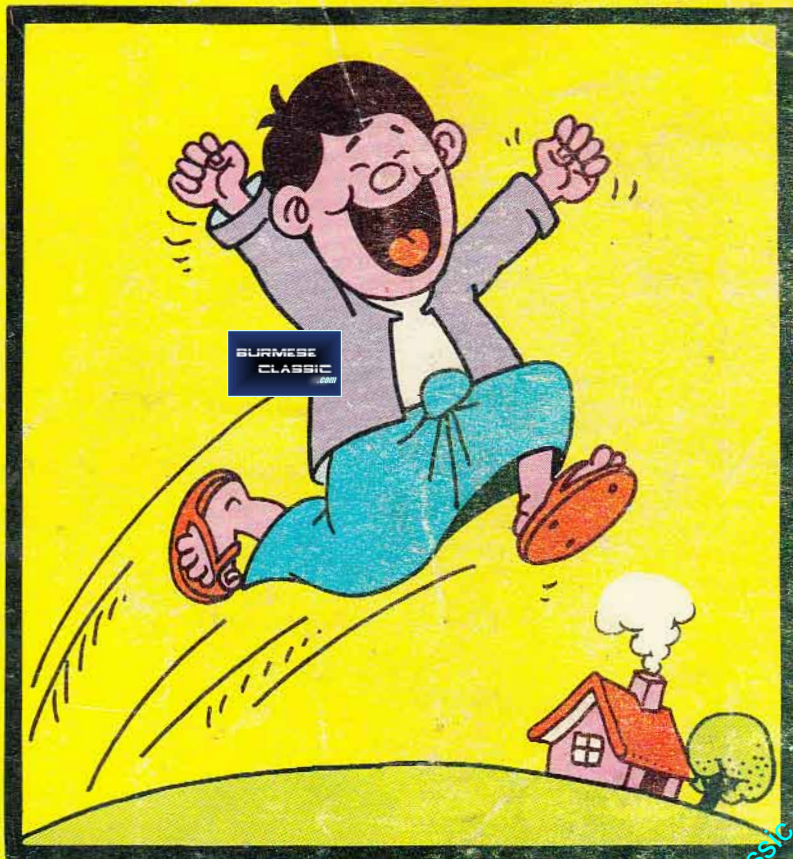


www.burmeseclassic.com

လက်တွေ့နည်းကျအောင်မြင်ပျော်ရွှင်

ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်နည်းပညာ



ဒေါက်တာအောင်မော်

M.B., B.S.

တတိယအကြိမ်

www.burmeseclassic.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ

ကန်တော့ခြင်း

ကျေးဇူးရှင် ဖြစ်တော်မူကြကုန်သော

✠ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ မြတ်သုံးပါးကို လည်းကောင်း

✠ လက်ဦးဆရာ၊ မည်ထိုက်စွာသော၊ ပုဗ္ဗာစရိယ၊ မိနှင့်ဘကို လည်းကောင်း၊

✠ တစ်လုံး တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပါဒမှစ၍ သွန်သင်ပေတတ် ဆရာမြတ်အား လည်းကောင်း၊

✠ ထိုမှတစ်ပါး အလုံးစုံသော ကျေးဇူးရှင် အနန္တ ဓိန်သမျှကို လည်းကောင်း

ဦးနှိမ်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ ။



ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

- * ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး...ဒို့အရေး
- * တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး...ဒို့အရေး
- * အချုပ်အခြာ အာဏာတည်တံ့ ခိုင်မြဲရေး...ဒို့အရေး

တပ်မတော် ဖြိုခွဲသူ ဒို့ရန်သူ
 တပ်မတော် ဖြိုခွဲမည့်အကြံ ဒို့လက်မခံ
 ဘယ်သူ့ခွဲခွဲ ဒို့မကွဲ အမြဲစည်းလုံးမည်။

နိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံ အခြေခံဥပဒေ
 ပေါ်ပေါက်ရေးသည် ပြည်ထောင်စုသား အားလုံး၏
 ပဓာနကျသော တာဝန် ဖြစ်သည်။



စီစဉ်သူ - ဒေါ်ဘာရတီ

ဒေါက်တာအောင်မော် - လက်တွေ့နည်းကျ အောင်မြင်
ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်နည်း
ပညာ

ထုတ်ဝေမှုမှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်	၁၃၃/၉၈ (၃)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်	၁၂၂/၉၈ (၄)
	တတိယအကြိမ်
	၁၉၉၈ ခု၊ ဇွန်လ
အုပ်ရေ	၅၀၀
တန်ဖိုး	ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ	ဦးဘသိ
	(၀၈၀၁)
	ဘာရတီစာပေ
	အမှတ် ၆၆၊ ၁၂၃ လမ်း
	မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	မပီရီတီ
	(၀၁၈၂၈)
	တောက်တောက်ဝင်းအောင်စက်
	အမှတ် ၁၆၉၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
အဖုံးရွက်	ဦးမြသိန်း
	(၀၁၄၂၇)
	သိန်းမြင့်ဝင်းအောင်စက်
	အမှတ် ၉၆၊ ၁၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးပန်းချီ	ဦးစိုင်းရွှေမော်
ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး	ဂူဏ်ထူးစာပေ
	အမှတ် ၁၉၂၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
	ဖုန်း - ၂၇၄၅၁၀/၂၈၇၁၈၆



လက်တွေ့နည်းကျ

အောင်မြင် ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့စွာ
နေထိုင်နည်းပညာ

ဒေါက်တာအောင်မော်
အမ်၊ဘီ၊ဘီ၊အက်(စ်)

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ခန်း (၁)	
■ အကျင့်စရိုက်များ (Patterns)	၁
■ စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာ (Self-image)	၆
■ ကျန်းမာခြင်း (Health)	၁၃
■ နာကျင်မှု (Pain)	၁၆
■ ပတ်ဝန်းကျင် (Environment)	၁၈
■ အောင်မြင်ကြီးပွား ချမ်းသာခြင်း (Prosperity)	၂၀

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ခန်း (၂)	
၁။	ပစ္စုပ္ပန်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် (Living in the now)	၂၈
၂။	စောင့်ဆိုင်းရခြင်း (Waiting for things)	၃၄
၃။	ခွင့်လွှတ်ခြင်း (Forgiveness)	၃၅
၄။	ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း (Happiness)	၃၉
၅။	ပြည့်စုံခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်မှု (Perfection and happiness)	၄၃
၆။	စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် သောကရောက်ခြင်း (Depression and Stress)	၄၅
၇။	ဟာသနှင့် ရယ်မောခြင်း (Humour and laughter)	၄၉



မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အခန်း (၃)		
၁။	တွေးခေါ်စဉ်းစားမှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှု (Thought and moving toward it)	၅၃
၂။	မသိစိတ် (Subconscious mind)	၅၇
၃။	စိတ်ကူးဖြင့် မြင်ယောင်ကြည့်ခြင်း (imagination)	၆၅
၄။	စိတ်ကူးထင်မြင်ကြည့်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်များ (Imagination and dreams)	၆၇
၅။	စိတ်ဖြင့် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ခြင်း (Mental rehearsal)	၆၉
၆။	စဉ်းစားထင်မြင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် စိတ်ဆွဲဆောင်နိုင်မှု အင်အား (We get what we expect and law of attraction)	၇၃
၇။	စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှု (We attract what we fear)	၇၇

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၈။	ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း (When we confront fears, they disappear)	၈၁
၉။	စကား၏တန်ဖိုး (The power of words)	၈၂
၁၀။	မိမိ၏ မသိစိတ်ကို ခိုင်းစေခြင်း (Auto Suggestion)	၈၉
အခန်း (၄)		
၁။	ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် (Goals)	၉၃
၂။	ရည်မှန်းချက်ကို ရေးချထားပါ (Write down your goals)	၁၀၁
၃။	စိတ်အားငယ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု (Handicaps and depression)	၁၀၃
၄။	ပြဿနာ အခက်အခဲများ (Problems)	၁၀၇
၅။	အမှားများ (Mistakes)	၁၀၉



မာတိကာ

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
နိယာမတရား တစ်ခု (Law of nature)	၁၁၄
စွန့်စားခြင်းနှင့် အန္တရာယ်များ (Risk)	၁၁၇
ရဲဝံ့စွာဆုံးဖြတ်ပါ (Commitment)	၁၂၀
ကြိုးစားအားထုတ်မှု (Effort)	၁၂၁
အောင်ပွဲနီးလေ၊ အခက်အခဲကြီးလေ (The nearer the success the bigger the Difficulties)	၁၂၄
ကြံ့ကြံ့ခံခြင်း (Persistence)	၁၂၇
အခန်း (၅)	
သဘာဝတရားများ (Natural law)	၁၃၂
သဘာဝတရားများကိုလေ့လာခြင်း (Learning from nature)	၁၃၅

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ကလေးများထံမှ အတုယူပါ (Learning from children)	၁၃၇
အမြဲတမ်း အသုံးပြုနေပါ (Keep moving)	၁၄၂
မရွံ့မ ပဋိပဒါလမ်းကို သုံးပါ (Go with the flow)	၁၄၆
လုပ်သင့်သည်များကို ရဲရဲလုပ်ပါ (Do bravely what you have to do)	၁၄၉
ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲတတ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့် (Nothing endures but change)	၁၅၁
လက်တွေ့အသုံးပြုပါ (Use it now)	၁၅၃
ဘဝကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေထိုင်ပါ (Life is worthless unless you give it value)	၁၅၅
အခန်း (၆)	
ယနေ့သည် သင့်အတွက် အရေးကြီးပေသည်	၁၅၅
* ကျမ်းကိုး	၁၅၉

အခန်း (၁)

၁။ အကျင့်စရိုက်များ (PATTERNS)

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်စီတွင် ကိုယ်၏ အကျင့်စရိုက် တစ်ခုစီ ရှိကြသည်။ ထိုအကျင့်စရိုက်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်၏ ဘယ်အပိုင်း၊ ဘယ်နေရာက ဖြစ်ပေါ်လာ သနည်း။ ဤအချက်ကိုသိရန် ဦးစွာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို လေ့လာ ကြည့်ရှု ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ သုံးသပ် ကြည့်ရန် လိုအပ်လာပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ် (Mind)တွင် သိစိတ် (Conscious mind) နှင့် မသိစိတ် (Subconscious mind) ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိပေသည်။

စိတ်သည် ပင်လယ်ပြင်၌ မျောနေသော ရေခဲတောင်ကြီး နှင့် တူလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မြင်နေရသော အပေါ်ဘက် ရှိ ရေခဲတောင် အစိတ်အပိုင်း အနည်းငယ်သည် သိစိတ် နှင့်တူပြီး ရေအောက်ရှိ မမြင်ရသော ပိုမို ကြီးမားသည့် အပိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်နှင့် တူလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အကျင့်စရိုက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ ဘဝတစ်လျှောက် အောင်မြင်တိုးတက်မှု၊ ဆုတ်ယုတ်ကုန်ဆင်းမှုများသည် ထိုမသိစိတ်ကြောင့် အများဆုံး ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုမသိစိတ်ကို သေချာစွာ သိရှိနားလည်ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကားမောင်းရာတွင် စသင်စ အချိန်၌မူ ဂီယာထိုး၊ ဘရိတ်နင်း၊ လီဗာနင်း၊ လက်ကိုင် ဘယ်ညာကွေ့ခြင်း စသည်တို့ကို သိစိတ်ဖြင့် သတိထား သင်ယူခဲ့ရပေသည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင်မူ ထိုအမှုကိစ္စများသည် မသိစိတ်၌ စွဲမြဲသွားသော အခါ စကားပြောရင်း ကားမောင်းခြင်းကို မသိစိတ်ဖြင့် ကိုင်တွယ် မောင်းနှင် နိုင်ကြလေသည်။

သိစိတ်ဖြင့် သတိထား မောင်းနှင်ရန် မလိုတော့ပေ။ မသိစိတ်က ကားမောင်းရာတွင် လိုအပ်သည့် ကိုင်တွယ်မှုများကို မှတ်သားထားပြီး လိုအပ်သည့် အချိန်၌ လိုအပ်သလို အသုံးပြု ဆောင်ရွက်ပေးလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ပျော် နေသောအခါ၌ သိစိတ်မှာ အိပ်ပျော်နေပြီး အသက်မှန်မှန် ဆက်ရှုနေစေရန် မသိစိတ်ကပင် ပြုလုပ်ပေးလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ အမှုကိစ္စ ပြုလုပ်ခြင်း တစ်ခုခုသည် ကျွန်ုပ်တို့ မသိစိတ်၌ စွဲမြဲသွားသော အခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့၌ အကျင့်စရိုက်များ ဖြစ်ပေါ်လာတော့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပြရသော်-ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဘာလုပ်လုပ် အမြဲတမ်း နောက်ကျတတ်ပေသော မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ရှိသည်။ တစ်ခါ၌ သူနှင့်ကျွန်ုပ်သည် တင်းနစ်ကစားရန် အလုပ်မသွားမီ နံနက် (၇)နာရီတိတိ၌ ချိန်းထားကြသည်။ ကျွန်ုပ်က “ကစားရန်

အားရဲ့လား’ ဟု မေးသောအခါ သူက ‘ရတယ်၊ မနက်-၇နာရီတိတိ ရောင်အောင် လာခဲ့မယ်’ ဟု ဆိုသည်။ နောက်နေ့တွင် တင်းနစ်ကွင်းသို့ သူ ၇နာရီ ၁၅မိနစ် တွင်မှ ရောက်လာသည်။ ပြီးတော့ ‘ငါ့သားက ငါ့ရဲ့ရက်ကက် ကို ယူကစားပြီး နေရာတကျ ပြန်မထားတာကို ရှာနေရလို့ နောက်ကျသွားတယ်’ ဟု ဆိုပါသည်။ နောက်နေ့တွင် ၇နာရီ ၂၀မိနစ် လောက်မှ ရောက်လာပြီးလျှင် ‘ဖိနပ်တစ်ဖက် ပျောက်နေလို့’ ဟု ဆိုပြန်သည်။ နောက်နေ့ နောက်အပတ်များတွင်လည်း ၇နာရီ ၁၅မိနစ်လောက်မှ နောက်ကျရောက်လာပြီး အကြောင်းအမျိုးမျိုး ပြလေ့ရှိသည်။ ကားသော့ပျောက်နေလို့၊ ကားဘက်ထရီမကောင်း၍ တွန်းနှိုး နေရလို့၊ သူ့ကလေး ငိုနေလို့ စသည် စသည်ဖြင့် အကြောင်း အမျိုးမျိုးပြပြီး နောက်ကျလေ့ ရှိ၏။ နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်က သူ့အား တစ်မိနစ် နောက်ကျတိုင်း ငွေတစ်ဆယ်ကျပ် ပေးရမည်ဟု ပြောသောအခါ ကောင်းပြီဟု ဆိုသည်။ ထိုနေ့တွင် ပြန်ခါနီး၌ ငါ့ပခုံး နာသွားတယ်ဟု ပြော၏။ ထိုသို့ပြောပြီး နောက်နေ့မှစ၍ သူလုံးဝ လာမကစား တော့ပေ။

သူသည် သိစိတ်ဖြင့် နောက်ကျအောင် ပြုလုပ်နေခြင်း မဟုတ်ပေ။ ‘ငါ့အမြဲတမ်း နောက်ကျတတ်သည်’ ဆိုသည့် အချက်က သူ၏ မသိစိတ်၌ စွဲမြဲသွားသောအခါတွင် အမှုကိစ္စ အဝဝတို့၌ တဖြည်းဖြည်း နောက်ကျမှ ရောက်လေ့ရှိသည့် အကျင့်စရိုက်ဖြစ်ပေါ်လာပေတော့ သည်။ အကယ်၍ သူသည် စောစော အိပ်ရာမှထမိပြီး ၇နာရီ တိတိ အချိန်မီရောက်အောင် လာနိုင်သည့် အခြေအနေ

ပေးနေသည်တိုင် သူ၏မသိစိတ်၌ စွဲနေသည့် နောက်ကျတတ်သည့် အကျင့်စရိုက်က သူ့အား တစ်နည်းနည်းဖြင့် နောက်ကျမှ ရောက်အောင် စေခိုင်းပြုမှုစေတော့သည်။ ဤသို့ဖြင့် အမြဲတမ်း နောက်ကျမှ ရောက်တတ်သော အကျင့်စရိုက်က သူ့၌ ဖြစ်ပေါ်လာလေတော့သည်။

ထိုကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်စီတွင် အကျင့်စရိုက် ခေါ် ပုံစံ (pattem) တစ်ခုစီ ရှိကြပေသည်။ ကောင်းသော စရိုက်များ ရှိသလို မကောင်းစရိုက် များလည်း ရှိကြသည်။ မိမိဘဝကို မိမိမကျေနပ်သည့်စရိုက်၊ အမြဲတမ်း တစ်ခု မဟုတ် တစ်ခု ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်နေတတ်သည့် စရိုက်၊ မိမိမရှိလျှင် မဖြစ်ဟု ထင်နေတတ်သည့် စရိုက်၊ အလုပ်တစ်မျိုးကို အတည်တကျ မလုပ်ဘဲ အမြဲတမ်း အလုပ်တစ်ခုမှတစ်ခု ပြောင်းလုပ် နေတတ် သည့် စရိုက် စသည့် မကောင်းသော စရိုက်ပုံများ ရှိသကဲ့သို့ ကောင်းသောစရိုက်ပုံစံများလည်း ရှိပေသည်။ သို့သော်အများစု မှာ မကောင်းသော အကျင့်စရိုက်ပုံစံများ ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းသော အကျင့်စရိုက်များကိုသာ ရှိချင်ကြသည်မှာ သေချာလှပေသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မိမိ၌ ရှိနေသည့် မကောင်းသော အကျင့်စရိုက်များကို ဘယ်လိုလုပ်ရ မည်နည်း။ ဘယ်တော့ ပျောက်သွား မည်နည်း။ အဖြေကား အရှင်းကြီးပင် ဖြစ်သည်။ ထိုမကောင်းသော အကျင့်စရိုက်များကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြီးစားပြုပြင် ပြောင်းလဲပြီး ပျောက်ပျက်သွားအောင် လုပ်ရပေမည်။ ထိုသို့လုပ်ရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ သိစိတ်ကို အသုံးပြု၍ မသိစိတ်၌

ကိန်းအောင်း နေသော အကျင့်စရိုက်ဆိုးများကို တွန်းလှန် ဖယ်ထုတ်ပစ်ရပေမည်။

မိမိ၌ ရှိနေပြီးသော အကျင့်စရိုက်တစ်ခုကို ပြောင်းလဲ ပျောက်ပျက်ရန်မှာ မလွယ်ကူလှပေ။ သို့သော် မဖြစ်နိုင်သည့် ကိစ္စလည်း မဟုတ်ပေ။ အခက်အခဲများ၊ အတားအဆီးများကို မဆုတ်မနစ်သော စွဲ၊ လုံ့လ ဝီရိယတို့ဖြင့် တွန်းလှန် ကျော်လွှား ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။ မည်သည့် ကိစ္စမဆို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ကြိုးစားတိုင်း အခက်အခဲ အတားအဆီးများ အမြဲတမ်း ရှိနေကြပေသည်။ အရေးကြီးသော ပထမဆုံးအချက်မှာ 'မိမိတွင် မည်ကဲ့သို့သော မကောင်းသည့် အကျင့်စရိုက်များ ရှိနေသနည်း' ဆိုသည်ကို မိမိ၏ သိစိတ်ဖြင့် သိရှိရန် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သိလာ သော အခါတွင် ထိုအကျင့်ဆိုးကို မည်သို့ကောင်းအောင် ပြုပြင် ရမည်ကို စဉ်းစားဆင်ခြင် ရပေမည်။ ဤကိစ္စမှာ မလွယ်ကူလှ သော်လည်း သေချာစဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီး ပြုပြင် ပြောင်းလဲလိုက်ပါက မိမိ၌ အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိလာပေလိမ့်မည်။

အချုပ် ဆိုရသော် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်စီ၌ အကျင့်စရိုက် တစ်ခုစီ ရှိကြသည်။ မကောင်းသော အကျင့်စရိုက်များကို သိစိတ် ဖြင့် ပြုပြင် ပြောင်းလဲရမည်။ ထိုသို့ပြောင်းလဲရာ၌ ခက်ကောင်း ခက်မည် ဖြစ်သော်လည်း လုံးဝ မပြောင်းလဲနိုင် မပြုပြင်နိုင်သည့် အရာကား မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ် သတိနှင့်ယှဉ်၍ ကောင်းသောစကားကို ပြောပါ။ အပြုအမူကိစ္စတိုင်းကို မိမိရှိ မကောင်းသော စရိုက်ဖြင့် ပြုမူနေခြင်း ရှိမရှိ အမြဲသတိဖြင့် ဂရုပြုကာ သိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်

ချက်ချင်းပြုပြင်ပါ။ ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင် နေတတ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပါ။
တိုးတက်ကြီးပွား အောင်မြင်ရန် လိုအပ်သည့် အကျင့်စရိုက် အကြောင်းများပါသည့် စာကောင်း၊ ပေကောင်းများကို ဖတ်ပါ။ အကျင့် စရိုက်ကောင်းများ ရှိသည့် လူကောင်း၊ လူတော်များနှင့်သာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံပါ။

ဤနည်းများအားဖြင့် သင့်၌ စွဲမြဲနေသော မကောင်းသည့် အကျင့်စရိုက် ပုံစံများ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ပျက် သွားအောင် ပြုလုပ်ပါလေ။

၂။ စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာ (SELF-IMAGE)

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်စိတွင် ကိုယ်၏အရည်အသွေး၊ သဘောထား စရိုက်၊ ရုပ်ရည် အစရှိသော ကိုယ်၏ စိတ်အင်္ဂါနှင့် ရုပ်အင်္ဂါရုပ် တို့ကို ထင်ရှားပေါ်လွင်စေသော စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာ (self-image) တစ်ခုစီလည်း ရှိကြပေသည်။ ထိုစိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာ သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုမူဆောင်ရွက် လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ရုပ် အသွင်အပြင်ကို စိုးမိုး ချယ်လှယ်လျက် ရှိပေသည်။

သင့်တင့် လျောက်ပတ်အောင် ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ဖွယ် ရှိသော ဘဝတစ်ခု ရရှိရေး အတွက် သင့် 'ကိုယ်'သည် သင်၏စိတ်က ယုံကြည် ကိုးစားနိုင်သော 'ကိုယ်' ဖြစ်ရပေမည်။

အဆိုပါ 'စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာ'သည် သင့်အဖို့ ဂုဏ်ယူ ဝင့်ကြွားဖွယ်ရာ တစ်ခုဖြစ်လျှင် သင့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အပြည့်

အဝ ရှိလာပေမည်။ သင့်ကိုယ်ဟု ဖြစ်ရသည်ကိုပင် စိတ် လွတ်လွတ် လပ်လပ် ရှိပေလိမ့်မည်။ သင့်ကိုသင် လူအများအား ဖော်ထုတ်ပြသ ရသည်ကိုလည်း စိတ်လွတ်လပ် ပျော်ရွှင်စွာရှိမည်။ ထိုအခါ အကောင်း ဆုံး အစွမ်းအစများထုတ်၍ သင်လုပ်ကိုင် ပြသလာပေ လိမ့်မည်။

သင်၏ကိုယ်ပိုင် စိတ်အမြင် ကိုယ်ရုပ်ပုံလွှာသည် ရှက်ဖွယ် တစ်ခု သင့်အဖို့ ဖြစ်နေလျှင် ၎င်းကို ထုတ်ဖော်ပြသဖို့ထက် ကွယ် ဝှက်ထားဖို့ သင်က ကြိုးစားလာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင်၏ ကွန်မြူ စဉ်းစားဉာဏ်သည်လည်း လမ်းပိတ် သွားပေလိမ့်မည်။ ရန်လိုစိတ် ဝင်လာပြီး ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံဖို့ ခက်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာကာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုလည်း ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ထိုကဲ့သို့ မိမိစိတ်က မိမိကိုယ်ကို ထင်မြင်နေသော မိမိ၏ စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာသည် များစွာ ထူးဆန်းလှပေသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ပြုရသော် လူတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်မိမိ ဂဏန်းသင်္ချာ များ တွက်ချက်ရာ၌ ညံ့သည်ဟု သူ၏စိတ်၌ ထင် မြင်နေသည်ဆိုပါစို့။ ထိုသူသည် ငယ်စဉ် အတန်းကျောင်းထဲက စ၍ သင်္ချာတွက်ရာ၌ ခက်ခဲမှုရှိခဲ့ပြီး သင်္ချာဘာသာ၌ အမြဲတမ်း ကျခဲ့သောကြောင့် သူ၏ စိတ်ထဲ၌ 'ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငါတွက်ချက် တာတွေ့နဲ့တော့ မဖြစ်ပါဘူး၊ တွက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး' ဟု စိတ်၌ စွဲမြဲလာတော့သည်။ ထိုအခါ သူ့ကိုယ်သူ 'ငါ သင်္ချာ ညံ့တယ်' ဟု ထင်သော စိတ်အမြင် ကိုယ့် ရုပ်ပုံလွှာ ဖြစ်ပေါ်လာတော့သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် အတွက် အချက် ပါသော ကိစ္စများ၌ ကြိုးစားကြည့်ခြင်း မရှိတော့ပေ။ ထို အခါ အတွက်အချက် ပို၍ညံ့လာတော့သည်။ အကယ်၍ အတွက်

အချက် တစ်ခု၌ သူ့ အောင်မြင်စွာ တွက်ချက်နိုင်ခဲ့သည့်တိုင် 'ဟာ -ဒါ မမျှော်လင့်ဘဲ ကံကောင်းလို့ ရတာပါ'ဟု သူ့ကိုယ်သူ ထင်မြင်မိပေသည်။ အကယ်၍ မတွက်ချက်နိုင်ပါကလည်း 'အင်း-ငါ သိသားပဲ၊ ငါ့ကိုယ်က အတွက်အချက်ကို ညွှန်ညွှန်ပါတယ်'ဟု ပြောပေလိမ့်မည်။ သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သူနှင့်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံနေရသော ဆွေမျိုးသားချင်း၊ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအားလည်း သူသည် သင်္ချာ အတွက်အချက် ညွှန်ကြောင်း မကြာခဏ ပြောပြတတ်သည်။ ထိုအခါ သူ၏ စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာမှာ သင်္ချာညွှန် တစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဟု ပိုမိုစွဲမြဲစွာ ယုံကြည်လာတော့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင်မူ အတွက်အချက် ဟုသမ္မု ရှောင်ရှားလာကာ အများသူငါ သိမှာကိုပင် ရှက်ရွံ့လာပြီး ကွယ်ဝှက်ဖို့ ကြိုးစား လာတော့သည်။ ထိုအခါ သူ၏ကွန်မြူစဉ်းစား ဉာဏ်လည်း လမ်းပိတ်သွားတော့သည်။ အတွက်အချက် တော်သူတို့ အပေါ်၌လည်း ရန်လို မနာလိုစိတ်များ ဝင်လာပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်မှုလည်း ဆိတ်သုဉ်းလာတော့ သည်။

ထို့ကြောင့် Self-imageခေါ် စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာသည် မိမိဘဝ၌ ကြီးပွားထိုးတက် ပျော်ရွှင်မှုရရှိရန် များစွာ အရေးကြီးလှပေသည်။ သို့ဆိုလျှင် ကောင်းမွန်သော စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာ ရရန် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

ဦးစွာပထမ အရေးကြီးဆုံး အချက်မှာ 'မိမိကိုယ်မိမိ' ထင်မြင် တွေးတောမှု၊ ပြောဆိုမှုတို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်ရန် ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် 'ငါကတော့ သင်္ချာမှာ ညံ့တာပဲ၊ ဒီအတွက်အချက်

တွေ့ပါတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်လို့ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး' ဆိုသည့် စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာမှနေ၍ 'ငါ သင်္ချာမှာတော့ ညံ့ခဲ့ဘူးတယ်။ ဒါပေမယ့် ငါကြိုးစားရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းအစ ငါ့မှာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လောက် အတွက်အချက် ကိစ္စတွေ ပါတဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါစေ ငါ ကြိုးစားရင် လုပ်ကို လုပ်နိုင်ရမယ်' စသည့် မိမိကိုယ်မိမိ တွေးတောမှု၊ ခံယူမှု၊ ပြောဆိုမှုတို့ကို အကောင်းဖက်သို့ ရောက်အောင် ကြိုးစားပြုပြင် ပြောင်းလဲရပေမည်။

အချုပ်ဆိုရသော် မိမိ၌ ကောင်းမွန်သော စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာ ရှိရန်မှာ မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက်၊ မိမိကိုယ်မိမိ ထင်မြင်ချက်၊ တွေးတော ခံယူချက်များ အပေါ်၌သာ မူတည်နေပေသည်။ ထိုသို့ ဆိုလျှင် သင်သည် ယခုအချိန်မှစ၍ သင်၏ မကောင်းသော စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာကို စတင် ပြောင်းလဲရန်သာ ရှိပေတော့သည်။

ထိုသို့ ပြောင်းလဲရာတွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို အစဉ်တစိုက် သတိဖြင့်ယှဉ်၍၊ အဆက်မပြတ် ကြိုးစားပြုပြင်ရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

ဒေဘက်တွင် ဖော်ပြထားသော စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာများ သင့်ထံတွင် ရှိနေပါက သင့်အနေဖြင့် ကြိုးစား ပြုပြင် ပြောင်းလဲ၍ ကောင်းမွန်သော စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာရရှိရန် လိုအပ်နေကြောင်း ပြသနေပေသည်။

- ★ မာနာလိုဝန်တိုမှု၊
- ★ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်း မမြင်မှု၊
- ★ မိမိ၌ အပြစ်များ ရှိနေသည်ဟု ခံယူနေမှု၊

- ★ သူတစ်ပါးအား ချီးမွမ်း ဂုဏ်ပြုရန် ဝန်လေးနေမှု၊
 - ★ မိမိအား ချီးကျူးပါကလည်း ဟန်ဆောင်ပြောနေသည်ဟု ထင်ကာ စိတ်ထဲက လက်မခံမှု၊
 - ★ မိမိ လိုအပ်ချက်ကို ရရှိရန်လုပ်၍ မရနိုင်ပါဘူးဟု ခံယူထားမှု၊
 - ★ မိမိ လိုအပ်ချက်ကို သူတစ်ပါးထံ၌ တောင်းခံရန် ဝန်လေးနေမှု၊ အောက်ကျသည်ဟု ထင်နေမှု၊
 - ★ အမှန်တကယ် မလိုအပ်လှသော ဇိမ်ခံပစ္စည်းများကို အရမ်း လိုချင် တပ်မက်နေမှု၊
 - ★ သူတစ်ပါး အပေါ်၌ ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း မထားနိုင်မှု၊
 - ★ မိမိအား တစ်ခြားသူက ချစ်ခင် ကြင်နာမှု ရှိနေခြင်းကိုလည်း လိုလိုလားလား နှစ်ချိုက်စွာဖြင့် လက်မခံနိုင်မှု၊
 - ★ သူတစ်ပါး အပေါ်၌ အမြဲတမ်း ဝေဖန်ပြီး အကောင်း မမြင်တတ်မှု၊
 - ★ မိမိကိုယ်မိမိ တစ်ခြားသူများနှင့် အမြဲနှိုင်းယှဉ်နေကာ အခြားသူများ၏ ကြီးပွား တိုးတက် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်နေခြင်းကို မဂ္ဂစိမ့်နိုင်မှု စသည်တို့ ဖြစ်ကြပေသည်။
- မကောင်းသည် ခံယူချက်ကို မကောင်းမှန်း သိရှိလာသည် တိုင်အောင် ထိုမကောင်းသည် ခံယူချက်ကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲရန်မှာ အမှန်ပင် ခက်ခဲလှပေသည်။ စတင်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ကြိုးစားသည့်အခါ တွင် ထပ်တလဲလဲ သတိဖြင့်ယှဉ်၍ စိတ်ထဲ၌ 'ဒါမကောင်းတဲ့ ခံယူချက်ပဲ၊ ငါပြုပြင်ရမယ်'ဟု အစဉ်အမြဲ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောဆို သတိပေး နေရပေမည်။
- ထို့ပြင် အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပေးချက်အချို့ကို အသုံးပြု၍

- မိမိ၏ စိတ်အမြင် ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာ ပိုမိုကောင်းမွန်လာရန် အတွက် ကြိုးစားပြုပြင် နိုင်ပေသည်။
- ★ မိမိအား ချီးမွမ်းပါက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ခံယူပါ။ ထို့နောက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းလည်း အမြဲပြန်ပြောပါ။
- ★ မိမိကိုယ်၌ကလည်း အခြားသူများ၏ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုထိုက်သည်များကို လေ့လာ ကြည့်ရှု၍ ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုပါ။ အတုယူထိုက်သည်ကို အတုယူပါ။
- ★ အမြဲတမ်း စကားကို တန်ဖိုး ရှိအောင် ပြောပါ။ တန်ဖိုးရှိပြီး အကျိုးရှိသည့် စကားကောင်း ပြောစရာ မရှိလျှင် လုံးဝမပြောဘဲ ပါးစပ်ပိတ်ထားပါ။
- ★ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်၍ တန်ဖိုး ရှိသော ကိစ္စတစ်ခု ပြီးမြောက်အောင်မြင်တိုင်း မိမိကိုယ်မိမိ ထိုကဲ့သို့ အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်မှုကို အသိအမှတ်ပြု မှတ်သားထားပါ။
- ★ မိမိ အပြုအမူတစ်ခု မှားယွင်း ပြုမိတိုင်း စိတ်မာတ်ကျ စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ မကောင်းသော သူတစ်ယောက် အဖြစ် မသတ်မှတ်ပါနှင့်။ (ဥပမာအားဖြင့် သင်က လမ်းမှားပြီး အခြားသူ၏ ကားကို မတော်တဆ တိုက်မိရုံဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် မကောင်းသော လူတစ်ယောက်ဟု မသတ်မှတ်သင့်ပါ။)
- ★ မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပြီး ကျန်းမာအောင် ပြုမူနေထိုင်ပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာမှ စိတ်လည်း ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်လာပေလိမ့်မည်။
- ★ မည်သူ့ကိုမျှ မဟုတ်မတရား မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဘိမ္မာသာ သင့်

၁၂ ဒေါက်တာအောင်မော်

အပေါ်၌လည်း မည်သူကမှ မဟုတ်မတရား လုပ်ဝံ့မှာ မဟုတ်ပေ။

★ လူကောင်း လူတော်များနှင့်သာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံပါ။ သူတို့၏ ကောင်းမွန်သော အကျင့်စရိုက်၊ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ပုံတို့ကို အမြဲတမ်း လေ့လာပြီး မှတ်သား အတုယူပါ။

★ အတိတ်က လုပ်ရပ် အမှားများကို သင်ခန်းစာ ယူပါ။ ပြီးလျှင် ခေါင်းထဲမှ မေ့ပျောက်ပစ်ပါ။

★ မည်သည့် အလုပ်ကိစ္စမဆို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် တက်တက်ကြွကြွ ပြုလုပ်ပါ။ ယခင်ယခင်က မှားယွင်းပြီး မကောင်း ဖြစ်ခဲ့သည်များကို သတိရနေပြီး ယခုပြုလုပ်ရမည့် ကိစ္စ၌ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါစေနှင့်။

★ အလုပ် လုပ်ရာတွင်လည်း စိတ်ဓာတ် ခိုင်ခိုင်မာမာဖြင့် ပြီးမြောက်သည်အထိ လုပ်တတ်သည့် ဓလေ့ကို မွေးယူပါ။

★ စာကောင်း ပေကောင်းများကို အမြဲဖတ်ရှု လေ့လာပါ။

★ မိမိ ဖြစ်ချင်သည့် ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်ကို စိတ်ထဲ၌ အမြဲ သတိတရ ရှိနေအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ လက်ရှိ အခြေအနေ၌ မည်မျှပင် အခက်အခဲ အတားအဆီးများ ရှိနေပါစေ၊ မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်ကို စိတ်ထဲ၌ သံမိုစွဲသကဲ့သို့ မြဲနေပါက တစ်နေ့ အောင်မြင်မှု ရရှိပေလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာကျော် စိတ္တဗေဒ ပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်သူ အိုက်ဗန်ပက်ဗလော့ သေခါနီးဆဲဆဲတွင် တပည့် သားမြေးများက အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ကြီးပွားရေး အတွက် အကြံဉာဏ် တစ်ခု နောက်ဆုံး ပေးခဲ့ပါရန်

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၃

တောင်းပန်သောအခါ 'ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် တဖြည်းဖြည်း မှန်မှန် ကန်ကန် ချဉ်းကပ် ကြိုးစားပါ'ဟု အဖြေပေးခဲ့လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ တိုးတက် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်နိုင်ရန် အတွက် ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်လိုသော ပြင်းပြသည့် စိတ်ဆန္ဒ ထားရှိပြီး ဆုံးခန်းတိုင် ရောက်အောင် စနစ်တကျ လုပ်ကိုင်၍ တဖြည်းဖြည်း မှန်မှန်ကန်ကန် ကြိုးစားချဉ်းကပ်လိုသော ဆန္ဒသာ ရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းရှိ စွမ်းအားများက ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြိုးစားမှုနှင့်အညီ ဖြည့်ဆည်း ပေးပါလိမ့်မည်။

၃။ ကျန်းမာခြင်း (HEALTH)

'အာရောဂျံ ပရမံလာဘံ' ဆိုသည်အတိုင်း ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်ပေရာ တိုးတက် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရန် ကျန်းမာရေးသည်လည်း များစွာ အရေး ပါလှပေသည်။

ကျန်းမာသည်ဆိုရာ၌ ရုပ်ခန္ဓာ ကျန်းမာခြင်း (Physical Health)နှင့် စိတ်ကျန်းမာခြင်း (Mental Health) ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိပေသည်။ သင်၏စိတ် ကျန်းမာမှ သာလျှင် ကိုယ်လည်း ကျန်းမာ နိုင်ပေမည်။ စိတ်မကျန်းမာခြင်း (တနည်းအားဖြင့်) စိုးရိမ်သောက ရောက်၍ စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်း မရှိခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။

သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့ စမ်းသပ်မှုများက အထက်ဖော်ပြပါ အချက် များကို မှန်ကန်ကြောင်း ပြသနေပေသည်။ ထိုစမ်းသပ်မှုမှာ-

ရှေးဦးစွာ ပူပင်သောကရောက်၍ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိသူ၊ အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့နေသူ၊ ဒေါသ ထွက်နေသူတို့ ထံမှ သွေးအနည်းငယ် ထုတ်ယူပြီး ဓာတ်ခွဲခန်း သုတေသန ပြုလုပ်ရာ၌ သုံးသော ပူးကလေးများ (Guinea pigs) ထံသို့ ထိုသွေး အနည်းငယ်ကို ထိုးသွင်းလိုက်ရာ ထိုပူးကလေးများသည် သွေးထိုးအပြီး ၂မိနစ် အတွင်း ချက်ချင်း သေဆုံး သွားကြလေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသွေး ထဲ၌ အလွန် ပြင်းထန်ပြီး သေစေနိုင်လောက်သော အဆိပ် များ ပါရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

ဤစမ်းသပ်ချက်ကို လေ့လာ သုံးသပ်ကြည့်ပါက စိတ်မကျန်းမာသူ (တနည်း) ပူပင်သောကရောက်၍ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိသူ၊ ကြောက်ရွံ့နေသူ၊ ဒေါသဖြစ်နေသူ တို့၏ သွေးထဲ၌ ပူးကလေးများကိုပင် ၂မိနစ် အတွင်း သေစေနိုင်လောက်သော အဆိပ်များ ဖြစ်ပေါ်နေရာ ပူးကလေးများ သေစေနိုင်သလို၊ ထိုသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း အနည်းနှင့်အများ ထိခိုက် ပျက်စီး စေမည်မှာ အထင်အရှားပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာမှု (တနည်း) စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရှိမှသာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာနိုင်ပေမည်။ စိတ်ပူပင်သောက ရောက်ပြီး ပျော်ရွှင်မှု ရှိမှသာ စိတ်မကျန်းမာ ဖြစ်နေသူ တစ်ယောက်သည် ထိုတစ်ချိန်ထဲ၌ ကိုယ်ခန္ဓာ အပြည့်အဝ ကျန်းမာနေရန်မှာ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာနေရန် အတွက် စိတ်ကျန်းမာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုသည်

အဓိက ကျလျက်ရှိပြီး စိတ်ကျန်းမာမှု ရပ်ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာလာပြီး ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်မှုကို အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပေမည်။

စိတ်ဟု ဆိုရာတွင် ရှေ့ပိုင်း၌ ဖော်ပြခဲ့သော မသိစိတ်ကို ဆိုလိုပေသည်။ စိတ်နှင့်ကိုယ် ကျန်းမာရေး ဆက်သွယ်နေပုံမှာ ဆန်းကြယ်လှပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက် အတွင်းရှိ ဆဲလ်လေးများ အတွင်းရှိ မသိစိတ်က ကျွန်ုပ်တို့အား ကျန်းမာနေစေရန် လည်းကောင်း၊ နာမကျန်း ဖြစ်စေရန် လည်းကောင်း ပြုမူနိုင်လေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ပြရသော် - ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုး သားချင်းများထဲတွင် 'ငါတစ်သက်လုံး တစ်ခါမှ မဖျားဖူးဘူး' ဟု လည်းကောင်း၊ 'ငါတစ်ခါမှ ခေါင်းမကိုက်ဖူးဘူး၊ အနိပ်ခံရ လောက်အောင် မညောင်းဖူးဘူး၊ တစ်ခါမှ နာမစေး၊ အအေး မမိဖူးဘူး' စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း ပြောတတ်ကြသည့် တကယ်လည်း ကျန်းမာရေး အမြဲကောင်းနေ တတ်သော အသက် ၇၀၊ ၈၀ အရွယ် ရှိ လူကြီး၊ သူကြီးများကို တွေ့ဖူး၊ မြင်ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ သူတို့၏ မသိစိတ်၌ 'ငါ ကျန်းမာနေတယ်ဟု အမြဲ ယုံကြည် စွဲမြဲနေသဖြင့် အမှန်တကယ်လည်း ကျန်းမာနေကြပြီး အသက်ရှည်နေကြခြင်းဖြစ် သည်။' ထို့အတူ 'ငါကတော့ နာစေးရင်စေး၊ ဖျားရင်ဖျား၊ ခေါင်းကိုက် ရင်လဲကိုက်နဲ့ အမြဲတမ်း နေကောင်း နေတယ်လို့ မရှိပါဘူး' ဟု ညည်းတွား ပြောဆို နေတတ်သော သူများကိုလည်း သင်တွေ့မြင်ဖူး ပေလိမ့်မည်။ ထိုသူတို့ သည်လည်း သူတို့ ညည်းတွား ပြောဆိုနေ သလို အမြဲတမ်း ရောဂါ တစ်ခု မဟုတ် တစ်ခု အမှန်တကယ် ဖြစ်ပေါ်နေတတ် ကြသည်။ အများအားဖြင့် လူအများအား မိမိ

အပေါ် ဂရုတစိုက် ရှိနေစေချင်တတ်သော အမျိုးသမီးများ၌ တွေ့ရှိရ ပေသည်။

ထို့ကြောင့် သင်ပျော်ရွှင် ကျန်းမာနေစေရန် သင်၏ စိတ်အမြင် ကိုယုံရပ်ပုံလွှာ (Self-image)တွင် 'ငါဟာ ကျန်းမာနေသူ တစ် ယောက်'ဟု စွဲမြဲယုံကြည်စွာ ထင်မြင်လာအောင်၊ သင်၏ မသိစိတ် ၌ ထင်မြင်လာအောင် သင့်ကိုယ်သင် အမြဲ ကြိုးစား ပြုပြင်လုပ်ကိုင် လေ့ကျင့်နေရန်သာ လိုပေတော့သည်။

