

mgyc.com

SAMPLE BOOK

ဘဝအောင်မြင်ရေး
 ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု
 နှင့် စိတ်စွမ်းအင်



သက်လုံ
 ဒုတိယအကြိမ်

mgyc.com

သင်သည် ဘဝတွင် အောင်မြင်သင့်သလောက်
 မအောင်မြင်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေလျှင်
 ဤစာအုပ်ကို သဘောပေါက်အောင်
 ဖတ်ရှုရန် လိုပါသည်။
 ယင်းသို့ သဘောပေါက်ပြီ ဆိုသည်နှင့်
 သင်သည် ကျင့်စဉ်လမ်းပေါ်သို့ ရောက်ပြီဖြစ်၏။
 သင့်စိတ်က အလိုလို
 ဆက်လက် ကျင့်ကြံသွားလိမ့်မည်။
 ထိုအခါ မအောင်မြင်သေးလျှင်
 အောင်မြင်လာမည်။
 မပျော်ရွှင်သေးလျှင် ပျော်ရွှင်လာမည်။
 အတန်အသင့် ပျော်ရွှင်ပြီးသား ဆိုလျှင်လည်း
 အမှတ်ပြည့် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်လာလိမ့်မည်။





□ လုပ်ငန်းကို ပြီးစီးအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်မှု စွမ်းရည်သည် သင့်ကို ကောင်းစွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်သူ ဟူသော ဘွဲ့ကိုလည်း ပေးပါ လိမ့်မည်။ အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သူ ဖြစ်တိုင်း လုပ်ငန်းကို ပြီးစီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်။ စနစ်တကျ စီစဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်သူမှသာလျှင် လုပ်ငန်းကို ပြီးစီး အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူ ဖြစ်သည်။

ဇောကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ မှ

□ စည်းကမ်းရှိခြင်း ဟူသည်မှာ ပိုက်ဆံရှိခြင်း ဆိုသည်ထက် လူကို ပို၍ ဂုဏ်ရှိစေပါသည်။ မည်သို့ပင် ပိုက်ဆံ ရှိနေပါစေ၊ မည်မျှပင် အတန်းပညာ အောင်လက်မှတ်တွေ ရှိနေပါစေ စည်းကမ်း မရှိ လျှင် အောက်တန်းကျသူဟူသော သတ်မှတ်ရပါလိမ့်မည်။ ငွေရေး ကြေးရေး၊ ပညာရေးအရ အောက်တန်း ကျသည် မဟုတ်သော် လည်း သိက္ခာအရ အောက်တန်းကျလှပါသည်။

ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ ဆုံးမဩဝါဒများ မှ

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- * ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- * တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- * အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- * ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအားဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- * အမျိုးသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု ခိုင်မာရေး
- * စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး
- * ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- * စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံ ထူထောင်ရေးနှင့် အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- * ရှေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပိပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- * ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- * နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- * တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- * အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- * စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- * တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး

WISDOM HOUSE

စာအုပ် ၅၆

တဝအောင်မြင်ရေး၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့်
စိတ်စွမ်းအင်

သက်လုံ

ဒုတိယအကြိမ်



WISDOM HOUSE

အနိး ၁၀၁၊ တိုက် ၁၁၉၁-၁၁၉၂၊
လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊
တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

☎ ၀၁ ၅၄၅ ၀၃၆၊ ၀၉-၅၀၅-၈၅၃၃၊ ၀၉-၄၃၀-၄၁၈၅၇
wisdomhouse.mm@gmail.com

ပထမအကြိမ်
ဒုတိယအကြိမ်
အုပ်ရေ
ထုတ်ဝေသူ

ပုံနှိပ်သူ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
အတွင်းအပြင်အဆင်
တည်းဖြတ်
မျက်နှာဖုံးဖလင်
အတွင်းဖလင်
တန်ဖိုး

မတ်လ၊ ၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်။
မေလ၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ်။

၅၀၀

ဦးမောင်မောင်

Wisdom House စာအုပ်တိုက်

အခန်း ၁၀၁၊ တိုက် ၁၁၉၁-၁၁၉၂

လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊

တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဦးဇော်မြင့်ဝင်း၊ ကာလာဇုန်ပုံနှိပ်တိုက်၊

၁၈၄၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်။

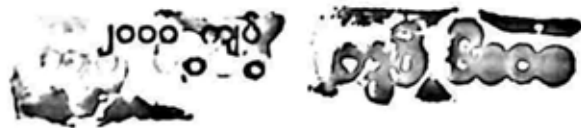
ဖေသစ်တည်

H. Lwin

အေးကျော်မင်း

Eagle

ထက်အာကာကျော်



၁၃၁-၃

သက်လုံ
ဘဝအောင်မြင်ရေး၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်စွမ်းအင်/သက်လုံ-
ရန်ကုန်၊ Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၂။
၁၇၀ စာ၊ ၁၃ x ၂၀.၅ စင်တီ။
(၁) ဘဝအောင်မြင်ရေး၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်စွမ်းအင်

မာတိကာ

အပိုင်း [က]

ဘဝအောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းပေးမည်

၁။ အောင်မြင်ခြင်းသို့ ဖြတ်လမ်းမရှိ	၃
၂။ လျှို့ဝှက်ချက် သုံးချက်	၅
၃။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ	၇
၄။ ဇောကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ	၁၃
၅။ သဘောထားအမြင်ကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ	၁၉

အပိုင်း [ခ]

ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ ဆုံးမဩဝါဒများ

၁။ ရွင်ပျလန်းဆန်းသောစိတ်	၂၉
၂။ မှီခိုစိတ်	၃၀
၃။ ရဲဘော်ရဲဘက်စိတ်	၃၁
၄။ ကျေးဇူးတင်သည့်စိတ်	၃၃
၅။ စွမ်းအင်	၃၅
၆။ အိပ်မက်	၃၆
၇။ ဂရုမစိုက်ခြင်း	၃၈
၈။ ဇနီးမောင်နှံ	၄၀
၉။ လက်တွေ့အသုံးချခြင်း	၄၁
၁၀။ အယူသည်းခြင်း	၄၂
၁၁။ ယုံကြည်အားထားမှု	၄၃
၁၂။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်	၄၃

၁၃။ မုန်းတီးမှု	၄၆
၁၄။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၄၇
၁၅။ ပြန်လည် မသုံးသပ်သူ	၄၉
၁၆။ ဆန္ဒလောဖြင့် မီးမြှိုက်ခြင်း	၅၁
၁၇။ ဝမ်းမြောက်မှုနှင့် သံယောဇဉ်	၅၃
၁၈။ တစ်နေ့လုံးကို အလေးထား	၅၅
၁၉။ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှု	၅၇
၂၀။ အားထုတ်မှု	၅၈
၂၁။ လစ်ဟင်းသွားမှု	၅၉
၂၂။ မိဘတာဝန်	၆၀
၂၃။ ကြွယ်ဝသော နှလုံးသား	၆၃
၂၄။ မိဘကျေးဇူး	၆၄
၂၅။ မိသားစု ညီညွတ်မှု	၆၆
၂၆။ ဒေါသ၊ မာန၊ စိတ်ဓာတ်နှင့် အရှုံးပေးမှု	၆၉
၂၇။ ကိုယ်တွေ့အရှုံး	၇၁
၂၈။ ဘိုးဘေးဘီဘင်	၇၂
၂၉။ ဒုက္ခနှင့် စိတ်ရှည်သည်းခံမှု	၇၄
၃၀။ စိတ်ထား ကျဉ်းမြောင်းခြင်း	၇၆

အပိုင်း [၈]

စိတ်အဆင့်ဆင့်စခန်း လမ်းအသွယ်သွယ်

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ရေး	၈၁
၂။ စိတ်ပန်းလျခြင်း	၈၉
၃။ စိတ်နေစိတ်ထားကို ထိန်းချုပ်နည်း	၉၇
၄။ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုသို့ လမ်းခုနစ်သွယ်	၁၀၅
၅။ အတွေးကို ထိန်းကျောင်းပေးပါ	၁၁၃
၆။ အကျိုးရှိအောင် စာဖတ်နည်း	၁၁၉
၇။ ဖန်လုံး ကြည့်ကြမယ်	၁၂၅
၈။ ထူးဆန်းသော ကိုယ်ပွားလိပ်ပြာ	၁၃၁
၉။ လိုချင်တာကို ညှိယူပါ	၁၃၉
၁၀။ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ	၁၄၅
၁၁။ အိမ်ရှင်မများအတွက် ယိုးဂ	၁၅၁
၁၂။ အကြားအမြင်	၁၅၇

အပိုင်း [၈]
ဘဝအောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းပေးမည်

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

အောင်မြင်ခြင်းသို့ ဖြတ်လမ်းမရှိ

ဘဝကို အောင်မြင်စွာ နေထိုင်သွားလိုသည် ဆိုလျှင် ထိုသို့ နေထိုင်သွားလာ ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် လျှို့ဝှက်ချက်များကို သိထားဖို့ လိုပေလိမ့်မည်။ ယင်း လျှို့ဝှက်ချက်များကား စိတ်၊ ဇော၊ သဘောထား ဟူသည့် သုံးချက်သော လျှို့ဝှက်ချက်များ ဖြစ်ပါပေ၏။

ယနေ့ လူအချို့သည် မထင်မှတ်နိုင်လောက်အောင် များပြားသော ငွေ များကို လက်ဝယ်ကိုင်ဆောင် ထားနိုင်၍ သုံးစွဲချင်တိုင်း သုံးစွဲနေနိုင်ကြသည်။ ဤသည်ကို ဘေးက ကြည့်သူများက ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဖြတ်လမ်းက အောင် မြင်မှု ရသွားကြသူများ ဖြစ်သည်ဟု ရှုမြင်ကြ၏။

ဤနေရာတွင် အချက်နှစ်ချက်ကို ရှင်းလင်းပြချင်ပါသည်။

ပထမအချက်မှာ အောင်မြင်ခြင်းသို့ ဖြတ်လမ်းမရှိ ဟူသော အချက် ဖြစ်သည်။ ကြွေတစ်လက် ကြက်တစ်ခုနဲ့သည် ကံကောင်းခြင်းသာ ဖြစ်၍ ဘဝတွင် အောင်မြင်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကာယကံရှင်တွင် ချီးကျူးလောက်စရာ မည်သည့် အရည်အသွေးမျှ တက်လာသည် မဟုတ်သောကြောင့် အောင်မြင် သည်ဟု မခေါ်လောက်ပါ။

လူအတော်များများက ငွေကြေးချမ်းသာခြင်းသည် အောင်မြင်ခြင်း ဟူ၍ သတ်မှတ်နေကြ၏။ ငွေကြေးချမ်းသာရုံမျှသည် ကံကောင်းခြင်းသာ ဖြစ်၍ ဘဝ၏ အောင်မြင်မှု မဟုတ်ပါ။

mgyoe.com

မှန်ပါသည်။ အောင်မြင်မှုကို ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ရှုထောင့်က ကြိုက်သလို ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ် ဆိုလိုသော အောင်မြင်မှု ဆိုသည်မှာ ငွေကြေးချမ်းသာရုံ ကိစ္စကလေးကို ရည်ညွှန်းသည် မဟုတ်ကြောင်း ရှေးဦးစွာ အစီရင်ခံလိုပါသည်။

လျှို့ဝှက်ချက် သုံးချက်

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးများ တိုးတက်နေသည်ကိုမှ ကျွန်ုပ်က အောင်မြင်မှု ဟူ၍ သတ်မှတ်ပါသည်။ အထက်တွင် ကျွန်ုပ် ဖော်ပြခဲ့သော စိတ်၊ ဇော၊ သဘောထား ဟူသည့် လျှို့ဝှက်ချက်များကား ဘဝ၏ စစ်မှန်သော အောင်မြင်မှုအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ ငွေရလွယ်သောနည်းများ မဟုတ်ပေ။

လျှို့ဝှက်ချက် သုံးချက်ကို တစ်ချက်စီ အကျယ်တဝင့် တင်ပြလိုသည် ဖြစ်၍ သုံးပိုင်းခွဲကာ တင်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါ၏။

ဘဝကို အောင်မြင်စွာ နေထိုင်သွားလိုသည် ဆိုလျှင် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ မိမိ၏ဇောကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏ သဘောထား အမြင်များကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

တကယ်တော့ ဤသုံးခုသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်သွယ်မှုရှိ ရစ်တွယ်နေကြပါ၏။ တစ်ခုကို ဂရုစိုက် လေ့ကျင့်ပေးလျှင် ကျန်သည့်အရာများ တိုးတက်လာနိုင်၍ တစ်ခုကို လျစ်လျူရှု ပစ်ပယ်ထားပါလျှင် ကျန်နှစ်ခုပါ တိုးတက်မှု ပျက်ယွင်းရပါသည်။

ဘဝကို အောင်မြင်စွာ နေထိုင်သွားရေး စီမံကိန်းတွင် ရလဒ်များနှင့် ပတ်သက်၍ လောမကြီးပါနှင့်။ ဤကိစ္စသည် ရေတွင်း တူးသကဲ့သို့ပင် ခုရေတွင်းတူး၊ ခု ရေကြည်သောက်ချင်၍ မရစကောင်းသောကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

စိတ်သစ်နှင့် လူသစ် ဖြစ်ရမည့်အရေး ဖြစ်သောကြောင့် သိုက်သမိုင်း ရုပ်ရှင် ကားများထဲကလို မိမိကိုယ်မိမိ လက်ဝါးကလေးနှင့် သပ်ချလိုက်ရုံဖြင့် ရုပ် ပြောင်းမသွားနိုင်ပါ။

သို့တိုင်အောင် တကယ်ပင် အလေးအနက်ထား၍ စတင် ကျင့်ကြံလိုက် ပြီ ဆိုလျှင်ပင် မိမိ၏ တိုးတက်လာမှုကို မကြာခင်ပင် မိမိဘာသာ သတိပြုမိ လာမည် ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ တိုးတက်လာမှုကလေးကပင် မိမိကို ဆက်လက်ကျင့်ကြံ သွားရန် တွန်းအားပေးလိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပေ၏။

စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ

ပထမဆုံးသော လျှို့ဝှက်ချက်ကို ကိုင်တွယ်သည့် အနေဖြင့် မိမိစိတ်ကို မိမိ လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ စိတ်ကို စွမ်းရည် တက်လာအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ ပထမ ဆုံး လေ့ကျင့်ပေးရမည့် အရာကား 'စိတ်စူးစိုက်ခြင်း'ပင် ဖြစ်သည်။ မိမိ လိုရာ အာရုံ တစ်ခုတည်းတွင် စိတ်ကို တည်နေအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။

[က] စိတ်စူးစိုက်ခြင်း

စိတ်စူးစိုက်မှု အတတ်ကို ပိုင်နိုင်လိုက်ပြီ ဆိုလျှင် သာမန်လူများ၏ စိတ်သည် မယုံကြည်နိုင်လောက်သော လုပ်ငန်းများကိုပင် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ရှိလာ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးသင့်ကြလေသည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင်တော့မည် ဆိုလျှင် လုပ်ကိုင်ရန် ကြံစည်နေခြင်းဖြင့် အချိန်ကို ဆွဲမနေဘဲ မိမိ လုပ်လိုသည့် လုပ်ငန်းကို စတင် လုပ်ကိုင် ပစ်လိုက်ရပါမည်။ လုပ်ချင်စိတ် ပေါက်လာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်း ဖင့်လေး မနေသင့်ပါ။

