

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

မြတ်ငြိမ်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုးကွယ်

ဘဝရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက်
အကြံဉာဏ်ကောင်းများ

Natural Born Winners
Robin Sieger



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုးကွယ်၊ မြတ်ငြိမ်း

စာမူကိစ္စမှာ ၃၅၀+ မူကိစ္စမှာ၊ ၁၂ · ဂဇင်ဝီ x ၁၀ · ၅ ဇင်ဝီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်ညွှန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၁၀၅၃၀) ကျ၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း

ပုံနှိပ်သူ - ငါးစင်းဟူး၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၁၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မရိုးပိုင်လမ်း၊ ရန်ကင်း

၂၁၀၇ ဇွန်လ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀

၂၀၁၁ တူးအေးအုပ်တိုက်၏ ပထမအကြိမ်မူ

ဆောင်းစု ၃၂၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုးကွယ်

Natural Born Winners

Robin Sieger

မြတ်ငြိမ်း
မြန်မာပြန်

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

ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၄

မာတိကာ

- မိတ်ဆက်စကား	က
၁။ အောင်မြင်မှု	၁
၂။ သင့်ဦးနှောက်	၄၈
၃။ သူရဲကောင်း သင်	၇၅
၄။ ကြီးမားသော လျှို့ဝှက်ချက်	၁၁၉
၅။ ပီပြင်သော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များ	၁၅၆
၆။ စီမံ၊ စီမံ၊ စီမံ	၁၉၁
၇။ ယုံကြည်စိတ်ချမှု	၂၂၁
၈။ ရုံးနိမ့်မှာ ကြောက်စိတ် မရှိခြင်း	၂၅၆
၉။ ရင်ထဲက သူရဲကောင်း	၂၈၄
၁၀။ အသစ်တစ်ဖန် ပြန်စခြင်းများ	၃၁၇
- ရောဘ်၏ အားထုတ်မှု	၃၄၉



မိတ်ဆက်စကား

တစ်ခါတလေ လောကကြီးက တော်တော်ကို မျက်နှာလိုက်သည့် လက္ခဏာရှိ၏။ သင်သည် အလုပ်ကို ခါးချိုးလုပ်သည်။ အစွမ်းကုန် အားထုတ်သည်။ သို့သော် ဘာတစ်ခုမျှဖြစ်ထွန်းမလာသလို ရှိ၏။ သို့ဖြစ်စေကာမူ လိုရာဆန္ဒတစ်လုံးတစ်ဝတည်း ပြည့်သူတွေရှိနေ၏။ သူတို့ကျတော့ နတ်သူငယ်ကလေးတွေ၏ ငြိမ်ညောင်း ညက်ညောမှုမျိုး ဖြင့် အမြဲတမ်း ယူလိုရာကိုရပြီး၊ ရလိုရာကိုယူနေနိုင်ဟန် ရှိ၏။ ဘာကြောင့် သည်လို ဖြစ်နေရသလဲ။

ကျွန်တော့် အဖေသည် ဘယ်သူ့ အကူအညီကိုမျှ မယူဘဲ ဂလက် စကို မြို့တွင် အထွေထွေ ရောဂါကုဆရာဝန် အလုပ်ကို လုပ်၏။ အလုပ် ပိသည့် ဒဏ်နှင့် စိတ်ဖိစီးသည့် ဒဏ်နှစ်ရပ်ပေါင်းခံရပြီး ငါးဆယ့်နှစ်နှစ် အရွယ်မှာ သေသွားသည်။ သူ့ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး သူ့မိသားစုနှင့် သူ့လူနာတွေအတွက် ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးစလုံး မြှုပ်နှံပေးဆပ်ခဲ့သည့် သူလို လူကြီး၊ သည်လိုဖြစ်ရတာတော့ တော်တော်ကြီးကို မတရားသည့် သဘောရှိ၏။ ထို့နောက်မှာတော့ ကျွန်တော်။ အသက် နှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ်

ပဲ ရှိသေးသည်။ ဘဝမှာ ပထမဦးဆုံး အကြိမ်အဖြစ် တကယ့်အောင်မြင်မှုကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိရယူ ဆွတ်ခူးဖို့ ဟန်ပြင်နေချိန်။ သည် အချိန်မှာမှ ကျွန်တော်မှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေပြီဟု ရောဂါ ဖော်လိုက်ကြသည်။ မျက်နှာသာ မရလိုက်ပုံများ ပြောပါတယ်။

ဘဝမှာ ထိုသို့ဖြစ်လာချိန်အထိ ကျွန်တော့်မှာ မရေမရာ မပြတ်မသားမျှော်လင့်ချက်ကလေးတွေတော့ ရှိသည်။ ကျွန်တော် အောင်မြင်လာလိမ့်မည်ဟု။ ကံကြမ္မာက ကံကောင်းမှုကလေးတွေ ပေးသနားပြီး အာမခံလျက်ရှိသော ဘဝတစ်ခုကို ပျော်ရွှင်ခံစားရလိမ့်မည်၊ ငွေကြေးကို မပူမပင် မကြောင့်မကြ သုံးရလိမ့်မည်ဟု။ အနာဂတ်ဘဝမှာ ဖြစ်စေချင်သည့် အာသိသများအတွက် လှုပ်ရှားနေဖို့လိုအပ်ကြောင်း ကျွန်တော် သိသည်။ သို့သော် ဘာကြောင့်မှန်းမသိ။ ကျွန်တော်လှုပ်ရှားသည် ဖြစ်စေ၊ မလှုပ်ရှားသည်ဖြစ်စေ သိပ်ထူးထူးခြားခြားကြီး ဖြစ်လာမည်ဟု တကယ်တမ်းမယုံကြည်။ တစ်နည်းပြောရသော် ကျွန်တော့်ကံကြမ္မာသည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ လက်ထဲမှာ အကြွင်းမဲ့ ရောက်နေသည်ဟု ကျွန်တော် ခံစားရသည်။ သည်တော့ဖြစ်စေချင်သည့် အောင်မြင်မှုတွေ ဖြစ်ထွန်းလာအောင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရမည့်အစား အောင်မြင်မှုတွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် ထိုင်စောင့်နေခြင်း၏ အကျိုးဆက်အဖြစ် ကျွန်တော်အထမမြောက်၊ မအောင်မြင်သော ဘဝဖြင့် နေထိုင်ရသည်။ အချိန်တွေ တရိပ်ရိပ်ကုန်သွား သည်ကို ကြည့်ရင်း ရင်ထဲမှာ ဒေါသတွေ ဆူပွက်နေသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော့ခွင့်လွတ်သနားတတ်ပြီး အခြားတစ်ပါး သူများအပေါ်အပြစ်တွေ ပုံချဖို့ အမြဲအသင့်ဖြစ်နေသည်။ တစ်စုံတစ်ခု ဘွားခနဲ ဖြစ်ပေါ်လာချိန် အထိ မိမိ၏ အနာဂတ်ကို ဆိုင်းငံ့ထားဖို့ ဆန္ဒပြင်းလွန်းနေသည်။

ဥမမည် စာမမြောက် ကလေးဘဝလောက်ကတည်းက ကျွန်တော်သည်အတိုင်းဖြစ်ခဲ့၏။ တခြားကလေးတော်တော်များများ နည်းတူ

ကျွန်တော့်အနာဂတ် ဘဝမှာ ဘာတွေ ဖြစ်လာမည်လဲဟု အတွေးကြွယ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်၏ ကလေးဘဝ အိပ်မက်တွေ ပြည့်မြောက် အောင်မြင်မည်လားဟု အတွေးကြွယ်ခဲ့သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အဲဒါတွေ ဘယ်တော့မျှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဟု တိတ်တိတ်ကလေး စွဲမှတ်ယုံကြည်ခဲ့သည်။ ရုံးခိမ့်မှုနှင့် ဆန္ဒမပြည့်ဝမှုကို မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အဆိုပါ အမြစ်တွယ် ယုံကြည်ချက်ကို နဲ့နုတ်ပစ်ဖို့ မလွယ်။ ကျွန်တော် ကျောင်းတက်သည်။ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဟု ယုံကြည်ထားသည်။ ကျွန်တော် ယုံကြည်တာ မှန်သည်။ ကျွန်တော်တက္ကသိုလ် တက်သည်။ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဟု ယုံကြည်ထားသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် မှန်ပြန်သည်။ ဤကား ကိုယ့်သဘော ကိုယ်ဆောင်ပြီး ကိုယ့်ခိုမိတ်ကိုယ်ဖတ်ခြင်းများတည်း။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အောင်မြင်မည်ဟု ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်ထားသည့် ကိစ္စများကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင် ကြည့်သောအခါ ကျွန်တော် တကယ်အောင်မြင်ခဲ့သည်။ အံ့ဩစရာကောင်းသည့် အချက်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်မှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေပြီဟု သိရပြီး နောက်ပိုင်းကျမှသာ အတွေးကွင်းဆက်ကလေးတစ်ခုက ကျွန်တော့်အား လှုပ်နှိုးလိုက်သည်။ ထိုးထွင်း သိမြင်မှုရသည့်အခိုက်အတန့်ကလေးအတွင်း သင်ခန်းစာတစ်ခုရလိုက်သည်။ အဆိုပါ ရိုးရိုးစင်းစင်း သိမြင်သဘော ပေါက်မှုကလေးသည် ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ဘဝအကွေ့အပြောင်းဖြစ်စေမည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဆိုပါ သိမြင်သဘောပေါက်မှုကလေးသည် ဤစာအုပ်ကိုရေးဖြစ်အောင် ကျွန်တော့်အား လမ်းပြခဲ့သည်။ အဆိုပါ သိမြင်သဘောပေါက်မှုကလေးမှာ ရှုပ်ထွေးနက်နဲခြင်း သို့မဟုတ် ခမ်းနားကြီးကျယ်ခြင်းမရှိ။ ကျွန်တော် စကြဝဠာကြီး၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော ဘဝကို နေ့ချင်းညချင်းရရှိ

(ဃ)

စေမည့် ရိုးရိုးလွယ်လွယ် နည်းလမ်းတစ်ခုကို တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းမဟုတ်။ သို့သော် အောင်နိုင်သူတွေ ဘာကြောင့်အောင်နိုင်ကြသလဲဆိုတာကိုတော့ နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပါသည်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ကျွန်တော်လက်လှမ်းမီသရွေ့ အရာရာတိုင်းကို ဖတ်ရှုခဲ့သည်။ လေ့လာမှတ်သားခဲ့သည်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော် သင်ယူဆည်းပူးလို့ရမည့် အတွေ့အကြုံရှိသူများနှင့် စကားပြောခဲ့သည်။ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကြားသိလာရသော အခြေခံသဘောတရားတွေကို ကျွန်တော်က ရောနှောပေါင်းတင်သန့်စင်ပစ်သည်။ ရှင်းလင်းလွယ်ကူပြီး ချက်ချင်းအသုံးပြုလို့ရသည့် ပုံစံတစ်ခုပေါ်လာအောင်လုပ်သည်။ အသိပညာတစ်မျိုးတည်းသည် စွမ်းအားမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်တော် သဘောပေါက်ထားသည်။ စွမ်းအားအစစ်အမှန်ဖြစ်လာဖို့ အသိပညာကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်အသုံးပြုတတ်ဖို့လိုပါသည်။ ကျွန်တော် အသိပညာကို ကျွန်တော် စတင်အသုံးပြုချသည့် ပို၍ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်များထား။ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ဓာတ်မွေးပြီးဘဝမှာ ကျင်လည်နေထိုင်သည်။ အသွင်ပြောင်းမှုမှာ မြန်ဆန်လွန်းသိသာလွန်းပြီး ရင်ဖိုလို့က်မောစရာကောင်းလွန်းလှပါသည်။ အတိတ်ကာလက ခံစားခဲ့ရသည့် ခိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများနေရာတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှုဆိုသည့် စိတ်အင်အားများ ဖြစ်ထွန်းလာသည်။ ယခုတော့ ဘဝကို အမိလိုက်နိုင်ပြီဟု ယုံကြည်စိတ်ချ ခံစားရသည်။ သို့မဟုတ် ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား ပြောပြသလို “ခုမှပဲ လောကကြီးနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်တော့တယ်” ဟုဆိုရပါမည်။ ကျွန်တော့်အနာဂတ် ဘဝသည် ရှောင်ရှားရမည့် မရေရာ မသေချာမှုတွေပြည့်နေသော ဝင်္ကပါကြီးမဟုတ်တော့။ ထွေးပွေ့ရင်ဆိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရမည့် အတွေ့အကြုံတွေ အပြည့်ရှိသော ခရီးစဉ်ကြီးဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်တော် ပျော်နေပါသည်။

(င)

ကျွန်တော်၏ အတွေးသစ် အမြင်သစ်မှ သီးပွင့်လာသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခူးဆွတ်ခံစားရင်း ဤလောကအမြင်ကို အခြားသူများအား ဝေမျှပေးဖို့၊ အောင်မြင်မှုတွေ ရအောင် ကူညီဖို့ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ရင်နှင့်အပြည့် ဖြစ်လာသည်။ သို့ဖြင့် စနစ်တစ်ခုလုံးကို မွေးရာပါအောင်နိုင်သူများ ဟု ကျွန်တော် ကင်ပွန်းတပ်ထားသည့်နှစ်ရက်ကြာ သင်ရိုးမာတိကာဖြစ်အောင် ကျွန်တော် ပစ်လိုက်သည်။ ကနဦးပိုင်းတွင် သင်တန်းဖွင့်ပြီး နီးစပ်ရာလူများကို အခမဲ့ပို့ချပေးခဲ့၏။ ယနေ့တော့ ကျွန်တော်ရည်မှန်းချက်ထားသည့် အတိုင်း လုပ်ငန်းက ကြီးထွားကျယ်ပြန့်လာပြီ။ အောင်မြင်မှုများဖန်တီးနိုင်ရေးအတွက် လူတွေ တစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းတွေ အတွင်းမှာရှိနေသည့် ၎င်းနေသော စွမ်းအင်များကို ဤ သင်တန်းက ဖော်ထုတ်ပေးနေပြီ။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဖော်ဆောင်ပေးနေပြီ။ ခေါင်းဆောင်မှု၊ စီမံခန့်ခွဲမှု ပြောင်းလဲရေး၊ ဝယ်ယူအလေးထားရေးနှင့် အဖွဲ့လိုက်ဆောင်၎င်းက ရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများတွင် မွေးရာပါအောင်နိုင်သူများ အတွေးအမြင်ကို ကျွန်တော်တို့ တပ်ဆင်အသုံးပြုနေပြီ။ တိတိကျကျပြောရလျှင် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုလုပ်သလဲဆိုတာထက် ဘယ်လိုတွေးသလဲ ဆိုတာက ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်ကို တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်စေသည့် စီးပွားရေးနှင့် ဘဝနယ်ပယ်အားလုံးတွင် မွေးရာပါအောင်နိုင်သူများ အတွေးအမြင်ကို အသုံးပြုလို့ ရပါသည်။

ယခုအခါ ကျွန်တော်က ကမ္ဘာအနှံ့မှာ ကျင်းပသည့် ဆွေးနွေးပွဲများ၌ ဟောပြောပို့ချသည်။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများသည် အကြွင်းမဲ့ဖြစ်သည်။ ထာဝရ ဖြစ်သည်။ ပုံသေဖြစ်သည်။ နောက်ပြီး ဤအစိတ်အပိုင်းများကို မှန်းခြယ်သည့် အဆင်တန်ဆာများနှင့် သိပ်မဆိုင်ဟု ကျွန်တော်ကသိမှတ်ယုံကြည်သည်။ အောင်မြင်ခြင်းဆို

သည်မှာ ကံကောင်းထောက်မမူ သက်သက် မဟုတ်တော့။ အောင်နိုင်ခြင်းကတော့ ရှေ့ဆုံးက ဖြစ်လာခြင်း သို့မဟုတ် ငွေတွေ အများကြီး ရသည့်အတွက် စိတ်ချမ်းသာခြင်းသာဖြစ်၏။ မှားသလိုနှင့် အမှန်တရား တွေပါနေသည့် ဆိုရိုးတစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး အသိအမှတ် ပြုကြ၏။ သင်သည် ချမ်းသာပြီးဆင်းရဲ နေနိုင်သည်။ သင်သည် ကြီးမြင့်သော ရာထူး ဂုဏ်သိမ်ကို ခံစားပြီး စိတ်ဒုက္ခ ရောက်နေနိုင်သည် ဆိုသည့် ဆိုရိုးစကား။

အောင်မြင်သူများနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများသည် အတွင်းကို အောင်နိုင်သူများ ဖြစ်၏။ အောင်မြင်ခြင်းသည် အတွင်းခံစားချက်နှင့် အတူအပြင်ဖော်ပြချက်များဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်၏ သုတေသနပြုချက် များထဲတွင် အသစ်အဆန်း ဆိုလိုဘာတစ်ခုမျှဖော်ထုတ်တွေ့ရှိ မထားပါ။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော်တွေ့ရှိချက်များသည် ကျွန်တော့်အတွက်ဖြစ်နေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော် ဟာသနောသည့်အတိုင်း ပြောရလျှင် ဘဝက လမ်းညွှန် လက်စွဲစာအုပ်တစ်အုပ် မပါဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာသည်... သို့တိုင် ကျွန်တော်တို့က ဘဝ၏ စိန်ခေါ်ချက်များကို ကျော်လွှားဖို့ပီပီစပါစွမ်းရည် များနှင့်အတူမွေးဖွားလာကြပါသည်။ လက်စွဲစာအုပ်နှင့်အနီးစပ်ဆုံးအရာ သည် ကျွန်တော်တို့၏ ရင်တွင်းမှာပဲ တည်ရှိနေရပါမည်။ ထိုနေရာမှာ ထိုအရာရှိနေကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့မေ့လျော့နေကြ၏။

ဤစာအုပ်ကိုရေးသားခြင်းမှာ ကျွန်တော် ရရှိထားသော ထာဝစဉ်နှင့် ပုံသေ မှန်ကန်နေသည့် အသိပညာကို သင့်အား မျှဝေလိုသောကြောင့် ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး သင်၏ ငုပ်နေသော အောင်စွမ်းရည်များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည့် လက်တွေ့ကျသော၊ အသုံးပြုရလွယ်ကူသော အစီအစဉ်တစ်ခုနှင့် မိတ်ဆက်ပေးလိုသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော် ဧဝရက်တောင်ထိပ်ရောက်အောင် တက်ပြခဲ့ခြင်းမဟုတ် သလို အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲမှာ ရွှေတံဆိပ်ရအောင် အစွမ်းပြခဲ့ခြင်းလည်း မဟုတ်။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော် ကျော်ဖြတ်ခဲ့သည့် အသိတရားရှာဖွေရေး ခရီးလမ်းမကြီးကလည်း တော်တော်ကြိုးစား အားထုတ်လျှောက်လှမ်း ရပါသည်။ ကျွန်တော်သည် အနာဂတ်ဘဝ၏ မရေရာ မသေချာမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မချင့်မရဲဖြစ်မှုများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ခံစားခဲ့ရ၏။ သင်ဘယ်လို လိုဘမပြည့်ခံစားချက်မျိုးတွေ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည်ဖြစ်စေ သင် ဘယ်နေရာကလာကြောင်း ကျွန်တော်သိနေသည်ဟု တထစ်ချယုံကြည်ထားလိုက်ပါ။

သင်ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လိုအနေအထား မျိုးတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဤစာအုပ်သည် သင့်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် 'ကိုယ့်ဟင်းကိုယ် စိတ်ကြိုက်ချက်စားနည်း' စာအုပ်မျိုးမဟုတ်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ ဤစာအုပ်သည် သင်ကြိုက်သည့်ဟင်းကိုရွေးစားဖို့ အသင့်ချက်ပေးထားသည့် ဟင်းပွဲများနှင့် ပိုပြီးတူသည်ဟု သဘောရ၏။ ဤစာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားသည့် သင်ခန်းစာတွေထဲမှ သင့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိမည့်၊ နောက်ပြီး သင်ကျင့်သုံးနိုင်မည်ထင်သည့် သင်ခန်းစာ များကို ရွေးထားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ဘဝပေး တာဝန်အတိုင်းအောင်နိုင်သူ အဖြစ် ဝင့်ထည်စွာရပ်တည်ပါလေ။ ဤစာအုပ်ပါ အသိပညာနှင့်အတူသင် တောင့်တသော အနာဂတ်ဘဝကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကို ပေါင်းစပ်အသုံးချလျှင် သင့်ဘဝကို သင်ထူးခြားပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ သည်လိုလုပ်ဖို့ သိပ်လွယ်လှသည်တော့ မဟုတ်။ သင့်အနေဖြင့် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်တွင် ဇွဲအပြည့်၊ တာဝန်ယူမှု အပြည့်၊ ပြဋ္ဌာန်းချက်ခိုင်ခိုင်မာမာဖြင့် လျှောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ လိုအပ်၏။ သို့ပေမဲ့ သည်လမ်းကိုသင် လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။

(၈)

အမှန်များဟု ယခု ကျွန်တော် သိထားသည်များကို လူငယ်ဘဝက သိခဲ့ရ၊ နားလည်ခဲ့ရလျှင် ဘယ်လောက် ကောင်းလိုက်မည်လဲဟု ဆန္ဒ ဖြစ်မိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ဘာသာ ချမှတ်ထား သည့် ရည်မှန်းချက်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်မည်မဟုတ်၊ ကျွန်တော်တို့၏ အိပ်မက်များကို လက်တွေ့ဖြစ်အောင် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်မည်မဟုတ်ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားချဖို့ အလွန်လွယ်ကူ၏။ ကျွန်တော်ကတော့ သင့်အား ယုံကြည်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကူညီနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည်ဟု နှလုံးသားထဲက ယုံကြည်နေ၏။ ၎င်းယုံ ကြည်ချက်မှာ သင် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည် ဟူ၍။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် သင်စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်နေလျှင် သင် စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်သိထားသောကြောင့်ဖြစ်ပါ သည်။



(၁)

အောင်မြင်မှု

လော့စ်အိန်ဂျလစ်စ်တွင် လူရွှင်တော်တစ်စုနှင့် ကျွန်တော် ထိုင်နေ သည်ကို မှတ်မိ၏။ သူတို့အားလုံးလည်း ကျွန်တော့်လိုပင် ဟာသခွင်ထဲ တိုးဝင်နိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပွေ့ပိုက်ထားသူများ ဖြစ်၏။ ကျွန်တော် က ကမ္ဘာပေါ်မှာ အပြိုင်အဆိုင်အများဆုံးဆိုသည့် ဈေးကွက်သို့ အရောက် သွားခဲ့သည်။ ထိုလောကမှာ အလုပ်ဝင်လုပ်ရင်း တစ်နှစ်အတွင်း လက် လှမ်းမီသရွေ့ ပညာကို ဆည်းပူးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသူ။ ခေတ်ကာလမှာ ၁၉၈၅။ ဟာသဇာတ်ဆိုသည်မှာ ရော့အင်ရီးလ်အသစ်တစ်မျိုးလားဟု မေးသည့်ခေတ်။ အောင်မြင်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားခြင်း၊ မြို့ထဲက ဘယ်စားသောက်ဆိုင်မှာမဆို တန်း မစီဘဲ ကျော်ဖြတ်ဝင်ခွင့်ရခြင်း၊ နောက်ပြီး ပြိုင်ကားတွေ၊ မိန်းမချောချော လှလှတွေ၊ ပြီးတော့ ဘက်ဗာလီတောင်ကုန်းများတွင် အိမ်ကြီး မဟာ တစ်လုံး။ ထိုထိုဤဤ အရာများက ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကူးအယဉ်ကြီး

ယဉ်နေသည့် ဆုလာဘ်များ။ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တပ်မက်ရှိလွန်းလှ သည့် နတ်သုဒ္ဓါဟင်းခွက်ကြီး။

ကျွန်တော် ထိုနေရာသို့ ရောက်နေတာ ခြောက်လလောက်ရှိပြီ။ ကလပ်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဝင်ဆံ့အောင်တော့ တဖြည်းဖြည်း တိုးဝင်လို ရခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော့်ကို ဘယ်သူကမျှ လခပေးပြီး ငှားမထားသေး။ သို့ပေမဲ့ အနည်းဆုံး သီတင်းပတ်ကုန်ရက်တွေမှာတော့ အလုပ် လုပ်ရသည်။ နောက်ပြီး တစ်ယောက်ယောက်က မျက်စိကျသွားနိုင်သည့် အလား အလာလည်း အမြဲရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဖက်တွယ်ထားသည့် အလားအလာ။ သေချာတာတစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်တို့အထဲက ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ မျက်စိကျသူ မရှိသေးခြင်းပင်။ သည်တော့ ရုပ်ရှင်တစ်ပွဲအပြီးတွင် ကျွန်တော်တို့ ငွေကြယ်ပွင့်လောင်း လျာတစ်စု လုပ်နေကျအလုပ်မှာ အရက်ဆိုင်တစ်ဆိုင် သို့မဟုတ် စား သောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ သွားကြခြင်းပင်။ ပြီးတော့ ဆိုင်မှာထိုင်ပြီး အိမ်မပြန်မီ အချိန်ဖြုန်းကြမည်။ အိမ်မပြန်လမ်းမှာကျတော့ ပြိုင်ဘက် လူရွှင်တော်များ၏ အရည်အချင်းတွေကို ဝေဖန်ရေး ဓားဖြင့် တစ်စစီ တစ်ပိုင်းစီဖြစ်အောင် ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ကြမည်။

မှတ်မှတ်ရရ ထိုတစ်ညကတော့ ကျွန်တော်သည် ညဉ့်လုံးပေါက် ဖွင့်သည့် ထမင်းဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် အခြားလူရွှင်တော်အုပ်စုတစ်စုနှင့် အတူရှိနေသည်။ ကျွန်တော်တို့ အာအတွေ့ဆုံးအကြောင်းကိုပဲ အာပေါင် အာရင်း သန်နေကြသည်။ ထိုအခိုက် ဘာမျှထူးထူးထွေထွေ မစဉ်းစားဘဲ သတိပြုလိုက်မိသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း ခံရသည့် လူရွှင်တော်များကို အတန်းနှစ်တန်း ခွဲထားလေ့ရှိခြင်းပင်။ ပါရမီကလေး တော့ သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ ရှိကြသည်။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ လောက်ပင် အလုပ်မဖြစ်သူတွေက တစ်တန်း။ သည်လူတွေကတော့

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်အောင်မြင်သူများဖြစ်လာဖို့ အလားအလာ အလွန် အလွန်နည်းသူများဟု ကျွန်တော်တို့က သတ်မှတ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ထက် သိသိသာသာအောင်မြင်သူအုပ်စုကိုတော့ ကျွန်တော်တို့က 'ကံကောင်း သူများ' ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။

အောင်မြင်ရေးကို စိုးမိုးခြယ်လှယ်သည့် စွမ်းအား၊ ပြဋ္ဌာန်းသည့် စွမ်းအားသည် ကံတရားဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့ မှတ်ယူကြ၏။ ကံ တရားက ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ကျွန်တော်တို့အထဲမှ တစ်ယောက်ယောက်ကို လာရောက်လက်တို့ချင်တို့မည်။ မတို့ဘဲ နေချင်လည်း နေမည်။ ကျွန် တော်တို့တွင် ထိပ်တန်းသို့ရောက်စေမည့် အကြောင်းတရားတစ်ခုခု ရှိနေ ဝါစေဟု ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဆုတောင်းကြသည်။ ကံတရားက ကျွန်တော် တို့တစ်တွေကို တစ်ယောက်ချင်း ရွေးထုတ်ခေါ်သွားပါစေဟု ကျွန်တော် တို့အားလုံး ဆုတောင်းကြသည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အောင်မြင်ရေးကို သည်နည်း သည်ပုံဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်ခဲ့ခြင်းသည် မှား၏။ တကယ်တော့ အောင်မြင် သူများသည် ဘယ်တော့မျှ ဆုတောင်းရုံ တောင်းနေခြင်းမပြု။ သူတို့က ယုံကြည်ထားကြသည်။ ကျွန်တော်တို့တွေအကြား ခြားနားချက်မှာ ဒါပဲ ဖြစ်၏။ အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ရုံးနိမ့်ခြင်းအကြား ခြားနားချက်မှာ ဒါပဲ ဖြစ်၏။

ထိုည နောက်ပိုင်းကစပြီး ထူးခြားသောအတွေ့အကြုံတွေကို ကျွန်တော် ကြုံခဲ့ရ၏။ ၎င်းအတွေ့အကြုံများက ကျွန်တော် ကိုင်စွဲထား သော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်သည့် အမြင်နှင့် ကိုယ့်အလားအလာကို မြင် သည့် အမြင်နှစ်ရပ်ကို ထာဝစဉ်ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါတော့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာပြုလုပ်ခဲ့သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးများ၊ ကျွန်တော့်အား ခေါ်ယူတိုင်ပင်သည့် အစည်း

အဝေးများ၌ လူတွေ၏ ရင်ဖွင့်သံပေါင်းများစွာကို ကြားခဲ့ရ၏။ သူတို့က ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ စကားလုံးအသွယ်သွယ်ဖြင့် တင်ပြကြ၏။ သူတို့ တင်ပြ ပြောဆိုသည့်စကားများမှာ ၁၉၈၅ ခုနှစ်က လော့စ်အိန်ဂျလိစ်တွင် ကျွန်တော် ပြောခဲ့သည့်စကားများ၏ သံတူကြောင်းကွဲတွေသာ ဖြစ် နေ၏။

ကျွန်တော် ကံသေကံမ ပြောနိုင်တာတစ်ခုရှိသည်။ အောင်မြင်ခြင်း သည် ကံတရားနှင့်ဆိုင်သည့်ကိစ္စမဟုတ်။ ကံတရားဆိုသည်မှာ အလျဉ်း သင့် ကြိုကြိုက်သည့်ကိစ္စဖြစ်ပြီး အောင်မြင်ခြင်းကတော့ စီစဉ်ပုံဖော်ရ သည့် ကိစ္စဖြစ်၏။

**အောင်မြင်ခြင်းသည် ကံတရားနှင့် ဆိုင်သည့်ကိစ္စ ဖြစ်သည်။
သက်သေထူလှိုလျှင် မည်သည့်အခန်းသမားကိုမဆို မေးကြည့်ပါ။**

အားလ် ဝီလ်ဆင်

သည်တော့ အောင်မြင်ခြင်းက စီစဉ်ပုံဖော်ရသည့် ကိစ္စဆိုလျှင် ပုံစံပြာ သို့မဟုတ် စီမံကိန်း၊ စီမံချက်က ဘယ်မှာလဲ။

ထိုမေးခွန်းအတွက် အဖြေအား အောင်မြင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဘယ်လိုသဘောပေါက်သလဲဆိုသည့်အချက်ဖြင့် စရပါသည်။ ခင်ဗျာ ဘဝမှာ ခင်ဗျား တကယ်လိုချင်တပ်မက်တာ ဘာလဲဟု ကျွန်တော် မေးလျှင် သင် ဘယ်လိုဖြေမည်လဲ။

ငွေ၊ ကျော်ကြားမှု၊ လွတ်လပ်ခွင့်...ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်မည်။ ကိုယ့် အထွာနှင့် ကိုယ်ပေါ့။ ကုမ္ပဏီတော်တော်များများက အမြတ်အစွန်း ကြီးထွားမှုနှင့် အသိအမှတ်ပြုခံရမှုတို့ကို လိုလားတောင့်တသလိုပေါ့။ သို့ပေမဲ့ ငွေရှိရုံသက်သက်က သင့်အား အောင်မြင်သူ ဖြစ်အောင်

မြဲလုပ်ပေးသလား။ ဘယ်လုပ်ပေးနိုင်မလဲ။ မဟုတ်ပါက ထိပေါက် သူတွေ၊ ဘဏ်စားပြတွေ၊ အမွေတွေ အများကြီး ဆက်ခံရသူတွေကို အကြီးအကျယ် အောင်မြင်သူတွေအဖြစ် တစ်ခါတည်းသတ်မှတ်ရတော့ မည် မဟုတ်လား။ သည်တော့ ကျော်ကြားမှုကကော။ ကျော်ကြားမှု ရလျှင် အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှုရမည်ဟု အာမ မခံနိုင်ကြောင်း ကို သမိုင်းက လက်တွေ့ပြခဲ့ပြီ။ ထို့အပြင် ပုဂ္ဂလိက လွတ်လပ်ခွင့်ကို အရယူနိုင်ခြင်းသည်လည်း ကျော်ကြားမှုရခြင်းလိုပါပဲ။

အောင်မြင်မှုကို အကောင်းဆုံး အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုသည်မှာ သင်၏ ကိုယ်ရေး ရည်မှန်းချက်များနှင့် လုပ်ငန်းရည်မှန်းချက်များ တဖြည်းဖြည်း အကောင်အထည်ပေါ်လာခြင်းဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝခြင်း၊ ကျော်ကြားခြင်းနှင့် အခြားအရာများသည် ၎င်းရည်မှန်းချက် များ ပေါက်မြောက်ခြင်း၏ ဘေးထွက်အကျိုးများသာ ဖြစ်၏။

သင့်ဘဝမှာ သင် ဘာကိုလိုလားတောင့်တသလဲဟု အောင်မြင်သူ တစ်ဦးအား မေးကြည့်ပါ။ သူ့အဖြေသည် ယောင်တိယောင်ဝါး သို့ မဟုတ် သိမ်းကျုံးဖြေသည့်အဖြေမျိုးဖြစ်မည်မဟုတ်။ သူ့အတွက် အောင် မြင်မှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပြ လိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် ဘဏ်စာရင်း မှာရှိသည့် ငွေပမာဏတစ်ခု သို့မဟုတ် ယေဘုယျ ပျော်ရွှင်မှု အနေ အထားတစ်ခု ဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်။ အဆိုပါရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် အလွန်တိကျသည့် ပစ်မှတ်တစ်ခုဖြစ်လိမ့်မည်။ ၎င်းပစ်မှတ်ကို ထိမှန်ပြီ ဆိုလျှင် လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝပြီး နှစ်ထောင်းအားရ ခံစားရမည် ဖြစ်၏။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းမှာဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ဖြစ်စေ ထိုသို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ပီပီပြင်ပြင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းသည် အောင်မြင်မှုရရာကြောင်းကို ဖော်ဆောင်ပေးသည့် စွမ်းရည်

တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ အောင်နိုင်သူများသည် သင်တို့ ကျွန်တော်တို့ ရသည့် အခွင့်အရေးမျိုးပဲ ရ၏။ သင်တို့ ကျွန်တော်တို့ ကြိုသည့် စိတ်ပျက်စရာ မျိုးပဲ ကြုံရ၏။ ရေရှည်အောင်မြင်မှု ရသူများကို အများသူငါနှင့် မတူ အောင် ခွဲထုတ်ပစ်လိုက်သည့်အရာမှာ သူတို့၏ တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ် နည်းနှင့် သူတို့၏ စိတ်သဘောထားပင်ဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝမှာ လူတိုင်း လူတိုင်း ထိန်းချုပ်မှုအပြည့်အဝပြုနိုင်စွမ်းရှိသည်မှာလည်း ထိုအရာနှစ်ခု သာဖြစ်၏။

အောင်မြင်ခြင်းသည် ကံတရားနှင့်ဆိုင်သည့် ကိစ္စမဟုတ်။ စီစဉ်ပုံ ဖော်ရသည့်ကိစ္စ ဖြစ်၏။ အောင်နိုင်သူများသည် အခွင့်အရေး ပိုရသူများ မဟုတ်။ သူတို့က အခွင့်အရေးကို ဖန်တီးယူသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့က ယာယီအခက်အခဲများကြောင့် သူတို့၏ အတ္တပုံရိပ်ကို ညှိုးနွမ်းမှေးမှိန် စေခွင့်မပြု။ သူတို့က ယာယီအခက်အခဲများကို ရုပ်ဖျက်လာသည့် အခွင့် အရေးများဟု သဘောထားသည်။ အောင်ရမည်ဟူသောသူတို့၏ အဓိဋ္ဌာန်ပြုချက်ကို အထောက်အကူပြုသည့် အခွင့်အလမ်းများဟု ရှုမြင် သည်။

သင်သည် အနာဂတ်ဘဝအတွက် ဘယ်လိုအိပ်မက်မျိုးပဲ မက်မက်၊ ၎င်းအိပ်မက်သည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့်ဘောင်အတွင်းမှာ ရှိလျှင် ၎င်းအိပ်မက်သည် လက်တွေ့ဖြစ်မြောက်လာနိုင်၏။ သို့သော် သူဌေးဖြစ် ဖြတ်လမ်းနည်း သို့မဟုတ် ထိပ်တန်းရောက်ဂါထာတစ်ပုဒ် တွေ့လိုတွေ့ငြား ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် စာတစ်အုပ် (ဤစာအုပ်အပါအဝင်)ဖတ်ခြင်း ဖြင့်တော့ သင့်ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်ဘဝကို အောင်မြင်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုပန်းတိုင် ဆီသို့ အမှန်တကယ် ဦးတည်စေချင်သည်ဆိုလျှင် သင်သည် အမှန် တကယ် စိတ်ရောကိုယ်ပါ မြှုပ်နှံထားဖို့လို၏။ ချေဖျက်၍ မရနိုင်သော

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ကိုမွေးဖို့လို၏။ သင့်ရည်မှန်းချက်ကို စုံမက်မြတ်နိုးနေဖို့လို၏။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပြက်မျှပင် မျက်ခြည်ပြတ်မခံဖို့ လို၏။

ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေထိုင်ပြီး မကြာမကြာ ရယ်မောကာ အများကြီး ချစ်တတ်သူသည် အောင်မြင်သူဖြစ်၏။
 ရောဘတ် လူးဝစ် စတီဗင်ဆင် (၁၈၅၀-၉၄)

အောင်မြင်မှုထဲတွင် ကံတရားမပါ။ သင်၏ တွေးခေါ်ပုံ၊ တွေးခေါ် နည်းပါဝင်၏။ သင်၏ ခံယူချက် သဘောထား ပါဝင်၏။

သင့်အောင်မြင်ရေးသည် သင့်တာဝန်ဖြစ်၏။ အခြားဘယ်သူ တာဝန်မျှမဟုတ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း စတင်ထူထောင်စဉ်က အလုပ်အပ်ဖို့ အလားအလာရှိသူတစ်ဦးနှင့် ချိန်းထား၏။ အခြေအနေ မှာ လက်မြောက်ပြီး မေ့ပစ်လိုက်ရမည့်အခြေအနေမျိုးဖြစ်၏။ ကျွန်တော့် မှာ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း ကောင်းကောင်းမရှိ။ ကုမ္ပဏီအများစုက သင်တန်းပေးခြင်းကို အချိန်ဖြုန်းသည့်အလုပ်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သူတို့ စိတ်ကျေနပ်မှုရှိသည့် ဖောက်သည်တစ်ဦး လောက်နှင့် ကျေနပ်နေချင်ကြ၏။ နောက်ဆုံးတွင် အလုပ်အပ်ခြေရှိသူ က ကျွန်တော်အား အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်သည့် စီမံချက်တစ်ခု ရေးဆွဲ တင်ပြဖို့ ပြောသည်။ သူ သည်လိုပြောလာတော့ ကျွန်တော် ထမကမိ အောင် တော်တော်စိတ်ထိန်းထားလိုက်ရ၏။