၄။ နာကျင်မှု (PAIN)

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ နာကျင်မှု တစ်ခုခုကိုတော့ အနည်းဆုံး ခံစား နေကြရပေသည်။ နာကျင်မှုဟု ဆိုရာ၌ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာနာကျင်မှု (Physical Pain)နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်မှု (Emotional Pain)ဟူ၍ နှစ်မျိုး ခွဲခြား နိုင်ပေသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့သည် မခံစားလိုကြ သော်လည်း ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်လှပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုနာကျင်မှုသာ မရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်အား ထိခိုက် ပျက်စီး စေနိုင်သော အကြောင်းအချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှောင်လွှဲ နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ဥပမာဆိုရသော် သင်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုသာ မရှိပါက သင့်လက်အား ဓားဖြင့် လှီးဖြတ်နေသော်လဲ သင်သည် နာကျင်မှု မရှိ၍ ငြိမ်ခံနေပေမည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ထိုရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

နာကျင်မှု ရှိနေသောကြောင့် ဓားနှင့်အသား ထိလိုက်သည်နှင့် တစ် ပြိုင်နက် နာကျင်မှုဝေဒနာကို ခံစားရသောကြောင့် လက်ကို ချက်ချင်း ရုတ်မိပြီး ဆက်လက်၍ မိမိလက်အား ဒဏ်ရာ အနာတရ ဖြစ်စေ ခြင်းမှ ကာကွယ် ပေးလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရုပ် နာကျင်မှုကို မခံစားလိုကြသော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပေသည်။

တစ်ဖန်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှု ဖြစ်သည့် စိုးရိမ်ပူပန် သောကရောက်မှု၊ စိတ်ထိခိုက်မှု၊ စိတ်နာကျင်မှု စသည်တို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မခံစားလိုကြဘဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေလိုကြပေသည်။ သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ချိန် မဟုတ် တစ်ချိန်၌ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ နာကျင်မှု တစ်ခုခုကို ခံစားရလေ့ရှိသည်။ ဤအရာကား ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်သော လောက သဘာဝ တစ်ခုပင်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝ၌ ရှိသင့်ရှိထိုက်သော နာကျင်မှု တစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုများ ရှိမှသာလျှင် ထိုသို့ နောက်ထပ် ဖြစ်ပေါ် မခံစားရအောင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စဉ်းစားဆင်ခြင် သတိနှင့် ယှဉ်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို ဆောင်ရွက်ကြ ပေလိမ့်မည်။ သို့မှသာ နောက်တစ်ကြိမ် ထိုသို့သော စိတ်နာကျင်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ မခံစား ရဘဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

အချုပ်ဆိုရသော် ရုပ်နာကျင်မှု၊ စိတ်နာကျင်မှု တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေမည်ဖြစ်ပြီး ထိုနာကျင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းကို ချက်ချင်း ရှာဖွေကာ နောက်နောင် ထပ်မံခံစားရအောင် မည်သို့ ရှောင်ရှားရမည်ကို တွေးတော ကြဆ

၁၈ ဒေါက်တာအောင်မော်

ဆင်ခြင်ပြီး ပြုပြင်ရန်သာ အဓိက ကျပေသည်။ သို့မှသာ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို တိုးတက် အောင်မြင်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

၅။ ပတ်ဝန်းကျင် (ENVIRONMENT)

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်၏ လွှမ်းမိုးမှုကို များစွာ ခံယူရလေ့ရှိသည်။ ကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်၌ နေသော် လူကောင်း သူကောင်း ဖြစ်လာပြီး၊ မကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်၌ နေရသော် လူဆိုးသူဆိုး မကောင်းသောသူသာ ဖြစ်လာလေ့ ရှိသည်။ 'တံငါ နားနီးတံငါ မုဆိုးနားနီးမုဆိုး' ဆိုသကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်သည် များစွာ အရေးကြီးလှပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ စာအုပ် စာအုပ်များ စသည်ဖြင့် သက်ရှိ သက်မဲ့ အားလုံးတို့နှင့် မပတ်သက်ဘဲ၊ မဆက်ဆံဘဲနှင့် မည်သို့မျှနေ၍ မရနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ထိုပတ်ဝန်း ကျင်နှင့် ဆက်ဆံ နေထိုင်ရသောအချိန် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်၏ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံယူလာရပေသည်။ မိမိ၏ခံစားမှု၊ ယူဆတွေးခေါ်မှု၊ ရည်မှန်းချက်တို့ သည်လည်း မိမိ၏ ပတ်ဝန်း ကျင်နှင့် လိုက်လျော ညီထွေ ပြောင်းလဲလာရပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဆိုရသော်-ကျွန်ုပ် အလုပ်လုပ်သော ရုံး၌ မိတ်ဆွေတစ်ဦး ရှိသည်။ သူသည် အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၉

ထက်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ရုံး၌ အလုပ်စတင်လာစတွင် နေ့လယ်ခင်း လက်ဖက်ရည်သောက် နားချိန်၌ သူသည် ၁၀ မိနစ်သာ နားပြီး အလုပ် ပြန်လုပ်လေ့ ရှိသည်။ ထိုအချိန်၌ သူ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အလုပ်သမား အားလုံးက နာရီဝက် နားပြီးမှ အလုပ်ပြန်ဝင်လေ့ ရှိကြသည်။ ထိုအခါသူက သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား 'လက်ဖက် ရည်လေး တစ်ခွက်သောက်ပြီး နားတာ နာရီဝက်တောင် ကြာရသလား၊ ဘယ်လိုလူတွေပါလိမ့်' ဟု ဆိုလေ့ ရှိသည်။

နောက်နှစ်ပတ်ခန့် ကြာသောအခါ သူသည် လက်ဖက်ရည် သောက်နားချိန်၌ မိနစ် ၂၀နားပြီးမှ အလုပ် ပြန်လုပ်လာသည်။ နောက်တစ်လခန့် ကြာသောအခါ သူသည် နာရီဝက် နားလာတော့ သည်။ ပြီးတော့ 'အကုန်လုံး ကျန်တဲ့လူတွေ နာရီဝက် နားမှတော့ ငါတစ်ယောက်တည်း ဘာလို့ မနားဘဲ အလုပ် လုပ်မှာလဲ၊ သူတို့ လိုပဲနေတာ အကောင်းဆုံး ပါပဲ' ဟု ကျွန်ုပ်အား ပြောလာသည်။ နောက် ၅နှစ် ကြာလာသောအခါ ကျွန်တော်တို့ ရုံး၌ သူသည် လက်ဖက်ရည်သောက် နားချိန် အကြာဆုံးသူ တစ်ဦး ဖြစ်လာပေ တော့သည်။

သူသည် သူ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ပတ်ဝန်းကျင်၏ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံရပြီး လိုက်လျော ညီထွေ နေလာတော့သည်။ သူ၏အလုပ်ကို ကြိုးစား လုပ်ကိုင်တတ်သော အကျင့်စရိုက်ကောင်းလေးမှာလဲ တစ်စ တစ်စ ပျောက်ကွယ်သွားတော့သည်။

အံ့ဖွယ်ကောင်းသည့် အချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပတ်ဝန်း ကျင်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဓာတ်၊ ခံယူချက်၊ အကျင့်စရိုက် အစ

၂၀ ဒေါက်တာအောင်မော်

ရှိသည်တို့သည် ပြောင်းလဲလာတတ်သည့် အချက်ကို ကိုယ်တိုင် သတိ မပြုမိကြသည့် အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

သင်သည် ပျော်ပျော် နေတတ်သည့် လူများနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံနေလျှင် သင်လည်း ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ် လာ ပေမည်။ ရည်မှန်းချက် ကြီးမားသော လူကောင်း လူတော် များနှင့်နေလျှင် သင်လည်း လူတော် တစ်ယောက် ဖြစ်လာ ပေမည်။ လူဆိုးလူတေ လူဆွေများနှင့် နေလျှင် လူဆိုး လူဆွေသာ ဖြစ်လာပေမည်။ တံငါနားနီးတံငါ၊ မုဆိုးနားနီး မုဆိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

အရေးကြီးသော အချက်မှာ သင်သည် သင်၏ ဘဝကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေလိုပါက သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ကောင်းမွန်သော ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ကြိုးစားပြုပြင် ပြောင်းလဲပစ်ရန် အထူး အရေးကြီးလှ ပေသည်။

၆။ အောင်မြင်ကြီးပွား ချမ်းသာခြင်း (PROSPERITY)

အောင်မြင်ကြီးပွား ချမ်းသာခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့သည် များစွာ အလိုရှိကြပေသည်။ ဘယ်သို့သော အခြေအနေကို ကြီးပွား ချမ်းသာ နေသည်ဟု ဆိုရမည်နည်း။ သတ်မှတ်နိုင်မည်နည်း။

တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့စားရသော ဆင်းရဲသား တစ်ယောက် အဖို့ ကြိုးစားသဖြင့် လခစား အလုပ်တစ်ခု ရရှိပြီး လစဉ် လစာလေး၊ လေးငါးရာ မှန်မှန် ရရှိလာသော အခြေအနေသည် ထိုဆင်းရဲသား

အဖို့ အောင်မြင်ကြီးပွား ချမ်းသာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လက်ထဲ၌ ငွေလေးငါးသောင်းခန့် ရှိပြီး ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်ကာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သူ တစ်ဦးအဖို့ လုပ်ငန်းအောင်မြင်၍ ငွေလေးငါးသိန်းဖြင့် လည်ပတ်နေသည့် လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါက ထိုသူအဖို့ ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် အမွေရ၍ ငွေတစ်သိန်းခန့် ရှိနေသူသည် မိမိကိုယ် မိမိ ချမ်းသာသည်ဟု မယူဆဘဲ တိုက်နှင့် ကားနှင့်၊ တီဇွဲ၊ ဇွဲဒီယို နှင့်၊ ရွှေနှင့်၊ စိန်နှင့် နေရပြီး ငွေဆယ်သိန်းခန့် ရှိမှသာ သူ့အနေဖြင့် ချမ်းသာသည်ဟု ယူဆရပေမည်။ ထို့အတူ ဆယ်သိန်း ချမ်းသာ သူက သိန်းတစ်ရာ ရှိလာမှ ချမ်းသာသည်ဟု ယူဆပေမည်။ သိန်း တစ်ရာ ချမ်းသာသူကလဲ သိန်းတစ်ထောင် ရှိလာမှ ချမ်းသာသည်ဟု ယူဆပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် ကြီးပွားချမ်းသာ လိုကြသည်မှာ မှန်သော်လဲ 'ကြီးပွားချမ်းသာသည်' ဆိုသည့် အခြေအနေမှာမူ လူ တစ်ဦးစီ၏ ခံယူချက်ပေါ်၌ မူတည်လျက် ရှိနေပေသည်။ ဤနေရာတွင် ချမ်းသာသည် ဆိုရာ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝမှုကိုသာ ပြောဆိုကြပေသည်။ ချမ်းသာသည်ဟု ဆိုလိုက်သည်နှင့် ပိုက်ဆံ ခေါ် ငွေကြေး များစွာ ရရှိပိုင်ဆိုင်မှုသည် အဓိက အခန်းမှ ပါဝင် လာပေသည်။

ငွေကြေးချမ်းသာသည်၊ ဆင်းရဲသည် ဆိုရာ၌ သင်၏စိတ်ပေါ်၌သာ မူတည်နေပြီး သင့်ကိုယ်သင် ချမ်းသာသည်ဟု ဆိုလျှင် ကောင်း။ ဆင်းရဲသည်ဟုလည်းကောင်း ခံယူသတ်မှတ်နိုင်ပေသည်။

'ဒီအခြေအနေ၊ ဒီငွေကြေးတို့သည် မိမိအဖို့ ချမ်းသာ နေသည်' ဟု သင်ခံယူလျှင် သင်သည် ချမ်းသာသူတစ်ဦး ဖြစ်နေပေမည်။ ဆင်းရဲနေသည်ဟု ခံယူနေလျှင်မူ သင်သည် ဆင်းရဲ နေသူတစ်ဦး ဖြစ်နေပေမည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ စိတ်ထဲ၌ ခံယူထားသော အချက် သည် သင့်ကိုယ်သင် ချမ်းသာနေသည်၊ ဆင်းရဲနေသည် ဟူသော အချက်ကို ပြဋ္ဌာန်းလျက် ရှိပေသည်။ တင်းတိမ် ရောင့်ရဲနိုင်သူ အဖို့ သူ၏စိတ်၌ လက်ရှိအခြေအနေကို ချမ်းသာနေသည်ဟု ခံယူနေပေ လိမ့်မည်။

အချုပ်ဆိုရသော် ကြီးပွား အောင်မြင် ချမ်းသာသည် ဆိုသည် အချက်မှာ သင်၏စိတ်ထဲ၌ ခံယူထားချက် ပေါ်တွင်သာ မူတည်လျက် ရှိပေသည်။ ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ် သိကျွမ်းဖူးသူ တစ်ဦး အကြောင်းကို ဥပမာ ဆောင်လိုပေသည်။ သူသည် ငွေ အမြဲ လိုနေတတ်သည့် လူလတ်တန်းစား မိဘများမှ ပေါက်ဖွားလာသူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက 'ငွေဆိုတာ ရှာလိုက်၊ ကုန်လိုက်၊ လိုအပ်လာလိုက် နှင့် ချမ်းသာလာရန် ဆိုသည်မှာ ဝေးစွ၊ ငွေမလိုလျှင်ဘဲ တော်လှပေ သည်' ဟူသော ခံယူချက်သည် သူ၏ စိတ်ထဲ၌ စွဲမြဲနေသည်။

ကြီးလာသောအခါ သူသည် လစာ အသင့်အတင့် ရသော အလုပ်တစ်ခုတွင် ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်၏။ ထိုအလုပ်၏ လစာငွေမှာ သူ့အဖို့ မလောက်တစ်လှည့်၊ လောက်တစ်လှည့်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း သူသည် ထိုအလုပ်၌ပင် ကျေနပ်နေသည်။ သူ့လိုပင် ငွေအမြဲ လိုနေတတ်သည့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များနှင့်သာ ပေါင်း သင်း၏။ ထိုမိတ်ဆွေများကလဲ 'ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ၊ ငွေဆိုတာ

အမြဲ လိုနေတတ်တာပဲ' ဆိုသည့် အချက်ကို သူ့အား ပိုမိုခံယူ လာစေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အကယ်၍ သူ့၌ ငွေပိုငွေလျှံလေး ရှိလာပါ ကလည်း သူသည် မနေတတ်ဘဲ အပြင်ထွက်ပြီး တစ်ခုခု၌ အသုံးပြု လိုက်လေ့ ရှိသည်။ စုဆောင်းရန် စိတ်မကူးပေ။ သူ၏ မသိစိတ်၌ ဤသို့တွေးတော ခံယူနေမိသည်-

'ငါ့မှာ ငွေပိုငွေလျှံလေး ရှိနေတာ ထူးဆန်းလိုက်တာ၊ ငါ တစ်ခုခုမှာ သုံးပစ်လိုက်မှပဲ။ ဒါမှ ငါ့အမြဲတမ်း နေခဲ့သလို၊ အမြဲတမ်း ငွေလိုနေပေလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ငါ့ရဲ့ ပုံမှန်ဘဝပဲ' ဟု မသိစိတ်၌ ခံယူနေမိလေသည်။ ငွေကြေး မပြေလည်မှု ဆိုတာ ဘဝရဲ့ မလွှဲ မရှောင်နိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုဟု ယူဆထားသည်။ ထိုအခါ သူ့အဖို့ အထက်ပါ လခစား အလုပ်ကလေး တစ်ခုနှင့်သာ တင်းတိမ် ရောင့်ရဲပြီး ချမ်းသာ နေသည်ဟု ခံယူနေပေသည်။

ကျွန်ုပ် တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသူ အချို့က 'မိမိသည် ပညာကို ကောင်းမွန်စွာ မသင်ခဲ့ရ၊ မတတ်မြောက်ခဲ့ရ၍ ဆင်းရဲ နေရသည်' ဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ပညာတတ်မြင်သည်သာ ချမ်းသာရမည့် အကြောင်းရင်းဟု ဆိုပါလျှင် တက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ အားလုံးသည် သန်းကြွယ် သူဌေး ဖြစ်နေကြ ပေမည်။

ပညာကို တစ်ဖက်ကမ်း ရောက်အောင် တတ်မြောက်၍ ဘွဲ့များစွာ ရရှိထားပြီး ဆင်းရဲနေသူများ ရှိသလို စာပေပညာ ကောင်းစွာ မတတ်မြောက်ခဲ့ဘဲ ကြီးပွားချမ်းသာ နေသူများလည်း ရှိနေကြောင်း

သင်တွေ့ရှိဖူးပေမည်။

အချို့က 'ငါ အချိန် ကောင်းကောင်း မရခဲ့လို့သာပေါ့ကွာ၊ မဟုတ်ယင် ငါ ကြီးပွား ချမ်းသာနေပြီ' ဟု ဆိုတတ်ကြ ပြန်သေးသည်။ လူတိုင်းသည် တစ်ရက် တွင် ၂၄နာရီသာ အညီအမျှ အချိန်ရကြသူများပင် ဖြစ်သည်။ မည်သူမျှ တစ်နာရီ တစ်မိနစ် ပို၍လည်း မရရှိ၊ လို၍လည်း မရရှိ ကြပေ။

တစ်ဖန် ကျွန်ုပ်တို့သည် အချိန်အကြာကြီး ကြိုးစား၍ အလုပ် လုပ် သော်လည်း ဆင်းရဲနေလျက်ပင် ရှိသော သူများကို တွေ့နိုင်သလို၊ သင့်တင့်သော အချိန်တို အတွင်း၌ပင် အလုပ် လုပ်ပြီး ချမ်းသာကြွယ်ဝ လာသူများကိုလည်း တွေ့နိုင်ပေသည်။ အလုပ် ကြိုးစား လုပ်ကိုင်မှု သည် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသော်လည်း ထိုကဲ့သို့ လုပ်ကိုင်တိုင်း အမြဲတမ်း ကြီးပွားချမ်းသာ လာနိုင်မည်ဟု မပြော နိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် အချိန် အခါကို လိုက်၍ တွေးဆ ဆင်ခြင်ပြီး အကြံဉာဏ်ကောင်း ထုတ်ကာ မိမိ၏ လုပ်ကိုင်နည်းများကို ပြောင်းလဲသင့်က ပြောင်းလဲ လုပ်ကိုင် တတ်ရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သင်သည် တင်းတိမ် ရောင့်ရဲနိုင်သူ တစ်ဦး ဖြစ်ပါက သင်၏ လက်ရှိအခြေအနေတွင်ပင် ကျေနပ် ဝမ်းမြောက်ပြီး ချမ်းသာ နေပေလိမ့်မည်။ သို့သော် သင် သည် အမှန်တကယ် ကြီးပွား တိုးတက်ပြီး အောင်မြင် ချမ်းသာ လိုပါလျှင်မူ သင်၏ လက်ရှိခံယူချက်များကို ပြုပြင်သင့်က ပြုပြင် ရပေမည်။ ယခု အခြေအနေထက် တိုးတက် ချမ်းသာ လာရမည်

ဟူသော ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်အောင် တွေးတော ကြံဆ ကြံစည် ကြိုးစား လုပ်ကိုင်ရပေမည်။

သင် အမှန်တကယ် ကြီးပွားတိုးတက်ပြီး အောင်မြင်ချမ်းသာ လိုပါက လုပ်ဆောင်ရန် အချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထား ပါသည်။

၁။ ငါ မဖြစ်မနေ တိုးတက် ကြီးပွား ချမ်းသာ လာရမည်ဟု သင်၏ စိတ်ထဲ၌ ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ ထို့နောက် ကောင်းသော ခံယူချက် ယုံကြည်ချက် အပြည့်အဝ၊ စွဲ လုံ့လ အပြည့်အဝတို့ဖြင့် အားစိုက် လုပ်ကိုင်ပါ။

၂။ ရရှိလာသော ငွေကို ဦးစွာ စုဆောင်းပါ။ ပိုသော ငွေကိုမှ သုံးစွဲပါ။ ကြီးပွားချမ်းသာ လာရန်မှာ သေချာ ကြံစည်၍ ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်အောင် အကွက်ချ လုပ်ကိုင်တတ်ရန် များစွာ အရေးကြီးပြီး၊ ကြံစည်ထားသည့်အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာ လုပ်ကိုင်ရန် လိုပေသည်။ ဆင်းရဲနေသူများမှာ ရရှိ လာသောငွေကို အရင်သုံးပြီး ပိုမစုမည် ဆိုသည့် သူများ ဖြစ်ကြပေသည်။

၃။ ကြီးပွားချမ်းသာ နေသူများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များအား လေ့ လာပါ။ မိမိနှင့် သူတို့အကြား ကွာခြားချက်များကို ရှာဖွေ နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ပါ။ ကောင်းမွန်သော အချက်၊ အပြုအမူ၊ လုပ်ကိုင်မှုများကို မှတ်သား အတုယူပါ။ ထိုသူတို့၏ အရည် အချင်းနှင့် လုပ်ကိုင်နည်း စနစ်တို့ကို လေ့လာ သင်ယူပါ။ သူတို့၏ ခံယူချက်များ ကိုလည်း လေ့လာ ကြည့်ရှု နှိုင်းယှဉ်ပြီး မိမိ၏ မကောင်းသည့် ခံယူချက်များကို စွန့်ပယ်ဖယ်ပါ။

- ၄။ အကူအညီ တောင်းခံပါ။ သင်ကသာ တကယ် လိုအပ်သော၊ အကျိုးရှိမည် ဖြစ်သော အကူအညီကို တောင်းခံပါက သင့်အား ကူညီချင်ကြသည့် မိတ်ဆွေများ၊ များစွာ ရှိလှကြောင်း သင် အံ့ဩလောက်အောင်ပင် တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။
- ၅။ အစဉ်သဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် 'ငါသည် ချမ်းသာ ကြွယ်ဝ လာရမည်' ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- ၆။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ၏ငွေကို တန်ဖိုးရှိသော ကိစ္စများ၌ သုံးစွဲပါ။ သို့မှသာ သင်သည် သင် ပိုင်ဆိုင်သော ငွေကို သင် တန်ဖိုးရှိစွာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် အသုံးချနိုင်ကြောင်း သိရှိ ခံစားလာပြီး နောက်ထပ်ငွေများ ပိုမို ကြီးစား ရှာဖွေလိုစိတ် ပေါ်ပေါက် လာပေမည်။
- ၇။ ရှေ့ဆက်လုပ်သင့်သည့် ကြီးပွား တိုးတက်ရန် အစီအစဉ်များကို တွေးတောကြံဆပြီး ကောင်းမွန်သော ရည်မှန်းချက်များကို ချမှတ်ထားပါ။
- ၈။ စာကောင်း ပေကောင်းများကို ရှာဖွေ လေ့လာ ဖတ်ရှုပါ။ စာကောင်း ပေကောင်း တစ်အုပ်မှ အဖိုးတန် အကြံဉာဏ် ကောင်း တစ်ခု သင်ရရှိလိုက်ပါက အချိန်နှင့် ငွေကုန်ရကျိုး နှစ်လှပေမည်။
- ၉။ အမြဲတမ်း သင်နှင့်အတူ ငွေအချို့ အိတ်ထဲတွင် ရှိနေပါစေ။ သို့မှသာ သင်သည် 'ငါချမ်းသာသူ တစ်ယောက်' ဟုလည်း ကောင်း၊ 'ငါမှာ ငါကိုယ်ပိုင် လွတ်လပ်စွာ အချိန်မရွေး သုံးစွဲနိုင်တဲ့ငွေ ရှိနေတာပဲ' ဟု လည်းကောင်း ယုံကြည်မှု ရှိ

- လာပြီး မိမိချမ်းသာမှုများ ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမည်ကို စိုးရိမ် ပူပန် နေခြင်းများ ပပျောက်သွားလိမ့်မည်။
- ၁၀။ သင်သည် မည်သည့် အလုပ်ကို မဆို သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုလုပ်ပါ။ မှားယွင်း ဆုံးရှုံးမှုများ ရှိပါကလည်း အားမလျော့ပါနှင့်။ သင်၏ မိဘများအား လည်းကောင်း၊ ရာသီဥတုအား လည်းကောင်း၊ အစိုးရကို လည်းကောင်း၊ သင့်အလုပ်ကို လည်းကောင်း၊ သင်၏ပညာရေးကို လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် မည်သည့် အပေါ်တွင်မှ အပြစ် မတင်ပါနှင့်။ မည်သူမပြု၊ မိမိမူဟုသာ ခံယူထားပါ။
- ၁၁။ အခက်အခဲ အတားအဆီးများ ရှိပါကလဲ မိမိက မှန်မှန်ကန်ကန်၊ ခွဲလုံ့လ အပြည့်ဖြင့် တွန်းလှန် ကျော်ရွှားပါ။
- ၁၂။ ကြွယ်ဝချမ်းသာ တိုးတက် အောင်မြင်ရေး အတွက် အခြေခံ ကျသော အချက်ကြီး လေးချက်ကို သင် အမြဲတမ်းမှတ်သား ထားပါ။
 - (၁) မိမိ ဘာလိုချင်သည် ဆိုသည့် အချက်ကို သိရန် ဦးစွာ စဉ်းစားပါ။
 - (၂) မိမိ လိုချင်တာ ရရှိနေသည့် အခြေအနေ ပုံပန်းရုပ်ပုံလွှာ ကို မိမိ စိတ်ထဲမှာ ဖန်ဆင်းကြည့်ပါ။ မြင်ယောင် ကြည့်ပါ။
 - (၃) မိမိ လိုချင်တာ ရရှိစေနိုင်မည့် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပါ။
 - (၄) ရေးဆွဲထားသည့် အစီအစဉ်များအတိုင်း မိမိ ရည်မှန်း ထားသော ပန်းတိုင်သို့ ပိုမို နီးကပ် ရောက်ရှိအောင် နေ့စဉ် အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။



ကာလသည်သာ မိမိ အမှန်တကယ် ပိုင်ဆိုင်သည်' ဆိုသည့် အချက်ကို အခြေခံထား စဉ်းစားရမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများကို ဦးစွာ လေ့လာ ကြည့်ကြပါစို့။ ကလေးများသည် ဘာအရာကိုပဲ လုပ်လုပ်၊ ဘာနှင့်ပဲ ကစားကစား ထိုအချိန် ကာလ၌ လုပ်နေသည့် အရာပေါ်တွင်သာ လုံးဝ ဥသယံ စိတ်ဝင်စားမှု အပြည့်အဝ ရှိနေခြင်းကို တွေ့ရှိရပေသည်။ အရုပ်ကလေးများနှင့် ကစားနေသည် ဖြစ်စေ၊ ပုံလေးတစ်ပုံ ဆွဲနေသည်ဖြစ်စေ၊ ကြောင်ကလေး၊ ခွေးကလေးများကို ကြည့်နေသည် ဖြစ်စေ၊ ထိုအချိန်ကာလ၌ (တစ်နည်း) ပစ္စုပ္ပန် ကာလ၌ ပြုလုပ်နေသည့် ကစားခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း စသည်အလုပ်တို့၌သာ သူတို့၏ အာရုံကို အပြည့်အဝထား စိတ်ဝင်တစား ရှိနေကြပြီး အခြား ဘယ်အရာတွင်မှ အာရုံ မရှိကြပေ။ ဤအရာသည် များစွာ နှစ်လိုဖွယ် ဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်ကာ အတုယူထိုက်လှ ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ် ကြီးလာသည်နှင့် အမျှ တွေးတောစဉ်းစား လာတတ်ကြပြီး ကိစ္စ အဝဝတို့၌ စိုးရိမ် ပူပန်လာကြသည်။ အာရုံ များလာကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဖြစ်ပြီးခဲ့သော အတိတ်က ပြဿနာများနှင့် အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ပြဿနာများကို ခေါင်းထဲတွင် စုပြုံ၍ တစ်ပြိုင်နက် ထည့်ပြီး စဉ်းစား တွေးတော ကြလာတော့သည်။ ဤသို့ဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြုလုပ်နေသလို ဖြစ်နေကြပေသည်။ ထိုအခါ ပျော်ရွှင်မှု ကင်းမဲ့လာပြီး မိမိ၏

အခန်း (၂)

၁။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်ရွှင်စွာနေပါ (LIVING IN THE NOW)

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ် ငြိမ်းချမ်းသာယာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်မှုနှင့် ထိရောက် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကာလကို မည်မျှ အသုံးချတတ်သည် ဟူသော အချက်ပေါ်တွင် မူတည် နေပေသည်။

သင် အမှန်တကယ် ပိုင်ဆိုင်သည့် အချိန်မှာ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကာလပင် ဖြစ်သည်။ မနေ့က ဘာတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့၊ မနက်ဖြန်တွင် ဘာတွေ ဖြစ်လာဖြစ်လာ သင် ယခုပိုင်ဆိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်သည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ကာလပင် ဖြစ်သည်။ သင့်အဖို့ ပစ္စုပ္ပန်သည် တကယ် ပိုင်ဆိုင်ရာ ကာလ ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုတို့ ဖြစ်ပေါ် ရရှိရန် အဓိက ကျသော အချက်များကို လေ့လာ ရှာဖွေရာဝယ် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို 'ပစ္စုပ္ပန်

အစွမ်းအစ များကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် အသုံးမပြု နိုင်ကြတော့ပေ။

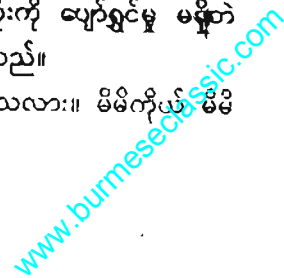
ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခု လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန် ကာလတွင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိတ်ငြိမ်းချမ်း သာယာစွာ နေနိုင်သည့် အခြေအနေ ရှိပါလျက်နှင့် မနေကြဘဲ 'နောင် အနာဂတ် တွင် ယခုလက်ရှိ အခြေအဆနေထက် ပိုမို ကောင်းမွန် သာယာမည့် အချိန်ကျမှသာ ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်လိမ့်မည်' ဟု ကျွန်ုပ်တို့ အများစုသည် လွဲမှားစွာ တွေးမြင် ယူဆ ထားလေ့ ရှိကြသည်။

ဤအချက်ကို ပေါ်လွင်အောင် ဥပမာ တစ်ခု ဆောင်လိုပေသည်။ အထက်တန်း ကျောင်းသား တစ်ယောက်သည် 'ငါဟာ ဒီကျောင်းက ဆယ်တန်းအောင်ပြီး ကျောင်းစာ အိမ်စာတွေလဲ မလုပ်ရ၊ ဆရာတွေ ချမှတ်တဲ့ စည်းကမ်းတွေလည်း မလုပ်ရတဲ့ အခါကျယင် ဘယ်လောက် လွတ်လပ်ပြီး ပျော်စရာ ကောင်းမလဲ' ဟု တွေးမိလေသည်။ ဆယ်တန်း အောင်ပြီးသော အခါ ဤသို့တစ်ဖန် တွေးပြန်သည်။ 'ငါ့အိမ်မှာ မနေရဘဲ အဆောင်မှာနေပြီး ကောလိပ် တက်ရယင် လွတ်လပ်ပြီး ပျော်စရာ တကယ်ကောင်းမှာပဲ' ဟု တွေးပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ ဆန္ဒအတိုင်း အဆောင်မှာနေပြီး ကောလိပ် စတက် လေသည်။ သို့သော် သူသည် ထင်သလို မပျော်ပေ။ ထိုအခါ ငါသာ ဘွဲ့ရပြီး စာတွေမကျက်ဘဲ နေရယင်တော့ တကယ့်ကို လွတ်လပ်ပြီး ပျော်စရာ ကောင်းမှာဘဲ' ဟု တွေးပြန်သည်။ ဘွဲ့ရပြီးသော အခါ၌မူ အလုပ် တစ်ခုခု ရမှသာ ပျော်စရာ ကောင်းမည်ဟု တွေးပြန်သည်။ အလုပ်

ရသော အခါ၌လဲ သူ တကယ် ပျော်ရွှင် ငြိမ်းချမ်းစွာ မနေနိုင်သေးပါ။ မိမိ လက်ရှိ အခြေအနေမှ တက်လမ်းများကို ရှာဖွေ လုပ်ကိုင်ယင်းဖြင့် အလုပ် သံသရာထဲ၌ လည်ပတ်ကာ ပျော်ရွှင်မှုကို မရရှိပါ။ ဤသို့ဖြင့် 'မိမိ၏ ငြိမ်းချမ်းသာယာ ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်မည့် အချိန်သည် နောင်အနာဂတ်တွင် တစ်ချိန်ချိန်၌ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်' ဟု ခံယူ ယင်းဖြင့် နှစ်များ ကြာလာခဲ့သည်။ သို့ဖြင့် သူသည် စေ့စပ်ကြောင်း လမ်း၊ အိမ်ထောင်ကျ၊ နေထိုင်စရာ အိမ်ကိုရှာ၊ ဝင်ငွေကောင်းသည့် အလုပ်တွေရှာပြီး ပြောင်းလုပ်၊ ကလေးတွေမွေး၊ မိသားစုကြီးဖြစ်လာ၊ ကလေးတွေ ကျောင်းထား၊ အိမ်ခြေ ပစ္စည်းများ ရအောင် ငွေကြီးစား ရှာဖွေ၊ မိသားစုကြီး တစ်ခုလုံး၏ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရ၊ ကလေး တွေကို မူလတန်းမှ တက္ကသိုလ်အထိ ဆက်ထား၊ ဒုက္ခပေါင်းစုံ တွေ့ကြုံရပြီး အသက်ကြီးလာ၊ နောက်ဆုံး အလုပ်မှ ပင်စင်ယူ - စသည် - စသည်ဖြင့် သူ တကယ် ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်မည့် အချိန်သည် အနာဂတ် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ရှိလာလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့် ယင်းဖြင့် ထိုအချိန် မတိုင်မှီ သူ ကွယ်လွန်သွား တော့သည်။

သူသည် နောင်အနာဂတ်တွင် ဘယ်တော့မှ လိုအင်ဆန္ဒ အတိုင်း ပြည့်စုံစွာ ဖြစ်မလာနိုင်သည့် အခြေအနေများကို စဉ်းစား တွေးတော မျှော်လင့်ယင်းဖြင့် သူ၏ အဖိုးတန် လှသော ပစ္စုပ္ပန် အချိန် အားလုံးကို ပျော်ရွှင်မှု မရှိဘဲ အလဟဿ ကုန်ဆုံးစေခဲ့ လေသည်။

သင်ရော အထက်ပါ အဖြစ်မျိုး ဖြစ်နေပါသလား။ မိမိကိုယ်မိမိ သုံးသပ်ကြည့်ပါ။



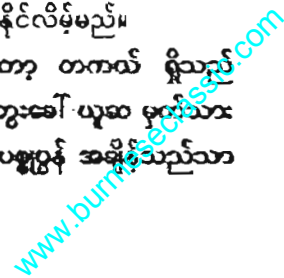
ပစ္စုပ္ပန် အချိန်တွင် မိမိလုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သည်များကို လုပ်ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင် လုပ်ကိုင်ပါ။ ပြီးခဲ့သော အတိတ်ကာလက အမှားအယွင်း အပြစ်များကို စဉ်းစား တွေးတော စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေ၍ လည်းကောင်း၊ နောင် အနာဂတ်တွင် ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်သည့် ပြဿနာများကို တွေးတော ပူပန်နေ၍ လည်းကောင်း ဘာမျှ အကျိုး မရှိ နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ အာရုံများပြီး မနေထိုင်ဘဲ ယခုလက်ရှိ ပိုင်ဆိုင် နေသော ပစ္စုပ္ပန် အချိန်တွင်သာ အကောင်းဆုံး၊ အမှန်ကန်ဆုံးနှင့် အကျိုး အရှိဆုံးသော အလုပ်တို့ကို အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးစား လုပ်ကိုင်ယင်း စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင် နေထိုင်သင့်ပေသည်။

ပစ္စုပ္ပန် အချိန်သည် မိမိ ပိုင်ဆိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နေပါဟု ဆိုရာ၌ မည်သည့် ရည်ရွယ်ချက် ရှိသည့် အလုပ်ကို လုပ်လုပ် နောက်ဆုံး ရရှိလာမည့် ရလဒ်ကို မျှော်မှန်း တွေးတော စိုးရိမ် ပူပန်၍ မနေဘဲ လက်ရှိ အချိန်၌ လုပ်ကိုင်နေမှု အပေါ်တွင်သာ အာရုံ စူးစိုက်၍ ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ကိုင်ပါဟု ဆိုလိုရင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင် သည် အခန်းတစ်ခန်းကို ဆေးသုတ်နေသည် ဆိုပါစို့။ သင်၏ စိတ်ထဲ၌ အခန်းတစ်ခန်းလုံး အချိန်မီသုတ်လို့ ပြီးပါ့မလား။ လှလှပပ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ကော ဖြစ်ပါ့မလား။ အချိန်မီ ခြောက်ပါ့ မလား။ သုတ်ပြီးသမျှ လှလှပပ ရှိရဲ့လား စသည်ဖြင့် လုပ်ပြီးသည့် ကိစ္စ၊ နောင်ဖြစ်လာမည့် ကိစ္စတို့ကို တွေးတောပူပန် မနေဘဲ သင် သုတ် နေသော ဆေးစုတ်ချက်တိုင်း၌ စိတ်ကို နှစ်မြုပ်၍ စုတ်ချက်တိုင်း

ညီညာ ကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစားပြီး ပျော်ရွှင် လွတ်လပ်စွာဖြင့် ဆေးသုတ်ရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ စိုးရိမ်စိတ်ကင်း၍ အာရုံ မများဘဲ စုတ်ချက်တိုင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် ညီညီညာညာ ဖြစ်အောင် သုတ်လာနိုင်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် လှပ သပ်ရပ်သော ဆေးသုတ်ပြီး အခန်းတစ်ခုကို သင်ရရှိလာပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တကယ်တမ်း စိတ်ညစ်စရာ၊ ပူပင်သောက ရောက်စရာ၊ စိုးရိမ်ဒုက္ခများနှင့် လက်တွေ့ ကြုံတွေ့ရသော အခါတွင် ထိုပူပင်သောကစိတ်ကို ခေါင်းထဲမှ အလွယ်တကူ ဖျောက်ဖျက် ရန်မှာ မလွယ်ကူပေ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်အလုပ်မှ ထုတ်ပစ်ခံရခြင်း၊ စာမေးပွဲ ကျရှုံးခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေး ပြိုကွဲခြင်း အစရှိသည့် ကိစ္စ များနှင့် ကြုံတွေ့လာပါက ထိုပူပင်သောက စိတ်ညစ်စရာများကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန်မှာ မလွယ်ကူလှသည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါမျိုး၌ သင်သည် တစ်ခုခုကို ထ၍စိတ်ပါဝင်စားစွာ လုပ်ကိုင် လိုက်ပါ။ ဘယ်အရာကိုမဆို ထလုပ်လိုက်ပါ။ မိတ်ဆွေ ဘစ်ယောက် ထံ ဖုန်းထ ဆက်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်လျှင် ကလေးများကိုအော်၍ ပန်းခြံ တစ်ခုသို့ သွားလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် ခြံထဲဆင်းပြီး အပင် များကို ရေလောင်းလိုက်ပါ။ ထိုသို့ တစ်ခုခု အပေါ်၌ အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်လိုက်မှ သာလျှင် သင်၏ ခေါင်းထဲ၌ ရှိသည့် စိုးရိမ်သောက၊ စိတ်ညစ်စရာများကို ခေါင်းထဲမှ ထုတ်ပစ်နိုင်လိမ့်မည်။

အချိန်မှာရှိ ဆိုသည်မှာ အမှန်တော့ တကယ် ရှိသည် မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ခေါင်းထဲ၌ တွေးခေါ် ယူဆ မှတ်သား ထားချက် တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန် အချိန်သည်သာ



သင် တကယ် ပိုင်ဆိုင်သော အချိန်ကာလ ဖြစ်သည်။
ထိုချိန်ကလေး အတွင်းတွင် သင်သည် အကျိုးရှိမည့် ကိစ္စ
တစ်ခုခုကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာဖြင့် အာရုံမများဘဲ ယခုပင်
စတင် လုပ်ကိုင်သင့် ပေသည်။

၂။ စောင့်ဆိုင်းခြင်း (WAITING FOR THINGS)

ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ချိန် မဟုတ် တစ်ချိန်၌ ကိစ္စ တစ်ခုခုကို
စောင့်ဆိုင်းဖူးကြပေမည်။ ချိန်ဆိုထားသူ တစ်ဦး ရောက်လာမည်ကို
လည်းကောင်း၊ ဘတ်စ်ကားတစ်စီး ရောက်လာမည်ကို လည်းကောင်း၊
တယ်လီဖုန်း လာမည်ကို လည်းကောင်း၊ စာတစ်စောင် လာရန်ကို
လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် ကိစ္စအမျိုးမျိုးကို သင် စောင့်ဆိုင်းဖူးကြ
ပေလိမ့်မည်။ ဆိုသို့ စောင့်ဆိုင်းရတိုင်း ထိုကိစ္စ ဖြစ်ပေါ်လာရန်
အကြာကြီး စောင့်ဆိုင်း ရသည်ဟု ထင်ရတတ်ပေသည်။ 'အချိန်များ
ကုန်ခဲ့လိုက်တာ၊ ကြာလိုက်တာ' ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ထင်ကြမြဲ ဖြစ်သည်။
ထို့ကြောင့် ထိုင်စောင့် နေသော ရေခွေးအိုးသည် ဆူခဲလှပေသည်ဟု
အဆိုရှိခြင်း ရှိပေသည်။

ထိုသို့ စောင့်ဆိုင်းရတိုင်း သင်သည် နောင် ဖြစ်လာမည့်
ကိစ္စအတွက် အချိန်ကို အလဟဿ မကုန်စေသင့်ပေ။
ဒီအတိုင်း ဘာမှမလုပ်ဘဲ စောင့်ဆိုင်းနေမည့်အစား အကျိုး
ရှိမည့် ကိစ္စ တစ်ခုခုကို စိတ်ဝင်တစား ထလုပ်သင့်ပေ
သည်။

စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ယူဖတ်ခြင်း၊ ပစ္စည်းများ သိမ်းဆည်းခြင်း

စသည်တို့ဖြင့် အလုပ်တစ်ခုခုကို ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ထလုပ်လိုက်ပါက
စောင့်ဆိုင်းရသည်ကို ကြာလှသည်ဟု မထင်ရတော့ပေ။ အခြားအလုပ်
တစ်ခုလဲ ပြီးမြောက်ကာ သင် စောင့်ဆိုင်း နေရသော ကိစ္စလည်း
ဖြစ်ပေါ် ရောက်ရှိ လာပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် ကာလ၌
ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပါဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း (FORGIVENESS)

သင့်ကိုယ်သင်အား လည်းကောင်း၊ အခြားသူများ အပေါ်၌
လည်းကောင်း ခွင့်လွှတ်တတ်ခြင်းသည် ယခုပစ္စုပ္ပန် အချိန်၌ ပျော်
ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခု ဖြစ် ပေသည်။

'ငါ သူ့ကို ဒီကိစ္စ အတွက် လုံးဝ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူး' ဟု
ဆိုငြားအံ့။ ထိုသို့ဆိုခြင်းသည် 'ငါ အတိတ်ကာလမှ ဖြစ်ရပ်တွေကို
မမေ့နိုင်ဘူး၊ ငါဒီလို ဖြစ်ရတာ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အပြစ်
ကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ ရှေ့မှာ ဆက်လုပ်ရမယ့် ကိစ္စ
တွေကို ဆက်မလုပ်နိုင်သေးဘူး' ဟု ဆိုလိုနေခြင်းနှင့် အတူတူပင်
ဖြစ်သည်။

