အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် ပျော်ရွှင်သောဘဝ

ထက်ထက်တင်ဇာ

GOOD VIBES, GOOD LIFE

ဗိမိကိုယ်မိမိ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းဖြင့်

မိမိရဲ့အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်ကို

ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်တဲ့ သော့ချက်

VEX KING

ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးပုံစံ ဖြစ်အောင် နေပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်တတ်အောင် ဘယ်လိုသင်ယူနိုင်မလဲ။ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို အကောင်းမြင်စိတ်တွေအဖြစ် ဘယ်လိုပြောင်းလဲနိုင်မလဲ။ ရေရှည်ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာကို ရှာတွေ့နိုင်သလား။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာတော့ Instagram ကနေ နာမည်ကြီးလာတဲ့ Vex King က အဲဒီမေးခွန်းတွေအားလုံးနဲ့ အခြားမေးခွန်းတွေကိုပါ ဖြေပေးထားပါတယ်။ Vex ဟာ ဘဝအခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားပြီး လူငယ်ထောင်ပေါင်းများစွာအတွက် မျှော်လင့်ချက်တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ အခုအခါမှာတော့ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနဲ့ ဉာဏ်ပညာတွေကို အခြေခံပြီး သင့်ကို အောက်ပါအချက်တွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ပေးနေပါတယ်။

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ရန်၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ကျော်လွှားရန်နဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေးရန်
- သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ တရားထိုင်ခြင်း အပါအဝင် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံအလေ့အထတွေကို မွေးမြူရန်
- သင့်ဘဝထဲကို ကြီးမားတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ ရောက်ရှိလာအောင် သင့်ရဲ့ယုံကြည်ချက်တွေကို ပြောင်းလဲရန်
- စမ်းသပ်ပြီးသား နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ပန်းတိုင်တွေကို ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်
- ကြောက်ရွံ့မှုကို ကျော်လွှားပြီး စကြဝဠာရဲ့ စီးဆင်းမှုအတိုင်း လိုက်ပါသွားရန်
- သင့်ရဲ့ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာဖွေပြီး တခြားသူတွေအတွက် အလင်းရောင်တစ်ခု ဖြစ်လာရန်

ဒီစာအုပ်ထဲမှာတော့ သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ ခံစားမှု၊ စကားပြောပုံနဲ့ လုပ်ဆောင်ပုံတွေကို ပြောင်းလဲလိုက်တဲ့အခါ သင်ဟာ ကမ္ဘာကြီးကို စတင်ပြောင်းလဲလာနိုင်လိမ့်မယ်ဆိုတာကို Vex က ပြသပေးပါလိမ့်မယ်။

"အကောင်းမြင်စိတ် ထားရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းနဲ့ ကြောက်စိတ်များကို ကျော်လွှားခြင်းတို့ကနေ ရေရှည်တည်တံ့တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိစေသည့် နည်းလမ်း"

အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့်
ပျော်ရွှင်သောဘဝ
9 782025 001699

အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် ပျော်ရွှင်သောဘဝ

ထက်ထက်တင်ဇာ

GOOD VIBES, GOOD LIFE

by Vex King

Facebook Page - Sar Yeik Myaing – စာရိုက်မြိုင်တော
Email - saryeikmyaing@gmail.com
Phone - 09762226020

စာရိုက်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၆၉)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထက်ထက်တင်ဇာ

အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် ပျော်ရွှင်သောဘဝ

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ဝိုင်နိုင်အောင်

အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ခိုင်ဇင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀

စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၁၆၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(ဝ၃ဝ၉၄-စာရိုက်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် ၃၀၈၊ သဘော်ကျင်း ၂ လမ်း
သဘော်ကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။

ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန့်(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (ဝ၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိုက်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

ထက်ထက်တင်ဇာ
အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် ပျော်ရွှင်သောဘဝ / ထက်ထက်တင်ဇာ။ ရန်ကုန်
စာရိုက်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၅။
စာမျက်နှာ - ၂၇၂။ ၁၃.၉၇ စင်တီ × ၂၀.၃၂ စင်တီ
(၁၆၉) အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် ပျော်ရွှင်သောဘဝ

မာတိကာ

မိတ်ဆက်

ကျွန်တော် ကလေးဘဝ သုံးနှစ်တာ ကာလပတ်လုံးမှာ နေစရာအိမ် အတည်တကျ မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုဟာ ဆွေမျိုးတွေနဲ့အတူ နေခဲ့ရပြီး ဒီကာလအတွင်းမှာ အချိန်တိုလေးတွေမှာတော့ အိုးအိမ်မဲ့ ခိုလှုံရာစခန်းမှာလည်း နေခဲ့ရတယ်။ ခိုကိုးရာအမိုးအကာ ရှိနေတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ခဲ့ရပေမဲ့ အဲဒီအိုးအိမ်မဲ့ ခိုလှုံရာစခန်းမှာ နေခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံက ဘယ်လောက်ကြောက်ဖို့ကောင်းခဲ့လဲဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော် မှတ်မိနေပါသေးတယ်။

အဆောက်အအုံထဲကို ဝင်တဲ့အခါ ဝင်ပေါက်နားမှာ အမြဲတမ်း မနှစ်မြို့ စရာကောင်းတဲ့ လူတွေ ရှိနေတတ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ကို စူးစူးရဲရဲ စိုက်ကြည့်တတ်ကြတယ်။ လေးနှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်တော် ကြောက်ရွံ့မိခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေကတော့ အရာရာ အဆင်ပြေသွားလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော့်ကို စိတ်ချစေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ခေါင်းငုံပြီး ကိုယ့်အခန်းကို တန်းသွားသင့်တယ်လို့ အမေ ပြောခဲ့တယ်။

တစ်ညနေ ကျွန်တော်တို့ အပြင်ခရီးထွက်ပြီး ပြန်လာတဲ့အခါ လှေကားတလျှောက်နဲ့ စကြိုးနံရံတွေမှာ သွေးတွေ ပေကျံနေတာကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ ကြမ်းပြင်တစ်ခုလုံးလည်း မှန်ကွဲစတွေနဲ့ ပြန့်ကျဲနေတယ်။ ကျွန်တော့် ညီမတွေနဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ ဒီလိုကြောက်စရာကောင်းတာမျိုး တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးခဲ့ကြဘူး။

ကျွန်တော်တို့ အမေ့ကို မော့ကြည့်လိုက်တော့ အမေ့မျက်နှာမှာလည်း ကြောက်ရွံ့မှုတွေ ရှိနေတာကို ကျွန်တော် ခံစားမိခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ခါလည်း သတ္တိရှိရှိနဲ့ပဲ မှန်ကွဲစတွေကို သတိထားနင်းပြီး ကိုယ့်အခန်းကို တက်ကြဖို့ အမေက ပြောခဲ့တယ်။

မြင်ခဲ့ရတဲ့ မြင်ကွင်းတွေကြောင့် တုန်လှုပ်နေဆဲဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်ညီမတွေနဲ့ ကျွန်တော်က ခိုလှုံရာစခန်းရဲ့ အောက်ထပ်စကြီးမှာ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြတယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ အော်ဟစ်သံတွေနဲ့ ဆူညံသံတွေကို ကြားရပြီးတော့ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ရုတ်ရုတ်သဲသဲ အသံတွေ ထွက်ပေါ်လာတယ်။ တကယ်ကို ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြီး နှစ်သိမ့်မှုအတွက် အမေ့ကို လှမ်းကြည့်လိုက်တယ်။ အမေက ကျွန်တော်တို့ကို ရင်ခွင်ထဲ ဆွဲသွင်းပြီး စိတ်မပူဖို့ ပြောပေမဲ့ အမေ့နှလုံးခုန်သံ တဒုန်းဒုန်းမြည်နေတာကို ကျွန်တော် ကြားနေရတယ်။ အမေလည်း ကျွန်တော်တို့လိုပဲ ကြောက်နေခဲ့တာပါ။

အဲဒီညက ကျွန်တော်တို့ သိပ်မအိပ်ခဲ့ကြရပါဘူး။ အော်ဟစ်သံတွေက ဆက်ပြီး ထွက်နေခဲ့တယ်။ ရဲတွေရောက်မလာတာ၊ တခြားဘယ်သူမှလည်း ဒီဆူပူမှုတွေကို ရပ်တန့်အောင် မလုပ်ကြတာကို ကျွန်တော် အံ့ဩခဲ့မိတယ်။ အဲဒီနေရာက လူတွေရဲ့လုံခြုံရေးကို ဘယ်သူမှ ဂရုမစိုက်ကြသလိုပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်သူမှ ဂရုမစိုက်ဘူးလို့ ခံစားခဲ့ရတယ်။ အေးစက်ပြီး ပျက်စီးနေပုံရတဲ့ လောကကြီးမှာ ကျွန်တော်တို့ အချင်းချင်းပဲ ရှိခဲ့ကြတယ်။

ဒီလိုမျိုး ကလေးဘဝ အမှတ်တရတွေကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုကို ပြောပြတဲ့အခါ ကျွန်တော် မှတ်မိနေတဲ့အရာတွေ အများကြီးရှိတာကို သူတို့ အံ့အားသင့်ကြတယ်။ "အဲဒါကို ဘယ်လိုလုပ် မှတ်မိနေတာလဲ။ မင်းက ငယ်ငယ်လေးရှိသေးတာကို" လို့ သူတို့ မေးတာကိုလည်း မကြာခဏ ကြားရပါတယ်။ ကျွန်တော် အရာအားလုံးကိုတော့ မမှတ်မိပါဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေကလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အသေးစိတ်မှတ်မိနေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ကြုံခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံ အများစုမှာ ကောင်းတာရော၊ ဆိုးတာရော ကျွန်တော် ဘယ်လို ခံစားခဲ့ရတယ်ဆိုတာကိုတော့ မှတ်မိပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့အတူ စိတ်ခံစားမှုတွေ အများကြီး တွဲပါလာခဲ့ပြီး ဒီအမှတ်တရတွေက ကျွန်တော့်ကို အချိန်အကြာကြီး ခြောက်လှန့်နေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်နှောင်းပိုင်းမှာ ဒီအမှတ်တရတွေ အကုန်ပျောက်ကွယ်သွားဖို့ ကျွန်တော် ဆုတောင်းခဲ့ပါတယ်။ ကလေးဘဝတုန်းက ကြုံခဲ့ရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ပြန်အမှတ်မရချင်တော့လို့ ဒီအရာတွေကို ဖျက်ပစ်ချင်ခဲ့တာပါ။ အချို့အမှတ်တရတွေကြောင့် ရှက်တောင် ရှက်ခဲ့ရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ဘယ်သူလဲဆိုတာကိုတောင် မလုံမလဲ ခံစားခဲ့ရတယ်။ တချို့အချိန်တွေမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ကလေးနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ စကားတွေ ပြောခဲ့တယ်၊ လုပ်ရပ်တွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးကြောင့် ကျွန်တော် နာကျင်ခဲ့ရတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရပြီး ကမ္ဘာကြီးကို နာကျင်အောင် ပြန်လုပ်ချင်ခဲ့ပါတယ်။

အခုတော့ အခြေအနေတွေက မတူတော့ပါဘူး။ ကျွန်တော် အမှတ်တရတွေကို ပြန်ပြောင်းအောက်မေ့ပြီး ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှ အရာအားလုံးကို လက်ခံလိုက်ပါပြီ။ ဖြစ်ရပ်တိုင်းကနေ သင်ခန်းစာယူစရာတွေ ရှိပါတယ်။

ကောင်းတာရော၊ ဆိုးတာရော၊
လုံးဝကို အရပ်ဆိုးအကျည်းတန်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေပါမကျန်
အရာအားလုံးဟာ ကျွန်တော် ဖြစ်တည်လာတဲ့
ဘဝရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတွေပါပဲ ဆိုတာကို
ကျွန်တော် နားလည်လာခဲ့ပါပြီ။

အဲဒီ အတွေ့အကြုံတွေထဲက တချို့က နာကျင်စရာ ကောင်းခဲ့ပေမဲ့ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ကောင်းချီးတစ်ခုပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့က ကျွန်တော့်ကို အများကြီး သင်ခန်းစာပေးခဲ့လို့ပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက ဆင်းရဲဒုက္ခထဲကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ နည်းလမ်းရှာပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝဆီ ဦးတည်သွားဖို့ တွန်းအားတစ်ခုကို ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ကျွန်တော် ရေးခဲ့တာက ကျွန်တော် သင်ယူခဲ့ရတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို မျှဝေချင်လို့ပါ။ အဲဒီ သင်ခန်းစာတွေကနေတစ်ဆင့် သင့်ကို "ပိုမိုကြီးမြတ်တဲ့ ဘဝ" လို့ ကျွန်တော်ခေါ်တဲ့ ဘဝမျိုးကို နေထိုင်နိုင်ဖို့ ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုနဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေ ရရှိလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေထဲကနေ ဘာတွေ ယူမလဲဆိုတာ သင့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ တချို့အယူအဆတွေက သင်နဲ့ ထပ်တူကျမှာဖြစ်ပြီး တချို့ကတော့ အဆင်မပြေဖြစ်စေမှာကို

ကျွန်တော် လက်ခံပါတယ်။ သို့ပေမဲ့လည်း ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်တော် ဆွေးနွေးထားတဲ့ အယူအဆတွေကို သင် အသုံးချနိုင်မယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝမှာ မယုံနိုင်စရာ ကောင်းတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ကြုံတွေ့ရလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် တကယ်ပဲ ယုံကြည်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ တွေးခေါ်ပညာရှင်၊ စိတ်ပညာရှင်၊ သိပ္ပံပညာရှင် ဒါမှမဟုတ် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ကတော့ မနှစ်မြို့စရာ ခံစားချက်တွေကနေ လွတ်မြောက်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုတွေ တိုးပွားလာစေဖို့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကိုယ်သင်ယူထားတဲ့ ပညာတွေကို တခြားသူတွေနဲ့ မျှဝေရတာကို ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လူတစ်ယောက်ပါပဲ။

ဒီကမ္ဘာပေါ်က လူတိုင်းဟာ ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခု ဖန်တီးဖို့ ရောက်ရှိလာတာလို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။ အခုလို မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာကြီးအတွက် သင် တန်ဖိုးတွေ ပေါင်းထည့်နိုင်အောင် သင့်ရဲ့ ဘဝရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိအောင် ကူညီပေးဖို့ ကျွန်တော် စိတ်အားထက်သန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး စုပေါင်းပြီး ဒီကမ္ဘာကြီးဟာ့ရဲ့ သတိရှိတဲ့ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေ ဖြစ်လာနိုင်မယ် ဆိုရင် ကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဖိထားတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို လျှော့ချနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ အပြည့်အဝ စွမ်းရည်နဲ့ နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် သင်ဟာ သင့်ကမ္ဘာကို ပြောင်းလဲနိုင်ရုံသာမက သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က ကမ္ဘာကြီးကိုပါ ပြောင်းလဲနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တချို့လူတွေကတော့ သမားရိုးကျဘဝနဲ့ပဲ နေသားကျနေတတ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ လူအများက ပုံမှန်လို့ သတ်မှတ်ထားတာထက် ကျော်လွန်တဲ့ ပိုမိုကြီးမြတ်တဲ့ ဘဝကို နေထိုင်ဖို့ ရှောင်ရှားတတ်ကြတယ်။ ပိုမိုကြီးမြတ်တဲ့ဘဝဆိုတာ သင့်ရဲ့ကြီးမြတ်မှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြောရရင် ကြီးမြတ်မှုဆိုတာ သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးသောပုံစံ ဖြစ်လာဖို့ပါပဲ။ ကိုယ်လက်ခံထားရမယ်လို့ထင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုမှာ ကိုယ့်ကို ဖမ်းချုပ်ထားတဲ့ စိတ်ကူးယဉ် ကန့်သတ်ချက်တွေကို ဖြိုဖျက်ပြီး မထင်မှတ်ထားတဲ့ အတိုင်းအတာတွေဆီကို ထိတွေ့ဖို့ပါပဲ။ ကြီးမြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုတာ ကန့်သတ်ချက်မရှိတဲ့ ဘဝကို ရှင်သန်ခြင်းကို ဆိုလိုပြီး အဲဒီမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေက အဆုံးမရှိပါဘူး။ ဒီအကြောင်းကြောင့်ပဲ ကြီးမြတ်မှုက ဘယ်ကစပြီး ဘယ်မှာဆုံးလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ သတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

တခြားသူတွေကို အထင်ကြီးအောင်လုပ်တာ
ရပ်လိုက်ပါတော့။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အထင်ကြီးအောင် ကြိုးစားပါ။
ကိုယ့်စွမ်းရည်တွေကို ဆန့်ထုတ်ပါ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမ်းသပ်ပါ။
ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးပုံစံ ဖြစ်အောင် နေပါ။

ဒီစာအုပ်က သင့်ကို အခုပဲ ပိုကောင်းတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်လာဖို့ ကတိပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သင့်ကို မနေ့ကထက် ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် နေ့တိုင်း၊ နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကူညီပေးဖို့ပါပဲ။ ဒီဆန္ဒနဲ့အတူ မနက်ခင်းတိုင်း နိုးထပြီး သတိရှိရှိနဲ့ လိုက်ပါဆောင်ရွက်မယ်ဆိုရင် သင် ဘယ်လောက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ ရလာမလဲ ဆိုတာ အံ့သြမိပါလိမ့်မယ်။ သင့်ဘဝက တိုးတက်မှုအတွက် သင်ရဲ့ ကတိကဝတ်တွေကို ထင်ဟပ်ပြသလာပါလိမ့်မယ်။

