

mg DOE . com

SAMPLE BOOK

# Just One Thing

Rick Hanson

Author of Buddha's Brain

ပျော်ရွှင်တဲ့ ဦးနှောက်

အောင်မြင်တဲ့ ဘဝ

ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)

ဘာသာပြန်သည်

mg DOE . com

အသံတွေ၊ အာရုံခံစားမှုတွေ၊ အတွေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ်  
 သင့်ရဲ့လိုချင်တောင့်တမှုတွေဆိုတဲ့ သင်သိထားတဲ့အရာမှန်သမျှဟာ  
 ငုပ်လျှိုးနေတဲ့ အာရုံကြောဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုတွေပေါ်မှာ  
 အချိန်နဲ့အမျှ အခြေခံနေပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုကာကွယ်ဖို့၊ သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ဖို့နဲ့  
 ပိုမိုကြီးမားတဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့အတွက်  
 သင်နေ့တိုင်းလုပ်လို့ရတဲ့ လွယ်ကူတဲ့ ဦးနှောက်လေ့ကျင့်မှုကျင့်စဉ်တွေကို  
 ဒီစာအုပ်က ပေးထားပါတယ်။

အဲဒီလေ့ကျင့်မှုတွေဟာ ‘ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောရဲ့ အတွေ့အကြုံပေါ်  
 မူတည်ပြီး အလိုက်သင့်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း’ လို့ခေါ်တဲ့အရာနဲ့  
 သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ကို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး သင်အသုံးပြုလို့ရတဲ့  
 နေ့စဉ်လေ့ကျင့်မှုပေါင်း ငါးဆယ်ကျော်ပါတဲ့ ဒီစာအုပ်ဟာ  
 သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်မှုနဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာကို  
 ဆန်းသစ်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပေးထားပြီး  
 သာယာချမ်းမြေ့မှုနဲ့ အကြွင်းမဲ့ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့  
 သင့်ရဲ့ခံစားမှုကို ပိုပြီးနက်ရှိုင်းသွားအောင် သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်တဲ့  
 စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ISBN 978-99971-83-19-4



9 789997 183194 >

# ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ - ၂၄၈

စာအုပ်ဆိုဒ် - အလျား ၁၄.၇ x အနံ ၂၁ စင်တီမီတာ။

စာအုပ်အမျိုးအစား - ဘာသာပြန်၊ သုတ

မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း - ဇာလင်းထက်

အတွင်းအပြင်အဆင် - စောမာလာ

ISBN - 978 - 99971 - 83 - 19 - 4

ထုတ်ဝေခြင်း - ပထမအကြိမ်၊ ဇန်နဝါရီလ - ၂၀၂၅

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးက ထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)၊ အမှတ် (၁၄/အေ-၁)၊ နေကြာလမ်း၊ ၂-ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

ဘာသာပြန်စာမူမူပိုင် - စာရေးသူ

ပုံနှိပ်မူပိုင် - သားငယ်စာပေ

တန်ဖိုး - ၁၃၅၀၀ ကျပ်

## သတိပေးခြင်း

ဤစာအုပ်ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံသည် သားငယ်စာပေတိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးခြင်းမှလွဲ၍ ယခုပုံစံအတိုင်း စာတစ်အုပ်လုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသော မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသုံးစွဲခွင့်မပြု။

### မာတိကာ

#### ဘာသာပြန်သူအမှာ နိဒါန်း

#### အပိုင်း - ၁

#### သင့်ကိုယ်သင်အပေါ်မှာကောင်းပါ

၁။	သင့်ကိုယ်သင်အတွက်ဖြစ်ပါစေ	၂၄
၂။	ကောင်းတာတွေကို အပြည့်အဝနားလည်ပါ	၂၉
၃။	သင့်ကိုယ်သင်ကရုဏာထားပါ	၃၅
၄။	အပန်းဖြေအနားယူပါ	၃၉
၅။	သင့်ကိုယ်သင်ဆီမှာ ကောင်းတဲ့အရာတွေကိုမြင်ပါ	၄၂
၆။	အရှိန်လျှော့ပါ	၄၆
၇။	သင့်ကိုယ်သင်ခွင့်လွှတ်ပါ	၅၀
၈။	အခုထက်ပိုပြီးအိပ်ပါ	၅၅
၉။	သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်အောင်နေပါ	၅၉
၁၀။	သင့်ဦးနှောက်ကိုအားဖြည့်ပေးပါ	၆၃
၁၁။	သင့်ဦးနှောက်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ	၆၆

#### အပိုင်း - ၂

#### ဘဝအရသာကိုခံစားပါ

၁၂။	ပျော်ရွှင်မှုကိုရယူပါ	၇၀
၁၃။	'ရပါတယ်' လို့ပြောပါ	၇၂
၁၄။	နားနေချိန်ပိုယူပါ	၇၆

၁၅။	ဝမ်းမြောက်ပါ	၈၁
၁၆။	ယုံကြည်သက်ဝင်မှုရှိပါ	၈၅
၁၇။	အလှတရားကိုရှာဖွေပါ	၈၉
၁၈။	ကျေးဇူးတင်ပါ	၉၂
၁၉။	ပြုံးပါ	၉၆
၂၀။	နိုးကြားတက်ကြွပါ	၉၉

**အပိုင်း - ၃**

**အားသာချက်တွေကိုတည်ဆောက်ပါ**

၂၁။	ခွန်အားကိုရှာဖွေပါ	၁၀၄
၂၂။	သတိရှိပါ	၁၀၇
၂၃။	စိတ်ရှည်ပါ	၁၁၂
၂၄။	နှိမ့်ချမှုနဲ့ပျော်မွေ့ပါ	၁၁၆
၂၅။	ခဏနားပါ	၁၂၀
၂၆။	ထိုးထွင်းအမြင်ရှိပါ	၁၂၄
၂၇။	သင့်စိတ်စွမ်းအားကိုအသုံးပြုပါ	၁၂၉
၂၈။	လုံခြုံတဲ့နေရာမှာခိုလှုံပါ	၁၃၃
၂၉။	ကြောက်စရာကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံကို စွန့်စားရင်ဆိုင်ပါ	၁၃၆
၃၀။	တွယ်တာမှုမပါဘဲ ဆန္ဒပြင်းပြမှုရှိပါ	၁၄၃
၃၁။	ရှေ့ဆက်သွားပါ	၁၄၇

**အပိုင်း - ၄**

**ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ထိတွေ့ပါ**

၃၂။	စူးစမ်းချင်စိတ်ရှိပါ	၁၅၂
၃၃။	သင့်လက်တွေ့နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားပါ	၁၅၆
၃၄။	မသိဘဲနေပါ	၁၅၉

၃၅။	သင်လုပ်နိုင်တာကိုလုပ်ပါ	၁၆၄
၃၆။	သင့်ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုရဲ့ အကန့်အသတ်ရှိမှုတွေကိုလက်ခံပါ	၁၆၇
၃၇။	အကြောင်းတရားတွေကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပါ	၁၇၀
၃၈။	စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုမဖြစ်ပါနဲ့	၁၇၄
၃၉။	မီးတွေကိုငြိမ်းပါ	၁၇၉
၄၀။	အိပ်မက်ကြီးကြီးတွေမက်ပါ	၁၈၃
၄၁။	ရက်ရောပါ	၁၈၆

**အပိုင်း - ၅**

**ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေပါ**

၄၂။	အခုလက်ငင်းအချိန်မှာ သင်အဆင်ပြေတယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါ	၁၉၂
၄၃။	သင့်ပင်ကိုစရိုက်ကိုဂုဏ်ယူပါ	၁၉၆
၄၄။	သင့်အတွင်းစိတ်ထဲကကလေးကိုချစ်ပါ	၂၀၃
၄၅။	မြားတွေမပစ်ပါနဲ့	၂၀၇
၄၆။	အပြစ်အနာအဆာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ဖြေလျှော့ပါ	၂၁၁
၄၇။	ပင်ကိုစိတ်နဲ့ အလိုအလျောက်မတုံ့ပြန်ပါနဲ့။ စဉ်းစားချင့်ချိန်မှုနဲ့တုံ့ပြန်ပါ	၂၁၅
၄၈။	ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအဖြစ် မယူပါနဲ့	၂၁၉
၄၉။	ပိုပြီးလုံခြုံမှုရှိတယ်လို့ ခံစားပါ	၂၂၃
၅၀။	သင့်နှလုံးသားထဲက ကွက်လပ်ကိုဖြည့်ပါ	၂၂၇
၅၁။	လွှတ်ပေးလိုက်ပါ	၂၃၄
၅၂။	မေတ္တာထားပါ	၂၃၉
	ဝေါဟာရရှင်းတမ်း	၂၄၄

Handwritten text in a cursive script, likely Burmese, consisting of several lines of text.

Handwritten text in a cursive script, likely Burmese, consisting of several lines of text.

### ဘာသာပြန်သူအမှာ

မတူညီတဲ့အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ မတူညီတဲ့ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လူ့ဘဝကိုရောက်လာ ခဲ့ကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ဘဝကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်၊ ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တဲ့နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လျှောက်လှမ်းနေသူတွေဖြစ်ကြပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ တူညီတဲ့ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အခက်အခဲမှန်သမျှကို အနိုင်ယူကျော်လွှားပြီး ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်းဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အောင်မြင်တဲ့ဘဝ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက် ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုတည်ဆောက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အရာမှန်သမျှကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စီမံ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကြုံရာကျပန်းနည်းလမ်းတွေနဲ့ လက်တန်း ဆောင်ရွက်ကြတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ဖြတ်သန်းလာခဲ့တဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံအရ ကိုယ်လေ့လာသိရှိနားလည်ထားတဲ့ အကောင်းဆုံးလို့ယူဆတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လက်ကိုင် ပြုပြီး ဆောင်ရွက်နေကြတာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာမှာ မေးခွန်းထုတ်စရာ ဖြစ်လာတာက အကောင်းဆုံးလို့ ကျွန်တော်တို့က လက်ခံယုံကြည်ပြီး ကျင့်သုံးနေတဲ့ နည်းလမ်းတွေဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေ အမှန်တကယ် ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့က မှန်တယ်လို့ အလွယ်တကူမှတ်ယူထားတဲ့အရာ တော်တော် များများကို သေသေချာချာ ပြန်ပြီးလေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ရင် မှားနေတယ်ဆိုတာကို မကြာခဏ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အကြောင်း၊ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း၊ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေအကြောင်းတွေကို ကောင်းကောင်းသိပြီး ကောင်းကောင်းနားလည်တယ်လို့

အလွယ်တကူ ထင်မြင်ယူဆထားလေ့ရှိကြပေမဲ့ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ မသိသေး တာတွေ၊ လွဲမှားပြီးသိနေတာတွေ၊ လွဲမှားပြီးနားလည်နေတာတွေ အများကြီးရှိနေပါတယ်။ အဲဒီလိုလွဲမှားနေတာတွေကို လွဲမှားနေမှန်း ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်မသိကြပါဘူး။ အများကို အမှန်ထင်ပြီး လုပ်ကိုင်နေတဲ့အရာတွေ ကျွန်တော်တို့မှာ အများကြီးရှိနေသေးတာ သေချာပါတယ်။ အဲဒီအများတွေကို အချိန်မီအမှန်အတိုင်းနားလည်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်မှသာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရည်ရွယ်ထားတဲ့အတိုင်း ကောင်းတဲ့ရလဒ်တွေကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အမှတ်မထင်လွဲမှားနေတဲ့အများတွေကို ထောက်ပြပြီး အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်ရာမှာ ကျွန်တော်တို့ သိသင့် သိထိုက်၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အရာတွေကို ဒီစာအုပ်က မျှဝေပေးထားပါတယ်။ ဥပမာ- ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ ‘ဘဝကိုလျှောက်လှမ်းရာမှာ လောကဓံကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ပြီး သက်ညှာနေတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုလိုက်နေ တာပဲ’ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြစ်တင်ဝေဖန်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခခံခိုင်းပြီး စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်ဖို့ကြိုးစားလေ့ရှိကြသလို အဲဒီလိုကြိုးစားတာဟာ မှန်တယ်လို့ပဲ ယူဆတတ်ကြ ပါတယ်။ တကယ်တော့ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကိုတည်ဆောက်ရာမှာ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာထားဖို့’ လဲ အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ချက်အနေနဲ့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ဒီစာအုပ်မှာတွေ့ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လွဲမှားနေတဲ့ နောက်ထပ်ဥပမာတစ်ခုကို ပြောရမယ် ဆိုရင် ယေဘုယျအားဖြင့် လောကကြီးမှာ အရာအားလုံးကို သိထားလေ ကောင်းလေပဲလို့ ကျွန်တော်တို့အများစုက မှတ်ယူလေ့ရှိကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့အရာတွေကို ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ မသိဘဲနေတာဟာ သိနေတာထက် ကျွန်တော်တို့အတွက် ပိုပြီး အကျိုးရှိတဲ့အတွက် မသိဘဲနေနိုင်အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမယ်ဆိုတာကို ‘မသိဘဲ နေပါ’ ဆိုတဲ့အခန်းမှာ စာရေးသူက ရှင်းပြထားတာကို ဖတ်ရှုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဦးနှောက်ရဲ့အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအလိုက် အလုပ်လုပ်တဲ့စနစ်တွေ နီးကြားသက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဦးနှောက်ထဲမှာ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခံစားပုံ၊ ပြုမူပုံနဲ့ လုပ်ဆောင်ပုံတွေအပေါ်မှာ အများကြီး လွှမ်းမိုးနေတဲ့အတွက် အဲဒီလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်စဉ်တွေအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ရည်မှန်းတဲ့ပန်းတိုင်ကိုရောက်အောင် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ

ပေးနိုင်တဲ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပုံနည်းလမ်းတွေကို ဒီစာအုပ်မှာ စာရေးသူက ရှာဖွေဖော်ထုတ် တင်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာပေးထားတဲ့လေ့ကျင့်မှုတွေဟာ လေ့ကျင့်သူရဲ့ ခံစားမှုတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ ရှုထောင့်အမြင်တွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့၊ ခံယူချက်တွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အကျင့်စရိုက်တွေကိုပြောင်းလဲပစ်ဖို့ လေ့ကျင့်ရတဲ့ လေ့ကျင့်မှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့် မှုတွေက ဦးနှောက်ကို တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲပစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာအုပ်က ပြောပြထားတဲ့ အဓိကအချက်ကတော့ ‘လူက ဦးနှောက်ကိုပြောင်းလဲပစ်လို့ရတယ်’ ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရာအားလုံးကို သင်က တုံ့ပြန်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့ သင့်ရဲ့ ပြုမူလုပ်ကိုင်ပုံနည်းလမ်းတွေ အားလုံးဟာ သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ကို နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့ ထုဆစ်ပေးပါတယ်။ ဦးနှောက် ပြောင်းရင် အပြုအမူပြောင်းမယ်၊ အပြုအမူပြောင်းရင် ရလဒ်တွေပြောင်းမယ်၊ ရလဒ်တွေ ပြောင်းရင် ဘဝပြောင်းမယ်၊ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ဦးနှောက်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး သာယာတဲ့ဘဝ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝ၊ အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို ကိုယ်ဆန္ဒရှိသလို ဖန်တီး တည်ဆောက်လို့ရတယ်ဆိုတာကို ဒီစာအုပ်က အကျယ်တဝင့် ပြောပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့မူရင်းစာအုပ်ကိုရေးသားသူဟာ လူသိများတဲ့ ‘ဗုဒ္ဓဦးနှောက်စာအုပ်’ ကို ရေးသားသူ ‘ရစ်ဟန်ဆန်’ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ‘ရစ်’ဟာ လူ့ဦးနှောက်ရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံ၊ လူ့စိတ်နဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဆက်နွယ်ပုံတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စူးစမ်းလေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဦးနှောက်ကိုပြောင်းလဲစေမဲ့ လေ့ကျင့်မှုတွေကို ဒီစာအုပ်မှာဖော်ထုတ်ရေးသား ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ လေ့ကျင့်မှုပေါင်း ၅၂ မျိုးကိုပေးထားပြီး အဲဒီ လေ့ကျင့်မှုတွေကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါ အချိန်သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုနဲ့ တစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ရင် လေ့ကျင့်မှုတစ်မျိုးကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်လေ့ကျင့်နိုင်တယ်လို့လဲ စာရေးသူက အကြံပြုထားပါတယ်။ အပြုအမူတွေကိုပြောင်းလဲပြီး အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်ဖို့အတွက် စိတ်နဲ့ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်တစ်ယောက်က အချိန်ယူ စူးစမ်းလေ့လာဖော်ထုတ်ထားတဲ့ လေ့ကျင့်မှုတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီစာအုပ်ဟာ စာဖတ်သူတွေရဲ့ ဘဝအောင်မြင်ပျော်ရွှင်ရေး ကြိုးပမ်းမှုကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အထောက်အကူပြုလိမ့်မယ်လို့ အပြည့်အဝ ယုံကြည်မိပါတယ်။

ဖော်ဝင်ကြို (ပျဉ်းမနား)

*[The text in this section is extremely faint and illegible, appearing as a series of light grey lines.]*

### နိဒါန်း

#### သင့်ဦးနှောက်ကိုပြောင်းလဲဖို့ သင့်စိတ်ကိုအသုံးပြုခြင်း

ဒီစာအုပ်ဟာ လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုတွေကိုဖော်ပြထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပြီး အဲဒီလေ့ကျင့်မှုတွေဟာ သင့်ရဲ့လုံခြုံတယ်၊ တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ထက်မြက်မှု၊ ထိုးထွင်းအမြင်နဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို အထောက်အကူပြုပြီး တိုးပွားစေတဲ့ အဓိကအားဖြင့် သင့်စိတ်ထဲမှာ သင်အမြဲပုံမှန်လုပ်နိုင်တဲ့ လွယ်ကူတဲ့အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလေ့ကျင့်မှုတွေထဲမှာ ဥပမာအနေနဲ့ ကောင်းတာတွေကို အပြည့်အဝနားလည်တာ၊ သင့်ဦးနှောက်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တာ၊ ပိုပြီးလုံခြုံတယ်လို့ခံစားတာ၊ အပြစ်အနာ အဆာတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဖြေလျှော့တာ၊ သင့်လက်တွေနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားတာ၊ လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ ခိုလှုံတာ၊ သင့်နှလုံးသားထဲက ကွက်လပ်ကိုဖြည့်တာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ပထမတော့ သင်ဟာ လွယ်တယ်လို့ထင်ရတဲ့ ဒီလေ့ကျင့်မှုတွေရဲ့စွမ်းအားကို လျှော့ပြီးတွက်ချင်စိတ်ပေါက်မယ်ဆိုရင် ပေါက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလေ့ကျင့်မှုတွေဟာ ‘ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောရဲ့ အတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်ပြီး အလိုက်သင့်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း’ လို့ ခေါ်တဲ့အရာနဲ့ သင့်ဦးနှောက်ကို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲပစ်ပါလိမ့်မယ်။

အသံတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ အတွေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့အလိုက်လှဲဆုံး လိုအင်ဆန္ဒတွေဆိုတဲ့ ‘ရှိတယ်လို့ အချိန်နဲ့အမျှ သင်သိနေတဲ့အရာမှန်သမျှ’ ဟာ ၎င်းလျှိုး နေတဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ်မှာ အခြေခံပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကို စုစည်းခြင်းနဲ့ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းတွေလို ကိုယ်မသိလိုက်ဘဲ လုပ်ဆောင် နေတဲ့ စိတ်ရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေဟာလဲ အဲဒီလိုပဲ ၎င်းလျှိုးနေတဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ်မှာပဲ အခြေခံပါတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုဖြစ်တဲ့ဦးနှောက်က ရုပ်ဝတ္ထု

မဟုတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ကိုထုတ်လုပ်တဲ့ တိကျတဲ့ထုတ်လုပ်ပုံနည်းလမ်းဟာ ကြီးမားတဲ့ ပဟေဠိကြီးဖြစ်နေတုန်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘုရားသခင် ဒါမှမဟုတ် ဝိညာဉ် ဒါမှမဟုတ် ဘာနာမည်နဲ့မှမခေါ်တဲ့ သဘာဝလွန်အကြောင်းတရားတွေရဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွေကြားမှာ တိုက်ရိုက်ပုံဖော် ထုဆစ်မှုတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီပုံဖော်ထုဆစ်မှုဟာ သင့်ဦးနှောက်ပြောင်းလဲတဲ့အခါ သင့်စိတ်ပြောင်းလဲပြီး သင့်စိတ်ပြောင်းလဲတဲ့အခါ သင့်ဦးနှောက်ပြောင်းလဲတဲ့ နှစ်လမ်းသွား လမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းက သင်အာရုံစိုက်တဲ့အရာ၊ သင်တွေးတဲ့အရာ၊ သင်ခံစားတဲ့အရာ၊ သင်လိုချင်တဲ့အရာနဲ့ အရာအားလုံးကို သင်က တုံ့ပြန်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့ သင်အလုပ်လုပ်ပုံနည်းလမ်းတွေအားလုံးဟာ သင့်ဦးနှောက်ကို အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေလို နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့ ထုဆစ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ ထူးခြားတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရပါတယ်။

