယ်လိုပြောဆို
ဝေဖန်ခဲ့ကြောင်း တိမ်မြုပ်နေသည့်အစွဲအလမ်းက ထိ
ခိုက်နာကြည်းအောင် လုပ်ပါသည်။

သင်၏ မသိစိတ်သည် အကျိုးသင့်အကြောင်း
သင့် မစဉ်းစား။ ယုတ္တိဗေဒဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ချိန်ထိုးသည့်
အတွေးမျိုး မရှိ။ ထို မသိစိတ်ထဲတွင် သင့်ဆရာသည်
အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးကို ကိုယ်စားပြုသည့် နိမိတ်
ပုံ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်။ ဤကိစ္စတွင်တော့ သူ ပြုလုပ်ခဲ့
သည်မှာ တစ်ခုတည်းပဲ ရှိ၏။ လူအများရှေ့တွင်
ပြက်ရယ်ပြုစရာကောင်းသူ အဖြစ်သို့ရောက်မှာ စိုးရိမ်
ကြောက်ရွံ့စိတ် ဖြစ်လာအောင် သူက သင့်အား လုပ်
ခဲ့လေသည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

လူတွေ အပြည့်ရှိနေသည့် အခန်းတစ်ခန်းထဲ သို့ သင် ဝင်သွားသည်။ သို့မဟုတ် စကားဝိုင်းတစ်ခု တွင် လူအားလုံး စိတ်ဝင်စားမည့် မေးခွန်းတစ်ခုကို သင် မေးလိုက်သည်။ ထိုအခါ သင် ပြောသည်ကို နားထောင်ဖို့ လူတွေအားလုံး စကားပြောရပ်သွားသည့် အခါမျိုး ရှိမည်။ သို့မဟုတ် သင်သည် ခင်မင်ရင်းနှီး သည့်သဘောဖြင့် အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို ငြင်းခုံ ဆွေးနွေးသည့်အခါမျိုး ရှိမည်။ သို့မဟုတ် သင်သည် သူစိမ်းများနှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောရမည့် အခါမျိုးရှိ မည်။ အထက်ပါဖြစ်ရပ်မျိုးတွေသည် ကာလရှည်စွာ တိမ်မြုပ်နေသည့် သင့်မှတ်ဉာဏ် သို့မဟုတ် သင့် အစွဲအလမ်းကို အသက်ဝင်နိုးကြွလာအောင် ဖန်တီးဖို့ လုံလောက်သည့်အကြောင်းအချက်များ ဖြစ်၏။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

သိစိတ်အရဆိုလျှင် သင်သည် ကလေးဘဝ တုန်းက စိုးရိမ်ထိတ်လန့်လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသော သွင် ပြင်လက္ခဏာများကိုသာ သတိပြုမိမည်ဖြစ်၏။ သင့် ကို တခြား လူတွေ ကျေနပ်စေချင်သည်။ သင့်ကို တခြားလူတွေ အပြစ်မမြင်စေချင်။ မဝေဖန်စေချင်။ ထိုသို့ မဖြစ်မှာကို စိုးရိမ်မှု လွန်ကဲနေသည်။ တခြား လူတွေ ဘာတွေ တွေးနေသလဲဟု သင် သိချင်လိမ့် မည်။ သင့်အား ငတုံး ငအ ပုံပေါက်သွားအောင်၊ သင့်အား သိမ်ငယ်စိတ်ပေါ်သွားအောင် တစ်ခုခုများ ပြောလိုက်လေမည်လားဟု တွေးပြီးစိုးရိမ်နေမည်။ သင့် လည်ချောင်းမှာ ပူစပ်လာပြီး၊ အာခေါင်က ခြောက် လာပြီး၊ သင့်မျက်နှာ နီမြန်းလာ၏။ မူးချင်သလိုလို မေ့ချင်သလိုလို ဖြစ်လာ၏။ နောက်တော့ စကားတွေ အထစ်ထစ်အငေါ့ငေါ့ ဖြစ်လာသည်။ သို့မဟုတ် ပြော စရာစကားလုံးတွေ ပျောက်ခြင်းမလှ ပျောက်ကုန် တော့သည်။