ပြဿနာတစ်ခုပဲ ရှိသည်။ ကျွန်တော် တတ်မြောက်ထားသည့် နည်းပညာကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းရေးမှာ သုံးလိုရ၏။ သို့သော် ကျွန်တော့်မှာ အဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းသည့်အတွေ့အကြုံမရှိ။ နောက်ပြီး ထိရောက် ထက်မြက်

သော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ဖြစ်မြောက်လာအောင် ဘယ်လို သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွေ ရေးဆွဲရမည်ကို သေသေချာချာမသိ။ ထို့နောက်မှာတော့ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က ကျွန်တော်အား အထူးလေကြောင်းတပ်ရင်း သင်တန်း ဆရာကြီးတစ်ဦးနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ပေးသည်။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထူထောင်ရာ၌ သင်တန်းပေးဖို့ သူ့ထက်အရည်အချင်း ပြည့်မီသူတစ်ဦးကို ရှာဖွေဖို့အလွန်ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။ သူနှင့် သူ့အဖွဲ့ထဲမှ ကျွန်တော်လေ့လာဆည်းပူးလို့ရလိုက်သည့် အသိတရားမှာ တန်ဖိုးမဖြတ် နိုင်လောက်အောင် အရေးကြီးပါသည်။ အထူးလေကြောင်းတပ်ရင်း၏ အဓိက အရေးကြီးဆုံးယုံကြည်ချက်တွေထဲတွင် စွဲ၊ သန္နိဋ္ဌာန်နှင့် တာဝန် တို့ပါဝင်သည်။ သင်တန်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံနိုင်ရည်ရှိမှု ရွေးချယ်ခြင်း အစီအစဉ်၌ ကျရှုံးသူများသည် သူတို့ဘာသာသူတို့ ကျရှုံးအောင်လုပ် သူများဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ သူတို့တွင် ပြင်ဆင်ထားမှုမရှိ သောကြောင့် သို့မဟုတ် သင်တန်းမှ ထွက်ချင်သောကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းဆရာများက ပြောပြသည်။

သင် အရှုံးပေးပြီ ဆိုမှသာ သင်ရှုံးနိမ့်သည်။ ဤကား အထူးလေ ကြောင်းတပ်ရင်း အတွေးအခေါ်တွင် ထပ်ကာတလဲလဲ ညွှန်ပြနေသည့် အယူအဆဖြစ်၏။ ရွေးချယ်မှုအစီအစဉ်ကို အောင်မြင်သူများသည် အခြားသူများထက် လျော့နည်းပြီး ဝေဒနာခံစားရသူများမဟုတ်။ သူတို့ အဆုတ်တွေ အသက်ရှူမရအောင် ကျပ်လာသည်။ သူတို့ ခြေထောက် တွေ ဖူးရောင်ကျိန်းစပ်နေသည်။ သူတို့ ကြွက်သားတွေ ဒဏ်ပိနေသည်။ ကွာခြားချက်မှာ ရွေးချယ်ပွဲ အောင်မြင်သူများ၏ ရင်ထဲ အသည်းထဲ၌ နောက်ထပ် ခြေတစ်လှမ်းလှမ်းဖို့ သန္နိဋ္ဌာန် ချထားခြင်း ဖြစ်၏။ သူတို့က အခြားသူများကို အပြစ်မဖို့၊ သူတို့ကို လျစ်လျူရှုမည့် သဘောကောင်း သော သင်တန်းဆရာကို မမျှော်။ သူတို့၏ ရှုံးနိမ့်မှုအတွက် ဆင်ခြေ

ဆင်လက် ရှာဖွေသူများမဟုတ်ကြ။ သူတို့က အသင့်ပြင်ထားသည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မြှုပ်နှံထားသည်။ ပြီးတော့ အောင်မြင်မှုရရေးအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူထားကြသည်။

တချို့လူတွေက ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်ကြသည်။
တချို့လူတွေက ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ထွန်းအောင် စောင့်ကြည့်ကြသည်။
တချို့လူတွေက ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ထွန်းလာသည်ကို အံ့သြတကြီး ဖြစ်ကြ သည်။

အမည်မသိ

လူရွေးပွဲ အစီအစဉ် သိပ်နှင့်နှင့်နဲ့နဲ့ ဖြစ်မလာမီ တတိယမြောက်နေ့ တတည်းက သင်တန်းဆရာများနည်းတူ ကျွန်တော်လည်း လူရွေးပွဲ အောင်မည့်သူများကို ရွေးထုတ်နိုင်နေလေပြီ။ သင်တန်းဆရာတွေ ဤ နေရာတွင် သိမြင်သည်များကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အသွင်ဖြင့်လည်း သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် တစ်စုံတစ်ရာထူးထူး ခြားခြားရှိသူများကို ဆုံဖူး ကြုံဖူးကြသည်။ ကြည့်ညိုစရာကောင်းခြင်း၊ ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ စွမ်းအားကြီးသော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိခြင်း။ ဤအရည်အသွေးများက သူတို့အား ထိပ်တန်းသို့ တက်လှမ်း မည့်သူများအဖြစ် သန့်ထုတ်ပေး၏။ သူတို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမှ တစ်ဆင့် အခြားသူများကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသူများ၊ အရာရာတိုင်းကို သက်သောင့်သက်သာကလေး စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသူများအဖြစ် တသီး တခြားခွဲထုတ်ပေး၏။ သူတို့တွင် မွေးရာပါ အောင်နိုင်သူများ၏ စိတ် ဓာတ်မျိုးရှိသည်။ ထိုသို့သော သူများကို အထူးလေကြောင်းတပ်ရင်း သင်တန်းဆရာတွေနည်းတူ ကျွန်တော်တို့သည်ပင် လွယ်လွယ်ကူကူ

ရွေးထုတ်လို့ရ၏။

သူတို့အားလုံးမှာ တညီတညွတ်တည်း ရှိသည့် အရည်အသွေးက တော့ သူတို့ ဘယ်ကိုသွားနေကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား သိနေပြီး ထိုနေရာသို့ ရောက်စေမည့် စီမံကိန်းတစ်ခုနှင့် ထိုနေရာသို့ မလွဲမသွေ ရောက်မည်ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိနေခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့တွင် ၎င်းခွန်အားတွေ ရှိနှင့်ပြီးသား ဖြစ်၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ၎င်းခွန်အားများကို ဘယ်လိုဖော် ထုတ်ပြီး ဘယ်လို အသုံးချရမည်ဖြစ်ကြောင်း မေ့လျော့နေကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်နှင့် လောကကြီးအပေါ် ထားရှိသည့် သဘော ထားကို ကျွန်တော်တို့ဘဝက ပုံသွင်းပေးသည်။ ပြီးတော့ အဆိုးဆုံးတွေ ဖြစ်လာမည်ကိုမျှော်လင့်ရင်း အကောင်းဆုံးတွေဖြစ်လာအောင် ဆုတောင်း တတ်ဖို့ သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ကြ၏။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့အားလုံး မွေးရာပါ အောင်နိုင်သူများအဖြစ် ဘဝကို အစပြုခဲ့ကြသည်။ အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့သည် မွေးရာပါ အောင်မြင်မှုများ တကယ်ဖြစ်ချင်သည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ အဆွေထဲ အသားထဲမှာ ရှိနေသည့် အောင်စွမ်းရည်ကို ပြန်လည်ဆက်သွယ်လို့ရပါ သည်။

တိုက်ဆိုင်မှုလား၊ ပုံဖော်မှုလား

အောင်မြင်ခြင်းသည် သင်၏ တာဝန်ယူမှုဖြစ်ပြီး ကံတရားနှင့် ဘယ်လိုမျှမပတ်သက်။ ထိုနည်းတူစွာပင် သင်၏ အောင်မြင်မှုလမ်း ကြောင်းပေါ်တွင် ကံအားလျော်စွာ တိုက်ဆိုင်မှုဆိုတာ မပါဝင်သလောက် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် တစ်ပိုင်းတစ်ကဏ္ဍ ပါဝင်နေသည်မှာ တိုက်ဆိုင်မှုဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြောင်း ဉာဏ်အမြင်ရှိခြင်းနှင့်

တိုက်ဆိုင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် မိမိအကျိုးရှိရာရှိကြောင်းအတွက် အသုံးချ ဖို့ အသင့်ပြင်ထားခြင်းသာ ရှိ၏။ အကြောင်းမှာ သင်သည် ရည်မှန်း ချက်တစ်ခု အောင်မြင်ရေးကို အာရုံစိုက်မှု အပြည့်ရှိနေမှသာ တိုက်ဆိုင်မှု များကို အခွင့်အလမ်းများဟု သိမြင်နိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

အသင့်ပြင်ထားမှုနှင့် အခွင့်အလမ်းတို့ ဆုံတွေ့သောအခါ ကံတရားဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ဆင်နကာ အကြီး (ဘီစီ ၅၅- အေဒီ ၃၉)
ရှောမလူမျိုး တရားဟောဆရာနှင့် စာရေးဆရာ

ကျွန်တော်တို့အားလုံး စစ်ဆေးကြည့်လို့ရသည့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဥပမာလေးတစ်ခုကိုကြည့်ကြရအောင်။ သင်သည် နွေးထွေးသော ရာသီဥတုတွင် ရက်တို အပန်းဖြေအနားယူဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားသည်ဆိုပါစို့။ ပထမဦးဆုံး သင်ဘာလုပ်မည်လဲ၊ သင်ဘယ်ကိုသွားမည်လဲ၊ ဘယ်တော့ သွားမည်လဲ ဆိုတာ ရွေးချယ်ရပါမည်။ ဤကား တိကျပြတ်သားသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုဖြစ်၏။ သင်သွားမည့် ခရီးပန်းတိုင်ကို ကြိုတင် ဧည့်စားထားခြင်း မရှိဘဲ စိတ်ကူးပေါက်ချိန်တွင် ကားပေါ်ခုန်တက်ပြီး ခရီးထွက်သွားလို့ရသည်။ သို့သော် ပထမဦးဆုံး လမ်းဆုံလမ်းခွဲသို့ ရောက်သည်နှင့် ဘယ်ဘက်ချိုးရမလား၊ ညာဘက်ကျော့ရမလား ဆိုသည် ကို တစ်နေ့လုံး ထိုင်စဉ်းစားရချေတော့မည်။

သည်တော့ ဘယ်တော့သွားမည်၊ ဘယ်ကိုသွားမည် ဆိုတာ စီစဉ်ထားပြီးဆိုပါစို့။ ယခု ဘယ်လိုသွားမယ်ဆိုတာ စီစဉ်ရတော့မည်။ ခရီးစဉ်ဆွဲရမည်။ မြေပုံတွေ ဝယ်ရမည်။ သင် သွားလိုရာသို့ ရောက်မှ နေရေးထိုင်ရေး စီစဉ်လို့ရ၏။ သို့သော် တက်သာဆုတ်သာ ဖြစ်အောင်

မိမိလျာထားသည့် ငွေကြေးနှင့်ကိုက်ညီမည့် တည်းခိုစရာ နေရာများကို ကြိုတင်လေ့လာထားရပါမည်။ ဤသို့ အသေးစိတ် တိတိကျကျ ပြင်ဆင်ထားသည့်အတွက် ခရီးလမ်းတစ်လျှောက် ကြိုလာနိုင်သည့် အသေးစားကိစ္စများကို အခြေအနေအလိုက် ပြောင်းလဲလို့ ရလာသည်။ ဥပမာအဖြစ်ပြောရလျှင် သင် ကားမောင်းသွားရင်း ဗိုက်ဆာလာသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကားလမ်းနံဘေးမှာ ဖွင့်ထားသည့် စားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်ကို တွေ့လိုက်ရ၏။ သင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်လေ့လာစဉ်က သည်စားသောက်ဆိုင် သည်နေရာမှာ ရှိနေမှန်းပင် မသိ၊ ခုတော့ ဗိုက်ဆာ နေခိုက် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် စားသောက်ဆိုင်ကို တွေ့နေပြီ။ သည်တော့ မူလအစီအစဉ်ထဲမှာ မပါသော်လည်း ထိုစားသောက်ဆိုင်မှာ ခရီးတစ် ထောက် နားလိုက်လို့ရသည်။

ကျွန်တော်တို့တွင် တိကျပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုရှိ နေမှသာလျှင် အခါအားလျော်စွာ မထင်မှတ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် တိုက် ဆိုင်မှုများကို အခွင့်ကောင်းယူလို့ရပါမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့ ရည်မှန်းချက် ပီပီပြင်ပြင်ရှိနေမှ အားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အနေအထားတစ်ရပ်ကို ကိုယ့်အတွက် အခွင့်အလမ်းဟု သိမှတ်နိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ နောက်တစ်နည်းပြောပါဦးမည်။ သင်သည် မမျှော် လင့်သော တိုက်ဆိုင်မှုများ သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်းများကို မျှော်မှန်းရင်း ဘဝခရီးကိုလျှောက်လာသည်ဆိုပါစို့။ သို့သော် တစ်သက်တာ ရည်မှန်း ချက်ဟူ၍ ပီပီပြင်ပြင်မရှိ။ ဘာအလိုချင်ဆုံးဟူ၍ တိတိကျကျမရှိ။ သိ လည်း မသိ။ ထိုအခါ သင့်ဘဝအတွက် အရေးပါ အရာရောက်မည့် အခွင့်အလမ်းတွေနှင့် ပက်ပင်းကြုံတွေ့ရလည်း သင်က ၎င်းဖြစ်ရပ်များကို အခွင့်အလမ်းများဟု သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိမည် မဟုတ်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲ ဖြစ်ပါသည်။

အခွင့်အလမ်းများသည် ဖြတ်သန်းသွား၏။
သူတို့က ဆိုင်းငံ့နေခြင်းမပြုကြ။

အမည်မသိ

ကျွန်တော် ဆယ့်ရှစ်နှစ်သားအရွယ်က ကြိုရာကားကို လက်တား စီးပြီး ဥရောပတစ်ခွင် ခရီးထွက်ခဲ့ဖူး၏။ ခြောက်လကြာ စွန့်စားခန်း ကာလအတွင်း ကျွန်တော်သည် ကြင်နာမှုများစွာကို ခံယူခဲ့ရ၏။ အီတလီမှာ ရောက်နေခိုက် တစ်ချို့တွင်တော့ တစ်ချိန်လုံး ကိုးရီးကားရား ဆက်ဆံလာသော ကားဆရာက ကားကို ရုတ်တရက် ထိုးရပ်လိုက်၏။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်အား သူ့ကားပေါ်မှ နှင်ချလိုက်တော့၏။ အချိန်က ည ၁၀ နာရီလောက် ရှိနေပြီ။ အားငယ်သွားမိ၏။ မိလန်သို့ သွားသည့် အဆေးပြေး ကားလမ်းမကြီးနံဘေးမှာ ကျွန်တော် တစ်ယောက်တည်း။ ဘယ်သူကမျှ ကားရပ်ပေးချင်ပုံမရ။ သည်တော့ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ မြင်နေ ရသည့် မီးရောင်ပျံ့ကလေးဆီသို့ လမ်းလျှောက်သွားသည်။ မကြာမီ ရွာကလေးတစ်ရွာသို့ရောက်သည်။ ရွာသူရွာသားတွေက စားပွဲရည်ကြီး များမှာ ဝိုင်းထိုင်ပြီး စားနေကြသည်။ သောက်နေကြသည်။ ကျွန်တော်ကို မဆိုင်းမတွ ကြိုဆိုကြသည်။ စားစရာ သောက်စရာတွေ ချက်ချင်း ပြင် ဆင်ပေးသည်။

သူတို့ ဘယ်သူမျှ အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်။ ကျွန်တော်ကလည်း အီတာလျံစကားဆိုလို့ တစ်လုံးမျှ နားမလည်။ သို့ပေမဲ့ ပျော်ရွှင် ကြည်နူး ရသည့် အခါသမယကလေးကို ကျွန်တော် မေ့မရတော့ပါ။ စားပွဲ သောက်ပွဲအပြီးတွင် ကျွန်တော့်အတွက် အိပ်ရာပြင်ပေးကြသည်။ နောက် နေ့ နံနက်အိပ်ရာမှ နိုးလာတော့ ရိုးရိုးကလေးစီစဉ်ထားသည့် နံနက်စော စာကို ကျွေးကြသည်။

ရွာထဲမှ လမ်းလျှောက်ထွက်လာတော့ မနေ့ညက ဆုံခဲ့ရသည့် ရွာသူရွာသားတော်တော်များများက ကျွန်တော်အား နှုတ်ဆက် လက်ပြ ကြသည်။

နောက်တစ်ချိကျတော့ ကျွန်တော် ဖျားနေသည်။ ကံအားလျော်စွာ ကျွန်တော် လက်တားစီးသည့် ကားမောင်းလာသူမှာ ဆရာဝန်ဖြစ်နေပြီး ကျွန်တော် သောက်ရမည့်ဆေးများကိုပင် ပြောပြသွားသေးသည်။ ကံအားလျော်စွာ ကြိုဆုံရသည့်အခြေအနေက ထိတ်လန့်စရာ ကောင်းနေသည့် သို့မဟုတ် တစ်ကြိမ်ဆိုလျှင် အန္တရာယ်ကြီးသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်နေသည့်အခါမျိုးတွင် အခြေအနေကို အကဲခတ်ပြီး ပြဿနာကို ချက်ချင်း ရှောင်ကွင်းနိုင်ခဲ့၏။ လိုအပ်သော ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့၏။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် ကြိုခဲ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်များ ကိုယ်နှိုက်က ကောင်းသည် ဟု ပြောလို့မရသလို 'ဆိုသည်' ဟုလည်း ပြောလို့မရကြောင်း ကျွန်တော် သဘောပေါက်ခဲ့၏။ အရေးကြီးသည်မှာ ၎င်းဖြစ်ရပ်များကို ကျွန်တော်၏ ခရီးစဉ်တစ်ခုလုံးနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းသာဖြစ်၏။ အခွင့်အလမ်းတွေ ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ၎င်းအခွင့်အလမ်းများကို အရယူပြီး အကျိုးရှိအောင် အသုံးချသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်တော့ အစွမ်းကုန်ရှောင်ရှားရုံပဲ ရှိသည်။ တုံ့ပြန်မှုနှစ်မျိုးစလုံးသည် ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် အမြော်အမြင် ရှိမှုနှင့်ပဲ သက်ဆိုင်သည်။

အဓိက အရေးကြီးသည်မှာ ကြိုကြိုက်မှု မဟုတ်၊ တိုက်ဆိုင်မှု မဟုတ်။ ၎င်းကြိုကြိုက်တိုက်ဆိုင်မှုကို ကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ်သလဲဆိုတာသာ အဓိကအရေးကြီးသည်။ စီမံကိန်းတစ်ခုကို မစတင်မီ ရလဒ်ကောင်းတွေ ရလာမည်ဟု ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်လို့ရ၏။ သို့သော် ကျိန်းသေဖြစ်လာမည်ဟု အာမခံလို့မရ။

အမေရိကန်တစ်ဦးသည် သေလုနီးပါး ခံစားရသည့် မတော်တဆထိခိုက်မှုနှစ်ခုကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနှစ်ခု ပျက်စီးသွားသည်။ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာနေရသည့်ဘဝသို့ ရောက်သွားသည်။ စီးပွားရေးအရလည်း ချွတ်ခြံကျသည်။ သို့တိုင် သူက တတိယမြောက် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု ထူထောင်ပြီးအောင်မြင်လာသည်။ သူ၏ အောင်မြင်ရေးလျှို့ဝှက်ချက်ကို မေးကြည့်တော့ သူက ရိုးရိုးကလေးဖြေသည်။

“အရေးကြီးတာက ခင်ဗျား ဘာတွေဖြစ်ပျက်သလဲဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ အရေးကြီးတာက အဲဒီဖြစ်ပျက်တာတွေကို ခင်ဗျား ဘာလုပ်သလဲဆိုတာပဲ”

သင်ရှာဖွေနေသည့် အောင်မြင်မှုသည် ကံတရားပေါ်မှာ မူတည်နေသည်ဆိုလျှင် သင့်အား ကံကောင်းပါစေဟု ကျွန်တော် ဆုတောင်းသမှု ပြုလိုက်ပါရစေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်အနေဖြင့် အချိန်တွေ အကြာကြီး စောင့်စားနေရမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

အတ္ထုပ္ပတ္တိ

သင် မြင်တွေ့သည့် သင်သည် သင်ဖြစ်လာမည့် သင်ဖြစ်၏။

အသားအစားထိုး ခွဲစိတ်ကုသမှု ဆရာဝန် မက်စ်ဝဲ မော့လ်ဇ်က ၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သော နာမည်ကျော် *psycho-Cybernetics* စာအုပ်တွင် သူ့အတွေ့အကြုံများကို ဖော်ပြထား၏။ သူက မျက်နှာပေါ်တွင် အပြစ်အနာသေးသေးကလေး ရှိသည့် မိန်းမချောတစ်ယောက်အကြောင်း ရေးထားသည်။ အဆိုပါမိန်းမက မဆိုစလောက်သော အပြစ်အနာကလေးက သူ့ကို အရမ်းအရုပ်ဆိုးစေသည်ဟု ခံစားရသည်။ ထို့ကြောင့် အသားအစားထိုးနည်းဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသပစ်ချင်သည်။ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ရှင်းပြလည်း နားထောင်ဖို့ အလားအလာ မရှိသည့်

ထိုမိန်းမအား ခွဲစိတ်ကုသပေးဖို့ ဆရာဝန်က သဘောတူလိုက်ရ၏။ သို့သော် များမကြာမီအတွင်း သူ့သတိပြုမိသည်မှာ ထိုမိန်းမ၏ ရည်းစား ဖြစ်၏။ ထိုလူက အရပ်ပုပု၊ အရပ်ဆိုးဆိုး၊ မျက်နှာပေါ်မှာ အကျည်းတန် လောက်သည့် ဧရာမမဲ့ကြီးတစ်လုံးရှိသည်။ ၎င်းမဲ့ကြီးကိုလည်း ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်ကြောင်း ဆရာဝန်က ပြောတော့ ထိုလူ စိတ်ရှုပ်သွားပုံရ၏။ သူက “ကျွန်တော့်ရုပ်သွင်မှာ ဘာမှအပြစ်ပြောစရာ မရှိပါဘူး” ဟု ပြောသည်။

ထိုသူက သူ့ကိုယ်သူ ရုပ်ဆိုးသည်၊ အကျည်းတန်သည်ဟု မမြင်။ သူ၏ အတ္တပုံရိပ်အမြင်က အားကောင်းလှသည်။ ထိုအမြင်က သူ၏ နေထိုင်ပြုမူပုံ၊ အလုပ်ကိစ္စများကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပုံတို့ကို ကြီးမား စွာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေ၏။ သူ့ခံစားချက်က သူ့ကို ပုံဖော်ပေး ခဲ့သည်။ သူ့မိန်းကလေးကတော့ သူနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်။ သူက ချောမော လှပသူဖြစ်သော်လည်း သူ့အလှကိုသူ ယုံကြည်မှုမရှိ။ အပြစ်အနာသေး သေးကလေးသည် သူ့စိတ်ထဲတွင် ချို့ယွင်းချက်ကြီး ဖြစ်နေပြီး သူ့ကိုယ် သူ ရုပ်ဆိုးသည်ဟူသော အမြင်ကို အားပေးနေတော့၏။

ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်အမြင်... အကောင်း သို့မဟုတ် အဆိုး သည် ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်ရန်အလားအလာ၏ ဗဟိုမဏ္ဍိုင် ဖြစ်ပါ သည်။

လမ်းလျှောက်သင်စ ကလေးတစ်ယောက်ကို သာဓကထားပြီး ကြည့်ပါ။ သူသည် အောင်အောင်မြင်မြင် လမ်းမလျှောက်တတ်မီ ပျမ်းမျှ အကြိမ်ပေါင်း ၂၄၀ လောက် လဲကျပါသည်။ “လက်မလျှော့လိုက်နဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လက်လျှော့လိုက်ရင် မင်း လမ်းမလျှောက်တတ် တာဘဲ အဖတ်တင်မယ်” ဟု သဘာဝတရားက သူ့အားပြောနေသည့်နည်း။

လဲကျသောကလေးသည် ပြန်ကျိုးထ၏။ ဘာကြောင့်လဲကျသလဲ ဆိုသည့် သတင်းကို ဆည်းပူးသည်။ ဦးနှောက်ထဲမှာ ထာဝစဉ် သို့လျှောင့်

မှတ်သားထားသည်။ ပြီးတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် သူ့စိတ်ကူးပုံရိပ်ကို ပြုပြင်ယူသည်။ သို့ဖြင့် လမ်းလျှောက်တတ်သွား သည်။ သင်ယူခြင်း၊ ဆည်းပူးခြင်း၊ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း တို့နှင့် သက်ဆိုင်သောသူ၏ စွမ်းရည်များသည် မွေးရာပါဖြစ်၏။ နောက် ပြီး သည်စွမ်းရည်များသည် ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် စွမ်း အားကြီးမားသည်။ ထိုကလေးသည် ဘယ်လောက်ပဲ လဲကျသည်ဖြစ်စေ သူ၏အတ္တပုံရိပ်က အားပျော့မသွား။ လျှောက်နိုင်ရမည်ဟု စွဲမြဲ ယုံကြည် ထားသည်။ ယာယီအခက်အခဲနှင့် ကြုံသည့်အတွက် မအောင်မြင်သဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ ရုံးနိမ့်သူဟု မမှတ်ယူ။ သူ့အမှားများမှ သင်ခန်းစာ ခံယူရ မည်ဆိုတာကို မသိစိတ်ထဲက သိနေသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသောအခါ မိမိတို့၏ ၎င်းနေသော စွမ်းရည်များအပေါ် ထားရှိသည့် အဆိုပါ ဇာတိပါယုံကြည် စိတ်ချမှုများ သည် သေးသိမ်အားနည်းသွား၏။ သို့သော် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း သည်မှာ အောင်မြင်သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း များတွင် အားကောင်းသော အတ္တပုံရိပ်များ အမြဲတမ်းရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သူတို့က သူတို့ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရ မည်ဟု မမှိတ်မသုန်ယုံကြည်ကြ၏။ ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက လဲကျ ခြင်းများ၊ အမှားပြုလုပ်ခြင်းများသည် သူတို့၏တိုးတက်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် အစိတ်အပိုင်းများဟု လက်ခံသည်။ နောက်ပြီး ထိုသို့အမှားအယွင်းများ ဖြစ်ခြင်းသည် သူတို့ ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဖြစ်နေ သောကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသည်ဟု မယူဆကြ။ ရုံးနိမ့်မှုသည် မိမိမို့လို့ ဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ကြောင်း၊ ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် အောင်မြင်ရေးတွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါအရာရောက်သော အရည်အချင်းဖြစ်၏။

အမေရိကတွင် ပြုလုပ်သော လေ့လာချက်တစ်ခုအရ လေးနှစ် အရွယ် ကလေးတွေ၏ ၉၆ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားစိတ်ရှိပြီး အတ္တပုံရိပ် အားကောင်းကြသည်ဆို၏။ သူတို့ကလေးတွေက ကမ္ဘာကြီးသည် သူတို့ ခြေဖဝါးအောက်မှာပဲ ရှိသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ သူတို့ ကြီးလာလျှင် သူတို့ ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာရမည်ဟု ခံယူထားကြသည်။ အာကာသ သူရဲကောင်းများ၊ ဘဲလေး ကချေသည်များ၊ ဆရာဝန်များ၊ ကောင်းဘွဲ့ရှင်များ၊ လေယာဉ်မှူးများ... သူတို့ လိုရာဆန္ဒအတိုင်းပေါ့။ သူတို့ စိတ်ကူး ကွန့်မြူးပြီး ကစားသည့် ကစားနည်းများကို ကြည့်လျှင် သူတို့၏ အိပ်မက်များကို သူတို့ အာရုံအမြင်ဖြင့် မြင်ယောင်ကြည့်လိုရကြောင်း သိသာထင်ရှားနေသည်။

လေ့လာချက်၏ တုန်လှုပ်ချောက်ချားစရာကောင်းသည့်အပိုင်းမှာ သူတို့ကလေးတွေ ဆယ့်ရှစ်နှစ်လောက်ရောက်သည့်အခါ သူတို့အထဲက ၅ ရာခိုင်နှုန်းထက် လျော့နည်းသည့် အရေအတွက်လောက်သာ ကောင်းမွန်သော အတ္တပုံရိပ်ရှိကြတော့သည်ဆို၏။ ထိုနှစ်ကာလများအတွင်း သူတို့ကို အပြောခံရသည်များမှာ “မင်း သီချင်းဆိုလို့မရပါဘူး” “ဟေ့ ငတုံး၊ နင့်ကြည့်လိုက်ရင် ကမောက်ကမနဲ့” “မင်းကိုယ်မင်း ဘာထင်နေသလဲ၊ မင်းလို ကောင်စားမျိုး ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး” ဆိုသော စကားမျိုးတွေဖြစ်၏။

အသက်အရွယ်ကလေးတွေ တဖြည်းဖြည်းရလာလေ ကျွန်တော်တို့၏အတ္တပုံရိပ်များသည် ပြင်ပဩဇာသက်ရောက်မှုများနှင့် ပိုပြီး ရောနှောပေါင်းစပ်သွားလေဖြစ်တော့၏။ ပြင်ပဩဇာသက်ရောက်မှု ဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ သင်ယူဆည်းပူးနိုင်စွမ်း မရှိကြောင်းပြောသည့် ဆရာစကား ဖြစ်ချင် ဖြစ်မည်။ ကျွန်တော်တို့ အမြဲတမ်း ကချော်ကရွတ် နိုင်သည်ဟု အပြစ်တင်သော မိဘ၏ စကားဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ယုတ်စွအဆုံး ကျွန်တော်

တို့ ဟင်းချက်ညှို့ကြောင်း စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းဖြင့် ပြောသည့် သူငယ်ချင်း၏ စကားဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်။

ထိုသို့သော မှတ်ချက်၊ ဝေဖန်ချက်များကို စုဆောင်းပြီး ကျွန်တော်တို့၏ မသိစိတ်ထဲတွင် သိုလှောင်ထား၏။ ကျွန်တော်တို့၏ မသိစိတ်က ငှင်းအချက်များကို အသုံးပြုပြီး ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်ကို တဖြည်းဖြည်း အားနည်းအောင် ပြုလုပ်သည်။ မူလ အတ္တပုံရိပ်နေရာတွင် ပို၍ သံသယ လွှမ်းအောင် အတ္တပုံရိပ် အစားထိုးသည်။

ပြဿနာမှာ သင့်အတ္တပုံရိပ်ကို သင် အထင်အမြင်သေးနေလျှင် ထိုအချက် မှန်ကန်ကြောင်း ထင်ဟပ်ပြဖို့ သို့မဟုတ် အတည်ပြုဖို့ အထောက်အထားများကို အမြဲရှာဖွေနေတော့မည်ဖြစ်၏။ သင်သည် ဟင်းမချက်တတ်ဟု သင့်ကိုယ်သင်ယုံနေလျှင် ဟင်းချက်ဖို့ အရေးကြီးလာသည်နှင့် တစ်ခုခုတော့ ကမောက်ကမ ဖြစ်တော့မည် ဆိုသည်ကို သိနေတော့၏။ ထိုသို့သိလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် “ငါဟင်းမချက်တတ်ဘူးဆိုတာ ငါသိနေသားပဲ” ဟု တုံ့ပြန်အတွေးကို တွေးတော့၏။ ဤကား သင် လက်ရှိကိုင်စွဲထားသည့် အတ္တပုံရိပ်နှင့် ကိုက်ညီအောင် တွေးတောခြင်း ဖြစ်၏။ သင်၏ မသိစိတ်က ခံယူသည်မှာ သင်သည် ဟင်းမချက်ဟုဖြစ်ကြောင်းပင်။ ထိုသို့ သင်ကိုယ်သင် ရှုမြင်နေသည်ကို အထောက်အထားပြလိုရအောင် သင်အမြဲ ကြိုးစားနေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟုထင်လျှင် သို့မဟုတ်
သင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ဟု ထင်လျှင် သင့်အထင်မှန်နေလေ့ရှိသည်။
ဟင်နရီ (၁၈၆၃-၁၈၄၇)

အတ္တပုံရိပ်တစ်ခု အားကောင်းခိုင်မာလာအောင် ဘယ်လိုအတိုင်း အတာအထိ ပျိုးထောင်လို့ ရနိုင်သလဲ။

အထူးလေကြောင်း တပ်ရင်းမှ သင်တန်းဆရာအဟောင်းတစ်ဦး အား သူတို့တပ်ရင်း၏ အပြောင်မြောက်ဆုံး ဆောင်ရွက်ချက်သည် ဘယ်ဟာ ဖြစ်မည်ထင်သလဲဟု ကျွန်တော် မေးကြည့်ခဲ့၏။ သူက ရွေးချယ်စရာ စွမ်းဆောင်မှုများကို ပြောပြသည်။ အီရန်သံရုံးမှာ ဖမ်းထား သည့် ဓားစာခံများအား ဝင်ရောက်ကယ်တင်ခြင်း၊ ဖော့ကလင်စစ်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း၊ ပင်လယ်ကွေ့စစ်ပွဲတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲခြင်း စသည် ဖြင့်။ သူပြောပြသည့်အချက်များကို ကျွန်တော်ကသဘာမတူ။ ကျွန်တော့် အမြင်အရတော့ ဤတပ်ရင်း၏ အပြောင်မြောက်ဆုံး စွမ်းဆောင်ချက် သည် ဤတပ်ရင်း ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤတပ်ရင်းကို အထူးလေကြောင်းတပ်ရင်းဟု ခေါ်တွင်ခြင်းဖြစ်၏။

အကျိုးဆက်မှာ ဤတပ်ရင်း ကိုယ်နှိုက်က သူ့ကိုယ်သူ အထူးဟု ခံယူလာစေ၏။ ပို၍ အရာရောက်သည်မှာ ရန်သူများကလည်း ဤတပ်ရင်း ကို အထူးဟု ထင်မြင်လာစေခြင်းဖြစ်၏။ ထိုသို့ အထူးသဘောဆောင် နေခြင်းကို ထပ်ပြီး လေးနက်ပြင်းထန်စေသည်မှာ လူရွေးပွဲအစီအစဉ်၏ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းမှု ဖြစ်၏။ ပြီးတော့ အထူးလေကြောင်း တပ်ရင်း၏ သမိုင်းကြောင်းကို သင်တန်းဆရာများက အဆက်မပြတ် ပြန်လည် ညွှန်း ဆိုနေခြင်းလည်း ပါဝင်၏။ ဤအချက်များက မိမိသည် တုနိုင်းမမိသော လက်ရွေးစင်တပ်သားကျော် အုပ်စုမှာ ပါဝင်သူဖြစ်သည်ဟူသော တပ်သား တစ်ဦးချင်း၏ ခံယူချက်ကို အားဖြည့်ပေးနေလေသည်။ သည်လောက် အထိ အားကောင်းသော အတ္တပုံရိပ်ကို တည်ဆောက်ပေးထားတော့ တပ် သားတိုင်း၏ ရင်မှာ စိမ့်ဝင်မြဲနေမည့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ခန့်မှန်းကြည့်ဖို့ အလွန်လွယ်ကူနေပါသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် စီးပွားရေးလောကမှာလည်း ကုမ္ပဏီတွေ ရှိ သည်။ ၎င်းကုမ္ပဏီများသည် အကျပ်တည်းဆုံး၊ ဒုက္ခအရောက်ဆုံးအခြေ အနေများမှာပင် အယိမ်းယိုင်မခံဘဲ ထိန်းထားသည့် စွမ်းအားပြည့်သော အောင်နိုင်ရေး စိတ်ဓာတ်များ ရှိ၏။ ဘယ်ကုမ္ပဏီမျိုးမဆို ပြင်းထန်သော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ရှိနေပြီး အတိတ်ကာလက အောင်မြင်မှု များ အမြော်အမြင်ရှိသော ခေါင်းဆောင်မှု၊ ဆောင်ရွက်မှုအားလုံးကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ပေါင်းစပ်လိုက်သော အခါ သူတို့အတွက် မဖြစ်နိုင်တာဟူ၍ မရှိတော့ချေ။

သူတို့ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့ စွမ်းဆောင် နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

ဗာဂျီးလ် (၇၀-၁၉ ဘီစီ)
ရှောမ ကဗျာဆရာ

ဤ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ပီပီပြင်ပြင် ဖြစ်ပြီးတော့ ၎င်းရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ပေါ်အောင် တာဝန်ယူမှု၊ ခွဲရိုမှုတို့ကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် 'ကံကြမ္မာ' ဟူသော စကားလုံးဖြင့် ပြော တတ်ကြသည်။ ကံကြမ္မာအကြောင်း ပြောသောအခါ လူတွေက တန်ခိုး ဣဒ္ဓိပါဒ်ဆန်ဆန် စကားလုံးများကို သုံးတတ်ကြသည်။ သူတို့ ဆိုလို သည်မှာ အောင်မြင်မှုသည် ရှေးကုသိုလ်ကံနှင့်ဆိုင်သည်။ အောင်မြင်မှုကို ကျွန်တော်တို့ မမြင်နိုင်အောင် စွမ်းအားများက အဆုံးအဖြတ်ပေးသည် ဟူ၏။

နှစ်ဆယ်ရာစု၏ ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်တော်တော်များများတွင်လည်း ဘဝ

ဖြစ်စဉ်ကို ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းချက်မျိုးမဟုတ်သည့်တိုင် ကံကြမ္မာသဘောကိုတော့ သက်ဝင်ယုံကြည်ကြသည်။

အသက်နှစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်ရှိ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂေါက်ရိုက်ချန်ပီယံ စီးဗံဘောလက်စထရီးသည် ၁၆၇၉ ခုနှစ် ဗြိတိသျှ အလွတ်တန်း ဂေါက်ရိုက်ချန်ပီယံဆုကို ဆွတ်ခူးရရှိသောအခါ သူ၏ အောင်မြင်မှုသည် သူ၏ 'ကံကြမ္မာ' ဖြစ်သည်ဟု ပြောခဲ့၏။ တကယ်တမ်းပြောရလျှင် အခြားအခြားသော ထိပ်တန်းရောက် အားကစားအကျော်အမော်များ နည်းတူသူမှာလည်း အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုရှိခဲ့၏။ ယင်း ယုံကြည်ချက်ကား ဘာကြီးပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်တွင် သူလည်း ထိုနေရာသို့ ရောက်ရမည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ပင်တည်း။