- ☞ အလုပ်များတဲ့နယ်ပယ်တွေဟာ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ ဂလူးကို့စ်ကို ပိုပြီး လိုအပ်တဲ့ အတွက် သွေးလည်ပတ်မှုကို ပိုပြီးရပါတယ်။
- ☞ အာရုံကြောဆဲလ်တွေဖြစ်တဲ့ 'နျူရွန်' တွေထဲက မျိုးဗီဇတွေဟာ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ နိုးကြွလာပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ပုံမှန်အနားယူ အပန်းဖြေတဲ့ လူတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှုတွေကို ငြိမ်သက်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ မျိုးဗီဇ တွေရဲ့ ဖော်ပြမှုဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အဲဒီလူတွေကို ခံနိုင်ရည်ပိုရှိအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။
- ☞ နိုးကြွမှုသိပ်မရှိတဲ့ နျူရွန်ချိတ်ဆက်မှုတွေဟာ လျော့ပါးလွင့်ပျောက်သွားပါတယ်။ အဲဒါဟာ 'အလုပ်အများဆုံးသူသာ ဆက်လက်ရှင်သန်' တစ်နည်းအားဖြင့် 'သုံးရင်သုံး မသုံးရင်ဆုံး'ဆိုတဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဒါဝင်သီအိုရီ တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။
- ☞ 'လျှပ်စစ်အချက်ပြမှုတွေကို အတူတူထုတ်လွှင့်တဲ့ နျူရွန်တွေဟာ အာရုံကြော ကွန်ရက်တွေကို အတူတူပုံဖော်တည်ဆောက်ကြတယ်' ဆိုတဲ့ စိတ်ပညာရှင် ဒေါ်နယ်ဟက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုဆီကလာတဲ့ဆောင်ပုဒ်ဟာ နျူရွန်တွေကြားက ချိတ်ဆက်မှုတွေဖြစ်တဲ့ နိုးကြွနေတဲ့ 'ဆိုင်းနက်' (အာရုံကြောဆက်ထုံး) တွေဟာ

ထိခိုက်ခံစားဖို့ ပိုလွယ်လာပြီး ဆိုင်းနက်အသစ်တွေတိုးပွားလာပြီး ပိုပြီးထူတဲ့ အာရုံကြောအလွှာတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဥပမာ- လန်ဒန်မြို့ထဲက ရှပ်ထွေးပွေလီနေတဲ့လမ်းတွေကို မှတ်ထားရတဲ့ အငှားယာဉ်မောင်းတွေမှာရှိတဲ့ (အမြင်နဲ့နေရာဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်ကိုဖန်တီးဖို့ အကူအညီပေးတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့) ‘ဟစ်ပိုကမ်းပတ်’ဟာ သူတို့ရဲ့ သင်ယူလေ့ကျင့်မှု ပြီးဆုံးတဲ့အခါ ပိုပြီးထူသွားပါတယ်။ အလားတူပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပုံမှန်အားထုတ်တဲ့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ (ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ခံစားမှုတွေကို သိအောင်လုပ်တဲ့အခါ အသက်ဝင်လာတဲ့ နယ်ပယ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့) ‘အင်စူလာ’ ထဲမှာနဲ့ (ဦးနှောက်ရဲ့ရှေ့ပိုင်းမှာရှိပြီး အာရုံစိုက်မှုကို ထိန်းချုပ်တဲ့) ‘ပရီဖရန်တယ်ကောတက်’ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေထဲမှာ ပိုပြီးထူတဲ့ နျူရိုအလွှာတွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ အသေးစိတ်တွေဟာ ရှပ်ထွေးပေမဲ့ အဓိကအချက်ကတော့ ရိုးရှင်းပါတယ်။ ပိုပြီးကောင်းဖို့ ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီးဆိုးဖို့အတွက် သင့်စိတ်ကိုသင်အသုံးပြုနည်းဟာ သင့်ဦးနှောက်ကို ပြောင်းလဲပစ်တယ်ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဟာ သူ့အမှီပြုပြီးနေတဲ့အရာရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်း လိုက်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ရှေးရိုးစဉ်လာဆိုရိုးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီဆိုရိုးကို ခေတ်နဲ့အညီမွမ်းမံလိုက်တာကတော့ ‘ဦးနှောက်ဟာ စိတ်ကအမှီပြုပြီးနေတဲ့အရာရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်း လိုက်ဖြစ်တယ်’ ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ သင်ဟာ သင့်စိတ်ကို ပုံမှန်အားဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုနဲ့ ဒေါသတွေအပေါ်မှာ အမှီပြုပြီးနေရင် သင့်ဦးနှောက်ဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ တန်ဖိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး နိမ့်ကျတဲ့အသိနဲ့ တခြားသူတွေအပေါ် ကျွဲမြီးတိုတဲ့ တုံ့ပြန်တတ်မှုတွေကို ပုံဖော်လာပါလိမ့်မယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းမှုတွေနဲ့ ပြုမူပုံနည်းလမ်းတွေကို ဖော်ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်က သင့်စိတ်ကို ဥပမာအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ လေ့ကျင့်မှု ၃ ခုဖြစ်တဲ့ ‘အခုလက်ငင်းအချိန်မှာ သင်အဆင်ပြေတယ်ဆိုတာကို သတိပြုတာ’၊ ‘သင့်ကိုယ်သင်ဆီမှာ ကောင်းတဲ့အရာတွေကိုမြင်တာ’နဲ့ ‘လွှတ်ပေးလိုက်တာ’တွေအပေါ်မှာ ပုံမှန်အမှီပြုနေရင် သင့်ဦးနှောက်ဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ခွန်အား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ အတွင်းစိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေရဲ့ပုံစံ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။



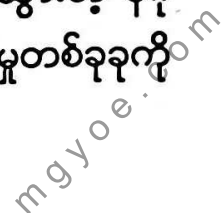
ပြောင်းလဲနေတဲ့ သင့်ဦးနှောက်ကို သင်ရပ်ပစ်လို့မရပါဘူး။ သင်မေးရမဲ့ တစ်ခု တည်းသောမေးခွန်းက 'သင်လိုချင်တဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကို သင်ရနေသလား'ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### သင်လုပ်ဖို့လိုအပ်တာဟာ လေ့ကျင့်မှုသာဖြစ်ပါတယ်

ဒါဟာ လေ့ကျင့်မှုဝင်လာတဲ့နေရာဖြစ်ပြီး လေ့ကျင့်မှုဆိုတာဟာ သင်ကိုယ်တိုင် ဆီမှာ ကောင်းတဲ့အရည်အသွေးတွေကို တိုးပွားအောင်လုပ်ဖို့နဲ့ မကောင်းတဲ့အရည်အသွေး တွေကို လျော့နည်းသွားအောင်လုပ်ဖို့ စိတ်ကူးနဲ့၊ စကားလုံးနဲ့၊ အပြုအမူနဲ့ ပုံမှန်လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တာလို့ ရိုးရိုးကလေး အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဥပမာ-(အခန်း ၂၂ မှာပါတဲ့) 'သတိရှိခြင်း'ဟာ ဘယ်ဘက်ခြမ်း ပရီဖရန်တယ်ကောတက်ရဲ့ အသက်ဝင်မှုကို တိုးပွား စေတဲ့အတွက် (ဦးနှောက်ရဲ့ အဲဒီအစိတ်အပိုင်းဟာ မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဘရိတ်အုပ်ပေးတဲ့အတွက်) စိတ်ရဲ့အနေအထားကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ အချက်ပေး ခေါင်းလောင်းဖြစ်တဲ့ 'အမစ်ဒလာ'ရဲ့ အသက်ဝင်မှုကို လျော့ချပေးတယ်လို့ လေ့လာမှု တွေက ပြခဲ့ပါတယ်။ အလားတူပဲ (အခန်း ၃ မှာပါတဲ့) သင့်ကိုယ်သင် ကရုဏာထား တာဟာ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို တည်ဆောက်ပြီး မကောင်းတဲ့နှောက်ကြောင်းပြန်တွေးတောခြင်း (စားမြို့ပြန်ခြင်း) ကို လျော့ကျစေပါတယ်။

အခြေခံအားဖြင့် လေ့ကျင့်မှုဟာ သင့်စိတ်ရဲ့ဥယျာဉ်ထဲမှာ ပေါင်းမြက်တွေကို နုတ်ပြီး ပန်းတွေကိုစိုက်ပျိုးပေးသလို သင့်ဦးနှောက်ထဲမှာလဲ ပေါင်းမြက်တွေကိုနုတ်ပြီး ပန်းတွေကိုစိုက်ပျိုးပေးပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ပေးခြင်းဟာ သင့်ဥယျာဉ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန် စေတဲ့အပြင် သင့်ကိုလဲ ပိုပြီးတော်တဲ့ ဥယျာဉ်မှူးတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေး ပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့အာရုံစိုက်မှုကို ညွှန်ကြားမှု၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းစဉ်းစားမှု၊ သင့်ရဲ့ ခံစားမှုတွေကို စီမံခန့်ခွဲမှု၊ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင်လုပ်မှု၊ ခံနိုင်ရည်ပိုပြီးရှိလာမှုနဲ့ ဘဝရဲ့ 'ရှိလာကိုစတာ' (သည်းဖိုရထား) စီးမှုတွေမှာ ပိုပြီး ကျွမ်းကျင်လာပါတယ်။

လေ့ကျင့်မှုမှာ သင်လုပ်နေတဲ့လေ့ကျင့်မှုရဲ့ တန်ဖိုးကို ကျော်လွန်သွားတဲ့ နဂို ကတည်းကပါလာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေလဲ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ-လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုခုကို



လုပ်နေတာဟာ သင့်ကိုယ်သင် ကြင်နာတဲ့အပြုအမူတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်မှု တစ်ခုခုကို လုပ်နေတာဟာ သင်ဟာ အရေးကြီးသလို သင့်ကိုယ်သင်ပြုမှုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပြုမှုတာဟာ သင် ကလေးအရွယ်တုန်းကဖြစ်ဖြစ်၊ လူကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်မှဖြစ်ဖြစ် သင့်ကို တခြားသူတွေက မလေးစားဘူး၊ ဂရုမစိုက်ဘူးလို့ သင်ခံစားခဲ့ရရင် အဲဒီလို ခံစားခဲ့တဲ့သင့်ကို ကုစားပေးတဲ့အတွက် အထူးပဲအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘဲ သင်ဟာ သူများလုပ်သမျှခံပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲနေတာမဟုတ်ဘဲ တက်ကြွလှုပ်ရှားနေတဲ့ အတွက် အဲဒီလိုဖြစ်နေခြင်းဟာ အကောင်းမြင်မှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို တိုးပွားစေပြီး စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကိုလဲ လျော့နည်းစေပါတယ်။ လူတွေဟာ ယေဘုယျအနေနဲ့ ငွေကြေးကိစ္စဖိအားတွေ၊ တခြားလူတွေရဲ့အပြုအမူတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ကမ္ဘာဖြစ်ရပ်တွေလို ပြင်ပစွမ်းအားတွေနဲ့ အဲဒီအရာတွေအပေါ် သူတို့ရဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေက တွန်းအားပေးတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အချိန်မှာ အနည်းဆုံးတော့ သံတစ်ချောင်းလိုမဟုတ်ဘဲ တူတစ်ချောင်းလို သင်ခံစားတဲ့ သင့်ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု သင့်မှာရှိထားတာဟာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။

နှောက်ဆုံးမှာတော့ လေ့ကျင့်မှုဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ နှလုံးနာမှုနဲ့ ထင်ယောင် ထင်မှားဖြစ်မှုတွေရဲ့ အမြစ်တွေကို တဖြည်းဖြည်းဆွဲထုတ်ပြီး အဲဒီအရာတွေကို ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ပြီး အဲဒီအရာတွေကို ရောင့်ရဲမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ မေတ္တာတရား ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိမှုတွေနဲ့ အစားထိုးပေးတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ဒီလိုလုပ်တာဟာ သင်က သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အတွင်းထဲမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေလုပ်နေတာ ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ရပြီး ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာတော့ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ပင်ကိုနိုးကြားမှု၊ စိတ်ကောင်းရှိမှု၊ ချစ်တတ်တဲ့နှလုံးသားတွေလို အဲဒီနေရာမှာ အမြဲတမ်းရှိနေပြီးသားဖြစ်တဲ့ အံ့ဩစရာကောင်းပြီး လှပတဲ့အရာတွေကို ဖော်ထုတ်နေ တာသာ ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။

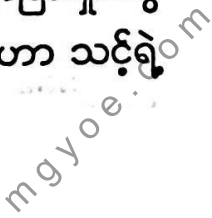
ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သင်ဟာ ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အကြောင်းတရားတွေနဲ့ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အဆုံးသတ်ကို လေးလေးနက်နက် နားလည်တဲ့ ဦးနှောက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ‘ဗုဒ္ဓဦးနှောက်’ လို့ခေါ်နိုင်တဲ့အရာကို ဖော်ထုတ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ထဲကို ရောက်နေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ‘ဗုဒ္ဓ’ဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်အရင်းအမြစ်ဟာ ‘သိခြင်း’နဲ့ ‘နိုးကြားနေခြင်း’ဖြစ်လို့ပါပဲ (ဒီနေရာမှာ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့အင်္ဂလိပ်စကားလုံးရဲ့ အစစလုံးဖြစ်တဲ့

‘ဘီ’ကို စာလုံးအကြီးနဲ့ရေးမထားပါဘူး။ အဲဒါက ကျွန်တော်ပြောတဲ့အရာဟာ ‘ဗုဒ္ဓ’လို့ ခေါ်တဲ့ ‘ဘုရားရှင်’ကိုဆိုလိုတာမဟုတ်ဘဲ ‘သိခြင်း’နဲ့ ‘နိုးကြားနေခြင်း’ကိုဆိုလိုတာသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားပြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကျယ်ပြန့်တဲ့အဓိပ္ပာယ်အရ ခရစ်ယာန်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဂျူးဖြစ်ဖြစ်၊ မွတ်စလင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဟိန္ဒူဖြစ်ဖြစ်၊ ဘုရားမဲ့ဝါဒီဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာသာမဲ့ဝါဒီဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား ဘာကိုယုံကြည်သူပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုလုပ်ငန်း ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုကို လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ဘယ်သူမဆို ဗုဒ္ဓဦးနှောက်တစ်ခုနဲ့ အဲဒီ ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ကရုဏာတရား၊ စင်ကြယ်တဲ့အကျင့်သီလ၊ သတိရှိမှုနဲ့ ဉာဏ်ပညာဆိုတဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ဖော်ထုတ်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

သေးငယ်တဲ့အရာကလေးတွေရဲ့ ဥပဒေသ

အခုချိန်မှာ လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုဟာ အငြင်းပွားစရာဖြစ်နေရင် (ကျွန်တော်အပါ အဝင်) လူအများစုဟာ အဲဒီလေ့ကျင့်မှုကိုလုပ်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ထဲက လေ့ကျင့်မှုတွေမှာ အလှတရားကိုရှာဖွေခြင်း (အခန်း-၁၇) လို့ တစ်နေ့ကို အကြိမ်အနည်းငယ်ပဲလုပ်ရတဲ့ တိုတောင်းတဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေ ဒါမှမဟုတ် အပြစ်အနာ အဆာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ဖြေလျှော့ခြင်း (အခန်း-၄၆) ဒါမှမဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအဖြစ်မယူခြင်း (အခန်း-၄၈)လို့ ယေဘုယျသဘောထား ဒါမှမဟုတ် ရှုထောင့် အမြင်တစ်ခုလိုဟာမျိုးတွေလောက်သာ ပါဝင်နေပါတယ်။

လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုစီရဲ့အချိန်ဟာ သူ့ချည်းသက်သက်ဆိုရင် များသောအားဖြင့် နည်းပေမဲ့ အဲဒီအချိန်တွေဟာ စုပေါင်းသွားတာအမှန်ပါပဲ။ အဲဒါဟာ ‘စိတ်ရဲ့လုပ်ဆောင် မှုကြောင့် ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာဖွဲ့စည်းပုံမှာ တဖြည်းဖြည်းစုပုံလာတဲ့ ပြောင်းလဲ မှုတွေကြောင့် သေးငယ်တဲ့အရာပေါင်းများစွာက သင့်ရဲ့ သာယာချမ်းမြေ့မှုကို လျော့ပါး သွားအောင် လုပ်နိုင်သလို အဲဒီသေးငယ်တဲ့အရာပေါင်းများစွာကပဲ သင့်ကို ပိုပြီးကောင်းတဲ့ နေရာတစ်နေရာကိုလဲ ပို့ပေးနိုင်တယ်’ဆိုတဲ့ ‘သေးငယ်တဲ့အရာကလေးတွေနဲ့ ဥပဒေသ’ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလေ့ကျင့်မှုဟာ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့တူပါတယ်။ သင်ပြေးတဲ့၊ အကြော လျှော့တဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် အလေးမတဲ့ ဘယ်အချိန်တစ်ချိန်ကမှ သင့်ကို ကွာခြားမှုတွေ အများကြီး ဖန်တီးပေးမှာ မဟုတ်ပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ သင်ဟာ သင့်ရဲ့



ကြွက်သားတွေကို ကြီးထွားလာစေပါလိမ့်မယ်။ ထိုနည်းတူစွာပဲ ပုံမှန်လုပ်တဲ့ သေးငယ်တဲ့ အားထုတ်မှုကလေးတွေဟာ သင့်ဦးနှောက်ရဲ့ 'ကြွက်သား'ကို ပိုပြီးအားကောင်းစေပါ လိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးပေါ်ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာကို အခြေခံထားတဲ့ အဲဒီလေ့ကျင့် မှုဟာ ရလဒ်ကောင်းတွေပေးလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုကို သင် ကေန့်မှချရရှိနိုင်ပါတယ်။

### ဒီစာအုပ်ကိုအသုံးပြုနည်း

ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ အဲဒီလေ့ကျင့်မှုကို ဆက်လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှသာ တစ်ကြိမ်မှာ အဓိကလေ့ကျင့်မှုတစ်ခုအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ဖို့ အဲဒီလေ့ကျင့်မှုက အမှန် တကယ် အကူအညီပေးပါတယ်။ အခုခေတ်ရဲ့ဘဝဟာ အလုပ်များပြီး ရှုပ်ထွေးလွန်းတဲ့ အတွက် စိတ်ထဲမှာသိမ်းထားဖို့ 'တစ်ခုတည်းသောအရာ' သာရှိတာဟာ သိပ်ကိုကောင်း ပါတယ်။

အဲဒီအရာဟာ မှန်ကန်တဲ့ 'တစ်ခုတည်းသောအရာ' ဖြစ်ဖို့တော့လိုတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ကျွန်တော်ဟာ လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ပထမဆုံး ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာဖွေပြီး အဲဒီနှောက်မှာ လင်ယောက်ျားနဲ့ဖခင်တစ်ယောက်အဖြစ် အလုပ်နဲ့မိသားစုဘဝကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပြီး အခုအခါမှာတော့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင် တစ်ယောက်နဲ့ တရားကျင့်နည်းပြဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် နှစ်ပေါင်း ၄၀ ကြာအောင် လေ့ကျင့်မှုတွေကို လုပ်ခဲ့ပြီး အဲဒီလေ့ကျင့်မှုတွေကို တခြားသူတွေကိုသင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရှိမှု၊ သာယာချမ်းမြေ့မှုနဲ့ ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုတွေရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်တွေဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာ အတွင်းလွှာကိုတည်ဆောက်ဖို့ ကျွန်တော်သိထားတဲ့ အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်မှုတွေကို ဒီစာအုပ်အတွက် ကျွန်တော် ရွေးချယ်ထားပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ကျွန်တော်တီထွင်ခဲ့တဲ့အရာ တစ်ခုမှမပါပါဘူး။ အဲဒီအရာတွေဟာ နှစ်သစ်ကိုရောက်လာတိုင်း လူတွေက လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချကြ ပေမဲ့ တကယ်မလုပ်ဖြစ်ကြတာများတဲ့ အဓိကကျတဲ့အရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကွာခြားမှုအားလုံးကို ဖန်တီးတဲ့အရာဟာ 'လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း'ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်မှုတွေကို နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ သင်လုပ်လို့ရပါတယ်။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ သူတစ်ခုတည်းနဲ့ သင့်အတွက်ကွာခြားမှုအကြီးကြီးတစ်ခု ဖန်တီးပေးမဲ့ လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုကို

သင်တွေ့အောင်ရှာနိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယအနေနဲ့ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်တင် ဝေဖန်မိနေတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင်အပေါ် ကောင်းပေးတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အပိုင်း- ၁ လို၊ သင်ဟာ စိုးရိမ်ပူပန်နေတယ် ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ငြိမ်းချမ်းစွာနေခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အပိုင်း ၅ လို၊ အပိုင်းတစ်ပိုင်းထဲမှာပါတဲ့ တိကျတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးတဲ့ လေ့ကျင့်မှုတွေကို သင် အာရုံစိုက်နိုင် ပါတယ်။ တတိယအနေနဲ့ သင့်အတွက် ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့အရာ ဒါမှမဟုတ် အခု လောလောဆယ် သင့်ကို အများဆုံးအကူအညီပေးမဲ့အရာအပေါ်မူတည်ပြီး လေ့ကျင့်မှု တစ်ခုကတစ်ခုဆီကို သင် လှည့်ပြီးသွားလို့ရပါတယ်။ စတုတ္ထအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ လေ့ကျင့်မှု ၅၂ ခုထဲက တစ်ခုစီအတွက် အချိန်တစ်ပတ်ပေးပြီး သင့်ကိုယ်သင် အသွင် ပြောင်းလဲရေး ‘လေ့ကျင့်မှုနှစ်’ တစ်နှစ်ကို ပေးလို့ရပါတယ်။