ဥပမာ 'စာဖတ်ရ ကောင်းမလား . . . စိတ်ကတော့ ပျင်းတင်းတင်းပဲ' စသည်ဖြင့် စာဖတ်ချင်စိတ် ပေါ်လာအောင် စောင့်မနေဘဲ မိမိအတွက် စာဖတ်ရေးလုပ်ငန်း ရှိလျှင် ချက်ချင်းပင် စာအုပ်ကို ကောက်ကိုင်၍ ဖတ်ပစ်

mgyoe.com

လိုက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း အရှိန်ရလာ၍ စိတ်သည် စာထဲတွင် ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မည်။

မိမိ လုပ်မည့် လုပ်ငန်းအတွက် လိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံနေနှင့်စေရန်လည်း အရေးကြီးသေး၏။ မိမိလုပ်ငန်းအတွက် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာ တန်ဆာပလာပစ္စည်းများကို အနားတွင် အဆင်သင့် ယူထားပြီးမှ လုပ်ငန်းကို စတင်ရပါမည်။

ဥပမာ မိမိ လုပ်ရမည့် အလုပ်သည် စာအုပ်စင်ကလေး လုပ်မည် ဆိုပါစို့။ လိုအပ်သော ပျဉ်ပြားများ၊ တိုင်းတာစရာ ပေတံ စသည်များ၊ ရေးမှတ်စရာ ခဲတံ စသည်များ၊ တူ၊ သံ၊ လွှ၊ ဆောက်၊ စူး၊ ဝက်အူ စသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ဤအရာများကို အဆင်သင့် ယူထားပြီးမှ လုပ်ငန်းကို စတင် လုပ်ကိုင်သင့်၏။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေဆဲတွင်မှ ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာ လိုအပ်၍ သွားရောက်ယူငင်နေပါလျှင် လုပ်ငန်းထဲတွင် စိတ်စူးစိုက်မှု ချွတ်ယွင်း ပျက်ကွက်သွားရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် စာဖတ်တော့မည် ဆိုလျှင် အဘိဓာန်စာအုပ်၊ မှတ်စုစာအုပ်၊ ခဲတံ၊ မင်တံ၊ ပေတံ၊ ခဲဖျက် စသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ရှေးဦးစွာ အနီးအနားတွင် ထားရှိပြီးမှ စာဖတ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို စတင် လုပ်ကိုင်သင့်ပါသည်။

မိမိ လုပ်နေသည့် လုပ်ငန်းထဲမှ အာရုံလမ်းချော်စေမှု ဖြစ်စေမည့် အရာအားလုံးကို စောစောကပင် ဖယ်ရှားထားရပါမည်။ ပြတင်းဆီး မရှိသည့် ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်ထားခြင်းမျိုး ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြတင်းပေါက်ကို ကျော်၍ ကြည့်မိရာမှ အာရုံလမ်းချော်ပြီး စိတ်စူးစိုက်မှု ပျက်ယွင်း သွားတတ်၏။

ထို့ကြောင့် မိမိလုပ်ငန်းနှင့် မဆိုင်သည့် ကြည့်ချင်စဖွယ် ရုပ်ပုံများ၊ သတင်းစာ၊ ရေဒီယို၊ တီဗီ စသည်များကို မိမိလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ရာ နေရာအနီးတွင် မရှိစေသင့်ပါ။

မိမိ လုပ်ကိုင်သည့် လုပ်ငန်းအတွက် တိကျသော စီမံချက်များနှင့် ပြတ်သားသော ဦးတည်ချက်များကို ထားရှိရပါမည်။

mgyoe.com

တကယ်တော့ စိတ်စူးစိုက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား၍ အာရုံလမ်းချော်မှုများ အနည်းဆုံး ဖြစ်လျှင် လူတိုင်းပင် လွယ်လွယ်နှင့် ရနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပါဝင်စားသွားလျှင်ကား တော်ရုံ အာရုံလမ်းချော်အောင် ပြုမှု အတွက်ပင် အာရုံလမ်းမချော်တတ်ကြောင်းကို ဖဲရိုက်သူများပင် သိရှိကြပေလိမ့်မည်။

[ခ] မှတ်ဉာဏ်

စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရာ၌ ဒုတိယ လုပ်ရမည့် ကျင့်စဉ်ကား 'မှတ်ဉာဏ်' ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်၏ မှတ်ဉာဏ်သည် ကောင်းပြီးသား ဖြစ်နေလျှင်ကား အထူးလေ့ကျင့်ပေးဖို့ မလိုပါ။ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းသူများကမူ လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဘဝတွင် မည်သည့် အလုပ်အကိုင်ကို လုပ်ကိုင်နေသည် ဖြစ်ပါစေ၊ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းလျှင် သူများထက် တစ်ပန်းသာသည်သာ ဖြစ်ပါ၏။

သင် မှတ်မိစေချင်သည့် လုပ်ငန်းတွင် သင်၏စိတ်ကို တက်တက်ကြွကြွ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လုပ်ကိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ကိုယ် မှတ်မိလိုရာကို မျက်စိပိတ်၍ ကြက်တူရွေးကျက် ကျက်မှတ်ခြင်းမျိုးကား ရေရှည်တွင် အသုံးမဝင်ပါ။ မိမိ မှတ်လိုရာသည် စိတ်ထဲတွင် တံဆိပ်ခတ်နှိပ်လိုက်သကဲ့သို့ စွဲထင်သွားစေခြင်းသာလျှင် မှတ်မိဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်း ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကျက်လိုရာကို မျက်စိ ပိတ်၍ ရွတ်နေမည့်အစား ကျက်ပြီးသားကို ကျက်၍ ရထားသလောက် စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးပြီး မူလစာဖြင့် ပြန်တိုက်ကြည့်ရပါသည်။ ကိုယ် ဖတ်ပြီးမှတ်မိထားရမည့် စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများအား ပြန်၍ အလွတ်ပြောပြပါ။ ယင်းသို့ ပြန်ပြောပြရန် အရေးကြီးသော အချက်များကို အတိုချုပ် မှတ်ထားပါ။

အချို့သော ပညာရှင်များက အစိတ်အပိုင်းလိုက် ကျက်မှတ်ခြင်းထက် တစ်ခုလုံး ကျက်မှတ်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ဥပမာ ကဗျာ တစ်ပုဒ်ကို ကျက်လျှင် တစ်ပုဒ်လုံးကို ဖတ်ပြီး ကျက်သွားခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ တစ်ကြောင်းဖတ်၊ တစ်ကြောင်းကျက်၊ တစ်ကြောင်း ရပြီးမှ နောက်တစ်ကြောင်းကို ကျက် ဆိုသည့်နည်းကို မကြိုက်ကြခြင်း ဖြစ်၏။

mg yoe . com

ကျွန်ုပ်ကမူ တစ်ပုဒ်လုံး ဖတ်လိုက်၊ တစ်ကြောင်း ကျက်လိုက်၊ နောက် တစ်ခါ တစ်ပုဒ်လုံး ဖတ်လိုက်၊ တစ်ကြောင်း ကျက်လိုက်ဖြင့် ပြုလုပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ပရိတ်တော်များကို ဤသို့ ကျက်လာခဲ့၏။

ပစ္စည်းစာရင်းများကို ကျက်မှတ်သည် ဆိုလျှင် အလယ်နားက စာရင်း များကို ပို၍ အာရုံပြုပေးရသည်။ ထိုစာရင်းများသည် ကျက်မှတ်ရ အခက်ဆုံး သော နေရာသို့ ရောက်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။

စတင် ကျက်မှတ်သည့်အရာသည် ကျက်ရအလွယ်ဆုံး ဖြစ်သဖြင့် အရေး ကြီးသည့် အချက်အလက်များကို ရှေးဦးစွာ မှတ်ဉာဏ်ထဲ ရောက်အောင် ပြီးမှ ကျန်တာတွေကို ဆက်၍ ကျက်သင့်သည်။

အချုပ်ကို ဆိုရလျှင် မှတ်ဉာဏ်သည် စိတ်ထဲ ရောက်နှင့်ပြီးသား အချက် အလက်များကို ဆက်စပ် ပေါင်းစည်းပေးနိုင်ခြင်းအပေါ် များစွာ တည်မှီရာ ကိုယ် မှတ်ချင်ရာကို မှတ်ဉာဏ်ထဲတွင် ရှိပြီးသား နီးစပ်ရာ အချက်ဖြင့် တွဲစပ် မှတ်သားပေးသင့်၏။ ဥပမာ လူတစ်ဦးကို စတင် တွေ့ရှိရာ သူ့နာမည်သည် မိမိ သိပြီးသား နာမည်တစ်ခုနှင့် တူနေလျှင် သူတို့ကို တွဲစပ်၍ မှတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။

[၇] စိတ်ကူးခြင်း

စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရာတွင် တတိယ အဆင့်ကား 'စိတ်ကူးခြင်း'ပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ကူး ထုတ်ရမှာ မကြောက်ပါနှင့်။ စိတ်ကူး ထုတ်ခြင်းကို ရှေးစကားဖြင့် 'ကြံသည်' ဟု ခေါ်၏။ ကြံရမှာ မကြောက်ပါနှင့်။ ကြံပါ။ တွေးပါ။ တွေးကြံ ခြင်းသည် ဉာဏ်ရည်ကိုလည်း ထက်မြက်စေ၏။ မှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း ကောင်း စေ၏။

သို့သော် ကြံခြင်းတွင် ပျော့ကွက်တစ်ခုတော့ ရှိ၏။ ထိုပျော့ကွက်ကား တွေးရာ၊ ကြံရာတွင် အကျင့်ပါနေတတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ တွေးလိုက်ပြီ၊ ကြံလိုက် ပြီ ဆိုလျှင် စိတ်သည် ရှေးယခင်က ကြံပုံ၊ တွေးပုံလမ်းကြောင်းများအတိုင်း ပင် လိုက်တတ်၏။ စာရေးဆရာ တစ်ယောက်တည်း ရေးသားသော ဝတ္ထုများ တွင် ဇာတ်လမ်းများ တူနေတတ်ခြင်း၊ ဖွဲ့နွဲ့ပုံ တူနေတတ်ခြင်း၊ စကားပြောဆို သုံးနှုန်းပုံ တူနေတတ်ခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်၏။ ဤကား စိတ်သည် ပင်ပန်းမခံလိုဘဲ

mgyoe.com

မျှောလိုက်တတ်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ လမ်းသစ်ကို လှမ်းရမှာကြောက်၍ လမ်းဟောင်းကိုချည်း ပြန်ပြန်နင်းနေခြင်းတည်း။ သို့ဖြစ်၍ တွေးတောကြံဆမှု စိတ်ကူးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေလိုပါက သမားရိုးကျ တွေးတော ကြံဆမှု အကျင့်တည်းဟူသော နံရံတို့ကို ဖြိုဖျက်ပစ်ရပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန်မှာ မိမိ ဖတ်နေကျ မဟုတ်သည့် အကြောင်းအရာစိမ်းများ ပါနေသော ကျမ်းများ၊ ဟောပြောချက်များကို ဖတ်ရှုနားထောင်ပေးရန် လိုအပ်၏။ သုတများလေလေ ဉာဏ်ဝန်းကျယ်လေလေ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

သင် ပြုလုပ်သမျှတွေကို ရှုထောင့်သစ်များမှ ချဉ်းကပ်ကြည့်ရမည်။ တစ်သက်လုံးက မိမိ လက်ခံပြီး ကိစ္စတို့ကိုပင် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်သင့်သည်။ 'ဘာကြောင့်လဲ'ကို တွင်တွင် မေးပေးရမည်။ ကလေးဘဝက ဘာကြောင့်လဲများ အထပ်ထပ် သုံးခဲ့ပြီးမှ လူကြီး ဖြစ်လာသောအခါ မေးရမှာ ရှက်နေကြသည်။ တကယ်တော့ မသိတာကသာ ရှက်စရာ ဖြစ်၏။ မသိသေးတာကို သိချင်တာသည် ရှက်စရာ မဟုတ်ချေ။ ပို၍ဆိုးသည်မှာ မသိဘဲနှင့် လူတကာက သိသည် ထင်အောင် ဟန်ဆောင်နေခြင်းမှာ ရှက်စရာ အကောင်းဆုံး၊ စက်ဆုပ်ဖွယ် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါ၏။

သူများကို မမေးရဲလျှင် မိမိကိုယ်ကို မိမိ မေးပြီး အဖြေရှာပါ။ ဥပမာ ငါဟာ လက်ပတ်နာရီကို ဘယ်ဘက်မှာ ပတ်နေတယ်၊ ဘာကြောင့် ညာဘက်မှာ မပတ်သလဲ မေးခွန်း မေးပါ။ အဖြေကို စူးစမ်းပါ။ ညာဘက်မှာ ပတ်လျှင် သော့ပေးရ ခက်သည်။ နာရီတိုက်ရ ခက်သည်။ ပြီးတော့ ညာလက်သည် အသုံးများ၍ နာရီနှင့် အခြားပစ္စည်းများ အတိုက်အခိုက်များသည်။ ဤအဖြေများ မှားချင်မှားပါစေ။ သင်၏ တွေးတော ကြံဆမှုသည် လှုပ်ရှား လုပ်ကိုင် လိုက်သဖြင့် သင်၏စိတ်သည် လေ့ကျင့်ခန်းရကာ စွမ်းရည် ထက်မြက်လာရ ပါတော့သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ မေး၍မရသော အဖြေများကိုကား အခြားသူများထံမှ သော်လည်းကောင်း၊ စာအုပ်များထံမှ သော်လည်းကောင်း အဖြေ ရလိုရငြား ရှာကြံယူရမည် ဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ အဖြေ ရသည်ထက် သင်၏ စိတ်က စိတ်ကူး ကြံဆမှုကို ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းသည် ကြီးစွာသော တန်ဖိုးရှိသည့် အလုပ်ကို လုပ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

mg yoe . com

သင် လိုချင်သော အနာဂတ်ကို ယနေ့ပင် တွေးတောစိတ်ကူးပါ။ လိုအပ်
သည်များကို ကြံပါ။ သို့သော် တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ လက်တွေ့ လိုက်လုပ်ခြင်း
မရှိလျှင်ကား အကြံစိတ်ကူးသည် မည်မျှပင် ကောင်းစေကာမူ အလဟဿ
အကျိုးမထင် ဖြစ်ရမည်ကား မှုချပင်တည်း။

ဇောကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ

ယခု ဇောကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများကို ဆွေးနွေးတင်ပြသွားပါမည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ် ဆိုလိုသည့် ဇော၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဘယ်အရာ ဖြစ်သနည်း ဆိုသည်ကို ရှေးဦးစွာ ရှင်းပြလိုပါသေးသည်။

