

အောင်မြင်မှုကို ကြိုက်နှစ်သက်ရာရှုထောင့်က

SANDY BOOK

ကြိုက်သလို ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင်

ကျွန်ုပ်ဆိုလိုသော အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ

ငွေကြေးချမ်းသာရုံကိစ္စကလေးကို ရည်ညွှန်းသည် မဟုတ်ကြောင်း



ဘဝအောင်မြင်ရေး၊

ကျန်းမာရေးရှင်နှင့်

စိတ်စွမ်းအင်

သက်တျံ

စတုတ္ထအကြိမ်

mgvye.com

လူအတော်များများက ငွေကြေးချမ်းသာခြင်းသည်
 အောင်မြင်ခြင်းဟူ၍ သတ်မှတ်နေကြ၏။ ငွေကြေးချမ်းသာရုံမျှသည်
 ကံကောင်းခြင်းသာဖြစ်၍ ဘဝ၏အောင်မြင်မှု မဟုတ်ပါ။

အောင်မြင်ခြင်းသို့ ဖြတ်လမ်းမရှိ။
 ကြွေတစ်လက် ကြက်တစ်ခုနှင့်သည် ကံကောင်းခြင်းသာဖြစ်၍
 ဘဝတွင် အောင်မြင်ခြင်း မဟုတ်ပါ။
 ကာယကံရှင်တွင် ချီးကျူးလောက်စရာ မည်သည့် အရည်အသွေးမျှ
 တက်လာသည် မဟုတ်သောကြောင့်
 အောင်မြင်သည်ဟု မခေါ်လောက်ပါ။

မှန်ကန်သော သဘောထားအမြင်ရှိသူသည် သင့်တင့်သော
 အရည်အချင်းကလေးနှင့် အခွင့်အလမ်းကို ရသည်ရှိသော်လည်း
 အလွန်တော်ပြီး မှားယွင်းသော သဘောထားရှိသူထက်
 အဆ ၁၀၀ လောက်ပင် ပိုမိုစွာလုပ်ဆောင် အောင်မြင်နိုင်သည်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို စိုက်ထူထားရုံသာမက ထိုပန်းတိုင်ဆီသို့
 အောင်အောင်မြင်မြင် လျှောက်လှမ်းရန်လည်း လိုအပ်ပေ၏။ ဘဝတွင်
 အဆိုးရွားဆုံးသောအရာမှာ မအောင်မြင်မှု မဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်အောင်
 မကြိုးစားမှုသာလျှင် အဆိုးရွားဆုံးအရာဖြစ်ပါ၏။

ISBN 9789997137555



TL7
 9 789997 137555
 MMK 7,000.00

ဘဝအောင်မြင်ရေး၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်စွမ်းအင်၊ သက်လုံ
စာမျက်နှာ ၁၇၆ မျက်နှာ၊ ၁၃ ခင်တီ x ၂၀ .၅ ခင်တီ

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

၂၀၂၅၊ ဇူလိုင်လ၊ စတုတ္ထအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

၂၀၁၂၊ Wisdom House ၏ တတိယအကြိမ်မူ

ပြထမအကြိမ်- ၁၉၉၆၊ ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်

ဒုတိယအကြိမ်- ၂၀၀၈၊ စိတ်ကူးချိုချို

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

mgyoe.com

မာတိကာ

အပိုင်း [က]

ဘဝအောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းပေးမည်

၁။	အောင်မြင်ခြင်းသို့ ဖြတ်လမ်းမရှိ	၉
၂။	လျှို့ဝှက်ချက် သုံးချက်	၁၁
၃။	စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ	၁၃
၄။	ဇောကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ	၁၉
၅။	သဘောထားအမြင်ကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ	၂၆

အပိုင်း [ခ]

ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ ဆုံးမဩဝါဒများ

၁။	ရွှင်ပျလန်းဆန်းသောစိတ်	၃၇
၂။	မှီခိုစိတ်	၃၈
၃။	ရဲဘော်ရဲဘက်စိတ်	၃၉
၄။	ကျေးဇူးတင်သည့်စိတ်	၄၁

၅။ စွမ်းအင်	၄၄
၆။ အိပ်မက်	၄၅
၇။ ဂရုမစိုက်ခြင်း	၄၈
၈။ ဇနီးမောင်နှံ	၄၉
၉။ လက်တွေ့အသုံးချခြင်း	၅၀
၁၀။ အယူသီးခြင်း	၅၁
၁၁။ ယုံကြည်အားထားမှု	၅၂
၁၂။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်	၅၃
၁၃။ မုန်းတီးမှု	၅၅
၁၄။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၅၇
၁၅။ ပြန်လည်မသုံးသပ်သူ	၅၉
၁၆။ ဆန္ဒစောဖြင့် မီးမြှိုက်ခြင်း	၆၁
၁၇။ ဝမ်းမြောက်မှုနှင့် သံယောဇဉ်	၆၃
၁၈။ တစ်နေ့လုံးကို အရေးထား	၆၅
၁၉။ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှု	၆၈
၂၀။ အားထုတ်မှု	၆၉
၂၁။ လစ်ဟင်းသွားမှု	၇၀
၂၂။ မိဘတာဝန်	၇၂
၂၃။ ကြွယ်ဝသော နှလုံးသား	၇၄
၂၄။ မိဘကျေးဇူး	၇၆
၂၅။ မိသားစုညီညွတ်မှု	၇၈
၂၆။ ဒေါသ၊ မာန၊ စိတ်ဓာတ်နှင့် အရှုံးပေးမှု	၈၀
၂၇။ ကိုယ်တွေ့အရှုံး	၈၃
၂၈။ ဘိုးဘေးဘီဘင်	၈၄
၂၉။ ဒုက္ခနှင့် စိတ်ရှည်သည်းခံမှု	၈၆
၃၀။ စိတ်ထားကျဉ်းမြောင်းခြင်း	၈၉

အပိုင်း [၈]

စိတ်အဆင့်ဆင့်စခန်း လမ်းအသွယ်သွယ်

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ရေး	၉၃
၂။ စိတ်ပန်းလျခြင်း	၁၀၁
၃။ စိတ်နေစိတ်ထားကို ထိန်းချုပ်နည်း	၁၀၉
၄။ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုသို့ လမ်းခုနစ်သွယ်	၁၁၇
၅။ အတွေးကို ထိန်းကျောင်းပေးပါ	၁၂၅
၆။ အကျိုးရှိအောင် စာဖတ်နည်း	၁၃၂
၇။ ဖန်လုံးကြည့်ကြမယ်	၁၃၉
၈။ ထူးဆန်းသော ကိုယ်ပွားလိပ်ပြာ	၁၄၄
၉။ လိုချင်တာကို ညှို့ယူပါ	၁၅၂
၁၀။ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ	၁၅၉
၁၁။ အိမ်ရှင်မများအတွက် ယိုးဂ	၁၆၅
၁၂။ အကြားအမြင်	၁၇၁



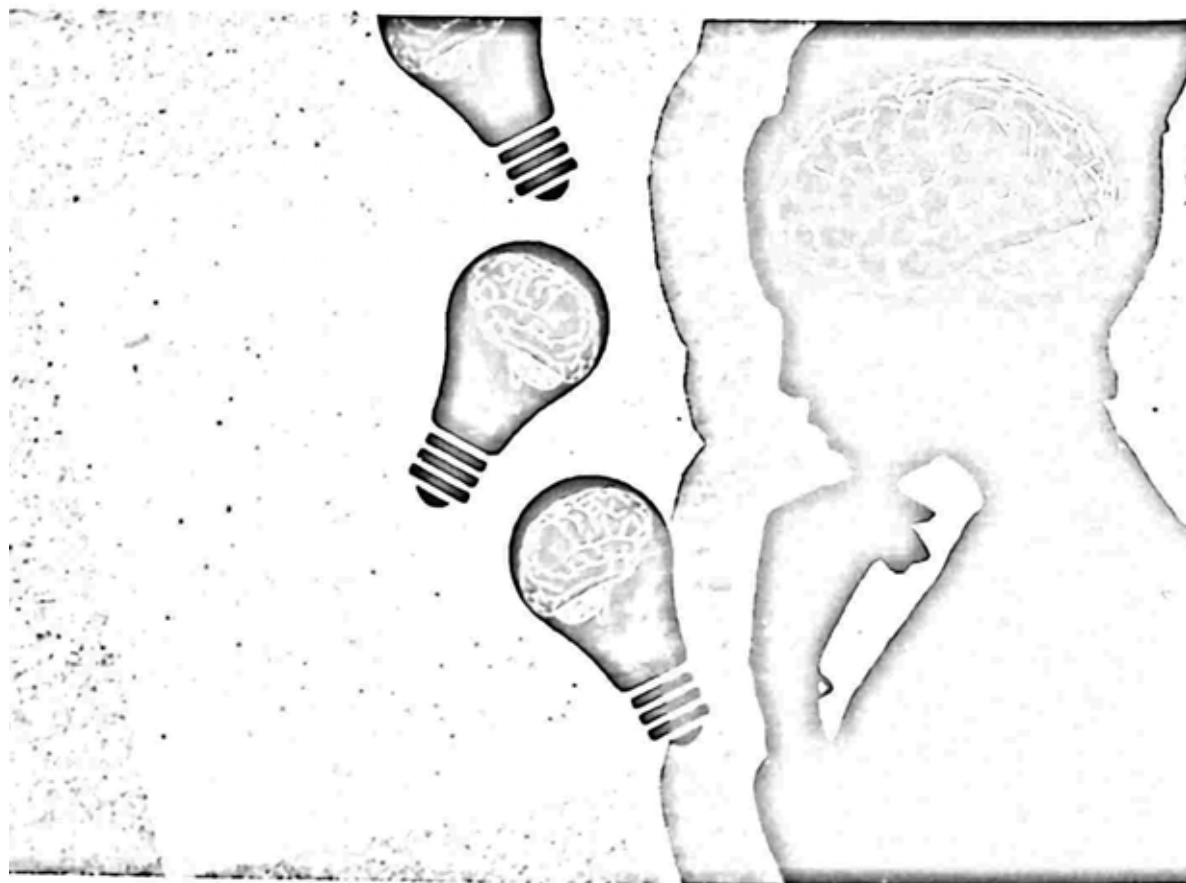
- လုပ်ငန်းကို ပြီးစီးအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်မှု စွမ်းရည်သည် သင့်ကို ကောင်းစွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်သူဟူသော ဘွဲ့ကိုလည်း ပေးပါ လိမ့်မည်။ အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သူဖြစ်တိုင်း လုပ်ငန်းကို ပြီးစီးအောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်။ စနစ်တကျ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်သူမှသာလျှင် လုပ်ငန်းကို ပြီးစီး အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူ ဖြစ်သည်။

စောကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ မှ

- စည်းကမ်းရှိခြင်း ဟူသည်မှာ ပိုက်ဆံရှိခြင်း ဆိုသည်ထက် လူကို ပို၍ ဂုဏ်ရှိစေပါသည်။ မည်သို့ပင် ပိုက်ဆံရှိနေပါစေ၊ မည်မျှပင် အတန်းပညာ အောင်လက်မှတ်တွေ ရှိနေပါစေ စည်းကမ်း မရှိလျှင် အောက်တန်းကျသူဟုသာ သတ်မှတ်ရပါလိမ့်မည်။ ငွေရေးကြေးရေး၊ ပညာရေးအရ အောက်တန်းကျသည် မဟုတ်သော်လည်း သိက္ခာအရ အောက်တန်းကျလှပါသည်။

ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ ဆုံးမဩဝါဒများ မှ

အပိုင်း [က]
ဘဝအောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းပေးမည်



အောင်မြင်ခြင်းသို့ ဖြတ်လမ်းမရှိ

ဘဝကို အောင်မြင်စွာ နေထိုင်သွားလိုသည်ဆိုလျှင် ထိုသို့ နေထိုင်သွားလာ ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် လျှို့ဝှက်ချက်များကို သိထားဖို့ လိုပေလိမ့်မည်။ ယင်း လျှို့ဝှက်ချက်များကား စိတ်၊ ဇော၊ သဘောထား ဟူသည့် သုံးချက် သော လျှို့ဝှက်ချက်များ ဖြစ်ပါပေ၏။

ယနေ့ လူအချို့သည် မထင်မှတ်နိုင်လောက်အောင် များပြားသော ငွေများကို လက်ဝယ်ကိုင်ဆောင်ထားနိုင်၍ သုံးစွဲချင်တိုင်း သုံးစွဲနေနိုင်ကြ သည်။ ဤသည်ကို ဘေးက ကြည့်သူများက ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဖြတ်လမ်း က အောင်မြင်မှု ရသွားကြသူများ ဖြစ်သည်ဟု ရှုမြင်ကြ၏။

ဤနေရာတွင် အချက်နှစ်ချက်ကို ရှင်းလင်းပြချင်ပါသည်။

ပထမအချက်မှာ အောင်မြင်ခြင်းသို့ ဖြတ်လမ်းမရှိဟူသော အချက် ဖြစ်သည်။ ကြွေတစ်လက် ကြက်တစ်ခုနဲ့သည် ကံကောင်းခြင်းသာဖြစ်၍ ဘဝတွင် အောင်မြင်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကာယကံရှင်တွင် ချီးကျူးလောက်စရာ မည်သည့် အရည်အသွေးမျှ တက်လာသည် မဟုတ်သောကြောင့် အောင်မြင် သည်ဟု မခေါ်လောက်ပါ။