သင့်ရဲ့ချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်းဟာ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ အဲဒီချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်းကို လွယ်ကူအောင် ဆက်လုပ်နေဖို့နဲ့ အချိန်တစ်ချိန်မှာ လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုအပေါ်မှာပဲ အာရုံ စိုက်ဖို့ ကျွန်တော်ကအကြံပြုပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာ တစ်ရက် ဒါမှမဟုတ် တစ်ရက်ထက် ပိုပြီးကြာတဲ့ (ဥပမာ-သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ ကတ်သီးကတ်သတ်နိုင်တဲ့ စကားစမြည်ပြောဆိုမှု တစ်ခုလို၊ အလုပ်ထဲမှာ အချိန်ပိုလုပ်ရတဲ့ စီမံကိန်းတစ်ခုလို၊ ဒါမှမဟုတ် တရားထိုင်ခြင်း တစ်ခုလို) ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခြေအနေတစ်ခုပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်တစ်ချိန်မှာ လေ့ကျင့်မှု တစ်ခုအပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သင့်စိတ်ရဲ့နောက်ကွယ်မှာ တခြား လေ့ကျင့်မှုတွေနဲ့ အဲဒီလေ့ကျင့်မှုတွေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ လည်ပတ်လုပ်ကိုင် နေနိုင်တာ သေချာပါတယ်။ ဥပမာ-အရာရာကို ‘ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအဖြစ်မယူခြင်း’ (အခန်း - ၄၈) ဟာ သိမှုရဲ့ ထင်သာမြင်သာရှိတဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာရှိနိုင်ပေမဲ့ ‘လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ ခိုလှုံခြင်း’ (အခန်း-၂၈) ကတော့ သိမှုရဲ့နောက်ကွယ်မှာ ရှိနိုင်ပါတယ်။

တစ်နေ့စီမှာ သင့်ရဲ့လေ့ကျင့်မှုဟာ ဘာလဲဆိုတာကိုသိအောင်လုပ်ပါ။ အဲဒီ လေ့ကျင့်မှုကို သင်က ပိုပြီးသိအောင်လုပ်ထားလေ အဲဒီလေ့ကျင့်မှုက သင့်ကို ပိုပြီး အကျိုးပြုလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်မှုအကြောင်းကို မကြာမကြာ ရိုးရိုးကလေး စဉ်းစားတာအပြင် မှတ်စုစာရွက်ဖြတ်ပိုင်းပေါ်မှာ အဓိကကျတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးလို ဒီလေ့ကျင့်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတိပေးနှိုးဆော်ချက်ကလေးတွေကို နံရံမှာကပ်တဲ့ မှတ်စု စာရွက်တိုကလေးပေါ်မှာရေးပြီးကပ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီအကြောင်းကို မှတ်တမ်းရေးတာ။



ဒါမှမဟုတ် သင်ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာ သင့်သူငယ်ချင်းကို ပြန်ပြောပြတာမျိုးတွေလုပ်ပြီး အဲဒီလေ့ကျင့်မှုအပေါ်မှာ သင့်စိတ်ကိုထည့်ထားနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့လေ့ကျင့်မှုကို စိတ်ကုထုံး၊ ယောဂ၊ တရားထိုင်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ဆုတောင်းပတ္တနာလို စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ဒါမှမဟုတ် ယုံကြည်သက်ဝင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွေဖြစ်လာအောင်လဲ တည်ဆောက် နိုင်ပါတယ်။

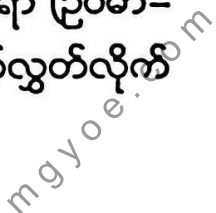
ကျွန်တော်ဟာ လေ့ကျင့်မှု ၅၂ ခုနဲ့ပဲ အလုပ်လုပ်ပြီး ရွေးချယ်မှုတချို့ကို လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။

☞ ဒီလေ့ကျင့်မှုတွေဟာ လိုရင်းတိုရှင်းဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ထိပ်တန်းပါပဲ။ သူတို့တစ်ခုစီနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်ပြောနိုင်ပါသေးတယ်။ အခန်းတစ်ခုစီရဲ့ခေါင်းစဉ်ဟာ လေ့ကျင့်မှုဖြစ်ပါတယ်။ အခန်းတွေဟာ ဒီလေ့ကျင့်မှုကို ဘာကြောင့်လုပ်ရမှာလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို ဖြေပြီး စပါတယ်။ ပြီးရင် အဲဒီလေ့ကျင့်မှုကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် ဆိုတာ သင့်ကိုပြောပြပါတယ်။ အခန်းရဲ့ရှည်လျားမှုဟာ အကြောင်းအရာ အပေါ်မှာမူတည်ပြီး ကွာခြားပါတယ်။

☞ နောက်ဆုံးမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လေ့ကျင့်မှုကို ခြွင်းချက်ထားပြီး သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ကြားမှာလုပ်တဲ့အရာတွေအစား ကျေးဇူးတင်ခြင်း (အခန်း- ၁၈) လို သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အတွင်းထဲမှာလုပ်တဲ့အရာတွေကို အလေးပေးဖော်ပြ ထားပါတယ်။ အဲဒီလိုလေ့ကျင့်မှုကိုလုပ်နေတုန်းမှာပဲ တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွေအတွက် ဒီစာအုပ်ထဲက လေ့ကျင့်မှု တွေကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် အဖော် ဒါမှမဟုတ် (မိသားစု၊ အလုပ်ထဲကအဖွဲ့၊ စာဖတ်အဖွဲ့လို) အုပ်စုတစ်ခုနဲ့အတူ ဒီလေ့ကျင့်မှုတွေထဲမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

☞ ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ လေ့ကျင့်မှုအများစုဟာ သင့်စိတ်ထဲမှာ အရေးယူဆောင်ရွက် တာတွေ ပါဝင်သလို သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာနဲ့ သင့်ပတ်ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ ကမ္ဘာ ကြီးထဲမှာ အရေးယူဆောင်ရွက်ဖို့လဲ အရေးကြီးတာ အမှန်ပါပဲ။

☞ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုမှာ အဓိကကျတဲ့ အဆင့် ၃ ဆင့်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအဆင့် ၃ ဆင့်ကတော့ ခက်ခဲတဲ့အရာ (ဥပမာ- ဒဏ်ရာဟောင်း၊ ဒေါသ) နဲ့ အတူရှိနေခြင်း၊ အဲဒီအရာကို လက်လွှတ်လိုက်



ခြင်းနဲ့ အဲဒီအရာကို ပိုပြီးအကျိုးရှိတဲ့အရာနဲ့ အစားထိုးခြင်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။  
လိုတိုရှင်းပြောရရင် သင်က ရှိခွင့်ပေးတာ၊ ထွက်သွားခွင့်ပေးတာနဲ့ ဝင်ခွင့်  
ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်တစ်ခုစီအတွက် လေ့ကျင့်မှုတွေကို သင်တွေ့ရ  
ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ တတိယအဆင့်အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်  
ထားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီလိုအာရုံစိုက်တာဟာ ယေဘုယျ  
အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ပျက်မှုကို လျော့ချဖို့နဲ့ သင့်ကိုယ်တွင်းထဲမှာ အပြု  
သဘောဆောင်တဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ဖော်ထုတ်ဖို့အတွက် အတိကျဆုံးနဲ့  
အမြန်ဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

☞ သဘာဝကိုကျော်လွန်သွားတဲ့အရာတစ်ခုခုဟာ စိတ်နဲ့ရုပ်နှစ်ခုလုံးနဲ့ပတ်သက်  
နေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်လက်တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့အတွက် ယုံကြည်ပေမဲ့ ဒီစာအုပ်  
ထဲမှာတော့ ကျွန်တော်ဟာ အနောက်တိုင်းသိပ္ပံပညာရဲ့ ဘောင်ခတ်မှုထဲမှာပဲ  
နေပါတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်မှုတွေကို သင်လုပ်တဲ့အခါ ဒီလေ့ကျင့်မှုတွေနဲ့ ပျော်ပျော်နေလိုက်ပါ။  
ဒီလေ့ကျင့်မှုတွေကို (ဒါမှမဟုတ် သင့်ကိုယ်သင်) အလွန်အကျွံ အလေးအနက်မထားပါနဲ့။  
တီထွင်ဖန်တီးဖို့နဲ့ ဒီလေ့ကျင့်မှုတွေကို သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ လိုက်လျော  
ညီထွေဖြစ်အောင် ဖန်တီးဖို့ အားမနာပါနဲ့။ ဥပမာအားဖြင့် ‘နည်းလမ်း’ဆိုတဲ့အပိုင်း  
တွေဟာ များသောအားဖြင့် အကြံပြုချက်မျိုးစုံ ပါဝင်တဲ့အတွက် သင့်အနေနဲ့ အဲဒီ  
အကြံပြုချက်တွေအားလုံးကို လိုက်ပြီးလုပ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး  
လုပ်ပေးမဲ့ အကြံပြုချက်တွေကိုပဲ တွေ့အောင်ရှာပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံးမှာ သင့်ကိုယ်သင် သေသေချာချာဂရုစိုက်ပါ။ တစ်ခါ  
တလေမှာ လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုဟာ ထိန်းထားဖို့ သိပ်ပြီးခက်ခဲနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်  
အဲဒီလေ့ကျင့်မှုဟာ နာကျင်တဲ့ပြဿနာတွေကို လှုံ့ဆော်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင်  
အဲဒီလေ့ကျင့်မှုကို ခဏဖြစ်ဖြစ်၊ အကန့်အသတ်မရှိဖြစ်ဖြစ် ရပ်ထားလိုက်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုတွေ  
အတွက် အရင်းအမြစ်တွေကိုထုတ်ပြီး အသုံးချပါ။ ဥပမာအားဖြင့် တခြားလူတွေက  
သင့်အတွက်စိုးရိမ်ပူပန်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုကို နက်ရှိုင်းအောင်လုပ်ခြင်းဟာ  
သင့်ကိုယ်သင်ခွင့်လွှတ်ဖို့ (အခန်း-၇) သင့်ကိုကူညီပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလေ့ကျင့်မှုဟာ



သင့်လျော်တဲ့၊ ကျွမ်းကျင်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွေရဲ့နေရာတွေကိုဝင်ပြီး အစားထိုးမပေးဘူးဆိုတာကိုတော့ မမေ့ပါနဲ့။

### ဆက်ပြီးလုပ်နေပါ

ကုန်တင်ကားတစ်စီးကိုမောင်းတာ၊ ဌာနတစ်ခုကို စီမံကွပ်ကဲတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တင်းနစ်ကစားတာကို ပိုပြီးကျွမ်းကျင်ဖို့အတွက် အားထုတ်မှုတစ်ခုကို သူတို့ အချိန်ပိုတွေ ယူပြီးလုပ်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာကို လူတွေက အသိအမှတ်ပြုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုပြီးကျွမ်းကျင်လာဖို့အတွက်ကတော့ အားထုတ်မှု၊ သင်ယူမှု မပါဘဲ သဘာဝအတိုင်း တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဖြစ်လာရမယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆကြတာက များပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနယ်ပယ်ထဲက ဇီဝဖြစ်စဉ်အပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့ အတွက် 'သင်များများထည့်ပေးရင် များများပြန်ရတယ်' ဆိုတဲ့ အဲဒီရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနယ်ပယ် ထဲက တူညီတဲ့ဥပဒေသတွေနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်မှုရဲ့ ဆုလာဘ်တွေကို ရိတ်သိမ်းဖို့အတွက် အဲဒီလေ့ကျင့်မှုကို သင်လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဆက်ပြီးလုပ်နေဖို့လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီလေ့ကျင့်မှုဟာ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့တူပါတယ်။ သင်က ဒီလေ့ကျင့်မှုကို တစ်ခါ တလေသာလုပ်ရင် တိုးတက်မှုနည်းနည်းကလေးပဲ ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလေ့ကျင့်မှုကို သင်က ပုံမှန်လုပ်ရင် ကြီးမားတဲ့တိုးတက်မှုကို သင်ရရှိပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ထဲမှာ အားထုတ်မှု တွေကိုလုပ်တာဟာ လေးနက်မှုမရှိတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတစ်မျိုးဖြစ်သလို လူတွေကပြောကြ တာကို ကျွန်တော် ကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တော့ ဒီအလုပ်ဟာ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှု၊ ဇွဲလုံ့လစီရိယတွေနဲ့ လုပ်ရတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒီအလုပ်ဟာ စိန်ခေါ်မှုအလွန်များပြီး တော်တော်ကသိကအောက်ဖြစ်တဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့် မှုဟာ သတ္တိကြောင့်တဲ့ လူပျော့လူညံ့တွေအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလေ့ကျင့်မှုကိုလုပ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သင် 'ရရှိ'မှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် သင့်ရဲ့လေ့ကျင့်မှုအတွက် သင့်ကိုယ်သင်ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ။ လေ့ကျင့် မှုဟာ လက်တွေ့ကျပြီး ရိုးရိုးကလေးဖြစ်ပေမဲ့ နက်နဲသိမ်မွေ့ပြီး ရည်မှန်းချက်ကြီးမား ပါတယ်။ သင်လေ့ကျင့်တဲ့အခါ သင်ဟာ သင့်ကိုခွန်အားရှိအောင်လုပ်ပေးနေတာ၊ သင်နဲ့

mg.yoe.c.m

ပူးပေါင်းနေတာ၊ သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာစစ်စစ်တွေကို ဖော်ထုတ်ပေး  
 နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ မြင့်မားတဲ့လမ်းကိုသွားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နိမ့်ကျတဲ့  
 လမ်းကိုသွားနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ ရိုးသားမှန်ကန်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့  
 သတ္တိတွေကို ထုတ်သုံးနေပါတယ်။ သင်ဟာ ထိန်းချုပ်ဖို့ခက်ခဲတဲ့စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး  
 သန့်စင်အောင်လုပ်နေပါတယ်။ တွားသွားသတ္တဝါ၊ နို့တိုက်သတ္တဝါနဲ့ ပရိုင်းမိတ် (လူမျောက်)  
 တွေရဲ့အလွှာတွေပါတဲ့ ဦးနှောက်ဆိုတဲ့ သပွတ်အူကြီးကိုလဲ ထိန်းချုပ်ပြီး သန့်စင်အောင်  
 လုပ်နေပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်မှာစွမ်းအားအများဆုံးရှိတဲ့အတွက် တာဝန်လဲ အကြီးဆုံး  
 ရှိတဲ့ ကမ္ဘာကြီးထဲက အရာဖြစ်တဲ့ သင့်ရဲ့အနာဂတ်အတွက် လှပတဲ့လက်ဆောင်တွေ  
 ပေးနေပါတယ်။ ပြီးတော့ သင့်လေ့ကျင့်မှုရဲ့ အသီးအပွင့်တွေဟာ အပြင်ဘက်ကို ဂယက်  
 ရိုက်ပြီး အသိုင်းအဝိုင်းတွေကို ကျယ်အောင်ချဲ့ပြီး၊ သိတဲ့လူတွေရော မသိတဲ့လူတွေပါ  
 ပါတဲ့ တခြားလူတွေကို အကျိုးရှိစေပါလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်မှုရဲ့စွမ်းအားကို ဘယ်တော့မှ  
 သံသယမဖြစ်ပါနဲ့။ ဒါမှမဟုတ် သင်ရွေးချယ်ထားတဲ့ သင့်ကိုယ်ပိုင်လေ့ကျင့်မှု  
 လမ်းကြောင်းက သင့်ကို ဘယ်လောက်ဝေးဝေးအထိ ခေါ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို  
 ဘယ်တော့မှ သံသယမဖြစ်ပါနဲ့။

သင့်ရဲ့လမ်းကြောင်းမှာ သင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါစေလို့ ကျွန်တော် ဆုတောင်း  
 ပါတယ်။

**အပိုင်း - ၁**

**သင့်ကိုယ်သင်အပေါ်မြှောက်ကောင်းပါ**

အခန်း - ၁

သင့်ကိုယ်သင်အတွက်ဖြစ်ပါစေ

ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ လေ့ကျင့်မှုတွေလို သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သာယာချမ်းမြေ့မှုဆီကို သွားတဲ့ခြေလှမ်းမှန်သမျှကို လှမ်းဖို့အတွက် သင်ဟာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘက်ခြမ်းမှာရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တခြားသူတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တော့မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကိုယ်သင် အတွက်ပဲ ဖြစ်ရပါမယ်။

အဲဒီလိုလုပ်တာဟာ လူတော်စော်များများအတွက် ထင်တာထက်ပိုပြီးခက်ခဲ ပါတယ်။ သင်ဟာ တခြားသူတွေလောက် အရေးမပါဘူးလို့ ယူဆအောင် သင့်ကိုမွေးမြူ ခဲ့တာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် အားပေးထောက်ခံဖို့၊ ကာကွယ်ဖို့၊ သင်ကြိုးစားခဲ့တုန်းက ပိတ်ပင်ဟန့်တားတာ၊ ဖြိုလှဲတာကို သင်ခံခဲ့ရတာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ ပျော်ရွှင်ဖို့မထိုက်တန်ဘူးလို့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ခံစားနေတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမယ်။

တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့သူငယ်ချင်းကောင်း ဖြစ်ရတာဟာ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြီးရင် ငါဟာ 'ငါ့ကိုယ်ငါ' ရဲ့ အဲဒီလိုသူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ဟုတ်ရဲ့လားလို့မေးပါ။ အဲဒီလိုသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်မဟုတ်ဘူးဆိုရင် သင်ဟာ သင် အရည်အချင်းမပြည့်မီဘူးလို့ ယူဆတာမြန်လွန်းပြီး နေ့စဉ် သင်လုပ်ပြီးခဲ့တဲ့အရာတွေအပေါ် အထင်အမြင်သေးလွန်းပြီး သင့်ကိုယ်သင်အပေါ်မှာ သိပ်ပြီးအပြစ်တင် ဝေဖန်လွန်းနေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အနှိပ်စက်မခံရအောင် သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် သင်အမှန်တကယ်လိုအပ်နေတဲ့အရာတွေကို တခြားသူတွေကိုပြောဖို့ စိတ်ပါ လက်ပါမရှိဘဲ ဖြစ်လွန်းနေတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် နာကျင်မှုကို လက်ခံလွန်းတာ ဒါမှမဟုတ် သင့်ဘဝကို ပိုပြီးကောင်းအောင် ဖန်တီးဖို့ အတွက် သင့်ခေါင်းထဲမှာ၊ သင့်ခေါင်းရဲ့အပြင်ဘက်မှာ၊ ပိုပြီးကျယ်ပြန့်တဲ့ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ အဲဒီအရာတွေကိုလုပ်တာဟာ နှေးလွန်းနေတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မက သေးပါဘူး။ သင်က သင့်ကိုယ်သင် ကူညီပြီး စမလုပ်ဘူးဆိုရင် တခြားသူတွေကို သင်က ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အမှန်တကယ်ကူညီနိုင်မှာလဲ။



လေ့ကျင့်မှုအားလုံးရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းအောင် ဆုတောင်းပေးဖို့၊ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဝမ်းနည်းမှုတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အိပ်မက်တွေကို သင့်အတွက်အရေးကြီးအောင် ခွင့်ပြုပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင်အတွက် သင်လုပ်တဲ့အရာမှန်သမျှဟာ သူ့ရဲ့နောက်ကွယ်မှာ စစ်မှန်တဲ့ အထူးကောင်းမွန်တဲ့ အရည် အသွေးတစ်ခု ရှိပါလိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ပုံနည်းလမ်း

တစ်နေ့မှာ အကြိမ်တော်တော်များများ သင့်ကိုယ်သင်မေးပါ။ ဒီနေရာမှာ ငါဟာ ငါ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘက်ခြမ်းမှာ ရှိနေရဲ့လား၊ ငါဟာ ငါ့ရဲ့ အကောင်းဆုံးအကျိုးစီးပွားအတွက် သတိထားပြီးကြည့်နေရဲ့လား (ဘယ်အရာထဲမှာ တခြားလူတွေရဲ့ အကောင်းဆုံး အကျိုး စီးပွားတွေ ယေဘုယျအားဖြင့် ပါဝင်နေသလဲ)။

ဒီလိုလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်တွေကတော့ -

- ☞ သင် စိတ်ခံစားမှုမကောင်းရင် (ဥပမာ-ဝမ်းနည်းတာ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတာ၊ စိတ်ပျက်တာ၊ အနှိပ်စက်ခံရတာ၊ မချင့်မရဲဖြစ်တာ၊ စိတ်ဖိစီးတာ၊ စိတ်တိုတာ တွေဖြစ်ရင်)
- ☞ တစ်စုံတစ်ယောက် သင့်ကို တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ဖို့ တွန်းအားပေးနေရင်
- ☞ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အကျိုးစီးပွားအတွက် သင် တစ်ခုခုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကိုသိပေမဲ့ သင်က မလုပ်ဘူးဆိုရင် (ဥပမာ-တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို လေးစား အောင်လုပ်တာ၊ အလုပ်အသစ်တစ်ခုကိုရှာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ) ဒီလိုအချိန်မျိုးတွေအားလုံးမှာ ဒါမှမဟုတ် ယေဘုယျအားဖြင့် -
- ☞ သင့်အပေါ်ဂရုစိုက်တဲ့သူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အတူရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ခံစားမှုကို သင့်စိတ်ထဲကိုယူဆောင်လာပါ။ ဒီလိုလုပ်တာက သင်ဟာ အရေးပါတယ်၊ သင့်မှာ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ခံစားရအောင် သင့်ကိုကူညီပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ သင့်ကိုယ်သင်အတွက် ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အခြေခံဖြစ်ပါတယ်။
- ☞ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် ဖြစ်နေရတာဟာ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို ပြန်ပြီးသတိရပါ။ အဲဒီတစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ ကလေးငယ်တစ်ယောက် ဒါမှ

mgjoe.com

မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင် ဒါမှမဟုတ် ချစ်တဲ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမယ်။ ဒီတွေ့ကြုံခံစားမှုရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို သတိ ပြုပါ။ အဲဒီသွင်ပြင်လက္ခဏာတွေကတော့ သစ္စာရှိမှု၊ အလေးထားမှု၊ နွေးထွေးမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု၊ ဒါမှမဟုတ် ထောက်ခံအားပေးမှုလို အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ဘက်ခြမ်းမှာ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ခံစားမှုကို သင့်ရဲ့အသိထဲမှာ ကြီးမားခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ခံအားပေးတဲ့ ကိုယ်နေ ဟန်ထားဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ အဲဒါဟာ ရင်ကိုကော့ပြီး မျက်လုံး တွေက ပိုပြီးစူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်ပြီး နည်းနည်းပိုပြီး မတ်မတ်ထိုင်တာ၊ မတ်တတ် ရပ်တာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမယ်။ သင်ဟာ ပုံဖော်ထားတဲ့သိမြင်မှုကို အသုံးပြုပြီး သင့်ရဲ့အတွေးတွေနဲ့ ခံစားမှုတွေကို အခြေခံပြီးပုံဖော်နေတဲ့ သင့်ဦးနှောက်ထဲက အာရုံခံကိရိယာစနစ်ကို အသုံးပြုပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက်ဖြစ်နေခြင်းဆိုတဲ့ တွေ့ကြုံခံစားမှုကို အားကောင်းအောင်လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

☞ သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ တိုက်ရိုက်အကျိုးစီးပွားအဖြစ် သင်သန်မာရတဲ့၊ ထကြွလှုပ်ရှား ရတဲ့၊ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ရတဲ့ ဒါမှမဟုတ် လေးနက်ပြင်းထန်ရတဲ့ အချိန် တစ်ချိန်ကို ပြန်သတိရပါ။ အဲဒီအချိန်ဟာ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုရဲ့ နောက်ဆုံး အပိုင်းကို အဆုံးသတ်ဖို့အတွက် နောက်ဆုံးကျန်နေတဲ့ စိတ်စွမ်းအားတိုင်းကို သင် အသုံးပြုခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံလောက် လွယ်ကူရိုးရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် အဲဒီအချိန်ဟာ ကြီးမားတဲ့အန္တရာယ်က လွတ်မြောက်ခဲ့ရတဲ့ အချိန် တစ်ချိန် ဒါမှမဟုတ် ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ရင်ဆိုင်ပြီး သင့်ကိုယ် သင်အတွက် ရပ်တည်ခဲ့ရတဲ့အချိန်တစ်ချိန် ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်မှာဖြစ်ဖြစ် ကြီးမားတဲ့စိမ့်ကိန်းကြီးတစ်ခုကို ဖွဲ့နုပုံကြီးကြီးနဲ့ ပြီးအောင် လုပ်ခဲ့ရတဲ့ အချိန်တစ်ချိန်လဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခုဖော်ပြနေတဲ့အချက်ရဲ့ အထက်က အချက်မှာပါခဲ့သလို ဒီအတွေ့အကြုံကို ကျေကျေနပ်နပ်လက်ခံပြီး ဒီအတွေ့အကြုံကို သင့်အတွက် အစစ်အမှန်ဖြစ်နိုင်သလောက်ဖြစ်လာအောင် ပုံဖော်တဲ့ဆီကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ ဒါမှသာ သင်ဟာ အဲဒီအတွေ့အကြုံရဲ့ ၎င်းနဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောကွန်ရက်တွေကို နှိုးဆွပြီး အားကောင်းအောင် လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

- ☞ သင့်ကိုယ်သင် ချစ်စရာကောင်းတဲ့၊ အားနည်းတဲ့၊ အဖိုးတန်တဲ့ ကလေးငယ် တစ်ယောက်အဖြစ်မြင်ပြီး သစ္စာရှိမှု၊ ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ဂရုစိုက်မှုဆိုတဲ့ တူညီတဲ့ သဘောထားကို အဲဒီကောင်လေး ဒါမှမဟုတ် ကောင်မလေးဆီကို ပို့ပေးပါ (သင့်ရဲ့ကလေးငယ်အရွယ်ပုံတစ်ပုံကိုရယူပြီး အဲဒီပုံကို သင့်ရဲ့ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှာ ထည့်ပြီး မကြာမကြာ ထုတ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်)။
- ☞ သင့်ကိုယ်သင်အပေါ် သစ္စာရှိမှု၊ ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေရဲ့ ဒီတူညီတဲ့ခံစားမှုနဲ့ ရပ်တည်မှုကို ဒီနေ့ရနေပြီလို့ စိတ်ထဲမှာတွေးပါ။
- ☞ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘက်ခြမ်းမှာရှိရတာဟာ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို သတိ ရှိပါ။ အဲဒီခံစားမှုကို များနိုင်သလောက်များများ ကျေကျေနပ်နပ်လက်ခံပြီး အားပေးပါ။ အဲဒီခံစားမှုအပေါ် ဆန့်ကျင်မှုမှန်သမျှကို သတိပြုပြီး အဲဒီဆန့်ကျင် မှုကို လက်ထဲက လွှတ်လိုက်ဖို့ ကြိုးစားပါ။
- ☞ 'ငါ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘက်ခြမ်းမှာရှိနေတဲ့အတွက် ဒီနေရာမှာလုပ်ဖို့အကောင်းဆုံး အရာက ဘာလဲ' လို့ သင့်ကိုယ်သင်မေးပါ။
- ☞ အဲဒီနှောက် အဲဒီအရာကို သင်တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။

ဒါတွေကို မမေ့ပါနဲ့ -

- ☞ သင့်ကိုယ်သင်အတွက်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာဟာ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်တယ်လို့ ရိုးရိုးကလေး အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ အပြစ်ရှိ တယ်လို့ ခံစားမှု၊ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသတွေအစား သင်ဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားချင် ပါတယ်။ လူတွေက သင့်အပေါ် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဆက်ဆံတာအစား ကောင်းကောင်း မွန်မွန်ဆက်ဆံတာကိုပဲ သင်လိုချင်ပါတယ်။ သင် နောက်တစ်ပတ်မှာဖြစ်လာမဲ့၊ နောက်တစ်နှစ်မှာဖြစ်လာမဲ့၊ နောက်ဆယ်စုနှစ်မှာဖြစ်လာမဲ့ သင့်ရဲ့အနာဂတ် အတွက် ကောင်းနိုင်သမျှကောင်းတဲ့ ဘဝတစ်ခုရအောင် သင်က ကူညီချင် ပါတယ်။
- ☞ သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ အချိန်နဲ့အမျှ အသက်ရှင်နေထိုင် နေတဲ့ အတွေ့အကြုံအတွက်ရော သင့်ရဲ့အတွေးတွေနဲ့ ခံစားမှုတွေကပါ သင့်ရဲ့

ဦးနှောက်အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ချန်ထားခဲ့တဲ့ ကြာရှည်ခံတဲ့ သဲလွန်စတွေအတွက်ပါ အရေးကြီးပါတယ်။

- ☞ လူတွေကို ယဉ်ကျေးပျူငှာမှု၊ လေးစားမှု၊ ကရုဏာတရား၊ အကြင်နာတရား တွေနဲ့ ဆက်ဆံတာဟာ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့ညီပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ အဲဒီ ‘လူတွေ’ အထဲမှာ သင်လဲပါပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်က တခြားသောလူမှန်သမျှလိုပဲ သင့်မှာ အခွင့်အရေးတွေအများကြီးရှိပြီး သင့်ရဲ့သဘောထားတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ အိပ်မက်တွေဟာလဲ ကမ္ဘာပေါ်က တခြားသောလူမှန်သမျှရဲ့ သဘောထားတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ အိပ်မက်တွေလိုပဲ အဆင့်အတန်းအများကြီး ရှိနေတာပါပဲ။
- ☞ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းကောင်းဂရုစိုက်တဲ့အခါ သင်နဲ့နီးကပ်တဲ့ လူတွေကစပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံးကလူတွေအထိ တခြားလူတွေကိုလဲ ဂရုစိုက်မှု ပိုပြီးများများပေး ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



**အခန်း - ၂**

**ကောင်းတာတွေကို အပြည့်အဝနားလည်ပါ**

သင့်ဦးနှောက်မှာ 'မကောင်းတဲ့ဘက်ကိုဘက်လိုက်မှု' တစ်ခု နှစ်ခုနဲ့တင် ကတည်းက ပါလာတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ နှစ်ပေါင်း သန်းနဲ့ချီအောင်ကြာခဲ့တဲ့ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှုကြီးထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘိုးဘေးဘီဘင်တွေဟာ တုတ်ပေးတာကိုရှောင်ပြီး မုန့်ပေးတဲ့နေ့ကို လိုက်ခဲ့ကြတဲ့ အတွက် တုတ်ပေးမှုတွေဟာ ဆက်လက်ရှင်သန်မှုအပေါ် ပိုပြီးကြီးမားတဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့သလို ဆက်လက်ရှင်သန်ရေးမှာ တုတ်ကိုရှောင်ဖို့ အလောတကြီး လိုအပ်ခဲ့တဲ့အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီမကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဘက်လိုက်မှုဟာ နည်းလမ်းပေါင်းများစွာနဲ့ ပေါ်ထွက် လာပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အောက်မှာဖော်ပြထားတာတွေကို လေ့လာမှုတွေက တွေ့ရှိ ခဲ့ပါတယ်။

- ☞ ဦးနှောက်ဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ကောင်းတဲ့စေ့ဆော်မှုတစ်ခုထက် အဲဒီ ကောင်းတဲ့စေ့ဆော်မှုနဲ့ ပြင်းထန်မှုချင်းတူတဲ့ မကောင်းတဲ့စေ့ဆော်မှုတစ်ခုကို ပိုပြီးတုံ့ပြန်ပါတယ်။
- ☞ ကျွန်တော်တို့အပါအဝင် သတ္တဝါတွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုဆီက သင်ယူတတ်မြောက် တာထက် နာကျင်မှုဆီက သင်ယူတာကို ပိုပြီး မြန်မြန်တတ်မြောက်ကြတာဟာ ထုံးစံဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါနာရင် နှစ်ခါမှတ်မိပါတယ်။
- ☞ နာကျင်တဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ပျော်ရွှင်တဲ့အတွေ့အကြုံတွေထက် ပိုပြီး မမေ့ နိုင်အောင်ဖြစ်ကြပါတယ်။
- ☞ လူအများစုဟာ တစ်စုံတစ်ခုကို ရအောင်အလုပ်လုပ်တာထက် သူတို့မှာရှိနေတဲ့ အရာတစ်ခုကို မဆုံးရှုံးအောင်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ပိုပြီး ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ကြ ပါလိမ့်မယ်။

☞ တာရှည်ခံတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေးတွေဟာ ကောင်းတဲ့ အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှုနဲ့ မကောင်းတဲ့ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုအချိုးကို အနည်းဆုံး ၅ : ၁ လိုအပ်တာဟာ ထုံးစံဖြစ်နေပါတယ်။

တစ်နေ့တာရဲ့အဆုံးမှာ သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အမြဲလိုလို ဘာအကြောင်းကို စဉ်းစားသလဲ။ မှန်တဲ့အရာပေါင်း ၅၀ နဲ့ မှားတဲ့အရာတစ်ခုအကြောင်းကို စဉ်းစားသလား။ ဥပမာ-ကားတွေကြားထဲမှာ သင့်ရှေ့က အတင်းဖြတ်မောင်းသွားတဲ့ ကားသမား အကြောင်းလား။ ဒါမှမဟုတ် သင်လုပ်ရမဲ့အလုပ်စာရင်းထဲက သင်မလုပ်လိုက်ရတဲ့ အလုပ် တစ်ခုအကြောင်းလား။

တကယ်တော့ ဦးနှောက်ဟာ မကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေအတွက် နိုင်လွန် ကပ်ခွာနဲ့တူပြီး ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေအတွက်တော့ ဒယ်အိုးမှာ ချိုးမကပ်အောင် သုတ်ထားတဲ့ဆေးနဲ့တူပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်းက ‘မသိစိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားတဲ့မှတ်ဉာဏ်’ တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ ငုပ်လျှိုးနေတဲ့ ခံစားမှုတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေ၊ တိမ်းညွှတ်မှုတွေနဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေကို ပိုပိုပြီး မကောင်းပဲဖြစ်လာတဲ့ ဦးတည်ချက် တစ်ခုနဲ့ ဖုံးကွယ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။

သင့်ဘဝမှာရှိတဲ့ အဖြစ်မှန်အများစုဟာ ကောင်းချင်ကောင်းမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အနည်းဆုံးတော့ အကောင်းနဲ့အဆိုး ဘယ်ဘက်မှမရှိဘဲ ကြားနေမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီလိုဖုံးကွယ်ပစ်လိုက်တာဟာ မျှတမှုမရှိပါဘူး။ မသိစိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားတဲ့ မှတ်ဉာဏ် ထဲက မကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေရဲ့ ကြီးထွားလာတဲ့ အပုံကြီးဟာ တရားမျှတမှုမရှိတဲ့ အပြင် သဘာဝအလျောက် လူတစ်ယောက်ကို ပိုပြီး စိုးရိမ်သောကဖြစ်အောင်၊ ပိုပြီး စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်အောင်၊ ပိုပြီး စိတ်ညှိုးငယ်အောင်လုပ်ပါတယ်။ အဲဒါအပြင် တခြားလူတွေကို စိတ်ရှည်ဖို့နဲ့ ပေးကမ်းဖို့ ပိုပြီးခက်ခဲလာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ ဒီဘက်လိုက်မှုကို လက်ခံဖို့မလိုပါဘူး။ ကောင်းတဲ့အရာတွေ ဘက်ကို ယိမ်းယိုင်ပြီး တစ်နည်းအားဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ပိုမိုယူဆောင်လာပြီး သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ တခြားလူတွေကို အကျိုးပြုတဲ့ အရာဘက်ကို ယိမ်းယိုင်ပြီး ကစားကွင်းကို ညီအောင် သင်က ညှိရုံပဲညှိလိုက်ပါ။ ဒီလိုဆိုရင် ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေဟာ ရေက ရေစစ်ကို ဖြတ်ပြီး စီးသွားသလို သင့်ကိုဖြတ်ပြီး စီးသွားမဲ့အစား သင့်ဦးနှောက်ထဲက နက်ရှိုင်းတဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားတဲ့မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ စုဆောင်းမိသွားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ ဘဝရဲ့ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို မြင်နေရပါလိမ့်ဦးမယ်။ တကယ်တော့ ကောင်းတဲ့အရာတွေကို သင်က အပြည့်အဝနားလည်ရင် အဲဒီ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေကို ပိုပြီးပြောင်းလဲနိုင်ပြီး ပိုပြီးခံနိုင်ရည်ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီလိုနားလည်တာဟာ စိန်ခေါ်မှုတွေကို အကဲဖြတ်ဖို့ သင့်ရဲ့စိတ်စွမ်းအင်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးဖို့၊ အသုံးဝင်တဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကို မီးမောင်းထိုးပြဖို့နဲ့ တခြားသူတွေကိုပေးဖို့ သင့်မှာရှိအောင် သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ခွက်ကို ဖြည့်ဖို့ အကူအညီပေးမှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ဒါနဲ့စကားမစပ် ကောင်းတာတွေကို အပြည့်အဝနားလည်တာဟာ လူကြီးတွေ အတွက် ကောင်းတဲ့အပြင် ကလေးတွေကို ပိုပြီးခံနိုင်ရည်ရှိလာအောင်၊ ပိုပြီးယုံကြည်မှု ရှိလာအောင်နဲ့ ပိုပြီးပျော်ရွှင်လာအောင် ကူညီတဲ့အတွက် ကလေးတွေအတွက်လဲ အများကြီးကောင်းပါတယ်။

**လေ့ကျင့်ပုံနည်းလမ်း**

**၁။ ကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်မှန်တွေကိုရှာဖွေပြီး ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပါ**

ကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်မှန်တွေထဲမှာ အီးမေးလ်တွေအများကြီးနဲ့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်လို့ပြီးသွားတာလို၊ ချီးမွမ်းမှုကို လက်ခံရရှိတာလို ကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ကောင်းတဲ့သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်မှန် အများစုဟာ သာမန်သာဖြစ်ပြီး တော်တော်လေးအရေးမပါကြပေမဲ့ သူတို့ဟာ အစစ်အမှန်တော့ ဖြစ်နေတုန်းပါပဲ။ သင်ဟာ ပန်းနုရောင်မျက်မှန်ကိုတပ်ပြီး ကမ္ဘာကြီးကို ကြည့်နေတာမဟုတ်ဘဲ အမှန်တကယ်နဲ့ စစ်မှန်တဲ့အရာတစ်ခုခုကို အသိအမှတ်ပြုနေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် အခုလောလောဆယ်ရှိနေတဲ့ အရာတစ်ခုခုဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့အရာတစ်ခုခုဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုကို သင်က သိတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် အဲဒီဖြစ်ရပ်မှန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့အရာတစ်ခု ခဏခဏ ဖြစ်ပွားပါတယ်၊ ပန်းတွေပွင့်နေကြပါတယ်။ တစ်စုံ

တစ်ယောက်က သဘောကောင်းပါတယ်၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ရသွားပါတယ်။ အဲဒါ တွေကို သင်သိပေမဲ့ အဲဒါတွေကို သင်မခံစားပါဘူး။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ အဲဒီ ကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်က သင့်အပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်ဖို့ ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

ဒီအဆင့်နဲ့ နောက်ထပ်ဖော်ပြမဲ့ အဆင့်နှစ်ဆင့်ကို တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ၆ ကြိမ်လောက် လုပ်ဖို့ကြိုးစားပါ။ ဒီအလုပ်ကို သင်လုပ်တဲ့အခါ အမြဲလိုလို အချိန် မိနစ် ဝက်လောက်ပဲကြာပါတယ်။ ကောင်းတဲ့အရာကို အပြည့်အဝနားလည်ဖို့ အချိန်အမြဲရှိ ပါတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အဲဒီအရာကို သင်လွယ်လွယ်လေး အမြန်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အိပ်မပျော်ခင်လို စဉ်းစားတွေးတောတဲ့အချိန်ကလေးမှာ (ဦးနှောက်က သင်ယူမှု အသစ်ကို အထူးလက်ခံနိုင်တဲ့အချိန်မှာ) လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ရယူဖို့ ဝန်လေးနေမှုမှန်သမျှကို သိအောင် လုပ်ပါ။ အဲဒီဝန်လေးနေမှုဟာ သင်နဲ့မထိုက်တန်ဘူး ဒါမှမဟုတ် တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်တယ်၊ အကျိုးမရှိဘူး၊ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားတာဟာ ရှက်စရာကောင်းတယ်လို့ သင်က ထင်နေတာမျိုးတွေကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင်က ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး နေလိုက်ရင် သင့်ရဲ့ ကာကွယ်ဖို့ အသင့်အနေအထားကို လျော့ချပစ်ပြီး မကောင်းတဲ့ အရာတွေကို ဖြစ်ခွင့်ပြုလိမ့်မယ်လို့ သင်က ထင်နေတာမျိုးကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် သင့်ရဲ့အာရုံစိုက်မှုကို ကောင်းတဲ့အချက်အလက်တွေဆီကို ပြန်လှည့်ပါ။ အသက်ရှူပြီး၊ ဖြေလျှော့ထားပြီး သင့်ကို သိသိသာသာပြောင်းလဲအောင် အဲဒါတွေကို လုပ်ခွင့်ပေးပြီး အဲဒီဖြစ်ရပ်မှန်တွေကို ကျေကျေနပ်နပ် ဆက်ပြီး လက်ခံ လိုက်ပါ။ အဲဒါဟာ ထမင်းထိုင်စားရသလိုပဲ။ ကြည့်ရုံသာ ကြည့်မနေပါနဲ့၊ အရသာ ရှိအောင် စားလိုက်ပါ။

**၂။ အတွေ့အကြုံရဲ့အရသာကို အမှန်တကယ်ခံစားပါ**

ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတစ်ခုဟာ တော်တော် ညင်သာသိမ်မွေ့တာ အမြဲလိုလို ပါပဲ။ အဲဒါဟာကောင်းပါတယ်။ တခြားအရာတစ်ခုခုနဲ့ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုမရှိဘဲ တစ်ဆက်တည်း ၁၀ စက္ကန့်၊ စက္ကန့် ၂၀၊ စက္ကန့် ၃၀ အထိ အဲဒီအတွေ့အကြုံနဲ့အတူ ရိုးရိုးလေး ရှိနေ လိုက်ပါ။ အဲဒီအတွေ့အကြုံကို ညင်သာပျော့ပျောင်းအောင်လုပ်ပြီး အဲဒီအတွေ့အကြုံ အနားမှာ သင့်ကိုယ်သင် ဖွင့်ပေးထားပါ။ သင့်ကိုယ်ထဲကို ဖြည့်ပေးဖို့ အဲဒီအတွေ့အကြုံကို



ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သိမ်းပိုက်သွားဖို့ အဲဒီအတွေ့အကြုံကို ခွင့်ပြုလိုက်ပါ (တရားထိုင်တဲ့ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် ဒါဟာ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတစ်ခုထဲမှာ ၁၂ စက္ကန့် ဒါမှမဟုတ် အဲဒီထက်ပိုပြီးကြာကြာ သင်နှစ်မြုပ်သွားတဲ့အထိ အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်တဲ့ လေ့ကျင့်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။)။ တစ်စုံတစ်ခုကို သိမှုထဲမှာ ပိုပြီး ကြာကြာ ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး အဲဒီအရာက စိတ်ခံစားမှုကို နှိုးဆွပေးလေလေ နျူရွန်တွေက လျှပ်စစ် အချက်ပြမှုတွေကို ပိုပြီးများများ အတူတူထုတ်လွှတ်လေ အာရုံကြောကွန်ရက်တွေကို အတူတူ ပုံဖော်တည်ဆောက်ကြလေဖြစ်ပြီး မသိစိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားတဲ့မှတ်ဉာဏ်ထဲက သဲလွန်စက ပိုပြီးအားကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်မှုထဲမှာ သင်ဟာ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ဖက်တွယ်မနေ ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီဖက်တွယ်ခြင်းဟာ စိတ်ပင်ပန်းမှုနဲ့ စိတ်ပျက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေလိုပါပဲ။ တကယ်တော့ သင်လုပ်နေတာဟာ အဲဒီလိုဖက်တွယ်ခြင်းနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ အဲဒီအတွေ့အကြုံတွေကို အပြည့်အဝနားလည်ပြီး သင့်ကိုယ်တွင်းထဲကို ပိုပြီးကောင်းကောင်း ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့အတွက် မခိုင်ခံ့တာ၊ ဆင်းရဲ ချို့တဲ့တာတွေ ပိုပြီးလျော့နည်းသွားတာကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုဟာ ခြွင်းချက်မရှိ ပိုဖြစ်လာပြီး ပြင်ပအခြေအနေတွေအပေါ်မှာထက် အတွင်းက ပြည့်ဝမှု အပေါ်မှာ ပိုပိုပြီး အခြေခံလာပါလိမ့်မယ်။

**၃။ သင့်ကိုယ်ထဲကို ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံစိမ့်ဝင်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး အဲဒီလိုစိမ့်ဝင်နေ တယ်လို့ အာရုံခံစားပါ**

ဒီအလုပ်ကို လူတွေက နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့လုပ်ကြပါတယ်။ တချို့က အဲဒါကို အေးစိမ့်နေတဲ့ဆောင်းနေ့တစ်နေ့မှာ ရင်ဘတ်တစ်ခုလုံးမှာ ပျံ့နှံ့သွားတဲ့ ကိုကိုးပူပူတစ်ခွက်ရဲ့ နွေးထွေးတဲ့ခံစားမှုလို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခံစားကြပါတယ်။ တချို့လူတွေကတော့ အထဲကို ကျဆင်းသွားတဲ့ ရွှေရောင်သကာရည်တစ်ခုလို အရာရာကို မြင်ယောင်ကြည့်ကြပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ကတော့ သူ့ရဲ့နှလုံးသားထဲက ရတနာသေတ္တာကြီးတစ်ခုထဲကို ကျောက်မျက်ရတနာတစ်ခု ဝင်သွားတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာမြင်ကောင်းမြင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ အပြင် ဒီကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံကို သိမှုထဲမှာဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့အချိန်မှာ ဒီအတွေ့အကြုံရဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောကွန်ရက်တွေဟာ လျှပ်စစ်အချက်ပြမှုတွေကို

ထုတ်ပေးပြီး အတူတူ ပုံဖော်တည်ဆောက်ပြီး အလုပ်တွေရှုပ်နေတယ်ဆိုတာကို အလွယ်တကူ သိတဲ့လူတချို့လဲ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။

ကောင်းတဲ့အရာတွေကို အပြည့်အဝ နားလည်တဲ့အချိန်မှန်သမျှဟာ ကွာခြားမှု သေးသေးလေးတစ်ခုကို အမြဲလိုလို ဖန်တီးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ အဲဒီကွာခြားမှုသေးသေးလေးတွေဟာ စုမိသွားပြီး ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို သင့်ဦးနှောက်အဖွဲ့အစည်းနဲ့ သင့်တစ်ကိုယ်လုံးထဲကို တဖြည်းဖြည်း ထည့်သွင်းတည်ဆောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

အထူးသဖြင့် ဒီစာအုပ်ထဲက လေ့ကျင့်မှုတွေကို သင်လုပ်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရောဂါကုသမှုနဲ့ တိုးတက်မှု ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းစဉ်မှန်သမျှ ထဲမှာ သင်ပါဝင်လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ သင့်အားထုတ်မှုတွေရဲ့ ရလဒ်ကောင်းတွေကို အမှန်တကယ် အပြည့်အဝ နားလည်အောင်လုပ်ပါ။



အခန်း - ၃

သင့်ကိုယ်သင် ကရုဏာထားပါ

ဘဝဟာ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ မသိသာတဲ့အတိုင်းအတာကနေ ပြင်းထန်တဲ့အတိုင်းအတာအထိ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်း မသက်မသာဖြစ်မှုတွေလို ခက်ခဲတဲ့အပိုင်းတွေလဲ ရှိပါတယ်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရင် ဒါဟာ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့နယ်ပယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် ဂရုစိုက်တဲ့လူတစ်ယောက် ဝေဒနာခံစားရတဲ့အခါ သင်ဟာ သူ့အပေါ်မှာ အလိုလို ကရုဏာသက်ပါတယ်။ ကရုဏာဆိုတာကတော့ အမြဲလိုလိုစာနာထောက်ထားပြီး ပူပန်တဲ့ခံစားမှုနဲ့ ဝေဒနာခံစားစေလိုတဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်ရဲ့ကလေး လဲကျပြီး အနာတရဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင် သင်က သူ့ကို နာကျင်မှုမဖြစ်စေလိုပါဘူး။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ဆေးရုံပေါ်ရောက်နေတယ် ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ပြုတ်သွားတယ် ဒါမှမဟုတ် လင်မယားကွာရှင်းတယ်လို့ကြားရရင် သင်ဟာ အဲဒီသူငယ်ချင်းအတွက် ခံစားပြီး အရာအားလုံး အဆင်ပြေပါစေလို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ကရုဏာတရားဟာ ပင်ကို သဘာဝအလျောက် သင့်ဆီမှာရှိပါတယ်။ ကရုဏာတရားဟာ ကလေးတွေကို ပြုစု ပျိုးထောင်ဖို့၊ ကြင်ဖော်တွေနဲ့ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲလက်တွဲဖို့နဲ့ 'ကလေးတစ်ယောက်ကို ကြီးပြင်း အောင်မွေးဖို့ လိုအပ်တဲ့ လူ့အဖွဲ့ အစည်း'ကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲခဲ့တဲ့ ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစနစ်တွေရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင်အပေါ်မှာလဲ ကရုဏာထားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီးသနားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ 'ဒါကမာတယ်၊ ဒါက နာကျင် စေတယ်' လို့ အသိအမှတ်ပြုရုံသက်သက်သာ အသိအမှတ်ပြုပြီး အဲဒီဝေဒနာခံစားမှုကို လျော့ပါးသွားစေဖို့ ဒါမှမဟုတ် အဆုံးသတ်သွားစေဖို့ဆိုတဲ့ နွေးထွေးတဲ့ဆန္ဒကို ယူဆောင် လာနေရုံသက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်လိုပဲ နာကျင်မှု၊ မသက်မသာဖြစ်မှု ဒါမှမဟုတ် စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ နှုတ်လုံးနေရတဲ့ သင်ချစ်ခင်တဲ့ ဘယ်သူငယ်ချင်းဆီကိုမဆိုလဲ အလားတူ နွေးထွေးတဲ့ဆန္ဒကို သင်က ယူဆောင်လာမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

mgjoe.com

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပေါ် ကရုဏာထားခြင်းမှာ အကျိုးကျေးဇူးတွေအများကြီး ရှိတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေကပြခဲ့ပြီး အဲဒီအကျိုးကျေးဇူးတွေထဲမှာ အောက်မှာဖော်ပြ ထားတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

- ☞ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုကို လျော့ချပေးခြင်း၊
- ☞ ‘ကော်တီဆော’လို စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းတွေကို လျော့ချပေးခြင်း၊
- ☞ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်သိမ့်ပေးမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးမှုနဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုရဲ့ တခြားသွင်ပြင်လက္ခဏာတွေကို တိုးပွားစေခြင်း၊
- ☞ သင့်ရဲ့ကလေးဘဝတုန်းက သူများတွေဆီက ဂရုစိုက်မှုမရခဲ့တာမှန်သမျှကို ကုစားဖို့ ကူညီပေးခြင်း။

ဒါတွေဟာ တော်တော်ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာထားတာဟာ စက္ကန့်အနည်းငယ်လောက်ပဲ ကြာပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ပိုပြီးယုံကြည်မှုရှိပြီး ပိုပြီးပျော်ရွှင်အားတက်လာတဲ့ သင်ဟာ သင့်ဘဝကို ပိုပြီးကောင်းအောင်ဖန်တီးဖို့ သင်လုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေကို ဆက်ပြီးလုပ်သွား နိုင်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ပုံနည်းလမ်း

သင့်ရဲ့နောက်ကျောက အောင့်တာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့အလုပ်မှာ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ နေ့တစ်နေ့ ရှိခဲ့တာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို မဖွယ်မရာအော်ဟစ်ငေါက်ငမ်းခဲ့တာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ အမှန်တကယ်ပဲ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာ နည်းနည်းထားလိုက်တာဟာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အခု ဘာလုပ်မလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာထားတာဟာ လူတချို့ဆီကို (အထူးသဖြင့် ငယ်ငယ် တုန်းက ကောင်းကောင်းပြုစုပျိုးထောင်တာကို ခံခဲ့ရတဲ့လူတွေဆီကို) အလိုလို ရောက်လာ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အများစုဆီကို အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြစ်တင်

ဝေဖန်တဲ့၊ ရည်မှန်းချက်ကြီးတဲ့၊ လောကဓံကို ကြံကြံခံနိုင်တဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်နေတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုလိုက်နေတာပဲလို့ ထင်နေတဲ့လူတွေ အတွက်တော့ အဲဒီလောက် လွယ်လွယ်နဲ့ရောက်မလာပါဘူး။

အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာထားမှုက သင့်အတွက် ပိုပြီးလွယ်ကူ လာတဲ့အခါ သင်က ပေါင်းစပ်ပေးလို့ရတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာထားမှုကို စိတ်ထဲကို ခေါ်ယူဖို့ အဆင့်တချို့ကို အောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

☞ သင့်ရဲ့အခက်အခဲတွေ၊ သင့်ရဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ သင့်ရဲ့ ဆင်းရဲမှုတွေကို အသိ အမှတ်ပြု လက်ခံဖို့ အချိန်တစ်ခုယူလိုက်ပါ။

☞ သင်သိတဲ့ သင့်ကိုဂရုစိုက်တဲ့သူတစ်ယောက်နဲ့ အတူရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ခံစားမှုကို စိတ်ထဲကို ယူလာပါ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချစ်တဲ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၊ သင့်ရဲ့ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်၊ နတ်တစ်ပါး၊ ဒါမှမဟုတ် ဘုရားသခင်ဖြစ်နိုင်သလို အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်လဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး ဘဝမှာ အဆင်ပြေစေလိုတဲ့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါအတွက် သင်ဟာ အရေးကြီး တယ်လို့ ခံစားဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

☞ အခက်အခဲတွေကို သင့်စိတ်ထဲကိုယူဆောင်လာပြီး သင့်ကိုဂရုစိုက်တဲ့ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သင့်အတွက် ကရုဏာတွေပွားပြီး အဲဒီကရုဏာတွေကိုဖော်ပြနေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ သူ့ရဲ့မျက်နှာအမူအယာ၊ ခြေဟန်လက်ဟန်၊ ကိုယ်နေ ဟန်ထားနဲ့ သင့်အပေါ်ထားတဲ့ သဘောထားတွေကို စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီကရုဏာတရားရဲ့နွေးထွေးမှု၊ အလေးထားမှုနဲ့ စေတနာကို အပြည့်အဝ နားလည်ပြီး အဲဒီကရုဏာကိုလက်ခံဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ ပိုပြီး နားလည်တဲ့၊ ပိုပြီးစောင့်ရှောက်တဲ့၊ ပိုပြီးအေးချမ်းတဲ့၊ ပိုပြီးတည်ငြိမ်တဲ့ ခံစားမှုကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံလိုက်ပါ။ ဂရုစိုက်မှုကို 'လက်ခံတဲ့' အတွေ့အကြုံဟာ အဲဒီဂရုစိုက်မှုကိုပေးဖို့ သင့်ဦးနှောက်ထဲက လျှပ်စီးပတ်လမ်းတွေကို အသင့် ပြင်ဆင်ပေးပါတယ်။

☞ သင်က အလိုအလျောက် ကရုဏာထားတဲ့သူတစ်ယောက်ကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ အဲဒီလူဟာ ကလေးတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ယောက်



ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါမယ်။ အဲဒီလူက သင့်အတွက် ခက်ခဲတဲ့အရာမှန်သမျှကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နေရင် သူ့အပေါ် သင် ဘယ်လိုခံစားမလဲဆိုတာကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ကရုဏာပွားတဲ့ခံစားမှုတွေ သင့်စိတ်နဲ့ကိုယ်ထဲမှာ ပြည့်သွားအောင် ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ အဲဒီခံစားမှုတွေကို သင့်ဆီက ဖြာထွက်နေတဲ့ (သင့်နှလုံးသားဆီကလဲ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမယ်) အလင်းရောင်တစ်မျိုးလို မြင်ကောင်းမြင်ပြီး အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဆီကို ပေးလိုက်ပါ။ ကရုဏာထားတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲဆိုတာကို သတိပြုလိုက်ပါ။

☞ အခု အဲဒီကရုဏာပွားတာနဲ့တူညီတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို သင့်ကိုယ်သင်ပေးလိုက်ပါ။ အဲဒီခံစားမှုကို သင့်စိတ်ရဲ့နောက်ကွယ်မှာ တိုးတိုးကလေးကြားရတဲ့ 'ဒီနာကျင်မှုက လွန်မြောက်သွားပါစေ။ ကျွန်တော့်အတွက် အရာအားလုံး ပိုပြီးကောင်းလာပါစေ။ မသက်မသာဖြစ်မှုကို တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းပြီး ခံစားရပါစေ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ တွဲချင်တဲ့ပေးလိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင်အတွက် နွေးထွေးမှုတချို့၊ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အခက်အခဲတွေနဲ့ နာကျင်မှုကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုမှုတချို့၊ အရာရာပိုကောင်းလာဖို့ ဆုတောင်းမှုတချို့ကို သင့်မှာရှိအောင်လုပ်ပါ။ ဒီကရုဏာတရားဟာ သင့်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်လာပြီး သင့်ကိုနှစ်သိမ့်ပြီး အားဖြည့်ပေးပြီး သင့်ကိုယ်ထဲကို တိုးဝင်သွားတယ်လို့ ခံစားလိုက်ပါ။



အခန်း - ၄

အပန်းဖြေအနားယူပါ

ဒီနေ့ခေတ်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားဖို့လွယ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ငွေရေးကြေးရေး၊ အလုပ်၊ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ရဲ့ကျန်းမာရေး၊ ဒါမှမဟုတ် လူမှုဆက်ဆံရေးတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်ဖို့၊ မချင့်မရဲဖြစ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဆိုးဖို့ လွယ်ပါတယ်။ သင် စိတ်ဖိစီးလာတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်လာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တိုက်ခိုက်ဖို့၊ ထွက်ပြေးဖို့ ဒါမှမဟုတ် တုတ်တုတ်မျှမလှုပ်ဘဲနေဖို့အတွက် 'ဂနာမငြိမ်' ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါဟာ သဘာဝမိခင်ကြီးရဲ့နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး အဲဒီနည်းလမ်းရဲ့ ရေတိုအကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘိုးဘေးဘီဘင်တွေကို သူတို့ရဲ့ မျိုးဗီဇတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးသွားဖို့အတွက် အသက်ဆက်ပြီး ရှင်နေနိုင်အောင် လုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လူတွေ အသက် ၇၀ ကျော် ၈၀ ကျော်နဲ့ အဲဒီထက်ကျော်တဲ့အထိ အသက်ရှင်နေနိုင်ကြပြီး (အသက်ဆက်ရှင်ဖို့သက်သက် မဟုတ်ဘဲ) ဘဝအဆင့်အတန်းက ဦးစားပေးမှုတစ်ခုဖြစ်လာတဲ့ ဒီနေ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုအတွက် တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ ရေရှည်ပေးဆပ်မှုတစ်ခုကို ပေးဆပ်နေကြရပါတယ်။ အဲဒီပေးဆပ်မှုဟာ နှလုံးရောဂါ၊ အစာမကြေတာ၊ ခါးနာတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ ဟော်မုန်းအတက်အကျလို ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ ဒေါသထွက်မှုနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျမှုလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကိုလဲ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

စိတ်ပင်ပန်းမှုကိုလျော့ချဖို့ နံပါတ်တစ်နည်းလမ်းကတော့ အပန်းဖြေအနားယူမှုနဲ့ ဖြေလျှော့တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပန်းဖြေအနားယူခြင်းကပေးတဲ့ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေအပြင် အပန်းဖြေအနားယူတာဟာ ခံစားလို့တော်တော်ကောင်းပါတယ်။ ရေချိုးကန်ထဲမှာ ရေစိမ်နေတာ၊ အိပ်ရာထဲမှာကွေးနေတာ၊ မီးဖိုချောင်

အလုပ်တွေပြီးသွားလို့ ဆိုဖာပေါ်ကို ပစ်လဲလိုက်ရတာတွေဟာ ဘယ်လောက် ခံစားလို့ ကောင်းတယ်ဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။

သင် ယာဉ်ကြောထဲမှာ ပိတ်မိနေချိန်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ အီးမေးလ်မှာ ပြည့်လျှံနေအောင် ဝင်ထားတဲ့စာတွေကို မနိုင်မနင်းဖတ်နေချိန်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ခက်ခဲတဲ့စကား အခြေ အတင်ပြောမှုကို လုပ်နေချိန်မှာဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြိုက်သလို အပန်းဖြေ အနားယူနိုင်စွမ်းရှိတာဟာ တော်တော်ကိုအရေးပါတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ပုံနည်းလမ်း

‘ချရင်ချ မချရင်ပြေး’ တဲ့ ‘ဆင်ပက်သတစ်’ စနစ်ကို ငြိမ်သက်စေတဲ့ ‘အနား ယူပြီး အစာခြေ’တဲ့ ‘ပါရာဆင်ပက်သတစ်’ စနစ် (ပီအန်အက်စ်)ကို အသက်သွင်းပေးဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတချို့ကို အောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

☞ အစာခြေခြင်းနဲ့ဆက်နွယ်နေတဲ့ ‘ပီအန်အက်စ်’ အမျှင်တွေဟာ ပါးစပ်ထဲမှာ အပြည့်ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သင့်ရဲ့လျှာနဲ့မေးရိုးတွေကို အနားပေးပါ။ သင့်ရဲ့ နှုတ်ခမ်းတွေကို ထိချင်ထိထားပါ။ (ကျွန်တော်အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲနေတဲ့အချိန်မှာ တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့လက်ဆစ်တွေကို နှုတ်ခမ်းပေါ်ကို တင်ထား ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တာဟာ ဖြေသိမ့်မှုကိုပေးပြီး တည်ငြိမ်စေတဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်)။

☞ သင့်ရဲ့နှုတ်ခမ်းတွေကို နည်းနည်းလေးဟထားပါ။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ အသံတိတ် စကားပြောဆိုမှု တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ထဲက စကားပြောဆိုမှုနဲ့ ယေဘုယျ အားဖြင့် ဆက်နွယ်နေတဲ့ မေးရိုးနဲ့လျှာရဲ့သိမ်မွေ့တဲ့ မသိစိတ်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို လျော့ချပေးပြီး စိတ်ဖိစီးမှုရှိတဲ့အတွေးတွေကို ဖျောက်ပစ်ဖို့ကူညီပေးပါတယ်။

☞ ‘ပီအန်အက်စ်’ဟာ အသက်ရှူထုတ်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်တဲ့အတွက် အသက်ကို အချိန်ကြာကြာဆွဲပြီး ရှူထုတ်မှုတွေကိုလုပ်ပါ။ ဥပမာ-တစ်ကသုံးအထိရေပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။ တစ်ကနေ ခြောက်အထိရေပြီး အသက်ရှူထုတ်ပါ။