မြန်မာအဘိဓာန် အကျဉ်းချုပ်တွင် ဇော၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို တစ်စုံတစ်ခု၌ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်ပေါ်နေသောစိတ် ဟူ၍ ဖော်ပြထား၏။ ကျွန်ုပ် သုံးစွဲသွားမည့် ဇော ဟူသော စကားလုံးမှာ ယင်းအဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ပါသည်။

မိမိ ပြုလုပ်ရန် ကြံရွယ်သည့်အရာ သို့မဟုတ် မိမိ ရရှိလိုသည့် အရာ၊ ထိုသို့သော အရာတွင် စိတ်ဓာတ်က ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်ပေါ်နေမှသာလျှင် အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်မည်၊ အောင်မြင်စွာ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ ဇောစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ယင်းသို့ လေ့ကျင့်ပေးရာတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် သုံးခုကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု ရရှိအောင် လေ့ကျင့်သွားရပေလိမ့်မည်။ ပြုလုပ်စရာများကား လွယ်ကူပါ၏။ မပျက်မကွက် ပြုလုပ်ပေးရန်သာလျှင် လိုအပ်ပါသည်။ လုပ်သာလုပ်ပါ။ မုချ အောင်မြင်မည်သာ ဖြစ်၏။

[က] စိစဉ်မှု

ပထမဆုံးသော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကား စိစဉ်ဆောင်ရွက်မှုပင် ဖြစ်တော့သည်။ အကျယ်တဝင့် ဆိုသော် စနစ်တကျ စိစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

mgyoe.com

ဘဝတွင် အောင်မြင်မှု ရည်မှန်းချက်များအတွက် တာဝေးစီမံချက်များကို လည်းကောင်း၊ နောင်နှစ်၊ နောက်လနှင့် ယနေ့တွင် ဆောင်ရွက်ရန် ဟူသည့် တာတို့ စီမံချက်များကို လည်းကောင်း စနစ်တကျ ချမှတ်ထားရပါမည်။ ထို့ နောက် ထိုစီမံချက်၊ ထိုအစီအစဉ်များအတိုင်း မသွေမဖည်ဘဲ လိုက်နာလုပ် ကိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းသည် မိမိရည်မှန်းချက်အတွက် အနည်းငယ်သာဖြစ်ဖြစ် နီးကပ်လာစေသော တိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေရပါမည်။

ဥပမာ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် စာမေးပွဲ အောင်မြင်ရန် လိုအပ်သည် ဆိုပါစို့။ ထိုစာမေးပွဲ ဖြေဆိုရန်မှာလည်း အချိန်ကာလအားဖြင့် တစ်နှစ် လို သည် ဆိုပါစို့။

ထိုအခါတွင် ကျက်မှတ်ရမည့် စာများကို လအလိုက် ဇယားချ သတ်မှတ် ပြီးသော် တစ်နေ့လျှင် မည်မျှ ကျက်မှတ် ဖတ်ရှုမည်ကို စနစ်ချ ရေးမှတ်ထား ရမည်။ ထို့နောက် ထိုစီမံချက်အတိုင်း တစ်သဝေမသိမ်း လိုက်နာကျက်မှတ် သွားရပါမည်။ တစ်နေ့လျှင် စာတစ်မျက်နှာဖြစ်ဖြစ် တိုးတက် နားလည်သွား လျှင် အောင်မြင်ရန် တရွေ့ရွေ့ နီးကပ်လာသည်သာ ဖြစ်၏။ ဤသို့ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

စာရေးကိရိယာများမှအစ လိုအပ်သည့်အရာအားလုံးကို သူ့နေရာနှင့်သူ ထားရမည်။ အသုံးပြုခါနီးမှ လိုက်လံရှာဖွေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေသင့်ပါ။ စနစ်ကျ သပ်ရပ်မှုသည် ပိုမို၍ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းကို ဖြစ်ရုံသာမက အချိန်ကုန် လည်း သက်သာစေပါသည်။ ထို့ပြင် ပို၍ အရေးကြီးသည်မှာ တည်ငြိမ်နေသော စိတ်အနေအထားကိုလည်း ထိန်းသိမ်းထားရာ ရောက်ပါ၏။ ပို၍ နားလည် လွယ်ရန် ထပ်မံရှင်းပြပါဦးမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တော့မည် ဆိုမှ ဖောင်တိန်၊ ဘောလ် ပင် စသော ရေးစရာ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ရှာဖွေရခြင်း၊ စာရွက်စာတမ်း စသည် တို့ကို ရှာဖွေရခြင်းများကို ပြုလုပ်နေရဦးမည် ဆိုလျှင် လုပ်ငန်း ပြီးစီးဖို့ အချိန် များမှ ပဲ့၍ပြုန်းတီးသွားရ၏။ ထို့ပြင် စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ် လာလေသော် စောစောက တည်ငြိမ်နေသော စိတ်အနေအထားသည် ပျက်ပြား ၍ စိတ်သည် မတည်မငြိမ် ဖြစ်လာ၏။ ထိုအခါ အလုပ်လုပ်ချင် ကိုင်ချင်စိတ် သည် ပျောက်ကွယ်၍သော်လည်း သွားနိုင်၏။ မပျောက်ကွယ်၍ အလုပ်ကို လုပ်ပြန်ပါသော် ဆောင့်အောင့်လုပ်ရသလို ဖြစ်ရသည်တွင် လုပ်ငန်းသည် အောင်မြင်မှု၊ စိတ်တိုင်းကျမှု ဖြစ်မလာနိုင်ချေ။ ဤသို့ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်၏။

mgyoe.com

မလုပ်ချင်၊ မလှုပ်ရှားချင်ဘဲ ပျင်းရိပျင်းတွဲ ဖြစ်နေမှုကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ယင်းကို ရှေးစကားဖြင့် ဆိုရသော် ပျင်းပိုး ထုတ်ပစ်ရမည် ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ပျင်းရိမှုကို ပိုးကောင် (ဝါ) ရောဂါပိုးဖြင့် တင်စား၍ ထိုရောဂါပိုးကို ကင်းစင်အောင် ပြုလုပ်ရမည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

ထိုသို့ ပျင်းပိုးထုတ်၍ တက်တက်ကြွကြွ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လုပ်ကိုင်တတ်မှုအကျင့် ရလာအောင် ပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဘာမျှ မလုပ်ဘဲ ငုတ်တုတ်ထိုင်နေမိသည် ဆိုလျှင် သတိပြုမိလျှင် ပြုမိချင်း ဖျတ်ခနဲ ထိုင်ရာမှ ထကာ တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုလုပ်သင့်၏။

ဘာမျှ လုပ်စရာ မရှိသော် စာပေလေ့လာသူ ဆိုလျှင် အဘိဓာန်ကို ကောက်လှန်လိုက်ပါ။ ဟိုလှန်သည်လှန် လုပ်လိုက်လျှင် မိမိ သိသင့်သော်လည်း မသိသေးသည့် စကားလုံးတစ်လုံးကိုဖြစ်ဖြစ် တွေ့ရှိနိုင်ပါ၏။ အကယ်၍ တွေ့ရှိသည် ဆိုလျှင် သင်သည် ပန်းတိုင်ဆီသို့ ခြေတစ်လှမ်း ကပ်သွားပါသည်။

လုပ်ငန်းကို ပြီးစီးအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်မှု စွမ်းရည်သည် သင့်ကို ကောင်းစွာ စီစဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်သူ ဟူသော ဘွဲ့ကိုလည်း ပေးပါလိမ့်မည်။ အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သူ ဖြစ်တိုင်း လုပ်ငန်းကို ပြီးစီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်။ စနစ်တကျ စီစဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်သူမှသာလျှင် လုပ်ငန်းကို ပြီးစီး အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အကောင်းဆုံးသော နည်းနိဿယကား အခု ထလုပ် ဟူသည် ပင် ဖြစ်၏။ လုပ်ငန်းတစ်ခုသည် လုပ်ဖို့ လိုအပ်လာပြီ ဆိုလျှင် ယခုချက်ချင်း ထ၍ လုပ်ကိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အလကားထိုင်၍ ငေးငိုင်နေသည်ကို တွေ့ရှိ သတိပြုမိပါလျှင် လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်း အောင်မြင်မှုနှင့် မပတ်သက်သည်များကို လျှောက်လုပ်နေမိသည်ကို တွေ့ရှိ သတိပြုမိလျှင် လည်းကောင်း ရပ်ဆိုင်းပစ်ပြီး မိမိ လုပ်ရန် စီမံချက်ချထားသည့် လုပ်ငန်းကို ချက်ချင်း ထလုပ်ရပါမည်။

ယခု လုပ်၍ရသောအလုပ်ကို နောင်အချိန်သို့ ဘယ်တော့မှ မရွှေ့ပါနှင့်။ အချိန်သည် ငေးမော တုံ့ဆိုင်းနေခြင်း မရှိဘဲ သွားနေသည်။ သင်က ငေးမော တုံ့ဆိုင်းလိုက်လျှင် သင် ကျန်ရစ်ခဲ့မည်သာ ဖြစ်၏။

ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ပုံကိုင်ပုံအချို့ကို တင်ပြလိုပါသည်။
ယခုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်မှာ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ပြီ ဖြစ်ရာ အပြင်းအထန် ကျက်မှတ်စရာ ကိစ္စများတော့ မရှိတော့ပါ။ သို့တိုင်အောင် ကျက်မှတ်

သင့်၊ ကျက်မှတ်ထိုက်တာကလေးများ ရှိနေသေးပေရာ ကျွန်ုပ်သည် ထို ကျက် စရာကလေးများကို စာရွက်ဖြင့် ရေးမှတ်ထား၏။

ထို့နောက် တစ်နေ့လုံးတွင် လုပ်စရာ ရှိသည်များကို လုပ်ရင်းက တစ်ချက် တလေ ကြားချောင်၍ လုပ်စရာအလုပ် မရှိသလို ဖြစ်နေသည့် ကတ်သီးကတ် သတ် အချိန်ကလေး ငါးမိနစ်၊ သုံးမိနစ် စသည်တို့ကို ရရှိသည်တွင် ထို ကျက် စရာကလေးများထဲမှ စာတစ်လုံး၊ နှစ်လုံး သို့မဟုတ် စာတစ်ပိုဒ်၊ နှစ်ပိုဒ် ကောက်၍ ကျက်မှတ်၏။ ယင်းသို့သော ကတ်သီးကတ်သတ် အချိန်မျိုး တစ်နေ ရာတွင် ရပြန်သော် ကျက်ထားတာကို ပြန်ရွတ်အံ့၏။ ဤသို့ဖြင့် ကျက်စရာ များစွာကို ကျွန်ုပ် ကျက်မှတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ကြိုကြိုက်ရတတ်သော ကတ်သီးကတ်သတ် အချိန်ကလေးများမှာ နောက်ဖေး သွားနေချိန်၊ ညဘက် တစ်ရေးနီး၍ ရုတ်တရက် ပြန်အိပ်မပျော်ချိန်၊ ထမင်းစားရန် ထမင်းပြင်နေခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းနေချိန်၊ တစ်နေရာသို့ အသွား လမ်းပေါ်လျှောက်နေချိန်၊ ဘတ်စ်ကား စီးနေချိန်၊ မြေးဖြစ်သူ ဇေယျာအောင် ကို ပုဇွန်တောင် မူလတန်းကြိုကျောင်း အမှတ် ၂ (ခွဲ) တွင် ကြိုရန် စောင့်ဆိုင်း နေချိန်။

ဤသို့သော် အချိန်ကလေးများသည် အကွက်ချထားသည့် အချိန်များ မလွတ်ရန် ပေါ်ထွက်လာသော အချိန်ပိုကလေးများ ဖြစ်၏။ ထိုအချိန်ပိုကလေး များတွင် စာကလေး တစ်ပိုဒ်၊ နှစ်ပိုဒ် ကျက်ခြင်း၊ ကျက်ပြီးသည်ကို ပြန်ရွတ်ခြင်း၊ ဆောင်ထားသည့် မှတ်စုကို ဖတ်ရခြင်း၊ ဤအချိန်မျိုးတွင်မှ ဖတ်ရန် ကြိုတင် သတ်မှတ်ထားသော စာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်း စသည့် ကြိုလျှင်ကြိုသလို လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို ကျွန်ုပ် လုပ်သည်သာတည်း။

ဆက်လက်၍ ဆွေးနွေးရမည် ဆိုလျှင် အကယ်၍ သင်သည် လုပ်စရာ လုပ်ငန်းကို မလွဲမရှောင်သာ ရွှေ့ဆိုင်းရတော့မည် ဆိုလျှင် မည်သည့်အချိန် တွင် ဆက်၍လုပ်မည် ဆိုသည်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပြီးနောက် ထိုအချိန် ရောက်သော် လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရပါမည်။

ယင်းသို့ စနစ်တကျ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သူ ရှားပါး၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဘဝတွင် အောင်မြင်နေသူ ရှားပါးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်စရာသည် မခက်ပါ။ မလုပ်ကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်စရာ ရှိသည်များကို တေးထားပြီး တစ်ခုပြီး တစ်ခု လုပ်ဆောင်သွားရုံသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် လိုက်နာရေး ဆောင်ပုဒ်မှာ 'လောလည်း မလောနှင့်၊ ရပ်လည်း ရပ်မနေနှင့်' ဟူသည်ပင် ဖြစ်သည်။ မြစ်တို့သည် ပင်လယ်ထဲသို့ ဂါလန်ပေါင်း များစွာသော ရေများကို

mgyoe.com

သယ်ယူသွားနေကြသော်လည်း အေးအေးဆေးဆေးပင် မရပ်မနားသယ်ဆောင် သွားနေကြခြင်းကို စံပြုပါလော့။

[ခ] အောင်မြင်လိုသည့်စိတ်

နောက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကား 'အောင်မြင်လိုသည့်စိတ်'ကို ဖြစ်ပေါ်ရရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစိတ် ရှိမှ အလုပ်ကို လုပ်သည်ဆိုရုံ မလုပ်ဘဲ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်မည် ဖြစ်လေသည်။ ပြီးစီးသွားသော လုပ်ငန်းသည် မိမိ၏ စွမ်းရည်အလျောက် အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်သော လုပ်ငန်း ဖြစ်သည်ကို 'အောင်မြင်လိုသည့်စိတ်' ရှိသူကမှ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါ၏။

သူတစ်ပါး ပြုလုပ်ထားသည်ထက် သာလွန်၍ နေရမည်။ လျော့တော့ မလျော့စေရ ဟူသော စိတ်ထားသည် အောင်မြင်လိုသည့်စိတ် ဖြစ်၏။ သူ တစ်ပါး၏ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ယှဉ်လိုက်လျှင် အရှုံးမပေး (ဝါ) အရှုံးကို မဖြစ် ပေါ်စေသော စိတ်ထားမျိုးပင် ဖြစ်ချေသည်။