ကြီးမြတ်မှုဆိုတာ မျက်နှာတစ်ပြင်တည်းရှိတဲ့ အသုံးအနှုန်းမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အမြင်အပေါ် မူတည်ပေမဲ့ လူအများစုကတော့ ဒီစကားလုံးကို ထူးခြားတဲ့ အရည်အချင်းရှိခြင်း၊ ငွေကြေး ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အများကြီးပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ အာဏာ ဒါမှမဟုတ် ရာထူးဂုဏ်ရှိခြင်း၊ ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိခြင်းတို့နဲ့ပဲ ဆက်စပ်တွေးတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ကြီးမြတ်မှုက အဲဒီထက် ပိုနက်ရှိုင်းပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကိုယ်ကျိုးမဖက်မှု၊ နှိမ့်ချမှု၊ ကျေးဇူးတင်တတ်မှု၊ ကြင်နာမှုတို့ မပါဘဲ မတည်ရှိနိုင်ပါဘူး။ လူသားတွေအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ အမြင့်ဆုံး ဦးစားပေးဖြစ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု မပါဘဲနဲ့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ကြီးမြတ်မှုအကြောင်း တွေးမိတဲ့အခါ ဘဝရဲ့ကဏ္ဍတိုင်းမှာ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်တစ်ခုကို ရောက်ရှိပြီး ကမ္ဘာကြီးအပေါ် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းကို တွေးမိပါတယ်။ ကြီးမြတ်တဲ့သူတွေဆိုတာ ဘဝမှာ ငွေကြေး၊ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ ထိပ်ဆုံး ရောက်နေသူတွေချည်းပဲ မဟုတ်ဘဲ ဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့ အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ နေထိုင်သူတွေအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ တန်ဖိုးထားရသူတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ ပိုမိုကြီးမြတ်တဲ့ ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က သင့်ကို အဲဒီလိုဘဝမျိုး ဖန်တီးနိုင်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

နေ့စဉ်ပန်းတိုင်
မနေ့က ငါထက် ပိုကောင်းသောသူ ဖြစ်ပါစေ။

♦♦♦

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ

စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့မှာ ဟန်ချက်ညီမှု ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အလုပ်နဲ့အပန်းဖြေမှု၊ အရေးယူဆောင်ရွက်မှုနဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၊ သုံးစွဲမှုနဲ့ စုဆောင်းမှု၊ ရယ်မောပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အလေးအနက်ထားမှု၊ ထွက်ခွာခြင်းနဲ့ ဆက်နေခြင်းတို့ကြားမှာ ဟန်ချက်ညီမှု ရှိရပါမယ်။ ဘဝရဲ့ ကဏ္ဍတိုင်းမှာ ဟန်ချက်ညီမှု မရှိခဲ့ရင် အပြစ်ရှိသလို ခံစားရမှုလိုမျိုး မနှစ်မြို့ဖွယ် ခံစားချက်များစွာနဲ့အတူ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

အရေးယူဆောင်ရွက်မှုနဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုအကြား ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းညှိခြင်းရဲ့ ဥပမာတစ်ခုကို ပြောပြပါ့မယ်။ သင်ဟာ တက္ကသိုလ် နောက်ဆုံးနှစ် ပရောဂျက် ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သင်နှစ်သက်တဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်က အဖွဲ့ကို မကူညီဘဲ လူမှုကွန်ရက် သုံးနေတာ တွေ့ခဲ့ရင် ပထမတစ်ကြိမ်မှာ လွှတ်ပေးလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုမျိုး အကြိမ်ကြိမ် လုပ်နေပြီး သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းလာတာကို သတိထားမိတဲ့အခါ ဆက်လုပ်နေရင် သင့်ရဲ့သင်တန်းခေါင်းဆောင်ကို တိုင်ကြားရတော့မယ်လို့ သတိပေးနိုင်တယ်။ အဲဒီနောက်မှာလည်း သူက သင့်စကားကို လျစ်လျူရှုပြီး ဒီလိုအပြုအမူမျိုး ဆက်လုပ်နေမယ်ဆိုရင် သင် နောက်ထပ် အရေးယူမှုတွေ ပြုလုပ်ရတဲ့အခါ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရမလား။

သင်က ကြင်နာပြီး စာနာတတ်တဲ့သူတစ်ယောက်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို နာကျင်အောင်လုပ်မိမှာ ဒါမှမဟုတ် သူ့ကို ပြဿနာတက်အောင် လုပ်မိမှာကို ကြောက်ရွံ့ကောင်း ကြောက်ရွံ့နေနိုင်ပါတယ်။ သင်တန်းခေါင်းဆောင်ကို တိုင်ကြားလိုက်ရင် သူ့ရဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်ကို ထိခိုက်စေပြီး အနာဂတ်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူကလည်း သင့်ကို လေးစားမှုမရှိဘဲ သင့်ရဲ့ သတိပေးချက်တွေကို လျစ်လျူရှုနေတယ်။ သင့်ရဲ့ ကြင်နာမှုကို အခွင့်ကောင်းယူနေတယ်လို့ သင်ခံစားရနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ ပျော့ပျောင်းမှုကို မျက်နှာလိုက်မှုလို့ တခြားပရောဂျက်အဖွဲ့ဝင်တွေက မြင်လာရင် စိတ်ဓာတ်ကျသွားမှာကိုလည်း သင် စိုးရိမ်နေနိုင်ပါတယ်။

ဒီအခြေအနေမျိုးမှာ သင်က ကြင်နာပြီး ရိုးသားမယ်၊ ပြီးတော့ တရားမျှတတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုရင် နောက်ထပ် အရေးယူမှုတွေ လုပ်ဆောင်တဲ့အတွက် အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားနေစရာ မလိုပါဘူး။

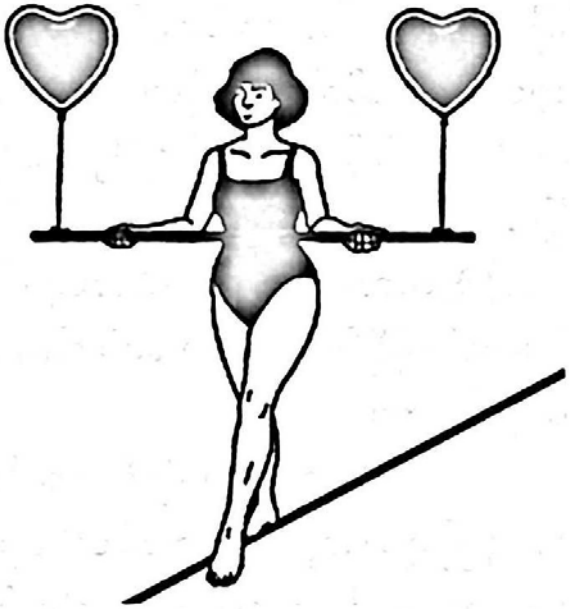
ကိုယ့်အပေါ်မှာ စိတ်ဝင်တစား ဂရုစိုက်မှု မပြသူတွေကို
လက်လွှတ်လိုက်တာဟာ မတရားတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို
နားလည်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ပရောဂျက်ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သင်ဟာ သင့်ဘက်က အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေမဲ့ ကံမကောင်းစွာနဲ့ သင့်သူငယ်ချင်းက တုံ့ပြန်မှုမရှိခဲ့ဘူး ဆိုတာကို မှတ်သားထားနိုင်ပါတယ်။ သင်သာ အရေးယူဆောင်ရွက်မှု မလုပ်ဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့ စိတ်အတွင်းပိုင်း ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဆုံးရှုံးရနိုင်ခြေရှိသလို သင့်အဖွဲ့ရဲ့ လေးစားမှုကိုလည်း ဆုံးရှုံးရမှာဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်နောက်ဆုံးအဆင့်ကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဟန်ချက်ညီတဲ့ နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် သင်အနေနဲ့ စိတ်သက်သာရာ ရနိုင်ပြီး အပြစ်ရှိသလို ခံစားရမှုမျိုးလို မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အရေးယူဆောင်ရွက်မှုနဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုနှစ်ခုစလုံးကို ပြသခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က နားလည်ပေးပြီး ခွင့်လွှတ်တတ်သလို တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ပြတ်သားပြီး အာဏာရှိတယ် ဆိုတာကိုလည်း ပြသနိုင်ပါ

တယ်။ ဒီကျောင်းသားက သင့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် စိတ်ဆိုးသွားရင်တောင်မှ သင်က သူ့ကို အခွင့်အရေးပေးခဲ့တဲ့အတွက် သင့်ကို ဆက်ပြီး လေးစားနေနိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းဆိုတာဟာ
လက်ရှိ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေကို လက်ခံနိုင်ပြီး
တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ပိုကောင်းတဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့
ထိုက်တန်တယ်လို့ ယုံကြည်ကာ
အဲဒီပိုကောင်းတဲ့ ဘဝကို ရရှိဖို့အတွက်
ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းအကြားက ဟန်ချက်ညီမှုပါပဲ။



ဒါဆို ဒါတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းနဲ့ ဘာဆိုင်လဲ။ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်း' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မကြာခဏ အထင်အမြင် လွဲမှားတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းက လက်ခံမှုကို အားပေးတာ မှန်ပေမဲ့ လူအများစုက ဒါကို စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ ဆင်ခြေတစ်ခုအနေနဲ့ အသုံးပြုတတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အချက်နှစ်ခု ပါဝင်ပြီး သဟဇာတဖြစ်တဲ့ ဘဝကို နေထိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီနှစ်ခုကို ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းထားရပါမယ်။

ပထမဆုံး အချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အကြွင်းမဲ့ ချစ်မြတ်နိုးဖို့ကို အားပေးတာပါ။ အဓိက အာရုံစိုက်ရမှာက စိတ်နေစိတ်ထားပါ။ အမှန်တရားကတော့ ဥပမာ - ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချသည်ဖြစ်စေ၊ တက်လာသည်ဖြစ်စေ ဒါမှမဟုတ် အလှအပခွဲစိတ်မှု လုပ်သည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုချစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပိုပြီး ယုံကြည်မှုရှိလာနိုင်တာတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းဆိုတာက ကိုယ်ဘယ်လို ပြောင်းလဲဖို့ ဆန္ဒရှိနေပါစေ၊ လက်ရှိ ကိုယ်ဘယ်နေရာမှာ ရောက်နေလဲ၊ ဘယ်သူဖြစ်နေလဲဆိုတာကို တန်ဖိုးထား မြတ်နိုးတာပါပဲ။

ဒုတိယအချက်ကတော့ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို အားပေးပြီး လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် အာရုံစိုက်ရမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်တာဟာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒါက သင်ဟာ သာမန်အခြေအနေနဲ့တင် ကျေနပ်နေဖို့ထက် ပိုကောင်းတဲ့ဘဝကို ရထိုက်တယ်ဆိုတာကို သင်သိရှိနားလည်တဲ့ သဘောပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းအကြောင်း ပြောတဲ့အခါ တခြားသူတွေကို ခွင်းချက်မရှိ ချစ်တယ်ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ - သင့်ရဲ့ လက်တွဲဖော်မှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ အကျင့်ဆိုးလေးတွေ ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက သင် သူ့ကို ချစ်တာ လျော့သွားတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

သင်ဟာ သူ့ကို ရှိရင်းစွဲအတိုင်း လက်ခံနိုင်ပြီး တစ်ခါတလေ သူ့ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကနေတောင် သင်ခန်းစာ ရယူနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်တာကိုလည်း လိုချင်တယ်။ ဒါကြောင့် အကျင့်တစ်ခုခုက သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်ဆိုရင် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ဖို့အတွက် သူ့ကို သင် ပံ့ပိုးပေးမှာပါ။ ဒါက သူ့အပေါ် သင့်ရဲ့ အကန့်အသတ်မရှိ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပြသတာပါ။ သင်ဟာ သူ့ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်တာမျိုး မလုပ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးပုံစံ ဖြစ်စေချင်တယ်။ သူ့ရဲ့ ကောင်းကျိုးအတွက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းဆိုတာ ဒီအရာတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသုံးချတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို အဓိကထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းဆိုတာ သင့်ဘဝအတွက် တန်ဖိုး

တွေ ပေါင်းထည့်ပေးတဲ့ ဘယ်အရာမှာမဆို တည်ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အစားအသောက်ပုံစံကနေ စလို့ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု ဒါမှမဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆက်ဆံမှုတွေမှာ သင်ဘယ်လို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတယ်ဆိုတာ မျိုးတွေအထိ ပါဝင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းရဲ့ အရေးပါတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ခုကတော့ လက်ခံမှုပါပဲ။ လက်ရှိ သင် ဘယ်သူဆိုတာနဲ့ ဘယ်လို အခြေအနေမှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို ကျေနပ်နေခြင်းပါပါ။ ရလဒ်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းဆိုတာ ခွန်အားဖြစ်စေပြီး လွတ်မြောက်မှုကိုလည်း ပေးစွမ်းပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းကို နားလည်ခြင်းက ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်နေသဘောထားနဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုကြား ဟန်ချက်ညီအောင် ရှာဖွေနိုင်စေပါတယ်။ ဟန်ချက်ညီမှု မရှိရင် ကျွန်တော်တို့ မကြာခဏ ထိခိုက်မိမယ်၊ လဲကျမယ်၊ လမ်းပျောက်နေသလို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့အခါ ဘဝကလည်း ကိုယ့်ကို ပြန်ချစ်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်နေသဘောထားနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကြား ဟန်ချက်ညီမှုက သင့်ကို ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ နေထိုင်နိုင်စေမှာပါ။ ဒီအကြောင်းကို နောက်လာမယ့် အခန်းအချို့မှာ ပိုမိုနက်နက်နဲနဲ ဆွေးနွေးသွားပါမယ်။

♦ ♦ ♦

အပိုင်း | ၁

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာကိစ္စ

မိတ်ဆက်

ကျွန်တော် တက္ကသိုလ်တက်ခဲ့တဲ့အချိန်က ငွေကြေးအရ အခက်အခဲများစွာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းသားချေးငွေ ရခဲ့ပေမဲ့ အများစုက နေထိုင်စရိတ်အတွက်ပဲ ကုန်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ သုံးစရာပိုက်ဆံ အနည်းငယ်ပဲ ကျန်ပါတယ်။ သင်ရိုးစာအုပ်တွေလည်း မဝယ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဝယ်ဖို့ပိုက်ဆံ မတတ်နိုင်လို့ပါပဲ။ အမေကိုယ်တိုင်လည်း ရုန်းကန်နေရတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိနေတာမို့ အမေ့ဆီက ပိုက်ဆံမတောင်းခဲ့ပါဘူး။ တကယ်လို့ တောင်းခဲ့ရင်လည်း သူတစ်သက်လုံး လုပ်ခဲ့ဖူးသလိုမျိုး သူကိုယ်တိုင် အငတ်ခံရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကျွန်တော့်အတွက် ပိုက်ဆံရှာပေးလိမ့်မယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သိနေခဲ့ပါတယ်။

အများအားဖြင့် ကျွန်တော် ငွေကို စနစ်တကျ သုံးစွဲနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပုံမှန် အပြင်ထွက်ပြီး ပါတီသွားနိုင်ခဲ့တယ်။ ဘယ်တော့မှ အဆာမခံခဲ့ရဘူး။ ပြီးတော့ အဝတ်အစား ဟောင်းတွေကိုပဲ ထပ်ခါတလဲလဲ ဝတ်နေစရာ မလိုခဲ့ဘူး။ MySpace မှာ စိတ်ကြိုက် page layout တွေ ပြုလုပ်ပေးတာမျိုးလို အွန်လိုင်းအလုပ်လေးတွေကနေ ပိုက်ဆံနည်းနည်း ရှာခဲ့ပါတယ်။

နွေရာသီ ကျောင်းပိတ်ရက်တစ်ခုမှာ ကျွန်တော် အိမ်ကို အနားယူဖို့ ပြန်လာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မကျန်တော့ဘဲ အရာရာတိုင်းက

ခက်ခဲနေခဲ့တယ်။ တက္ကသိုလ်ကို ပြန်မသွားချင်တော့ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျောင်းစာတွေကို မပျော်တော့သလို နွေရာသီအတွက် ပေးထားတဲ့ အိမ်စာတွေကိုလည်း ပြီးအောင် လုပ်ဖို့လည်း စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိခဲ့ပါဘူး။ တစ်နှစ်တာလုံး စာတွေနဲ့ ကုန်ဆုံးခဲ့ရပြီးနောက် တက္ကသိုလ် ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ငွေကြေးအဆင်ပြေစေဖို့အတွက် နွေရာသီအလုပ်တစ်ခု မဖြစ်မနေရှာဖို့ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေ အားလုံးကတော့ အရမ်းကို လိုအပ်နေတဲ့ အားလပ်ရက် အနားယူခရီးစဉ်ကို အတူတူ စီစဉ်နေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ မတတ်နိုင်လို့ မလိုက်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ပြီးတော့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်နဲ့လည်း ပြဿနာတွေ ရှိနေခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့အချစ်ရေးနဲ့ မိတ်ဆွေရေးရာ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိတ်ရှုပ်စရာတွေက ကျွန်တော့်ကို အမြဲတမ်း စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်စေပြီး ဘဝကိုလည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မခံစားနိုင်ခဲ့ဘူး။

တစ်ညနေခင်းမှာ The Secret လို့ အမည်ရတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကျွန်တော် တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က လူတွေရဲ့ ဘဝတွေကို ပြောင်းလဲပေးနေပြီး လူတိုင်း အကျိုးကျေးဇူး ရရှိနိုင်တယ်လို့ ပြောနေကြတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ ရိုးရှင်းတဲ့ မူတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဆွဲငင်ခြင်းနိယာမ (Law of Attraction) ပေါ်မှာ အခြေခံထားတာပါ။ ဆွဲငင်ခြင်း နိယာမရဲ့ အခြေခံသဘောတရားကတော့ သင် ဘာကိုတွေးနေလဲ၊ သင်တွေးနေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာစေတယ် ဆိုတာပါပဲ။ တခြားနည်းနဲ့ ပြောရရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာ လိုချင်တဲ့အရာတွေကို စိတ်ထဲကနေ အာရုံစိုက်ပြီး ဆွဲငင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါက သင် မလိုချင်တဲ့အရာတွေအတွက်ရော၊ လိုချင်တဲ့အရာတွေအတွက်ပါ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပြောရရင်တော့ သင် ဘာကိုအာရုံစိုက်နေပါစေ၊ အဲဒါက သင့်ဆီကို ပြန်ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဆွဲငင်ခြင်းနိယာမက သင်ကြောက်ရွံ့တာတွေ ဒါမှမဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်တာတွေအပေါ် အာရုံမစိုက်ဘဲ သင်လိုချင်တဲ့အရာတွေကိုပဲ တွေးဖို့ အရေးကြီးကြောင်း အလေးထားဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆွဲငင်ခြင်းနိယာမက
အကောင်းမြင်စိတ်ကိုအလေးအနက်ထားပါတယ်။