လူတစ်ဦး အောင်မြင်မှုရရေးအတွက် သူ့မှာ တွန်းအားဆိုတာ ရှိရမည်။ အဆိုပါတွန်းအားမှာ စိတ်မျက်စိထဲတွင် ကြည်လင် ပြတ်သားစွာ မြင်ယောင်နေသည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ၎င်းရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လာခြင်းကိုပင် 'ကံကြမ္မာ'ဟု တော်တော်များများက ပြောနေကြသည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ ချန်ပီယံ စင်မြင့်ပေါ်မှာ မားမားကြီး ရပ်နေသည့် မိမိ၏ပုံရိပ်ကို ကလေးဘဝကတည်းက မမြင်ယောင်ခဲ့သည့် ထိပ်တန်းရောက် အားကစားသမားတစ်ဦးတလေမျှ မရှိဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ သည်အချက် မှန်ကန်ကြောင်း ကျွန်တော် သက်သေတော့ မပြနိုင်ပါ။

ပါရမီထူးသော လူတော်တော်များများသည် ပွဲတစ်ပွဲတွင် အနိုင်ရသောအခါ ထိုနေ့က အဝင်ခွင့်ကျ ဖြစ်နေသောကြောင့်ဟုလည်းကောင်း၊ ကံကောင်းသောကြောင့်ဟုလည်းကောင်း လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ ပြောတတ်ကြ၏။ သို့သော် ပို၍ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းကြည့်လျှင် အကြီးအကျယ် စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့ပြီး ၎င်းအိပ်မက်ကို အောင်မြင်မှု မျိုးစေ့အဖြစ် မသိစိတ်

တွင် စိတ်ပျိုးထားခဲ့သူတစ်ဦးကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ သူတို့က သူတို့ ခုလိုအောင်မြင်လာသည်ကို 'ကံကြမ္မာ' ဟု ကင်ပွန်းတပ်ကောင်း တပ်ကြသိန်သည်။ သို့သော် သည်အကြောင်းကို ဘားနာဒ်ရှောက ပိုပြီး သိမြင်သည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆသည်။ ဘားနာဒ်ရှောက ပြောခဲ့သည်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

"လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ လက်ရှိကဝဏ္ဏ ပတ်သက်ပြီး အခြေအနေတွေ ဆီကို အခြေတမ်းအပြစ်ဖို့တတ်ကြတယ်။ ကျုပ်ကတော့ အခြေအနေတွေ တို့ မယုံဘူး။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ အောင်မြင်မှုရလာသူတွေဟာ ထိုင်ရာက ထပြီး သူတို့ လိုချင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို လိုက်ရှာသူတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ လိုချင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ရှာမတွေ့ရင် အဲဒီအခြေအနေတွေကို ဖန်တီးယူကြတယ်"

ထိုသူများသည် ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်မြောက်လာအောင် ဆောင်ရွက်မည်ဟု စိတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသူများ ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်ကတော့ အနာဂတ်ဘဝသည် ထွက်ပေါက်မရှိသည့် ပုံစံဖြင့် တည်ရှိနေသည်ဟု မယုံ။ ကျွန်တော်တို့၏ အနာဂတ်ဘဝအတွေ့အကြုံများကို ပြဋ္ဌာန်းသည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ လက်ရှိလက်ငင်းလုပ်ဆောင်မှုများသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ကံကြမ္မာများသည် များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ချမှတ်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်များက သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းပါသည်။ သင် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စိတ်ကူးယဉ်ပြီး မျှော်မှန်းထားလျှင် သင့်အိပ်မက် လက်တွေ့ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါက စိတ်ပျက်စရာတွေကို ရှောင်ရှားရန် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းထားလိုက်ပြီလား။

ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် သင်လုပ်နိုင်စွမ်းသည် သို့မဟုတ်
လုပ်နိုင်စွမ်းသည်ဟု စိတ်ကူးယဉ်နေလျှင် ထိုကိစ္စကို စလုပ်လိုက်ပါ။
ရဲရင့်ခြင်းတွင် ထက်မြက်ထူးချွန်မှု၊ စွမ်းအားနှင့် နှစ်သက်အံ့ဩစရာတွေ
ပါဝင်၏။

ဂျိုဟန် ဝေါ့ဖ်ဂိုင်းဗွန် ဂိုထေး (၁၇၄၉-၁၈၃၂)
ဂျာမန်ကဗျာဆရာ၊ ပြဇာတ်ဆရာ၊
ဝတ္ထုရေးဆရာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်

တစ်ခုခု အမှားအယွင်း ဖြစ်သောအခါ လူတော်တော်များများက
“အဲဒီလိုဖြစ်မယ် ဆိုတာ သိသားပဲ” ဟူသော စကားမျိုးဖြင့် သူတို့၏
စိတ်ပျက်မှုကို ဖော်ပြတတ်ကြ၏။ ယင်းသို့သော ယုံကြည်ချက်မျိုးဖြင့်
ပင် “ငါ့ကျမှ ဘာကိစ္စ အဲဒီလို အမြဲတမ်းဖြစ်နေပါလိမ့်” ဟူသော စကား
လုံးများဖြင့် ကံမကောင်းမှု၊ ကသောင်းကနင်းနိုင်မှု သို့မဟုတ် မအောင်
မြင်မှုတို့ ပြောတတ်ကြ၏။

သူတို့၏ အကြောင်းပြချက်၏ ဆိုလိုရင်းကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။
သူတို့ဘဝဖြစ်ရပ်များက အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ထုတ်ဖော်ပြသနေသည်
မှာ သူတို့သည် ကံမကောင်းကြောင်း၊ ယခုမှမဟုတ် အမြဲတမ်း ကံ
မကောင်းခဲ့ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် သည်အတိုင်းပဲ ဆက်ပြီးခံရတော့မှာ
ဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည့်သဘောဖြစ်၏။ သို့သော် တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်မှာ
သူတို့သည် သူတို့၏ ကံဆိုးမှုကို အကြီးအကျယ် ယုံကြည်ထားကြ၏။
ထို့ကြောင့် ဖြစ်လာသမျှ အကြောင်းကိစ္စတိုင်းက ၎င်းယုံကြည်ချက်ကို
အားဖြည့်ပေးနေတော့၏။

တစ်ဖက်တွင်လည်း သူတို့လည်း ကံကောင်းမှု အသီးအပွင့်ကို
ပျော်ရွှင်ခံစားကြ၏။ သို့ပေမဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မအောင်မြင်သူများ

အဖြစ် ယုံကြည်ထားသူများဖြစ်ရာ ကံကောင်းသည့် ဖြစ်ရပ်များကို မယုံ
နိုင်သဘက်အောင် ဖြစ်ကြရသည်။ သို့ဖြင့် သူတို့ ခံယူထားသည့် အတ္တပုံ
နိပ်နှင့် ကွဲလွဲမှုများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် ကံကောင်းသည့် ဖြစ်ရပ်များကို
အသိအမှတ်မပြုဘဲ ပစ်ပယ်လိုက်ကြလေသည်။

အမှားကျူးလွန်မိခြင်းသည် သင်က ဆက်ပြီး သတိတရ ဖြစ်မနေလျှင်
ဘာမျှ ခေးကြီးခွင့်ကျယ်ကိစ္စမဟုတ်တော့ချေ။

ကွန်ဖျူးရှပ် (၅၅၁-၄၇၉ ဘီစီ)
တရုတ်ပညာရှိ

စီးပွားရေးလောကတွင် အလွန်အလွန် အောင်မြင်သူတစ်ဦးနှင့်
စကားပြောဖူးသည်ကို ကျွန်တော် မှတ်မိနေသည်။ သူက သူသည်
တော်တော်ကို နမော်နမဲ့နိုင်သူဟု ဇွတ်ပြောသည်။ ငယ်ဘဝကဆိုလျှင်
သူသည် အမြဲတမ်း စားပွဲတွေကို တိုက်မိ၊ ပစ္စည်းတွေ လွတ်ကျ၊ အဖျော်
ယဇာတတွေ ဖိတ်ကျဖြစ်သည် ဆို၏။ သူ၏ ငယ်ရာက ကြီးလာသည့်
ဘဝခရီးမှာ သင်တို့ ကျွန်တော်တို့နှင့် သိပ်ပြီး ကွာခြားမှုမရှိဟု ကျွန်တော်
ထင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသည့် ခြားနားချက်မှာ သူ ထိုသို့တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း
သူမိတတွေက သူ့အား နမော်နမဲ့နိုင်သည့် ကလေးဟု အပြောခံရခြင်း
ဖြစ်မည်။

သို့ဖြစ်စေကာမူ ထိုသူက ကျွန်တော့်အား ဂုဏ်ယူဝင့်ကြားစွာ
ပြောပြသည်မှာ လေယာဉ်မှူးအဖြစ်၊ နောက်ပြီး တောင်တက်သမားအဖြစ်
သူ၏ စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှုများ အကြောင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းအလုပ်
နှစ်မျိုးစလုံးသည် အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် ရှေ့နောက်ညီညွတ်သော လှုပ်ရှား
မှု အလွန်အားကောင်းဖို့လိုအပ်ကြောင်း ဗေဒင်မေးနေစရာမလို။ တကယ်

တော့ သူသည် အချိန်ပိုလှုပ်ရှားများတွင် အရမ်းအောင်မြင်သော်လည်း လူမှုရေးကိစ္စများတွင် ကချော်ကချွတ်ဖြစ်နေဆဲဟု သူ့ကိုယ်သူ သတ်မှတ်သည်။ သူ့သတ်မှတ်ချက်သည် ရှေ့နောက် မညီညွတ်ကြောင်း ထောက်ပြသောအခါမှသာ သူ့လည်ပင်းမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ချိတ်ဆွဲထားခဲ့သည့် တံဆိပ်ကြီးကို ဖြုတ်ပယ်နိုင်စွမ်းရှိသွားလေသည်။

သင်သည် နမောနမဲ့နိုင်သူ၊ မအောင်မြင်သူ၊ အကျည်းတန်သူ၊ ဂီတနှင့် ခုံးဝေးသူ... သို့မဟုတ် တစ်ခုခု ဖြစ်နေသူဟု သိစိတ် သို့မဟုတ် မသိစိတ်ဖြင့် မှတ်ယူထားသည်။ ၎င်းမှတ်ယူမှုကို သင့်မသိစိတ်ထဲရှိ အတ္တပုံရိပ်၏ အလယ်ဗဟိုတွင် ချိတ်ဆွဲထားသည်ဆိုလျှင် အဆိုပါ မသိစိတ်ကပင် သင့်အား ပြန်ပြီးလုပ်ကြံတော့၏။ သင့်လက်ခံထားသော အတ္တပုံရိပ်နှင့် ဆန့်ကျင်မည့်၊ ပဋိပက္ခဖြစ်မည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ၎င်းမသိစိတ်က တမင်တကာ စိစစ်ဖယ်ရှားပစ်တော့၏။

သင်၏ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ကြုံရမည့် အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ဘယ်လိုရှင်ဆိုင်၊ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမည်လဲဆိုသည့် အချက်ကို အထက်ဖော်ပြပါ အတ္တပုံရိပ်၏ အရည်အသွေးက ပြဋ္ဌာန်းလေသည်။

တိုးတက်မှု တန်ခြင်းများ

လူတွေ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းရော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများပါ တိုးတက်မှု တန်ခြင်းတစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုးကို မရှောင်မလွှဲသာ တွေ့ကြုံ ခံစားကြရစေမြဲ ဖြစ်၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရမည်ဟု ပြတ်သားသော ယုံကြည်ချက်ရှိလျှင်၊ ရှေ့ဆက် လျှောက်လှမ်းဖို့ တာဝန်ယူသည်ဆိုလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသည့်တိုင် အနိုင်မခံ အရုံးမပေး စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူနိုင်လျှင် တိုးတက်မှု တန်ခြင်းများ

ဦးစိုက်စိုက်စိုက် ကျော်လွှားရမည့် အခက်အခဲများအဖြစ် ရှုမြင်နိုင်မည်။ မိမိတို့ စွမ်းရည်ကို စိန်ခေါ်ချက်များအဖြစ် သဘောထားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါခွန်အားများ မရှိဘူးဆိုလျှင်တော့ တိုးတက်မှု တန်ခြင်းများသည် ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ကို ချေမှုန်းပစ်သည့် လက်နက်ကိရိယာများဖြစ်လာမည်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့၏ ဦးစိုက်စိုက်စိုက်စိုက်ပတ်သက်သည့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်လိမ့်မည်။

အပျက်မြင် သဘောထားရှိသည့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တစ်ခုသည် မဖြစ်စလောက်သော တိုးတက်မှု ရပ်တန့်ခြင်းကိုပင် ငြီးစားသောပြဿနာဟု သတ်မှတ်လိမ့်မည်။ ဤသဘောထားအမြင်နှင့် ရည်မှန်းချက် ပီပီပြင်ပြင်မရှိမှုတို့ ပေါင်းစပ်မိသောအခါ အချိန်ကုန်လျှော့ ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။

အခွင့်အလမ်းကို လူများစု လက်လွှတ်သွားတတ်ကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အခွင့်အလမ်းက လုပ်ငန်းခွင်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ထားပြီး အလုပ်နှင့် တူနေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

သောမတ် အက်ဒီဆင် (၁၈၄၇-၁၉၃၁)
အမေရိကန် တီထွင်ပညာရှင်

အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် တိုးတက်မှုတန်ခြင်းများကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်တတ်ကြသည်။ သူတို့က သူတို့၏ နားချပ်လို့ မရသည့် ကိစ္စများကို အသိအမှတ်ပြုသည်။ ဥပမာ- ဘဏ်တိုးနှုန်းများ၊ ရာသီဥတု၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအပေါ် အားထားရမှုသည်တို့သည် မှားယွင်းကုန်နိုင်သည်။ ထိုသို့သော အမှားများကို သူတို့

က လက်ခံသည်။ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ညှိယူသည်။ ပြီးတော့ လုပ်လက်စအလုပ်ကို ဆက်လုပ်ကြသည်။

ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများက တိုးတက်မှုရပ်တန့်ခြင်းများကို ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက် မအောင်မြင်ခြင်းအတွက် ဆင်ခြေအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

“ကျုပ်နဲ့ အစုစပ်လုပ်တဲ့လူက ငွေတွေ သုံးပြီး လစ်ပြေးသွားလို့”

“ဘဏ်က ချေးငွေ ပြန်ဆပ်ဖို့ တောင်းဆိုလို့”

“ကျုပ်တို့ရဲ့ အဓိကကုန်ပစ္စည်း ပေးသွင်းသူ ဖွဲ့သွားလို့”

ထိုသို့သော အကြောင်းပြချက်တွေမှာ ဘယ်တော့မျှ ကုန်သွားသည် မရှိ။ ထို့ကြောင့် တစ်ကြောင်းမဟုတ်တစ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ လက်လျှော့လိုက်ကြရ၏။ အမှန်စင်စစ်တော့ ကျွန်တော်တို့ အရှုံးပေးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အမှန်တော့ ကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့သမားများ၏ ထုံးကို နှလုံးမူရပါမည်။ ကြီးပိုင်းခိုင်၏ အမှတ်ရေတွက်သံကို နားထောင်၊ မူးဝေနေသော ဦးခေါင်းကို ကြည့်လင်လာအောင်ရှင်း၊ စိတ်အာရုံတွေ ပြန်လည်စုစည်း၊ ပြီးတော့ မိမိနဲ့နေသည့် ပွဲကိုနိုင်အောင် ဆက်ထိုး။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေနှင့်ပဲ ရင်ဆိုင်ရ ရင်ဆိုင်ရပေါ့။

တာဝန်ယူခြင်း

တိုးတက်မှု တန်ခြင်းများကို စီးနင်းပြီး သင့်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဆီသို့ ရှေးရှုသွားနိုင်ရန် လိုအပ်ချက်များမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု အားကောင်းခြင်းနှင့် ပီပြင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုရှိရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်သေးပါ။ တာဝန်ယူမှုရှိဖို့လည်း လိုအပ်၏။ တာဝန်ယူခြင်းသည် သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ခြင်းနှင့် ဆင်ဆင်တူ၏။ ခြားနားချက်မှာ သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်ခြင်းက လတ်တလော စိတ်ခံစားချက်ဖြစ်နိုင်ပြီး တာဝန်

ယူခြင်းကတော့ အခြေအနေပြောင်းလဲမှုအားလုံးကို ကြံကြံခံနိုင်သည် သံမဏိစိတ်ဓာတ်ဖြစ်၏။

တာဝန်ယူခြင်းသည် အောင်မြင်ရေးတွင် ကြီးမားလှသော အကြောင်းတရားကြီး ဖြစ်၏။ သို့သော် သူ့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ကြည့်လို့မရ။ သူနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ရင်ထဲက မပါဘဲ နှုတ်ဖျားကလာသော စကားတွေ အများဆုံးပြောတတ်ကြ၏။ ပို၍ အန္တရာယ်ကြီးသည်မှာ လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် အတုအယောင်ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူလွန်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျင့်ထုံးအသစ်တစ်ခုကို စတင် ကျင့်သုံးဖို့ ပြင်ဆင်သည်။ သို့မဟုတ် ပညာပေး လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းတစ်ခု ဖွင့်ဖို့စီစဉ်သည်။ အမှုထမ်းများအနေဖြင့် မူဝါဒအသစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ တာဝန်ယူပါဟု အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းက ချီးချိုသာသာ မေတ္တာရပ်ခံသည် သို့မဟုတ် အမိန့်ထုတ်ချင် ထုတ်မည်။ ဟုတ်ကဲ့၊ လုပ်ငန်းသဘောအရ အားလုံး တစ်လှေတည်းစီး ငှက်ခရီးတည်း သွားတွေ့ပဲ။ သည်တော့ အားလုံးက ပြောကြသည်။ တာဝန်ယူပါသည် ဟု။ သို့သော် သူတို့ တကယ်တာဝန်ယူကြပါသလား။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ် ကြုံကြရသည်။ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ပြုပြင်လိုရသည့် သွင်ပြင်ထွက်တာတစ်ခုကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်မည်ဟု စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ ဥပမာ- ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ကြံ့ခိုင်ရေး။ ကျွန်တော်တို့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဝယ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ အားကစားရုံတစ်ရုံနှင့် ဆက်သွယ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်စ ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ လိုအပ်သည် ဆင်သမျှကို လုပ်ကြသည်။ အဲသည်နောက်မှာတော့ ဘာတွေ ဖြစ်ထွန်းလာလေ့ ရှိသည်ကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး သိနေပါသည်။

အကယ်၍ ရေဆုံးရေဈေးလိုက်ပြီး အကောင်အထည် မဖော်ဘူးဆိုလျှင် စိတ်ကူးအကောင်းစားများသည် အိပ်မက်အကောင်းစားများထက် ပိုမို အစိုးတန်ခြင်းမရှိ။

ရာဇ် ဝေါ်လ်ဒို အင်မာဆန် (၁၈၀၃-၈၂)
အမေရိကန် ရသစာတမ်းဆရာနှင့်ကဗျာဆရာ

ကဲ၊ သည်တစ်ချို့တော့ ဘာပြဿနာမျှ ရှိမည်မဟုတ်။ ဟိုတုန်းက နှင့် မတူ၊ သည်တစ်ချို့ ထူးထူးခြားခြား အလုပ်ဖြစ်တော့မည်။ သင် သန္နိဋ္ဌာန် ချထားပြီ။ အဆီကျ လှေကျင့်သည့်စက်တစ်လုံး ဝယ်ထားပြီ။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးသမားတွေ မျက်လုံးပြူးလောက် အောင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သစ်သီးတွေနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဝယ်ထားပြီ။ ပြီးတော့ အားကစားရုံတစ်ရုံနှင့် ဆက်သွယ်ထားပြီ။ လှေ ကျင့်ခန်းဘောင်းဘီတစ်ထည်လည်း ဝယ်ထားပြီ။ သင်အကြီးအကျယ် တာဝန်ယူထားပြီ။

သင် မနက်စောစောထသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး အဆီ အအိမ်မပါသည့် အစားအစာများဖြင့် မနက်စောစော စားသည်။ သစ်သီး ဖျော်ရည်သောက်သည်။ ပြီးတော့ အားကစားရုံသို့သွားသည်။ ညွှန်ကြား ချက်အတိုင်း လှေကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ကျေနပ် အားရနေသည်။ ကြည်နူး နေသည်။ သို့သော် ရက်တွေသာကြာလာသည်။ ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်တွေက နှေးကွေးနေသည်။ ကြာတော့ သင့်စိတ်အားထက်သန်မှု တွေ လျော့ပါးလာသည်။

အစဦးပိုင်းတုန်းကပဲ သင့် တာဝန်ယူစိတ် ထက်ထက်သန်သန်ရှိ သည်။ သီတင်းပတ်တွေ တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ် ကုန်လွန်လာတော့ သင့် တာဝန်ယူစိတ်တွေ လျော့ပါးလာရာမှ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားတော့၏။

သို့ဖြင့် အစားအသောက် ဆင်ခြင်ဖို့ စီမံကိန်းရေကြိုခိုင်မှု လှေကျင့်ခန်းပါ မြေလှုပ်ဖြစ်တော့။ ဟိုတုန်းကအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားသည်။ ဟိုတုန်းက ထိုစင် အကြံအစည်မအောင်မြင်သည့်စာရင်းတွင် နောက်တစ်မျိုး ထပ်တိုး သွားသည်။ ထိုသို့တစ်ကြိမ် မအောင်မြင်တိုင်း သင့်ရင်ထဲတွင် စွဲလမ်း ဆုံးဖြတ်လာသည်မှာ အနာဂတ်ကာလ အားထုတ်မှုများသည်လည်း အောင်မြင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟု။

အဆိုပါဖြစ်ရပ်တွင် ကျွန်တော်တို့ အရုံးနှင့် အဆုံးသတ်ခဲ့ရသည် ဖြစ်၏။ ဘာကြောင့်လဲ၊ ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေပဲ ဆင်ခြေကန်နေ သည် ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့ ရုံးလိမ့်မည်ဟု ထင်ထားသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ တာဝန်ယူခဲ့သည်ဆိုသည်မှာ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်မှုထက် ဘာမျှ မျိုး တစ်ခုတစ်ယောက်က တစ်ခါက ပြောဖူးသည်။ ကျေးဇူးဆိုသည် မှာ သက်တမ်းအတိုဆုံး စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်တဲ့။ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သူ့နောက်မှ ကပ်လိုက်နေသည့် သက်တမ်းအတိုဆုံး စိတ်လှုပ် ရှားရှားမှာ စိတ်အားထက်သန်မှုဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ အဖွဲ့လိုက် ဆောင်ရွက်မှုများတွင် စိတ်အားထက်သန်မှုက စွမ်းအားနှင့် တက်ကြွမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အများကြီးအားပေးသည်။ သို့ဖြစ်စေ တကယ် စိတ်အားထက်သန်မှုသည် တာဝန်ယူမှုနေရာတွင် အစားထိုးလို ရမည်ချေ။

သင်သည် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပြီး ဆေးရုံသို့ ရောက်သွား သည်ဟု စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ဆေးရုံတွင် ဆရာဝန်နှစ်ဦး တာဝန် ကျနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ တစ်ဦးက အလွန်တရာ စိတ်အားထက်သန် သူ ကျွန်တစ်ဦးကတော့ တာဝန်ကိုယူမှု အပြည့်ရှိသူ။ သင့်အား ကုသ ဆေးနဲ့ သင် ဘယ်ဆရာဝန်ကို ရွေးမည်လဲ။

မည်မှန်းချက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သင်တာဝန်ယူ

ထားသောအခါ သင် ၎င်းရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ချက် ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ဖြင့် ဆောင်ရွက်၏။ တာဝန်ယူမှုတွင် ခလုတ်နှစ်မျိုးပဲ ရှိသည်။ ပိတ်ခြင်းနှင့်ဖွင့်ခြင်း။ ဖွင့်တစ်ဝက်ပိတ်တစ်ဝက်ဟူသော ကြားဆင့် မရှိ။ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုလျှင် နည်းနည်းပါးပါး ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဆိုတာ မရှိသလိုမျိုး။

အထမြောက် အောင်မြင်သူများ၏ ရင်ထဲမှာ အမြစ်တွယ်နေလေ့ရှိသည်မှာ အာသာဆန္ဒ ပြင်းပြသော တာဝန်ယူမှုမျိုး။ ဤတာဝန်ယူမှုက သူတို့ကို ဘယ်လောက်ဆိုးရွားကျပ်တည်းနေသည်ဖြစ်စေ သူတို့သည် ယုံကြည်ကြ၏။ ဇွဲရှိမြဲရှိ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နောက်ဆုံး တစ်နေ့တွင် အောင်မြင်မည် ဆိုသည်ကို သူတို့ သိနေသောကြောင့်ပင်။

သင်ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝရှိသော တစ်စုံတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်... ၊ သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သင် ချစ်မြတ်နိုးသူတစ်ဦးကို သင် တာဝန်ယူထားသည် ဆိုပါစို့။ သင့်တာဝန်ယူမှု အတိမ်အနက်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ သူတို့တစ်တွေ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်လျှင် ကူညီဖို့ ဘာတွေပြင်ဆင်ထားမည် ဆိုသည်ကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ဤကား အလွန်မတန် အားကောင်းသည့် ခံစားချက်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ အောင်မြင်ရေးအတွက် စစ်မှန်စွာ တာဝန်ယူထားလျှင် သင့်မှာ ဤခံစားချက်မျိုး ရှိဖို့ လိုပါသည်။

သင့်ဘဝအတွက် သင့်မှာပဲတာဝန်ရှိသည်။ ဘဝက ပတ္တူပိတ်စကို အသင့်ဆောင်ထားပေးသည်။ ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းကို သင်ကလုပ်ရမည်။
အမည်မသိ

၁၉

အောင်မြင်ရေးအတွက် လေးလေးနက်နက်တာဝန်ယူမှုနှင့် အတူ သတ္တိရှိလှိုလည်း လိုအပ်၏။ ကျွန်တော်တို့က သတ္တိကို ရဲဝံ့ခြင်းနှင့် တွဲဖက်ထားတတ်ကြ၏။ သည်နှစ်မျိုး နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်နွယ်နေတာတော့ သေချာသည်။ သို့ပေမဲ့ ရဲဝံ့ခြင်းသည် သေရေးရှင်ရေးဖြစ်နေသည့် အနေအထားမျိုးတွင် လျှပ်တစ်ပြက် ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် သူမတူအောင် ဆောင်ရွက်တတ်သော ပုဂ္ဂလိက တုံ့ပြန်ချက်များဖြင့် ပို၍ သက်ဆိုင်သည်ပင်၏။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်အတိုင်းအတာထိ ရဲဝံ့သလဲဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးလို့ မရသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သတ္တိမှာမူ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ရှိနေပြီး နေ့စဉ် အသုံးချရသည့် အရည်အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ထိုသို့အသုံးချပြီးဆိုလျှင်လည်း ကျွန်တော်တို့သည် တိုးတက်မှုကို သိသိသာသာ ရလေ့ရှိ၏။

ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုခုကို အလိုလိုနေရင်းကြောက်နေတတ်ကြ၏။ ဘာကြောင့်ပဲကြောက်ကြောက် ၎င်းကြောက်စိတ်ပျောက်အောင်လုပ်နိုင်သည်မှာ သတ္တိဆိုသည့် စွမ်းရည်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ကြောက်စိတ်သည် ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရင်ဆိုင်နေရသည့် အတွေ့အကြုံတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်၏။ ကဲ့ရဲ့လျှောင့်ပြောင်ခံရမှာကြောက်ခြင်း၊ ခွဲခွဲခွဲခွဲမှာ ကြောက်ခြင်း၊ အပြောင်းအလဲဖြစ်သွားမှာ ကြောက်ခြင်း... သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့ကို နောက်တွန့်စေသည့် အခြားကိစ္စများ။ ကျွန်တော်တို့ နောက်ဆုတ်နေကြ၏။ အကြောင်းမှာ ထိုသို့နေလျှင် အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ခံစားရသောကြောင့်ပင်။ နောက်ဆုတ်နေသည့် အတွက်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ရလဒ်သည် ကျွန်တော်တို့ လိုလားတပ်မက်သော အောင်မြင်မှုမျိုး မဟုတ်ကြောင်း သိနေသည်။ သို့ပေမဲ့ လက်ရှိအတိုင်း နေခြင်းက ယုတ်စွအဆုံး သက်သောင့်သက်သာရှိသည်။ ကျွမ်း

ဝင်ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်သည် မဟုတ်လား။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ကျွမ်းဝင် ရင်းနှီးပြီးသားများနှင့်သာ လုံးထွေးနေသောအခါ အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ဝန်လေးသည်ထက် ဝန်လေးလာသည်။ စွန့်စားခြင်းကို မနှစ်မြို့မှုတွေ ဖြစ်လာသည်။ နောက်ပြီး ဖြစ်သမျှအကြောင်းအကောင်းချည်းဟူသော ဖြေတွေး တွေးချင်စိတ်များကို အားပေးအားမြှောက် ပြုလာကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချစိတ်မှန်ပြီး အောင်မြင်ဖို့ အာသာဆန္ဒပြင်းပြသူများအနေဖြင့် သူတို့၏ ကြောက်စိတ်များကို ထိုးဖောက်ကျော်လွှားဖို့ ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။ ပြီးတော့ အတွေ့အကြုံများမှ သင်ခန်းစာ ထုတ်ယူတတ်ရပါမည်။ ထိုအခါမှသာ အောင်မြင်မှု စတင်ရုပ်လုံးပေါ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကြီးမားသော ရှုံးနိမ့်မှုကို ရင်ဆိုင်ခံခဲ့ရသူတွေသာ

ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်၏။

ရောဘတ် အက်ဖ် ကနေဒီ (၁၉၂၅-၆၈)

ဥပမာပြရမည်ဆိုလျှင် ကောင်းကင်ကျွမ်းဘားကစားသူတစ်ဦးနှင့် တူ၏။ သူသည် သူ့ကိုယ်သူ စိတ်မချသေးသရွေ့ ကိုင်ထားသည့် ကြိုးကို မလွှတ်။ ပြရမည့် ကျွမ်းဘားကစားကွက်ကို မပြ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကြိုးကို မလွှတ်မချင်း သူ့အန္တရာယ်ကင်းနေမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ နည်းနည်းကြာလာတော့ သူ လက်အံ့သေလာသည်။ လွဲနေသည့် အရှိန်သေလာသည်။ နောက်ဆုံးတော့ ဘာပြကွက်မျှ မပြဖြစ်ဘဲ တွဲလောင်းကြီး ဖြစ်နေသည်။ အချိန်မီပင် သူလက်လျှော့လိုက်၏။ အောက်သို့ပြုတ်ကျလာသည်။ အောက်မှာ ဖြန့်ကြက်ထားသည့်

အန္တရာယ်ကင်း ပိုက်ကွန်ထဲရောက်သွားသည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ပြောရလျှင် နာမည်ကျော် ကောင်းကင်ကျွမ်းဘားပညာသည်တစ်ဦးကတော့ လက်လွှတ်လိုက်ရမှာ ကြောက်သတ္တိတိုင်သည် ပြကွက်ကိုသူ လုပ်ဆောင်ပြန်မည်ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည် နှစ်မြို့သည်။ ရုပ်အပျက်ဆုံး ဖြစ်နိုင်ချေမှာ အန္တရာယ်ကင်းပိုက်ကွန်ပေါ်သို့ ပြုတ်ကျသွားခြင်းသာဖြစ်၏။ ပြီးတော့ သူ့အတွေ့အကြုံမှ သင်ခန်းစာ ထုမည်။ အမှားကို ပြုပြင်မည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် ကျွန်တော်တို့ သွားလိုရာသို့အရောက်သွားဖို့ဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ လက်ရှိရောက်နေသည့် နေရာကို စွန့်ခွာရသည့် သတ္တိရှိပါမည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ကြောက်စိတ်များကို ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်ပြီး အမှားများမှ သင်ခန်းစာယူတတ်ရပါမည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်ဖို့၊ မြေပုံပေါ်မှာ မှတ်တမ်းမတင်ရသေးသည့် နယ်မြေတစ်ခုကို နူးခမ်းရှာဖွေဖို့ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တစ်မျိုးကို သင်ယူဖို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သတ္တိရှိဖို့လို၏။ ကျွန်တော်တို့၏သတ္တိကို မီးမွှေးပေးသည့် ဆောင်စာဆိုမှာ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်ရုံသာမဟုတ်၊ ရဖို့ သေချာသည်ဟု ငြင်းပြသော ယုံကြည်ချက်ပင်ဖြစ်၏။

အောင်မြင်ရေးအဓိကသမားများ နောက်တွန့်တတ်ကြသည်ကတော့ သူတို့ရှုံးနိမ့်မှာ ကြောက်သောကြောင့် မဟုတ်၊ သူတို့ ဘဝကို သူတို့ မျှော်မှန်းထားသလောက်ပြည့်ပြည့်ဝဝ မနေရမှာ စိုးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး သူတို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ကြိုးစားအားထုတ်မကြည့် ထိုတိုရသည့် ကိစ္စများအတွက် နောင်တရနေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝနိဂုံးတွင် ကျွန်တော်တို့ ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့် ကိစ္စများအတွက် နောင်တမရကြပါ။ ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်လိုသည့် ဆန္ဒရှိပြီး တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း မပြုလုပ်ရသည့် ကိစ္စများ

အတွက်သာ နောင်တရကြပါသည်။

လူ့ဘဝတွင် ကျော်လွှားရမည့် အဓိကကြောက်စိတ်မှာ ရှုံးနိမ့်မှုမှာ ကြောက်သည့် စိတ်ပင်ဖြစ်၏။ ရှုံးနိမ့်မှုသည် ဖြစ်ပျက်သွားသည့် ဖြစ်ရပ် တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ဤဖြစ်ရပ်က သင်သည် အမြဲရှုံးနိမ့်နေရမည်အရှုံး သမားတစ်ဦးဖြစ်သည်ဟု အထောက်အထားပြသည့် သက်သေခံဖြစ်ရပ် မဟုတ်။ ခေတ်သစ်ကာလတွင် အထူးချွန်ဆုံးဂေါက်သီးသမား ဂျက်နစ် ကလော့စ်က မိမိသည် အောင်ပွဲခံခဲ့သည့် အကြိမ်ထက် ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့် အကြိမ်က တော်တော်ကြီးများအကြောင်း လူငယ်ကြေးစား ဂေါက်သီး သမားတစ်ဦးကို ပြောပြခဲ့ဖူးသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို သင်ယူဆည်းပူးခြင်း၏ အစိတ် အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ကြည့်မြင်တတ်အောင် သင်ယူကြရပါမည်။ ဘာကိစ္စ ကိုပဲလုပ်လုပ် ထိုအလုပ်ကို မအောင်မြင်ဘူးဆိုပါစို့။ ထိုသို့ မအောင်မြင် ခြင်းသည် ထိုအလုပ်ကို မှန်အောင် မလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

အမေရိကရှိ အအောင်မြင်ဆုံး အရောင်းသမားများကို လေ့လာ သုံးသပ်ကြည့်သောအခါ သူတို့အားလုံးတွင် တူညီသော အချက်တစ် ချက် ရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ သူတို့သည် ဝယ်ခြေရှိသူနှင့် တွေ့ခွင့်ရဖို့ ခွင့်တောင်းခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းစခံကြ၏။ သူတို့သည် ဝယ်ခြေရှိသူနှင့် ခြောက်ကြိမ်မြောက် သို့မဟုတ် ခုနစ်ကြိမ်မြောက် တွေ့ပြီးမှသာ သူတို့၏ ကုန်ပစ္စည်းများကို ရောင်းချရသည်ဆို၏။ ဤအရောင်းသမားများသည် ကံထူးသူများမဟုတ်။ သူတို့သည် သူတို့ပစ္စည်းတွေ ရောင်းချရမည်ဟု တာဝန်ယူထားသူများဖြစ်၏။ ပြီးတော့ အငြင်းပယ်ခံရမှာ ကြောက်သည့် စိတ်ကို ကျော်လွှားနိုင်လောက်အောင် သတ္တိရှိသူများ ဖြစ်၏။

၎င်းသတ္တိကို သင်ဘယ်လိုရအောင် ရှာမည်လဲ။ အဖြေက ရိုးရိုး ရှင်းရှင်းကလေးပါ။ သင့်ရည်မှန်းချက်ကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် မြင်နေရ

အောင် စူးစူးနစ်နစ် အာရုံစိုက်ထားပါ။ ထိုအခါ အောင်မြင်ခြင်းခရီးလမ်း တစ်လျှောက်တွင် လှမ်းရမည့်ခြေလှမ်းတိုင်းသည် အောင်မြင်ရေးအတွက် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်သဘောပေါက် လာသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည်ပင် သတ္တိမည်ပါသည်။

သင် ကြောက်နေသည့် ကိစ္စတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်လိုက်ပါ။
ထိုအခါ ကြောက်စိတ်သေဆုံးသွားသည်ကို မလွဲမသွေ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။
ရှာဖွေ ဝေါ်လ်ဒို အင်မာဆန်

အတ္တပုံရိပ်

ဤအခန်းအရှေ့ပိုင်းတွင် အတ္တပုံရိပ်အရေးကြီးမှုအကြောင်း ကျွန် တော်တော်ပြောပြပြီး သင့်ကိုယ်သင် မြင်နေသောအတ္တပုံရိပ်သည် လူတွေက မြင်တွေ့မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် 'အယောင်ဆောင်သမား' ဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး သတိပြုမိသည်သာဖြစ်၏။ သင်လောက်ပဲ ဖုံးဖုံး၊ ဘယ်လောက်ပဲဖိဖိ ညံ့ဖျင်းသော အတ္တပုံရိပ်ကို ကြည့်ကြည့်ကြာမြင့် ရပ်ဖျက်ထား၍ မရနိုင်ပါ။

လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းကြီးတစ်ခုအဆင့်... အရေးကြီးဆုံးမှာ တစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်း အဆင့်တွင် သင့်ယုံကြည်ချက်များက သင့်အဓိက အကျိုးများကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြနေ၏။ ပြဿနာများကို သင်ဘယ်လို ခြုံငုံရမည်၊ အခြေအနေများကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမည်၊ သင့်အပြုအမူ အထူးလုံး ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပြုမူဆောင်ရွက်ရမည်တို့ကို ၎င်း အဓိက အကျိုးများက အမိန့်ပေးစေခိုင်းပါသည်။

သည်ကော့...
သင်အောင်မြင်မည်ဟု အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ထားလျှင် အရာခပ်သိမ်း နိုင်သည် အထမြောက်အောင်မြင်လာ၏။ ပြင်းပြသော ယုံကြည်ချက်

ရှိထားခြင်းက ဖြစ်နိုင်ပုံမရသော ရည်မှန်းချက်များကိုပင် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေ၏။ ကြောက်စိတ်၊ ပြက်ရယ်ခံရမှု၊ ဆင်းရဲ ဒုက္ခရောက်မှုနှင့် နာကျင်မှုဝေဒနာကိုပင် ကျော်လွှားလွန်မြောက်စေ၏။ ပြင်းပြသော ယုံကြည်ချက်ထားရှိခြင်းက လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းများ သို့မဟုတ် တိုးတက်မှု တန်ခြင်းများကို လျစ်လျူ ရှုနိုင်စွမ်း ရှိလာစေ၏။

