

THE MAGNETIC POWER OF YOUR THOUGHTS
SWATI SRIVASTAVA



အထွေးတို့၏ ခွင်အား

ဒေါက်တာအောင်

၊ဆေး-၂၊

(ဒုတိယအကြိမ်)

အတွေးတို့၏ ဆွဲငင်အား

ဒေါက်တာအောင်

အောင် - ၂



ဒီစာအုပ်က
 သင့်ကို
 အတွေး၊ ငွမ်းအား၊ ဆီစာ
 စား၊ စားကြောင့်
 အယ်လီဆီစာတွေကို
 သင်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်
 လူသားတစ်ယောက်ဆီတိုင်းမှာ
 ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့
 သမတ
 စာမထားကြားတဲ့
 ငွမ်းအင်တွေကို
 ချုပ်ကိုင်ရမှာ
 အကောင်းဆုံးဆီတို
 အသုံးပြုနည်းတွေကို
 မိတ်ဆက်ပေးသွားပါလိမ့်မယ်
 သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့
 စကြဝဠာရှိ ငွမ်းအင်တွေကို
 သင် အလိုရှိသလို
 အသုံးပြုနိုင်အောင်
 နားလည်စေဖို့
 ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်

THE MAGNETIC POWER OF YOUR THOUGHTS
 SWATI SRIVASTAVA

အတွေးတို့၏ ဆွဲငင်အား



9 782023 000298

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၂၉)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



ဒေါက်တာအောင်ဆေး-၂။

အတွေးတို့၏ ဆွဲငင်အား

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၈၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ ကိုလတ်စာပေ
အမှတ် ၂၀၀၊ ၃၁ လမ်းအထက်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၉ ၅၀၂၀၆၈၊ ၀၉ ၈၈၅၀၂၀၆၈၊ ၀၉ ၂၆၅၀၂၀၆၈

ဒေါက်တာအောင်ဆေး-၂)
 အတွေးတို့၏ ဆွဲငင်အား / ဒေါက်တာအောင်ဆေး-၂)။ ရန်ကုန်
 စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
 စာမျက်နှာ - ၂၀၈၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ
 (၂၉) အတွေးတို့၏ ဆွဲငင်အား

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

ဒီစာအုပ်ကလေးကို ကမ္ဘာ့စာပေ အညွှန်းဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွေမှာ ကျွန်တော် တွေ့နေတာ ကာလတစ်ခု ရှိနေပါပြီ။ အရောင်းရဆုံး စိတ်ခွန်အားပေး စာအုပ်တွေ ထဲမှာ ပါတယ်ဆိုပါတော့။ တစ်ရက် ကျွန်တော်နဲ့ ထုတ်ဝေသူတို့ ဆိုင်ထိုင်ရင်း စကားပြောဖြစ်တဲ့အခါမှာတော့ သူက လတ်တလော ဈေးကွက်ရဲ့ လိုအပ်ချက်အရ စိတ်ခွန်အားပေး စာအုပ်တစ်အုပ်လောက် ထုတ်ချင်တယ်။ ရေးပေးပါလား ဆိုပြီး အခု ကျွန်တော် ဘာသာပြန်ပေးထားတဲ့ စာအုပ်ရဲ့ မူရင်းစာအုပ်ကို ပြလာပါတယ်။

အမှန်တကယ်တမ်း ပြောရရင် ကျွန်တော်က စိတ်ခွန်အားပေး စာအုပ် ဆိုရင် လက်တွေ့ဘဝနဲ့ သိပ်ပြီး မဝေးကွာလှတဲ့၊ လိုက်ပါကျင့်ကြံလို့ ကောင်းနိုင်မယ့် စာအုပ်မျိုးကိုပဲ သဘောကျတတ်သူပါ။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ပြီး တရားထိုင်ခြင်း တို့၊ အကောင်းမြင်စိတ်တို့လိုမျိုး ပါနေလေတော့ “ဘာသာရေးသမား မဟုတ်တဲ့ ငါနဲ့ သိပ်ကီးမကိုက်ဘူး” လို့ ထင်မိခဲ့ပါသေးတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီတလော နာမကျန်းဖြစ်ရတာတွေ၊ မိသားစု ပြဿနာတွေ စတဲ့ ကိစ္စပေါင်း သောင်းပြောင်း ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါကျတော့ ဒီစာအုပ်မူရင်းကို သေချာပြန်ဖတ်ကြည့်မိရာက အကောင်းမြင်စိတ် ဘယ်လိုထားရတယ်၊ မကောင်းတဲ့ အတွေးကို ဘယ်လိုပယ်ရတယ် ဆိုတဲ့ ကိစ္စလေးတွေ တကယ်လိုက်ကျင့်ကြံ ကြည့် ရင်း စိတ်လက် အတော်လေး ပေါ့ပါးလာတာကို သတိထားမိပါတယ်။ (အားလုံး

mgyoe.com

ကိုတော့ မကျင့်ကြည့်ရသေးတော့ အကုန်လုံး လိုက်ကျင့်နိုင်ပါ့မလားလို့ မသိရသေးသလို၊ စာဖတ်သူ အားလုံးနဲ့လည်း ကိုက်ညီပါ့မယ်လို့ အာမ မခံနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ တချို့ကိစ္စတွေ ကိုက်ညီတယ်လို့သာ ဆိုလိုရင်းပါ။)

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် လူရှိရင်၊ လိုက်ပါလုပ်ဆောင် စမ်းသပ်ကြည့်ချင်တဲ့သူတွေရှိရင်၊ ခေတ်စနစ်အရ စိတ်ရဲ့ အေးချမ်းမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေနေတဲ့သူရှိရင် ဖတ်ကြည့်လို့ ရအောင် ကြိုးစားပြီး ဘာသာပြန်ပေးလိုက်ပါတယ်။ တချို့သော ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ အဆိုအမိန့်တွေ (သမ္မာကျမ်းစာထဲက အဆိုအမိန့်တချို့ကို ကူညီပေးပါသော ဆရာနေထွန်းလင်းအားလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ပါရစေ။) အသုံးအနှုန်းနဲ့ ဆိုလိုရင်းတွေ၊ မူရင်းစာရေးဆရာမရဲ့အာဘော်ကို မမိရင် ကျွန်တော့် အားနည်းချက်သာ ဖြစ်ပါကြောင်းနဲ့ စေတနာ ရှေ့ထားပြီး ဖြည့်တွေးပေးကြပါလို့ တောင်းပန်စကားဆိုရင်း. . . ။

စေတနာရှေ့ထားလျက်. . .

ဒေါက်တာအောင်ဆေး-၂



မိတ်ဆက်နိဒါန်း

သင့်ကိုယ်ထဲက တစ်စုံတစ်ခုကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပက တစ်စုံတစ်ခုကို စောင့်ဆိုင်းမနေပါနဲ့။

ဒေါက်တာ ဂျိုးဒစ္စပင်ဇာ (စာရေးဆရာ)



သင်က ထိပ်တန်းဘဝမှာ နေလိုသူလား။ စကြဝဠာကြီးမှာ မှတ်ကျောက် တစ်ခု တင်ကျန်ရစ်ချင်သူလား။ ကိုယ်ဝါသနာပါရာကို လုပ်ရင်း ထိုက်တန်တဲ့ လေးစားမှုကို ရယူချင်သူလား။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကျန်းမာခြင်းအပြည့်နဲ့ နီးထလာ ချင်သူလား။ သို့တည်းမဟုတ် သာမညောင်ညဘဝမှာနေ၊ ပေးစရာရှိတဲ့ အခွန် အခတွေကို ပေးဆောင်ရင်း ထူးမခြားနားမိသားစုဆီကို ခြေကုန်လက်ပန်းကျစွာ ပြန်လာချင်သူလား။ တကယ်လို့များ သင်က သင့်ဘဝကို ပြန်လည်ပုံသွင်းဖို့ စဉ်းစား နေမိပြီ၊ နည်းလမ်းရှာဖွေပြီး ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တွေကို အောင်မြင်စွာ အရောက် လှမ်းချီနိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ သင့်ခြေလှမ်းမှန်နေပြီလို့ပဲ ပြောပါရစေ။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ လူတိုင်းနီးပါးက သူတို့ရဲ့ဘဝကြီး ပိုမိုစည်ပင် ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းလာစေဖို့အတွက် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခုကို တောင့်တနေ မိကြပါတယ်။ တကယ်လို့သင်က အဲဒီလူတွေထဲက တစ်ယောက် မဟုတ်ခဲ့ရင်တော့ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ အချစ်ရေးထဲမှာ၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ၊ ယုတ်စွာအဆုံး

mgyoe.com

ဆိုရှယ်မီဒီယာ ပွဲစုံတွေမှာ စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြံနေတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်က ဘဝကြီး သာယာ စိုပြည်ဖို့၊ ထိုက်တန်စွာ နေနိုင်စေဖို့ဆိုတာ ပြင်ပက လူ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုအပေါ် မှီခိုနေတာထက် ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ် သဏ္ဍာန်ကို လှစ်ဟပြဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို လူအတော်များများက မသိကြပါဘူး။ သင်ကိုယ်တိုင် ဘက်စုံထောင့်စုံမှာ ပြည့်ဝတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်ကြောင်း ကိုယ့်ဘာသာ သတိမမူမိတာပါ။ သင်တောင့်တနေတဲ့ ပြီးပြည့်စုံမှုကို သင်ကိုယ်တိုင်ပဲ ပြည့်ဝအောင်မြင်အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မှာပါ။ သင့်ကိုယ်သင်သာ ပေးအပ်နိုင်တဲ့ တခြားသော ရုပ်ဝတ္ထုကို အခြေခံခြင်း မခံခြင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ဆက်နွယ်မှုမျိုးတွေကို တခြားသူတွေက မပေးအပ်နိုင်ပါဘူး။ အခိုက်အတန့်တိုင်းကို တောက်ပအောင်မြင်မှုအောက်မှာ နေထိုင်နိုင်စေဖို့က ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းကနေ စတင်ရမှာပါ။ သင့်အိပ်မက်ထဲက လူသားလို ဖြစ်လာစေဖို့ ကိုယ်တိုင်က ဘာတွေ လုပ်ကိုင်နိုင်သလဲဆိုတာ သိရအောင် သေချာလေ့လာမှပဲ ဖြစ်မှာပါ။ ဘယ်အရာကမှ ဒီအခြေခံ အမှန်တရားကို မပြောင်းလဲနိုင်ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးတွေ ဖြစ်လာစေဖို့အတွက် သင်အိပ်မက်ထဲက တောင့်တမိတဲ့ မှော်ဆန်တဲ့ဘဝမျိုးကို တံခါးဖွင့်ပေးနိုင်တာ သင့်ကိုယ်တွင်းက အရည်အသွေးတွေပါပဲ။ နောက်ပြီး ဒီစာအုပ်ကလေးက သင် မေ့လျော့ထားတဲ့ သင့်စွမ်းအားတွေကို ပြန်ပြီး နှိုးဆွသတိပေးဖို့ပါ။

တချို့လူတွေက အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာ အေးဆေးသက်သာစွာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ အောင်မြင်မှုတွေကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင်ရရှိနေချိန် တချို့ကတော့ အချိန်ကြာရှည် ပင်ပန်းကြီးစွာ ကြိုးစားနေရတယ်။ တခြားသူတွေကတော့ တစ်ဘဝလုံး ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေတာတောင်မှ အနားကို မသိနိုင်တဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေရတယ်လို့ သင် ထင်ပါသလဲ။ တကယ်လို့ ဒါတွေအားလုံးက အမွေဆက်ခံလိုက်ရတဲ့ ကြွယ်ဝမှုတွေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုတွေ၊ သူမတူအောင် ထူးခြားတဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးတွေကြောင့်ဆိုရင် အဲဒီအရည်အသွေးတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားရတဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီက သူတို့ဘဝတစ်လျှောက် ပူပန်မှုကင်းကင်း ကြွယ်ဝချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်သွားတော့မှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ပြောချင်တာက ဒါမဟုတ်ပါဘူး။ ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ တစ်စုံတစ်ခု ရှိနေပါသေးတယ်။

ပြုစုထားတဲ့ စာရင်းထဲကအတိုင်း ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ခဲ့တဲ့သူတွေတိုင်းဟာ သူတို့အတွေးတွေရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ဦးတည်ရာကို သိစိတ်ကရော၊ မသိစိတ်ကပါ ကိုင်တွယ်မောင်းနှင်နိုင်ခဲ့တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီစွမ်း

mgyoe.com

အင်မှာ အမည်နာမ အမျိုးမျိုး ရှိပေမဲ့ ကျွန်မကတော့ ဒါကို အလိုက်ဖက်ဆုံးဖြစ် တဲ့ အတွေးစွမ်းအားလို့ ခေါ်ပါမယ်။ သင့်ဘဝရဲ့ အခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ ဦးနှောက်ထဲ က ဖြာထွက်လာတဲ့ အတွေးတွေက သင့်ရဲ့ တစ်နေ့တာကို ဖန်တီးပုံဖော်နေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးစွမ်းအားတွေကို သေချာစွာ အားထုတ်ပဲ့ကိုင်နိုင်တဲ့ မည်သူမဆို ပစ္စုပ္ပန်ရော၊ အတိတ်က အခြေအနေတွေရဲ့ သက်ရောက်ချက်မရှိဘဲ ကိုယ်လိုချင် တဲ့ ဆန္ဒအိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ သင့်အိပ်မက်တွေကို ခိုင်မာစွာ ယုံကြည်ထားမယ်ဆိုရင် သင်အလိုရှိရာ ဘဝမှာ နေနိုင်ဖို့အရေး ဘယ်သူကမှ တားဆီးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်အလိုရှိတဲ့ ဘဝအဖော်မွန်ကို ရမယ်၊ သင်အိပ်မက်ထားတဲ့ အိမ်၊ ပန်းကန်ပေါ်မှာ ရှိတဲ့ အရသာ ရှိလွန်းတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး ထူးချွန်မှုတွေ၊ အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ အလုပ်အကိုင်၊ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝ စတဲ့ သင်လိုအပ်သမျှ အရာအားလုံး ရနိုင်တာပေါ့။

တကယ်လို့ သင်က ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်တော့မယ်ဆိုရင် ဒါဟာ သင့်ဘဝကို အကျိုးရှိရှိ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်နိုင်စေမယ့် လမ်းညွှန်စာအုပ် တစ်အုပ်ကို လိုလားနေတယ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ပဲဆိုတာ ယုံလိုက်ပါ။ သင်နေထိုင်ခဲ့တဲ့ ပုံစံကနေ ပြောင်းလဲသွားစေဖို့ ဘဝကြီးက သင့်ကို အခွင့်အရေးတစ်ခု ဒီစာအုပ်က ပေးနေတာပါ။ ဒီစာအုပ်က သင်နဲ့ အဆက်အသွယ် ပြတ်နေတဲ့ ကမ္ဘာပေါ်က အရေးကြီးဆုံး လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ အဆက်အသွယ် ပြန်ရ သွားအောင် ကူညီပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာအုပ်က သင့်ကို အတွေးစွမ်းအားဆိုတာ ဘာ၊ ဘာကြောင့်နဲ့ ဘယ်လိုဆိုတာတွေကို သင်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။ လူသားတစ်ယောက် ဆီတိုင်းမှာ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ သူမတူ တမူထူးခြားတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ချုပ်ကိုင်ရာမှာ အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ အသုံးချနည်းတွေကို မိတ်ဆက်ပေးသွားပါလိမ့်မယ်။ သင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ စကြဝဠာရဲ့ စွမ်းအင်တွေကို သင်အလိုရှိသလို အသုံးချ နိုင်အောင် နားလည်စေဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်လည်း သင့်ရည်မှန်းချက်ကို ရနိုင်ဖို့ မခက်ခဲဘူးဆိုတာကို သိနားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

ကဲ... မေးစရာရှိတာက ဒီအံ့အားသင့်စရာ ကောင်းလှတဲ့ အတွေး အခေါ်ကို ဘာကြောင့် မိသားစုအတွင်းမှာ ဆွေးနွေးလို့ မဖြစ်နိုင်တာလဲနဲ့ ဘာ ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပညာရေးစနစ်ကြီးက လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း မရှိရတာ လဲ ဆိုတာပါပဲ။ အကြောင်းကတော့ အခုခေတ် လူသားမျိုးနွယ်တွေမှာ ဒီအသိဉာဏ်

www.dhammadownload.com

ပျောက်ဆုံးခဲ့တာ မျိုးဆက်များစွာတိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ နောက်ပြီး လူသားတွေရဲ့ သူမတူတဲ့ စွမ်းအင်ဆိုတဲ့အချက်က လူတွေကို ရှိန်သွားအောင်၊ ချောက်ချားတုန် လှုပ်သွားအောင်၊ ပေါ်ပြူလာဖြစ်ချင်လို့ လုပ်ကြံပြောဆိုနေတာလို့ ယူဆထားတာ ကြောင့်ပါ။ အတွေးစွမ်းအားဆိုတဲ့ ပညာရပ်ဟာ ယနေ့ထိတိုင် အဲဒီနည်းပညာကို အသုံးချပြီး နေထိုင်နေဆဲဖြစ်တဲ့ တချို့ယဉ်ကျေးမှု၊ အုပ်စုတွေနဲ့ ကျင့်ကြံသူတချို့ရဲ့ လက်ထဲမှာပဲ တည်ရှိကျန်ရစ်ပါတော့တယ်။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ သိပ္ပံအသိုက်အဝန်းက ဟိုးရှေးယခင်ကတည်းက အရှေ့ တိုင်းဒေသ၊ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုမှာပါ အမြဲတမ်း သိရှိလက်ခံထားခဲ့တဲ့ လွတ် လပ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အတွေးအကြံ စွမ်းအားကို စတင်လက်ခံလာကြပါပြီ။ စကြဝဠာဗေဒ၊ ကွမ်တမ်ရူပဗေဒ၊ အာရုံကြောသိပ္ပံပညာ၊ စိတ်ပညာ၊ စိတ်နယ်လွန်စွမ်းအား၊ သမိုင်း ကြောင်းနဲ့ မျိုးနွယ်စုပညာရပ်စတဲ့ ဘာသာရပ်တွေပေါ်မှာ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်တွေ က လူသားအတွေးအကြံတွေရဲ့ အတုမရှိစွမ်းအားနဲ့ စကြဝဠာကြီးရဲ့ စွမ်းအင်တွေဆီ ညွှန်ပြနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘေးပတ်ပတ်လည်မှာရှိနေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အခြေပြု စွမ်းအင်စက်ဝန်းကြီးက လူသားတွေ၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာတရားတွေ၊ သိပ္ပံပညာ ရပ်တွေရဲ့ အမည်သညာ သတ်မှတ်မှုတွေကြောင့် ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ အသိဉာဏ်၊ အတွင်းစိတ်ရဲ့လမ်းညွှန်မှု၊ ရင်းမြစ်ရယ်လို့ နာမအမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေတတ်ကြပေ မဲ့ ဒါဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့တည်ရှိမှုရဲ့ အခြေခံလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစွမ်းအင်စက်ဝန်း ထဲကို ယုတ္တိဗေဒနည်းနဲ့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်ပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုရှိတဲ့ အတွေးတွေက ဘဝကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စေဖို့ လိုအပ်တာမှန်သမျှ ရအောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ကလေးက အကောင်းမြင် အတွေးနဲ့ ပိုဆိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ရဲ့ဦးနှောက်၊ အတွေးနဲ့ စကြဝဠာကြီးရဲ့စွမ်းအားတွေ အားလုံးက ချိတ်ဆက်နေပြီး ဖန်ဆင်းမှုတွေ ဖြစ်တည်လာစေမယ့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်ပြီး နက်ရှိုင်းတဲ့ အကြောင်းအရာဆီ ဦးတည်နေပါတယ်။ အတွေးစွမ်းအားတွေက တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ်ဖြစ်ပြီး တခြား အချိန်တွေမှာ ဘာကြောင့် အလုပ်မဖြစ်သလဲဆိုတဲ့ ဘာကြောင့်နဲ့ ဘယ်လိုဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ယေဘုယျနည်းအားဖြင့် တင်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ မဖြစ်နိုင်တာတွေ၊ နတ် သမီးပုံပြင်လို စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တွေလို ပေါက်ကရဲတွေကို အားပေးအားမြှောက် လုပ်ထားတာ မပါပါဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ စမ်းကြည့်ပါ။ ပြီးရင် သေချာတွေးပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ သတိထားဖို့ သေချာ အလေးအနက်ထားပြီး ပြောချင်

mgoyoe.com

တာတစ်ခုက သင်ဟာ ခိုင်မာစွဲနစ်စွာ ယုံကြည်သက်ဝင်သူဖြစ်စေ၊ အဆိုးမြင် ဝေဖန်တတ်သူဖြစ်စေ အတွေးစွမ်းအားက အမြဲတမ်း အလုပ်ဖြစ်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

