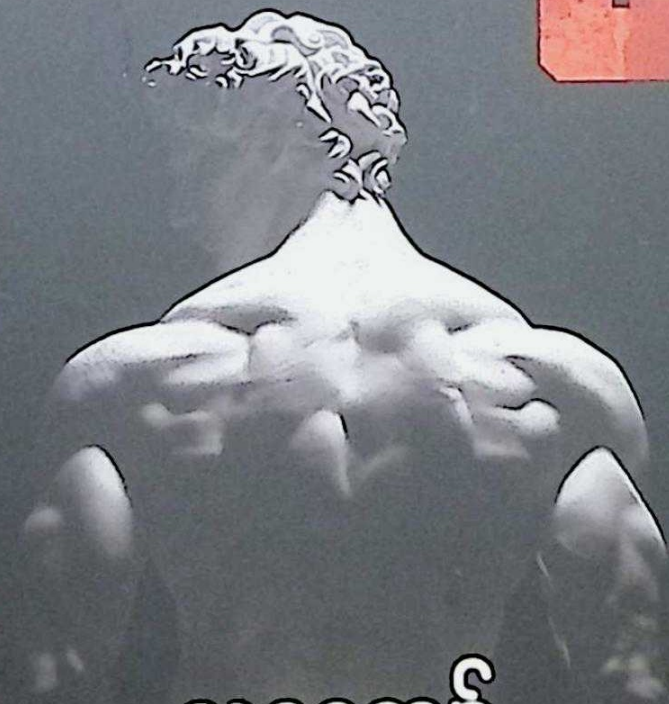


ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးသောဆန္ဒ၊စစ်မှန်တဲ့ဝမ်းအား၊
ရင့်ကျက်တဲ့အချစ်နဲ့၊ယုံကြည်ချက်တွေအကြောင်း

အာဂ ယောက်ျား



သုခကျော်

David Deida ၏ "The Way of the Superior Man" စာအုပ်ကို
သုခကျော် က အာသာပြန်ဆိုသည်။

အာဂယောကျ်ားတစ်ဦးရဲ့လမ်းစဉ်ဟာ ဒီနေ့ခေတ် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ပိုမိုသက်ဆိုင်လာပါတယ်။ တစ်ချိန်က အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ဆက်ဆံရေးရဲ့ ဟောင်းနွမ်းနေတဲ့အခန်းကဏ္ဍတွေ ပျောက်ကွယ်သွားချိန်မှာ ဆက်ဆံရေးပုံစံသစ်တွေ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။

ဒီနေ့ ကမ္ဘာမှာ အမျိုးသမီးတွေက ဦးဆောင်မှုနေရာတွေကို ပိုယူလာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောကျ်ားတွေဟာလည်း မိသားစုကို တစ်ဦးတည်းထောက်ပံ့ပေးရသူ မဟုတ်တော့တဲ့အတွက် လောကမှာရော အချစ်ရေးမှာပါ သူတို့ရဲ့တန်ဖိုးကို ပြန်လည်ရှာဖွေနေကြရပါတယ်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့တန်ဖိုးကို သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်မှု၊ ငွေကြေး၊ ဒါမှမဟုတ် လူမှုရေးအဆင့်အတန်းတွေနဲ့ မတိုင်းတာတော့တဲ့အခါ သူ့ရဲ့တန်ဖိုးကို ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မလဲ...။ ဒီကမ္ဘာသစ်မှာ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့အသိအမြင်နက်ရှိုင်းမှုဟာ သူ့ရဲ့အဖိုးတန်ဆုံးအရင်းအမြစ် ဖြစ်လာပါတယ်။

အာဂယောကျ်ားတစ်ဦးရဲ့လမ်းစဉ်ဟာ နက်ရှိုင်းတဲ့ အကြံဉာဏ်၊ တည်ငြိမ်တဲ့ အသက်ရှူခြင်းနဲ့ ခိုင်မာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေရဲ့လမ်းစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရာတွေကို ဟန်ဆောင်လို မရပါဘူး။

“အာဂယောကျ်ား” ကနေ အနက်ရှိုင်းဆုံးသော လက်ဆောင်တွေ ရရှိနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးပါတယ်။

အာဂယောကျ်ား
သုခကျော်



The Way of the Superior Man

အာဂ ယောက်ျား

သုခကျော်

စာမျက်နှာ- ၁၈၄ ၁၃.၃၄ စင်တီ၊ ၂၀.၉၆ စင်တီ။

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ
- အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
- မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း - မင်းခန့်စိုး
- အတွင်းစာစီ - Dream City
- ပုံနှိပ်သူ - ဦးမင်းမင်းဆန်း (မြဝ၁၆၈၅)၊ Mother Home Printing
အမှတ်(၂၀၆)၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်သဇ္ဇာဉာဏသူ (၀၃၃၇၆)၊
ဉာဏ Publishing House
အမှတ် ၁၄၉၊ ဂန္ဓမာလမ်း၊ ၈ ရပ်ကွက်၊
မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- တန်ဖိုး - ----- ကျပ်

ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ အခန်းလိုက်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ E-book, Audio book, pdf file အစရှိသော တခြား မည်သည့် အင်တာနက်နည်းပညာသုံး ပြောင်းလဲထုတ်ဝေခြင်းကိုမဆို ခွင့်မပြု။
(စာအညွှန်းရေးသားခြင်းကို ခွင့်ပြုပါသည်)

မာတိကာ

မူရင်းစာရေးသူ ဒေးဗစ်ဒေးဒါရဲ့လက်ရာအပေါ်	
ချီးကျူးဂုဏ်ပြုစကားများ	၆
ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ	၁၃
နိဒါန်း	၁၅
မိတ်ဆက်	၁၇
<hr/>	
အပိုင်း ၁။ အာဂယောက်ျားတစ်ဦးရဲ့လမ်းစဉ်	၃၁
၁။ ဘဝမှာ ဘယ်အရာကိုမှ ပြီးပြည့်စုံဖို့ မမျှော်လင့်နေပါနဲ့	၃၃
၂။ နာကျင်နေရင်တောင် နှလုံးသားကို ဖွင့်ထားပါ	၃၆
၃။ ကိုယ့်မှာ အဖေ မရှိတော့ဘူးလို့ သဘောထားပြီး နေထိုင်ပါ	၃၈
၄။ ကိုယ့်ရဲ့တကယ့်စွမ်းရည်ကို သိပါ။ ဟန်မဆောင်ပါနဲ့	၄၀
၅။ ကိုယ်အနက်ရှိုင်းဆုံး နားလည်ထားတဲ့အရာကို အမြဲတမ်း ဆုပ်ကိုင်ထားပါ	၄၃
၆။ အမျိုးသမီးကို စိတ်ကျေနပ်အောင် လုပ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဘယ်တော့မှ မပြောင်းပါနဲ့	၄၅
၇။ ကိုယ့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဟာ အချစ်ရေးထက် ပိုအရေးကြီးရမယ်	၄၈

- ၈။ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းထက် ပိုကြိုးစားပါ ၅၀
- ၉။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအတွက် ကြိုးပမ်းပါ ၅၃
- ၁၀။ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ဝေဖန်မှုတွေကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လက်ခံပါ ၅၆
- ၁၁။ ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက်ကို မသိသေးရင် အခုပဲ ရှာပါ ၅၉
- ၁၂။ ကိုယ့်ဘဝထဲက အရာအားလုံးကို ပြောင်းလဲဖို့ အသင့်ရှိနေပါစေ ၆၁
- ၁၃။ ကိုယ့်မိသားစုကို ဆင်ခြေအဖြစ် အသုံးမချပါနဲ့ ၆၄
- ၁၄။ အလုပ်တာဝန်တွေထဲမှာ နစ်မြုပ်မနေပါနဲ့ ၆၇
- ၁၅။ ကိုယ့်အမျိုးသမီးက ကိုယ့်ကို ပိုပြီး နားလည်ပေးလာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မနေပါနဲ့ ၇၀

အပိုင်း ၂။ အမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်ဆံခြင်း ၇၃

- ၁၆။ အမျိုးသမီးတွေဟာ လိမ်ညာသူတွေ မဟုတ်ပါဘူး ၇၅
- ၁၇။ သူမကို ချီးကျူးပါ ၇၇
- ၁၈။ သူမကို သည်းခံတာက နောက်ဆုံးမှာ မုန်းတီးမှုကို ဖြစ်လာစေပါတယ် ၇၉
- ၁၉။ ကိုယ့်အမျိုးသမီးကို ဆန်းစစ်မနေပါနဲ့ ၈၁
- ၂၀။ အမျိုးသမီးရဲ့စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာကို သူမကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းဖို့ အကြံပေးမိပါစေနဲ့ ၈၃
- ၂၁။ သူမရဲ့စိတ်ခံစားချက်ပြင်းထန်မှုနဲ့အတူ အလိုက်သင့် ရှိနေပါ ၈၅
- ၂၂။ အမျိုးသမီးတွေကို ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချဖို့ အတင်းအကျပ် မတိုက်တွန်းပါနဲ့ ၈၇