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ဒါဟာ ဖြစ်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းလွန်းတယ်လို့ ထင်ခဲ့တာကြောင့် ကျွန်တော် ပိုပြီး လေ့လာကြည့်ခဲ့တယ်။ ဆွဲငင်ခြင်းနိယာမက သူတို့

ရဲ့ ဘဝတွေကို အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ပြောင်းလဲပေးနေတယ်လို့ ပြောနေကြတဲ့ လူတွေအကြောင်း ဖတ်ခဲ့ရတယ်။ ဒါကို ကျွန်တော့်ဘဝမှာလည်း အသုံးချလို့ ရမလား။

ကျွန်တော် ဘာလိုချင်လဲဆိုတာ တိတိကျကျ သိခဲ့တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အားလပ်ရက် ခရီးထွက်ချင်တာပါ။ ဒီအတွက် ပေါင် ၅၀၀ လောက် လိုအပ်တယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် အခြေခံ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို လိုက်နာပြီး တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းမြင်စိတ်ထားဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

တစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ အခွန်ရုံးကနေ ကျွန်တော် အခွန်ရုံးကနေ စာတစ်စောင် ရခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အခွန်အများကြီး ပိုဆောင်ထားမိနိုင်တယ်လို့ စာထဲမှာ ရေးထားတယ်။ ဒါဟာ ဆွဲငင်ခြင်းနိယာမ အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုလား။ ကျွန်တော် အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေ ပုံစံမှာ ဖြည့်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ပြန်ပို့လိုက်တယ်။ တစ်ပတ်ကြာသွားပေမဲ့ ဘာသတင်းမှ မကြားရပါဘူး။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေက သူတို့ရဲ့ အားလပ်ရက် ခရီးကို စာရင်းသွင်းဖို့ ပြင်ဆင်နေကြပြီ။ သူတို့နဲ့အတူ လိုက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ကျွန်တော် စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ အခွန်ပြန်အမ်းငွေ ရနိုင်ခြေရှိတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးက ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဝဲလည်နေခဲ့ပါတယ်။

စိတ်ပျက်အားငယ်မှု တိုးလာတာနဲ့အမျှ ကျွန်တော် အခွန်ရုံးကို ဖုန်းဆက်ပြီး စာရထားလားလို့ မေးခဲ့တယ်။ သူတို့က ရထားပြီဖြစ်ကြောင်းနဲ့ မကြာခင် အကြောင်းပြန်လိမ့်မယ်လို့ အတည်ပြုပြောပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် စိတ်လှုပ်ရှားခဲ့ပေမဲ့ အချိန်က ကုန်ခါနီးနေပြီ။ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်က ကုန်တော့မှာဖြစ်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေလည်း မကြာခင် ခရီးထွက်တော့မှာပါ။

နောက်ထပ်တစ်ပတ် ကြာသွားပြန်တော့လည်း ဘာမှ မရသေးပါဘူး။ ကျွန်တော် ဒီစိတ်ကူးကို စပြီး လက်လျှော့လိုက်ဖို့ စဉ်းစားနေပြီး သူငယ်ချင်းတွေကို ကျွန်တော်မပါဘဲ ခရီးထွက်ဖို့ ပြောလိုက်ရတယ်။ အာရုံကို တခြားနေရာကို ပြောင်းပြီး စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးမယ့် စာအုပ်တွေ ဖတ်ရင်း စိတ်သက်သာရာ ရအောင်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ဒါက ကျွန်တော့်ကို ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး နည်းနည်းတော့ ပိုကောင်းလာစေမှာပါ။

နောက်ထပ် ရက်အနည်းငယ်ကြာတော့ အခွန်ရုံးကနေ စာအိတ်တစ်အိတ် ရောက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် ရင်တထိတ်ထိတ်နဲ့ ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့

အထဲမှာ ပေါင် ၈၀၀ တန် ချက်လက်မှတ်တစ်စောင် ပါနေတယ်။ ကျွန်တော် ထိတ်လန့်အံ့ဩပြီး ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ချက်လက်မှတ်ကို စာရင်းသွင်းဖို့ အတွက် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ဘဏ်ကို သွားခဲ့တယ်။ ချက်လက်မှတ်တွေက ပုံမှန်အားဖြင့် ရှင်းလင်းဖို့ ငါးရက်အထိ ကြာတတ်ပေမဲ့ ဒီတစ်စောင်ကတော့ သုံးရက်အတွင်းမှာပဲ ကျွန်တော့်အကောင့်ထဲ ရောက်လာခဲ့တယ်။

နောက်တနင်္လာနေ့မှာ ကျွန်တော်နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေဟာ နောက်ဆုံး အချိန်မှ စီစဉ်ခဲ့တဲ့ ခရီးစဉ်ကို စာရင်းသွင်းပြီး လေးရက်အကြာမှာ လေယာဉ်နဲ့ ထွက်ခဲ့ကြတယ်။ ကျွန်တော် အရမ်းပျော်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုအရေးကြီးတာက တော့ ကျွန်တော်ဟာ ဆွဲဝင်ခြင်း နိယာမကို ယုံကြည်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ ပါပြီ။

ကျွန်တော့်ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ဒါကို အသုံးချတော့ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

♦ ♦ ♦

ဆွဲငင်ခြင်း နိယာမမှာ တစ်ခုခု လိုအပ်နေတယ်

ဆွဲငင်ခြင်း နိယာမ (Law of Attraction) အလုပ်လုပ်ဖို့ဆိုရင် အကောင်းမြင်စိတ်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြဲတမ်း အကောင်းမြင်နေဖို့က ခက်ခဲပါတယ်။ ဘဝမှာ အဆင်မပြေတာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါမျိုးမှာ အကောင်းမြင်စိတ်ကို ဆက်လက်ထိန်းထားဖို့ ခဲယဉ်းတတ်တယ်။

လူအများစုက ကျွန်တော့်ကို အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် အဖြစ် မြင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရာရာ ခက်ခဲလာတဲ့အခါ ကျွန်တော် အဲဒီလို မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒေါသက အမြဲတမ်း ကျွန်တော့်ကို အနိုင်ယူသွားတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ ပြင်ပက ဖြစ်ရပ်တွေက ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဒေါသတွေ အရမ်းပြင်းထန်လာစေပြီး မြင်မြင်သမျှ အကုန်လုံးကို ရိုက်ချိုးပစ်ချင်တဲ့အထိ ဖြစ်တတ်တယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတဲ့ လှိုင်းဂယက်ထဲကို ရောက်သွားတော့တာပဲ။ စိတ်အတက်အကျ အရမ်းမြန်ပြီး အမြင့်ဆုံးအခြေအနေကနေ အနိမ့်ဆုံး အခြေအနေအထိ အမြဲလိုလို ပြောင်းလဲနေခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်က လူနှစ်ယောက် မတူညီတဲ့ ပုံစံမျိုး ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို မတည်ငြိမ်မှုတွေက ကျွန်တော့်ဘဝအပေါ်မှာ ထင်ဟပ်ခဲ့တယ်။ တချို့အချိန်တွေမှာ အရမ်းကောင်းမွန်တဲ့ ကာလတွေကို ဖြတ်သန်းရပြီး တချို့အချိန်တွေမှာတော့

အရမ်းဆိုးရွားတဲ့ ကာလတွေကို ကြုံတွေ့ရတယ်။ ဆိုးရွားတဲ့အချိန်တွေမှာဆိုရင် အရာရာရဲ့ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို မြင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်က လက်လျှော့လိုက်ပြီး ပရိဘောဂတွေ ရိုက်ချိုးတာ၊ တခြားသူတွေကို ရိုင်းရိုင်း စိုင်းစိုင်းပြောဆိုတာ၊ ပြီးတော့ ကမ္ဘာကြီးမှာနေရတာ ဘယ်လောက် ဆိုးဝါးကြောင်း ညည်းညူတာတွေလုပ်ရင်း ကမ္ဘာကြီးအပေါ်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုတွေကို ထုတ်ဖော်ပစ်လိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော် တက္ကသိုလ် နောက်ဆုံးနှစ်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အုပ်စုပရောဂျက် တစ်ခုမှာ ကြီးမားတဲ့ အခက်အခဲတစ်ခုနဲ့ ကြုံခဲ့ရတယ်။ အဲဒီပရောဂျက်က ကျွန်တော့်ရဲ့ နောက်ဆုံးစာမေးပွဲ အမှတ်မှာ သိသိသာသာ အချိုးအစားမျှားတဲ့ ရာခိုင်နှုန်းအဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။ အဖွဲ့ဝင်တွေ ဘယ်လောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်လဲ ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး အဖွဲ့က နှစ်ခြမ်းကွဲသွားခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဒီကိစ္စကို အကောင်းမြင်စိတ်ထားပြီး နောက်ဆုံးမှာ အဆင်ပြေသွားလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆင်မပြေခဲ့ဘူး။ ကိစ္စတွေက အရမ်းရှုပ်ထွေးသွားခဲ့တယ်။

ဆွေဝင်ခြင်း နိယာမက အမြဲတမ်း အလုပ်မလုပ်ဘူးဆိုတာ ရုတ်တရက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာခဲ့တယ်။ ဘွဲ့ရဖို့ လအနည်းငယ်ပဲ လိုတော့ချိန်မှာ ကျွန်တော့်အဖွဲ့ဟာ လုံးဝကွဲပြဲသွားပြီး တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ တာဝန်တွေနဲ့ တစ်ယောက်ချင်းစီ ဘယ်လောက် ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ ရှိလဲဆိုတာကို အမြဲတစေ ငြင်းခုံနေခဲ့ကြတယ်။ အခြေအနေတွေက ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ဖြစ်လာပြီး ပြင်းထန်တဲ့ စကားလုံးတွေ အပြန်အလှန် ပြောဆိုခဲ့ကြတယ်။ ကံမကောင်းစွာပဲ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းမရှိခဲ့ဘူး။ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ဒယ်ရယ်လ်တို့ဟာ မမျှမတ ဆက်ဆံခံရတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြား ဘာမှ လုပ်စရာ မရှိဘဲ ဆယ်ဆ ပိုကြိုးစားဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။ အထူးသဖြင့် ကျန်တဲ့ ကျောင်းစာတွေအပြင် ပြည့်မီဖို့ မဖြစ်နိုင်လောက်သလို သတ်မှတ်ရက်တွေကလည်း နီးကပ်လာနေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အိမ်စာတွေနဲ့ စာမေးပွဲတွေ ကျလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဘွဲ့ရတော့မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ယုံကြည်နေခဲ့ကြတယ်။ တက္ကသိုလ်မှာ ရှိခဲ့တဲ့အချိန်တစ်လျှောက်လုံး အလကား ကုန်ဆုံးသွားပြီလို့ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် တက္ကသိုလ်ကို တက်ခဲ့တာက တက်ကိုတက်ရမယ်လို့ ခံစားခဲ့ရလို့ပါ။ အလုပ်အကိုင် ကောင်းကောင်းနဲ့ သက်သောင့်သက်သာရှိတဲ့ ဘဝကို လိုချင်ရင်

လုပ်သင့်တယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ အရာမို့လို့ပါ။ အဲဒီလို ဘဝမျိုးကို ကျွန်တော့် ကလေးဘဝတုန်းက မကြုံတွေ့ခဲ့ရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲ အမှန်တကယ်တော့ ကျွန်တော် တက္ကသိုလ်ကို မတက်ချင်ခဲ့ပါဘူး။ မပျော်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော် ပုံမှန် အလုပ်မျိုးနဲ့ အဆုံးသတ်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အမြဲသိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီလိုလုပ်ခဲ့တာ အမေ့အတွက်ပါပဲ။ အမေတစ်သက်လုံး ရုန်းကန်နေရတာကို မြင်ခဲ့ရလို့ အမေ့ရဲ့ကြိုးစားမှုတွေ အလကားမဖြစ်ဘူးဆိုတာ ပြချင်ခဲ့လို့ပါ။

အခုတော့ ပန်းတိုင်နဲ့ အရမ်းနီးနေပြီဖြစ်ပေမဲ့ အရာအားလုံး ကျွန်တော့် ဆီကနေ ပြန်လည်ဆုံးရှုံးရတော့မယ်။ ကျွန်တော် တွေးနိုင်သမျှကတော့ အမေ့ကို စိတ်ပျက်အောင် လုပ်မိတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်အောင် လုပ်မိတာနဲ့ ကျရှုံးတော့မယ့် ဒီဘွဲ့အတွက် ကုန်ခဲ့တဲ့ ပိုက်ဆံတွေ အားလုံး အလဟသဖြစ်သွား တာတွေပဲ။ အားလုံးက ဘာမှမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ကို အဆိုးမြင်အတွေး တွေက လွှမ်းမိုးသွားပါပြီ။

ကျွန်တော် အမေ့ကို တက္ကသိုလ်က ထွက်တော့မယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီမှာ ဆက်ရှိနေဖို့ ဘာအကြောင်းပြချက်မှ မရှိတော့လို့ပါ။ ကျွန်တော် မုန်းတီးနေခဲ့သလို ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အရာတွေကလည်း မတရားဘူးလို့ ခံစားခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒေါသက အပြစ်ပုံချစရာ လူတစ်ယောက် လိုအပ် နေတာမို့ အရာအားလုံးအတွက် အမေ့ကိုပဲ အပြစ်တင်ခဲ့တယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အပြည့်နဲ့ အမေက ကျွန်တော့်ကို ဆက်နေပြီး တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့ပေမဲ့ ဒေါသထွက်နေတဲ့ ကျွန်တော်က အမေနဲ့ ပိုပြီး ငြင်းခုန်နေခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော်ဟာ အဆုံးမရှိတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပြီး အရာအားလုံးကို ထားခဲ့ချင်စိတ် ပေါက်နေခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်မှာ အသက်ရှင်ဖို့ အကြောင်းပြချက် မရှိတော့သလို ဘဝမှာ ရည်ရွယ်ချက်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေတဲ့ အခြေအနေက အဆိုးဆုံး အမှတ်တရ တွေကိုပါ ပြန်လည်တွေးမိစေခဲ့တယ်။ အဲဒါတွေက မီးကို လောင်စာ ထပ်ဖြည့် လိုက်သလို ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်ဘဝက တန်ဖိုးမရှိဘူးလို့ ပိုပြီး ယုံကြည်လာစေခဲ့တယ်။ အိပ်မက်တွေသာ ဘယ်တော့မှ အမှန်တကယ် ဖြစ်မလာနိုင်တော့ရင် အိပ်မက် တွေ ရှိနေတာ ဘာထူးမှာလဲ။ ကျွန်တော်ဟာ လိမ်လည်ပြီး နေနေတာ၊ ကြီးကျယ် တဲ့အရာတွေ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှည့်စားနေတာလို့ပဲ ယုံကြည်

သွားခဲ့မိတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ ကြီးကျယ်တဲ့အရာတွေက ကျွန်တော့်အတွက် ရည်ရွယ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် အလုပ်ရှာဖွေရေး ဝဘ်ဆိုက်တွေကို လိုက်လံရှာဖွေပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသလို လုပ်ခကောင်းကောင်းရနိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးစုံကို လျှောက်ခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီအလုပ်တွေအတွက် ကျွန်တော် အရည်အချင်း မပြည့်မီပါဘူး။ အလုပ်တစ်ခုခုများ ရခဲ့ရင် လုံးဝကျရှုံးသူတစ်ယောက်လို ဖြစ်နေမှာ မဟုတ်တော့ဘဲ အနည်းဆုံးတော့ ကျွန်တော့်မိသားစုရဲ့ အကြွေးတွေ၊ ဘေလ်တွေ၊ အသုံးစရိတ်တွေအပြင် ညီမလေးတွေရဲ့ မင်္ဂလာဆောင်စရိတ်ပါ ကူညီပေးဖို့ ပိုက်ဆံအချို့ ရလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် တွေးခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လျှောက်လွှာတွေမှာ အရည်အချင်းမပြည့်မီပေမဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အကောင်းဆုံး ဝန်ထမ်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြခဲ့တယ်။ ဘယ်သူမှ အကြောင်းမပြန်ခဲ့ပါဘူး။

အမှန်စင်စစ်တော့ ကျွန်တော်ဟာ ဒီလောက်အထိ ရောက်နေပြီးမှ တက္ကသိုလ်ကနေ ထွက်လို့ မဖြစ်ဘူး ဆိုတာ သိခဲ့ပါတယ်။ ပြဿနာကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ နည်းလမ်းရှာရင်း စွမ်းအင်တွေ အများကြီး ကုန်ဆုံးခဲ့ရပေမဲ့ အခုတော့ လုပ်စရာရှိတာကို ရင်ဆိုင်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်ရမယ့်အချိန် ရောက်နေပါပြီ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီမတိုင်ခင်မှာ ကျွန်တော့်အစ်မအကြီးဆုံးရဲ့ မင်္ဂလာပွဲကို တက်ရောက်ဖို့ ရှိနေပါတယ်။ ဒီအခြေအနေက ကျွန်တော့်အပေါ် ဖိအားတွေ ထပ်တိုးလာစေခဲ့တယ်။ တခြားသူတွေထက် အိမ်စာတွေကို စောပြီး တင်ရတော့မှာဖြစ်သလို နောက်ဆုံးစာမေးပွဲတွေနဲ့ နှစ်လအလိုမှာ တက္ကသိုလ်ကနေ ခွင့်ယူရတော့မယ့် အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ ဒီလိုလုပ်ရင် ကျွန်တော် ပိုပြီး နောက်ကျကျန်နေခဲ့မှာပါ။ ဒီလို အရေးကြီးတဲ့ပွဲကို လွဲချော်ခဲ့ရင် တစ်သက်လုံး နောင်တရလိမ့်မယ်ဆိုတာ သိပေမဲ့ ခေါင်းမာမာနဲ့ မိသားစုကို မင်္ဂလာပွဲကို မသွားနိုင်ဘူးလို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ စိတ်မပါ့တပါနဲ့ပဲ တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီကို ရောက်တာနဲ့ မျှော်လင့်မထားတဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး အေးချမ်းနေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ မင်္ဂလာဆောင်က အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဂိုအာမှာ ကျင်းပတာဖြစ်ပြီး အရမ်းလှပပါတယ်။ အဲဒီမှာရှိတဲ့ လူတိုင်းက ကျွန်တော့်အစ်မနဲ့ သူ့ခင်ပွန်းအပေါ် ထားတဲ့ ဗျော်ရှင်မှုနဲ့ မေတ္တာတွေနဲ့