တကယ်လို့ သင့်မှာ အတွေးစွမ်းအား အသိပညာတချို့ ရှိပေမဲ့ အဲဒါကို ယုံကြည်ဖို့အတွက် သင့်ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်ကြောင့် သို့တည်းမဟုတ် သူငယ်ချင်း တွေ၊ အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ ဖိအားတွေကြောင့် သိပ်ပြီး ခက်ခဲနေမယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်လိုက်ပါ။

“ဒီအဆိုးမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ထားက လက်ရှိအချိန်အထိ ငါ့ကို ကူညီခဲ့ဖူး သလား” လို့ပေါ့။

သင့်ရဲ့အဖြေက စစ်မှန်တဲ့ “ဟုတ်ကဲ့” ဆိုတဲ့ အဖြေတော့ ဖြစ်လိမ့်မယ် လို့ ကျွန်မ မထင်ပါဘူး။ မဟုတ်ရင် ဒီစာအုပ်ကို သင့်လက်ထဲမှာ ကိုင်ထားပြီး ဖတ်ကြည့်နေမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ သင့်ဘက်က အပြည့်အဝ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း မရှိသရွေ့တော့ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ် သိပ္ပံနည်းကျ သီအိုရီတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အ... ဟသပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ မျှဝေထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ခေတ်သစ် စိတ်ကူးယဉ်တွေပါကွာလို့ မလွင့်ပစ်လိုက်ပါနဲ့။ အနည်းဆုံးတော့ သင့်ရဲ့ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်တွေက ဒီအပေါ် မူတည်နေပါတယ်။ တကယ်လို့ စာမျက်နှာ ၂၀၀ နီးပါးလောက်ရှိတဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတဲ့နောက် သင့်ဘဝကို အနည်းအကျဉ်း လောက်ပဲ ပြောင်းလဲသွားစေတယ် ဆိုဦးတော့... စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ မသင့်ပေဘူး လား။ နောက်ပြီး သင် ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်လို့ ပြီးသွားတာနဲ့ အတွေးစွမ်းအားနဲ့ ပတ် သက်သမျှ အသိပညာနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အရာတွေကို နားထွေးနေတာမျိုး ရှိတော့မယ် မထင်ပါဘူး။

ဒီဘက်ခေတ်မှာ အလွန်အရေးများ၊ အဆွေးနွေးများတဲ့ ခေါင်းစဉ်ဖြစ် လာတာနဲ့အမျှ ပေါ်ပြူလာဖြစ်ခြင်းနဲ့ အောင်မြင်စွာ အသုံးချနိုင်ခြင်းတို့ကြားက ကွက်လပ်ကိုမြင်မိလို့ ကျွန်မက အတွေးစွမ်းအားနဲ့ ပတ်သက်သမျှ ရှုထောင့်တွေ အားလုံးကို ခြုံငုံမိနိုင်အောင် စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် ရေးချဖို့ အကြံရလာပါတယ်။ အကောင်းမြင်အတွေးနဲ့ အတွေးစွမ်းအားတို့အကြောင်း အပေါ်ယံလောက် သိထား ခြင်းက ယင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ် အပြည့်အစုံကို အသုံးချနိုင်လောက်တဲ့အထိ ပြည့်စုံ လုံလောက်ခြင်း မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်က အတွေးစွမ်းအားကို သိနားလည် မှုနဲ့ အသုံးချနိုင်မှုတို့ကြားက ကွက်လပ်ကို တံတားထိုး ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ် ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲက လိုလားတဲ့အမှန်တရားကို ဖန်တီးနိုင်ဖို့ အတူမရှိတဲ့

စွမ်းအင်နဲ့ စွမ်းအားတွေရဲ့ အနန္တစွမ်းအင်တို့ကို ချိတ်ဆက်ပေးဖို့ ကြိုးစားထားပါတယ်။ သိပ္ပံပညာ၊ အလွန်ကို စိတ်အားတက်ကြွဖွယ် အချက်အလက်တွေ၊ တိကျတဲ့ ဥပမာ ဥပမေယျတွေနဲ့ အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အစီအစဉ်တွေနဲ့ စီစဉ်ရေးသား ထားပါတယ်။

အတွေးစွမ်းအားကို လုံလောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့ဆိုရင် အဆင့်လေးဆင့် ရှိပြီး အဲဒီအဆင့်တွေကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သွားတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်လိုလား တောင့်တနေတဲ့ ရလဒ်ကို ပိုင်နိုင်စွာ ဖန်တီးယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအဆင့်တွေ ကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့် (၁) - အတွေးစွမ်းအားကို သတိမူမိခြင်း

အခန်း ၁ က သင့်အတွေးတို့ရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ အကောင်းမြင်အတွေးတို့ရဲ့ အကျိုးရှိမှုကို မိတ်ဆက်ပေးပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် (၂) - မကောင်းမြင်စိတ်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

အခန်း ၂ မှာ သင့်စိတ်ထဲက ကြိုရှုနှင့်ထားပြီးသား အတွေးစွမ်းအားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအကြံနဲ့ မကောင်းမြင်စိတ်ကို ရှင်းလင်းပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစွမ်းကို အပြည့်အဝ ယုံကြည်လာတဲ့အချိန် မရောက် မချင်း သင်ဟာ အဲဒီစွမ်းအားရဲ့ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ကို အသုံးပြုဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုး ရလာဦးမှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ တချို့သော အတွေးစွမ်းအားရဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို အာရုံစိုက်၊ နားလည်လာပြီးရင် သိပ္ပံပညာက ဘာကြောင့် အတွေးစွမ်းအားကို လက်ခံလာသလဲဆိုတာ ကို ရှင်းပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုက်မမိလောက်အောင် ရှုပ်ထွေး လှတဲ့ သိပ္ပံစမ်းသပ်မှုတွေ အများကြီးထဲက တချို့ကို ချပြပေးခဲ့ရင်တော့ သင့်ကို အံ့ဩမှင်တက်မိသွားစေပြီး သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်အပေါ် ယုံကြည်ချက်က မိုးထိုးသွားပါလိမ့်မယ်။ အတွေးစွမ်းအားရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံ နောက်ကွယ်မှာရှိနေတဲ့ သိပ္ပံနိယာမအခြေခံတွေကို နားလည်ခြင်း၊ မလည်ခြင်းက အရေးကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာက သင့်ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနှင့်ပြီးသား ဒီစွမ်းအားကို သင်ကိုယ်တိုင် ယုံကြည်ဖို့ပါပဲ။

အဆင့် (၃) - မသိစိတ်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ

အတွေးစွမ်းအားနဲ့ မသိစိတ်တို့ကို ဘေးချင်းယှဉ် မစဉ်းစားသရွေ့တော့ သင်ဟာ ဒီစွမ်းအားရဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ရလဒ်ကို ဘယ်တော့မှရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

m g y o e . c o m

လက်တွေ့ဘဝမှာ ကျန်းမာတဲ့ စိတ်ကသာ ကျန်းမာတဲ့ အတွေးအကြံနဲ့ လင်းလက်တောက်ပတဲ့ အနာဂတ်ဆီ ဦးဆောင်သွားမှာပါ။ အခန်း ၃ က သင့်ရဲ့ မသိစိတ်ကို ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ ပိုမိုအားဖြည့်ပေးမှာဖြစ်ပြီး ဘယ်သူကမှ တားဆီးမရနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာစေဖို့ ပြန်လည်မွမ်းမံပေးမှာ ပါ။

အဆင့် (၄) - အတွေးစွမ်းအားကို အသုံးပြုပြီး အမှန်တရားကို ဖန်တီးခြင်း
သင့်အတွင်းစိတ်ရဲ့စွမ်းအားကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင်၊ ပြီးတော့ သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းမြင်တဲ့ ယုံကြည်စိတ် တွေနဲ့ အားဖြည့်ထားပြီးပြီဆိုရင် ဒီအပိုင်းက ဦးတည်ချက်တစ်ခုတည်းဆီ မယိမ်းမယိုင်စတမ်း ဆွဲခေါ်ရင်း တက်ကြွစွာ တွေးခေါ်နိုင်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တားဆီးလို့မရနိုင်တဲ့ အာရုံစူးစိုက်ထားတဲ့ အတွေးတွေကို ဘယ်လို တွေးရမလဲဆိုတာကို ဒီနေရာမှာ သင်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခန်း ၄ ကနေ ၇ အထိမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လေ့ကျင့်ဖို့ အလေ့အကျင့်တွေက သင့်ကို သင်တောင့်တတဲ့ အမှန်တရားရစေဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။
တကယ်လို့ သင်က အတွေးစွမ်းအားဆိုတဲ့ အယူအဆကို အသစ်လို့ ခံစားမိနေတဲ့သူဆိုရင် ဒီစာအုပ်က သင့်ကို အခြေခံကစ လမ်းပြပေးမှာဖြစ်ပြီး အံ့ဩစရာကောင်းလှတဲ့ ဒီအတွေးအကြံကို အသုံးပြုနည်းတွေ လမ်းညွှန်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က အတွေးစွမ်းအားအကြောင်းကို သိပြီးသား၊ ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်မှုမရတဲ့ လေ့ကျင့်မှု တစ်စုံတစ်ရာကို ကြိုးစားခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ မအောင်မြင်မှုတွေကို (ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာ) အချိန်တိုအတွင်း သဘောပေါက် လာပြီး ချဉ်းကပ်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲသွားနိုင်စေပါလိမ့်မယ်။ စာဖတ်သူတစ်ဦးအနေ နဲ့ သင်ဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ အသေးစိတ်တွေနဲ့ ဥပမာတွေကို သေချာနားလည် အောင်လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ သင့်ခေါင်းထဲမှာ အမြဲတမ်း စွဲမြဲနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့မှာ သင်က ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ခြင်းက သင့်အတွက် ဘဝကို ပြောင်းလဲသွားစေမယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချလိုက်ခြင်းဖြစ်ရုံသာမက စာရေးသူ ကျွန်မအတွက်လည်း ဒီအယူအဆကို သင့်ထံ မျှဝေခွင့်ရလိုက်တယ်၊ ပြီးတော့ ဒီလောကကမ္ဘာကြီးကို ပိုမိုသာယာပြီး နေချင့်စဖွယ် ဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင် ရမှာ တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ဖို့ အခွင့်အရေး ပေးလိုက်တာပါပဲ။

mgyc.com

ဒီလို တောက်ပကောင်းမွန်တဲ့ အခြေအနေကို ရဖို့အတွက် ခရီးစဉ်ဆိုတာ အလိုအလျောက် ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အတွင်းက လာပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က အတွင်းစိတ်ကနေစပြီး ပြောင်းလဲနိုင်မယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်ကို သိမှုဆိုတာကို ရပြီလို့ ဆိုနိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်စရာခရီးစဉ်မှာ လိုက်ပါဖို့ အဆင်သင့်ပြင်ကြပါစို့။ သာယာ လှပတဲ့ဘဝကို ကြိုဆိုဖို့ အံ့ဩဘနန်းတွေ ဖြစ်လာတော့မယ် ဆိုတာရယ်၊ သံသယ တွေ၊ အကြောက်တရားတွေက သင့်ဘဝရဲ့ရှေ့ခရီးကို အနှောင့်အယှက်ပြု၊ မတား ဆီးနိုင်တော့အောင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိသမျှသော အားအင်တွေနဲ့ “ဟုတ်ကဲ့” လို့ ပြောလိုက်စမ်းပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်ကသာ ဖန်ဆင်းရှင်၊ အမှန်တကယ် တည်ရှိ နေတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ဒူးကိုယ်ချွန် ကြိုးစားသူ ဖြစ်ပါတယ်။

အတူတူ စလိုက်ကြရအောင် . . . ။



အခန်း | ၉

သင့်အတွေးတို့ရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ စွမ်းအား

အတွေးဆိုတာ သံလိုက်တုံးလို ဆွဲငင်အားရှိတဲ့ အားတစ်မျိုးပါ။ အသုံးချ နိုင်တဲ့ စွမ်းအင်တစ်မျိုးပေါ့။

ဝီလျံ ဝေါ့ကာ အက်ကင်ဆန် (စာရေးဆရာ)



သဘာဝတရားကြီးက မမြင်နိုင်တဲ့အရာတွေ၊ စွမ်းအားကြီးမားတဲ့ သက် ရောက်မှုအားတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ပါဝင်ပတ်သက်မှုတွေကတဆင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရှင်သန်မှု၊ ပျက်စီးမှုကို အချိန်နဲ့အမျှ သတ်မှတ်နေတာပါ။ ဒီလို မမြင်နိုင်တဲ့ သက်ရောက်မှုအားတွေက စကြဝဠာကြီးကို အမြဲတမ်း ကြီးစိုးထားပါတယ်။ သဘာဝ တရားကြီးရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်ရခြင်းက သင့်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာလည်း မမြင်နိုင်တဲ့ သက်ရောက်အား၊ တစ်နည်းပြောရရင် အတွေးစွမ်းအားတွေ ကိန်း အောင်းနေပါတယ်။ ဒီအားတွေက သင့်ဘဝကို ဖန်တီးမလား၊ ဖျက်ဆီးမလား ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကိုသာ သင် နားလည်သွားပြီဆိုရင် ပိုမိုပြည့်စုံတဲ့ ဘဝဆီသွားမယ့်လမ်းပေါ် သင် ရောက်သွားပါပြီ။

အောက်စဖို့ဒ်အဘိဓာန်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ “အတွေးဆိုတာ ဟာ တွေးတောရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော သို့မဟုတ် စိတ်မှာ ရုတ်ချည်းပေါ်ပေါက် လာသော အကြံအစည် သို့မဟုတ် အကြံပေးချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်” လို့ ဆိုထား

ပါတယ်။ အတွေးဆိုတာ သင့်စိတ်ထဲမှာ ပေါက်ဖွားလာတာပါ။ သင့်အတွေးက လောကကြီးအပေါ် သင် ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတာ ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ အဲဒီအတွေးတွေက သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်နေတဲ့ အချက်ပါပဲ။ သင့်စိတ်ခံစားချက်ကို လှည့်ဖြားနိုင်သလို ကြုံဆုံလာရတဲ့ အခြေအနေတွေကို သင့်ဘက်က နားလည်မှု၊ ကိုင်တွယ်နိုင်မှု နည်းလမ်းတွေပါပဲ။



သင်သည်သာ သင့်ကံကြမ္မာကို ဖန်တီးပဲ့ကိုင်သူ

“အတွေးတွေက တကယ်ဖြစ်လာတတ်တယ်” ဆိုတဲ့ စကားမျိုးကို သင် မကြာခဏ ကြားဖူးချင် ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစကားတွေရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုတော့ သဘောပေါက်ဖို့ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ အတွေးတွေက သင့်ရဲ့ ပကတိအခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ပါတယ်။ လက်ရှိ ပစ္စက္ခမှာ ကြုံတွေ့နေရသမျှ အားလုံးဟာ သင့်စိတ်ထဲတွေးနေတဲ့ အတွေးတွေကြောင့်ပါပဲ။ လုပ်နိုင်တယ် မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုတာတွေအားလုံး သင့်အတွေးတွေက ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ သူများတွေ အောင်မြင်သွားသလို ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်အပါအဝင် သင့်မှာ လူတိုင်းနဲ့တူညီတဲ့ အစွမ်းအစရှိပါတယ်။ မတူတာက သူတို့တွေဟာ သူတို့ရဲ့ အတွေးစွမ်းအားကို သိသိနဲ့ရော မသိဘဲနဲ့ပါ အသုံးပြုနေကြတာပါ။

သင့်ရဲ့ အတွေးစွမ်းအားတွေက သက်ဆိုင်တဲ့အရာတွေနဲ့ အခြေအနေတွေကို သံလိုက်တုံးတစ်ခုလို သင့်ဆီကို ဆွဲယူပါတယ်။ သင့်ဦးနှောက်ထဲမှာ အလေးပေးပြီးတွေးနေတဲ့ အတွေးတွေကို သင့်ဆီကို ဆွဲဆောင်ခေါ်ယူလာတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က သင့်အတွေးတွေကို သင့်ဆန္ဒနဲ့ စည်းဝါးနရီ ကိုက်အောင် ချိန်ညှိတတ်တယ်ဆိုရင် သင် လိုချင်တာကို ရမှာ မလွဲပါဘူး။ သင့်ဘဝမှာ ဘာကိုပဲ လိုချင်ချင် သင့်အတွေးထဲမှာ မြင်ယောင်ကြည့်ဖို့ ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်အိပ်မက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ဖို့နဲ့ သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ဖို့ ဆိုရင် တွေးဆမျှော်မြင်ကြည့်ခြင်းက အရေးအကြီးဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သံသယတွေ၊ ခြွင်းချက်တွေ မပါဝင်ဘဲ ဖြစ်လာဖို့ လိုပါတယ်။ အတွေးဆိုတာ သံလိုက်လိုပဲ ဆွဲငင်အား ရှိတယ်။ လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ပုံရိပ်ထက် ကျော်လွန်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားကြီးမားလှတဲ့ လက်နက် ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။

ဘဝဆိုတဲ့ ရုပ်သေးကပွဲမှာ သင့်အတွေးက ကန့်လန့်ကာ နောက်ကွယ်

m g y o e . c o m

မှာ ရှိနေပြီး ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်နေတဲ့ ရုပ်သေးဆရာပါပဲ။ ကြိုးတွေကတော့ သင့်အတွေးတွေဖြစ်ပြီး ရုပ်သေးရုပ်လေးတွေကတော့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ လူတွေ၊ အခြေအနေတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်စတဲ့ အရာရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်သေးဆရာဟာ ကြိုးလေးတွေကို မျိုးစုံဆွဲပြီး ရုပ်သေးရုပ်တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးအပိုင်းက အဲဒီလို လုပ်နိုင်တဲ့အစွမ်းဟာ ရုပ်သေးဆရာလက်ထဲမှာပဲ ရှိနေတာပါ။ သူက ဘယ်ရုပ်သေးရုပ်ကို စင်အနောက်ကို ဝင်ရမယ်၊ ဘယ်အရုပ်ကိုတော့ အပြင်ထွက်ခိုင်းမယ် ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်တွေက ဘာကိုပြသလဲ ဆိုတော့ သင်ဟာ သင့်ကံကြမ္မာရဲ့ အရှင်သခင်၊ သင့်စိတ်ဝိညာဉ်ရဲ့ ပဲ့ကိုင်သူဖြစ်ကြောင်း ပြပါတယ်။ သင့်ဘဝကိုပြောင်းလဲဖို့ စိတ်အတွေးအကြံကစပြီး ပြောင်းလဲပါ။ အကြောင်းက အဲဒီထဲမှာပါနေတဲ့ လူတွေ၊ အခြေအနေတွေဆိုတာ သင့်အတွေးကနေ ဖြစ်လာလို့ပါပဲ။ သင်ကလွဲ ဘယ်သူကမှ သူတို့တွေကို ခေါ်ဆောင်ထည့်သွင်းလာလို့ မရပါဘူး။