မိမိငယ်ဘဝတုန်းက ပုံပျက်ပန်းပျက် အရေး နိမ့်မှုတစ်ရပ်နှင့် ကြုံခဲ့ရ၏။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း မှီချိုးမျှစ်ချိုး အပြောခံရခြင်းနှင့် ကြုံခဲ့၏။ ထိုအဖြစ်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

မျိုးက လူတစ်ဦးအား သူ့ကိုယ်သူ တန်းမမီသူ၊ ညံ့
 ဖျင်းသူဟု စိတ်အစွဲ ဖြစ်သွားစေ၏။ ထိုသို့သော
 သူမျိုးသည် မူမှန်မဟုတ်သည့်နည်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 လျှိုနေသူများ သို့မဟုတ် နှိမ့်ချနေသူများ ဖြစ်၏။
 သူတို့သည် စကားနည်းနည်းပဲ ပြောသည်။ ပြောသမျှ
 စကားတိုင်းတွင် တာဝန်ယူမှု လုံးဝ မပါ။ အခြားသူ
 များက သူတို့ ဒုက္ခမရောက်အောင် ကြားဝင်ဆောင်
 ရွက် သွားသည့်အခါမျိုး သို့မဟုတ် သူတို့ကို ချီးပ
 စကား အနည်းငယ်ပြောသည့်အခါမျိုးများတွင် သူတို့
 ကျေနပ်ကြသည်။ နှစ်သိမ့်ကြသည်။ ဤသို့ ကျေနပ်
 နှစ်သိမ့်မှု ပြခြင်းသည်ပင် မိတ်ဆွေများနှင့် ပေါင်းသင်း
 ဆက်ဆံရခြင်းကို သူတို့ လိုလားနှစ်သက်ကြောင်း
 ပြသလိုက်ခြင်း ဖြစ်တော့၏။

သင်၏ကလေးဘဝကို စိစစ်ခြင်း

သင်သည် ရှက်ရွံ့တတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်နေလျှင် သင့်အား လွမ်းမိုးနေသော မသိစိတ်နှင့် ပတ်သက် သည့်အကြောင်းခြင်းရာကို ခြေရာကောက်ကြည့်သင့် ပါသည်။ ဤအကြောင်းချင်းရာသည် သင် အတွေ့ အကြုံ နုနယ်သေးသည့် ကလေးဘဝတုန်းက ဖြစ်ခဲ့ နိုင်စရာအကြောင်း ရှိသည်ဟု စိတ်ထဲ စွဲမှတ်ထားပါ။ ထို့ကြောင့် အဖြစ်မှန်သည် အဖြစ်မှန်အတိုင်း မရှိတော့ဘဲ ပုံပျက်ပန်းပျက်နိုင်စရာ အလားအလာရှိသည်။ သင် နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ ကြိုးစားရမည်မှာ သည်ဖြစ်ရပ်က သင့်အား ဘာကြောင့် ထိခိုက်စေသလဲ ဆိုတာနှင့် သည်ဖြစ်ရပ်က သင့်အား လောလောဆယ် ဘယ်လို တိတိကျကျအချက်ပြနေသလဲ ဆိုတာကို သိဖို့ ဖြစ်၏။

သင့်စိတ်ထဲ အစွဲအလမ်းဖြစ်နေသည့် ကလေး ဘဝဖြစ်ရပ်များကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်မိဘ

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

တွေ ဆက်ဆံရေးအခြေအနေဘယ်လိုရှိသလဲ။ သူတို့
 မေတ္တာကို သင် ရသည်ဟု ခံစားရသလား။ သူတို့က
 သင့်ကို ချစ်တာ သေချာသည်ဟု ခံစားရသလား။
 သို့မဟုတ် သူတို့သည် စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်
 သလား။ ထိုသို့ ဖြစ်သည့်အတွက် ဘာပြီး ဘာဖြစ်လာ
 မည်ကို မှန်းလို့မရလောက်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရသလား။
 သို့မဟုတ် သူတို့ ဘယ်လို တုံ့ပြန်လာမည်လဲဆိုတာ
 မသိနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရသလား။