သို့ရာတွင် ပြင်းပြသော ယုံကြည်ချက် ထားရှိခြင်းသည် မပီပြင် မပြတ်သားသော ဘဝရည်မှန်းချက်များနှင့် မဆိုင်ပါချေ။ မပီပြင် မပြတ်သားသော ဘဝရည်မှန်းချက်ဆိုသည်မှာ “ကျွန်တော် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကို စပြီး ထူထောင်ဖို့စဉ်းစားထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာလုပ်မှန်းတော့မသိသေးဘူး” သို့မဟုတ် “ကံကောင်းထောက်မရင် လခတိုးဖို့ မျှော်လင့်ထားတာပဲ” သို့မဟုတ် “ဘာတွေဖြစ်လာမလဲလို့ ကျွန်တော် စောင့်ကြည့်နေတာ...” စသည့် သဘောထားမျိုးတွေ ဖြစ်၏။

သင် ရထားမှားစီးလာလျှင် သင်ဆိုက်ရောက်မည့် ဘူတာတိုင်းသည် ဘူတာမှားတွေသာဖြစ်မည်။

ဘားနာဒ် မာလာမွတ်(၁၉၁၄-၈၆)
အမေရိကန် ဝတ္ထုရေးဆရာ

ကျွန်တော်တို့၏ စစ်မှန်သော ယုံကြည်ချက်များသည် လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင် ဆုတောင်းခြင်းနှင့်မဆိုင်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ အကောင်အထည်ဖော်မည့် ရည်မှန်းချက်သည် အနာဂတ်ကာလတွင် ရှိနေပြီး ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဆိုင်သည်။ အောင်မြင်ခြင်းသည် လက်လှမ်းမီနိုင်သော အရာဖြစ်ကြောင်း အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်ထားပါ။ ဘဝလမ်း

တစ်လျှောက် ကြုံတွေ့ရသည့် ရှုံးနိမ့်မှုများမှာ ဘဝက ပေးသော သင်ခန်းစာများသာဖြစ်ကြောင်း နှလုံးသွင်းထားပါ။ ထိုအခါ ဘာအကြံအဖန်မျှ လုပ်မနေရဘဲ သင့်စိတ်တွင်းမှာ ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖန်တီးပြီးသားဖြစ်နေလိမ့်မည်။ လူတွေ တွေ့မြင်နေသည့် ‘သင်’ သည် ဘဝတွင် ကိုယ်လျှောက်မည့် လမ်းကိုပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လျှောက်လှမ်းနေသူတစ်ဦးဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ သင်၏ အဓိက ယုံကြည်ချက်များသည် သင့်အပြုအမူများ၏ အခြေခံ အုတ်မြစ်ဖြစ်ရုံသာမဟုတ်။ သင်၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းထဲသို့ စိမ့်ဝင်ထိုးဖောက်နေသည့် အရာများ ဖြစ်၏။ သင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တွေးခေါ်သလဲဆိုသည့် အချက်က သင်ဘယ်ပုံဘယ်နည်းပြုမူ၊ ကျင့်ကြံ၊ နေထိုင်သလဲဆိုသည့်အပေါ်တွင် ဖြတ်ရိုက်သြဇာသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။

လူနှစ်ဦးသည် အကျဉ်းထောင်သံတိုင်တွေကြားမှ အပြင်သို့ ကြည့်၏။
တစ်ဦးက ခွံတွေကို မြင်သည်။ ကျန်တစ်ဦးက ကြယ်တွေကို မြင်သည်။
ဖရက်ဒရစ် လန်းဘရစ်ချ် (၁၈၄၉-၁၉၂၃)

ကြောက်စိတ်

ကျွန်တော်တို့၏ တာဝန်ယူမှု၊ သတ္တိနှင့် ယုံကြည်ချက်တွေ ဘယ်အောက် ပြင်းထန်သည်ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့၏ ကြောက်စိတ် အကြောင်းတို့ နားလည်သဘောပေါက်ထားလျှင် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ကြောက်စိတ် ကိုယ်နှိုက်ကတော့ ဆိုးရွားသည့် အရာတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ကြောက်စိတ်က အနာဂတ်ကာလ၏ စိန်ခေါ်မှုကို ကျွန်တော်တို့ အာရုံပြုမိစေသည်။ နောက်ပြီး ဆောင်ရွက်စရာ ရှိသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ထားနိုင်ရန် အချက်ပေးခေါင်းလောင်းသံအဖြစ်လည်း အလုပ်အကျွေးပြု၏။

ကြောက်စိတ်ကို တုံ့ပြန်မှုသည် အခြေခံကျသော ဗီဇစိတ်ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်က ကျွန်တော်တို့အား ဆိုးဆိုးရွားရွား အန္တရာယ်များကို နိုးနိုးကြားကြား သတိထားနေအောင် တပ်လှန့်ပေး၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝဖြစ်ရပ်များမှာ သည်လောက်အန္တရာယ်ကြီးသည့် ဖြစ်ရပ်များမဟုတ်။ သည်ဖြစ်ရပ်များကို ကျွန်တော်တို့က ကြောက်စိတ်အဆင့်အမျိုးမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန်ကြသည်။ ယေဘုယျ စိတ်မသက်သာဖြစ်မှု၊ ပူပန်သောကဖြစ်မှု၊ ဆောက်တည်ရာမရဖြစ်မှုနှင့် လှုပ်မရ ရှားမရလောက်အောင် ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုတို့ ဖြစ်၏။ ကြောက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစွာတုံ့ပြန်မှုကို ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများက ဖော်ပြသည်။ ကြောက်စိတ်က နှလုံးအခုန်မြန်လာစေ၏။ လက်ဖဝါးမှာ ချွေးစို့လာစေ၏။ ရင်ထဲမှာ တလှုပ်လှုပ်ဖြစ်စေ၏။ အဆိုပါ စိတ်လှုပ်ရှားစွာ တုံ့ပြန်မှုများက ကျွန်တော်တို့အား နောက်တွန့်အောင် ဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။

စီးပွားရေးလောကတွင် မအောင်မြင်မှာ ကြောက်ခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲကို ကြောက်ခြင်းတို့သည် တိုးတက်မှု နှောင့်နှေးခြင်း၏ အကြောင်းတရား နှစ်ရပ်ဖြစ်၏။ မှတ်သားစရာကောင်းသည်မှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတော်တော်များများသည် ကနဦးပိုင်းတွင် အရှုံးပေါ်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ဆက်လက်ရှင်သန်ရန် အခြေခံလိုအပ်ချက်၏ တွန်းအားကြောင့် ယခင်ကပြုလုပ်ဖို့ လက်တွန့်ခဲ့သည့် အပြောင်းအလဲများကို မဖြစ်မနေပြုလုပ်ပြီး အောင်မြင်မှုများ ပြန်ရလာခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ကြောက်စိတ်အများစုသည် ဘယ်နေရာမှာမျှ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကူးတွေထဲမှာသာ ဖြစ်ပေါ်သည့်ဖြစ်ရပ်များအပေါ်မှာ အခြေပြုသည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ ကြောက်စိတ်သည် အဆိုးမြင်စိတ်ကူးများ ပေါက်ဖွားရာ အမှောင်ခန်းဖြစ်သည်ဟု အဆိုရှိ၏။

သို့သော် ဘယ်လိုပဲလှည့်ပတ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဖွင့် ကျွန်တော်တို့ ကြောက်စိတ်သည် နှစ်ခုသော၊ ဖြစ်နေသောကိစ္စများ မဟုတ်။ ဖြစ်နေရာအကြောင်းရှိသည်တို့ကိုသာ ကြောက်နေခြင်း ဖြစ်၏။ သည်ကိစ္စကို နောက်ပိုင်းကျမှ အသေးစိတ် ဆန်းစစ်ပါမည်။ သို့သော် လောလောဆယ်မှာတော့ တစ်ခုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကြောက်စိတ်မှ ဆင်းသက်လာသော ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်များကို တွေးကြောက်နေရသည့်အတွက် သင့်မှာ အချိန်နှင့်စွမ်းအင်တွေ ဘယ်လောက်ကုန်ခန်းသွားပါသလဲ။ အကယ်၍ အဆိုပါအချိန်နှင့် စွမ်းအင်တွေကို အောင်မြင်သော ရလဒ်များ အကြောင်းစဉ်းစားနေလျှင် ဘယ်လို ထူးခြားလာမည်လဲ ဆိုသည်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

သင့်ဘဝ၏ပျော်ရွှင်မှုသည် သင့်အတွေးများ၏ အရည်အသွေးပေါ်မှာ ဗဟုတည်နေ၏။

မားကပ်စ် အန်တိုနီယပ်စ်(အေဒီ ၈၆-၁၆၁)

ဇာတ်လမ်းကလေးတစ်ပုဒ်ရှိသည်။ ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်များအတွင်း အရပ်ရပ်တော်က သေဒဏ်ချမှတ်ခံရသည့် တရုတ်အကျဉ်းသားတစ်ယောက်အကြောင်း။ သေဒဏ်ကျခံထားရသည့်အတွက် သူ့ကိုယ်သူ တစ်ခုခုလုပ်လိုက်မှာ စိုးရိမ်သောကြောင့် အစောင့်များက သူ့အား အနီးထပ် စောင့်ကြပ်ကြ၏။ သို့သော် အစောင့်တွေ ထိုသူ၏ အကျဉ်းခန်းသို့ ဘာရောက်ကြည့်ရတိုင်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် တက်တက်ကြွကြွနှင့် စာတွေ ဖော်လိုက်၊ သီချင်းတွေ ဆိုလိုက်၊ အစောင့်များနှင့် ဟာသနှောလိုက် သုပ်နေသည့်အကျဉ်းသားကို တအံ့တဩတွေ့ကြရသည်။ သည်လူများသွားပြီးဟု သူတို့က ထင်ကြသည်။ ရက်တွေ နေ့တွေကြာလာလည်း

သည်လူက အနေအထိုင်က တစ်ချက်မျှ ပြောင်းလဲမသွား။ ထိုသူအား ကွပ်မျက်မည့်နေ့တွင် အစောင့်တွေက သူ့အတွက် နောက်ဆုံး ထမင်း တစ်နပ်ကို ယူလာပြီးကျွေးသည်။ စိတ်ထဲ အောင့်အည်းမထားနိုင်သည့် အစောင့်တစ်ယောက်က မိမိမကြာမီသေရတော့မည်မှန်း သိလျက် ဘာကြောင့် ထိုသို့ နေထိုင်ခဲ့သလဲဟု ထိုသူအား မေးသည်။

“ကျုပ် လောလောဆယ် အသက်ရှင်နေတယ်လေ။ အနာဂတ် ဘဝဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ မဖြစ်မနေဖြစ်လာမှာပဲ။ ဒီတော့ လောလော လတ်လတ် အသက်ရှင်နေတဲ့ဘဝကို ကျုပ်ကြည့်နူးခံစားတယ်”

ဤကား အကျဉ်းသား၏အဖြေ။

သည်တော့ သင်လည်း သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ သင် ဘာ ကို ကြောက်နေတာလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲဟု။ ကျွန်တော်ပြောနေသည်မှာ အကြောက်လွန်ရောဂါများအကြောင်းမဟုတ်။ အကြောက်လွန်ရောဂါများ မှာ ငယ်ဘဝမှာ ခံစားခဲ့ရသည့် ဒဏ်များမှအစပြု ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိသည်။ သို့တိုင် ထိုရောဂါများကိုပင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။ ကျွန်တော် ပြောနေသည်မှာ ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု သင်ယုံကြည်နေသော အနာဂတ်ကာလ၏ ဖြစ်ရပ်များ အကြောင်းဖြစ်၏။ အမှန်တော့ ၎င်းဖြစ် ရပ်များကို ရှောင်လွှဲလို့မရဟု သင်ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်လေ ၎င်းဖြစ်ရပ် များသည် အနာဂတ်ကာလမှာ ဖြစ်လာမည့် ‘တကယ့်’ ဖြစ်ရပ်များဟု သင့်စိတ်ထဲမှာ အစွဲကြီးလာလေပင်။ ထိုသို့အစွဲကြီးလာသည်နှင့် ၎င်းဖြစ် ရပ်တွေ တကယ်ဖြစ်လာသည်က များပါသည်။

သို့သော် အနာဂတ်ကာလအကြောင်းနှင့် အနာဂတ်မှာ ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သည်ကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ရယ်မောခြင်း၊ ပြက်လုံးထုတ်ခြင်း ပြုလိုဟန် မရှိကြ။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ကျွန်တော်တို့၏ ပုဂ္ဂလိက ဘဝနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဘဝများတွင် အပြုသဘော

အသင် ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ ဘာကြောင့် နှောင့်နှေးနေသလဲဆိုသည့် အကြောင်းကို စဉ်းစားလိုဟန် မရှိကြ။ ကျွန်တော်တို့သည် “နောက်နှစ် နှစ်တာ ဒီတိစ္ဆာကို အပြတ်ဖြတ်ပစ်မယ်” ဟူသော အလုပ်အကိုင် ဖင့်နှေး မြေ့ချိန်းသူများ၏ ဆောင်ပုဒ်ကို ဖက်တွယ်ထားသောကြောင့် ဖြစ်နိုင် သည်။ လောလောဆယ်အချိန်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ အရှိအတိုင်း နေသည်။ ဘာကြောင့်ဆို ကျွန်တော်တို့အား စောင့်ကြိုနေမည့် စိတ်ကူး သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်များနှင့် စာလျှင်အတိတ်ကာလက အတော်ကလေးလုံခြုံစိတ် များသည်နေရာ ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။

သင် အကြောက်ကြီးကြောက်နေသော အနာဂတ်ကာလမှာ ဖြစ်လာမည့်ဖြစ်ရပ်သည် ဘယ်လောက်ပဲအန္တရာယ်ကြီးပြီး၊ ဘယ် လောက်ပဲ ကြောက်စရာကောင်းနေသည်ဖြစ်စေ ၎င်းဖြစ်ရပ်သည် တကယ် ဖြစ်သေးကြောင်း သတိရပါ။ ကြောက်စိတ်၏ လှည့်ဖြားတတ်သော သဘာဝကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ပြီးတော့ စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ အောင်မြင် သော ရလဒ်တစ်ခုအကြောင်း စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ကြောက် စိတ်များမှာ သည်အကြောင်းကို အစားထိုးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် သင့်စိတ် ကျယ်ဝန်းစေ အနာဂတ်အသစ် ဖြစ်လာရေးအတွက် သင်၏ အားထုတ်မှု အားလုံးကို စုစည်းလိုက်ပါ။ အထူးအာရုံပြုလိုက်ပါ။

ချစ်ခင်

တစ်ည...၊ ညကြီးပိုင်း အလုပ်အပြီးတွင် လူတစ်ယောက်သည် သူ့သားရှိသည့်ဖြစ်လမ်းမှ အိမ်ပြန်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ ထိုညက သူ့ကြီးမဲကြီး မိုးရွာနေသည်။ လေတဝုန်းဝုန်း တိုက်နေသည်။ မှောင်ကြီး မည်ကြီးထဲ လျှောက်လာသည့် ထိုလူသည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ထူးထူးသည့် မြေကျင်းတစ်ခုထဲသို့ ရုတ်တရက်ချော်ကျသွားသည်။

အကျမတော်သည့်အတွက် သူ့တစ်ကိုယ်လုံး စိုရွှံပြီး ရွံ့တွေ ပေကျံ့ကုန်သည်။ သူက သူ၏ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုကို ဒေါသထွက်နေသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ သူက ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသူ။ မြေကျင်းထဲမှ ထွက်နိုင်အောင် သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်သည်။ သို့ဖြင့် ခုန်ထွက်ဖို့ကြိုးစားသည်။ ခုန်ထွက်လို့ မရတော့ ပြေးတက်ကြည့်သည်။ သို့သော် မအောင်မြင်ပြန်။ သည်တော့ ဖက်တွယ်တက်ဖို့ စဉ်းစားသည်။ မြေကျင်းနံရံမှာ ရွံ့တွေချည်း။ လက်မြဲ မြဲဖြင့် ကုပ်ကတ်တက်လို့ မရ။ နောက်ဆုံး သူ လက်လျှော့လိုက်သည်။ နွေးနွေးထွေးထွေးဖြစ်အောင် မြေကျင်းထောင့်မှာ ကွေးကွေးကလေးခွေနေသည်။ နံနက်မိုးလင်းမှပဲ ကူပါကယ်ပါ အော်တော့မည်။ သို့ဖြင့် မြေကျင်းထောင့်မှာ ကွေးပြီး အိပ်ပျော်သွားသည်။

ထိုသို့ဖြစ်ပြီး မိနစ် နှစ်ဆယ်လောက် အကြာတွင် အဆိုပါ ညကြီးပိုင်းမှ နောက်ထပ်အလုပ်သမားတစ်ဦးကလည်း သုသာန်ဖြတ်လမ်းမှ ပြန်လာသည်။ သူလည်း စောစောက မြေကျင်းအသစ်ထဲသို့ ရော်ကျသည်။ သည်လူကတော့ အရပ်နည်းနည်းသောက်ထားသူ။ လူကောင်က သေးပြီး သိပ်ပြီး ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်ကြီး မဟုတ်။ သူကလည်း ပထမလူလိုပင် ခုန်ထွက်ဖို့ ကြိုးစားသည်။ ထို့နောက် ဖက်တွယ်တက်သည် မအောင်မြင်။ သူက ကြုံတွေ့ရသည့် အခက်အခဲမှ လွတ်မြောက်အောင် နည်းမျိုးစုံအားထုတ်ပြီး ဆယ့်ငါးမိနစ်လုံးလုံး ကြိုးစားသည်။ သို့သော် အရာမထင်။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီး မိုးရေထဲ မှောင်ကြီးမည်းကြီးထဲ မတ်တတ်ရပ်နေခိုက် ကျင်းထောင့်ဆီမှ အသံတစ်သံကို ရုတ်တရက်ကြားလိုက်ရသည်။

“မင်း ဘယ်တော့မှ ဒီကျင်းထဲက ထွက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး”

ပြောလိုက်သည့် အသံက ငှက်ဆိုးထိုးသံကြီးပမာ။

သို့သော် ထိုလူ ထွက်နိုင်သွားသည်။ အသံနက်ကြီးကို ကြားလိုက်ရသည်နှင့် သူလန့်ဖျပ်ပြီး တအားခုန်လိုက်ရာ ကျင်းပေါ်သို့ ရောက်သွား

သည်။

ကျွန်တော်တို့၏ နေဆော်မှု သို့မဟုတ် တွန်းအားသည် စိတ်တွင်းအပြုအမူတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ၎င်းစိတ်တွင်းအပြုအမူကို ကျွန်တော်တို့ ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ၎င်းစိတ်တွင်းအပြုအမူများက မကြာမကြာဆိုသလို ကျွန်တော်တို့အား ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုလုပ်ဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးသည်။

ကုမ္ပဏီတစ်ခုက တွန်းအားအပေးခံထားရသည့် အမှုထမ်းများအကြောင်းပြောပြချိန်မှာ အမှုထမ်းတွေ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ပေါ်အောင် တွန်းအားကြီးသည့် လှုံ့ဆော်ချက်များ ဖန်တီးပေးထားပြီး ဖြစ်ကြောင်း သိရပေမည်။ အစွမ်းထက်သော လှုံ့ဆော်ချက်များသည် ကျွန်တော်တို့အား လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချင်လာအောင် စိတ်ပြောင်းပေးသည်။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု သို့မဟုတ် မြေကျင်းထဲမှ အသံနက်ကြီးမျိုးသည် အခြေခံကျသော လှုံ့ဆော်ချက်များဖြစ်၏။ အခြေခံကျသော လှုံ့ဆော်ချက်များက ကျွန်တော်တို့၏ အိပ်မက်များကို အကောင်အထည်ဆောင်ရွက်လာအောင် မီးထိုးပေးသည်။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုအပြင် အခြေခံလှုံ့ဆော်ချက်များမှ ရှင်သန်ရေးနှင့် အကာအကွယ်ရရေးဖြစ်၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုက အစားအစာ ရှာဖွေချင်အောင် လှုံ့ဆော်၏။ နွေးထွေးမှု လိုအပ်ခြင်းက အကာအကွယ်ရှာဖွေချင်အောင် လှုံ့ဆော်၏။

လူတစ်ယောက်သည် ထူးချွန်လိုလျှင်၊ အောင်မြင်လိုလျှင် သူ့မှာ ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် တာဝန်ယူမှုရှိရမည်။ သို့သော် ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် တာဝန်ယူမှုသည် အင်ဂျင်တစ်လုံး လည်ပတ်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်နှင့် လောင်စာ ဓာတ်ဆီနှင့်တူသည်။ သို့သော် နေထိုင်ပြီး လည်ပတ်ရေးအတွက် ပြင်ပမှ မီးကူးပေးဖို့ လိုအပ်၏။ ပြင်ပမီးတောက်သည် နေဆော်ချက် သို့မဟုတ် တွန်းအားပင်ဖြစ်ပါသည်။ အောင်မြင်သောအဖွဲ့အစည်းများသည် သူတို့ အမှုထမ်းများ

အတွက် လှုံ့ဆော်ချက်များ ဖန်တီးပေးတတ်ကြသည်။ လှုံ့ဆော်ချက်များကို တစ်ခါတစ်ရံ ကြောက်စိတ်ပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဖန်တီးကြ၏။ (အလုပ် ပြုတ်ခြင်း၊ ရာထူးကျခြင်း စသည်ဖြင့်)။ တစ်ခါတစ်ရံ ချီးမြှင့်မြှောက်စားခြင်းပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဖန်တီးကြ၏။ (ရာထူးတက်ခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုခြင်း၊ ဆုကြေးပေးမည်ဟု ကတိပြုခြင်း)။

တိုးတက်မှုမြန်ဆန်သော ကုမ္ပဏီများသည် လွဲမှားသော အာမခံချက်များ၏ မြို့ဆွယ်မှုများ နောက်သို့ မလိုက်မီအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မပြတ်လှုံ့ဆော်ကြသည်။ သူတို့သည် ရည်မှန်းချက်အသစ်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ချမှတ်ကြ၏။ သူတို့က ကျေကျညက်ညက် စဉ်းစားကြံဆပြီး နည်းဗျူဟာကောင်းသော စီးပွားရေးစီမံကိန်းများကို တိကျပြတ်သားသော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ရေးဆွဲသည်။ ၎င်းစီမံကိန်းများ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွန်းအားပေးသည်။ သူတို့က သူတို့အလုပ်ကို ပြင်းပြင်းပြပြ မြတ်နိုးတွယ်တာသည်။ သည်တော့ သူတို့၏ အောင်မြင်လိုသော ဆန္ဒသည်ပင် လှုံ့ဆော်ချက်ဖြစ်လာလေသည်။

တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ သင်သည် အားကစားရုံနှင့်ဆက်သွယ်ထားပြီး ဘာဖြစ်လာမည်လဲဟု စောင့်ကြည့်နေရုံဖြင့်တော့ ဘာမျှ ဖြစ်လာမည်မဟုတ်။ ထိုအတူ “ငါ့ကိုယ်ငါ တွန်းအားပေးထားမှ ဖြစ်မယ်” ဟု ပြောနေရုံဖြင့်တော့ သင့်စိတ်ထဲမှာ စေ့ဆော်မှုတွေ ကြွထလာမည် မဟုတ်ချေ။ သင့်အနေဖြင့် သင့်ဘဝကို အပြောင်းအလဲဖြစ်စေမည့် အကြောင်းတရားများကို စိစစ်ဖော်ထုတ်ရပါမည်။ နောက်ပြီး ၎င်းအကြောင်းတရားများက သင့်အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးလာအောင် ဖန်တီးရပါမည်။ အားကစားရုံထဲက အားကစားလေ့ကျင့်သည့် စက်ပစ္စည်းများလိုပေါ့။

ကျွန်တော်ဟောပြောခွင့်ရသော ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုတွင် လူငယ်တစ်

သောက်က ကျွန်တော့်အား မေးပါသည်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် သူ့အား သယ်လိုနည်းဖြင့် တွန်းအားပေးနိုင်မည်လဲဟု။ သူ့အား သေနတ်ဖြင့် ဆွဲပြီးခိုင်းခြင်းမှ လွဲလျှင် တခြားနည်းလမ်းမရှိကြောင်း ကျွန်တော်ပြောလိုက်၏။ ကျွန်တော် ဟောပြောခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျွန်တော့်အတွက် အကြံများကို ပရိသတ်အား မျှဝေပေးဖို့ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသို့ မျှဝေသောအခါ ပရိသတ်အနေဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချင်စိတ်တွေ ရုန်းကြွလာစေဖို့ သွှင်လင့်ကြောင်း၊ တကယ့်အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်မည့် သူတို့၏ စွမ်းရည်များအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ရည်ရွယ်ကြောင်း ကျွန်တော် ဆက်ပြီးရှင်းပြသည်။

ကျွန်တော့်ဟောပြောချက်က သူတို့တစ်တွေ ထကြွလှုပ်ရှားလာအောင် မီးထိုးပေးနိုင်မည်ဟု ကျွန်တော် မျှော်လင့်သည်။

တာဝန်ယူမှုနှင့်ပြင်းပြသောဆန္ဒတို့သည် စိတ်တွင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာရေးမှာ သူ့တာဝန်သာဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပါသည်။



အနည်းဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်နေ၏။ ကျွန်တော်တို့သည် ဦးနှောက် နှစ်ဖက်၏ ငါးရာခိုင်နှုန်းကိုသာ အသုံးပြုကြကြောင်း၊ ဦးနှောက်သည် အစွမ်းအထက်ဆုံး ကွန်ပျူတာထက်ပိုပြီး အစွမ်းထက်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သိရပြန်၏။ ဦးနှောက်နှင့်ပတ်သက်၍ သိနားလည် ထားရန် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဆောင်ရွက်သလဲဆိုသည်က ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်သမျှ အရာရာတိုင်းကို ဝေဖန်ကြောင်းစေခိုင်းနေသည် ဆိုသည့်အချက်ပင်ဖြစ်၏။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းတွေးခေါ်သလဲဆိုသည်ကို ဗီဇ အမွေက ဤရာခိုင်နှုန်း လွှမ်းမိုးနေသည်ထားဦး၊ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးအခေါ် ဆိုတော်တော်ပုံဖြိုးလာအောင် လုပ်ဖို့နှင့် ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်ခြင်း ပြုလုပ် ဖို့ ဤရာခိုင်နှုန်းကျန်ရှိပါသည်။

သည်တော့ ဦးနှောက်က ဘယ်လောက်အထိ စွမ်းဆောင်နိုင်သည် ဆို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဂျန်မီလ်တန်သည် အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်ချိန်အထိ သူ ဆရာသားခဲ့သည့် 'သုခဘုံ ပျောက်ဆုံးခြင်း' စာအုပ်ကို တစ်လုံးမကျန် ဖတ်မိနေ၏။ ကမ္ဘာကျော် ဂီတစာဆိုကြီး မိုးဇတ်သည် အသက် ဆယ့် နှစ်နှစ် အရွယ်ကပင် နာမည်ကျော် စန္ဒရားတီးကွက်များ၊ သံစုံတီးဝိုင်း အတွက် တေးသွားများ၊ ဇာတ်ဝင်တေးသွားများကို ရေးစပ်ခဲ့သည်။ သူ့မှာတွက်ချက်မှုအပိုင်းတွင် ထူးချွန်သူများ၊ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းလွန်း သူများအကြောင်း ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကြားဖူးကြသည်။ သို့သော် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့်အချက်မှာ ၎င်းစွမ်းရည်များကို ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးဟု သတ်မှတ်၍ မရခြင်းပင်။ ဥပမာ- ဆေးလောကတွင် ဆေးတိုင် လျှို့ဝှက်နက်နဲမှုတစ်ရပ်ဖြစ်နေသည့် အတ္တစွဲရောဂါ စွဲကပ် ဆေးများကို ကြည့်ပါ။ ထိုသူများသည် လူမှုရေးပိုင်းတွင် ချို့ယွင်းချက် မရှိသူများ၊ သင်ယူဆည်းပူးမှု အခက်အခဲရှိသူများဟု သတ်မှတ်ကြ၏။

(၂)
သင့်ဦးနှောက်

နှလုံးရည် ပြည့်ဝရုံဖြင့် မလုံလောက်။ အရေးကြီးသည်မှာ ၎င်းနှလုံးရည်ကို ကောင်းကောင်းအသုံးပြုတတ်စို့ခြင်းဖြစ်၏။

ရနေး ဒေးကား (၁၅၉၆-၁၆၅၀)
ပြင်သစ်တွေးခေါ်ပညာရှင်

အထမြောက် အောင်မြင်မှု အားလုံး... အထည်ဝါဆုံးမှသည် အသေးနပ်ဆုံးအထိသည် လူတစ်ယောက်၏ စိတ်ကူးထဲတွင် စိတ်ကူး တစ်ခုအဖြစ်မှ စတင်အသက်ဝင်လာသည်ချည်းဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ သည် စိတ်ကူးယဉ်မှုများနှင့် စိတ်ကူးရုပ်ပုံလွှာများ ဖော်ပြီး စဉ်းစားသည်၊ စိတ်ကူးယဉ်သည်။ အဆိုပါစိတ်ကူးမှုများနှင့် စိတ်ကူးရုပ်ပုံလွှာများသည် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ထဲမှာပဲဖြစ်တည်နေသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်အကြောင်း လေ့လာကြည့်လျှင် အကျိုးရှိမည်ထင်ပါသည်။

ဦးနှောက်အကြောင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြတာများပြီ။ သို့တိုင် ဦးနှောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် ကျွန်တော်တို့ နားလည်မှု

သို့သော် သူတို့အထဲမှ တချို့တွင် ထူးခြားသော သင်္ချာနှင့် ဂီတဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များရှိပြီး မှတ်ဉာဏ်လည်း အလွန်ကောင်းကြောင်း တွေ့ရ၏။

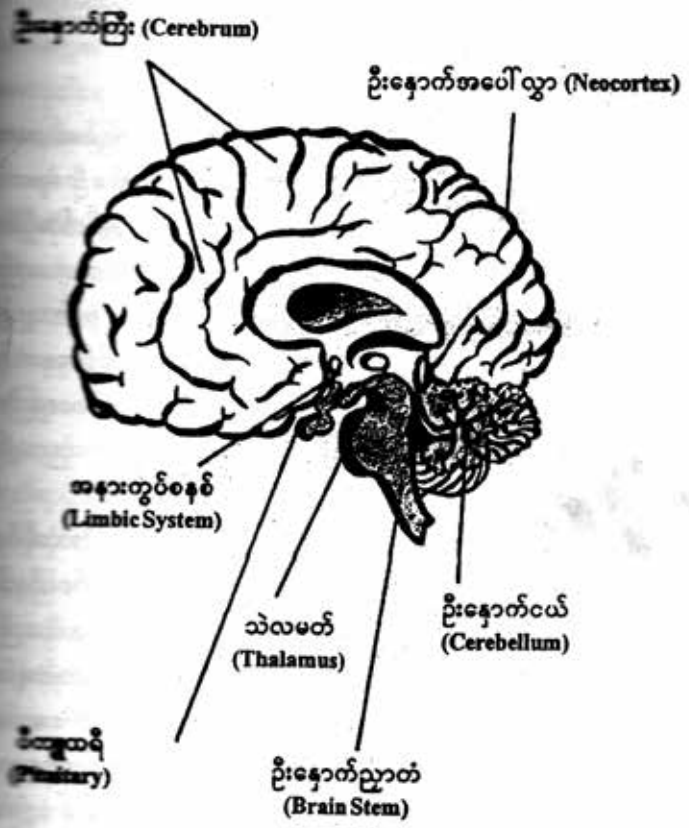
သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ ရှင်းရှင်းပဲ မှတ်လိုက်ကြပါစို့။ သင့်ဦးနှောက်သည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အရှုပ်ထွေးဆုံး၊ နားလည်ရ အခက်ဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ရုံသာ မဟုတ်၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် တစ်ခုတည်းသော တရွေ့ရွေ့တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှု အများဆုံးကိုယ်အင်္ဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက်သည် သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသည့် ပစ္စည်းဖြစ်၏။ သူသည် သူ့ကိုယ်သူအားသစ်လောင်း ပေးနိုင်စွမ်းရှိ၏။ သူ သို့လှောင်ထားသည့် မှတ်ဉာဏ်တိုင်းကို အနာဂတ်ကာလတွင် အသုံးပြုဖို့ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ပြန်ဖော်ပေးနိုင်၏။ သူသည် ဘယ်တော့မျှ ခလုတ်မပိတ်။ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ဘယ်တော့မျှမရပ်။ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေ့အကြုံတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ယုံကြည်ချက်တွေ၊ အလိုလိုသိမှုတွေ... ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တများ၏ မြစ်ဖျားခံရာသည် သူဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့၏ အတွေ့တွေ၊ အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ အားလုံးခိုမှီနေသည့် အိမ်သည် ဦးနှောက်ဖြစ်၏။ သည်တော့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်ကို ပိုနားလည်ပြီး ပိုတိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်လေ ကျွန်တော်တို့ စွမ်းဆောင်ရည် ပိုပြည့်လာပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များဆီသို့ ဦးတည်နိုင်လေဖြစ်ပါမည်။

ဦးနှောက်သည် သဘာဝတရား၏ အကြီးမြတ်ဆုံးသော ဖန်ဆင်းမှုဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် အစဉ်တစိုက် ယုံကြည်ခဲ့၏။ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည်မှာ သူနှင့်အတူ ညွှန်ကြားချက် လက်စွဲစာအုပ်ပါမလာခြင်းပင်။ သည်တော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ လက်လှမ်းမီသလောက် ဦးနှောက်အကြောင်း လေ့လာရပါတော့မည်။ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ၊ တာဝန်

ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ



ထမ်းဆောင်ပုံ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များ။ ဤအချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်လျှင် လူတစ်ဦး အောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရန် ဖော်ပြထားသည့် မွေးရာပါအောင်နိုင်သူများ နည်းလမ်းတွေကို သိမြင်သဘောပေါက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနောက်စွဲစဉ်အုပ်

ဦးနောက် စွဲစဉ်းတည်ဆောက်ပုံကို အသေးစိတ် ခွဲခြမ်းလေ့လာခြင်းသည် တော်တော်ပျင်းစရာကောင်းသည့် အလုပ်ဖြစ်၏။ ဦးနောက်သည် ရှုပ်ထွေးနက်နဲပြီး နားလည်ရခက်သော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု ဖြစ်ရုံသာမဟုတ်။ ဦးနောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပေးထားသည့် နာမည်တွေကလည်း အသံမထွက်တတ်လောက်အောင် ခက်သည့် လက်တင်နာမည်တွေ ပြည့်နှက်နေ၏။ သို့သော် သည်ဦးနောက်အကြောင်း မလေ့လာလိုမဖြစ်၊ လေ့လာရတော့မည်ဆိုတော့ အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းကို တတ်နိုင်သလောက် ပညာရပ်ဝေါဟာရများမသုံးဘဲ ရှင်းပြနိုင်အောင် အားထုတ်ပါမည်။

ဖော်ပြပါ ပုံကိုကြည့်လျှင် ဦးနောက်တွင် အစိတ်အပိုင်းသုံးပိုင်း ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ဦးနောက်ညွှတ်၊ ဦးနောက်ငယ်နှင့် ဦးနောက်ကြီး ဖြစ်၏။ အပိုင်းသုံးပိုင်းအနက် အစောဆုံးဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာ ဦးနောက်ညွှတ်ဖြစ်ပြီး သူက အာရုံငါးပါးမှ ရရှိသော သတင်းများကို ထိန်းချုပ်သည်။ ပြီးတော့ အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း စသော အခြေခံ အိမ်မှုကိစ္စများကိုလည်း ဆောင်ရွက်သည်။ သူက စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် ခံစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာမျှမလုပ်။ သူ့မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် နေရာဌာနလည်း မရှိ။

နောက်တစ်ဆင့်ဖြစ်ထွန်းလာသည်မှာ ဦးနောက်ငယ်။ ဦးနောက်

ညွှတ်၏ နောက်မှာ ရှိသည်။ နှမ်းနေသော ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်နှင့်တူသည်။ သူ့ကလေးမှာ ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုများ ထိန်းညှိပေးဖို့နှင့်ကြွက်သားနှင့် ဆက်သက်သော မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလာဖို့ဖြစ်၏။ သူ့စွမ်းရည်ကြောင့် သည်သည် လမ်းပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်သွားရာ၌ သင့်ခြေထောက်တွေ ဆက်တွေ၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဟန်ချက်ညီအောင် လှုပ်ရှားဖို့ကို သိမှတ်စွာ အထောက်အပံ့ မလိုတော့။ ကြွက်သားဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်သည် ကလေးအထက်လျှောက်လုံး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်။ ကလေးငယ်တစ်ယောက် ဆော့လုံးတစ်လုံးကို ဖမ်းမိအောင် ကြိုးစားသည်ကိုကြည့်ပါ။ ထိုအခိုင်းတွင် သူ့လှုပ်ရှားမှုများသည် လုံးဝအတွဲမညီသည်ကို တွေ့ရမည်။ သို့သော် ဆောင်ရွက်မှုကို ထပ်ကာတလဲလဲပြုလုပ်ရင်း သူ့လှုပ်ရှားမှုတွေ အတွဲအစပ်ညီလာသည်ကို တွေ့ရမည်။ တချို့ကလေးတွေက လှုပ်ရှားမှုနှင့်နှုန်းနှုန်းမြန်မြန် တချို့က နှေးသည်သာ ကွာခြား၏။

တတိယအဆင့်ဖြစ်ထွန်းလာသည်မှာ ဦးနောက်ကြီး။ ဦးနောက်ကြီးသည် ကျွန်တော်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ဆက်သွယ်နေခြင်းဖြစ်၏။ ဤအစိတ်အပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းကပင် ကျွန်တော်တို့အား လူသားများအဖြစ် ကျွန်သတ္တဝါများနှင့် ခွဲထုတ်ပေးလိုက်ပါသည်။

ဦးနောက်၏ အခြားဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုမှာ 'ဆက်ကြောင်းဆိုင်ရာပုံဖော်ခြင်း' ဖြစ်၏။ ဆက်ကြောင်းပေါင်းစုံ ပုံဖော်ခြင်းဆိုသည်မှာ မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုချင်းနှင့် အတွေးတစ်ခုချင်းက ဦးနောက်၏ ကွဲပြားခြားနားသော နေရာဌာနများကို ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြစ်၏။ ဆက်ကြောင်းဆိုင်ရာ ပုံဖော်ခြင်းသည် အကြောင်းရင်းနှစ်ခုကြောင့် အလွန်အရေးပါအရာရောက်၏။

ပထမအကြောင်းရင်းမှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပြုခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်

ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့အတွက် ဦးနှောက်တစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုရသည်။ ထိုသို့ အသုံးပြုရာ၌ ဦးနှောက်တွင်းရှိ ဆက်ကြောင်း များ ကောင်းမွန်နေရေးနှင့် အလုပ်လုပ်နေရေးကို 'ဆက်ကြောင်းပေါင်းစုံ ပုံဖော်ခြင်း' က ထိန်းပေးသည်။ ၎င်းဆက်ကြောင်းတွေ ကောင်းမွန်နေရေး သည် သွေးလွှတ်ကြောတွေ ပိတ်ဆို့မနေရေး အရေးကြီးသကဲ့သို့ပင် အရေးကြီး၏။