သင်နဲ့ စရိုက်ချင်းတူတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘာကြောင့် တွဲမိသလဲ။ သင့်မိသားစုဝင် တစ်ယောက် သို့မဟုတ် ရင်းနှီးရတဲ့ အခင်ဆုံး သူငယ်ချင်းနဲ့ ဆင်တဲ့လူတစ်ယောက်ကို ဘာကြောင့် မြန်မြန်ခင်သွားရသလဲ။ မရိုးသားတဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတွေနဲ့ချည်း ဘာကြောင့် အမြဲတွေ့နေရသလဲ။ အဲဒါတွေအားလုံးက သင့်အတွေးစွမ်းအားကတစ်ဆင့် ဘဝထဲကို ဆွဲဆောင်ခေါ်ယူလိုက်သလို ဖြစ်သွားတာကြောင့်ပါ။ ပြဿနာတွေကနေ ရုတ်ချည်း ပြေလည်သွားတဲ့ သတင်းကောင်းကြားရတာ၊ ငွေထုတ်တဲ့ ATM စက်မှာ တန်းစီစောင့်နေရင်း ဖောက်သည်အသစ် တစ်ယောက် ရလိုက်တာ၊ သို့မဟုတ် မနက်ကတင် သတိရနေမိတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆီက ဖုန်းဆက်လာတာမျိုးရော ကြုံဖူးပါသလား။ ကျွန်တော်တို့က ဒါကို မှော်ဆန်တယ်၊ တိုက်ဆိုင်တယ်၊ မုတ်ဆိတ်ပျားစွဲတယ်၊ ကံကောင်းတယ် စသဖြင့် ခေါ်ဝေါ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ်တော့ သင့်ရဲ့ အတွေးစွမ်းအားတွေက တစ်ဆင့် အမှန်တကယ် ဖြစ်တည်လာတဲ့ ဥပမာကောင်းတွေပါပဲ။

တစ်နေ့ကုန် သင်က လောကကြီးထဲကို ပြင်းအားမျိုးစုံရှိတဲ့ အတွေးတွေ ပို့လွှတ်နေတာပါ။ ဟစ်ချိန်ချိန်မှာ သင် နေထိုင်နေတဲ့ဘဝကြီးထဲ သင့်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု အရှိဆုံး အတွေးတွေက အမှန်တကယ် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒါမှလည်း သင့်စိတ်ထဲ တစ်ချိန်လုံး ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာ သိလာမှာ။ သင့်ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်နေသမျှ အရာအားလုံးက သင့်စိတ်ထဲကနေ

အတွေးဆိုတဲ့ပုံစံနဲ့ သင်ကိုယ်တိုင် မွေးဖွားပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးဟာ သင့်အတွေးရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ အမြဲတမ်း တိုက်ရိုက် အချိုးကျ ပါတယ်။ သင့်ဘဝက သင့်အတွေးရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပါပဲ။ ဒါကြောင့် အတွေးတွေကို သတိရှိရှိ ရွေးပါ။ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်တွေကို သေချာသုံးသပ်ပါ။ ပြီးရင် လောက ကြီးထဲ လွတ်ထုတ်လိုက်ပြီး လက်တွေ့အဖြစ်နဲ့ သင့်ဆီ ပြန်လာပါစေ။

သင့်အတွေးတွေက သင့်အပြုအမူကို ဦးဆောင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သင် ပြုလိုက်တဲ့ အပြုအမူတွေအားလုံးက တန်ပြန်သက်ရောက်မှုအနေနဲ့ သင့်ဆီ ပြန်လာတတ်ပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းက ဘာဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး အကျိုးဆက် တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးပါတယ်။ ဒါဟာ လောကနိယာမ ဆိုတဲ့အကြောင်း... အကျိုးဆက်စပ်မှုပါပဲ။ သင့်အတွေးတွေဟာ ဘယ်တော့မှ မထိရောက်ဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လိုချင်တဲ့ ရလဒ် မဖြစ်လာဘူးဆိုတာက ယုံကြည်ချက်၊ ခံစား ချက်နဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်တို့ကို သေချာမပေါင်းစပ်လိုက်လို့ပါ။

မှော်စကားအရဆိုရင်တော့ ဒါဟာ သဘာဝလွန် စွမ်းအားတစ်မျိုးလို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိတ်ထိတ်ကြိဘဝကိုရဖို့ သင်ဟာ စူပါဟီးရိုး တစ်ယောက်၊ မှော်ဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ လက်တွေ့ဘဝမှာ ရလဒ်ထွက်ပေါ်မယ့် တိကျသေချာတဲ့ အတွေးတွေပဲ လိုပါတယ်။ တချို့လူတွေ အတွက်တော့ ဘဝထဲကို ဆွဲခေါ်လာမိတဲ့အရာရာရဲ့ လက်သည်ဟာ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆိုတဲ့ အယူအဆကို လက်ခံနိုင်ဖို့ ခက်ခဲချင် ခက်ခဲနေပါလိမ့်မယ်။ လိုက်ကာကို မလိုက်ပြီး မိန်းမလှလေးတစ်ယောက် လေထဲက ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာအောင် စွမ်းတဲ့ မှော်ဆရာ၊ မျက်လှည့်ပညာရှင်လည်း မဟုတ်တာ သေချာနေမှပဲလေ။ ဒါပေမဲ့ ချစ်လှစွာသော စာဖတ်သူ... တကယ်လို့များ ကျွန်မက သင်ဟာ သင့်ဘဝ အတွက်တော့ မှော်ဆရာပါပဲလို့များ ပြောခဲ့ရင်ကော။ မျက်လှည့်ပညာရှင်တွေ က အမြင်အာရုံကို လှည့်စားတဲ့ပြကွက်တွေ အသုံးချသလို သင်ကလည်း ဒီနေ့မှာ ရှိနေတဲ့ သင့်ဘဝကို ဦးဆောင်မယ့် အတွေးစွမ်းအားကို အသုံးချလိုက်ပေါ့။

လောကနိယာမအတိုင်းပါပဲ။ အတွေးစွမ်းအားဆိုတာ ဘက်မလိုက်ပါ ဘူး။ အဲဒီစွမ်းအားဟာ သင်တို့တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖန်တီးထားတဲ့ အရာတွေကိုပဲ အတိအကျ အဆက်မပြတ် ယူဆောင်လာပေးနေတာပါ။ အတွေး စွမ်းအားအတွက်တော့ သင်တို့အားလုံးဟာ အတူတူပါပဲ။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲမှု၊ အသက်ငယ်သည် ကြီးသည်၊ ပညာတတ်သည် မတတ်သည်၊ ရွေးနေမှာ မဟုတ်

ပါဘူး။ သင်နေတဲ့ စံအိမ်ကြီးနဲ့ ဘာသာရေး ကိုးကွယ်မှုတွေကလည်း အရေးမကြီး ပါဘူး။ ယုံသလား၊ မယုံဘူးလားနဲ့ နားလည်သလား၊ မလည်ဘူးလား ဆိုတာလည်း ပြဿနာ မဟုတ်ဘော့ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ အတွေးစွမ်းအားဟာ သင်ဘယ်သူဆိုတာ ပေါ်မူတည်ပြီး ဘက်လိုက်နေမှာ မဟုတ်ပေမဲ့ သင့်ဘဝလမ်းကြောင်းပေါ်က ခြေတစ်လှမ်းချင်းစီတိုင်းကို လမ်းပြပေးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်လိုချင်ချင် မလို ချင်ချင် အမြဲတမ်း လုပ်ပေးနေမှာမျိုးပါ။ အရင်ကရော၊ နောင်မှာပါ ဒီအတိုင်းပါပဲ။

အပြောင်းအလဲက ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းကနေ စရမယ်၊ ပြီးတော့ ထိန်းချုပ် နိုင်စွမ်းကလည်း ပြင်ပက လူတွေရဲ့လက်ထဲမှာ ရှိမနေဘူးဆိုတာကို သိလိုက်ရတာ ဟာ ဘဝမှာ အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေဆီ ရောက်အောင် ရုန်းကန် နေရသူတွေအတွက်တော့ စိတ်သက်သာရာ ရစေမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အရာဝတ္ထု တွေက သင့်ကို ထိန်းချုပ်နေတာ မဟုတ်ဘဲ သင်ကသာ သူတို့ကို ထိန်းချုပ်နေတာ ပါ။ ကြည်လင်ပြတ်သားတဲ့ သင့်ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လိုချင်တာမှန်သမျှ သင့်ဆီ ဆွဲခေါ် ယူငင်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။

ကလေးဘဝက ရွတ်နေကျ စကားလေးလိုပေါ့။ “စောစောအိပ်ပြီး စောစော ထရင် ကျန်းမာချမ်းသာ၊ ဉာဏ်ပညာ ရလိမ့်မယ်” ဆိုတဲ့စကားလေးအတိုင်း ကြည် ရွှင်တဲ့ အတွေးစွမ်းအားဟာ သင့်ကို ကျန်းမာချမ်းသာ၊ ဉာဏ်ပညာတို့အပြင် ပျော်ရွှင်မှုကိုပါ ရစေပါလိမ့်မယ်။ တွေးတောနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ မြင်အောင်ရှုပါ။ ဒါဟာ သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အစွမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘာကြောင့် အတွေးတွေက ဒီလောက်အထိ စွမ်းအားကြီး ရပါ သလဲတဲ့။ သူတို့တွေက သင့်ရဲ့ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်ကို ဘယ်လိုများ ဆုံးဖြတ်ပါ သလဲတဲ့။ သင့်ရဲ့ အတွေးရှည်ကြီးတွေက (သင့်စိတ်ထဲမှာ အချိန်တိုင်းနီးပါး ရှိနေတဲ့ အတွေးတစ်ခု) ဖန်ဆင်းမှုရဲ့ ဗဟိုချက်ဖြစ်လာပြီး သင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ စွမ်းအင်တွေဖြစ်လာရာက တကယ့်လက်တွေ့အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်စေမယ့် အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းကျ ဖြေရှင်းချက်တွေကိုတော့ အခန်း ၂ မှာ ပြောပြပေးထား ပါတယ်။



အကောင်းမြင်စိတ်ထား - ပျော်ရွှင်မှုသို့ သွားရာလမ်း

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်တွေက စိတ်ထဲမှာ စွဲကိုင်ထားတဲ့ လွမ်းမိုးနိုင်တဲ့ အတွေးတွေရဲ့ ဆွဲငင်အားတွေ ဖြစ်လာပြီး ဘယ်သူမှ ဒီအရာကို မရင်းနှီးသေးပါဘူး။ ဒီသံလိုက်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လွမ်းမိုးနိုင်တဲ့ အတွေးတွေရဲ့ သဘာဝနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေမယ့် စွမ်းအင်တွေ၊ လူတွေ၊ ဘဝအခြေအနေတွေဆီကို ဆွဲယူပါတယ်။

နဂိုလီယန် ဟေး (စာရေးသူ)



သမိုင်းမှာ ကြီးမြတ်ခဲ့သူတိုင်းက သူတို့ရဲ့ အကောင်းမြင် စိတ်ထားကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့ကြတာပါ။ သူတို့စိတ်ထဲ စွဲမြဲနေတဲ့ အတွေးအကြံတစ်ခုကို အမှန်တကယ် ဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စူးနစ်ယုံကြည်မှုနဲ့ အမှန်တရားအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဲလ်ဘတ် အိုင်းစတိုင်း၊ သောမတ်စ် အဲလ်ဗာ အယ်ဒီဆင်၊ ဟိုမီ ဂျီဟန်ဂါ ဘာဘာတို့လို သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သူတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေနောက် လိုက်ရင်း မယုံကြည်နိုင်လောက်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုမျိုးနဲ့ ကမ္ဘာကို ပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်။ မဟတ္တမ ဂန်ဒီ၊ နယ်လ်ဆင် မင်ဒဲလားနဲ့ မာတင်လူသာကင်း ဂျူနီယာ တို့ဟာလည်း အမှန်တရားရဲ့စွမ်းအားကို ယုံကြည်ချက်နဲ့ သူတို့ရဲ့ဘေးမှာရှိနေတဲ့ လောကကြီးကို တော်လှန်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ရာဘင်ဒရာ နတ်တူဂိုး၊

mgyoe.com

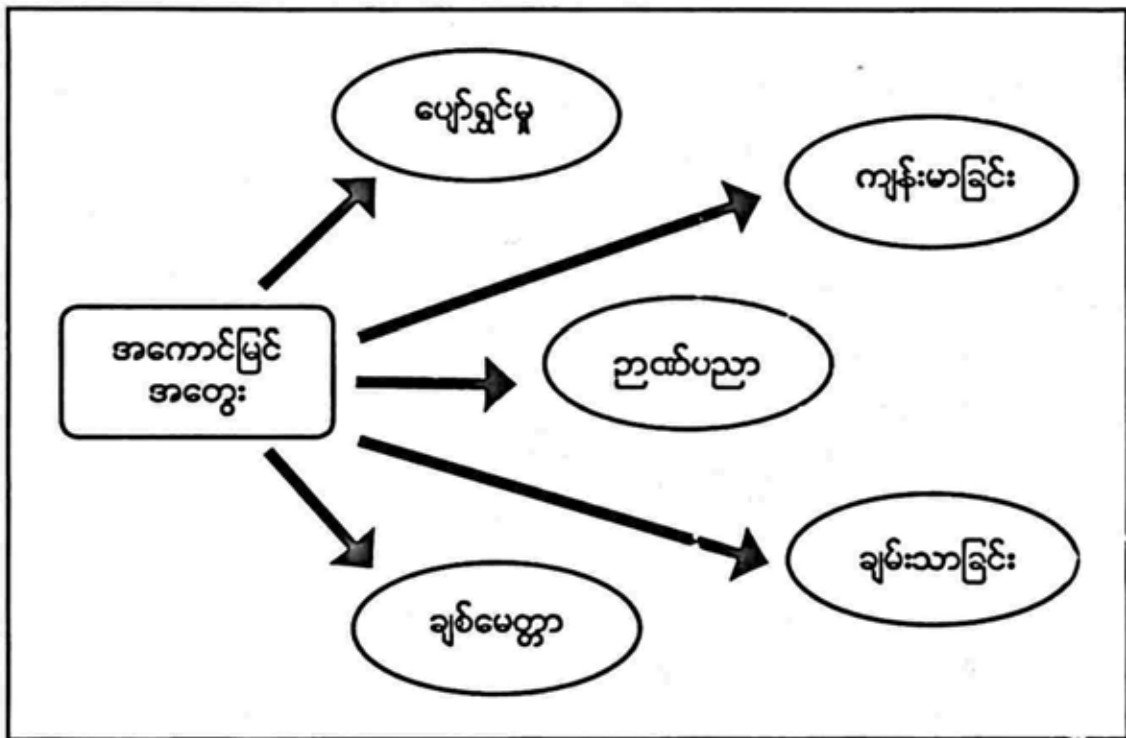
လာတာ မန်ဂက်ရှာ၊ ဆာချင် တန်ဒူးလ်ကာ၊ ဆရီနား၊ ဝီလျံတို့လို အောင်မြင် ထင်ရှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု ဂုဏ်သတင်းကို ကမ္ဘာတလွှားဆီ ဖြန့်ကြက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အကြောင်းက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှု ရှိခဲ့လို့ပါပဲ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက တစ်ကမ္ဘာလုံးကို သိသာထင်ရှားတဲ့ ပေးဆပ်မှု လုပ်နိုင်ခဲ့မယ် ဆိုရင် သင့်ကို ကောင်းချီးပေးထားတဲ့ ဘဝကြီးကို ဘာကြောင့် မပေးဆပ်နိုင်ရ မှာလဲ။

တကယ်လို့ သင့်မှာ အကြံဉာဏ်၊ ယုံကြည်ချက်နဲ့ အနိုင်ရရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားရှိနေမယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ အားအင်ရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ “ကျွမ်းကျင်မှု စနစ်” ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာ ချားလ်စ် ဟာနဲလ် ပြောခဲ့သလိုပေါ့။

“ကျွန်တော်တို့က မလုပ်နိုင်သေးခင် အရင်တည်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးမှ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုပမာဏကို လိုက်ပြီး လုပ်နိုင်တာပါ။ ပြီး တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု ဆိုတာကလည်း ကိုယ့်အတွေးပေါ် မူတည်ပါ တယ်”

“သူက ချမ်းသာတဲ့ ယောက်ျားကို ရတာ ကံကောင်းလိုက်တာ”၊ “သူက သူဌေးအချစ်တော်ဖြစ်ရတာ ကံကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အလွယ်တကူ ရာထူးတိုးတာပေါ့” သို့မဟုတ် “သူငယ်ချင်းက စာသေချာ မဖတ်ဘဲနဲ့ အမြဲတမ်း အဆင့်တစ်ရနေတာ ကံကောင်းလိုက်တာ” စတဲ့ အတွေးတွေ တွေးမိနေပြီလား။ ဒီစာရင်းတွေက လူအများစုမှာ ရှိနေကြပါပဲ။ တကယ်တမ်း သင့်ဘဝထဲက အဲဒီ ဖိုးကံကောင်းတွေက ဒီလောက်ကြီး ကံကောင်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိစ္စတွေက သူတို့ဆီမှာ အလွယ်တကူ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ သိစိတ်ကရော မသိစိတ်ကပါ သူတို့အတွေးတွေက ဘဝမှာ သူတို့လိုချင်တာတွေနဲ့ သဟဇာတ ဖြစ်နေလို့ပါ။ သူတို့တွေဟာ ရည်ရွယ်ရာကိုရဖို့ အတွေးနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို အပြုသဘော ဆောင်ပြီး လုပ်ဆောင်သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဘေးမှာ အဖျက်စွမ်းအား တွေ လွှမ်းခြုံထားတယ်ဆိုတာကို မယုံကြည်သလို၊ ပြောလည်း မပြောပါဘူး။ ဒီလိုနည်းနဲ့ အဖျက်စွမ်းအားတွေကို ကြုံတွေ့ရတာ တဖြည်းဖြည်းချင်း နည်းသွား ပါတယ်။ သင်ဟာ ဒီအချက်ကို သတိပြုမိသည်ဖြစ်စေ၊ မပြုမိဘူးဖြစ်စေ သူတို့ရဲ့ အတွေးတွေက သူတို့ဘဝအတွက် လိုချင်တဲ့အရာပေါ်မှာပဲ စူးစိုက်ထားပြီး အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရောက်အောင်ပဲ အားထုတ်လုပ်ဆောင်ကြတာမျိုးပါ။

mgyoe.com



ပုံ - အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေက သင့်ဘဝထဲကို ကောင်းရာကောင်းကျိုး တိုးတက်စေပါတယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးတစ်ခုက နောက်ထပ်ပိုကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို သင့်စိတ်ထဲ ဆွဲခေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ သင်လိုချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ချဉ်းကပ်ရမှာ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ဆိုရင် စိတ်အားတက်ကြွပြီး ပျော်ရွှင်စေပါတယ်။ ဒီခံစားချက်တွေက သင့်စိတ်ကို နောက်တစ်ခါ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေ ထပ်ဖြစ်လာစေဖို့ အားသစ်လောင်းပေးပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အဆုံးမရှိတဲ့ အကောင်းမြင်ခြင်း စက်ဝန်းက သင့်ဘဝထဲမှာ စတင်လာပါလိမ့်မယ်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်း အတွေးတွေက ကြွယ်ဝမှုကို ယူဆောင်လာသလို မွဲတေနေတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးက လည်း သင့်ကို မွဲတေစေတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က ချမ်းသာချင်တယ် ဆိုရင် ငွေကြေးတွေ တပုံတပင်နဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝပြီး အကောင်းစား ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေက သင့်စိတ်ကူးထဲမှာ ပေါ်နေရပါမယ်။ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ အတွေးထဲမှာတော့ အမွှေးအတောင်ရှိတဲ့ ငှက်တွေအားလုံးက အတူတူပဲ ဆိုသလိုပေါ့။