တောက်ပနေခဲ့တယ်။ ရိုးရိုးသားသားပြောရရင် ဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် အကောင်းမြင်စိတ်ထားဖို့ မကြိုးစားခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားနေတာကို သက်တောင့်သက်သာ ခံစားနေခဲ့ရတာပါ။ တခြားသူတွေကလည်း ကျွန်တော့်ကို သနားစေချင်ခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီပတ်ဝန်းကျင်အသစ်က ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးခဲ့တယ်။ အချိန်အကြာကြီးအတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကျွန်တော် ကျေးဇူးတင်စိတ်ကို ခံစားမိပါတယ်။

ကျွန်တော် အစ်မရဲ့ မင်္ဂလာဆောင်ကို အမြဲ အမှတ်ရနေမှာပါ။ ပြီးတော့ ဒါက စကြဝဠာကြီး ဘယ်လိုလည်ပတ်လဲဆိုတဲ့အကြောင်း ကျွန်တော့်ကို အများကြီး သင်ပေးခဲ့တယ်။

အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ အဲဒီအကောင်းမြင်စိတ်က ကျွန်တော်နဲ့အတူ ရှိနေဆဲပါပဲ။ ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ခံစားရပြီး ပြင်ပက ရှုပ်ထွေးမှုတွေ အပေါ်မှာပါ အရမ်းကို စိတ်ငြိမ်သက်နေခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ပြန်လည်ရရှိလာတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှုက လုပ်စရာရှိတာတွေကို ပြီးအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ စိတ်ခွန်အားပေးခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ဘွဲ့အတွက် ရရှိမယ့် အမှတ်စုစုပေါင်းကို ပြသထားတဲ့ တကယ့်အစစ်မဟုတ်တဲ့ အမှတ်စာရင်းကတ်ပြား ပုံစံတူတစ်ခုကို ဖန်တီးခဲ့ပါတယ်။ ဒီရမှတ်ကတ်ပြားပေါ်က စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ အမှတ်တွေက တကယ်ရနေတယ်လို့ ဟန်ဆောင်ပြီး တစ်ရက်ကို မိနစ်အနည်းငယ်လောက် ကြည့်နေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် တကယ်ရလိမ့်မယ်လို့တော့ သိပ်မယုံကြည်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါက ဆန္ဒတစ်ခုသက်သက်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်မယ်လို့တော့ ယုံကြည်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် နေ့တိုင်း စာကြည့်တိုက်ကို နာရီပေါင်းများစွာ သွားဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ အုပ်စုလိုက် အိမ်စာကို ပြီးအောင်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာထက် ပိုပြီးတော့ အလုပ်တွေ အများကြီး ထပ်လုပ်ခဲ့တယ်။ အနားယူချိန်တွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းမွန်တယ်လို့ ခံစားရအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းမြင်သူတွေနဲ့ စကားပြောဖို့ အချိန်ယူခဲ့တယ်။

အဲဒီလူတွေထဲက တစ်ယောက်ကတော့ နောက်ဆုံးမှာ ကျွန်တော် တစ်သက်လုံး ချစ်မိသွားမယ့် အမျိုးသမီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စာမေးပွဲဖြေခိုန်၊ အိမ်စာတွေတင်ခိုန်နဲ့ နောက်ဆုံးနှစ် စာတမ်းတင်ခိုန် ရောက်တော့ ကျွန်တော် လုံ့လောက်အောင် လုပ်ထားခဲ့ပြီလို့ ယုံကြည်မှု ရှိခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အမှတ်စာရင်းကတ်ပြား ပုံစံတူပေါ်က အမှတ်တွေအတိုင်း တိတိကျကျ မရခဲ့ပေမဲ့ ကျွန်တော် သက်သက်သာသာနဲ့တော့ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော် သင်ယူခဲ့တဲ့ ဘာသာရပ်ထဲက အခက်ခဲဆုံး စာမေးပွဲတစ်ခုကိုလည်း အမှတ်ပြည့်နီးပါး ရခဲ့တယ်။ ဒါကတော့ အံ့အားသင့်စရာပါပဲ။

ကျွန်တော် ဆွေဝင်ခြင်း နိယာမကို အသုံးပြုပြီး အလားတူ အောင်မြင်မှုတွေ ဆက်တိုက် ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုံးစုံခြုံပြောရရင် ရလဒ်တွေက တစ်ခါတလေ အောင်မြင်လိုက် တစ်ခါတလေ မအောင်မြင်လိုက် ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ တစ်ခုခု လိုအပ်နေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိခဲ့တယ်။ အဲဒီအရာက ဘာလဲဆိုတာကို ရှာတွေ့ခဲ့တဲ့အခါ ကျွန်တော် ပိုပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်တဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုကို တခြားသူတွေလည်း အကျိုးရှိမလားဆိုတာ သိရအောင် စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်ခဲ့တယ်။ သူတို့လည်း အကျိုးရှိခဲ့ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ သူတို့ထဲက အများစုဟာ တစ်ချိန်က မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်ခဲ့တဲ့ အရာတွေကိုတောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ကျွန်တော် လိုချင်ခဲ့တဲ့အရာတိုင်းတော့ အမှန်တကယ် ဖြစ်မလာခဲ့ပါဘူး။ ဒါက အများအားဖြင့် ကံမကောင်းချင်ဟန် ဆောင်ထားတဲ့ ကံကောင်းမှုတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် တစ်ခုခုကို လိုချင်တယ်၊ လိုအပ်တယ်လို့ အကြိမ်ကြိမ် ထင်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တော့ မှားယွင်းတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေကြောင့် ဖြစ်နေခဲ့တာပါ။ နှစ်တွေကြာလာတဲ့အခါ ကျွန်တော် ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လာပြီး ကျွန်တော့်အတွက် သေချာပေါက် ဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်ခဲ့တဲ့အရာတွေကို မရခဲ့တဲ့အတွက် သက်ပြင်းချရင်း သက်သာရာရခဲ့ပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလို ကျွန်တော် လိုချင်တာကို မရခဲ့ပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ပိုပြီး ကြီးမားတဲ့ ကောင်းခြင်းတွေ ရရှိခဲ့တာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

♦ ♦ ♦

တုန်ခါခြင်း နိယာမ

စကြဝဠာက သင့်ရဲ့ တုန်ခါမှုကို တုံ့ပြန်ပါတယ်။
သင် ထုတ်လွှတ်လိုက်တဲ့ စွမ်းအင်မှန်သမျှကို အဲဒီအတိုင်း ပြန်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဆွဲငင်ခြင်းနိယာမရဲ့အလွန်မှာ တုန်ခါခြင်း နိယာမ (Law of Vibration) ရှိပါတယ်။ ဒီနိယာမ ပိုမိုကြီးမြတ်တဲ့ ဘဝတစ်ခုအတွက် အဓိက အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီနိယာမနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆတွေကို သင်လေ့လာပြီး အသုံးချ လိုက်တာနဲ့ သင့်ဘဝဟာ ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အခက်အခဲအားလုံးကို ရှောင်ရှားနိုင်မယ်လို့ ဆိုလိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင် လုပ်ဆောင် နိုင်မှာကတော့ ဘဝကို ထိန်းချုပ်ပြီး မြင်ရတာ ကောင်းသလောက် ခံစားရတာ လည်း ကောင်းတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီးဖို့ နည်းလမ်းကို ရှာဖွေနိုင်မှာပါ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြှင့်တင်ရေး စာပေတွေကို ရေးသားခဲ့တဲ့ ရှေး အစောဆုံး စာရေးဆရာတွေထဲက တစ်ယောက်ကတော့ နပိုလီယန်ဟေးလ်ပါ။ သူ့ရဲ့၁၉၃၇ ခုနှစ်ထုတ် စာအုပ်ဖြစ်တဲ့ Think and Grow Rich စာအုပ်ဟာ ခေတ်အဆက်ဆက် ရောင်းအားအကောင်းဆုံး စာအုပ်တွေထဲက တစ်အုပ်အဖြစ် ယနေ့ထိတိုင် ရပ်တည်နေဆဲဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင် များစွာက အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ သူ့ရဲ့လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုကြပါ

တယ်။ ဟေးလ်က သူ့စာအုပ်အတွက် သုတေသနလုပ်ရာမှာ အောင်မြင်တဲ့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး အယောက် ၅၀၀ ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး သူတို့ ဘယ်လို အောင်မြင်မှုတွေ ရခဲ့တယ် ဆိုတာကို ရှာဖွေခဲ့တယ်။ အဲဒီနောက် သူတို့ဆီက စုဆောင်းရရှိတဲ့ ဉာဏ်ပညာတွေကို ပြန်လည်မျှဝေခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ ကောက်ချက်တွေထဲမှာ သူက "ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်နေတာဟာ နေ့စဉ်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေကနေ ကျွန်တော်တို့ ရယူမှတ်သားမိတဲ့ အတွေးရဲ့ တုန်ခါမှုတွေကြောင့်ပါပဲ" လို့ ပြောကြားခဲ့တယ်။ ဟေးလ်က သူ့စာအုပ်ထဲမှာ 'တုန်ခါမှု' ဆိုတဲ့ အယူအဆကို အကြိမ်များစွာ ရည်ညွှန်းပြောဆိုထားပြီး ကျွန်တော့်စာအုပ်ထဲမှာလည်း 'တုန်ခါမှု' (အခုခေတ်မှာ 'vibe' (စိတ်နေသဘောထား) လို့ အတိုကောက် ခေါ်ဝေါ်ကြတာပါ) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒါတောင် ဟေးလ်စာအုပ်ရဲ့ နောက်ပိုင်းထုတ်ဝေမှု အများအပြားမှာ 'တုန်ခါမှု' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြုတ်ပစ်လိုက်ကြပါတယ်။ စာအုပ်ထုတ်ဝေသူတွေက ဟေးလ်ရဲ့ အယူအဆကို ကမ္ဘာက လက်ခံဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘူးလို့ ထင်ခဲ့ကြလို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာတောင် တုန်ခါမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မူလ သဘာဝလွန် ဥပဒေသတွေကို သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထား မရှိလို့ဆိုပြီး ဝေဖန်နေကြဆဲပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို ဝေဖန်မှုတွေကြားကနေပဲ တုန်ခါခြင်း နိယာမကို ရှင်းပြဖို့ ကြိုးပမ်းမှုတွေ အများအပြား ရှိခဲ့တယ်။ သိပ္ပံပညာရှင် ဒေါက်တာဘာရုစ် လစ်ပ်တန်နဲ့ စာရေးဆရာ ဂရက် ဘရေးဒန်တို့လို ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သိပ္ပံပညာနဲ့ ဝိညာဉ်ရေးရာကြားက ကွာဟချက်ကို ပေါင်းကူးဖို့ ကြိုးစားနေသူတွေထဲမှာ ထိပ်တန်းက ပါဝင်တယ်။ သူတို့ရဲ့ အယူအဆက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေက ကျွန်တော်တို့ ဘဝကို ဘယ်လိုသက်ရောက်လဲဆိုတဲ့အချက်ကို ထောက်ခံတယ်။ ဒီအချက်ဟာ တုန်ခါခြင်း နိယာမက ပြောတဲ့ သဘောတရားနဲ့ တထပ်တည်းကျပါတယ်။ တချို့က ဒါကို ခေတ်သစ် သိပ္ပံအယောင်ဆောင်ဘာသာရပ် သက်သက်ပဲလို့ ထင်နေကြရင်တောင် သူတို့ကတော့ ထောက်ခံနေကြတာပါပဲ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော့်အတွက်တော့ တုန်ခါခြင်း နိယာမဟာ ကျွန်တော့်စိတ်နဲ့ ထပ်တူကျပြီး ဘဝကို နားလည်စေဖို့ ကူညီပေးနိုင်တယ် ဆိုတာကို တွေ့ရှိခဲ့ရတယ်။ တခြားသူတွေလည်း ဒီလိုပဲ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ တုန်ခါခြင်းနိယာမကို အသုံးပြုပြီး အုံ့ဆြ

ဖွယ်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တာကို မြင်တွေ့ခဲ့ရတယ်။ သင်က ယုံကြည်သူ ဖြစ်ဖြစ်၊ မယုံကြည်သူပဲ ဖြစ်နေပါစေ ဒီစာအုပ်တစ်လျှောက်လုံးမှာ တုန်ခါခြင်း နိယာမက ဘယ်လိုမှ ထိခိုက်မှုမရှိဘူး ဆိုတာ သင် သိလာပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါ တလေကျရင် လက်တွေ့ ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံက ဂဏန်းတွေ၊ ဇယားတွေနဲ့ တိုင်းတာလို့ရတဲ့ အချက်အလက်တွေထက် ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။

ဒါဆိုရင် တုန်ခါခြင်း နိယာမဆိုတာ ဘာလဲ

ပထမဆုံးအနေနဲ့ အရာရာတိုင်းဟာ အက်တမ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပြီး အက်တမ်တိုင်းဟာ သေးငယ်တဲ့တုန်ခါမှုလေးတွေပဲဆိုတာ မှတ်ထားပါ။ဒါကြောင့် အရာဝတ္ထုနဲ့ စွမ်းအင်အားလုံးဟာ သဘာဝအားဖြင့် တုန်ခါနေတာပါ။

ကျောင်းတုန်းက သင်ယူခဲ့တာတွေကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် အစိုင်အခဲ၊ အရည်နဲ့ အငွေ့တွေဟာ ဒြပ်ထုရဲ့ မတူညီတဲ့ အခြေအနေတွေလို့ သင်ယူခဲ့ရတယ်။ မော်လီကျူးအဆင့်မှာရှိတဲ့ တုန်ခါမှုရဲ့ ကြိမ်နှုန်းက သူတို့ဘယ် အခြေအနေမှာ ရှိနေတယ်၊ ဘယ်လိုပုံစံ ပေါ်လာတယ်ဆိုတာကို သတ်မှတ်ပေး ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့ခံစားနေရတဲ့ လက်တွေ့ကမ္ဘာဟာ တူညီတဲ့ တုန်ခါမှုတွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင် လက်တွေ့ ကမ္ဘာကို အာရုံခံသိရှိနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့က အဲဒီကမ္ဘာနဲ့ တုန်ခါမှုချင်း သဟဇာတ ဖြစ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ လူနားက တစ်စက္ကန့်ကို တုန်ခါမှု အကြိမ်ရေ ၂၀ ကနေ ၂၀,၀၀၀ ကြားရှိတဲ့ အသံလှိုင်းတွေကိုပဲ ကြားနိုင်ပါတယ်။ ဒါက တခြား အသံလှိုင်းတွေ မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ကပဲ သူတို့ကို ခံစား သိရှိနိုင်စွမ်း မရှိတာပါ။ ခွေးတွေအတွက် သီးသန့်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အသံ မမြည်တဲ့ ဝိစီကို မှုတ်လိုက်တဲ့အခါ အသံကြိမ်နှုန်းက လူနားရဲ့ တုန်ခါမှုကြားနိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာထက် ကျော်လွန်နေတာကြောင့် ကျွန်တော်တို့အတွက်တော့ အဲဒီအသံက မရှိသလို ဖြစ်သွားတာပါပဲ။

ဝိညာဉ်ရေးရာ စာရေးဆရာ ကဲနက်ဂျိမ်းစ် မိုက်ကယ် မက်ကလင်းက သူ့ရဲ့ The Vibrational Universe စာအုပ်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံငါးပါး၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ စွမ်းအင်တွေအားလုံးဟာ တုန်ခါမှု တွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်လို့ ရေးသားထားပါတယ်။ သူက လက်တွေ့ကမ္ဘာဆိုတာ

တုန်ခါမှုတွေကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသလဲဆိုတဲ့ အာရုံခံစားမှုတစ်ခုပါပဲလို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စကြဝဠာဟာ တုန်ခါမှု ကြိမ်နှုန်းတွေရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီးလိုပါပဲ။ ဆိုလိုတာက လက်တွေ့ဘဝဟာ တုန်ခါမှုအပြောင်းအလဲတွေကို တုံ့ပြန်တဲ့ တုန်ခါမှုဆိုင်ရာ ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ မက်ကလင်းရဲ့ အဆိုအရ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေ၊ စကားလုံးတွေ၊ ခံစားချက်တွေနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ အားလုံးဟာ တုန်ခါမှုတွေ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် စကြဝဠာက ဒါတွေကို တုံ့ပြန်တယ်ဆိုရင် တုန်ခါခြင်း နိယာမအရ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်လက်တွေ့ကမ္ဘာကို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လို့ ယူဆလို့ရပါတယ်။