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

မှန်ပါသည်။ အောင်မြင်မှုကို ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ရှုထောင့်က ကြိုက်
 သလို ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်ဆိုလိုသော အောင်
 မြင်မှုဆိုသည်မှာ ငွေကြေးချမ်းသာရုံ ကိစ္စကလေးကို ရည်ညွှန်းသည် မဟုတ်
 ကြောင်း ရှေးဦးစွာ အစီရင်ခံလိုပါသည်။



လျှို့ဝှက်ချက် သုံးချက်

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးများ တိုးတက်နေသည်ကိုမှ ကျွန်ုပ်က အောင်မြင်မှုဟူ၍ သတ်မှတ်ပါသည်။ အထက်တွင် ကျွန်ုပ်ဖော်ပြခဲ့သော စိတ်၊ ဇော၊ သဘောထား ဟူသည့် လျှို့ဝှက်ချက်များကား ဘဝ၏ စစ်မှန်သော အောင်မြင်မှုအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ ငွေရလွယ်သောနည်းများ မဟုတ်ပေ။

လျှို့ဝှက်ချက်သုံးချက်ကို တစ်ချက်စီ အကျယ်တဝင့် တင်ပြလိုသည် ဖြစ်၍ သုံးပိုင်းခွဲကာ တင်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါ၏။

ဘဝကို အောင်မြင်စွာ နေထိုင်သွားလိုသည်ဆိုလျှင် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ မိမိ၏ဇောကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏ သဘောထား အမြင်များကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

တကယ်တော့ ဤသုံးခုသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်သွယ်မိခိုရစ်တွယ်နေကြပါ၏။ တစ်ခုကို ဂရုစိုက်လေ့ကျင့်ပေးလျှင် ကျန်သည့်အရာများ တိုးတက်လာနိုင်၍ တစ်ခုကို လျစ်လျူရှု ပစ်ပယ်ထားပါလျှင် ကျန်နှစ်ခုပါ တိုးတက်မှု ပျက်ယွင်းရပါသည်။

ဘဝကို အောင်မြင်စွာ နေထိုင်သွားရေး စီမံကိန်းတွင် ရလဒ်များနှင့် ပတ်သက်၍ လောမကြီးပါနှင့်။ ဤကိစ္စသည် ရေတွင်းတူးသကဲ့သို့ပင် ခုရေတွင်းတူး၊ ခုရေကြည်သောက်ချင်၍ မရစကောင်းသောကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

စိတ်သစ်နှင့် လူသစ်ဖြစ်ရမည့်အရေး ဖြစ်သောကြောင့် သိုက်သမိုင်း ရုပ်ရှင်
ကားများထဲကလို မိမိကိုယ်မိမိ လက်ဝါးကလေးနှင့် သပ်ချလိုက်ရုံဖြင့် ရုပ်
ပြောင်းမသွားနိုင်ပါ။

သို့တိုင်အောင် တကယ်ပင် အလေးအနက်ထား၍ စတင် ကျင့်ကြံ
လိုက်ပြီဆိုလျှင်ပင် မိမိ၏ တိုးတက်လာမှုကို မကြာခင်ပင် မိမိဘာသာ
သတိပြုမိလာမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ တိုးတက်လာမှုကလေးကပင် မိမိကို ဆက်
လက်ကျင့်ကြံသွားရန် တွန်းအားပေးလိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပေ၏။



စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ

ပထမဆုံးသော လျှို့ဝှက်ချက်ကို ကိုင်တွယ်သည့်အနေဖြင့် မိမိစိတ်ကို မိမိ လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ စိတ်ကို စွမ်းရည်တက်လာအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ ပထမဆုံး လေ့ကျင့်ပေးရမည့်အရာကား 'စိတ်စူးစိုက်ခြင်း' ပင်ဖြစ်သည်။ မိမိလိုရာ အာရုံတစ်ခုတည်းတွင် စိတ်ကို တည်နေအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။

[က] စိတ်စူးစိုက်ခြင်း

စိတ်စူးစိုက်မှုအတတ်ကို ပိုင်နိုင်လိုက်ပြီဆိုလျှင် သာမန်လူများ၏ စိတ်သည် မယုံကြည်နိုင်လောက်သော လုပ်ငန်းများကိုပင် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ရှိလာ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးသင့်ကြလေသည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင်တော့မည်ဆိုလျှင် လုပ်ကိုင်ရန် ကြံစည် နေခြင်းဖြင့် အချိန်ကိုဆွဲမနော့ဘဲ မိမိလုပ်လိုသည့် လုပ်ငန်းကို စတင် လုပ် ကိုင်ပစ်လိုက်ရပါမည်။ လုပ်ချင်စိတ် ပေါက်လာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်း ဖင့်လေးမနေသင့်ပါ။

ဥပမာ 'စာဖတ်ရကောင်းမလား... စိတ်ကတော့ ပျင်းတင်းတင်းပဲ' စသည်ဖြင့် စာဖတ်ချင်စိတ်ပေါ်လာအောင် စောင့်မနော့ဘဲ မိမိအတွက် စာဖတ်ရေးလုပ်ငန်းရှိလျှင် ချက်ချင်းပင် စာအုပ်ကို ကောက်ကိုင်၍ ဖတ်ပစ်

mgyoe.com

လိုက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း အရှိန်ရလာ၍ စိတ်သည် စာထဲတွင် ရောက်ရှိလာ ပါလိမ့်မည်။

မိမိလုပ်မည့် လုပ်ငန်းအတွက် လိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံနေနှင့်စေရန် လည်း အရေးကြီးသေး၏။ မိမိလုပ်ငန်းအတွက် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာ တန်ဆာပလာပစ္စည်းများကို အနားတွင် အဆင်သင့်ယူထားပြီးမှ လုပ်ငန်းကို စတင်ရပါမည်။

ဥပမာ မိမိလုပ်ရမည့်အလုပ်သည် စာအုပ်စင်ကလေး လုပ်မည်ဆိုပါ စို့။ လိုအပ်သော ပျဉ်ပြားများ၊ တိုင်းတာစရာ ပေတံ စသည်များ၊ ရှေးမှတ်စရာ ခဲတံ စသည်များ၊ တူ၊ သံ၊ လွှ၊ ဆောက်၊ စူး၊ ဝက်အူ စသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ဤအရာများကို အဆင်သင့် ယူထားပြီးမှ လုပ်ငန်းကို စတင်လုပ်ကိုင်သင့်၏။

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

ထိုနည်းတူစွာပင် စာဖတ်တော့မည်ဆိုလျှင် အဘိဓာန်စာအုပ်၊ မှတ်စုစာအုပ်၊ ခဲတံ၊ မင်တံ၊ ပေတံ၊ ခဲဖျက် စသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ရှေးဦးစွာ အနီးအနားတွင် ထားရှိပြီးမှ စာဖတ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို စတင်လုပ်ကိုင်သင့်ပါသည်။

မိမိလုပ်နေသည့် လုပ်ငန်းထဲမှ အာရုံလမ်းချော်စေမှုဖြစ်စေမည့် အရာအားလုံးကို စောစောကပင် ဖယ်ရှားထားရပါမည်။ ပြတင်းဆီးမရှိသည့် ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်ထားခြင်းမျိုး ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြတင်းပေါက်ကို ကျော်၍ ကြည့်မိရာမှ အာရုံလမ်းချော်ပြီး စိတ်စူးစိုက်မှု ပျက်ယွင်းသွားတတ်၏။

ထို့ကြောင့် မိမိလုပ်ငန်းနှင့်မဆိုင်သည့် ကြည့်ချင်စဖွယ် ရုပ်ပုံများ၊ သတင်းစာ၊ ရေဒီယို၊ တီဗွီ စသည်များကို မိမိလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ရာ နေရာအနီးတွင် မရှိစေသင့်ပါ။

မိမိလုပ်ကိုင်သည့် လုပ်ငန်းအတွက် တိကျသော စီမံချက်များနှင့် ပြတ်သားသော ဦးတည်ချက်များကို ထားရှိရပါမည်။

တကယ်တော့ စိတ်စူးစိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား၍ အာရုံလမ်းချော်မှုများ အနည်းဆုံးဖြစ်လျှင် လူတိုင်းပင် လွယ်လွယ်နှင့် ရနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပါဝင်စားသွားလျှင်ကား တော်ရုံ အာရုံလမ်းချော်အောင် ပြုမှုအတွက်ပင် အာရုံလမ်းမချော်တတ်ကြောင်းကို ဖဲရိုက်သူများပင် သိရှိကြပေလိမ့်မည်။

[၁] မှတ်ဉာဏ်

စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရာ၌ ဒုတိယလုပ်ရမည့် ကျင့်စဉ်ကား 'မှတ်ဉာဏ်' ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်၏ မှတ်ဉာဏ်သည် ကောင်းပြီးသား ဖြစ်နေလျှင်ကား အထူးလေ့ကျင့်ပေးဖို့ မလိုပါ။ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းသူများကမူ လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဘဝတွင် မည်သည့်အလုပ်အကိုင်ကို လုပ်ကိုင်နေသည်ဖြစ်ပါစေ၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလျှင် သူများထက် တစ်ပုန်းသာသည်သာ ဖြစ်ပါ၏။

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

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

အချို့သော ပညာရှင်များက အစိတ်အပိုင်းလိုက် ကျက်မှတ်ခြင်းထက် တစ်ခုလုံး ကျက်မှတ်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ဥပမာ ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ကျက်လျှင် တစ်ပုဒ်လုံးကို ဖတ်ပြီး ကျက်သွားခြင်းမျိုး

ဖြစ်၏။ တစ်ကြောင်းဖတ်၊ တစ်ကြောင်းကျက်၊ တစ်ကြောင်းရပြီးမှ နောက် တစ်ကြောင်းကို ကျက်ဆိုသည့်နည်းကို မကြိုက်ကြခြင်း ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်ကမူ တစ်ပုဒ်လုံးဖတ်လိုက်၊ တစ်ကြောင်းကျက်လိုက်၊ နောက် တစ်ခါ တစ်ပုဒ်လုံးဖတ်လိုက်၊ တစ်ကြောင်းကျက်လိုက်ဖြင့် ပြုလုပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ပရိတ်တော်များကို ဤသို့ ကျက်လာခဲ့၏။

ပစ္စည်းစာရင်းများကို ကျက်မှတ်သည်ဆိုလျှင် အလယ်နားက စာရင်း များကို ပို၍ အာရုံပြုပေးရသည်။ ထိုစာရင်းများသည် ကျက်မှတ်ရ အခက် ဆုံးသောနေရာသို့ ရောက်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။

စတင် ကျက်မှတ်သည့်အရာသည် ကျက်ရအလွယ်ဆုံးဖြစ်သဖြင့် အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များကို ရှေးဦးစွာ မှတ်ဉာဏ်ထဲ ရောက် အောင် ပို့ပြီးမှ ကျန်တာတွေကို ဆက်၍ ကျက်သင့်သည်။

အချုပ်ကိုဆိုရလျှင် မှတ်ဉာဏ်သည် စိတ်ထဲရောက်နှင့်ပြီးသား အချက်အလက်များကို ဆက်စပ်ပေါင်းစည်းပေးနိုင်ခြင်းအပေါ် များစွာ တည်မှီရာ ကိုယ်မှတ်ချင်ရာကို မှတ်ဉာဏ်ထဲတွင် ရှိပြီးသား နီးစပ်ရာ အချက် ဖြင့် တွဲစပ်မှတ်သားပေးသင့်၏။ ဥပမာ လူတစ်ဦးကို စတင်တွေ့ရှိရာ သူ့ နာမည်သည် မိမိသိပြီးသား နာမည်တစ်ခုနှင့်တူနေလျှင် သူတို့ကို တွဲစပ်၍ မှတ်ခြင်းမျိုးဖြစ်၏။

[၈] စိတ်ကူးခြင်း

စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရာတွင် တတိယအဆင့်ကား 'စိတ်ကူးခြင်း' ပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ကူးထုတ်ရမှာ မကြောက်ပါနှင့်။ စိတ်ကူးထုတ်ခြင်းကို ရှေး စကားဖြင့် 'ကြံသည်' ဟုခေါ်၏။ ကြံရမှာ မကြောက်ပါနှင့်။ ကြံပါ၊ တွေး ပါ။ တွေးကြံခြင်းသည် ဉာဏ်ရည်ကိုလည်း ထက်မြက်စေ၏၊ မှတ်ဉာဏ် ကိုလည်း ကောင်းစေ၏။

သို့သော် ကြံခြင်းတွင် ပျော့ကွက်တစ်ခုတော့ ရှိ၏။ ထိုပျော့ကွက်ကား တွေးရာ၊ ကြံရာတွင် အကျင့်ပါနေတတ်ခြင်းဖြစ်၏။ တွေးလိုက်ပြီ၊ ကြံလိုက်ပြီ ဆိုလျှင် စိတ်သည် ရှေးယခင်က ကြံပုံ၊ တွေးပုံလမ်းကြောင်းများအတိုင်းပင် လိုက်တတ်၏။ စာရေးဆရာတစ်ယောက်တည်း ရေးသားသော ဝတ္ထုများ