ဒါပေမဲ့ နှလုံးသားထဲမှာတော့ သင် ဘာကို အမှန်တကယ် လိုချင်သလဲ ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနေရပါမယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာလား၊ ငွေကြေးလား၊ ရာထူးရာခံလား။ ကျန်းမာရေးလား၊ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုလား၊ စာမေးပွဲမှာ အမှတ် ကောင်းကောင်းနဲ့ အောင်မြင်ဖို့လား သို့မဟုတ် မိသားစုကို စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့

me...com

လား။ ဘယ်လိုအရာလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ မေးကြည့်ပါ။ သိလာတာနဲ့အမျှ အဲဒီအရာကို အောင်မြင်စေဖို့ စိတ်နှစ်ပြီး ကြိုးစားရမယ့် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေပါ။ အဲဒီအရာက သင့်ကို ဘယ်လောက်အထိ ပျော်ရွှင်စေမလဲ တွေးကြည့်ပါ။ အဲဒီအရာကို (အောင်မြင်)ရယူပြီးတဲ့နောက် သင့်ဘဝကြီး ဘယ်လိုတွေ ပြောင်းလဲသွားမလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အောက်မှာ တချို့အရာလေးတွေ ဖော်ပြထားပေးပါတယ်။

- ◆ နာဖျားခြင်းအစား ကျန်းမာခြင်းကို တွေးပါ။
- ◆ ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းအစား ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းကို တွေးပါ။
- ◆ မယုံကြည်မှုအစား ယုံကြည်မှုကို တွေးပါ။
- ◆ အထီးကျန်ဆန်မှုအစား ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တွေးပါ။
- ◆ စစ်ပွဲတွေအစား ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို တွေးပါ။
- ◆ ဆုံးရှုံးမှုအစား အောင်မြင်မှုကို တွေးပါ။

သင့်ဘဝမှာလည်း သိသာထင်ရှားတဲ့ ဥပမာတွေကို သင်ကိုယ်တိုင် ကြုံလာရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မသူငယ်ချင်း မိရာဟာ အလွန်တော်တဲ့ ပါရမီရှင်ပါ။ သူမ ဘာလိုချင်သလဲ ကိုယ့်ဘာသာသိပါတယ်။ သူမ ရွေးချယ်တဲ့ ပညာရေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း အရွေးချယ်ခံရပြီး အတော်လေး အစွမ်းပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ သူမဟာ လစာမြင့်မြင့်နဲ့ ကမ်းလှမ်းလာတဲ့ သိက္ခာရှိ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်ရပါတယ်။ သူမရဲ့ရည်မှန်းချက်က ကျောင်းပြီးသွားရင် ပြည်ပနိုင်ငံတစ်ခုမှာ ဘွဲ့လွန်ဆက်တက်နိုင်ဖို့ပါ။ အကောင်းမြင်စိတ်ထားနဲ့ မမှိတ်မသုန် ကြိုးစားမှုတွေကြောင့် သူမဟာ ပညာသင်စရိတ်အပြည့်နဲ့ သွားတက်ချင်တဲ့ ပြည်ပတက္ကသိုလ်တစ်ခုကနေ ဘွဲ့လွန်ကျောင်းသားအဖြစ် ကမ်းလှမ်းခြင်း ခံရပါတယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ ငါ့ရာဟာ သူမရဲ့အိပ်မက်တွေအားလုံး ပြည့်ဝပြီးသူတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီ။

ကဲ... အခုလောက်ဆို သင်လည်း အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ အတွေးကို လိုက်ပြီးကျင့်ကြံဖို့ လွယ်သလားလို့ တွေးနေလောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ကောင်းပါပြီ။ အပျက်သဘောနဲ့ ပြဿနာကိုသာ မြင်တတ်အောင် အချိန်အတန်ကြာ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ခံထားရတဲ့ ဦးနှောက်အတွက် ဆိုရင်တော့ အချိန်အနည်းငယ် ယူရတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ဘက်က အားထုတ်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ချဉ်းကပ်တတ်အောင် သင့်ဦးနှောက်ကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပြီး ပုံသွင်းလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ သင်တွေးခေါ်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ မမှိတ်မသုန်တဲ့ အစီအစဉ်တွေကို ရှေ့ဆက်လာမယ့် အခန်းတွေမှာ မျှဝေပေးထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စလုပ်ဖို့

mgloe.com

အတွက် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လမ်းကြောင်းအတိုင်း တွေးလှူဖို့ လိုပါတယ်။
ဒါဟာ သင့်ကို ပျော်ရွှင်တက်ကြွစေမယ်၊ ရွှင်ပျကြည်သာပြီး ကိုယ့်အိပ်မက်ဆီ
လှမ်းတဲ့လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ သတ္တိရှိရှိနဲ့ ရှေ့ဆက်ရဲစေပါလိမ့်မယ်။



အဆိုးမြင် စိတ်ထား - ပျက်သုဉ်းခြင်းသို့ သွားရာလမ်း

ကောင်းတဲ့အတွေးက ကောင်းတဲ့အသီး သီးတယ်။ မကောင်းတဲ့ အတွေး
 က မကောင်းတဲ့အသီး သီးတယ်။ လူသားဆိုတာကတော့ ကိုယ်တိုင်က ဥယျာဉ်မျှပဲ။
 ဂျိမ်းစ် အယ်လင် (စာရေးသူ)



ဘာကြောင့် အကောင်းမြင်သမားတွေက လုပ်သမျှဖြစ်ထွန်းပြီး အဆိုးမြင်
 သမားတွေကျ သူတို့လုပ်သမျှ ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ “ကံဆိုးမသွားရာ မိုးလိုက်လို့ရွာ”
 ဆိုတာလို ဖြစ်နေသလဲလို့ သင် တွေးဖူးသလား။ နျူကလီးယား စွမ်းအင်လိုပဲ။
 အကျိုးပြုကိစ္စအတွက် သုံးမလား၊ အဖျက်ကိစ္စအတွက် သုံးမလား ရွေးဖို့ပဲ။
 သင့်အတွေးစွမ်းအားတွေကလည်း အလားတူ စွမ်းအင် ရှိပါတယ်။ အခိုက်အတန့်
 တိုင်းမှာ ဘဝက ရွေးချယ်စရာတွေ သင့်ကို ပေးနေတာပါ။ တည်ဆောက်မလား၊
 ပြိုလဲမလားပေါ့။

သုတေသနပြုချက်တွေအရ ကျွန်တော်တို့အတွေးရဲ့ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ
 ပြီးခဲ့တဲ့နေ့က အတွေးတွေကိုပဲ ထပ်ပြန်တွေးနေမိတာပါ။ အဲဒီ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း
 ထဲကမှ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အပျက်သဘော ဆောင်ပါသတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်
 ဆိုတာ စိတ်ပျက်တာတွေ၊ သိက္ခာမဲ့ပြီး ခါးသီးတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ စိတ်ဝမ်းကွဲခြင်း
 တွေ စတဲ့အရာတွေကို မသိစိတ်က အလွယ်တကူ သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲ

mgyoe.com

ဆိုတော့ အစားထိုးခြင်း မခံရမချင်း အချိန်တိုင်း သင့်စိတ်ထဲမှာ အုပ်စိုးထားတဲ့ ထိပ်ဆုံးက အတွေးတွေ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

နေ့စဉ်တိုင်း သင်ဟာ အဲဒီလို အပျက်သဘော စိတ်ခံစားချက်တွေထဲမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ဘယ်လောက်အထိ ထိခိုက်ခံနေရပြီလဲ ဆိုတာ မသိလိုက်ပါဘဲ ဆက်လက်ပါဝင်နေမိတတ်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်ကို တစ်ခါ တလေမှာ အပျက်သဘော လွှမ်းမိုးမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကာလတစ်ခုအတွင်း စိတ်ခံစားချက်တွေ ချရေးမှတ်ထားတတ်တဲ့သူတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ပုံနဲ့ ပမာပြုလို့ ရပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း စမ်းပြီး လုပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အတွေးတွေကို အပျက်သဘောလွှမ်းမိုးမှု ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ တွေ့လိုက်ရရင် သင် အံ့ဩသွားပါလိမ့်မယ်။

အတွေးအကြံတစ်ခုက အစပြုလိုက်တဲ့ အပျက်သဘော အတွေးလေး တစ်ခု သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်က သင့်စိတ်ထဲမှာ အပျက်သဘော ခံစားချက် တသိတတန်းကို ဆွပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီခံစားချက်တွေက သင့်ရဲ့ဝမ်းနည်းမှုကို ဇာချဲ့ပေးလိုက်သလို ဖြစ်စေတတ်ပြီး သင့်စိတ်ကို တခြားစိတ် ဆင်းရဲစရာ အတွေးအခြေအနေတွေထဲ ဒိုင်ဗင်ထိုးဆင်းစေတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီအခြေအနေတွေကိုပဲ တဝဲလည်လည် ပြန်တွေးနေမိရင်း အဲဒီအပျက်သဘော စက်ဝန်းထဲမှာပဲ နက်သထက် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ပိတ်မိနေစေတတ်ပါတယ်။

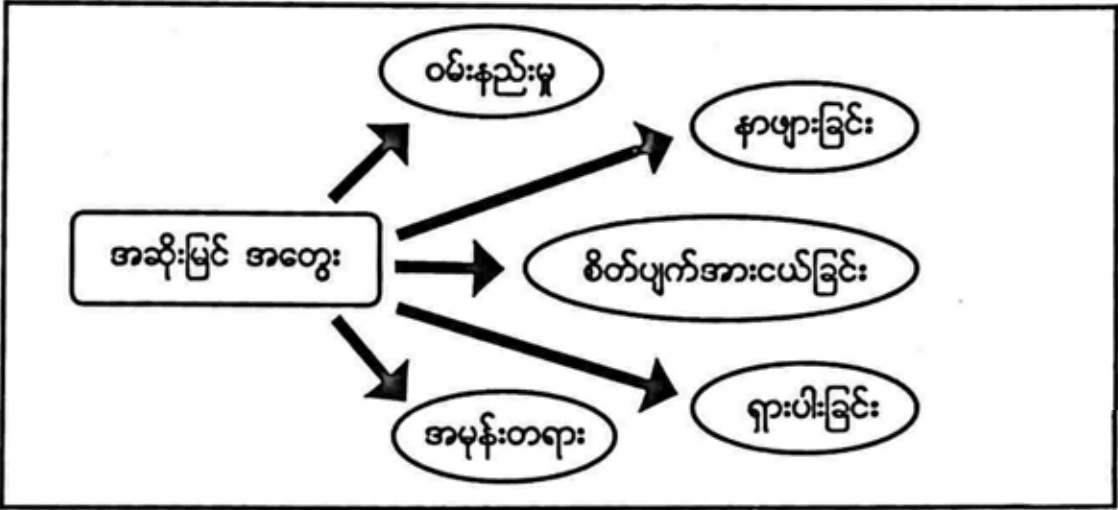
အချိန်အတော်များများမှာ တူညီတဲ့အခြေအနေတွေကိုပဲ ထပ်ခါတလဲလဲ အပြစ်ဖို့နေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ “ငါ့သူဌေးက တကယ်မကောင်းဆိုးဝါးပဲ”၊ “အိုး . . . ဘတ်စ်ကားကို လွတ်သွားပြန်ပြီ”၊ “ငါ့မှာ အချိန်မလောက်တော့ဘူး”၊ “ဘာကြောင့်များ သူက ငါ့ကို အမြဲတမ်း အဲဒီလိုမျိုး ပြောနေရတာလဲ”၊ “ဘာကြောင့် ကောင်ကလေးတွေက ငါ့ကို အမြဲပစ်ထားခဲ့ရတာလဲ”၊ “ကလေးတွေက ငါ့ကို အားကုန်အောင် လုပ်နေတာပဲ”၊ “ငါ ဘယ်တော့မှ ပိုက်ဆံစုလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး”၊ “ဈေးတွေ ကြီးလိုက်တာ” စသဖြင့်ပေါ့။ အဲဒီစာရင်းတွေက ဘယ်တော့မှ ပြီးဆုံးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေက အပျက်သဘောဆောင်နေရင် သင်ဟာ အလားတူ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို လူပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အခြေအနေတွေ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတွေ အဖြစ် သင့်ဘဝထဲကို ဝင်လာဖို့ ဖိတ်ခေါ်နေသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သင် မနက်ခင်း နိုးထလာချိန် တစ်စုံတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မကျေမနပ် ဖြစ်နေတယ်

www.knowe.com

ဆိုရင် တစ်နေ့လုံး အလားတူ ကိစ္စမျိုးတွေကို ပိုပြီး သတိထားမိနေတတ်ပါတယ်။

သင့်အတွေးနဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ စွမ်းအင်လက္ခဏာတွေ ရှိနေ တတ်ပါတယ်။ စကြဝဠာထဲက အရာအားလုံး အမှန်တကယ် ဖြစ်လာစေဖို့ ဆွဲဆောင်နေတဲ့ သင့်အတွေးတွေရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ ထပ်တူညီနေတတ်ပါတယ်။ သင်က တော့ တွေးနေနိုင်ပါတယ်။ “ငါ လူမွဲစာရင်းခံရဖို့ တွေးမထားခဲ့ဖူးပါဘူး” ဆိုပြီး တော့ပေါ့။ ကြားရတာ နားဝမှာ မသက်သာနိုင်ပေမယ့် ပြောပါရစေဦး။ သင်တွေး ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သင့်ရဲ့ သိစိတ် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းထဲမှာ သင့်ဘဝထဲမှာ လက်ရှိရနေ တဲ့ အရာတွေအားလုံးကို ဆွဲဆောင်ထားခဲ့တာပါ။ ဆိုးဝါးလှတဲ့အိမ်ထောင်ဖက်၊ စိတ်ပျက်စရာသူဌေး သို့မဟုတ် ကြီးမားလှတဲ့ အကြွေးထူထည်ကိုရောပေါ့။

ဒါကို ပိုပြီးနားလည်အောင် ဥပမာလေးတစ်ခုနဲ့ ဆက်ပြီး လေ့လာကြည့် ရအောင်။ အလုပ်သွားဖို့ ရထားမိအောင် ကြိုးစားနေချိန်မှာ တချို့စာရွက်စာတမ်း တွေ၊ အိမ်သေ့ မေ့ကျန်ခဲ့တယ် ဆိုပါတော့။ လမ်းပေါ်ရောက်မှ ဘူတာရုံဆီ ကား ကလည်း ငှားမရ။ အဲဒီအခါကျ သင်က သက်ပြင်းချပြီး “ဘုရားရေ . . . ဘာကြောင့် များ ငါ နောက်ကျပြီဆိုရင် အဲဒီပေါက်ကရတွေက အမြဲတမ်း ဖြစ်ရတာလဲ” ဆိုပြီး ညည်းမိမယ်။ ကောင်းပြီ။ သင့်ရဲ့ ပူပန်စိတ် အထွတ်အထိပ်နဲ့ အချိန်မရှိခြင်း ဆိုတာကို ကိုင်တွယ်ဖို့ လောကြီးနေခြင်းတို့က အဲဒီအချိန် သင့်စိတ်ထဲ လွှမ်းမိုးနေ တဲ့ အချက်တွေပါ။ နောက်ပြီး အဲဒါက ဘာလဲဆိုတာရော သင်သိသလား။ ဒါဟာ နောက်ကျမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ပါ။ ဒါကြောင့် သင့်စိတ်ထဲမှာ လုပ်ဖို့၊ မလုပ်ဖို့ ဆိုတာ ကို မကွဲပြားနိုင်တော့ဘဲ သင့်ကို နောက်ကျစေမယ့်အရာတွေကို လုပ်မိကုန်တာပေါ့။



ပုံ - အဆိုးမြင်အတွေးတွေက သင့်ဘဝရဲ့ ရှုထောင့်တွေထဲမှာ အဆိုးတွေကို တိုးပွားစေပါတယ်။

စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းမှု၊ ပူပန်သောကရောက်မှု၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှု၊ ပူဆွေးမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေဟာ အလားတူခံစားချက်တွေကိုပဲ သင့်ဘဝထဲကို ထပ်ပြီး သယ်ဆောင်လာတတ်ပါတယ်။ အချိန်အတော်များများမှာ လူတွေက သူတို့မလိုချင်တဲ့ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေကိုပဲ ပြောဆို တွေးတောနေမိတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အကြောက်တရား၊ ပြဿနာရှာချင်တတ်တဲ့ စိတ်ထား သို့မဟုတ် နစ်နာသူသားကောင်ဖြစ်တယ်လို့ ခံယူထားတဲ့စိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို အဆိုးမြင်အတွေးတွေနဲ့ အနာဂတ်အကြောင်း ပြောတဲ့အခါ အဲဒီအခြေအနေတွေကို သင့်ဘဝထဲကို မဝင်လာဖို့ တားဆီးရမယ့်အစား ဖိတ်ခေါ်သလို ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သင့်အနာဂတ်ကို ဇောက်ထိုးမိုးမွှော် ဖြစ်စေရုံသာမက ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း ဒုက္ခများစေပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်က “ငါနဲ့ မထိုက်တန်ပါဘူး” ၊ “ငါက အဲဒီစာမေးပွဲ၊ ကစားပွဲအတွက် အရည်အချင်း မမီဘူး” ၊ “ငါဟာ အမြဲတမ်း အထီးကျန် ဖြစ်နေမှာပါ” ၊ “ငါ အမြဲတမ်း သစ္စာဖောက်ခံနေရတာပဲ” ၊ “ငါ့မှာ ပိုက်ဆံမှ မရှိတာ” ဆိုတာမျိုးတွေကို တစ်ချိန်လုံး ညည်းညူ ပြောဆိုနေမိတယ် ဆိုပါတော့။ ဒါဆိုရင်တော့ အဲဒီလို မျှော်လင့်ချက်မဲ့ အခြေအနေတွေက သင့်ဆီ တစ်ကျော့ပြီး တစ်ကျော့ ပြန်ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို “မိလိယံနာသူဌေးတို့၏ စိတ်ကူးလျှို့ဝှက်ချက်များ” ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ တီ ဟပ်စ် အီကာ က ဒီလို ပြောပြထားပါတယ်။ “ခင်ဗျားက ညည်းညူလိုက်ရင် ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်က သက်ရှိ ပေါက်ကရလေးဆယ် သံလိုက်တုံးကြီး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို နှုတ်ကနေ ထုတ်ဖော်မပြောပါနဲ့။ သင့်ဘဝက သင့်စကားတွေကို ရောင်ပြန်ဟပ်ခံရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ ပြောတဲ့စကားတွေမှာ အကျိုးဆက်တွေ ရှိတတ်ပါတယ်”