ဒုတိယအကြောင်းရင်းမှာ မှတ်ဉာဏ်များကို ဦးနှောက်တွင်းနေရာ အနှံ့အပြားတွင် သိုလှောင်ထားခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုကို 'လုံးလုံး လျားလျား' ချေဖျက်မေ့ပျောက်သွားအောင် လုပ်လို့ မရနိုင်သလောက် ဖြစ်နေခြင်းပင်။

သည်အကြောင်းတွေ သိထားရတာ ကောင်းပါသည်။ သို့ရာတွင် ဦးနှောက်က အတွေးများနှင့် မှတ်ဉာဏ်များကို ထိန်းချုပ်ရုံလောက် အလုပ်လုပ်သည် မဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုသည် နှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဦးနှောက်မှာ တာဝန်ရှိပါသည်။

သင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပဟိဋ္ဌာနသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း

အနားကွပ်စနစ်တွင် အပိုင်းငါးပိုင်းပါဝင်၏။ ၎င်းအပိုင်း ငါးပိုင်းက စိတ်နှင့်ကိုယ်ဆက်သွယ်ရေးတွင် စက်လှုပ်ခတ်ခတ်တစ်ခုသဖွယ် ဆောင်ရွက် ၏။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုထင်မြင်သလဲ၊ ဘယ်လို ခံစားရသလဲဆိုသည့် အချက်များသည် ကျွန်တော်တို့ သိခဲ့ကြပြီ။ သည်တော့ ကျွန်တော်နှင့်အတူ သင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုပဟိဋ္ဌာနသို့သွား ရောက် လည်ပတ်ရင်း ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုတွေးသလဲ ဆိုသည်က ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်နှင့် အပြုအမူအပေါ် ဘာကြောင့်တိုက်ရိုက် ဩဇာသက်ရောက်မှု ရှိရသလဲဆိုသည်ကို ရိပ်စားမိလာပါလိမ့်မည်။

ပထမဦးစွာ 'ဟစ်ပိုကမ်ပတ်စ်' (Hippocampus) အမည်ရှိ ဦးနှောက်၏မှတ်ဉာဏ် ဗဟိုဌာနတွင် တစ်ထောက်နားကြရအောင်။ ဟစ်ပိုကမ်ပတ်စ်သည် ကျွန်တော်တို့၏ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်များနှင့် ကာလရှည် မှတ်ဉာဏ်အနည်းငယ်ကိုယာယီ သိုလှောင်ထားသည့် ဌာန ဖြစ်၏။ သို့သော် ကာလတို မှတ်ဉာဏ်အများစုကို ဦးနှောက်အပေါ်လွှာ အသစ် (neocortex) ရှိ တစ်နေရာသို့ ပို့ပေးသည်။ (ထိုနေရာသို့ရောက် တော့ သူတို့လည်း ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ကုန်သည်။)

ဟစ်ပိုကမ်ပတ်စ်က အဓိကလုပ်ဆောင်သည်မှာ 'စိတ်လှုပ်ရှား မှု မပါသော' အချက်အလက်များကို ထိန်းထားခြင်းဖြစ်၏။ ကျောင်း သင်ဘာသာရပ်များလို စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်မပတ်သက်သည့် သတင်းများ၊ အချက်အလက်များ ဖြစ်၏။ ဤအစိတ်အပိုင်းသည် လူတစ်ယောက် အသက်နှစ်နှစ် မပြည့်မချင်း ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိ။ ထို့ကြောင့် မွေးကင်းစအရွယ်မှ အသက်နှစ်နှစ်အတွင်း ကြုံတွေ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများကို ကျွန်တော်တို့ မမှတ်မိခြင်းဖြစ်သည်ဟု သုတေသီ များက ပြောကြသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ လူတစ်ဦး အယ်လ်ဇိုင်းမား (Alzheimer's) ရောဂါဖြစ်လျှင် ပထမဦးဆုံး ပျက်စီး သည့်ဌာနမှာ ဟစ်ပိုကမ်ပတ်စ် ဖြစ်နေခြင်းပင်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ ဖြစ်သည်မှာ ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်များ မဟုတ်ဘဲ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ် များ မေ့ပျောက်သွားသည့် ရောဂါဖြစ်၏။ (ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်များမှာ ဦးနှောက်အပေါ်လွှာအသစ်ဆီသို့ ပို့ဆောင်သိုလှောင်ထားပြီးဖြစ်သဖြင့် မေ့ပျောက်အောင် ကာကွယ်ထားနိုင်ခြင်းဖြစ်၏။)

ဗဟိုဌာနက စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်သော မှတ်ဉာဏ် များကို ဆက်ဆောင်ပေးသည့် အမစ်ဒါလာ (amygdala) ဖြစ်၏။ ဤဌာန က ဦးနှောက်နှင့် တွဲဖက်အလုပ်လုပ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုတွင် စိတ်

လှုပ်ရှားမှုကြီးမားမှု အတိုင်းအတာကို သူက ဆုံးဖြတ်သည်။ သင် ကျောင်းစတင်သည့်နေ့၊ သင်၏ ပထမဦးဆုံးအနမ်း၊ နိုင်ငံတော် လုပ်ကြံ မှုသတင်းကြားရခြင်း စသည်ဖြင့်။ အကယ်၍ သင့်ဦးနှောက်ထဲက အမစ်ဒါလာအစိတ်အပိုင်းကို ခွဲထုတ်ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် သင့်မှာ စိတ်လှုပ် ရှားမှုဆိုတာ လုံးဝရှိတော့မည်မဟုတ်။

အမစ်ဒါလာနှင့် နီးကပ်စွာ တည်ရှိနေသည်မှာ ဟိုင်ပိုသားလမတ်စ် (hypothalamus) အမည်ရှိ ဦးနှောက်ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ် သည်။ ဟိုင်ပိုသားလမတ်စ်က သတင်းတစ်ခုကို ပီကျူထရီအကျိတ် (pituitary gland) ဆီသို့ ပို့ပေးသည်။ သတင်းရသည်နှင့် ပီကျူထရီ အကျိတ်က ဟိုမုန်းဓာတ်ကို ထုတ်ပေးပြီးဖြစ်ပေါ်လာသည့် အနေအထား ကို ခန္ဓာကိုယ်က တုံ့ပြန်နိုင်အောင် ကူညီပေးသည်။

နောက်တစ်ဌာနကတော့ သားလမတ်စ်။ သည်ဌာနက သင်၏ အာရုံလေးပါး (အနံ့အာရုံမှ လွဲ၍) မှ တသွင်သွင်ဝင်လာသည့် သတင်း များကို ခွဲခြားအသိအမှတ်ပြု၏။ နောက်ဆုံး တစ်ဌာနကတော့ ပဲစေ့ အရွယ်လောက်ရှိသည့် ပီကျူထရီ (pituitary) ဖြစ်၏။ ပီကျူထရီက ဟိုမုန်းဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်သည်။ သူကမှတစ်ဆင့် ဟိုမုန်းဓာတ်အတွင်း ရှိ အခြားအကျိတ်များကို ဘာလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ခိုင်းစေသည်။

ဤကား ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်း၊ အလွယ်ဆုံး ရှင်းပြချက်ဖြစ်ပါသည်။

အတွေ့အကြုံတိုင်းက မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၎င်း မှတ်ဉာဏ်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုး တွဲဖက်နေကြောင်း သဘောပေါက် ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သည်တော့ ဥပမာအဖြစ်ပြောရလျှင် ရှုံးနိမ့်မှု နှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုက ပြင်းထန်နေသည်ဆိုပါက စိန်ခေါ် မှု အားလုံးက ထိုသို့သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်မည်သာဖြစ်၏။

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်သည်မှာ အဆိုပါ အပျက် သဘောဆောင် တုံ့ပြန်မှုကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ ရှာဖွေဖို့ ဖြစ်၏။ အဆိုပါ အပျက်သဘောအဆောင် တုံ့ပြန်မှုနေရာတွင် အနာဂတ်ကာလအောင်မြင်ရေးအတွက် အစွမ်းထက်သော အပြုသဘော ဆောင် စိတ်ကူးပုံရိပ်များဖြင့် အစားထိုးဖို့ပင် ဖြစ်၏။

သိမှတ်သောအတွေး

သိမှတ်သော အတွေး (conscious thought) ဆိုသည်မှာ လက်ရှိ နေရာနှင့် လက်ရှိအချိန်ကို သတိပြုမိသည့်အခြေအနေဖြစ်၏။ ဤစာအုပ် ဤစာနေခြင်းသည် သိမှတ်သော လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ ဤလုပ် ဆောင်မှုကို သင်အပြည့်အဝသတိပြုမိသည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုကို သင် အပြည့်အဝထိန်းချုပ်ထားသည်။ သိမှတ်သောအတွေးသည် သတိပြု မြင် ခြင်း၊ ရွေးချယ်ခြင်းတို့နှင့်ဆိုင်သည်။ သိမှတ်သောအတွေးသည် စွမ်းရည် တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ဤစွမ်းရည်က ရရှိလာသည့် သတင်းကို ချင့်ချိန်မည်။ သို့သော်လည်းကောင်း မှတ်ဉာဏ်များနှင့် လက်ငင်းအတွေ့အကြုံကို အသုံး ချဦး ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်မည်။ ဤစွမ်းရည်က ကျွန်တော်တို့အား အနှိုင်းမဲ့လူသားများဖြစ်စေသည်။

ထူးခြားထက်မြက်သော စွမ်းအားရှိသည့် ဤအသိစိတ်သည် တစ်ကြိမ်လျှင် အတွေးတစ်ခုကိုသာ ထိထိရောက်ရောက် တွေးနိုင်စွမ်းရှိ ၏။ ခရီးယိုတစ်လုံးသည် တစ်ကြိမ်လျှင် အသံလွှင့်ဌာနတစ်ခုကိုသာ အသံလွှင့်နိုင်သည့် သဘာဝအတိုင်းပင်။ ဥပမာ- သင်သည် တစ်ယောက် သဘာဝပြောသည့်စကားကို နားစွင့်ကြည့်ဖူးပါသလား။ ဤလုပ်ဆောင် မှုကား တကယ်အားဖြင့် မဖြစ်နိုင်သော လုပ်ရပ်ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် သဘာဝလုံးလုံးကို မြှောက်ဖမ်းလုပ်ရင်း ဘောလုံးတစ်လုံးချင်းကို ထိန်း

သိမ်းဖို့ အားထုတ်ခြင်းကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ထိုသို့ လုပ်လိုမရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏အသိစိတ်က ထိုမျှများပြားသော သတင်းများကို တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း မတွေးနိုင်သောကြောင့်ပင်။

ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ကြိမ်လျှင် အတွေးတစ်ခုသာ တွေးနိုင်သော်လည်း အသိစိတ်က ကျွန်တော်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုများကို အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်ထား၏။

ထိုသို့ထိန်းချုပ်ထားသည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အနေအထားများကို ဘယ်လိုခံစားရမည်၊ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမည်ဟု သိမှတ်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို ကျွန်တော်တို့ ရရှိလာသည်။

ဥပမာတစ်ခုပေးပါစေ။ သင်သည် ဘတ်စ်ကားမှတ်တိုင်မှာ ရပ်ပြီး ဘတ်စ်ကားစောင့်နေ၏။ ထိုအခိုက် ကိုယ်ပိုင်ကားတစ်စီးက သင့်ရှေ့မှာ ရှိသည့်ရေအိုင်ကို ဖြတ်မောင်းသွားသည်။ သင်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် ခုန်ပြီး နောက်သို့ ဆုတ်မည်။ ထို့နောက်ပိုင်းဖြစ်ပေါ်လာမည်မှာ သိမှတ်သော တုံ့ပြန်မှုဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် သင် မချင့်မရဲဖြစ်မည်၊ ဒေါသထွက်မည် စသည်ဖြင့်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ရေစိုနေသည့် သင့်ခြေထောက်ကို ကြည့်ပြီး ကြိုတတ်သည့် တိုက်ဆိုင်မှုမျိုးပဲလေဟု ဖြေတွေး တွေးလို့ရ၏။ ခြေထောက်ရေစိုမှုက ရွှင်လန်းနေသော သို့မဟုတ် အေးချမ်းနေသော စိတ်အခြေကို မဖျက်ဆီးစေသင့်ဟု စိတ်တင်းလို့ရ၏။

ဆိုလိုရင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အနေအထားတစ်ရပ်ကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်မည်လဲဆိုသည်ကို သင် သိမှတ်စွာရွေးချယ်၏။ သို့သော် အဆိုပါ ရွေးချယ်ချက်သည် အလေ့အထမှ ထွက်ပေါ်လာသော အဖြေသာဖြစ်နေတတ်သည်။ အကယ်၍ သင်ဆန္ဒရှိသည်ဆိုလျှင်သင်၏ အလေ့အထ

များကို သင်၏ အသိစိတ်က ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါသည်။

ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်အား-

ကျွန်ုပ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းမရှိသော အကြောင်းကိစ္စများကို လက်သင့်ခံဖို့ တည်ငြိမ်ခြင်းကို ပေးသနားတော်မူ၏။

ကျွန်ုပ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိသော အကြောင်းကိစ္စများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ သတ္တိပေးသနားတော်မူ၏။

ရှိုင်းနိုးနိုးဗျူး (၁၈၉၂-၁၉၇၁)

အမေရိကန် ပရိုတက်စတင့် ဘာသာရေးဆရာ

သင့်အသိစိတ်ကို ကွန်ပျူတာတစ်လုံး၏ မှန်သားပြင်လို သဘောထားကြည့်ပါ။ ကွန်ပျူတာတစ်လုံးသည် တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း အစီအစဉ်များစွာကို လုပ်ဆောင်နေသော်လည်း မှန်သားပြင်ပေါ်တွင်မူ ဖုံးလွှမ်းတစ်ခုသာ ထင်ဟပ်ပြနိုင်၏။ ကျွန်တော်တို့၏ အသိစိတ်များက ကျွန်တော်တို့ ဘယ်အကြောင်းကို စဉ်းစားမည်လဲဆိုသည်နှင့် ၎င်းအကြောင်းကို ဘယ်လိုစဉ်းစားမည်လဲဆိုသည်တို့ကို ထိန်းချုပ်၏။

ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို သိမှတ်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်သည် အောင်မြင်မှုဖန်တီးရေးတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏။ သင်သည် အကောင်းမြင်အတွေးကို စတင်မွေးမြူပြီး တိုးတက်မှု တန်ခြင်း၊ ရွှံ့နိမ့်ခြင်းများကို နောက်တန်းသို့ ပို့ထားနိုင်လျှင် သင်၏ အကောင်းမြင် အတွေးအမြင်အတိုင်း စတင်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက် ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်သင် ရှုမြင်ပုံနှင့် သင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ထုတ်ပေးအပေါ် ရှုမြင်ပုံကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်အတွက် သင်တစ်ဦးတည်းသာ တတ်နိုင်၏။ သင့်အပြုအမူတွေ၊ သင့်ကိုယ်သင် ခံစားမှုတွေကို

ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတွင် သင်၏ အသိစိတ်သည် စွမ်းပကား ထက်လှသော စွမ်းရည်ကြီး ဖြစ်၏။ ဤအသိစိတ်သည် သင်၏ အနာဂတ်ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် သင်၏ မသိစိတ်က စီမံချက်များ ချနိုင်အောင် ကူညီပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိသမျှအရာတွေထဲ၌ အတွေးသည် အကြံခိုင်ဆုံးဖြစ်၏။ စစ်မှန်ပြီးနက်နဲသော အတွေးဖြင့်ပြုလုပ်ပြီးစီးသည့် အလုပ်သည် တကယ့် စွမ်းအားပင်တည်း။

အဲလ်ဘတ် ရှိုင်စာ (၁၈၇၅- ၁၉၆၅)
ဘာသာရေးဆရာနှင့် သာသနာပြုဆေးပညာရှင်

သင့်အပြုအမူသည် သင့်အတွေး၏ ပုံရိပ်ဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်သည် အောင်မြင်ရေးတွင် အလွန်အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ မည်သည့်နယ်ပယ်မှာ မဆိုအောင်မြင်သူများသည် အပျက်မြင် သဘောထားကို ဖယ်တွယ်ထားသူများ မဟုတ်။ သူတို့သည် ရှုံးနိမ့်မှုကို အထူးအာရုံပြုနေသူများ မဟုတ်။ သူတို့က အဆိုပါအရှုံးစိတ်ဓာတ်များကို သိမှတ်စွာ ရှောင်ရှားကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်အတွေးခေါ်ပုံတွေးခေါ်နည်းကို သင်က မထိန်းချုပ်လျှင် သင့်တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်းက သင့်အား ထိန်းချုပ်သွားမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထိုအခါ သင်သည် အတိတ်က လုပ်ရပ်မျိုးတွေပဲ ထပ်လုပ်မိမည်။ အတိတ်က အမှားမျိုးတွေပဲ ဆက်မှားမိမည်။ ၎င်းအမှားမျိုးတွေ သင့်ထံမှာ အမြဲတမ်းရှိနေမည်။ နောက်ဆုံး သင်သည် သင်မလိုလားသော၊ သင် ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ချင်သော အနာဂတ်ဘဝမျိုးကိုပင် ဖန်တီးမိလာလိမ့်မည်။

သည်တော့ပထမဦးဆုံး သင်ခန်းစာမှာ ဘယ်သူမပြုမိမိမူ ဟူ၍

ဖြစ်၏။ အစစအရာရာ သင့်အပေါ်မှာသာ မူတည်၏။ ၎င်းအစစအရာရာကိုသင်သာ ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

သိစိတ်

သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အာရုံငါးပါးက သိမှတ်ခံစားခဲ့သည့် အတွေ့ကြုံအားလုံးကို မသိစိတ်က စုဆောင်းသည်။ ပြီးတော့ တိုက်ဆိုင်ကြည့်သည်။ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်သည်။ ပြီးတော့ အနာဂတ်ကာလတွင် လိုအပ်သလို အသုံးချဖို့ သိုလှောင်ထားသည်။

ပြဿနာတစ်ခုအတွက် အဖြေတွေ့လိုက်ရသည့်အချိန်မျိုး သို့မဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်သော ထိုးထွင်းသိမြင်မှု ရလိုက်သည့် အချိန်မျိုးကို သင်သိပါသလား။ သို့မဟုတ် သင်၏ ဆရာဟောင်းတစ်ဦး၏ နာမည်ကို အော်ထုတ်လိုရသည့် အချိန်မျိုး သို့မဟုတ် ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိတစ်ပုဒ်တွင် အထောက်အကူရသည့် အဖြေတစ်ခုရလိုက်သည့်အတွက် တခြားအဖြေများနှင့် တွက်တိခွင်ကျဖြစ်သွားသည့် အချိန်မျိုးကို သင်သိပါသလား။ ဤကား မသိစိတ်၏ စွမ်းဆောင်ချက်ကို အကောင်းဆုံး ဖော်ပြနိုင်သည့် သာဓကများဖြစ်၏။ သိစိတ်က ပြဿနာတစ်ခုကို မသိစိတ်အား လွှဲပေးလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မသိစိတ်သည် မရပ်မနားအလုပ်လုပ်တော့၏။ သူက လိုချင်သည့်အဖြေကို မရမချင်းကာလရှည် မှတ်ဉာဏ်တွေထဲမှာ ဆွဲနှောက်ရှာဖွေနေတော့၏။

မသိစိတ် အလုပ်လုပ်ပုံကို ရိုးရှင်းသော ဥပမာတစ်ခုဖြင့် တင်ပြပါမည်။

သင်သည် ဖိနပ်တစ်ရန်ဝယ်ဖို့ စတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်ထဲ ဝင်သွားသည်ဆိုပါစို့။ ခင်းကျင်းပြသထားသည့် ဖိနပ်အရန်ရာပေါင်းများစွာထဲမှ တစ်ရန်က သင့်ရှေ့သို့ ခုန်ထွက်လာသလို ကွင်းခနဲ ကွက်ခနဲ သတိထား

မိ၏။ ဘာကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသလဲ။ အဖြေမှာ သင်၏ မသိစိတ်က ဖိနပ် အားလုံးကို လျှောက်ကြည့်၏။ မြင်သမျှဖိနပ်တွေကို သင့်မှတ်ဉာဏ် ထဲမှာ သို့လှောင်ထားသည့် သင်အကြိုက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ချိန်ထိုးကြည့် သည်။ ထို့နောက် သင့် သိစိတ်ဆီသို့ သတင်းပို့သည်။ ထိုအခါ စက္ကန့် ပိုင်းကလေးအတွင်း သင့်အာရုံသည် သင့်စိတ်ကြိုက် ဖိနပ်တစ်ရန်ဆီ သို့ အလိုအလျောက်ရောက်သွားတော့၏။

သင့်မျက်လုံးအစုံသည် ဘာကြောင့် ၎င်း ဖိနပ်တစ်ရန်ဆီကိုမှ ရွေးပြီး ရောက်သွားသလဲ။ ထိုအချက်ကို ရှင်းရမည်ဆိုလျှင် သင်တိတိ ကျကျ ဖော်ပြရန် ခက်သည့် 'ခံစားချက်' အကြောင်း သင်ပြောပေလိမ့် မည်။ ထိုသို့ရွေးပြီးကြည့်ခြင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်မဟုတ်။ ဆုံးဖြတ်ချက် ချခြင်းမှာ သိစိတ်အတွေး၏ အလုပ်ဖြစ်၏။ စတိုးဆိုင် အရောင်းစာရေး က အခြားဖိနပ်များကို သင့်အားပြသည်။ သင်က သူပြသည့် ဖိနပ်တွေ ကို တစ်ရန်ပြီးတစ်ရန် လျစ်လျူပယ်ချနေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ပယ်ချရာ၌ သင့်သိစိတ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် မသိစိတ်၏ တင်ပြချက်လောက် မမြန်သည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ မသိစိတ်ကဲ့သို့ မဟုတ် ဘဲ သိစိတ်က တစ်ကြိမ်လျှင် အလုပ်တစ်ခုသာ လုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါမည်။

ဦးနှောက်က လှုပ်ရှားမှုသန်းပေါင်းများစွာကို တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း ဖတ်ရသောအခါ ကျွန်တော်တို့ မယုံနိုင်ကြ။ "မဖြစ်နိုင်" ဟု တွေးတတ်ကြ၏။ အကြောင်းမှာ ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်ခုသာ သတိပြုနိုင်စွမ်းရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သည်တော့ အခြေခံကျသည့် ဥပမာအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်က ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ်လိုစိမ့်အုပ်ချုပ်သလဲ ဆိုသည်ကို စဉ်း စားကြည့်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လုပ်ငန်းတိုင်းသည် အချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်

နေ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင် အပူ၊ နာကျင်မှု၊ ဖိအား၊ ဟန်ချက် စသည်ဖြင့် အာရုံလက်ခံသည့် အရာတွေ သန်းပေါင်းများစွာရှိသည်။ ၎င်း အာရုံလက်ခံအရာများက ၎င်းတို့၏ ခံစားမှုများကို နှစ်ဆယ့်လေး နာရီပတ်လုံး ဦးနှောက်ဆီသို့ သတင်းပို့သည်။ ဦးနှောက်က မိမိလက်ခံ ရရှိသည့် သတင်းပေါ်မူတည်ပြီး မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကိုယ် ခန္ဓာကို ညွှန်ကြားသည်။ ဥပမာ- ကျွန်တော်တို့ သိပ်ပူအိုက်လာသော အခါ ရွေးထွက်တော့ဟု ဦးနှောက်က ကိုယ်ခန္ဓာကို စေခိုင်းသည်။ သူ့ လောလောဆယ်မပူမအိုက်ဘဲ သိစိတ်ဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ရွေးထွက် အောင် အားထုတ်ကြည့်ပါ။ ရွေးမထွက်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်စေကာမူ ဦးနှောက်ကတော့ ထိုအလုပ်မျိုးကို အခြားအလုပ် သန်း ပေါင်းများစွာနှင့်အတူ အလိုအလျောက် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ သို့ဖြစ်သည် ဖြစ် ဦးနှောက်သည် သူ့စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း၏ ငါးရာခိုင်နှုန်းသာ အလုပ် လုပ် နေသေးသည်ဆို၏။ စိတ်ညှို့နှလုံးခုန်နှုန်း လျော့သွားအောင်၊ သင့် ကိုယ် အပူအချိန်ကျသွားအောင်၊ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများထုံသွား အောင် ပြုလုပ်လို့ရနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ မသိစိတ်ကို စနစ်တကျ စီစဉ်ခိုင်းစေလျှင် မသိစိတ်က သွေးခြားသော စွမ်းရည်များကို ပြသနိုင်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ သဘောများမှာကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဆင့်မှာပင်လျှင် ထူးခြားစွမ်းရည် များ ပြသနိုင်လျှင်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်ကိုပါ စနစ်တကျခိုင်းစေနိုင် လျှင် ကျွန်တော်တို့ ဘာမဆို ပေါက်မြောက် အောင်မြင်နိုင်မည်မှာ မလွဲ သေး။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ အောင်နိုင်သူများဖြစ်လာရေးတွင် မသိစိတ် သည် စွမ်းအားအကြီးမားဆုံး မဟာမိတ်ကြီးဖြစ်ကြောင်း နှလုံးသွင်းထား သင့်၏။

အာဂကွန်ပျူတာ

လူဦးနောက်ကို ကွန်ပျူတာနှင့် မကြာမကြာ ခိုင်းနှိုင်းပြောကြားသည်။ သို့သော် ဤသို့ ခိုင်းနှိုင်းပြောခြင်းမှာ ဦးနောက်၏ ရှုပ်ထွေးနက်နဲသော သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို လျှော့တွက်လွန်းရာ ကျပြီး ကွန်ပျူတာ၏ စွယ်စုံရမှုကို အမွမ်းတင်လွန်းရာကျပါသည်။ တကယ်တော့ ဦးနောက်သည် ကမ္ဘာ့အစွမ်းထက်ဆုံး ကွန်ပျူတာထက် များစွာ များစွာ ပိုပြီး အချက်အလက်တွေ သိုလှောင်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ မှတ်ဉာဏ်တွေ ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။

ကျွန်တော်ကတော့ ဦးနောက်ကို စွမ်းပကားကြီးမားလှသော အသုံးချ ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူ၏။ ဦးနောက်ကိုသာ စနစ်တကျ အသုံးချတတ်လျှင် ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ရင်ဆိုင်ရသည့် မည်သည့် စိန်ခေါ်ချက်မျိုးကို မဆို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်၏။

ဦးနောက်က ထောင်ပေါင်းများစွာသော လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်ပြိုင်တည်း ထိန်းကျောင်းနိုင်၏။ ဘယ်တော့မျှ အလုပ်နားခြင်းမရှိ။ ဦးနောက်သည် သင့်အတွေးများ ခိုလှုံရာ နေအိမ်ဖြစ်၏။ သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို မသိစိတ်ဖြင့် ထိန်းပေး၏။ နောက်ပြီး သူ့ဘာသာ သူ အားသစ်လောင်းပေးနိုင်စွမ်း ရှိ၏။ မကြာခင်က သုတေသနပြုချက်များအရ အသက်အရွယ် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကလည်း ဦးနောက်၏ သင်ယူ ဆည်းပူးနိုင်စွမ်းကို ပျက်စီးယိုယွင်းမှု မဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိရ၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ဦးနောက်သည် အသွေးအသားနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်ဖြစ်ရာ ဦးနောက်ထံမှ အကောင်းဆုံးတွေကို ထုတ်ယူအသုံးပြုနိုင်ရန် သူ့ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရပါမည်။ ပြီးတော့ အသုံးပြုနေရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဦးနောက်ကို နှိုးဆွပေးနိုင်လေ သူ့ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာလေ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

သင့်ဘဝသည် သင့်အတွေးများက ပြုလုပ်ပေးလိုက်သော အရာဖြစ်၏။
မားကပ်စ် အော်ရလီယပ်စ်(အေဒီ ၁၂၁-၈၀)
ရောမဓကရာဇ်

သင့်ဦးနောက်က သင့်ကောင်းစားရေး၊ သင့်ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊ သင့်

ဆုတ်ခွင့်မှုနှင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုတို့ကို ဖော်ဆောင်ပေး၏။
ထို့ကြောင့် သင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို တိုးတက်အောင် ပြုနိုင်လျှင်၊ နောက်ပြီး သင့်ဦးနောက်ကို အသုံးချနိုင်စွမ်း ပိုကောင်းလာလျှင် သင့်မှာ အနိုင်မခံ အရှုံးမပေး အတွေးအမြင်တွေဖြစ်ထွန်းလာမည်။ သင့် နည်းမှန်းချက်များ အောင်မြင်ရေးအတွက် အပြုသဘောဆောင် စိတ် ဆတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာမည်။ အကျိုးဆက်အဖြစ် အောင်မြင်မှုများ ဖလာမည်။ ဤအချက်ကား ရိုးရိုးစင်းစင်းကလေးပင်ဖြစ်ပါသည်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတိုးတက်အောင် အားထုတ်ခြင်း၊ ဦးနောက်ကို နှိုးဆော်ရောက်ရောက် အသုံးချနိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းတို့သည် ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အောင်မြင်သူများနှင့် အခြားသူတွေအကြား ကြီးမားသော ကွာခြားချက်မှာ သူတို့ ဘယ်လို ပြုမူသလဲ ဆိုသည့်အချက်ပေါ်တွင် မူမတည်ဘဲ သူတို့ ဘယ်လိုတွေး သလဲဆိုသည့် အချက်ပေါ်တွင် မူတည်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်ထဲ ထည့်သွင်းခြင်း

အနာဂတ်ကာလတွင် အသုံးပြုရန် အတွေ့အကြုံအားလုံးကို ဦးနောက်က မည်သို့ သိုလှောင်ထားကြောင်း ကျွန်တော်တို့ လေ့လာခဲ့ကြပြီ။ နေ့ခေတ်လူသားများသည် သူတို့၏ အသက်ရှင်ရေးအတွက် မီးအသံလို့ ခွေးရမည်လဲ ဆိုသည်ကို ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိသောအခါ ၎င်း

အတတ်ပညာကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ကြ၏။ မီးကို ဘယ်လိုမွှေးရမည် ဆိုသည်ကို မှတ်မိအောင် ဦးနှောက်က သူ့ဘာသာသူ အလိုလျောက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထည့်သွင်းထားလိုက်၏။ ဘဝမှာ တက်သိလာသည့် အခြားအခြားသော စွမ်းရည်များသည်လည်း ထိုနည်း အတိုင်း ထိုနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်၏။

ဥပမာ- ညဉ့်လယ်ခေါင် မှောင်ကြီးထဲတွင် အိပ်ရာကထပြီး နံရံ ပေါ်ရှိ မီးခလုတ်ကို ဖွင့်ခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မှောင်နှင့် မည်းမည်းထဲတွင် သင်သည် အိပ်ရာက ထသည်။ အခန်းကို ဖြတ်ကူး သည်။ တစ်ဖက်နံရံအနီးသို့ ရောက်တော့ သင့်လက်ကို အလိုလျောက် မြှောက်သည်။ မီးခလုတ် ရှိမည်ဟု သင် 'မှန်းဆ' ထားသည့် နေရာသို့ သင့်လက်ရောက်သွားသည်။ သင့်လက်သည် မီးခလုတ်ရှိရာသို့ ကွက်တီ နီးပါးရောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤကား အခန်းထဲမှာ မီးဖွင့်ခြင်း၊ မီးပိတ် ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို သင့်မသိစိတ်က မှတ်ထား သောကြောင့်ဖြစ်၏။ နံရံသို့ ရောက်အောင် ခြေလှမ်းဘယ်နှလှမ်းလှမ်း ရမည်၊ မီးခလုတ်က အိပ်ရာ၏ မည်သည့်ဘက်မှာ ရှိသည်၊ မီးခလုတ်က ဘယ် အမြင့်လောက်မှာ ရှိသည်တို့ကို မသိစိတ်ကမှတ်မိနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အရေးကြီးသည်မှာ မှောင်မည်းထဲတွင် မီးခလုတ်ရှိရာသို့ သွား သည့် ပုံစံမျိုးတွေ ကျွန်တော်တို့၏ မသိစိတ်ထဲတွင် စီစဉ်ထည့်သွင်း ထားလိုရကြောင်း သဘောပေါက်ထားဖို့ပင် ဖြစ်၏။ မသိစိတ်ထဲတွင် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီပတ်လုံး အလုပ်လုပ်နေမည့် အကောင်း မြင်မှု အခြေပြုအတွေးများကို စီစဉ်ထည့်သွင်းထားလိုရသည်။ ထိုသို့ ထည့်သွင်းနည်းမှာလည်း လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်နည်းများ မဟုတ်။ ရိုးရိုး ရှင်းရှင်းနှင့် အစွမ်းထက်လှသော စိတ်ပြဋ္ဌာန်းနည်းများဖြစ်၏။ အကယ်၍

ဦးနှောက်က ကွန်ပျူတာတစ်လုံး၏ အမာထည် (hardware) နှင့် တူ သည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ တွေးပုံတွေးနည်းက အပျော့ထည် (soft-ware) နှင့် တူသည် ဆိုရပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အပျော့ထည်ကို အစီ အစဉ်သစ်များ ပြန်လည်ရေးဆွဲထည့်သွင်းနိုင်ကြောင်း ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ကျွန်တော်တို့၏ တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်းကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရင်း ကျွန်တော်တို့မှာ အမြစ်တွယ်နေသည့် အပျက်သဘောဆောင်အလေ့ အထမားကို စွန့်ပစ်လိုရ၏။ အဆိုးမြင် အတ္တပုံရိပ်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အတွေးအမြင်များကို ဖယ်ခွာထုတ်လိုရ၏။ သို့မဟုတ်ပါက ကျွန်တော် တို့ ဘဝတိုက်ပွဲများတွင် အရှုံးပွဲတွေနှင့်သာ ရင်ဆိုင်ရစရာ အကြောင်း မှီသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်တို့ ရှုံးမည်ဟု ထင်နေသရွေ့ ဘာလပတ်လုံး ကျွန်တော်တို့ ရှုံးနေမည်သာဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

မြတ်ဗြိမ်းသိပ်ခြင်း

လူတော်တော်များများသည် သူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အလေး မထား၊ ဂရုမစိုက်ကြ။ သူတို့သည် အစားအသောက် ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ ဘိလပ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းတို့ဖြင့် သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိပ်စက်ကြ၏။ ထို့ပြင် အရက်သေစာ အလွန်ကျွံသောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အခြားစိတ်အလိုလိုက်မှု ပေါင်းစုံကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေ အနေကို ပိုမိုဆိုးရွားပျက်စီးစေ၏။ သို့သော် ဦးနှောက်သည်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာဖြစ်၏။ ကျွန်တော် တို့၏အတွေးအခေါ်များသည် ဦးနှောက်၏ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းက ခွင့်ပြု သလောက်သာ ထိရောက်ထက်မြက်နိုင်ပါမည်။ သည်တော့ ဦးနှောက် ထ ထက်ထက်မြက်မြက်အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိနေအောင် ကြည့်ရှုစောင့် ရောက်ရမည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ တစ်ဦးချင်းတာဝန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက်သည် တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်ဖွဲ့စည်းပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် ကလာပ်စည်း အသစ်များ ထပ်မံဖြစ်ပေါ်လာအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ဟု ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်ကာလများထိတိုင် ယုံကြည်ခဲ့ကြ၏။ သို့သော် ဦးနှောက် ကလာပ်စည်းများသည် အခြားကလာပ်စည်းများနှင့် ပိုမိုဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ မပြတ် အားသစ်လောင်းနေကြောင်း ယခုအခါ ယုံကြည်လက်ခံလာကြပြီ။ အဆိုပါ အဆက်အသွယ်များမှတစ်ဆင့် အတွေးတွေ လှည့်လည်သွားလာသည်ဖြစ်ရာ အဆက်အသွယ်တွေ များများပြုလုပ်နိုင်လေ ဦးနှောက်၏ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းတွေ ကြီးမားတိုးတက် လာလေဖြစ်တော့၏။ ဉာဏ်ရည်နှင့်ပတ်သက်လာလျှင်မူ ဦးနှောက်၏ အရွယ်အစားသည် အရေးမပါလှ။ သင့်မှာ ဦးနှောက်ကြီးကြီးရှိသည်ဟု ကြွားနေလည်း အကြောင်းမဟုတ်။ အရေးကြီးသည်မှာ အာရုံကြော ကလာပ်စည်းများ (neurons) တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား အဆက်အသွယ် ပိုများလာရေးဖြစ်၏။ ဦးနှောက်ပိုမိုကျန်းမာသန်စွမ်းလေ ကလာပ်စည်းတွေ သူတို့ဘာသာသူတို့ အားသစ်လောင်းနိုင်လေဖြစ်ပြီး အဆက်အသွယ် တွေ ပိုမိုပြုလုပ်နိုင်လေဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့နေသေးသည့် သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် သင့်ဦးနှောက် အစွမ်းကုန်အလုပ်လုပ်နိုင်ရေးအတွက် သင့်အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက် ဆင်ခြေရပါမည်။ နှလုံးသားအတွက် သင့်မြတ်သောအရာသည် ဦးခေါင်းအတွက်လည်း သင့်မြတ်၏ ဟူသော ဆိုရိုးတစ်ခုရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ ဦးနှောက်ကို အစွမ်းကုန် အလုပ်လုပ်စေလိုလျှင် ၎င်း ဆိုရိုးကို ကျွန်တော်တို့၏ ဆောင်ပုဒ်အဖြစ် စွဲကိုင်ထားသင့်၏။ သွေးလုံလုံ လောက်လောက် ပို့လွှတ်ပေးရေးသည် ဦးနှောက်အတွက် အလွန်အလွန် အရေးကြီး၏။ ဦးနှောက်သည် ဘယ်အချိန်မဆို တစ်ကြိမ်လျှင် နှလုံးက လွှတ်လိုက်သော သွေးပမာဏ၏ လေးပုံတစ်ပုံကို ရရှိဖို့လိုအပ်၏။

ဦးနှောက်ကလာပ်စည်းများသည် အခြားကလာပ်စည်းများ နည်းတူ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်နှင့် စွမ်းအင်လိုအပ်၏။ ဦးနှောက်အတွက် စွမ်းအင် တို့ သွေးဂလူးကို့စ် (blood glucose) တစ်မျိုးတည်းဆီကသာ ရနိုင်၏။ ဦးနှောက်က မိမိအတွက် စွမ်းအင်ကို မိမိဘာသာ သိုလှောင်ထားနိုင်။ သည်တော့ သူ့အနေဖြင့် စွမ်းအင်အပြည့်နှင့် အောက်ဆီဂျင် ဓာတ်ပါ သော သွေးကိုသာ အားထားနေရသည်။ ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးကို ၎င်းသွေးရောက်ရှိနေမှသာ ဦးနှောက်သည် အပြည့်အဝ အလုပ်လုပ်နိုင်၏။ ဦးနှောက်ကြီးအတွင်း သွေးလည်ပတ်ခြင်းကို နှောင့် ယှက်လျှင် ဘယ်နည်းဖြင့် နှောင့်ယှက်သည်ဖြစ်စေ မှတ်ဉာဏ်နှင့် အာရုံ စူးစိုက်မှုကိုတိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေ၏။ ဤကား သီအိုရီမဟုတ်၊ အချက် အလက် အမှန်ဖြစ်၏။