ဤသို့သော သံမဏိစိတ်ထားမျိုးကို မွေးမြူရာ၏။ အရှုံးတော့ မပေးပါ။ သို့သော် အရှုံးနှင့် ရင်ဆိုင်ရလျှင်လည်း မကြောက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ကြိမ် ရှုံးခြင်းသည် ထာဝစဉ် ရှုံးနေရမည်ဟု မည်သူကမျှ မသတ်မှတ်နိုင် သောကြောင့် ဖြစ်၏။ တကယ်ဆိုလျှင် တစ်ကြိမ် ရှုံးခြင်းသည် နောက်တစ်ကြိမ် အောင်နိုင်ဖို့အတွက် သင်ကြား ပြသပေးချက်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်တွင် ရှိသမျှ စွမ်းရည်များ၊ 'ဇ'များ ခေါ် အစွမ်းအစများ၊ ထိုအရာ များကို တိုးပွားလာအောင် (ဝါ) ကြီးထွားသန်စွမ်းလာအောင် ပျိုးထောင်ပေးပါ။ သင် မျှော်မှန်းတမ်းတနေသည့် အရာကို ရရန်အတွက် သဘာဝ အခွင့်အလမ်း များအားလုံးကို အသုံးပြုပါ။ အခွင့်အလမ်း ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ဖမ်းဆုပ်ရန် မကြောက်ပါနှင့်။ အခွင့်အလမ်း မပေါ်ပေါက်လျှင်လည်း ပေါ်ပေါက်လာ အောင် ဖန်တီးယူဖို့ နောက်မတွန့်ပါနှင့်။

အောင်မြင်လိုသည့်စိတ် ဆိုသည်မှာ တခြားသူများကို ထိပါးနှောင့်ယှက် ပြီး သူတို့၏ အခွင့်အရေးကို ကျူးကျော်ရဖို့ကို မဆိုလိုပါ။ မှန်သောအရာကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ကိုင်ရဲသည့် စိတ်တစ်မျိုးကိုသာ ဆိုလိုပါ၏။

သင်၏ တွေးကြံသမျှ အတွေးစိတ်ကူးများ၊ သင် ပြောဆိုသမျှ စကားများ၊ အားလုံးသည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းတို့အပေါ်မှာချည်း ရပ်တည် နေပါစေ။

‘အဲဒါကိုများ ငါ လုပ်နိုင်ရင် ဘယ်လောက် ကောင်းမလဲ’ ဟူသော အတွေးမျိုးထက် ‘အဲဒါမျိုးကို ငါ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ’ ဟူသော အတွေးမျိုး ဖြင့် အစားထိုးပါ။

[၇] ဇွဲ

ဇောကို လေ့ကျင့်မှုအတွက် တတိယ ပန်းတိုင်ကား ‘ဇွဲ’ပင် ဖြစ်ပါ၏။ သင့်ထံ တွင် ဇွဲ ရောက်ရှိလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဘဝတွင် မအောင်မြင် ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြီးဆုံးသော အကြောင်းရင်းကာ ဇွဲမရှိခြင်းပင် ဖြစ်မည်လား မဆိုနိုင်ချေ။ လူတို့သည် လုပ်ငန်းများ ကောက်လုပ်ကြ၏။ အဖုအထစ်ကလေး အနည်းငယ် တွေ့သည်တွင် ပစ်ချ၍ စွန့်ပြေးကြတော့သည်။

သင်သည် ဇွဲရှိသူ ဖြစ်လိုပါလျှင် စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာများ ပြောသည့်သူတို့ ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လောကတွင် အပျက်စကား ပြောသူ တွေ များပါသည်။ မာရ်နတ်၏ တပ်ပျက်များ ဟူ၍ပင် ခေါ်ဆိုထိုက်၏။ “ဒါ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး” ဆိုသော စကားမျိုးသာ သူတို့ ပြောတတ်ကြ၏။

ကမ္ဘာ့စွမ်းပကားရှင်များသာ “ဟာ . . ဒါတော့ ဖြစ်နိုင်မယ် မဟုတ်ဘူး” ဆိုသောစကားတို့ကို နားယောင်ခဲ့လျှင် လေယာဉ်ပျံများ၊ တိဗီများ၊ အာကာသ ယာဉ်များ ပေါ်ပေါက်လာကြမည် မဟုတ်ပါ။

သင် မူလ မျှော်မှန်း၍ စီမံချက် ချထားသည်ထက် လျော့ပါးနေလျှင် ပြေရာပြေကြောင်းနှင့် ကျေနပ်မနေပါနှင့်။ “ဒါလောက်ဆိုလည်း မဆိုးပါဘူး” ဟူ၍ မိမိကိုယ်မိမိ လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ နှစ်သိမ့်မနေပါနှင့်။ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။

တစ်ဖက်ကလည်း ဘာကိုမဆို ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်ရမည် ဟူ၍တော့ အသေ မမှတ်ပါနှင့်။ လောကတွင် မည်သည့်အရာမျှ ပြီးပြည့်စုံသည်ဟု မရှိပါ။ ပန်းပုရုပ်တစ်ခု၊ ပန်းချီကားတစ်ချပ်သည် ဘယ်တော့မှ နောက်ထပ်ဖြည့်စွက် စရာ မရှိဟူ၍ မသတ်မှတ်နိုင်ပါ။

ဒီတော့ သင် လုပ်ရမည်ကား မိမိ၏စွမ်းရည်အလျောက် တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် မဆုတ်မနစ် မနားမနေ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ကိုင်သွားမည် ဟူသော စိတ်ထားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ချွန်းထိန်းပေးသင့်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရ ပေသတည်း။

mgyoe.com

သဘောထားအမြင်ကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ

ဘဝအောင်မြင်ရေးတွင် လိုအပ်သည့် အချက်များအနက် တတိယသည်ကား သဘောထားပင် ဖြစ်တော့၏။ ကျွန်ုပ် ယခု ပေးနှင်းလျက်ရှိသည့် ဘဝအောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းတွဲတွင် သဘောထားသည် နောက်ဆုံးလိုအပ်ချက်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ယခုအခါ၌ မိမိတွင် ထားရှိရမည့် သဘောထားအမြင်အကြောင်းကို အသေးစိတ် ဆွေးနွေး၍ နည်းလမ်းများ ပေးသွားပါမည်။

သဘောထားအမြင် ဆိုသည်မှာ မိမိက ဘဝအပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ ကြိုကြိုက်ဆက်ဆံရသည့် လူများအပေါ်၌ လည်းကောင်း၊ ကြိုတွေ့ရင်ဆိုင်ရသည့် အခြေအနေများပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ရသည့် အရာများအပေါ်၌ လည်းကောင်း ထားရှိရမည့် မှန်ကန်သော သဘောထားအမြင်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအချက်အလက်သည် လွန်စွာပင် အရေးကြီးသော အချက်အလက်တစ်ခု ဖြစ်လာရတော့၏။

မှန်ကန်သော သဘောထားအမြင် ရှိသူသည် သင့်တင့်သော အရည်အချင်းကလေးနှင့် အခွင့်အလမ်းကို ရသည်ရှိသော်လည်း အလွန်တော်ပြီးမှားယွင်းသော သဘောထားရှိသူထက် အဆတစ်ရာလောက်ပင် ပိုမိုစွာ လုပ်ဆောင် အောင်မြင်နိုင်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ဘဝအောင်မြင်ရေး ဟူ၍ ခြံငုံ ခေါ်ဝေါ်လိုက်သော ကျန်းမာရေး၊ ချမ်းသာရေး၊ နုပျိုလန်းဆန်းရေး၊ အသိပညာ ကြွယ်ဝရေး၊ လုပ်ဆောင်အောင်မြင်ရေး၊ အသက်ရှည်ရေးတို့ကို ကြာရှည်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ပါ၏။

mgyoe.com

ကျွန်ုပ် ပေးနေသော နည်းလမ်းများမှာ ကြယ်တံခွန်ကဲ့သို့ ဘွားခနဲ ပေါ်၊ ဘွားခနဲ ပျောက်ကွယ်သည့် အောင်မြင်ရေးမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဓူဝံကြယ်ကဲ့သို့ တည်ငြိမ်၍ ကြာရှည်ခံသော အောင်မြင်ရေးအတွက်သာလျှင် နည်းလမ်းပေး နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကိုင်း . . . သဘောထားအမြင်အကြောင်း ပြန်ကောက်ကြပါစို့။

[က] စိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှု

မှန်ကန်သော သဘောထားအမြင်မျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ထားနိုင်ရန်အတွက် ပထမဆုံး ခြေလှမ်း အနေဖြင့် လေ့ကျင့် မွေးမြူပေးရမည့် စိတ်ထားမှာ 'စိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှု'ပင် ဖြစ်ပါ၏။ တော်ရုံ စိတ်ဝင်စားမှုကို မဆိုလိုပါ။ တစွဲလမ်းလမ်း နှင့် စားလည်း ဒီစိတ်၊ အိပ်လည်း ဒီစိတ်ဟုပင် ခေါ်ဆိုလောက်သည့် စိတ် ဝင်စားမှုမျိုးကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။

အောင်မြင်နေသူတိုင်းတွင် တွေ့ရသော စိတ်အနေအထား ဖြစ်၏။ သင် ကြိုးစားရယူနေသည့်အရာကို ရရှိရန်မှာ ထက်သန်သောဆန္ဒက တွန်းအား ပေးမှသာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို ထက်သန်သော ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေရန်ကား စွဲစွဲလမ်းလမ်း စိတ်ဝင်စားနေမှုကသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါ၏။

သင်သည် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်နေရာက ပန်းလျှံသလို ဖြစ်ကာ ခွေယိုင် ချင်သလိုလို ဖြစ်လာလျှင် စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုက သင့်ကို အားဖြည့်ပေး၍ ပြန်လည် လန်းဆန်းစေပါသည်။ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုသာ ရှိနေပြီ ဆိုလျှင် လူသည် မည်မျှပင် ခက်ခဲပါစေ၊ မည်မျှပင် စွန့်စားရပါစေ လုပ်ကိုင်မည်သာ ဖြစ်ချေ၏။ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုက စိတ်ကို အစွမ်းကုန် ထိပ်ဆုံးမှတ်အထိ အလုပ်လုပ်စေပြီး စိတ်ကူးများ၊ အကြံများ၊ နည်းလမ်းများကို ဘယ်လိုဘယ်လို ပေါ်ထွက်လာမှန်းမသိ ပေါ်ထွက်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်၏။

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများသည် အချစ်အတွက် စွန့်ခွဲကြခြင်းကား ဤစိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှုကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်တန်ခိုးသိဒ္ဓိရှင်များ၊ သမထယောဂီများ စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြသည်မှာလည်း ဤစိတ် စွဲလမ်းဝင်စားမှုက အရင်းခံပေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှု ဟူသော စိတ်အနေအထားကလေးကို ပေါ့ပေါ့မထင်ပါနှင့်။ စာမေးပွဲ အောင်မြင်ခြင်း ဟူသော အောင်မြင်မှု အနိမ့်

mgyoe.com

စားကလေးမှသည် အဆင့်မြင့်အလွှာများမှ မနောများနှင့်ပင် ဆက်သွယ်နိုင်သော အဆင့်မြင့် အောင်မြင်မှုမျိုးကိုပင် ပေးစွမ်းနိုင်ပါ၏။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် လွန်စွာပင် အလေးအမြတ်ထား၍ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ကာ ရင်ဝယ်ပိုက်ထွေးထားသည့် စိတ်အနေအထားပင် ဖြစ်ပါ၏။ အကျိုးထူးများကိုလည်း ရရှိပါ၏။

ရိုးရိုးစိတ်ဝင်စားမှုကပင် စတင်ပြီး ယင်းသို့ စိတ်ဝင်စားသည့် အရာနှင့် ပတ်သက်သည်များကိုသာ ပြောဆို၊ နားထောင်၊ တွေးတောမှုများကို အထပ်ထပ် ပြုလုပ်ပေးသော် ရိုးရိုးစိတ်ဝင်စားမှုသည်ပင် နက်ရှိုင်းခိုင်မြဲလာကာ စိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှု ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

ယင်းအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ၌ မိမိ စိတ်ဝင်စားနေပြီ ဆိုလျှင် ဘေးဘီက အသံဗလံများကိုပင် မကြားနိုင်တော့ဘဲ ဆိတ်ငြိမ်မှုခွဲထဲ ရောက်နေသလို ခံစားရကာ မုန်တိုင်း၏ မျက်စိဟု ခေါ်သည့် နေရာကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင် ဆူညံနေသည့်ကြားက မိမိအတွက် တိတ်ဆိတ်နေလေတော့သည်။ ဤသို့သော စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် အင်သယူးဇီယားဇင်း (Enthusiasm) ဟု ခေါ်ဝေါ်ပေ၏။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သလို စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုကို လေ့ကျင့် မွေးမြူပေး၍ ရပါ၏။ မိမိ၏စိတ်ကို ပို၍နက်ရှိုင်းအောင် ဝင်စားစေရသည်။ မိမိ၏လုပ်ငန်းတွင် မြှုပ်နှံထားနိုင်လေလေ စိတ်ဝင်စားလေလေ ဖြစ်၏။ ဤသို့ စိတ်ဝင်စားမှု ကြာရှည်လာသောအခါ နက်ရှိုင်းလာကာ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှု အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာရပေ၏။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှု အနေအထားသို့ စိတ်ကို ရောက်ရှိစေလိုသော် မိမိ စိတ်ဝင်စားစရာ ကိစ္စနယ်ပယ်အတွင်း၌သာ တတ်နိုင်သရွေ့ နေရမည် ဖြစ်သောကြောင့် မိမိ စိတ်ဝင်စားသည့် ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သည့် လူတို့ကိုသာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံသင့်သည်။

မိမိစိတ်ဝင်စားသည့် ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သည့် အရာဝတ္ထုများ၊ စာအုပ်များ စသည်တို့ဖြင့်သာ အချိန်ကုန်သင့်ပါ၏။ အတိုချုပ်ပြောရလျှင် အပေါင်းအသင်း အရောအနှော အဆက်အဆံကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် ပြုလုပ်ရပါလိမ့်မည်။

ယင်းသို့ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှု ဖြစ်ပေါ်လာမည် ဆိုလျှင် ဒုတိယ အရေးပါသော အချက်အလက်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါလိမ့်မည်။ မှန်ကန်သော သဘောထားအမြင်အတွက် အရေးပါသော အချက်အလက်သည်ကား 'မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု'ပင် ဖြစ်လေတော့သည်။

[ခ] မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု

မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ချ ယုံကြည်မှုကို ပျိုးထောင်ယူရသည်မှာ လွယ်ကူပါသည်။ ကိုယ် မလုပ်ရဲသော အလုပ်ကို စတင်၍ လုပ်စမ်းကြည့်ရန်သာ လိုပါ၏။ စကား ဥပစာသဘောဖြင့် တင်စား၍ ပြောဆိုရလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ရေနက်ထဲ သို့ ငုပ်လျှိုးခိုင်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။ လူသည် စွန့်စားရတော့မည် ဆိုလျှင် လုပ်ဆောင် အောင်မြင်နိုင်ဖွယ်ရာ နည်းလမ်းများကိုသာ ရှာဖွေတော့သည်။

ထိုသို့ ရှာဖွေရာတွင် ဇာတ်ထဲ၌ ပုဏ္ဏားလုပ်သူ ပြောသကဲ့သို့ 'ကြံရှမ်း၊ ပုဏ္ဏားလေး ကြံရှမ်း' ဆိုကာ ဦးနှောက်ကို ဖျစ်ညှစ်ပြီး အကြံထုတ်တော့သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် စွမ်းရည်များ ပေါ်ထွက်လာကာ ယခင်က မလုပ်ဝံ့သော အလုပ်ကိုပင် ယခု အောင်မြင်စွာ လုပ်ပြနိုင်တော့သည်။