ကဲ... အခု ကိုယ့်ဘာသာ မေးကြည့်ရမယ့် အချိန်ရောက်ပါပြီ။ “ငါက ပေါက်ကရလေးဆယ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့ ဘဝကြီးမှာ တကယ်နေချင်တာလား၊ ဘဝကို ထိန်းချုပ်လို့ ရချင်သလား” ဆိုတာကိုပါ။ ပျော်စရာမကောင်းတဲ့ ဘဝကြီးကို လိုချင်သူရယ်လို့တော့ ရှိမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ သင် တွေးသမျှကို ပြောင်းလဲနိုင်သူဆိုလို့ သင်ကိုယ်တိုင်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါမှသာ ပျော်ရွှင်မှု သမုဒ္ဒရာကြီးထဲမှာ ကူးခပ်နိုင်မှာပေါ့။

ကျွန်မရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဟောင်း ဒိုင်ယာနာက သူမဘဝအတွက် ကိစ္စရပ်တွေကို ထိန်းကွပ်ရာမှာ အလွန်တော်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမ ထိန်းချုပ်

www.dhammadownload.com

လိုက်တဲ့အချိန်တိုင်း စိတ်ပျက်စရာတွေသာ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ သူမ ရုံးကို ရောက်လာတဲ့ ရက်သတ္တပတ်မှာ ပေးအပ်လိုက်တဲ့ ပရောဂျက်အတွက် ကျေးဇူး တင်ခြင်း အလျဉ်းမရှိပါဘူး။ သူမနဲ့ ထိုက်တန်တာတောင်မှ အဖွဲ့သားတွေနည်းတူ ရာထူးတိုး မြှောက်စားခြင်း မခံရပါဘူး။ သူ့ဌေးနဲ့လည်း အစေးမကပ်သလို အိမ်မှာ လည်း သူမရဲ့ အမျိုးသားနဲ့ ကတောက်ကဆ အမြဲဖြစ်ပါတယ်။

သူမရဲ့စိတ်ထဲက စိတ်ပျက်မှုက စကားတွေထဲမှာ ထင်ဟပ်နေပြီး အလုပ် ကိုပါ သက်ရောက်မှု ရှိလာပါတယ်။ ကျွန်မတို့ စတွေ့ကတည်းက သူမရဲ့အလုပ်နဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ကိုင်တွယ်ပုံကို သဘောကျခဲ့ပါတယ်။ ရုံးကို ရောက်မလာခင်က တည်းက သူမက လူတိုင်းနဲ့ အဆင်ပြေပါ့မလား ဆိုပြီး ကြောက်နေခဲ့တာပါ။ အိမ် ထောင်ကျတော့လည်း သူမတို့အချစ်ရေးမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပြည့်ပြည့်ဝဝမှ ရပါ့ မလားရယ်လို့ စိုးရိမ်နေသူပါ။ သူမက အမှန်တကယ် မလိုချင်တဲ့ဘဝကို ဖန်တီးမိခဲ့ ပါတယ်။ သူမရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်ဆီးနေတဲ့ အတွေးတွေက သူမရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာပါ။ ဒါကြောင့် သင့်ဘဝမှာ မလိုချင်တဲ့ အခြေအနေတွေ အကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမိရင် အမှန်တကယ် ဘဝထဲကို ဖိတ်ခေါ်မိသလို ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို သတိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရပ်လိုက်ပါတော့။ သင့်ဦးနှောက်ကို သုံးပြီး ဘာကိုတွေးမယ်၊ ဘာဆက်လုပ်မယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။

သင့်အတွေးတွေက သင့်ရဲ့စရိုက်လက္ခဏာနဲ့ ကျန်းမာရေးကို ပုံသွင်း ပါတယ်။ အာရုံကြောသိပ္ပံပညာရှင် ဒေါက်တာ ကာရိုလိုင်း လိဖ်က သူမစာအုပ် “ဘယ်သူ ငါ့ဦးနှောက်ကို ပိတ်ပစ်လိုက်သလဲ” ထဲမှာ အံ့ဩထိတ်လန့်စရာ ကောင်း လှတဲ့ အချက်တစ်ခုကို ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ “သုတေသနတွေအရ နာဖျားခြင်းရဲ့ ၈၇ ရာခိုင်နှုန်းဟာ မိမိရဲ့ဘဝအကြောင်း အတွေးကနေ လာပြီး ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းက တော့ အစားအသောက်၊ မျိုးဗီဇနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကတစ်ဆင့် လာပါ တယ်။ လေ့လာချက်တွေက နာတာရှည်ရောဂါ အတော်များများ (နေထိုင်မှုပုံစံ ရောဂါလို့လည်း လူသိများတဲ့ ရောဂါတွေ)က ကျွန်မတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကလာတဲ့ အဆိပ်သင့် စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်မှုကို တိတိပပ ဖော်ပြနေပါတယ်။ အဲဒီအဆိပ်သင့် စိတ်ခံစားချက်တွေက ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာ၊ သွေးတိုးလေ ငန်း၊ ကင်ဆာ၊ အရေပြားပြဿနာတွေ၊ ဆီးချို၊ ကူးစက်ရောဂါတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာ အစရှိတဲ့ ရောဂါတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ “ဒါကြောင့်မို့ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေး တွေဟာ သင့်အောင်မြင်မှုအတွက် အဆိပ်ဖြစ်ရုံမကဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပါ

mgue.com

သက်ရောက်မှု ရှိတယ်ဆိုတာ သက်သေပါပဲ။ အပျက်သဘော အတွေးတွေကြောင့် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေက သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျန်းမာ ရေးနဲ့ မသင့်တော်တဲ့ နည်းလမ်းအားဖြင့် ပြောင်းလဲစေပြီး သင့်ကို ဖျားနာစေပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေထဲ နစ်မွန်းရုန်းကန် နေရတာဟာ သတိမမူမိဘဲ ဒီအတိုင်း ပစ်ထားမိလို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ သတိရှိရှိနဲ့ ကိုယ့် အတွေးပုံစံကို ပြောင်းလဲယူလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ သင် လိုချင်သမျှကို ပြောင်းလဲဖန်တီး ယူဖို့အတွက် သင့်အတွေးအပေါ် သက်ရောက်နေတဲ့ ဆန္ဒပြင်းပြမှုရဲ့ အားအင်နဲ့ အသုံးချလို့ရပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ သင့်ကိုယ်စား ဝင်လုပ်ပေးလို့ မရပါဘူး။ သတင်းကောင်းကတော့ သတိရှိရှိ လေ့ကျင့်မှု အနည်းငယ်ရှိရုံမျှနဲ့ သင့်အတွေးပုံစံ ကို ပြောင်းလဲလို့ ရနိုင်တာပါပဲ။

စာရေးဆရာမ အက်စသာဟစ်နဲ့ ဂျယ်ရီဟစ်တို့က သူတို့ရဲ့ စာအုပ်ဖြစ် တဲ့ “မေးမြန်းပြီး တောင်းခံယူပါ” ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ အဲဒီစိတ်ဆန္ဒ အကြောင်းကို ဒီလို ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ “လောကမှာ ပြောင်းလဲလို့ မရတဲ့အရာရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ မတူညီတဲ့ အတွေးကို ရွေးချယ်လိုက်ရုံပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကွဲပြားတဲ့အတွေးကို ရွေးချယ် ဖို့ ဆိုတာ အာရုံစိုက်မှုနဲ့ အလေ့အကျင့် လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က အရင်လိုပဲ အာရုံစိုက်မယ်၊ အရင်လိုပဲ တွေးမယ်၊ ပြီးတော့ အရင်လိုပဲ ယုံကြည် ထားမယ်ဆိုရင်တော့ သင် တွေ့ကြုံရသမျှက ပြောင်းလဲမှာ မဟုတ်ပါဘူး။”

တချို့လူတွေအတွက် အပြုသဘောအတွေးရဲ့ အရေးကြီးပုံ အချက် အလက်တွေက များလွန်းသွားသလို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လက်ရှိမှာလည်း သင့်စိတ် ထဲမှာ မေးခွန်းတွေ တသိတတန်း ပေါ်နေလောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ဥပမာ “ငါ့ အတွေးတွေကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲရမလဲ” ၊ “ဘယ်ကနေ စရမလဲ” ၊ “အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ စကားတွေပြောဖို့ ငါ့စိတ်ဆန္ဒကို အားကောင်း မောင်းသန်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ” စသဖြင့်ပေါ့။ စိတ်မပူပါနဲ့။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေး တွေက အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေထက် အများကြီး အားပိုကောင်းပါ တယ်။ နောက်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း အတွေးစွမ်းအားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိလာ တဲ့ အသိတရားကြောင့် ထိတ်လန့်မသွားပါနဲ့ဦး။ ရှေ့ဆက်လာမယ့် အပိုင်းတွေမှာ သင့်အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲဖို့အတွက် မသိစိတ်ကို တောင့်တခဲ့တဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး သင့်လိုချင်တဲ့ ရလဒ်မျိုးထွက်အောင် အခန်း ၄ မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အောင်မြင်ရေး အဆင့်သုံးဆင့်နဲ့ အနီးကပ် ပံ့ပိုးပေးသွားဦးမှာပါ။



တက်ကြွတဲ့ အတွေးသမား

လူတိုင်းက ဘဝကို ဘယ်လိုချဉ်းကပ်ရမလဲ ရွေးချယ်ကြတယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က တက်ကြွတဲ့သူဆိုရင် ပြင်ဆင်မှုကို အာရုံထားလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်က နောက်ကျတတ်သူဆိုရင်တော့ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်းနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ရလိမ့်မယ်။

ဂျန်စီ မက်စ်ဝဲလ် (စာရေးဆရာ)



တက်ကြွတယ်ဆိုတာ သင့်ဘေးပတ်လည်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တုံ့ပြန်တယ်ဆိုတာထက် အခြေအနေတွေ ထိန်းချုပ်နိုင်တာကို ခေါ်တာပါ။ ဒါဟာ တက်ကြွတဲ့ ဖန်တီးမှုကစလို့ တက်ကြွတဲ့ အတွေးအခေါ်အထိ အဓိပ္ပာယ်က အတူတူပါပဲ။ တက်ကြွတဲ့ အတွေးသမား ဖြစ်စေဖို့ဆိုတာ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အနှစ်သာရဖြစ်သလို စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးက ဖော်ပြချင်တဲ့ အဓိက ဆိုလိုရင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝ အမှန်တရားကို ထိန်းချုပ်ရာမှာ တက်ကြွစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်းက အတွေးစွမ်းအားကို တက်ကြွစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်အမိန့်ပေးပြီး ကိုယ့်ဆန္ဒတွေကို အမှန်တရားအဖြစ် ပုံဖော်တာဖြစ်ပြီး အပြင်မှာ ဖြစ်နေတာကို လိုက်ပါ တုံ့ပြန်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ အတွေးစွမ်းအားကို အသုံးပြုဖို့ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ခံစား

ချက်တွေကို သတိရှိရှိ ဆက်နွယ်ချက်ကို ဖန်တီးယူပြီး ဘဝကို သေချာတည်ဆောက် ယူလို့ ရပါတယ်။

သင့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့အရာတွေဟာ ပိုက်ဆံ၊ အိမ်၊ အချစ် ရေး စသည့် အတွေးတွေနဲ့ ခံစားချက်တွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲက ရှုထောင့်တွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် သင့်အိမ်ခေါင်မိုးက ရေယိုနေတဲ့နေရာ တစ်ခုကို တွေ့ရင် သင့်မှာ အချိန်မရှိလို့၊ ပိုက်ဆံမရှိလို့ ပြင်ဆင်ဖို့ အချိန်ဆွဲဖို့ကို တွေးနေမိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွေးက သင့်စိတ်ခံစားချက်ကို အနှောင့်အယှက် ပေးပြီး အဲဒီကမှတစ်ဆင့် တခြားမလိုလားအပ်တဲ့ စွဲဆောင်မှုတွေ၊ ဖန်တီးမှုတွေ ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။ တက်ကြွတဲ့ အတွေးသမားတစ်ယောက်ကတော့ အဲဒီ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေကို ရင်ဆိုင်ရာမှာ ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိပြီး လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်တတ်ခြင်းက လက်ရှိမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတဲ့ အခြေ အနေမှာ သင့်ဆန္ဒအတိုင်း ခံစားတွေးတောမိစေပြီး လက်ရှိအခြေအနေအပေါ် မြင်တွေ့ရတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ မမူတည်ပါဘူး။ မလိုချင်တဲ့အရာကို လျစ်လျူရှုပစ်ပြီး လိုချင်တဲ့ အရာကိုသာ တမင်တွေးယူတတ်တာမျိုးပါ။ သင် လိုချင်တဲ့ ရလဒ်ဟာ သင့်ရဲ့ တက်ကြွတဲ့အတွေးနဲ့ ထပ်တူ အချိုးကျတယ်ဆိုတာကိုတော့ မမေ့ပါနဲ့။

ဒီနေ့အချိန်က လက်ရှိ သင်ဟာ အတိတ်ကာလက အတွေးပုံစံရဲ့ ရလဒ် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မနက်ဖြန်မှာတော့ သင်ဟာ လက်ရှိအတွေးပုံစံရဲ့ ရလဒ်တစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် စက္ကန့်တိုင်းမှာ တွေးဖို့ အချိန်ရတယ်ဆိုတာနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ တက်ကြွတဲ့အတွေးကို တွေးပါ။ သင့်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်ထားတဲ့ အတွေးတွေဟာ ဓူဝံကြယ်အလင်းနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူပါလိမ့်မယ်။ သင့်အတွေး စွမ်းအားတွေ အားလုံးကလည်း တစ်ခုတည်းပေါ်မှာပဲ စုပေါင်းပြီး ကျရောက်ရပါ လိမ့်မယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ သင့်ဘဝဟာ သူမတူအောင် ထွန်းတောက် လာပါလိမ့်မယ်။

တက်ကြွစွာ တွေးခေါ်ခြင်းဆိုတာ သင့်ရဲ့ အတွေးအကျင့်ကို ထိန်းချုပ်မှု ပါတဲ့ သိစိတ်ဖြင့်တွေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တက်ကြွတဲ့အတွေးသမား ဖြစ်လာစေဖို့ အောက်မှာ နည်းလမ်းလေးသွယ်ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- ၁။ အတွေးစွမ်းအားအကြောင်း အသိရှိခြင်း
- တစ်စုံတစ်ခုကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချဖို့ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ သေချာ သိသင့်ပါတယ်။ ဒါဟာ အခန်း ၁ မှာ ပြောပြနေတဲ့ အကြောင်းအရာ

mg y o e . c o m

ပါပဲ။

၂။ အတွေးစွမ်းအားရဲ့ သမိုင်းကြောင်းနဲ့ သိပ္ပံနည်းတွေကို နားလည်ပြီး ယုံကြည်သက်ဝင်ခြင်း

ဒါကတော့ သင့်ရဲ့ မယုံကြည်ခြင်းတွေ ပပျောက်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန် လာအောင် လမ်းပြပေးမှာပါ။ ဒါကို အခန်း ၂ မှာ ဆက်ပြီး ဖတ်ရ ပါလိမ့်မယ်။

၃။ ချုပ်နှောင်ကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိတဲ့ ယုံကြည်မှုစနစ် ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း ဒီနေရာမှာတော့ သင့်ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှ နစ်မြုပ်နေတဲ့ အတွေးတွေ ကို ဖော်ထုတ်ပြောင်းလဲပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွေးပုံစံ အဟောင်း တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းက သစ်လွင်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့အရာ တွေအတွက် နေရာရှိလာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ပိုပြီး နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်း နားလည်လာစေဖို့ အခန်း ၃ မှာ ဆက်ဖော်ပြပါမယ်။

၄။ တက်ကြွတဲ့ အတွေးသမားတစ်ယောက်အဖြစ် အတွေးစွမ်းအားကို အကောင်းဆုံး အသုံးချနိုင်စေရေး အခန်း ၄၊ ၅၊ ၆ နဲ့ ၇ တို့မှာ အောင်မြင်ရေး အဆင့်သုံးဆင့်ကို သုံးပြီး သတိရှိရှိ အားထုတ်မှုတွေက သင့်ရဲ့လက်တွေ့ဘဝကို ဘယ် လိုပြောင်းလဲသွားစေမလဲ လေ့လာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွေးတွေကို သင့်လက်တွေ့ဘဝဆီ နည်းလမ်း နှစ်သွယ်နဲ့ သယ် ဆောင်လာပါတယ်။ တစ်ခါတလေ သင် မြင်ချင်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဆွဲခေါ် နိုင်စေဖို့ မသိစိတ်ထဲက ယုံကြည်မှုတွေ၊ သင့်ဦးနှောက်ထဲက အာရုံကြောကွန်ရက် တွေ၊ အကျင့်စရိုက်တွေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ စကြဝဠာထဲကို ဂယက်ထစေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆက်လာမယ့် အခန်းတွေမှာ သင့်ယုံကြည်ချက်တွေကို ပြောင်းလဲ ပေးဖို့နဲ့ စကြဝဠာထဲက စွမ်းအားတွေကို ထုတ်ယူနိုင်စေဖို့ ပြင်ဆင်ပေးမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။



အခန်း | J

အမှန်တရားကို ရှာဖွေခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ သိထားတာက ရေတစ်စက်စာဖြစ်ပြီး မသိသေးတာက သမုဒ္ဒရာ တစ်ခုစာ ရှိပါတယ်။

ဆာ အိုင်းဆက်နယူတန် (ရှုပဗေဒ ပညာရှင်)



အသိပညာရဲ့လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တဲ့ လူတိုင်းဟာ အစပိုင်းမှာတော့ အမြဲတမ်း လှောင်ပြောင်ရယ်မောပြီး အငြင်းပယ်ခံရလေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ပြရမယ်ဆိုရင် ခရစ္စတို့ဖာ ကိုလန်ဘတ်စ်၊ နီကိုလိုင် ကော်ပါနီးကပ်စ်၊ ဂယ်လီလီယို ဂယ်လီလေး စတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ သက်သောင့်သက်သာဘဝမှာ ကြီးမားပြီး အံ့ချီးဖွယ်ကောင်းတဲ့ ထူးဆန်းတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို ကြုံတွေ့လာခဲ့ရင် အဲဒီအရာကို သဘာဝလွန်၊ မှော်ဆန်သော၊ သို့မဟုတ် တားမြစ်ထားသောအရာလို့ အလွယ်တကူ အထင်သေး၊ လျှော့တွက်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကိုလည်း နတ်သမီးပုံပြင်ထဲက အိုင်ဒီယာတွေလို့ မထင်မှတ်ပါနဲ့ဦး။ ဒီအခန်းမှာ စာဖတ်သူအတွက် နားလည်သဘောပေါက်စေရေး အဆင့်တွေကို ဖော်ပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းအနည်းငယ်အထိ အတွေးစွမ်းအားဆိုတဲ့ အယူအဆ