သင်၏ ကျောင်းဘဝသည်လည်း အိမ်ဘဝနှင့်
 ထပ်တူထပ်မျှ အရေးကြီးပါသည်။ သင် ကျောင်းနေ
 ခဲ့တာ ပျော်သလား။ မပျော်ဘူးဆိုလျှင် ဘာကြောင့်
 မပျော်သလဲ။ သင်၏ဆရာ ဆရာမများကို သဘော
 ကျရဲ့လား။ ဘယ်ဆရာကို ပိုပြီး သဘာကျသလဲ။
 ဘာကြောင့်လဲ။ သည် မေးခွန်းက အရေးကြီးသည်။
 အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင် နှစ်သက်သဘောကျ
 သည့် အရည်အသွေးသည် မသိစိတ်မှာ ရှိနေသည့်
 အချက်ကို ညွှန်ပြသောညွှန်တံ ဖြစ်နေဖို့ အလားအလာ
 ရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ဥပမာ သင် ပိုပြီး နှစ်သက်သဘောကျသည့် ဆရာ သို့မဟုတ် ဆရာမသည် စိတ်ရှည်ပြီး အကြင် နာတရား ရှိသလား။ ထို့ကြောင့် တခြား ဆရာ ဆရာမ တွေထက် သင် ပိုပြီး နှစ်သက်သဘောကျတာလား။ ဟုတ်သည်ဆိုလျှင် သင် လိုအပ်နေသည်မှာ စိတ်ရှည် သည်းခံမှုနှင့် အကြင်နာတရား ဖြစ်ရပေမည်။ ဘာဖြစ် လို့လဲ။ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုနှင့် အကြင်နာတရားကို သင့်အိမ်ဘဝနှင့် အခြားသူများထံမှ မရရှိဘူးလား။

သင်၏ သိစိတ်ကတော့ နှစ်လိုဖွယ်ရာ အမှတ် သညာများကိုသာ အကြည်လင်ဆုံး၊ ပြက်ပြက်ထင်ထင် အဖြစ်ဆုံး မှတ်မိနေပေမည်။ ဘာကြောင့်ဆို သည် ဖြစ်ရပ်တွေက မသိစိတ်ထဲတွင် မှတ်ထားဖို့ မလိုသော ကြောင့်ပင်။ သို့သော် မနှစ်မြို့စရာ ဖြစ်ရပ်များကိုလည်း ပြန်ပြီး ဖော်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်ရပ်ကောင်းများနှင့် ဖြစ်ရပ် ဆိုးများကို ဆက်စပ်ကြည့်ပါ။ စိပ်ဖြာ စိစစ်ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ထိုဖြစ်ရပ်များက သင့်အပေါ် ဘယ်လိုအကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့သလဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်ပါ။

သင်၏ ကလေးဘဝအကြောင်း သုံးသပ်ချက် တစ်စောင် ရေးကြည့်ပါ။ သင်၏ ငယ်ဘဝအကြောင်း

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကို သိစိတ်ဖြင့် စဉ်းစားခြင်းက သင့်မှတ်ဉာဏ်ကို နှိုးဆွပေးကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင် မှတ်မိသည် ထင်ထားသည်ထက် ပိုပြီး မှတ်မိနေပါလိမ့် မည်။

သင်၏ရှက်ရွံ့မှု ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းနှင့် ပတ် သက်သည့် အကြောင်းရင်းဇစ်မြစ်ကို ဖော်ထုတ်သိရှိ ပြီ ဆိုသည်နှင့် ၎င်းအကြောင်းရင်း၏ အသွင်ပြောင်း ပုံပျက်နေခြင်းကို ခွာထုတ်ရပါမည်။ ပြီးတော့ သင့် ဘဝတစ်ခုလုံးနှင့် ချိန်ထိုးပြီး ၎င်းအကြောင်းရင်း၏ အနေအထားအမှန်ကို သိမြင်အောင် အားထုတ်ရပါ မည်။ သင့်ကိုယ်သင် တိကျမှန်ကန်စွာ အကဲဖြတ်ကြည့် ပါ။ သင်၏စွမ်းရည်များနှင့် အားသာချက်များကို စာရင်းသွင်းပါ။ ထို့နည်းတူ သင်၏ ပျော့ညံ့ချက်များ နှင့် အားနည်းချက်များကိုလည်း စာရင်းသွင်းပါ။