- ☞ အသက်ရှူသွင်းမှုနဲ့ ရှူထုတ်မှုကို ကြာတဲ့အချိန်ချင်းတူအောင် လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ တစ်မိနစ် ဒါမှမဟုတ် တစ်မိနစ်ကျော်ကျော် အသက်ရှူပါ။ တစ်ကင်းအထိ ရေပြီး အသက်ရှူသွင်းပြီး တစ်ကင်းအထိပဲရေပြီး အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ဒီလို လုပ်တာဟာ နှလုံးခုန်မှုတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားထဲက ကြာချိန်မှာ သေးငယ်ပေမဲ့ ချောမွေ့တဲ့ ပြောင်းလဲမှုလေးတွေကို ဖန်တီးပေးပါတယ်။ အဲဒါဟာဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ နှလုံးဟာ အသက်ရှူသွင်းတဲ့အခါ နည်းနည်းလေး အရှိန်မြင့်တက် လာပြီး အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါ နည်းနည်းလေးအရှိန်လျော့ကျသွားလို့ပါပဲ။ အဲဒီနှလုံးခုန်မှုတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားထဲက ကြာချိန်တွေဟာ အနားယူမှု၊ သာယာ ချမ်းမြေ့မှုတွေနဲ့ ဆက်နွှယ်နေပါတယ်။
- ☞ သင့်ရဲ့လက်ကို နံရိုးအိမ်ရဲ့အောက်နားမှာရှိတဲ့ သင့်ရဲ့ဗိုက်ပေါ်မှာတင်ပြီး အဆုတ်တွေထဲကို လေရှူသွင်းဖို့ အကူအညီပေးတဲ့ သင့်ရဲ့ဝမ်းခြားကြွက်သားကို အနားပေးပါ။ ရင်ဝမ်းခြားကြွက်သားဟာ သင့်ရဲ့အဆုတ်တွေအောက်မှာ ရှိပါတယ်။ ပြီးရင် သင့်ရဲ့လက်ကို သင့်ကျောရိုးရဲ့အထက်ကို လက်မဝက် မြင့်တက်သွားစေတဲ့နည်းနဲ့ အသက်ရှူဖို့ ကြိုးစားပါ (ဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ အထူး သဖြင့် သင်စိတ်သောကဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်)။
- ☞ စိတ်ဖိစီးနေတဲ့အခြေအနေတွေမှာ ဒါမှမဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနဲ့ စိတ်မချင့်မရဲ ဖြစ်မှုတွေကို ခံစားနေရတဲ့ ဘယ်အချိန်မှာမဆို ဒီနည်းလမ်းတွေကို စမ်းပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ အဲဒီနည်းလမ်းတွေဟာ တကယ်အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အပန်းဖြေ အနားယူခြင်းကို လေ့ကျင့်ဖို့အတွက် တစ်နေ့ကို မိနစ်အနည်းငယ် သီးသန့် ချန်ထားပြီး အရာအားလုံး ပိုပြီးတည်ငြိမ်တဲ့အခါမှာလဲ အဲဒီနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပါ။ အဲဒီအချိန်ဟာ အိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမယ်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်နဲ့ စိတ်အနားယူနေတဲ့အခြေအနေဟာ ပိုငြိမ်းချမ်းလာပြီး ပြဿနာ တွေဖြစ်လာတဲ့အခါ သင်ဟာ ပိုပြီးခိုင်ရည်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အပန်းဖြေအနားယူခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို တည်ငြိမ် သွားစေတဲ့ မျိုးဗီဇတွေကို အမှန်တကယ် တိုးပြီးထုတ်ဖော်ပြသတယ်ဆိုတာကို သုတေသီတွေက တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

○ ○ ○  
 သားငယ်စာပေ

အခန်း - ၅

သင့်ကိုယ်သင်ဆီမှာ ကောင်းတဲ့အရာတွေကိုမြင်ပါ

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ကောင်းတာတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယေဘုယျအားဖြင့် အဲဒီကောင်းတဲ့အရာတွေကို သင့်ကိုယ်သင်ဆီမှာထက် တခြားသူတွေဆီမှာ မြင်တွေ့ဖို့ ပိုပြီးလွယ်ပါတယ်။ ဥပမာ-သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ သူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဘာတွေကို သင်ကြိုက်သလဲ။

သင်ကြိုက်တဲ့အရာတွေထဲမှာ ဟာသညာဏ်ရှိမှု၊ မျှမျှတတရှိမှု၊ ရိုးသားမှု၊ အသိဉာဏ်၊ စိတ်ရင်းစိတ်ထား၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ကူညီတတ်မှု၊ သိချင်စိတ်ပြင်းပြမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု၊ ပင်ကိုစွမ်းရည်၊ ဇွဲသတ္တိ ဒါမှမဟုတ် သနားကြင်နာ တတ်မှုဆိုတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

သင့်သူငယ်ချင်းဆီမှာ ဒီကောင်းတဲ့စရိုက်လက္ခဏာတွေကို တွေ့ရခြင်းဟာ စိတ်ကိုအေးစေတဲ့ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ရှိတဲ့ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ လူတစ်ယောက်စီမှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အရာတွေကို အသိအမှတ်ပြုတာဟာကောင်းပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ သင်လဲပါပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တစ်ယောက်စီဟာ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကျောက်ပြားကလေးတွေ အများကြီးနဲ့ ပုံဖော်ထားတဲ့ ကျောက်စိပ်နန်းချီကားတစ်ချပ်နဲ့တူပြီး အဲဒီကျောက်ပြားလေး တွေထဲက တချို့ဟာ အခြေခံအားဖြင့် မနုလွန်း မရင့်လွန်းတဲ့အရောင်ရှိပြီး တချို့ကတော့ ဘာအရောင်မှ ထွေထွေထူးထူးမရှိပါဘူး။ ကျောက်စိပ်နန်းချီကားတစ်ချပ်လုံးကို ကြည့်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဦးနှောက်ရဲ့ဘက်လိုက်မှုကြောင့် ကျွန်တော် တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့မှာဖြစ်သွားတဲ့ အဆင်ပြေမှုတွေထက် အဆင်မပြေမှုတွေကိုပဲ စွဲလမ်း နေတတ်ကြပါတယ်။ သင်တစ်နေ့မှာ အလုပ် အခု ၂၀ လုပ်ပြီး ၁၉ ခုက အဆင်ပြေနေရင် ဘယ်တစ်ခုအကြောင်းကို သင်စဉ်းစားပါသလဲ။ အဆင်မပြေတဲ့အရာတစ်ခုအကြောင်းကိုပဲ စဉ်းစားမှာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သင့်ဦးနှောက်ဟာ သင်အာရုံစိုက်တဲ့အရာအပေါ်မှာ အဓိကအခြေခံပြီး ဖွဲ့စည်းပုံ အသစ်တွေကို တည်ဆောက်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်အချက်ပြမှုတွေကို အတူတူထုတ်လွှင့်တဲ့ နျူရွန်တွေဟာ အာရုံကြောကွန်ရက်တွေကို အတူတူပုံဖော်တည်ဆောက်ကြပါတယ်။ သင်ဆိုတဲ့ ကျောက်စိပ်နန်းချီကားထဲက 'မကောင်းတဲ့' ကျောက်ပြားလေးတွေအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ခြင်းက သင်ဟာ သာမညောင်ညဖြစ်တယ်၊ ချို့ယွင်းချက်ရှိတယ်၊ တခြားသူ တွေထက် ညံ့တယ်ဆိုတဲ့ ၎င်းတို့ခံစားမှုကို အားဖြည့်ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒါဟာ ကောင်းတဲ့ကျောက်ပြားလေးတွေကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့ဆီကလာတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပိတ်ပင်ဟန့်တားပါတယ်။ ဒီမကောင်းတဲ့ဘက်လိုက်မှုရဲ့ ရလဒ်တွေဟာ မျှတမှုမရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ အားကောင်းတာသေချာပြီး ကျွန်တော်တို့အများစုမှာရှိနေတဲ့ မပြည့်စုံဘူးဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဖြစ်တဲ့ခံစားမှုတွေရဲ့ ကြီးမားတဲ့အကြောင်းရင်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ဒီပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အားသာချက်တွေနဲ့ ကောင်းကွက်တွေကိုသိခြင်းဟာ သင့်ကိုယ်သင် 'တိတိကျကျ' မြင်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုလောက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနှောက်မှာ သင်ကိုယ်တိုင်ဆီမှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အရာတွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး သင့်ရဲ့ကိုယ်ထဲက ခံစားမှုဟာ ပိုကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ၎င်းပယ်မှုကို ကြောက်ရွံ့မှု ပိုပြီးနည်းနည်းနဲ့ သင် အောင်မြင်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ ပိုမိုယုံကြည်မှုနဲ့ တခြားလူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ဖို့ သင်ကြိုးစား ပါလိမ့်မယ်။

**လေ့ကျင့်ပုံနည်းလမ်း**

သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရိုးစင်းပြီး ကောင်းတဲ့အရာတစ်ခုကို ရွေးလိုက်ပါ။ သင်ဟာ အထူးတလည်ဖော်ရွေတာ၊ ပွင့်လင်းတာ၊ တာဝန်ကျေပွန်တာ၊ စိတ်ကူး ကောင်းတာ၊ နွေးထွေးတာ၊ အမြော်အမြင်ရှိတာ ဒါမှမဟုတ် ဇွဲကောင်းတာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါမယ်။ အဲဒီကောင်းတဲ့စရိုက်လက္ခဏာတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံကို သိထားပါ။ အဲဒီ

အတွေ့အကြုံရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံစားမှုတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုအတိမ်အနက်တွေနဲ့ သူနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့သဘောထားတွေ၊ အမြင်တွေမှန်သမျှကို စူးစမ်းလေ့လာပါ။ သင့်မှာ ဒီကောင်းတဲ့အရည်အသွေး အမှန်တကယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို မှတ်တမ်းတင်ဖို့ အချိန် နည်းနည်းပေးလိုက်ပါ။ အဲဒီအရာကိုယုံဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

အဲဒီအရည်အသွေးရဲ့လက္ခဏာတွေကို တစ်ရက်၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ပတ် ကြာအောင်ရှာပြီး အဲဒီအရည်အသွေးကိုတွေ့တဲ့အခါ အဲဒီအရည်အသွေးကို ခံစားလိုက်ပါ။ ဒီကောင်းတဲ့ အရည်အသွေးမျိုးသင့်မှာရှိတယ်ဆိုတာကို လက်ခံရာမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲမှန်သမျှကို သတိပြုပါ။ အဲဒီအခက်အခဲတွေကတော့ ‘ဒါပေမဲ့ ငါဟာ အမြဲတမ်း အဲဒီနည်းအတိုင်းမဟုတ်ဘူး’ ဒါမှမဟုတ် ‘ဒါပေမဲ့ ငါ့မှာ မကောင်းတဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေလဲ ရှိနေတာပဲ’ ဆိုတဲ့အတွေးမျိုးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘက်ခြမ်း ပေါ်ကိုတက်ပြီး သင့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အရည်အသွေးတွေ အပါအဝင် သင့်ကိုယ်သင် လက်တွေ့ကျကျ မြင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ မိနစ်တိုင်းမှာ အဲဒီအရည်အသွေးတွေနဲ့ သင် မနေ တာဟာ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ အဆင်ပြေပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကျောက်စိပ်နန်းချိကားဖြစ်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ လူသားဖြစ်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်မှာရှိတဲ့ တခြားအားသာချက်တွေ၊ ကောင်းကွက်တွေအတွက် ဒီလုပ်ငန်း စဉ်ကို နောက်တစ်ခါပြန်လုပ်ပါ။ ‘တခြားသူတွေ’ က အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ သင့်ဆီမှာ ရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အရာတွေကိုလဲ ကျေကျနပ်နပ် လက်ခံလိုက်ပါ။ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ရဲ့ မျက်လုံးတွေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် စပြီးကြည့်လိုက်ပါ။ သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်ဟာကို အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ကြိုက်သလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်ဟာကို အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က တန်ဖိုးထားသလဲ၊ ကျေနပ်နှစ်သက်သလဲ၊ လေးစားသလဲ ဒါမှမဟုတ် သဘောကျသလဲ။ သင့်ရဲ့အရည်အသွေးတွေအကြောင်းကို သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းက တခြား တစ်ယောက်ယောက်ကိုပြောမယ်ဆိုရင် ဘယ်အရာတွေကို သူက ပြောကောင်းပြောမလဲ။ ဒီလုပ်ဆောင်မှုကို သင့်ဘဝရဲ့ မတူတဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ မတူတဲ့အချိန်ကာလတွေမှာရှိတဲ့ တခြားသူငယ်ချင်းတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် စီးပွားဖက်၊ လုပ်ဖောက်ကိုင်ဖက်၊ ဆရာ၊ နည်းပြလို တခြားသောလူတချို့နဲ့ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။ အဲဒီနောက် တခြားလူတွေက သင့်ရဲ့ကောင်းတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကို

သိခြင်းကို သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်လာအောင် ခွင့်ပြုပေးပါ။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကျောက်စိ  
ပန်းချီကားရဲ့ အမှန်တရားတစ်ခုလုံးကိုသိတဲ့ ဒီသိခြင်းကို အပြည့်အဝနားလည်ဖို့အတွက်  
သင့်ရဲ့မျက်နှာ၊ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ပျော့ပျောင်းအောင်လုပ်ပါ။

အဲဒီသိခြင်းဟာ သင့်ကိုယ်သင်အပေါ် သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အသိအမှတ်ပြုမှုနဲ့ စတာပဲ  
ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားလူတွေဆီက အသိအမှတ်ပြုမှုနဲ့စတာပဲဖြစ်ဖြစ် သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့  
ကောင်းတဲ့အရာတွေကိုသိခြင်းကို တန်ဖိုးထားမှု၊ ယုံကြည်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုရဲ့  
ခံစားမှုတွေဖြစ်လာအောင် ခွင့်ပြုပေးပါ။

သင့်ရဲ့အရေးအကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းဆီကလာတဲ့ သင့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အရည်  
အသွေးတချို့ကို ရိုးရိုးသားသား အခိုင်အမာ စာရင်းလုပ်ပေးနေတဲ့ သင့်ကိုယ်တွင်းထဲက  
အသံတိုးတိုးလေးတစ်ခုကို အာရုံခံကြည့်ပါ။ အဲဒီစာရင်းကိုနားထောင်ပါ။ သူပြောနေတဲ့  
အရာတွေ စိမ့်ဝင်သွားအောင်ကို ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ သင် ကြိုက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီစာရင်းကို  
ချရေးပြီး အဲဒီစာရင်းကို မကြာမကြာစဉ်းစားစစ်ဆေးပါ။ အဲဒီစာရင်းကို ဘယ်သူ့ကိုမှ  
ပြဖို့ မလိုပါဘူး။

သင့်ရဲ့ဘဝကို ဖြတ်သန်းသွားတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ရည်မှန်မှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ဂရုစိုက်မှုနဲ့  
တခြားကောင်းတဲ့ အရည်အသွေးတွေရဲ့ သာဓကတွေကိုရှာဖွေပါ။ ဒီအချက်တွေကို  
သင်တွေ့ရှိတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင်အတွက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ ကျေနပ်အားရမှုကို  
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လက်ခံလိုက်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကောင်းတဲ့ခံစားမှုကိုခံစားရတဲ့ ဒီအချိန်တွေမှာ  
သင့်ရဲ့နှလုံးသားထဲကို၊ သင့်ရဲ့နေ့ရက်တွေထဲကို တဖြည်းဖြည်း ပြည့်အောင်ဖြည့်သွင်းခွင့်  
ပြုလိုက်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ခံစားရတဲ့ဒီအချိန်တွေကို  
သင့်ရဲ့နှလုံးသားထဲကို၊ သင့်ရဲ့နေ့ရက်တွေထဲကို တဖြည်းဖြည်းပြည့်အောင် ဖြည့်သွင်းခွင့်  
ပြုလိုက်ပါ။



mgyoe.com

အခန်း - ၆

အရှိန်လျှော့ပါ

ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ အလုပ်မျိုးစုံနဲ့ အလုပ်တွေရှုပ်လွန်းနေပါတယ်။ မတွေ့တာနည်းနည်းကြာသွားတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ သင်တည့်တည့်တိုးပြီး 'ဘယ်လိုနေလဲ' လို့ မေးတယ်ဆိုပါတော့။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၀ တုန်းက ဖြေနေကျ အဖြေဟာ 'နေကောင်းပါတယ်' ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ဖြေတဲ့အဖြေကတော့ 'အလုပ်တွေသိပ်များတယ်ဗျာ' ဆိုတဲ့အဖြေဖြစ်ဖို့ ပိုများပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အီးမေးလ်တွေ၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေ၊ နာရီပေါင်းများစွာ အလုပ် လုပ်နေရတာတွေ၊ သားသမီးတွေနဲ့ ဟိုဟိုဒီဒီလျှောက်သွားရတာတွေ၊ အမြန်လုပ်နေတဲ့ တခြားလူတွေအားလုံးနဲ့ အမှီလိုက်ပြီး ကြိုးစားနေရတာတွေနဲ့ပဲ ဝန်ပိနေကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝမှာ အထူးတလည်အကြောင်းရင်းတွေဟာ ဘာတွေပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ နေ့လယ်စာ အလောသုံးဆယ်လိုနေတဲ့အချိန်မှာ အမြန်ချက်ပေး ရတဲ့ စားဖိုမှူးတစ်ယောက်လို ခံစားရဖို့ လွယ်နေပါတယ်။

အရေးပေါ်ကိစ္စတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်သမီး ဂရိတ်ဖိုး ကျောင်းသူက ဘတ်စကက်ဘောကစားရင်း နောက်ဆုံးမှာ ဂိုးသွင်းလိုက်တဲ့အတွက် အရူးတစ်ယောက်လို ထပြီးအားပေးတာဖြစ်ဖြစ် တစ်ခါတစ်ရံ အရှိန်မြှင့်ဖို့ နေရာတစ်နေရာ ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တာရှည်အရှိန်မြှင့်ထားရင်တော့ မကောင်းတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

တာရှည်အရှိန်မြှင့်ထားခြင်းဟာ တစ်ဟုန်ထိုး ဝင်ပြီးတိုက်ခိုက်တဲ့ ခြင်္သေ့တွေဆီက ကာကွယ်ဖို့ ဦးနှောက်ထဲမှာ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲခဲ့တဲ့ ယေဘုယျစိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ တုံ့ပြန်တဲ့စနစ်နဲ့ တူညီတဲ့စနစ်ကို အသက်သွင်းပေးပါတယ်။ အဲဒီစနစ်ဟာ 'အဒရယ်နလင်' နဲ့ 'ကော်တီဆော့' တို့လို အာရုံကြောတွေကို ကသိကအောက် ဖြစ်စေတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကိုထုတ်ပေးပြီး သင့်ရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို အားနည်းစေသလို သင့်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကိုလဲ အားလျှော့သွားစေပါတယ်။



☞ တာရှည်အရှိန်မြှင့်ထားခြင်းဟာ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကို နှံ့စပ်အောင်ကြည့်ပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် လိုတာထက်ပိုတုံ့ပြန်ပြီး ဦးနှောက်ရဲ့သတိပေးစနစ်ကို အနီရောင်အဆင့် တပ်လှန့်ပေးပါတယ်။ သင်က အရှိန်မြှင့်ထားတဲ့အခါ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရမဲ့ ဒါမှမဟုတ် စိတ်တိုရမဲ့အရာတွေကို ရှာတွေ့ဖို့ ပိုပြီးမြန်နေတာကို သင်သတိပြုမိဖူးပါသလား။

☞ တာရှည်အရှိန်မြှင့်ထားတဲ့အတွက် သင့်မှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စဉ်းစားဖို့နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းတွေကိုချဖို့ အချိန်ပိုပြီးနည်းသွားပါတယ်။

‘အရှိန်မြှင့်ဖို့လိုအပ်ချက်’ဟာ ဘဝနေထိုင်မှုနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့တာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ရင်တောင် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကိုလုပ်ဖို့ အမြဲတမ်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သေးငယ်တဲ့အရာလေးတွေနဲ့ စတင်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ အဲဒီအရာတွေကို ကြီးအောင် လုပ်ပေးလိုက်ပါ။ ရိုးရိုးသားသားပြောရရင် အရှိန်လျှော့ချခြင်းဟာ သင့်ဘဝကို အမှန်တကယ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တဲ့ သေးငယ်တယ်လို့ထင်ရတဲ့အရာတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

**လေ့ကျင့်ပုံနည်းလမ်း**

အရှိန်လျှော့ချဖို့နည်းလမ်းတချို့ကို အောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းတွေထဲက နည်းနည်းလောက်ကိုပဲလုပ်ဖို့ ကျွန်တော်အကြံပြုပါတယ်။ အရှိန်လျှော့ချဖို့အတွက် အလောတကြီးမလုပ်ပါနဲ့။

☞ တချို့အရာတွေကို ထုံးစံအတိုင်းလုပ်နေကျထက် ပိုပြီးနှေးနှေးလုပ်ပါ။ ဖန်ခွက်ကို သင့်နှုတ်ခမ်းဆီရောက်အောင် အေးအေးဆေးဆေး မ-ပါ။ ထမင်းပွဲမှာ အလျင်စလို မလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ်ဝင်မလာခင် တခြားလူတွေကို စကားပြီးအောင်ပြောခွင့် ပြုလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် အစည်းအဝေးတစ်ခုကို အပြေးအလွှားသွားမဲ့အစား အေးအေးလူလူ လမ်းလျှောက်သွားပါ။ နောက်ထပ်အလုပ်တစ်ခုကို ဆက်မလုပ်ခင် အရင်အလုပ်ကို အပြီးသတ်ပါ။ ‘နှေးနှေး’နဲ့ ကြာကြာ အသက်ရှူတာကို တစ်နေ့နည်းနည်းစီလုပ်ပါ။