ကို သေချာ လက်မခံခဲ့သေးပါဘူး။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ဒီအယူအဆက ကျွန်မရဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေကို ပြောင်းပြန် လှန်ပစ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားစေခဲ့ပါတယ်။ အရာ အားလုံးက ကိုယ့်ထိန်းချုပ်မှုအောက်ရှိမှန်း မယုံကြည်နိုင်သေးသလို အတွေး စွမ်းအားရဲ့ နောက်ကွယ်မှာရှိတဲ့ သမိုင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ သက် သေပြချက်တွေကို မတွေ့ရမချင်း ကျွန်မကိုယ်တိုင်ကလည်း အကောင်းမမြင်ခဲ့ပါ ဘူး။ ဒါကြောင့် စာဖတ်သူမျိုးစုံကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားထားတဲ့အနေနဲ့ စာရေးသူ ကျွန်မက အတွေးစွမ်းအားကို အသုံးချတဲ့ နည်းလမ်းကျင့်စဉ်တွေဆီ တိုက်ရိုက် ကျော်လွှားပြီး မသွားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီဦးတည်ချက်အတိုင်း ဆက်သွားဖို့ ဆိုရင် ဒီအခန်းဟာ အတွေးစွမ်းအားရဲ့ နောက်ကွယ်က သမိုင်းကြောင်းနဲ့ သိပ္ပံ အချက်အလက်တွေကို ဖော်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း ၁ မှာ ကျွန်မတို့ဟာ လူသားတွေအဖြစ် သူမတူတဲ့ လုပ်ဆောင် နိုင်စွမ်းတွေကို တင်ပြပေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ တချို့တွေအတွက်ကတော့ အရာရာကို ကြုံတွေ့ဖူးခြင်း မရှိသေးသရွေ့ မယုံကြည်တတ်ကြပါဘူး။ အဲဒီလို လူစားတွေက အတွေးစွမ်းအား တည်ရှိမှုကို ထောက်ခံပေးနိုင်တဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ ရှင်းပြချက်တွေ၊ သက်သေပြချက်တွေနဲ့ လေ့လာချက်တွေကို စောင့်ဆိုင်းတတ်ကြပါတယ်။ တကယ် လို့ စာဖတ်သူ သင်ဟာလည်း သူတို့ထဲက တစ်ယောက်ဆိုရင်တော့ အတွေးစွမ်းအား ဆိုတဲ့ အယူအဆကို ပထမဆုံး ကြားလိုက်ရချိန်မှာ လုံးဝသဘောတူမှာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ တကယ်လို့များ အတွေးစွမ်းအားက လူသားတွေရဲ့ကမ္ဘာကို အုပ်စိုးထားတယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့် လူအတော်များများက သတိမမူမိကြပါသလဲ။ နောက်ပြီး တကယ်လို့ ဒါဟာ ကျွန်မတို့ဘဝရဲ့ အရေးပါတဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကျောင်းတွေမှာ ဘာကြောင့် သင်မပေးလိုက်ရပါသလဲ။ ဒီလိုနဲ့ သံသယတွေက လည်နေပါတယ်။ မည်သို့ဆိုစေ သင်ဟာ ဒီအခန်းကို ဆက်ပြီး သေချာဖတ်ကြည့်ရင် အတွေးစွမ်းအားရဲ့ အစွမ်းထက်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သံသယတွေ အတွက် အဖြေကို ရှာတွေ့လာမှာ သေချာပါတယ်။

ဒီအယူအဆကို သိပြီး၊ နားလည်သဘောတူပြီးတဲ့ စာဖတ်သူတွေအနေနဲ့ ကတော့ ဒီအပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေမှာဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ အတွေးစွမ်းအားကို လိုအပ်သလို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးချလာနိုင်စေ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကျွန်မကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံလေး ပြောပြပါရစေ။ ဒီအယူအဆဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အားပေး ဂုရုကြီးတွေဆီက မကြာခဏ ကြားနေကျ

www.dhammadownload.com

“စိတ်ထားကောင်းကောင်းထား” ဆိုတဲ့ လေပြေထိုး စကားတစ်ခွန်းထက် ပိုတာ သိသွားပြီးတဲ့နောက် အတွေးစွမ်းအား အသုံးချမှုအပေါ် မယုံကြည်မှုတွေက နေလာ နှင်းလို ပျောက်သွားတော့တာပါပဲ။ အခုထိ ဒီအယူအဆနဲ့ လုံးဝမရင်းနှီးသေးတဲ့ လူတွေအားလုံးအတွက် သို့မဟုတ် ဒီအယူအဆရဲ့ အဖိုးတန်မှုကို မယုံကြည်တဲ့ သူတွေအတွက် ဒီအပိုင်းက သင့်သံသယတွေကို ရှင်းလင်းသွားစေမယ့် အစွမ်း သတ္တိ ရှိပါတယ်။ အတွေးစွမ်းအားဆိုတာ အမြဲတမ်းရှိနေတာဖြစ်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ကသာ သတိမမူမိတာဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာရပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်များ ယုံကြည်ချက်က အရေးကြီးတာပါလိမ့်။ မယုံကြည်မချင်း သင့်မှာ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါဆိုတာ ရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအခါ ဒီအယူအဆကို ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ မရှိဖို့ သင်က ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီစာအုပ်ကို ဖတ် ရတဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက် ပျောက်ဆုံးသွားမှာပါ။ အတွေးစွမ်းအားက ကျွန်တော် တို့ဘဝကို အုပ်စိုးတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို လုံးဝ ငြင်းဆိုတဲ့ လူတချို့နဲ့လည်း ကျွန်မ ကြုံခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တကယ်လို့ သူတို့က ငြင်းဆိုနေဆဲပဲဆိုရင် ဒီစွမ်းအားကို တက်ကြွတဲ့ အမှုအကျင့်နဲ့ အမှန်တကယ်သုံးစွဲလို့ ရနိုင်မလားလို့ မေးရင် လုံးဝမရနိုင်ပါဘူး။ အတွေးစွမ်းအားရဲ့ ထိရောက်မှုဆိုတဲ့ အလှတရားဟာ သင့်စိတ်ထဲ၊ နှလုံးသားထဲက နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ယုံကြည်မှု မရှိမချင်း မမြင်နိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ လွယ်ကူရိုးရှင်းလှတဲ့ သဘောတရားပေါ် မူတည်ပါတယ်။

သင့်ဘဝဟာ ကွန်ကရစ်တွေ၊ ကျောက်တုံးကျောက်ခဲတွေပေါ်မှာ တည် ဆောက်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝဆိုတာ ပြောင်းလဲလွယ်ပါတယ်။ ရေစီးနေတဲ့ မြစ်တစ်စင်းလို မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အသုံးချပြီး မြစ်ကြောင်းကို လိုအပ် သလို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ရှေ့ဆက်လာမယ့် အပိုင်းတွေမှာ ဆက်လေ့ လာရမယ့် အချက်တွေပါ။ သင့်အတွေးစွမ်းအား နောက်ကွယ်က သမိုင်းကြောင်းနဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်တွေကို စူးစမ်းလေ့လာကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက အကျိုးရှိမယ့် အရာများစွာကို လှုပ်နှိုးပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အမှန်တရားကို ရှာဖွေကြဦးစို့ရဲ့။



အဆင့် (၁) - သင်ယူလေ့လာမှုရဲ့ ပြည့်ဝတဲ့စံနှုန်း အဆင့်လေးဆင့်။
 စရမယ်ဆိုရင် နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ်မှာ နာမည်ကျော် နက္ခတ္တဗေဒပညာရှင် ကားလ်ဆာဂန်ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ကိုးကားပြီး ပြောပြရမှာပါပဲ။

mgyoe.com

“တစ်နေရာရာမှာ... မယုံကြည်နိုင်စရာကောင်းတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုက သိရှိနားလည်သွားစေဖို့ စောင့်နေပါတယ်” ဆိုတဲ့စကားလေးပါပဲ။ မသိသေးတဲ့ အရာတွေဟာ စိတ်ကို ဖွင့်ထားတဲ့ စူးစမ်းလေ့လာသူတွေမှသာ တွေ့ရှိ သိမြင်နိုင် တာမျိုးပါ။ သင်ယူလေ့လာမှုရဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ စံပုံစံဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ သိထားတဲ့ အရာတွေ၊ မသိထားတဲ့ အရာတွေအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ အစတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစံပုံစံမှာ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အဓိက ထောက်တိုင်ကြီး လေးခု ရှိပါတယ်။

- ◆ **မသိစိတ်ရဲ့ အရည်အချင်း မပြည့်ဝမှု။**
 သင်ဟာ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်၊ အယူအဆ၊ အမူအကျင့် အသစ်တွေ ရဲ့ တည်ရှိမှု၊ ဆက်နွယ်မှုတွေကို သတိမမူမိဘူး။ ဥပမာ- အက်ဒမန် ကျွန်းတွေပေါ်မှာပဲ အစောင့်ကင်း တာဝန်ကျတဲ့ အုပ်စုက မော်တော် ကားလို့ခေါ်တဲ့ ယာဉ်တွေရှိမှန်း သတိမမူမိသလိုပေါ့။
- ◆ **သိစိတ်ရဲ့ အရည်အချင်း မပြည့်ဝမှု။**
 သင်ဟာ ဖော်ပြပါ အယူအဆရဲ့ တည်ရှိမှုနဲ့ ဆက်နွယ်မှုတွေကို သိပေမဲ့ အသုံးချပုံကို နားမလည်တာပါ။ ဥပမာ- ကျွန်းပေါ်က အစောင့်တစ်ယောက်ကို မြို့ထဲကို ခေါ်လာတဲ့အခါ လမ်းတွေပေါ် သွားလာနေတဲ့ မော်တော်ကားဆိုတဲ့ ယာဉ်တွေကို သတိထားမိပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေကို မောင်းနှင်အသုံးပြုဖို့ ကျွမ်းကျင်မှု မရှိ တာကို ဆိုလိုပါတယ်။
- ◆ **သိစိတ်ရဲ့ အရည်အချင်း ပြည့်ဝမှု။**
 ဖော်ပြပါ အယူအဆရဲ့ တည်ရှိမှုနဲ့ ဆက်စပ်မှုကို သတိထားမိပြီး အသိစိတ်ရှိတဲ့ ကြိုးစားမှုနဲ့ စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှုတို့နဲ့ အသုံးချနိုင်ပါ တယ်။ ဥပမာ- ကင်းစောင့်တာဝန်ကျတဲ့သူတစ်ဦးဟာ လမ်းညွှန်မှု အောက်မှာ သတိရှိရှိနဲ့ ကားကို ကြိုးစားပြီး ထိန်းချုပ်မောင်းနှင် (ရွှေ့ပေး)လို့ ရပါတယ်။
- ◆ **မသိစိတ်ရဲ့ အရည်အချင်း ပြည့်ဝမှု။**
 ဖော်ပြထားတဲ့ အယူအဆတစ်ခု တည်ရှိမှုနဲ့ ဆက်နွယ်မှုကို သိထား ပြီး ဖြစ်သလို အတင်းအကျပ် အားထုတ်စရာမလိုဘဲ ဒုတိယသဘာဝ လို့ ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးချတတ်တယ်။ ဥပမာ- လပေါင်းများစွာ ကြာပြီးတဲ့နောက် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါ ကားတစ်စီးကို မောင်း

နှင်တာဟာ အဲဒီအစောင့်အတွက် ငါးဖမ်းခြင်းလို၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောနေရင်းက ဒီအလုပ်ကို လုပ်နေနိုင်သလို မသိစိတ်က အလိုအလျောက် ပြုနေမိတဲ့ကိစ္စတစ်ခုလို ဖြစ်လာပါတယ်။

ကျွန်မက ဒါကို ထုတ်ပြောတယ်ဆိုတာဟာ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ လူသားစိတ်နဲ့ စကြဝဠာအကြောင်း အသိဉာဏ်ကို လက်တွေ့ပြချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ တွေ့ရှိထားတဲ့ ရှိရှိသမျှသော ကြယ်တာရာတွေ၊ နဂါးငွေ့တန်းတွေ၊ ဂြိုဟ်တွေနဲ့ အာကာသတွေဟာ အမှန်တကယ် တည်ရှိနေတာရဲ့ ၄. ၉ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရှိပါသေးသတဲ့။ ဒီလိုဆိုရင် မသိစိတ်ရဲ့ မကျွမ်းကျင်မှုအကြောင်း နားလည်လောက်ပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ နောက်ထပ် နှစ်ပေါင်း နှစ်သိန်းကျော် ကြာလာတဲ့အခါ ကမ္ဘာပေါ်က ဟိုမိုစေပီယံ (လူသား) တွေကလည်း ဒီစကြဝဠာကြီးအကြောင်း ကျွန်တော်တို့သိထားတဲ့ ၄. ၉ ရာခိုင်နှုန်းပဲ သိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် သင်က အရာရာကို သိပြီးပြီလို့ မာန မထောင်လွှားပါနဲ့။ သိပ္ပံနည်းနဲ့ အရာရာကို အဖြေရှာနိုင်ပြီလို့ မပြောပါနဲ့ဦး။ ၈၇၉ အနောက်မှာ သုည ၂၁ လုံးလိုက်တဲ့ ကီလိုမီတာ အကွာအဝေး ရှိတဲ့၊ ၉၃ ဘီလီယံ အလင်းနှစ်အချင်းရှိတဲ့ ဒီစကြဝဠာကြီးထဲမှာ လေ့လာစရာ အသိပညာရယ်လို့ မကုန်မခမ်းနိုင်အောင် ရှိနေပါသေးတယ်။

တကယ်လို့ အခုအချိန်အထိ ကျွန်မတို့သိထားသမျှနဲ့ တည်ရှိနေသမျှကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကွာခြားချက်ဆိုတာ အစက်အပြောက်ကလေးတစ်ခုနဲ့ အရပ်ခြောက်ပေကျော်ရှည်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်လိုပဲ အရမ်းကို ကွာခြားနေပါလိမ့်မယ်။ သိပ္ပံမျိုးဆက်တွေတိုင်း သိထားသမျှရဲ့ အဆုံးသတ်ကို ရောက်နေပြီဆိုပြီး စတင်ယုံကြည်လာချိန်တိုင်း သဘာဝတရားကြီးက ပိုမိုများပြားတဲ့ ဖော်ပြချက်တွေနဲ့ ကျွန်မတို့လူသားတွေကို ပါးစပ်အဟောင်းသား ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

အတွေးစွမ်းအားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးပြောရရင် တကယ်လို့ သင်ဟာ မကျွမ်းကျင်တဲ့ ဧရိယာမှာ ရပ်နေမိရင် သံသယတွေကို ဖယ်ခွာချနိုင်မှသာ အသိစိတ်ရှိပြီး ကျွမ်းကျင်မှုဆီကို ခြေလှမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်သလို အဲဒီကမှတစ်ဆင့် မသိစိတ်ထဲကပါ ကျွမ်းကျင်မှုကို ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အသိဉာဏ်ကို ချဲ့ထွင်ခြင်းဟာ သင် လိုလားတောင့်တနေတဲ့ ဘဝကို တည်ဆောက်ရာမှာ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။



အဆင့် (၂) - သင်ယူသူ အမျိုးအစားများ။

အထက်မှာ ပြောပြခဲ့သလိုပါပဲ။ အခုအချိန်အထိ အနှစ်ချုပ်လို့ရတာက

mgyoe.com

သင်တို့အတော်များများဟာ အတွေးစွမ်းအားနဲ့ပတ်သက်ပြီး မသိစိတ်ရဲ့ မကျွမ်းကျင်မှုဆိုတဲ့နေရာမှာ ရှိနေတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တကယ်ကတော့ သင်က သတိမမူမိရင်တောင်မှ အဲဒီအစွမ်းက အမြဲတမ်းတည်ရှိနေတာပါ။ အခု သင်က သိစိတ်ရဲ့ အရည်အချင်း မပြည့်ဝမှုဆိုတဲ့ ဇန်ထဲကို ရောက်လာပြီဆိုရင်တော့ အိုင်ဒီယာအသစ်၊ သီအိုရီအသစ်၊ နည်းလမ်းအသစ် အစရှိတာတွေကို သိရှိပြီး အသုံးပြုနိုင်ဖို့အတွက် သင်ဟာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲဆိုတာ ခွဲခြားသိဖို့ လိုပါပြီ။ ဒီရှုထောင့်မှာလည်း အကြမ်းအားဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ လူလေးမျိုး ခွဲခြားလို့ ရပါတယ်။ (ဒီခွဲခြားမှုကိုတော့ Mindvalley Academy က လွှင့်တင်ထားတဲ့ ဘလော့ခ်မှ ကူးယူဖော်ပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။)

- ◆ **မယုံကြည်သူ**
ဒီအုပ်စုက နယူတန်ရှုပဗေဒ သဘောတရားအရ မရှင်းပြနိုင်တဲ့ ဘယ်သီအိုရီ၊ ဘယ်ဖြစ်စဉ်ကိုမှ လက်မခံကြတဲ့ အုပ်စုပါ။ နယူတန် နိယာမကနေ သွေဖည်တဲ့ ဘယ်သိပ္ပံသက်သေပြချက်ကိုမှ လက်မခံနိုင်သူတွေပေါ့။
- ◆ **အဆိုးမြင်သူ**
ဒီအုပ်စုကတော့ သိပ္ပံအချက်အလက်တွေကို သိပ်ပြီး အားထားသူတွေပါ။ သူတို့က သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြနိုင်တဲ့ အချက်ကိုမှ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ညီမျှခြင်းတွေနဲ့ သက်သေမပြနိုင်တဲ့ အယူအဆတွေဆိုရင် မကြိုက်ကြပါဘူး။
- ◆ **သတိထားပြီး ယုံကြည်သူ**
ဒီအုပ်စုကတော့ စိတ်ကို ဖွင့်ထားကြသူတွေပါ။ သူတို့ဟာ သက်သေပြချက်ကို မြင်လိုက်တာနဲ့ ယုံကြည်ပြီး ရလဒ်ရဖို့ အသုံးပြုနိုင်အောင် အဆင်သင့်ဖြစ်နေကြပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြချက်တွေ၊ သက်သေခံချက်တွေ၊ ယုံကြည်ရတဲ့ ရင်းမြစ်တွေနဲ့ ရည်ညွှန်းချက်တွေကို အခြေခံတဲ့ အသိပညာတွေနဲ့ အချက်အလက်တွေကို သိပ်ခေါင်းမမာဘဲ လက်ခံတတ်ကြပါတယ်။
- ◆ **အမှန်တကယ် ယုံကြည်သူ**
ဒီအုပ်စုကတော့ သူတို့ကို ပေးအပ်လာတဲ့ ဘယ်လိုနည်းပညာအသစ်ကိုမဆို သက်သေပြချက်တောင် မတောင်းခံဘဲ ဇွတ်မှိတ်

mindvalley.com

ယုံကြည်တတ်ကြသူတွေပါ။ သူတို့လို လူတွေကိုတော့ အလွယ်တကူ လက်ခံလာအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မျက်ကန်း ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရား စိတ်ထားကြောင့် ပုံမှန်အားဖြင့် အကူအညီမဲ့ နေတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ကို ထိခိုက်မိစေတတ်ပါတယ်။