အပိုင်း ၃။ ဆန့်ကျင်ဘက်ဆွဲအားများ၊ စွမ်းအင်များနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း ၈၉

- ၂၃။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဆွဲဆောင်မှုကို ခံရတာက ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ကိစ္စပါ ၉၁
- ၂၄။ ကိုယ့်ရဲ့ပြောပြခြင်းစွမ်းအင်ကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်မယ့် အမျိုးသမီးကို ရွေးချယ်ပါ ၉၃
- ၂၅။ သင့်အမျိုးသမီးအတွက် ဘယ်အရာက အရေးအကြီးဆုံးလဲဆိုတာ သိရှိပါ ၉၆

- ၂၆။ သင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးထက်ပိုပြီး လိုချင်လာပါလိမ့်မယ် ၉၉
- ၂၇။ မိန်းမပျိုတွေက ကိုယ့်ကို အထူးစွမ်းအင်တစ်ခု ပေးနိုင်ပါတယ် ၁၀၁
- ၂၈။ အမျိုးသမီးတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင် “အပူချိန်” တစ်ခု ရှိတယ် ၁၀၃

အပိုင်း ၄။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့လိုအပ်ချက်အစစ်အမှန်များ ၁၀၇

- ၂၉။ ကိုယ့်ကို ရွေးချယ်တဲ့ အမျိုးသမီးကိုပဲ ရွေးပါ ၁၀၉
- ၃၀။ သူမ ပြောတဲ့အရာက သူမ လိုချင်တဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး ၁၁၁
- ၃၁။ သူမရဲ့အပြစ်တင်စကားတွေမှာ အနှစ်သာရ မပါပါဘူး ၁၁၄
- ၃၂။ သူမက တကယ်တော့ နံပါတ်တစ် ဖြစ်ချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး ၁၁၇
- ၃၃။ ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်က ကောင်းမွန်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက သူမအတွက် အဓိပ္ပာယ် မရှိပါဘူး ၁၁၉
- ၃၄။ ကိုယ့်ရဲ့ဦးဆောင်ညွှန်ပြမှုမှာ သူမက စိတ်အေးလက်အေး နေချင်တာပါ ၁၂၁

အပိုင်း ၅။ ကိုယ့်ရဲ့အမှောင်ဘက်ခြမ်း ၁၂၅

- ၃၅။ ကိုယ်ဟာ လွတ်လပ်မှုကို အမြဲတမ်း ရှာဖွေနေသူပါ ၁၂၇
- ၃၆။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲက အမှောင်ဆုံးဆန္ဒတွေကို ရဲရဲဝင်းဝင်း လက်ခံပါ ၁၂၉
- ၃၇။ ကိုယ့် “နှလုံးသားခိုင်မာမှု” ကို သူမက အလိုရှိပါတယ် ၁၃၄
- ၃၈။ သူမရဲ့စွမ်းအင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အသိတရားကို ချိန်ညှိပါ ၁၃၆

အပိုင်း ၆။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဆွဲဆောင်မှု ၁၃၉

- ၃၉။ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ဟာ ဘယ်တော့မှ မရှားပါးပါဘူး ၁၄၁
- ၄၀။ အသက်ကြီးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို သူတို့ရဲ့မှော်ဆန်မှုအား ခံစားခွင့်ပေးလိုက်ပါ ၁၄၃
- ၄၁။ ကိုယ့်ရဲ့လိင်စိတ်ဆန္ဒကို ဖန်တီးမှုစွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ ၁၄၅
- ၄၂။ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒတွေကို ဘယ်တော့မှ မိနိပ်မထားပါနဲ့ ၁၄၇
- ၄၃။ အမျိုးသမီးတွေဟာ လေးခွပစ်သလို သင့်ရဲ့ဆန္ဒကို ငှင်းရဲ့မူလရင်းမြစ်ဆီ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ လမ်းကြောင်းတစ်ခုပါပဲ ၁၅၀

အပိုင်း ၇။ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၅၃

- ၄၄။ ဆန္ဒပြီးမြောက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပြီး ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆီသွားပါ ၁၅၅
- ၄၅။ ကိုယ်ခန္ဓာ ရှေ့ဘက်မှာ အောက်ဆီရင်ကို ရှူသွင်းပါ ၁၅၈
- ၄၆။ ကျောရိုးကနေတစ်ဆင့် ဆန္ဒပြီးမြောက်အောင် လေ့ကျင့်ပါ ၁၆၁

အပိုင်း ၈။ ယောက်ျားတွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ရင်းနှီးမှု ယောဂ ၁၆၅

- ၄၇။ ပုရိသနဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်တို့ရဲ့ အဓိကကွာခြားချက်များ ၁၆၇
- ၄၈။ ရင်းနှီးမှုတိုးတက်ဖို့အတွက် ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိတယ် ၁၇၀
- ၄၉။ အလေ့အကျင့်နဲ့ တိုးတက်မှုကို အလေးအနက်ထားပါ ၁၇၃
- ၅၀။ တစ်ကိုယ်တည်းနေခြင်း / တခြားအမျိုးသားများနဲ့ ရှိနေခြင်းက ကိုယ့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြန်လည် အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ် ၁၇၆
- ၅၁။ ပျော်ဝင်သွားအောင် လေ့ကျင့်ပါ ၁၈၀
- ဘာသာပြန်သူ၏ နိဂုံးစကား ၁၈၃



မူရင်းစာရေးသူ ဒေးဗစ်ဒေးဒါ ရဲ့ လက်ရာအပေါ် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုစကားများ

“ဒေးဗစ် ဒေးဒါ (David Deida) ဟာ ခေတ်ပြိုင် စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ ဆရာတွေထဲမှာ ရဲစွမ်းသတ္တိအရှိဆုံးသူ ဖြစ်ရမယ်”

– ဗီဂျေး ရာနာ, *The Watkins Review*

“အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ ဒီလောက်ထိ နားလည်ခံရတာ၊ တန်ဖိုးထားခံရတာမျိုး တစ်ခါမှ မခံစားဖူးဘူး”

– ရှီမော့စ်, *Chicken Soup for the Woman’s Soul*
စာအုပ်ကို ပူးတွဲရေးသားသူ

“ပွင့်လင်းမှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ... ၊ လူတိုင်း မပြောနိုင်တဲ့ အရာတွေအတွက် ဒေးဗစ် ဒေးဒါ (David Deida) ရဲ့ ဘာသာစကားသစ်က ဘယ်လောက်တောင် အသက်ဝင်လိုက်သလဲ”

– ကိုလ်မန် ဘက်ခ်စ်, *The Essential Rumi* ၏ စာရေးဆရာ

တစ်ခါတစ်ရံမှာ တချို့လူတွေရဲ့ လက်ရာတွေဟာ သူများတွေထက် တစ်လှမ်းသာနေတာ ရှင်းနေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အကြံဉာဏ်တွေဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်း

မှာ ရှိနေတဲ့ မေးခွန်းအချို့ကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စာအုပ်တွေ၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေဟာ အများသိမခံရတဲ့ လျှို့ဝှက်ရေးဒီယိုလို ဖြစ်နေခဲ့ရင်တောင် အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သူတို့ရဲ့ အယူအဆတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုမှာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ ဒေးဗစ် ဒေးဒါ (David Deida) က အဲဒီလိုလူမျိုးတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာခင်မှာ သူ့ရဲ့ အကြံဉာဏ်တွေဟာ တောမီးလိုပဲ အလျင်အမြန် ပျံ့နှံ့သွားပါလိမ့်မယ်။

- *မာရီယန် ဝိလျံဆန်, A Return to Love ၏ စာရေးဆရာ*

မူရင်းလက်ရာရှင် ဒေးဗစ် ဒေးဒါ (David Deida) ဟာ အများနဲ့မတူဘဲ ထူးခြားသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့လမ်းညွှန်မှုတွေက တစ်နေရာတည်းကိုပဲ အာရုံစိုက်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ အရှေ့တိုင်းနဲ့ အနောက်တိုင်းရဲ့ ရှေးဟောင်းပညာရပ်တွေ၊ ခေတ်သစ်အတွေးအခေါ်တွေကြားက အသိပညာတွေကို ပေါင်းစပ်ပေးနိုင်တဲ့သူပါ။

ဒေးဒါဟာ ပုံစံခွက်ပြင်ပကနေ လွတ်လွတ်လပ်လပ် စိတ်ကူးရှိရာ ပြောနိုင်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ဆရာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အနောက်တိုင်းလမ်းညွှန်ချက်တွေဟာ မဝေးတော့တဲ့ အနာဂတ်မှာ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုတွေရဲ့ အနှစ်သာရကို နူးညံ့ပြီး နားလည်လွယ်အောင် ဖော်ပြနိုင်တဲ့အတွက် ကျော်ကြားလာလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- *လာမာ ဆူရာ ဒတ်စ်, Awakening the Buddha Within ၏ စာရေးဆရာ*