အတိတ်ကာလမှ ဖြစ်ရပ်များကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်းကြောင့်
ပစ္စုပ္ပန် ကာလတွင် ပျော်ရွှင်စွာ မနေထိုင်နိုင်၊ မလုပ်ကိုင်နိုင်ဘဲ
အနာဂတ်၌ ဖြစ်ပေါ် ရရှိလာမည့် ရလဒ် အကျိုးများကို
ဆုံးရှုံး ရပေသည်။

အကယ်၍ သင်သည် မိမိကိုယ်မိမိ လုံးဝ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူးဟု ဆိုသူ

တစ်ယောက် ဖြစ်အံ့။ သို့ဆိုလျှင် သင့်သည် မိမိကိုယ် မိမိ စိတ် မချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်နေရာရောက်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်းထန် သော ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

(က)တစ်ပါးသူအပေါ် ခွင့်လွှတ်ခြင်း (FORGIVING OTHERS)

သင့်သည် အခြားသူ တစ်ယောက် အပေါ်၌ ကိစ္စတစ်ခု အတွက် ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခဲ့သော် သင့်သည် တန့်န့် စဉ်းစား ဒေါသ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

သင် ခွင့်မလွှတ်နိုင်သူမှာမူ ဘာမျှမသိဘဲ ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် နေထိုင်လျက်ရှိပြီး သင်သာ စိတ်ဆင်းရဲဒေါသ ဖြစ်ကာ ပျော်ရွှင်မှု မရဘဲ စိတ်ညစ်နေရ ပေလိမ့်မည်။

သူတစ်ပါးအား အပြစ်ဖို့ခြင်းသည် မကောင်းသည့် ကိစ္စ တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဘာအကျိုးမှ မရှိပေ။ ထိုသို့ အပြစ်တင်နေခြင်းကို စွန့် လွှတ်လိုက်သည်နှင့် မိမိ တိုးတက် အောင်မြင်မည့် ကိစ္စများကို စတင် ဆောင်ရွက်နိုင်လိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ 'ငါ မင်းကိုတော့ ခွင့်လွှတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကိစ္စကိုတော့ ငါမေ့လို့ မရဘူး' ဟု ဆိုတတ်ကြပြန်သေးသည်။ ထိုသူသည် ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို အပြည့်အဝ မဟုတ်ဘဲ အနည်းငယ်သာ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး နောင်တစ်ချိန်ချိန်၌ ဒီကိစ္စကို အမှတ်ရ ပြန်တွေးမိပါက ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးဘူးဟု ပြော ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ် ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆို သည်မှာ ထိုကိစ္စကို လုံးဝ မေ့ပျောက်လိုက်ပြီး ထိုသူ့အပေါ် ဘာ

အာဃာတ မှ မထားတော့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ခံယူချက်ထားပြီး ခွင့်လွှတ် လိုက်သည်နှင့်အမျှ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ ပိုမို နေတတ် လာပေလိမ့်မည်။ အခြားသူများ ကလည်း သင့်အပေါ်၌ သင်၏ အမှားများ၊ အပြစ်များကို ပြန်လည် ခွင့်လွှတ်လာကြပေလိမ့်မည်။

(ခ)မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်ခြင်း (FORGIVING OURSELVES)

အခြားသူတစ်ဦးပေါ်၌ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် သင့်အဖို့ ခက်ခဲနေ သည် ဆိုပါက မိမိကိုယ်မိမိ ခွင့်လွှတ်တတ်ရန်မှာ ပိုမို၍ ခက်ခဲ ပေလိမ့်မည်။ လူအချို့သည် အတိတ်က မိမိမှားခဲ့သည်များကို ခွင့် မလွှတ်နိုင်ကြဘဲ (တစ်နည်းအားဖြင့်) မေ့ပျောက် မထားနိုင်ကြဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုမိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြုလုပ်၍ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ် ရှာနေကြလေ့ ရှိသည်။

အချို့မှာ ထိုအတိတ်က အမှားများကို မေ့ပျောက်ရန် ဆိုပြီး အရက်သောက်ခြင်း၊ မစားနိုင် မသောက်နိုင်ဖြစ်ပြီး အိပ်ရာထ လဲသွားခြင်း၊ အချို့မှာ မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ခွာကာ တစ်ယောက်တည်း အဝေး၌ ဆင်းရဲ ချို့တဲ့ စွာဖြင့် နေထိုင်သွားခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ကြကာအတိတ် က မိမိ၏ အမှားများကို မေ့ပျောက် မထားနိုင်ကြသဖြင့် ပစ္စုပ္ပန် ကာလ၌ ပျော်ရွှင် ငြိမ်းချမ်းစွာ မနေကြရဘဲ ဘဝ ပျက်ကြရလေသည်။

လူတိုင်း လူတိုင်းသည် တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်၌ ခွင့်မလွှတ် နိုင်

လောက်သော အမှားတစ်ခုခုကို ကျူးလွန်မိနိုင်သည်ချည်းပင် ဖြစ်သည်။ သင်သည်လည်း မှားယွင်း ကျူးလွန်ခဲ့ဖူး ပေလိမ့်မည်။ သို့ဆိုလျှင် သင်သည် မိမိကိုယ်မိမိ ခွင့်မလွှတ် နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်နေပါ သလား။ ထိုအပြစ်ကြီးသည် သင်၏ နောက်၌ အရိပ်ပမာ ဖြစ်နေပါ သလား။

အကောင်းဆုံးနှင့် သင့်အတွက် အကျိုးအရှိဆုံးနည်းမှာ ထိုအပြစ်များ၊ အမှားများကို ယခုပင် သင်၏ စိတ်ထဲမှ မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ထိုအမှားများကို သင်ခန်းစာယူပြီး နောက် နောင် ဒါမျိုး ထပ်မမှားအောင် ငါ လုပ်မည်ဟုသာ စိတ် ထဲ၌ သန့်ရှင်း ချမှတ်ထားလိုက်ပါ။

ထိုနောက် ခေါင်းထဲမှ လုံးဝ ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ နောက် တစ်နာရီ၊ တစ်ရက်၊ တစ်လဆက်ပြီး တနဲ့နဲ့တွေးကာ စိတ်ဆင်းရဲ နေ၍ကော ကျူးလွန်ခဲ့သည့် အမှားများ၊ အပြစ်များ ပျောက်ပျက် သွားနိုင်မည် လော။ အမှားများ အပြစ်များကို စိတ်ထဲမှ လုံးဝ ထုတ်ပစ် လိုက်ရန်မှာ အရေးကြီးလှသလို တကယ်တမ်း ထုတ်ပစ် မေ့ပျောက်ရန်မှာ မလွယ်ကူလှပေ။ မည်သည့် ကိစ္စမဆို ဖြစ်ချင်လျှင် ဇွဲလုံးလ ဝီရိယ ဖြင့် တစ်စိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားပြုလုပ်ရသည်ချည်းပင်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာအောင် ခက်ခက်ခဲခဲ ဇွဲဖြင့် ကြိုးစား ပြုလုပ်ရသလို စိတ်ချမ်းသာ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်အောင်လဲ ဇွဲဖြင့် ကြိုးစားရပေမည်။

အချုပ် ဆိုရသော် သူတစ်ပါးအား အပြစ်ပြောခြင်းနှင့် မိမိ အမှားကို တနဲ့နဲ့ စဉ်းစားနေခြင်း နှစ်မျိုး စလုံးသည် မကောင်းဘဲ သင့်ဘဝ

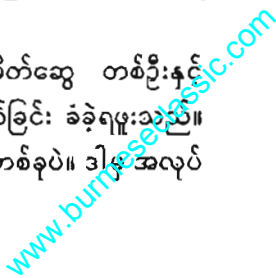
ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုကို ဖျက်ဆီးနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အတိတ်က အပြစ်များကို ပြန်လည် တွေးတော ကာ မိမိကိုယ်မိမိ ခွင့်မလွှတ်ဘဲ ဆက်၍ စိတ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ခံနေ မည်လော။ သို့မဟုတ် ယခု ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ထိုအပြစ်များကို မေ့ပစ်ကာ နောင်မမှားအောင်သာ ငါလုပ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ကာ စိတ် ချမ်းမြေ့စွာဖြင့် ဆက်နေမည်လော။ ထိုနှစ်လမ်း အနက် ကြိုက်ရာ လမ်းကို သင်ရွေးချယ် ရပေတော့မည်။ သို့မှသာ ပျော်ရွှင် ငြိမ်းချမ်းမှု အစစ်အမှန်ကို ခံစားနိုင်ပေလိမ့်မည်။

၄။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း (HAPPINESS)

‘ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏စိတ် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မိမိတို့သာ ဖန်တီးနိုင်ကြသည်။ မည်သည့် အရာကမှ သင့်အား စိတ်ဆင်းရဲ အောင် လည်းကောင်း၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် လည်းကောင်း မဖန်တီး နိုင်ပေ’ဟု ဝဗ္ဗယောက်မြောက် အမေရိကန်သမ္မတဖြစ်သူ အောဘာ ရာ ဟင်လင်ကွန်းက မိန့်ကြားခဲ့ပေသည်။

အခြေအနေ တစ်ခုကို တစ်ဦးက အကောင်းမြင်၍ စိတ် ပျော်ရွှင်ပြီး၊ နောက်တစ်ဦးက အဆိုးမြင်ကာ စိတ်ဆင်းရဲ တတ်ကြသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်တော်နှင့် ရာထူးတူ မိတ်ဆွေ တစ်ဦးနှင့် ကျွန်တော်တို့ တစ်ပြိုင်နက် အလုပ်မှ ထုတ်ပစ်ခြင်း ခံခဲ့ရဖူးသည်။ ကျွန်တော်က ‘ဟာ-ဒါငါ့အဖို့ အခွင့်အလမ်း တစ်ခုပဲ။ ဒါမှ အလုပ်



အသစ်တွေမှာ အတွေ့အကြုံအသစ်တွေ ရနိုင်မယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ပိုမိုစိတ်ဝင်စားတဲ့ အလုပ်မျိုးမှာ လုပ်နိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ရတာပဲ' ဟု ပျော်ရွှင်နေမိသည်။ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေမှာမူ စိတ်ညစ်ပြီး သူနေထိုင်ရာ တိုက်ပေါ်မှ ခုန်ချရန် ကြိုးစားကြောင်း နောက်တစ်နေ့တွင် ကြားသိရလေသည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်မှ ထုတ်ခံရခြင်း ဟူသော အခြေအနေ တစ်ခုကို ကျွန်တော်က ပျော်ရွှင်စွာ လက်ခံနိုင်ပြီး မိတ်ဆွေမှာမူ စိတ်ညစ်ပြီး လောကကြီးမှာ မနေချင်တော့ လောက်သော အခြေအနေဟု ခံယူနေလေသည်။

အမြဲတမ်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်ရန်မှာ လွယ်ကူလှသည်တော့ မဟုတ်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ ဇွဲရှိပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း တစ်စိုက်မတ်မတ် လုပ်ကိုင်နိုင်မှုများဖြင့်သာ စိတ်ကိုထိန်းချုပ်၍ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရန် ကြိုးစားရသည့် အခါမျိုးလည်း ရှိပေသည်။

ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အတွေ့များကို အာရုံစိုက်ပြီး တွေးတောတတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ပျော်စရာတွေ့မှ ပျော်စရာ ဖြစ်မည်။ စိတ်မချမ်းသာစရာတွေ တွေ့ပါက စိတ်မချမ်းသာစရာ များသာ ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ သတိပြုရန်မှာ သင်၏ စိတ်ကို သင်သာလျှင် ပိုင်ဆိုင် ထိန်းကွပ်နိုင်သည် ဆိုသည့် အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ လူအများသည် မိမိအား ချီးမွမ်းခြင်းကို ခဏနှင့် မေ့သွားတတ်ပြီး မိမိအား ကဲ့ရဲ့မှုကို နှစ်ပေါင်းများစွာ မှတ်ထားတတ်ကြသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဆိုသော် ကျွန်တော်နှင့် နှစ်အတန်ကြာ ကွဲကွာနေသော အမျိုးသမီး သူငယ်ချင်းတစ်ဦး အိမ်သို့ လာလည်ရာ ကျွန်တော်က 'ဟာ၊ ဝမ်းသာလိုက်တာ၊ နင် အခုကျတော့ လှပနေလိုက်တာ၊ ငါးရဲ့ကိုယ်လုံးလေး ကျနေတာပဲ' ဟု အမှန်အတိုင်း ထုတ်ပြောမိလေသည်။ သူတစ်နေ့ကုန် နေပြီး ပြန်သွားသောအခါ ဇနီးသည်က 'အစ်ကိုရဲ့ သူငယ်ချင်းက ပြောသွားတယ်။ အခုမှ ရှင့်ယောက်ျားက ကျွန်မကို ငါးရဲ့ကိုယ်လုံးလေး ဘာလေးနဲ့၊ ၁၉၇၅ ခုနှစ်တုန်းကတော့ နင်ဒီလောက် ဝပြနေယင် ယောက်ျားရမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောဖူးကြောင်း' ဇနီးက ပြန်ပြောပြလေသည်။ ကျွန်တော် ပြန်စဉ်းစားမိသည်။ သူ့ကို တစ်ခါက ထိုကဲ့သို့ ပြောဆို နောက်ပြောင်ခဲ့ဖူးသော်လည်း ခုနှစ် အတိအကျတော့ သူပြောသလို ဘယ်လိုမှ မမှတ်မိတော့ပေ။ လူအချို့သည် သူတို့ကို ကဲ့ရဲ့သည်ဟု ထင်သော အရာကို နှစ်ပေါင်းများစွာ မှတ်ထား တတ်ကြကြောင်း ထိုအခါမှ သဘောပေါက်မိလေသည်။ ကျွန်တော် ပြောလိုက်သော လှလို့ ပလို့ ပါလား ဆိုသည့် အမှန်အတိုင်း ပြောလိုက်သော ချီးမွမ်းစကားကိုမူ သူ မနက်ဖြန်လောက်ဆို မေ့ပစ်လိုက်တော့မည် ဖြစ်သည်။ သူသည် အတိတ်က သူ့အထင် ဝ၍ အလှပျက်နေသည် ဟူသော စိတ်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ တနဲ့နဲ့ ခံစား တွေးတောကာ ပျော်ရွှင်မှုကင်းမဲ့ခဲ့ပေမည်။

သင်သည် တကယ်ကို စိတ်မချမ်းမြေ့စရာများနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး ယခုအချိန်တွင် ပျော်ရွှင်မှု ကင်းမဲ့နေသည် ဆိုပါက Mark Twain ပြောဆိုခဲ့ဖူးသော စကားလေးတစ်ခုကို မှတ်သားသင့်ပေ

သည်။ Mark Twainအား တစ်ခါတွင် သတင်းစာဆရာ တစ်ဦးက “ဆရာကြီး ယခုလို တစ်သက်လုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်ခဲ့သည့် နည်းလမ်းကောင်းကလေးအား ပြောပြပါရန်” တောင်းဆိုခဲ့လေသည်။ ထိုအခါ ဆရာကြီးက “မိမိအသက် အစိတ်ခန့်အရွယ် တစ်နေ့တွင် အိပ်ရာမှ နိုးလာသောအခါ စဉ်းစားမိသည်။ မိမိမှာ စိတ်မချမ်းသာ စရာများ၊ အသည်းနာစရာများ၊ ဒုက္ခများ၊ အဖော်ကင်းမဲ့မှုများ၊ သောကများ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့စား ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်မှာ နှစ်ပေါင်း ကြာလှပြီ ဖြစ်သည်။ နောင်တစ်ချိန်ချိန်မှာ ငါစိတ်ချမ်းသာ စွာ နေရမည့် အချိန် တစ်ချိန်တော့ ရောက်လာကောင်းရဲ့ဟု ထင်မှတ်ပြီး အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ကို တွေးတော နေခဲ့သည်မှာလည်း ကြာလှပြီ ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ရောက်ရှိမလာခဲ့ပေ။

ဒါကြောင့် အခုအချိန်က စပြီး အတိတ်က ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာ တွေကို မေ့ပစ်၊ အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လာမဲ့ ကိစ္စတွေကိုလည်း တွေးမပူပင်တော့ဘဲ ယခုပင် စတင်၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေတော့မည်ဟု စိတ်ကိုတုံးတုံးချပြီး နေခဲ့သည့် အချိန်မှ စ၍ ယခု အသက်အရွယ် အထိ စိတ်ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်စွာ နေခဲ့ရပေသည်”ဟု ပြောကြားခဲ့လေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ဤစကားလေးကို အတုယူမှတ်သားပြီး ယခုအချိန်မှ စ၍ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေတော့မည်ဟု စိတ်တုံးတုံးချကာ စတင် နေထိုင်သင့်ပေသည်။

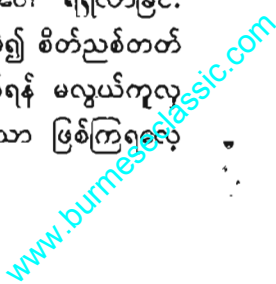
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်တတ်ရန်မှာ တစ်ခါတရံ ခက်ခဲတတ်ပေသည်။ အိုးအိမ်တစ်ခု ကောင်းမွန်စွာ ရှိအောင် ထိန်းသိမ်း

ရသည်နှင့်လည်း တူပေသည်။ အဖိုးတန် ဥစ္စာပစ္စည်းများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းရသလို တစ်ဘက်ကလည်း အသုံးမဝင်တော့သည့် အမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ရပေသည်။ အဖိုးတန် ပစ္စည်းများသည် ကောင်းသောစိတ်နှင့်တူပြီး အသုံးမဝင်တော့သည့် အမှိုက်များသည် မကောင်းသောစိတ်နှင့် တူပေသည်။

အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို အကောင်းဘက်က တင်နိုင်သမျှ ကြည့်ရှုခံယူတတ်ဖို့လည်း လိုပေသည်။ တစ်ဦးက အပြင်ဘက်ရှိ လှပသော ရှုခင်းကို ကြည့်ရှုခံစားပြီး ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်း သာယာမှုကို ခံစားရရှိသော်လည်း နောက်တစ်ဦးကမူ ထိုရှုခင်းကို မမြင်ဘဲ ညစ်ပေနေသော ပြတင်းပေါက် ဘောင်များကိုသာ မြင်မိတတ်ပေသည်။ ပျော်စရာတွေမှ ပျော်စရာဖြစ်မည်။ စိတ်မချမ်းသာစရာ တွေးကစိတ်မချမ်းသာစရာတွေသာ ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ သို့သော် ထိုသို့ ပျော်စရာ၊ စိတ်မချမ်းသာစရာများကို တွေးတောနိုင်သည့် စိတ်ကို သင်သာလျှင် ပိုင်ဆိုင်နေပေသည်။

၅။ ပြည့်စုံခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်မှု (PERFECTION AND HAPPINESS)

ကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်သော အရာများ ဖြစ်ပေါ် ရရှိလာခြင်း မရှိသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျော်ရွှင်မှု ကင်းမဲ့၍ စိတ်ညစ်တတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်စေချင်သလို အမြဲဖြစ်ရန် မလွယ်ကူလှပေရာ ထိုအခါမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ကြရလေ့ရှိသည်။



ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် “ငါ အဲဒီအချိန် အခြေအနေမျိုး ရောက်ရင်၊ အဲဒီကိစ္စလေး တစ်ခု ဖြစ်ပေါ် ရရှိလာရင်တော့ သိပ် မျှော်စရာ ကောင်းမှာပဲ”ဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ ဘဝ ဆိုသည်မှာ ဘယ်တော့မှ သင်လိုချင်သလို မပြည့်စုံနိုင်ပေ။ ဘဝ ဆိုသည်မှာ စိတ်ဓာတ် တက်ကြွဖွယ်ရာ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်စရာများ ရှိသလို စိတ်ပျက်စရာ၊ အလဟဿ အချည်းနှီးဖြစ်စရာ၊ ရှုံးနိမ့်စရာ များလည်း ရှိပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်က ရရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံ စွန့်လွှတ်ရခြင်းများလည်း ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် -

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်သို့သော အခြေအနေ အချိန် အခါမျိုး ရောက်ရင်တော့ (တစ်နည်း) ပြည့်စုံသည့် အချိန် ရောက်ရှိ ရင်တော့ တကယ် မျှော်စရာ ကောင်းမှာပဲဟု မျှော်လင့် ပြောဆိုနေခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စား အမြင်မှား နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ခံယူထားသော သူသည်ကား မှတ်တိုင်၌ ဘတ်စ်ကား ရောက်အလာကို ညှိသန်းခေါင် ကျော် အချိန်၌ ရပ်စောင့်နေသည်နှင့် တူပေသည်။ လမ်း လျှောက်ပြီး ကိုယ်လိုရာကို သွားမှ ဖြစ်တော့မည့် အချိန် အခါ အခြေအနေမျိုးတွင် ကားအလာကို ရပ်စောင့်နေခြင်း သည် အမြင်ခံယူချက် မှားယွင်းနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဘဝတွင် မိမိ ဖြစ်ချင်သည်များကို မိမိက ကြိုးစား လုပ်ကိုင်မှသာ ဖြစ်ပေါ် ရရှိလာနိုင်ပြီး အလိုအလျောက် မကြိုးစားဘဲ ဘယ်တော့မှ မရရှိနိုင်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့် တောင့်တသော အခြေအနေနှင့် တကယ်

တမ်း ဖြစ်ပေါ် ရရှိလာသော အခြေအနေ နှစ်ခုအကြား ကွာခြားမှု အတိုင်းအတာအပေါ် မူတည်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၌ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မပျော် ရွှင်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ခံစားကြရသည်။ အရာရာတိုင်း၌ ပြီးပြည့်စုံ အောင် သင်မျှော်လင့်ထားမှုကို ရပ်တန့်လိုက်ပါက ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်တတ်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူ လာပေလိမ့်မည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင်သည် ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်တတ်ပါက ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင် နိုင်ပေလိမ့်မည်။

၆။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် သောကရောက်ခြင်း (DEPRESSION AND STRESS)

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်စီသည် ဘဝတွင် အလွန်ဆိုးဝါးသော အချိန် အခါမျိုးကို တွေ့ကြုံဘူးကြပေမည်။ သုံးစရာ ငွေလည်းမရှိ၊ အလုပ် ကလည်းပြုတ်၊ အိမ်ထောင်ကလည်း ပြိုကွဲ စသဖြင့် အလွန်ဆိုးဝါး စိတ်ညစ်သောက ရောက်ရသည့် အခြေအနေ အချိန်အခါမျိုးတွင် “ငါ လောကကြီးမှာ နောက်တစ်ရက်တောင်မှ ဆက်မနေချင်တော့ ဘူး”ဟု တွေးမိကောင်း တွေးမိကြပေမည်။ သို့သော်လည်း တနည်း နည်းဖြင့် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ထိုသောကများသည် ပြေလည် မေ့ပျောက် အဆင်ပြေသွားကြပေသည်။

သို့ရာတွင် ထိုသို့ ပြေလည် မေ့ပျောက် သွားရန် အချိန် မည်မျှ ကြာလိမ့်မည်နည်း။ အချိန်တိုလေ ကောင်းလေပင် မဟုတ် လော။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဖြင့် အတိပြီးသော ထိုကာလကို အချိန်တို

အတွင်း ကျော်လွှားနိုင်ရန်မှာ မိမိ အပေါ်၌သာ မှုတည်နေပေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ “ငါ့မှာ စိတ်ချမ်းသာစရာဆိုလို့ ဘာတစ်ကွက်မှ မရှိ တော့ဘူး။ ငါ့အတွက် လောကကြီးဟာ နေဖို့ မကောင်းတော့ဘူး။ ငါ့ဘဝတော့ သွားပါပြီ” ဟု စိတ်ထဲ၌ ခံယူမိတတ်ကြသည်။ အမှန် မှာ “မိမိဘဝ ဆက်လက် ရှင်သန်ရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရာ များ မိမိ၌ ရှိနေသေးသည်” ဆိုသည့် အချက်ကို မေ့နေတတ်ကြ ပေသည်။ ထိုအချက်ကို သတိထား ခံယူမိပါက အထက်ကဲ့သို့ လောကကြီးမှာ ဆက်မနေချင်သည့် စိတ်များကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင် ပေမည်။ အောက်ပါ ဥပမာလေးကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုကြည့်ပါ။

တစ်ခါက စိတ်ပညာ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ရောဘတ် ရှုလား (Dr. Robert Schuller) ထံသို့ သူ၏ လူနာတစ်ဦးက အောက်ပါအတိုင်း ဖုန်းဆက်လေသည်။

လူနာ - ဆရာ၊ ကျွန်တော့် ဘဝတော့ သွားပါပြီ။ ကျွန်တော် တစ်သက်လုံး စုဆောင်းထားတဲ့ဇွေတွေ အားလုံး မီးထဲ ပါသွားတယ်။ အကုန်လုံး ကုန်ပါပြီ ဆရာရယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေချင်လောက်အောင် စိတ်ဆင်းရဲ နေတယ်။ ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမလဲဆရာ။

ဆရာဝန် - ခင်ဗျား ကောင်းကောင်း မျက်စိမြင်သေးသလား။

လူနာ - ခင်ဗျား။ ဟုတ်ကဲ့၊ ခုထိတော့ ကောင်းကောင်း မြင်ရ ပါတယ် ဆရာ။

ဆရာဝန် - ခင်ဗျား လမ်းကောင်းကောင်း လျှောက်နိုင်သေးသလား။

လူနာ - ခင်ဗျား၊ ဟုတ်ကဲ့။ ကောင်းကောင်း လျှောက်နိုင် ပါတယ်

ဆရာ။

ဆရာဝန် - အင်း၊ ကျွန်တော် မေးသမျှကိုလည်း ပြန်ဖြေနိုင်တယ် ဆိုတော့ ခင်ဗျား နားကောင်းကောင်း ကြားသေးတာပဲ။

လူနာ - ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ။ ကောင်းကောင်း ကြားရပါတယ်။

ဆရာဝန် - အသက်ကော ဝအောင် ကောင်းကောင်း ရှုနိုင်ရဲ့လား။

လူနာ - ဟုတ်ကဲ့၊ ဝအောင်ရှုနိုင်ပါတယ်ဆရာ။

ဆရာဝန် - ဒါဆို ခင်ဗျား ဘာမှ စိတ်ညစ်စရာ မရှိပါဘူး။ လောက ကြီးမှာ ဆက်နေနိုင်ဖို့ လိုအပ်တာတွေ ခင်ဗျား အကုန်လုံး ပိုင်ဆိုင် နေသေးတာပဲ။ ခင်ဗျားမှာ ရှိနေ သေးတာပဲ။ ခင်ဗျား ဆုံးရှုံး သွားတာက ခင်ဗျားရဲ့ ပိုင်တဲ့ဇွေတွေ တစ်ခုတည်းပဲ မဟုတ်လား။

လူနာ - ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ။

ဆရာဝန် - ဒါဆို ကျွန်တော် ခုနက ပြောတဲ့ အမျက်ကို သေချာ ထိုင်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဒီအချက်ကို လက်ခံ ယုံကြည် တယ် ဆိုရင် ခင်ဗျား ဘာမှ စိတ်ညစ်စရာ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာဆေးမှလည်း သောက်စရာ မလိုပါဘူး - ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတွင် မရှိမဖြစ်သော အရာများ မိမိ၌ ရှိနေပါလျက်နှင့် မရှိလည်း ဖြစ်သောအရာများ အခြေအနေများကို မရရှိခြင်းကြောင့် စိတ်သောကရောက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေရန် မသင့် ကြောင်း ထင်ရှား နေပေသည်။

တစ်ဖန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝ၌ မည်မျှလောက် အထိ အဆိုးဆုံး

၄၈ ဒေါက်တာအောင်မော်

အခြေအနေများ ဖြစ်လာနိုင် သနည်း။ ထိုသို့ ဖြစ်လာပါက မိမိ ဆက်ပြီး အသက်ရှင် နေနိုင်ဦးမည်လား ဆိုသည့် အချက်ကို စဉ်းစား ကြည့်သင့် ပေသည်။

မကြာခဏ ပေါ်ပေါက် လာသော အခြေအနေဆိုးများကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားတတ်ကြသည်။ အဆိုးဆုံး အခြေအနေ များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်သောကရောက်၊ စိတ်ဓာတ် ကျအောင် ပြုလုပ်နိုင်ကြသော်လည်း ဘဝဆုံးရှုံး လောက်အောင် ဆိုးဝါးလှသည် မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်က ပုံကြီးချဲ့ပြီး တန့်န့၊ ခံစားနေခြင်း ကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိစ္စတိုင်းကို အထူး အလေးအနက်ထားနေ သလားဟု ဆန်းစစ် ကြည့်သင့် ပေသည်။ သင့် သူငယ်ချင်းက နှစ်ခါတောင် ပြန်မစဉ်းစားသည့် စကားများမိသော ကိစ္စရပ် တစ်ခုကို သင်သည် တစ်ပတ်လောက် အိပ်မပျော်လောက်အောင် အလေး အနက် ထားမိတတ်ပါက သင့်အဖို့ စိတ်သောကရောက် စိတ်ဆင်းရဲ နေရပေလိမ့်မည်။ သင့်ကို ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအားလုံးက ဂရုတစိုက် အလေးအနက်ထား စောင့်ကြည့်နေသည်ဟု ထင်နေပါသလား။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ကိုယ့်ကိစ္စနှင့်ကိုယ် အားလပ်ချိန် မရှိဘဲ အမြဲ အလုပ်ရုပ် နေတတ်ကြသည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အချို့ကိစ္စ များကို အလေးအနက်ထား စဉ်းစားပြီး စိတ်ဆင်းရဲသောက ရောက် မနေသင့်ပေ။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၄၉

၇။ ဟာသနှင့် ရယ်မောခြင်း (HUMOUR AND LAUGHTER)

နော်မန်ကာဆင် (Norman Cousins) ရေးသားသော Anatomy of Illness ဆိုသည့် စာအုပ်၌ မသန်စွမ်းသူ ဘဝမှ နေ၍ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်သော လူကောင်း တစ်ဦး ဘဝသို့ သူ မည်ကဲ့သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် ကြိုးစား ကုသရပုံကို ရေးသား ထားပေသည်။

သူ အဓိက သုံးစွဲရသော ဆေးမှာ “အားပါးတရ ရယ်မော ခြင်း”ပင် ဖြစ်ကြောင်း၊ မသန်စွမ်းသူ ဘဝမှနေ၍ ကျန်းမာ သန်စွမ်းသော လူကောင်း တစ်ယောက် ဘဝသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိရန် ဟာသ ရုပ်ရှင်ကားများ၊ ဟာသစာအုပ်များ၊ တိတ်ခွေများကို ကြည့်ရှုပြီး အားပါးတရ ရယ်မောခြင်း ကိုသာ ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း ဤသို့ဖြင့် မိမိခံစားနေရသော နာကျင်မှုများ၊ ဝေဒနာများနှင့် မသန်စွမ်းမှုများ ပျောက်ကင်း ခဲ့ကြောင်း ရေးသားထား ပါသည်။ သူသည် “ရယ်မောခြင်း သည် အကောင်းဆုံး ဆေးတစ်ခုစွာ ဖြစ်သည် (Laughter is the best medicine)” ဆိုသည့် စကားသည် မှန်ကန်လှကြောင်း အလုပ်ဖြင့် သက်သေ ပြခဲ့ပေသည်။

သင် ရယ်မောလိုက်သော အခါ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် နှစ်ပါးအား အကျိုးဖြစ်စေမည့် အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ သင်၏ ဦးနှောက်ထဲ၌ Endorphins ခေါ် ဓာတ်တစ်မျိုး သဘာဝ အလျှောက် များလာပြီး သင်၏ အသက်ရှူအင်္ဂါ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခုသည်

၅၀ ဒေါက်တာအောင်မော်

သင် အပြေးလေ့ကျင့်လျှင် ပြုလုပ်ရသကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှုများ လုပ်
ဆောင် ရပေသည်။

တစ်ဖန် အားပါးတရ ရယ်မောခြင်းသည် နာကျင်မှု ခံစား
ခြင်းကို သက်သာစေ ပါသည်။ သင်သည် စိတ်ပြေ လျော့နေသည့်
အချိန်၌သာလျှင် ရယ်မောနိုင်သည်။ များများ စိတ်ပြေ လျော့လေ၊
နာကျင်မှု ခံစားရခြင်း နည်းပါးလေဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဟာသ
စာအုပ်များနှင့် ဟာသ ရုပ်ရှင်များသည် အကောင်းဆုံး နာကျင်မှု
သက်သာစေသော ဆေးများပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မကြာခဏ
ဆိုသလို မိမိကိုယ်မိမိ အရမ်း ဂရုစိုက်လွန်းခြင်းကြောင့် နေမကောင်း
ဖြစ်တတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရယ်ရယ်မောမော ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်
ခြင်း အားဖြင့် မိမိ၏ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်အောင်
ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် ငွေလိုနေချိန်၌ ကားတစ်စီးကို ဝင်တိုက်မိ
လေသည်။ တစ်ဖန် မိန်းမကလဲ ကွာရှင်းပြီး အိမ်မှ ထွက်ခွာသွား
သည်။ ကျန်ခဲ့သည့် ကလေး တစ်ယောက်ကလည်း ဆေးရုံ၌ အသည်း
အသန် နေမကောင်း ဖြစ်နေသည့် ဆိုပါစို့။ ဒီလောက် အခြေအနေ
ဆိုးနေသည့် အခါမျိုး၌ သင်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် မနေရင်ကော ဘာများ
လုပ်နိုင်စရာ ရှိဦးမည်နည်း။

ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်သည့် ပညာမှာ အခက်အခဲများ၊
စိတ်ညစ်စရာများ၊ စိတ်သောက ရောက်စရာများ တွေ့ကြုံ
ရတိုင်း ရယ်စရာ အကွက် တစ်ခုကို ချက်ချင်း ရှာဖွေ၍

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၅၁

အားပါးတရ ရယ်မော လိုက်နိုင်သည့် အရည်အချင်းပင်
ဖြစ်သည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အလွန် ဆိုးဝါး စိတ်ညစ်စရာကောင်းသော
အခြေအနေမျိုး လူနှစ်ယောက်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည် ဆိုကြပါစို့။
ပထမ တစ်ယောက်သည် နှစ်ပတ်ခန့် ကြာသောအခါ ဆက်၍ စိတ်
ညစ်ငိုကြွေး ပူဆွေးမနေတော့ဘဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြင့် ရယ်မောနေထိုင်
လာနိုင်သည် ဆိုပါစို့။

ဒုတိယ တစ်ယောက်မှာမူ ပူဆွေးသောက ရောက်ပြီး စိတ်
ညစ်ကာ ၂-နှစ်ခန့် တနဲ့နဲ့ဖြင့် မရယ်မောနိုင် ဖြစ်နေသည် ဖြစ်
အံ့။ ထိုဒုတိယ လူသည် ပထမလူထက် အဆင်းဆယ် အချိန် ပို
ကြာစွာ စိတ်မချမ်းမြေ့မှု သောကရောက်မှုတို့ကို ခံစားခဲ့ရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် ကံမကောင်းမှုကို တွေ့ကြုံဖူးကြ
သည်သာ ဖြစ်သည်။ ပျော်ပျော် နေတတ်သူတို့သည် ထိုသို့ ကံ
မကောင်း၍ ကြံစည်ထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်မလာဘဲ အလိုမကျ
စိတ်ပျက်မှုများနှင့် တွေ့ကြုံရတိုင်း စိတ်ပျက်မှုကို ရယ်မောလိုက်
ခြင်းဖြင့် ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်ကာ ပျော်ရွှင်စွာပင် နေလိုက်ကြတတ်
သည်။

ကလေးများထံမှ ရယ်မောနိုင်ခြင်း အတတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့
လေ့လာ အတုယူသင့်လှပေသည်။ ကလေးများသည် တစ်ချိန်လုံး
လိုလို ဘယ်အခြေအနေမျိုးတွင် မဆို သဘာဝအတိုင်း ရှက်ကြောက်
မနေဘဲ ရယ်မောနေတတ်ကြသည်။ ရယ်မောခြင်းဖြင့် ကျန်းမာနေ
စေနိုင်သည် ဆိုသည့်အချက်ကို အလိုလို သိရှိ နားလည်နေသကဲ့သို့

၅၂ ဒေါက်တာအောင်မော်

ထင်ရပေသည်။ သူတို့အား ပျော်စရာ ရွှင်စရာများကိုသာ ရှာဖွေ
နေထိုင်တတ်အောင် သဘာဝ လောကကြီးက ဖန်တီးပေးထားသည်
ဟုပင် ထင်ရပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ် တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာသည်
နှင့်အမျှ လူကြီးမိဘများက “ဘယ်လိုနေရာ ဘယ်လို အချိန်မျိုးတွေ
မှာ အရှက်အကြောက် မရှိ အားပါးတရ မရယ်ရဘူး၊ ဘယ်လို
အခါမျိုးမှာမှ အားပါးတရ ရယ်နိုင်တယ်။ မိန်းကလေးဆိုတာ ဒီလို
လူရှေ့သူရှေ့မှာ ခွက်ထိုးခွက်လန် ရယ်ရသလား။ မရှက်ဘူးလား”
စသည်ဖြင့် ပြောကြားဆုံးမ မှာကြားသဖြင့် ကလေးတို့ ဘဝတွင်
ရှိခဲ့သော အမြဲတမ်းလိုလို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရယ်ရယ်မောမော နေ
တတ်သည့် အဖိုးတန်စရိုက်ကလေးလည်း အသက် ကြီးလာသည်နှင့်
အတူ ကွယ်ပျောက်လာတော့သည်။

အချုပ်ဆိုရသော် သင့်ကိုယ်သင် ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်အောင်
လေ့ကျင့်ရပေမည်။ သင့်ကိုယ်၌က ပျော်ရွှင်စွာ နေလျှင်
သင်၏ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးလည်း ပိုမို ကျန်းမာ လာကာ
အလုပ်ကိုလည်း ပိုမို ကောင်းမွန် တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်
လာလိမ့်မည်။

သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း သင့်အပေါ် ပိုမို နှစ်သက် ချစ်ခင်
လာကြမည်။ မိမိ၏ ဘဝကို အထူးအလေးအနက် မထားပါနှင့်။
ရယ်မောနေခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်အောင်ကိုသာ အလေးအနက်
ထားပါ။



အခန်း (၃)

၁။ တွေးခေါ် စဉ်းစားမှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှု (THOUGHT AND MOVING TOWARD IT)

မိမိ၏စိတ်က မိမိ၏ဘဝကို မည်သို့မည်ပုံ လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်
ထားပြီး မည်သို့မည်ပုံ အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့
ဦးစွာ လေ့လာကြည့်ပါစို့။

သင့်စိတ်၏ အဓိက တွေးခေါ် စဉ်းစားမှုများ နောက်သို့
အမြဲတမ်း လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်ရလေ့ ရှိကြောင်း သင် သတိထား
မိပါသလား။ သင် မလုပ်ချင်သော အရာကို တွေးတော စဉ်းစားမိသည့်
တိုင်အောင် ထိုမလုပ်ချင်သော ကိစ္စသည် ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ ရှိသည်။
သင်၏စိတ်၌ တွေးခေါ်စဉ်းစားမှုသည် သင်၏လုပ်ဆောင်ချက်များ
ကို လွှမ်းမိုးထားပြီး ထိုတွေးခေါ်စဉ်းစားမှုများ နောက်သို့ ကိစ္စတိုင်း
သည် လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်ရလေ့ ရှိပေသည်။

၄၄ ဒေါက်တာအောင်မော်

သင့်စိတ်ထဲ၌ “မိမိ ဒီအရာကို မဖြစ်ချင်ဘူး” ဟု စဉ်းစား
တွေးတောမိပါက သင့်စိတ်နောက်သို့ လုပ်ဆောင်မှုများက လိုက်ပါ
ကာ ထိုမဖြစ်ချင်သော အရာကို လုပ်ဆောင်လာအောင် သင့်အား
စေခိုင်းတတ်ကြောင်း ထူးဆန်းစွာ တွေ့ရှိရလေသည်။ ဥပမာအားဖြင့်
သင်က “ငါဒီကိစ္စကို လုပ်ဖို့ မေ့လို့မဖြစ်ဘူး” ဟု စဉ်းစားမိပါက
သင်၏စိတ်သည် “မေ့ခြင်း” ဟူသော ကိစ္စကို ထူးဆန်းစွာ စိတ်
ထဲ၌ စွဲမြဲနေကာ မေ့ဖြစ်အောင် မေ့သွားတတ်သည်။ သို့သော် ထို
ကိစ္စကို ပြန်လည် သတိရအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပြီး ထိုသို့ဖြစ်ရန် “ငါ
ဒီကိစ္စကို သတိရချင်တယ်” ဟု တွေးတော စဉ်းစားမိမှသာ ပြန်
လည် သတိရလာ ပေသည်။

မဖြစ်ချင်သော ကိစ္စများကို “မဖြစ်ချင်ဘူး” ဟု တွေးပါက
သင့်စိတ်သည် ထိုမဖြစ်ချင်သည့် ဆန္ဒကို စွဲမြဲသွားပြီး မဖြစ်ချင်သည့်
ကိစ္စကို ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်
သစ်ပင်ပေါ် တက်နေသည်ကို တွေ့မိ၍ ထိုကလေးအား “မင်း
သတိထားနော် လိမ့်မကျစေနဲ့” ဟု ပြောဆို သတိပေးလိုက်ပါက
ထိုကလေးသည် လိမ့်ကျမှု မဖြစ်စေရန် (တနည်းအားဖြင့်) လိမ့်ကျလို့
မဖြစ်ဘူးဟု စိတ်ထဲ၌ တွေးတော စဉ်းစားမိသွားလေသည်။ ထိုအခါ
လိမ့်မကျစေရန် စိတ်ထဲ၌ သတိထားလာမိပြီး ပိုမို ဂရုစိုက်နေခြင်း
ကြောင့် မကြာမီပင် ထိုကလေးသည် သစ်ပင်ပေါ်မှ လိမ့်ကျသွား
တော့သည်။ ထိုအတူ “ငါဒီစာအုပ် ယူသွားဖို့ မေ့လို့မဖြစ်ဘူး” ဟု
စိတ်ထဲမှ တွေးမိလျှင် သင် စာအုပ် မေ့ကျန်ရန် တစ်ဝက်သေချာနေပြီ
ဖြစ်သည်။

သင်က “မေ့ကျန်လို့ မဖြစ်ဘူး” ဟု စိတ်ထဲ၌ တွေးမိသည်နှင့်
စိတ်ထဲ၌ “မေ့ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်း” ဆိုသည့် အာရုံက စွဲမြဲသွားပြီး
နောက်ဆုံး မေ့ကျန်ရစ်ခဲ့စေတော့သည်။

ထိုသို့ မဖြစ်စေရန် “မေ့ကျန်ရစ်လို့ မဖြစ်ဘူး” ဟု တွေးရမည့်
အစား “ငါဒီစာအုပ်ကို ယူသွားဖို့ သတိရ ရမယ်” ဟု
တွေးရပေမည်။ သို့မှ စိတ်ထဲ၌ “သတိရ ရမယ်” ဆိုသည့်
စိတ်အာရုံ (Positive Thought) က စွဲမြဲသွားပြီး နောက်
ဆုံး စာအုပ်ကို ယူသွားရန် သတိရစေလေသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ထဲ၌ Negative Thought ခေါ် ဆန့်ကျင်ဘက်
မဖြစ်လိုသည့် အတွေးများ အစား Positive Thought ခေါ်
အကောင်းဖက် ဖြစ်စေလိုသည့် အတွေးများကို တွေးတောမှသာ
မိမိ ဖြစ်စေချင်သည့် ကိစ္စများ၊ ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် သင့်
စိတ်က လမ်းကြောင်း ပေးလိမ့်မည်။

ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် ကလေးများအား “မဆူညံနဲ့”
ဟု ပြောမည့်အစား “တိတ်တိတ်နေကြပါ” ဟု လည်း
ကောင်း၊ “ထမင်း ဟင်းတွေ အကျိပေါ် ဖိတ်ကျလို့
မဖြစ်ဘူး” ဟု ပြောမည့်အစား “ထမင်းစားရင် သတိထား
စားပါ” ဟု လည်းကောင်း ဖြစ်စေချင်သည် တို့ကို
လုပ်ဆောင် လာစေရန် Positive Thought များ တွေးမိ
စေရန် ပြောဆို ငွေ့ရပေမည်။

သို့မှသာလျှင် ကလေးများ၏ စိတ်ထဲ၌ Positive Thought ခေါ်
အကောင်းဖက် ဖြစ်စေလိုသည့် အတွေးများ တွေးတော ဝင်ရောက်

ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မိမိ ဖြစ်စေချင်သလို တိတ်တိတ် ဆိတ်ဆိတ်နှင့် မဖိတ်စင်အောင် ထမင်းကို စားလာပေလိမ့်မည်။

ထိုနည်းတူပင် သင့်ကိုသင်လည်း မိမိ ဖြစ်စေချင်သည့် ဆန္ဒများ ကိစ္စများကို Positive Thought များဖြင့် တွေးတော စဉ်းစား၍ စိတ်ထဲ၌ စွဲမြဲသွားစေပြီး ဖြစ်စေချင်သည်များကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် စိတ်က လမ်းကြောင်းပေးနိုင်ရန် သတိထား တွေးတော သင့်ပေသည်။

အထက်ပါ အချက်ကို ပိုမိုထင်ရှားအောင် ဥပမာ ဆောင်ရသော် လူတစ်ယောက်သည် သူပိုင်ကားဟောင်းကြီးကို ၁၅-နှစ်ခန့်ကြာမျှ တစ်စက္ကန့်မှခြစ်မိ၊ တိုက်မိခြင်း မရှိအောင် မောင်းနှင်နိုင်ခဲ့လေသည်။

ထို့နောက် ခေတ်မှီကား အသစ်တစ်စီး ဝယ်ယူကာ ထိုကားအသစ်ကို မောင်းတိုင်း “ငါဒီကားအသစ်ကို ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခြစ်မိတိုက်မိလို့တော့ မဖြစ်ဘူး” ဟု တွေးမိလေသည်။ ဝယ်ပြီး နောက်နေ့၌ သူသည် ရှေ့ကကားကို ဝင်တိုက်မိလေတော့သည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ သူ၏စိတ်၌ “ဝင်တိုက်မိလို့တော့မဖြစ်ဘူး” ဟု တွေးတော မိနေခြင်းက အထူး ဂရုတစိုက်ဖြင့် ကားကို မောင်းမိ နေစေပြီး နောက်ဆုံး ဝင်တိုက်မိစေ လေတော့သည်။ သူသည် “ငါကားကို အရင်ကလိုပဲ ဂရုတစိုက် မောင်းမည်” ဟု စိတ်ထဲ၌ Positive Thought ကိုသာ တွေးတော စဉ်းစားနေပါက ထိုသို့ တိုက်မိမည် မဟုတ်ပေ။

ထိုအတူပင် “ဒီပွဲမှာတော့ ငါရှုံးလို့ မဖြစ်ဘူး” ဟု ဆိုသူသည် ထိုပွဲ၌ ရှုံးနိမ့်သွားစေနိုင်သည်။ သူ့အနေဖြင့် “ဒီပွဲမှာငါနိုင်ရမယ်” ဟု တွေးတောရပေမည်။

ထိုအတူ Negative Thought များ ဖြစ်သည့် “ငါ နေမကောင်းလို့ မဖြစ်ဘူး” “ငါလက်ထဲ ငွေပြတ်လို့ မဖြစ်ဘူး” “ငါ တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်နေလို့ မဖြစ်ဘူး” စသည် စသည်ဖြင့် တွေးတော ပြောဆိုနေသူတို့သည် သူတို့ မဖြစ်စေချင်သော အခြေအနေများနှင့်သာ ဆက်လက် စခန်းသွား နေရပေသည်။

အချုပ်ဆိုရသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် အကောင်းဘက် ဖြစ်စေလိုသည့် အတွေးများကို တွေးမှသာလျှင် ဖြစ်စေချင်သည့် ကောင်းသော အခြေအနေများ ရောက်ရှိအောင် စိတ်က လမ်းကြောင်း တည့်မတ် ပေးလိမ့်မည်။

သို့မှသာ ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်သို့ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အမြဲတမ်း မိမိလိုချင်သောအရာ၊ ဖြစ်စေချင်သည့် အခြေအနေတို့ကို ရရှိ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အကောင်းဘက်သို့ ဦးတည်သော အတွေးများကိုသာ အမြဲ တွေးတော စဉ်းစားရန် လိုအပ်လှပေသည်။

၂။ မသိစိတ် (SUBCONSCIOUS MIND)

ဤစာအုပ်၏ ရှေ့ပိုင်းတွင် ရေးသားထားသည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ် (Mind) တွင် သိစိတ် (Conscious mind) နှင့် မသိစိတ် (Subconscious mind) ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိကြောင်း သိရှိပြီး ဖြစ်ကြပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည် ပင်လယ်ပြင်၌ မျောနေသော ရေခဲတောင်ကြီးနှင့် တူလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မြင်နေရသော ရေမျက်နှာပြင်

အသိရှိ ရေခဲတောင် အစိတ်အပိုင်း အနည်းငယ်သည် သိစိတ်နှင့် တူပြီး၊ ရေအောက်ရှိ မမြင်ရသော ပိုမိုကြီးမားသည့် အပိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်နှင့် တူလေသည်။

သိစိတ်ဆိုသည်မှာ အဆင်းအနံ့ စသည် အာရုံငါးပါးတို့နှင့် တွေ့ထိမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် သင်ယခု စာလုံးများကို မြင်သဖြင့် စာဖတ်နေသောစိတ်၊ ခပ်လှမ်းလှမ်းရှိ ကက်ဆက်ဆီမှ သီချင်းသံကို ကြားသဖြင့် ကြားသိ သောစိတ် စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

မသိစိတ် ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ စိတ်ဓာတ် အတွင်းဝယ် ရှိနေ သော်လည်း ပင်လယ် ရေမျက်နှာပြင်အောက် ရောက်နေသော ရေခဲတောင်ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းကဲ့သို့ ဘယ်လောက် ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်း၍ မရသောစိတ် သို့မဟုတ် အာရုံငါးဖြာ၏ ဟိုမှာဘက်သို့ ရောက်သည့်စိတ်ကို ဆိုလိုသည်။ အချို့သော စိတ်ပညာရှင်များက မသိစိတ်ကို ဆဋ္ဌမအာရုံ (Sixth Sense)ဟု အမည်ပေးကြသည်။

ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်ရေးသား လိုသည်မှာ သင်သည် -

- (၁) ပထမဦးစွာ မသိစိတ် ဆိုသည်မှာ ရှိကြောင်း လက်ခံယုံကြည် နိုင်ရမည်။
- (၂) ထိုမသိစိတ်၌ ကြီးမား၍ အံ့ဩဖွယ် ကောင်းသော တန်ခိုး များ ရှိသည် ဆိုသည့် အချက်ကို ယုံကြည် လက်ခံရမည်။
- (၃) ထိုတန်ခိုးကို အသုံးပြုပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို အောင်မြင် ပျော်ရွှင် နိုင်အောင် ပြုလုပ်၍ ရကြောင်း လက်ခံရမည်။
- (၄) ထိုသို့ မသိစိတ်၏ တန်ခိုးကို အသုံးပြုလိုလျှင် ပြင်းပြသော

စိတ်ဆန္ဒဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ပါမှ ထိုကဲ့သို့ တန်ခိုး ရှိသော မသိစိတ်ကို ရယူ အသုံးပြုနိုင်ပေလိမ့်မည် ဟူသော အချက် များပင် ဖြစ်သည်။

မသိစိတ်သည် သင့်ထံတွင် အမှန်တကယ်ပင် ရှိကြောင်း အောက်ပါ လူတစ်ဦး အကြောင်းကို ဖတ်ကြည့်လျှင် သင် ပိုပြီး ရှင်းသွား ပေလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာကျော် စိတ်ပညာရှင် လက်စ်လီအမ်ကရူးထံသို့ အသက် အစိတ်ခန့်ရှိ လူနာတစ်ဦးသည် သူ၏စိတ်ရောဂါကို ကုသမှု ခံယူ ရန် ရောက်ရှိလာလေသည်။ သူ၏ရောဂါမှာ မြင့်သော အဆောက် အအုံများပေါ်သို့ မတက်ခွင့်ပင် ဖြစ်သည်။ အမြင့်ကို ကြောက်သော ရောဂါပင် ဖြစ်သည်။ သူသည် အဆောက်အအုံများ၏ ပြတင်းပေါက် နားသို့ မသွားရဲချေ။ ဒုတိယထပ်၊ တတိယထပ်လောက် တက်မိ လျှင်မူ မနေနိုင် မထိုင်နိုင်လောက်အောင် ကြောက်လန့် လေတော့ သည်။ လူသည် ကြောက်ရွံ့တတ်သော သဘော ရှိသည်မှာ မှန်၏။ သို့သော် ကြောက်သင့်သည်ကို ကြောက်ခြင်းသည် ရောဂါ မဟုတ်။ ကြောက်စရာ မဟုတ်သည်ကို အကြောက်လွန်နေလျှင် စိတ်ရောဂါဟု ခေါ်ဆိုရလေသည်။ ထိုသို့ တရားလွန် ကြောက်ခြင်းကို Phobia ဟုခေါ်ဆိုလေသည်။ သူ၏ အကြောက်လွန် Phobia ရောဂါကို ကုသရန် အတွက် ဆရာဝန်ကြီးသည် သူ့အား အိပ်မေ့ချ၍ စစ်ဆေး မေးမြန်းကြည့်ရာတွင် ဤသို့ သိရလေသည်။ သူ့အသက် ၆ နှစ် မပြည့်မီ အချိန်က သူ၏ဖခင်က သူ့အား အိမ်အတွင်းပြုတ်တင်း ပေါက် တစ်ခု၏ အနီးတွင် လေထဲသို့ မြှောက်မြှောက်ပြီး ဖမ်းယူကာ

၆၀ ဒေါက်တာအောင်မော်

ကစားပူးလေသည်။ တစ်ကြိမ်တွင် ကလေးငယ်အား ကောင်းကောင်း ဖမ်းမိဘဲ သားကလေးမှာ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကျသွား၏။ ထိုစဉ် ကလေးမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျသော နာကျင်မှု ဝေဒနာကို ခံစားရ၏။ နောက် ၂-နှစ်ခန့် ကြာသောအခါ ထို ကလေးသည် သစ်ပင်တစ်ပင်ပေါ်သို့ တက်ရာ ခြေချော်၍ မြေပေါ် ကျဖူးပြန်သည်။ ထိုအကြိမ်၌လည်း သူသည် ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့် ပြီး နာကျင်သော ဝေဒနာကို အတော်လေး ခံစားလိုက်ရသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးများမှာ သူတို့ ၅-နှစ် အရွယ် မတိုင်မီက ဖြစ်ပွားသော အဖြစ်အပျက်တို့ကို ကြီးပြင်း လာသော အခါ မှတ်မိခြင်း မရှိတတ်ပေ။ ထိုစဉ်ကာလက သူသည် အသက် ၄-နှစ်မျှသာ ရှိသေးသဖြင့် ဆိုခဲ့ပြီးသော အဖြစ်အပျက်များကို သူ၏ သိစိတ် (Conscious mind)က လုံးဝ မမှတ်မိတော့ပေ။ သို့သော် သူ၏ မသိစိတ် (Subconscious mind) ကမူ မှတ်မိ နေလေ သည်။

မသိစိတ်၏ မှတ်ဉာဏ်မှာ အလွန် ကောင်းသော သဘော ရှိ၏။ မည်မျှအချိန် ကြာသွား စေကာမူ သူ တွေ့ကြုံ ခံစားရမှုများကို အားလုံး အတိအကျပင် သူ၏ မသိစိတ်ထဲ၌ မှတ်မိနေလေသည်။ ယခု ထိုလူနာ၏ သိစိတ်က မမှတ်မိ တော့သော အဖြစ်အပျက်များကို စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီး က အိပ်မွေ့ချ၍ စစ်ဆေး မေးမြန်းသော အခါတွင် သူ၏ မသိစိတ်က အတိအကျ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုခြင်း ဖြစ် သည်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၆၁

လူတစ်ဦးအား အိပ်မွေ့ချလိုက်လျှင် သူ၏ သိစိတ်မှာ အိပ်ပျော် သွားလေသည်။ မသိစိတ်မှာမူ မည်သည့် အခါမှ အိပ်စက်ခြင်း မရှိပေ။

သိစိတ် မရှိတော့သော အခါတွင်မှ အိပ်မွေ့ချ ခံနေရသူ ထိုလူနာ၏ မသိစိတ်က အဖြစ်မှန်များကို အတိအကျ ထုတ်ဖော်၍ ပြောပြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါကျမှ ထိုလူနာလည်း သူ၏ အမြင် ကြောက်သော ရောဂါမှာ သူငယ်ငယ်က အောက်သို့ ကျခဲ့ဖူးခြင်းကို အစွဲပြုပြီး သူ၏ မသိ စိတ်က မှတ်မိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သိရှိပြီး ရောဂါမှာလည်း ပျောက်ကင်း သွားတော့သည်။ ဤအဖြစ်အပျက်မှန်ကို စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီး လက်စီအမ်ကရွန်း၏ Magic Mind Power စာအုပ်၌ မသိစိတ် ဆိုသည်မှာ အမှန်တကယ် ရှိကြောင်း ဖော်ပြ ရေးသားထား ပါသည်။

ထိုအတူပင် တစ်မိနစ်လျှင် အလုံး ၈၀ ရိုက်နိုင်သော လက် နှိပ်စက် ရိုက်သူ တစ်ဦးအား မည်သည့် စာလုံးများ မည်သည့် နေရာတွင် ရှိကြောင်း ပြောပြရန် မေးပါက သူ ပြန်ပြောနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် သူသည် မျက်စိမှိတ်ပြီး တစ်စက္ကန့်၌ စာလုံး ငါးလုံးခန့်ကို မသိစိတ်အား အသုံးပြုပြီး သင့်အား ရိုက်ပြနိုင်ပေ သည်။ ဤမျှလောက် ဆိုလျှင် သင့်သည် မသိစိတ် ဆိုသည်မှာ အမှန်တကယ် ရှိကြောင်းနှင့် ထိုမသိစိတ်၌ ထူးခြား၍ အံ့ဩဖွယ် ကောင်းသော အစွမ်းသတ္တိများ ရှိကြောင်း လက်ခံ ယုံကြည်လောက် ပေပြီ။

ထိုမသိစိတ်ကို ကျွမ်းကျင် လိမ္မာစွာ အသုံးချတတ် ပါက အတန်အသတ် မရှိသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ လူတိုင်း၌ ငှပ်လျှိုးနေသော မသိစိတ်ကို အသုံးချလိုလျှင် ပြင်းပြ သော ဆန္ဒစိတ်ဖြင့် စိတ်အား ထက်သန်စွာ ကြိုးစားအားထုတ်ရန် လိုပေသည်။

ဤနေရာတွင် ငှပ်လျှိုးလျက်ရှိသော မသိစိတ်၏ သဘော သဘာဝကို စိတ်ပညာရှင် တစ်ဦးက ဥပမာပေး ရှင်းပြထားပုံကို ဖော်ပြလိုပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်သည် အသက်ကြီးရင့်ပြီ ဖြစ်၍ ပျင်းရိချိန် နေသော အဘိုးကြီးတစ်ဦး ပက်လက် ကုလားထိုင် ပေါ်တွင် လဲလျောင်းလျက် သတင်းစာ ဖတ်နေသည်နှင့် တူလေသည်။ သူ့အနီးတွင် မြေးငယ်ကလေးများ ရှိနေကြ၏။ မြေးငယ်ကလေး တစ်ဦးက သူ့သိချင်သော မေးခွန်းတစ်ခုကို မေး၏။ အဘိုးကြီးသည် မေးခွန်းမေးသံကို ကြားသော်လည်း မကြားချင်သော ဆောင်နေသည်။ မြေးငယ်ကလေးက တစ်ခါထပ်မေးသည်။ အဘိုးကြီးသည် မတုန် မလှုပ်ပင် ရှိနေသေး၏။ ထိုအခါ မြေးငယ်ကလေးက စိတ်အား ထက်သန်စွာဖြင့် ထလာပြီး သူ့အဘိုး၏ နားအနီးကပ်ပြီး အော်မေး လေသည်။ ထိုအခါမှ အဘိုးကြီးသည် မြေးကလေး၏ မေးခွန်းကို ဖြေဆိုလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်သည် အဘိုးကြီးနှင့် တူသည်။ သူ့အား မေးခွန်းမေး၍ အဖြေကို ရရှိလိုပါလျှင် (တစ်နည်း) ငှပ်လျှိုး နေ သော မသိစိတ်ကို အသုံးချလိုပါလျှင် သူ့မြေးကလေးလို တစ်ခါမေး မရက နှစ်ခါမေးရမည်။ နှစ်ခါမေး မရက စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့်

သုံးခါမေးမှ အဖြေရရှိပေမည်။ (တစ်နည်း) အကြိမ်ကြိမ် ထပ်၍ ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒဖြင့် စိတ်အား ထက်သန်စွာ ကြိုးစားပါမှ အဖြေနှင့်တူသော မသိစိတ်၏ ကြီးမား အစွမ်းထက်သော တန်ခိုးကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုမှသာ မိမိဘဝ အောင် မြင် ပျော်ရွှင်ရေးတွင် မသိစိတ်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ မသိစိတ်ကို တန်ဖိုးရှိစွာ မည်သို့ လက်တွေ့ အသုံးချ နိုင်သည်ကို သင် သိရှိလိုပါက အောက်ပါ လွယ်ကူသော သင့် အတွက်လည်း အကျိုးရှိသော နည်းကလေးတစ်ခုကို ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

သင်အိပ်ရာမှ ထချင်သော အချိန်ကို ဦးစွာ စဉ်းစား သတ်မှတ်ပါ။ ဥပမာ သင်သည် အိပ်ရာမှ မနက် ၅-နာရီတွင် ထလိုသည် ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ သင် အိပ်ရာဝင်ပြီး မအိပ် ပျော်ခင်၌ စိတ်ထဲမှနေ၍ “ငါမနက် ၅-နာရီ တိတိတွင် နိုးပြီး အိပ်ရာမှ ထမည်။” ဟု အကြိမ်ကြိမ် စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆိုပါ။ ထို့နောက် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်လိုက်ပါ။

သင်သည် အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် မနက် ၅ - နာရီ တိတိတွင် နိုးလာပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ပျော်နေသော အခါတွင် သိစိတ်သာ အိပ်ပျော်နေပြီး မသိစိတ် မှာမူ နိုးကြားလျက် ဆက်လက် အလုပ် လုပ်နေဆဲပင် ဖြစ်သဖြင့် သင့်အား အချိန်အတိအကျ အိပ်ရာမှ ထရန် မသိစိတ်က နှိုးလိုက် ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် နေ့စဉ် သင်၏ စိတ်၌ တွေးခေါ် စဉ်းစားမှုများသည်

သင်၏ မသိစိတ်၌ ကိန်းအောင်းနေလေ့ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိဘာများ တွေးမိနေသလဲ၊ ကောင်းတာ၊ အကျိုးရှိတာ၊ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စရာများကို တွေးမိနေရန် လိုပေသည်။ သင်၏ စိတ်ကို အောင်မြင် ကျော်ကြား ကြီးပွား ပျော်ရွှင်နေကြသူများ သူတို့၏ မသိစိတ်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုသလို အတုယူ၍ အသုံးပြုပါ။ သင်၏ ရည်မှန်းချက်များကို မသိစိတ်ထဲတွင် စွဲမြဲနေအောင် ကြိုးစားပြုလုပ်ပါ။ ထိုရည်မှန်းချက်များကို တကယ်ရရှိ ခံစားနေရပြီဟု သင့်ကိုယ်သင် ထင်မြင်လာသည်အထိ ဇွဲရှိရှိဖြင့် ကြိုးစားပါ။ ဥပမာ အားဖြင့် သင်သည်မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ ရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်လိုပါက သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုများဖြင့် ပြည့်လျှံနေသောသူ တစ်ဦးအဖြစ် စိတ်ကူးထဲ၌ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ သင် ရောက်ရှိ ပိုင်ဆိုင်နေပြီဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ထိုအခါ သင်၏ အတွင်းစိတ်က သင်ရည်မှန်း ထားသလို ဖြစ်အောင် သင့်ကို ပဲ့ထိန်း လုပ်ဆောင်သွားစေကာ အမှန်တကယ် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုများ ရရှိလာစေပါလိမ့်မည်။

သင် ချမ်းသာ ကြွယ်ဝ ချင်လျှင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း လုပ်ပါ။ အောင်မြင်ချင် လျှင်လည်း ထိုနည်းကို အသုံးပြုပါ။ သင်၏ မသိစိတ်၏ အတွင်းစိတ်က သင်လိုချင်သည်များ ရရှိအောင် အံ့ဩဖွယ် ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ပေးပါ လိမ့်မည်။

၃။ စိတ်ကူးဖြင့် မြင်ယောင်ကြည့်ခြင်း (IMAGINATION)

“စိတ်ကူး ကောင်းခြင်းသည် သိရှိနားလည်မှု အသိတရား (တစ်နည်းအားဖြင့်) အသိပညာထက် ပိုမို၍ အရေး ကြီးပေသည်” ဟု ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင် အိုင်စတိုင်းက မိန့်ဆိုခဲ့လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝ၌ သင်ကြားလေ့လာ မှတ်သား တတ်မြောက်မှု အားလုံး၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အသက်၏ ပထမ ၆-နှစ်တာ ကာလတွင် လေ့လာသင် သင်မှတ်သား တတ်မြောက် ခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုကာလတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်သည် အကြောင်းအရာကိစ္စ အမျိုးမျိုးကို ထိရောက် မြန်ဆန်စွာ လေ့လာ မှတ်သားနိုင်ကြ သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ မှတ်သား ထားနိုင်ခြင်းမှာ ထိုကာလသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးဉာဏ် အကွန့်မြူးဆုံး အချိန် ဖြစ်သောကြောင့် ပင်တည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို လွယ်လွယ်ကူကူ နှင့် မြန်မြန် ဆန်ဆန် လေ့လာ မှတ်သားနိုင်ရန် စိတ်ကူးဉာဏ် ကောင်းမို့ လိုအပ်လှပေသည်။ ထို့အတူ စဉ်းစား စိတ်ကူးဉာဏ် အစဉ် ကောင်းနေစေရန် ထိန်းသိမ်း ထားတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်လှပေသည်။ ထိုအတူ ကျွန်ုပ်တို့သည် စဉ်းစား စိတ်ကူးဉာဏ် ကောင်း များ နိုးကြွ ထွက်ပေါ်လာစေရန် ဘဝကစ်လျှောက်၌ ပြုလုပ်တတ် ရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။ စိတ်ကူးဉာဏ်သည် အားလုံးသောလေ့လာ သင်ယူမှုနှင့် ပြဿနာများ ဖြေရှင်းတတ်မှုတို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အဓိက သော့ချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အိုင်စတိုင်းနှင့် သောမတ်စ်

အက်ဒီဆင်တို့သည် ကောင်းမွန် ထူးခြားသော စိတ်ကူးဉာဏ်များ မှီခိုခြင်းကြောင့်ပင် လူသားတို့ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိသည့် တွေ့ရှိချက်များကို အကောင်အထည် ဖော်ပြသနိုင်ခဲ့သည်။

စိတ်ကူးဉာဏ် ကောင်းခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ် ကောင်းစေရန် အတွက်လည်း အရေးကြီးပေသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ မှတ်ဉာဏ် မကောင်းတော့သည်မှာ သူတို့သည် စိတ်ကူး ထင်မြင်မှုများကို လုံးဝ အသုံးမပြုတော့ဘဲ ကြာလာသည်နှင့်အမျှ စိတ်ထဲ၌ မှတ်မိ နေရမည့် အကြောင်းအရာတို့ကို “စိတ်ကူးမြင်ယောင်ကြည့်နိုင်မှု” မရှိတော့ သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ အကြောင်းအရာ တို့သည် သူတို့၏ ဦးနှောက်ထဲ၌ စွဲမြဲစွာ နေနိုင်မှု မရှိတော့ချေ။ ထိုအခါ သတိမေ့ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ် မကောင်းတော့ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ် လာပေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက် အတွင်း၌ အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို မှတ်သားထားသည့် အခါတိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ကူးဉာဏ် နှင့် မြင်ယောင်နိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိတို့ကို အသုံးပြု၍ မှတ်သား လိုသည့် အကြောင်းအရာကို စိတ်ကူး မြင်ယောင် ပုံဖော် ကြည့်ပြီး မှသာ ဦးနှောက်ထဲ၌ စွဲမြဲ မှတ်မိသွားတော့၏။ ထိုသို့ စိတ်ကူး ပုံဖော် မှတ်သားနိုင်မှု အနည်းအများပေါ် မူတည်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြန်လည် မှတ်မိမှု (တစ်နည်း) မှတ်ဉာဏ်ကောင်းမှု အနည်းအများ ကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

ထို့ပြင် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အနားယူဖြေလျှော့မှု ပြုလုပ်နိုင်ရန် အတွက်လည်း စိတ်ကူးဖြင့် မြင်ယောင် ကြည့်ခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်

နိုင်ကြောင်း စိတ်ပညာရှင်များ ရေးသားထားသည့် စာအုပ်များတွင် ဖော်ပြထားကြ ပါသည်။ မိမိ၏ စိတ်ထဲတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ် အပိုင်း တစ်ခုချင်း ပြေလျော့လာပြီဟု စိတ်ကူးဖြင့် မြင်ယောင် ကြည့်ခြင်းဖြင့် အချိန်အနည်းငယ် အတွင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အနား ယူမှု အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပေသည်။ စိတ်ကူးဖြင့် မြင်ယောင်ကြည့်မှု ကောင်းစွာ မပြုလုပ်နိုင်သူတို့သည် ထိုသို့ အနားယူ ဖြေလျော့ နိုင်ရန် ခက်ခဲတတ်ကြပေသည်။



ထို့ကြောင့် သင် ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် ခန္ဓာကိုယ် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သကဲ့သို့ သင်၏ စိတ်ကူးဉာဏ် ထက်မြက် ကောင်းမွန် လာစေရန် ကြိုးစား လေ့ကျင့်ပါ။ သင်၏ စိတ်ကူးဉာဏ် ထက်မြက်လာသည်နှင့်အမျှ သင်သည် မှတ်ဉာဏ် ပိုမိုကောင်းမွန် လာပြီး ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာ၌လည်း ပိုမို လွယ်ကူလာပေ လိမ့်မည်။

၄။ စိတ်ကူးထင်မြင် ကြည့်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်များ (IMAGINATION AND DREAMS)

“ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုတိုင်းသည် ဦးစွာ ပထမ အချိန် တစ်ချိန်၌ အိပ်မက် တစ်ခုသာ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ အိပ်မက်တစ်ခု ဟုသာ ထင်ခဲ့ရသည်။ အိပ်မက်တို့သည် လောကကြီးရှိ တကယ် အဖြစ်အပျက် မှန်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည့် မျိုးစေ့သာ ဖြစ်သည်။ ဟု James Aller ဆိုသူက မိန့်မှာခဲ့ဘူးပေသည်။”

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏ စိတ်ကူးကြံဆ တွေးတောနိုင်မှုနှင့် အိပ်မက်မက်နိုင်မှုတို့ကို တန်ဖိုးထား၍ စိတ်တွင် မွေးမြူ ပိုက်ထွေးထားသင့်လှ ပေသည်။ သမိုင်း စတင် ကတည်းက 'မဖြစ်နိုင်သည်' အရာများဟု ထင်ရသည်တို့ကို အိပ်မက်မက် စိတ်ကူးခဲ့ကြပြီး အိပ်မက်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အကောင်အထည် ဖော်ခဲ့ကြသည့် ထူးခြား အောင်မြင်ခဲ့ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကို ချီးကျူးသင့်လှပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် ပြင်းပြသော ဆန္ဒနှင့် ကြီးမားသော ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယ တို့ဖြင့် မဖြစ်နိုင်သည်ဟု ထင်ရသော အိပ်မက်ပမာ ကိစ္စများကို အကောင်အထည် ဖော်ခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ခြင်းမှာ သူတို့၏ စိတ်ကူးဉာဏ်နှင့် အိပ်မက်ပမာ ကိစ္စများကို ကွန့်မြူး စဉ်းစား နိုင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

၃ပမာအားဖြင့် ရိုက် ညီအစ်ကို တို့သည် သူတို့၏ အိပ်မက်ပမာ စိတ်ကူးကို ကြိုးစား အကောင်အထည် ဖော်ခဲ့သဖြင့် ယခုအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လေယာဉ်ပျံဖြင့် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ အချိန်တိုအတွင်း ရောက်ရှိသွားလာနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

Neil Armstrongက သူသည် ကလေးဘဝတုံးက အာကာသ လေကြောင်းဆိုင်ရာ၌ သူများ မလုပ်ဖူးသော ကိစ္စတစ်ခုကို ပြုလုပ်ချင်ကြောင်း မကြာခဏ အိပ်မက် မက်ခဲ့ဖူးလေသည်။

ထိုစိတ်ကူးကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့ရာတွင် ၁၉၆၉-ခု ဇူလိုင်လတွင် သူသည် ပထမဦးဆုံး လေပေါ်၌ ခြေချလမ်းလျှောက်ခဲ့သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ထူးခြားသော ကိစ္စတို့သည် အစတွင် အိပ်မက်ပမာ စိတ်ကူးများသာ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။

ထို့ကြောင့် သင်ဖြစ်ချင်သည့် ကိစ္စများကို စိတ်ကူးအိပ်မက်မက်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် ထိုအိပ်မက်ပမာ စိတ်ကူးကို ပြင်းပြသော ဆန္ဒ၊ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယတို့ဖြင့် ကြိုးစား အားထုတ်ပါက သင်၏ ထူးခြားသော စိတ်ကူးများသည် အိပ်မက်ပမာဟု ထင်ရသည့် အခြေအနေမှ အများက အံ့ဩယူလောက်အောင် လက်တွေ့ အကောင်အထည် ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

၅။ စိတ်ဖြင့် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ခြင်း (MENTAL REHEARSAL)

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဖြင့် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ခြင်း အားဖြင့် မည်သည့် ကိစ္စမဆို တိုးတက် ကောင်းမွန် လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို Mental Rehearsal ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုအချက်ကို အောက်ပါ အချက်များက သက်သေပြလျက်ရှိပါသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်က Reader's digest စာအုပ်ထဲ၌ စမ်းသပ်ချက် တစ်ခုမှ တွေ့ရှိချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုစမ်းသပ်ချက်ကို အထက်တန်းကျောင်း တစ်ကျောင်း၌ စွမ်းဆောင် လုပ်ကိုင်နိုင်မှု တူညီသော ကျောင်းသား အယောက် ၃၀၀ နှင့် ပြုလုပ်ခဲ့လေသည်။ ရှေးဦးစွာ ကျောင်းသား ၃၀၀အား ၁၀၀စီ ပါသော အုပ်စု



သုံးစု ခွဲလိုက်ပြီး ဘတ်စ်ကက်ဘောကို ကွင်းထဲသို့ ဝင်အောင် ကျွမ်းကျင်စွာ သွင်းနိုင်မှု အတိုင်းအတာကို စမ်းသပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ပထမအုပ်စုရှိ ကျောင်းသားများကို တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီကြာမျှ တစ်လတာ ဘတ်စ်ကက်ဘောကို ကွင်းထဲသို့ ဝင်အောင် ဘောလုံးဖြင့် အမှန်တကယ် လေ့ကျင့်ခိုင်းသည်။ ဒုတိယ အုပ်စုကိုမူ ဘာမှ မလေ့ကျင့်ပဲ နေခိုင်းသည်။

တတိယ အုပ်စုကိုမူ တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီကြာမျှ ဘတ်စ်ကက်ဘောကို ကွင်းထဲသို့ ဝင်အောင်သွင်းခြင်းကို “စိတ်” ဖြင့် ပြုလုပ်ခိုင်းသည်။

ထို့နောက် တစ်လ ပြည့်သောအခါ ထိုကျောင်းသား ၁၀၀စီ ပါသော အုပ်စုသုံးစုအား ဘတ်စ်ကက်ဘော၊ ဘောလုံးကို ကွင်းထဲသို့ ဝင်အောင် လက်တွေ့သွင်းခိုင်းပြီး သူတို့၏ ဂိုးသွင်းနိုင်မှု စွမ်းရည်ကို မှတ်သားထားသည်။ ထိုအခါတွင် တကယ်တန်း ဘောလုံးဖြင့် လေ့ကျင့်ခိုင်းထားသော ပထမ အုပ်စုသည် ယခင်ကထက် လက်ရည် (၂)ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်မှု ရှိလာကြောင်း တွေ့ရသည်။ လုံးဝ လေ့ကျင့်ခြင်း မပြုလုပ်သော ဒုတိယ အုပ်စုသည် (၃)ရာခိုင်နှုန်း လက်ရည်ကျသွားကြောင်း တွေ့ရသည်။

စိတ်ကူးသက်သက်ဖြင့် လေ့ကျင့် ဂိုးသွင်းခိုင်းထားသော တတိယ အုပ်စုမှာ (၅.၅) ရာခိုင်နှုန်း လက်ရည် တက်လာကြောင်း အံ့ဩဖွယ် တွေ့ရှိရပေသည်။ အထက်ပါ စမ်းသပ်ချက်မှ တွေ့ရှိချက်များကို ကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဖြင့် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ခြင်း (Mental

Rehearsal) ပြုလုပ်ခြင်း အားဖြင့် အောင်မြင်မှုများကို ပိုမို ရရှိနိုင်ကြောင်း ထင်ရှား နေပေသည်။

သင်သည် ကားရပ်ရန်နေရာသို့ ကားကို နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး ရပ်ရန် ဘယ်လို နောက်ဆုတ်သင့်သည်ကို စိတ်ထဲမှ ကြိုတင် လုပ်ကြည့်ပြီးမှ တကယ်တမ်း နောက်ဆုတ် ကားရပ်လေ့ ရှိကြောင်း သင့်ကိုယ် သင်ပင် သတိမထားမိဘဲ ပြုလုပ်ဖူး ပေလိမ့်မည်။ ထိုအတူပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အင်တာဗျူး မဝင်ခင်တွင် လည်းကောင်း၊ မိန့်ခွန်း တစ်ခု မပြောခင်တွင် လည်းကောင်း၊ အားကစားပွဲတစ်ခု မကစားမီ တွင် လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးဖြင့် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ခြင်း (Mental Rehearsal)ကို ကိစ္စတိုင်းတွင် ပြုလုပ်နိုင်၊ အသုံးချနိုင် လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ဖြင့် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကလေး ဆန်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း သင် တကယ် လက်တွေ့ အသုံးပြုကြည့်ပါက တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်အောင် အကျိုးရှိ ကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အများစုသည် လုပ်ငန်းတစ်ခု ကျွမ်းကျင်မှု ရှိလာ စေရန် လက်တွေ့ မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုသည်ဟု ယုံကြည် လက်ခံ ထားကြပေသည်။ ထိုသို့ အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ထဲ၌ တဖြည်းဖြည်း စွဲမြဲလာပြီး ဘယ်ဟာကို ဘယ်လိုလုပ်၊ ဘယ်လို အခြေအနေ၌ ဘယ်လိုလုပ်ဆိုပြီး ဦးနှောက်က မှန်မှန်ကန်ကန် ခိုင်းစေလာနိုင်ခြင်းဖြင့် “ကျွမ်းကျင်မှု”ကို ရရှိလာသည်။ သို့သော် ထိုနည်းမှာ အကောင်းဆုံးနည်း မဟုတ်သေးပေ။

ကျွမ်းကျင်မှု ရရှိရန် အမြန်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး နည်းမှာ



၇၂ ဒေါက်တာအောင်မော်

“လက်တွေ့ လေ့ကျင့်မှုနှင့် စိတ်ဖြင့် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ခြင်း နှစ်မျိုး စလုံး ပေါင်း၍ လေ့ကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်”ကို ယခုအခါ နိုင်ငံ များစွာရှိ စိတ်ပညာရှင်များ၊ အားကစားနည်းပြဆရာများက လက်ခံ ထားကြပေသည်။

ထို့ကြောင့် တင်းနစ်၊ ဘောလုံး စသည့် အားကစားအမျိုးမျိုး ကစားရာတွင် လည်းကောင်း၊ လူအများကြား စကားပြောရာတွင် လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှု ရှိလာစေရန် အတွက် လည်းကောင်း၊ ကားမောင်း ကျွမ်းကျင်လာစေရန် လည်းကောင်း အစရှိသော သင်၏စွမ်းရည်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ တိုးတက်စေချင် သည့် အရာကိစ္စတိုင်းတွင် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်းအပြင် စိတ်ကူး ဖြင့် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ခြင်းကိုပါ ပြုလုပ်ပါက မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဖြင့် စွမ်းရည်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုကို တိုးတက် ရရှိလာပေလိမ့်မည်။

စိတ်ကူးဖြင့် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်အတွင်း တွင် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်များ ဖြစ်ပေါ်ရရှိအောင် လို အပ်သော အစီအစဉ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ မည်သည့် ခက် ခဲသော ကိစ္စ ဖြစ်ပေစေ ထိုကိစ္စ မဆောင်ရွက်မီ အချိန် အနည်းငယ် ယူပြီး စိတ်ဖြင့် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ခြင်းအား ပြုလုပ်ပေးပါ။ ကမ္ဘာ ပေါ်ရှိ အောင်မြင် ကြီးပွား ပျော်ရွှင်နေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ဤနည်းကို လက်တွေ့ အလုံးပြုခဲ့ပြီး ဖြစ်ကြသည်။ သင်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ရန် စိတ်ဖြင့် ကြို တင် လေ့ကျင့်နည်းကို စတင် အသုံးပြု သင့်လှပေသည်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၇၃

၆။ စဉ်းစားထင်မြင်မိသည့် အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် စိတ်၏ ဆွဲဆောင် နိုင်မှုစွမ်းအား။ (WE GET WHAT WE EXPECT AND LAW OF ATTRACTION)



ကျွန်ုပ်တို့သည် မကြာခဏ ဆိုသလို မိမိစိတ်ထဲမှ ထင်မှတ် လိုက်သည့် အတိုင်း ကိစ္စများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်ကို တွေ့ကြုံ ပူးပေါင်းမိမည်။ ငါထင်သာပဲ ဟုလည်း ပြောဆိုဖူးကြ ပေမည်။ တစ်အိမ်လုံး ရှုပ်ပွနေတဲ့ အချိန်ဆိုယင် ဧည့်သည်တော့ ရောက်လာ တော့မှာပဲဟု ထင်မိသည့်အတိုင်း မကြာမီ အမှန်ပင် ဧည့်သည်များ ရောက်လာတတ်ခြင်းမျိုးကို သင် ကြုံတွေ့ဖူးပေမည်။ ထိုနည်းတူ မိမိမှာ ငွေကလေး ပိုပိုလျှံလျှံ ရှိလာ၍ စုမည်ဟု ကြံတိုင်း ငွေကုန် စရာ တစ်ခုခုတော့ ပေါ်လာတော့မှာပဲဟု ထင်မှတ်ထားပါက ထိုသို့ ထင်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း ကုန်စရာ တစ်ခုခု ပေါ်လာတတ်မြဲ ဖြစ် ကြောင်း သင် ကြုံတွေ့ဖူးပေလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ ထင်မှတ်ထား၊ မျှော်လင့်သော၊ စဉ်းစား ထင်မြင်ထား သည့် အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိခြင်း တစ်မျိုးမျိုးသည် လူတိုင်း၌ ရှိတတ်ကြပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကိစ္စ တစ်ခုခုကို ထင်လိုက်သည့် အတိုင်း ဖြစ်ပေါ် လာတတ်သည် ဆိုသည့် အချက်ကို စိတ်ထဲ၌ စွဲမြဲစွာ ယုံကြည်လာလေ မိမိ၏စိတ်က ထိုကဲ့သို့ ထင်ထားသည့် အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အံ့ဩဖွယ်ရာ ဆွဲဆောင် ဖန်တည်းပေး လေ ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်မှ ကမ္ဘာကျော် ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦး

ဖြစ်သည့် Dr. Carl Simonton သည် သူ၏ လူနာများအား ခွဲစိတ်ကုသရာ၌ စိတ်၏ အံ့ဩဖွယ် ဆွဲဆောင် ဖန်တီးပေးနိုင်သည့် စွမ်းအားကို အသုံးပြုလေ့ ရှိသည်။ သူသည် လူနာတစ်ယောက်ကို ခွဲစိတ်ရန် ရှိပါက ထိုလူနာအား မခွဲစိတ်မီ တွေ့ဆုံ စစ်ဆေး စမ်းသပ်ရာတွင် “ခွဲစိတ်ပြီးပါက အနာသည် ဘယ်နှစ်ရက်ကြာလျှင် လုံးဝအနာကျက်ပြီး ပျောက်ကင်းသွားမည်” ဟု လူနာ ယုံကြည်လာအောင် မကြာမကြာ ပြောပေးလေ့ ရှိသည်။ ထိုအခါ လူနာသည် ဘယ်နှစ်ရက်ကြာလျှင် လုံးဝအနာကျက် ပျောက်ကင်းသွားမည်ကို မိမိက အားကိုးထားသည့် ဆရာဝန်ကြီးက မကြာမကြာ ပြောပြလိုက်သည်။ အလျောက် သူ၏ စိတ်ထဲတွင် ယုံကြည် ခွဲခြားသွားပေတော့သည်။ တကယ်တမ်း အမှန်တကယ် ဖြစ်လာမည် ဟုလည်း ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည် လာတော့သည်။ ခွဲစိတ်ပြီးသော အခါ၌ ဆရာဝန်ကြီး ပြောထား၍ မိမိစိတ်ထဲ၌ ယုံကြည် ခွဲခြားထားသည့် အတိုင်း ရက်အတိအကျ အကြာတွင် လုံးဝ အနာကျက် ပျောက်ကင်းသွား တော့သည်။

အမှန်မှာ ဆရာဝန်ကြီးသည် သာမန်အားဖြင့် အနည်းဆုံး (၁၅)ရက်ကြာမှ အနာကျက် ပျောက်ကင်းနိုင်မည့် ရောဂါကို (၇) ရက် အကြာတွင် လုံးဝ ပျောက်ကင်းမည်ဟု ရက်ကို လျှော့၍ မိမိ၏ လူနာအား အမှန်တကယ် ယုံကြည် ထင်မှတ်လာအောင် ပြောကြားထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခါတွင် အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် ရက်လျှော့ ပြောထားသည့် အတိုင်း အတိအကျ (၇)ရက် ဆိုလျှင် (၇)ရက်

အကြာတွင် လုံးဝ ပျောက်ကင်း သွားကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