ကဲ... အခုဆိုရင် အတွေးစွမ်းအားကို သင့်အကျိုးရလဒ်အတွက် နားလည်ပြီး အသုံးချနိုင်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်အုပ်စုထဲမှာ ပါဝင်သလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့အချိန် ရောက်လာပါပြီ။ တကယ်လို့ သင်က သင့်ကိုယ်ထဲမှာ စွဲကိုင်ထားတဲ့ နက်ရှိုင်းလှတဲ့ စွမ်းအင်သမုဒ္ဒရာထဲကို လက်ပစ်ကူးဝင်ရောက်ဖို့အတွက်ဆိုရင် တော့ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ထားကို နားလည်ထားဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ပြီးတော့ အတွေးအခေါ်ဟောင်းတွေထဲက ထွက်ခွာခြင်းဟာ သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ သင့်ဘဝကို မတူညီတဲ့ ရှုထောင့်အသစ်ကနေ ကြည့်မြင်နိုင်ခွင့် ပေးပါတယ်။ သင့်ကမ္ဘာမှာ အတွေးစွမ်းအားရဲ့ အရေးပါမှုနဲ့ တည်ရှိမှုကို မယုံကြည်မချင်း ဘယ်စာအုပ်၊ ဘယ် အသံသွင်းတိတ်ခွေ၊ ဘယ်ဆရာသမားကမှ သင့်ဘဝကို မပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါဘူး။ သင့်ဘက်က ကိုယ်တိုင်မပါဝင်သရွေ့ သင် ရှာဖွေနေတဲ့ ဘဝမျိုးရဖို့ နည်းလမ်းကို ကျွန်မ ပြပေးလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်ချေတွေအတွက် ရင်ကိုဖွင့်ထားမှသာ အံ့ချီးစရာတွေက ဖြစ်လာမှာပါ။ ဒီအချိန်မှာ မကောင်းမြင်စိတ်တွေ အားလုံးကို ခဏခွာချထားပြီး ဒီစာအုပ်ရဲ့ ရေစီးကလေးအတိုင်း အလိုက်သင့်လေး လိုက်ပါစီးမျောကြည့်ပါ။ သင်သိလာမယ့် ပုန်းအောင်းနေတဲ့စွမ်းအားတွေကို ချီးကျူးပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေနဲ့ အကျိုးရှိအောင် ဖန်ဆင်းယူဖို့ အစီအစဉ်တွေ ချမှတ်ကြည့်ပါ။



အတွေးစွမ်းအားတို့၏ သမိုင်းကြောင်း

အမှန်က စကြဝဠာကြီးဟာ သင့်ဘဝတစ်လျှောက် သင့်လိုအပ်တွေကို အမြဲဖြေကြားပေးနေခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ သတိထားမိမှသာလျှင် အဲဒီအဖြေကို ရနိုင်ပါတယ်။

ရွန်ဒါ ဘိုင်း (စာရေးဆရာ)



အတိတ်က ကြီးမြတ်သူတချို့ဟာ သူတို့အတွေးတွေရဲ့ ပြည့်ဝမှုကို နားလည်ပြီး သူတို့ရဲ့ ကြီးမြတ်မှု၊ ကမ္ဘာကို ကိုင်လှုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ အတွေးစွမ်းအားကို လေ့ကျင့်ပေးမယ့် ဆရာကောင်းတွေ၊ သမားကောင်းတွေရဲ့ ကြီးမြတ်လှတဲ့ အားထုတ်မှုတွေကြောင့် ကျွန်မတို့ဟာ ဒီအယူအဆကို ကိုယ့်ဘဝမှာ နားလည်ခွင့်နဲ့ လက်တွေ့အသုံးချခွင့်တွေ ရလာကြပါတယ်။

သမိုင်းကြောင်းကို ပြန်လိုက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အနန္တမအမှန်တရားက စိန်ခေါ်မှုရှိတဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေပါပဲ။ စကြဝဠာကြီး စတင်ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အချိန်ကတည်းက ကျွန်မတို့ သိသိ၊ မသိသိ အမြဲတမ်းရှိနေခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ အတွေးစွမ်းအားရဲ့ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကို သင် သေချာသိရှိသွားအောင်လို့ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ရှင်းပြပေးပါဦးမယ်။

ဘာသာတရားတိုင်းက အတွေးစွမ်းအားရဲ့ တည်ရှိမှုကို ညွှန်းဆိုကြပါ

mgyoe.com

တယ်။ အတွေးစွမ်းအား ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို တိုက်ရိုက်သုံးစွဲတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် ရှေးဟောင်းစာပေတွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့စိတ်၊ ယုံကြည်မှုသဒ္ဒါတရား၊ ဝိညာဉ်၊ ကံတရား စတဲ့အသုံးအနှုန်းတွေကတစ်ဆင့် စာရေးသူတို့ရဲ့ ဘိုးဘေးတွေက နောင် မျိုးဆက်တွေအတွက် ဒီအမှန်တရားကို ရှာဖွေတွေ့ရှိစေချင်တဲ့ စေတနာကို သိသာ ထင်ရှားစွာ ခံစားလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ဟိန္ဒူစာပေ ဖြစ်တဲ့ “ဘဂဝါဂီတ” ဆိုတဲ့ စာအုပ် ထဲမှာ စာရေးဆရာ ဝိဒ-ဝိစ္စရက ခရစ္စ ရှုနားနဲ့ ပန်ဒဝါမင်းသား အာဂ္ဂုန်နားတို့ကြား မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ကံကြမ္မာ၊ ယုံကြည်မှုသဒ္ဒါနဲ့ ထာဝရဝိညာဉ်တွေအကြောင်း ကို ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ဘဂဝါဂီတထဲက သင်ကြားမှုတွေထဲမှာ “ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ ကိုယ့်အပြုအမူအတွက် တာဝန်ရှိကြောင်း၊ ကံကြမ္မာက ပါလာပြီး ဖြစ်ကြောင်း၊ ဝိညာဉ် ဆိုတာဟာ ဖန်တီးလို့မရသလို ဖျက်ဆီးလို့လည်း မရကြောင်း” စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်ဖြစ်တဲ့ “ဓမ္မပဒ” ထဲမှာ ဂေါတမဗုဒ္ဓက သူ့နောက်လိုက် သာဝကတွေကို အတွေးစွမ်းအားအပေါ် ရှင်းလင်းတဲ့အမြင်ကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ “တို့တွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်အတွေးတွေရဲ့ ရလဒ်တွေဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒါတွေဟာ တို့အတွေးတွေထဲမှာ ဖြစ်တည်လာပြီး အတွေးတွေကို ဆုံးဖြတ်တယ်။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဆိုးယုတ်တဲ့ အပြုအမူကို ပြုတယ်၊ ပြောဆိုတယ်ဆိုရင် နာကျင် မှုက နွားခြေရာအနောက်ကို နွားလှည်းက လိုက်သလို သူ့အနောက်ကို ထက်ကြပ် မကွာ လိုက်လာလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ပျော်ရွှင်စရာ ရှင်းလင်းတဲ့ အတွေးအကြံ ကိုပဲ လုပ်ကိုင်ပြောဆိုမယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှုက သူ့အနောက်ကို အရိပ်ပမာ မခွဲစတမ်း လိုက်ပါလာပါလိမ့်မယ်”

နောက်ပြီး “သမ္မာကျမ်းစာ” တွေထဲ သခင်ယေရှုရဲ့ သင်ကြားချက်တွေ မှာလည်း အတွေးစွမ်းအားအကြောင်းကို ဒီလို တွေ့ရပါတယ်။ “ဒါကြောင့် မင်းတို့ မျှော်လင့်သမျှ၊ ဆုတောင်းသမျှ၊ ယုံကြည်ထားသမျှကို ရမယ်လို့ ယုံကြည်ထားရင် ရကိုရလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်ုပ်က ပြောချင်တယ်”

“သမ္မာကျမ်းစာ” ထဲက စကားပုံတစ်ခုမှာလည်း “ကိုယ်စိုက်ပျိုးသော အသီးအပွင့်ကိုသာ ရိတ်သိမ်းရချေသည်” ဆိုတဲ့စကားက ကံတရားရဲ့ အရေးကြီး ပုံကို ရည်ညွှန်းထားပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အတွင်းနဲ့အပြင် အခြေအနေတွေ အားလုံးက သင့်စိတ်ထဲမှာ စိုက်ပျိုးလိုက်သမျှရဲ့ အသီးအပွင့် ရလဒ်တွေပါပဲ။ သင် တွေးလိုက် သမျှ၊ လုပ်လိုက်သမျှ အားလုံးက မကြာခင်မှာ သင့်ဘဝထဲ ပြန်ရောက်လာမှာပါ။

9J o e . c o m

သင့်ဘဝရဲ့ စက္ကန့်တိုင်းမှာ သင့်အတွေးတွေအပေါ် တုံ့ပြန်မှုကို လှစ်ဟပြနေပါတယ်။ ဒါဟာ အပေးနဲ့အယူဆိုတဲ့ ဆက်နွယ်မှုပါပဲ။ စကြဝဠာကြီးဆီကို သင်ပေးလိုက်သမျှ စွမ်းအင်တွေကို အချိန်တစ်ခုကြာရင် သင် ပြန်ယူရမှာပါပဲ။ ဒါဟာ ကံကြမ္မာရဲ့ စက်ဝန်းပါပဲ။

၂ ရာစု ၃ ရာစုနှစ်လောက်က ပေါ်ခဲ့တဲ့ “ဟာမက်တီကာ” လို့ခေါ်တဲ့ အီဂျစ်-ဂရိ ဆုံးမစာမှာလည်း လောကကြီးကို ထိန်းကွပ်ပေးနေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နီတိ ၇ ချက်ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီ “ဟာမက်စ် ထရစ်မက် ဂစ္စတပ်စ်” သင်ကြားပေးခဲ့တဲ့ ကိုယ်တိုင်လိုက်နာ ကျင့်ကြံရမယ့် ဟာမက်တစ် နီတိကြီး ၇ ရပ်ကတော့- “တုန်ခါမှု နီတိ” (ဘယ်အရာမှ ငြိမ်မနေဘူး။ စကြဝဠာထဲမှာ ရှိရှိ သမျှ အရာအားလုံးက တည်ငြိမ်တဲ့ တုန်ခါမှုနဲ့ လှုပ်ခါနေတယ်။)၊ “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နီတိ” (အရာအားလုံးက စိတ်နဲ့ဆိုင်တယ်။)၊ “အကြောင်းအကျိုး နီတိ” (အရာတိုင်းက သတိမူမိသည်ဖြစ်စေ၊ မမူမိဘူးဖြစ်စေ အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် အကျိုးတစ်ခု ဖြစ်ရတယ်။) စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနီတိတွေထဲမှာ ဒီနေ့ခေတ် အတွေး စွမ်းအားကို နားလည်မှုဆိုတာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဟာမက်တစ်နီတိတွေထဲက အချက် အတော်များများကိုတော့ ဒီအချိန်မှာ ကွမ်တမ်ရူပဗေဒနဲ့ သက်သေပြနိုင်နေပါပြီ။

ဘီစီ ၃၉၁ ခုနှစ်မှာ ပလေတိုက သူ့ရဲ့ အရှည်လျားဆုံး ကျမ်းစာဖြစ်တဲ့ ဥပဒေဆိုတဲ့ ကျမ်းထဲမှာ “ကျွန်ုပ်တို့ ဆန္ဒရဲ့စေရာနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း လူတစ်ယောက်ချင်းစီဟာ ဖြစ်တည်လာရတယ်” လို့ ဆိုထားပါတယ်။ နောက်ပြီး သူ့ရဲ့ “ပြည်ထောင်စု” ဆိုတဲ့ ဆိုကရေးတီး ပြောစကားတွေကို ပြန်စုစည်း ပြုစုထား တဲ့ ကျမ်းထဲမှာလည်း သူက “နှစ်သက်မှုက နှစ်သက်မှုကို ဆွဲဆောင်တယ်” လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အချိန်တွေပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းထဲ မှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ အဆင့်အတန်း နှစ်ခုစနစ် ပေါ်ပေါက်လာပါတော့တယ်။ ဒါကတော့ ဘာသာရေးနဲ့ သိပ္ပံပညာပါပဲ။ နောက်ပြီး “အံ့ဖွယ်မီးတောက်တစ်ခုက လူသားတိုင်းရဲ့အတွင်းမှာ ရှိပါတယ်” ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တစ်ခု ပေါ်လာပြီး အထက်ပါ ပညာရပ်နှစ်ခုလုံးနဲ့လည်း မကိုက်ညီပါဘူး။ ပြီးတော့ အထက်မှာ ဖော်ပြ ခဲ့ဖူးသလိုပါပဲ။ အတွေးစွမ်းအားရဲ့ သဘာဝလွန်စွမ်းအင်ဟာ ပေါ်ပြူလာဖြစ် အောင် လုပ်ကြံထားတဲ့ အယူအဆဖြစ်ပြီး စိတ်နဲ့ရုပ် ဆက်စပ်မှုဆိုတာ ယုံကြည် ထားတဲ့ လူတွေကိုလည်း အနောက်ဆုတ်သွားအောင် လုပ်ပစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ

mgye.com

အချက်တွေ အားလုံးက အတွေးစွမ်းအားဆိုတဲ့ အသိပညာကို မျိုးဆက်အလိုက် လက်ဆင့်ကမ်းရာမှာ ကွာဟမှု အကြီးအကျယ် ဖြစ်စေခဲ့ပြီး နတ်ဆရာ၊ အဂ္ဂိရိတ် ဆရာ၊ ယောဂီ၊ ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တွေ စတဲ့ လက်တစ်ဆုပ်စာ လူတန်းစားတစ်စုရဲ့ လက်ထဲမှာသာ ရှိပါတော့တယ်။

ရီနေဆန်းခေတ်ကနေ စက်မှုခေတ်အထိ ရှေးဟောင်းလျှို့ဝှက်ချက်ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခဲ့တဲ့ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်တွေ၊ သမားတော်တွေ၊ သမိုင်း ပညာရှင်တွေနဲ့ စာရေးဆရာတွေ အများကြီး ပေါ်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ မာဆီလီယို ဖိစီနို၊ မြို့စားကြီး မိရန်ဒိုလာ၊ ဟိန်းရစ်ချ် ကော်နဲလ်လီးယပ်စ် အဂ္ဂရစ်ပါ၊ ရော်ဒန်း နိုး ဘရူနို၊ ဖီလီပတ်စ် ဟိုဟန်ဟိန်းစ်၊ အီမန်နျူရယ် ဆွီဒင်ဘော့ဂ်၊ ဖရန့်ဇ် အန်တွန် မက်စ်မာ၊ အယ်လ်ဖရန်စီ လူဝီ ကွန်းစတန် တို့ဟာ ဒီလှုပ်ရှားမှုထဲမှာ တစ်တပ်လက်အား ပါဝင်ခဲ့ကြတဲ့ လူတွေထဲက တချို့ပေါ့။

ဆယ့်ကိုးရာစုနှစ်မှာတော့ အတွေးစွမ်းအားဆိုတဲ့ အယူအဆက ဖီးနီး ယပ်စ် ပါးကပ်စ် ကွင်ဘီဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကြိုးစားမှုကြောင့် ပိုပြီးကျယ်ပြန့်လာ ပါတယ်။ ကွင်ဘီက ဒီအခေါ်အဝေါ်ကို တိုက်ရိုက် အသုံးမပြုခဲ့သော်ငြား အခု ခေတ်မှာတော့ သူ့ကို အတွေးသစ်လှုပ်ရှားမှုရဲ့ ဖခင်ကြီးရယ်လို့ ယုံကြည်နေကြ ပါပြီ။ သူက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသခြင်းဆိုတဲ့ အယူအဆကိုစပြီး မိတ်ဆက်ပေး ခဲ့ပါတယ်။ သူ့စကားအရဆိုရင် “တကယ်က ကျွန်ုပ်တို့မှာ ယုံကြည်မှုကလွဲ ဘာမှ မရှိပါဘူး။ ဒါဟာ လူကုန်ကူးမှုမှာ အရင်းအနှီးလည်းဖြစ်သလို ကုန်စည်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ လုံးဝဥသံ့ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပြီး လူသားတွေ ပြုလုပ်ခဲ့သမျှ ပြုလုပ်လတ္တံ့သော အရာရာကို တန်ဖိုးထားဖို့ပါပဲ” လို့ ဆိုပါတယ်။

၁၈၇၇ ခုနှစ်မှာတော့ ဘုရားသခင်ရဲ့ ပညာအလင်း ဆိုတဲ့ဂိုဏ်းကို ပူးတွဲတည်ထောင်သူ ဟယ်လီနာ ဗလတ်ဘတ်စကီးက ဆွဲဆောင်မှုနိယာမ ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကို သူမရဲ့စာအုပ်ဖြစ်တဲ့ “အိုင်းဆက်ကို ရှာဖွေခြင်း - ရှေးဟောင်းနှင့် ခေတ်ပေါ်သိပ္ပံပညာနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အရေးကြီး သော့ချက်များ” ဆိုတဲ့ ထဲမှာ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် စတင်သုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။

ဆယ့်ကိုးရာစုနှောင်းပိုင်းကစပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေးရဲ့ စွမ်းအင်ကို ထုတ်ဖော်တဲ့ အတွေးသစ်လှုပ်ရှားမှုက စပြီး လူသိများလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအတွေးအကြံက ပရင့်တစ် မာလ်ဖို့ဒ် “အတွေးဆိုတာ အရာဝတ္ထုတွေပါ”၊ ရပ်ဖ် ဝါဒိုလ်ဒရင်း “အတွေးစွမ်းအားဖြင့် စရိုက်လက္ခဏာ တည်ဆောက်ခြင်း”၊ ဂျိမ်းစ်

myoe.com

အယ်လင် “လူသားအတွေး” ၊ သောမတ်စ် တူဝေါ့သ် “စိတ်ပညာ သိပ္ပံနှင့်ဆိုင်သော အိဒင်ဘာရာတက္ကသိုလ်မှ သင်ခန်းစာများ” ၊ ဝေါလေ့စ် ဒီ ဝတ်တဲလ်စ် “ကြွယ်ဝ ချမ်းသာနည်း သိပ္ပံ” ၊ ဝီလျံဝေါ့ကာ အက် ကင်ဆင် “အတွေးတုန်ခါမှု” ၊ ဘရစ် မက်လီလန်း “အတွေးစွမ်းအင်ဖြင့် ကြွယ်ဝနည်း” ၊ ချားလ်စ် အက်ဖ် ဟန်နဲလ် “သော့တူစနစ်” နဲ့ အားနက်စ် ဟုမ်းစ် “စိတ်အကြောင်း သိပ္ပံပညာ” ဆိုတဲ့ ပညာ ရှင်တွေရဲ့ ရေးသားမှုကြောင့် လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့ခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၇၃ ခုနှစ်မှာ နပို လီယန်ဟေးလ်က အဆိုပါအကြောင်းအရာပေါ် အခြေခံထားတဲ့ သူ့ရဲ့ ရောင်းအား အကောင်းဆုံး စာအုပ်ဖြစ်တဲ့ “တွေးရင်း ချမ်းသာ” ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ရေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ဟာ လက်ရှိအချိန်အထိ အတွေးစွမ်းအားအကြောင်း ရေးထားတဲ့ စာပေတွေထဲမှာ အအောင်မြင်ဆုံး ဖြစ်နေဆဲပါပဲ။

နှစ်ဆယ်နဲ့ နှစ်ဆယ်တစ်ရာစုကို ရောက်လာချိန်မှာတော့ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာအတော်များများက အတွေးစွမ်းအားဆိုတဲ့ အယူအဆကို သက်ဝင် ယုံကြည် ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်မှာရော၊ သိပ္ပံနည်းအားဖြင့်ပါ ထဲထဲဝင်ဝင် သက်သေပြပြီး ရေးသားဖြန့်ဝေလာကြပါပြီ။ သူတို့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ ကြောင့် လူထုကလည်း ကျယ်ပြန့်စွာ သိခဲ့ရပါတယ်။ လူထုထဲမှာ လူသိများနေတဲ့ လက်ရှိအယူအဆကတော့ စာရေးဆရာ ရွန်ဒါဘန်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်လို့ခေါ်တဲ့ ၂၀၀၆ ခုနှစ် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲတွေက တစ်ဆင့် ဖြစ်ထွန်းလာတဲ့ အသီးအပွင့်တွေ ဖြစ်ပြီး သူက အဲဒီနာမည်နဲ့ပဲ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့ပါသေးတယ်။