ဥပမာ- ဦးနှောက်သို့ သွေးဂလူးကို့စ် အရောက်နည်းလျှင် ဇီဝ ဓာတုသဘောအရ ဦးနှောက်သည် မှတ်ဉာဏ်အသစ်များ သိုလှောင်နိုင် စွမ်းမရှိတော့။ သည်တော့ သင့်ဦးနှောက် ကျန်းမာသန်စွမ်းနေရေးအတွက် အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာသင့်၏။ လိုက်နာလောက်အောင် လည်း အကျိုးရှိ၏။ လိုက်နာသည်ဆိုရာ၌ နှစ်လလောက်လိုက်နာပြီး မှုထားလိုက်သည့် လိုက်နာမှုမျိုးမဖြစ်ရပါ။ တစ်သက်တာလုံး လိုက်နာ တွင်ကြံသွားမည့် ပြောင်းလဲမှုမျိုးဖြစ်ရပါမည်။ ဘာကြောင့်ဆို ကျွန်တော် တို့ပြောဆိုနေသည်မှာ သင့်ဘဝ၏ လက်ကျန်ကာလတစ်လျှောက်လုံး တွင် သင့်ဦးနှောက်အစွမ်းကုန် အလုပ်လုပ်နိုင်ရေး ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထိုအနေအထားမျိုးကို ဘယ်လောက်ထိလိုချင်သည် မလိုချင်သည်က တော့ သင်နှင့်သာဆိုင်၏။ သို့သော် ဤအကျင့်အကြံများကို စတင်ကန့် ကြည့်လိုလျှင် ရာသက်ပန်ဆက်လက်ကျင့်ကြံပါ။ ဘယ်လောက်ထိ တိုး တက်မှုမြန်ဆန်ကြောင်းတွေ့ရမှ သင် အံ့သြတကြီးဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် စည်းကမ်းတွေက ရိုးရိုးစင်းစင်းကလေးတွေပါ။

သွေးထဲတွင် အဆီတွေများနေလျှင် သွေးသည် သွက်သွက်လက်လက်မစီးဆင်းနိုင်။ ထို့ကြောင့် အဆီနည်းသော အစားအစာများကို ရွေးစားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အငတ်ခံသည့် အစားအသောက် ဆင်ခြင်နည်းကိုမကျင့်ကြံပါနှင့်။ အစားအစာကို နည်းနည်းနှင့် အကြိမ်များများ စားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းမှ ပိုလျှံကယ်လိုရီများကို ချေဖျက်မပစ်နိုင်ဘူးဆိုလျှင် ကယ်လိုရီနည်းသည့် အစားအစာများကိုသာ စားပါ။

အငတ်ခံ အစားအသောက်ဆင်ခြင်နည်းသည် အန္တရာယ်များပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤနည်းက သွေးဂလူးကို့စ်အတိုင်းအတာကို အကြီးအကျယ်လျှော့ချပစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဦးနှောက်အတွက် တစ်မျိုးတည်းသော လောင်စာ(စွမ်းအင်) သည် ဂလူးကို့စ်ဖြစ်ပါသည်။ သည်တော့ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို အငတ်ထားခြင်းသည် သင့်ဦးနှောက်ကို အငတ်ထားခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အလွန်အကျွံဖြစ်လာလျှင်မူ ဤအပြုအမူသည် ဦးနှောက်ကို ထာဝရပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ပြောရလျှင် ဦးနှောက်သည် ဂလူးကို့စ်မရှိလျှင် မဖြစ်။ ဂလူးကို့စ်ကို အဓိကအားထားနေရကြောင်း အမြဲသတိရနေခြင်းသည် သင့်အတွက် အကျိုးရှိနိုင်ကြောင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် တန်းမြှင့်ပေးပါ

ဦးနှောက်၏ ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်သည် တစ်ဖက်ကမ်းခတ်ကျွမ်းကျင်သူ မဟုတ်။ သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနလုပ်ငန်းများလည်း တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှမလုပ်ခဲ့ဖူး။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် စဉ်းစား

တွေးခေါ်ပုံတွေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်သည့်အတွက် လုပ်ဆောင်မှုတွေ သိသိသာသာ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသူ တော်တော်များများကိုတော့ တွေ့ဖူးကြဖူးပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ကျွန်တော့်သင်တန်းတွေမှာ လာတက်သူတွေထဲမှ တချို့က သူတို့သည် ဦးနှောက်ဘယ်ဘက်ခြမ်း သို့မဟုတ် ညာဘက်ခြမ်းအတွေးသမားများ ဖြစ်ကြောင်း ပြောတတ်ကြ၏။ အကယ်၍ သင်သည် ဤစာအုပ်မှာ ရှင်းပြထားသည်ထက်ပိုပြီး ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံအကြောင်းကို လေ့လာကြည့်လျှင် တချို့လူတွေ၏ ဦးနှောက်နှင့် အခြားလူတွေ၏ ဦးနှောက်မတူကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ ဥပမာ မိန်းမတွေက အလိုလိုသိမြင်မှုအပိုင်းတွင် သာပြီး၊ ယောက်ျားတွေက ထက်တွေ့ကျသည့် အပိုင်းတွင် သာပါသည်။ နောက်ပြီး တချို့လူတွေက အခြားလူတွေထက်ပိုပြီး ဂီတနားရှိသည်။ အနုပညာနလုံးသားရှိသည် သို့မဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်အား ကောင်းသည်။ သို့သော် အရေးကြီးသည်မှာ ထိုကဲ့သို့သော ပါရမီတွေ မပါရှိဟု ယုံကြည်ထားသူများသည် ထည်း ဂီတနားရှိလာအောင်၊ အနုပညာနလုံးသားရှိလာအောင် သို့မဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်အားကောင်းလာအောင် ဖော်ဆောင်လိုရကြောင်း သိထားဖို့ပင်ဖြစ်၏။ သူတို့ကို ထိုသို့ မဖြစ်အောင် ဟန့်တားထားသည်မှာ သူတို့၏ အတွေးဖြစ်သည်။ သူတို့က သူတို့ကိုယ်သူတို့ မဖြစ်အောင် ဟန့်တားထားသည်မှာ သူတို့၏ အတွေးဖြစ်သည်။ သူတို့က သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိုအရည်အသွေးတွေမရှိဟု တံဆိပ်ကပ်ထားကြသည်။ ကျွန်တော်ကတော့ ယုတ္တိဗေဒဆန်တဲ့ ဦးနှောက်ဘယ်ခြမ်း အတွေးသမား၊ ကျွန်မကတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကဲ့တဲ့ ဦးနှောက်ညာခြမ်း အတွေးသမားဟု သတ်မှတ်ထားခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ဘောင်ကန့်ထားခြင်းဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်သင် ကန့်သတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သည်တော့ သင့်ကိုယ်သင် သတ်မှတ်ထားသည့် အနေအထားထက် သာလွန်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် 'မမြင်'

နိုင်တော့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခုလောက်ဆို ဦးနှောက်၏ ဆောင်ရွက်ချက်တွေ ဘာကြောင့်ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သင် အကြမ်းဖျင်း သဘောပေါက်လောက်ပြီ။ ထိုသို့ အလုပ်လုပ်ပုံတွေကို သိမြင် သဘောပေါက်ပါမှ အလုပ်လုပ်ပုံပိုကောင်း၊ ပိုထက်မြက်လာအောင် ပြုပြင်လို့ ရနိုင်ပါမည်။ အလှူငွေကောက်ခံပွဲတစ်ပွဲအတွက် အလွန်စွမ်းအားကြီးလှသော လှူဆော် ပိုစတာတစ်ခုကို ကျွန်တော် မှတ်မိနေ၏။ ပိုစတာပေါ်တွင် ငါးတစ်ကောင်ကိုင်ထားသည့် လူတစ်ယောက်၏ ပုံပါသည်။ ကြွေးကြော်သံကတော့ “သည်လူကို ငါးဖမ်းနည်း သင်ပေးလိုက်ပါ။ ထိုအခါ သူသည် သူ့မိသားစုကို တစ်သက်တာလုံး ကျွေးမွေးပါလိမ့်မည်” ဟူ၏။

လူတွင် ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာမလိုသည့် စွမ်းရည်တစ်ရပ် ရှိသည်။ ၎င်းစွမ်းရည်မှာ အသိစိတ်ဖြင့်အားထုတ်ပြီး မိမိဘဝကိုမြှင့်တင်ခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းစွမ်းရည်ရှိခြင်းထက် အားတက်စရာကောင်းသည့် အချက်မျိုးကို ကျွန်ုပ်မသိပါ။

ဟင်နရီ ဒေးဗစ် သော်ရိုး (၁၈၁၇-၆၂)
အမေရိကန် စာရေးဆရာနှင့် သဘာဝလေ့လာသူ

ဟုတ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အရာရာတိုင်းကို ပြောင်းလဲလို့ မရနိုင်ပါ။ ကျွန်တော် ဆယ့်ရှစ်နှစ်သားတန်းက နွေကျောင်းပိတ်ရက်တွင် ပေါင်မုန့်စက်ရုံတစ်ရုံ၌ အလုပ်ဝင်လုပ်သည်။ ကျွန်တော်က ညအဆိုင်းကို ပုံသေတာဝန်ယူထားသည်။ စက်ရုံတွင် လုပ်ငန်းအများစုကို စက်ယန္တရားများဖြင့် ပြုလုပ်သော်လည်း လူအင်အားဖြင့် ပြုလုပ်ရသော အပိုင်းများလည်းရှိသည်။ ပေါင်မုန့်တွေထည့်ထားသည့် သံဆန်ခါခြင်းများကို

ဆယ့်နှစ်ပေမြင့်သည့်တိုင် တစ်ခြင်းပေါ်တစ်ခြင်း ထပ်တင်ရသည်။ စက်ယန္တရားများဆီမှ ကျွန်တော်တို့ဆီသို့ ပေါင်မုန့်ခြင်းတွေ ရောက်လာသည့် နှုတ်က မြန်လွန်းလှသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ ခြင်းတွေကို ထပ်စီရာ၌ အချိန်ယူပြီး ဟန်ချက်ညီအောင် ညှိနေဖို့မလွယ်။

တစ်ညတွင် ကျွန်တော်နှင့်ကျွန်တော့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အဘိုးကြီးမှာ ချွေးဒီးဒီးကျနေသည်။ စက်ရုံအတွင်းပိုင်းမှာ ပူလွန်း အိုက်လွန်းပြီး ဆိုင်မုန့်ခြင်းတွေကို အသည်းအသန် ထပ်စီနေရသည်။ သည်တစ်ချိန်မှာတော့ အနည်းငယ် ပိန်လိမ်ရုံစောင်းနေသော ပေါင်မုန့်ခြင်းများကို တစ်ခုအပေါ် တစ်ခုထပ်ရာ၌ ခြင်းမျှော်စင်ကြီးက စောင်းစောင်းကြီးဖြစ်နေတော့သည်။ ခြင်းမျှော်စင်ကြီး မတ်မတ်ရပ်ရပ်ဖြစ်သွားအောင် ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားသည်။ လိုတိုးပိုလျှော့ လုပ်သည်။

တစ်ချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့ အနားမှ ဖြတ်လျှောက်သွားသော ငြိမ်းကြပ်ရေးမျိုးတစ်ယောက်က ခြင်းမျှော်စင်ကြီး ပြိုကျသွားလျှင် ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးသွားသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုမျှ မျှော်စင်ကြီး ပြန်တည်လာအောင် လုပ်လို့မရ။ နောက်ဆုံးကျတော့ သည်မျှော်စင်ကြီး ငိုချည်း လုပ်မနေနိုင်တော့။ နောက်ထပ်ရောက်လာသည့် ခြင်းတွေကို အပြေးအလွှား စီကြ ထပ်ကြပြန်သည်။

သို့သော် ကျွန်တော် စိတ်မဖြောင့်။ အပုံကြီး ပြိုကျသွားလျှင် နံရမည့် အပြစ်ဒဏ်ကို တွေးပြီးကြောက်နေသည်။ ရင်ထဲက စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေတို့လည်း ဖုံးဖိမျှိုသိပ်မထားနိုင်။ သည်တော့ ခြင်းမျှော်စင်စောင်းစောင်းကြီးကို တကြည့်ကြည့်လုပ်နေမိသည်။ ဒါကို ရိပ်မိသော အဘိုးကြီးက ညထံအမြော်အမြင်ရှိစွာဖြင့် ကျွန်တော့်အား ပြောလိုက်သည်မှာ-

“ဟေ့၊ တို့နှစ်ယောက် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပြီးပြီကွ။ ပြုပြင်ဖို့လိုအပ်နေတာက အဲဒီခြင်းတောင်းတွေကွ၊ ငါတို့ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ဘာဖြစ်သေးလဲ၊ သူ့ဟာသူ ပြိုကျချင်လည်း ကျပေါ့ကွာ” ဟူ၏။

ကျွန်တော်တို့ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားရမည်ဆိုသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရပါမည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ထိန်းဖို့ချုပ်ဖို့ လက်လှမ်းမမီသည် အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်များကိုလည်း လက်သင့်ခံရပါမည်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့မရသည့် ကိစ္စများ၏ ခြားနားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

- သင့် အတွေးတွေကို သတိထား။ သူတို့က စကားလုံးတွေ ဖြစ်လာမည်။
 - သင့် စကားလုံးတွေကို သတိထား။ သူတို့က လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်လာသည်။
 - သင့် လှုပ်ရှားမှုတွေကို သတိထား။ သူတို့က အလေ့အထတွေ ဖြစ်လာသည်။
 - သင့် အလေ့အထတွေကို သတိထား။ သူတို့က စရိုက်ဖြစ်လာသည်။
 - သင့်စရိုက်ကိုသတိထား သူက သင့်ကံကြမ္မာဖြစ်လာသည်။
- ဖရင့် အောက်လော



(၃)

သူရဲကောင်း သင်

ဆင်သည် အနှိုင်းမဲ့ဖြစ်သည်

ကလေးတွေအနေဖြင့် နှင်းပွင့်နှင်းဖတ်များ၏ အနှိုင်းမဲ့မှုအကြောင်း မကြာမကြာ ကြားဖူး၏။ နှင်းပွင့်နှင်းဖတ်များသည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ထပ်တူထပ်မျှ တူညီခြင်းမရှိသည့်အကြောင်း။ ကျွန်တော်တို့၏ လက်ဗွေရာများ၊ အသံများသည်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ချလက်ချယုံကြည်စွဲမှတ်နိုင်သည်မှာ ကျွန်တော်တို့သည် အနှိုင်းမဲ့သော လူသားတစ်ဦးချင်းဖြစ်နေကြောင်းပင်။ ကမ္ဘာ့သမိုင်းစဉ် တစ်လျှောက်လုံးတွင် ကျွန်တော်တို့နှင့် တူညီသူ တစ်ဦးတလေမျှ သက်ရှိ ထင်ရှားမရှိခဲ့ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သိနေသည်။ နားလည်နေသည်။ သို့တိုင် ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သည်မှာ အကျင့်ဖြစ်နေ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ အောင်မြင်မှုကို တိုင်းထွာရန် ထိုသူများကို ‘နှိုင်းယှဉ်ချိန်ထိုးသည့်စံများ’ အဖြစ် အသုံးပြုကြ၏။

ကြီးကြီးမားမား အောင်မြင်မှုရသူ တစ်ယောက်ယောက် အကြောင်း သတင်းစာထဲမှာ ဖတ်ရ၏။ ထို့နောက် ကမန်းကတန်း ဆက်ဖတ်ကြည့် တော့ သူတို့သည် သင့်ထက် အသက်အရွယ်ကြီးသူများ ဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။ ထိုအခါ မိမိလည်း သူတို့လို အောင်မြင်မှုများ ရစေရမည်ဟု သင့်ကိုယ်သင် ယာယီနှစ်သိမ့်လိုက်၏။ ထိုအဖြစ်မျိုး သင် ဘယ်နှကြိမ် လောက် ဖြစ်ဖူးပါသလဲ။

သို့သော် သင့်ကိုယ်သင် အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ချိန်ထိုးကြည့် ခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မဲ့သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆို သော် သူတို့၏ စေ့ဆော်ချက်များက ဘာတွေလဲ၊ သူတို့ကို ဘာတွေက တွန်းအားပေးနေသလဲ၊ သူတို့မှာ ဘယ်လို အနှိုင်းမဲ့ စွမ်းရည်တွေ ရှိ နေသလဲ ဆိုသည်ကို သင် ဘယ်တော့မျှ သိမည်မဟုတ်သောကြောင့် ပင်။ သင် ပိုင်ဆိုင်လိုသော စွမ်းရည်တွေ အခြားသူများတွင် ရှိနေမည် မှာ သေချာ၏။ ထို့အတူ အခြားသူများက ပိုင်ဆိုင်လိုသော စွမ်းရည်တွေ သင့်တွင်ရှိနေမှာလည်း မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ သည် တန်ဖိုးရှိသူများ ဖြစ်လာဖို့ ဂီတနားရှိခြင်း၊ အနုပညာနလုံးသား ရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ခြင်း စသည့် စွမ်းရည်များ ရှိဖို့လို သည်ဟု လွဲမှားစွာ မှတ်ယူထားကြ၏။ တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်တော် တို့အားလုံးတွင် အံ့မခန်း စွမ်းရည်များ ရှိနေ၏။ ကရုဏာတရား၊ စိတ် ရှည်သည်းခံမှု၊ ဟာသဉာဏ်၊ နားလည်မှုရှိခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ တတ်ခြင်း။ သည်စွမ်းရည်တွေကို ကျွန်တော်တို့ မျက်စိလျှမ်းနေကြ သည်။ သတိမမူမိကြ။ စင်စစ် သည်စွမ်းရည်အားလုံးသည် ကျွန်တော် တို့၏ အနာဂတ်ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် အလွန်အသုံးဝင်သော လက်နက်ကောင်းများဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် အခြားသူများနှင့် မပြတ်နှိုင်းယှဉ်ချိန်ထိုးကြည့်နေ

သည့်အတွက် နောက်ဆုံးရလဒ်မှာ သင့်အတ္တ ပုံရိပ်၊ သင့်ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ယုံကြည်မှုနှင့် အောင်နိုင်စိတ်တို့ကို ထိခိုက်ပျက်စီး စေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ သည်တော့ မိမိစွမ်းရည်များကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသုံးချမချ ဆန်း စစ်လေ့လာရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အခြားတစ်ပါးသူများမဟုတ်၊ သင်ဆိုသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလေ့အထများသည် လက်တွဲပြီး သွားနေကြသည်။ တစ်ခုကိုပြောင်းလဲလိုက်သည်နှင့် ကျန်တစ်ခုလည်း အလိုလိုပြောင်းလဲပြီးသား ဖြစ်သွားတော့၏။

မက်ဆွဲလ် မော့လ်စ် (၁၈၉၉-၁၉၇၅)

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအနေဖြင့် အတု မရှိ သူတွေချည်းဖြစ်၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့အား မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် အဖြစ် အတုမရှိဖြစ်နေစေသည်မှာ အသိစိတ်ဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည် သည်။ ငါဘယ်သူလဲ ၊ ငါဘယ်နေရာမှာနေသလဲ၊ ငါ ဘယ်ကိုသွားချင် သလဲ ဆိုသည်တို့ကို သိနေခြင်းက ကျွန်တော်တို့အား ကမ္ဘာမြေကြီး သို့တွင် အဆင့်မြင့်သတ္တဝါများဖြစ်လာစေပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် စွမ်းရည်၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို မျိုးရိုးဗီဇမှ အမွေဆက်ခံရရှိသည်ဟု ယခုအခါ သိပုံပညာရှင် တွေက ယုံကြည်ထားကြပြီ။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကျန် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် မဆိုင်ဆိုသည့် သဘောပင်။ အဆိုပါ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ဆက်မြက်လာအောင်လုပ်ဖို့၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် လုပ်ဖို့မှာ ကျွန်တော်တို့အပိုင်းဖြစ်၏။ ထို့သို့ ပြောင်းလဲအောင်လုပ်လို့ ရနိုင်သည်ဆို

လျှင် သင်အဖြစ်ချင်ဆုံးအရာက ဘာပါလဲ။ မှန်သည်။ ကျွန်တော်တို့ မွေးကတည်းက ပါလာသည့် ကိစ္စများကို ဘယ်လောက်ပဲ အပြုသဘော ဆောင် အတွေးများဖြင့် ပြုပြင်သည်ဖြစ်စေ ပြောင်းလဲလို့မရကြောင်း ကျွန်တော်တို့ လက်ခံရပါမည်။ ဥပမာ- ကျွန်တော်တို့၏ အရပ်အမောင်း၊ ကျွန်တော်တို့၏ မျက်လုံးနှင့် အသားအရောင် စသည်တို့။

သို့သော် သည်ကိစ္စတွေနှင့် ပတ်သက်သည့် တွေးပုံတွေးနည်း များကိုတော့ ပြောင်းလို့ရပါသည်။ ဤသည်ပင် တုနိုင်းမမီအောင် စွမ်း အားကြီးသည့် အရည်အသွေးပင်ဖြစ်တော့၏။ “အို...၊ ကျွန်တော်/ ကျွန်မက ဘာမှမက်လောက်စရာမရှိတဲ့ အညတရတစ်ယောက်ပါ” ဟု ပြောတတ်သည့်လူတွေကို ကျွန်တော်ကြိုဖူး၏။ အမှန်တော့ လူတိုင်း သည် စွဲမက်စရာတစ်ခုခုရှိသူများသာ ဖြစ်၏။ သို့ပေမဲ့ သင်က သင့် ကိုယ်သင် အညတရတစ်ယောက်ဟု ကံသေကံမကြီး ယုံကြည် စွဲမှတ် ထားလျှင်တော့ လူတိုင်းကလည်း ထိုအတိုင်း သင့်ကိုမြင်ပါလိမ့်မည်။

မွေးကင်းစ ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သည်ကလေးကို ကြည့်ပြီး ချီးမွမ်းကြ၊ အတိုင်းမဲ့မေတ္တာကို ပေးအပ်ကြ၊ ဘယ်လောက်ထူးခြားပြီး ဘယ်လောက်ချစ်စရာကောင်းကြောင်း ပြော ကြ... ဖွံ့ဖြိုးစ စိတ်ကလေးကို အပြုသဘောဆောင်သည့် အားပေး အားမြှောက် အပြုအမူတွေ ပြုကြသည်။ သို့သော် အသက်ကလေးတွေ ရလာတော့ သည်အပြုအမူတွေ လျော့နည်းလာသည်။ သည်နေရာတွင် ထူးခြားသိသာသည့် အချက်တစ်ချက်မှာ ကျွန်တော်တို့ အလိုက်သင့် အလျားသင့်ဖြစ်အောင်၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အားထုတ်လာ ကြခြင်းဖြစ်၏။ အပြင်ထွက်ကစားသောအခါ အုပ်စုထဲမှာ ထီးထီးမားမား ကြီး ဖြစ်မနေစေချင်။ တခြားကလေးတွေနှင့်ခြားနားနေမှုကို မလိုလား ကြ။ သို့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့သည် သူလိုကိုယ်လို ဖြစ်လာကြသည်။

သည်တော့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံခြင်းသည် ကလေး တွင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သင်ယူဆည်းပူးခဲ့သည့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်နေ၏။ ထိုအချိန် ထိုကာလသည် ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်ကောင်းမွန်ရေးကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသည့် အချိန်ကာလဖြစ်၏။ ထိုနောက်ပိုင်းမှာတော့ ကျွန်တော် တို့သည် ၎င်းအတ္တပုံရိပ်၏ နယ်ပယ်အတွင်းမှာသာ နေထိုင်ဖို့ အားထုတ် ကြတော့၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့နေထိုင်ခြင်းသည် လုံခြုံမှု နှိမ့်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ သည်အတွေးအခေါ်၊ သည်အကျင့်အကြံတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည့်စွမ်းရည် ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိကြောင်းကို ကျွန် တော်တို့ မေ့လျော့နေကြ၏။

စီးပွားရေးလောကတွင်လည်း ဤအချက်မှန်ကြောင်း တွေ့နေရ ပြန်သည်။ သည်လောကမှာလည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့နှင့် တစ်နည်း တစ်ခု အတုယူဖို့ကို ဇွတ်တင်းခံလေ့ရှိကြသည်။ ကားအငှားလောကကိုပဲ ကြည့်ကြည့်၊ အဆာပြေ သရေစာလုပ်ငန်းကိုပဲ ကြည့်ကြည့် ကနဦးပိုင်း တွင် ကုမ္ပဏီတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ခွဲခြားမရအောင် တူညီနေသည်ကိုတွေ့ရ၏။ သို့သော် စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာကြည့်တော့ ခြားနားချက်ကလေးတွေ တွေ့လာရတော့၏။ တံဆိပ်တပ်ပုံ၊ ဝယ်သူကို အလေးထားပုံ၊ သိက္ခာရှိပုံ- သည်အချက်တွေက သူတို့၏ သူမတူသော ဆွဲဆောင်မှုများဖြစ်လာသည်။ သို့ဖြင့် ဈေးကွက်တွင် ပြိုင်ဆိုင်မှုဆိုင်ရာ အားသာချက်များ ရရှိလာသည်။ မြင့်မြင့်မားမားအောင်မြင်မှုရသော ကုမ္ပဏီများသည် သေးသေးမွှားမွှား ကိစ္စကလေးများက ကြီးကြီးမားမား ကွာခြားချက်များ ဖြစ်စေသည် ဟူသော အချက်ကို သိမှတ်ထားသည့် ကုမ္ပဏီများသာဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် သင်လည်း ထို့အတူပင်ဖြစ်၏။ သင်လိုလားလျှင် သင့်မှာ ရှိနေသည့် သူမတူသော စွမ်းရည်များကို သင်ဖော်ထုတ်နိုင်၏။ သင့်အတွက် သီးသန့်တံဆိပ်ကို သင့်ဘာသာသင်

တီထွင်ဖန်တီးလိုရသည်။ အောက်ဖော်ပြပါလှေကျင့်ခန်းကို စမ်းကြည့်ပါ။
 စကားလုံးတစ်လုံးတည်းဖြင့် ပုံဖော်ပြလိုရမည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခု သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူဆိုလျှင် 'ရယ်စရာ ကောင်းသူ၊ ရိုကျိုးသူ၊ 'ဦးနှောက်မရှိသူ' စသော စကားလုံးများကို သင် ရွေးချယ်ကောင်း ရွေးချယ်မည်။ ကုမ္ပဏီဆိုလျှင် 'အသုံးမကျ၊ ပြိုင်အားမရှိ၊ 'အမြော်အမြင်ကြီး' စသည့်ဖြင့် ပြောကောင်းပြောမည်။
 ကံ ယခု သင့်ကိုယ်သင် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားသော ဂုဏ်အင်္ဂလက္ခဏာ တစ်ရပ်ကို ဖော်ပြနိုင်မည့် အကောင်းမြင် စကားလုံးတစ်လုံး ရွေးကြည့် ပါ။ ဤကား သင့်အတွက် ဖော်ထုတ်ရေးတွင် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်၏။ သင်ဘယ်သူလဲ၊ ဘာလဲ ဆိုရုံမျှမဟုတ်။ သင် ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်သလဲ ဆိုတာ ဖော်ထုတ်ဖို့ဖြစ်၏။ သေးသေးမွှားမွှား ကိစ္စကလေးများက ကြီး ကြီးမားမား ကွာခြားချက်များဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

တစ်ဦးချင်းထူးခြားမှု

သင်၏ တစ်ဦးချင်းထူးခြားမှုဆိုသည်မှာ သင်ဘယ်သူလဲဆိုသည် နှင့် ပတ်သက်သော သင်၏ အသိတရားပင် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ သင် ဘယ်သူလဲဆိုသည်ကို သင့်မှာကြည်လင်ပြတ်သားသော စိတ်ကူးပုံရိပ်ရှိ သည်ဆိုလျှင် သင့်အား တံဆိပ်တွေကပ်ပြီး ပုံဖော်ခြင်းကို ခွင့်ပြုမည် မဟုတ်။ သင့်ကိုယ်သင် ပုံဖော်ရာ၌ သင်လုပ်သည့် အလုပ်၊ သင်နေ သည့် အိမ်၊ သင်မောင်းသည့်ကား သို့မဟုတ် သင်ဝတ်ဆင်သည့် အဝတ် အစားများဖြင့် ပုံဖော်ပါနှင့်။ သင်သည် ထိုအရာများ ပေါင်းစပ်ထား သော အရာမဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်သူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံ ကြည်သူများ ဖြစ်၏။ အောင်မြင်မှု ရရှိရေးအတွက် သူတို့၏ ငုပ်နေသော စွမ်းအင်များသည် ဂုဏ်အဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် တံဆိပ်များပေါ်တွင်

တည်မှီနေခြင်း မရှိ။ မိမိတို့ဖြစ်ချင်ရာကို ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမည်ဟူသော ရင်တွင်းယုံကြည်ချက်အပေါ်မှာသာ တည်မှီနေ၏။

ဘဝတွင် အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုသည် သေဆုံးခြင်း မဟုတ်။
 ဘဝတွင် အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုမှာ အသက်ရှင်နေလျက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရင်တွင်း သေဆုံးမှုသာဖြစ်သည်။
 နော်မန် ကပ်စင် (၁၉၁၅-၉၀)
 အမေရိကန် လူ့အကျိုး အမှူးထားဝါဒီနှင့် စာရေးဆရာ

ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးသည် အသက်ယဲ့ယဲ့မျှသာ နို့တော့ချိန်တွင် သူ့ဇနီးအား နောက်ဆုံးစကားကို ပြောကြားခဲ့၏။
 "ငါလူငယ်ဘဝတုန်းက ကမ္ဘာကြီးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်မယ်လို့ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းထားခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ငါဟာ နေရာအနှံ့လျှောက်သွားပြီး ဆော့သမျှ လူတိုင်းကို ဘယ်လိုနေထိုင်သင့်တယ်၊ ဘာတွေ လုပ်သင့်တယ် ဆိုပြီး ဟောပြောတရားချခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ထူးထူးခြားခြားဖြစ်မလာ ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ဆိုတော့ ငါ့စကားကို ဘယ်သူကမှ ဟုတ်တိပတ်တိ နားမထောင်ဘဲကိုး။
 "ဒီတော့၊ ငါ့မိသားစုကိုပဲ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးတော့မယ်လို့ ဆုံး ဇြတ်လိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ငါ့မိသားစုတွေကတောင် ငါ့ရဲ့ ပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးတရားတွေကို ဂရုတစိုက် နားမထောင်ခဲ့ဘဲကလား။ ငါ့မှာ အံ့ဩတကြီး ဖြစ်ခဲ့ရတယ်လေ"
 သူ ခဏနားပြီး သက်ပြင်းချသည်။ ပြီးမှ ဆက်ပြောသည်။
 "ခုမှပဲ... ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံး နှစ်ကာလတွေရောက်မှပဲ ငါတကယ် ထင်စာညောင်းနိုင်တဲ့သူဟာ ငါတစ်ယောက်ပဲ ရှိပါကလားလို့

...ဘောပေါက်လာတယ်။ တကယ်လို့ ငါဟာ ကမ္ဘာကြီးကို ပြုပြင်ပြောင်း
...ခင်သပျံဆိုရင် ငါ့ကိုယ်ငါ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းက အစပြုရမယ်လေ”
သင့်ဘဝမှာ ဘယ်လိုရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်ထားသည်ဖြစ်စေ
အောင်မြင်ရေးလမ်းမပေါ်တွင် သင်တစ်ကိုယ်တည်းသာ လျှောက်လှမ်း
ရမည်ဖြစ်၏။ ဟုတ်ပါသည်။ သင်ဖောက်သော လမ်းတစ်လျှောက်တွင်
အခြားသူများနှင့် ယှဉ်တွဲသွားလို့ရ၏။ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊
မိသားစု သို့မဟုတ် အပေါင်းအသင်းတွေ။ သို့ပေမဲ့ နောက်ဆုံးတစ်နေ့
မှာတော့ ဤခရီးစဉ်သည် တစ်ကိုယ်တော် ခရီးစဉ်ပင်ဖြစ်၏။ သင်လှမ်း
ရမည့်ခြေလှမ်းများကို ဘယ်သူကမျှဝင်ပြီး လှမ်းပေးလို့မရ။

ထိုနည်းတူစွာပင် သင့်အားထုတ်မှုနယ်ပယ်သည် ဘယ်လို နယ်
ပယ်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် သင်အောင်မြင်သူတစ်ဦးဖြစ်ချင်လျှင် အောင်မြင်အောင်
အားထုတ်ရမည့် သူမှာ သင်နှင့် သင်တစ်ဦးတည်းသာဖြစ်၏။ သင်
သဘာဝစွမ်းရည်များကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးချခြင်းဖြင့် သင့်
ရည်မှန်းချက်တွေ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်၏။ သင့်ကိုယ်စား
ဘယ်သူကမျှ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ပေးလို့မရ။ သင့်ကိုယ်စား ဘယ်သူ
က ကျန်းမာရေးကောင်းပေးလို့မရ။ သင့်တာဝန်ကို သင်သာယူရပါမည်။
သင်တစ်ဦးတစ်ယောက် ဖြစ်နေဖို့ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း
သင်းကွဲနေခြင်းမျိုးကို မဆိုလို။ ‘တစ်ဦးတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် ကြိုးစား
ခြင်းမှာ သင် ဘယ်လိုလူစားလဲဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ သင် ဘယ်လို
လူစားမျိုးဖြစ်ချင်သည်ကို ရွေးချယ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သည်။ ဤသို့ကြိုးစား
ခြင်းပင် သင်ယခင်က အိပ်မက်ပင် မမက်ခဲ့ဖူးသော အောင်မြင်မှုမျိုးရလာ
အောင် စွမ်းအင်များ ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

သည်တော့ သင့်အောင်မြင်မှုဘာလဲ။ သင့်အောင်မြင်မှု ဘာဆိုသည်
ကို သင်သာ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းလို့ရ၏။ ၎င်းအောင်မြင်မှုရရှိအောင်

အားထုတ်ကြိုးပမ်းဖို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုလျှင် အောင်မြင်မှုရလာမည်ဟု သေချာ
ခေါက် မပြောနိုင်ပါ။ သို့သော် ထိုသို့အဓိဋ္ဌာန်မပြုလျှင် ရုံးနိမ့်မှုနှင့်
ကြုံရမည်ဆိုတာတော့ သေချာပေါက်ပြောနိုင်ပါသည်။

အခွင့်အလမ်းကို အခွင့်အလမ်းမှန်းသိပါ

လူတွေသည် သူတို့၏ လက်ရှိဘဝအတွက် ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထား
များကို အမြဲအပြစ်ဖို့ကြ၏။ ကျွန်ုပ်ကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား
ကြောင့်ဆိုသည်ကို အယုံအကြည်မရှိ။ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် ပေါက်ပေါက်
မြောက်မြောက် ဖြစ်နေသူများသည် သူတို့လိုချင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်
အနေအထားမျိုးကို ကြိုးစားရှာဖွေ၏။ မတွေ့လျှင် ၎င်းအနေအထားမျိုး
ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးယူ၏။

ဂျော့ ဘားနာဒ်ရှော့ (၁၈၅၆-၁၉၅၀)

လူတစ်ယောက်က အခွင့်အလမ်းတစ်ခုကို အမိအရ ဖမ်းပြီး ၎င်း
အခွင့်အလမ်းကိုအောင်မြင်မှုဖြစ်လာအောင် ကျားကုတ်ကျားခဲ အားထုတ်
ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုအစဖြစ်၏။ သို့သော် ပထမဦးဆုံး အဆင့်မှာ
အခွင့်အလမ်းကို အခွင့်အလမ်းမှန်းသိဖို့ဖြစ်၏။ ထိုသို့ သိဖို့ဆိုသည်မှာ
လည်း ထူးထူးခြားခြား ခက်ခက်ခဲခဲကြီးမဟုတ်။ သာမန်အာရုံသိလောက်
ဖြင့်ပင် သိမြင်နိုင်ပါသည်။

တောင်ကြားရွာကလေးတစ်ရွာတွင် ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးရှိ၏။
သူသည် နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်လုံးလုံး သူ့နယ်မြေအတွင်းရှိ လူအားလုံး၏
ဘာသာရေးကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ရ၏။ လူမှုရေးကိစ္စများမှာ
လည်း ကူညီခဲ့၏။ သူသည် မြင့်မြတ်သော သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်

ပြုရလောက်သူဖြစ်ခဲ့၏။

တစ်နေ့မှာတော့ မိုးတွေ သဲကြီးမဲကြီး ရွာသည်။ မိုးက ရပ်မသွား။ ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် ရွာလိုက်သည်မှာ ရက်နှစ်ဆယ်လုံးလုံး။ နောက်ဆုံး သူတို့၏ တောင်ကြားရွာကလေးရေလွှမ်းသွားသည်။ နောက် ရေကြီးလာသည်။ အိမ်တွေ ရေမြုပ်ကုန်သည်။ နောက်ဆုံး ဘုန်းတော်ကြီးပါ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း ခေါင်မိုးပေါ် တက်နေတော့သည်။ သူ့ခိုက်ခိုက်တုန်ခွမ်းနေခိုက် လူတစ်ယောက် လှေကလေးတစ်စင်းဖြင့် ရောက်လာသည်။

“ဆရာတော် လှေပေါ်ကို မြန်မြန်တက်ပါ။ ဆရာတော်ကို တပည့်တော် မြေမြင့်ရာဆီသို့ ပို့ပေးပါမယ်”

ဘုန်းတော်ကြီးက ထိုလူကိုကြည့်ပြီး အဖြေပေးသည်။

“ကျုပ်ဟာ... နှစ်ပေါင်း လေးဆယ်လုံးလုံး ဘုရားသခင်ရဲ့ ဆိုဆုံးမချက်တွေအတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီထက်တောင် နည်းနည်း ခိုချင် ပိုဦးမယ်။ ကျုပ် ရေဖျန်းမင်္ဂလာပွဲတွေ၊ ဈာပနအခမ်းအနားတွေကို ဦးစီးဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တယ်။ နာမကျန်းသူတွေ၊ အထီးကျန်ဖြစ်နေသူတွေကို ကျုပ်နှစ်သိမ့်ခဲ့တယ်။ တရားချခဲ့တယ်။ တစ်နှစ်မှာ တစ်ပတ်အား လုပ်ရက် ယူခဲ့တယ်။ အဲဒီ အားလပ်ရက်အတွင်း ကျုပ်ဘာလုပ်ခဲ့တယ်မှတ်သလဲ။ မိဘမဲ့ကလေးဂေဟာကို သွားပြီး ကူညီချက်ပြုတ်ပေးခဲ့တယ်။ ကျုပ်က ဘုရားသခင်ကို သက်ဝင်ယုံကြည်မှု သိပ်ကြီးမားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခုလိုအလုပ်အကျွေးပြုနေတာဟာ ဘုရားသခင်ကို အလုပ်အကျွေးပြုနေတာမို့လို့ပဲ။ ဒီတော့ ဒကာကြီး သင့်လှေနဲ့ သင်သွားလိုရာ သွားပါ။ ကျုပ်ကတော့ ဒီမှာပဲနေခဲ့မယ်။ ဘုရားသခင်က ကျုပ်ကို ကယ်ဆယ်ပါလိမ့်မယ်”