ဤအချက်များကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် သင်သည် အရာရာတွင် မိမိ၏ စိတ်ကို အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် အသုံးချနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ အဓိကမှာ သင်သည် မိမိ၏ စိတ်ကို သေချာ ထိန်းကွပ် အသုံးပြု တတ်ရန်သာ လိုပေသည်။ မိမိ ထင်မှတ်ထားသည့် အတိုင်း မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ ရှိသည်မှာ တိုက်ဆိုင်မှုများ မဟုတ်ဘဲ သင်၏စိတ်က အံ့ဩဖွယ်ရာ ဆွဲဆောင် ဖန်တီးပေးထားသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်ကြီးပွား ပျော်ရွှင်စွာ နေလိုလျှင် မည်သည့်အခါမှ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော စိတ်ကို မမွေးမြူပါနှင့်။ ဓာတ်တူကို ဓာတ်တူက ဆွဲယူသကဲ့သို့ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာ နေမည်ဆိုသည့် စိတ်က အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဆွဲဆောင် ဖန်တီးပေး ပေလိမ့်မည်။ စိတ်သည် သံလိုက်တစ်ခုနှင့် တူပြီး စိတ်၌ စဉ်းစားထင်မြင် တွေးတောမှုများနှင့် အညီ အခြေအနေများကို ဆွဲဆောင် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ လက်ရှိမြင်တွေ့ နေရသော သံလိုက်တုံး တစ်ခု၏ စက်ကွင်းများက အခြား သံပစ္စည်းများကို ဆွဲယူ ပူးကပ်စေနိုင်သကဲ့သို့ပင် မမြင်ရသော စွမ်းအင်တစ်မျိုးဖြင့် စိတ်က ဆွဲယူ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် စိတ်ထဲ၌ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ဆိုနေမိပြီး ရေဒီယိုကို ဖွင့်လိုက်သောအခါ ထိုသီချင်းပင် လာနေကြောင်းကို

၇၆ ဒေါက်တာအောင်မော်

တွေ့ကြုံဖူးကြ ပေမည်။ တစ်ဖန် နှစ်ပေါင်း အတန်ကြာ ကွဲကွာ နေသူ တစ်ယောက် အကြောင်း စိတ်ထဲမှ စဉ်းစားနေမိပြီး ထိုနေ့ ညနေတွင်ပင် မိမိ စဉ်းစားမိသူသည် အိမ်သို့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်လာတတ်ခြင်း မျိုးလည်း တွေ့ကြုံဖူးကြပေမည်။ မကြာခဏ ဆိုသလိုပင် သတင်းစာ မဂ္ဂဇင်း စာစောင်များ၌လည်း စိတ်ချင်း ဆက်သွယ်နိုင်သော အမြွှာများအကြောင်း၊ စိတ်စွမ်းအင်ဖြင့် အရာ ဝတ္ထုများကို ရွေ့လျားစေနိုင်ခြင်း၊ သံချောင်းများကိုပင် ကွေးသွား စေခြင်းတို့ကို သိပ္ပံပညာရှင်များက လေ့လာစမ်းသပ်မှုမျိုးစုံ ပြုလုပ် ပြီး လိမ်ညာခြင်း၊ မျက်လှည့်ပြခြင်း မဟုတ်ဘဲ အမှန်တကယ်ပင် မယုံကြည် နိုင်လောက်အောင် စိတ်စွမ်းအင်ဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ် ကြောင်းဖြင့် ဝန်ခံ အတည်ပြုထားသည့် သတင်း ဆောင်းပါးများ ကို ကျွန်ုပ်တို့ မကြာခဏ ဖတ်ရှုဖူးကြပေမည်။

ထိုကြောင့် ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကို ဆွဲယူသည်။ အောင်မြင်ခြင်းသည် အောင်မြင်ခြင်းကို ဆွဲယူလေသည်။ အောင်မြင်သူကဲ့သို့ ပြုမူနေထိုင်ပါ။ အောင်မြင် ပျော်ရွှင် လိုသည့် စိတ်များ မွေးမြူပါ။ ထိုအခါ သင်၏ စိတ်က မယုံကြည်နိုင်လောက်သော စွမ်းအားများဖြင့် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုကို သင့်ထံ ဆွဲယူပေးပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်သည် စိတ်၏ ထူးခြားသော စွမ်းအင်များ အကြောင်းကို လွန်ခဲ့သော ဆယ်နှစ်ခန့်ကမှ စတင်၍ တဖြည်းဖြည်း သိရှိယုံကြည် လာပြီး ဘဝ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ရေး၌ လက်တွေ့ အသုံးပြုကြည့်ရာ လွန်စွာ မှန်ကန်ကြောင်း တွေ့ရှိရသဖြင့် ဝမ်းသာအားရဖြင့် အောင်

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၇၇

မြင် ပျော်ရွှင်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအား ပြောပြ ဆွေးနွေးကြည့်သည့် အခါ သူတို့က မိမိတို့ ဤသို့ သိရှိနေပြီး အသုံးပြုနေသည်မှာ နှစ် ပေါင်းများစွာပင် ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်ကြောင်း ပြန်ပြောကြလေသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ “စိတ်၏ စွမ်းအားကို လက်တွေ့ သိရှိ အသုံးပြုကြပုံ”တို့ကို ရေးသားထားသည့် စာအုပ်များ၌ လေ့လာ ဖတ်ရှုကြည့်သောအခါ အားလုံး တစ်သဘောတည်းပင် ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

ထို့ကြောင့် စဉ်းစားထင်မြင် ထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်မှုနှင့် စိတ်၏ အံ့ဖွယ် ဆွဲဆောင်နိုင်မှု စွမ်းအားတို့ကို အသုံး ပြုပြီး လက်တွေ့ဘဝ၌ ပျော်ရွှင် ငြိမ်းချမ်းစွာဖြင့် အောင်မြင်မှုများ ရရှိရန် ကြိုးစာ လုပ်ဆောင်သင့်လှပေသည်။

၇။ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှု (WE ATTRACT WHAT WE FEAR)

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏ အကြောက်ဆုံးသော အရာများနှင့် အကြိုက်ဆုံး အနှစ်သက်ဆုံးသော အရာများကို အချိန်အများဆုံး တွေးတော စဉ်းစားမိသည့် အလျောက် ထိုအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာ အောင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်က ဆွဲဆောင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။

တစ်ခါက ကျွန်တော်သည် အင်္ကျီကောင်းလေး တစ်ထည်ကို ဝယ်ပြီးဝတ်ရာတွင် ထိုအင်္ကျီလေးကို များစွာနှစ်သက်မိ လေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိနှစ်သက်သော ထိုအင်္ကျီလေးကိုတော့ လုံးဝပေးရေလို့ မဖြစ်ဘူးဟု စဉ်းစား တွေးတော မိလေသည်။ ထိုသို့ စဉ်းစားမိပြီး

၇၈ ဒေါက်တာအောင်မော်

နောက် အိမ်ပြန်ရောက်၍ အင်္ကျီကို ကြည့်လိုက်သောအခါ အိတ်ထဲမှ ဖောင်တိန်နှင့်ယိုသဖြင့် ထိုအင်္ကျီကလေးမှာ ချွတ်မရအောင် ပျက်စီး နေရေ သွားကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။ မိမိ လုံးဝ မဖြစ်စေချင်ကာမှ ဘာကြောင့် ဒီအင်္ကျီကျမှ ထိုသို့ ဖြစ်ရသလဲဟု စဉ်းစားကြည့်မိသည်။ ထိုအခါတွင် ကျွန်တော့် အဒေါ်ဖြစ်သူ၏ အဖြစ်အပျက်ကလေးကို ပြန်၍ သတိရမိသည်။

သူသည် Ford ကားဟောင်းကြီး တစ်စီးကို (၇)နှစ် ခန့်မျှ ကြာအောင် တစ်စက်ကလေးမှ တိုက်မိ ခြစ်မိခြင်း မရှိအောင် မောင်းနှင် အသုံးပြုခဲ့သူ ဖြစ်၏။ ထိုနောက် သူ၏သားက ဝယ်ပေး သဖြင့် Toyota ကားကောင်းကြီး တစ်စီး ရရှိလာသည်။ ထိုကားရပြီး စမောင်းသည့် နေ့တွင် ပင် ရှေ့ကကားကို ဝင်တိုက်မိလေတော့ သည်။ ထိုနောက် တစ်လ အတွင်းတွင် ထိုကားသစ်ကြီးဖြင့် ယာဉ်တိုက်မှု ငါးခါ ဖြစ်ပွားပေတော့သည်။ အဘယ်ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ရသနည်း။ သူသည် ကားအသစ်ကြီးကို မောင်းသည့် အခါတိုင်း အစိုးတန်ကား ဖြစ်သည့် အလျောက် “မိမိ ဒီကားကို တိုက်မိ ခြစ်မိလိုတော့ လုံးဝမဖြစ်ဘူး” ဟူသည့် စိုးရိမ်စိတ်၊ ကြောက်ရွံ့ စိတ်များက သူ၏ အတွေးထဲတွင် လုံးဝ လွှမ်းမိုးနေပေရာ ထိုအတွေးကပင် သူ အစိုးရိမ်ဆုံး အကြောက်ဆုံးနှင့် မဖြစ်ချင်ဆုံးသော ယာဉ်တိုက်မှုကို ဖြစ် ပေါ် စေလေတော့သည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြောက်ဆုံးနှင့် မဖြစ်ချင်ဆုံး ကိစ္စ

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၇၉

များကို ဖြစ်လာမည်ကို စိုးရိမ်ကာ ထိုကိစ္စများကို စိတ်ထဲ၌ တွေး တောလေ။ ထိုကိစ္စ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မသိစိတ်က ဆွဲဆောင်လေ ဖြစ်သည်။

မကောင်းသည့် ကိစ္စများကို ပြောလေ၊ ဖတ်လေ၊ တွေး တောလေ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်၌ ထိုမကောင်းသည့် မဖြစ်ချင်သည့် ကိစ္စများက လွှမ်းမိုးလေ ဖြစ်ပြီး အချိန်ကြာ လာသည်နှင့် အမျှ မသိစိတ်သည် ထိုကိစ္စများကို ဖြစ် ပေါ်လာအောင် ဆွဲဆောင်လေတော့သည်။ အောင်မြင်နေသူ များ ထံသို့ အောင်မြင်မှုက သွားလေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ထိုသူ၏စိတ်၌ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း များ ကိုသာ အစဉ်တစိုက် တွေးတော ကြံဆနေသော ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်နိုင်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာရန်မှာ “မိမိလိုချင် ဖြစ်ချင်သော ကိစ္စများပေါ်၌သာ အာရုံစူးစိုက်ထားပါ၊ တွေးတောပါ၊ စဉ်းစားပါ။ သို့မှသာ မသိစိတ်ထဲတွင် ဖြစ်ချင်လိုချင်သည့် အတွေးများ လွှမ်းမိုး လာပြီး သင့်ထံသို့ ထိုမသိစိတ်က အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုများ ကို ဆွဲဆောင် ဖြစ်ပေါ်စေပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ် တွေးဖူးသော လူအများစုမှာ မိမိ မဖြစ်ချင်သည်များ၊ မိမိ၌ မရှိ မပြည့်စုံခြင်းများကို အမြဲတမ်း ပြောဆို ညည်းညူး စိတ်ညစ် နေတတ်ပြီး သူတို့၏ ဘဝမှာလည်း မဖြစ်ချင်သည်များသာ အမြဲ ဖြစ်ပေါ်နေလေ့ ရှိပေသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုး မဖြစ်စေရန် ကိုယ်

ဖြစ်ချင်၊ လိုချင်သော အရာများပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ပြီးနေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၌ ရှိပြီးသော အရာများကို ပျက်စီး ဆုံးရှုံး သွားမှာ ကြောက်လေ ဆုံးရှုံးသွားမည့် အခြေအနေသို့ မိမိကိုယ်မိမိ တွန်းပို့နေလေ ဖြစ်သည်။ မိမိ ပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းဥစ္စာများ၊ မိမိ ချစ်ခင် နှစ်သက်သောသူများ စသည်တို့ကို ဆုံးရှုံးသွားမှာ ကြောက် လေ ဆုံးရှုံးဖို့ အခွင့်အလမ်း များလာလေပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှိပြီးဖြစ်သော အခြေအနေပေါ်၌သာ အာရုံစိုက်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နေရပေမည်။ ရှိပြီးသားကို လက်လွှတ် ဆုံးရှုံးသွားရမည် ကို ကြောက်သောစိတ်၊ စိုးရိမ်သောစိတ်ကို မိမိ၏စိတ်၌ တွေးတော မမိအောင် ကြိုးစားပါလေ။

ထိုအတူ မိမိလိုချင်သော အရာကိုသာ အာရုံထားပါ။ ကြောက် စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တို့သည် အဖျက်တရား၊ အဖျက်စိတ်များ ဖြစ်ပြီး သင်၏စိတ်၌ပင် ကပ်တွယ် တွေးတော မနေမိစေရန် အရေးကြီးပေ သည်။ ထိုအဖျက်စိတ်များသည် မိမိ၌ရှိလာလေ မိမိထံသို့ ရောက်ရှိ လာလေ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိအကြောက်ဆုံး အစိုးရိမ် ဆုံးသော ကိစ္စများကို စိုးရိမ်လေ ဖြစ်ပေါ်လာလေ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဖြစ်တတ်အောင် သဘာဝ တရားကြီးက ဖန်တီးပေးထားသည်နှင့် တူပေသည်။ မိမိအစိုးရိမ် အကြောက်ဆုံး အရာများ အမှန်တကယ် ဖြစ်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် နောက်ဆုံး ထိုအရာများနှင့် ရင် ဆိုင် ဖြေရှင်းရတော့သည်။

ထိုသို့ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်မှသာ ကျွန်ုပ်တို့သည်

တိုးတက်မှု ရှိပေမည်။ သဘာဝလောကကြီးက ကိုယ့်ခြေနှစ်ချောင် ပေါ် ကိုယ်အားကိုးပြီး ရပ်တည်ဖြေရှင်းတတ်ရန် ဖန်တီးပေးနေခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၌ ရှိပြီးသော အရာဟစ်ခုခု ပျက်စီး ဆုံးရှုံးသွားပါက မိမိ၏ ဘဝ ဆက်လက် ရပ်တည်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ဟု ထင်မြင် တွေးတောမိပါက သဘာဝ လောကကြီးက ကျွန်ုပ်တို့ကို ထိုအရာမရှိလည်း ဆက်လက် ရပ်တည်နိုင်ကြောင်းကို သက်သေပြလေ့ ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခု ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ရှိနေသော အခြေအနေ များ၌ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်တတ်ရန် လိုပေသည်။ တစ်ခုခု ပျက်စီးဆုံးရှုံး လက်လွှတ်ရမည်ကို စိုးရိမ် ကြောက်ရွံ့နေခြင်းသည် အနာဂတ် ကာလ၌ နေထိုင်ခြင်း မည်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ဘယ်တော့မှ ချော်ရွှင်မှု အပြည့်အဝ ရရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

၀။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း (WHEN WE CONFRONT FEARS THEY DISAPPEAR)

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ ကြောက်ရွံ့ စိုးရိမ်နေသော အရာများ ဖြစ်ပေါ်လို ကြသော်လည်း အဆုံး၌ မလွဲမရှောင်သာ ဖြစ်ပေါ် တွေ့ကြုံလာရတတ်၏။ နောက်ဆုံးတွင် သတ္တိများ မွေးကာ ထို ပြဿနာကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းပစ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက် ကြ ပြဿနာ အချို့သည် ပြေလည်သွားပြီး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန်ပင် မလိုတော့ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ ထိုအတူပင် မိမိက ခက်ခဲပြီး

၈၂ ဒေါက်တာအောင်မော်

စိတ်ညစ်စရာများနှင့် တွေ့ကြုံ ရမည်ဟု ထင်သော ကိစ္စများကို တကယ်လက်တွေ့ လုပ်ကိုင်ရသောအခါ မိမိထင်ခြင်း၏ တစ်ဝက် လောက်ပင် ခက်ခဲမှု မရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အခက်အခဲ ပြဿနာများကို စဉ်းစား တွေးတော စိုးရိမ်နေခြင်းသည် တကယ်တမ်း ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံ ဖြေရှင်းလိုက်ရသည်ထက် ပိုမို၍ စိတ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ညစ်ရတတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။ ထို့ကြောင့် အခက်အခဲ ပြဿနာများကို ကြုံတွေ့ ရမည်ကို စိုးရိမ် တွေးတောမနေဘဲ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းလိုက်ခြင်း သည်သာ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

၉။ စကား၏တန်ဖိုး (THE POWER OF WORDS)

မိမိတွေးတော စဉ်းစားမှုများ ကဲ့သို့ပင် မိမိပြောကြားသော စကားများကလည်း မိမိအတွက် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်ရရှိစေသည်။ ထို့အပြင် မိမိ၏ ခံယူချက်၊ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် မိမိ ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်သည်ကို မိမိပြောကြားသော စကားများက ပြဿနာပေးသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် 'စကားစကား ပြောပါများ၊ စကား ထဲက ဇာတိပြ' ဟုလည်းကောင်း၊ 'လက်ကြောင့်ကျေ၊ ကြောင့် သေ' ဟု လည်းကောင်း ဆိုရိုးစကားများ ရှိနေကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၈၃

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့စွာ တကယ် လိုနေ ပါလျှင် စကားကို တတ်နိုင်သမျှ ဆင်ခြင် ပြောဆိုရန် အစဉ် သတိရှိနေသင့်သည်။ တန်ဖိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော စကားကို ပြောမှသာလျှင် သင်သည် တန်ဖိုးရှိသောသူ၊ မိမိနှင့် အများအတွက် အကျိုးရှိသောသူ ဖြစ်လာပေမည်။ လူအများစုသည် စကားပြောရာတွင် မလိုလားအပ်သော စကားကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပင် လွှတ်ခနဲ ပြောဆိုတတ် ကြသည်။

'ငါ ဒီလူနှင့် အလုပ် လုပ်ရယင်တော့ သေမှာပဲ'၊ 'ဒီအရွယ်ဆို မျက်စိမှန်ရောပေါ့၊ အသက်က စကားပြောလာပြီ'၊ 'ဒီကလေး ကြီး ယင် လူမိုက်ဖြစ်မှာ သေချာတယ်' စသည်ဖြင့် ပြောဆိုချင်သလို ပြောပစ်လိုက် တတ်ကြသည်။ ထိုစကားများသည် ပြီးပြီးပျောက် ပျောက် ဖြစ်သွားသည်ကား မဟုတ်ချေ။ ထိုစကားများကို မသိစိတ် က မှတ်သား ထားလိုက်ပြီးလျှင် ပြောသည့်အတိုင်း ဖြစ်အောင် တစ်နေ့နေ့တွင် လုပ်ပေးတတ်လေသည်။ မိမိအသိစိတ်က ထိုစကား လုံးများကို ပြောဆိုနေခြင်းသည် အချိန်တန်လျှင် အမှန်ဖြစ်စေသော အကြောင်းများ ပါရှိနေပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းသော၊ မှန်သော၊ အကျိုးရှိသော စကားများ ပြောပါမှ ကောင်းမွန် အကျိုးရှိသော ကိစ္စများ ဖြစ်ပေါ် ရရှိလာမည်ဖြစ်ပြီး အကျိုးမဲ့သော၊ တန်ဖိုးမရှိ သော စကားများကို ပြောပါက တန်ဖိုးမဲ့သော အကျိုးယုတ်သော အရာများသာ ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

ငြင်းခုံခြင်း၊ အတင်းအဖျင်း ပြောဆိုခြင်း တို့သည် အကျိုး မဲ့သော စကားများဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် အငြင်းအခုံ ပြုလုပ်ရာတွင် မည်သူမှ အနိုင်ရလေ မရှိပေ။ တစ်ဦးသော သူက အနိုင်ရသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆလျှင် သူမှားနေပေမည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် တစ်ဖက်သော သူက သူ ရုံးပါ သည်ဟု ဘယ်တော့မျှ ဝန်မခံခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အနိုင်ရသည်ဟု သူ့ကိုယ်သူ ထင်နေသည်မှာ မိတ်ဆွေ တစ်ဦး ဆုံးရှုံးရခြင်းသာ အဖတ်တင်လေသည်။ သင်သည် လူအပေါင်းတို့၏ ကြည်ညိုလေးစား ချစ်ခင်မှု အစစ်အမှန် ကို ရရှိပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နေလိုပါလျှင် မည်သည့်အခါမျှ မည်သူနှင့်မှ ယှဉ်ပြိုင်၍ မငြင်းခုံပါလေနှင့်။

ထို့အတူပင် အတင်းအဖျင်း ပြောခြင်းသည်လည်း အကျိုးမဲ့သော စကားများပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြောခြင်းသည် ပျော်ဖွယ်ရာ ကောင်း သော အလုပ်တစ်ခုဟူ၍ အစ၌ ထင်မှတ်တတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ရေရှည်၌မူ မိတ်ဆွေများကပင် ထိုသူအပေါ်၌ သံသယ ဝင်လာတတ် ကြသည်။ သူတစ်ပါး မကောင်းကြောင်း သတင်းအဖျင်း စကားများကို ငါတို့အား ခဏ ခဏလာပြောနေလျှင် ငါတို့ မကောင်းကြောင်း ကိုလည်း သူတစ်ပါးကို သူပြောမှာပဲဟု မှန်းဆပြီး ထိုသူအား ရှောင် ကွင်းနေကြမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် 'လက်ကြောင့်ကျေ၊ နှုတ်ကြောင့်သေ' ဆိုသော စကားအတိုင်းပင် နှုတ်ကြောင့် မသေစေရန် စကားကို အစဉ် သတိထား ပြောဆိုသင့်ပေသည်။ မိမိပြောသော

စကားကြောင့် မိမိ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ရပြီး ပျော်ရွှင်စွာ မနေရဘဲ ရှိတတ်သည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်။

တစ်ခါက အလွန်စကားများပြီး စကားကို မဆင်မခြင် ပြောတတ်သူ တစ်ဦးသည် ကျွန်ုပ်ထံလာပြီး သူ့စိတ်ဓာတ်ကျကာ အရမ်း စိတ်မချမ်း မသာ ဖြစ်နေကြောင်း၊ သူ့မိသားစုနှင့် သူ့မိတ်ဆွေများက သူ့အပေါ် ဘယ်တော့မှ အကောင်းမမြင်ကြောင်း၊ သူသည် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့် စိတ်ချမ်းသာစွာ နေလိုလှကြောင်း လာရောက် တိုင်ပင်လေသည်။

ကျွန်ုပ်က 'ကောင်းသော၊ မှန်သော၊ အကျိုးရှိသော၊ တန်ဖိုး ရှိမည် ထင်သော' စကားကို ပြောမည် ကြံမှသာ ခင်ဗျားရဲ့ ပါးစပ်ကို ဖွင့်ပါ။ (တစ်နည်း)စကားကို အကျိုး ရှိမှသာ ပြောပါ'ဟု အကြံဉာဏ် ပေးလိုက်လေသည်။

တစ်ပတ်ခန့် ကြာသောအခါ ထိုလူ တစ်ခေါက် ရောက်လာ ပြန် သည်။ သူ ပျော်ရွှင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရသေးကြောင်း၊ ဘယ်လို လုပ်ရမည်ကို ထပ်ပြောပါဦးဟု လာပြောလေသည်။ ကျွန်ုပ်က 'ကျန်ခဲ့တဲ့ အပတ်တုန်းက ခင်ဗျားကို အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ် ပေးထားပြီးပြီ၊ အဲဒီ အကြံဉာဏ်ကိုသာ သေချာဂရုပြု သတိထားပြီး ပြုမူ နေထိုင်ပါ'ဟု ပြောလိုက်သည်။ သူက မှာသလိုနေကြောင်း၊ သို့သော် မပျော်ရွှင်ကြောင်း ပြန်ပြောလာသည်။ ကျွန်ုပ်က ခင်ဗျား ကျွန်ုပ်ပြောလိုက်သည့် အကြံဉာဏ်ကို ဂရုတစိုက် အလေးထားပြီး မလုပ်လို ဖြစ်ကြောင်း၊ ဂရုတစိုက်နှင့် သတိဉာဏ်ဖြင့် ယှဉ်ကွဲ လုပ်လျှင် ခင်ဗျား လိုချင်သည့်အတိုင်း ပျော်ရွှင်မှုကို ရလာစေလိမ့် မည်ဟု ပြန်ပြောလိုက်ရသည်။ နောက်တစ်လခန့် ကြာသောအခါ

ထိုသူရောက်လာပြီး မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လည်း အဆင်ပြေလာပြီ ြစ်ကြောင်း ဝမ်းသာအားရ လာပြောပြပါသည်။

ထိုအခါမှ ကျွန်ုပ်က 'ခင်ဗျား ပြောသည့် စကားများ ကြောင့် ထိုသို့ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေရကြောင်း၊ စကားဆို သည်မှာ ပြောပါများလျှင် မိမိ၏ အတွေးများလည်း ပြော သလို ထင်လာတတ်ပြီး ပြောသလို လိုက်ဖြစ်တတ်ကြောင်း၊ ကောင်း၍ တန်ဖိုးရှိသော စကားကိုပြောမှ ကောင်းမွန် ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိ ပြောသော စကားကြောင့်သာ ဤသို့ဖြစ်ရသဖြင့် မိမိမှာသာ တာဝန် ရှိကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် စကားကို တစ်သက်လုံး သတိ ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်ပြီး ပြောပါရန်' မှာကြားလိုက်ရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပြောလိုက်သော စကားတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ် ထဲ၌ မသိမသာ စိမ့်ဝင် ရောက်ရှိသွားပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ စာရိတ္တ၊ အကျင့်စရိုက်များကို တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ ကောင်း သော စကားကို ပြောပါမှ ကောင်းသော စာရိတ္တ၊ အကျင့်စရိုက် များ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝလည်း ရရှိလာကာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပါ အဆင်ပြေပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လာနိုင်ပေမည်။

စကားတိုင်းသည် မိမိ၏စိတ်ပေါ်၌ လွှမ်းမိုးမှု တန်ခိုးလည်း ရှိပေသည်။ တစ်ချို့သော စကားများသည် မိမိ တိုးတက်အောင်မြင်မှု ကို လျော့ပါးစေတတ်ကြောင်း ဂရုပြုသင့်သည်။ သင်သည် စကား ပြောတိုင်း 'ကြိုးစားကြည့်မည် (Try)' ဆိုသည့် စကား ပါနေပါက သင်သည် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိသေးကြောင်း ဖော်ပြ

နေပေသည်။ အလုပ်ကို ကြိုးစား လုပ်ကြည့်မည်၊ အချိန်မှန်အောင် ကြိုးစားကြည့်မည် အစရှိသဖြင့် ပြောနေပါက မသေချာသည့်သဘော၊ ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ရင် မဖြစ်ဘူး ဆိုသည့် သဘောမျိုး ပါနေ သဖြင့် မိမိစိတ်၌လည်း စွဲမြဲလာကာ မသေချာတတ်သည့် သဘောကို ဆောင်နေပေသည်။

'ကြိုးစားကြည့်မည် (Try)' ဆိုသည့် စကား အစား 'လုပ်မည် (Will)' ဆိုသည့် စကားမျိုးကို သတိထား အစားထိုး ပြောဆိုရမည်။ အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်မည်၊ အချိန်မီ ရောက်အောင် လာမည်၊ ပျော်အောင် နေမည် စသည်ဖြင့် ပြောမှသာ ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာ စိတ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်စွဲမြဲပြီး မဖြစ်ဖြစ်အောင် လုပ်တတ်သည့် အကျင့် ရရှိလာပေမည်။ သို့မှသာ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိနိုင် ပေမည်။

ထို့အတူ 'မလုပ်နိုင်ဘူး (I can't)' ဆိုသည့် စကားထက် 'မလုပ်ဘူး (I won't)' ဆိုသည့် စကားက ပို၍ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာကြောင်း ဖော်ပြနေပြီး သင့် စိတ်တန်ခိုးလည်း ပိုမို ခိုင်မာလာကာ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုဆီသို့ ဆောင်ကြဉ်းပေးပေလိမ့်မည်။

စကားသည် မိမိ၏ မှတ်ဉာဏ် (Memory) ပေါ်၌လည်း သက်ရောက်မှု ရှိပေသည်။ လူအချို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ မှတ်ဉာဏ် မကောင်းကြောင်း၊ သိပ်မေ့တတ်ကြောင်း မကြာခဏ ပြောတတ် ကြသည်။ ထိုအခါ တကယ်လည်း မှတ်ဉာဏ်မကောင်း သတိမေ့ တတ်လာတော့သည်။ မိမိ၏စကားက မိမိပေါ်သို့ ထိခိုက်စေလေသည်။

မိမိ၏ မသိစိတ်၌ စွဲမြဲလာတော့သည်။ မသိစိတ်နှင့် မှတ်ဉာဏ်တို့ သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်သွယ်မှု ရှိနေကြသည်။ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆေးသိပ္ပံ ပညာများ၏ လေ့လာ တွေ့ရှိချက်များအရ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြောင်း အရာ တစ်ခုကို ဘယ်တော့မှ မေ့ပျောက်၍ မရကြောင်း၊ အချက်အလက် အကြောင်းအရာတိုင်းကို ဦးနှောက်ထဲ၌ သိမ်းဆည်းထားကြောင်း သိရှိရလေသည်။

မေ့တတ်သည့် ပြဿနာမှာ ထိုသိမ်းဆည်းထားသည့် အကြောင်း အရာ အချက်အလက်များကို သိစိတ်သို့ ပြန်ခေါ်(Recall)လုပ်၍ မရနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာ တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လူတစ်ယောက်၏ နာမည်ကို ရုတ်တရက် စဉ်းစား၍ မရဘဲ မေ့နေတတ် သော်လည်း နောက်တစ်နေ့တွင် ရုတ်တရက် နာမည် ပြန်ပေါ်ပြီး သတိရလာ တတ်ကြလေ့ရှိ၏။ ထိုနာမည်မှာ ခေါင်းထဲ၌ တစ်ချိန်လုံး အမြဲတမ်း သိမ်းဆည်း မှတ်သားထားပြီး ဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက်တွင်သာ သိစိတ်သို့ ပြန်ခေါ်(Recall)၍ မရခြင်းသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်သာ သိစိတ်က နာမည်ကို ဦးနှောက် ထဲမှ ပြန်ခေါ်၍ ရလာသောအခါ ပြန်လည်သတိရလာခြင်း၊ မှတ်မိ လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အကယ်၍သာ သင်သည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ခေါ် မသိစိတ်ကို အမြဲတမ်း မိမိသည် အကြောင်းအရာတိုင်းကို မှတ်မိနေသည် ဆို သည့် အချက်ကို မိမိကိုယ်မိမိ မကြာခဏ ပြောဆို သတိပေးနေခြင်း ဖြင့် စွဲမြဲသွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါက သင်သည် မှတ်ဉာဏ်

အထူး တိုးတက် ကောင်းမွန်လာကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို စိတ်ပညာရှင်များက Auto suggestion (မိမိ မသိစိတ်ကို မိမိခိုင်းစေခြင်း)ဟု ခေါ်ဆိုကြလေသည်။

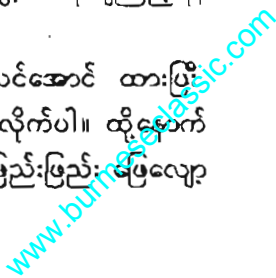
၁၀။ မိမိ၏မသိစိတ်ကိုခိုင်းစေခြင်း (AUTO SUGGESTION)

မိမိဖြစ်ချင်သော ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပေါ် ရရှိလာစေရန် ထို ကိစ္စကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ တွေးတော ပြောဆိုခြင်းဖြင့် မသိစိတ်ကို မိမိလိုသလို ထိထိရောက်ရောက် စေခိုင်းနိုင် ပေသည်။

ထို့ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို စိတ်ပညာရှင်များက Auto sugges- tionဟု ခေါ်ဆိုလေသည်။ ထိုနည်းကို စနစ်တကျ ယုံယုံကြည်ကြည် သုံးစွဲတတ်ပါက အလွန်ထိရောက်မှုရှိပြီး လိုအပ်သော အကျိုးတရား များကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် ရန်ကုန်မှ မန္တလေးသို့ သွားရာတွင် ကားမောင်းနေယင်း ခေါင်းအရမ်း ကိုက်လာသည်ဖြစ်အံ့။ ခေါင်း ကိုက် ပျောက်ဆေး သောက်သော်လည်း မသက်သာဘူး ဆိုပါက မသိစိတ်၏ တန်ခိုး စွမ်းရည်များကို လက်တွေ့ အသုံးပြုကြည့်ရန် အခွင့်အလမ်း ပေါ်လာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဦးစွာ သင်သည် စိတ်ကို ကြည်လင်အောင် ထားပြီး ဓန္ဒကုန်ကိုလည်း ဖြေလျှော့ ထားလိုက်ပါ။ ထို့နောက် မိမိကိုယ်မိမိ 'ငါ၏ခေါင်းသည် တဖြည်းဖြည်း ဖြေလျှော့



လာပြီ ဖြစ်သည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းလည်း လုံးဝပျောက်ကင်း သွားပြီ ဖြစ်သည်။ ငါယခု လုံးဝခေါင်းမကိုက်တော့ဘူး' ဟု အသံထွက်ပြီး အကြိမ်ကြိမ် ပြောဆိုပေးပါ။ ပထမတွင် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှု မရှိဖြစ်နေပါက ယုံကြည်မှုရှိရှိ ဖြင့် ထပ်ခါထပ်ခါ အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုပေးပါ။ သင်၏ မသိစိတ်ထဲသို့ စွဲမြဲစွာ ဝင်ရောက်သွားစေရန် အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုပေးခြင်းသည် အရေးကြီးပေသည်။

တစ်ချိန်တည်း၌ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးကို ဖြေလျော့ ထားရမည်။ စိတ် ကိုတင်းပြီး မထားရ။ မကြာမှီ သင်သည် ခေါင်းကိုက် သက်သာ သလို ရှိလာပြီး ၁၅မိနစ်၊ နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားကြောင်း အံ့ဩဖွယ် တွေ့ရှိရပေမည်။

ဤနည်းကို သင်သည် အခြေအနေ အမျိုးမျိုး၊ အကြောင်းကိစ္စ အမျိုးမျိုးတို့၌ အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ယုံယုံကြည် ကြည်နှင့် စနစ်တကျ သုံးစွဲ တတ်ရန်သာ လိုသည်။ စနစ်တကျ ဆိုရာဝယ် မသိစိတ်၌ စွဲမြဲလာအောင် ထပ်ခါထပ်ခါ မိမိကိုယ် မိမိ ပြောကြားရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်-

- အားကစား ပြိုင်ပွဲတစ်ခု မကစားမီ 'ငါကောင်းကောင်း ကစား မည်၊ နိုင်အောင် ကစားမည်' ဟု လည်းကောင်း၊
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆက်ဆံရာတွင် 'လူတိုင်းသည် မိမိအား ကောင်း ကောင်း မွန်မွန် လေးလေးစားစား ချစ်ချစ်ခင်ခင်နှင့် ဆက်ဆံ သည်။ မိမိကလည်း အများအပေါ်တွင် ထိုကဲ့သို့ပင် ဆက်ဆံမည်' ဟု လည်းကောင်း၊

- စိတ်ဓာတ် တိုးတက် ခိုင်မာလာစေရန် 'ငါ၏စိတ်သည် တစ်နေ့ နှင့် တစ်နေ့ မတူ၊ တစ်မူထူးခြားစွာ တိုးတက် ခိုင်မာလာသည်' ဟု လည်းကောင်း၊
- ကျန်းမာပျော်ရွှင် အောင်မြင်မှု ရရှိလာစေရန် 'ငါသည် ကောင်း ကောင်း ကျန်းမာနေသည်။ ပျော်ရွှင် ငြိမ်းချမ်းနေသည်။ အောင် မြင်မှုများ ရရှိနေသည်' ဟု လည်းကောင်း အစရှိသည်ဖြင့် နေရာ တိုင်းတွင် ဆီလျော်သလို အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။

သို့သော် ထိုသို့ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် မိမိ ဖြစ်ချင်သည်များကို လုံးဝ ဝီရိယ မစိုက်ဘဲနှင့် ရရှိလာလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပေ။

စိတ်၏ တန်ခိုး စွမ်းအားကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိဖြစ်ချင် သည်များကို ဖြတ်လမ်းနည်းဖြင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရရှိရန် ဆောင် ရွက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သင်၏ ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး၌ ထိုနည်းကို ယုံယုံကြည်ကြည် အသုံးပြုသွားပါက လွယ်လည်းလွယ်ကူ၊ ထိလည်း ထိရောက်မှု ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းကို အသုံးပြုရာတွင် သတိပြုရန် အချက်သုံးချက် ရှိပေသည်။

- (၁) မိမိ၏မသိစိတ်ကို ခိုင်းစေရာတွင် အပြုသဘော ဆောင်သော စကားများကို သုံးရပေမည်။
- ဥပမာ- 'ငါ နေမကောင်းဘူး' ဟု ဆိုရမည့်အစား 'ငါ နေကောင်း နေတယ်' ဟု ဆိုရပေမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏ စိတ်သည် မဖြစ်ချင်သော အရာဘက်သို့ ဆွဲဆောင် ပြုမူစေတတ်

၃၂ ဒေါက်တာအောင်မော်

၍ ဖြစ်၏။

(၂) ဤနည်းကို အသုံးပြုရာတွင် ကျယ်ကျယ် ရွတ်ဆိုခြင်းနှင့် စာရွက်ပေါ်၌ ချရေးထားခြင်းသည် စိတ်ထဲ၌ ရွတ်ဆိုခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိသည်။

(၃) အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ရွတ်ဆိုခြင်းသည် အရေးကြီးပေသည်။ အချုပ်ဆိုရသော် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော Auto suggestion နည်းကို အသုံးပြု၍ မိမိဘဝ ပျော်ရွှင် အောင်မြင်အောင် အသုံးချသင့်ပေသည်။



အခန်း (၄)

၁။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် (GOALS)

ဤအခန်းတွင် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များကို မည်သို့ မည်ပုံ သတ်မှတ်ရမည်၊ မည်ကဲ့သို့ ပန်းတိုင်ရောက်အောင် လျှောက်လှမ်းရမည်၊ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များ ရှိသင့်သည်နှင့် ထိုရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ လျှောက်လှမ်းရာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည့် အချက်များကို ရေးသားထားပါသည်။

ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အတွင်းက နာဇီဂျာမန်တို့၏ အဆိပ် ဓာတ်ငွေ့ ခန်းများရှိရာ ထောင်အတွင်းမှ အသက်မသေဘဲ ပြန်လာပြီး 'ဘဝ၏အဓိပ္ပါယ်ကို လူသားတို့ ရှာဖွေကြရာဝယ်' ဆိုသည့် နာမည်ကျော် စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သူ Viktor Frankl 'သဘာဝလောကကြီးသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အကူအညီ တစ်ခုခုပေးရန် အဆင်သင့်

ရိုနေပြီး ဘယ်လို အကူအညီမျိုး ရယူချင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်သာ ဖြစ်သည်ဟု သူ၏စာအုပ်ထဲ၌ ရေးသား ထားလေသည်။ ထိုပြင် ဆက်လက် ရေးသား ထားသည်မှာ-သူ ထောင်တွင်း ရိုနေစဉ် နာဇီဂျာမန်တို့၏ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်မှုများ ကြောင့် လူ ၂၈-ယောက်လျှင် တစ်ယောက်သာ အသက်ရှင်ကျန်ရစ် ခဲ့ကြောင်းဖြင့် သူ တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထိုအပြင် လူအများအပြားသည် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု ဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘဲ သေဆုံးသွားချိန်၌ အသက် မသေဘဲ ကျန်ရစ်သူ တစ်ဦးချင်းစီသည် ဘာကြောင့် ဆက်လက် အသက်ရှင်နေ၊ ကျန်ရစ်နေရသနည်းဟု ဆိုသည်ကိုလည်း မေးမြန်း လေ့လာခဲ့လေသည်။

သူလေ့လာ တွေ့ရှိရသည်မှာ အသက်ရှင် ကျန်ရစ်ခဲ့သူတို့ သည် အများထင်သကဲ့သို့ အတောင့်တင်းဆုံး၊ အကျန်းမာ ဆုံး၊ အစားအစာ ဝဝလင်လင် အစားရဆုံး၊ ဉာဏ်ကောင်း ဆုံး လူများ မဟုတ်ပေ။ သူ တွေ့ရှိရသည်မှာ ထိုသူများ၌ အသက် ဆက်လက် ရှင်သန်နေရန် မဖြစ်မနေ လိုအပ်နေ သည့် အကြောင်းရင်း တစ်ခုစီ ရှိနေကြကြောင်းပင် ဖြစ် သည်။ ထိုအကြောင်းရင်းမှာ အခြားမဟုတ်၊ သူတို့ တစ်ဦး စီ၌ ရည်မှန်းချက် တစ်ခုစီ ရှိနေသောကြောင့် ပင်တည်း။ စာရေးသူ Viktor Frankl၏ အပြင်းပြဆုံး ဆန္ဒမှာ (တစ်နည်းအားဖြင့်) သူ၏ ရည်မှန်းချက်မှာမူ သူ၏ ဇနီး မျက်နှာကို ပြန်လည် တွေ့မြင်လိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အခြား မသေဘဲ ကျန်ရစ်သူတိုင်း၌လည်း ရည်မှန်းချက် အမျိုးမျိုး

ရှိကြပြီး ထိုရည်မှန်းချက်တိုင်း မှာလည်း ကြီးမား ပြင်းပြ ကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ရည်မှန်းချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်လက်လှုပ်ရှား ရှင်သန် နေစေသည်မှာ ထင်ရှားနေပေသည်။ တစ်ခါတရံတွင် လူတစ်ဦး တစ်ယောက်သည် နှစ်ပေါင်း ၄၀-ခန့်၊ အလုပ် လုပ်ခဲ့ပြီးနောက် ပင်စင်ယူကာ လပိုင်းအနည်းငယ် အတွင်းတွင် ကွယ်လွန်သွားသည် ကို တွေ့ဖူး ကြားဖူးကြပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ ရှိနေသော မိမိ၏ ဦးတည် ရည်မှန်းရာလမ်းကြောင်း ပျက်စီးဆုံးရှုံး ပျောက်ကွယ်သွား လျှင် ဒုက္ခရောက်တတ် ကြပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြံအစည် စီမံကိန်း တစ်ခုကို အကောင်အထည် ဖော်ရာတွင် အလုပ် လုပ်ရ သည်မှာ စီမံကိန်းအလယ်ပိုင်း၌ အပျော်ဆုံးဖြစ်ပြီး စီမံကိန်း ပြီးဆုံး သွားချိန်၌ မဟုတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။ ထိုသို့ ပြီးဆုံးသွားတိုင်း နောက်တစ်ခုကို ထပ်မံ လုပ်ကိုင်ရန် ကြိုးစား ရှာဖွေနေ တတ်ကြ သည်။ ထို့ကြောင့် ဤနေရာတွင် အရေးကြီးသော အချက်နှစ်ချက်ကို စဉ်းစားရပေမည်။

- (၁) ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရှိရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေသော သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက် တစ်ခု မရှိဘဲနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အကြာကြီး မနေနိုင်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် သင်သည် ယခုအထိ ရည်မှန်းချက်များ တိတိ ကျကျ မရှိသေးပါက အနည်းဆုံး ရည်မှန်းချက် တစ်ခု ရှိရန် သင့်၌ အရေးတကြီး လိုအပ်နေပြီဟု မှတ်ယူပါ။
- (၂) မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်ပြီး အနည်းဆုံး

ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ရှိနေရန်သာ အရေးကြီးပေသည်။ လူအချို့သည် သူတို့၏ ဘဝ၌ သူတို့လုပ်ချင်သည်ဟု ယူဆရသော အလုပ်ကိုလုပ်ရန် စဉ်းစားရင်းဖြင့် အချိန်တွေ ကုန်လွန်စေတတ်သည်။ ထိုလူမျိုးတို့သည် မိမိစဉ်းစားမိသော ရည်မှန်းချက်မှာ မိမိအတွက် ကောင်းမကောင်း မိမိကိုယ်ပင် မသေမချာ မရေရာ ဖြစ်နေပြီး ဘာအလုပ်ကိုမှ မလုပ်ဖြစ်ဘဲနေတတ်၏။

ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်သည် ကျောင်းပြန်တက်ပြီး ဘွဲ့တစ်ခု ယူလျှင် ကောင်းမကောင်း စဉ်းစားရင်း စဉ်းစားရင်းဖြင့် နေလာခဲ့သည်မှာ နှစ် ၃၀-ခန့်ပင် ကြာပြီဖြစ်ကြောင်း အံ့ဩဖွယ် တွေ့ရှိရလေသည်။ အသက်ပင် ၅၇-နှစ် ရှိလာပြီ ဖြစ်သည်။ သူ့အတွက် အချိန် သိပ်မကျန်တော့ပေ။

အကယ်၍ သူသည် ကျောင်းပြန်တက်ကြည့်ကာ စာပြန်သင်ကြည့်ပြီးနောက် မိမိနှင့် မကိုက်ညီ မသင့်တော်တော့ကြောင်း တွေ့ရှိသွားပါက သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည် ကျောင်းပြန်တက်ပြီး စာကျက်ရမည့် အလုပ်နှင့် သူ လုံးဝမကိုက်ညီကြောင်း သိရှိသွားပြီး အခြားအလုပ်များ ရည်မှန်းချက်များကို စဉ်းစား ရှာဖွေနိုင်ပေမည် ဖြစ်သည်။

အချို့သူများသည် မိမိ ရည်မှန်းချက် ရွေးချယ်မှု မှားယွင်းသွားမည်ကို လည်းကောင်း၊ ထိုသို့ အရွေး မှားသွားသဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲ စိတ်ညစ်ရမည်ကို လည်းကောင်း ကြောက်ရွံ့ စိုးရိမ်နေတတ်သည်။

နောက်ဆုံး အရွေးမှားသွားပါကလည်း သူတို့အတွက် အကျိုးမယုတ်နိုင်ပေ။ ထိုသို့ အရွေးမှားသွားကြောင်း သိရှိရမှ အခြား မည်သည့် အလုပ်များကို လုပ်သင့်၊ ရည်မှန်းသင့်ကြောင်း သိရှိလာမည် ဖြစ်ပြီး မည်သည့် အလုပ်၊ မည်သည့် ရည်မှန်းချက်သည် မိမိအား ပျော်ရွှင်မှု ပေးနိုင်၊ မပေးနိုင်ကို ရေလည်စွာ သိရှိသွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်မှု ရရှိနေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ထိုသို့ လမ်းမှားအရွေး မှားသွားခြင်းကို တန်ဖိုးရှိသော အတွေ့အကြုံ တစ်ရပ်ဟု ခံယူထားကြပြီး အချို့ သူများကမူ ဆုံးရှုံးမှု တစ်ရပ်ဟု ယူဆတတ်ကြလေသည်။

တွေးခေါ် မျှော်မြင်မှု ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်သည့် Buckminster Fuller က ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ထားခြင်းကြောင့် အမြတ်ရရှိပုံကို ရေးသား ခဲ့ဖူးလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရည်မှန်းချက်ကို ရရှိခဲ့သောအခါ ထိုရည်မှန်းချက်အပြင် အခြားတန်ဖိုးရှိသော အတွေ့အကြုံများကိုလည်း တစ်ပါတည်း အမြတ် ရရှိနိုင်ပေသည်။

တကယ်ဆိုရလျှင် မိမိရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရန်မှာ အရေးကြီးသော်လည်း ထိုရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင် ရရှိစေရန်အတွက် မည်သို့မည်ပုံ ကြိုးစားရသည်၊ ထိုသို့ကြိုးစားရာမှ တန်ဖိုးရှိသော မည်သည့် အတွေ့အကြုံများ ရရှိခဲ့သည်ဆိုသည့် အချက်များက ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပိုမိုအရေးကြီးပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘွဲ့လက်မှတ်လေးတစ်ခု ရရှိရန် တက္ကသိုလ်၌ လေးနှစ်တာမျှ စာသင်ခဲ့ရသည်။ ထို

ဘွဲ့လက်မှတ်လေး ရရှိရန်မှာ အရေးကြီးသည် မှန်သော်လည်း ဒီစာရွက်ကလေး တစ်ရွက်ရရှိ လေးနှစ်တောင် အချိန်ကုန်ခဲ့ရသည်ဟု မမှတ်ယူသင့်ပေ။

ထိုလေးနှစ်တာ ကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝအတွက် တန်ဖိုးရှိသော အတွေ့အကြုံများ မြောက်များစွာ ရရှိခဲ့သည်မှာ ပို၍ တန်ဖိုးကြီးလှပေသည်။

သင်သည် ကိုယ်ပိုင် အလုပ်တစ်ခုကို စတင်လုပ်ကိုင်မည်ဟု ရည်မှန်းချက် ထားပါက ထိုရည်မှန်းချက်ကို ရောက်ရှိရယူရန် မိမိသည် မည်ကဲ့သို့သော လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ လိုအပ်သည်ကို သိရှိရန်က ပို၍ အရေးကြီးပေသည်။

ထိုသို့ ရည်မှန်းချက်ကို ရရှိရန် ကြိုးစား လျှောက်လှမ်းရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၌ သတ္တိများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ မိမိ လိုက်နာသင့်သည် စည်းကမ်းချက်များ၊ ခံယူချက်များ စသည်ဖြင့် တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်သော အတွေ့အကြုံများ အပြင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုများလည်း ရရှိနိုင်ပေသည်။

သို့မှသာ မိမိနှင့် ထိုက်တန်သော ရည်မှန်းချက်၊ ဦးတည်ချက်များကို ထပ်မံ၍ မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီး အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ရည်မှန်းချက် အသစ်အသစ်များကို ရရှိနိုင်ပေမည်။

မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝလောကကြီး၏ နိယာမ တရားများကို အစဉ်သတိတရ ရှိနေသင့်ပေသည်။ မည်သည့်အရာမှ တဖြောင့်တည်း မသွားနိုင်သလို ရည်မှန်းချက်များကိုလည်း ဆုံးရှုံးမှုများ မရှိဘဲနှင့် မရရှိနိုင်ပေ။

ဒီရေ တက်လာသည် အခါတွင် မြစ်ရေသည် နည်းနည်း တက်လာလိုက်၊ နည်းနည်း ပြန်ကျသွားလိုက်နှင့် တဖြည်းဖြည်း တက်လာရပေသည်။ ထို့အတူပင် သစ်ပင်တစ်ပင်ကြီးလာရာ၌လည်း သစ်ရွက်များ နည်းနည်းကြွေလိုက်၊ ကြွေကျသွားသော သစ်ရွက်များကားမိရန် ရွက်သစ်ရွက်နုများ ပိုထွက်လာလိုက်နှင့်သာ အပင်ငယ်ဘဝမှ တဖြည်းဖြည်းဖြင့် အပင်ကြီး ဖြစ်လာရလေသည်။ အရွက်များ လုံးဝ မကြွေဘဲနှင့်တော့ သစ်ပင်ကြီး တစ်ပင်အဖြစ်သို့ ရောက်မလာနိုင်ပေ။ ထို့အတူပင် ဆုံးရှုံးမှုများ မရှိဘဲနှင့်လည်း ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ မရောက်နိုင်ပေ။

သို့သော် အချို့သောသူတို့သည် လောက နိယာမတရားများအတိုင်း တိုးတက်မှု ရှိလိုက်၊ ဆုံးရှုံးမှု ရှိလိုက် အခြေအနေအမျိုးကို တွေ့ကြုံရသောအခါ ရည်မှန်းချက်ကို အရယူရန် လက်လျှော့သွား တတ်ကြလေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် - မိန်းကလေး တစ်ယောက်သည် ဝလွန်းသဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရမည်ဟု ရည်မှန်းပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင် လေ့ကျင့်လေသည်။ မိမိ၏ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားလိုက်၊ အနည်းငယ် ပြန်တက်လာလိုက် ဖြစ်နေသောအခါ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရန်မှာ မိမိ အတွက် အလွန်ခက်ခဲပြီး မဖြစ်နိုင်သော ကိစ္စတစ်ခုပင်ဟု ယူဆကာ လက်လျှော့လိုက်တော့သည်။

ထိုအခါ မိန်းကလေးသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဝလျှော့နှင့်ပင်

နေသွားရတော့သည်။ ထို့အတူပင် အချို့လူများသည် ငွေစုရန် ရည်မှန်းပြီး ငွေစုနေစဉ် မမျှော်လင့်သော ကုန်ကျမှု တစ်ခုနှစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့လိုက်ရပြီး စုထားသည့်ငွေများ ကုန်သွားပါက ငါ ငွေစုလိုတော့လုံးဝ မဖြစ်တော့ဘူးဟု လက်လျှော့သွားပြီး တစ်သက်လုံး စုစုဆောင်းဆောင်း မရှိဘဲ နှမ်းပါးစွာ နေသွားရတော့သည်။

အောင်မြင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အများ ထင်သလို ဉာဏ် သိပ်ကောင်းပြီး တော်လွန်းကြသူများ မဟုတ်ပေ။ သူတို့သည် ရသမျှ အောင်မြင်မှုလေးများကို နည်းနည်းစီ စုဆောင်း ဆုပ်ကိုင်ပြီး တိုးတက်လာကြသူများ ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ တိုးတက်မှုသည် လောက နိယာမများနှင့် လွန်ဆန်၍ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း လက်ခံ ယုံကြည်ထားကြပြီး ဆုံးရှုံးမှုရှိတိုင်း အလွယ်တကူ အရှုံးမပေးတတ်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် မိမိ၏အမှားများ၊ ဆုံးရှုံးမှုများကို မှန်အောင် တောက်လျှောက် ပြင်ဆင်ရင်း၊ ပြင်ဆင်ရင်းဖြင့် ရည်မှန်းချက်ကို ရယူခဲ့ကြသည်။ အမှားရှိ၍ ပြင်ဆင်လျှင် အမှန် ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ကို ဦးတည် လုပ်ကိုင်ရာ၌ ဆုံးရှုံးမှုများ၊ အမှားအယွင်းများ ရှိပါက အလွယ်တကူ လက်မလျှော့ဘဲ ထိုအမှားများကို အထပ်ထပ် ပြင်ဆင်ကာ ဦးတည်ချက်အရောက် လျှောက်လှမ်းကြရပေမည်။

ရှေ့ပိုင်းတွင် ရေးသား ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိအများဆုံး တွေးတော စဉ်းစာရာနောက်သို့ လိုက်ပါလုပ်ဆောင် ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြလေသည်။ အကယ်၍ မိမိ၌ ပြင်းပြသော ရည်မှန်းချက် တစ်ခု တိတိကျကျ ရှိနေပါက မိမိ၏စိတ်သည် ထို ရည်မှန်း

ချက်နှင့် ပတ်သက်ရာတို့ကိုသာ တွေးတော စဉ်းစားမိပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ထိုရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်စေပေလိမ့်မည်။ သင်၏ထက်မြက်သော စိတ်တန်ခိုးသည် သင် အများဆုံး တွေးတော ကြံဆရာ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ အောင်မြင်စွာ ရောက်ရှိအောင် တွန်းအားပေး၊ ပို့ဆောင်ပေးပေလိမ့်မည်။

J။ ရည်မှန်းချက်များကို ရေးချထားပါ။ (WRITE DOWN YOUR GOALS)

ကြီးပွားတိုးတက် အောင်မြင်ရန် ရေးသားထားသော စာအုပ်များ၊ ဟောပြောချက်များ အားလုံးလိုလိုတွင် တူညီသော အချက်တစ်ခု ရှိပေသည်။ ၎င်းမှာ 'မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးချပါ'ဟု တိုက်တွန်း ထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သင် ဈေးဝယ်သွားရာတွင် လိုအပ်သည်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားသွားပါက မိမိလိုချင်သော ပစ္စည်းများ အားလုံး မမေ့ဘဲ ဝယ်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စာရွက်ပေါ်တွင် လိုချင်သည်များကို စာရင်းဖြု ရေးသားထားခြင်းသည် ထိုလမ်းကြောင်းပေါ်မှ သွေဖယ်မသွားရန် (သို့မဟုတ်) လိုချင်သည်များကို အားလုံး မမေ့ မလျော့ရန် သတိပေးနေသကဲ့သို့ ရှိပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဧည့်ခံပွဲတစ်ခု လုပ်မည်ဆိုပါက လိုအပ်သော စားသောက်ဖွယ်ရာများ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ၊ စားပွဲ

ကုလားထိုင်များနှင့် ဖိတ်ကြားမည်သူများ အားလုံးကို စာရွက်ပေါ်တွင် ချမှတ်၍ စာရင်း ပြုထားရပေသည်။ သို့မှသာ လိုအပ်သည်များ ထဲမှ တစ်ခုတလေမှ မေ့ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိဘဲ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြင့် ဧည့်ခံပွဲကို အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ထူးဆန်းသောအချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုသို့ စာရင်းပြုစု ရေးသားထားလျှင် ကောင်းမွန်း သိကြသော်လည်း ထိုသို့ သိသူများ၏ (၃) ရာခိုင်နှုန်း ခန့်သာ လက်တွေ့တကယ် အသုံးပြု ရေးမှတ်လေ့ ရှိကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျန်လူ အများစုသည် စာရင်းရေးသား မှတ်ထားခြင်း မပြုကြဘဲ သူတို့၏ ဘဝအတွက် အရေးကြီးသော ကိစ္စများကို မျက်ကန်းတောတိုး ပြုလုပ်လေ့ ရှိကြပြီး မိမိ လိုချင်သည်များ မရရှိသည်ကိုသာ မြည်တွန် ညည်းတွား နေတတ်ကြသည်။

ထိုသို့ ရေးသား စာရင်းပြုထားတတ်ခြင်းသည် မိမိဘဝ တစ်လျှောက်၌ မိမိလိုချင်တာရအောင် မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ရမည် ဆိုသည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း သိရှိစေလေသည်။ လူအများစုသည် မိမိ၏ ဘဝအတွက် မည်သို့သော အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ရမည်ကို တွေးတောစဉ်းစား စာရင်းပြုရမည်ထက် မိမိ၏ မွေးနေ့၌ ဘယ်လိုလုပ်လျှင် ကောင်းမည်ဆိုသည့် အစီအစဉ်များကိုသာ စာရင်း ပြုလုပ်နေတတ်ကြပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ပျော်ရွှင် အောင်မြင်မှု ရသင့်သလောက် မရဘူးဟုသာ ညည်းတွား နေတတ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် သင်သည် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်များကို မရေးသား

ထားရသေးပါက၊ ရည်မှန်းချက်များကို စတင် ရေးချထားသင့်ပြီ ဖြစ်သည်။

၃။ စိတ်အားငယ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု (HANDICAPS AND DEPRESSION)

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ကို ရရှိအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိ၏ ချွတ်ယွင်းချက်၊ အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက မိမိ၏ အားနည်းချက်များ ရှိခဲ့သော် စိတ်အားငယ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုများ ဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။

ထိုအခါမျိုး၌ မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ရရှိအောင် ချို့ယွင်းချက် အားနည်းချက်များကို ရှိလျက်နှင့် စိတ်အားငယ်၊ စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ဇွဲလုံ့လ အပြည့်ဖြင့် လျှောက်လှမ်း ကြိုးစားလာခဲ့ကြသည့် ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ အကြောင်းကို သိရှိထားသင့်ပေသည်။

နပိုလီယန်သည် အရပ်ဝှေ့ တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ငယ်စဉ်က သူငယ်ချင်းများ၏ ထိပ်ပုတ် ခေါင်းပုတ်ကို ခံခဲ့ရလေသည်။ သူသည် ထိုအချိန်ကစ၍ ငါသည် တစ်နေ့၌ သူတို့အား အရပ်မမှီ၍ ခေါင်းမပုတ် နိုင်သော်လည်း သူတို့ကို ခေါင်းပုတ်နိုင်လောက်သည့် အာဏာရှိသူ တစ်ဦး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရန် သံမိဋ္ဌာန် ချခဲ့လေသည်။

သိရှိပြီး ဖြစ်သည့်အတိုင်း နပိုလီယန်သည် ထိုသူငယ်ချင်းများအား

ခေါင်းပြန်ပုတ်နိုင်သည့် အခြေအနေသာမက ဥရောပတိုက် တစ်ခုလုံး အပေါ်၌ သူ၏ တန်ခိုးအာဏာ သက်ရောက်ခဲ့လေသည်။

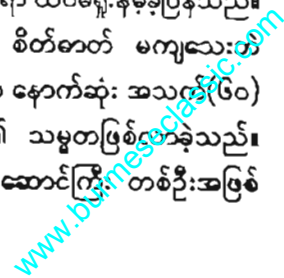
စိတ်အားငယ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု မရှိဘဲ မိမိ၏ ဘဝကို အနိုင်မခံ အရှုံးမလေး ရင်ဆိုင်ခဲ့သူ တစ်ဦးမှာ ကမ္ဘာကျော် အမျိုးသမီးကြီး Helen Keller ပင် ဖြစ်သည်။

သူမသည် မွေးစက သာမန်ကလေးများ နည်းတူပင် ဖြစ်သည်။ သူ့အသက် နှစ်နှစ် မပြည့်မီတွင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင် ရောဂါကြောင့် မျက်စိနှစ်လုံး ကွယ်ခဲ့သည့် အပြင် နားနှစ်ဖက်စလုံး ပင်းသွားခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် သူမသည် စကားလည်း လုံးဝ မပြောတတ်ခဲ့ပေ။ သို့သော် သူမသည် အားငယ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု မရှိဘဲ ကြိုးစားခဲ့ရာ အသက် ၁၆ နှစ် ပြည့်လာသောအခါ စကားကောင်းစွာ ပြောတတ်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ကောလိပ်အကြံ အလွတ်ပညာသင်ကျောင်းသို့ တက်ရောက် ပညာ သင်ကြားနိုင်ခဲ့ပေသည်။ သူမသည် အမြင်နှင့်အကြား အာရုံနှစ်ခုစလုံး မရှိခဲ့သော်လည်း အခြားသူလို မသန်မစွမ်း သူများကို အကူညီများစွာ ပေးခဲ့ခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာကျော်ခဲ့လေသည်။ သူ ရေးသားထားသော စာအုပ်များကို ဘာသာပေါင်း ၅၀ ကျော်သို့ ပြန်ဆိုရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့ကြသည်။ အသက် ၂၄ နှစ် အရွယ်တွင် သာမန်လူများ အတွက်ပင် ခက်ခဲလှသော Radcliffe ကောလိပ်မှနေ၍ ဘွဲ့ရခဲ့သည်။ သူမသည် ဂရိ၊ လက်တင်၊ ဂျာမဏီနှင့် ပြင်သစ် စာများကို မျက်မမြင်စာဖြင့် ကောင်းစွာ ဖတ်ရှုနိုင်ခဲ့သည်။

သူမသည် မိမိ၏ မသန်စွမ်းမှုကို စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း မရှိဘဲ သတ္တိ အပြည့်အဝဖြင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့သဖြင့် ကမ္ဘာကျော်ခဲ့လေသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ (၁၆) ယောက်မြောက် သမ္မတဖြစ်သူ အက်ဘရာ ဟင်လင်ကွန်းသည် သမ္မတဘဝသို့ မရောက်ရှိမှီ သာမန် လူတစ်ဦး အဖို့ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ အလွန်ကောင်းလှသည့် အခြေအနေ အခက်အခဲ မျိုးစုံနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ငယ်စဉ် ကတည်းက အပတ်အကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့သူ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သို့သော် အသက် (၃၁)နှစ်တွင် လုပ်ကိုင်နေသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ပျက်ပြားခဲ့သည်။ (၃၂)နှစ် အရွယ်တွင် ပြည်နယ်ဥပဒေပြု အမတ်နေရာ ဝင်အရွေးခံရာ ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည်။ ပြန်၍ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ရာ အသက် (၃၃)နှစ် အရွယ်တွင် တစ်ခါထပ်ပြီး စီးပွားပျက်ခဲ့ပြန်သည်။ အသက် (၃၅)နှစ်တွင် ချစ်သူ ကွယ်လွန် သွားခဲ့ပြီး အသက် (၃၆)နှစ်တွင် အကြီးအကျယ် နာမကျန်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ အသက် (၄၃)နှစ် အရွယ်တွင် ကွန်ဂရက် အမတ်နေရာ ဝင်ပြိုင်ရာ ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည်။ သို့သော် စိတ်မပျက်၊ စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ထပ်မံဝင်ပြိုင် အရွေးခံရာ အသက် (၄၆)နှစ်နှင့် (၄၈)နှစ် အရွယ်တွင် ထပ်မံ ရှုံးနိမ့်ခဲ့ပြန်သည်။ တစ်ဖန် ဆီးနိတ် အမတ်လောင်းနေရာ ဝင်ပြိုင်ရာ အသက် (၅၅)နှစ် အရွယ်တွင် ထပ်မံ ရှုံးနိမ့်ခဲ့ပြန်သည်။ (၅၆) အရွယ်တွင် ဒုတိယ သမ္မတနေရာ ဝင်အရွေးခံပြန်ရာ ရှုံးနိမ့်ခဲ့ပြန်သည်။ ဆီးနိတ်အမတ် နေရာကို (၅၈)နှစ် အရွယ်တွင် ဝင်အရွေးခံရာ ထပ်မံရှုံးနိမ့်ခဲ့ပြန်သည်။

အက်ဆရာဟင်လင်ကွန်းသည် စိတ်ဓာတ် မကျသေးဘဲ သမ္မတနေရာ ဝင်အရွေးခံပြန်ရာ နောက်ဆုံး အသက် (၆၀) အရွယ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ သမ္မတဖြစ်လာခဲ့သည်။ ယခုဆိုလျှင် ကမ္ဘာကျော်ခေါင်းဆောင်ကြီး တစ်ဦးအဖြစ်



သမိုင်း၌ မှတ်တမ်းတင်ခဲ့လေသည်။ အကယ်၍ စိတ်ပျက် အားငယ်တတ်ပြီး၊ စိတ်ဓာတ် ကျတတ်ခဲ့လျှင် အက်ဘရာ ဟင်လင်ကွန်းလောက် စိတ်ဓာတ်ကျစရာ ကောင်းမည့်သူ ရှိမည်မထင်ပေ။

ထို့အတူပင် အိဂျစ်သမ္မတ အန်နဝါဆာဒတ်သည် ငယ်စဉ်က လယ်သမားတစ်ဦးသာ ဖြစ်ခဲ့သည်။

အစ္စရေးသမ္မတ ဘီဂင်သည်လည်း ငယ်စဉ်က ပိုလန်နိုင်ငံ၌ လေလွင့် လူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည်။

ကမ္ဘာကျော် တီထွင်မှုပါရဂူ သောမတ်အက်ဒီဆင်သည် ငယ်စဉ်က စာညံ့သဖြင့် (၃)လသာစာသင်ခဲ့ရပြီး ကျောင်းမှ အထုတ်ခံခဲ့ရသည်။

ဝန်ကြီးချုပ်ချာချီသည် ငယ်စဉ်က ဆင်းရဲသော ကျောင်းသားတစ်ဦး ဖြစ်ပြီး စကားပြော ထစ်သူတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည်။ သူသည် အသက် ၂၄နှစ် အရွယ်တွင် နိဘယ်ဆု ရခဲ့ရုံသာမက စကားပြောကောင်းသူ တစ်ဦးအဖြစ် ကမ္ဘာက အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံခဲ့ရသည်။

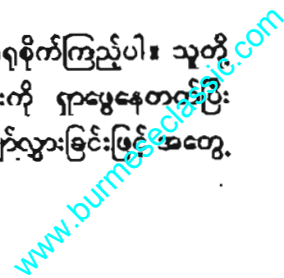
ထို့ကြောင့် မိမိ၏ ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်များကြောင့် စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများ မဖြစ်စေဘဲ ရည်မှန်းချက်ကို ရရှိရန် ကြိုးစာရာ၌ သမိုင်းရှိ ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ ထုံးနုလုံးမှု၍ အောင်မြင်မှု ရသည်အထိ ကြိုးစားရပေမည်။

၄။ ပြဿနာအခက်အခဲများ (PROBLEMS)

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိမှာ ဘာပြဿနာမှမရှိဘဲ ဆေးအေးဆေးဆေး နေရလျှင် ဘယ်လောက် ကောင်းလိုက်မလဲဟု တွေးမိတတ်ကြသည်။ တစ်နေ့လုံး ဘာပြဿနာ၊ ဘာအခက်အခဲမှ မရှိဘဲ၊ မပူပန်ရဘဲနှင့် ပင်လယ် ကမ်းခြေတွင် အနားယူနေရလျှင် ကောင်းမည် ဟုလည်း တွေးမိတတ်ကြသည်။ တကယ်တမ်း ကမ်းခြေတွင် တစ်ယောက်တည်း အနားသွားယူနေရပါက ပထမတစ်ပတ် နှစ်ပတ်လောက်အထိတော့ နေလို ကောင်းနေပေမည်။ သို့သော် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပျင်းရိလာပြီး ပြဿနာ အခက်အခဲ တစ်ခုခုကို ဖြေရှင်းရန် ကျွန်ုပ်တို့ တောင့်တလာပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို သဘာဝကြီးက ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများကို တွေ့ဆုံ ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် နည်းလမ်း အသစ်များ ရှာဖွေတတ်ရန် ဖန်တီးပေးထားသကဲ့သို့ ရှိ၏။ ကျွန်ုပ်သည် အတွေ့အကြုံသစ်များကို ရှာဖွေယင်းဖြင့် ကြုံတွေ့လာသော အခက်အခဲ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် လိုပေသည်။ ထိုပြဿနာ အခက်အခဲများသည် တကယ်တော့ အတွေ့အကြုံသစ်များ ရရှိရန် ဖန်တီးလာသော အခွင့်ကောင်း တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

မယုံပါက သင် ကလေးများကို ဂရုစိုက်ကြည့်ပါ။ သူတို့သည် အမြဲတမ်း အခက်အခဲများကို ရှာဖွေနေတတ်ပြီး ထိုအခက်အခဲများကို ရအောင်ကျော်လွှားခြင်းဖြင့် အတွေ့အကြုံသစ်များ ရရှိနေကြသည်။



၁၀၈ ဒေါက်တာအောင်မော်

ဆယ်လသားအရွယ် ကလေး တစ်ယောက်ကို ကြည့်ပါက သူသည် အသံပြုတတ်အောင် ကြိုးစားနေသည်ကို လည်းကောင်း၊ ပစ္စည်းကလေးများ ရအောင် ကောက်ယူနေသည်ကို လည်းကောင်း၊ အဝေးသို့ ရောက်အောင် ပစ်ကြည့် နေသည်ကို လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် တစ်ချိန်လုံး အတွေ့အကြုံသစ်များ ရရှိအောင် ကြိုးစား နေကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။ တစ်ဖန် (၁၀)နှစ် အရွယ် ကလေး တစ်ယောက်ကို ကြည့်ပါကလည်း စက်ဘီးစီးတတ်အောင် ကြိုးစား နေသည်ကို လည်းကောင်း၊ လှေကား တစ်ခုဖြင့် သစ်ပင်ပေါ်သို့ ရောက်အောင် တက်နေသည်ကို လည်းကောင်း တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတွင် အမှန်တကယ် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ကြီးမားသည့် အခက်အခဲများသည် လူကြီးပိုင်း အရွယ်၌ မဟုတ်ဘဲ အသက် (၅)နှစ် မပြည့်မှီက ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာ တွေ့ရှိရပေသည်။ ထိုကာလ၌ မိမိဘဝ တစ်သက်လုံး အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော စကားပြောခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အစားစားခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးတတ်ခြင်း၊ အစရှိသည်တို့ကို မည်မျှပင် ခက်ခဲသည် ဖြစ်စေ တတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရပေသည်။ ထိုအခက်အခဲများကိုပင် ငယ်စဉ်ကတည်းက တတ်မြောက် ကျော်လွှား နိုင်ခဲ့ပါလျက်နှင့် ယခု အသက်ကြီးသောအခါမှ တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲ ပြဿနာများကို ဘာကြောင့် မဖြေရှင်း မကျော်လွှား နိုင်ရမည်နည်း။

သို့သော် ငယ်စဉ်တုန်းကကဲ့သို့ စာသင်ကြားရာတွင် ဆရာမက ဒါ

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၀၉

တတ်အောင်လုပ်၊ မရလျှင် အရိုက်ခံရမည်ဟု မဖြစ်မနေ ကြိုးစား ကျော်လွှားရန် မည်သူကမှ အနားတွင်လာပြီး ပြောပြ တွန်းအားပေး နေမည် မဟုတ်ပေ။ ကိုယ့်အသိနှင့် ကိုယ်သာ ကြိုးစား ကျော်လွှား ရပေမည်။ သို့သော် အရွယ်ရောက်ပြီး လူအတော်များများသည် ထို အချက်ကို သဘောမပေါက်ဘဲ ရှိနေလျက်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အခက်အခဲ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်း ကျော်လွှား ပြီး အတွေ့အကြုံသစ်များ တတ်မြောက် ရရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် မဖြစ်မနေ ကြိုးစားကြရပေမည်။ မိမိကိုယ် မိမိ ငါ ကျန်ခဲ့တဲ့ (၁၂) လ အတွင်း ဘာများ တတ်မြောက်ခဲ့သနည်း၊ ငါ မနှစ်က မလုပ်နိုင် ခဲ့သည့် ဘာကိစ္စကို ဒီနှစ်တွင် လုပ်နိုင်လာသနည်း စသည်ဖြင့် စစ်ဆေးမေးမြန်း ကြည့်သင့်ပေသည်။

၅။ အမှားများ (MISTAKES)

လူတိုင်းအမှားနှင့် မကင်းကြပေ။ အမှားများသည် ကိစ္စတစ်ခု ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လို ဆောင်ရွက်နေသည်ကို တိုင်းတာပြီး ပြန်လည် သတိပေးနေသကဲ့သို့ ရှိသည်။

အမှားရှိမှ အမှန်ရှိပေမည်။ အမှားရှိမှ မှန်သောဘက်သို့ ဦးတည်နိုင်ပေမည်။ အောင်မြင်နေသူများသည် ရှုံးနိမ့်နေသူ များထက် ပို၍ အမှားများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသူများ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်သာ အမှန်များများ ပြုလုပ် လာနိုင်ကြပြီး အောင်မြင်လာကြခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၁၀ ဒေါက်တာအောင်မော်

ရုံးခိုမိနေသူများ၏ အဓိက ပြဿနာမှာ သူတို့၏ အမှားများကို သင်ခန်းစာယူ၍ မှန်အောင် ပြုလုပ်ရန် မကြိုးစားကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အောင်မြင်မှုများကထက် ဆုံးရှုံးမှုများမှ ပို၍ သင်ခန်းစာများ ရရှိလေ့လာနိုင်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်း ဆုံးရှုံး မိသောအခါ ထိုဆုံးရှုံးမှု၏ အကြောင်းရင်းတို့ကို တွေ့အောင် ကြိုးစားရှာလာကြ၏။ တွေ့ရှိသောအခါ ထိုအမှားများကို မည်သို့ မည်ပုံ ပြုပြင်ရမည်ကို စဉ်းစားကြဆဲ ကြ၏။ ကောင်းမွန် မှန်ကန်အောင် လုပ်နိုင်မည် နည်းလမ်းသစ်များကို ရှာဖွေလာကြသည်။ အစီအစဉ် အသစ်များ ရေးဆွဲလာကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အောင်မြင်မှု ရရှိလာသောအခါ သင်ခန်းစာ လေ့လာ မှတ်သားစရာတို့ကို မရရှိဘဲ အောင်မြင်မှု အထိမ်းအမှတ်ပွဲများ ကျင်းပခြင်းသာ အဖတ်တင်လေ့ ရှိသည်။

အမှားများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောဆိုရလျှင် ကမ္ဘာကျော် တီထွင်မှု သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး သောမတ်အက်ဒီဆင် အကြောင်းသည် အကောင်းဆုံး မှတ်သားသင့်သည့် ဥပမာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ တစ်ခါက ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တစ်ဦးက သောမတ် အက်ဒီဆင်အား အောက်ပါ အတိုင်း မေးမြန်းခဲ့၏။

“ဆရာကြီး အနေဖြင့် လျှပ်စစ်မီးလုံး ဖြစ်ပေါ်လာရန် အတွက် ကြိုးစား တီထွင်ခဲ့ရာတွင် မအောင်မြင်ခဲ့သော မီးလုံးများ အမြောက်အများ ရှိခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ထိုသို့ မအောင်မြင်သောအခါ ဆရာကြီးအနေဖြင့် ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲ” ဟု မေးမြန်းလေသည်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၁၁

ထိုအခါ အက်ဒီဆင်က ပြန်ပြောသည်မှာ...

“ကျွန်ုပ်သည် မီးလုံးပြုလုပ်ရာတွင် တစ်ခါမှ မအောင်မြင်ခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်သည် လျှပ်စစ်မီးလုံး တစ်ခု ပြုလုပ်ရာတွင် မပြုလုပ်သင့်သော နည်းလမ်း ထောင်ပေါင်း များစွာကို အောင်မြင်စွာ တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်” ဟု ပြန်ပြောခဲ့လေသည်။

အက်ဒီဆင်သည် အမှားများနှင့် ပတ်သက်၍ ထိုကဲ့သို့သော ခံယူချက် ရှိခဲ့သဖြင့် အခြားသော သူနှင့်ခေတ်ပြိုင် တီထွင်မှု သိပ္ပံပညာရှင်များထက် သာလွန် အောင်မြင်စွာ တီထွင်မှုပေါင်းများစွာကို ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့လေသည်။ သူသည် နှစ်ပေါင်း (၆၀) အတွင်း လျှပ်စစ်မီးလုံး၊ ဓာတ်စက်၊ တယ်လီဖုန်း၊ လက်နှိပ်စက်၊ လျှပ်စစ်မီးစက်နှင့် ရုပ်ရှင် ပြစက်တို့ အပါအဝင် တီထွင်မှုပေါင်း (၁၀၀၀) ကျော်ကို တီထွင်နိုင်ခဲ့လေသည်။

အမှားများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောရလျှင် မပါမပြီးသူမှာ ကမ္ဘာကျော် ဒုံးပျံနှင့် အာကာသ သိပ္ပံပညာရှင် ဝါနာဗရန် ဘရော့ခ် (Werner Von Braun) ဖြစ်သည်။ သူသည် မှားယွင်းမှုကို “ပညာရပ်တစ်ခု လေ့လာ တတ်မြောက်ရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် အရာ” ဟု လက်ခံထားသူ ဖြစ်သည်။

သူသည် ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အတွင်းက ဂျာမန်တို့၏ နာမည်ကျော် V-2 ရော့ကက်များကို တီထွင်ပေးခဲ့ရသူလည်း ဖြစ်သည်။ ထို ရော့ကက်များကို ဂျာမန်တို့က လန်ဒန်မြို့ကို ဖုံးကြဲတိုက်ခိုက်ရန် ရည်

ရွယ်ပြီး ပြုလုပ်ခိုင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ V-2 ရောကက်များကို တီထွင်နေဆဲ ကာလတွင် တစ်ရက်၌ သူ၏ အထက်အရာရှိ ဂျာမန် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးများက သူ့ကို ခေါ်ယူတွေ့ဆုံ မေးမြန်းလေသည်။

သူသည် ထိုအချိန်အထိ V-2 ရောကက် ဖြစ်ပေါ်လာရန် ကြိုးစားရာ၌ အကြိမ်ပေါင်း (၆၅၁၂) ကြိမ် မှားယွင်းခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဂျာမန် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးများက သူ့အား ခေါ်ပြီး "ခင်ဗျား ဒီရောကက် အောင်မြင်စွာ ပစ်နိုင်ဖို့ နောက်ထပ် ဘယ်နှစ်ကြိမ် ထပ်မှားဦးမှာလဲ" ဟု တွေးခေါ်ပြီး မေးမြန်းလေတော့သည်။ ထိုအခါ သူက သေချာ စဉ်းစား ပြီးနောက် ပြန်ပြောသည်မှာ "နောက်ထပ် အကြိမ်ပေါင်း (၅၀၀၀) ခန့် ထပ်မှားနိုင်သေးကြောင်း၊ သို့သော် ခင်ဗျားတို့ လိုချင်သည့် V-2 ရောကက်ကိုတော့ သေချာရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ဒုံးပျံရောကက် တစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ တီထွင် နိုင်သည့် အရည်အချင်းရှိရန် ထိုသူသည် အနည်းဆုံး အကြိမ် (၆၅,၀၀၀) ခန့် မှားယွင်းပြုလုပ်ဖူးရန် လိုကြောင်း၊ ယခု အချိန်၌ ရုရှား ပညာရှင်များသည် အကြိမ်ပေါင်း (၃၀,၀၀၀) ခန့် မှားယွင်း ပြုလုပ်ဖူးပြီး ဖြစ်မည်ဟု ယူဆ ကြောင်း၊ အမေရိကန်တို့မှာမူ အမှားတစ်ကြိမ်မှ မပြုလုပ်ရ သေးဖူးဟု ယူဆကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် အမေရိကန်များ ရောကက်ပြုလုပ် အသုံးပြုလာမည်ကို စိုးရိမ်စရာ လုံးဝ မရှိကြောင်း" ဖြင့် တည်တည်ကြည်ကြည် ပြန်လည် ရှင်းပြ လေသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်၏ ကျန်ကာလ တစ်ဝက် ကျော် လုံးလုံး ဂျာမန်တို့သည် သူ၏ ရန်သူများအား V-2 ရောကက် များဖြင့် ဗုံးမိုး ရွာနိုင်ခဲ့ပေသည်။ အခြားမည်သည့် နိုင်ငံတွင်မှ ထို အချိန်က ထိုလက်နက်မျိုး မရှိသေးချေ။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ် ပြီးသော အခါ သူသည် အမေရိကန်သို့ ပြောင်းရွှေ့ ခိုလှုံပြီး အမေရိကန် အာကာသ သိပ္ပံဌာနတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ သူ၏ ဆောင်ရွက်မှု ဖြင့် အမေရိကန်၏ ပထမဆုံး ဂြိုဟ်တုကို (၁၉၅၈) ခုနှစ်တွင် လွှတ် တင်နိုင်ခဲ့လေသည်။

ခရစ်စတိုဖာ ကိုလံဘတ်(စ်) သည် အိန္ဒိယသို့ အချိန်တို အတွင်း သွားနိုင်မည့် ဖြတ်လမ်းကို ရှာဖွေရာမှ မှားယွင်းပြီး အမေ ရိက တိုက်ကို တွေ့ရှိခဲ့ပေသည်။

ယခုလက်ရှိ နာမည် အကြီးဆုံးနှင့် အအောင်မြင်ဆုံး ကွန် ပျူတာ ကုမ္ပဏီကြီး ဖြစ်သည့် IBM ကုမ္ပဏီကို စတင် တည်ထောင်ခဲ့သူမှာ သောမတ်စ်ဂျော့ဝတ်ဆင် (Thomas J-Watson) က "အောင်မြင်မှု ရရှိရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ သင်၏ မှားယွင်းမှုများကို နှစ်ဆတိုး မှား ယွင်း စေခြင်းပင် ဖြစ်သည်" ဟု ဆိုလေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှု၊ ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် တွေ့ကြုံရ ပါက စိတ် မလျှော့သင့်ဘဲ ထိုအမှားများမှ သင်ခန်းစာယူပါ။ ထို အမှားများကို အောင်မြင်မှု ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းရာတွင် မပြုလုပ် သင့်သည့် နည်းလမ်းများအဖြစ် မှတ်ယူပါ။ အမှား ပြုလုပ်မိခြင်း သည် ရှက်စရာ မဟုတ်ပေ။ ဘာမှ ကြိုးစားမလုပ်ဘဲ နေခြင်းသည် သာ အမှားပြုလုပ်ခြင်းထက် ရှက်စရာ ကောင်းပေသည်။

၆။ သဘာဝနိယာမတရားတစ်ခု (LAW OF NATURE)

နယူတန်သည် 'သက်ရောက်မှုတိုင်းတွင် ၎င်းနှင့်တူညီသည့် တန်ပြန်သက်ရောက်မှု ရှိသည်' ဆိုသည့် နိယာမတစ်ခုကို ထုတ်ဖော် ပြသခဲ့လေသည်။ ထိုအတူပင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၌ အကြောင်းတရား များကြောင့် အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခုခုကို ရင်းနှီးပြုလုပ်မှ အကျိုးတစ်ခုခုကို ပြန်လည်ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ စပါးစိုက်မှ ဆန်ရမည်။ စပါးစိုက်ပြီး ပဲမရနိုင်သည်မှာ ထင်ရှား၏။

ကျွန်ုပ်တို့ပြုသည့် ကိစ္စတိုင်း၌ ထိုသဘော ရှိသည်မှာ ထင် ရှားပြီး ထိုနိယာမတရားကို ကျော်လွန်ဆန်ကျင်ပြီး ဘာမှ မပြုလုပ် နိုင်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာခြင်း၊ လုပ်ငန်း အောင်မြင်ခြင်း အစရှိသဖြင့် အားလုံးသော ကိစ္စတိုင်း၌ အထက် တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ထိုရလဒ်များ ရရှိလာအောင် ရှေးဦးစွာ ရင်းနှီးမှုများ ကြိုတင် ပေးအပ်ထားရသည်။ ထိုသို့ ကြိုတင် ရင်းနှီး မှုများ ပေးထားရသော်လည်း မည်သည့် အချိန်တွင် ထိုရင်းနှီးမှု၏ အကျိုးရလဒ်များ၊ အသီးအပွင့်များကို ရရှိခံစားရမည်ကို ကြိုတင် မသိနိုင်ပေ။ အကျိုးရလဒ်များကို ရရှိလာမည်မှာ သေချာသော်လည်း ဘယ်အချိန်မှာမှ ခံစားရမည်ကိုမူ တိတိကျကျ မသိနိုင်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရင်ခွန်စွာဖြင့် စောင့်ဆိုင်းရတတ်သည်။

ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝ၌ ယခုအချိန်၌ ရရှိခံစားနေရသော အကျိုးတရားများသည် ယခုအချိန်ထိ အတိတ်ကာလက

ပြုလုပ်ခဲ့သော အကြောင်းတရားများကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်၌ သင်၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသည် တိုးတက် အောင်မြင်နေသည် ဖြစ်ပါက ထိုအကျိုးကို ရရှိရန် သင် အတိတ်ကာလက ကြိုးစားခဲ့ရသော အကြောင်းတရား များကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သူများ အကြောင်းကို ပြောလျှင် ကိုယ့်အကြောင်း လည်း အပြောခံရမည် ဖြစ်သည်။ သူများ အကြောင်း အကောင်းပြော လျှင် ကိုယ့်အကြောင်းလည်း အကောင်းပြောခံရမည်။ သူများကို ဒုက္ခပေးလျှင် ကိုယ့်ကိုလည်း ပြန်ဒုက္ခပေးလာပေမည်။ သူများ၏ အောင်မြင်မှုကို ဝေမျှ၍ ခံစားတတ်ပါက ကိုယ့်အောင်မြင်မှုကိုလည်း ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားနိုင်ပေမည်။

သူများကို ကိုယ်က လိမ်ပြောလျှင် မိမိလည်း လိမ်ပြောခံ ရမည်။ ကိုယ်က သူများကို ဝေဖန်လျှင် မိမိလည်း ဝေဖန် ခြင်း ခံရမည်။ ကိုယ်က အများအပေါ် မေတ္တာထားလျှင် ကိုယ့်ကိုလည်း အများက မေတ္တာ ထားကြပေမည်။ ထို့ ကြောင့် ဤသဘောတရားကို အမြဲတမ်းနုလုံးသွင်း ဆင်ခြင် သင့်လှသည်။