“ဒေးဗစ် ဒေးဒါရဲ့ လက်ရာက လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာကို နားလည်ခြင်းရဲ့နက်ရှိုင်းမှုအဖြစ် ထုတ်ဖော်ပြသထားပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီလိုမျိုး အရေးအသားမျိုးကို တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးပါဘူး။ ဒီထူးခြားတဲ့ လက်ဆောင်အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျေးဇူးတင်ရှိမှုနဲ့ လေးစားမှုကို ဖော်ပြဖို့ အတွက် ကျွန်တော့်မှာ စကားလုံးတွေ ရှာရခက်နေပါတယ်”

- *ဂျွန် ဝိတ်ဒ်, PhD, Changes of Mind ၏ စာရေးဆရာ*

“ဒေးဗစ် ဒေးဒါ (David Deida) ဟာ စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ အယူအဆတွေကို လေထဲမှာမဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ဘဝနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ နည်းလမ်းတွေက စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေပြီး ခေတ်ဟောင်းရေး၊ ခေတ်သစ်အတွေးအခေါ်တွေကိုပါ ပေါင်းစပ်အသုံးပြုထား ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းလမ်းတွေက တစ်ဖြည်းဖြည်းနဲ့ အစစ်အမှန်နည်းပါးလာတဲ့ ဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ကို ပိုမိုပီပြင်ပြီး တကယ့်အစစ်အမှန်ဖြစ်လာအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်”

- မာရီယာနာ ကက်ပလန်, *Halfway Up the Mountain: The Error of Premature Claims to Enlightenment* ၏ စာရေးဆရာ

“ဒေးဗစ် ဒေးဒါ (David Deida) ရဲ့ ရေးသားမှုဟာ ကဗျာဆန်တဲ့ ထူးခြား တဲ့ အဆင့်တစ်ခုကို ရောက်နေတယ်လို့ ကျွန်မ ခံစားရပါတယ်။ ဣတ္ထိယစွမ်းအင် စိတ်ပညာကို သူ နားလည်တဲ့အပေါ်မှာလည်း ကျွန်မ အံ့အားသင့်မိပါတယ်”

- ဝီရန်ဒါ ရှော့, *PhD, Passionate Enlightenment: Women in Tantric Buddhism* ၏ စာရေးဆရာ

“The Way of the Superior Man - အာဂယောက်ျား ဟာ ရဲရင့်ပြီး စိန်ခေါ်မှုတွေ အများကြီးပါတဲ့စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ စာမျက်နှာတွေမှာပါတဲ့ ရှေ့ ဆုံးက ပုရိသစွမ်းအင်က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အားကောင်းပြီး စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ အရ ပွင့်လင်းမြင်သာပါတယ်။ ဒေးဒါဟာ ယောက်ျားတွေကို သူတို့ရဲ့ အစွမ်းအစ အမြင့်ဆုံးမှာ နေထိုင်ဖို့ သူတို့ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး အမှန်တရားတွေနဲ့ အကြီးမားဆုံး ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ရှာဖွေဖို့အတွက် အလျှော့မပေးဘဲ ရှေ့ဆက်သွားဖို့ စိန်ခေါ် ပြီး သွန်သင်ပေးထားပါတယ်။ သူဟာ ဘာအတွက်မှ အလျှော့မပေးဘဲ အားနည်း ချက်တွေကိုလည်း လက်မခံပါဘူး။”

- နက်ပ်ရာ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

“ဒီစာအုပ်က ပုရိသစွမ်းအင် (masculine energy) ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးဆန္ဒတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်စွာ လေ့လာထားပါတယ်။ ယောက်ျားတွေရဲ့ ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံး စိန်ခေါ်မှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးထားပြီး အလုပ်အကိုင်ကနေ လိင်ကိစ္စ၊ အချစ်ရေးနဲ့ အပေါ်ယံဆန်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ရည်ရွယ်ချက်ရှာဖွေခြင်းအထိ အကြောင်းအရာတွေကို အကျုံးဝင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ ယောက်ျားတစ်ယောက်အနေနဲ့ မိမိရဲ့ အမှန်တရားနဲ့အညီ နေထိုင်ပုံ၊ မိမိရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး အမြင်တွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပုံနဲ့ မိမိရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ပေးဆပ်ပုံတွေကိုပါ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါဟာ ယနေ့ခေတ် ယောက်ျားတစ်ယောက်ဖြစ်ရခြင်းရဲ့ တော်လှန်တဲ့ အမြင်တစ်ခုကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ အပြင် ဖြောင့်မတ်မှု၊ ရိုးသားမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေနဲ့အတူ ဘဝကို ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲဆိုတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ လမ်းညွှန်စာအုပ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်”

- အနောက်အလယ်ပိုင်းစာအုပ် ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်၊
ပြန်လည်သုံးသပ်သူ၏ ရွေးချယ်မှု

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ

ဒီစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ချိန်ကတည်းက ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ ခံစားမှုတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ‘The Way of the Superior Man’ စာအုပ်ဟာ ပုရိသတိုင်းအတွက် မဖြစ်မနေဖတ်သင့်တဲ့ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်တယ်လို့ အပြည့်အဝ ယုံကြည်မိတာကြောင့်ပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ဟာ အမျိုးသားတွေအတွက်သာမက အမျိုးသမီးတွေအတွက်ပါ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုလို့ ကျွန်တော် မြင်ပါတယ်။ David Deida ရဲ့ ဒီစာအုပ်က ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက အမျိုးသားထုရဲ့ အတွင်းစိတ်ကို နိုးထစေခဲ့ပြီး ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လို စစ်မှန်တဲ့ အာဂယောက်ျားတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်မလဲ ဆိုတာကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ထိုးထွင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒီလိုနက်ရှိုင်းတဲ့ အယူအဆတွေကို ဘာသာပြန်ဆိုရာမှာ မူရင်းရဲ့ အရသာမပျက်စေဘဲ မြန်မာစာဖတ်သူတွေရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ နီးစပ်အောင် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အယူအဆတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရှေ့တိုင်းယဉ်ကျေးမှုနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကွဲပြားနိုင်ပေမယ့် မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝနဲ့ ချိန်ထိုးပြီး ဖတ်ရှုမယ်ဆိုရင် အနှစ်သာရကို အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်မှာပါ။ ဒီလိုဖြစ်လာစေဖို့ အသုံး

အနှုန်းနဲ့ ဝေါဟာရတွေကို သေချာရွေးချယ်ခဲ့သလို မြန်မာပရိသတ်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် အချို့သော အပိုင်းတွေကို ပြန်လည်ချိန်ညှိခဲ့ပါတယ်။

အမျိုးသမီးများအနေနဲ့လည်း ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ ဘဝလက်တွဲဖော်၊ ဖခင်၊ သား၊ အစ်ကို၊ မောင်တွေရဲ့ အတွင်းစိတ်ကို ပိုမိုနားလည်နိုင်မှာပါ။

ဒီစာအုပ်ကို စာဖတ်သူတို့ လက်ထဲကို ထည့်ပေးလိုက်နိုင်တဲ့အတွက် ကျွန်တော် အလွန် ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်ဘဝကို တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးပြုမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါမှာ သင့်ဘဝရဲ့ ဦးတည်ရာကို ပိုမိုရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်နိုင်ပါစေ။ သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ဆန္ဒတွေနဲ့ စွမ်းရည်တွေကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုပြီး ပိုမိုပြည့်စုံတဲ့ အာဂယောကျ်ား တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

သုခကျော်

နိဒါန်း

ဒီစာအုပ်ရဲ့ အခြေခံသဘောတရားတွေဟာ ဒီနေ့ခေတ် လူမှုပတ်ဝန်းကျင် နဲ့ ပိုပြီးသက်ဆိုင်လာပါတယ်။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေ ပြောင်းလဲလာချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဦးဆောင်သူနေရာ ရောက်လာကြပါတယ်။ ယောက်ျားတွေဟာလည်း မိသားစုကို တစ်ဦးတည်း ထောက်ပံ့ပေးရသူ မဟုတ်တော့တဲ့အတွက် လောကမှာရော အချစ်ရေးမှာပါ သူတို့ရဲ့ တန်ဖိုးကို ပြန်လည် ရှာဖွေနေကြရပါတယ်။

ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးကို သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု၊ ငွေကြေး ဒါမှ မဟုတ် လူမှုရေးအဆင့်အတန်းတွေနဲ့ မတိုင်းတာတော့တဲ့အခါ သူ့ရဲ့တန်ဖိုးကို ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်မလဲ။

ဒီကမ္ဘာသစ်မှာ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့အသိအမြင် နက်ရှိုင်းမှုဟာ သူ့ရဲ့ အဖိုးတန်ဆုံးအရင်းအမြစ် ဖြစ်လာပါတယ်။

ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့တန်ဖိုး

ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးကို သူ့ရဲ့ အသိအမြင်နက်ရှိုင်းမှုနဲ့ တိုင်းတာနိုင်ပါတယ်။ အမြင်တိမ်ပြီး စိတ်ရှုပ်လွယ်တဲ့ ယောက်ျားထက် နက်ရှိုင်းတည်ငြိမ်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်က သူ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အမျိုးသမီး အတွက် ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။