လှေနှင့်လူထွက်သွားသည်။ နောက်ထပ် နှစ်ရက်ကုန်သွားသည်။

ဒီကလေးကလေးက ရေတွေက တက်မြဲ။ နောက်ဆုံး ဘုန်းတော်ကြီးသည်

ဘုရားရှိခိုးကျောင်း ပြာသာဒ်အထွတ်ပေါ်တက်ပြီး ဖက်တွယ်ထားရသည်။ ရေတွေက သူ့ခြေထောက်နားအထိရောက်နေပြီ။ ထိုအခိုက်ချောက်ယာဉ်တစ်စီးရောက်လာသည်။ လေယာဉ်မှူးက လှမ်းအော်ပြောသည်။

“ဆရာတော်မြန်မြန်လုပ်၊ တပည့်တော် စက်သီးကြီး ချပေးမယ်။ ဪကို ဆရာတော်ကိုယ်မှာ ပတ်ချည်လိုက်။ ဆရာတော် ဘေးကင်းရာ ဆောက်အောင် တပည့်တော် ပို့ပေးမယ်”

ထိုအခါ ဘုန်းတော်ကြီးက “နေပါစေ၊ နေပါစေ”ဟု ဆိုသည်။ ငြီးတော့ လှေသမားကို ပြောခဲ့သည့်စကားများကိုပင် ထပ်ပြောသည်။ သို့ဖြင့် ရဟတ်ယာဉ်လည်း ပျံသန်းသွားသည်။ နောက်နာရီ အနည်းငယ်အကြာတွင် ရေစီးက သူ့ကို တိုက်ချသွားသည်။ ရဟန်းအိုကြီး ရေနစ် ဖြစ်နေတော်မူသွားသည်။

မြင့်မြတ်သော သာသနာပြု ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့်အလျောက် သူသည် ကောင်းကင်ဘုံသို့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်သွားသည်။ သူ့ကံကြမ္မာ နှင့် ထို့တို့မနိုင်ခဲ့မရဖြစ်နေသော ဆရာတော်သည် ကောင်းကင်ဘုံသို့ ဆောက်သာသွားသည်။ စိတ်ထဲမှာတော့ မကျေနပ်မချမ်းနိုင်။ ကောင်းကင်ဘုံသို့ တွင် ခေါ်နှင့်မောနှင့်လျှောက်သွားနေခိုက် ဖြုန်းဆို ဘုရားသခင်ကြား ဆက်မူလာသည်။ အံ့အားတသင့် ဖြစ်နေသော ဘုရားသခင်က ဆရာတော်ကြီးအားကြည့်ပြီး “အလို...၊ ဆရာတော်မက်ဒေါ်နယ်...၊ မထင်မှတ်ဘဲ ဆောက်လာတာပါကလား”ဟုမိန့်ကြားသည်။ ထိုအခါ ဘုန်းတော်ကြီးက “ဘုရားသခင်အား စိန်းစိန်းကြည့်လျက် “ဪ... မထင်မှတ်ဘဲ ဆောက်လာတယ်။ ဟုတ်လား။ တပည့်တော်ဟာ နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်လုံးလုံး ဘုရားသခင်ရဲ့ ဆိုဆုံးမအတိုင်း နေထိုင်ကျင့်ကြံဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်။ ဒါတောင် တပည့်တော်အကြီးအကျယ် အကူအညီလိုအပ်နေတဲ့

အခိုက်အတန့်ကလေးမှာ တပည့်တော်ရေနှစ်ပြီး ပျံလွန်တာကို ဘုရား သခင်က ကြည့်နေရက်ခဲ့တယ်နော်” ဟု ရန်တွေ့၏။

သည်တော့ ဘုရားသခင်က ဘုန်းဟော်ကြီးအား ဖိုက်ကြည့်နေ သည်။ သူ့ပုံစံက အတွေးရခက်နေဟန်။ ပြီးမှ “ဆရာတော် ရေနှစ်ခဲ့တယ် ဟုတ်လား။ ကျုပ်ဖြင့် မယုံနိုင်လောက်အောင်ပါပဲ...။ ကျုပ် ဆရာတော် ဆီသို့ လှေတစ်စင်းနဲ့ ရဟတ်ယာဉ်တစ်စီးလွှတ်ပေးလိုက်သားပဲဟာ” ဟု မိန့်မြွက်တော်မူလိုက်လေသည်။

တကယ်တော့ အခွင့်အလမ်းဆိုသည့် လှေတွေ၊ ရဟတ်ယာဉ်တွေ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် အချိန်တိုင်းမှာရှိနေ၏။ ၎င်းအခွင့်အလမ်းတွေ ကို အခွင့်အလမ်းမှန်း သိနေဖို့ပဲလိုသည်။ ထိုသို့ သိနေဖို့ဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချမှတ်ထားမှသာဖြစ်၏။ ကြုံလျှင် ကြုံ သလို ပေါ်ပေါက်လာလေ့ရှိသည့် အဆိုပါဖြစ်ရပ်များကို အခွင့်အလမ်း များဟု သာမန်အားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ သတိပြုမိကြမည် မဟုတ်။ စင်စစ် တွင် ဖြစ်ရပ်တိုင်းနီးပါးက အခွင့်အလမ်းတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေး၏။ ပူဆွေးသောက ရောက်ရမည့် ပုဂ္ဂလိက ဖြစ်ရပ်ဆိုးများတော့ ခြင်းချက် အဖြစ် ရှိနေသည်မှန်၏။ သို့သော် သည်လိုကိစ္စမျိုးတွေကျတော့ ဘဝမှာ မလွဲမရှောင်သာကြုံရမည့်ဖြစ်ရပ်များအဖြစ် လက်ခံရမည်သာဖြစ်၏။ မိမိတို့ ထိန်းချုပ်ဖို့ လက်လှမ်းမမီသည့်ကိစ္စများအဖြစ် ရှုမြင်ပြီး ပူဆွေး စရာရှိလျှင် ပူဆွေးပစ်လိုက်ရုံသာ ရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့ အဓိက ရှောင် ရှားရမည်မှာ ၎င်းဖြစ်ရပ်ဆိုးများကို အကြောင်းပြချက်အဖြစ် အသုံးပြုပြီး ဘာမျှမလုပ်ဘဲနေခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။

ရော်ဘာပြားဝိုင်းကလေးရှိမည်ထင်ရာသို့ ကျွန်ုပ်စက်တံစီးပြီးလိုက်သည်။
ဝိန်း ဂရက်ဇက်

(ရေခဲပြင်ပေါ်တွင် စက်တံစီးပြီးဟော်ကီကစားနည်းတွင် ရော်ဘာ ပြားဝိုင်းအမာကလေးကို ဟော်ကီတုတ်တံဖြင့် လိုက်လုပြီး ရိုးသွင်းရ သည်။ ။ မြန်မာပြန်သူ)

သင့်ဘဝ၏ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားတွေက ဘယ်လိုပုံဖြစ်နေ ဖြစ်နေ သင်စပြီး တာထွက်သည့် နေရာသည် သင် ဘယ်အထိရောက် အောင် သွားနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို ညွှန်းဆိုသည့် ညွှန်းကိန်းတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ အင်္ဂလန်တွင် လာရောက်နေထိုင်သည့် နိုင်ငံခြားသားတစ်ဦးသည် အင်္ဂလန်မှာ မွေးသူတစ်ဦးထက် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ထူထောင်သည့် သန်း ကြွယ်သူဌေးဖြစ်ဖို့ အလားအလာ လေးဆပိုကောင်း၏။ ကိုယ့် ဘဝကိုယ် ထူထောင်သည့် သန်းကြွယ်သူဌေးတော်တော်များများသည် ပညာကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် မသင်ရဘဲ ကျောင်းထွက်ခဲ့သူများ ဖြစ်၏။ အဓိက အချက်မှာ အောင်မြင်မှုသည် ကျောထောက်နောက်ခံအနေအထားနှင့် သိပ်ပြီးပတ်သက်မှု သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းနှင့် အခွင့်အလမ်း တစ်ခုကို မရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အောင်မြင်မှုသည် အခွင့်အလမ်းမှန်း သိမြင် သည့် စွမ်းရည်ပေါ်တွင် များစွာမူတည်၏။

သင့်ရှေ့မှောက်သို့ ရောက်လာသည့် အခွင့်အလမ်းကောင်းများ ချီ အခွင့်အလမ်းကောင်းမှန်း သိမြင်ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် သင့်စိတ် အခြေအနေသည် အလွန်အလွန်အရေးကြီး၏။ အကယ်၍ သင့်မှာ အပျက်သဘောဆောင်သည့် အမြင်တွေ စွဲကပ်နေလျှင် သို့မဟုတ် မှားယွင်းသော အတ္တပုံရိပ်ရှိနေလျှင် အောင်မြင်လိမ့်မည်ဟု သင့်ကိုယ်သင်

ယုံကြည်မှုမရှိလျှင် အခွင့်အလမ်းများကို အခွင့်အလမ်းဟူ၍ သိမြင်
သဘောပေါက်မည် မဟုတ်တော့။ ဘဝတွင် အခွင့်အလမ်းကောင်းများ
ကို လွှဲချော်လက်လွှတ်လိုက်ရတာလောက် နောင်တရစရာကိစ္စမရှိပါချေ။

မှန်သော အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ မသင့်တော်သောအချိန် ဟူ၍မရှိ။
အမည်မသိ

လူ့ဘဝတွင် အမှန်တကယ် ကြေကွဲဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည်မှာ
ရည်မှန်းချက်များ မအောင်မြင်ခြင်းမဟုတ်။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ နှစ်မြှုပ်
ထားရမည့် ရည်မှန်းချက်များ မရှိခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့ယုံကြည်
သည်။ “ကျုပ်မှာ အခွင့်အလမ်းရယ်လို့မရပါဘူးဗျာ၊ ကျုပ်က ကံကောင်း
သူမှ မဟုတ်တာ” ဟု လူတွေပြောသည်ကို ကျွန်တော် မကြာမကြာ ကြား
ရသည်။ အဖြစ်မှန်မှာ သူတို့ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသည့် အခွင့်အလမ်း
များကို မသိမမြင်နိုင်လောက်အောင် သူတို့၏ စိတ်ကို ပိတ်ထားကြခြင်း
သာဖြစ်၏။ စောစောက ဖော်ပြခဲ့သည် ဘုန်းတော်ကြီးလို သူတို့သည်
လှေများ၊ ရဟတ်ယာဉ်များကို မျက်ကွယ်ပြုထားခဲ့ကြ၏။

သည်တော့ အဆိုပါအခွင့်အလမ်းများ အမိအရ ဖမ်းဖို့အချိန်ဆွဲ
မနေပါနှင့်။ မနက်ဖြန်အထိ ရွှေ့ဆိုင်းမနေပါနှင့်။ သင် ယနေ့လုပ်လို့ရ
သည့် အလုပ်တွေကို ယနေ့မလုပ်ဘဲ နောင် အသက်ရှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်ကျမှ
ဟိုတုန်းက လုပ်စရာရှိသည်များကို လုပ်ခဲ့လျှင် ကောင်းသားဟူသော
နောင်တကြီးဖြင့် ဘဝကိုအဆုံးမသတ်ပါနှင့်။

မိမိရိုမိခြင်းနှင့်ပူပန်ခြင်းကို ဘဝတွင်ကြုံတွေ့ရမည့် ကြီးမားသော ဆုံးရှုံးမှု
များအတွက် ချိန်ထားပါ။ ယခုလောလောဆယ်တော့ အခြေအနေအရပ်ရပ်
တိုင်းတွင် ကောင်းကွက်ကလေးတွေ ရွာဖွေကြည့်ရှုဖို့ အသိစိတ်ဖြင့်
အားထုတ်ပါ။

အမည်မသိ

သင်၏အတိတ်က သင်၏အနာဂတ်ကို ပြုပြင်ခြင်း

‘ဒီလိုပဲ ဖြစ်ရမယ်လေ၊ ‘အဲဒါ ငါ့ကုသိုလ်ပဲ၊ ‘အဲဒီလောက်
ထံကောင်းထောက်မတဲ့အဖြစ်မျိုး ငါ တစ်ခါမှ မကြုံဖူးဘူး’ ဟူသော
စကားမျိုးပြောသူတွေကို သင်ကြားဖူး ဆုံးပူးမှာ သေချာပါသည်။ သင်အမြဲ
တမ်း လုပ်နေကျအလုပ်ကို လုပ်လျှင် သင် အမြဲတမ်းရနေကျ အရာကို
ရလိမ့်မည်ဆိုသည့် ဆိုရိုးတစ်ရပ်ရှိ၏။ သင် ဘယ်လိုတွေးသလဲ၊ ဘယ်
လိုတုံ့ပြန်သလဲ၊ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်သလဲ ဆိုသည်တို့ကို သင်၏ စဉ်း
စား တွေးခေါ်ပုံအလေ့အထများက မသိစိတ်မှတစ်ဆင့် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်း
၏။ သင်သည် အမြဲတမ်းရှုံးနိမ့်သူဖြစ်သည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ကို
ပြုစု၍ ယုံကြည်ထားလျှင်တော့ သင့်ယုံကြည်ချက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာ
မိလိမ့်မည်။ သို့သော် အကယ်၍ သင့်မှာ ဆန္ဒရှိလျှင် အဆိုပါ ယုံကြည်
ချက်ထဲမှ ဖောက်ထွက်လို့ရပါသည်။

သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေ ပြန်လည်ဆုံစည်းကြသောအခါ
အတိတ်အကြောင်း စားမြုံ့ပြန်တတ်ကြသည်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း
၏။ ယခုအခါမှာ သင့်အချိန်တွေ၊ မိတ်ဆုံပွဲတွေ၊ အားလပ်ရက်တွေ၊ အတွေ့
အကြုံတွေကို ဝေမျှခံစားသည့် အခိုက်အတန့်တွေ။ သို့ရာတွင် အခွင့်
အလမ်းသစ်များကို တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရသည့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း
အရေးဖြင့်မူ ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့ ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့်ကိစ္စများကို

သာ အာရုံပြုတတ်ကြ၏။ ထိုအခါ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာမည့်ကိစ္စများကို တွေးပြီး ကြောက်ရွံ့လာတော့၏။ လူတွေ စုစုဝေးဝေးနှင့်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့ အကောင်းတွေကို သတိရတတ်ကြသည်။ တစ်ကိုယ်တည်းရှိနေစဉ်မှာတော့ အဆိုးတွေကို သတိရတတ်ကြသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ အပြောင်းအလဲကို ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်ကြတော့၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် ရှောင်လွှဲလို့မရသည်မှာ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်၏။ အပြောင်းအလဲကို ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်ဖို့ကြိုးစားခြင်းသည် ပုဂ္ဂလိက ဆုံးရှုံးမှုပျိုးပင်များကို စိုက်ပျိုးရာရောက်ပါသည်။

ဤအချက်သည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအတွက်လည်း မှန်ကန်ပါသည်။

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဗြိတိန်နိုင်ငံ၌ လည်ပတ်နေသည့် ကုမ္ပဏီတွေထဲက ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်တွင် လည်ပတ်မှုရပ်ဆိုင်းသွားသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ဖော်ကျွန်းမဂ္ဂဇင်းက ရွေးချယ်သည့် ထိပ်တန်းကုမ္ပဏီ ၅၀၀ သည်လည်း ထိုနည်းတိုင်း ကြုံကြရ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းပေါင်းများစွာထဲမှ နံပါတ်တစ်အကြောင်းရင်းမှာ သူတို့သည် မပြောင်းလဲကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သူတို့သည် ဝယ်သူများနှင့် တစ်သားတည်းမရှိ။ သူတို့သည် လုပ်နေကျတွေကိုသာ လုပ်နေကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တရွေ့ရွေ့တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာအောင် မပြုပြင်ကြသလို ဝယ်သူများ၏ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာသော လိုအပ်ချက်များကို ကြိုတင် တွက်ဆခြင်း မပြုကြပေ။ သူတို့သည် သူတို့၏ အတိတ်ဘဝလုံခြုံမှုထဲမှာ 'သေ' နေကြသည်။

တကယ်တော့ အတိတ်က ကုန်လွန်သွားပြီ။ အတိတ်ကို ကျွန်တော်တို့ ပြောင်းလဲလို့မရ။ နောက်ပြီး အပြောင်းအလဲရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် ကျွန်တော်တို့လည်း လိုက်ပြီးပြောင်းလဲရမည်ဆိုသည့်အချက်ကို လက်

သင့်ခံကြရမည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ရာထူးတိုးပေးမည်ဆိုသောအခါ ကျွန်တော်လားမည့် တာဝန်အသစ်နှင့် အလားအလာရှိသော အခက်အခဲများကို တွေးပြီး စိုးရိမ်ပူပန်ကြသည်ကို မကြာမကြာတွေ့ရ၏။ သူတို့၏ အတိတ် အတွေ့အကြုံများနှင့် ချိန်ထိုးပြီး အကဲဖြတ်ရလျှင် သူတို့အား သူတို့ မလုပ်နိုင်သည့် အလုပ်ကို လုပ်ခိုင်းနေသည်ဟု ထင်ကြ၏။

သူတို့သည် လှောင်ချိုင့်စံ ငှက်လှလှကလေးတစ်ကောင်နှင့် တူနေသည်။ ၎င်းငှက်ကလေးသည် တစ်သက်လုံးလှောင်ချိုင့်ထဲမှာပဲ အကျဉ်းချ ခံထားရ၏။ ပိုင်ရှင်က သူ့ကို အစာကျွေးသည်။ ရေတိုက်သည်။ သူ့ပိုင်ရှင် သေဆုံးသွားသည့်နေ့တွင် အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးက လာပြီး လှောင်အိမ်ကို ဖွင့်ပေးသည်။ "ကဲ ခုချိန်ကစပြီး မင်းသွားလိုရာသွားနိုင်ပြီ" ဟု ငှက်ကလေးကို ပြောသည်။ သို့သော် ငှက်ကလေးက လှောင်အိမ်တံခါးဝမှာ ရပ်နေသည်။ ဘေးဘီကို လှည့်ကြည့်ပြီး သူ့ဘာသာသူ ဧည့်စားသည်။ "ငါဒီမှာပဲ ဆက်နေမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ငါသိတဲ့ တက္ကသိုလ် ၁၂၀၀ ဖြစ်နေလို့ပဲ။ ပြီးတော့ ငါ မလွတ်လပ်ပေမဲ့ ဒီမှာနေရတာ သင့်မြို့စိတ်ချရတယ်" ဟူ၏။ သို့သော် ငှက်လှောင်အိမ်၏ ပြင်ပတွင် နေထိုင်ရာဖွေဖို့ ကမ္ဘာကြီးရှိနေကြောင်း၊ အခွင့်အလမ်းတွေ အပြည့်ရှိသည့် အခွယ်ကမ္ဘာကြီးရှိနေကြောင်း လှပသောငှက်ကလေး သိမြင်သဘော သိတိခြင်း မရှိပါချေ။

ယခင်က လူတွေ အစစ်ဆေးခံပြီး ကျန်းခဲသည်များကို သတိတရ ဖြစ်ရင်း နောက်တစ်ကြိမ် လူတွေ အစစ်ခံဖို့ သွားခဲ့သူတွေ ကျွန်တော်တို့ အထဲမှာ ဘယ်လောက်များများ ရှိခဲ့ပါသလဲ။ ထိုသို့ ကျဆုံးမှုအဟောင်းများကို ပြန်လည်သတိရနေခြင်းကြောင့် မသိစိတ်က စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် တုံ့ပြန်၏။ ၎င်းစိတ်လှုပ်ရှားမှုမှာ စိတ်ဖိစီးမှုပင်ဖြစ်တော့၏။ စိတ်ဖိစီးမှုက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်းနှင့် အခြားနည်းပေါင်းများစွာဖြင့်

သူ့အစွမ်းအစကို ဖော်ပြသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ကြီးမားလေ လူတွေ့ အစစ်ဆေးခံချိန်များတွင် မိမိညံ့ဖျင်းကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လာလေ ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ လူတွေ့အစစ်ဆေးခံပွဲတွင် မိမိမအောင်မြင်ကြောင်း ကြားသိရသောအခါ “ဒီအလုပ်ကို ငါ့မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ငါသိနေပြီး သား” ဟူသော စကားဖြင့် မိမိ၏ ယုံကြည်ချက်ကို လုံးလုံးလျားလျား အတည်ပြုလိုက်တော့၏။

လူတော်လူကောင်းများသည် တော်၏။ ကောင်း၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သူတို့သည် ရှုံးနိမ့်မှုမှတစ်ဆင့် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကို ရယူကြ သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောင်မြင်မှုမှ မဖြစ်စေလောက် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကလေးသာ ရကြောင်း သင်သိထားပါ။

ဝီလျံ ဆာရယ်(၁၉၀၈-၈၁)
အမေရိကန်ပြဇာတ်နှင့် ဝတ္ထုရေးဆရာ

နောက်ထပ်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်တက္ကသိုလ်ကို ကိုယ်စားပြုပြီး ဂေါက်ရိုက်ကစားခဲ့သူဖြစ်၏။ ကျောင်းမှာ ကျွန်တော်၏ တုနှိုင်းမမိသော အားကစားမှတ်တမ်းရှိနေ သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နောက်ဆုံးတစ်ပွဲ မကစားမီအထိ ပွဲပါင်း နှစ်ဆယ့်တစ်ပွဲကစားခဲ့ရာ နှစ်ဆယ့်တစ်ပွဲစလုံး ကျွန်တော်ရှုံးခဲ့သော ကြောင့်ဖြစ်၏။ ကျောင်းသားဘဝဖြင့် နောက်ဆုံးပွဲမကစားမီတွင် ‘ကျောင်းထွက်ခင် တစ်ပွဲလောက်တော့ နိုင်လိုက်ချင်တယ်’ဟု ကျွန်တော် စဉ်းစားခဲ့သည်ကို မှတ်မိနေ၏။

ကျွန်တော်နှင့်ပြိုင်ရမည့် ပြိုင်ဘက်၏ အကျောပေးမှတ်မှာ ၁၂ ဟု အသင်းခေါင်းဆောင်က ပြောသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော့် အကျော

ပေးမှတ်မှာ ၇ ဖြစ်သည်။ သည်တော့ သည်လူကို ကျွန်တော်နိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးများသည်ဟု တွက်လိုက်သည်။ သည်ပွဲမှာ ကျွန်တော်၏ ကျောင်းသားဘဝ နောက်ဆုံးပွဲဖြစ်ရာ ကျွန်တော် အစွမ်းကုန်ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

သူက ပထမဦးဆုံး ရိုက်ချက်ကို လှလှပပရိုက်ပြီး ပွဲကိုစသည်။ ဆုံသြစရာကောင်းလောက်အောင်ပင် ကျွန်တော်ကလည်း လှလှပပ လိုက်ပြီး ရိုက်ပြနိုင်သည်။ ပထမကျင်းနှင့် ဒုတိယကျင်းကို ကျွန်တော် တို့ နှစ်ယောက်လုံးသတ်မှတ်ရိုက်ချက်အတိုင်း ရိုက်နိုင်ကြသည်။ တတိယကျင်းအတွက် ရိုက်ချက်တစ်ချက်စီလျှော့ပြီး ရိုက်ချက်အတိုင်း နိုက်နိုင်ကြသည်။ တစ်ချက်လျှော့ရိုက်ချက်ကို ကိုးကျင်းမြောက်အထိ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်စလုံး ထိန်းထားနိုင်ဆဲ။ ဆယ့်လေးကျင်းသို့ ရောက်သည့်တိုင် ကျွန်တော် သူနှင့် လက်ရည်တူ ရိုက်နေသည်။ ဆယ့် ငါးကျင်း ရောက်တော့ နှစ်ယောက် ရိုက်ချက်တူသွားပြန်သည်။

ဆယ့်ခုနစ်ကျင်းဆီသို့ လမ်းလျှောက်သွားရင်း ကျွန်တော်က ထိုလူ တို့ မေးလိုက်၏။ “ခင်ဗျားက ဘယ်ကွင်းမှာ ကစားနေကျလဲ” သူက ချွန်ပီယံ ဂေါက်ကွင်းမှာ ကစားကြောင်းပြောသည်။ ကျွန်တော် တဆုံ တသြဖြစ်သွားသည်။ သို့ဖြင့် ဘယ်လိုကြောင့် ထိုကွင်းမှာ ကစားခွင့်ရ သလဲဟု မေးလိုက်သည်။ သူက သူသည် ကိန်းဘရစ်တက္ကသိုလ် ပထမ ထက်ရွေးစင်အသင်းမှာ ကစားခွင့်ရဖို့ဆိုသည်မှာ အကျောပေးမှတ် အလွန်နည်းရမည်။ အကျောပေးမှတ် ၁၂ ထက်အများကြီး လျော့နည်း ရမည်မှာ မြေကြီး လက်ခတ်မလွဲ။ ကျွန်တော် ၈၀၀၀၀ဖြစ်သွားသည်။ သည်တော့ သူ၏ အကျောပေးမှတ်ကို မေးကြည့်လိုက်၏။ သူ့အကျော ပေးမှတ်မှာ ‘နှစ်’ ဟု သူကပြောသည်။ ကြည့်ရတာ မျက်စိမှန်သော ကျွန်တော့်အသင်းခေါင်းဆောင်က ၂ နှင့် ၁၂ မှားပြီး ဖတ်မိပုံရသည်။

(သို့မဟုတ် နေ့လယ်စာ စားချိန်တုန်းက ဝိုင်သောက်တာ များသွားတာ ပိုဖြစ်နိုင်သည်။) ထိုလူ၏ အကျောပေးမှတ်မှာ ၁၂ မဟုတ်ဘဲ ၂ ဟု သိလိုက်ရသည့် တဒဂံမှာပင် ကျွန်တော်၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် စိတ်ချမှုတွေ လွင့်စဉ်သွားတော့၏။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်၏ မှတ်ဉာဏ်ထဲ က ရုံးပွဲတွေကြောင်း တရိပ်ရိပ် ပြန်ပေါ်လာတော့၏။

အထူးပြောစရာ မလိုပါ။ ကျွန်တော်၏ မသိစိတ်ကို ကျွန်တော် ထော်လော်ကန့်လန့်မလုပ်နိုင်ပါ။ ဆယ့်ခုနစ်ကျင်းတွင် ကျွန်တော်ရုံး သည်။ နောက်ဆုံး ဆယ့်ရှစ်ကျင်းမြောက်တွင်တော့ ကျွန်တော် စံချိန် ထူထားသည့် အရုံးစံချိန်ကို မထိခိုက်မပျက်စီးအောင် ဆက်ထိန်းထား လိုက်ပါတော့သည်။

ကျွန်တော် နိုင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ထားသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ကျွန်တော်မှာ အောင်နိုင်သူတစ်ဦး၏ ဟန်ပန်တွေရှိနေ၏။ လမ်း လျှောက်ပုံကအစ တွေးခေါ်ပုံအလယ် ကစားပုံအဆုံး။ သို့သော် ငါတော့ ရုံးတော့မှာပဲဟု ယုံကြည်လိုက်သည့် တဒဂံတွင် အစစအရာရာ စောက် ထိုး မိုးမျှော် ဖြစ်သွားတော့၏။

ချန်ပီယံဘဝကို ရရှိခြင်းမှာ ချန်ပီယံတစ်ယောက်လို စဉ်းစားတွေး ခေါ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ အောင်မြင်သူများ အောင်မြင်ခြင်းမှာ အောင်မြင် မှု၏ ဆုလာဘ်များကို သူတို့၏ စိတ်မျက်စိထဲမှာ မြင်ယောင်နေသော ကြောင့်ဖြစ်၏။ အရုံးသမားများ ရုံးခန်းရခြင်းမှာ သူတို့သည် ရုံးခန်းမှု၏ အပြစ်ဒဏ်များကို သူတို့၏ စိတ်မျက်စိထဲမှာ မြင်ယောင်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှု အသားပေးသည့် ဤခေတ်သစ်ထဲတွင် သင့် ကျန်းမာရေးကောင်းလာပြီး ပျော်ရွှင်ကျန်းမာနေနိုင်အောင် သင် ဘယ်န ကြိမ်လောက် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ မြှုပ်နှံပြီး အားထုတ်ဖူးပါသလဲ။ နောက်

ပြီး ဘယ်နကြိမ်လောက် အားထုတ်မှု ပျက်သွားဖူးပါသလဲ။

သင်သည် အတိတ်၏အရုံးခန်းမှုကို ပြန်စဉ်းစားနေလျှင် အရုံး သမိုင်းကြောင်းကို အားပေးနေရာရောက်၏။ ထိုအခါ သင်၏အားထုတ်မှု အသစ်ကို အရုံးပွဲနှင့် ရင်ဆိုင်ရအောင် ဖန်တီးပေးနေရာ ရောက်၏။ တကယ်တော့ လက်တွေ့ကျသည့်အရာ ဘယ်အရာကိုမဆို သင်စိတ် ပြဋ္ဌာန်းထားလျှင် အောင်မြင်စွာ ရယူနိုင်သည်ချည်းဖြစ်၏။ သို့သော် သင် ရယူနိုင်သည်ဆိုတာကိုတော့ ယုံကြည်ထားရပါမည်။ ထိုသို့ ယုံကြည်ထားဖို့ ဆိုသည်မှာ သင်၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ အလေ့အထကို မြောင်းလဲပစ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အလေ့အထများကို ကျင့်ယူလိုရသလို အလေ့အထများကို ဖျက်ပစ်လိုရသည်။ နှစ်ဆယ့်တစ်ရက်လောက် ကြာ သည့် ကာလအတွင်းမှာပင် ဖျက်ပစ်လိုရနိုင်သည်။

တစ်ချက်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မနက်မိုးလင်းအိပ်ရာက အထတွင် မိနပ်တစ်ရန်ထဲက မည်သည့်ဘက်ကို စပြီး ခြေစွပ်ပါသလဲ။ သင်သည် အမြဲတမ်း တစ်ဖက်ဖက်ကစပြီး စွပ်လေ့ရှိကြောင်းတွေ့ရပါမည်။ ဆိုပါစို့ ညဘက်ကစပြီး စွပ်လေ့ရှိသည်ဟု။ မနက်မိုးလင်းအိပ်ရာက ထထချင်း မြင်ရမည့်နေရာတွင် စာတန်းကလေးတစ်ခုရေးပြီး ကပ်ထားပါ။ 'ဘယ် ဘက်ဖီနပ်က စပြီး စီးပါ' ကဲ စာတန်းမှာ ရေးထားသည့်အတိုင်း နှစ်ဆယ့်တစ်ရက်စီးပါ။ နောက် စာတန်းကို ဖြုတ်လိုက်ပါတော့။ ယခု အခါ သင်သည် အစဉ်အမြဲ ဘယ်ဘက်ဖီနပ်ကစပြီး စွပ်သည်ကို အံ့ဩ ရော တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဤကား သိစိတ်မှတစ်ဆင့် မသိစိတ် အလေ့ အထအသစ်တစ်ခုကို ပုံဖော်ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စီးပွားရေးလောကတွင်လည်း တစ်ချိန်တစ်ခါက အဓိပ္ပာယ်ရှိပုံ မူသော အလုပ်အလေ့အထများ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံဆောင် ရွက်နည်းများကို ခေတ်တွေပြောင်းသွားသည့်တိုင် ဆက်လက်ကျင့်သုံး

နေတတ်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် 'ငါတို့ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို လုပ်နေတာလဲ'ဆိုသည့် မေးခွန်းကို မပြတ်မေးနေကြရပါမည်။ အကယ်၍ အဖြေကို စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိလျှင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ပြောင်းပစ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ တိတိကျကျ အားထုတ်ကြရပါမည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုမှု ဆောင်ရွက်ဖို့ တခြားနည်းလမ်းတစ်ခု အမြဲရှိနေပါသည်။ ပို၍ ယေဘုယျကျကျ ပြောရလျှင် သင် ကျင့်ကြံနေသည့် အကျင့်ပါနေသော အပြုအမူ ဟန်ပန်များက သင့်အနာဂတ်ကို ပုံဖော်နေပါသည်။ ဤအချက်ကို အသိအမှတ်ပြုရပါမည်။ အကယ်၍ ၎င်းဟန်ပန်များကို ဆက်ထိန်းထားချင်သည်ဆိုလျှင် သည်အတိုင်း နေလိုက်ပါ။ သို့သော် ၎င်းဟန်ပန်များနှင့် ပတ်သက်၍ သင်စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိဘူးဆိုလျှင်တော့ သင့်မှာ ရွေးချယ်စရာလမ်းရှိနေသည်။ ပြီးတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ လုပ်နည်းစဉ်ကို ယခုပင် စတင်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်းလည်း သင့်မှာ ရှိနေ၏။ ကျေနပ်ရောင့်ရဲခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းနှင့် ဖင့်နေ့ရွှေ့ဆိုင်းတတ်ခြင်းတို့သည် သင်၏ အဓိက ရန်သူများဖြစ်ပါသည်။

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စိတ်ကူးယဉ်ပါ

အရာရာတိုင်းသည် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမှ အစပြု၏။ သည်တော့ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စိတ်ကူးယဉ်ပါ။ သို့သော် သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီသို့ တစ်ချက်တည်း ခုန်ပျံကျော်လွှားပြီး ရောက်သွားလိမ့်မည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ (ထိုစွမ်းရည်မျိုးကို 'စူပါမင်း' ပြပါစေ။) ကျွန်တော်တို့ အားလုံးပင် ကွန်ဖြူးရှပ်ခေတ်က စကားပုံတစ်ခုနှင့် ရင်းနှီးနေပြီး ဖြစ်၏။ 'အရည်လျားဆုံး ခရီးတစ်ခုသည်ပင် ခြေလှမ်းကလေးတစ်လှမ်းဖြင့် စတင်ရသည်' ဟူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းကိုစပြီး မလှမ်းလျှင် ၎င်းခရီးကို သင်စဖြစ်မည်မဟုတ်။

ထိုအခါ စိတ်ကူးယဉ်မှုသည် စိတ်ကူးယဉ်အဆင့်၌သာ ဆက်ပြီး ရှိနေတော့မည်ဖြစ်၏။ လုပ်ဆောင်ချက် ကပ်ပါမလာသော စိတ်ကူးယဉ်မှုသည် တောင်စဉ်ရေမရ ဆန္ဒတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်နေပေမည်။ ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပေါ်စေသော စိတ်ကူးယဉ်မှုသည် ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပေသည်။ ထိုမျှမကသေး၊ သင်သည် သင်ဆန္ဒရှိသော အနာဂတ်ဘဝရှုခင်းကို ကိုယ်တိုင်ရေးခြယ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ သည်တော့ သင့်ကိုယ်သင် သေးသေးမွှားမွှား အိပ်မက်ကလေးတွေနှင့် သေးသေးမွှားမွှား ရည်ရွယ်ချက်တွေထဲမှာ ဘောင်ကန့်မထားပါနှင့်။ အကယ်၍ သင်သည် မြင့်မြင့်မားမား ရည်မှန်းပြီး ရည်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြစ်မြောက်လာသည်တိုင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်ဟု သင် ထင်ထားသည်ထက် ပိုပြီး ချီးရောက်နေကြောင်း သင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုရပန်းသည် စိတ်တွင်းမှာ အလိုအလျောက် ပန်းထွက်လာရပါမည်။ လူ့ဘာဝအကြောင်း အသိခေါင်းပါးသူတစ်ဦးသည် ဘာကိုမဆို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာ၏။ သို့သော် သူ့စိတ်ကိုတော့ သူမပြောင်း။ ထိုသူသည် အကျိုးမဲ့အားထုတ်မှုများဖြင့် သူ့ဘဝကို အချည်းနှီးကုန်လွန်စေပြီး သူဝယ်ရှားပစ်ဖို့ မျှော်မှန်းထားသည့် သောကတွေကိုသာ ဆပွားလာစေမည်ဖြစ်၏။

ဆင်ဖြူယယ် ဂျွန်ဆင်

တယ်ရီဖောက်စ်ဆိုသည့် ကနေဒီယန် လူငယ်ကလေးတစ်ယောက် ဤကြည့်ပြီး ကျွန်တော် တော်တော်အားကျမိသည်။ သူ့မှာ အရိုးကင်ဆာရောဂါ စွဲကပ်နေသည်။ ရောဂါသည်များ၏ ဝေဒနာကို စာနာခံစားမိသော တယ်ရီက ကနေဒါနိုင်ငံကို ဖြတ်ပြေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

ကင်ဆာရောဂါ သုတေသနပြုရေးရန်ပုံငွေရှာဖွေရန် ဖြစ်၏။ ကနေဒီယန် ကင်ဆာရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့၏ အားပေးထောက်ခံမှုဖြင့် တယ်ရီ သည် 'မျှော်လင့်ခြင်း မာရသွန်' ပြေးပွဲအတွက် စတင်လေ့ကျင့်တော့၏။

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်၊ ဧပြီလ ၁၂ ရက်နေ့တွင်တော့ နောက်ဆုံး နှုတ်ဆက် သည့် အပြုအမူအဖြစ် သူ၏ ခြေတုကို အတ္တလန်တိတ် သမုဒ္ဒရာရေတွင် နှစ်သည်။ ပြီးတော့ နယူးဖောင်းလင်းပြည်နယ်၊ စိန့်ဂျွန်မြို့မှ စတင် ထွက်ခွာသည်။ တစ်နေ့လျှင် ၂၆ မိုင်ပြေးမည်ဟူသော ရည်မှန်းချက်ဖြင့် တစ်တိုင်းတစ်ပြည်လုံး၏ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ရရှိသည့်အတွက် သူ၏ ပြေးပွဲကို လူထုဆက်သွယ်ရေးဌာနများက အနီးကပ်လိုက်ပြီး သတင်း ယူကြသည်။

တယ်ရီ၏ စိတ်ကူးယဉ် မျှော်မှန်းချက်မှာ ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ ရန်ပုံငွေ ရရှိရေးဖြစ်၏။