ထိုနိယာမ သဘောတရားကို သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ထင်ရှားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများက သိရှိခဲ့ကြသဖြင့် မိန့်မှာ ရေးသား ခဲ့ကြသည်။ ကွန်ဖြူးရှပ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို မဖြစ်စေချင်သော ကိစ္စများကို သူ တစ်ပါး အပေါ်၌လည်း ဘယ်တော့မှ မပြုလုပ်ပါနှင့်” ဟု ရေးသား ခဲ့လေသည်။ အရစ်စတိုတယ်က “သဘာဝ လောကကြီးက ကိုယ့်

၁၁၆. ဒေါက်တာအောင်မော်

အပေါ် ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံ ပြုမူမှုကို တောင်းတပါက ကိုယ်ကလည်း ထိုသဘာဝ တရားကြီးပေါ်၌ ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံပါ” ရေးသား ခဲ့လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထူးခြား အောင်မြင်နေသူများနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ “ငါ သူ့လို တော်ချင်လိုက်တာ သူ့လို ဖြစ်ချင်လိုက်တာ၊ သူ့လို ကံကောင်းချင်လိုက်တာ” ဟု ပြောဆို တတ်ကြသော်လည်း ထိုသူသည် ထိုကဲ့သို့ အောင်မြင်ကျော်ကြားလာအောင် လမ်းပိုင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားခဲ့ရသည်တို့ကို လူအများစုသည် မမြင်တတ်ကြပေ။

နေ့ချင်းညချင်း အောင်မြင်လာသည်ဟု ထင်ရသော အဆိုတော်များဘဝကို သင် သတိထားကြည့်ပါ။ သူတို့သည် အောင်မြင် ကျော်ကြားသော ဘဝသို့ မဲရောက်မီ ဆယ်နှစ် ဆယ်ငါးနှစ်ခန့် ဆင်းရဲချို့တဲ့စွာ ရုန်းကန်ခဲ့ရသည်ကို သင် တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

သဘာဝ လောကကြီးသည် များစွာ နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပေးအပ်၊ ဝါယမ စိုက်ထုတ် ခဲ့ရသည်ထက် အမြဲပင် ပိုမို၍ အကျိုးတရားများကို ပြန်လည် ပေးအပ်လေ့ ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရွှေပရံသီး မျိုးစေ့ အနည်းငယ်ကို စိုက်ပျိုးလိုက်ပါက အချိန်တန်သော် ကုန်ကားကြီး အပြည့်စာ ရွှေပရံသီးများကို ရရှိလာသည် မဟုတ်ပါလော။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားအားထုတ်သည်နှင့် အမျှ သဘာဝ လောကကြီးက အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြန်လည် ပေးအပ်လေ့ ရှိသည်။

၇။ စွန့်စားခြင်းနှင့် အန္တရာယ်များ (RISK)

မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်စွာ ရရှိရန် ကြိုးပမ်းရာ၌ အမြဲတန်း စွန့်စားခြင်း၊ အန္တရာယ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း တို့ကို ကြုံတွေ့ရမြဲ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စွန့်စားမှု ရှိမှသာလျှင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အသီးအပွင့် တိုင်းသည် အပင်၏ အကိုင်းအဖျားမှသာ ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအသီးအပွင့်များကို ရရှိလိုသော် စွန့်စား၍ အကိုင်းအဖျားသို့ သွားရောက်ပြီးမှ ဆွတ်ခူးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များသည် ထိုအသီးအပွင့်များနှင့် တူပြီး ရယူလိုပါက စွန့်စားရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝအစ ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် အန္တရာယ်များနှင့် ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံ စွန့်စားချင်သည့် စိတ်များနှင့် မွေးဖွားလာကြသည်။ အတွေ့အကြုံ သစ်များကို စွန့်စား ရရှိလိုကြသည်။ ထို့ကြောင့်သာ မိခင်တို့သည် သူ၏ ၂-နှစ် အရွယ် ကလေးများအား လှေကားထိပ်ပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ လမ်းမကို ဖြတ်ပြေးကစားနေကြသည်ကို လည်းကောင်း၊ အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ မြင်းအမြီးကို သွားဆွဲကြည့်နေသည်ကို လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသော နေရာများတွင်သာ အမြဲရှာဖွေ တွေ့ရှိလေ့ရှိကြသည်။ ကလေးများသည် အန္တရာယ်များကို ရင်ဆိုင်ရမည်ကို လည်းကောင်း၊ စွန့်စားရမည်ကို လည်းကောင်း လုံးဝ မကြောက်တတ်ကြပေ။

သို့သော်လည်း အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ခံယူချက်များလည်း ပြောင်းလဲ လာတော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တဖြည်းဖြည်း အန္တရာယ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့လာကြပြီး မိမိ၏ ဘဝကို အန္တရာယ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရဘဲ လုံခြုံစိတ်ချစွာ နေချင် လာကြသည်။ ထိုသို့ နေထိုင်နိုင်ရန်သာ အမြဲကြိုးစားနေကြကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘေး အန္တရာယ်များနှင့် လုံးဝ ရင်ဆိုင်ရဘဲ လုံခြုံစိတ်ချစွာ နေလိုပြီး စိတ်ပူပန်စရာများလည်း လုံးဝ မရှိလိုဘူး ဆိုပါက ခြောက်ပေရှည်သော သေတ္တာထဲတွင် ဝင်အိပ်နေမှပင် ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အခြားသူများ မလုပ်ရဲသောကိစ္စကို မိမိက စွန့်စား လုပ်ကိုင်နိုင်ပါက စွန့်စားသည့်အလျောက် အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်ရှိပြီး ခက်ခဲသော အလုပ်များတွင် လစာငွေ ပိုမိုပေးထားကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အကျိုးကျေးဇူး တစ်စုံတစ်ရာကို ခံစားလိုလျှင် အန္တရာယ်နှင့်တော့ ရင်ဆိုင်ရပေမည်။ စွန့်စားရပေမည်။ ငယ်စဉ်က လမ်း စလျှောက်တတ်ရန် ကြိုးစား ခဲ့စဉ်က လဲကျပြီး ဒဏ်ရာ ရနိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိခဲ့ပေသည်။ စက်ဘီးစီးသင်လျှင် စက်ဘီးပေါ်မှ လဲကျနိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိပေသည်။

သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအန္တရာယ်များကို ရင်ဆိုင်စွန့်စားပြီး တတ်မြောက်အောင် သင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုအတူ အနိုင် ရချင်လျှင် ရွံ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်တော့ ရှိနေပေမည်။

အားကစား တစ်ခုခု၌ အနိုင်ရပြီး ချန်ပီယံ ဖြစ်နေသူတို့သည် ရွံ့နိုင်သူများထက် ပို၍ စွန့်စားကြရသည်။ အမှန်ဆိုသော် အနိုင်ရရှိသူများသည် ရွံ့နိုင်သူများထက် ပို၍ ရွံ့နိုင်ခဲ့ကြဖူးသည်။ သို့သော် သူတို့သည် စွန့်စား ရင်ဆိုင်ပြီး အကြိမ်ကြိမ် ကစားခဲ့ကြသဖြင့် အနိုင်ရရှိမှုများ၊ များပြားလာကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအနိုင်ရရှိသူတို့၏ အောင်မြင်မှုကိုသာ သတိရကြပြီး သူတို့ ရွံ့နိုင်ခဲ့ကြသည်တို့ကို မှေ့ပစ်လိုက်တတ်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သောမတ်အက်ဒီဆင် တီထွင်ခဲ့သော လျှပ်စစ်မီးလုံးကိုသာ သတိရကြပြီး အက်ဒီဆင် တီထွင်ရာတွင် မအောင်မြင်ခဲ့သော လျှပ်စစ်မီးလုံး ကားတစ်စီးစာမျှကိုမူ သတိမရကြတော့ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ရာ လောကကြီးသည် အန္တရာယ်များ စွန့်စားရမည်များနှင့်သာ ပြည့်နှက်နေပေသည်။ အလုပ်တစ်ခု ဝင်လုပ်ရန်လည်း စွန့်စားရပေမည်။ လမ်းဖြတ်ကူးလျှင်လည်း အန္တရာယ် ရှိပေသည်။ နောက်ဆုံး စားသောက်ဆိုင် တစ်ခုတွင် ထမင်းစားရာတွင်လည်း အန္တရာယ် ရှိနေပေသည်။

ထိုသို့ မည်သည့်နေရာ၌ မဆို အန္တရာယ် ရှိနေပါလျှင် သင်သည် ကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်ရန် ဘာမှ ကြောက်ရွံ့နေစရာ မလိုပေ။ အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းခြင်း ဖြင့်သာ အသီးအပွင့်များနှင့် တူသည့် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်စွာ ရယူနိုင်ပေ လိမ့်မည်။ အသီး အပွင့်တိုင်းသည် အပင်၏ အကိုင်းအဖျားမှာသာ တည်ရှိနေကြသည့် မဟုတ်ပါလော။

၀။ ရဲဝံ့စွာ ဆုံးဖြတ်ပါ (COMMITMENT)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်သင့်မလုပ်သင့် ဆုံးဖြတ်ရသော အခါများ ရှိပေသည်။ ဘွဲ့ရပြီးသူ တစ်ယောက်သည် ကျောင်းဆရာပဲ လုပ်ရမလား၊ ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေးပဲ လုပ်ရမလားဟု လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ဆုံးဖြတ်ကြရလေ့ ရှိသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီး တစ်ခုခု စလုပ်မှသာ ဖြစ်တော့မည့် အခြေအနေမျိုးများလည်း ကြုံတွေ့ ရပေမည်။ ထိုအချိန်တွင် ဘယ်လမ်းကို လိုက်ရမလဲ ဆိုသည့် အချက်ကို ဆုံးဖြတ်ရခြင်းသည် အလွန် ပင်ပန်းသော ခံစားချက် တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ ပိုဆိုးသည်မှာ ငါတော့ လမ်းမှားကို လိုက်မိပြီလား ဆိုသည့် ခံစားချက်နှင့် လမ်းတစ်လမ်းကို စတင်မိသည့် အခါမျိုး ဖြစ်သည်။ တိတိကျကျ မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းသည် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ကို လျှောက်လှမ်းရှာတွင် အဓိက အနှောက်အယှက် အတားအဆီးများ ဖြစ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုချမည် ဆိုလျှင် ဆုံးဖြတ်ချက် မချမီ သေချာစဉ်းစားပါ။ မိမိနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိမရှိ၊ အကျိုးယုတ်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိ၊ မိမိ၏ရည်မှန်းချက်နှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိမရှိတို့ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် မိမိ၏ စိတ်ထဲ ရှိသည့်အတိုင်း ရဲဝံ့စွာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ပါ။ မိမိ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲထားပါ။ လေးလေးစားစား ရှိပါ။ သို့မှသာ မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်စွာ ရရှိနိုင်ပေမည်။

ကြိုးစားကြည့်မည်၊ အကောင်းဆုံး လုပ်ကြည့်မည်ဟု ပြောသော လူများထက် 'ရအောင်လုပ်မည်'ဟု ပြောသော သူကသာ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်နှင့် ထိုက်တန်ပေသည်။ မဟာတ္ထမ ဂန္ထီကြီးသည် သူ၏ ခံယူချက်အတိုင်း ရဲဝံ့စွာ ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သဖြင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ သမိုင်းကြောင်းကိုပင် ပြောင်းလဲစေခဲ့သည်။

၉။ ကြိုးစားအားထုတ်မှု (EFFORT)

တိရစ္ဆာန်များသည် တစ်ချိန်လုံးလိုလို အလုပ် ရှုပ်နေတတ်ကြသည်။ ဆောင်းရာသီအတွက် အစာများ သိုလှောင် ခုဆောင်းနေကြသည်ကို လည်းကောင်း၊ အသိုက်များ ဆောက်လုပ်နေကြသည်ကို လည်းကောင်း၊ သားသမီးများကို အစာရှာကျွေးနေကြသည်ကို လည်းကောင်း စသဖြင့် သူတို့၏ အလုပ် ကိုယ်စီဖြင့် အချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်နေလေ့ ရှိကြသည်။ သူတို့သည် ရာနှုန်းပြည့် တက်ကြွစွာဖြင့် ကြိုးစားရှာဖွေ ခုဆောင်းလုပ်ကိုင် နိုင်ကြသည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတို့ထံမှ လေ့လာ နည်းယူသင့်ပေသည်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရန် ကြိုးကြိုးစားစားဖြင့် အလုပ် လုပ်ရပေမည်။ အလုပ်မလုပ်ဘဲ ထားပါက ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် တွေ့ကြုံရပေသည်။ ကိစ္စတိုင်းသည် ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရှိမှသာ တိုးတက်နိုင်ပေမည်။

ကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံယူချက်သဘော

ထားသည် များစွာ အရေးကြီးလှပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များကို မည်သို့မည်ပုံ သတ်မှတ်ရမည်၊ ဘာကြောင့် ရှိသင့်သည်နှင့် လိုက်နာ ကျင့်သုံးအပ်သည် အချက်အချို့တို့ကို သိရှိပြီး ဖြစ်သည်။ ကြိုးစားအားထုတ် အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်သို့ လျှောက်လှမ်းရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အချက် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်လုပ်ရာတွင် နောက်ဆုံးရရှိမည့် အကျိုးကျေးဇူး တစ်ခုတည်းကို ရည်မှန်းပြီး မလုပ်သင့်ပေ။

အလုပ်လုပ်သည်ကို ပျော်ရွှင် နှစ်ခြိုက်မှု ရှိနေရမည်။ အလုပ်လုပ်သည်ကို ပျော်နေရမည်။ နောက်ဆုံး ရရှိမည့် အကျိုးတစ်ခုတည်း အတွက်သာ ရည်မှန်းပြီး လုပ်နေပါက မိမိ ပျော်လှစွာ ထားသလို ဖြစ်လာပါက စိတ်ပျက်မှု၊ မကျေနပ်မှု၊ စိတ်ဓာတ် ကျမှုများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် လုပ်နေသော အလုပ်ပေါ်တွင်သာ ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် အာရုံစူးစိုက် လုပ်ကိုင်ရပေမည်။ အကယ်၍ အကျိုးရလဒ်များသည် မျှော်လင့်ထားသည့် အတိုင်း မရရှိလာလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကြန့်ကြာ နောက်ကျနေလျှင်သော် လည်းကောင်း လုံးဝ စိတ်မပျက် အားမလျော့ပါနှင့်။ အကျိုးရလဒ်များသည် သင်သာ ကြိုးစား လုပ်ကိုင်ပါက တစ်နေ့တွင် သင့်ထံသို့ ဧကန်မလွဲ ရောက်ရှိလာပေမည်။

သင့်ကိုယ် သင် ပြန်ပေးကြည့်ပါ။ 'မိမိသည် အလုပ်ကို ချစ်၍ အလုပ်လုပ်နေခြင်းလော' သို့မဟုတ် 'အကျိုးရလဒ်ကိုသာ မျှော်ကိုး၍ အလုပ် လုပ်နေခြင်းလော' အကယ်၍

အကျိုးကိုသာ မျှော်ကိုး၍ အလုပ်လုပ်နေသည် ဆိုပါက အလုပ်ကို ချစ်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ပစ္စုပ္ပန်တွင် လုပ်နေသော အလုပ်ပေါ်တွင်သာ အာရုံ စူးစိုက်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ James M. Barrie ဆိုသူက 'ဘဝတွင် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ရန်အတွက် လျှို့ဝှက်ချက်မှာ အခြားမဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုက်နှစ်သက်သော ကိစ္စကို လုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်နေသော ကိစ္စကို ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်' ဟု ဆိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို ပြောင်းလဲပစ်မှသာ အခြေအနေများလည်း ပြောင်းလဲလာပေမည်။ လူအများစုသည် အခြေအနေများ သူ့ အလိုလိုပင် ကောင်းလာမည်ဟု ထင်ကာ စောင့်ဆိုင်းရင်းဖြင့် အချိန်များ ကုန်ဆုံး စေတတ်ကြသည်။ အဓိကမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောင်းလဲရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲရာ၌ မိမိ၏ ခံယူချက် သဘောထား၊ စိတ်ဓာတ် ရေးရာများ အပါအဝင် ရှေ့ပိုင်း၌ ရေးသား ဖော်ပြခဲ့သော ရည်မှန်းချက်ဆိုင်ရာ အချက်များကိုပါ ပြောင်းလဲရမည်။ ထိုသို့ မပြောင်းလဲပါက ပြင်ပမှ အခြေအနေကောင်းများ မည်မျှ ပေးလာသည် ဖြစ်စေ တိုးတက်မှု မရှိနိုင်ပေ။

လက်တွေ့ စစ်တမ်း လေ့လာချက် စာရင်းများအရ သိန်းထီ ဆုကြီး ပေါက်သောသူ ၅ ယောက်တွင် ၄ ယောက်သည် ထီမပေါက်ခင်က စီးပွားရေး အခြေအနေထက် ဆိုးသော အခြေသို့ (၂) နှစ်အတွင်း ပြန်ရောက်သွားကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ ဤအချက်ကို ထောက်သော် ပြင်ပမှ အခြေ

၁၂၄. ဒေါက်တာအောင်မော်

အနေများ ဘယ်လောက် ကောင်းလာပါစေ၊ မိမိ၏ ခံယူချက်၊ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စရိုက်များကို မပြောင်းလဲပါက ပြင်ပမှ အခြေအနေကောင်းများသည်လည်း တာရှည်မခံကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ မိမိဘဝ ကောင်းစားချင်လျှင်၊ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် အရင်ကြိုးစား အားထုတ်ရမည်။ ကြိုးစား အားထုတ်မှု မရှိလျှင် ယနေ့ အခြေအနေသည် မနေ့က အခြေအနေထက် ဘာမှ ထူးခြားလာမည် မဟုတ်ပေ။

ဘယ်အခြေအနေမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ်စွမ်း ဉာဏ်စွမ်း ရှိသမျှ ကြိုးစား အားထုတ်သူသည် တစ်နေ့တွင် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိမှာ ဧကန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

၁၀။ အောင်ပွဲနီးလေ၊ အခက်အခဲကြီးလေ (THE NEARER THE SUCESS, THE BIGGER THE DIFFICULTIES)

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံးသော အခြေအနေသို့ ရောက်ခါနီးတွင် အခြေအနေများသည် လုံးဝ ဆိုးရွား နေတတ်သည်ကို တွေ့ကြုံ ဖူးပါသလား။ အောင်မြင် ကြီးပွားနေသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တစ်ဦးက မိမိ ယခုလို အောင်မြင်နေသော လုပ်ငန်းကို ရှေ့ဆက် မလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တော့မည့် အခြေအနေမျိုး ရောက်ရှိပြီး ကာမှ ချက်ချင်းဆိုသလို အရာရာ အဆင်ပြေလာခဲ့ကြောင်း၊ မိမိ၏

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၂၅

အလုပ်တွင် ဇွဲရှိရှိနှင့် မည်မျှဆိုးဝါးသည် အခြေအနေမျိုး ရောက်ရောက် ကြံကြံခံပြီး ဆက်လုပ်မှသာ အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ဖူးသည်။

ဥပမာအားဖြင့် တင်းနစ်သမား တစ်ယောက် ဖြစ်သည့် ဘောရစ် ဘက်ဂါ သည် ရွှံ့လိုက်၊ ရိုက်လိုက်နှင့် အားမလျော့ဘဲ ရိုက်နေခဲ့ခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် ဝင်ဆောင်ခန့် တင်းနစ် ချန်ပီယံ ဘဝသို့ ရောက်ရှိခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ သူ ချန်ပီယံ မဖြစ်မီ (၃)လခန့် အလိုတွင် လေ့ကျင့် ဖက်များနှင့် ရိုက်တိုင်း ရွှံ့ခဲ့သည်။ ထို (၃)လ စလုံးတွင် သူရိုက်ခဲ့သော ပွဲပေါင်း (၁၂၆)ပွဲ၌ (၂)ပွဲသာ အနိုင် ရရှိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် ဝင်ဆောင်ခန့် ပြိုင်ပွဲသို့ မဝင်တော့ဘဲ နေရန်ပင် စိတ်ကူးမိသည်။

သို့သော် ဝင်ပြိုင်၍ ရွှံ့လည်း ကိစ္စမရှိ။ မိမိ အတွေ့အကြုံတော့ အနည်းဆုံး ရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီး ဆက်လက် လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဝင်ဆောင်ခန့် ပြိုင်ပွဲသို့ ဝင်ပြိုင်ပြီး ပြိုင်ဖက်များကို အပြတ်အသတ် အနိုင်ရကာ တင်းနစ်ချန်ပီယံ ဖြစ်လာခဲ့ပေသည်။ သူသည် လေ့ကျင့်စဉ် ရွှံ့ပွဲများ ဆက်နေသဖြင့် စိတ်လျော့ပြီး ဝင်မပြိုင်မိပါက ချန်ပီယံအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာတော့မည် မဟုတ်ပေ။ သူက သူ့ဘဝတွင် ယခုလို ချန်ပီယံဖြစ်မီ အခြေအနေမှာ လုံးဝ ဆိုးဝါးခဲ့ကြောင်း၊ မိမိ ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် ဆက်လက် ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့၍သာ ယခုလို အနိုင်ရခဲ့ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပေသည်။ ဤနေရာတွင် ပြောလိုသည်မှာ ဘဝတွင် အကောင်းဆုံးအခြေအနေသို့

ရောက်ခါနီးလေ၊ အဆိုးဆုံး အခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရလေပင် ဖြစ်သည်။ အရက်မတက်မီ အချိန်လေးသည် အအေးဆုံးနှင့် အမှောင်ဆုံး အချိန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဇွဲကောင်းကောင်း နှင့် ဆက်စောင့်ပါမှ အရက်တက်သည့် အချိန်သို့ ရောက်ရှိပေမည်။ ဤသဘောတရားကို ရည်မှန်းချက်သို့ လျှောက်လှမ်းရာတွင် မကြာခဏ တွေ့ကြုံရပေမည်။

ဤသဘောတရားကို ကလေး မီးဖွားရာတွင်လည်း တွေ့ကြုံ ရပေသည်။ ကလေး မီးဖွားခါနီးလေ၊ မိခင်လောင်းသည် နာလာလေ ဖြစ်သည်။ မည်သည့် အရာနှင့်မှ နှိုင်းယှဉ်၍ မရသော ထိုနာကျင်မှုကို မိခင်လောင်းသည် ဇွဲရှိရှိဖြင့် ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်ပါမှ အနာဆုံး အချိန်ကို ကျော်လွှားပြီး မိမိ၏ ရင်သွေးကို အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားနိုင်ပေမည်။ မိခင်လောင်း သည် မိမိ ရင်သွေး၏ ငိုသံကို ကြားလိုက်ရသည်နှင့် တစ် ပြိုင်နက် နာကျင်မှုအပေါင်းမှ လွတ်ငြိမ်းသွားတော့သည်။

ထို့ကြောင့် လောကကြီးသည် တစ်ခါတရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား စမ်း သပ် ကြည့်တတ်သည့် သဘောရှိသည်။ မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်အပေါ် ဘယ်လောက် အလေးထားသည်ကို သိရန် စမ်းသပ်ကြည့် သကဲ့သို့ ရှိသည်။ ထိုသို့ စမ်းသပ်ကြည့်သည်ကို ဇွဲရှိရှိဖြင့် ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်ပါမှ ရည်မှန်းချက်ကို ထိုက်တန်စွာ ပေးအပ်လေ့ရှိသည်။

ဤသို့ ဖြစ်တတ်သည့် သဘောရှိကြောင်း သိရှိ နားလည် ထားပါက အများထက် တစ်ပန်း သာနေပေမည်။

အခြေအနေ အရပ်ရပ်သည် အလွန် ဆိုးဝါးနေပြီ ဆိုလျှင် မိမိသည် ဘဝ၏ ကောင်းသောအချိန်သို့ ရောက်ခါနီးပြီဟု

သင်မှတ်ယူနိုင်ပြီး ဇွဲရှိရှိနှင့်သာ ဆက်တောင့်ထားရန်သာ လိုပေတော့သည်။ မကြာမီ သင်ဖြစ်ချင်သော အောင်မြင်မှု ကို ရရှိပေတော့မည်။

တန်ဖိုးရှိသော အောင်မြင်မှုတစ်ခုကို မရရှိမီ သဘာဝ လောကကြီး သည် မိမိအား ဘယ်လောက် ခံနိုင်ရည် ရှိမရှိ၊ ဇွဲရှိမရှိ၊ အလေးထားမှု ရှိမရှိ စမ်းသပ်သည့် အလေ့ရှိကြောင်း မှတ်ယူ သိရှိထားရမည်။ သို့မှသာ မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် မရရှိမီ အတွင်းတွင် အခက် အခဲများနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက ထိုအခက်အခဲများသည် မိမိအား စမ်းသပ်နေသော အရာများဟု မှတ်ယူထားရမည်။ သို့မှသာ လွယ်လွယ်နှင့် လက်မြောက် အရုံးမပေးဘဲ မိမိ၏ လိုအင် ဆန္ဒ ဖြစ်သည့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ အောင်မြင်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင် ပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ဘဝ၏ အမှောင်မိုက်ဆုံး အခြေအနေ အချိန်အခါသို့ ရောက်ရှိနေပြီ ဆိုပါက သင်အောင်ပွဲခံရန် အချိန်နီးလာပြီဟု မှတ် ယူနိုင်ပေပြီ။ ဆက်လက်ပြီး ဇွဲရှိရှိနှင့် ကြံ့ကြံ့ ခံထားရန်သာ လိုအပ် ပေတော့သည်။ ဘဝဆိုသည်မှာ အောင်ပွဲနီးလေ၊ အခက်အခဲ ကြီး လေပင် ဖြစ်သည်။

၁၁။ ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်မှု (PERSISTENCE)

'ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်မှုကို မည်သည့်အရာနှင့်မျှ အစားထိုး၍ မရပေ။ ပင်ကိုယ် စွမ်းရည်ဖြင့်လည်း အစား



မထိုးနိုင်ပေ။ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ရှိပြီး မအောင်မြင်သူ အများ အပြား တွေ့နိုင်ပေသည်။ ဉာဏ်ကောင်းခြင်းဖြင့်လည်း အစားထိုး၍ မရပေ။ ဉာဏ်ကောင်းပြီး မအောင်မြင်သူများ လည်း အများအပြားပင် ရှိသည်။ ပညာတတ်ခြင်းနှင့်လည်း အစားမထိုးနိုင်ပေ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပညာတတ်ပြီး ဆင်းရဲ နေသူများလည်း အများအပြား ရှိသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် အတိုင်း ကြံကြံခံ နေနိုင်မှုသည်သာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်'ဟု Calvin Coolidge ဆိုသူက မိန့်မှာ ခဲ့ဖူးလေသည်။

“ကြံကြံခံနိုင်မှုသည် အောင်မြင်မှု ရရှိရန်အတွက် အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်”ဟု အောင်မြင်နေသူတိုင်း ယုံကြည်ထား ကြသည်။

အောင်မြင်မှု မရရှိခြင်းသည် မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လဖြင့် ကြံကြံခံနိုင်မှု မရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ လွယ်လွယ် နှင့် အလျှော့ပေးတတ်လေ၊ အောင်မြင်မှုနှင့် ဓေးလေ ဖြစ် သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အများစုသည် လွယ်လွယ်နှင့် လက်လျှော့ အရုံး ပေးလိုက်လေ့ ရှိကြသည်။ မည်သည့်နေရာကို ကြည့်ကြည့် လက်လျှော့ အရုံးပေးလိုက် သူများနှင့်သာ ပြည့်နှက်နေ ပေသည်။

သာမန်လူ တစ်ယောက်သည် အတီးအမှုတ် ပညာတစ်ခုခုကို စသင် ကြည့်ပြီး တစ်ရက် နှစ်ရက်ခန့် ကြာလာ၍ ခက်ခဲမှန်း သိလာသည်

နှင့် မသင်တော့ပေ။ သူတို့သည် ခဏ ကြိုးစားကြည့်သည်။ ကြိုးစား ကြည့်၍ ထင်သလောက် မလွယ်မှန်း သိလာသည်နှင့် လက်လျှော့ လိုက်တော့သည်။ ထိုထက် လွယ်ကူမည့် တစ်ခုခုကို လိုက်လံရှာဖွေ တတ်ကြသည်။ ပန်းချီသင်တန်းသို့ လာတက်သူ အများစုသည်လည်း တက်ပြီး မကြာခင်ပင် လက်လျှော့သွားတတ်ကြသည်။ ပစ္စည်း တစ်မျိုးမျိုး ရောင်းချသည့် လုပ်ငန်းကို စတင် လုပ်ကိုင်သူ အများစု သည်လည်း ထင်သလောက် ဖြစ်မလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လက် လျှော့လိုက်ကြ၏။

တက္ကသိုလ် တက်ရာတွင်လည်း လူအများအပြားသည် လက် လျှော့ တတ်လေ့ ရှိကြသည်။ ကျောင်းစဖွင့်ခါစ ဆိုလျှင် စာသင်ခန်း ထဲ၌ ထိုင်စရာ မရှိလောက်အောင်ပင် ကျောင်းသားများ များပြား လှသည်။ နှစ်ကုန်ခါနီး ဆိုလျှင် စာသင်ခန်းထဲ၌ ကုန်တင်ကားပင် ဝင်ရပ်လိုရသည့် အခြေအနေမျိုးသို့ ဆိုက်ရောက်သွားတော့သည်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရန် သင်တန်းတက်သူ ၁၀ ယောက်တွင် ၈ ယောက်သည် လက်လျှော့သွားလေ့ ရှိကြ သည်။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် လွယ်လွယ်နှင့် အရုံးပေး လက် လျှော့ တတ်ကြသူများမှာ အများအပြားပင် ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် အကယ်၍ အလုပ်တစ်ခုခု၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် လက် မလျှော့ အရုံးမပေးဘဲ ကြံကြံခံပြီး လုပ်ကိုင်လျှင် ထိုအလုပ်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဝန်းကျင်၌ မိမိအဖို့ တိုးတက်အောင်မြင်နိုင်ရန် အခွင့် အလမ်း များမည်မှာ ဧကန်ပင်ဖြစ်သည်။

၁၃၀ ဒေါက်တာအောင်မော်

ကမ္ဘာသမိုင်းတွင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှုကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့သူများ ရှိခဲ့လေသည်။ သိရှိပြီးဖြစ်သည့်အတိုင်း ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင် သောမတ် အက်ဒီဆင်သည် သူ၏ တီထွင်မှု လုပ်ငန်းများ၌ မလျှော့သော လုံ့လဖြင့် ကြံ့ကြံ့ခံပြီး ကြိုးစားခြင်းကြောင့် လျှပ်စစ်မီးလုံး၊ ဓာတ်စက်တို့ အပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်သော တီထွင်မှုပေါင်း များစွာကို တီထွင်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။

ကမ္ဘာကျော် ပန်းချီ ပန်းပုဆရာ မိုက်ကယ် အိန်ဂျယ်လိုက “တစ်ကယ်လိုများ လူအများသည် ကျွန်ုပ်မည်မျှ ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယ တို့ဖြင့် ကြံ့ကြံ့ခံပြီး ရေးဆွဲခဲ့သည်ကို သိရှိသွားပါက ကျွန်ုပ်၏ လက်ရာများကို ချီးကျူး အံ့ဩ နေကြတော့မည် မဟုတ်ပေ” ဟု ပြောကြားခဲ့ဖူး ပေသည်။

သို့သော် တစ်ခါတရံတွင် အရုံးပေး၊ လက်လျှော့လိုက် သင့်သည့် အခြေအနေမျိုးများလည်း ရှိပေသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် သင်္ဘောတစ်စီး နစ်မြုပ်ခဲ့သော် သင်သည် ထို သင်္ဘောမှ စွန့်ခွာရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြံ့ကြံ့ခံခြင်း နှင့် ခေါင်းမာခြင်းကို မမှားယွင်းစေရန် သတိပြုရပေမည်။ အကယ်၍ သင်လုပ်နေသော အလုပ်သည် မိမိနှင့် လုံးဝ မကိုက်ညီလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ပိုမိုတိုးတက် ကြီးပွား နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းရှိသော အလုပ်များ တွေ့ရှိနေလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ မိမိလုပ်နေသော အလုပ်ကို စွန့်ခွာ သင့်က စွန့်ခွာရခြင်းမျိုးလည်း ရှိပေမည်။

အရေးကြီးသည်မှာ လက်လျှော့ အရုံးပေးတတ်ခြင်းကို ခဏခဏ

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၃၁

ပြုလုပ်တတ်သူသည် မကြာမီ အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်သွားတတ် ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အချုပ်ဆိုရသော ထင်ရှား ကြီးမားသော အောင် မြင်မှုတစ်ခု ရရန် သင်သည် မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယနှင့် ကြံ့ ကြံ့ ခံနိုင်ရမည် ဆိုသည့် အချက်ပင်ဖြစ်သည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို မမြင်ရသော်လည်း လျှပ်စစ်ဓာတ် ရှိနေခြင်းကို ပြသနေသော အထောက်အထားများ ခိုင်လုံစွာ ရှိနေခြင်းကြောင့် ရှိကြောင်း လက်ခံထားကြရသည်။ ဤအချက်ကို သင်က မမြင်ရ၍ လက်မခံဘူး ဆိုပါက အိမ်ရှိ လျှပ်စစ်မီး အပေါက်ထဲသို့ လက်ထည့်ကြည့်ပါက သင် ချက်ချင်း လက်ခံသွားရပေမည်။

ထို့အတူပင် ကမ္ဘာသံလိုက်စက်ကွင်းကို မမြင်ရသော်လည်း သံလိုက်အိမ်မြှောင်များကို ကြည့်ပြီး ရှိကြောင်း လက်ခံထားကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ဤနေရာ၌ ဆိုလိုချင်သည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်နိုင်သော စွမ်းအားများက ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုး ပုံသွင်းနိုင်ကြသည် ဆိုသည့် အချက်ကို လက်ခံရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝ၌ အကောင်းအဆိုး အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပေါ်လာရမှုသည် မိမိ၏ တွေးတော စဉ်းစားကြံဆ လုပ်ဆောင်မှု တည်းဟူသော အကြောင်းတရားပေါ်တွင် အရင်းခံလျက် ရှိကြောင်း သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် တွေးတောကြံဆမှု (Thought) ဆိုသည်မှာ မည်ကဲ့သို့သောအရာ ဖြစ်သည်ကို နားလည် သိရှိရန် လိုအပ်လာပေသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုတိုင်းကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာလိုက်ပါက အက်တမ်ဟု ခေါ်သည့် အလွန်သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်း ကလေးများသည် ပြင်းထန်သော အရှိန်ဖြင့် တုန်ခါနေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စွမ်းအင် တစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က မာကြောနေသည်ဟု ထင်ရသော အရာဝတ္ထု

အခန်း (၅)

၁။ သဘာဝတရားများ (NATURAL LAW)

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို နေ့စဉ်အမြဲ လွှမ်းမိုးနေသော သဘာဝတရားများ ရှိပါသည်။ ကမ္ဘာမြေကြီး ဆွဲငင်အား ရှိနေခြင်းကြောင့် ကိုင်ထားသော ပစ္စည်းတစ်ခုခု လက်မှ လွတ်သွားပါက အောက်သို့ ကျသွားပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မြေပေါ်တွင် လမ်းလျှောက် သွားနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် နေကို ဂြိုဟ်များက လှည့်ပတ်နေခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ဒီဇေအတက်အကျ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ လ၊က ကမ္ဘာကို လှည့်ပတ်နေခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ရာသီဥတုများ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြောင်းလဲရသည်ကို လည်းကောင်း ထိန်းချုပ်ထားသည့် သဘာဝတရားများ ရှိနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံထားကြသည်။

များသည် အမှန်ဆိုလျှင် စွမ်းအင်ရှိသော အစိုင်အခဲ တစ်ခုဖြစ်ပြီး အမျိုးမျိုးသော ပြင်းထန်သည့် အရှိန်များဖြင့် တုန်ခါနေကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ တွေးတော စဉ်းစား ကြံဆလိုက်သော အခါ ဦးနှောက်မှ စွမ်းအင်တစ်မျိုး ထွက်ပေါ်လာသည်ဟု ဆို၏။ တစ်ဖန် သက်ရောက်မှုတိုင်းတွင် ၎င်းနှင့် ညီမျှသည့် တန်ပြန် သက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း သိရှိထားကြပြီး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စဉ်းစား တွေးတော ကြံဆမှု (Thought) တစ်ခု ပြုလုပ်လိုက်တိုင်း စွမ်းအင်တစ်မျိုး ထွက်ပေါ်လာပြီး ၎င်းနှင့်ညီမျှသည့် တန်ပြန်သက်ရောက်မှု (တစ်နည်းအားဖြင့်) အကျိုးတရားများကို ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။ ဤနေရာ၌ ဆိုလိုချင်သည်မှာ “ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးတော စဉ်းစား ကြံဆမှုများသည် စွမ်းအားတစ်မျိုး ဖြစ်ကြောင်း”ပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်နိုင်ပေ။ သို့သော် ၎င်းရှိကြောင်းကိုမူ အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း လက်ခံရပေမည်။

စိတ်၏စွမ်းအားနှင့် ပတ်သက်၍ ပလေတိုက ‘လက်တွေ့ဘဝ၌ ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်က ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်ပါက လက်တွေ့ ဘဝသည်လည်း မိမိလိုသလို ပြောင်းလဲလာပေမည်’ဟု ရေးသားခဲ့ပေ သည်။ Marcus Aurelius က ‘လူတစ်ယောက်၏ ဘဝသည် ၎်၏ တွေးတော စဉ်းစား ကြံဆမှုများဖြင့်သာ ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်သည်’ဟု ဆိုပါသည်။ သမိုင်း တစ်လျှောက်လုံးတွင် ထင်ရှားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် စိတ်၏ စွမ်း

အား အကြောင်းကို လေ့လာ သိရှိခဲ့ကြပြီး အဆိုအမိန့်ပေါင်းများစွာကို ပြောကြား ထားရှိခဲ့ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် သဘာဝတရားများကို သိရှိနားလည်ထားခြင်းဖြင့် ဘဝ၌ အဆင်ပြေပြေနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်တတ်လာ ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ငယ်စဉ်အခါက ကမ္ဘာမြေကြီးကို အပြားကြီးဟု ထင်ခဲ့ကြသည်။ တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလာသောအခါ ထိုအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များ ပိုမို သိရှိလာပြီး ငယ်စဉ်က တွေးထင်ခဲ့သော အချက်သည် မှားယွင်းပြီး ကမ္ဘာမြေကြီးသည် လုံးဝန်းကြောင်း လက်ခံ ယုံကြည် လာကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ပင် အကြောင်း အချက်များကို လက်ခံနိုင်ဖွယ် ရှိမရှိ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေးတောစဉ်းစား ဆုံးဖြတ်ကာ လက်ခံနိုင်သော အချက်များကို မိမိဘဝ တိုးတက် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ရေးတွင် အသုံးချတတ်ဖို့ လိုပေသည်။

၂။ သဘာဝတရားများကို လေ့လာခြင်း (LEARNING FROM NATURE)

ကျွန်ုပ်တို့သည် စကြာဝဠာကြီး၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည့် အလျှောက် သဘာဝ တရားများကို လွန်ဆန်၍ မရပေ။ ကျန်သဘာဝလောကကြီး နည်းတူ ကျွန်ုပ်တို့ သည်လည်း ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲလျက် ရှိပေသည်။ အလုပ်လုပ်ပြီးက အချိန်တန်လျှင် အနားယူကြ အားမွေးကြရပေသည်။ အတက်ရှိက အကျရှိမည်။ အောင်မြင်မှုရှိက ဆုံးရှုံးမှုလည်း ရှိရပေမည်။

သဘာဝ လောကကြီးသည် အမြဲတမ်း အချိန်ယူလေ့ရှိသည်။ သရက်ပင်ကြီး တစ်ပင်သည် တစ်ညတည်းဖြင့် ဖြစ်လာခြင်း မရှိ။ အပင်ကြီး တစ်ပင် ဖြူလာရန် သစ်ရွက်များ၊ သစ်ကိုင်းများ၊ အခေါက်များ ကြွေကျခဲ့ရသည်။ အချိန်ယူ၍ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွား လာရသည်။

ထို့အတူပင် အဖိုးတန် စိန်ကောင်း တစ်ပွင့်သည် တစ် ပတ် အတွင်း ဖြစ်လာခြင်း မဟုတ်။ တန်ဖိုးရှိသော၊ လှပ သော၊ ထိုက်တန်သော အရာတစ်ခု ဖြစ်လာရန် သဘာဝ လောကကြီးသည် အမြဲတမ်း အချိန်ယူလေ့ ရှိသည်။ ချက် ချင်း ဖြစ်ပေါ်လာခွင့် မပေးတတ်ပေ။

ထို့အတူပင် ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးပွားမှု၊ တိုးတက်မှုတို့၌လည်း ဤသဘော တရား အတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ အချိန်ယူရမည်။ ဤသဘောတရား ကို သိရှိထားပါမှ မိမိ၏ တိုးတက်မှုကို ဆန်းစစ်ရာတွင် အချိန်ယူပြီး ဆန်းစစ် ကြည့်သင့်ကြောင်း သိနိုင်ပေမည်။

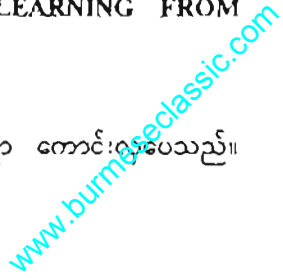
မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိလာစေရန် ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း ကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာမှု ရှိလာရန် ပြုလုပ်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတစ်ခု အောင်မြင်လာ ရန် လည်းကောင်း အချိန်ယူရမည်။ အချုပ်ဆိုရသော် မိမိတိုးတက် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှု ရရှိရန် ကြိုးစားရာ၌ လောမကြီးသင့်ပေ။ တဖြည်းဖြည်း အချိန်ယူ၍ ကြိုးစား ရပေမည်။ တစ်ကယ့် လောကကြီး၌ နေ့ချင်းညချင်း ဆို သလို အောင်မြင်လာသူမှာ မရှိသလောက်ပင် ရှိသည်။

ကမ္ဘာမြေကြီးသည် နေကို လှည့်ပတ်နေသလို၊ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း၊ ဥတုများ တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပေါ်နေ သလိုပင် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝကြီး သည်လည်း အဆိုးအကောင်းများ တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပေါ်နေပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတွင် လွယ်ကူသည့် အချိန်များ ရှိသလို ခက်ခဲသည့် အချိန်များလည်း ရှိပေမည်။ ဒီရေသည် အတက်ရှိသလို အကျလည်း ရှိသည်။ ကိစ္စတိုင်းသည် တစ်ချိန်၌ ပြန်ပြောင်းလာစမြဲ ဖြစ်သည်။ အဓိက ပြဿနာမှာ လူအများစုသည် အဆိုးဖြစ်နေသော အချိန်၌ လွယ်လွယ်ကူကူ လက်မြောက် အလျှော့ပေးသွား တတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အကောင်း ဖြစ်လာမည့်ချိန်ကို စိတ်ရှည်စွာဖြင့် ကြံကြံ ခံပြီး မစောင့်ဆိုင်း နိုင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ 'အချိန်တန်လျှင် နွားပိန် ကန်'ပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝ လောကကြီးနည်းတူ အလုပ်လုပ် ချိန်၊ အနားယူချိန်တို့ ရှိသင့်ပေသည်။ အနားယူမှသာ နောက် တစ် ကြိမ် ပိုမို၍ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် အားမွှေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေမည်။ မိမိ ၏ အလုပ်ပေါ်၌လည်း ဝေဖန် သုံးသပ်နိုင်သည်။ ပြုပြင်စရာများ ကိုလည်း ပြုပြင်လာနိုင်သည်။ သို့မှသာ မိမိ ရည်မှန်းချက်ကို မှန် ကန်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ပေမည်။

၃။ ကလေးများထံမှ အတုယူပါ (LEARNING FROM CHILDREN)