☞ ကားလီဗာနင်းတာကိုလျှော့ပါ။ တစ်ခါတုန်းက စိတ်ကြိုက်မောင်းလိုရတဲ့ လမ်းကြောမှာ လီဗာကို ကျွန်တော်က နင်းလိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်မိန်းမက ‘ဘာတွေများအရေးကြီးနေတာလဲ’ လို့ တိုးတိုးလေးပြောပါတယ်။ ‘တစ်နာရီကို မိုင်နည်းနည်းလောက်လေး အရှိန်လျှော့မောင်းတာဟာ ရောက်ဖို့ မိနစ်နည်းနည်း လောက်ပဲ နောက်ကျတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်လမ်းလုံး အခုထက်အများကြီး ပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာစီးရတယ်’ လို့ သူက ပြောပါတယ်။

☞ တယ်လီဖုန်းကအသံမြည်တဲ့အခါ အဲဒါဟာ အသက်ရှူပြီး အရှိန်လျှော့ဖို့ သင့်ကို သတိပေးနေတဲ့ ဘုရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံပဲလို့ စိတ်ထဲက ယူဆ လိုက်ပါ (ဒီအကြံပြုချက်ဟာ ဗီယက်နမ်ဘုန်းတော်ကြီး ‘တစ်နတ်ဟန်’ ဆီက လာတာ ဖြစ်ပါတယ်)။

☞ ကိစ္စတွေကို သင်အမှန်တကယ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တာထက် ပိုပြီး မြန်မြန်ပြီးအောင် လုပ်ဖို့ ဖိအားပေးတဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ဖိအားကို ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်ပါ။ ဆိုရိုး စကားရှိတဲ့အတိုင်း သူတို့ရဲ့ အစီအစဉ်မရှိမှုကြောင့် အဲဒီအလုပ်ဟာ သင့်ရဲ့ အရေးပေါ်လုပ်ငန်း ဖြစ်မသွားပါဘူး။

☞ အခုလက်ရှိ အချိန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကောင်းတဲ့အရာတွေကို အရှိအတိုင်းရှာဖွေပါ။ ဒါမှသာ နောက်တစ်ခုဆီကို ခပ်မြန်မြန်သွားဖို့လိုအပ်ချက် သင့်မှာပိုပြီးနည်းပါ လိမ့်မယ်။ ဥပမာ-သင်ကဖုန်းခေါ်ပြီး တစ်ဘက်လူနဲ့ အဆက်အသွယ်မရသေးလို့ ကိုင်စောင့်နေရတယ်ဆိုရင် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လှပတဲ့၊ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတဲ့ အရာတစ်ခုခုကို လှည့်ပတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ရှုနေတဲ့ ထွက်သက်ဝင်သက်ရဲ့ အေးချမ်းမှုသက်သက်ကိုပဲ ခံစားနေလိုက်ပါ။

အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ လက်ရှိကတိပေးထားတဲ့အလုပ်ကို အပြီးသတ်အောင် လုပ်ပြီး ကတိပေးထားတဲ့ အလုပ်အသစ်တွေကို ဆက်လုပ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိ ထားပါ။ အမြဲတမ်းလုပ်နေဖို့နဲ့ ပိုပိုပြီးရဖို့ စိတ်ထဲက ဖိအားပေးမှုမှန်သမျှကို သတိပြုပြီး စိန်ခေါ်ပါ။ သင့်ရဲ့ဘဝအဆင့်အတန်းပေါ်မှာ သက်ရောက်နေတဲ့ အဓိကကျတဲ့ အသားတင် အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ ဘာလဲ။ အပြေးအလွှားလုပ်ခြင်းဟာ သင့်ကို ပိုပြီးပျော်ရွှင်အောင် လုပ်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်အောင်၊ ပိုပြီးပင်ပန်းအောင်လုပ်သလား။



တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ အရှိန်လျော့ချပေးခြင်းဆီကလာတဲ့ သက်သာမှုနဲ့ သာယာချမ်းမြေ့မှုထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်ထားလိုက်ပါ။ သင်ဟာ ယုံကြည်မှုပိုရှိတဲ့ မပင်ပန်းတဲ့ ခံ့ညားတဲ့၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ပုံ ပေါ်နေတယ်လို့ လူတွေကပြောရင်လဲ မအံ့သြပါနဲ့။

အဲဒါဟာ သင့်ဘဝဖြစ်ပါတယ်။ တခြားဘယ်သူ့ရဲ့ဘဝမှ မဟုတ်ပါဘူး။ အရှိန်လျော့ပြီး ရရှိတဲ့အကျိုးကို ခံစားလိုက်ပါ။



အခန်း - ၇

သင့်ကိုယ်သင်ခွင့်လွှတ်ပါ

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ မှားယွင်းလုပ်ကိုင်မိတတ်ကြပါတယ်။ သင်၊ ကျွန်တော်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အိမ်နီးချင်းတွေနဲ့ လူတိုင်းလူတိုင်းပါပဲ။ အမှားတွေကို ဝန်ခံဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေ နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်မဖြစ်အောင်နဲ့ နောင်တမရရအောင် အဲဒီအမှားတွေဆီက သင်ယူပါ။ ဒါပေမဲ့ လူအများစုဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အလွန်အကျွံအပြစ်တင်နေကြပါတယ်။ မတော်မတရား ဝေဖန်နေကြပါတယ်။

စိတ်ရဲ့အတွင်းထဲမှာ ၎င်းတို့ပင်ကိုစရိုက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းခွဲတွေအများကြီး ရှိပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်တော့်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက မနက် ၆ နာရီမှာ အိပ်ရာက ထပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ နှိုးစက်ပေးထားပြီး အဲဒီနာရီအချက်ပေးခေါင်းလောင်းက အသံမြည်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ နောက်ထပ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက 'ဒီနာရီကို ဘယ်သူနှိုးစက်ပေးထားတာလဲ' လို့ ညည်းညူပြောဆိုပါတယ်။ ပိုပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပြောရရင် ကျွန်တော်တို့တစ်ယောက်စီရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ အတွင်းထဲကပြစ်တင်ဝေဖန်သူနဲ့ အတွင်းထဲက ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ လူအများစုအတွက် အဲဒီအတွင်းစိတ်ထဲက ပြစ်တင်ဝေဖန်သူဟာ အပြစ်ရှာဖွေအတွက် တစ်ခုခုကို ရှာဖွေပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် ကျွတ်စိကျွတ်စိပြောနေပါတယ်။ အဲဒီအတွင်းစိတ်ထဲက ပြစ်တင်ဝေဖန်သူဟာ သေးငယ်တဲ့ ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်လေးတွေကို အကြီးကြီးဖြစ်သွားအောင် ပုံကြီးချဲ့ပါတယ်။ ကြာမြင့်သွားခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့အရာတွေအတွက် သင့်ကို အကြိမ်ကြိမ်အပြစ်ပေးပြီး အဲဒီအရာနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုတော့ လျစ်လျူထားပါတယ်။ ပြင်ဆင်မှုတွေလုပ်ဖို့ သင့်ရဲ့ကြိုးပမ်းမှုတွေကို အသိအမှတ်မပြုပါဘူး။

အဲဒါကြောင့် သင့်ကိုကာကွယ်ဖို့ သင့်အတွင်းစိတ်ထဲက ကာကွယ်သူကိုလိုအပ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့အားနည်းချက်တွေနဲ့ မကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် အကဲဖြတ်ဖို့၊ သင့်ရဲ့ သတိလစ်ဟင်းမှုရဲ့ ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ အရည်အသွေးတော်တော်များများကို မီးမောင်းထိုးပြဖို့၊ နိမ့်ကျတဲ့လမ်းကို သင်ကျဆင်း

သွားပြီဆိုရင်တောင် မြင့်မားတဲ့လမ်းကို ပြန်လာအောင် သင့်ကိုအားပေးဖို့နဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောရရင် အခုအချိန်မှာ အဲဒါတွေကို ဖုံးကွယ်ထားအောင် အတွင်းစိတ်ထဲက ပြစ်တင် ဝေဖန်သူကိုပြောဖို့ သင့်အတွင်းစိတ်ထဲက ကာကွယ်သူကို လိုအပ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ပုံနည်းလမ်း

သင့်ဘာသာလုပ်ရင် ခက်ခဲနေသေးတဲ့ တော်တော်လေးသေးငယ်တဲ့ အရာ တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ပြီး အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို စမ်းပြီးလုပ်ကြည့်ပါ။ အဲဒီနောက်မှာမှ ပိုပြီးအရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကို ရအောင်ဆက်လုပ်ပါ။

အခုလို စလုပ်ပါမယ်။

☞ ဒီနေ့ဖြစ်ဖြစ်၊ အရင်ကဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့ဘဝမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ဂရုစိုက် ခြင်းကို ခံရတဲ့ခံစားမှုနဲ့ ထိတွေ့ပြီးစလိုက်ပါ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က သင့်အပေါ်ဂရုစိုက်မှုနဲ့ သူ့ရဲ့ တခြားသွင်ပြင်လက္ခဏာတွေကို သင့်အတွင်းစိတ်ထဲက ကာကွယ်သူရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေအဖြစ် သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ထဲကို ထည့်သွင်းပြီးပြီဆိုတဲ့ ခံစားမှု တစ်ခုကို ရယူလိုက်ပါ။ ဒီအလုပ်ကို သင့်အပေါ် ဂရုစိုက်တဲ့ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေ နဲ့လဲလုပ်ပြီး သင့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲက ကာကွယ်သူဆိုတဲ့ ကြီးထွားလာတဲ့ ခံစား မှုကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာလက်ခံလိုက်ပါ။

☞ ဂရုစိုက်ခံရတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုနဲ့ အတူနေပြီး သင့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အရည် အသွေးတွေ အများကြီးထဲကတချို့ကို စိတ်ထဲကိုယူဆောင်လာပါ။ သင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူဘာတွေသိသလဲလို့ ကာကွယ်သူကို သင်က မေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ မြှောက်လုံးပင့်လုံးတွေမဟုတ်ဘဲ အမှန်တရားတွေဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု၊ တရားမျှတမှု ဒါမှမဟုတ် အကြင်နာ တရားလို ကောင်းတဲ့အရည်အသွေးတွေဟာ သင့်ခေါင်းက ရောင်ခြည်တွေ ဖြာထွက်နေမှ သင့်မှာရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။

☞ ဒီအဆင့်မှာ ဒီအဆင့်ရဲ့ရှေ့ကအဆင့်ဟာ ခွင့်လွှတ်မှုကိုလိုအပ်တဲ့အရာမှန်သမျှကို ရင်ဆိုင်ဖို့နဲ့ သင့်ကိုယ်သင် အမှန်တကယ်ခွင့်လွှတ်ဖို့ သင့်ကို ကူညီပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတစ်ယောက်ကို သင်က အော်ငေါက်ခဲ့ရင်၊ အလုပ်မှာ လိမ်ညာခဲ့ရင်၊ ပါတီတစ်ခုမှာ အပျော်ကြူးခဲ့ရင်၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို မကူညီဘဲနေခဲ့ရင်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ကို လိမ်ညာခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျရှုံးမှုအပေါ်မှာ တိတ်တဆိတ်ဝမ်းသာခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် တခြားတွေ ဘာပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေပါစေ ဘာဖြစ်ခဲ့တယ်၊ အဲဒီအချိန်က သင့်စိတ်ထဲမှာသာ ရှိခဲ့တယ်၊ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ဆက်စပ်စဉ်းစားရမဲ့အကြောင်းအရာ အခြေအနေတွေနဲ့ သမိုင်းကြောင်း၊ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ တခြားသူတွေအတွက် ရရှိခဲ့တဲ့ ရလဒ်တွေ ပါဝင်တဲ့ အမှန်တရားတွေကို ဝန်ခံလိုက်ပါ။

ကလေးတစ်ယောက်ကို သင်က အော်ငေါက်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီကလေးရဲ့ မျက်လုံးတွေထဲက အကြည့်လို ရင်ဆိုင်ဖို့ခက်ခဲတဲ့အမှန်တရားမှန်သမျှကို သတိ ပြုပြီး အဲဒီအမှန်တရားတွေကို အထူးတလည် ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံလိုက်ပါ။ အဲဒီအမှန်တရားတွေဟာ သင့်ကို လှုပ်လို့မရအောင် လုပ်ထားတဲ့အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို လွတ်လပ်အောင်လုပ်ပေးတာဟာ အမှန်တရားပဲ အမြဲဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့အရာတွေကို ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာအမှားတွေ၊ မကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ တခြားအရာတွေဆိုတဲ့ အပုံသုံးပုံထဲကို အမျိုးအစားခွဲပြီးထည့်ပါ။ ကျင့်ဝတ် ဆိုင်ရာ အမှားတွေဟာ ‘သူတို့နဲ့အချိုးညီတဲ့’ အပြစ်၊ နောင်တ ဒါမှမဟုတ် အရှက်တရားနဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကျွမ်းကျင်မှုကတော့ ပြင်ဆင်မှုကိုပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီထက်မပိုပါဘူး။ (ဒီအချက်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်)။ သင်က အမှားလုပ်ချင်ရင်လုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့လူတွေအပါအဝင် တခြားသူတွေကို ဒီအမျိုးအစားခွဲခြားမှု (နဲ့ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ တခြားအချက်တွေ)နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူတို့ဘယ်လိုထင်သလဲလို့ သင်ကမေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ဟာ မှန်တယ်ဆိုတာကို သင်တစ်ယောက်တည်းကသာ ဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်က တစ်ယောက်ယောက်အကြောင်းကို အတင်းပြောခဲ့ပြီး အဲဒီလူလုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားကို အပိုအဆာထည့်ပြောခဲ့တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ပုံကြီးချဲ့မှုထဲက လိမ်ညာမှုဟာ နောင်တနဲ့ မျက်နှာရှုံ့မဲ့မှုတစ်ခုနဲ့

ထိုက်တန်တဲ့ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ အမှားတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ကောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ (ကျွန်တော်တို့အများစု တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်မှာ လုပ်တတ်တဲ့) အမှတ်တမဲ့အတင်းပြောမိတာကတော့ ရိုးရိုးတန်းတန်း မကျွမ်းကျင်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မပေးဘဲ ပြင်ဆင်လို့ ရပါတယ် (နောက်တစ်ကြိမ်ဆိုရင်တော့ ထပ်ပြီး ပြင်လို့မရပါဘူး)။

☞ သင့်ရဲ့ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာအမှား(တွေ)နဲ့ မကျွမ်းကျင်မှုအတွက် ရိုးသားတဲ့နည်းလမ်း တစ်ခုနဲ့ တာဝန်ယူပါ။ “-----၊ ----- နဲ့ ----- တွေအတွက် ကျွန်တော့်မှာတာဝန်ရှိပါတယ်” လို့ စိတ်ထဲကဖြစ်ဖြစ်၊ အသံထွက်ပြီးပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောပါ (ဒါမှမဟုတ် ချရေးပါ)။ အဲဒါကို ခံစားဖို့ သင့်ကိုယ်သင်ခွင့်ပြုပါ။ ပြီးရင် “ဒါပေမဲ့ -----၊ ----- နဲ့ ----- တွေအတွက်တော့ ကျွန်တော့်မှာ တာဝန်မရှိပါဘူး” လို့ သင့်ကိုယ်သင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် တခြား လူတွေက မှားယွင်းအဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူတာတွေ၊ အလွန်အကျွံတုံ့ပြန်တာတွေ အတွက် သင့်မှာတာဝန်မရှိပါဘူး။ သင့်မှာ တာဝန်မရှိတဲ့အရာတွေအတွက် သက်သာရာရမှုကို အပြည့်အဝ ခံစားဖို့ ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

☞ ဒီအတွေ့အကြုံဆီကသင်ယူဖို့၊ အရာအားလုံးကိုပြုပြင်ဖို့နဲ့ ပြင်ဆင်မှုတွေလုပ်ဖို့ အတွက် သင်လုပ်ပြီးခဲ့တဲ့အရာတွေကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါ။ ဒီလိုလုပ်တာကို အပြည့်အဝ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အသိ အမှတ် ပြုလိုက်ပါ။ အဲဒီနောက်မှာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်နှလုံးသားထဲမှာနဲ့ ပြင်ပကမ္ဘာ ကြီးထဲမှာလုပ်ဖို့ ဘာတွေကျန်သလဲ ဆိုတာကိုဆုံးဖြတ်ပြီး အဲဒီအရာကိုလုပ်ပါ။ သင် အဲဒီအရာကိုလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို အပြည့်အဝနားလည်သဘောပေါက်ဖို့ သင့်ရဲ့နှလုံးသားကိုခွင့်ပြုပြီး အဲဒီလိုလုပ်နေတာအတွက်လဲ သင့်ကိုယ်သင် အသိ အမှတ်ပြုလိုက်ပါ။ အခုအခါ သင်ရင်ဆိုင်ရမဲ့ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ရမဲ့ တခြားအရာ တစ်ခုခုရှိသလားဆိုတာကို သင့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲက ကာကွယ်သူနဲ့ စကား ပြောပါ။ ပြစ်တင်ဝေဖန်သူရဲ့ ကျယ်လောင်တဲ့အထင်သေးကဲ့ရဲ့မှုနဲ့ အများကြီး ကွာခြားတဲ့ အသိစိတ်ဓာတ်ရဲ့ တိုးတိုးညင်သာဖြစ်နေတဲ့အသံကို နားထောင်ပါ။ တစ်ခုခုကျန်နေသေးတယ်ဆိုတာကို သင်အမှန်တကယ်သိရင် အဲဒီအရာကို သတိထားပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို မကျန်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ သင်ယူဖို့လိုအပ်တဲ့



အရာတွေကို သင်ယူပြီးပြီ၊ လုပ်ဖို့လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို လုပ်ပြီးပြီလို့ သင့်နှလုံးသားထဲက သိထားလိုက်ပါ။

☞ ကဲ အခု သင့်ကိုယ်သင် ထိထိရောက်ရောက် ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ “-----၊ ----- နဲ့ ----- အတွက် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ခွင့်လွှတ်ပါတယ်။ အရာအားလုံးကို ပိုပြီးကောင်းအောင်လုပ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်လုပ်နိုင်တဲ့အရာ တွေကို ကျွန်တော် တာဝန်ယူပြီးလုပ်ပြီးပါပြီ” ဆိုတာမျိုး ထုတ်ပြန်ကြေညာချက် တစ်ခုကို သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒါမှမဟုတ် တခြားလူတွေကို အကျယ်ကြီးပြော လိုက်ပါ။ စာနဲ့ချရေးလိုက်ပါ။ သင့်အတွင်းစိတ်ထဲက ကာကွယ်သူကိုလဲ သင့်ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ သင်က ပြောကောင်းပြောနိုင်ပါတယ်။ သင့်အတွင်းစိတ်ထဲက ကာကွယ်သူကို သင့်ကို ဒါမှမဟုတ် သင်က အမှားလုပ်ခဲ့တဲ့လူလို ကမ္ဘာပေါ်က တခြားလူတွေကိုခွင့်လွှတ်ဖို့လဲ သင်ကပြောနိုင်ပါတယ်။

☞ သင့်ကိုယ်သင် အမှန်တကယ်ခွင့်လွှတ်ဖို့အတွက် အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ အဆင့် တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုများတဲ့အဆင့်တွေကို အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ဖို့ သင့်အတွက် လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ အမှန်ပါပဲ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းခံရတဲ့ အတွေ့အကြုံကို (ဒီနေရာမှာ သင်ကိုယ်တိုင်က ခွင့်လွှတ်တာကိုခံရတဲ့ အတွေ့ အကြုံကို) သင့်စိတ်ထဲက အပြည့်အဝ ခံစားဖို့အတွက် အချိန်နည်းနည်းယူဖို့ ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ နှလုံးသားကိုဖွင့်ပေးထားပြီး သင့်ကိုယ်သင် နာကျင်အောင်ရိုက်နှက်နေတာကို ရပ်လိုက်ရင် အဲဒီလိုရပ်လိုက်တာက တခြားလူ တွေကို ဘယ်လိုကူညီလိမ့်မယ်ဆိုတာကို အလေးအနက်စဉ်းစားပြီး အဲဒီအတွေ့ အကြုံကို အပြည့်အဝ ခံစားဖို့ ကူညီပေးလိုက်ပါ။

သင် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းရှိပါစေ။



mggyoe.com

အခန်း - ၈

အခုထက်ပိုပြီးအိပ်ပါ

သင် အခုထက်ပိုပြီးအိပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်

ဆိုလိုတာက သင်ဟာ ဒီအချိန် ဒီကာလမှာ လုံလောက်တဲ့အိပ်စက်မှုကို အမှန်တကယ်ရနေတဲ့ ရှားပါးတဲ့လူတစ်ယောက် အမှန်တကယ်မဟုတ်ဘူးဆိုရင် သင် အခုထက်ပိုပြီးအိပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ (အဲဒီလို အမှန်တကယ် လုံလုံလောက်လောက် အိပ်စက်နေတဲ့ လူဟာ ကျွန်တော်မဟုတ်တာတော့ လုံးဝသေချာပါတယ်)။