တွင် ဇာတ်လမ်းများ တူနေတတ်ခြင်း၊ ဖွဲ့နွဲ့ပုံ တူနေတတ်ခြင်း၊ စကားပြောဆို သုံးနှုန်းပုံ တူနေတတ်ခြင်းမျိုးပင်ဖြစ်၏။ ဤကား စိတ်သည် ပင်ပန်းမခံလိုဘဲ မျှောလိုက်တတ်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ လမ်းသစ်ကို လှမ်းရမှာ ကြောက်၍ လမ်းဟောင်းကိုချည်း ပြန်ပြန်နင်းနေခြင်းတည်း။ သို့ဖြစ်၍ တွေးတောကြံဆမှုစိတ်ကူးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေလိုပါက သမားရိုးကျ တွေးတောကြံဆမှု အကျင့်တည်းဟူသော နံရံတို့ကို ဖြိုဖျက်ပစ်ရပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန်မှာ မိမိဖတ်နေကျမဟုတ်သည့် အကြောင်းအရာစိမ်း များပါနေသော ကျမ်းများ၊ ဟောပြောချက်များကို ဖတ်ရှုနားထောင်ပေးရန် လိုအပ်၏။ သုတများလေလေ ဉာဏ်ဝန်းကျယ်လေလေ ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ် ၏။

...သင်ပြုလုပ်သမျှတွေကို ရှုထောင့်သစ်များမှ ချဉ်းကပ်ကြည့်ရမည်။ တစ်သက်လုံးက မိမိ လက်ခံပြီး ကိစ္စတို့ကိုပင် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်သင့် သည်။ 'ဘာကြောင့်လဲ' ကို တွင်တွင် မေးပေးရမည်။ ကလေးဘဝက ဘာကြောင့်လဲများ အထပ်ထပ် သုံးခဲ့ပြီးမှ လူကြီးဖြစ်လာသောအခါ မေးရမှာ ရှက်နေကြသည်။ တကယ်တော့ မသိတာကသာ ရှက်စရာဖြစ်၏။ မသိသေး တာကို သိချင်တာသည် ရှက်စရာမဟုတ်ချေ။ ပို၍ဆိုသည်မှာ မသိဘဲနှင့် လူတကာက သိသည်ထင်အောင် ဟန်ဆောင်နေခြင်းမှာ ရှက်စရာအကောင်း ဆုံး၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါ၏။

သူများကို မမေးရဲလျှင် မိမိကိုယ်ကို မိမိမေးပြီး အဖြေရှာပါ။ ဥပမာ ငါဟာ လက်ပတ်နာရီကို ဘယ်ဘက်မှာ ပတ်နေတယ်၊ ဘာကြောင့် ညာ ဘက်မှာ မပတ်သလဲ မေးခွန်းမေးပါ။ အဖြေကို စူးစမ်းပါ။ ညာဘက်မှာ ပတ်လျှင် သော့ပေးရခက်သည်၊ နာရီတိုက်ရခက်သည်။ ပြီးတော့ ညာလက် သည် အသုံးများ၍ နာရီနှင့် အခြားပစ္စည်းများ အတိုက်အခိုက်များသည်။ ဤအဖြေများ မှားချင်မှားပါစေ၊ သင်၏ တွေးတောကြံဆမှုသည် လှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်လိုက်သဖြင့် သင်၏စိတ်သည် လေ့ကျင့်ခန်းရကာ စွမ်းရည် ထက် မြက်လာရပါတော့သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ မေး၍မရသော အဖြေများကိုကား အခြားသူများထံမှ သော်လည်းကောင်း၊ စာအုပ်များထံမှသော်လည်းကောင်း အဖြေရလိုရငြား

ရှာကြံယူရမည်ဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ အဖြေရသည်ထက် သင်၏စိတ်က စိတ်ကူးကြံဆမှုကို ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းသည် ကြီးစွာသော တန်ဖိုးရှိသည့် အလုပ်ကို လုပ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

သင်လိုချင်သော အနာဂတ်ကို ယနေ့ပင် တွေးတောစိတ်ကူးပါ။ လိုအပ်သည်များကို ကြံပါ။ သို့သော် တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ လက်တွေ့လိုက် လုပ်ခြင်းမရှိလျှင်ကား အကြံစိတ်ကူးသည် မည်မျှပင် ကောင်းစေကာမူ အလဟဿ အကျိုးမထင် ဖြစ်ရမည်ကား မုချပင်တည်း။



ဇောကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများ

ယခု ဇောကို လေ့ကျင့်ပေးနည်းများကို ဆွေးနွေးတင်ပြသွားပါမည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်ဆိုလိုသည့် ဇော၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဘယ်အရာဖြစ်သနည်းဆိုသည်ကို ရှေးဦးစွာ ရှင်းပြလိုပါသေးသည်။

မြန်မာအဘိဓာန် အကျဉ်းချုပ်တွင် ဇော၏အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို တစ်စုံတစ်ခု၌ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်ပေါ်နေသောစိတ်ဟူ၍ ဖော်ပြထား၏။ ကျွန်ုပ်သုံးစွဲသွားမည့် ဇောဟူသော စကားလုံးမှာ ယင်းအဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ပါသည်။

မိမိပြုလုပ်ရန် ကြံရွယ်သည့်အရာ သို့မဟုတ် မိမိရရှိလိုသည့်အရာ၊ ထိုသို့သောအရာတွင် စိတ်ဓာတ်က ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်ပေါ်နေမှသာလျှင် အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်မည်၊ အောင်မြင်စွာ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ ဇောစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ယင်းသို့ လေ့ကျင့်ပေးရာတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သုံးခုကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရရှိအောင် လေ့ကျင့်သွားရပေလိမ့်မည်။ ပြုလုပ်စရာများကား လွယ်ကူပါ၏။ မပျက်မကွက် ပြုလုပ်ပေးရန်သာလျှင် လိုအပ်ပါသည်။

- လုပ်သာ လုပ်ပါ၊
- မုချ အောင်မြင်မည်သာ ဖြစ်၏။

[က] စိစဉ်မှု

ပထမဆုံးသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကား စိစဉ်ဆောင်ရွက်မှုပင် ဖြစ်တော့သည်။ အကျယ်တဝင့်ဆိုသော် စနစ်တကျ စိစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဘဝတွင် အောင်မြင်မှု ရည်မှန်းချက်များအတွက် တာဝေးစီမံချက် များကိုလည်းကောင်း၊ နောင်နှစ်၊ နောက်လနှင့် ယနေ့တွင် ဆောင်ရွက်ရန် ဟူသည့် တာတို စီမံချက်များကိုလည်းကောင်း စနစ်တကျ ချမှတ်ထားရပါ မည်။ ထို့နောက် ထိုစီမံချက်၊ ထိုအစီအစဉ်များအတိုင်း မသွေမဖည်ဘဲ လိုက်နာလုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်းသည် မိမိရည်မှန်း ချက်အတွက် အနည်းငယ်သာဖြစ်ဖြစ် နီးကပ်လာစေသော တိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေရပါမည်။

ဥပမာ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် စာမေးပွဲအောင်မြင်ရန် လိုအပ် သည်ဆိုပါစို့။ ထိုစာမေးပွဲဖြေဆိုရန်မှာလည်း အချိန်ကာလအားဖြင့် တစ်နှစ် လိုသည်ဆိုပါစို့။

ထိုအခါတွင် ကျက်မှတ်ရမည့်စာများကို လအလိုက် ဇယားချ သတ် မှတ်ပြီးသော် တစ်နေ့လျှင် မည်မျှကျက်မှတ်ဖတ်ရှုမည်ကို စနစ်ချရေးမှတ် ထားရမည်။ ထို့နောက် ထိုစီမံချက်အတိုင်း တစ်သဝေမသိမ်း လိုက်နာကျက် မှတ်သွားရပါမည်။ တစ်နေ့လျှင် စာတစ်မျက်နှာဖြစ်ဖြစ် တိုးတက်နားလည် သွားလျှင် အောင်မြင်ရန် တရွေ့ရွေ့ နီးကပ်လာသည်သာ ဖြစ်၏။ ဤသို့ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

စာရေးကိရိယာများမှအစ လိုအပ်သည့်အရာအားလုံးကို သူ့နေရာနှင့် သူ ထားရမည်။ အသုံးပြုခါနီးမှ လိုက်လံရှာဖွေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေသင့်ပါ။ စနစ်ကျ သပ်ရပ်မှုသည် ပိုမို၍ကောင်းမွန်သောလုပ်ငန်းကို ဖြစ်ရုံသာမက အချိန်ကုန်လည်း သက်သာစေပါသည်။ ထို့ပြင် ပို၍ အရေးကြီးသည်မှာ တည်ငြိမ်နေသော စိတ်အနေအထားကိုလည်း ထိန်းသိမ်းထားရာ ရောက်ပါ ၏။ ပို၍ နားလည်လွယ်ရန် ထပ်မံရှင်းပြပါဦးမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တော့မည်ဆိုမှ ဖောင်တိန်၊ ဘောလ်ပင် စသော ရွေးစရာ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ရှာဖွေခြင်း၊ စာရွက်စာအုပ်

စသည်တို့ကို ရှာဖွေခြင်းများကို ပြုလုပ်နေရဦးမည်ဆိုလျှင် လုပ်ငန်းပြီးစီးဖို့ အချိန်များမှ ပဲ့၍ ပြုန်းတီးသွားရ၏။ ထို့ပြင် စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာလေသော် စောစောက တည်ငြိမ်နေသော စိတ်အနေအထားသည် ပျက်ပြား၍ စိတ်သည် မတည်မငြိမ်ဖြစ်လာ၏။ ထိုအခါ အလုပ်လုပ်ချင် ကိုင်ချင်စိတ်သည် ပျောက်ကွယ်၍သော်လည်း သွားနိုင်၏။ မပျောက်ကွယ် ၍ အလုပ်ကို လုပ်ပြန်ပါသော် ဆောင့်အောင့်လုပ်ရသလို ဖြစ်ရသည်တွင် လုပ်ငန်းသည် အောင်မြင်မှု၊ စိတ်တိုင်းကျမှု ဖြစ်မလာနိုင်ချေ။ ဤသို့ ဆိုလို ခြင်းဖြစ်၏။

မလုပ်ချင်၊ မလှုပ်ရှားချင်ဘဲ ပျင်းရိပျင်းတွဲ ဖြစ်နေမှုကို ဖယ်ရှားပစ်ရ မည်။ ယင်းကို ရှေးစကားဖြင့်ဆိုရသော် ပျင်းပိုးထုတ်ပစ်ရမည်ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ပျင်းရိမှုကို ပိုးကောင် (ဝါ) ရောဂါပိုးဖြင့် တင်စား၍ ထိုရောဂါပိုးကို ကင်းစင် အောင် ပြုလုပ်ရမည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

ထိုသို့ ပျင်းပိုးထုတ်၍ တက်တက်ကြွကြွ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လုပ်ကိုင် တတ်မှုအကျင့် ရလာအောင် ပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဘာမျှမလုပ်ဘဲ ငုတ်တုတ်ထိုင်နေမိသည်ဆိုလျှင် သတိပြုမိလျှင် ပြုမိချင်း ဖျတ်ခနဲ ထိုင်ရာမှ ထကာ တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုလုပ်သင့်၏။

ဘာမျှလုပ်စရာမရှိသော် စာပေလေ့လာသူဆိုလျှင် အဘိဓာန်ကို ကောက်လှန်လိုက်ပါ။ ဟိုလှန်သည်လှန် လုပ်လိုက်လျှင် မိမိ သိသင့်သော် လည်း မသိသေးသည့် စကားလုံးတစ်လုံးကိုဖြစ်ဖြစ် တွေ့ရှိနိုင်ပါ၏။ အကယ်၍ တွေ့ရှိသည်ဆိုလျှင် သင်သည် ပန်းတိုင်ဆီသို့ ခြေတစ်လှမ်း ကပ်သွားပါသည်။

လုပ်ငန်းကို ပြီးစီးအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်မှု စွမ်းရည်သည် သင့်ကို ကောင်းစွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်သူဟူသော ဘွဲ့ကိုလည်း ပေးပါလိမ့်မည်။ အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သူဖြစ်တိုင်း လုပ်ငန်းကို ပြီးစီးအောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်။ စနစ်တကျ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်သူမှ သာလျှင် လုပ်ငန်းကို ပြီးစီးအောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အကောင်းဆုံးသော နည်းနိဿယကား အခု ထလုပ်ဟူ သည်ပင်ဖြစ်၏။ လုပ်ငန်းတစ်ခုသည် လုပ်ဖို့ လိုအပ်လာပြီဆိုလျှင် ယခု

ချက်ချင်း ထ၍ လုပ်ကိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အလကားထိုင်၍
ငေးငိုင်နေသည်ကို တွေ့ရှိသတိပြုမိပါလျှင်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းအောင်
မြင်မှုနှင့် မပတ်သက်သည်များကို လျှောက်လုပ်နေမိသည်ကို တွေ့ရှိသတိ
ပြုမိလျှင်လည်းကောင်း ရပ်ဆိုင်းပစ်ပြီး မိမိလုပ်ရန် စီမံချက်ချထားသည့်
လုပ်ငန်းကို ချက်ချင်း ထလုပ်ရပါမည်။

ယခု လုပ်၍ရသောအလုပ်ကို နောင်အချိန်သို့ ဘယ်တော့မှ မရွေ့ပါ
နှင့်။

အချိန်သည် ငေးမောတုံ့ဆိုင်းနေခြင်းမရှိဘဲ သွားနေသည်။ သင်က
ငေးမောတုံ့ဆိုင်းလိုက်လျှင် သင် ကျန်ရစ်ခဲ့မည်သာ ဖြစ်၏။

ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ပုံကိုင်ပုံအချို့ကို တင်ပြလိုပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်မှာ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ပြီဖြစ်ရာ အပြင်း
အထန် ကျက်မှတ်စရာ ကိစ္စများတော့ မရှိတော့ပါ။ သို့တိုင်အောင် ကျက်မှတ်
သင့်၊ ကျက်မှတ်ထိုက်တာကလေးများ ရှိနေသေးပေရာ ကျွန်ုပ်သည် ထို
ကျက်စရာကလေးများကို စာရွက်ဖြင့် ရေးမှတ်ထား၏။