မိမိ၏စွမ်းရည်များ ပေါ်ထွက်လာရန်အတွက်မှာလည်း "ငါ လုပ်နိုင်ပါတယ်" ဟု မိမိကိုယ်မိမိ စေ့ဆော်အားပေးရပါလိမ့်မည်။ အထပ်ထပ် အကြိမ်ကြိမ်သာ ပြောပေးပါ။ ကြာလျှင် "ငါ လုပ်နိုင်ပါတယ်" ဟူသော စကားသည် စေ့ဆော်ချက်စကားလုံး ဖြစ်လာကာ မိမိကိုယ်မိမိ စေ့ဆော်ခြင်းအားဖြင့် မကြာမီပင် တကယ် လုပ်နိုင်လာ၏။ (ဝါ) လုပ်ဆောင်အောင်မြင်နိုင်သော စွမ်းရည်သည် ပေါ်ထွက်လာရ၏။

တကယ်တော့ အံ့ဩစရာ မလိုပါ။ လူတိုင်းတွင် မနောလွှာ ရှိ၏။ မနောတွင် ကြီးမားလှ၍ မကြံစည်နိုင်လောက်သော စွမ်းရည်များ ရှိသည်။ မိမိဘာသာ စေ့ဆော်ခြင်းဟု ခေါ်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း (Auto Suggestion) သည် မနောထဲမှ စွမ်းရည်အနည်းငယ်ကို ချူယူလိုက်လေသည်။

ထို့ပြင် ပြောလိုသေးသည်မှာ အတိတ်ဖြစ်ရပ်များက ပစ္စုပ္ပန်ကို မလွှမ်းမိုးစေသင့်ပါ။ တိတိကျကျ ပြောရလျှင် အတိတ်က မိမိ၏ မအောင်မြင်မှုများ ရှိခဲ့လျှင် ထိုရှိစုမဲ့စု မအောင်မြင်မှုကလေးများကို ပြန်လှန်တွေးတော၍ အချိန်ဖြုန်းမနေပါနှင့်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုစွမ်းအားကို လျော့ပါးစေပါသည်။

ပြုလုပ်သင့်သည်က ထိုစဉ်က မအောင်မြင်ခဲ့လျှင် မိမိသည် ဘာမှားသွား၍ မအောင်မြင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ကိုသာ ဖော်ထုတ်သင့်၏။ အတိတ်က အမှားကို ပြုစုသောအားဖြင့် တွေးတောမနေပါနှင့်။ ထိုအတိတ်က အမှားက သင်ပေးလိုက်သည့် သင်ခန်းစာကိုသာ ရယူနိုင်ရန် ဖော်ထုတ်လိုက်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ပို၍ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ထိုသင်ခန်းစာကို

mgyoe.com

သုံးစွဲ၍ နည်းလမ်းများ ချမှတ်လိုက်ပါ။ ဤကား အောင်မြင်မှုကို တည်ဆောက် နေခြင်းပေတည်း။

ထို့ကြောင့် ပြုခဲ့ပြီးသော မကောင်းမှုကို တစ်စုံစီမံ ပြန်တွေးမနေသင့်ဘဲ ပြုခဲ့ပြီးသော ကောင်းမှုကိုသာ တစ်စုံစီမံ တွေးတောနေခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုး များ ထပ်ပွားနေသကဲ့သို့ပင်။ ပြီးခဲ့သော မအောင်မြင်မှုများကို ပြန်လည် တွေး တော ခံစားမနေဘဲ အတိတ်က အောင်မြင်ခဲ့သလောက်ကလေးများကိုသာ တွေးတောခံစားနေခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်ဓာတ် တက်ကြွကာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံ ကြည်မှု ပမာဏ တိုးတက် ခိုင်မာလာနိုင်ပေ၏။

ကကြီး၊ ခခွေးတို့ကို အရေးအဖတ် သင်ယူနေသည့် ကလေးများကို ကြည့် ရှု၍ ဆင်ခြင်ပါလျှင် သင်သည် ဤစာကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဖတ် နိုင်ခြင်းတွင် သင်၏ စွမ်းဆောင်မှု အောင်မြင်ချက်များ ဘယ်လောက် ကြီးကျယ် ၍ ဘယ်လောက် များကြောင်း သင် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ဤနည်း တူစွာ သင်၏ အခြားသော စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများ (သေးငယ်ချင် သေးငယ်ပါ စေ)ကို ကြည့်ရှု၍ သင်၏စွမ်းရည်ကို ဆင်ခြင်ကာ အံ့ဩချီးကျူးပါ။

[၈] ဖြစ်နိုင်သည် ထင်မှု

သဘောထားအမြင် မှန်ကန်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံး ပြောလိုသည့် အချက်ကား 'ဖြစ်နိုင်သည် ထင်မှု'ပင်တည်း။ ဤသဘောကို အချို့နေရာတွင် 'ယုံကြည်မှု' ဟူ၍လည်း သုံးနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ယုံကြည်မှုကို ကျွန်ုပ် ဆိုလို သည့် နေရာတိုင်း၌ သုံးစွဲ၍ အံ့မဝင်သဖြင့် 'ဖြစ်နိုင်သည် ထင်မှု' ဟုပင် ကျွန်ုပ် သုံးစွဲလိုက်ပါသည်။

အောင်မြင်နေသူတိုင်းသည် ပြင်းပြသော ဖြစ်နိုင်သည် ထင်မှုက စက်နှိုး ပေးလိုက်သဖြင့် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင် အောင်မြင်ခဲ့ကြသည်ချည်း ဖြစ်သည်ဟု ကမ္ဘာ့ပညာရှင်များက ဆိုမိန့်ကြလေသည်။

အားနည်းချက်များ၊ အခက်အခဲများ၊ အတားအဆီးများ မည်မျှပင် ရှိနေ ပါစေ၊ တိကျပြတ်သားသော ပန်းတိုင်ကို ပြဋ္ဌာန်းထားရှိ၍ ထိုပန်းတိုင်ဆီသို့ သွားရာလမ်းကို စွဲမြဲလျှောက်လှမ်းရပေလိမ့်မည်။ လေ့လာမှုနှင့် အတွေ့အကြုံ များက သင် ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်လာအောင် သင့်ကို ပုံလောင်းပေးသွားပါလိမ့်မည်။ တစ်ခုတော့ ရှိပါ၏။ သင်သည် ဖြစ်ထွန်းရန် သင့်လျော်သည့်အချိန်သို့ ရောက်

မှသာလျှင် ဖြစ်ထွန်းလာပါလိမ့်မည်။ မသင့်တော်သေးသော (ဝါ) လိုနေသေးသော အချိန်တွင်တော့ သင် ဖြစ်ထွန်းဦးမှာ မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် လမ်းကြောင်းကို မသွေဖည်ဘဲ လျှောက်လှမ်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိ ကြံစည်ကြိုးစား လုပ်ကိုင်နေသည့် အရာများသည် ဖြစ်နိုင်သောအရာများသာ ဖြစ်သည်ဟု ထင်မှုသည် ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းပေးသွားပါလိမ့်မည်။ ဘဝတွင် အခက်အခဲ ပြဿနာများကို မကျော်လွှားနိုင်ကြသူများမှာ 'အဖြေသည် ရှိမှ ရှိပါလေစ' ဟူသော သံသယ ဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။ မိမိ ဖြေရှင်းနေသော ပြဿနာသည် ဖြေရှင်းနိုင်ဖွယ်ရာ ရှိသည်ဟု ထင်မြင်သောသူအား အဖြေသည် လာတွေ့ရသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သံသယ ဝင်နေသူမှာ ယင်းသံသယကြီးက နောက်မြီးကို ဆွဲထားသဖြင့် ရှေ့သို့ မတက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။ ဖြစ်နိုင်သည် ထင်ထားသူအတွက်မှာမူ ရှေ့ဆီမှ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်ပေးသော ကြယ်ကလေး လက်နေသဖြင့် အားတက်ရှာဖွေခြင်းဖြင့် အဖြေကို တွေ့သွားရခြင်း ဖြစ်၏။ သင် ဖြစ်စေချင်သော အဖြေတော့ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်။ သို့သော် ပြဿနာတိုင်းတွင် အဖြေတော့ ရှိ၏။ အဖြေပေါ်၍ ပြဿနာ ပြေလည်သွားသည် ဆိုလျှင်လည်း သင်၏ဘဝမှာ ချောမောလာရပါသည်။

အောင်မြင်မည်ဟု သင် တကယ်ယုံကြည်လျှင် အောင်မြင်မှုသည် မှော်ပညာဖြင့် ဖန်တီးလိုက်ရောသလားဟု ထင်မှတ်ရအောင် သင့်အိမ်ဝတွင် တံခါးခေါက်၍ ရောက်လာပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ် တင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သော နည်းလမ်းကြီး သုံးသွယ်၊ နည်းလမ်းငယ်ကိုးရပ်ကို အပတ်တကုတ်နှင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်ကြံလုပ်ဆောင်သွားမည် ဆိုလျှင် ဘဝအောင်မြင်ရေး အလွယ်ကလေးပါဟုပင် ဆိုရမည်ကဲ့သို့ ရှိပါချေ၏။

အပိုင်း [၁]

ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ ဆုံးမဩဝါဒများ

ကျွန်ုပ်သည် လစဉ်ပင် ပုဇွန်တောင်မြို့နယ် အနော်ရထာလမ်းနှင့် ဗိုလ်
 တထောင်ဘုရားလမ်းထောင့်ရှိ မြသိန်းတန်ကျောင်းသို့ ရောက်လေ့ရှိပါသည်။
 ဆွမ်းစရိတ် လှူနေကျ ဖြစ်သဖြင့် တစ်လလျှင် တစ်ခေါက်တော့ ရောက်စမြဲ
 ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နေ့သ၌ ကျွန်ုပ်သည် လစဉ်ကဲ့သို့ပင် မြသိန်းတန်ကျောင်းတိုက်သို့
 ရောက်ခဲ့ရာ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကေသရမှာ စာချနေသဖြင့် ခေတ္တစောင့်ဆိုင်း
 နေရသည်။ ထိုသို့ စောင့်စားနေရစဉ် ကျွန်ုပ်သည် တိုင်တွင် ချိတ်ထားသော
 ပြက္ခဒိန်ကို ထ၍ကြည့်မိ၏။ အနံ့ ခြောက်လက်မ၊ အရှည် ရှစ်လက်မခန့် ရှိ
 သည့် စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရက်စွဲ အင်္ဂလိပ်ဂဏန်းကြီးမှာ ထင်းနေ၏။ တစ်ရက်
 တစ်ခါ ဆုတ်ပစ်ရသည့် ပြက္ခဒိန်မျိုး ဖြစ်သည်။

၁၀ ပေ အကွာလောက်ကပင် အထင်းသား မြင်နိုင်သည့် ပြက္ခဒိန်ကို
 လေးပေ အကွာလောက်မှ ကျွန်ုပ်သည် ထ၍ကြည့်ရခြင်းကား ရက်စွဲ ဂဏန်း
 ကြီး အောက်တွင် ဂျပန်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော စာကြောင်းကလေးကို
 မြင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ပြက္ခဒိန်ရက်စွဲမှာ ဘာတွေများ ရေးထားပါလိမ့်
 ဟု စပ်စုသော သဘောဖြင့် ထ၍ကြည့်မိခြင်း ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ ထ၍ ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့မှ ထိုစာကြောင်းကလေးမှာ မှတ်
 သားလိုက်ချင်စရာ သြဝါဒလေး ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရတော့သည်။ အောက်
 ဘက် တစ်ရွက် နှစ်ရွက် လှန်ကြည့်ပြန်ရာ နောက်ထပ် စကားကလေးများကို
 ဖတ်ရပြန်၏။ ထိုအခါတွင် ဆုတ်ပစ်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သော စာရွက်များကို ရင်ထဲက
 နှမြောမိတော့သည်။

mgyoe.com

သို့ဖြင့် ဆရာတော်နှင့် စကားပြောရသောအခါ အကြောင်းစုံ လျှောက်ထားရသည်။ ဖတ်မိသော စာကြောင်းကလေး၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း လျှောက်ထား၏။ ထိုအခါ ဆရာတော်က ရယ်ရယ်ပြုံးပြုံးဖြင့်ပင် -

“ဟင် . . . မှတ်သားစရာ ဆုံးမစကားလေးတွေပါကလား၊ ကျုပ်တို့တော့ နားမလည်တာနဲ့ ဆုတ်ပစ်ခဲ့တာပဲ” ဟု မိန့်ကြားပါသည်။

ထိုအခါ ကျွန်ုပ်က ယခုမှ စ၍ နောက်စာရွက်များကို သိမ်းဆည်းထားကာ နှစ်ကုန်လျှင် ကျွန်ုပ်အား စွန့်ပါရန် လျှောက်ကြားရ၏။ နှစ်ကုန်ဖို့ကလည်း သုံး၊ လေးလလောက်သာ ကျန်ပါတော့သည်။

ဆရာတော်ဘုရားကိုယ်၌ကလည်း ‘ဒဂုန်ဝတ်မှုန်’ ဟူသော ကလောင်အမည်ဖြင့် ဓမ္မရေးရာ ဆောင်းပါးများ ရေးသားနေသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လေရာ ကျွန်ုပ်၏ ပါရမီကို ဖြည့်သည့်သဘောဖြင့် စုဆောင်းပေးထား၏။ နှစ်ကုန်သောအခါ ပြက္ခဒိန် စာရွက်ကလေးများ တစ်ထွေးကြီး ကျွန်ုပ်အား ပေးသနားပါတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည်လည်း ဝမ်းသာအားရစွာ အိမ်သို့ ယူဆောင်လာပြီး စစ်ဆေးကြည့်သောအခါတွင် ကျွန်ုပ် ထင်ခဲ့သလို ဆုံးမ ဩဝါဒ စာကလေးမှာ ၃၆၅ ကြောင်း မရှိဘဲ စုစုပေါင်း ၃၆ ကြောင်းမျှသာ ရှိကာ ထပ်၍ထပ်၍ ကျော့နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်မှာ အရင်က စာရွက်များ လက်လွှတ်ခြင်းအတွက် စိတ်သက်သာရာ ရသွားပါ၏။

ယင်း ၃၆ ကြောင်းသော ဆုံးမစာ၊ အကြံပြုစာ၊ အားပေးစာကလေးများကို ဖတ်ရသောအခါ မှတ်သားလိုက်နာ ကျင့်ကြံဖွယ် ပညာများကို ကျွန်ုပ် ရရှိပါသည်။ ယခု ယင်းပညာများကို လက်ဆင့်ကမ်း ဖြန့်ဖြူးပါတော့မည်။ ပြက္ခဒိန်က ပေးသောပညာ ဖြစ်သည် ဆိုကာ ပေါ့ပေါ့မထားဘဲ အလေးအနက် လိုက်နာကျင့်သုံးပါလျှင် ဘဝတွင် အဖိုးတန်လှသော စွမ်းရည်ပိုင်ရှင် ဖြစ်လာမည်ကို ကား ကျွန်ုပ် အာမခံပါသည်။