ကလေးများသည် အလွန် ချစ်စရာ ကောင်းလှပေသည်။



ဒုတိယ ခေါက်တောအောင်မော်

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် ပွင့်လင်း ရိုးသားပြီး အပြစ်ကင်းနေကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကလေးတို့သည် လက်နှစ်ဘက်ကို ဆန့်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ကြည့်သောအခါ သူတို့ကို ချစ်ပါ။ ခေါ်ယူလှည့်ပါ။ မိမိ တစ်ယောက်တည်း မနေနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အလိုရှိနေပါသည်ဟု ပြောနေသကဲ့သို့ ရှိပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏ ခံစားမှုကို အရှိအတိုင်း ပွင့်လင်း ရိုးသားစွာ ဖော်ပြသင့်ပေသည်။ လူ အများစုသည် တဖြည်းဖြည်း အသက် ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည် အားကိုးသော စိတ်ရှိသည်ဟု အများက ထင်အောင် ပြုမူနေထိုင်ရန် လိုသည်ဟု ယုံကြည်လာကြ၏။ ဟန်ဆောင်ပြီး နေကြ၏။ “ကျွန်တော်အားလုံး ကောင်းပါတယ်၊ အိုကေပဲ၊ ငါ မာပါတယ်၊ ဒီကိစ္စကို ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်ပါတယ်” စသည်ဖြင့် အများကို ပြောဆိုတတ်ကြသော်လည်း မိမိ၏စိတ်ထဲ၌ ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ အထီးကျန်စိတ်တို့များ ဖြစ်ပေါ် ခံစားနေပြီး မိမိအား နားလည်မှု ရှိသူများကို ဖွင့်ပြောရန် လိုက်လံ ရှာဖွေတတ်ကြသည်။

လူ အများစုသည် မိမိ စိတ်ထိခိုက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်း စသည်တို့ကို အများ မသိသင့်ကြောင်း၊ အများ သိသွားပါက မိမိကို ပျော့ညံ့သူဟု ထင်သွားလိမ့်မည်ဟု လွဲမှားစွာ လက်ခံ ယုံကြည်ထားကြသည်။ မိမိ၏ ခံစားချက် အမှန်ကို ထုတ်ဖော် ပြသမိပါက မိမိကို အထင်သေး သွားလိမ့်မည်ဟု ထင်နေလေ့ရှိကြသည်။

အောင်မြင်ချော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၃၉

အမှန်မှာမူ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနှင့် ရိုးရိုးသားသား မိမိစိတ်ထဲ ရှိသလို၊ ခံစားရသလို ထုတ်ဖော်ပြောဆို နေထိုင်သင့်သည်။ ထိုသို့ နေထိုင်ပါက လူအများက သင့်အပေါ် လေးစား ချစ်ခင်လာကြပေမည်။ မိမိကိုယ် မိမိ ရပါတယ်ဆိုပြီး ဟန်ဆောင် နေမှုများကြောင့် ဒုက္ခရောက်တတ်ကြသည်။ “မဖြစ်နိုင်လျှင် မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ မလုပ်နိုင်လျှင် မလုပ်နိုင်ဘူး” ဟု ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆို ကြရမည်။ မိမိအပေါ် အထင်သေးသွားမည်ကို စိုးရိမ်၍ လည်းကောင်း၊ အားနာ၍ လည်းကောင်း မိမိစိတ်ထဲရှိ ခံစားမှုကို ကွယ်ဝှက် မထားသင့်ပေ။ ဤနေရာ၌ ကလေး များကို အတုယူ သင့်လှသည်။ သူတို့သည် အားလည်း မနာတတ်ပေ။ အထင်သေးသွားမည် ကိုလည်း မစိုးရိမ် တတ်ပေ။ သူတို့စိတ်ထဲ ရှိသလို အမှန်အတိုင်း ရိုးသား ပွင့်လင်းစွာ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုတတ်ကြသည် အလေ့ကို ကျွန်ုပ်တို့ အတုယူ သင့်လှပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများထံမှ ဘဝတွင် အနီးကပ်လေ့လာ အတုယူနိုင်စရာ အခွင့်အလမ်း နှစ်ကြိမ်သာရနိုင်၏။ တစ်ကြိမ်မှာ မိမိ၏ သားသမီးများထံမှ လည်းကောင်း၊ နောက်တစ်ကြိမ်မှာ မိမိ၏ သားသမီးများက ထပ်မွေးသော မြေးများရသောအခါတွင် လည်းကောင်း၊ ကလေးများနှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ခွင့် ရရှိကြသည်။

မိဘများသည် မိမိက ကလေးများသို့ သင်ကြား ပေးခြင်းကို ပြုလုပ်သလို ကလေးများထံမှလည်း ကောင်းသော အကွက်များစွာ ကို ပြန်လည် လေ့လာ အတုယူ သင့်လှပေသည်။

ကလေးများသည် ကျွန်ုပ်တို့ လူကြီး အများစုထက် ဘယ်လို ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရမည်ကို ပိုမိုနားလည်တတ်ကြသည်။ သူတို့သည် ပွင့်လင်း ရိုးသားစွာ ရယ်မောတတ်ကြ၏။ ကြံဖန်၍ ပျော်ရွှင်ရယ်မော နေတတ်ကြ၏။

သူတို့ဘာကြောင့် အလွယ်တကူ ရယ်မောနိုင်ကြသနည်း။ အကြောင်းမှာ ထိုသို့ ရယ်မောနေခြင်းသည် သူတို့အဖို့ ပျော်စရာ ကောင်းပြီး နေ၍ကောင်းနေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ဟန်ဆောင်မှု ကင်းပြီး သဘာဝအတိုင်း နေထိုင်တတ်ကြ၏။ ဤ အချက်များကို အတုယူ သင့်လှ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်၌ကသာ ပွင့်လင်း ရိုးသားပြီး ဟန်ဆောင်မှု မရှိဘဲ နေထိုင်နိုင်ခြင်း ရှိချင်မှ ရှိမည်။ ထိုသို့ ပွင့်လင်း ရိုးသားပြီး ဟန်ဆောင်မှု ကင်းသူများကိုမူ တွေ့ရှိပါက လေးစား ချီးကျူးတတ်ကြသည်။

တဖန် ကလေးများသည် အရာရာတွင် ပြင်းပြစွာ သိလိုစိတ် ရှိကြသည်။ ပိုးကောင်လေး တစ်ကောင်ကို ဖြစ်စေ၊ ကျောက်တုံးလေး တစ်တုံးကိုဖြစ်စေ၊ ကြွက်ကလေး တစ်ကောင်၊ ပိုးဟပ်လေး တစ်ကောင်ကို ဖြစ်စေ၊ သူတို့သည် စိတ်ဝင်တစား သိလိုစိတ်ဖြင့် ကြည့်ရှုကာ ပျော်ရွှင်နေတတ်ကြသည်။ အရာရာတိုင်းသည် အသစ်အဆန်း ဖြစ်နေပြီး စိတ်ဝင်တစားဖြင့် လေ့လာ ကြည့်ရှု မှတ်ယူရန် သူတို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးလာသောအခါ ထိုကဲ့သို့ အရာရာတွင် စိတ်ဝင်စားမှု မရှိကြတော့ပေ။

မိမိနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဝန်းကျင်၌ လှုပ်ရှား ရုန်းကန်ရင်းဖြင့် ကမ္ဘာလောကကြီး၏ ပျော်စရာ အလွန်ကောင်းသော အချက်များကို မေ့ထား တတ်ကြသည်။

ကလေးများသည် ဘာကိုမှ မစဉ်းစားဘဲ လက်ခံ နှစ်သက်တတ်ကြသည်။ ချမ်းသာသည် ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည် ဖြစ်စေ၊ အသားအရောင် ကွဲသည် ဖြစ်စေ၊ ဘာသာကွဲသည် ဖြစ်စေ၊ အယူအဆ ကွဲသည်ဖြစ်စေ သူတို့အဖို့ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ဤအချက်သည်လည်း အတုယူဖွယ်ပင် ဖြစ်သည်။ ယခု ကမ္ဘာကြီး၌ ဆင်းရဲချမ်းသာမှု၊ ဘာသာအယူအဆ ကွဲပြားမှု၊ အသားအရောင် ခွဲမှုတို့ကို တစ်သားတည်း မခံယူ တတ်ကြသဖြင့် လူတန်းစား ခွဲခြားမှုများ၊ စစ်ပွဲများ၊ ဒုက္ခရောက်မှု မျိုးစုံတို့ ဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးတို့သည် စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု ရရှိရန် လိုက်လျောညီထွေနေရမည်ကို မွေးရာပါ အသိဉာဏ်နှင့် သိနေသကဲ့သို့ ရှိပေသည်။

ကလေးတို့သည် ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ဖေဖေ ဘာကြောင့် ဒီလောက် ငိုနေရတာလဲ၊ ဖေဖေ ဘယ်တော့ သေမှာလဲ၊ သား သငယ်ချင်း အဖေက ရယ်တတ်တယ်၊ ဖေဖေ ကျတော့ ဘာလို့ မရယ်တတ်တာလဲ စသဖြင့် ရိုးသား ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရိုးသား ပွင့်လင်းစွာ ပြောခြင်းကို ရိုင်းခြင်းနှင့် ရောထွေးစွာ လက်ခံထားကြသည်။ ရိုးသား ပွင့်လင်းစွာ ပြောခြင်းသည် ရိုင်းသည်ဟု ဟစ်ခါတရံတွင် ထင်ရသော်လည်း ထိရောက်မှုရှိလှသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရိုးသား

ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုတတ်မှုကို ကလေးများထံမှ အတုယူ သင့်လှပေသည်။

ကလေးများသည် သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက် အတိုင်း ကြံ့ကြံ့ခံ ပြုမှု တတ်သည်။ ဥပမာ-သူတို့ တစ်ခုခု လိုချင်ပါက မရမချင်း တောင်း တတ်ကြသည်။ မိဘများက မသင့်တော်၍ မပေးပါက တော်ရုံဖြင့် လက်မ ယှာ တတ်ကြပေ။

ဆူပူပြီး - ရိုက်မည့်ဟု ပြင်ကာမှ လက်မလျှောချင် လျှော ချင်ဖြင့် အလျှော့ပေးတတ်ကြသည်။

ထိုအချက်ကို သူတို့ လမ်းလျှောက် တတ်ကာစတွင် ပို၍ သိသာလှသည်။ နည်းနည်း လမ်းလျှောက်လိုက်၊ လဲလိုက်၊ ထပြန် လျှောက်လိုက်၊ ချော်လဲလိုက်နှင့် ခေါင်းပွန်းပွန်း၊ ဒူးပြဲပြဲ မလျှော့ သော စွဲဖြင့် ကြံ့ကြံ့ခံ ကြိုးစားကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် နောက်ဆုံး ကောင်းကောင်း လမ်းလျှောက် တတ်သွားကြပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ထိုကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း မလျှော့သောစွဲဖြင့် ကြံ့ကြံ့ခံ ကြိုးစားခြင်းမျိုး ယခု အချိန်၌ ဘယ်လောက် ရှိသေးသနည်းဟု မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ဖို့ ကောင်းလှပေသည်။

အချုပ်ဆိုရသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများ၏ ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်မှု၊ ဟန်ဆောင်မှုကင်းပြီး ပွင့်လင်း ရိုးသားမှု၊ ပြင်းပြစွာ သိလိုစိတ်ရှိမှု၊ တစ်သားတည်း ခံယူတတ်မှု၊ စိတ်ပေါ့ပါး ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်မှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက် အတိုင်း ကြံ့ကြံ့ခံ ကြိုးစားတတ်မှု စသည့် အချက်များကို အတုယူ သင့်ပေသည်။

၄။ အမြဲတမ်းအသုံးပြုနေပါ (KEEP MOVING)

မသုံးဘဲထားသော စားသည် သံချေးတက်သည် ဆိုသကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာမှုတို့ ရရှိနေစေရန် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို အမြဲတမ်း အသုံးပြုနေရမည်။ တိုးတက် ကြီး ပွားရန် အမြဲတမ်း တွေးတော ကြဆင်ကြရမည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်နေသူ တစ်ဦးသည် ခေတ်နှင့်အမီ လိုက်လံ ပြောင်းလဲ လုပ်ကိုင်ခြင်း မရှိဘဲ တုံ့ဆိုင်းနေပါက ထိုလုပ်ငန်းသည် မကြာမီ ရပ်တန့် သွားပေလိမ့်မည်။

စားကို သံချေး မတတ်စေရန် ခုတ်ထစ် လှီးဖြတ်ရာတွင် အမြဲတမ်း အသုံးပြုနေရမည် ဖြစ်သလို မိမိ၏ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးကိုလည်း အမြဲတမ်း အသုံးပြုနေရမည်။ လေ့လာ မှတ်သား နေကြရမည်။ အတွေ့အကြုံသစ်များကို ကြိုးစား ရှာဖွေ နေကြရမည်။

သင်္ဘောများသည် ဆိပ်ကမ်းတွင် ရပ်တန့်ထားသည် ထက် ပင်လယ်ထဲတွင် သွားလာ ခုတ်မောင်း အသုံးပြု နေခြင်းက ပို၍ တာရှည်ခံပေသည်။ ယို့အတူပင် လေယာဉ်ပျံများ သည်လည်း မြေပြင်တွင် အသုံးမပြုဘဲ ရပ်တန့်ထားသည် ထက် လေထဲတွင် ပျံသန်း သွားလာနေခြင်းက ပို၍ တာ ရှည် ခံပေသည်။

အရာရာကို သူတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော အလုပ်ကိစ္စတို့တွင် အသုံးပြု နေမှသာ တန်ဖိုးရှိပြီး ကြာရှည် တည်ရှိနိုင်ပေမည်။

လူတို့၏ သက်တမ်းကို တွက်ချက် လေ့လာသော စစ်တမ်းအရ အလုပ်မှ ပင်စင်ယူပြီး နှစ်အနည်းငယ် အကြာတွင် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းသော ပင်စင်စားတို့သည် ကွယ်လွန်သွားကြကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ ဤသည်ကို ထောက်ရှု၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ဆက်လက်၍ အသုံးမပြုတော့ပါက သက်တမ်းပင် တိုနိုင်ကြောင်း ပြသနေပါသည်။

ထို့ကြောင့် အသက်ရာကျော် နေကြရသည့် လူကြီးများအား မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်သောကြောင့် ယခုလို အသက်ရှည်ရသနည်း ဟူသော မေးခွန်းကိုမေးတိုင်း သူတို့သည် ငယ်စဉ်မှစ၍ ယခု အချိန်အထိ နေ့စဉ် အလုပ်နှင့်လက်မပြတ်အောင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြကြောင်း တူညီစွာ အဖြေပေးတတ် ကြပေသည်။ ထိုအချက်ကို ထင်ရှားစေသော ဥပမာများ ရှိနေပေသည်။

George Bernard Shawသည် နိဘယ်ဆုကို အသက် (၇၀) အရွယ်တွင် ရရှိခဲ့သည်။ Benjamin Franklin သည် အကောင်းဆုံးနှင့် အကျော်ကြားဆုံး စာအုပ်များကို အသက် (၈၄)နှစ် အရွယ်တွင် ရေးသားခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကျော် ပန်းချီဆရာကြီး Picassoသည်လည်း သူ၏ ပန်းချီကားများကို အသက် (၈၀) အထိ ရေးဆွဲခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် အထက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ကဲ့သို့ အသက်ကြီးသူများ ပင်လျှင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အလုပ်လုပ်နိုင်ခဲ့ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့လို ငယ်ရွယ်သူများ အဖို့ ပို၍ပင် လုပ်ကိုင် နိုင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့

အားကြီးမာန်တက် လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အပူအပင်များ လျော့ပါးပြီး ပျော်ရွှင် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ကြမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခုခုကို အသုံးမပြုဘဲ ကြာရှည်ထားလျှင် ထိုအရာသည် ဆက်လက် အသုံးပြုနိုင်သည့် အခြေအနေ မရှိနိုင်တော့ပေ။ ဤအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြည့်လျှင်ပင် သိနိုင်ပေသည်။ သင်သည် လမ်းမလျှောက်ဘဲ လက်တွန်း ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ဖလခန့် ထိုင်ကြည့်ပါက ထို ဖ-လ ပြည့်သောအခါ သင် လမ်းလျှောက်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ခြေထောက်များကို ကြာရှည်အသုံးမပြုဘဲ ထားသဖြင့် လမ်းလျှောက်သည့် အလုပ်ကို ခြေထောက်များက မလုပ်နိုင်တော့ပေ။ ဤအချက်ကို ကျွမ်းကျင်မှု ဆိုင်ရာတို့၌လည်း တွေ့ရှိရပေသည်။ စန္ဒရာကို သေချာစွာ တီးတတ်ပြီးနောက် တစ်နှစ်ခန့် မလေ့ကျင့်ဘဲ နေကာ ပြန်တီးကြည့်ပါက သေချာမတီးနိုင်တော့ပေ။

ထို့အတူပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးကာ ကြံဆမှုတို့ကို အသုံးမပြုဘဲ ကြာရှည် ထားပါက ထုံထိုင်းလာပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အမြဲတမ်း အသုံးပြုနေဖန် လိုအပ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက် မည်မျှပင်ကြီးကြီး၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို အမြဲတမ်း အသုံးပြုလေ့ကျင့် သုံးစွဲနေသင့်ပေသည်။ အသုံးပြုနေလေ၊ တန်ဖိုး ရှိလာလေ၊ ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ အသုံးပြု လေ့ကျင့်နေခြင်း အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လုပ်ရဲကိုင်ရဲဖြင့် ကျွမ်းကျင်မှု၊ သတ္တိရှိမှုတို့ကို ရရှိလာနိုင်ပေသည်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေခြင်းဖြင့် သတ္တိရှိလာမည် မဟုတ်ပေ။ မိမိကိုယ် မိမိ စမ်းသပ်လေ့ကျင့်မှု ရှိနေမှသာ လုပ်ရဲကိုင်ရဲသည့် အင်အားများ ရရှိလာပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကိုလည်း အစဉ်မပြတ် အသုံးပြု လေ့ကျင့် နေကြရမည် ဖြစ်သည်။ အသက် ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ကိုင်နိုင်မှု စွမ်းရည် ကျဆင်း လာတတ်သည် ဟူသော အယူ အဆကို လက်မခံသင့်ပေ။ အသက် ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အတွေ့ အကြုံ များလာပြီး မိမိ၏စိတ်ကို ပိုမိုပိုင်နိုင်စွာ အသုံးပြု တတ်လာ သောကြောင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင် ပိုမိုမှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင် နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

၅။ မရွံ့မပဋိပဒါလမ်းကိုသုံးပါ (GO WITH THE FLOW)

မကြာခဏ ဆိုသလို မေ့နေသော အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ပြန်လည် သတိရအောင် ကြိုးစားရာတွင် လည်းကောင်း၊ ပြဿနာ တစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာတွင်လည်းကောင်း၊ မရရအောင် အတင်း အား ထုတ် ကြိုးပန်းသည့်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်သော အဖြေကို မရရှိ ကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

ပြဿနာတစ်ခု အတွက် အဖြေကောင်းများ၊ အကြံဉာဏ် ကောင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝအလျောက် ကိုယ် စိတ်နှစ်ပါး အနားရနေသော အခြေအနေမျိုး၌ ရရှိတတ်

ကြသည်ကို သတိပြု သင့်ပေသည်။ သဘာဝအတိုင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အနားရကြသည့် နေရာမျိုး၊ အခြေအနေ မျိုး ဖြစ်သည့် ရေချိုးနေစဉ်တွင် လည်းကောင်း၊ အိပ်ရာထဲ လှဲနေစဉ်တွင် လည်းကောင်း၊ အကြံဉာဏ်ကောင်းများကို ရရှိတတ်ကြသည်။ အာဓိမိဒိသည် နောင်တွင် ကျော်ကြား ထင်ရှားသည့် သူ၏ နိယာမတစ်ခုကို ရေစည်ပိုင်းထဲ၌ ရေချိုးနေစဉ် အကြံဉာဏ် ရခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆေးသိပ္ပံ ဂူထောင့်မှ ပြောဆိုရသော် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အနားယူနေစဉ် ဦးနှောက်မှ အယ်ဖာဝေဗ် (& wave)ခေါ် လှိုင်း တစ်မျိုး ထွက်လာပြီး ထိုလှိုင်းထွက်သည့် အခြေအနေသည် စဉ်းစား ကြံဆရန် အကောင်းဆုံး၊ အကြံဉာဏ်ကောင်း အထွက်ဆုံးအချိန် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

အိပ်ရာထဲတွင် အိပ်စက် အနားယူနေသော အခါမျိုးတွင် လည်းကောင်း၊ သာယာ ငြိမ်းချမ်းသော ပတ်ဝန်းကျင်၌ တရားထိုင်နေသည့် အခါမျိုးတွင် လည်းကောင်း ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး အနားရကြသော အခါမျိုးဖြစ်ပြီး ဦးနှောက်မှ အကြံကောင်း အများဆုံး ထွက်သည့် အချိန် ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ အနားယူခြင်းသည်လည်း မိမိလုပ်ဆောင်မှုများကို အပြည့် အဝ ထပ်မံအသုံးချရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို အနားပေးလိုက်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဖြစ် ပျက် ပြောင်းလဲမှုများသည် ချိန်ခွင်ညှာ ဖြူတသွားသကဲ့သို့ ရှိလာ၏။ သွေးပေါင်သည် ကျဆင်းလာပြီး အသက်ရှူမှုမှာလည်း နေလွန်းသည်။

၁၄၈ ဒေါက်တာအောင်မော်

အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးသည်လည်း လုပ်ဆောင်မှုများ ဖြည်း နှေးသွားပြီး အနားရလာကြသည်။ သို့မှသာ နောက်နောင် မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အားသွန်ခွန်စိုက် အပြည့်အဝ အသုံးပြုနိုင် မည် ဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌ ရေးသား တင်ပြလိုသည်မှာ မည်သည့် အလုပ် ကိစ္စကို လုပ်ကိုင်ရာတွင် ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် ရည်မှန်း ချက် ရအောင် ကြိုးစားရာတွင် ဖြစ်စေ၊ တစ်ဘက်စွန်း မရောက်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ လုံ့လ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှု နည်းလွန်းလျှင် လည်းကောင်း၊ များလွန်းလျှင် လည်း ကောင်း အောင်မြင်မှုကို မရရှိနိုင်ပေ။ ဆန္ဒစောလွန်းလျှင် လည်းကောင်း၊ ဆန္ဒနည်းလွန်းလျှင် လည်းကောင်း အောင် မြင်မှုနှင့် ဝေးကွာ သွားတတ်သည်။ မလျှော့မတင်း စောင်းကြိုးညှင်း ဆိုသကဲ့သို့သာ ပြုလုပ်ရာ၏။ အောင် မြင်မှုကို မချီမပဋိပဒါလမ်းဖြင့် ကြိုးစားမှ အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပေမည်။

ဤနေရာတွင်လည်း သဘာဝ လောကကြီးမှ လေ့လာနိုင်ပေသည်။ ကျေးငှက် တိရစ္ဆာန်များသည် နေ့ရော ညပါ အလုပ်လုပ် ရှာဖွေ စားသောက် နေကြသည် မဟုတ်။ သူတို့နှင့် သင့်တော်မည့် အချိန်၊ အနားယူသင့်သော အချိန်တွင် နားကြသည်။ တိရစ္ဆာန် အများစုသည် နေ့ဘက်တွင် အစာရှာဖွေကြပြီး ညဘက်တွင် အနားယူကြသည်။ အချို့မှာ ညဘက်တွင် အစာရှာဖွေကြပြီး နေ့ဘက်တွင် အနားယူ အိပ်စက်ကြသည်။ အချို့မှာ နေ့ဥတု၊ မိုးဥတုတို့၌ အစာရှာဖွေ

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၄၉

စုဆောင်းကြပြီး ဆောင်းအခါ၌ အနားယူ တွင်းအောင်း ကြသည်။ မည်သည့် သတ္တဝါမှ နေ့ရောညပါ အလုပ်လုပ်ကြခြင်းမရှိ။ လုပ်ချိန် နှင့် နားချိန်တို့ မျှမျှတတ ရှိစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ထက် နားလည်ကြ၏။ မချီမပဋိပဒါနည်းကျကျ ပြုမှုနေထိုင်ကြ၏။ နောက်ဆုံး ကမ္ဘာမြေ ကြီးသည်ပင် အချိန်တန်လျှင် အနားယူရန် လိုအပ်လာပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လယ်ကွက်တစ်ခုတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ အပင်သီးနှံများ စိုက်ပျိုးခဲ့ပါက နှစ်နှစ်ဆယ်ခန့် ကြာသော် မြေကြီး၏ အဆီအနှစ် သြဇာဓာတ်များ ကုန်ခန်းသွားပြီး ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းများ စုပုံလာကာ သီးနှံပင်တို့ ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးမှု မရှိတော့ပေ။ ထိုအခါမျိုး၌ ထို မြေကြီးကို နောက်တဖန် ထပ်မံစိုက်ပျိုးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန် လေး ငါးနှစ်ခန့် အနားပေးထားကြရသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင် နိုင်ရန် မချီမပဋိပဒါ နည်းကျကျဖြင့် အစွန်းရောက်ခြင်း ကို ရှောင်ရှားကာ နားချိန်တန်လျှင် အပြည့်အဝ နားပြီး လုပ်ချိန်တန်လျှင် ဝီရိယ အပြည့်ဖြင့် ကြိုးစားလုပ်ကိုင် သင့်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပေသည်။

၆။ လုပ်သင့်သည်များကို ရဲရဲလုပ်ပါ (DO BRAVELY WHAT YOU HAVE TO DO)

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ကို ရရှိအောင် ကြိုးစား ရာ၌ ဝီရိယရှိခြင်း၊ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းတို့ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော်

၁၅၀ ဒေါက်တာအောင်မော်

လည်း ထိုရည်မှန်းချက်ကို ရရှိရန် မိမိ၌ တစ်ချိန်လုံး အနှောင်အဖွဲ့ ဖြစ်မနေသင့်ပေ။ ရည်မှန်းချက်သည်လည်း မိမိအဖို့ ရနိုင်၊ ဖြစ်နိုင် မည့် ရည်မှန်းချက်မျိုး ဖြစ်ရပေမည်။ ဆန္ဒ အရမ်း မစောသင့်ပေ။ အချိန်တော့ ထိုက်သင့်သလို စောင့်ဆိုင်းရပေမည်။ ခုငှက်ပျောပင် ဖိုက်ပြီး၊ နောက်နေ့ ငှက်ပျောသီး စားချင်၍ မရနိုင်ပေ။ သဘာဝ တရားများကို ကျော်လွန်ပြီး ဖြစ်ချင်နေ၍ မရနိုင်ပေ။

ငွေ အမြောက်အများ ဝင်ငွေ ရှိကြသူများသည် ငွေ ရရှိရန် ကိုသာ ဦးတည်ပြီး လုပ်ကိုင်နေကြခြင်း မဟုတ်ဘဲ သူတို့ လုပ်နေသော အလုပ်၌ စိတ်ပါဝင်စားပြီး အလုပ်ကို ပျော် ရွှင်စွာဖြင့် လုပ်ကိုင်နေကြကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

ရရှိလာသော ငွေများကိုလည်း ကုတ်ကပ် သိမ်းဆည်းမထားဘဲ အနှောင်အဖွဲ့ ကင်းစွာဖြင့် အခြားလုပ်ငန်း အသစ် အသစ်များ၌ ထပ်မံ ရင်းနှီး မြှုပ်နှံခြင်းဖြင့် ရရှိလာသော ငွေများကို အသုံးပြုလေ့ ရှိကြသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်သာ ငွေများ ဝင်သည်ထက်ဝင်၊ ရသည်ထက် ရလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မကြာခဏ ဆိုသလို 'ဒီလူ ဒီလောက် ချမ်းသာနေတာတောင်မှ အားမရသေးဘူး၊ အလုပ် ဆက်လုပ်နေတုန်း၊ ငွေရှာနေတုန်းပဲ' ဟု မနာလိုသူများ ပြောစကား ကို ကြားဖူး ကြပေမည်။ သူတို့ ဆက် အလုပ်လုပ်နေကြခြင်းမှာ အလုပ်လုပ်ရခြင်းကို ငွေရရှိခြင်းထက် ပိုမို နှစ်သက်နေပြီး အလုပ် လုပ်နေခြင်းဖြင့် သူတို့ဘဝသည် အေးချမ်း ပျော်ရွှင်မှုများကို ရရှိ နေခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၅၁

အချုပ်ဆိုရသော် ရည်မှန်းချက်တစ်ခု အောင်မြင်ရန် ကြိုးစား ရာတွင် မိမိလုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သော အလုပ်များ အားလုံးကို ပြည့် ပြည့် ၁၀ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါ။ လုပ်သင့်သည်များ လုပ်ဆောင်ပြီး သည့် တိုင်အောင် အောင်မြင်မှု မရရှိသေးပါက စိတ်မလျှော့ပါနှင့်။ စိတ်ဓာတ်မကျပါနှင့်။ အချိန်တန်လျှင် အောင်မြင်မှုသည် သင့်ထံသို့ ရောက်ရှိ လာပါလိမ့်မည်။ မိမိ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သည်များကို မကွက်မပျက် ရဲရဲလုပ်ကိုင်ရန်သာ အရေးကြီးပေသည်။

၇။ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲတတ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့် (NOTHING ENDURES BUT CHANGE)



ကျွန်ုပ်တို့ လောကကြီး၌ မည်သည့်အရာ မဆို ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်ရစမြဲ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အရာမှ အမြဲ တည်ရှိ မနေနိုင်ပေ။ အစဉ် ပြောင်းလဲနေရပေသည်။ ဤသင်္ခါရ သဘောတရားကို ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ဘုရားက လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကတည်းက ဟောကြားခဲ့ပေသည်။ ဤသဘောတရားကို အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်း ထားပါ။

မိမိ ရည်မှန်းထားသည့် အတိုင်း ဖြစ်မလာပါကလည်း စိတ်မပျက်ပါနှင့်၊ စိတ်ဓာတ်မကျပါနှင့်။ အကောင်း ရှိ သလို အဆိုးလည်း ရှိပေမည်။ တစ်ကြိမ်နှင့် မရပါက နှစ်ကြိမ် ကြိုးစားပါ။ နှစ်ကြိမ်ဖြင့် မရပါက သုံးကြိမ် ကြိုးစားမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပါ။

၁၅၂ ဒေါက်တာအောင်မော်

အောင်မြင်မှု မရရှိတိုင်း မိမိအား ခံနိုင်ရည် ရှိမရှိ၊ သင်္ခါရ သဘောတရားကို နားလည်ခြင်း ရှိမရှိ စမ်းသပ် နေသည်ဟု မှတ်ယူထားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၌ ရှိနေသော အရာများကို သံယောဇဉ် ငြိတွယ် တတ်ကြသည်။ ယခုအချိန်တွင် ယခင်က ရှိခဲ့သည်များ ပျက်စီး ပြောင်းလဲသွားသောအခါ၊ ဆုံးရှုံးသွားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ် ဆင်းရဲကြရသည်။

သင်္ခါရ သဘောတရားကို နားလည် ခံယူထားတတ်မှသာ လျှင် စိတ်အေးချမ်း ပျော်ရွှင်မှု အမှန်ကို ရရှိနိုင်မည်။ ဖြစ်ခြင်း ရှိသလို ပျက်ခြင်းလည်းရှိရာ ထိုပျက်သွား သော နေရာ၌ နောက်ဖြစ်ခြင်း တစ်ခုက အစားထိုး ဝင် ရောက် လာတတ်မြဲပင် ဖြစ်သည်။ အရာရာတိုင်းသည် အမြဲတမ်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲ နေရပေသည်။ မိမိအတွက် အကျိုးမရှိ အသုံးမဝင်တော့သော အရာတို့ကို စွန့်ပယ် ပစ်မှသာ ထိုနေရာသည် လစ်လပ်သွားပြီး အခြားအရာ တစ်ခုက အစားထိုး ဝင်ရောက်လိမ့်မည်။

အဟောင်း အဟောင်းများကို မစွန့်ရက်ဘဲ ငြိတွယ်နေပါက အကောင်း အကောင်းများကို ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ဟောင်းသော အတွေး အခေါ်များကို အချိန်အခါနှင့်လျော်ညီစွာ စွန့်ထုတ်ပစ်မှသာ ကောင်း သော အတွေးအခေါ်၊ အကြံဉာဏ် အသစ်များ ရရှိလာပေမည်။ သို့ မှသာ မိမိ၏ စိတ်အစဉ်သည် ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ဖွယ် ကောင်းလာ ပေမည်။ ဤအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်၌ပင် မြင်တွေ့နိုင်ပေ



အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၅၃

သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စားသောက်သမျှကို စွန့်ထုတ်ခြင်း မပြုပါက ကျန်းမာမှုကို ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မရနိုင်သည်မှာ အထင် အရှားပင် ဖြစ်သည်။

အချုပ် ဆိုရသော် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ရန် မိမိ မလိုသော၊ မသုံးတော့သော၊ အသုံးမဝင်တော့သော အရာများကို အချိန်အခါ အခြေအနေနှင့် လျော်ညီစွာ စွန့်ပယ်ပစ်ရန် လိုပေသည်။ ထိုအခါတွင် ပျော်ရွှင် အေးချမ်းမှုများ သာမက အသစ်အသစ်သော အောင်မြင်မှုများသည် သံလိုက်နှင့် ဆွဲယူလိုက် ဘိ သကဲ့သို့ သင့်ထံ ရောက်ရှိလာပေမည်။

၈။ လက်တွေ့အသုံးပြုပါ (USE IT NOW)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခု အချိန်အထိ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရန် အတွက် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များကို မည်သို့မည်ပုံ သတ်မှတ်ရမည်၊ မည်ကဲ့သို့ ပန်းတိုင်သို့ ရောက် အောင် လျှောက်လှမ်းရမည်၊ ဘယ်အတွက်ကြောင့် ရည်မှန်းချက်များ ရှိသင့်သည်နှင့် ထိုရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ လျှောက်လှမ်းရာတွင် လိုက်နာ ကျင့်သုံးရန်နှင့် သတိထားရန် အချက်များကို လေ့လာသိရှိ ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ စိတ်တန်ခိုးကို မည်သို့မည်ပုံ တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင်သည် ကိုလည်း အတန်အသင့် သိရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အစဉ်သဖြင့် တွေးတော ကြံဆ စဉ်းစားမှုနှင့် မသိစိတ်၏ စွမ်းအား ရှိပုံတို့ကို လည်းကောင်း၊ ထိုမသိစိတ်ကို မိမိဘဝ အောင်

၁၅၄ ဒေါက်တာအောင်မော်

မြင် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးတွင် လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်ပုံကို လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာ သိရှိခဲ့ကြပြီး ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အကြောင်းအရာ တို့ကို လေ့လာ သိရှိခဲ့သော်လည်း မည်သို့ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုမူ အပြည့်အဝ ရှင်းပြနိုင်စွမ်း မရှိသေးပေ။ သိပ္ပံပညာ အားဖြင့်လည်း ယုတ္တိရှိရှိ ရှင်းမပြနိုင်ပေ။ သိပ္ပံပညာသည် အရာဝတ္ထု ရုပ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပေါ် တည်ရှိနေပုံများကိုသာ နာမည်ပေး အသိအမှတ် ပြုထားနိုင်ကြသည်။ သိပ္ပံပညာအရ မြေဆွဲအား ရှိကြောင်း၊ သံလိုက်စက်ကွင်း ရှိကြောင်း စသည်ဖြင့်သာ ပြောဆိုနိုင်ပြီး ထိုသို့ ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကိုမူ ရှင်းမပြနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် အိုင်စတိုင်းက “ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြောင်းအရာများကို ပိုမို သိရှိလာသည်နှင့် အမျှ ကျွန်ုပ်တို့ မသိနိုင်သေးသော အကြောင်းအရာများစွာ ရှိနေကြောင်း ပိုမိုယုံကြည် သိရှိလာမိသည်” ဟု ပြောကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

စာဖတ်သူ အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်အား မသိစိတ်သည် ဘယ်နေရာတွင် တည်ရှိနေသနည်း၊ ထို မသိစိတ်တွင် ဘာကြောင့် စွမ်းအား တန်ဖိုးများ ရှိနေသနည်း၊ စိတ်သည် အကောင်းအဆိုး အခြေအနေများကို ဘယ်လို နည်းလမ်းများဖြင့် ပဲ့ကိုင် ဖြစ်ပေါ် ဖန်တီးပေးသနည်း၊ စိတ်ထဲတွင် မိမိကျန်းမာနေသည်ဟု ထင်မြင်၊ မြင်ယောင်ကြည့်ရုံမျှနှင့် အနာကျက် ပိုမြန်လာခြင်းမှာ ဘာအတွက်ကြောင့်နည်း - စသည်ဖြင့် မေးမြန်းလာပါက ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် အပြည့်အဝ တိတိကျကျ ရှင်းလင်း ပြနိုင်ခြင်း မရှိသေးပေ။ ကျွန်ုပ် အနေဖြင့်



အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၅၅

ပြောနိုင်သည်မှာ “ထို အရာများသည် အမှန်တကယ်ပင် တည်ရှိ ဖြစ်ပေါ်နေပြီး ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် လက်တွေ့ အသုံးပြုကြသည့် ပါက အမှန်ပင် အကျိုးရှိစေကြောင်း” သာ ပြောကြားနိုင်ပေမည်။ သင်သည် ကိစ္စတိုင်းတွင် အရင် ရေလည်သေချာစွာ နားလည် သိရှိပြီး ယုတ္တိရှိမှသာ ယုံကြည်လက်ခံ လက်တွေ့ အသုံးပြုနိုင်မည် ဆိုပါက အချိန်ကို အလဟဿ ဖြုန်းတီးရာ ရောက်နေပေလိမ့်မည်။ သင်သည် ထိုအကြောင်းခြင်းရာ တို့ကို ရေလည် သေချာစွာ နားလည်ပြီး ယုံကြည်လာအောင် ကြိုးစား ရှာဖွေနေသည့် အချိန်တွင် အခြားသူများက ထိုအချက်များကို လက်တွေ့သုံးစွဲပြီး အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှု အရသာကို ခံစားနေကြ ပေလိမ့်မည်။

၉။ ဘဝကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေထိုင်ပါ (LIFE IS WORTHLESS UNLESS YOU GIVE IT VALUE)

ဘဝသည် သူ့အလိုအလျောက် တန်ဖိုးရှိနေခြင်း မဟုတ်။ မိမိဘဝ တန်ဖိုးရှိအောင် မိမိကသာ ဖန်တီးရပေသည်။ ရခဲလှသော လူ့ဘဝ၌ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် တန်ဖိုးရှိရှိ နေထိုင်တတ်ရန် မိမိကသာ ဖန်တီးနိုင်ပေသည်။ မိမိဘဝကို မကောင်းမှုများ၊ ဆုံးရှုံးမှုများ၊ စိတ်ညစ်စရာများဖြင့် ပြည့်နှက်နေပြီး တန်ဖိုး မရှိအောင် ပြုလုပ် နိုင်သည်မှာလည်း မိမိသာပင်ဖြစ်သည်။ လောကကြီးကို အကောင်းဘက်မှ မြင်တတ်သူသည် ဘဝကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေထိုင်တတ်ပေမည်။ အဆို ဘက်ကသာ မြင်တတ်သူ အပို။

၁၅၆ ဒေါက်တာအောင်မော်

လောကကြီးသည် မကောင်းသည် အရာများနှင့်သာ ပြည့်
နှက်နေသည်ဟု ထင်ရ ပေလိမ့်မည်။ ထိုလူမျိုးသည် လူ
မဆေးသေး သော်လည်း ဘဝ သေနေကြသူများ ပြစ်ကြ
သည်။ နေချင်စရာ၊ အံ့ဩစရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာများနှင့် ပြည့်
နှက်နေသော ဤလောကကြီး၌ သင်သည် ပျော်ရွှင်စရာ၊
အံ့ဩစရာ၊ နေချင်စရာ ကောင်းသော အရာများကို ခံစား
ရယူနိုင်ရန် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အခွင့်အလမ်း ရနေပေသည်။
အမှန်တကယ် အောင်မြင် ကြီးပွား ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်
လိုပါက ဤအခွင့်အလမ်း များကို လက်မလွှတ်သင့်ပေ။
ထိုအခွင့်အလမ်းများကို ရယူ သုံးစွဲပြီး ဘဝကို တန်ဖိုး
ရှိအောင် လုပ်နိုင်ရန်မှာ သင့်အပေါ်တွင်သာ မူတည် နေပေတော့
သည်။



အခန်း (၆)

၁။ ယနေ့သည် သင့်အတွက် အရေးကြီးလှပေသည်။

သင်လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က တွေးတော စဉ်းစား ကြံဆ
လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်များက ယခု အချိန်တွင် သင်ရရှိ ခံစားနေရသော
အကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့လေသည်။

သင် ယခုအချိန်တွင် တွေးတောကြံဆ လုပ်ကိုင်မှုများ၏
အကျိုးကျေးဇူးကို နောင်နှစ် အနည်းငယ် အချိန်တွင် သင်
ခံစား ရရှိပေလိမ့်မည်။ သင်၏ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း၊
မိသားစု၊ အလုပ်အကိုင်၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု အားလုံးတို့
သည် သင်ပြုမှု လုပ်ကိုင်သည့် အပေါ်တွင် မူတည်နေလေ
သည်။

၁၅၈ ဒေါက်တာအောင်မော်

မနက်ဖြန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးတရားများသည် သင် ယနေ့ ပြုမူဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်မှု အကြောင်းတရားများ ပေါ်တွင် မူတည်နေပေသည်။

ယနေ့တွင် ကောင်းသော၊ အကျိုးရှိသော၊ မွန်မြတ်သော၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ် ကောင်းသောအမှုများကို ပြုလုပ်မှသာ မနက် ဖြန်တွင် ကောင်းသော၊ အကျိုးရှိသော၊ မွန်မြတ်သော၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ် ကောင်းသော အကျိုးတရားများ သင် ခံစား ရပေမည်။ အနာဂတ်အတွက် အကောင်းအဆိုးများသည် သင် ယနေ့တွင် ပြုမူစဉ်းစား တွေးတော ကြံဆမှုများ ပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ သင်၏ ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်မှု များ ပေါ်တွင် လည်းကောင်း မူတည်နေကြပေသည်။

သင်သည် ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘဲ မိမိ နေချင်သလိုနေမည် ဆိုပါက ခဏသာ နေ၍ရပေမည်။ မကြာမီပင် ထိုကဲ့သို့နေခဲ့ခြင်း၏ ဆိုးကျိုး များကို သင် ခံစားရပေလိမ့်မည်။ သင် ယခု လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်၊ ရှင်းသင့် ရှင်းထိုက်၊ ဆောင်ရွက်သည့် ဆောင်ရွက်ထိုက် သည်များ ကို မလုပ်ဘဲထားမည် ဆိုပါက ထိုကဲ့သို့ ထားခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် ဆိုးကျိုးများသည် မကြာမီ သင့်ထံသို့ အစုအပုံလိုက် ရောက်ရှိလာ ပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် သင်သည် မည်သို့သော အခြေအနေမျိုး၌ ရောက် ရှိနေသည် ဖြစ်စေ၊ ယနေ့ ယခု အချိန်မှစ၍ အောင်မြင် ကြီးပွား တိုးတက်မှုများ ရရှိအောင် စတင်ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်ရန် တိုက်တွန်း လိုက်ရပေသည်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း ၁၅၉

ကိုးကားသောကျမ်းများ

- ၁။ Andrew Matthews - BEING HAPPY
A Hand Book to Greater
Confidence & Security
- ၂။ Khin Gyi Aung - Best Advices for Success
- ၃။ Wayne E Waner - 1000 Stories &
Quotations of Famous
People