ထို့နောက် တစ်နေ့လုံးတွင် လုပ်စရာရှိသည်များကို လုပ်ရင်းက တစ်
ချက်တလေ ကြားချောင်၍ လုပ်စရာအလုပ် မရှိသလို ဖြစ်နေသည့် ကတ်
သီးကတ်သတ် အချိန်ကလေး ငါးမိနစ်၊ သုံးမိနစ် စသည်တို့ကို ရရှိသည်တွင်
ထိုကျက်စရာကလေးများထဲမှ စာတစ်လုံး၊ နှစ်လုံး သို့မဟုတ် စာတစ်ပိုဒ်၊
နှစ်ပိုဒ်ကျောက်၍ ကျက်မှတ်၏။ ယင်းသို့သော ကတ်သီးကတ်သတ် အချိန်
မျိုး တစ်နေရာတွင် ရပြန်သော် ကျက်ထားတာကို ပြန်ရွတ်အံ့၏။ ဤသို့ဖြင့်
ကျက်စရာများစွာကို ကျွန်ုပ် ကျက်မှတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ကြံကြိုက်ရတတ်သော ကတ်သီးကတ်သတ် အချိန်ကလေး
များမှာ နောက်ဖေးသွားနေချိန်၊ ညဘက် တစ်ရေးနိုး၍ ရုတ်တရက် ပြန်အိပ်
မပျော်ချိန်၊ ထမင်းစားရန် ထမင်းပြင်နေခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းနေချိန်၊ တစ်နေ
ရာသို့ အသွားလမ်းပေါ်လျှောက်နေချိန်၊ ဘတ်စ်ကားစီးနေချိန်၊ မြေးဖြစ်သူ
ဇေယျာအောင်ကို ပုဇွန်တောင် မူလတန်းကြိုကျောင်း အမှတ် ၂ (ခွဲ) တွင်
ကြိုရန် စောင့်ဆိုင်းနေချိန်။

ဤသို့သော အချိန်ကလေးများသည် အကွက်ချထားသည့် အချိန်

များ မလွတ်ရန် ပေါ်ထွက်လာသော အချိန်ပိုကလေးများဖြစ်၏။ ထိုအချိန်ပိုကလေးများတွင် စာကလေး တစ်ပိုဒ်၊ နှစ်ပိုဒ်ကျက်ခြင်း၊ ကျက်ပြီးသည်ကို ပြန်ရွတ်ခြင်း၊ ဆောင်ထားသည့် မှတ်စုကို ဖတ်ရခြင်း၊ ဤအချိန်မျိုးတွင်မှ ဖတ်ရန် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော စာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်း စသည့် ကြိုလျှင် ကြိုသလို လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို ကျွန်ုပ် လုပ်သည်သာတည်း။

ဆက်လက်၍ ဆွေးနွေးရမည်ဆိုလျှင် အကယ်၍ သင်သည် လုပ်စရာ လုပ်ငန်းကို မလွဲမရှောင်သာ ရွှေ့ဆိုင်းရတော့မည်ဆိုလျှင် မည်သည့်အချိန်တွင် ဆက်၍ လုပ်မည်ဆိုသည်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပြီးနောက် ထိုအချိန်ရောက်သော် လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရပါမည်။

ယင်းသို့ စနစ်တကျ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သူ ရှားပါး၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဘဝတွင် အောင်မြင်နေသူ ရှားပါးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လုပ်စရာသည် မခက်ပါ။ မလုပ်ကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်စရာရှိသည်များကို တေးထားပြီး တစ်ခုပြီးတစ်ခု လုပ်ဆောင်သွားရုံသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် လိုက်နာရေးဆောင်ပုဒ်မှာ 'လောလည်း မလောနှင့်၊ ရပ်လည်း ရပ်မနေနှင့်' ဟူသည်ပင်ဖြစ်သည်။ မြစ်တို့သည် ပင်လယ်ထဲသို့ ဂါလန်ပေါင်းများစွာသော ရေများကို သယ်ယူသွားနေကြသော်လည်း အေးအေးဆေးဆေးပင် မရပ်မနား သယ်ဆောင်သွားနေကြခြင်းကို စံပြုပါလော့။

[၁] အောင်မြင်လိုသည့်စိတ်

နောက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကား 'အောင်မြင်လိုသည့်စိတ်' ကို ဖြစ်ပေါ်ရရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစိတ်ရှိမှ အလုပ်ကို လုပ်သည်ဆိုရုံမလုပ်ဘဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်မည်ဖြစ်လေသည်။ ပြီးစီးသွားသောလုပ်ငန်းသည် မိမိ၏စွမ်းရည်အလျောက် အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်သော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်ကို 'အောင်မြင်လိုသည့်စိတ်' ရှိသူကမှ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါ၏။

သူတစ်ပါးပြုလုပ်ထားသည်ထက် သာလွန်၍နေရမည်။ လျော့တော့မလျော့စေရဟူသော စိတ်ထားသည် အောင်မြင်လိုသည့်စိတ်ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး၏ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ယှဉ်လိုက်လျှင် အရှုံးမပေး (ဝါ) အရှုံးကို မဖြစ်ပေါ်စေသော စိတ်ထားမျိုးပင် ဖြစ်ချေသည်။

ဤသို့သော သံမဏိစိတ်ထားမျိုးကို မွေးမြူရာ၏။ အရှုံးတော့ မပေးပါ။ သို့သော် အရှုံးနှင့် ရင်ဆိုင်ရလျှင်လည်း မကြောက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ကြိမ်ရှုံးခြင်းသည် ထာဝစဉ်ရှုံးနေရမည်ဟု မည်သူကမျှ မသတ်မှတ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ တကယ်ဆိုလျှင် တစ်ကြိမ်ရှုံးခြင်းသည် နောက်တစ်ကြိမ်အောင်နိုင်ဖို့အတွက် သင်ကြားပြသပေးချက်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်တွင် ရှိသမျှ စွမ်းရည်များ၊ 'ဇ' များ ခေါ် အစွမ်းအစများ၊ ထိုအရာများကို တိုးပွားလာအောင် (ဝါ) ကြီးထွားသန်စွမ်းလာအောင် ပျိုးထောင်ပေးပါ။ သင်မျှော်မှန်းတမ်းတနေသည့်အရာကို ရရန်အတွက် သဘာဝ အခွင့်အလမ်းများ အားလုံးကို အသုံးပြုပါ။ အခွင့်အလမ်း ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ဖမ်းဆုပ်ရန် မကြောက်ပါနှင့်။ အခွင့်အလမ်း မပေါ်ပေါက်လျှင်လည်း ပေါ်ပေါက်လာအောင် ဖန်တီးယူဖို့ နောက်မတွန့်ပါနှင့်။

အောင်မြင်လိုသည့်စိတ်ဆိုသည်မှာ တခြားသူများကို ထိပါးနှောင့်ယှက်ပြီး သူတို့၏ အခွင့်အရေးကို ကျူးကျော်ရဖို့ကို မဆိုလိုပါ။ မှန်သော အရာကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ကိုင်ရဲသည့် စိတ်တစ်မျိုးကိုသာ ဆိုလိုပါ၏။

သင်၏ တွေးကြံသမျှ အတွေးစိတ်ကူးများ၊ သင် ပြောဆိုသမျှ စကားများ၊ အားလုံးသည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းတို့အပေါ်မှာချည်းရပ်တည်နေပါစေ။

'အဲဒါကိုများ ငါလုပ်နိုင်ရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ' ဟူသော အတွေးမျိုးထက် 'အဲဒါမျိုးကို ငါ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ' ဟူသော အတွေးမျိုးဖြင့် အစားထိုးပါ။

[၈] ဇွဲ

ဇောကို လေ့ကျင့်မှုအတွက် တတိယပန်းတိုင်ကား 'ဇွဲ' ပင်ဖြစ်ပါ၏။ သင့်ထံတွင် ဇွဲ ရောက်ရှိလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဘဝတွင် မအောင်မြင်ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြီးဆုံးသော အကြောင်းရင်းကား ဇွဲမရှိခြင်းပင် ဖြစ်မည်လား မဆိုနိုင်ချေ။ လူတို့သည် လုပ်ငန်းများ ကောက်လုပ်ကြ၏။ အဖုအထစ်ကလေး အနည်းငယ် တွေ့သည်တွင် ပစ်ချ၍ စွန့်ပြေးကြတော့သည်။

သင်သည် ဇွဲရှိသူ ဖြစ်လိုပါလျှင် စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာများ ပြောသည့်

သူတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လောကတွင် အပျက်စကား ပြောသူတွေ များပါသည်။ မာရ်နတ်၏ တပ်ပျက်များဟူ၍ပင် ခေါ်ဆိုထိုက် ၏။ 'ဒါမဖြစ်နိုင်ပါဘူး' ဆိုသော စကားမျိုးသာ သူတို့ ပြောတတ်ကြ၏။

ကမ္ဘာ့စွမ်းပကားရှင်များသာ 'ဟာ... ဒါတော့ ဖြစ်နိုင်မယ်မဟုတ်ဘူး' ဆိုသော စကားတို့ကို နားယောင်ခဲ့လျှင် လေယာဉ်ပျံများ၊ တိဗ္ဗိများ၊ အာကာ သယာဉ်များ ပေါ်ပေါက်လာကြမည် မဟုတ်ပါ။

သင် မူလမျှော်မှန်း၍ စီမံချက် ချထားသည်ထက် လျော့ပါးနေလျှင် ပြေရာပြေကြောင်းနှင့် ကျေနပ်မနေပါနှင့်။ 'ဒါလောက်ဆိုလည်း မဆိုးပါဘူး' ဟူ၍ မိမိကိုယ်မိမိ လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ နှစ်သိမ့်မနေပါနှင့်။ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။

တစ်ဖက်ကလည်း ဘာကိုမဆို ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်ရမည်ဟူ၍တော့ အသေမမှတ်ပါနှင့်။ လောကတွင် မည်သည့်အရာမျှ ပြီးပြည့်စုံသည်ဟု မရှိ ပါ။ ပန်းပုရုပ်တစ်ခု၊ ပန်းချီကားတစ်ချပ်သည် ဘယ်တော့မှ နောက်ထပ်ဖြည့် စွက်စရာ မရှိဟူ၍ မသတ်မှတ်နိုင်ပါ။

ဒီတော့ သင် လုပ်ရမည်ကား မိမိ၏စွမ်းရည်အလျောက် တတ်နိုင် သမျှ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မဆုတ်မနစ် မနားမနေ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ကိုင် သွားမည်ဟူသော စိတ်ထားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ချွန်းထိန်းပေးသင့်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပေသတည်း။



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။

သဘောထားအမြင်ဆိုသည်မှာ မိမိက ဘဝအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကြိုကြိုက်ဆက်ဆံရသည့် လူများအပေါ်၌လည်းကောင်း၊ ကြိုတွေ့ရင်ဆိုင်ရသည့် အခြေအနေများပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရသည့် အရာများအပေါ်၌လည်းကောင်း ထားရှိရမည့် မှန်ကန်သော သဘောထားအမြင်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအချက်အလက်သည် လွန်စွာပင် အရေးကြီးသော အချက်အလက်တစ်ခု ဖြစ်လာရတော့၏။

မှန်ကန်သော သဘောထားအမြင်ရှိသူသည် သင့်တင့်သော အရည်အချင်းကလေးနှင့် အခွင့်အလမ်းကို ရသည်ရှိသော်လည်း အလွန်တော်ပြီး မှားယွင်းသော သဘောထားရှိသူထက် အံဆ ၁၀၀ လောက်ပင် ပိုမိုစွာ လုပ်ဆောင် အောင်မြင်နိုင်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ဘဝအောင်မြင်ရေး ဟူ၍ ခြံငုံခေါ်ဝေါ်လိုက်သော ကျန်းမာရေး၊ ချမ်းသာရေး၊ နုပျိုလန်းဆန်းရေး၊

အသိပညာကြွယ်ဝရေး၊ လုပ်ဆောင်အောင်မြင်ရေး၊ အသက်ရှည်ရေးတို့ကို ကြာရှည်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ပါ၏။

ကျွန်ုပ်ပေးနေသော နည်းလမ်းများမှာ ကြယ်တံခွန်ကဲ့သို့ ဘွားခနဲပေါ်၊ ဘွားခနဲပျောက်ကွယ်သည့် အောင်မြင်ရေးမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဓူဝံကြယ်ကဲ့သို့ တည်ငြိမ်၍ ကြာရှည်ခံသော အောင်မြင်ရေးအတွက်သာလျှင် နည်းလမ်းပေး နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကိုင်း... သဘောထားအမြင်အကြောင်း ပြန်ကောက်ကြပါစို့။

[က] စိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှု

မှန်ကန်သော သဘောထားအမြင်မျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ထားနိုင်ရန်အတွက် ပထမဆုံးခြေလှမ်းအနေဖြင့် လေ့ကျင့် မွေးမြူပေးရမည့် စိတ်ထားမှာ စိတ်စွဲ လမ်းဝင်စားမှု ပင်ဖြစ်ပါ၏။ တော်ရုံ စိတ်ဝင်စားမှုကို မဆိုလိုပါ။ တစွဲလမ်း လမ်းနှင့် စားလည်း ဒီစိတ်၊ အိပ်လည်း ဒီစိတ်ဟုပင် ခေါ်ဆိုလောက်သည့် စိတ်ဝင်စားမှုမျိုးကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။