ရှက်ရွံ့မှုဖြစ်ပေါ်ရခြင်းတွင် မသိစိတ်အကြောင်း ရင်းကြောင့် မဟုတ်သည့် အခြားအကြောင်းရင်း နှစ်ခု ရှိပါသေးသည်။

လူတွေနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း

လူတွေနှင့် တွေ့ဆုံမှုနည်းပါးခြင်းသည် စိတ် တည်ငြိမ်မှုနည်းပါးခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ဤအားနည်း ချက်ကို ကုစားရန် နည်း တစ်နည်းသာ ရှိသည်။ သည်နည်းကလည်း တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကောင်းသည်။ ကျွန်မတို့အနေဖြင့် သင့်တင့်လျောက် ပတ်သော လူအရေအတွက်နှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ခွင့်များကို ရှာကြံရပါမည်။ သို့မှ သူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ သည့် အလေ့အကျင့် ရလာမည် ဖြစ်၏။

ကျွန်မတို့ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ သွားလို့ရ သည်။ လူမှုရေးကိစ္စများတွင် တက်တက်ကြွကြွ ပါ ဝင်ဆောင်ရွက်လို့ ရသည်။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ၊ အား ကစားဆိုင်ရာ၊ နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေ ရှိ သည်။ ကျွန်မတို့ နည်းနည်းကလေး ဒုက္ခခံရပါမည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စည်းနှင့်ကမ်းနှင့်နေတတ်အောင် လေ့

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကျင့်ရပါမည်။ သို့ဆိုလျှင် လူတွေနှင့် တွေ့ဆုံသိကျွမ်း
ခွင့်များ မြောက်မြားစွာ ရရှိပါမည်။

ကနဦးပိုင်းတွင် ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်မသက်
မသာ ဖြစ်နေဖြစ်နေ ကျွန်မတို့ဆက်ပြီး အားထုတ်
ရပါသည်။ အရေးမစိုက်ခြင်း၊ ပစ်ပယ်ခံရခြင်းနှင့် စိတ်
ကသိကအောင့်ဖြစ်စရာ အနည်းငယ်ကို ရင်ဆိုင်ဖို့
ကျွန်မတို့ ပြင်ဆင်ထားကြရမည်။ ကျွန်မတို့ တွေ့ကြ
ဆုံကြသူတွေထဲက တချို့လူတွေကို ကျွန်မတို့ သဘော
ကျမည် မဟုတ်သလို သူတို့ကလည်း ကျွန်မတို့ကို
နှစ်သက်မည်မဟုတ်။ သို့သော် ဟိုနေရာ တစ်ယောက်
သည်နေရာ တစ်ယောက်ဆိုသလို ကျွန်မတို့နှင့် ဝါသနာ
တူသူ၊ ကျွန်မတို့၏ မိတ်ဆွေဖွဲ့မှုကို တုံ့ပြန်သူများ
တွေ့လာမည်သာ ဖြစ်၏။ နောက်တော့ လူတွေနှင့်
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတာ စိတ်သက်သက်သာသာ ဖြစ်
လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခြေအနေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း
မှ ရမည်။ သို့သော် ရလာဖို့ သေချာပါသည်။ နောက်
ဆုံးမှာတော့ လူတွေနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေခြင်း
ကို ကြည်နူးခံစားရသည့် ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်ကို ရလာ
မည် ဖြစ်၏။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်^၁

ရုပ်ပိုင်းချို့ယွင်းချက်

တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူတွေသည် သူတို့မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် သူတို့သည် စိတ်မလုံမလဲ ဖြစ်ကြသည်။ ရုပ်မချော၊ ‘ဗြားနားနေသည်’၊ တန်မမီဟု ခံစားကြရသည်။