အတွေးစွမ်းအား၊ စိတ်နဲ့ရုပ် ဆက်နွယ်မှုနဲ့ အသိတရား ဆိုတဲ့ အယူအဆ တွေရဲ့ မူလအစကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သိဖို့ဆိုရင် ဘာသာရေးသိပ္ပံပညာ တက္ကသိုလ် ရဲ့ အဓိကသိပ္ပံပညာရှင်ဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာ ဒင်းန့် ရာဒင်ရဲ့ “တကယ့်မှော်” ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ဖို့ ညွှန်းချင်ပါတယ်။ ဒေါက်တာ ရာဒင်းက ဒီအယူအဆ သမိုင်း ကြောင်းကို သမိုင်းအဆက်ဆက်ရဲ့ ပုံရိပ်တွေအဖြစ် ကောင်းကောင်း ပုံဖော်နိုင်ခဲ့ ပါတယ်။ (သူ့စာအုပ်ထဲမှာတော့ ဒါကို ဆန္ဒစွမ်းအားရယ်လို့ သုံးနှုန်းခဲ့တာပါ။)

အရင်က စာအုပ်စာပေ အတော်များများမှာ ဒီအတွေးစွမ်းအား အသိ ပညာနဲ့ အသုံးချမှုဟာ အရှေ့တိုင်းယဉ်ကျေးမှု အသိုက်အဝန်းတွေမှာပဲ ထွန်းကားခဲ့ တယ်လို့ ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုမှာလည်း အတွေးနဲ့ အသိစိတ် ရှိမှုတို့ရဲ့ စွမ်းအားကို ဖော်ထုတ်မိဖို့ အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို တစ်ချိန်က ခေါင်း မာမာနဲ့ ငြင်းဆိုခဲ့ဖူးတာကြောင့် ဒီနေ့ခေတ်မှာ အတွေးစွမ်းအားကို အသုံးချမှုမှာ

အများကြီး ပြတ်ကျန်ရစ်ခဲ့တာပေါ့။

အတွေးစွမ်းအားဆိုတဲ့ အယူအဆကို ဖော်ပြရာမှာ သုံးစွဲတဲ့ စကားလုံး တွေကတော့ စာအုပ်တစ်အုပ်နဲ့ တစ်အုပ်ကြား ကွာခြားမှု အနည်းနဲ့အများ ရှိပါတယ်။ ဒီအယူအဆကို ဖော်ပြဖို့အတွက် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေး၊ အတွေးသစ်၊ စိတ်ပညာ သိပ္ပံ၊ အသုံးချ တက္ကဏ်ဗေဒ၊ စိတ်စွမ်းအား၊ စိတ်တန်ခိုး စသဖြင့် အမျိုးမျိုး ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတွေးက သင့်ဘဝကို ဖန်တီးပေးတယ် ဆိုတဲ့ အနှစ်သာရကတော့ အတူတူပါပဲ။

နောက်ပြီး ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအမှန်တရားကို မျိုးဆက်တိုင်းဆီ လက်ဆင့်ကမ်း ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေပေါ်မှာရှိနေတဲ့ လူသားတစ်ယောက်စီ တိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးကို သိပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ပျော်ရွှင်ဖို့ ကြွယ်ဝချမ်းသာဖို့၊ ကျန်းမာဖို့ အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။ ဒါက ကျွန်မကို ဟင်နရီ ဒေးဗစ်သောရိုးရဲ့ “အချစ်၊ ငွေကြေး၊ ကျော်ကြားမှုတွေအစား ကျွန်ုပ်ကို အမှန်တရားသာ ပေးပါ” ဆိုတဲ့ စကားကို သွားသတိရမိစေပါတယ်။



အတွေးစွမ်းအားရဲ့ သိပ္ပံပညာ

ရှုပ်မရှိတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို စပြီးလေ့လာတဲ့နေ့ကစလို့ သိပ္ပံပညာ ဟာ သူ တည်ရှိခဲ့တဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့ ရာစုနှစ်တွေထက် ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုစာလောက် ပိုပြီး ထွန်းကားလာပါလိမ့်မယ်။ စကြဝဠာကြီးရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ သဘာဝကို နားလည်ဖို့ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ဟာ စွမ်းအင်၊ ကြိမ်နှုန်းနဲ့ တုန်ခါမှုတွေအနေနဲ့ တွေးကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

နီကိုလာ တက်စ်လာ (ရှုပဗေဒ ပညာရှင်)



အတွေးစွမ်းအားရဲ့ သမိုင်းကြောင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြခဲ့ပြီးတဲ့နောက် မှာ အဲဒီအတွေးစွမ်းအားတွေ ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲဆိုတာ နားလည်စေဖို့ နည်းနည်းလောက် ရှင်းပြပါမယ်။ အတွေးစွမ်းအားဆိုတာ ထူးဆန်းလှတဲ့ အဖြစ် ရယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကွမ်တမ်ရှုပဗေဒ အယူအဆထဲမှာ နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ် တွယ်နေတဲ့ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ သိပ္ပံပညာရပ်ဆိုင်ရာ အယူအဆတွေဖြစ်ပြီး ဒီနေ့ထိ တိုင် အပြည့်အဝ နားမလည်နိုင်သေးတဲ့အရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကွမ်တမ် ရှုပဗေဒဆိုတာ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ အယူအဆတွေကြောင့် နားလည်ရခက်ခဲနေဆဲ နယ်ပယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တကယ်လို့ သင်က ဒါကို နားလည်ရ ခက်ခဲနေ မယ်ဆိုရင်လည်း လုံးဝစိတ်ပူစရာ မလိုပါဘူး။ အတွေးစွမ်းအားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့

အသေးစိတ်သိပ္ပံပညာကို နားလည်စေဖို့ဆိုတာ သုတေသနပြု လေ့လာနေဆဲ အရာဖြစ်ပြီး ဒီစာအုပ်ရဲ့ ဆိုလိုရင်းထက် ကျော်လွန်နေတဲ့နေရာမှာ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအခန်းရဲ့ အနှစ်သာရကိုတော့ သင့်ကို နားလည်စေချင်တာက အဓိကပါ။

ကွမ်တမ်ရူပဗေဒ သီအိုရီတွေကို ရှင်းပြဖို့အတွက် ကျွန်မက ရူပဗေဒ ပညာရှင် မဟုတ်တာကိုတော့ သတိရပေးပါ။ ဒါကြောင့်မို့ အသေးစိတ် ရှင်းပြဖို့ တော့ မရဲပါဘူး။ စာဖတ်သူများကို အတွေးစိတ်ကူးနဲ့ သိပ္ပံပညာတို့ကြား ဆက်နွှယ် မှုရဲ့ မတူညီတဲ့ နောက်ခံအချက်လေးတွေကိုသာ ထောက်ပြလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အတွေးစွမ်းအားကို ရှင်းပြဖို့အတွက် သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ထုတ်နုတ်ထား တဲ့ အဆိုပြုချက်တွေကို နားလည်နိုင်စေဖို့ အသုံးအနှုန်းလေး အနည်းအကျဉ်း လောက်ကို အရင်ဆုံး အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်လေး လုပ်လိုက်ချင်ပါတယ်။



◆ မတ္တာ

မတ္တာဆိုတာက ဒြပ်ထုရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုဖြစ်ပြီး နေရာယူပါတယ်။ အက် တမ်အဖြစ် ပြိုကွဲနိုင်ပါတယ်။ အက်တမ်တစ်ခုချင်းစီမှာ သူ့ရဲ့အမှုန်ထု ဖြစ်တဲ့ ပရို တွန၊ နျူထရွန်နဲ့ အီလက်ထရွန်ဆိုပြီး အမှုန်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ပတ် ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ မတ္တာတိုင်း အဲဒီအခြေခံအမှုန်လေးတွေနဲ့ပဲ တည်ဆောက် ထားတာပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အခြေခံ ဓာတုပေါင်းစပ်မှုတွေဖြစ်တဲ့ ပရိုတိုနီး (အသားဓာတ်)၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီဓာတ်နဲ့ အဆီဓာတ်တို့ကို အခြေခံ ပါပါတယ်။ အဲဒီဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ တစ်နည်းအားဖြင့် အထက်မှာပြောခဲ့တဲ့ အက် တမ်အမှုန်လေးတွေပါပဲ။ အခြေခံအကျဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ အမှုန်လေးတွေ မရေ မတွက် နိုင်လောက်အောင် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းပြီးမှ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။



◆ သာမန် ရူပဗေဒ

သာမန် ရူပဗေဒကို တစ်နည်းအားဖြင့် နယူတန် ရူပဗေဒလို့လည်း ခေါ်ပါ တယ်။ ဒါဟာ မတ္တာတွေကို မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့အဆင့်မှာ လေ့လာတာပါ။ လှုပ်ရှားမှု၊ အပူချိန်၊ လျှပ်စစ်ဝင်ရိုးစွန်းနဲ့ တခြားသော မတ္တာပိုင်းဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိတချို့ ပါဝင်ပါတယ်။



mgjoe.com

◆ ကွမ်တမ် ရူပဗေဒ

ကွမ်တမ် ရူပဗေဒကို ဖြစ်နိုင်ချေ ရူပဗေဒလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဒါဟာ မတ္တာတို့ရဲ့ အခြေခံသဘာဝတွေကို အက်တမ်နဲ့ အမှုန်အဆင့်မှာ လေ့လာတာဖြစ်ပါတယ်။ အမှုန်အမွှားအဆင့်မှာ မတ္တာဟာ အမှုန်အဖြစ်နဲ့ရော စွမ်းအင်အဖြစ်ပါ ကျင့်ကြံပါတယ်။ အီလက်ထရွန်က စွမ်းအင်လှိုင်းအဖြစ်နဲ့ရော အမှုန်တစ်ခုအဖြစ်နဲ့ပါ တည်ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ သေးငယ်လွန်းတဲ့ မရေတွက်နိုင်တဲ့အမှုန်တွေ သို့မဟုတ် စွမ်းအင်လှိုင်းတွေရဲ့ ပမာဏကို တိုင်းတာဆုံးဖြတ်တဲ့ပညာရပ်ကို ကွမ်တမ်ရူပဗေဒလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သေးငယ်လှတဲ့ တိုင်းတာမှုမျိုးမှာ သာမန်ရူပဗေဒမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ နိယာမတွေကနေ သွေဖယ်သွားတတ်ပါတယ်။



◆ စွမ်းအင်

ထောင်စုနှစ်ရဲ့ အကြီးကျယ်ဆုံး သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဖြစ်လဲ သီအိုရီ ရူပဗေဒပညာရှင်ဖြစ်တဲ့ အဲလ်ဘတ် အိုင်းစတိုင်းဟာ ဘယ်တုန်းကမှ မိရိုးဖလာ ဘုရားရှင်ကို မယုံကြည်ခဲ့သူပါ။ သူ တစ်ခါက ပြောဖူးပါတယ်။ “သိပ္ပံပညာနောက်ကို အလေးအနက်ထားပြီး လိုက်နေတဲ့ လူတိုင်းအတွက်တော့ ဝိညာဉ်ဆိုတာ လူသားတစ်ယောက်ထက် ပိုသာတဲ့ ဝိညာဉ်တစ်ခု၊ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အကြီးမြတ်ဆုံး စွမ်းအင်မှာတောင် ရိုကျိုးစွာ နှိမ့်ချပြီး အလေးအမြတ်ပြုရမယ့် စကြဝဠာကြီးရဲ့ စည်းကမ်းတွေကို ကိုယ်ထင်ပြခြင်း သက်သက်ပါပဲ” တဲ့။

ကွမ်တမ်ရူပဗေဒအရ စကြဝဠာကြီးမှာ ရှိသမျှအရာအားလုံးက စွမ်းအင်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပြီး တည်ငြိမ်တဲ့ တုန်ခါမှုအဆင့်မှာ ရှိနေပါတယ်။ လူသားတိုင်းကစပြီး သင့်လက်ထဲမှာ ကိုင်ထားတဲ့ ဒီစာအုပ်အလယ်၊ ကောင်းကင်ယံမှာ ပျံသန်းနေတဲ့ ငှက်ကလေးတွေနဲ့ ခေါင်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ကြယ်တာရာတွေ၊ အာကာသတွေ အဆုံး အရာအားလုံးဟာ စွမ်းအင်တွေပါပဲ။ ဒီလို ထိကိုင်လို့မရတဲ့ စွမ်းအင်ဟာ တည်ရှိနေသမျှ အရာအားလုံးရဲ့ အခြေခံဖြစ်ပြီး နေရာတိုင်းကို ပုံစံတစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးနဲ့ စီးဆင်းသွားနေပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီစွမ်းအင်တွေဟာ ကြိမ်နှုန်း၊ လှိုင်းအလျားနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ လှိုင်းပုံစံတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချက်အလက်တွေအရဆိုရင် သင် အရင်က ဇီဝဗေဒဆရာမ သင်နေကျ စာကြောင်းဖြစ်တဲ့ “မျိုးဗီဇ (DNA) ဆိုတာ အသက်ဓာတ်ရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ပဲ” ဆိုတဲ့စကားဟာ မေးခွန်းထုတ်ချင်စရာ ဖြစ်လာပါပြီ။ ဝေါလေ့စ် ဒီ ဝတ်တဲလ်ရဲ့

“ကြွယ်ဝချမ်းသာနည်း သိပ္ပံ” ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ စာရေးသူက “သင် မြင်နေသမျှ ကမ္ဘာပေါ်က အရာရာတိုင်းဟာ မူလအရာဝတ္ထု တစ်ခုတည်းကနေ အခြေခံပါတယ်။ အဲဒီအရာကနေ အရာအားလုံး ဆက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ” လို့ ဆိုထားပါတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်မတို့ဟာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအရာဟာ စွမ်းအင်ဖြစ်ပြီး အရာဝတ္ထုတိုင်းရဲ့ အူတိုင်နေရာမှာ ရှိနေပါတယ်။

ကျွန်မ၊ စာဖတ်သူ သင်ကိုယ်တိုင် အပါအဝင် လူတိုင်း၊ အရာတိုင်းဟာ ဒီစကြဝဠာကြီးရဲ့ စွမ်းအင်တွေကို မတူညီတဲ့ အသုံးချပုံကနေ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ ရှိနေတဲ့ လူတိုင်းဟာ အသားအရောင်၊ လူမျိုး၊ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး၊ အကြံဉာဏ်၊ အဆင့်အတန်း စတာတွေ အားလုံးဟာ ကြီးမားလှတဲ့ တုန်ခါမှုစွမ်းအင် နယ်ပယ်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ တည်ရှိနေကြတာပါ။ အဲဒီတုန်ခါမှုတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ လေ့လာမှု အာရုံခံစနစ်က မခံစားနိုင်လောက်အောင် ကျော်လွန်နေပါတယ်။ စွမ်းအင်နဲ့ ကုသပေးတဲ့သူ၊ ဆရာဖြစ်တဲ့ ဂျက်ဖရီ အယ်လန်က ပြောပြဖူးပါတယ်။ “သင်ဟာ စွမ်းအင်တွေ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ ရုပ်ခန္ဓာကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ စွမ်းအင် အစုအဝေးကြီးသာ ဖြစ်ပါတယ်” တဲ့။



◆ လေ့လာသူ

သတိရှိနေတဲ့ မည်သူမဆို “စဉ်းစားပြီး ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းရှိသူ” လေ့လာသူလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လူသားတိုင်းကို လေ့လာသူအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။



◆ လှိုင်း-အမှုန်တွဲဖက်မှု နိယာမ

ဒီနိယာမက အမှုန်လေးတွေဟာ အခြေအနေနှစ်ခုမှာ တည်ရှိနေနိုင်တယ်လို့ ဖော်ပြပါတယ်။ ဒီအမှုန်တွေဟာ အမှုန် (မတ္တာ) သို့မဟုတ် လှိုင်း (စွမ်းအင်) အဖြစ် ပြုမူနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ အီလက်ထရွန်လို အမှုန်လေးတွေက လှိုင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ပြုမူနိုင်သလို လှိုင်းတစ်ခုရဲ့ လုပ်ဆောင်ပုံနဲ့ ဖော်ပြလို့ရပါတယ်။ ဒါကို ကွဲကြောင်းတွေထဲ အီလက်ထရွန်တွေ ဖြတ်သန်းသွားချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မျိုးပွားနိုင်သော ကွဲကြောင်းနှစ်ခု လေ့လာချက်နဲ့ သက်သေပြနိုင်ပါတယ်။



◆ ကိုပင်ဟေဂင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ဒါဟာ အမှုန်အဆင့်မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို (အမှုန်နဲ့ လှိုင်း) ပေးထားတဲ့အချိန်မှာ တိုင်းတာခြင်းအဖြစ် အသုံးပြုပါတယ်။ လေ့လာသူက အမှုန်ရဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး အဲဒီအခြေအနေကို လေ့လာ တိုင်းတာတဲ့ အချိန်မှာပဲ သုံးလို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မလေ့လာတဲ့အချိန်မှာဆို အမှုန်က တည်ရှိ ပြီးတော့တောင် မနေပါဘူး။ လေ့လာခြင်းအပြုအမူရဲ့ မတ္တာအပေါ် သက်ရောက် ချက်က လေ့လာချက်ပြီးမှသာ သက်ရောက်ပါတယ်။ ဒါဟာ အရာဝတ္ထုတွေ အမှုန် တကယ် တည်ရှိခြင်း ရှိမရှိ အငြင်းပွားစရာ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုဆီကို ဦးတည်သွား ပါတယ်။



◆ ကွမ်တမ် ကျော်လွန်နေရာယူမှု

အမှုန်တစ်ခုက လေ့လာခြင်းမရှိနေတဲ့အခါ အဲဒီအမှုန်ဟာ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာမဆို တည်ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ကို ကွမ်တမ် ကျော် လွန်နေရာယူမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရူပဗေဒပညာရှင် အာဝင် ရှရီဒင်ဂါရဲ့ “ရှရီဒင်ဂါ ကြောင်လေ့လာမှု” ဆိုတဲ့ အတွေးစမ်းသပ်ချက်တစ်ခုမှာ ဒီအယူအဆကို ရိုးရှင်း ထိရောက်စွာ ရှင်းပြထားပါတယ်။ အဲဒီစမ်းသပ်ချက်မှာ ကျော်လွန် နေရာယူမှု ဆိုတဲ့ အဆင့်တွေဟာ လေ့လာခြင်းဆိုတဲ့ အပြုအမူကြောင့် အနှောင့်အယှက် တွေ့ရတာကို ပြသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။



◆ လှိုင်းများ ပြုလဲခြင်း

ကွမ်တမ် ကျော်လွန်နေရာယူမှုဖြစ်စဉ်မှာ အမှုန်တစ်ခုရဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကွမ်တမ်အခြေအနေအားလုံးဟာ အဲဒီအမှုန်ရဲ့ လှိုင်းလုပ်ဆောင်ချက်ဟာ ရှရီ ဒင်ဂါကို လှိုင်းညီမျှခြင်း ပေးပါတယ်။ လေ့လာသူတစ်ယောက်က ကွမ်တမ်အခြေ အနေတစ်ရပ်ကို အလေးပေးလေ့လာနေချိန် နောက်ထပ်လှိုင်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင် မှုတွေက ပြုလဲသွားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက တခြားအခြေအနေတွေ ပျောက်ပျက် ကုန်ပါတယ်။ ဒါက ကျော်လွန်နေရာယူမှုဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို တစ်ခု တည်းသော အဆင့်(အမှုန်)အဖြစ် တိကျစွာ သတ်မှတ်နိုင်တဲ့ ဖြစ်နိုင်ချေတစ်ခု အဖြစ် လျော့ချပစ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီစွမ်းအင်အုပ်စု မတ္တာအဖြစ် ပြုကျခြင်းကို လေ့လာတာဟာ ထွက်ပေါ်လာမယ့် ရလဒ် သို့မဟုတ် အမှန်တရားအပေါ်ကို

maggy.com