သင်တွေးတဲ့ ပုံစံ၊ ခံစားတဲ့ ပုံစံ၊ ပြောတဲ့ ပုံစံနဲ့
လုပ်ဆောင်တဲ့ ပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့
သင့်ရဲ့ကမ္ဘာကြီးကို စတင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ကူးတစ်ခုကို လက်တွေ့အဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့အာရုံခံစားမှုထဲကို ရောက်လာစေဖို့ဆိုရင် သင်ဟာ အဲဒီစိတ်ကူးရဲ့ တုန်ခါမှုကြိမ်နှုန်းနဲ့ ကိုက်ညီအောင်လုပ်ရပါမယ်။ သင့်အတွက် တစ်ခုခုက ပိုပြီး'လက်တွေ့ကျ'လေ ဒါမှမဟုတ် ခိုင်မာလေလေ သင်က အဲဒီအရာနဲ့ အဲဒီအရာနဲ့ တုန်ခါမှုချင်း ပိုပြီး နီးစပ်နေလေလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် သင် တစ်ခုခုကို တကယ်ယုံကြည်ပြီး အဲဒီအရာက တကယ်ဖြစ်နေပြီလို့ သဘောထားပြီး ပြုမူတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ဘဝမှာ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုများလာပါတယ်။

သင် လိုချင်တဲ့ လက်တွေ့ဘဝကို ရရှိဖို့ ဒါမှမဟုတ် မြင်တွေ့ခံစားရဖို့ အတွက် သင်တောင့်တတဲ့အရာနဲ့ စွမ်းအင်ချင်း သဟဇာတဖြစ်နေရမယ်။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ စကားလုံးတွေနဲ့ လုပ်ရပ်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တဲ့အရာနဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နေရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

ဒီအယူအဆကို တူညီတဲ့ကြိမ်နှုန်းနဲ့ ချိန်ညှိထားတဲ့ အသံပြုခက်ရင်းခွနှစ်ချောင်းကို ဥပမာပေးပြီး ရှင်းပြနိုင်ပါတယ်။ အသံပြုခက်ရင်းခွ တစ်ချောင်းကို ခေါက်လိုက်လို့ သူက တုန်ခါလာရင် ဒုတိယတစ်ချောင်းကလည်း မထိတွေ့ပဲ

တုန်ခါလာပါလိမ့်မယ်။ ခေါက်လိုက်တဲ့ အသံပြုခက်ရင်းခွကနေ ထွက်လာတဲ့ တုန်ခါမှုက မထိရသေးတဲ့ ခက်ရင်းခွဆီကို ကူးသွားတာက သူတို့က တူညီတဲ့ ကြိမ်နှုန်းကို တူညီနေလို့ပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့ဟာ တုန်ခါမှု သဟဇာတ ဖြစ်နေကြတာပါ။ သူတို့ တုန်ခါမှု သဟဇာတမဖြစ်ဘူးဆိုရင်တော့ ခေါက်လိုက်တဲ့ အသံပြုခက်ရင်းခွရဲ့ တုန်ခါမှုက တခြားတစ်ချောင်းဆီကို ကူးသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အလားတူပဲ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရေဒီယိုလိုင်းတစ်ခုကို နားထောင်ဖို့ဆိုရင် ရေဒီယိုကို အဲဒီလိုင်းရဲ့ ကြိမ်နှုန်းနဲ့ ချိန်ညှိပေးရပါတယ်။ ဒါဟာ နားထောင်နိုင်မယ့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းပါပဲ။ တကယ်လို့ သင်က မတူညီတဲ့ တခြားကြိမ်နှုန်း တစ်ခုနဲ့ ချိန်ညှိလိုက်ရင်တော့ လုံးဝကွဲပြားတဲ့ ရေဒီယိုလိုင်းတစ်ခုကို နားထောင်မိသွားပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခုခုနဲ့ တုန်ခါမှုချင် ထပ်တူကျသွားတာနဲ့ အဲဒီအရာကို သင့်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝထဲကို စတင်ဆွဲငင်ပါလိမ့်မယ်။ သင် ဘယ်ကြိမ်နှုန်းမှာ ရှိနေလဲ ဆိုတာကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေက တစ်ဆင့်ပါပဲ။ သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေက သင့်စွမ်းအင်ကို အမှန်တကယ် ထင်ဟပ်ပြသပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်တို့က စိတ်ကောင်းဝင်နေတယ် ဒါမှမဟုတ် ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေ လုပ်နေတယ်လို့ ထင်နေနိုင်ပေမဲ့ တကယ်တော့ စိတ်ထဲမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိနေတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဟန်ဆောင်နေကြတာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဂရုစိုက်မိရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တုန်ခါမှုရဲ့ အစစ်အမှန်သဘာဝကို မြင်နိုင်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ဘဝထဲကို ဘာတွေ ဆွဲငင်နေလဲဆိုတာကို သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ချမ်းသာမယ် ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ တွေးမိမယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို လုပ်ဆောင်မိပါလိမ့်မယ်။

♦♦♦

အကောင်းမြင်စိတ်သာ ရှိပါစေ

အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ ရိုးရိုးလေးပြောရရင်
မြင့်မားတဲ့ တုန်ခါမှု အခြေအနေတွေပါပဲ။

ကောင်းခြင်းနဲ့အပြုသဘောဆောင်ခြင်း ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရတွေကို လိုချင်တဲ့ အရာတစ်ခုခုကို ဖော်ပြဖို့အတွက် အပြန်အလှန် အသုံးပြုပါတယ်။ ဥပမာ သင်က ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကောင်းမွန်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေ့အကြုံလို့ ပြောတဲ့အခါ အဲဒီအဖြစ်အပျက်က သင် မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ခဲ့လို့ ဒါမှမဟုတ် အဆိုးဆုံး အခြေအနေအထိ မရောက်ခဲ့လို့ ဒီလိုပြောတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်ပြောရရင် သင်လိုချင်တာတွေကို လိုချင်တာဟာ အဲဒီအရာတွေက သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာစေလို့ပါ။ သာယာပျော်ရွှင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေတစ်ခုရရှိဖို့နဲ့ မနှစ်မြို့စရာတွေကို ရှောင်ရှားဖို့အတွက်ပဲ ဘဝရဲ့ ဆန္ဒတွေ အားလုံးနောက်ကို လိုက်ကြတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ အများစုကတော့ ကိုယ့်ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝရင် ပျော်ရွှင်မှုရမယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုဆိုတာ သင်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းအထက်ဆုံး တုန်ခါမှုတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပြီး အခြေခံအားဖြင့် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကိုပဲ

ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ဘဝရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ တုန်ခါမှုတွေကို ခံစားဖို့ပဲလို့ ကောက်ချက်ချနိုင်ပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အခါ သင့်ဘဝကလည်း ကောင်းနေတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ အကယ်၍ သင်သာ ကောင်းမွန်တဲ့ တုန်ခါမှုတွေကို ဆက်တိုက် ခံစားနေနိုင်မယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝကို အမြဲတမ်း အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ပဲ မြင်နေရပါလိမ့်မယ်။

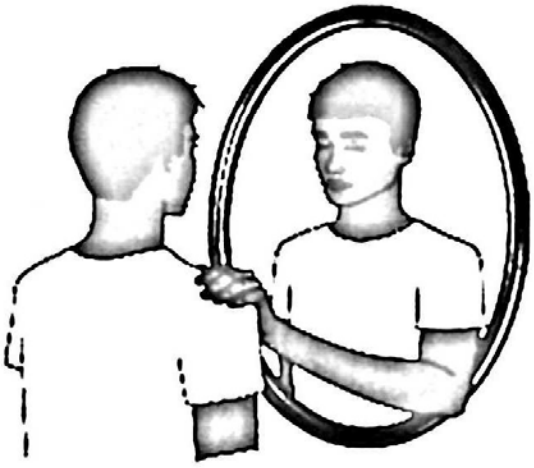
ဆရာဝန် ဒေါက်တာ ဟန်စ် ဂျန်နီဟာ 'cymatics' (ဆိုင်းမတ်တစ်) ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို စတင်တီထွင်သူအဖြစ် လူသိများပါတယ်။ ဆိုင်းမက်တစ်ဆိုတာ မြင်နိုင်တဲ့ အသံနဲ့တုန်ခါမှုအကြောင်း လေ့လာတဲ့ ပညာရပ်ဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့ အထင်ရှားဆုံး စမ်းသပ်မှုတွေထဲက တစ်ခုကတော့ ပြားချပ်တဲ့ သတ္တုပြားတစ်ခုပေါ်မှာ သဲတွေ ဖြူးပြီး တယောကြိုးနဲ့ ပွတ်တိုက်ပြီး မတူညီတဲ့ ကြိမ်နှုန်းတွေနဲ့ တုန်ခါအောင်လုပ်တဲ့အခါ အသံရဲ့သက်ရောက်မှုကို ပြသတာပါပဲ။ မတူညီတဲ့ ကြိမ်နှုန်းတွေပေါ် မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးသော ပုံစံတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပိုမြင့်တဲ့ တုန်ခါမှုတွေမှာတော့ လှပပြီး ရှုပ်ထွေးတဲ့ ပုံစံတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး နိမ့်တဲ့ တုန်ခါမှုတွေကတော့ သိပ်မလှပတဲ့ ပုံစံတွေကို ထုတ်ပေးတယ်။ ဒါဆိုရင် ပိုမြင့်တဲ့ တုန်ခါမှုက ပိုပြီး နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ရလဒ်တွေကို ဖန်တီးပေးတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာ တတ်နိုင်သမျှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပြည့်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအပြည့် ခံစားချင်ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အမြင့်ဆုံး တုန်ခါမှုရှိတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တာတွေကို ပိုမိုဖော်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ တုန်ခါမှုတွေကို လည်း ဆွဲဝင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် မုန်းတီးမှု၊ ဒေါသနဲ့ စိတ်ပျက်အားငယ်မှု စတဲ့ ခံစားချက်တွေကတော့ တုန်ခါမှု အလွန်နိမ့်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက ကျွန်တော်တို့ မလိုချင်တဲ့အရာတွေကို ပိုပြီး ဆွဲဝင်ပါလိမ့်မယ်။

တုန်ခါခြင်း နိယာမရဲ့ အခြေခံမူအရ ကောင်းမွန်တဲ့ တုန်ခါမှုတွေကို လက်ခံရရှိဖို့ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ တုန်ခါမှုတွေကို ထုတ်လွှင့်ရပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တုန်ခါမှုကြိမ်နှုန်းတွေကို ပို့လွှတ်တဲ့သူတွေနဲ့ လက်ခံတဲ့သူတွေဖြစ်တာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ထုတ်လွှတ်လိုက်တဲ့ တုန်ခါမှုတွေဟာ ကျွန်တော်တို့နဲ့ တူညီတဲ့ ကြိမ်နှုန်းနဲ့ တုန်ခါနေတဲ့ အရာတွေကို အမြဲတမ်း ဆွဲ

ခေါ်နေပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော်တို့ စကြဝဠာထဲကို ထုတ်လွှတ်လိုက်တဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ တူညီတဲ့ တုန်ခါမှုတွေကနေတစ်ဆင့် ကျွန်တော်တို့ဆီ ပြန်ရောက်လာမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သင်က ပျော်ရွှင်တဲ့ ခံစားချက်တွေကို ပို့လွှတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်စရာ အကြောင်းအရာတွေ သင့်ဆီ ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ အမျှားစု မှားယွင်းစွာ နားလည်ထားတာကတော့ ကိုယ်လိုချင်တာကို ရမှပဲ စိတ်ချမ်းသာမယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆပါ။ အမှန်တရားကတော့ သင် အခုချက်ချင်း စိတ်ချမ်းသာနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ထုတ်လွှင့်လိုက်တဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကနေတစ်ဆင့်
တူရာတူရာအဖြစ်နဲ့ ပြန်လာပါတယ်။



အခြေခံအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တုန်ခါမှုအဆင့်ကို မြှင့်တင်တာဟာ ဒွန်တွဲနေပါတယ်။ သင်က ကိုယ့်ရဲ့ တုန်ခါမှုကို မြှင့်တင်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ ဂရုစိုက်မှုကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြသရာရောက်ပါတယ်။ သင်လည်း စိတ်ချမ်းသာလာပြီး ကောင်းတာတွေပဲ ဆွဲဝင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေ လုပ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်နေစိတ်ထားကို ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ ပိုပြီးကြီးမြတ်တဲ့ အရာတွေကို ဖန်တီးနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းအားဖြင့် သင် ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို နေထိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

♦♦♦

အခိုင်း | J

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ အလေ့အကျင့်များ

မိတ်ဆက်

ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ တုန်ခါမှုအဆင့်တွေက
သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာစေပါလိမ့်မယ်။
ဒါဆိုရင် သင့်ဘဝမှာ ကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေကို
ပိုပြီး ဖန်တီးနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ တုန်ခါမှုအဆင့်မှာ နေထိုင်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားမှုတွေကို ရရှိဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် သင့်ကို ပိုမိုချစ်ခြင်းမေတ္တာပြည့်ဝပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေဆီ ပို့ဆောင်ပေးမယ့် နေထိုင်မှုပုံစံ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

တုန်ခါမှုကို မြှင့်တင်ပေးမယ့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ အချို့နည်းလမ်းတွေကတော့ ရေရှည် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနေချိန်မှာ အချို့ကတော့ ခဏတာ ပျော်ရွှင်မှုကိုသာ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ စကားများပြီး စိတ်ဆိုးနေတယ်ဆိုရင် တခြားသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်စရာတစ်ခုခု လုပ်ရင်း သင့်စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တုန်ခါမှုကို မြှင့်တင်နိုင်တဲ့ တခြားနည်း

လမ်းတွေကတော့ ချစ်ရသူတစ်ယောက်နဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံတာ၊ ရယ်မောတာ၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေတဲ့ သီချင်းနားထောင်တာ၊ ကြင်နာမှုကို ဖြန့်ဝေတာ၊ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်တာ ဒါမှမဟုတ် သင်နှစ်သက်တဲ့ တခြားလှုပ်ရှားမှုမျိုးတွေ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာတော့ သင်ဟာ မူလစိတ်ဆင်းရဲစရာတွေကို ပြန်ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ သင့်စိတ်ထဲမှာ ဘာမှ တိုးတက်လာခြင်း မရှိဘဲ ပြဿနာကို ခဏတာ ရှောင်လွှဲခဲ့ရုံပါပဲ။

တစ်နည်းအားဖြင့် တရားထိုင်ခြင်း အလေ့အကျင့်ဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သင့်ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ပုံကို လုံးဝပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်။ တရားထိုင်ခြင်းနဲ့ သင့်ရဲ့ တုန်ခါမှုနိမ့်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်လေ့လာမှုက အဲဒီ စိတ်ခံစားမှုတွေကို တုန်ခါမှုမြင့်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်ခြင်းက သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားမျှားပြီး စိတ်ဆိုးတာကို ပိုပြီး အကောင်းမြင်တဲ့ ရှုထောင့်ကနေ မြင်လာနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်တယ်။ (တရားထိုင်ခြင်းအကြောင်းကို နောက်ပိုင်းမှာ ပိုပြီး အသေးစိတ်ဆွေးနွေးပါမယ်)

အရာရာတိုင်းက စွမ်းအင်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သင် ထိတွေ့ဆက်ဆံတဲ့ အရာအားလုံးက သင့်ရဲ့တုန်ခါမှုကို တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းနဲ့ သက်ရောက်မှုရှိလိမ့်မယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ဆောင်မှုအသစ်တွေ လုပ်တာနဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို အကောင်းမြင်တဲ့ဘက်ကို ပြောင်းလဲတာတွေကလည်း မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါပဲ။ ဒါတွေက သင်ဖြစ်နိုင်သမျှထဲမှာ အကောင်းဆုံးနဲ့ အပျော်ရွှင်ဆုံးလူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို ပိုမိုစိတ်ချမ်းသာစေဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုအသစ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေက အစပိုင်းမှာ ခဏတာပဲ အလုပ်ဖြစ်သလို ထင်ရပေမဲ့ အချိန်ကြာကြာ တသမတ်တည်း လုပ်ဆောင်သွားတဲ့အခါ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး ရေရှည်တည်တံ့တဲ့ ရလဒ်ကောင်းတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

♦♦♦

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ဝန်းရံထားပါ

သင့်ထက် တုန်ခါမှု ပိုမြင့်နေတဲ့သူတွေနဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝန်းရံထားပါ။
သင့်ထက် စိတ်ခံစားမှု ပိုကောင်းနေတဲ့သူတွေနားမှာ နေပါ။
စွမ်းအင်ဆိုတာ ကူးစက်တတ်ပါတယ်။

သင် စိတ်သိပ်မကြည်တဲ့အခါ စိတ်ကြည်လင်နေတဲ့သူတွေ နားမှာ နေကြည့်ပါ။ သူတို့က သင့်ထက် တုန်ခါမှုပိုမြင့်နေတာမို့ သူတို့ရဲ့စွမ်းအင်တချို့ကို သင် စုပ်ယူနိုင်ခြေ အများကြီးရှိပါတယ်။ စိမ်းပြာရည် မျိုးစိတ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Chlamydomonas reinhardtii ဟာ တခြားအပင်တွေဆီကနေ စွမ်းအင်ကို ဆွဲယူနိုင်ကြောင်း သုတေသီတွေ တွေ့ရှိခဲ့သလိုမျိုး ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံ အရတော့ လူသားတွေအနေနဲ့လည်း အဲဒီလိုမျိုး အလားတူ လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အခွင့်အလမ်း ကြီးကြီးမားမား ရှိပါတယ်။

တစ်ခါတလေ လူတစ်ယောက်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် စတွေ့ဖူးတဲ့အခါ သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခုတော့ မဟုတ်ဘူးလို့ ခံစားဖူးပါသလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတာ အတိအကျ ပြောလို့မရပေမဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှု တစ်ခုခုကို ခံစား မိနေတတ်တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီလိုခံစားရတာ ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်