- ✦ မရေမရာကြည့်နေတဲ့ မျက်လုံးတွေထက် တည်ငြိမ်ခိုင်မာတဲ့ အကြည့်က ပိုယုံကြည်စိတ်ချရပါတယ်။
- ✦ မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေတဲ့ အသက်ရှူသံတွေထက် ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ အသက်ရှူသံကို လူတွေက ပိုပြီး ယုံကြည်ကြပါတယ်။
- ✦ ဘဝရဲ့ နက်နဲမှုတွေကို ခံစားတတ်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ နက်ရှိုင်းမှုက အတွင်းစိတ်ကနေ ပေါက်ဖွားလာပါတယ်။

အာဂယောက်ျားတစ်ဦးရဲ့လမ်းစဉ်

အာဂယောက်ျားတစ်ဦးရဲ့ လမ်းစဉ်ဟာ နက်ရှိုင်းတဲ့အကြည့်၊ တည်ငြိမ်တဲ့ အသက်ရှူခြင်းနဲ့ ခိုင်မာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေရဲ့ လမ်းစဉ်ပါ။ ဒီအရာတွေကို ဟန်ဆောင်လို့ မရပါဘူး။ ဒီလမ်းစဉ်ဟာ သင့်ကို လက်ရှိအဖြစ်မှန်ကို အပြည့်အဝ ယုံကြည်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးပါတယ်။ အရာရာကို အရှိအတိုင်းခံစားပြီး ‘ဟုတ်တယ်’ လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ သင် ဘယ်သူလဲဆိုတာကို သင်ကိုယ်တိုင် သိလာပါလိမ့် မယ်။ ငွေနဲ့ အောင်မြင်မှုကို အားကိုးနေတဲ့ ယောက်ျားဟာ အမြဲတမ်း အားနည်း သလို ခံစားနေရနိုင်ပေမယ့် သူ့ကိုယ်သူ အသိတရားရှိပြီး သတိရှိတဲ့ယောက်ျား တစ်ယောက်ကတော့ ကြီးမားတဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ သဟဇာတဖြစ်စွာ ရပ်တည်နိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

အာဂယောက်ျားတစ်ဦးရဲ့လမ်းစဉ်ဟာ သင့်ကို သင့်ရဲ့ စွမ်းအားအစစ်အမှန် ကို နားလည်သဘောပေါက်စေဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ အသိတရားကို အပြည့်အဝ ခံစားတတ်ဖို့ လေ့လာရမှာဖြစ်ပြီး ဒါမှသာ သင့်ရဲ့အကြည့်၊ အသက်ရှူ ခြင်းနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေမှာ ဒီနက်ရှိုင်းတဲ့ တည်ရှိမှုစွမ်းအားကို ပေါင်းစပ်နိုင်မှာ ပါ။

သင့်ရဲ့အမျိုးသမီးနဲ့ ဒီကမ္ဘာကြီးဟာ သင့်ရဲ့ နိုးကြားနေတဲ့ နှလုံးသားက နေ ပေးအပ်ထားတဲ့ စစ်မှန်တဲ့စွမ်းအားကို တောင့်တနေကြပါတယ်။ ‘အာဂ ယောက်ျားတစ်ဦးရဲ့လမ်းစဉ်’ ထဲမှာ သင့်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါစေ။



မိတ်ဆက်

ဒီစာအုပ်ဟာ ခေတ်သစ်လူသား ပုရိသမျိုးနွယ်သစ် အမျိုးသားတစ်ဦး (Newly Evolving Man) အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီယောက်ျားဟာ မာန်ပါပါ။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိသူ ဖြစ်သလို သူ ရွေးချယ်ထားတဲ့ ဘဝလမ်းကို တည်ငြိမ်မှု၊ ရိုးသားမှုတို့နဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သူဟာ အနက်ရှိုင်းဆုံးအမှန်တရားကို ရှာဖွေဖို့ နှလုံးသားကနေ ကတိပြုထားပါတယ်။

ခေတ်သစ်ယောက်ျားတစ်ဦးရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ

ဒီလို ခေတ်သစ်ယောက်ျားမျိုးဟာ ဣတ္ထိယစွမ်းအင် (Feminine energy) တွေအပေါ် စိတ်ဝင်တစားရှိသူပါ။ သူဟာ သူ့အမျိုးသမီးကို လွှမ်းမိုးချင်ပေမယ့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့သာ အနိုင်ယူ ဆွဲဆောင်ချင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးခေတ် ယောက်ျားတွေလို ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းပြီး လွှမ်းမိုးချင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ ပြင်ပလောကက ဓလေ့ထုံးတမ်းတွေနဲ့ အတွင်းစိတ်ရဲ့ကြောက်ရွံ့မှုတွေ ကြောင့် မတုန်လှုပ်တတ်တဲ့၊ လွတ်လပ်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ဦးပါပဲ။

သူဟာ အနှစ်မပါ အခွံသက်သက်သာရှိတဲ့ အရိုင်းအစိုင်းတစ်ယောက်

မဟုတ်သလို၊ စိတ်ဓာတ်မခိုင်မာတဲ့ အားနည်းသူတစ်ယောက်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့အတွင်းစိတ်မှာရှိတဲ့ ပုရိသစွမ်းအင်နဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်နှစ်ခုစလုံးကို သူဟာ လက်ခံထားသူပါ။ အမြဲတမ်း မှန်နေဖို့လည်း မလိုအပ်သလို၊ အမြဲတမ်း လုံခြုံနေဖို့ ဒါမှမဟုတ် အများနဲ့ ပူးပေါင်းနေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

အနှစ်ချုပ်ရရင် အာဂယောက်ျားတစ်ဦးရဲ့ လမ်းစဉ်ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး အတွင်းစိတ်နဲ့အတူ ရဲရင့်စွာ နေထိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ သူဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှင်သန်ရင်း သူ့ရဲ့အရည်အချင်းတွေကို ပေးဆပ်ကာ မေတ္တာတရားကို အရှိန်အဟုန်ဖြင့်တင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားသူပါ။ ဒီစာအုပ်ဟာ ဒီလိုယောက်ျားမျိုးရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ဖော်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်သစ်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုပုံစံအသစ်

အရင်ခေတ်တွေတုန်းက အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ မတူညီတဲ့ ပုံစံခွက်တွေထဲမှာ နေထိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

- ✦ အမျိုးသားတွေက အပြင်ထွက်ပြီး ငွေရှာရမယ်။
- ✦ အမျိုးသမီးတွေကတော့ အိမ်မှာနေပြီး ကလေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ်။

ဒီလိုခေတ်ဟောင်းပုံစံတွေမှာ အမျိုးသားတွေဟာ ငွေကြေးနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် အမျိုးသမီးတွေကို အနိုင်ယူခြယ်လှယ်ကြသလို အမျိုးသမီးတွေကလည်း စိတ်ခံစားမှုနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုတွေနဲ့ အမျိုးသားတွေကို ခြယ်လှယ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေတွေကြောင့် ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ အမျိုးသားတွေနဲ့ ခေါင်းငုံ့ခံတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်နေတဲ့ သင်ဟာ ဒီအဆင့်ကို ကျော်လွန်နေပြီလို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်စွမ်းအင်တွေကို မျှတအောင် ကြိုးစားတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်တွေကစပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက အမျိုးသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ကို ပိုအလေးထားလာကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ခက်ထန်တင်းမာတဲ့ ပုရိသစွမ်းအင်တွေကို လျော့ချပြီး ဆံပင်

ရှည်ထားတာ၊ ရောင်စုံအဝတ်အစားတွေ ဝတ်ဆင်တာ၊ ဂီတနဲ့ သဘာဝတရားတွေ နဲ့ ပိုပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေထိုင်တာမျိုးတွေ လုပ်လာခဲ့ပါတယ်။

အလားတူပဲ အမျိုးသမီးတွေကလည်း သူတို့ရဲ့ ပုရိသစွမ်းအင်ကို ချဲ့ထွင် လာကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ငွေကြေးနဲ့ နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ လွတ်လပ်ခွင့်တွေ ပိုပြီး ရလာပါတယ်။ အလုပ်အကိုင်တွေမှာ ပိုပြီး အာရုံစိုက်လာကြသလို ပညာရေး တွေလည်း ပိုမို မြင့်မားစွာ သင်ယူလာကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ဆန္ဒတွေကိုလည်း ပိုမိုတိကျပြတ်သားစွာ ပြောဆိုတတ်လာအောင် သင်ယူခဲ့ ကြပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို သင် ဖတ်နေတယ်ဆိုရင် သင့်မိဘတွေထက် ပိုပြီး တရား မျှတမှုကို သိရှိသူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုရင် သင့် မိခင်ထက် ပိုပြီး လွတ်လပ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသား တစ်ယောက်ဆိုရင်လည်း သင့်ဖခင်ထက် စိတ်ခံစားမှုကို ပိုပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ပြတတ်သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆံရှည်အမျိုးသားနဲ့ Business Suit ဝတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ထူးဆန်းတယ်လို့ အရင်က လူတွေ သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အမျိုးသားတွေက သူတို့ရဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ကို လက် ခံလာကြသလို အမျိုးသမီးတွေကလည်း သူတို့ရဲ့ ပုရိသစွမ်းအင်ကို လက်ခံလာ ကြပါတယ်။ ဒီလိုလက်ခံလိုက်ခြင်းက ကျား/မ ကွဲပြားမှုတွေကို လျော့ချလိုက် ပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် မှီခိုနေတာမျိုးလည်း နည်းပါးလာ စေပါတယ်။