ထို့ပြင် ထိုစကားရပ်ကလေးများကို မိမိ ဉာဏ်မီသရွေ့၊ တတ်သိသရွေ့ ချဲ့ထွင်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူ တင်ပြပါမည်။ ဆင်ခြင်ပွားများတတ်သူများသည် မိမိ၏ ဉာဏ်ပညာဖြင့် ဆက်လက် ပွားများမည် ဆိုလျှင် စားမကုန်ကြီးပွားရေး စပါးကျိုကြီးကို ပိုင်ဆိုင်ရဘိသကဲ့သို့ ဘဝတွင် အောင်မြင်မည် မုချဖြစ်ပေသည်။

ကိုင်း . . . စတင်ကြပါစို့။

mgyoe.com

(၁) ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော စိတ်ထားသည်

ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော မိသားစုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးလျှင်

ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော လူ့အဖွဲ့အစည်းကိုပင်

တည်ဆောက်ပေးပါ၏။

အလွန်ပင် ကောင်းမွန်၍ လိုက်နာကျင့်ကြံစရာ စကားလေးများ ဖြစ်သည်။ ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော စိတ်ထားကို ထိန်းသိမ်းထားရှိနိုင်ရန်မှာ လောကဓံတရားကို ခံနိုင်ရည် ရှိသူသာ ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ဆင်းရဲခြင်း ဟူသော အစုံကိုပင် ဆင်ခြင်ကြည့်ပါဦး။ ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်နေချိန်တွင် စိတ်ထားသည် ရွှင်ပျလန်းဆန်းနေရန် မလွယ်သည်ကို သဘောပေါက်နိုင်ပါသော်လည်း ချမ်းသာနေချိန်တွင် သာမန်အားဖြင့် ဆိုလျှင် ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော စိတ်ထားကို ထားရှိရ လွယ်ကူမည်ဟု ထင်ကြမည်သာ ဖြစ်၏။

သို့သော် စင်စစ်တွင် ဤသို့ မဟုတ်ချေ။ ဆင်းရဲခြင်းကို ပြိုင်ဆိုင်သူ မရှိသဖြင့် ဆင်းရဲသူအဖို့ သူတစ်ပါးနှင့် ယှဉ်ရစရာ မလိုပါ။ ချမ်းသာခြင်းတွင် ကား ပြိုင်ဆိုင်မှု များသဖြင့် ချမ်းသာလာပြီ ဆိုသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပခုံးချင်း ယှဉ်စရာတွေကို ကြုံရတော့သည်။

ထိုအခါ မနာလိုမှု၊ ဝန်တိုမှု၊ ကြောင့်ကြမှု ဟူသော ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒ စသည်များနှင့် ကြုံတွေ့ရကာ ချမ်းသာသူ၏ စိတ်ထားမှာ ရွှင်ပျလန်းဆန်းမှုကို ထိန်းမထားနိုင်တော့ဘဲ မရွှင်မပျ ဖြစ်လာရ၏။

ထို့ကြောင့် မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို၊ မည်သည့် လောကဓံတရားနှင့် ကြုံကြိုက်နေခိုက်တွင်မဆို မိမိ၏စိတ်ကို ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော အနေအထားတွင် ထိန်းထားနိုင်ရန်မှာ လွန်စွာမှ သတိရှိဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့ ကံကောင်းသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုးကွယ်သော ဘာသာက လောကဓံ၏ ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရန် ဆုံးမ သွန်သင်ချက်များ ပြည့်နှက်နေသည် ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် များသောအားဖြင့် ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော စိတ်ထားပိုင်ရှင်များ ဖြစ်လာကြရသည်။ ဤသည်ကို နားမလည်သူများက မြန်မာလူမျိုးများ အပျော်အပါး ကြိုက်သည်ဟု မှားယွင်းစွာ ကောက်ချက်ချကြ၏။ မဟုတ်ပါ။ လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဖန် ပြောလိုပါသေးသည်။ ရွှင်ပျလန်းဆန်းမှု စိတ်အနေအထားသည် ကူးစက်လွယ်၏။ သုန်မှုန်နေသူကို ပတ်ဝန်းကျင်က လက်မခံလိုသော်လည်း

ရွှင်လန်းကြည်လင်နေသူကို လူအများက ခင်မင်လက်ခံကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော စိတ်ထားသည် မူလက ရွှင်ပျ လန်းဆန်း နေသူသာမက သူ၏ မိသားစု၊ ထိုမိသားစုမှတစ်ဆင့် အခြားသော မိသားစုများသို့ပါ ကူးစက် ကာ လူ့အဖွဲ့အစည်းသည်ပင် ရွှင်ပျလန်းဆန်းလာရ၏။

ထို့ကြောင့် အထက်တွင် ကျွန်ုပ် တင်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မြန်မာတစ်ဦးချင်း က ရွှင်ပျလန်းဆန်းနေတတ်သည်တွင် မကြာမီ မြန်မာလူမျိုး တစ်မျိုးလုံးသည် ထာဝစဉ် ရွှင်ပျလန်းဆန်းစွာ နေတတ်သော လူမျိုးအဖြစ် ကမ္ဘာကျော်လာခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

- (၂) မှီခိုစိတ် အားကြီးလာသောအခါ
- မိမိ၏ အားသာချက်သည် လည်းကောင်း၊
- မိမိ၏ စွမ်းရည်သည် လည်းကောင်း
- အားနည်းလာရတော့သည်။

အလွန်ပင် သတိပြုစရာ ကောင်းသော အချက် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်သူများ သတိပြုသင့်လှချေ၏။ ကလေးသည် အသက်အရွယ်အလိုက် သူ့ဘာသာသူ ပြုလုပ်လာနိုင်သည့် လုပ်ငန်းကလေးများရှိ၏။ ထိုအသက်အရွယ် မတိုင်မီ၌ လူကြီးများက ကူညီ လုပ်ကိုင်ပေးခဲ့သော်လည်း သက်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ် ရောက်လျှင် သူ့ဘာ သာသူ လုပ်ကိုင်စေရမည်သာ ဖြစ်၏။

ချစ်လွန်း၍ သော်လည်းကောင်း၊ ကြာနေမည် ဆိုကာ စိတ်မရှည်၍ သော်လည်းကောင်း လူကြီးက ဝင်မလုပ်ပေးထိုက်ချေ။ သူ့အင်္ကျီသူ ကြယ်သီး တပ်နိုင်သည့် အရွယ်တွင် လူကြီးက ကြယ်သီး ဝင်မတပ်ပေးပါနှင့်။ သူ့ဖိနပ် သူ စီးနိုင်သည့်အရွယ်တွင် လူကြီးက ဝင်၍ လုပ်မပေးပါနှင့်။ လူကြီးက ဝင်၍ ကူညီလုပ်ပေးနေလျှင် ကလေးသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ် ကင်းမဲ့လာ ပြီး သူတစ်ပါးကို မှီခို အားထားစိတ် ကြီးထွားလာတတ်ပေသည်။

ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် ကျူရှင်များကို အားမကိုးသင့်သည်မှာလည်း ဤ အခြေခံအချက်ပင် ဖြစ်တော့သည်။ မိမိဘာသာမိမိ လုပ်ဆောင် အောင် မြင်သင့်သည့် ကိစ္စကို ရေသာခို၍ သော်လည်းကောင်း၊ မှီခိုအားထားစိတ် ကြောင့် သော်လည်းကောင်း သူတစ်ပါးကို မှီခိုအားထားသည် ရှိသော် မူလက

mgyoe.com

မိမိတွင် ရှိနှင့်နေသော တော်သည့်အချက် (ဝါ) အားသာချက်သည်ပင်လျှင် အာနိသင် မှိန်ပြယ်လာရသည်။

သို့ဖြစ်ရာ မိမိ၏ စွမ်းရည်သည်လည်း ညံ့ဖျင်းလာရ၏။ ထိုအခါတွင် မိမိကိုယ်တိုင်က စိန်နားကပ် ဖြစ်၍ ကိုယ်ပိုင် အရှိန်အဝါဖြင့် ထွန်းလက်နိုင် သည့်ဘဝက စုတေစိတ်ကျ ရွှေ့လျော့ကာ စိန်နားကပ်ရောင်ကြောင့် ပြောင်ရ သည့် ပါးပြင်ဘဝသို့ အောက်ကျနောက်ကျ ရောက်ရချေတော့သည်။

ထို့ကြောင့် စမ်းပြီး လုပ်ကိုင်ကြည့်ပါ။ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ မိမိဘာသာမိမိ လုပ်ကိုင်၍ ရသည့်ကိစ္စကို မည်သူထံတွင်မှ အောက်ကျခံ၍ အကူအညီ တောင်း နေစရာ မလိုပါ။ အငှားကြားစရာ မလိုဘဲ မိမိဘာသာမိမိ ကြိုးစား၍ အောင် မြင်သည်ကို ရင်ကော့၍ ဂုဏ်ယူ ဝင့်ကြွားနိုင်ပါသည်။

လိုလား၍ ကြိုးစား ရှာဖွေသူအတွက် နည်းလမ်းသည် ရှိစမြဲတည်း။ နည်း လမ်းအတိုင်း မဆုတ်မနစ် လျှောက်လှမ်းသူအတွက်လည်း အောင်မြင်မှု ဝိမာန် သည် တံခါး ဟင်းလင်းဖွင့်ထားရသည်သာတည်း။

(၃) အချင်းချင်း ဟူသော ရဲဘော်ရဲဘက်စိတ် မရှိလျှင် တစ်ဖက်သားကို နားလည်သည် ဆိုသော ကိစ္စသည် မဖြစ်နိုင်ပါချေ။

ကမ္ဘာဦးအစကပင်လျှင် လူသားသည် တစ်ဦးချင်း ထီးတည်းနေတတ်သည့် သတ္တဝါမျိုး မဟုတ်ဘဲ အစုလိုက်၊ အဖွဲ့လိုက်နှင့် စုဝေး နေထိုင်တတ်သည့် သတ္တဝါမျိုးသာ ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်လောကတွင် ကျားများ၊ ခြင်္သေ့များနှင့် မတူဘဲ မျောက်များနှင့် တူသော သဘောပင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ရုပ်သည် အစားအစာဖြင့် အသက်ရှင်နေရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကား အများတကာဖြင့် အသက်ရှင်နေရသည်ဟုပင် ဆိုရ ပါတော့မည်။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်ဆံရေးသည် လွန်စွာမှပင် အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းဆက်ဆံရေး မပြေပြစ်သည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထားဟန်ချက်များလည်း ပျက်ပြားရသည်။

သို့ဖြစ်လျှင် အများတကာနှင့် ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်အောင် မည်သို့ လုပ် ရပါမည်နည်း။

အများတကာက မိမိကို လာညှိရမည်ဟု အတ္တကို ရှေ့တန်းတင်နေလျှင် မည်သည့်အခါတွင်မှ ဖြစ်မြောက်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ ပြေလည်ခြင်းသည်

mgjoe.com

မိမိအတွက် အကျိုးကြီးမားလှပေရကား ပြေလည်မှုအတွက် မိမိကသာလျှင် အများတကာကို ညှိသင့်သည်သာ ဖြစ်ပါ၏။

ထိုသို့ ညှိပြီ ဆိုလျှင် မိမိနှင့် ဆက်ဆံနေရသူများ၏ စိတ်ထားကို နားလည် တတ်မှသာ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ တစ်ဖက်သား ပြောလိုက်သောစကားသည် မိမိ၏ နားတွင် ကန့်လန့်ကြီး ဝင်သွားသော် သာမန်အားဖြင့် ဒေါသယမ်းအိုး ပေါက် ကွဲသွားရန် ရှိ၏။

သို့သော် တစ်ဖက်သားသည် စိတ်အကြီးအကျယ် ညစ်နေခိုက် ဖြစ်သည် ဟု နားလည်ထားလေသော် စိတ်မုန်တိုင်းကြားက ပြောကြားသော စကားများ သာ ဖြစ်သည်ဟု ခွင့်လွှတ်နိုင်ကာ ဆက်ဆံရေးတွင် မည်သည့်အထစ်အငေါ့မျှ ဖြစ်တော့မည် မဟုတ်ပါ။

တစ်ဖက်သား၏ စိတ်ကို နားလည်ရန်မှာလည်း အချင်းချင်း စာနာ ထောက်ထားစိတ်၊ လူသားအချင်းချင်း အနာခံ ချစ်ခင်နိုင်စိတ် ဟူသော ရဲဘော် ရဲဘက်စိတ် ထားရှိနေမှသာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

သူက သေးသေး လာတင်လျှင် ငါက လုံးကြီး ပြန်တင်လိုက်မည် ဟူ သော တလွဲမာနစိတ်များ မထားဘဲ လူ့အောက်လျှို၍ လူမပီ၊ တုံးအောက်လျှိုမှ တုံးပီသည် ဟူသော မြန်မာ့ရိုးရာ သည်းခံခွင့်လွှတ်စိတ်ကို ဆက်လက် ထိန်း သိမ်းသွားမည် ဟူ၍ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသင့်ပါသည်။

လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံကြပြီ ဆိုလျှင် စိတ်ထားချင်း လက်ယှက်ထိုး ညီညွတ်နေကြမှသာ အဆင်ပြေ ချောမောမည် ဖြစ်၏။ လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်လျှင် ရရှိနိုင်မည့် ရလဒ်ပန်းတိုင်ကြီးကို စဉ်းစားတွေးတော ကြည့်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးပြေပြစ် ချောမွေ့လာပြီ ဆိုလျှင် သာယာသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းသည် မုချပင် ဖြစ်ပေါ်လာရတော့မည်။ တောရွာနှင့် မြို့ရွာနေ လူများ၏ စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်မှုကိုပင် ဆင်ခြင်ကြည့် ပါဦး။ တောရပ်တွင် လူအချင်းချင်းသည် တစ်ဦးသဘော တစ်ဦး သိနေ၏။ ဤသို့ဖြင့် သူတို့သည် ရဲဘော်ရဲဘက်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။

ထို့ကြောင့် သူတို့၏ အချင်းချင်းဆက်ဆံရေးသည် ပြေလည်၏။ အချင်း ချင်း နားလည်ကြသောကြောင့်တည်း။ ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်သည် ဖြစ်ရာ တော နေလူအများ၏ စိတ်ဓာတ်မှာ သာယာနေ၏။ မြို့ပေါ်မှ လူများက တစ်ရပ်

mgyoe.com

သားချင်းလည်း အစဉ်းမသိ၍ မစာနာတတ်။ တစ်လမ်းသားချင်းလည်း အစဉ်း မသိ၍ အဆင်မပြေ။ တစ်တိုက်သားချင်းလည်း စာနာစိတ် မထားနိုင်ကြသဖြင့် နားလည်မှုတို့ လွဲမှားကြရသည်။

ထို့ကြောင့် မြို့က လူများသည် အဖွဲ့အစည်းဖြင့်သာ နေတတ်သည့် လူသား၏ မူလစိတ်ဓာတ်ကို ဆန့်ကျင်နေထိုင်ကြသည် ဖြစ်ပေရာ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့လာရာမှ ရုပ်ပိုင်းသို့ ကူးစက်ကာ ရုပ်ပါ မကျန်းမာ ဖြစ်လာကြသည်က များလေသည်။