ရှိခဲ့တယ် ဆိုတာကို သင် မျှားသောအားဖြင့် သိလာရပါတယ်။ စွမ်းအင်ဆိုတာ မလိမ်ညာပါဘူး။

ဒီလိုနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အတွေ့အကြုံမျိုးလည်း သင် ကြုံဖူးမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့က အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စွမ်းအင်တွေ ပြည့်နေတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ လူအချို့ ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို သူတို့ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကို အမြဲကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်တယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆို ပျော်ရွှင်တဲ့သူတွေနားမှာ ရှိနေရုံနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေကို အကြိမ်များစွာ ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့လူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြဿနာတွေအပေါ်မှာ စွမ်းအားမြှင့်ပေးနိုင်တဲ့ ရှုထောင့်အမြင်တွေကိုလည်း ပေးနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေမှာ ရှိနေတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာ ပိုပြီး အကောင်းမြင်တဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်နိုင်ခြေများပါတယ်။ သူတို့က အခြေအနေထဲက ကောင်းတဲ့ အချက်တွေကို ရှာဖွေဖို့ ကြိုးစားကြပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကို တုန်ခါမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မယ့် အရာတစ်ခုဆီ ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့ သူတွေနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး ရေရှည်တည်တံ့တဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါ။ သင့်ဘဝကို တန်ဖိုးရှိစေပြီး စိတ်ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့သူတွေနဲ့ အချိန်ပိုပေးတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ အားပေးတတ်တဲ့ တွေးခေါ်ပုံတွေက သင့်ဆီကူးစက်လာပြီး သင်ကိုယ်တိုင်လည်း သူတို့လိုပဲ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စွမ်းအင်တွေ ပြန်လည်ထုတ်လွှင့်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တုန်ခါခြင်း နိယာမအရ ကျွန်တော်တို့နဲ့ တူညီတဲ့ ကြိမ်နှုန်းနဲ့ တုန်ခါနေတဲ့သူတွေကို ကျွန်တော်တို့ ဆွဲငင်မိပါတယ်။ ဒါကြောင့် တခြားသူတွေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ပုံမှန် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ပိုပြီး ခံစားလာရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝထဲကို ပိုပြီး အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့ လူတွေကိုတောင် ထပ်ဆွဲငင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပြီး ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်က ကောင်းမွန်တဲ့ တုန်ခါမှုတွေကို ပိုမိုခိုင်မာစေပါလိမ့်မယ်။

♦ ♦ ♦

ကိုယ်ဟန်အမူအရာကို ပြောင်းလဲပါ

အဆင်မပြေတာတွေ ကြုံနေရတဲ့အခါ ပြုံးဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆီမွန် ရှနယ်လ်နဲ့ ဒေးဗစ် လဲဒ်တို့ရဲ့ ၂၀၀၃ ခုနှစ် လေ့လာမှုတစ်ခုကတော့ အပြုံးအတုတစ်ခု ပြုံးလိုက်ရင် endorphins (အင်ဒေါဖင်) လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာစေတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ ထုတ်လွှတ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ဦးနှောက်ကို သင်ပျော်နေတယ်လို့ ထင်အောင် လှည့်စားနိုင်တယ်ဆိုတာ ပြသခဲ့ပါတယ်။

ဒီအချက်က အစပိုင်းမှာ နည်းနည်းထူးဆန်းနေတယ်လို့ ထင်ရနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ ပြုံးဖို့က ထူးဆန်းလွန်းတယ်လို့ ခံစားရတယ်ဆိုရင်တော့ ပြုံးစရာ အကြောင်းတစ်ခုခုကို ရှာကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့ အပြုံးကြောင့် တခြားတစ်ယောက်ယောက် ပျော်ရွှင်လာနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့တင် သင် ပြုံးနိုင်ပါတယ်။ သူတို့က သင့်ကို ပြန်ပြုံးပြကောင်း ပြုံးပြနိုင်ပြီး အဲဒီအခါ သင့် အပြုံးကို ဆက်ထိန်းထားဖို့ တကယ့်အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ခံစားချက်တွေကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြင်ပအခြေအနေကို ပြောင်းလဲခြင်းအားဖြင့် အတွင်းစိတ် အခြေအနေကိုပါ ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ဟာ တခြားလူတွေကို ပေးပို့တဲ့ သတင်းစကားအများစုဟာ မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ

ဒါမှမဟုတ် စကားပြောနေချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထားရှိတဲ့ ပုံစံမျိုးတွေလို စကားလုံးမပါတဲ့ အမူအရာတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရရင်လည်း သင့်ကို အံ့အားသင့်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့်ပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ဟန်အမူအရာနဲ့ ဖော်ပြနေတဲ့ သတင်းစကားတွေကို စဉ်းစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လူတစ်ယောက်က စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် ဘယ်လိုပုံစံပေါက်မလဲဆိုတာ ပြပါလို့ ကျွန်တော်က ပြောရင် သင်က ဘယ်လို သရုပ်ဖော်ရမလဲ ဆိုတာ တိတိကျကျ သိလောက်ပါတယ်။ ခေါင်းငုံ့ပြီး ပခုံးတွေတွန့်ကာ မျက်နှာမဲ့နေလိမ့်မယ်။ လူတစ်ယောက် ဒေါသထွက်နေရင် ဘယ်လိုပုံစံ ပေါက်မလဲဆိုတာ ပြပါလို့ ကျွန်တော်က မေးရင်လည်း သင်က အလွယ်တကူ လုပ်ပြနိုင်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ပြီး ဘဝကို အားရကျေနပ်နေတဲ့သူတစ်ယောက်က ဘယ်လိုပုံစံမျိုး ပေါက်နေမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့ရဲ့ မျက်နှာအမူအရာက ဘယ်လိုမျိုး ဖြစ်မလဲ။ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရပ်နေမလဲ။ သူတို့ လှုပ်ရှားနေပုံက ထူးခြားတာမျိုး ရှိမလား။ သူတို့ရဲ့ လက်တွေက ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေမလဲ။ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ တစ်ခုခု လုပ်ပြနေနိုင်မလား။ သူတို့ရဲ့ အသံနေအသံထားက ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။ သူတို့ ဘယ်လောက် မြန်မြန် ဒါမှမဟုတ် ဖြည်းဖြည်း ပြောနေမလဲ။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူတစ်ယောက်လို
ပြုမှုနိုင်မယ်ဆိုရင်
သင့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်အခြေအနေ
ပြောင်းလဲလာမှာဖြစ်ပြီး
သင့်ရဲ့ တုန်ခါမှုလည်း မြင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုလုပ်ဆောင်တာက သင့်ရဲ့ တုန်ခါမှုကို မြင့်တင်ဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုမျှားလားလို့ သင် စိုးရိမ်မိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ "မဖြစ်သေးပေမဲ့ ဖြစ်နေပြီလို့ ဟန်ဆောင်ပါ၊ နောက်ဆုံးတော့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်" ဆိုတဲ့ အယူအဆက အကြိမ်ပေါင်းများစွာ သက်သေပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဥပမာအားဖြင့် မိုဟာမက် အလီက "ထူးချွန်တဲ့ ချန်ပီယံတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် သင်က အကောင်းဆုံးပဲလို့ ယုံကြည်ရမယ်။ မဟုတ်သေးရင်တောင် ဟန်ဆောင်

ပါ" ဆိုတဲ့ နာမည်ကျော်စကားတစ်ခွန်း ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ အလီနဲ့ ဆွန်နီလစ်စတွန်တို့ရဲ့ လက်ဝှေ့ပွဲကို ကြည့်ပါ။ ပွဲမစခင် အလီက အားနည်းသူတစ်ယောက်လို့ သတ်မှတ်ခံထားရပေမဲ့ သူက လစ်စတွန်ကို အနိုင်ထိုးတော့မယ့်ပုံစံမျိုး ဟန်ဆောင်ခဲ့တယ်။ ပရိသတ်တွေကို ကြွားဝါပြီး ကြိုးဝါးခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ တကယ်ပဲ ပွဲမှာ သူ လုပ်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

လူမှုရေးစိတ်ပညာရှင် အေမီ ကပ်ဒီဟာ ကိုယ်ဟန်အမူအရာက တခြားသူတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်လိုမြင်လဲ ဆိုတာအပြင် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို မြင်လဲ ဆိုတဲ့အပေါ်ပါ သက်ရောက်မှုရှိတယ် ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကြောင့် ထင်ရှားကျော်ကြားပါတယ်။ ကပ်ဒီပါ ပါဝင်ရေးသားထားတဲ့ အစီရင်ခံစာတစ်ခုက စွမ်းအားနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ သုံးမျိုးထဲက တစ်ခုခုကို တစ်နေ့ကို နှစ်မိနစ်လောက်ပဲ လုပ်ရုံနဲ့ ယုံကြည်မှုဟော်မုန်း testosterone (တက်စတိုစတီရုန်း) ကို ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း တိုးလာစေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်း cortisol (ကော်တီဆော) ကို ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း လျှော့ချ ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီ 'power poses' (ပါဝါ ကိုယ်ဟန်အနေအထား) လို့ ခေါ်တဲ့ အဲဒီပုံစံတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး အားရှိတယ်လို့ ခံစားရစေဖို့ လွယ်ကူမြန်ဆန်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ အဲဒီအစီရင်ခံစာက ဆိုထားပါတယ်။

တချို့လူတွေက အဓိပ္ပာယ်လွဲမှားစွာ နားလည်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုကောင်းတယ်လို့ ခံစားရအောင် တခြားသူတွေရဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို ရဖို့အတွက် အရည်အချင်း ဒါမှမဟုတ် ပါရမီတစ်ခုခု ရှိနေသလို ဟန်ဆောင်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်သာ ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်မှု မြင့်တင်ဖို့နဲ့ ကိုယ်သွားနေတဲ့ လမ်းကြောင်းအတွက် ပိုကောင်းတယ်လို့ ခံစားရဖို့အတွက်ပဲ သင့်တော်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ ပြုမူနေထိုင်မယ်ဆိုရင် ဒါဟာ အသုံးဝင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလို စိတ်ကူးထဲက ယုံကြည်မှုဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ယုံကြည်မှုအဖြစ် ပြောင်းလဲလာမှာဖြစ်ပြီး တူညီတဲ့ တုန်ခါမှုတွေကနေ တစ်ဆင့် အဲဒီစစ်မှန်တဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ ပိုမိုနီးစပ်လာလေလေ၊ ပိုပြီး စစ်မှန်လာလေလေပါပဲ။

♦♦♦

ခဏနားပါ

အနားယူဖို့ အချိန်ယူခြင်းရဲ့ အရေးပါပုံကို လျှော့မတွက်ပါနဲ့။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာတွေထဲမှာရော အရမ်းကို နစ်မြုပ်နေလွန်းလို့ ဖိစီးမှုများပြီး တင်းမာလာတတ်ပါတယ်။

အလွယ်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ စိတ်ဖြေလျှော့ပြီး သင့်ကို ဖိစီးစေတဲ့ အရာတွေကနေ ခပ်ခွာခွာနေဖို့ပါပဲ။ တစ်ယောက်တည်း အချိန်ဖြုန်းဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။ တစ်ခါတလေကျရင် လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတာ ပင်ပန်းတယ် လို့ ခံစားရတာကို ကျွန်တော် သတိထားမိတယ်။ သင်က introvert (လူအများနဲ့ မရောနှောဘဲ တစ်ယောက်တည်း နေရတာ နှစ်သက်သူ) တစ်ယောက်ဆိုရင် ဒီလိုခံစားချက်မျိုးက အတော်လေး အဖြစ်များနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းက သင့်ရဲ့ အချိန်၊ အာရုံစိုက်မှု ဒါမှမဟုတ် စွမ်းအင်တွေကို တောင်းဆိုနေကြသလို ခံစားရပြီး စိတ်ကုန်လောက်အောင် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

သင်က အိမ်ထောင်ဖက်၊ သူငယ်ချင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုနဲ့အတူ နေထိုင်နေတယ်ဆိုရင် ဒီလိုလုပ်ရပ်က နည်းနည်း ရက်စက်ရာ ရောက်တယ်လို့ ထင်နိုင်စရာပါ။ ဒါက သူတို့ကို သင် မကြိုက်လို့ မဟုတ်သလို သူတို့ကို စိတ်ကုန်လို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ သင် အနားယူဖို့ လိုအပ်နေတာပါ။ အသက်ရှူ

ဖို့နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပြန်ဖြည့်ဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပါ။ ခဏလောက် တစ်ယောက်တည်းနေဖို့ လိုအပ်နေတာပါ။ ဒါဟာ လုံးဝ လက်ခံနိုင်စရာကောင်းပြီး သင့်ကို ချစ်ခင်မှု လျော့နည်းသွားစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သတင်းမီဒီယာနဲ့ လူမှုကွန်ရက်မီဒီယာတွေကြောင့်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များပြီး လိုအပ်တာထက် ပိုခံစားရလွယ်ပါတယ်။ ဒါတွေကနေလည်း ခဏတာ အနားယူဖို့ လိုပါတယ်။

သင် အနားယူဖို့ လိုအပ်နေပြီလားဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

ဒီနေရာမှာ ဥပမာတစ်ခု ပြောပြပါမယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အတွက် ကောင်းတာတစ်ခုခု လုပ်ပေးဖို့ကြိုးစားပေမဲ့ သူတို့က အရမ်းကြိုးစားလွန်းနေတယ် ဒါမှမဟုတ် သင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေး နယ်ပယ်ထဲကို ကျူးကျော် ဝင်ရောက်နေတယ်လို့ သင်ခံစားရတယ်ဆိုရင် သင် လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတာ ပင်ပန်းနေပြီဆိုတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီလူမှာ ကောင်းတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိမှန်း သင်သိတဲ့အတွက် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ကတော့ သူတို့ကို ရပ်စေချင်နေပါလိမ့်မယ်။

မက္ကဆီကန် စပိန်ဘာသာစကားမှာ "engentado" (အင်ဂျန်တာဒို) ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ဒီလို ထူးခြားတဲ့ ခံစားချက်ကို ဖော်ပြပါတယ်။ အဲဒါက လူတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ပြီးတဲ့အခါ သူတို့နဲ့ ခပ်ဝေးဝေးမှာ နေချင်တဲ့ ခံစားချက်ကို ရည်ညွှန်းတာပါ။

သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်က သင့်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားကို လွှမ်းမိုးခွင့် မပေးသင့်ပေမဲ့ ခဏတာ အဆက်အသွယ်ဖြတ်ချင်တဲ့အတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်နေစရာ လည်း မလိုပါဘူး။ ဒါဟာ သင့်အတွက် တင်မကဘဲ တခြားသူတွေအတွက်ပါ အကျိုးရှိပါတယ်။ သင် လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတာ ပင်ပန်းပြီး အားမဖြည့်ဘဲ ကြာကြာနေလေလေ တခြားသူတွေရဲ့ တုန်ခါမှုတွေကိုပါ သင်က လျှော့ချမိနိုင်ခြေ ပိုများလေလေပါပဲ။

သဘာဝတရားနဲ့ အချိန်ကုန်ဆုံးတာကလည်း အလွန်စွမ်းအားကြီးမားပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်ကာလမှာ နည်းပညာမပါဘဲ ဘဝကို ဖြတ်သန်းဖို့ဆိုတာ ပိုပြီး ခက်ခဲလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သဘာဝထဲမှာ နေထိုင်တာက သင့်ရဲ့ အလုံးစုံသော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွစေနိုင်တယ်။ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာ ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ သုတေသန လေ့လာမှုတစ်ခုကတော့ သဘာဝ

ပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကို အားပေးခြင်းအားဖြင့် ပြန်လည် ကောင်းမွန်စေတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

တစ်ခါတလေ မိမိကိုယ်ကို
ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့အတွက်
ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ ခဏတာ
အဆက်အသွယ် ဖြတ်လိုက်ရတာမျိုးလည်း
ရှိတတ်ပါတယ်။

ဒီအရာတွေကို ရှုပ်ထွေးအောင် လုပ်နေစရာ မလိုပါဘူး။ သင် အပြင်ထွက်လမ်းလျှောက်တာ၊ ဥယျာဉ်ထဲမှာ အလုပ် လုပ်တာ၊ သစ်ပင်အောက်မှာ ထိုင်နေတာ ဒါမှမဟုတ် ကြယ်တွေကို ငေးကြည့်နေတာမျိုး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နေသာနေတယ်ဆိုရင် နေရောင်ခြည်ကို ခံယူခြင်းက သင့်ရဲ့ ဗီတာမင် D နဲ့ သဘာဝအလျောက် စိတ်ခံစားချက်ကို တည်ငြိမ်စေတဲ့ serotonin (ဆီရိုတိုနင်) ပမာဏကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

♦♦♦

စိတ်ခွန်အားပေးတဲ့အရာတွေ ရှာဖွေပါ

စိတ်ခွန်အားပေးတဲ့အရာတွေက ကျွန်တော့်ကို တွန်းအားဖြစ်စေပြီး အကောင်းမြင်စိတ် ရှိစေတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ခွန်အား ရရှိနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဘဝအောင်မြင်ရေး လမ်းညွှန်စာအုပ်တွေ၊ သတင်းစာတွေ ဒါမှမဟုတ် ပေါလို ကိုယယ်လိုရဲ့ The Alchemist လို ခွန်အားဖြစ်စေတဲ့ ဝတ္ထုတွေက ကောင်းမွန်သလို ပေါ့ဒ်ကတ်စ် (podcasts)လို မျိုး ဒစ်ဂျစ်တယ် စိတ်ခွန်အားပေး အရင်းအမြစ် မြောက်များစွာလည်း ရှိပါတယ်။ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ စိတ်ခွန်အားပေး ရုပ်ရှင်တွေရဲ့ စွမ်းအားကိုလည်း လျှော့မတွက်ပါနဲ့။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ကတော့ သရုပ်ဆောင် ဝီလ် စမစ် ပါဝင်တဲ့ The Pursuit of Happyness ရုပ်ရှင်က အရမ်းကို စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