- ✦ အမျိုးသားတွေဟာ ကလေးအနီးလဲတာမျိုး လုပ်နိုင်လာပြီး အမျိုးသမီးတွေ ကလည်း သတ္တိရှိရှိ ရဲဝံ့ပြီး ကြွက်ထောင်ချောက်က ကြွက်သေတွေကို ကိုင် တွယ်နိုင်လာပါတယ်။
- ✦ ခက်ထန်တဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ ပိုပြီးပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ခံစားချက်ကို နားလည် လာကြပါတယ်။
- ✦ အရာရာကို ခေါင်းငုံ့ခံတတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေက ပိုပြီး လွတ်လပ်ကာ ဘဝ ရည်မှန်းချက် ရှိလာကြပါတယ်။

လူမှုရေးအခန်းကဏ္ဍတွေမှာ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ပိုတူညီ လာကြပါတယ်။ ဒါဟာ လူတိုင်းအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ တိုးတက်မှုတစ်ခုပါပဲ။

mgy.com

ဒုတိယအဆင့်က နောက်ဆုံးပန်းတိုင်မဟုတ်ပါဘူး

ဒါပေမယ့် ဒီလို '၅၀/ ၅၀' ပုံစံ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားတာဟာ ဒုတိယ အဆင့်နဲ့ ကြားအဆင့်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကျား/ မ တူညီမှုဆီ ဦးတည်တဲ့ လမ်းကြောင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ဒီနေ့ခေတ်မှာ အချစ်ရေးတွေ မပျော်ရွှင်ရတာရဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်းအဖြစ် မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

စီးပွားရေးနဲ့ လူမှုရေး တန်းတူညီမျှမှုတွေ ရလာပေမယ့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန္ဒတွေကတော့ ဘာမှ မထူးခြားတော့ပါဘူး။

- ✦ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘဏ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံတွေ တူညီလာပေမယ့် အချစ်စိတ်တွေ လျော့နည်းလာပါတယ်။
- ✦ အမျိုးသားတွေရဲ့ မာနတွေ လျော့ကျသွားချိန်မှာ ရုပ်ရှင်တွေနဲ့ တီဗီတွေထဲ မှာတော့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွေကို ပိုပြီး ပြသနေပါတယ်။
- ✦ အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့အနာဂတ်စီးပွားရေးကို ပိုပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်လာ ပေမယ့် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါတွေအတွက် ဆရာဝန်တွေဆီ ရောက်နေကြရပါတယ်။ ဘာလို့ ဒီလိုတွေ ဖြစ်နေရတာလဲ။

ကျွန်တော့်ဆီလာပြီး ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အမျိုးသမီးတွေက 'ဒီခေတ်မှာ ယောက်ျားတွေက အားနွဲ့ပြီး စိတ်ပျော့လွန်းလာပြီ' လို့ ပြောတတ်ကြသလို အမျိုးသားတွေကလည်း 'အမျိုးသမီးတွေက ခက်ထန်တင်းမာလာပြီ' လို့ ညည်းညူတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုလား ဒါမှ မဟုတ် ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပွင့်လင်းမှုရဲ့ နောက်ထပ် ခြေလှမ်းတစ်ခုလားဆိုတာကို ဖြေဖို့အတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဆန္ဒတွေ ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်လာသလဲဆိုတာ ကို နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အင်အားနှစ်ခုရဲ့စွမ်းအား

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုဟာ ဆန့်ကျင်ဘက် အင်အားတွေအပေါ် အခြေခံထားပါတယ်။ ဒီအင်အားဟာ ပုဂ္ဂိုလ်စွမ်းအင်နဲ့ ကုက္ကိယစွမ်းအင်ကြားမှာ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

- ✦ ကမ္ဘာမြေရဲ့ မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းနဲ့ တောင်ဝင်ရိုးစွန်းတွေက သံလိုက်စွမ်းအားကို ဖန်တီးပေးသလို၊
- ✦ လျှပ်စစ်ပလပ်ပေါက်ရဲ့ အပေါင်းနဲ့ အနှုတ်ဝင်ရိုးတွေက လျှပ်စစ်စီးဆင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသလို၊
- ✦ လူတွေကြားက ပုရိသစွမ်းအင်နဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ဝင်ရိုးတွေကလည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ဒီလို မတူညီတဲ့ ဝင်ရိုးနှစ်ခုကြားက စီးဆင်းနေတဲ့ ဆွဲဆောင်မှုစွမ်းအားဟာ ခေတ်သစ် အချစ်ရေးတွေမှာ မကြာခဏ ပျောက်ဆုံးနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်အားထက်သန်တဲ့ အချစ်ရေးကို လိုချင်ရင် ဦးဆောင်သူနဲ့ အလိုတူလိုက်ပါသူဆိုတာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့ အတူအိပ်တဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်လိုပဲ ဖြစ်နေမှာပါ။

အတွင်းစိတ်က စွမ်းအင်နှစ်မျိုးလုံး

အမျိုးသားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီမှာ ပုရိသနဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင် နှစ်မျိုးလုံး ရှိနေပါတယ်။

- ✦ အမျိုးသားတွေဟာ နားကပ်ဝတ်တာ၊ ပွေ့ဖက်တာ ဒါမှမဟုတ် ပျော်ရွှင်စွာ ကခုန်တာမျိုး လုပ်နိုင်ပါတယ်။
- ✦ အမျိုးသမီးတွေကလည်း ကားဆီထည့်တာ၊ နိုင်ငံရေးနဲ့ စီးပွားရေးမှာ အာဏာရှိတာ ဒါမှမဟုတ် လက်ဝှေ့ထိုးတာမျိုး လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကို ကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့မှာ မြင်တွေ့နေရပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အချိန်အခါအလိုက် ပုရိသ ဒါမှမဟုတ် ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ကို ထုတ်ဖော်နိုင်ပါတယ်။ (ဒါပေမယ့် သူတို့မှာ ဘယ်စွမ်းအင်ကို ပိုနှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့ အနှစ်သာရ တစ်ခုတော့ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးပါမယ်)

ဒုတိယအဆင့် ဆက်ဆံရေးရဲ့စိန်ခေါ်မှုများ

ဒီနေ့ခေတ် '၅၀/ ၅၀' ဆက်ဆံရေးတွေရဲ့ အဓိက ပြဿနာကတော့ ရင်းနှီးတဲ့အချိန်တွေမှာတောင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှု ပျောက်ကွယ်သွား

တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချစ်နဲ့ ခင်မင်မှုတွေ ရှိနေနိုင်ပေမယ့် လက်တွဲဖော်နှစ်ဦးက တစ်ယောက်က ပုရိသစွမ်းအင်နေရာနဲ့ နောက်တစ်ယောက်က ဣတ္ထိယစွမ်းအင် နေရာကို မယူလိုတော့ရင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန့်ကျင်ဘက် အင်အားတွေ ပျောက် ဆုံးသွားပါတော့တယ်။ စိတ်အားထက်သန်တဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ကို လိုချင်ရင် ပုရိသနဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ကြားက ခြားနားမှုတွေကို အသက်ဝင်နေ အောင် ထိန်းထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လိင်တူချစ်သူ ဆက်ဆံရေးမှာလည်း အတူတူပါပဲ

ဒါဟာ လိင်တူချစ်သူ ဆက်ဆံရေးတွေမှာလည်း အတူတူပါပဲ။ လိင်တူ ချစ်သူအသိုက်အဝန်းက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုဟာ ကျား/မ နဲ့ မသက်ဆိုင် ဘူးဆိုတာကို ကောင်းကောင်း သိထားပါတယ်။ စိတ်အားထက်သန်တဲ့ ဆက်ဆံ ရေး တစ်ခုအတွက် ပုရိသစွမ်းအင်များတဲ့ ဝင်ရိုးနဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်များတဲ့ ဝင်ရိုး နှစ်ခု ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီဝင်ရိုးနှစ်ခုကို 'Top နဲ့ Bottom'၊ 'ခက်ထန်သူနဲ့ နူးညံ့သူ' စသဖြင့် သင် နှစ်သက်သလို ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

- ဘယ်လိုလူတွေအတွက် ဒီစာအုပ်က အသုံးဝင်မလဲ -
- ✦ သင့်လက်တွဲဖော်နှစ်ဦးလုံးက အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ၊
- ✦ လိင်ကွဲချစ်သူဖြစ်ပြီး အမျိုးသားက ဣတ္ထိယစွမ်းအင်နေရာက၊ အမျိုးသမီးက ပုရိသစွမ်းအင်နေရာကနေ ပါဝင်နေရင်တောင်၊
- ✦ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဘယ်သူက ဘယ်ဝင်ရိုးကနေ နေရာယူမလဲဆိုတာ ပြောင်းလဲ နေရင်တောင်၊