၎င်းတို့အနေဖြင့် ထာဝစဉ် သတိရနေသင့်သည်မှာ ၎င်းတို့က မူမှန်အတိုင်း မနေဘဲ တခြားလူတွေ သတိပြုလာလောက်အောင် မူပျက်မနေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး၊ နောက်ပြီး ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်က စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်သရွေ့ ကာလပတ်လုံး ၎င်းတို့၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို မထိခိုက်နိုင်ပါ။ ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်သည် ဘယ်လောက်အထိ ကြီးမားသည်ဖြစ်စေ လူလူချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း၏ ပျော်ရွှင်ခံစားမှုကို မထိခိုက်စေသင့်ပါ။ ၎င်းတို့၏အမှားမှာ အတ္တဗဟိုပြုစိတ်ကို

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

လွတ်ပေးထားခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ့် အကြောင်းကိုသာ အာရုံစိုက်ကြ၏။ ထိုအခါ ၎င်းတို့ ၏အားနည်းချက်ကို မပြတ် သတိရနေတော့သည်။ ထိုအခါ အခြားသူများအကြောင်းနှင့် ပြင်ပစိတ်ဝင် စား စရာများကို လောက်လောက်လားလား သတိ မပြုမိ ကြတော့ချေ။

ကျွန်မတို့ သိထားထိုက်သည်မှာ လူတွေက ကျွန်မတို့အား လူတစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် စိတ်ဝင်စား ကြခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်မတို့ တစ်ဦးချင်းစီတွင် တခြား ဘယ်သူမျှ ပေးနိုင်စွမ်းမရှိသည့် အဖိုးထိုက်အဖိုးတန် တစ်ခုခုကို အခြားသူများအား ပေးဖို့ ရှိနေပါသည်။ ဥပမာ ကျွန်မတို့သည် တစ်ဦးချင်း၏ထင်မြင်ချက်၊ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ စာနာထောက်ထားမှု နှင့် တက်ကြွစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါ သည်။

မှတ်သားရန်အချက်များ

- ၁။ လူတွေနှင့် သင်၏ဆက်ဆံရေးသည် နာကြည်းမှု၊ အရှက်တကွဲဖြစ်မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသော အခါ သင်၏ရှက်ရွံ့စိတ် ဖြစ်ထွန်းလာသည်။
- ၂။ များသောအားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် မထိန်းနိုင်လောက်အောင် အတွေ့အကြုံနုနယ်လွန်းပြီး အရှိကို အရှိအတိုင်း မမြင်တတ်သေးသည့် ကလေးဘဝတွင် ရှက်ရွံ့မှု စတင်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။
- ၃။ ငယ်ဘဝက ကြုံခဲ့ရသော နာကြည်းဖွယ်ဖြစ်ရပ် မူလနှင့် အနည်းငယ်မျှ ဆင်ဆင်တူသောဖြစ်ရပ်မျိုး ထပ်မံကြုံတွေ့သောအခါ ငယ်စဉ်က ခံစားခဲ့ရသော စိတ်ပင်ပန်းမှုနှင့် စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်မှုတို့ကို ပြန်လည်ခံစားရသည်။
- ၄။ သို့သော် သင်၏ ရှက်ရွံ့မှုသည် စိတ်တည်ငြိမ်မှုနည်းပါးသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်၏။ ထိုသို့

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com SAMPLE BOOK
ဖြစ်ရသည်မှာ သင်သည် လူတွေနှင့် အဆုံ
အတွေ့နည်းလွန်းသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ကနဦး
ပိုင်းတွင် ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ကသိကအောက်
ဖြစ်စေကာမူ သင် လူတောသူတောထဲ ပိုပြီး
တိုးရပါမည်။

၅။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင့်မှာ ရပ်ပိုင်းအရ ချို့
ယွင်းချက်ရှိသောကြောင့် ရှက်ရွံ့မှုဖြစ်ကောင်း
ဖြစ်မည်။ သင့်အာရုံသည် သင့်ကိုယ်သင်သာ
စူးစိုက်နေလျှင် လူချင်းမတူ လူချင်းမမျှဟူသော
သိမ်ငယ်စိတ်သည် ထိန်းမရလောက်အောင် ကြီး
ထွားလာမည်။ သင့်အာရုံကို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်
မှ အခြားသူများထံသို့ ပြောင်းလိုက်ပါ။

။၃။

သင့်စိတ်နှောစိတ်ထား