ဤသည်ကို ထောက်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် စာနာစိတ်မွေးရန် ကြိုးစားသင့်ပေ၏။

(၄) အရာရာတွင်

ကျေးဇူးတင်သည့် စိတ်သဘောထားသည်
ပြည့်လျှံတက်လာသောအခါတွင်
ပျော်ရွှင်မှု တံခါးရွက်သည် ပွင့်သွားလေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ကျေးဇူးတင်စရာနှင့် ကြိုလျှင်လည်း ကျေးဇူးတင်လိုက်ရန် ဝန်မလေးပါ။ သာမန်အားဖြင့် ကျေးဇူးတင်စရာ မဟုတ်သလို ထင်ရသည့် ကိစ္စရပ်များတွင်ပင် ကျေးဇူးကို ရှာဖွေတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကိုးကွယ်ရာဘာသာတွင် ဘုရားသခင် ရှိနေလျှင် ဘာကိုမျှ ကျေးဇူးတင်စရာ ရှာမတွေ့သောအခါမျိုး၌ ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ရသဖြင့် သူတို့အတွက် ကျေးဇူးကို အောက်မေ့ရန်မှာ လွယ်ကူသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုးကွယ်သော ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဖန်ဆင်းသော ဘုရားသခင် ဟူ၍ မရှိချေ။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ကျေးဇူးတင်စရာ ဘုရားသခင် ရှာရခက်နေတတ်သည်။

သို့သော် ရှေးလူကြီးများက မိမိတို့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာများအတွက် ဂေါတမ ဘုရားရှင်တော်ကို ကျေးဇူးတင်စကား မြွက်ကြားတတ်ကြသည်။ “ဘုရားရှင် ကျေးဇူးတော်ကြောင့် တော် . . . ငါတို့အသက်ချမ်းသာရတယ်” ဟူ၍ အဘွားများ ပြောသံ ကြားဖူးပါသည်။ ထို့ပြင် ဘုရားရှိခိုးရာ၌လည်း “ဘုန်းတော် အနန္တ၊ ကံတော် အနန္တ၊ ဂုဏ်တော် အနန္တ” စသည်ဖြင့် ရှိခိုးတတ်ကြပေရာ ရှင်တော်ဘုရားကို ကျေးဇူးတင်ခြင်းလည်း သဘာဝကျပါသည်။

အခြားသော ကိစ္စရပ်များကို ပြောပါဦးမည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးများသည် အခြားသော လူမျိုးများနှင့်စာလျှင် ကျေးဇူးတင်စကား နှုတ်မှ ထွက်ရမှာ ဝန်လေးသယောင် ပို၍ရှိ၏။ ဝမ်းထဲ ကတော့ ကျေးဇူးတင်နေမည်။ သို့သော် နှုတ်က ထုတ်၍ ကျေးဇူးတင်စကား မြွက်ကြားဖို့ရန် ဝန်လေးနေတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးတင်စကားကို လှိုင်လှိုင်ကြားရတတ်ခြင်း မရှိပါ။

ဥပမာအနေဖြင့် တင်ပြရလျှင် လမ်းတွင် တွေ့သောသူထံမှ ဆေးလိပ်မီး တစ်တို့ တောင်း၏။ ဆေးလိပ်ချင်း တေ့၍ မီးညှိပြီးသော် မူလလူအား ဆေးလိပ် ပြန်ပေးပြီး ထွက်သွားတတ်သည်။ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဟု မပြောတတ်ကြ။ ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် နေရာဖယ်ပေးလျှင် ဝင်တော့ထိုင်လိုက်၏။ “ကျေးဇူးတင် ပါတယ်” ဟူ၍ ပြောရမှာ ရှက်သလို ဖြစ်နေတတ်သည်။

ဤကိစ္စအတွက် ကလေးငယ်များကို “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဟူသော စကားကို နှုတ်သွက် လျှာသွက် ပြောတတ်အောင် သင်ပေးထားလျှင် မကြာမီ ကမ္ဘာ့အဆင့်အတန်း မီလာပါလိမ့်မည်။

ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ကိစ္စရပ်များကို ထားပြီး ကျေးဇူးကို ရှာဖွေတင်ရမည့် ကိစ္စရပ်များကို ပြောချင်ပါသေးသည်။

လမ်းထွက်၍ မုန့်ဟင်းခါးစားသည် ဆိုပါစို့။ စားပြီးသောအခါ သင်က ကျသင့်ငွေကို ပေးချေပြီးသွားသည်။ မုန့်ဟင်းခါးသည်ကို ကျေးဇူးတင်စရာ လိုပါသေးသလား။

ဂျပန်ပြက္ခဒိန်မှ ဆုံးမစကားအရ ဆိုလျှင် တကယ်တော့ သူသည် မုန့် ဟင်းခါး လာရောင်းနေ၍သာ သင်သည် ဆာလောင် မွတ်သိပ်သောအခါတွင် စားသောက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။

အကယ်၍ သင်သည် လူသူကင်းဝေးသော သဲကန္တာရကြီးထဲတွင် ငွေ ထုပ်ကြီး ပိုက်ထားသော်လည်း မုန့်ဟင်းခါး မစားရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် စား လိုက်ရသော မုန့်ဟင်းခါးအတွက် ဝမ်းထဲမှ ကျိတ်၍ ရောင်းသူကို ကျေးဇူးတင် လိုက်ပါ။

လမ်းလျှောက်သွားစဉ် ဘေး၌ သွားလာနေကြသော လူများကိုလည်း စိတ်ထဲက ကျေးဇူးတွေ တဖွားဖွား တင်လိုက်ပါ။ အကယ်၍သာ ဤလူများ လုံးဝ မရှိတော့ဘဲ သင် တစ်ယောက်တည်းသာ သွားလာနေသည် ဆိုလျှင်

mgyoe.com

သင့်အတွက် အန္တရာယ် မကင်းနိုင်ရုံသာမက လမ်းတွင် မူးလဲ၍မှ အားကိုးရ မည့်သူ မရှိ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အရေးကြီးမှသာ တန်ဖိုး သိရပါသော ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူများအပေါ် အရေးမကြိုသော်လည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစား၍ ကျေးဇူးသိစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပါစေ။ ဤနည်းဖြင့် ဉာဏ်ကို သုံးပြီး ကျေးဇူးတင်စရာများ ရှာဖွေ၍ ကျေးဇူးတင်တတ်လာသည် ရှိသော် သင်သည် မုချပင် ပျော်ရွှင်လာရပေမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် -

“ငါသည် ထီးတည်းမဟုတ်၊ ငါ့ကို လူတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေက ဝိုင်းပြီး ကျေးဇူးပြုနေပါကလား။”

ဟူသော စိတ်ထားသည် အဖွဲ့အစည်းဖြင့် နေတတ်သော လူ၏ မူလ ဇာတိစိတ်ထဲမှ ကွက်လပ်ကို ဖြည့်ပေးသည် ဖြစ်သောကြောင့် ပျော်ရွှင်လာရ သည်မှာ စိတ်သဘာဝကို လေ့လာသူတိုင်း သိရှိလက်ခံထားသော ကိစ္စရပ် ဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။

ပျော်ရွှင် လန်းဆန်းနေလိုပါလျှင် ကျေးဇူးတင်စရာများကို ရှာဖွေပြီး ကျေး ဇူးတင်စိတ်တို့ကို မွေးမြူပေးပါလော့။

(၅) အိမ်တွင်ရော လုပ်ငန်းခွင်တွင်ပါ စွမ်းအင်ကို စစ်စစ်ဆေးဆေး သုံးစွဲပါ။

သူတို့နိုင်ငံအနေဖြင့် စွမ်းအင် ဆိုသည်မှာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ဓာတ်ဆီတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံတွင် ဓာတ်ငွေ့ကို အသုံးနည်းပါး ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်က 'စွမ်းအင်' ဟူသော စကားလုံးတွင် 'ရေ'ကိုပါ ထည့်သွင်းလိုက်ချင်ပါ၏။ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံတော်က တာဝန်ယူ၍ ထောက်ပံ့ ပေးနှင်းနေရပါသော 'ရေ'ကို ဆိုလိုသည်။

စွမ်းအင်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အများနှင့် ဆုံ၍ ဝေငှ သုံးစွဲနေရပါသည်။ “ငါ့မှာ ပိုက်ဆံ ရှိတယ်၊ ငါ တတ်နိုင်တယ်” ဆို၍ ငွေရှိတိုင်း လျှပ်စစ်မီးတွေကို ထွန်းထားမည်၊ ဓာတ်ဆီတွေကို ဝယ်၍ မီးရှို့ပစ်မည်၊ ရေကို ဖြုန်းတီးပစ်မည် ဆိုလျှင် တစ်ချိန်ချိန်တွင် အချို့သူများသည် လိုအပ်ပါလျက်နှင့် မသုံးစွဲရသော အခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါသည်။



ထို့ပြင် စည်းကမ်းရှိခြင်း ဟူသည်မှာ ပိုက်ဆံရှိခြင်း ဆိုသည်ထက် လူကို ပို၍ ဂုဏ်ရှိစေပါသည်။ မည်သို့ပင် ပိုက်ဆံ ရှိနေပါစေ၊ မည်မျှပင် အတန်း ပညာ အောင်လက်မှတ်များ ရှိနေပါစေ စည်းကမ်း မရှိလျှင် အောက်တန်းကျသူ ဟူသာ သတ်မှတ်ရပါလိမ့်မည်။ ငွေရေးကြေးရေး၊ ပညာရေးအရ အောက်တန်း ကျသည် မဟုတ်သော်လည်း သိက္ခာအရ အောက်တန်းကျလှပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားလှသူ ဖြစ်ရာ စည်းကမ်း မရှိသူကို များစွာ အထင်သေးပါသည်။ ငွေကြေး မည်မျှပင် ချမ်းသာနေပါစေ၊ ပညာများ မည်မျှပင် တတ်မြောက်နေပါစေ စည်းကမ်း မရှိသူကို ကျွန်ုပ် အလေးမထားပါ။ ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့သော လူများသည် များစွာ ရှိပါ၏။

ထို့ကြောင့် စွမ်းအင်များကို သုံးစွဲရာတွင် မည်သို့ပင် ငွေကြေးအရ တတ် နိုင်သည် ဖြစ်ပါစေ စည်းကမ်းရှိစွာဖြင့် လိုအပ်သည်ထက် ပို၍ သုံးခြင်းသည် ဖြန့်တီးခြင်းသာ ဖြစ်ပါ၏။

မလိုအပ်တော့သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ခလုတ်ကို ပိတ် ပစ်ပါ။ မော်တော်ကားဖြင့် ကြွယ်ဝ ချမ်းသာသူ ဖြစ်ပါစေ၊ ဓာတ်ဆီအသုံး ကို ချွေတာပါ။ မိမိအိမ်တွင် ရေများ အလဟဿ ဖြစ်နေခြင်းမှ ထာဝစဉ် ကာကွယ်ပါ။

ဤစည်းကမ်းကလေးတော့ ထားသင့်ပါသည်။ သင့်ကြောင့် လူ့အဖွဲ့ အစည်းသည် ထိခိုက်ခံရနိုင်ပါသည်။

လူ ဟူသည် ထီးတည်း နေနိုင်၊ ရပ်တည်နိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် 'လက်သည်း ဆိတ်တော့ လက်ထိပ်နာ' ဟူသော စကားပုံကို သေသေချာချာ နှလုံးသွင်း၍ လူလူချင်း ဆက်စပ်ထိတွေ့နေရခြင်းကို မမေ့မလျော့ ရှိကြစေချင်ပါ၏။

(၆) အိပ်မက်၊ ငယ်ရွယ်နုပျိုမှု၊ မျှော်လင့်ချက်တို့သည် နေ့စဉ်ဘဝကို တောက်ပြောင်၍ ကြွယ်ဝစေပါသည်။

ဤစကားရပ်ဝယ် တောက်ပြောင်သည် ဟူသည်မှာ လန်းဆန်းတက်ကြွခြင်း အဓိပ္ပာယ်ကို ခြုံငုံပါသည်။ ကြွယ်ဝစေသည် ဟူသော ပြည့်စုံစေခြင်းကို ခြုံငုံ ထားပါသည်။ အိပ်မက် ဟူသည်မှာ စိတ်ကူးတွင် ကြံစည်တည်ဆောက်မှုကို အကျုံးဝင်စေပါသည်။

ဘဝအောင်မြင်ရေး၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်စွမ်းအင်

အနာဂတ်အတွက် စိတ်ကူးထဲတွင် ကြိုတင်ကြံစည် တည်ဆောက်ထားမှု မရှိသူသည် နက်ဖြန်အတွက် ဘာမျှ စိတ်ဝင်စားစရာ မရှိတော့ချေ။ ယနေ့ ညဉ့်တွင် သေတော့မည့်လူလို ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့သော လူမျိုးသည် လန်းဆန်းတက်ကြွမှု မရှိချေ။ ယနေ့ လှုပ်ရှားတက်ကြွစွာ ဖျတ်ဖျတ် လတ်လတ် သွားလာနေကြသူများကို စုံစမ်းကြည့်ပါ။ သူတို့တွင် နက်ဖြန် ဘာ လုပ်မည်၊ ဘယ်သွားမည်၊ အနာဂတ်အတွက် ယခု ကြိုတင်၍ ဘာလုပ်ထား မည် ဟူသော အိပ်မက်များ အပြည့်ရှိနေပါ၏။

ညဉ့်တွင် မက်သော အိပ်မက်သည် လူ၏ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် ရေးတို့အတွက် အရေးပါသကဲ့သို့ပင် နေ့ဘက် မက်သော ကြံစည်တည်ဆောက် မှု အိပ်မက်များသည်လည်း ဘဝအောင်မြင်ရေး၏ အုတ်မြစ်များ ဖြစ်ပေ၏။

ငယ်ရွယ်နုပျိုမှုအကြောင်း အထူးပြောဖို့ လိုမည် မထင်ပါ။ ကလေးသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရွှင်လန်းတက်ကြွနေ၏။ သူ့ဘဝသည် သူ့အတွက် ပြည့်စုံနေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ သူသည် ငယ်ရွယ်နုပျိုနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

စိတ်ကူးသည် သူ့အတွက် တကယ့်အကောင်အထည် ဖြစ်သည်။ စိတ် သွားတိုင်း ကိုယ် ပါသည်။ စိတ်က ဟိုနေရာ ရောက်လျှင် ကိုယ်ကလည်း ခုန် ပေါက်၍ ရောက်သွားနိုင်၏။ ပင်ပန်းသမျှ နားလိုက်လျှင် ပြေပျောက်ပြီး မူလ အတိုင်း ပြည့်စုံသွားသည်။

အသက်ကြီးသူကား ဤသို့ မဟုတ်။ ရုပ်ခန္ဓာသည် အထူးသဖြင့် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ အနှောင့်အယှက်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ ဒုက္ခပေးသော အရာကြီး တစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ သို့ဖြစ်၍ သာမန်အားဖြင့် ငယ်ရွယ် နုပျိုမှု မရှိသူ၏ နေ့စဉ်ဘဝသည် မတောက်ပြောင်နိုင်ပါ။ မကြွယ်ဝ နိုင်ပါ။

ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်ချင်းစာ၍ လူကြီးများအတွက် ကြားညှပ် ပြောချင်ပါ၏။ ငယ်ရွယ်နုပျိုမှု မရှိဘဲလျက် နေ့စဉ်ဘဝကို တောက်ပြောင် ကြွယ်ဝစေလိုပါလျှင် ရုပ်ခန္ဓာကို သူ့ဘာသာသူ လွတ်ထားလိုက်ပါ။ ဖောက်ပြန် တတ်သည့်သဘော ရှိသဖြင့် သူ့သဘောသူဆောင်၍ ဖောက်ပြန်နေပါစေ။ စိတ်ကိုသာ ထိန်းပေးပါ။ ရုပ်ခန္ဓာက အိုမင်းလာပါသော်လည်း စိတ်ခန္ဓာက နုပျိုနေပါစေ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးဘဝကဲ့သို့ပင် စိတ်မချမ်းသာစရာကို ကြာရှည် လက်ခံထားပါနှင့်။ ပျော်စရာသာ တွေးပါ။ ပျော်စရာကိုသာ ပျိုး ထောင်ပါ။

ကလေးသည် ကစားလို၏။ လူကြီးသည်လည်း ကောင်းမြတ်သော ဝါသနာတစ်ခုကို ပျိုးထောင်ထားသင့်၏။ ကလေးများ ကစားနေသလို လူကြီး များသည်လည်း ဝါသနာအရ ဆောင်ရွက်စရာ ရှိသည်တို့ကို လုပ်ကိုင်ဆောင် ရွက်နေရမည်။ ချမ်းသာသော ကလေးသည် သံပတ်ရုပ်ဖြင့် ကစားရ၍ ရရှိမှု ပမာဏအတိုင်းပင် ဆင်းရဲသော ကလေးသည် ရွံ့ရုပ်ဖြင့် ကစား၍ရသည်။

ဤကား ကလေးသည် သဘာဝအလျောက်ပင် ရောင့်ရဲတတ်သော ကြောင့် ဖြစ်၏။ လူကြီးသည်လည်း စိတ်ဓာတ် ငယ်ရွယ်နုပျိုနေလိုလျှင် ရောင့် ရဲတတ်မှုကို မိမိကိုယ်မိမိ သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

မျှော်လင့်ချက်။ ဤသည်လည်း ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစေပါ၏။ “ငါ့အတွက် အနာဂတ် ရှိတယ်” ဟူ၍ စိတ်ထဲတွင် ထားရှိနေခြင်းကြောင့်ပင်လျှင် ယနေ့ ရွှင်လန်း တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားနေနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။

“ငါ ဖြစ်ချင်တာကို ငါ ကြိုးစားရင် ဖြစ်လာမှာပဲ” ဟူသော မျှော်လင့် ချက်မျိုးသည် ငယ်ရွယ်သူမှ မဟုတ်၊ အသက်ကြီးသူကလည်း ထားရှိထိုက် သော မျှော်လင့်ချက်မျိုးပင် ဖြစ်ပါ၏။ ကွာခြားသည်ကတော့ ‘ဖြစ်ချင်တာ’သာ ဖြစ်သည်။

ငယ်ရွယ်သူသည် ငယ်ရွယ်သူအလိုက် ဖြစ်ချင်သည်များ ရှိရမည်။ ထို နည်းတူစွာ အသက်ကြီးသူကလည်း အသက်ကြီးသူအလိုက်သာလျှင် ဖြစ်ချင် သင့်၏။ လူသည် မိမိနှင့် တန်ရာတန်ရာကိုသာ ဖြစ်ချင်ပါ။ ထိုဖြစ်ချင်သည့် စိတ်သည် မျှော်လင့်ချက်ကို မွေးထုတ်ပေးလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဝီရိယလေး စိုက် ထုတ်၍ တရွေ့ရွေ့ ချဉ်းကပ်သွားလျှင် မျှော်လင့်ချက် ပန်းတိုင်သို့ မုချ ရောက် ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားကို အားကိုးသော သဒ္ဓါစိတ်ကလေးကပါ ကူညီပံ့ပိုး၍ အားဖြည့် ပေးလိုက်မည် ဆိုလျှင်ကား မျှော်လင့်ချက် ကြယ်ပွင့်သည် ကာယကံရှင်၏ လက်တွင်းသို့ သက်ဆင်း ကြွေကျလာရမည်သာ ဖြစ်ချေတော့သည်။

- (၇) သူတစ်ပါးကို ဂရုမစိုက်ဘဲ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ပါလျှင် မုချပင် ဖိမိသည်လည်း ဂရုမစိုက်ပြုခြင်းကို ခံရမည်သာ ဖြစ်၏။
- ဤနေရာတွင် အခြေပြုစရာလေး နှစ်ချက်ကို တင်ပြလိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာ့ဆိုရိုးစကား နှစ်ခုမှာ လွန်စွာမှန်ကန်၍ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်ချလောက်အောင် နည်းလမ်းညွှန်ပြလျက်ရှိသည်။ ယင်းဆိုရိုးစကားမှာ 'လူလိုမှ နတ်လို၊ နတ်လိုမှ ဂြိုဟ်မ' ဟူသော စကားပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့သည် "ဇာတာ၌ ဂြိုဟ်စီး ဂြိုဟ်နင်း မကောင်း၍ ဒုက္ခနှင့် တွေ့ကြုံရသည်၊ ဂြိုဟ်စီးဂြိုဟ်နင်း ကောင်းလျှင် ချမ်းသာသုခ ဖြစ်ကြရမည်" ဟူ၍ ယုံကြည်ကြရကား ဂြိုဟ်များ၏ မစမှုကို ခံလိုကြသည်။

တစ်ဖန် ဂြိုဟ်များ မစရန်မှာလည်း ဂြိုဟ်စောင့်နတ်တို့က မစမှ ဖြစ်မည်ဖြစ်ရာ လူတို့သည် ဂြိုဟ်ပြေ နံပြေသဘောဖြင့် ဂြိုဟ်တိုင်များတွင် ပူဇော်သက္ကာရပြုမှုများကိုသာ ပြုလုပ်ကြ၏။

အထက်ပါ ဆိုရိုးစကားအရ ဆိုလျှင်ကား ဂြိုဟ် မစစေလိုလျှင် နတ်တို့လိုလား ချစ်ခင်အောင် လုပ်ပါ ဟူ၏။ တစ်ဖန် စကားသည် ဤနေရာတွင် ရပ်မနေပါ။ နတ်တို့ လိုလား ချစ်ခင်ရန်ကလည်း လူအချင်းချင်းက လိုလားချစ်ခင်မှ ဖြစ်မည် ဟူ၍ ညွှန်ပြထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိဘဝ အောင်မြင်ချမ်းသာရေးသည် ပတ်ဝန်းကျင် ထိတွေ့နေရသော လူသားများအပေါ်တွင် အခြေခံကျကျ တည်မှီနေကြောင်းမှာ သိသာလှချေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိကတစ်ပါးသူများကို ဂရုစိုက် လျစ်လျူမရှုဘဲ သူတို့ကို အရေးယူ အလေးထား လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အမှန်ပင် လိုအပ်လှပေ၏။

နောက်ထပ် တင်ပြလိုသည့် အခြေပြုစရာကလေး တစ်ချက်ကား လူဟူသည် အုပ်စုဖြင့် နေတတ်သည့် သတ္တဝါ ဖြစ်သည် ဆိုခြင်းပင်။ ဤအချက်ကို သမိုင်း ပညာရှင်များ၊ မနုဿဗေဒ ပညာရှင်များ၊ စိတ္တဗေဒ ပညာရှင်များ စိတ်သဘာဝ သုတေသီများ အစရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးက သိရှိလက်ခံထားပါသည်။

လူသည် အစုအဖွဲ့ဖြင့်သာ နေတတ်၊ နေနိုင်ကြလေရာ ပတ်ဝန်းကျင် လူသားများသည် မိမိအား တိုက်ရိုက် သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍ သော်လည်းကောင်း ကျေးဇူးပြုမြဲ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိကလည်း ကျေးဇူးရှင် ဖြစ်သော ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူသားများကို လျစ်လျူမရှုဘဲ ဂရုစိုက်၍ တိုက်ရိုက် သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍ သော်လည်းကောင်း ကျေးဇူးပြုမြဲ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိကလည်း ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သော ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူသားများကို လျစ်လျူမရှုဘဲ ဂရုစိုက်၍ တိုက်ရိုက် သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍ သော်လည်းကောင်း ပြန်လည် အကျိုးပြုသင့်သည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူလူချင်း ချစ်ခင်ပါ။ လူလူချင်း အကျိုး သယ်ပိုး ဆောင်ရွက်ပါ။

(၈) တစ်ဖက်သားတွင်

မပြည့်စုံ လိုအပ်နေချက်ကို

အပြန်အလှန်အားဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးသည်ကား

ဇနီးမောင်နှံ ဖြစ်၏။

ဤစကားရပ်ကလေးကား ဇနီးမောင်နှံတို့ မှတ်သား လိုက်နာဖွယ် စကားကလေး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် မှားယွင်းနေတတ်သည်မှာ တစ်ဖက်သားတွင် ချွတ်ယွင်း လိုအပ်ချက်ကို ဂရုပြုမိလျှင် ထိုအချက်ကို ထောက်ပြ၍ အနိုင်ယူ ပြောဆိုတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

အပြစ်ရှိသူကို အပြစ်တင်နေခြင်းအားဖြင့် အပြစ်လေးရုံသာ ရှိမည်။ ကောင်းကျိုး ဖြစ်လာစရာ အကြောင်း မရှိပါ။

အပြစ် ဆိုသည်မှာ ကျူးလွန်သူ၏ ချွတ်ယွင်းချက်ကို မှန်သွားအောင် တည့်မတ်ပေးရမည်။ တစ်ဖက်သား လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်စုံ ကုံလုံသွားအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။ ဤသည်သာလျှင် မှန်ကန် ကောင်းမွန်သော ဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်ပါ၏။ တစ်ဖက်သားတွင် တည့်မတ်ပြည့်စုံမှု ဖြစ်သွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အပြစ်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

လင်နှင့်မယား ဟူသည်မှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် ဖေးမ၍ ဘဝကို တည်ဆောက်နေကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် ဘဝကို တည်ဆောက်နေသည်နှင့်အမျှ မေတ္တာအိမ်ကိုလည်း ဖွဲ့နေကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့၏ မေတ္တာအိမ်ရိပ်ဝယ် သားသမီး မြေးမြစ်တို့သည် အရိပ်ကို ခို၍ ကြီးပြင်းအောင် နေထိုင်နေကြပါသည်။

ဤသို့ အချင်းချင်းဆက်ဆံရာတွင် လင်သည်လည်း ချွတ်ယွင်းပျက်ကွက်နိုင်ပါသည်။ မယားသည်လည်း ချွတ်ယွင်း ပျက်ကွက်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ ယင်းသို့ ချွတ်ယွင်းပျက်ကွက်သည်ကို ခွင့်လွှတ်ကာ တစ်ဦး၌ လိုအပ်သည်ကို တစ်ဦးက ဖြည့်ဆည်း ပံ့ပိုးပေးပြီး ဘဝတွင် နေထိုင်သွားကြမည် ဆိုလျှင် အောင်မြင် ချမ်းသာသော အိမ်ထောင်ရေးဘဝ လမ်းခရီးတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို ဂျပန်ပြက္ခဒိန်မှ စကားရပ်ကလေးများက ရည်ညွှန်း ဖော်ပြလျက် ရှိနေပါတော့သည်။

(၉) အရာတစ်ခုကို လက်တွေ့အသုံးချခြင်းသည်
ထိုအရာကို အရေးတယူပြု တန်ဖိုးထားခြင်းပင် ဖြစ်၏။

သင်သည် ဈေးသို့ သွား၍ ဓားပါးကလေး တစ်လက်ကို ဝယ်လာခဲ့သည် ဆိုပါစို့။ အိမ် ရောက်သောအခါ ထိုဓားကလေးကို တော်ရာနေရာတွင် ထားလိုက်ပြီး ဘာကိုမှ မလှီးမချွတ်ဘဲ နေသည် ဆိုပါလျှင် သင်သည် ထိုဓားပါးကလေးကို အရေးတယူ မပြု၊ တန်ဖိုးမထားရာ ရောက်ပေ၏။ ဓားပါးကလေးကို ဟင်းချက် ရာတွင် အသုံးပြု လှီးချွတ်နေမှ သင်သည် ထိုဓားပါးကလေးကို မြတ်နိုးတန်ဖိုး ထားရာ ရောက်ပါသည်။

အထက်ပါ မှတ်သားဖွယ် စကားကလေးကို စပ်ဟပ် အသုံးချစရာ နေရာ မှာ အများကြီး ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်သည် ရင်ထဲတွင် လေးနှင့်စွာ ထားသို့နေရပါသော ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို အကြောင်းဆိုင်၍ တင်ပြ လိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် စာမတတ်သူများအတွက် နှမြောဝမ်းနည်းရပါ၏။ သူတို့ ခမျာ လူဖြစ်ရကျိုး မနပ်ဟူ၍ ရင်ထုမနာ ဖြစ်ရသည် မှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် စာပေ တတ်မြောက်ပါလျက်နှင့် စာမဖတ်သူများအတွက် ပို၍ပင် ဝမ်းနည်းရ ပါ၏။ သူတို့ခမျာကား လူညွန့်တုံးပြီ ဟူ၍ပင် ကျွန်ုပ် ရင်ထုမနာ ဖြစ်ရပါ၏။ စာမတတ်သူတိုင်း စာဖတ်ကြစေလိုပါသည်။

စာကို မဖတ်ရဟု ဆိုလျှင် စာဖတ်တတ်ခြင်းကို လက်တွေ့ အသုံးမချခြင်း ပင် ဖြစ်ပေရာ မိမိ၏ စာဖတ်တတ်မှုကို တန်ဖိုးမထားခြင်းပင် ဖြစ်ပါ၏။ ထို့ ကြောင့် စာဖတ်တတ်လျှင် စာဖတ်စေလိုပါသည်။ စာရေးတတ်လျှင် စာရေး စေလိုပါသည်။

အထက်တွင် ဘာသာပြန်ဆို ဖော်ပြထားသော ဂျပန်စကားရပ်ကလေး များနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံး တင်ပြလိုသည်မှာ ဤသို့သော မှတ်သားဖွယ် စကားလေးများကို ကျွန်ုပ်တို့ အတော်များများပင် နှစ်သက်ကြ၏။ နှစ်သက်၍ ရှာဖွေ ဖတ်ရှုကြ၏။ အချို့က ဖတ်ရှုရုံသာမက မှတ်စုအဖြစ် ရေးကူး၍ပင် ထားကြ၏။

ထိုသို့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုစကားမွန်ကလေးများကို တန်ဖိုးထား ရာ၊ အလေးအမြတ်ပြုရာ ရောက်ပါပြီလား။