စိတ်အားထက်သန်တဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုကို လိုချင်ရင် ပုရိသနဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ကြားက ကွဲပြားမှုနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အင်အားတစ်ခု လိုအပ်ပါ တယ်။ ဒီလို ခြားနားမှုဟာ အချစ်အတွက် မလိုအပ်ပေမယ့် ရေရှည်တည်တံ့တဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုအတွက်တော့ မရှိမဖြစ်ပါပဲ။

အချို့လူတွေဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန့်ကျင်ဘက်အင်အားကို အရေးမကြီး ဘူးလို့ ခံယူထားကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ရင်းနှီးတဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ စိတ်အားထက် သန်မှုတွေကို မလိုချင်ဘဲ ယဉ်ကျေးတဲ့ ခင်မင်မှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုပဲ ပိုလိုချင်

ကြပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေအတွက်တော့ ဒီစာအုပ်က အသုံးဝင်မှာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်အနှောင့်အယှက်တောင် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ပုရိသစွမ်းအင်နဲ့ ကူတ္တိယစွမ်းအင် အနှစ်သာရ

ဒီစာအုပ်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ပုရိသစွမ်းအင် အနှစ်သာရပိုများတဲ့သူတွေ နဲ့ သူတို့ရဲ့ ချစ်သူတွေအတွက် အထူးရေးသားထားပါတယ်။

✦ ပုရိသစွမ်းအင်များသူတွေဟာ အိမ်မှာ ပျော်မွေ့နိုင်ပေမယ့် သူတို့ရဲ့ အနက် ရှိုင်းဆုံး စိတ်ထဲမှာ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခုကို ရှာဖွေလိုစိတ် ရှိနေပါတယ်။ ဒီရည်ရွယ်ချက်ကို အပြည့်အဝ ရှာဖွေပြီး မနေထိုင်နိုင်ရင် ဘဝက အနှစ်သာရ မဲ့နေတယ်လို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

✦ ကူတ္တိယစွမ်းအင်များသူတွေကလည်း အလုပ်မှာ အောင်မြင်နိုင်ပေမယ့် သူ တို့ရဲ့ ပင်မအနှစ်သာရကတော့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပေးနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ပုရိသစွမ်းအင်များတဲ့သူတွေဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအကြောင်း ပုံပြင်တွေထက် အားကစားပွဲလိုမျိုး ယှဉ်ပြိုင်မှုကို ပိုကြိုက်ကြတာပါ။ ဘောလုံးပွဲ၊ လက်ဝှေ့ပွဲတွေမှာ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရရှိဖို့ ကြိုးစားရတာ၊ ယှဉ်ပြိုင်ရတာနဲ့ အရာ အားလုံးကို ပေးဆပ်ရတာတွေဟာ ပုရိသစွမ်းအင်များသူတွေအတွက် ပျော်ရွှင်မှု ပုံစံတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ပွဲ၊ သူရဲကောင်းနဲ့ အားကစားပုံပြင်တွေ ရေပန်းစားရ တာလည်း ဒီအချက်ကြောင့်ပါပဲ။

ပုရိသစွမ်းအင်နဲ့ ကူတ္တိယစွမ်းအင်ရဲ့ ကွဲပြားမှု

ကူတ္တိယစွမ်းအင်များတဲ့သူတွေအတွက်ကတော့ အချစ်ကို ရှာဖွေတာဟာ ဘဝရဲ့ အဓိကအချက်ပါ။ သူတို့ဟာ အချစ်ဒရာမာဇာတ်လမ်းတွေ ကြည့်တာ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အချစ်ရေးအကြောင်း ပြောဆိုတာကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ အချစ်စစ်မရဘူးဆိုရင် ချောကလက်၊ ရေခဲမုန့်လိုမျိုး စားစရာတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေနဲ့ စိတ်ဖြေနိုင်ပါတယ်။

ပုရိသစွမ်းအင်များတဲ့သူတွေကတော့ ဘဝရဲ့ ကြိုးတန်းပေါ် လမ်းလျှောက် ရတဲ့ စွန့်စွန့်စားစား ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားလိုကြပါတယ်။ တကယ်လို့ သူတို့ကိုယ်တိုင်

mgym.com

မလုပ်ရဲဘူးဆိုရင်တောင် အားကစားပွဲတွေ၊ အက်ရှင်ကားတွေနဲ့ မှုခင်းဇာတ်လမ်းတွေကို ကြည့်ပြီး အစားထိုးခံစားတတ်ကြပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ ပုရိသနဲ့ ကူတ္တိယစွမ်းအင် နှစ်မျိုးလုံးရှိပြီး လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ (ဥပမာ - ရုံးမှာ အလုပ်ကြိုးစားတာ၊ ကလေးပြုစုတာမျိုး) ဒါပေမယ့် လူအများစုမှာတော့ ပိုပြီး ပုရိသ၊ ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီး ကူတ္တိယဆန်တဲ့ ပင်မအနှစ်သာရတစ်ခု ရှိနေပါတယ်။ ဒီအချက်က သူတို့ နှစ်သက်တဲ့ ဖျော်ဖြေရေး ပုံစံတွေနဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုပုံစံတွေမှာ ပေါ်လွင်နေတတ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ဦးစားပေးပုံစံကို ရှာဖွေခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့ ပင်မအနှစ်သာရကို သိနိုင်ဖို့ အောက်ပါမေးခွန်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ✦ သင့်ချစ်သူက သင့်ထက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ပိုသန်မာတာကို ပိုနှစ်သက်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတာကို ပိုနှစ်သက်သလား။
- ✦ အိပ်ရာထဲမှာ သင့်ချစ်သူကို ဖိချုပ်ထားရတာနဲ့၊ သင့်ချစ်သူက သင့်ကို ဖိချုပ်ထားတာ ဘယ်အရာက ပိုစိတ်လှုပ်ရှားစေသလဲ။
- ✦ စိတ်အားထက်သန်ပြီး ခိုင်မာတဲ့ ချစ်သူက သင့်ကို လက်ဆွဲပြီး ခေါ်ဆောင်သွားတာနဲ့ သင့်လက်မောင်းကြားထဲမှာ သင့်ချစ်သူက လဲလျောင်းအိပ်စက်နေတာ ဘယ်အရာက ပိုစိတ်လှုပ်ရှားစေသလဲ။

တစ်ခါတလေ နှစ်ခုလုံးကို နှစ်သက်နိုင်ပေမယ့် ဘယ်အရာက သင့်ကို အဓိက ပိုစိတ်လှုပ်ရှားစေသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ဒီနှစ်ခုစလုံးက သင့်ကို တူညီစွာ စိတ်လှုပ်ရှားစေပါသလား။

ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရတော့ လူအများစု (၉၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်) မှာ သေချာတဲ့ ဦးစားပေးပုံစံတစ်ခု ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မူရင်းအနှစ်သာရက တစ်ခုခုမှာ ပိုပြီး အားသာနေတတ်ပါတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှစ်သာရကို လက်ခံခြင်း

ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်မှာ ပုရိသ ဒါမှမဟုတ် ကူတ္တိယ

စွမ်းအင် လိင်အနှစ်သာရဆိုတာ ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့ ခိုင်မာတဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုမျိုးကို လိုချင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ လက်တွဲဖော်ကို ဦးဆောင်တာ ဒါမှမဟုတ် လက်တွဲဖော်ရဲ့ ဦးဆောင်မှု ခံယူတာကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဒါက လိင်တူချစ်သူနဲ့ လိင်ကွဲချစ်သူ နှစ်မျိုးလုံးအတွက် အတူတူပါပဲ။

ကျန်တဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကတော့ ပိုပြီး မျှတတဲ့ အနှစ်သာရ ရှိပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန့်ကျင်ဘက် အင်အားကလည်း သူတို့အတွက် သိပ်အရေးမကြီးပါဘူး။

သင်ဟာ နက်ရှိုင်းတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည့်စုံမှုကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ မူရင်းလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှစ်သာရကို သိရှိပြီး အဲဒီအတိုင်း နေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အနှစ်သာရကို ဖုံးကွယ်ထားပြီးတော့ အချစ် ဒါမှမဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်ကို အပြည့်အဝရရှိဖို့ မျှော်လင့်လို့ မရပါဘူး။

ဒီစာအုပ်ကတော့ ဟန်ဆောင်မှုတွေကို ဖယ်ရှားပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အနှစ်သာရ အတိုင်း ရဲရဲဝံ့ဝံ့နေထိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးထားတာပါ။ အထူးသဖြင့် ပုရိသစွမ်းအင် အနှစ်သာရရှိသူတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ လက်တွဲဖော်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားထားပါတယ်။

ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမအတွက် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးဖို့ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ လူအများအပြားဟာ သူတို့ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှစ်သာရကို မသိဘဲ ဖျောက်ဖျက်မိတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ သင့်ရဲ့ မူရင်းစွမ်းအင် (ပုရိသ ဒါမှမဟုတ် ဣတ္ထိယ) အနှစ်သာရအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် နေထိုင်ရင်းနဲ့ လည်း တန်းတူညီမျှမှုကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူအများစုက ဒီလိုမလုပ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်ပဲ သူတို့ ဒုက္ခရောက်နေကြတာပါ။

ရုံးမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ တန်းတူညီမျှစိတ်က အလုပ်ပြီးမြောက်ဖို့အတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချစ်ရေးမှာတော့ ဒီလို တန်းတူညီမျှစိတ်ဟာ အမြဲတမ်း အဆင်မပြေပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ပုရိသစွမ်းအင်နဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ရှိတဲ့ စုံတွဲတွေမှာ ဆိုရင်ပေါ့။

ဒီလို ဆန့်ကျင်ဘက်စွမ်းအင်တွေရှိတဲ့ စုံတွဲတွေရဲ့ အချစ်ရေးမှာ လိင်ပိုင်း

mgysa.com

ဆိုင်ရာ စိတ်ဆန္ဒတွေ တိုးတက်ဖို့အတွက် ကျား/ မ ကွဲပြားမှုတွေကို လျော့ချဖို့ မဟုတ်ဘဲ ပိုပြီး မြှင့်တင်ပေးသင့်ပါတယ်။

မိသားစုနဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေကြောင့် ဒီကွဲပြားမှုတွေ လျော့နည်းလာတဲ့ အခါ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားမှုတွေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နက်ရှိုင်းမှုနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးတွေပါ လျော့နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ မူရင်းစွမ်းအင် (ပုရိသ ဒါမှမဟုတ် ဣတ္ထိယ) ကို အတုအယောင် မျှတတဲ့ပုံစံဖြစ်အောင် ဖိအားပေးတာဟာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ထိခိုက် စေနိုင်ပါတယ်။

✦ စစ်မှန်တဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ရှိသူတွေဟာ အလုပ်ခွင်မှာ ပုရိသစွမ်းအင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ဖို့ ကြိုးစားရင်း သူတို့ရဲ့ မူရင်းစွမ်းအင်တွေ ခမ်းခြောက်သွားပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ကြုံရနိုင်ပါတယ်။

✦ စစ်မှန်တဲ့ ပုရိသစွမ်းအင်ရှိသူတွေကလည်း ဣတ္ထိယစွမ်းအင်လိုမျိုး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနဲ့ နူးညံ့မှုတွေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ကြိုးစားရင်း သူတို့ရဲ့ မူရင်းပုရိသစွမ်းအင်ကို ထုတ်ဖော်ဖို့ ကြောက်ရွံ့လာကြပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ သူတို့ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းချုပ်ထားသလို ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ ခေတ်သစ် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ရိုင်းစိုင်းခက်ထန်သူတွေနဲ့ အင်အားနည်းသူတွေအကြောင်း မကြာခဏ ပြောဆိုနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ စွမ်းအင်အနှစ်သာရကို မသိကျိုးကျွန်ပြုလိုက်တဲ့အခါ စစ်မှန်တဲ့အချစ်ကို ရရှိနိုင်မယ့် အခွင့်အရေးကိုပါ ဆုံးရှုံးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ အချစ်စစ်ဆိုတာ အပြည့်အဝ ပွင့်လင်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေကို ဖုံးကွယ်ထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အနှစ်သာရကို ငြင်းပယ်နေတဲ့သူဟာ အချစ်ရေးမှာ ပွင့်လင်းနိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘဲ စိတ်အစဉ်က ကွဲလွဲနေတတ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဟာ ကျဉ်းမြောင်းပြီး ရှုပ်ထွေးနေ ပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုလူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အနှစ်သာရကနေ ပေါက်ဖွားလာတဲ့ ပေါ့ပါးမှုနဲ့ အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ စွမ်းအားတွေကို မခံစားရတဲ့အခါ ကြောက်ရွံ့လာကြပါတယ်။ ဒီကြောက်ရွံ့မှုက အချစ်ရေးမှာ အပြည့်အဝ ပွင့်လင်းနိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကနေ ဖြစ်

ပေါ်လာတာပါ။ အဲဒီလိုလူမျိုးဟာ လုံခြုံတဲ့ဆက်ဆံရေးတွေ၊ အောင်မြင်တဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတွေ ရှိနေရင်တောင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မခိုင်မာဘဲ နှလုံးသားက ပိတ်ဆို့နေပါလိမ့်မယ်။

ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ လွတ်လပ်မှုနဲ့ တန်းတူညီမျှမှုတွေ အများကြီး ရလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ဖက်မှာတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာအရ အဟန့်အတားတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ ရှိနေတုန်းပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ပုရိသစွမ်းအင်နဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ကြားက ကွဲပြားမှုတွေကို မလိုလားအပ်ဘဲ ငြင်းပယ်တာ၊ ဖုံးကွယ်တာမျိုးတွေ လုပ်ဆောင်နေကြပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တာဟာ ကိုယ်ရဲ့ အနှစ်သာရကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး ဆန္ဒတွေကိုပါ ဖိနှိပ်လိုက်သလို ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီအတွက်ကြောင့် ယနေ့ခေတ် လူတော်တော်များများက သူတို့မှာ လိင်စွမ်းအင်နှစ်မျိုးလုံး မျှတစွာရှိတယ်လို့ ထင်နေကြပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ သူတို့ရဲ့ မူရင်းစွမ်းအင် (ပုရိသ ဒါမှမဟုတ် ဣတ္ထိယ) ကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝဆန္ဒတွေကို ဖိနှိပ်ထားမိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝမှာ ပြဿနာတွေ ကြုံလာတဲ့အခါ အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ဝန်ခံဖို့ က အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က ကျွန်တော်တို့ မကြာခဏ ရှောင်လွှဲနေတဲ့ လက်မခံချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အဓိကထား ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့်၊ သင်က ပုရိသစွမ်းအင် အနှစ်သာရရှိတဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်ဆိုရင် ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို မြင်တဲ့အခါ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုကို အမြဲတစေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည်ဖြစ်စေ၊ ဆယ်ကျော်သက်ဖြစ်စေ သူတို့ရဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ရှိနေသရွေ့ သူတို့ရဲ့ဆွဲဆောင်မှုကို သင် ခံစားနေရပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုပြဿနာမျိုးကို ဘယ်လိုမျိုး စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ စွမ်းအားတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မလဲ ဆိုတာကို ဒီစာအုပ်ကနေ လမ်းညွှန်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ပုရိသစွမ်းအင်ရှိတဲ့သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်ဟာ အချစ်ရေးထက် ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ရိုးရိုးသားသား လက်ခံလိုက်ပါ။

ဒါပေမယ့် ဒီလိုလက်ခံတယ်ဆိုပေမယ့်လည်း သင်ဟာ ပြည့်စုံပြီး အဓိပ္ပာယ်

mgy.com

ရှိတဲ့ အချစ်ရေးမျိုးကို လိုချင်နေတုန်းပါပဲ။ ဒါဆို ဒီလိုမျိုးအရေးပါမှု ကွာဟနေတဲ့ ပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ ဆိုတာကို ဒီစာအုပ်ကနေ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေကို ပိုပြီး ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ရေးသား နိုင်ဖို့အတွက် ‘ပုရိသစွမ်းအင်ရှိတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦး’ ကို ရည်ညွှန်းပြီး ရေးသား ထားပါတယ်။

တကယ်တော့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ခံယူချက်တွေဟာ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ -

- ✦ ပုရိသစွမ်းအင်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ရှိတဲ့ အမျိုးသား တစ်ဦးနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုတာမျိုး၊
- ✦ ပုရိသစွမ်းအင်ရှိတဲ့ လိင်တူချစ်သူ အမျိုးသားတစ်ဦးက ဣတ္ထိယစွမ်းအင် ရှိ တဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦးနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုတာမျိုး၊

အဲဒီလို အခြေအနေတွေမှာတောင် ဒီစာအုပ်ရဲ့ အခြေခံမူတွေက သင့် အတွက် အသုံးဝင်နေဆဲပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ထဲက အသုံးအနှုန်းတွေက သင့်ရဲ့ဘဝနဲ့ အတိအကျ မတူညီ ဘူးဆိုရင်တောင် သင့်ရဲ့အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် လိုသလို ပြောင်းလဲအသုံး ပြုနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ပိုပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြစ်အောင် ရေးလို့ရပါတယ်။ ဥပမာ - ‘ပုရိသစွမ်းအင်နဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ရှိသူတွေအတွက် လမ်းညွှန်’ လိုမျိုးပေါ့။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလိုရေးရင် ရှုပ်ထွေးပြီး လိုရင်းမရောက်ဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်မှာ ပုရိသစွမ်းအင်ရှိတဲ့ လူတစ်ဦးရဲ့ အရည်အသွေးတွေကိုပဲ အဓိကထားပြီး ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရေးသားထားတာပါ။ သင့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေ နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေကို လိုသလို ပြောင်းလဲပြီး ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့လက်တွဲဖော်က ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်နဲ့ လိင်စိတ်ခံယူမှု ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်စေ သူ့မှာ ပုရိသစွမ်းအင် ရှိတယ်ဆိုရင် ဒီစာအုပ်က သင့်ဘဝကို အများကြီး အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်က သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဘဝ၊ အလုပ်၊ လိင်မှုကိစ္စနဲ့ စိတ်

ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်တွေမှာ ပိုမိုနက်ရှိုင်းတဲ့ အရည်အသွေးတွေနဲ့ နားလည်မှုတွေကို ရရှိစေဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ လိင်နဲ့ လိင်စိတ်ခံယူမှု အမျိုးမျိုးအပေါ် လေးစားမှုရှိပြီး လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့ နိုင်ငံရေးတွေမှာ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမ တန်းတူညီမျှမှုကို လိုလားသူတွေအတွက် ရေးသားထားတဲ့စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် သင်က ဒီလို အပြန်အလှန်လေးစားမှုနဲ့ တန်းတူညီမျှမှုအပေါ် အခြေခံပြီး နောက်တစ်ဆင့်ကို ဆက်သွားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ ပုရိသစွမ်းအင်နဲ့ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အင်အားတွေထဲမှာ မွေးရာပါဖြစ်တဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေကို ဂုဏ်ပြုရင်းနဲ့ပေါ့။

မာန်မာနတွေသာရှိပြီး နှလုံးသားမပါတဲ့ ခက်ထန်သူ တစ်ယောက်ရဲ့ ပုံစံကို ကျော်လွန်ဖို့ အချိန်တန်ပါပြီ။ နှလုံးသားသာရှိပြီး မာန်မပါတဲ့ ထိလွယ်ရှလွယ် ပျော့ညံ့တဲ့ အင်အားနည်းသူတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံစံကို ကျော်လွန်ဖို့လည်း အချိန်တန်ပါပြီ။ နှလုံးသားနဲ့ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှုဟာ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရည်အသွေးတွေကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ကို အပြည့်အဝ လက်ခံနိုင်ပြီး တကယ့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို နားလည်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အာဂယောက်ျားတစ်ဦးရဲ့ လမ်းစဉ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



အပိုင်း (၁)

အာဂယောကျ်ားတစ်ဦးရဲ့ လမ်းစဉ်



၁။ ဘဝမှာ ဘယ်အရာကိုမှ ပြီးပြည့်စုံဖို့ မမျှော်လင့်နေပါနဲ့

‘တစ်နေ့နေ့တော့ ပြီးဆုံးသွားမှာပါ’ ဆိုတဲ့ အတွေးကို ရပ်လိုက်ပါ။
ယောက်ျားအများစုက ‘တစ်နေ့နေ့ကျရင် အရာအားလုံး အဆင်ပြေသွားလိမ့်
မယ်’ လို့ မှားယွင်းစွာ တွေးတတ်ကြပါတယ်။

- ✦ ‘အလုပ်တွေ အများကြီးလုပ်နိုင်ရင် တစ်နေ့ အနားယူနိုင်မှာပါ’
- ✦ ‘တစ်နေ့နေ့ကျရင် ငါ့အမျိုးသမီး ငါ့ကို နားလည်လာပြီး ပူညံ့ပူညံ့ ပြောတာ
ရပ်သွားမှာပါ’
- ✦ ‘တစ်ချိန်မှာ ငါတကယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် အခု ဒီအလုပ်ကို
လုပ်နေတာပါ’

ဒီလိုတွေးတာက ပုရိသစွမ်းအင်ရဲ့ အဓိကအမှားတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
တကယ်တော့ ဘယ်တော့မှ မပြီးဆုံးပါဘူး။ ဘဝမှာ စိန်ခေါ်မှုတွေက အမြဲရှိနေ
မှာပါ။ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ပြီး သင့်ရဲ့ထူးခြားတဲ့ အရည်
အချင်းတွေကို အသုံးပြုကာ ရှေ့ဆက်သွားရပါလိမ့်မယ်။

အခုပဲ စတင်လိုက်ပါ

‘အချိန်ကောင်းကို စောင့်နေတာ ရပ်လိုက်ပါ’။ သင့်ဘဝမှာ တကယ်လုပ်

ချင်တဲ့အရာတွေကို ငွေကြေးအခြေအနေ ပိုကောင်းလာဖို့၊ ကလေးတွေ အရွယ် ရောက်ဖို့ စသဖြင့် အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ မစောင့်နေပါနဲ့တော့။

သင် လုပ်ချင်တာကို တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး တစ်နာရီလောက် အချိန်ပေးပြီး လုပ်ပါ။ သင် လုပ်ချင်တဲ့အရာဟာ တကယ်တမ်း စိတ်ကူးယဉ်မှုသက်သက် ဖြစ် နေနိုင်တာကိုတော့ သတိထားပါ။

တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ အချိန်ဆွဲတာဟာ အကြောင်းပြချက်ရှာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေကြေးနဲ့ မိသားစုတာဝန်တွေက တကယ်လုပ်ချင်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက် ကို ဘယ်တော့မှ မတားဆီးနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိန်ခေါ်မှုကို ရင်မဆိုင်ချင်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်အတွက်တော့ ဒီအရာတွေက အကြောင်းပြချက်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ သင့်အရည်အချင်းကို အပြည့်အဝအသုံးပြုဖို့ ဒီနေ့ပဲ စတင်ပါ။ ညအိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ ဒီနေ့အတွက် ကျေနပ်စွာ အိပ်စက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်အမျိုးသမီးကို လက်ခံပါ

‘တစ်နေ့နေ့မှာ သင့်အမျိုးသမီးလည်း ပြောင်းလဲသွားမှာပါ’ ဆိုတဲ့ မျှော် လင့်ချက်တွေကိုလည်း လက်လွှတ်လိုက်ပါ။ သူမဟာ ဒီအတိုင်းပဲ ထာဝရ ရှိနေ လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်လိုက်ပါ။

✦ သူမရဲ့အပြုအမူက သင့်အတွက် လုံးဝ သည်းမခံနိုင်စရာ ဖြစ်နေရင်တော့ သူမကို ထားခဲ့လိုက်ပါ။

✦ သူမရဲ့အပြုအမူက စိတ်ညစ်စရာ၊ ရှုပ်ထွေးစရာလောက်သာ ဖြစ်နေရင်တော့ သူမကို ဒီလိုပုံစံအတိုင်းပဲ လက်ခံလိုက်ပါ။ ပုရိသစွမ်းအင်အမြင်ကနေ ကြည့် ရင် ဣတ္ထိယစွမ်းအင်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အရာတွေက ရှုပ်ထွေးနေတာ သဘာဝပါပဲ။

သင့်အနေနဲ့ သူမကို ပြင်ဆင်ဖို့ ကြိုးစားမယ့်အစား စိတ်အေးအေးထားပြီး သူမကို ချစ်ကြောင်း နူးညံ့စွာ ပြောပြပေးပါ။ ပွေ့ဖက်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသ ထွက်ရင် အော်ဟစ်ပေါက်ကွဲလိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် သင့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတဲ့ သူမရဲ့ အမူအရာကို အဆုံးသတ်ဖို့တော့ ဘယ်တော့မှ မကြိုးစားပါနဲ့။

‘အချစ်ကို လေ့ကျင့်ပါ’။ ဣတ္ထိယစွမ်းအင်ရဲ့ မပြီးဆုံးနိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု ဒရာမာတွေထဲမှာ ပျော်စရာတွေကို ရှာဖွေတတ်ဖို့ သင်ယူပါ။ သင် ဖန်တီးပေးတဲ့

အချစ်က သူမရဲ့ အပြုအမူကို ပြန်လည်ထိန်းညှိပေးနိုင်ပေမယ့် အတင်းအကျပ် ပြုပြင်တာ၊ စိတ်ပျက်အားငယ်စေတာမျိုးကတော့ ဘယ်တော့မှ သူမကို ပြောင်းလဲနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘဝကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့နေထိုင်ပါ

ကမ္ဘာကြီးနဲ့ သင့်အမျိုးသမီးက သင့်ကို အမြဲတမ်း စိန်ခေါ်မှုအသစ်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်စေပါလိမ့်မယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဘဝကို နေထိုင်တဲ့ ယောက်ျားတွေဟာ အချိန်ကောင်းကို ဘယ်တော့မှ မစောင့်ဆိုင်းခဲ့ကြပါဘူး။

သင့်အမျိုးသမီးနဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို သင် အများဆုံးပေးချင်တဲ့အရာကို ခံစားပြီး ဒီနေ့မှာပဲ ပေးနိုင်ဖို့ တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ပါ။ စောင့်ဆိုင်းနေတဲ့ အချိန်တိုင်းဟာ အလဟဿ ကုန်ဆုံးသွားမှာဖြစ်ပြီး သင့်ရည်ရွယ်ချက်ကိုလည်း မှေးမှိန်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