အောင်မြင်နေသူတိုင်းတွင် တွေ့ရသော စိတ်အနေအထားဖြစ်၏။ သင် ကြိုးစားရယူနေသည့်အရာကို ရရှိရန်မှာ ထက်သန်သောဆန္ဒက တွန်း အားပေးမှသာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုထက်သန်သောဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေရန်ကား စွဲစွဲလမ်းလမ်း စိတ်ဝင်စားနေမှုကသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါ၏။

သင်သည် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေရာက ပန်းလျှံသလိုဖြစ်ကာ ခွေယိုင် ချင်သလိုလို ဖြစ်လာလျှင် စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုက သင့်ကို အားဖြည့်ပေး၍ ပြန်လည် လန်းဆန်းစေပါသည်။ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုသာ ရှိနေပြီဆိုလျှင် လူသည် မည်မျှပင် ခက်ခဲပါစေ၊ မည်မျှပင် စွန့်စားရပါစေ လုပ်ကိုင်မည်သာ ဖြစ်ချေ၏။ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုက စိတ်ကို အစွမ်းကုန် ထိပ်ဆုံးမှတ်အထိ အလုပ်လုပ်စေပြီး စိတ်ကူးများ၊ အကြံများ၊ နည်းလမ်းများကို ဘယ်လို ဘယ်လို ပေါ်ထွက်လာမှန်းမသိ ပေါ်ထွက်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်၏။

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများသည် အချစ်အတွက် စွန့်ဝံ့ကြခြင်းကား ဤစိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်တန်ခိုးသိဒ္ဓိရှင် များ၊ သမထယောဂီများ စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြသည်မှာလည်း

ဤစိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုက အရင်းခံပေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုဟူသော စိတ်အနေအထားကလေးကို ပေါ့ပေါ့မထင်ပါနှင့်။ စာမေးပွဲအောင်မြင်ခြင်းဟူသော အောင်မြင်မှု အနိမ့်စား ကလေးမှသည် အဆင့်မြင့်အလွှာများမှ မနောများနှင့်ပင် ဆက်သွယ်နိုင်သော အဆင့်မြင့် အောင်မြင်မှုမျိုးကိုပင် ပေးစွမ်းနိုင်ပါ၏။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် လွန်စွာ ပင် အလေးအမြတ်ထား၍ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ကာ ရင်ဝယ်ပိုက်ထွေးထား သည့် စိတ်အနေအထားပင်ဖြစ်ပါ၏။ အကျိုးထူးများကိုလည်း ရရှိပါ၏။

ရိုးရိုးစိတ်ဝင်စားမှုကပင် စတင်ပြီး ယင်းသို့ စိတ်ဝင်စားသည့်အရာနှင့် ပတ်သက်သည်များကိုသာ ပြောဆို၊ နားထောင်၊ တွေးတောမှုများကို အထပ်ထပ် ပြုလုပ်ပေးသော် ရိုးရိုးစိတ်ဝင်စားမှုသည်ပင် နက်ရှိုင်းခိုင်မြဲလာ ကာ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှု ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

ယင်းအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ၌ မိမိစိတ်ဝင်စားနေပြီဆိုလျှင် ဘေးဘီက အသံဗလံများကိုပင် မကြားနိုင်တော့ဘဲ ဆိတ်ငြိမ်မှုခွံထဲ ရောက် နေသလို ခံစားရကာ မုန်တိုင်း၏ မျက်စိဟုခေါ်သည့် နေရာကဲ့သို့ ပတ်ဝန်း ကျင် ဆူညံနေသည့်ကြားက မိမိအတွက် တိတ်ဆိတ်နေလေတော့သည်။ ဤသို့သော စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် အင် သယူးဇီယား ဇင်း (Enthusiasm) ဟု ခေါ်ဝေါ်ပေ၏။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သလို စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုကို လေ့ကျင့်မွေးမြူ ပေး၍ ရပါ၏။ မိမိ၏စိတ်ကို ပို၍ နက်ရှိုင်းအောင် ဝင်စားစေရသည်။ မိမိ၏လုပ်ငန်းတွင် မြှုပ်နှံထားနိုင်လေလေ စိတ်ဝင်စားလေလေ ဖြစ်၏။ ဤသို့ စိတ်ဝင်စားမှု ကြာရှည်လာသောအခါ နက်ရှိုင်းလာကာ စိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှုအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာရပေ၏။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှု အနေအထားသို့ စိတ်ကို ရောက်ရှိ စေလိုသော် မိမိ စိတ်ဝင်စားစရာ ကိစ္စနယ်ပယ်အတွင်း၌သာ တတ်နိုင်သရွေ့ နေရမည်ဖြစ်သောကြောင့် မိမိ စိတ်ဝင်စားသည့် ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်သည့် လူတို့ကိုသာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံသင့်သည်။

မိမိစိတ်ဝင်စားသည့် ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်သည့် အရာဝတ္ထုများ၊ စာအုပ် များ စသည်တို့ဖြင့်သာ အချိန်ကုန်သင့်ပါ၏။ အတိုချုပ်ပြောရလျှင် အပေါင်း

အသင်း အရောအနှော အဆက်အဆံကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် ပြုလုပ်ရပါလိမ့်မည်။

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

[၁] မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု

မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ချယုံကြည်မှုကို ပျိုးထောင်ယူရသည်မှာ လွယ်ကူပါသည်။ ကိုယ် မလုပ်ရဲသော အလုပ်ကို စတင်၍ လုပ်စမ်းကြည့်ရန်သာ လိုပါ၏။ စကား ဥပစာသဘောဖြင့် တင်စား၍ ပြောဆိုရလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ရေနက်ထဲသို့ ၎င်းလျှိုးခိုင်းခြင်းပင် 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 'ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်' ဟု မိမိကိုယ်မိမိ စေ့ဆော်အားပေးရပါလိမ့်မည်။ အထပ်ထပ် အကြိမ်ကြိမ်သာ ပြောပေးပါ။ ကြာလျှင် 'ငါ လုပ်နိုင်ပါတယ်' ဟူသော စကားသည် စေ့ဆော်ချက်စကားလုံးဖြစ်လာကာ မိမိကိုယ်မိမိ စေ့ဆော်ခြင်းအားဖြင့် မကြာမီပင် တကယ်လုပ်နိုင်လာ၏။ (၀၁) လုပ်ဆောင်အောင်မြင်နိုင်သော စွမ်းရည်သည် ပေါ်ထွက်လာရ၏။

တကယ်တော့ အံ့ဩစရာ မလိုပါ။ လူတိုင်းတွင် မနောလွှာရှိ၏။ မနောတွင် ကြီးမားလှ၍ မကြံစည်နိုင်လောက်သော စွမ်းရည်များ ရှိသည်။ မိမိဘာသာ စေ့ဆော်ခြင်းဟုခေါ်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း (Auto Suggestion) သည် မနောထဲမှ စွမ်းရည်အနည်းငယ်ကို ချူယူလိုက်လေသည်။

ထို့ပြင် ပြောလိုသေးသည်မှာ အတိတ်ဖြစ်ရပ်များက ပစ္စုပ္ပန်ကို မလွမ်း မိုးစေသင့်ပါ။ တိတိကျကျ ပြောရလျှင် အတိတ်က မိမိ၏ မအောင်မြင်မှုများ ရှိခဲ့လျှင် ထိုရှိစုမဲ့စု မအောင်မြင်မှုကလေးများကို ပြန်လှန်တွေးတော၍ အချိန် ဖြန်းမနေပါနှင့်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုစွမ်းအားကို လျော့ပါးစေပါသည်။

ပြုလုပ်သင့်သည်က ထိုစဉ်က မအောင်မြင်ခဲ့လျှင် မိမိသည် ဘာမှား သွား၍ မအောင်မြင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ကိုသာ ဖော်ထုတ်သင့်၏။ အတိတ်က အမှားကို ပြုစုသောအားဖြင့် တွေးတောမနေပါနှင့်။ ထိုအတိတ်က အမှားက သင်ပေးလိုက်သည့် သင်ခန်းစာကိုသာ ရယူနိုင်ရန် ဖော်ထုတ်လိုက်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ပို၍ ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ထိုသင်ခန်း စာကို သုံးစွဲ၍ နည်းလမ်းများ ချမှတ်လိုက်ပါ။ ဤကား အောင်မြင်မှုကို တည်ဆောက်နေခြင်းပေတည်း။

ထို့ကြောင့် ပြုခဲ့ပြီးသော မကောင်းမှုကို တစ်စိမ့်စိမ့် ပြန်တွေးမနေသင့်ဘဲ ပြုခဲ့ပြီးသော ကောင်းမှုကိုသာ တစ်စိမ့်စိမ့် တွေးတောနေခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုး များ ထပ်ပွားနေသကဲ့သို့ပင်။ ပြီးခဲ့သော မအောင်မြင်မှုများကို ပြန်လည် တွေးတော ခံစားမနေဘဲ အတိတ်က အောင်မြင်ခဲ့သလောက်ကလေးများကို သာ တွေးတော ခံစားနေခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်ဓာတ်တက်ကြွကာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုပမာဏ တိုးတက်ခိုင်မာလာနိုင်ပေ၏။

ကကြီး၊ ခခွေးတို့ကို အရေးအဖတ် သင်ယူနေသည့် ကလေးများကို ကြည့်ရှု၍ ဆင်ခြင်ပါလျှင် သင်သည် ဤစာကို နားလည်သဘောပေါက် အောင် ဖတ်နိုင်ခြင်းတွင် သင်၏ စွမ်းဆောင်မှု အောင်မြင်ချက်များ ဘယ် လောက်ကြီးကျယ်၍ ဘယ်လောက်များကြောင်း သင်သဘောပေါက်လာပါ လိမ့်မည်။ ဤနည်းတူစွာ သင်၏ အခြားသော စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများ (သေးငယ်ချင် သေးငယ်ပါစေ)ကို ကြည့်ရှု၍ သင်၏စွမ်းရည်ကို ဆင်ခြင်ကာ အံ့ဩချီးကျူးပါ။

[၈] ဖြစ်နိုင်သည် ထင်မှု

သဘောထားအမြင် မှန်ကန်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးပြောလို သည့်အချက်ကား ဖြစ်နိုင်သည် ထင်မှု ပင်တည်း။ ဤသဘောကို အချို့

နေရာတွင် 'ယုံကြည်မှု' ဟူ၍လည်း သုံးနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ယုံကြည်မှုကို ကျွန်ုပ်ဆိုလိုသည့် နေရာတိုင်း၌ သုံးစွဲ၍ အံ့မဝင်သဖြင့် 'ဖြစ်နိုင်သည် ထင်မှု' ဟုပင် ကျွန်ုပ် သုံးစွဲလိုက်ပါသည်။

အောင်မြင်နေသူတိုင်းသည် ပြင်းပြသော ဖြစ်နိုင်သည်ထင်မှုက စက် နှိုးပေးလိုက်သဖြင့် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင် အောင်မြင်ခဲ့ကြသည်ချည်းဖြစ်သည် ဟု ကမ္ဘာ့ပညာရှင်များက ဆိုမိန့်ကြလေသည်။

အားနည်းချက်များ၊ အခက်အခဲများ၊ အတားအဆီးများ မည်မျှပင် ရှိနေပါစေ၊ တိကျပြတ်သားသော ပန်းတိုင်ကို ပြဋ္ဌာန်းထားရှိ၍ ထိုပန်းတိုင် ဆီသို့ သွားရာလမ်းကို စွဲမြဲလျှောက်လှမ်းရပေလိမ့်မည်။ လေ့လာမှုနှင့် အတွေ့အကြုံများက သင်ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်လာအောင် သင့်ကို ပုံလောင်းပေးသွားပါ လိမ့်မည်။ တစ်ခုတော့ရှိပါ၏။ သင်သည် ဖြစ်ထွန်းရန် သင့်လျော်သည့် အချိန်သို့ ရောက်မှသာလျှင် ဖြစ်ထွန်းလာပါလိမ့်မည်။ မသင့်တော်သေးသော (ဝါ) လိုနေသေးသော အချိန်တွင်တော့ သင် ဖြစ်ထွန်းဦးမှာ မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် လမ်းကြောင်းကို မသွေဖည်ဘဲ လျှောက်လှမ်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိ ကြံစည်ကြိုးစား လုပ်ကိုင်နေသည့်အရာများသည် ဖြစ်နိုင်သော အရာများသာဖြစ်သည်ဟု ထင်မှုသည် ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းပေးသွားပါလိမ့်မည်။ ဘဝတွင် အခက်အခဲ ပြဿနာများကို မကျော်လွှားနိုင်ကြသူများမှာ 'အဖြေသည် ရှိမှ ရှိပါလေစ' ဟူသော သံသယ ဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။ မိမိဖြေရှင်းနေသော ပြဿနာသည် ဖြေရှင်းနိုင်ဖွယ်ရာ ရှိသည်ဟု ထင်မြင်သောသူအား အဖြေသည် လာတွေ့ရသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