ကျွန်တော် ဘဝမှာ လုံးဝလမ်းပျောက်နေတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရတဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုကို မှတ်မိပါသေးတယ်။ စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေတဲ့ စာသားတွေပါတဲ့ တီရှပ်တွေ ရောင်းတဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု စလုပ်ဖို့ အလုပ်ကနေ ထွက်ခဲ့တာပါ။ ကိုယ်ပိုင်ငွေတွေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့ပေမဲ့ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတာကတော့ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ထားသလို အရောင်းအဝယ် မကောင်းခဲ့ပါဘူး။ ရက်ပိုင်းအတွင်း ရောင်းကုန်မယ်လို့ ထင်ထားခဲ့တာပါ။ စီးပွားရေးစာအုပ်တွေ

အကုန်ဖတ်ထားခဲ့တယ်၊ ဖက်ရှင်ဘလော့ဂ်တွေမှာ နာရီပေါင်းများစွာ အချိန်ကုန်ခံခဲ့တယ်၊ အောင်မြင်တဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုကို လည်ပတ်ဖို့နဲ့ ဖက်ရှင်လောကကို ဆန်းသစ်တဲ့အရာတစ်ခု ယူဆောင်လာဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဗဟုသုတတွေ အကုန်ရှိနေပြီလို့ ခံစားခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝကတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ပြသနေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်စွမ်းဆောင်ရည်တွေအပေါ် ယုံကြည်မှု ပျောက်စ ပြုနေပါပြီ။ ဘဝလမ်းကြောင်းကို မေးခွန်း ထုတ်လာခဲ့တယ်။ ဒီကြားထဲမှာပဲ အမေက ကျွန်တော် ရုန်းကန်နေရတာကို မြင်တော့ အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ ပိုက်ဆံရှာရမှာဖြစ်ပြီး အိမ်အတွက်လည်း ကူညီရမှာဖြစ်လို့ တခြားအလုပ်တစ်ခု ရှာသင့်တယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဖိအားတွေက အလွန်ကြီးမားလာတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို သံသယဝင်လာတဲ့အခါ သင်ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ပင်လယ်ထဲ မြန်မြန်ဆန်ဆန် နစ်မြုပ် ကျရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ နိမ့်ကျတဲ့ တုန်ခါမှု အခြေအနေတွေကို စတင်ခံစားရပြီး ဒါက ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် တစ်ခုခု လုပ်ရတော့မယ်ဆိုတာ သိခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြှင့်တင်ရေး အသံစာအုပ် အမျိုးမျိုးကို နားထောင်ခဲ့တယ်။ ဘဝအောင်မြင်ရေး လမ်းညွှန်စာအုပ်တွေလည်း ထပ်ဝယ်ဖတ်ခဲ့တယ်။ အွန်လိုင်းဗီဒီယိုတွေကို ကြည့်ခဲ့ပြီး ဆောင်းပါးတွေ၊ ကိုးကားချက်တွေနဲ့ ဘလော့ဂ်ပို့စ်တွေကိုလည်း ဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်မီဒီယာကနေ သိကျွမ်းခဲ့ရတဲ့ စီးပွားရေးစွန့်ဦးတီထွင်သူ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ပါ စကားပြောဆို ဆွေးနွေးခဲ့ပါသေးတယ်။

တခြားသူတွေရဲ့ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းမှုတွေနဲ့ သူတို့ ဘယ်လိုကျော်လွှားခဲ့ကြတယ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ အခြေအနေတွေက သူတို့ဘက်မှာ မရှိခဲ့ပါစေ ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြတယ် ဆိုတာတွေကို ကျွန်တော် လေ့လာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်တော် စိတ်ခွန်အားတွေ ရလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုလည်း တိုးလာခဲ့တယ်။ ဒီဇာတ်လမ်းတွေက ကျွန်တော်ရဲ့ ကျရှုံးမှုဟာ အဆုံးသတ်မဟုတ်သေးဘူး ဆိုတာကို ပြသနေခဲ့တယ်။ ကြီးမြတ်တဲ့ အရာတစ်ခုခုကို အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ဘယ်သူမဆို ကြီးမားတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေ ဒါမှမဟုတ် ကျရှုံးမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတာချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သင်လက်လျှော့လိုက်မှသာ ဒါတွေဟာ အဆုံး

သတ်ဖြစ်သွားတာပါ။

ဝန်ခံရရင် ကျွန်တော့် တီရှပ်လုပ်ငန်းက အဆင်မပြေခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါက ကျွန်တော့်ကို အကြီးအကျယ် အကျိုးရှိစေတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါတယ်။ သင် စိတ်ခွန်အား ရလာတဲ့အခါ သင်ဟာ တွန်းအားကို ရှာတွေ့ပြီး ကိုယ်သွားနေတဲ့လမ်းကြောင်းနဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

♦ ♦ ♦

အတင်းအဖျင်းတွေနဲ့ ပြဿနာတွေကနေ ဝေးဝေးနေပါ

ဒရမ်မာဇာတ်လမ်းတွေထဲကလို ပြဿနာတွေက တီဝီရပ်သံအတွက်ပါ။
လက်တွေ့ဘဝအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။
တခြားသူတစ်ယောက်တည်းကသာ ဇာတ်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွဲထဲမှာ
သင် ဝင်ပြီး သရုပ်မဆောင်ချင်ပါနဲ့။

တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ လူတိုင်းဟာ အတင်းအဖျင်း ပြောတဲ့အထဲမှာ ပါဝင်မိကြမှာပါပဲ။ တစ်ခါတလေ သူတို့ လုပ်နေမှန်းတောင် သတိမထားမိကြပါဘူး။ အဆိုးဆုံးအပိုင်းကတော့ လူအများစုက ဒါကို တကယ်ကို ပျော်ကြတာပါပဲ။ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်နေတယ်လို့ မထင်ကြဘဲ အတင်းအဖျင်းပြောတာကို အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ မြင်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေအကြောင်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောလာဟလတွေ ကြားရတာကို သဘောကျပြီး ပြန်လည်ဖြန့်ဝေပြီး တို့ပြန်မှုရယူရတာကို နှစ်သက်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အတင်းအဖျင်းပြောတာက သင့်ရဲ့ တုန်ခါမှုကို လျှော့ချဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အတင်းအဖျင်း ဖြန့်တာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးကို အစာကျွေးတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းတယ်လို့ ခံစားရအောင်၊ တခြားသူတွေထက် သာတယ်လို့ ထင်ရအောင်လို့ လုပ်တာပါ။ ဒါဟာ အများအားဖြင့်

ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နေတတ်ပြီး ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်မှု အများစုက မုန်းတီးမှုကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမုန်းတီးမှုဆိုတာက စိတ်ခံစားမှုနိမ့်ကျတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်ဘဝထဲကို မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ အတွေ့အကြုံတွေကိုသာ ဖိတ်ခေါ်သလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ အရင်က ပြောခဲ့ပြီးသား ဖြစ်တဲ့အတိုင်း အတွေးတိုင်း၊ စကားလုံးတိုင်းမှာ အစွမ်းထက်တဲ့ တုန်ခါမှုတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ပါတယ်။ တခြားသူတွေကို အဆိုးမြင်တဲ့ဘက်ကနေ ပြောဆိုတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ စကြာဝဠာထဲကို အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ စွမ်းအင်တွေ ထုတ်လွှတ်နေတာပါ။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ဒါက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်တုန်ခါမှုကို လျှော့ချပစ်လိုက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ဘဝထဲမှာ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ထပ်မံ ဖြစ်ပေါ်စေမယ့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ ဖြစ်လာစေတယ်။ ရှေးခေတ် အိန္ဒိယ ဆေးပညာစနစ်ဖြစ်တဲ့ အာယုဗေဒ(Ayurveda) က ကတော့ အတင်းအဖျင်း ပြောခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စွမ်းအင်ဗဟိုချက် (chakras) အချို့ကို ထိခိုက်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော်တို့ကို ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ တုန်ခါမှု အခြေအနေ တွေဆီ တက်လှမ်းဖို့ကနေ တားဆီးပစ်လိုက်ပါတယ်။

သတင်းမီဒီယာတွေဟာ တခြားလူတွေရဲ့ ကံမကောင်းမှုတွေကို လူသိရှင်ကြား ထုတ်ဖော်ခြင်းအားဖြင့် အတင်းအဖျင်းတွေကနေ အမြတ်ထုတ်ကြတယ်။ သူတို့အတွက် ကံကောင်းတာကတော့ တချို့လူတွေက ဒီအရာတွေကို ယုံကြည်ပြီး အားပေးကြပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ တခြားသူတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုတာက လူမှုရေးအရ လက်ခံနိုင်စရာဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အတင်းအဖျင်းပြောခံရရင် ဘယ်သူမှ မကြိုက်ကြဘူး ဆိုတာကိုတော့ လူတိုင်း သိကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် တခြားသူတွေအကြောင်း ပြောဆိုနေတဲ့ စကားဝိုင်းတွေကနေ ခပ်ဝေးဝေးနေပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဆွေးနွေးမှုကို ပိုပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုဆီ ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားပါ။ အတင်းအဖျင်းပြောဖို့ အချိန်ကုန်ဆုံးနေသူတွေဟာ မျှားသောအားဖြင့် ညည်းညူနေတတ်သူတွေ ဒါမှမဟုတ် ဒုက္ခထဲမှာ နှစ်သိမ့်မှုရှာနေသူတွေ ဖြစ်နေတာကို သင် သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ အကျင့်တွေကို သင် လိုက်လုပ်မယ်ဆိုရင် သင်လည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဘဝအပေါ် စိတ်ပျက်အားငယ်လာပါလိမ့်မယ်။

အလားတူပဲ မလိုအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေထဲမှာ နစ်မြောပါဝင်သွားတာက စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု နှစ်ခုလုံးကို တိုးမြင့်စေနိုင်တယ်။ ဒါက သင့်ကို စိတ်ခံစားမှု နိမ့်ကျတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ရောက်ရှိစေပြီး အခုလောက်ဆို သင်သိပြီးဖြစ်တဲ့အတိုင်း ဒါက သင့်ဘဝအပေါ်မှာ မလိုလားအပ်တဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဘာလို့ စွန့်လွှတ်ရမှာလဲ။

ကျွန်တော် မလိုအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မဆို ရှောင်ရှားဖို့ သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒါတွေက ကျွန်တော့်အတွက် ဘာကောင်းကျိုးမှ မပေးလို့ပါ။ တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော်တင်ပြတဲ့ အချက်တစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငြင်းခုံဖို့ ကြိုးစားတဲ့ ပြဿနာရှာတတ်တဲ့သူ တစ်ယောက်နဲ့ ကြုံခဲ့ဖူးတယ်။ သံသယဖြစ်စရာ ကောင်းတာကတော့ ကျွန်တော် ပြောခဲ့တဲ့ အချက်ကြောင့် ရန်ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖျက်ဆီးနိုင်တာကြောင့် ရန်ပွဲတွေကနေ ရှောင်ထွက်သင့်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူကတော့ ကျွန်တော်တို့ ရှောင်ထွက်သင့်တယ်လို့ မထင်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော်က သူ့ကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မတူညီတဲ့ အမြင်တွေကို လေးစားကြောင်းနဲ့ ရှေ့ဆက်သွားသင့်ကြောင်း ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောလိုက်တော့ သူ ဒေါသထွက်သွားတယ်။ သူက ကျွန်တော့်ရဲ့ အမြင်ကို တကယ်စိတ်ဝင်စားတယ်လို့ ခံစားရရင် ကျွန်တော့်အမြင်ကို ဝေမျှပေးပြီး သူ့အမြင်ကိုလည်း နားထောင်ပေးမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ သူက ငြင်းခုံချင်ရုံ၊ ကျွန်တော့်ကို မှားတယ်ဆိုတာ သက်သေပြချင်ရုံနဲ့ ကျွန်တော့်ကို စိတ်ဓာတ်ကျအောင် ဆွဲချချင်ရုံသက်သက်ပါပဲ။

သူက နားတွေကို ပိတ်ထားပြီး ပါးစပ်ကိုတော့ ဖွင့်ထားတယ်။ သူက နားထောင်ဖို့အသင့်မဖြစ်ဘဲ အမိန့်ပေးဖို့ပဲ လိုလားခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေ မတူညီတဲ့အတွက် သူ တော်တော်လေးကို စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်ခဲ့တယ်။ သူ့အမြင်မှာ ကျွန်တော်ဟာ မှားယွင်းတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဖြန့်ဝေနေပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ အမြင်နဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ပိုပြီး ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်နေတယ်လို့ထင်ခဲ့တာပါ။ ဒီဒေါသရဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော့်အပေါ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ စော်ကားမှု၊ ပြောဆိုမှုတွေ ပါလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်က သူ့ရန်ပွဲထဲမှာ မပါဝင်တဲ့အတွက်ပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေပြီး အခြေအနေကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဲဒီနေရာကနေ ဝေးရာကို ခွာနိုင်တဲ့အထိပါပဲ။

ဒီလူက တခြားသူတွေရဲ့ ကောင်းကျိုးကို တကယ်တမ်း စိတ်ပူပုံမရပါဘူး။

ဒါမှမဟုတ် ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို တားဆီးချင်ပုံလည်း မပေါ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ရန်လိုတဲ့ အပြုအမူက သူ့ရဲ့ အပြောအဆိုတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်နေတယ်။ သူက သူမှန်ကြောင်းနဲ့ သူ့နည်းလမ်းက တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်းကိုပဲ အကြောင်းပြဖို့ လိုအပ်နေခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော်ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက ကျွန်တော်တို့ အမြဲတမ်း ပြန်လည် တိုက်ခိုက်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ အမှန်တရားကို ရိုက်ချိုး လိုက်တဲ့အခါ၊ အဲဒီအမှန်တရား မရှိတော့တဲ့အခါမှာ သူ့ရဲ့ ခံယူချက်ကို တုန်လှုပ်သွားစေခဲ့ပါတယ်။

ဒါတွေဟာ အတ္တရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုပါပဲ။ သင့်ရဲ့ အတ္တဆိုတာ အတွေးတွေကနေ ဖန်တီးထားတဲ့ သင့်ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်ပါပဲ။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ လူမှုရေးမျက်နှာဖုံးတစ်ခုဖြစ်ပြီး ခံယူချက်ကို ပျောက်ဆုံးသွားမှာကို ကြောက်တဲ့အတွက် အမြဲတမ်း အတည်ပြုချက် လိုအပ်နေတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို မကြိုက်လို့ သင် စိတ်ဆိုးတဲ့အခါ ဒါဟာ သင့်အတ္တရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုပါ။ သူတို့ရဲ့ သဘောတူညီမှုအပေါ် မူတည်ပြီး သင့်ရဲ့ တည်ရှိမှုကို အတည်ပြုနေတာပါ။ သူတို့က သင်နဲ့ သဘောမတူတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်အပေါ် ကောင်းတယ်လို့ မခံစားရတော့ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတ္တဟာ
အမြဲတမ်း အရေးပါတယ်လို့ ခံစားချင်ပြီး ချစ်ခင်နှစ်သက်ခံချင်ပါတယ်။
ဒါဟာ ချက်ချင်းလက်ငင်း ကျေနပ်မှုကို ရှာဖွေပါတယ်။
တခြားလူတွေထက် ပိုပြီး အင်အားကြီးမားတယ်လို့ ခံစားချင်ပါတယ်။

လူတွေ မလိုအပ်တဲ့အရာတွေ ဝယ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းက သူတို့ ဂရုတောင် မစိုက်တဲ့သူတွေကို အထင်ကြီး လေးစားစေဖို့အတွက်ပါ။ ဒါဟာ တခြားသူတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေအပေါ် မနာလိုဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းပါ။ လောဘစိတ် ရှိနေရတဲ့ အကြောင်းရင်းနဲ့ တခြားသူတွေထက် သာအောင် အမြဲကြိုးစားနေရတဲ့ အကြောင်းရင်းလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ကို မေတ္တာထားပြီး နားလည်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိအောင် တားဆီးထားပါတယ်။

ကံမကောင်းစွာနဲ့ပဲ ကျွန်တော်တို့ အများစုဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတ္တက ဖန်တီးထားတဲ့ ပုံရိပ်တစ်ခုနဲ့ တစ်သက်လုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်နေကြရပြီး

အဲဒီပုံရိပ်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းကာကွယ်နေရပါတယ်။ တခြားသူတွေက ကျွန်တော်တို့ ဖန်တီးထားတဲ့ ကိုယ့်ပုံရိပ်ကို မကြိုက်ဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံယူချက်ဟာ ခြိမ်းခြောက်ခံရသလို ဖြစ်သွားပြီး အတ္တက သူ့ရဲ့ ကာကွယ်မှုအတွက် ကြောက်ရွံ့လာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက အဲဒီလူကို သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်မှုတွေကို ပြန်လည်မေးခွန်းထုတ်စေခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ ခံယူချက်ကို မေးခွန်းထုတ်စေခဲ့ရာကနေ တုန်လှုပ်သွားစေခဲ့တာပါ။ ဒါကြောင့်ပဲ သူက ဒီလောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ခုခံကာကွယ်ပြီး တိုက်ခိုက်ခဲ့တာပါ။

ဘဝမှာ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်တွေဟာ အတ္တကြောင့် အများကြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူတွေက သိချင်စိတ်ကြောင့် တစ်ခုခုကို ပြောတာ၊ မေးတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က တခြားသူတွေ မှားတယ်ဆိုတာ သက်သေပြချင်ရုံသက်သက်ပါ။ သူတို့က လူတွေကို သူတို့ရဲ့ အမှန်တရားကို လိုက်နာစေချင်တာဟာ တခြားသူတွေကို တကယ်ဂရုစိုက်လို့ မဟုတ်ဘဲ မှားမှာကို ကြောက်တာနဲ့ သူတို့ ဘယ်သူလဲဆိုတာကို မသိမှာကို စိုးရိမ်လို့ပါ။ ဒီလို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ပျော်မွေ့နေပုံရတဲ့ ပြဿနာရှာတတ်တဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်က ပွင့်လင်းတဲ့ စိတ်ထားရှိဖို့နဲ့ တခြားသူတွေရဲ့ အမြင်တွေကို နားထောင်ဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ပြောတာကို ဒါမှမဟုတ် ဘာကြောင့် ပြောတယ်ဆိုတာကို စိတ်မဝင်စားတဲ့သူတွေအတွက် အချိန်မဖြုန်းဖို့ လည်း သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။ တခြားသူတွေရဲ့ အတွင်းစိတ် ပဋိပက္ခတွေထဲကို မသိလိုက်ဘဲ မပါဝင်မိအောင် သေချာဂရုစိုက်ရပါမယ်။