လုံလောက်တဲ့အိပ်စက်မှုမရှိတဲ့အခါ ကားမတော်တဆဖြစ်မှုတွေ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်မှုတွေဖြစ်မဲ့ အန္တရာယ်တွေ မြင့်တက်လာပါတယ်။ အာရုံစိုက်မှု၊ လေ့လာသင်ယူမှု၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင်လုပ်မှုတွေမှာလဲ စွမ်းဆောင်မှုတွေကျဆင်းပါတယ်။ အဲဒါအပြင် စိတ်ရှုပ်ထွေးတာ၊ အားနည်းပြီး မူးနောက်တာ၊ မောပန်းတာ၊ စိတ်တိုတာတွေလဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လူတွေဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လုံလောက်တဲ့အိပ်စက်မှုကို မရကြပါဘူး။ ညဉ့်နက်လွန်းတဲ့အထိ မအိပ်သေးတာ၊ အိပ်ရာကထတာစောလွန်းတာ၊ မနက်ခင်းမှာ တက်ကြွလန်းဆန်းအောင် ကော်ဖီတွေအများကြီးသောက်တာ၊ ညပိုင်းရောက်တာ အပန်းဖြေဖို့ဆိုပြီး အရက်တွေအများကြီးသောက်တာတွေဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်နေကြပါတယ်။ အိပ်စက်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ အိပ်ပျော်နေတုန်း အသက်ရှူရပ်တာလို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေတချို့ရဲ့ လက္ခဏာတွေလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သင့်မှာ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါရှိရင် ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပြီးတာတောင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားနေရသေးရင် ဆရာဝန်ဆီကိုသွားပါ။

အမှန်တကယ်အိပ်စက်မှုပမာဏဟာ လူပေါ်မှာမူတည်ပြီး အချိန်ပေါ်မှာမူတည်ပြီး ကွာခြားသွားပါတယ်။ သင့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေရှိရင်၊ သင်နေမကောင်းရင် ဒါမှမဟုတ် ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်လုပ်နေရင် သင်ဟာ အိပ်စက်မှုကို ပိုပြီးလိုအပ်ပါတယ်။ သင်လိုအပ်



တာဟာ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ အဓိကအချက်က စနေ၊ တနင်္ဂနွေနားရက်တွေနဲ့ အလုပ် ပိတ်ရက်တွေကို ရောက်မှ အနားယူဖို့မကြိုးစားဘဲ ညတိုင်းကောင်းကောင်းအနားယူခြင်းလို တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်နေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် အိမ်ကထွက်လာခဲ့ပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော့်မိဘတွေဆီကို မကြာခဏ ပြန်သွားပြီး လည်ပတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ပင်ပန်းတဲ့ပုံပေါ်နေတဲ့အတွက် ပိုပြီးအိပ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ကျွန်တော့်မိဘတွေက ကျွန်တော့်ကို ခဏခဏပြောပါတယ်။ သူတို့က အဲဒီလို ပြောတဲ့အခါတိုင်း ကျွန်တော် စိတ်ရှုပ်ရှုပ်သွားပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဘာလဲဆိုတာကို သင်သိပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိဘတွေပြောတာ မှန်ပါတယ်။ လူတိုင်းလိုလိုဟာ ပိုပြီးအိပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ပုံနည်းလမ်း

လုံလောက်တဲ့အိပ်စက်မှုရဖို့ နည်းလမ်းထဲမှာ အကြောင်းအရာနှစ်ခု ဝင်လာပါတယ်။ အိပ်ဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့အချိန်ပေးမထားတာနဲ့ အိပ်ဖို့ပေးထားတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ တစ်ဆက်တည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် မအိပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမပြဿနာအတွက် -

- ☞ တစ်ညမှာ အချိန်ဘယ်လောက် သင်အိပ်ချင်တယ်ဆိုတာကိုဆုံးဖြတ်ပါ။ ပြီးရင် သင့်ရဲ့အစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ။ ဘယ်အချိန်မှာ သင်အိပ်ရာကထဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကိုကြည့်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် အိပ်ချိန်တစ်ချိန်ပေးဖို့ နောက်ကြောင်းကို ပြန်သွားကြည့်ပြီး အဖြေရှာပါ။ သင့်ရဲ့အိပ်ချိန်မတိုင်ခင်ကာလအတွင်းမှာ အချိန်မိအိပ်ပျော်အောင် သင်ဘာလုပ်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ပါ။ အဲဒီအထဲမှာ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ငြင်းခုံဆွေးနွေးမှုမလုပ်မိဖို့လဲ ပါကောင်းပါပါမယ်။
- ☞ သင့်အိပ်ချိန်ကို ကျော်သွားအောင်နေဖို့ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ‘အကြောင်းပြချက်’ တွေကို လေ့လာပါ။ အဲဒီအကြောင်းပြချက်တွေအားလုံးနီးပါးဟာ အခြေခံကျတဲ့ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဆီကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ သင့်ကျန်းမာရေးနဲ့ သာယာချမ်းမြေ့မှု ဒါမှမဟုတ် တီဗီကို နောက်ထပ်တစ်နာရီကြည့်တာ၊ အိမ်အလုပ်ကို

mgjoe.com

လုပ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားတစ်ခုခုလုပ်တာ ဘယ်ဟာက ပိုပြီးအရေးကြီးသလဲ ဆိုတာကို ရွေးချယ်တဲ့ ရွေးချယ်မှုဖြစ်ပါတယ်။

☞ လုံလောက်တဲ့အိပ်စက်မှုကို သင်ရရှိတဲ့အခါ နားရတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုကို အပြည့်အဝ ခံစားပါ။ အဲဒီကောင်းတဲ့ခံစားမှုတွေကို ရယူပါ။ ဒါမှသာ သင့်ဦးနှောက်ဟာ အနာဂတ်မှာ အဲဒီခံစားမှုတွေကို ပိုပြီးလိုချင်ပါလိမ့်မယ်။

အိပ်စက်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စတွေဖြစ်တဲ့ ဒုတိယပြဿနာအတွက် အကြံပြုချက် တချို့ကို အောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။ သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်မဲ့အရာတွေကို ရွေးချယ်ပါ။

☞ အမျိုးသားအိပ်စက်မှုဖောင်ဒေးရှင်းလို အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ အကြံပြုချက်တွေကို စဉ်းစားပါ။ ပုံမှန်အိပ်ရာဝင်ချိန်တစ်ခုရှိထားပါ။ အိပ်ရာမဝင်ခင် တစ်နာရီ ဒါမှ မဟုတ် နှစ်နာရီအတွင်းမှာ အနားယူအပန်းဖြေပါ။ အိပ်ချိန်မတိုင်ခင် နှစ်နာရီ သုံးနာရီအတွင်းမှာ တစ်ခုခုစားတာ (အထူးသဖြင့် ချောကလက်)၊ ကော်ဖီ၊ အရက်သောက်တာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ စီးကရက်သောက်တာတွေကို ရပ်လိုက်ပါ။ သင့်အိပ်ခန်းထဲမှာရှိတဲ့အရာတွေဟာ အိပ်စက်မှုကို အထောက်အကူ ပြုမယ်ဆိုတာ သေချာအောင်လုပ်ထားပါ (ဥပမာ-အသံမမြည်တဲ့ ကောင်းတဲ့ မွှေရာဖြစ်ဖို့ သင်နဲ့အတူအိပ်တဲ့သူက ဟောက်တတ်ရင် နားဆိုတဲ့ပစ္စည်း အသင့် ရှိဖို့)။

☞ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ချဖို့ သင်လုပ်နိုင်တာတွေကိုလုပ်ပါ။ နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုဟာ 'ကော်တီဆော့' လို့ ဟော်မုန်းတွေကိုမြင့်တက်စေပြီး အဲဒီဟော်မုန်းဟာ စပြီး အိပ်တဲ့နေရာမှာ အိပ်ပျော်ဖို့ခက်ခဲအောင် ဒါမှမဟုတ် မနက်မှာ စောစောနိုး နေအောင် လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

☞ သင်အိပ်ရာကထပြီးတဲ့နောက်တစ်နေ့မှာ စိုးရိမ်ပူပန်မလား၊ ဒါမှမဟုတ် အစဉ် လုပ်မလားဆိုတာကို သင်နဲ့သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ အပေးအယူတစ်ခုလုပ်ပါ။ သင့်ရဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို သင့်ကိုပျော်ရွှင်စေတဲ့ အပန်းဖြေစေတဲ့အရာတွေ ဒါမှ မဟုတ် အသက်ရှူတဲ့အာရုံခံစားမှုတွေဆီကို ပြောင်းလိုက်ပါ။ သင့်ကို ဂရုစိုက်တဲ့ လူတွေနဲ့အတူနေရတဲ့ နွေးထွေးတဲ့ခံစားမှုကို သင့်စိတ်ထဲကို ယူဆောင်လာပါ။ သင့်ကိုယ်သင်အပေါ် ကရုဏာတရားထားလိုက်ပါ။



- ☞ အမှန်တကယ် အပန်းဖြေအနားယူပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ရှည်လျားတဲ့အသက်ရှူ သွင်းမှု ရှူထုတ်မှုတွေကို ၅ ခါလောက်လုပ်ပါ။ သင့်ရဲ့လက်တွေဟာ နွေးထွေး နေတယ် (ပြီးတော့ ခေါင်းအုံးအောက်မှာ ထိုးထည့်ထားတယ်) လို့ စိတ်ထဲမှာ စဉ်းစားပါ။ သင့်ရဲ့လက်ချောင်း ဒါမှမဟုတ် လက်ဆစ်တစ်ခုကို သင့်နှုတ်ခမ်း ပေါ်မှာတင်ထားပါ။ လျှာနဲ့မေးရိုးကို ဖြေလျှော့ထားပါ။ သင်ဟာ အလွန် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ရောက်နေတယ်လို့ စိတ်ထဲကစဉ်းစားပါ။ သင့်ရဲ့ခြေဖျားကစပြီး ဦးခေါင်းကိုရောက်တဲ့အထိ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုစီကို နေရာပြောင်းပြောင်းပြီး ဖြေလျှော့သွားပါ။
- ☞ တချို့သော အာဟာရဓာတ်တွေဟာ အိပ်စက်မှုအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်စားနေကျ အစားအစာထဲမှာ တစ်နေ့ကို မဂ္ဂနီစီယမ် ၅၀၀ မီလီဂရမ်နဲ့ ကယ်စီယံ ၁၂၀၀ မီလီဂရမ်ကို ရနေတယ်ဆိုတာ သင့်အနေနဲ့ မသေချာရင် ဖြည့်စွက်ပြီးစားဖို့ စဉ်းစားပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အဲဒီဖြည့်စွက်စာတွေကို မနက်ခင်းမှာ တစ်ဝက်နဲ့ ကျန်တဲ့တစ်ဝက်ကို အိပ်ရာမဝင်ခင်စားပါ။
- ☞ ‘ဆယ်ရီတိုနှင့်’ ဆိုတဲ့ နျူရိုထရန်စမစ်တာဟာ အိပ်စက်ခြင်းကို အထောက် အကူပြုပါတယ်။ သူ့ကို ‘ထရစ်တူဖန်’ဆိုတဲ့ အမိန့်အက်ဆစ်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ ထရစ်တူဖန် ၅၀၀ မီလီဂရမ်ကနေ ၁၀၀ မီလီဂရမ်အထိ စားဖို့စဉ်းစားပါ။ ညလယ်ပိုင်းမှာ သင်အိပ်ရာကနီးပြီး လွယ်လွယ်နဲ့ ပြန်အိပ်လို့မပျော်ဘူးဆိုရင် မယ်လတိုနှင့် ၁ မီလီဂရမ်ကို လျှာအောက်ကိုထည့်ပြီး သင်စားနိုင်ပြီး အဲဒီလိုစားတာဟာ လွယ်ကူလျင်မြန် ပါတယ်။ မြင့်တက်နေတဲ့သကြားဓာတ်ဟာ အင်ဆူလင်အဆင့်တွေကို မြင့်တက် စေမှာဖြစ်ပြီး အဲဒီလိုမြင့်တက်တာဟာ သင့်ဦးနှောက်ထဲကို ‘ထရစ်တူဖန်’တွေ ပိုပြီးများများသယ်ဆောင်ပေးဖို့ အကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။ ‘ထရစ်တူဖန်’ နဲ့ ‘မယ်လတိုနှင့်’တို့ ကျန်းမာရေးအစားအစာဆိုင်ရာ အမြဲလိုလို ရနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ရောဂါဆေးတွေသောက်နေတဲ့သူတွေနဲ့ ကလေးနို့တိုက်နေတဲ့ မိခင်တွေ အနေနဲ့တော့ ဆရာဝန်ရဲ့ညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲ ဒီဖြည့်စွက်စာတွေကို စားလို့မရပါဘူး။

ကောင်းသောညပါ။



သားငယ်စာပေ

mg yoe . com

အခန်း - ၉

သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်အောင်နေပါ

သင်နဲ့ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တသီးတခြားဖြစ်သွားပြီလို့ စိတ်ထဲမှာအောက်မေ့ပြီး ဒီမေးခွန်းတွေကို စဉ်းစားပါ။

- ☞ ကုန်လွန်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေအတွင်းမှာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က သင့်ကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ခဲ့သလဲ။ သင့်ကို အသက်ရှင်အောင်ထိန်းထားတာ၊ သင့်ကိုပျော်ရွှင်မှုပေးတာ၊ သင့်ကို တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကိုခေါ်သွားတာမျိုးကိုပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ☞ အပြန်အလှန်အနေနဲ့ သင်က သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်းဂရုစိုက်ခဲ့သလဲ။ နှစ်သိမ့်ချော့မော့ပေးတာ၊ အစားအစာကျွေးတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ပေးတာနဲ့ ဆရာဝန်ဆီကို ခေါ်သွားတာမျိုးတွေကို ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလဲ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အာဟာရမဖြစ်တဲ့ အစားအစာတွေကျွေးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အဆိပ်အတောက်တွေထည့်ပေးတာ အစရှိတဲ့ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ ဒုက္ခရောက်အောင် သင်က လုပ်ကောင်းလုပ်ခဲ့နိုင်သလဲ။
- ☞ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ သင် ပြစ်တင်ဝေဖန်သလဲ။ ဥပမာ- သင်ဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြောင့် စိတ်ပျက်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြောင့် စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်ရသလား။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သင့်ကို လုပ်ပေးသင့်တာလုပ်မပေးဘူးလို့ ခံစားရသလား၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြောင်းလဲသွားစေချင်သလား။
- ☞ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သင့်ကို စကားပြောနိုင်တယ်ဆိုရင် သူက ဘာတွေများပြောလာနိုင်သလဲ။
- ☞ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သူ့ကို သင်က ဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ။ အဲဒီဆက်ဆံမှုဟာ အခုဆက်ဆံနေပုံနဲ့ ကွာခြားသွားမှာလား။

ကျွန်တော့်သဘောထားနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီမေးခွန်းတွေကို ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ရင်ဆိုင်ရရင် ရှက်ကိုးရှက်ကန်းမဖြစ်ဘဲ နေနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေက အလွန်အကျွံဖြစ်လာတဲ့အထိ အဲဒီလိုအပ်ချက်တွေကို လျစ်လျူရှုပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အချက်ပြမှုတွေကို အလေးမထားဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် တွန်းပေး တာဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီနောက် နောက်ထပ်ရှည်လျားတဲ့နေ့တစ်နေ့ရဲ့ အဆုံးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အိပ်ရာထဲကို ပစ်ချလိုက်ပါတယ်။ မွေးမြူရေးခြံမှာ ကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်အဖေပြောသလို မြင်းကိုပြင်းပြင်းထန်ထန်စီးပြီးရင် ချွေးသိပ်အောင် ဖြည်းဖြည်း လမ်းလျှောက်ခိုင်းပြီးမှ ခြံထဲကိုပြန်သွင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဒေါသလဲဖြစ်နိုင်ပြီး ညှာတာမှုတောင်ကင်းမဲ့နိုင် ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်သိပ်တိုးလာရင်၊ အိုမင်းရင့်ရော်လာရင် အဲဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြစ်ကြောင့်ဖြစ်သလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေထဲက တစ်ခုခုကို သင်လုပ်ရင် သင်ဟာ ကြီးမားတဲ့ပေးဆပ်မှုကြီးတစ်ခုကိုလုပ်ပြီး အဆုံးသတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သင်နဲ့သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ခွဲခြားလို့မရလို့ပါပဲ။ သူ့ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေ၊ သာယာမှုတွေ၊ နာကျင်မှုတွေဟာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့သော အခါမှာ သူ့ရဲ့ကံကြမ္မာဟာ သင်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ကံကြမ္မာ ဖြစ်လာမှာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သင်က မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်လို ကောင်းကောင်းပြုမှုဆက်ဆံရင် သင့်ရဲ့ခံစားမှုတွေ ပိုကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ အင်အားတွေ ပိုရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ခံနိုင်ရည်ပိုရှိလာပါလိမ့်မယ်။ အသက် ပိုပြီးရှည်ကောင်းရှည်လာပါ လိမ့်မယ်။

**လေ့ကျင့်ပုံနည်းလမ်း**

မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ကို သင်က ကောင်းကောင်းဆက်ဆံခဲ့တဲ့အချိန် တစ်ချိန်ကို ပြန်ပြီး သတိရလိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေအပေါ်မှာထားတဲ့ သင့်ရဲ့သဘော ထားက ဘယ်လိုလဲ။ သူနဲ့အတူ ဘယ်လိုအရာမျိုးတွေကို သင်လုပ်ခဲ့သလဲ။ သင့်မိတ်ဆွေ အပေါ်မှာ သင်က ကောင်းရတာဟာ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ ပြီးရင် သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို နောက်ထပ်မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်လို ဆက်ဆံတဲ့နေ့တစ်နေ့ကို



စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ သူ့ကိုကူညီပြီး သင်အိပ်ရာကထတဲ့အခါ သူ့အပေါ်ကြင်နာပြီး၊ သူနဲ့အဆက်အသွယ် မပြတ်အောင်နေပြီး၊ ရေးကြီးသုတ်ပြာ ဘာမှမလုပ်ဘဲ သင့်ခန္ဓာကိုယ် ဆိုတဲ့ ဒီမိတ်ဆွေကို ချစ်နေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါ သင် ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲ။

မနက်ခင်းမှာ သင်လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြင်ကြင်နာနာ ရေတိုက်ပေးပြီး ကောင်းကောင်းရေချိုးပေးပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အရသာရှိတဲ့ အစားအသောက်တွေကျွေးပြီး ချစ်ခင်မြတ်နိုးနေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ တခြား လုပ်ရပ်တွေဖြစ်တဲ့ ကားမောင်းတာ၊ ကလေးတွေကိုစောင့်ရှောက်တာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာ၊ တခြားလူတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်တာ၊ ပန်းကန်ဆေးတာ၊ ချစ်တင်းနှောတာ၊ သွားတိုက်တာတွေကို သင်လုပ်သလို သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပြုမူဆက်ဆံ နေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

ဒီနည်းလမ်းဟာ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။ ပိုပြီးနည်းတဲ့စိတ်ဖိစီးမှု၊ ပိုပြီးများတဲ့ အပန်းပြေမှု၊ ပိုပြီးများတဲ့တည်ငြိမ်မှု၊ ပိုပြီးများတဲ့ပျော်ရွှင်မှု၊ ပိုပြီးများတဲ့ သက်သောင့် သက်သာဖြစ်မှု၊ သင့်ဘဝကို သင်ထိန်းချုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ပိုပြီးများတဲ့ခံစားမှုတွေကို သင်တွေ့ကြုံခံစားကောင်း ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါအပြင် သင့်ကိုယ်သင်အပေါ် ကြင်နာ တယ်ဆိုတဲ့ အကြွင်းမဲ့ခံစားမှုတစ်ခုကိုလဲ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ လေးနက်တဲ့အဓိပ္ပာယ်အရ သင့်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုရှိရုံသာရှိတာ မဟုတ်ဘဲ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းကောင်းပြုမူဆက်ဆံခြင်းဟာ ‘သင့်’ ကို ကောင်းကောင်း ပြုမူ ဆက်ဆံတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကသာ စကားပြောနိုင်ခဲ့ရင် တစ်နေ့တာချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပြုမူ ဆက်ဆံတာကိုခံရပြီးတဲ့နောက်မှာ သင့်ကိုဘာပြောမလဲ။

အဲဒီနောက်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်နေ့တာ (ဒါမှမဟုတ် မိနစ်အနည်းငယ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်) အမှန်တကယ် ကောင်းကောင်းဆက်ဆံလိုက်ပါ။ အဲဒီလို ဆက်ဆံတာဟာ ဘယ်လိုနေသလဲ။ အဲဒီလိုဆက်ဆံတာဟာ ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ခံစားရသလဲ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ကောင်းပေးဖို့ ဝန်လေးမှုမှန်သမျှကို သတိပြုပါ။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတဲ့ခံစားမှုတစ်ခုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အလိုလိုက်တာ ဒါမှမဟုတ် လွဲမှားနေတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဝန်လေးနေမှုကို စူးစမ်းလေ့လာပြီး အဲဒါဟာ ဘာနဲ့