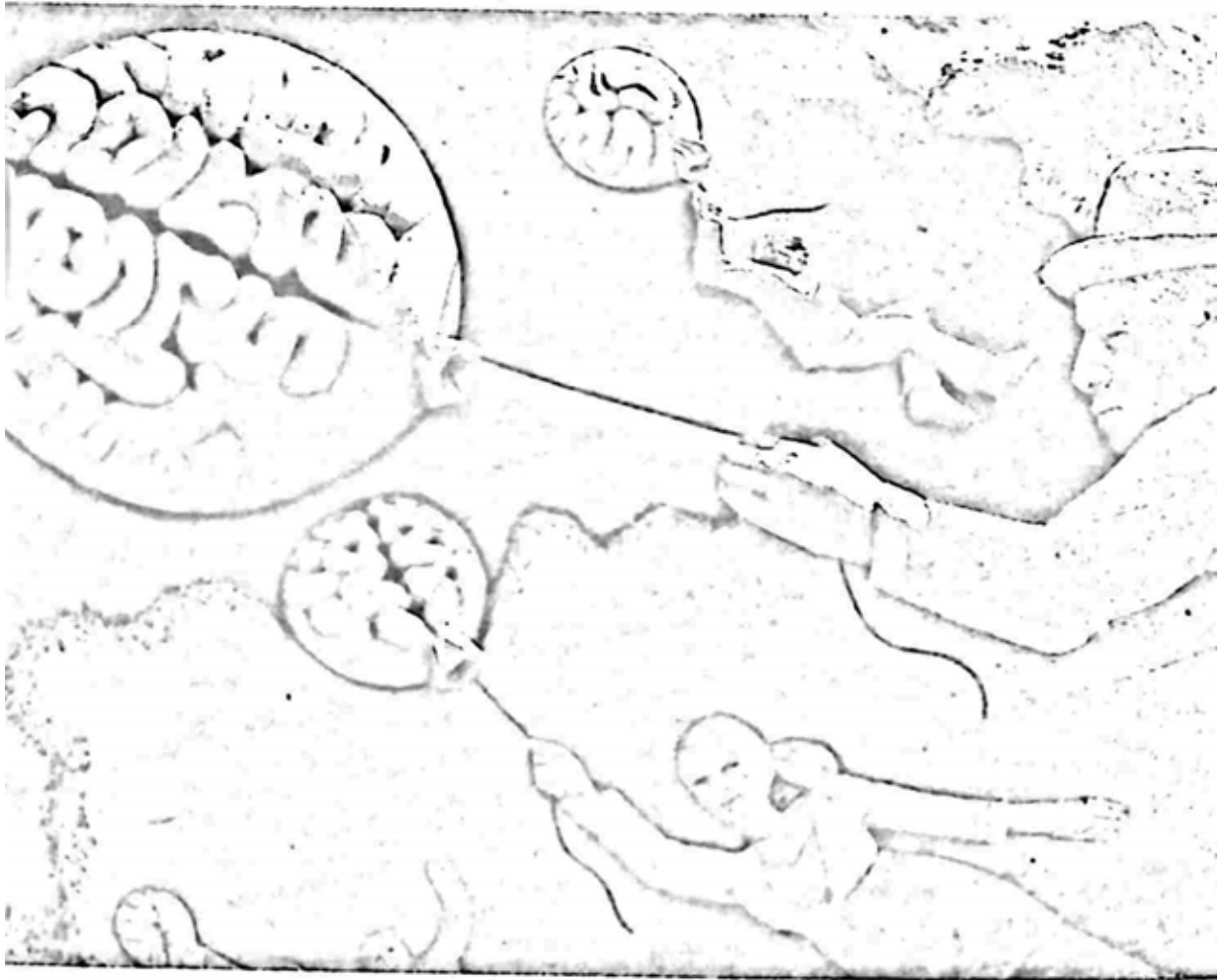
အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သံသယဝင်နေသူမှာ ယင်းသံသယကြီးက နောက်မြီးကို ဆွဲထားသဖြင့် ရှေ့သို့မတက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။ ဖြစ်နိုင်သည် ထင်ထားသူအတွက်မှာမူ ရှေ့ဆီမှ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်ပေးသော ကြယ်ကလေး လက်နေသဖြင့် အားတက်ရှာဖွေခြင်းဖြင့် အဖြေကို တွေ့သွားရခြင်းဖြစ်၏။ သင် ဖြစ်စေချင်သော အဖြေတော့ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်။ သို့သော် ပြဿနာတိုင်းတွင် အဖြေတော့ရှိ၏။ အဖြေပေါ်၍ ပြဿနာ ပြေလည်သွားသည်ဆိုလျှင်လည်း သင်၏ဘဝမှာ ချောမောလာရပါသည်။

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

ကျွန်ုပ် တင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော နည်းလမ်းကြီး သုံးသွယ်၊ နည်းလမ်းငယ်
 ကိုးရပ်ကို အပတ်တကုတ်နှင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်ကြံလုပ်ဆောင်
 သွားမည်ဆိုလျှင် 'ဘဝအောင်မြင်ရေး အလွယ်ကလေးပါ' ဟုပင် ဆိုရမည်
 ကဲ့သို့ ရှိပါချေ၏။



အပိုင်း [၁]
ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ ဆုံးမဩဝါဒများ



ကျွန်ုပ်သည် လစဉ်ပင် ပုဇွန်တောင်မြို့နယ် အနော်ရထာလမ်းနှင့် ဗိုလ်
 တထောင်ဘုရားလမ်းထောင့်ရှိ မြသိန်းတန်ကျောင်းသို့ ရောက်လေ့ရှိပါ
 သည်။ ဆွမ်းစရိတ် လှူနေကျဖြစ်သဖြင့် တစ်လလျှင် တစ်ခေါက်တော့
 ရောက်စမြဲ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နေ့သ၌ ကျွန်ုပ်သည် လစဉ်ကဲ့သို့ပင် မြသိန်းတန်ကျောင်းတိုက်
 သို့ ရောက်ခဲ့ရာ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကေသရမှာ စာချနေသဖြင့် ခေတ္တစောင့်
 ဆိုင်းနေရသည်။ ထိုသို့ စောင့်စားနေရစဉ် ကျွန်ုပ်သည် တိုင်တွင် ချိတ်ထား
 သော ပြက္ခဒိန်ကို ထ၍ကြည့်မိ၏။ အနံ့ခြောက်လက်မ၊ အရှည်ရှစ်လက်မ
 ခန့်ရှိသည့် စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရက်စွဲ အင်္ဂလိပ်ဂဏန်းကြီးမှာ ထင်းနေ၏။
 တစ်ရက်တစ်ခါ ဆုတ်ပစ်ရသည့် ပြက္ခဒိန်မျိုး ဖြစ်သည်။

၁၀ ပေ အကွာလောက်ကပင် အထင်းသား မြင်နိုင်သည့် ပြက္ခဒိန်ကို
 လေးပေ အကွာလောက်မှ ကျွန်ုပ်သည် ထ၍ကြည့်ရခြင်းကား ရက်စွဲဂဏန်း
 ကြီးအောက်တွင် ဂျပန်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော စာကြောင်းကလေး
 ကို မြင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ပြက္ခဒိန်ရက်စွဲမှာ ဘာတွေများ ရေးထား
 ပါလိမ့်ဟု စပ်စုသောသဘောဖြင့် ထ၍ကြည့်မိခြင်းဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ ထ၍ ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့မှ ထိုစာကြောင်းကလေးမှာ
 မှတ်သားလိုက်နာချင်စရာ သြဝါဒလေးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရတော့သည်။
 အောက်ဘက် တစ်ရွက် နှစ်ရွက် လှန်ကြည့်ပြန်ရာ နောက်ထပ်စကားကလေး
 များကို ဖတ်ရပြန်၏။ ထိုအခါတွင် ဆုတ်ပစ်ခဲ့ပြီဖြစ်သော စာရွက်များကို

mgyoe.com

ရင်ထဲက နှမြောမိတော့သည်။

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

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

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

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

ကျွန်ုပ်သည်လည်း ဝမ်းသာအားရစွာ အိမ်သို့ ယူဆောင်လာပြီး စစ်ဆေးကြည့်သောအခါတွင် ကျွန်ုပ် ထင်ခဲ့သလို ဆုံးမဩဝါဒစာကလေးမှာ ၃၆၅ ကြောင်းမရှိဘဲ စုစုပေါင်း ၃၆ ကြောင်းမျှသာရှိကာ ထပ်၍ထပ်၍ ကျော့နေခြင်းသာဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်မှာ အရင်က စာရွက်များ လက်လွှတ်ရခြင်းအတွက် စိတ်သက်သာရာ ရသွားပါ၏။

ယင်း ၃၆ ကြောင်းသော ဆုံးမစာ၊ အကြံပြုစာ၊ အားပေးစာကလေးများကို ဖတ်ရသောအခါ မှတ်သားလိုက်နာ ကျင့်ကြံဖွယ် ပညာများကို ကျွန်ုပ် ရရှိပါသည်။ ယခု ယင်းပညာများကို လက်ဆင့်ကမ်းဖြန့်ဖြူးပါတော့မည်။ ပြက္ခဒိန်ကပေးသော ပညာဖြစ်သည်ဆိုကာ ပေါ့ပေါ့မထားဘဲ အလေးအနက် လိုက်နာကျင့်သုံးပါလျှင် ဘဝတွင် အဖိုးတန်လှသော စွမ်းရည်ပိုင်ရှင် ဖြစ်လာမည်ကိုကား ကျွန်ုပ် အာမခံပါသည်။

ထို့ပြင် ထိုစကားရပ်ကလေးများကို မိမိ ဉာဏ်မီသရွေ့၊ တတ်သိသရွေ့ ချဲ့ထွင်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူ တင်ပြပါမည်။ ဆင်ခြင်ပွားများ တတ်သူများသည် မိမိ၏ ဉာဏ်ပညာဖြင့် ဆက်လက်ပွားများမည်ဆိုလျှင်

စားမကုန် ကြီးပွားရေး စပါးကျိကြီးကို ပိုင်ဆိုင်ရာဘိသကဲ့သို့ ဘဝတွင် အောင်
မြင်မည် မုချဖြစ်ပေသည်။

ကိုင်း... စတင်ကြပါစို့။

- (၁) **ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော စိတ်ထားသည်**
- ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော မိသားစုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးလျှင်**
- ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော လူ့အဖွဲ့အစည်းကိုပင်**
- တည်ဆောက်ပေးပါ၏။**

အလွန်ပင် ကောင်းမွန်၍ လိုက်နာကျင့်ကြံစရာ စကားလေးများ
ဖြစ်သည်။ ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော စိတ်ထားကို ထိန်းသိမ်းထားရှိနိုင်ရန်မှာ
လောကဓံတရားကို ခံနိုင်ရည်ရှိသူသာ ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ဆင်းရဲ
ခြင်း ဟူသော အစုံကိုပင် ဆင်ခြင်ကြည့်ပါဦး။ ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်နေချိန်
တွင် စိတ်ထားသည် ရွှင်ပျလန်းဆန်းနေရန် မလွယ်သည်ကို သဘောပေါက်
နိုင်ပါသော်လည်း ချမ်းသာနေချိန်တွင် သာမန်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ရွှင်ပျလန်း
ဆန်းသော စိတ်ထားကို ထားရှိရလွယ်ကူမည်ဟု ထင်ကြမည်သာဖြစ်၏။

သို့သော် စင်စစ်တွင် ဤသို့မဟုတ်ချေ။ ဆင်းရဲခြင်းကို ပြိုင်ဆိုင်သူ
မရှိသဖြင့် ဆင်းရဲသူအဖို့ သူတစ်ပါးနှင့် ယှဉ်ရစရာမလိုပါ။ ချမ်းသာခြင်း
တွင်ကား ပြိုင်ဆိုင်မှုများသဖြင့် ချမ်းသာလာပြီဆိုသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပခုံး
ချင်းယှဉ်စရာတွေကို ကြုံရတော့သည်။

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

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

ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့ ကံကောင်းသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့
ကိုးကွယ်သော ဘာသာက လောကဓံ၏ ဒဏ်ကိုခံနိုင်ရန် ဆုံးမသွန်သင်

ချက်များ ပြည့်နှက်နေသည်ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် များသောအားဖြင့် ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော စိတ်ထားပိုင်ရှင်များ ဖြစ်လာကြရသည်။ ဤသည်ကို နားမလည်သူများက မြန်မာလူမျိုးများ အပျော်အပါးကြိုက်သည်ဟု မှားယွင်းစွာ ကောက်ချက်ချကြ၏။ မဟုတ်ပါ။ လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဖန် ပြောလိုပါသေးသည်။ ရွှင်ပျလန်းဆန်းမှု စိတ်အနေအထားသည် ကူးစက်လွယ်၏။ သုန်မှုန်နေသူကို ပတ်ဝန်းကျင်က လက်မခံလိုသော်လည်း ရွှင်လန်းကြည်လင်နေသူကို လူအများက ခင်မင်လက်ခံကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော စိတ်ထားသည် မူလက ရွှင်ပျလန်းဆန်းနေသူသာမက သူ၏ မိသားစု၊ ထိုမိသားစုမှတစ်ဆင့် အခြားသော မိသားစုများသို့ပါ ကူးစက်ကာ လူ့အဖွဲ့အစည်းသည်ပင် ရွှင်ပျလန်းဆန်းလာရ၏။

ထို့ကြောင့် အထက်တွင် ကျွန်ုပ်တင်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မြန်မာတစ်ဦးချင်းက ရွှင်ပျလန်းဆန်းနေတတ်သည်တွင် မကြာမီ မြန်မာလူမျိုးတစ်မျိုးလုံးသည် ထာဝစဉ် ရွှင်ပျလန်းဆန်းစွာ နေတတ်သော လူမျိုးအဖြစ် ကမ္ဘာကျော်လာရခြင်းဖြစ်ပေ၏။

- (၂) နှိမ့်စိတ် အားကြီးလာသောအခါ
- ပိမိ၏ အားသာချက်သည် လည်းကောင်း၊
- ပိမိ၏ စွမ်းရည်သည် လည်းကောင်း
- အားနည်းလာရတော့သည်။