ပြဿနာတွေကို ဆွေးနွေးတာနဲ့ အချက်အလက်တွေ မျှဝေတာက ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတစ်ပါးကို နှိမ့်ချပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သာတယ်လို့ ခံစားချင်တဲ့ ဆန္ဒကနေ မဖြစ်ပေါ်လာဘူးဆိုရင်ပေါ့။ ဒီလိုလုပ်တာက မှားယွင်းတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်ကို ပေးပြီး ရလဒ်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်ခါမှုကို နိမ့်ကျစေပါတယ်။ အတင်းအဖျင်းပြောတာ ဒါမှမဟုတ် ပြဿနာတွေထဲ ပါဝင်နေတာထက် သင့်အချိန်တွေကို ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ အသုံးပြုလို့ရပါသေးတယ်။ အဲဒီအစား ကိုယ့်ဘဝကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီး တိုးတက်အောင် ကြိုးစားပါ။ အချိန်ဆိုတာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ သင့်ဘဝကို ပိုမိုကြိုးမြတ်လာစေမယ့် အကျိုးရှိတဲ့ အရာတွေ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပညာရှိရှိ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသင့်ပါတယ်။

♦♦♦

အစားအသောက်နဲ့ ရေသောက်သုံးမှုကို စနစ်တကျ စီစဉ်ပါ

သင် ရွေးချယ်လက်ခံတဲ့အရာက သင့်ကို ပြန်လည်လွှမ်းမိုးပါတယ်။
သင့်ကို ပြန်လည်လွှမ်းမိုးတဲ့အရာကပဲ သင့်ဘဝကို ဦးဆောင်ပါတယ်။

သင် စားသမျှ၊ သောက်သမျှ အရာအားလုံးက အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒါတွေက သင့်ရဲ့ တုန်ခါမှုနဲ့ လက်တွေ့ဘဝကို သက်ရောက်မှုရှိလို့ပါ။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဖျော်ရည်တွေကို မစားသုံးရရင် ဘယ်လိုလုပ် စိတ်ချမ်းသာနိုင်မလဲ။

ကျွန်တော်တို့ကို အိပ်ငိုက်စေပြီး ထိုင်းမှိုင်းစေတဲ့ အစားအစာတွေဟာ တုန်ခါမှုနှုန်းနိမ့်တဲ့ အစားအစာတွေပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒါတွေကို စားတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်ခါမှုလည်း ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ဒီလို အစားအစာတွေ အများစုက အသင့်စား အစားအစာတွေ ဖြစ်ပြီး ကံမကောင်းစွာဘဲ သူတို့ဟာ အရသာကောင်းအောင် ဖန်တီးထားတာပါ။ ဒီအကြောင်းကြောင့်ပဲ ကျွန်တော်တို့အချို့ဟာ မကောင်းတဲ့ အစားအစာတွေကို အလွန်အကျွံ စားသုံးမိ မတတ်ကြတယ်။ ဒါက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို မှုန်မှိုင်းစေရုံသာမက ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တက်လာစေပြီး ရောဂါဘယ ထူပြောစေနိုင်ပါတယ်။ ၁၉၄၉ ခုနှစ်မှာ ပြင်သစ်လူမျိုး လျှပ်စစ်သံလိုက်ပညာရှင် အန်ဒရေး ဆိုင်မိုနီတွန်

ဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနကို ထုတ်ပြန်ခဲ့တယ်။ အစားအစာတိုင်းမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကယ်လိုရီ (ဓာတုစွမ်းအင်) ပမာဏတစ်ခု ရှိရုံသာမကဘဲ တုန်ခါမှုရှိတဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက်စွမ်းအင်လည်း ရှိတယ်ဆိုတာကို သူ သဘောပေါက်ခဲ့တယ်။

လူသားတွေ ကျန်းမာတယ်လို့ ယူဆနိုင်ဖို့အတွက် ၆၅၀၀ အမ်စထရမ် ရှိတဲ့ တုန်ခါမှုအဆင့်ကို ထိန်းသိမ်းထားရမယ်လို့ ဆိုင်မိုနီတွန်က တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ (အမ်စထရမ်ဆိုတာ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းအလျားတွေကို တိုင်းတာတဲ့ ယူနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပြီး တစ်စင်တီမီတာရဲ့ သန်း ၁၀၀ ပုံ ၁ ပုံကို တိုင်းတာပါတယ်။)

ဆိုင်မိုနီတွန်က အစားအစာတွေကို သုညကနေ ၁၀,၀၀၀ အမ်စထရမ် အထိ စကေးတစ်ခုအရ အမျိုးအစားလေးမျိုး ခွဲခြားခဲ့တယ်။

ပထမအမျိုးအစားမှာ တုန်ခါမှုမြင့်မားတဲ့ အစားအစာတွေ အပြည့်ပါပဲ။ အဲဒီထဲမှာ လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးတွေနဲ့ အစိမ်းလိုက်စားရတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ အစေ့အဆံ အပြည့်အစုံ၊ သံလွင်သီး၊ ဗာဒံစေ့၊ ဟေဇယ်စေ့၊ နေကြာစေ့၊ ပဲပိစပ်နဲ့ အုန်းသီးတို့ ပါဝင်တယ်။

ဒုတိယအမျိုးအစားမှာတော့ တုန်ခါမှုနိမ့်တဲ့ အစားအစာတွေ ပါဝင်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်၊ နို့၊ ထောပတ်၊ ကြက်ဥ၊ ပျားရည်၊ ချက်ပြီးသားငါး၊ မြေပဲဆီ၊ ကြံနဲ့ ဝိုင်တို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

တတိယအမျိုးအစားမှာတော့ အလွန်နိမ့်တဲ့ တုန်ခါမှုရှိတဲ့ အစားအစာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ချက်ပြီးသားအသား၊ ဝက်အူချောင်း၊ ကော်ဖီနဲ့ လက်ဖက်ရည်၊ ချောကလက်၊ ယို၊ အသင့်စား ဒိန်ခဲတွေနဲ့ ပေါင်မုန့်ဖြူတို့ ပါဝင်တယ်။

စတုတ္ထနဲ့ နောက်ဆုံးအမျိုးအစားကတော့ လက်တွေ့အားဖြင့် အမ်စထရမ် တုန်ခါမှု လုံးဝမရှိသလောက်ကို နိမ့်ကျပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ မာဂျရင်း၊ စည်သွတ်ဗူးတွေ၊ အရက်ပြင်း၊ သန့်စင်ထားတဲ့ သကြားဖြူနဲ့ ဂျုံမှုန့်ဖြူတို့ ပါဝင်တယ်။

ဆိုင်မိုနီတွန်ရဲ့ သုတေသနက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်ခါမှုအတွက် ဘယ်အစားအစာတွေက ကောင်းပြီး ဘယ်အရာတွေကို ရှောင်သင့်လဲဆိုတဲ့ အသိအမြင်ကို ပေးစွမ်းပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ယေဘုယျအားဖြင့် သဘာဝက ရည်ရွယ်ထားတဲ့အတိုင်း

အရည်အသွေးကောင်းမွန်တဲ့ အော်ဂဲနစ် စိုက်ပျိုးရေးထုတ်ကုန်တွေက အော်ဂဲနစ်မဟုတ်တဲ့ အစားအစာတွေထက် သင့်ကို ပိုမို အားအင် ပြည့်ဝစေပါတယ်။ အော်ဂဲနစ် အစားအစာတွေရဲ့ စျေးနှုန်းက မြင့်နိုင်ပေမဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ စားသုံးလို့ သင့်ကျန်းမာရေး ဆိုးရွားလာမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီကုန်ကျစရိတ်က သင့်ကျန်းမာရေးထက်စာရင် ဘာမှမပြောပလောက်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ရေရဲ့ အရေးပါပုံကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ ၆၀-၇၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ ရေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်လို့ ခန့်မှန်းရပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ ရေက ရေဓာတ်ကို ပြည့်ဝစေပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကို ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်ခါမှု အခြေအနေမှာ ရှိနေစေပါလိမ့်မယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်မျှတမှု လိုအပ်တဲ့ ပမာဏအောက် ရောက်သွားရင် ခန္ဓာကိုယ်က ဆိုးရွားစွာ တုံ့ပြန်ပါလိမ့်မယ်။ သင် အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်း မရှိတော့တာ၊ မူးဝေတာနဲ့ သတိလစ်တာမျိုးတွေတောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆိုင်မိုနီတွန်ရဲ့ သုတေသနအရ အရက်ဟာ တုန်ခါမှုအလွန်နိမ့်တယ်လို့ ပြသခဲ့ပြီး ပုံမှန် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးတာက အန္တရာယ်အလွန်များသလို အသည်းပျက်စီးမှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်တာက မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တွေကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ သင် ပုံမှန်မလုပ်တတ်တဲ့ ပုံစံမျိုး ပြုမူမိစေနိုင်ပြီး ဒီလိုအပြုအမူမျိုးတွေက သင့်ဘဝကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေဆီ ဦးတည်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အရက်က ခဏတာ ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးနိုင်ပေမဲ့ ဘယ်လောက်သောက်သုံးလဲဆိုတာကို ချင့်ချိန်သင့်တယ်။

လတ်ဆတ်ပြီး စစ်ထားတဲ့ရေကို သင့်ရဲ့ အဓိက အရည်ဓာတ်ရရှိရာ အရင်းအမြစ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပါ။

♦♦♦

ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြပါ

ကျောင်းအကြောင်း မည်သည်ညှင်
တချို့လူတွေဟာ ပညာသင်ကြားဖို့တောင်
အခွင့်အရေး မရဘူးဆိုတာ သတိရပါ။
ဝလာတာကို မည်သည်ညှင်
တချို့လူတွေမှာ အစားအသောက်တောင် မရှိဘူးဆိုတာ သတိရပါ။
ကိုယ့်အလုပ်အကြောင်း မည်သည်ညှင်
တချို့လူတွေမှာ ပိုက်ဆံတောင် မရှိဘူးဆိုတာ သတိရပါ။
အိမ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရတာကို မည်သည်ညှင်
တချို့လူတွေမှာ နေထိုင်ဖို့ အမိုးအကာတောင် မရှိဘူးဆိုတာ
သတိရပါ။
ပန်းကန်ဆေးရတာကို မည်သည်ညှင်
တချို့လူတွေမှာ ရေတောင် မရှိဘူးဆိုတာ သတိရပါ။
ကိုယ်ဘယ်လောက် ကံကောင်းတယ်ဆိုတာကို လုံးဝ မစဉ်းစားဘဲ
သင့်စမတ်ဗုန်းကို သုံးပြီး
ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ ဒီအရာတွေအားလုံးကို မည်သည်ညှင်
ခဏတာလောက် ကျေးဇူးတင်စိတ် ထားကြည့်လိုက်ပါ။

ကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်းဟာ သင် မွေးမြူနိုင်တဲ့ အလွယ်ဆုံးနဲ့ အစွမ်းအထက်ဆုံး အလေ့အကျင့်တွေထဲက တစ်ခုပါ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင့်ရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို မှတ်သားခြင်းအားဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က အရာရာတိုင်းမှာ ကောင်းတာတွေကို ရှာဖွေဖို့ သင့်စိတ်ကို စတင်လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ သင်ဟာ မသိစိတ်ကနေ အရာရာရဲ့ အကောင်းဘက်ခြမ်းကို မြင်လာပြီး ဘဝမှာ ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာလာရပါလိမ့်မယ်။

ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ မကောင်းတဲ့ခံစားချက်တွေဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာ အတူတူရှိနေလို့ မရပါဘူး။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြတာက လွယ်တယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ လူအများစုက ဒါကို လုပ်ဆောင်ဖို့ ခက်ခဲကြတယ်။ ကောင်းတဲ့အရာတွေ၊ ရရှိထားတဲ့အရာတွေကို မြင်ဖို့ထက် မကောင်းတဲ့အရာတွေ၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲစရာတွေကို အာရုံစိုက်ဖို့က ပိုပြီးလွယ်ကူတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်မှာ လက်ရှိပိုင်ဆိုင်ထားပြီးသား အရာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ဖို့ထက် ကိုယ်မပိုင်ဆိုင်သေးတဲ့ အရာတွေကိုပဲ တစိုက်မတ်မတ် တွေးနေဖို့က လူတွေအတွက် ပိုပြီး လွယ်ကူပါတယ်။

တစ်ချိန်တုန်းက ကျွန်တော် ဒီကမ္ဘာပေါ်က အအောင်မြင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တချို့အကြောင်း လေ့လာနေတုန်းမှာ စကားစုတစ်ခုက ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲနေခဲ့ပါတယ်။ 'ကြီးမြတ်မှုက ကျေးဇူးတင်စိတ်ထားခြင်းကနေ စတင်ပါတယ်' တဲ့။ အဲဒီအချိန်တုန်းကတော့ ဒီစကားကို သိပ်အလေးအနက် မထားခဲ့မိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ သူ့ရဲ့တန်ဖိုးကို နားလည်လာခဲ့တယ်။ ကျေးဇူးတင်စိတ်မရှိဘဲ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားလို့မရဘူး ဆိုတာကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်ခဲ့တယ်။ ကျေးဇူးတင်စိတ်ထားခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲ။

ဒါ့အပြင် ကျေးဇူးတင်စိတ်ကို ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တုန်ခါမှုအခြေအနေကို ကောင်းသောအရာတွေဆီ ပိုမိုဆွဲဆောင်နိုင်အောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ရုံသာမကဘဲ အရာရာကို မှန်ကန်တဲ့ ရှုထောင့်ကနေ မြင်တတ်လာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တခြားသူတွေနဲ့ အမြဲတမ်း နှိုင်းယှဉ်နေကြပြီး ကျွန်တော်တို့မှာ တခြားသူတွေ လိုချင်တောင့်တနေတဲ့အရာတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို လူအများစုက သိပ်သတိမထားမိကြပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကံမကောင်းသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တာထက် ကိုယ့်ထက် ကံကောင်းတယ်လို့ ယူဆရတဲ့သူတွေနဲ့ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိုင်းယှဉ်တတ်ကြတယ်။ နေ့စဉ် စစ်ပွဲကြားထဲမှာ

နေထိုင်နေရတဲ့ လူတွေ ဘယ်လောက်များလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ကတော့ အဲဒီလို ပြဿနာတွေနဲ့ သတင်းတွေထဲမှာ ကြားနေရတဲ့ နောက်ထပ်များစွာသော အခက်အခဲတွေကနေ လုံးဝဘေးကင်းလုံခြုံနေပါတယ်။

'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်' လို့ စိတ်ရင်းမပါဘဲ ပြောဖို့က လွယ်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြဖို့ အဓိကအချက်ကတော့ စိတ်ထဲကနေ ကျေးဇူးတင်စိတ် တကယ်ဖြစ်နေဖို့ပါပဲ။ စစ်မှန်တဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်အခြေအနေကို ဘယ်လို ရောက်အောင် လုပ်နိုင်လဲဆိုတာကို နားလည်အောင် ကျွန်တော့်ရဲ့ နည်းပြမှ ခံယူတဲ့ ဝီလ်ကို ဥပမာပေးပြီး ရှင်းပြပါမယ်။

ဝီလ်က သူ့ရဲ့ပြဿနာတွေအားလုံးကို စာရင်းလုပ်ပြီး တန်းစီပြောပြပြီး တဲ့နောက် ကျွန်တော် သူ့ကို ဘာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်လဲဆိုတာ ပြောပြ ခိုင်းခဲ့ပါတယ်။ သူက ဘာမှစဉ်းစားလို့မရဘူးလို့ ပြန်ဖြေခဲ့တယ်။

သူ့ကားက သူ့အတွက် အရေးပါမှန်း ကျွန်တော် သိတာမို့ "မင်းရဲ့ ကားရော ဘယ်လိုလဲ" လို့ မေးတယ်။

သူက "ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော့်ကားအတွက် ကျေးဇူးတင်တယ် ထင်တာပဲ" လို့ ပြန်ဖြေတယ်။ ဒီလိုအဆင့်ရှိတဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်က ကောင်းမွန်တဲ့ အစပျိုးမှု တစ်ခုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို တကယ်ပြောင်းလဲစေ တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီနောက် ကျွန်တော်က ဝီလ်ကို သူ့မှာ ကားမရှိတော့ရင် ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်မလဲလို့ မေးခဲ့ပါတယ်။ သူ ခဏလောက် ထိုင်ပြီး စဉ်းစားတယ်။ ပြီးတော့ သူက စာရင်းလုပ်ပြီး ပြောပြပါတော့တယ်။ "အလုပ် သွားလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ကုန်ခြောက်တွေ သွားဝယ်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လည်း သွားတွေ့လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး. . . ပြီးတော့ ကလေးတွေကိုလည်း ကျောင်းကနေ သွားကြိုလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး"

သူ အဲဒီအရာတွေကို နာမည်တပ်ပြီး စိတ်ထဲမှာ မြင်ယောင်လာတာနဲ့ အမျှ သူ့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲလာတာကို ကျွန်တော် တွေ့ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်တော်က နောက်ထပ်တစ်ဆင့်တက်ပြီး "မင်းကလေးတွေကို သွားမကြိုနိုင်ဘူးဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်လဲ" ထပ်မေးလိုက်တယ်။

သူက "သူတို့ အိမ်ကို လမ်းလျှောက်ပြန်ရမယ် ဒါမှမဟုတ် ဘတ်စ်ကား စီးရမယ်"လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။