အလွန်ပင် သတိပြုစရာကောင်းသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သူများ သတိပြုသင့်လှချေ၏။ ကလေးသည် အသက်အရွယ်အလိုက် သူ့ဘာသာသူ ပြုလုပ်လာနိုင်သည့် လုပ်ငန်းကလေးများရှိ၏။ ထိုအသက်အရွယ် မတိုင်မီ၌ လူကြီးများက ဂူညီလုပ်ကိုင်ပေးခဲ့သော်လည်း သက်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ် ရောက်လျှင် သူ့ဘာသာသူ လုပ်ကိုင်စေရမည်သာဖြစ်၏။

ချစ်လွန်း၍သော်လည်းကောင်း၊ ကြာနေမည်ဆိုကာ စိတ်မရှည်၍ သော်လည်းကောင်း လူကြီးက ဝင်မလုပ်ပေးထိုက်ချေ။ သူ့အင်္ကျီသူ ကြယ် သီးတပ်နိုင်သည့်အရွယ်တွင် လူကြီးက ကြယ်သီးဝင်မတပ်ပေးပါနှင့်။ သူ့ ဖိနပ်သူ စီးနိုင်သည့်အရွယ်တွင် လူကြီးက ဝင်၍ လုပ်မပေးပါနှင့်။ လူကြီးက ဝင်၍ ကူညီလုပ်ပေးနေလျှင် ကလေးသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ် ကင်းမဲ့လာပြီး သူတစ်ပါးကို မှီခိုအားထားစိတ် ကြီးထွားလာတတ်ပေသည်။

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ကျူရှင်များကို အားမကိုးသင့်သည်မှာ လည်း ဤအခြေခံအချက်ပင် ဖြစ်တော့သည်။ မိမိဘာသာမိမိ လုပ်ဆောင် အောင်မြင်သင့်သည့် ကိစ္စကို ရေသာခို၍သော်လည်းကောင်း၊ မှီခိုအားထား စိတ်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း သူတစ်ပါးကို မှီခိုအားထားသည်ရှိသော် မူလက မိမိတွင် ရှိနှင့်နေသော တော်သည့်အချက် (ဝါ) အားသာချက်သည် ပင်လျှင် အာနိသင် မှိန်ပြယ်လာရသည်။

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

ထို့ကြောင့် စမ်းပြီးလုပ်ကိုင်ကြည့်ပါ။ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ မိမိဘာသာ မိမိလုပ်ကိုင်၍ရသည့်ကိစ္စကို မည်သူထံတွင်မှ အောက်ကျခံ၍ အကူအညီ တောင်းနေစရာမလိုပါ။ အငှားကြွားစရာမလိုဘဲ မိမိဘာသာမိမိ ကြိုးစား၍ အောင်မြင်သည်ကို ရင်ကော့၍ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနိုင်ပါသည်။

လိုလား၍ ကြိုးစားရှာဖွေသူအတွက် နည်းလမ်းသည် ရှိစမြဲတည်း။ နည်းလမ်းအတိုင်း မဆုတ်မနစ် လျှောက်လှမ်းသူအတွက်လည်း အောင်မြင်မှု ဗိမာန်သည် တံခါးဟင်းလင်းဖွင့်ထားရသည်သာတည်း။

(၃) အချင်းချင်း ဟူသော ရဲဘော်ရဲဘက်စိတ် မရှိလျှင် တစ်ဖက်သားကို နားလည်သည်ဆိုသော ကိစ္စသည် မဖြစ်နိုင်ပါချေ။

ကမ္ဘာဦးအစကပင်လျှင် လူသားသည် တစ်ဦးချင်း ထီးတည်းနေတတ်

သည့် သတ္တဝါမျိုး မဟုတ်ဘဲ အစုလိုက်၊ အဖွဲ့လိုက်နှင့် စုဝေး နေထိုင်တတ် သည့် သတ္တဝါမျိုးသာ ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်လောကတွင် ကျားများ၊ ခြင်္သေ့ များနှင့် မတူဘဲ မျောက်များနှင့်တူသော သဘောပင်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်သည် အစားအစာဖြင့် အသက်ရှင်နေရ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကား အများတကာဖြင့် အသက်ရှင်နေရသည်ဟု ပင် ဆိုရပါတော့မည်။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်ဆံရေးသည် လွန်စွာမှပင် အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းဆက်ဆံရေး မပြေပြစ်သည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထားဟန်ချက်များလည်း ပျက်ပြားရသည်။

သို့ဖြစ်လျှင် အများတကာနှင့် ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်အောင် မည်သို့ လုပ်ရပါမည်နည်း။

အများတကာက မိမိကို လာညှိရမည်ဟု အတ္တကို ရှေ့တန်းတင်နေ လျှင် မည်သည့်အခါတွင်မှ ဖြစ်မြောက်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ ပြေလည်ခြင်း သည် မိမိအတွက် အကျိုးကြီးမားလှပေရကား ပြေလည်မှုအတွက် မိမိက သာလျှင် အများတကာကို ညှိသင့်သည်သာ ဖြစ်ပါ၏။

ထိုသို့ ညှိပြီဆိုလျှင် မိမိနှင့် ဆက်ဆံနေရသူများ၏ စိတ်ထားကို နားလည်တတ်မှသာ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ တစ်ဖက်သား ပြောလိုက်သော စကား သည် မိမိ၏နားတွင် ကန့်လန့်ကြီး ဝင်သွားသော် သာမန်အားဖြင့် ဒေါသ ယမ်းအိုး ပေါက်ကွဲသွားရန်ရှိ၏။

သို့သော် တစ်ဖက်သားသည် စိတ်အကြီးအကျယ်ညစ်နေခိုက်ဖြစ် သည်ဟု နားလည်ထားလေသော် စိတ်မုန်တိုင်းကြားက ပြောကြားသော စကားများသာ ဖြစ်သည်ဟု ခွင့်လွှတ်နိုင်ကာ ဆက်ဆံရေးတွင် မည်သည့် အထစ်အငေါ့မျှဖြစ်တော့မည် မဟုတ်ပါ။

တစ်ဖက်သား၏ စိတ်ကို နားလည်ရန်မှာလည်း အချင်းချင်း စာနာ ထောက်ထားစိတ်၊ လူသားအချင်းချင်း အနာခံချစ်ခင်နိုင်စိတ်ဟူသော ရဲဘော် ရဲဘက်စိတ် ထားရှိနေမှသာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

သူက သေးသေးလာတင်လျှင် ငါက လုံးကြီး ပြန်တင်လိုက်မည်ဟူ သော တလွဲမာနစိတ်များ မထားဘဲ လူ့အောက်လျှို၍ လူမပို၊ တုံးအောက်လျှို မှ တုံးပိသည်ဟူသော မြန်မာ့ရိုးရာ သည်းခံခွင့်လွှတ်စိတ်ကို ဆက်လက်

ထိန်းသိမ်းသွားမည်ဟူ၍ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသင့်ပါသည်။

လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံကြပြီဆိုလျှင် စိတ်ထားချင်းလက်ယက် ထိုး ညီညွတ်နေကြမှသာ အဆင်ပြေ ချောမောမည်ဖြစ်၏။ လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်လျှင် ရရှိနိုင်မည့် ရလဒ်ပန်းတိုင်ကြီးကို စဉ်းစား တွေးတောကြည့်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးပြေပြစ် ချောမွေ့လာပြီ ဆိုလျှင် သာယာသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းသည် မုချပင်ဖြစ်ပေါ်လာရ တော့မည်။ တောရွာနှင့် မြို့ရွာနေ လူများ၏ စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်မှုကိုပင် ဆင်ခြင်ကြည့်ပါဦး။ တောရပ်တွင် လူအချင်းချင်းသည် တစ်ဦးသဘော တစ်ဦး သိနေ၏။ ဤသို့ဖြင့် သူတို့သည် ရဲဘော်ရဲဘက်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ် နေသည်။

ထို့ကြောင့် သူတို့၏ အချင်းချင်းဆက်ဆံရေးသည် ပြေလည်၏။ အချင်းချင်း နားလည်ကြသောကြောင့်တည်း။ ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်သည် ဖြစ်ရာ တောနေလူအများ၏ စိတ်ဓာတ်မှာ သာယာနေ၏။ မြို့ပေါ်မှ လူများ က တစ်ရပ်သားချင်းလည်း အစင်းမသိ၍ မစာနာတတ်။ တစ်လမ်းသား ချင်းလည်း အစင်းမသိ၍ အဆင်မပြေ။ တစ်တိုက်သားချင်းလည်း စာနာစိတ် မထားနိုင်ကြသဖြင့် နားလည်မှုတို့ လွဲမှားကြရသည်။

ထို့ကြောင့် မြို့က လူများသည် အဖွဲ့အစည်းဖြင့်သာ နေတတ်သည့် လူသား၏ မူလစိတ်ဓာတ်ကို ဆန့်ကျင်နေထိုင်ကြသည်ဖြစ်ပေရာ စိတ်ကျန်း မာရေး ချို့တဲ့လာရာမှ ရုပ်ပိုင်းသို့ ကူးစက်ကာ ရုပ်ပါမကျန်းမမာဖြစ်လာ ကြသည်က များလေသည်။

ဤသည်ကို ထောက်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် စာနာစိတ်မွေးရန် ကြိုးစား သင့်ပေ၏။

- (၄) အရာရာတွင်
- ကျေးဇူးတင်သည့် စိတ်သဘောထားသည်
- ပြည့်လျှံတက်လာသောအခါတွင်
- ပျော်ရွှင်မှု တံခါးရွက်သည် ပွင့်သွားလေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ကျေးဇူးတင်စရာနှင့် ကြုံလျှင် လည်း ကျေးဇူးတင်လိုက်ရန် ဝန်မလေးပါ။ သာမန်အားဖြင့် ကျေးဇူးတင် စရာ မဟုတ်သလိုထင်ရသည့် ကိစ္စရပ်များတွင်ပင် ကျေးဇူးကို ရှာဖွေတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကိုးကွယ်ရာဘာသာတွင် ဘုရားသခင်ရှိနေလျှင် ဘာကိုမျှ ကျေးဇူး တင်စရာ ရှာမတွေ့သောအခါမျိုး၌ ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ရ သဖြင့် သူတို့အတွက် ကျေးဇူးကို အောက်မေ့ရန်မှာ လွယ်ကူသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုးကွယ်သော ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဖန်ဆင်းသော ဘုရားသခင်ဟူ၍ မရှိချေ။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ကျေးဇူးတင်စရာ ဘုရားသခင် ရှာရခက်နေ တတ်သည်။

သို့သော် ရှေးလူကြီးများက မိမိတို့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကောင်း ကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာများအတွက် ဂေါတမ ဘုရားရှင်တော်ကို ကျေးဇူးတင် စကားမြွက်ကြားတတ်ကြသည်။ 'ဘုရားရှင် ကျေးဇူးတော်ကြောင့် တော်... ငါတို့အသက်ချမ်းသာရတယ်'ဟူ၍ အဘွားများ ပြောသံကြားဖူးပါသည်။ ထို့ပြင် ဘုရားရှိခိုးရာ၌လည်း 'ဘုန်းတော် အနန္တ၊ ကံတော် အနန္တ၊ ဂုဏ်တော် အနန္တ' စသည်ဖြင့် ရှိခိုးတတ်ကြပေရာ ရှင်တော်ဘုရားကို ကျေးဇူးတင်ခြင်း လည်း သဘာဝကျပါသည်။

အခြားသော ကိစ္စရပ်များကို ပြောပါဦးမည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးများသည် အခြားသော လူမျိုးများနှင့်စာလျှင် ကျေးဇူးတင်စကား နှုတ်မှ ထွက်ရမှာ ဝန်လေးသယောင်ပို၍ရှိ၏။ ဝမ်းထဲ ကတော့ ကျေးဇူးတင်နေမည်။ သို့သော် နှုတ်ကထုတ်၍ ကျေးဇူးတင်စကား မြွက်ကြားဖို့ရန် ဝန်လေးနေတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးတင်စကားကို လှိုင်လှိုင်ကြားရတတ်ခြင်း မရှိပါ။

ဥပမာအနေဖြင့် တင်ပြရလျှင် လမ်းတွင် တွေ့သောသူထံမှ ဆေးလိပ် မီးတစ်တို့ တောင်း၏။ ဆေးလိပ်ချင်းတော့၍ မီးညှိပြီးသော် မူလလူအား ဆေးလိပ်ပြန်ပေးပြီး ထွက်သွားတတ်သည်။ 'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်'ဟု မပြော တတ်ကြ။ ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် နေရာဖယ်ပေးလျှင် ဝင်တော့ထိုင်လိုက်၏။ 'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်'ဟူ၍ ပြောရမှာ ရှက်သလို ဖြစ်နေတတ်သည်။

ဤကိစ္စအတွက် ကလေးငယ်များကို 'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်' ဟူသော စကားကို နှုတ်သွက် လျှာသွက်ပြောတတ်အောင် သင်ပေးထားလျှင် မကြာမီ ကမ္ဘာ့အဆင့်အတန်း မီလာပါလိမ့်မည်။

ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ကိစ္စရပ်များကို ထားပြီး ကျေးဇူးကို ရှာဖွေတင်ရမည့် ကိစ္စရပ်များကို ပြောချင်ပါသေးသည်။

လမ်းထွက်၍ မုန့်ဟင်းခါးစားသည် ဆိုပါစို့။ စားပြီးသောအခါ သင်က ကျသင့်ငွေကို ပေးချေပြီးသွားသည်။ မုန့်ဟင်းခါးသည်ကို ကျေးဇူး တင်စရာ လိုပါသေးသလား။

ဂျပန်ပြက္ခဒိန်မှ ဆုံးမစကားအရဆိုလျှင် တကယ်တော့ သူသည် မုန့်ဟင်းခါး လာရောင်းနေ၍သာ သင်သည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်သောအခါ တွင် စားသောက်နိုင်ခြင်းဖြစ်၏။

အကယ်၍ သင်သည် လူသူကင်းဝေးသော သဲကန္တာရကြီးထဲတွင် ငွေထုပ်ကြီး ပိုက်ထားသော်လည်း မုန့်ဟင်းခါး မစားရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် စားလိုက်ရသော မုန့်ဟင်းခါးအတွက် ဝမ်းထဲမှ ကျိတ်၍ ရောင်းသူကို ကျေးဇူး တင်လိုက်ပါ။

လမ်းလျှောက်သွားစဉ် ဘေး၌ သွားလာနေကြသော လူများကိုလည်း စိတ်ထဲက ကျေးဇူးတွေ တဖွားဖွား တင်လိုက်ပါ။ အကယ်၍သာ ဤလူများ လုံးဝ မရှိတော့ဘဲ သင် တစ်ယောက်တည်းသာ သွားလာနေသည်ဆိုလျှင် သင့်အတွက် အန္တရာယ်မကင်းနိုင်ရုံသာမက လမ်းတွင် မူးလဲ၍မှ အားကိုးရ မည့်သူမရှိ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အရေးကြီးမှသာ တန်ဖိုးသိရပါသော ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူများအပေါ် အရေးမကြိုသော်လည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစား၍ ကျေးဇူးသိစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပါစေ။ ဤနည်းဖြင့် ဉာဏ်ကိုသုံးပြီး ကျေးဇူးတင်စရာများ ရှာဖွေ၍ ကျေးဇူးတင်တတ်လာသည်ရှိသော် သင်သည် မုချပင် ပျော်ရွှင်လာရပေ မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်-

“ငါသည် ထီးတည်းမဟုတ်၊ ငါ့ကို လူတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေက ဝိုင်းပြီး ကျေးဇူးပြုနေပါကလား”

ဟူသော စိတ်ထားသည် အဖွဲ့အစည်းဖြင့် နေတတ်သော လူ၏ မူလ

ဇာတ်စိတ်ထဲမှ ကွက်လပ်ကို ဖြည့်ပေးသည်ဖြစ်သောကြောင့် ပျော်ရွှင်လာရသည်မှာ စိတ်သဘာဝကို လေ့လာသူတိုင်း သိရှိလက်ခံထားသော ကိစ္စရပ်ဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။

ပျော်ရွှင် လန်းဆန်းနေလိုပါလျှင် ကျေးဇူးတင်စရာများကို ရှာဖွေပြီး ကျေးဇူးတင်စိတ်တို့ကို မွေးမြူပေးပါလော့။

(၅) အိမ်တွင်ရော လုပ်ငန်းခွင်တွင်ပါ စွမ်းအင်ကို စစ်စစ်ဆေးဆေး သုံးစွဲပါ။

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

စွမ်းအင်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အများနှင့် ဆုံ၍ ဝေငှသုံးစွဲနေရပါသည်။ "ငါ့မှာ ပိုက်ဆံရှိတယ်၊ ငါတတ်နိုင်တယ်" ဆို၍ ငွေရှိတိုင်း လျှပ်စစ်မီးတွေကို ထွန်းထားမည်၊ ဓာတ်ဆီတွေကို ဝယ်၍ မီးရှို့ပစ်မည်၊ ရေကို ဖြုန်းတီးပစ်မည်ဆိုလျှင် တစ်ချိန်ချိန်တွင် အချို့သူများသည် လိုအပ်ပါလျက်နှင့် မသုံးစွဲရသော အခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် စည်းကမ်းရှိခြင်းဟူသည်မှာ ပိုက်ဆံရှိခြင်းဆိုသည်ထက် လူကို ပို၍ ဂုဏ်ရှိစေပါသည်။ မည်သို့ပင် ပိုက်ဆံရှိနေပါစေ၊ မည်မျှပင် အတန်းပညာ အောင်လက်မှတ်များ ရှိနေပါစေ၊ စည်းကမ်းမရှိလျှင် အောက်တန်းကျသူဟုသာ သတ်မှတ်ရပါလိမ့်မည်။ ငွေရေးကြေးရေး၊ ပညာရေးအရ အောက်တန်းကျသည်မဟုတ်သော်လည်း သိက္ခာအရ အောက်တန်းကျလှပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားလှသူဖြစ်ရာ စည်းကမ်းမရှိသူကို များစွာ အထင်သေးပါသည်။ ငွေကြေးမည်မျှပင် ချမ်းသာနေပါစေ၊ ပညာ

များ မည်မျှပင် တတ်မြောက်နေပါစေ စည်းကမ်းမရှိသူကို ကျွန်ုပ်အလေးမထားပါ။ ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့သော လူများသည် များစွာရှိပါ၏။

ထို့ကြောင့် စွမ်းအင်များကို သုံးစွဲရာတွင် မည်သို့ပင် ငွေကြေးအရ တတ်နိုင်သည်ဖြစ်ပါစေ စည်းကမ်းရှိစွာဖြင့် လိုအပ်သည်ထက် ပို၍သုံးခြင်းသည် ဖြုန်းတီးခြင်းသာဖြစ်ပါ၏။

မလိုအပ်တော့သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ခလုတ်ကို ပိတ်ပစ်ပါ။ မော်တော်ကားဖြင့် ကြွယ်ဝချမ်းသာသူဖြစ်ပါစေ ဓာတ်ဆီအသုံးကို ချွေတာပါ။ မိမိအိမ်တွင် ရေများ အလဟဿဖြစ်နေခြင်းမှ ထာဝစဉ်ကာကွယ်ပါ။

ဤစည်းကမ်းကလေးကတော့ ထားသင့်ပါသည်။ သင့်ကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် ထိခိုက်ခံရနိုင်ပါသည်။

လူဟူသည် ထီးတည်းနေနိုင်၊ ရပ်တည်နိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် 'လက်သည်း ဆိတ်တော့ လက်ထိပ်နာ' ဟူသော စကားပုံကို သေသေချာချာ နှလုံးသွင်း၍ လူလူချင်း ဆက်စပ်ထိတွေ့နေရခြင်းကို မမေ့မလျော့ရှိကြစေချင်ပါ၏။

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

ဤစကားရပ်ဝယ် တောက်ပြောင်သည်ဟူသည်မှာ လန်းဆန်းတက်ကြွခြင်း အဓိပ္ပာယ်ကို ခြုံငုံပါသည်။ ကြွယ်ဝစေသည်ဟူသော ပြည့်စုံစေခြင်းကို ခြုံငုံထားပါသည်။ အိပ်မက်ဟူသည်မှာ စိတ်ကူးတွင် ကြံစည်တည်ဆောက်မှုကို အကျုံးဝင်စေပါသည်။

အနာဂတ်အတွက် စိတ်ကူးထဲတွင် ကြိုတင်ကြံစည်တည်ဆောက်ထားမှုမရှိသူသည် နက်ဖြန်အတွက် ဘာမျှ စိတ်ဝင်စားစရာမရှိတော့ချေ။ ယနေ့ ညဉ့်တွင် သေတော့မည့်လူလို ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့သောလူမျိုးသည် လန်းဆန်းတက်ကြွမှုမရှိချေ။ ယနေ့ လှုပ်ရှားတက်ကြွစွာ

ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် သွားလာနေကြသူများကို စုံစမ်းကြည့်ပါ။ သူတို့တွင် နက်ဖြန် ဘာလုပ်မည်၊ ဘယ်သွားမည်၊ အနာဂတ်အတွက် ယခု ကြိုတင်၍ ဘာလုပ်ထားမည်ဟူသော အိပ်မက်များ အပြည့်ရှိနေပါ၏။

ညဉ့်တွင် မက်သော အိပ်မက်သည် လူ၏ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်ရေးတို့အတွက် အရေးပါသကဲ့သို့ပင် နေ့ဘက်မက်သော ကြံစည် တည်ဆောက်မှု အိပ်မက်များသည်လည်း ဘဝအောင်မြင်ရေး၏ အုတ်မြစ် များဖြစ်ပေ၏။

ငယ်ရွယ်နုပျိုမှုအကြောင်း အထူးပြောဖို့ လိုမည်မထင်ပါ။ ကလေး သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရွှင်လန်းတက်ကြွနေ၏။ သူ့ဘဝသည် သူ့အတွက် ပြည့်စုံနေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း၊ သူသည် ငယ်ရွယ်နုပျိုနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

စိတ်ကူးသည် သူ့အတွက် တကယ့်အကောင်အထည်ဖြစ်သည်။ စိတ် သွားတိုင်းကိုယ်ပါသည်။ စိတ်က ဟိုနေရာ ရောက်လျှင် ကိုယ်ကလည်း ခုန်ပေါက်၍ ရောက်သွားနိုင်၏။ မင်ပန်းသမျှ နားလိုက်လျှင် ပြေပျောက်ပြီး မူလအတိုင်း ပြည့်စုံသွားသည်။

အသက်ကြီးသူကား ဤသို့မဟုတ်။ ရုပ်ခန္ဓာသည် အထူးသဖြင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးတစ်ခုဖြစ်လာသည်။ အနှောင့်အယှက်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာ သည်။ ဒုက္ခပေးသော အရာကြီးတစ်ခုဖြစ်လာသည်။ သို့ဖြစ်၍ သာမန်အား ဖြင့် ငယ်ရွယ်နုပျိုမှု မရှိသူ၏ နေ့စဉ်ဘဝသည် မတော့က်ပြောင်နိုင်ပါ။ မကြွယ်ဝနိုင်ပါ။

ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်ချင်းစာ၍ လူကြီးများအတွက် ကြား ညှပ်ပြောချင်ပါ၏။ ငယ်ရွယ်နုပျိုမှု မရှိဘဲလျက် နေ့စဉ်ဘဝကို တောက်ပြောင် ကြွယ်ဝစေလိုပါလျှင် ရုပ်ခန္ဓာကို သူ့ဘာသာသူ လွတ်ထားလိုက်ပါ။ ဖောက် ပြန်တတ်သည့်သဘော ရှိသဖြင့် သူ့သဘောသူဆောင်၍ ဖောက်ပြန်နေပါ စေ၊ စိတ်ကိုသာ ထိန်းပေးပါ။ ရုပ်ခန္ဓာက အိုမင်းလာပါသော်လည်း စိတ် ခန္ဓာက နုပျိုနေပါစေ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးဘဝကဲ့သို့ပင် စိတ်မချမ်းသာ စရာကို ကြာရှည် လက်ခံထားပါနှင့်။ ပျော်စရာသာ တွေးပါ၊ ပျော်စရာ ကိုသာ ပျိုးထောင်ပါ။

ကလေးသည် ကစားလို၏။ လူကြီးသည်လည်း ကောင်းမြတ်သော ဝါသနာတစ်ခုကို ပျိုးထောင်ထားသင့်၏။ ကလေးများ ကစားနေသလို လူကြီးများသည်လည်း ဝါသနာအရ ဆောင်ရွက်စရာရှိသည်တို့ကို လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နေရမည်။ ချမ်းသာသော ကလေးသည် သံပတ်ရုပ်ဖြင့် ကစား ရ၍ ရရှိမှု ပမာဏအတိုင်းပင် ဆင်းရဲသော ကလေးသည် ရွံ့ရုပ်ဖြင့် ကစား၍ ရသည်။

ဤကား ကလေးသည် သဘာဝအလျောက်ပင် ရောင့်ရဲတတ်သော ကြောင့် ဖြစ်၏။ လူကြီးသည်လည်း စိတ်ဓာတ် ငယ်ရွယ်နုပျိုနေလိုလျှင် ရောင့်ရဲတတ်မှုကို မိမိကိုယ်မိမိ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရမည်သာ ဖြစ်ပါ သည်။

မျှော်လင့်ချက်။ ဤသည်လည်း ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစေပါ၏။ “ငါ့ အတွက် အနာဂတ်ရှိတယ်” ဟူ၍ စိတ်ထဲတွင် ထားရှိနေခြင်းကြောင့်ပင်လျှင် ယနေ့ ရွှင်လန်းတက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားနေနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။

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

ငယ်ရွယ်သူသည် ငယ်ရွယ်သူအလိုက် ဖြစ်ချင်သည်များ ရှိရမည်။ ထိုနည်းတူစွာ အသက်ကြီးသူကလည်း အသက်ကြီးသူအလိုက်သာလျှင် ဖြစ်ချင်သင့်၏။ လူသည် မိမိနှင့် တန်ရာတန်ရာကိုသာ ဖြစ်ချင်ပါ။ ထိုဖြစ် ချင်သည့် စိတ်သည် မျှော်လင့်ချက်ကို မွေးထုတ်ပေးလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဝီရိယလေး စိုက်ထုတ်၍ တရွေ့ရွေ့ ချဉ်းကပ်သွားလျှင် မျှော်လင့်ချက် ပန်း တိုင်သို့ မုချရောက်ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားကို အားကိုးသော သဒ္ဓါစိတ်ကလေးကပါ ကူညီပံ့ပိုး၍ အား ဖြည့်ပေးလိုက်မည် ဆိုလျှင်ကား မျှော်လင့်ချက် ကြယ်ပွင့်သည် ကာယကံ ရှင်၏ လက်တွင်းသို့ သက်ဆင်း ကြွေကျလာရမည်သာ ဖြစ်ချေတော့ သည်။