"ကျွန်တော် သင်ယူဆည်းပူးလို့ တတ်သိသမျှ အရာတွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးအချက်ကတော့ ဘယ်အရာမှ လုံးဝဥသံ့ ဆိုးဆိုးရွား ရွားကြီး မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီရောဂါကြီးက ကျွန်တော့်ကို ပိုပြီး ကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးခဲ့တယ်။ ဒီရောဂါဆိုးကြီးက ကျွန်တော့်ကို သတ္တိရှိလာစေတယ်။ အရင်က ကျွန်တော့်မှာ မရှိခဲ့တဲ့ ရည်မှန်းချက်မျိုး ထားတတ်အောင် သင်ပေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့သလို ခင်ဗျားတို့ လိုက်လုပ်စရာ မလိုဘူး...။ ခြေတစ်ချောင်း အဖြတ်ခံရတဲ့အထိ၊ ဒါမှမဟုတ် ထိတ်လန့်ချောက်ချားစရာ ရောဂါဆိုးကြီး ရတဲ့အထိ စောင့်နေဖို့ မလိုဘူး။ ဒီတော့ ငါဘာသားနဲ့ ထုထားသလဲဆိုတာ ကို အချိန်တွေယူပြီး ရှာဖွေလေ့လာမနေကြပါနဲ့။ ခင်ဗျားတို့ ခုလော လောဆယ်ကိုစပြီး လုပ်လို့ရတယ်။ ဘယ်သူမဆို လုပ်လို့ရပါတယ်"

ရက်ပေါင်း ၁၄၃ ရက်နှင့် မိုင်ပေါင်း ၃,၃၃၉ မိုင်ကို ကျော်ဖြတ်

ပြီး အွန်တေးရီယိုပြည်နယ်၊ သန်ဒါဘေး ဆင်ခြေပုံးသို့ရောက်သောအခါ တယ်ရီ အပြေးရပ်လိုက်၏။ ကင်ဆာရောဂါက သူ့အဆုတ်ဆီသို့ ပြန့်ပွား ရောက်ရှိနေပြီ။ သို့သော် ၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့တွင် တယ်ရီဖောက်စ်၏ မျှော်လင့်ခြင်း မာရသွန်ပြေးပွဲမှရသည့် ရန်ပုံငွေမှာ ဒေါ်လာ ၂၄,၁၇၇ သန်းပြည့်သွားသည်။ ကနေဒါရှိလူတစ်ဦးအတွက် တစ်ဒေါ်လာရစေမည်ဟူသော သူ၏စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ကြီး အကောင် အထည်ပေါ်သွားလေပြီ။

သူ၏ နှစ်ဆယ့်သုံးနှစ်မြောက် မွေးနေ့ကျရောက်ရန် တစ်လအလို၊ ဇူလိုင်လ ၂၈ ရက်နေ့တွင် တယ်ရီဖောက်စ် ကွယ်လွန်သွားသည်။ ထိုနှစ်မှစ၍ မောင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း စက်တင်ဘာလတွင် တယ်ရီဖောက်စ် ပြေးပွဲများ ပုံနှိပ် ကျင်းပကြ၏။ ကောက်ခံရရှိသည့် ရန်ပုံငွေမှာ သန်းပေါင်း ၁၈၀ ကျော်သွားသည်။ ရော့ကီတောင်တန်းကြီးထဲက တောင်တစ်လုံးကို တယ်ရီဖောက်စ်၏ နာမည်ဖြင့် ခေါ်တွင်စေခဲ့သည်။ သန်ဒါဘေးမြို့ပြင် ကျွင် တယ်ရီဖောက်စ်အထိမ်းအမှတ် ဧရာမကျောက်တိုင်ကြီး စိုက်ထူ ထားသည်။ တယ်ရီဖောက်စ်သည် သန်းပေါင်းများစွာသော လူတွေ၏ နှလုံးသားကို နှိုးဆွပေးခဲ့လေသည်။

သူ ကွယ်လွန်ပြီး သုံးရက်အကြာတွင် သတင်းစာဆရာတစ်ဦးက အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားခဲ့၏။

"တယ်ရီဖောက်စ်၏ ပြေးပွဲကားပြီးဆုံးသွားလေပြီ။ တကယ်တော့ သူသည်သူ၏ ပြေးပွဲကို အဆုံးသတ်မသွားနိုင်ရှာ။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အယ်သူမ္မာလည်းဘယ်သောအခါမျှ အဆုံးသတ်ထိတိုင် ပြေးနိုင်ကြမည် မဟုတ်။ အရေးကြီးသည်မှာပြေးနေခြင်းဖြစ်၏။ အရေးကြီးသည်မှာ ရည် မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ဖို့ဖြစ်၏။ အရေးကြီးသည်မှာ ဘယ်သော အခါမျှ လက်မြောက်အရုံးမပေးရေးဖြစ်၏။ အရေးကြီးသည်မှာ လူသား

တစ်ဦး၏ ဂုဏ်ကျက်သရေကို အစွမ်းကုန်ထိန်းပြီး ပြောင်ပြောင်မြောက်မြောက်နှင့် တော်တည့်မှန်ကန်စွာ ပြေးရေးဖြစ်၏။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ပြေးနေခြင်းကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖို့၊ ဘဝ၏ မထော်မနမ်းဖြစ်ရပ်များကို ဟားတိုက်ရယ်မောဖို့နှင့် ဘဝ၏ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ကြုံလျှင် ငိုကြွေးပစ်လိုက်ဖို့ကိုလည်း မမေ့ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။”

တယ်ရီဖောက်စ်သည် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့၏။ အောင်နိုင်သူအားလုံးပင် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စိတ်ကူးယဉ်ကြသည်။ ကျွန်တော် ပြောနေသည့် စိတ်ကူးယဉ်အမျိုးအစားမှာ အသိစိတ်ဖြင့်စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမျိုး။ ကျွန်တော်တို့ ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ်နိုင်သည့် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် စိတ်ကူးနှင့် ရူးခဲဖူးကြသည်။ တိမ်တိုက်ဖြင့် နန်းတော်များ တည်ဆောက်ခဲ့ဖူးကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ သည့်ထက်ပိုပြီး စိတ်ကူးနှင့် ရူးကြရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤလုပ်ရပ်က အာရုံခံ မြင်ယောင်ကြည့်သည့် နည်းလမ်းများကို ကျားကန်ပေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်သည့် နည်းလမ်းများသည် ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ရေးအတွက် အရေးပါအရာရောက်သော လက်နက်တစ်ခုဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။ ဤအကြောင်းကို နောက်ပိုင်းတွင် အသေးစိတ်ဆွေးနွေးပါမည်။

ထို့အတူ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်တွင် စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တစ်ခု ရှိနေပြီဆိုလျှင် မပြောသင့်မပြောထိုက်သူများကို ပြောမပြောရေးဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်၏။ ထိုသို့သောသူများမှာ အိပ်မက်သူခိုးများ၊ သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို ပယ်ချသူများ၊ “မင်းအဲဒါလုပ်လို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ၊ မင်းဘာတွေ လျှောက်လုပ်နေတာလဲ။ မင်းအောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး” ဟုပြောသူများဖြစ်၏။ သင့်ကို ယုံကြည်သူများ၊ သင့် ရည်မှန်းချက်တွေကို လက်ခံသူများ၊ မလွဲသာမရှောင်သာ စိတ်ပျက်အားငယ်နေချိန်မျိုးတွင်

အားပေးသူများ၊ စိတ်ပြောင်းအောင် ကူညီသူများကိုသာ ဖွင့်ဟတိုင်မိဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

အိပ်မက်များက လူတွေ တစ်ဦးချင်းအတွက် အလုပ်လုပ်ပေးသည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအတွက်လည်း အလုပ်လုပ်ပေးသည်။ ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် ဂျက်ဝဲလ်ချ် လက်အောက်တွင် ဂျင်နရယ် လျှပ်စစ် ဘုမ္မထီသည် ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံးကုမ္ပဏီ ဖြစ်လာသည်။ သူက ရည်မှန်းချက် မြင့်မြင့်မားမားထားခြင်း သို့မဟုတ် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းကို အကြီးအကျယ် ယုံကြည်သူဖြစ်၏။

“တိုးချဲ့’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အရှင်းလင်းဆုံးအဓိပ္ပာယ်ကတော့ သောကမှာ မဖြစ်နိုင်တာ ဘာမှမရှိဘူး ဆိုတာပဲ။ တိုးချဲ့ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်ခြင်းက လူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ အာရုံကို ဖမ်းစားနိုင်တယ်။ တိုးချဲ့ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အိပ်မက်တွေကို အသုံးပြုပြီး စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်ခြင်းပဲ။ အဲဒီလို ချမှတ်ပေးမဲ့ အဲဒီပန်းတိုင်ဆီကို ဆောက်အောင် ဘယ်လိုသွားရမယ်ဆိုတာ မသိဘူးလေ။ နောက် အဲဒီပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့သေချာသွားပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း နောက်ထပ် နှိမ့်ဖို့အချိန် ရောက်လာပြန်တာပေါ့”

အိုလံပစ်အားကစားကွင်းထဲရှိ ဆုယူစင်မြင့်ပေါ်တွင် မတ်တတ် ခုတ်နေသည်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်ခဲ့ကြသည့် အဘကစားသမားများအကြောင်း ကျွန်တော် သိသည်။ တကယ်တော့ အိုလံပစ် ရွှေတံဆိပ်ဆုရှင်တိုင်းသည် သူတို့အောင်မြင်မှု သရဖူဆွတ်ခူးသည့်နေ့ကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် အာရုံခံမြင်ယောင်ခဲ့သည်မှာ ကြာမြင့်ကြာမြင့် ရှိလွန်းသည့်အတွက် တကယ်ဆုယူရသည့်နေ့တွင် သူတို့သည် ဤမြင့်ကွင်းကို မြင်ဖူးသလိုဖြစ်နေတော့၏။

မသိစိတ်က သင်ကိုင်စွဲထားသည့် သင်၏ အတ္တပုံရိပ်ဆီသို့သာ
 မြဲတစေရှေးရှုလှုပ်ရှားနေသည်။ သင်၏ အတ္တပုံရိပ်ထဲတွင် သင်၏
 ညှဉ်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေလည်း ပါဝင်သည်။ သင့်ရည်မှန်းချက်တွေ
 အောင်မြင်ရမည်ဟု သင်နှစ်နှစ်ကာကာယုံကြည်ထားလျှင် သင့် တက်
 သမ်းအထောက်အကူပြုမည့် အခြေအနေများကိုသင်ဖန်တီး နိုင်လာလိမ့်
 မည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ဆိုးဆိုးရွားရွားတစ်ခုခု ဖြစ်တော့မည်ဟု သင်ယုံ
 နှည်ထားလျှင် မထင်မှတ်သည့် အဟန့်အတားတစ်ခုခုလေတွေ့ရသည်
 နှင့် သင်သည် အလွယ်တကူ စိတ်ပျက်လက်လျှော့တော့မည် ဖြစ်၏။
 သို့ဖြစ်ရာ... အနာဂတ်ကာလအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ
 ချမှတ်ပြီဆိုလျှင်၊ အနာဂတ်ကာလမှာ ရှိနေသည့် အောင်မြင်မှုများ
 အကြောင်း စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက် မက်ပြီဆိုလျှင် အပြုသဘောဆောင်ပြီး
 စဉ်းစားတွေးခေါ်ပါ။ နောက်ပြီး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်စိတ်ကူးယဉ်ပါ။

သင့်နည်းပြဆရာ သင်ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ပါစေ

တစ်ခါတလေကျတော့ လူတွေ၏ စိတ်ထဲမှာ ခိုးလိုးခုလုဖြစ်နေ
 တာတစ်ခုရှိသည်။ တိုက်ဂါးဝှက်ဆိုလျှင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အတော်ဆုံး ဂေါက်
 သီးရိုက် အားကစားသမားတွေထဲတွင် တစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်၏။ ပိစမ်း
 ပရစ်ဆ်ဆိုလျှင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အတော်ဆုံးတင်းနစ်အားကစားသမားတွေထဲ
 တွင် တစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်၏။ ထိုသို့သော အားကစားသမားများတွင်
 ကိုယ်ပိုင် နည်းပြဆရာများ ငှားရမ်းထားကြခြင်းကို လူတွေ နားမလည်
 နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ကြရသည်။ သူတို့ နယ်ပယ်တွင် သူတို့သည်
 အတော်ဆုံးတွေဖြစ်နေမှတော့ သူတို့ကို ဘယ်သူက ဘာတွေ ထပ်ပြီး
 သင်ကြားပေးနိုင်ပါဦးမည်လဲ။

အဓိကအချက်မှာ ထိပ်တန်းရောက် ဖျော်ဖြေရေးသမားများနည်း

သူ သူတို့လည်း နားလည်သဘောပေါက်ထားသည်မှာ နည်းပြဆရာ
 တစ်ဦးက တာဝန်တော်တော်များများကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်းပင်ဖြစ်
 ၏။ သူတို့စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်များတွင် သူတို့ကို စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေး
 ခဲ့။ သူတို့ တစ်ချိန်တုန်းက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည့် နည်းဗျူဟာများကို
 ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ပြီး လက်ရှိပြိုင်ပွဲတွင် အနိုင်ရအောင် အသုံးပြုရာတွင်
 အထူးအညီပေးဖို့၊ စိတ်ဓာတ်ရေးရာအရ အောင်နိုင်စိတ် မွေးမြူနိုင်အောင်
 အားပေးဖို့။ သို့သော် အထက်ပါအချက်များနည်းတူ အရေးပါ အရာ
 နောက်သည်မှာ နည်းပြဆရာတွင် ချီးမွမ်းတတ်သည့် ပါရမီပါဖို့ဖြစ်၏။
 ချီးမွမ်းခြင်းက အောင်နိုင်ရေးအတွက်အကောင်းမြင် ပုံရိပ်များဖြစ်ပေါ်လာ
 အောင် အထောက်အကူပြုပါသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ထမင်းစားဖို့သင်ယူသည်
 ကျိတ်ကြည့်ပါ။ ကနဦးပိုင်းတွင် သူသည် ညစ်ပတ်ပေရေပြီး ဖရိုဖရဲစိတ်
 စဉ်နေမည်သာဖြစ်၏။ သို့သော် မိဘများက သူတို့၏ သားကလေးသို့
 မတုတ် သမီးကလေးတော်ကြောင်း၊ တတ်ကြောင်း ချီးမွမ်းကြသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင်လည်း အပြစ်တင်သည့် ကျင့်စဉ်ကို
 ကျင့်ကြံသော ကုမ္ပဏီများသည် သူတို့၏ အမှုထမ်းများကို စွမ်းစွမ်းတမ်း
 ဖြစ်လာအောင် တွန်းအားပေးနိုင်ကြ။ ကိုယ်ပိုင်အသိစိတ်ဖြင့် အားကြီး
 နေတတ် အလုပ်လုပ်သည့် အမှုထမ်းများ မွေးမထုတ်နိုင်ကြ။ အဆိုပါ
 အနည်းချက်ကို ကာကွယ်ရန် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်အနည်းငယ်က တိုယိုတာ
 ကုမ္ပဏီသည် ကျင့်စဉ်များချမှတ်ခဲ့၏။ ၎င်းကျင့်စဉ်တွေထဲမှ ထူးခြားမှတ်
 သားဥပမာကောင်းသည့် ကျင့်စဉ်နှစ်ရပ်ရှိသည်။

ပထမကျင့်စဉ်မှာ ထုတ်ဖော်ပြောရုံသာပြောပါ။ မဝေဖန်နှင့်၊ ချီးမွမ်းပါ
 သူ၏။ တစ်စုံတစ်ယောက်က အမှားအယွင်းတစ်ခုခုလုပ်မိလျှင် သူ့ကို ချီး
 မှားပါ။ ထိုအခါ ကာယကံရှင်သည် အမှားများပြုလုပ်မိမည်ကို မကြောက်

တော့။ သို့မဟုတ် ဘာမှားသွားသည်ကို သင့်အား ထုတ်ပြောဖို့ ဝန်မလေး
တော့။ ထိုအခါ သင့်အနေဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်နိုင်သည့်
နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေခွင့်ရလာသည်။

ဒုတိယကျင့်စဉ်မှာ အမှုထမ်းများက သူတို့မန်နေဂျာများအကြောင်း
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အပြစ်တင်ခွင့်ကို တိုယိုတာက ဖွင့်ပေးထားသည်။
သည်တော့ ချီးမွမ်းသည့်စနစ်သည် အပြန်အလှန် အလုပ်ဖြစ်နေတော့
၏။ အမှုထမ်းတွေက မန်နေဂျာများကို ချီးမွမ်းသည်။ မန်နေဂျာများက
အကြီးတန်းမန်နေဂျာများကို၊ အကြီးတန်းမန်နေဂျာများက ဒါရိုက်တာ
များကို စသည်ဖြင့် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ချီးကျူးနိုင်၏။ အပြစ်တင်နိုင်၏။
သည်ကျင့်စဉ်က လူတိုင်းကို ခြေဖျားထောက်စေ၏။ သို့သော် လူတိုင်း
ကို ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် စွမ်းဆောင်ဖို့လည်း အားပေးပါ
သည်။

သင်သည် မွေးရာပါ အောင်နိုင်သူတစ်ဦး၏ လမ်းစဉ်ကို လိုက်
တော့မည်ဆိုလျှင် အားပေးမှုသည် အလွန်အလွန် အရေးပါအရာရောက်
၏။ သင်၏မသိစိတ်ထဲသို့ သင်၏အောင်မြင်ရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော
အကောင်းမြင်ပုံရိပ်များ၊ အကောင်းမြင်ဖော်ပြချက်များနှင့် အကောင်း
မြင်ပြောဆိုချက်များ မြှုပ်နှံထားဖို့ အရေးကြီး၏။ နည်းပြဆရာတွေ၏
အရည်အသွေးတွေထဲက တစ်ခုမှာ သူတို့သည် စိတ်အားထက်သန်မှုရှိ
ခြင်းဖြစ်၏။ စိတ်အားထက်သန်မှုကို အတုအယောင်လုပ်ဖို့ အလွန်ခက်
၏။ နောက်ပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဘယ်သူကမျှ သင့်ကို ပေးလို့
မရ။ သို့သော် သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ကို ရောက်ရမည်ဟု
ယုံကြည်ထားလျှင် စိတ်အားထက်သန်မှုသည်တာဝန်ယူမှုအဖြစ် အလို
အလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယုံကြည်ချက်နှင့်
တာဝန်ယူမှုက စိတ်အားထက်သန်မှုကို တောင်းဆိုသောကြောင့်ဖြစ်၏။

အကယ်၍ အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရလျှင် သင်ရုံးခွဲသည့်
အကြောင်းများကို ပြန်မစဉ်းစားပါနှင့်။ အတိတ်က အောင်မြင်မှုများကို
သာပြန်စဉ်းစားပါ။ နောက်ပြီး အဆိုပါအမှတ်တရဖြစ်ရပ်များကို စိတ်
ထဲမှာ စွဲထားပါ။ အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ထပ်ပြီး အတည်ပြု
ပါ။ အပြုသဘောဆောင်သည့် စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းကို အကျင့်လုပ်
ပါ။ သင် တစ်ခုခု စွမ်းစွမ်းတမံလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီဆိုလျှင် သင့်ကိုယ်
သင် ချီးမွမ်းပစ်လိုက်ပါ။ “ဟား... တယ်ဟုတ်ပါလား၊ သိပ်တော်တယ်”
ဆို။

အတည်ပြုချက်များသည် သင်၏အကောင်းမြင်ပြီးသား အတ္တ
ပုံရိပ်ကို ကျားကန်ပေးသည့် ဖော်ပြချက်များဖြစ်၏။ သင်သည် အဆင့်
မြင့်သော တစ်စုံတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် အားထုတ်နေ၏။ ၎င်း
တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ပုံရိပ်အားကောင်းလာရေးအတွက် အတည်ပြု
ချက်များက မသိစိတ်ကို အချက်ပေး ခလုတ်နှိပ်ပါသည်။

သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်မည့် အတည်ပြုချက်တချို့ကို စဉ်းစား
ကြည့်ကြည့်ပါ။ သင် ဘာကိုပဲရွေးရွေး ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အတည်ပြုချက်
များဖြစ်ပါစေ။ ၎င်းအတည်ပြုချက်များသည် သင့်ကို ကိုယ်စားပြုနေရပါ
မည်။ သင် တက်လှမ်းနေသည့် အနာဂတ်ကာလအခြေအနေနှင့် ဆက်
နွယ်နေရပါမည်။ ဥပမာ- ‘ခုဆို ငါတစ်နေ့တခြား ပိုပြီးကျန်းမာလာပြီ’၊
‘ခုဆို ငါ့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီကို ငါတက်တက်ကြွကြွ လျှောက်
လှမ်းနေပြီ’၊ ‘ငါ တစ်နေ့တခြား တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်လာပြီ’ ဆိုတာမျိုးတွေ
ဖြစ်၏။ ဤအတည်ပြုချက်များကို သင့်ဘာသာသင် တစ်နေ့လုံး အသံ
ထွက်ပြီး ရွတ်ဆိုနေပါ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လိပ်ပြာမသန်တာမျိုး မဖြစ်
ပါနှင့်။ သင် အားထုတ်ရကျိုးနပ်ပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်
ဤကျင့်စဉ်သည် အလုပ်ဖြစ်မှာ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

သေရေးရှင်ရေး အရေးကြီးနေသော အခိုက်အတန့်မျိုးတွင် အားကစားသမားတွေ မောင်းတင်သည်ကို သင်တွေ့ဖူးပါလိမ့်မည်။ သူတို့သည် စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် 'ဒိပ္ပဟာ ငါ့ပွဲပဲ' ဟူသော စကားတွေပြော၏။ သူတို့ နှုတ်ခမ်းတွေကို ကြည့်ပါ။ သူတို့၏ ရလဒ်တွေကိုကြည့်ပါ။

အနုပညာရှင်သည် အထုံပါရမီမပါလျှင် ဘာမျှဖြစ်လာမည်မဟုတ်။ သို့သော် အထုံပါရမီသည် အလုပ်မလုပ်လျှင် ဘာမျှ အရာမရောက်။
အင်မလီဇီလာ (၁၈၄၀-၁၉၀၂)
ပြင်သစ်စာရေးဆရာနှင့် ဝေဖန်ရေးဆရာ

တစ်ချက်လောက် စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ဆိုပါစို့၊ သင့်မှာ သင်လေးလေးမြတ်မြတ် ချစ်ခင်သည့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရှိသည်။ သူက ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် သင့်အကူအညီကို လုံးလုံးလျားလျား မှီခိုအားထားသည်။ သင် သူ့ကို ဘယ်လိုကူညီမလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုနောက် အဆိုပါ ကူညီနည်းဖြင့် သင်ကိုယ်သင် ပြန်ပြီး ကူညီကြည့်ပါ။

သင်သည် သင့်ဘဝတွင် အပြောင်းအလဲများပြုလုပ်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာ အတိုင်းအတာအထိ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ဖို့ စီမံကိန်းချနေသည်ဆိုလျှင် အကူအညီအထောက်အပံ့ရှာဖွေရန် မတွန့်မရွံ့ပါနှင့်။ သင်လေးစား အားကျသူများကို ကြည့်ပါ။ သင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေသည့် အလုပ်မျိုးကို အောင်အောင်မြင်မြင် လုပ်သွားနိုင်သူများကိုကြည့်ပါ။ သူတို့ ဘယ်လိုလုပ်သွားသလဲ၊ ဘယ်လိုချောက်ကျပေါက်တွေကို သတိထား ရမည်လဲ၊ သူတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် စိတ်ပျက်စရာတွေနှင့် ၎င်း စိတ်ပျက်စရာတွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှားခဲ့သလဲဆိုတာတွေမေးကြည့်ပါ။ အမြင့်

ဆိုသည့် အဆင့်များမှာပင် အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများက ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

နစ်ဖော်လ်ဒိုသည် ပင်ကို ထက်မြက်ထူးချွန်သော ကြေးစား ဂေါက်သီးသမားလူငယ်ကလေး ဖြစ်၏။ ပီဂျီအေ နယ်လုည့်ပြိုင်ပွဲများတွင် အတန်အသင့် အနိုင်ရလာပြီးချိန်တွင် နစ်က ဂေါက်သီးဆရာ ဒေးဗစ် ဝီဒ်ဘက်တားထံချဉ်းကပ်သည်။ သူ့အနေဖြင့် အဓိကရ ချန်ပီယံဆုကြီးများ ဆွတ်ခူးနိုင်အောင် ကမ္ဘာအဆင့်မီ ဂေါက်သီးရိုက်နည်းသင်ပေးပါရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကြေးစားဂေါက်သီးရိုက်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အဆုံးစီရင်ရာရောက်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ သို့သော် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်လိုလျှင် မိမိမှာ ရွေးစရာလမ်းမရှိ၊ မိမိအနေဖြင့် လက်လွှဲနည်းကို ပြန်လည် ပြင်ဆင်ရမည်သာဖြစ်သည်ဟု နစ်က ယုံကြည်သည်။ ထို့နောက်မှာတော့ သူသည် ဗြိတိသျှ အလွတ်ပြိုင်ပွဲသုံးပွဲနှင့် အမေရိကန်ထိပ်တန်းပြိုင်ပွဲ သုံးပွဲတွင် အနိုင်ရခဲ့လေသည်။

သင်သည် ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးတွေဖြစ်ရမည်ဟု မရေမရာ ဖျော်နန်းထားသည်။ သို့သော် အဆိုးဆုံးကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားသည်ဆိုလျှင် သင်ရမည့် ရလဒ်သည် အဆိုးဆုံးသာဖြစ်ပေမည်။ တစ်ဖက်တွင် သင်က အကောင်းဆုံးတွေ ဖြစ်ရမည်ဟု စိတ်ပြဋ္ဌာန်းထားလျှင်မူ အကောင်းဆုံးတွေဖြစ်လာအောင် ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးစားဖို့မှာ သင့်ဘဝနဲ့ဖြစ်လာတော့၏။ သည်တော့ သင်အကောင်အထည်ဖော်ချင်သည့် စီမံကိန်းကို သင့်ဘာသာသင်ရေးဆွဲပါ။ သင့်အတွက် နည်းပြဆရာသည် သင်ကိုယ်တိုင်ဖြစ်လာပါစေ။ သင့်ကိုယ်သင် မပြတ်အားပေးပါ။ အခက်အခဲ အကျဉ်းအကျပ်တွေနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ အကူအညီတောင်းခံပါ။ သင့်ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်တွင် လူတွေ ဘယ်လောက်များများ

က ဝမ်းသာအယ်လဲ ကူညီဖေးမကြောင်းတွေ့ရသည့်အခါ သင်ပါးစပ် အဟောင်းသားဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

အမှီသမားအကျင့်ကို အနိုင်တိုက်ပါ

ကျွန်တော် လူငယ်ဘဝ ကျောင်းနေစဉ်ကာလကပင် အရေးကြီးသော စာမေးပွဲများကို ရှုံးနိမ့်လိမ့်မည်ဟု ထာဝစဉ်ယုံကြည်ခဲ့၏။ ၎င်းစိတ်ဓာတ်သည် အကြောင်းပြုအချက်အတော်များများပေါ်တွင် တည်မှီဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရကြောင်း ယခုမှ ကျွန်တော်သဘောပေါက်သည်။ အမှားတစ်ခု ကျူးလွန်မိသည်နှင့် ကျွန်တော်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွယ်တကူ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ ခွင့်ပြုမိခဲ့၏။ ကျွန်တော်ကိုယ် ကျွန်တော် ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် တွဲဖက်စွဲမှတ်ထားခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် အသိပညာ မပြည့်စုံသေးသူ သို့မဟုတ် နားလည်မှု မရှိသေးသူ အဖြစ် မရှုခဲ့၊ မမြင်ခဲ့။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် သေချာပေါက် တွက်ထားတာကတော့ ကျွန်တော်တက္ကသိုလ်သို့ ရောက်မည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ပင် ဖြစ်၏။

ကျွန်တော် အသက်ဆယ့်ခြောက်နှစ်အရွယ် ဓာတုဗေဒ 'အို' အဆင့် စာမေးပွဲဖြေဖို့ သီတင်းပတ်ခြောက်ပတ်အလိုတွင် သိပ္ပံဘာသာသင်သည့် ဆရာက သူ၏ မှတ်တမ်းစာအုပ်ကြီးကို လှန်တော့၏။ ဓာတုဗေဒ 'အို' အဆင့်စာမေးပွဲတွင် ဘယ်သူကတော့ 'အေ' အဆင့် သို့မဟုတ် 'ဘီ' အဆင့်ဖြင့်အောင်နိုင်ကြောင်း ဟောကိန်းထုတ်သည်။ ကျွန်တော်အလှည့် ရောက်တော့ သူကပြောသည်။

“မင်းကတော့ ကျမှာပဲ။ မင်းဖြေနေလည်း အချိန်ဖြုန်းရာ ရောက်မယ်။ မင်း ဘယ်လိုစာမေးပွဲမျိုးမှ အောင်မှာမဟုတ်ဘူး။”

သူသည်လို မှတ်ချက်ချတော့ ကျွန်တော် တော်တော်မခံချီမခံသာ ဖြစ်သွားသည်ကို မှတ်မိနေ၏။ သည်ဆရာကား စာနာမှု ကင်းလွန်း

လေစွ။ တစ်ဖက်သားကို ချိုးချိုးနှိမ်နှိမ် ပြောလိုက်ရမှ ကျေနပ်နှစ်သိမ့် တတ်သူပါကလား။ ဤကား ကျွန်တော့်အမြင်။ သူ့ရည်ရွယ်ချက်က ကျွန်တော်အား လန့်ဖျပ် လှုပ်ရှားအောင် လုပ်လိုက်တာလည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မည်။ ထိုအတိုင်း မှန်လျှင်တော့ သူ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ပါသည်။

ကျွန်တော် စာအုပ်ဆိုင်သို့ သွားသည်။ ဆရာလွတ်သင် ဓာတုဗေဒ ဘာသာစာအုပ်ကို ပထမနှစ်၊ ဒုတိယနှစ်၊ တတိယနှစ်အတွက်နှင့် လက်ရှိ ကျွန်တော် ရောက်နေသည့် စတုတ္ထနှစ်အတွက်ပါ ဝယ်သည်။ ထို့နောက် 'အက်တမ်' သို့မဟုတ် အဏုမြူ၏ အခြေခံဖွဲ့စည်းပုံကစပြီး ကျွန်တော် လက်ရှိရောက်နေသည့် စတုတ္ထနှစ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကုန်သည်အထိကို သီတင်းနှစ်ပတ်လုံးလုံး ကျားကုတ်ကျားခဲ လေ့လာဆည်းပူးတော့၏။ ထို့နောက် 'အို' အဆင့်စာမေးပွဲကိုဝင်ဖြေသည်။ အောင်ရုံသာမဟုတ် 'ဘီ' အဆင့်ပင် ရလိုက်သည်။ အဓိပ္ပာယ်က ကျွန်တော့် အောင်မှတ်သည် ၆၀-၆၉ ရာခိုင်နှုန်း ရခြင်းဖြစ်၏။ နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်တော် တက္ကသိုလ် သို့ သွားမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ထိုသတင်းပျံ့နှံ့သွားသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ၏ မျက်နှာများ တအံ့တဩဖြစ်ကုန်စေသည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်နှစ်နှစ်အကြာတွင် ကျွန်တော့်ရည်မှန်းချက် ပြည့်မြောက်အောင် မြင်ခဲ့လေသည်။ ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက်တွင် အဆိုပါအလှည့် အပြောင်းကာလကလေးအထိ ကျွန်တော်ရှုံးနိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ထားခဲ့ သမျှရှုံးနိမ့်ခဲ့သည်ချည်းဖြစ်၏။ ကျွန်တော်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလွဲ မသွေ ရှုံးနိမ့်လိမ့်မည်ဟု လပေါင်းများစွာမက၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိုတင် ဟောကိန်း ထုတ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ထားတာတွေ အကောင် အထည် ပေါ်လာလိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း အခြားသူများအား မကြာ မကြာ ပြောခဲ့သည်။ ပြောသည့်အတိုင်း တစ်ခါမျှလည်း မအောင်မြင်ခဲ့။ ကျွန်တော် ကံကြမ္မာဟူ၍ ဝေဝေဝါးဝါး ယုံမှတ်မှားခဲ့သည်မှာ

တကယ်တမ်းတွင် ကိုယ်ကံကြမ္မာကိုယ် ဖန်တီးနေခြင်းသာဖြစ်တော့၏။ ကျွန်တော်သည် ရုံးနိမ့်မှုကို မျှော်လင့်ထားဖို့ ကိုယ့်မသိစိတ်ကို ကိုယ်စီစဉ် ညွှန်ကြားခဲ့၏။ တကယ်တော့ ထိုသို့ စီစဉ်ညွှန်ကြားခြင်းသည် ရုံးနိမ့်မှုကို တောင်းဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ ဦးနှောက်၏ အံ့ဖွယ်စွမ်းဆောင်ချက်များက ကျွန်တော်၏ အပျက်သဘောဆောင် မျှော်လင့်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ကျွန်တော် ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်ထားသည့် ရုံးနိမ့်မှုတစ်ခု တကယ်လက်တွေ့ဖြစ်လာတိုင်း ကျွန်တော့်ဘဝတွင် ရုံးနိမ့်မှုနှင့်သာ ရင်ဆိုင်ရမည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကို ကျွန်တော် ဘာမျှပြုပြင်လို့မရဟူသော ယုံကြည်ချက်ကို ပိုမိုခိုင်မာလာစေ၏။

ထိုအစွဲမျိုး ကျွန်တော့် ခေါင်းထဲ ဘယ်တော့မျှ အဝင်မခံတော့ဟု ယတိပြတ် သန့်ဋ္ဌာန်ချဖြစ်သည်မှာ ကျွန်တော့်တွင် ကင်ဆာရောဂါ စွဲကပ်နေပြီးဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန်များက ရောဂါဖော်ချိန်ကျမှသာဖြစ်၏။ ထိုအခါကျမှ ကျွန်တော်သည် ဘဝအလှည့်အပြောင်း ဖြစ်လောက်အောင် အိပ်ရာမှ လန့်နိုးခဲ့၏။ ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲတွင် ထိုအတွေးမျိုးပေါ်ပေါက်လာခြင်းအတွက် အပြည့်အဝ တာဝန်ရှိသူမှာ ကျွန်တော်သာဖြစ်ကြောင်း ယခု ကျွန်တော် သဘောပေါက်နေပြီ။ ရုံးနိမ့်မှုကို ရှောင်လွှဲလို့မရဟု ယုံကြည်နေသည့် အကျင့်သည် ကျွန်တော့် ကမ္ဘာကျဉ်းကလေးထဲတွင် ဆားကင်းရန်ကင်း ခိုလှုံနေခဲ့၏။ ကျွန်တော်၏ သက်သောင့်သက်သာ ဇုန်နယ်ကလေးမှ အပြင်သို့ ထွက်ဖို့ဆိုသည်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်လွန်းမည်။ ထိတ်လန့်စရာ ကောင်းလွန်းမည်။ အပြောင်းအလဲတွေတော့ လုပ်ချင်သည်။ သို့သော် ထိုအပြောင်းအလဲများအတွက် ကျွန်တော် တာဝန်မယူချင်။ အပြောင်းအလဲတွေ သူ့ဘာသာသူသာ ဖြစ်သွားစေချင်သည်။ ကျွန်တော် အိပ်ရာမှ တစ်ရေးနိုးလာချိန်တွင် ကျွန်တော့် ကမ္ဘာကလေး အစေ့အရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့နေသည်ကိုသာ တွေ့ချင်မြင်ချင်ခဲ့၏။

ရုံးနိမ့်မှုဆိုသည်မှာ ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် မဆိုနိုင်။ ရုံးနိမ့်မှုဆိုသည်မှာ သင် သက်သောင့်သက်သာဖြင့် ရေသာခို ခံစားနေသည့် အပြုအမူ တစ်ခုကို ထပ်ကာတလဲ ပြုမှုနေခြင်းနှင့်သာ ဆိုင်၏။ သင်တစ်ခုခု ရုံးနိမ့်သွားသောအခါ သင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲဟု ကျွန်တော်မေးလျှင် သင် ဘယ်လိုဖြေမည်လဲ။ ဆင်ခြေတစ်ခုခု ပေးမည်လား သို့မဟုတ် ဖြစ်သမျှ အကြောင်းပေါ်ဟု စိတ်ပျက်လက်လျှော့စကားမျိုး ပြောမည်လား။ သင့်ရုံးနိမ့်မှုများကို ဘယ်လိုအကဲဖြတ်မည်လဲ။ လူတော်တော်များများက ထိုအကြောင်းကို သိပ်အမှုမထားသလို ဟာသ လုပ်ပစ်တတ်ကြ၏။

တကယ်တော့ ရုံးနိမ့်မှုကိုသင် အမှုထားရပါမည်။ အလေးထားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင် ထိုသို့ အလေးထားခြင်းသည် သင့်ဘဝကို အပြောင်းအလဲဖြစ်စေမည့် 'ဖီးပွား' ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထိုသို့ အလေးထားလိုက်ခြင်းသည် သင့်ဘဝတွင် စစ်မှန်သော ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေမည့် 'အကူအပံ့ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

သင်၏ ယခင်ရုံးနိမ့်မှုများသည် သင်၏ အတိတ်ဘဝက ဖြစ်ရပ်များဖြစ်၏။ ၎င်းရုံးနိမ့်မှုများက သင်ယခုလည်း ရုံးနိမ့်တော့မည်ဟု မဆိုလို။ ၎င်းရုံးနိမ့်မှုများသည် သင့်ကိုယ်သင် အရုံးသမားဟူ၍ ထာဝစဉ် ခတ်နှိပ်ထားရမည့် တံဆိပ်များ မဟုတ်။ ၎င်း ရုံးနိမ့်မှုများမှ သင်ခန်းစာ ထုတ်ယူပါလေ။

ကျွန်ုပ် ဖြေရှင်းလိုက်သော ပြဿနာတစ်ခုစီသည် နောင်တစ်ချိန်တွင် ကျွန်ုပ် ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာများအတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် ဥပဒေများအဖြစ် အသုံးတော်ခံသည်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် ကျွန်တော်တို့ပြုလုပ်သည့် အပြောင်းအလဲ ဟူသရွေ့သည် သဘာဝကျသော တိုးတက်မှုအစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ရပါမည်။ ဤဖြစ်စဉ်သည် အပြေးသင်ခြင်းနှင့် အလွန်တူသည်။ ကျွန်တော်တို့ အနေဖြင့် ဦးစွာသင်ယူရမည်မှာ လေးဖက်သွားတတ်ဖို့၊ မတ်တတ်ရပ် တတ်ဖို့နှင့် လမ်းလျှောက်တတ်ဖို့ ဖြစ်၏။ ထိုအတတ်ပညာတွေ တတ် မြောက်ဖို့ ဖြတ်လမ်းနည်း ဟူ၍ မရှိ။ ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်ရမည် ဟု စိတ်ပြဋ္ဌာန်းလျှင် ကျွန်တော်တို့ တစ်သက်လုံး အကျင့်ပါခဲ့သည့် အရုံးသမားအကျင့်များကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရပါမည်။ ဘယ်လိုဖျောက် ဖျက်ရမည်ဆိုသည်ကို လေ့လာဆည်းပူးရပါမည်။

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ သည်အကျင့်ကို ဘယ်လို ဖျောက်ဖျက် ကြမည်လဲ။

သင်၏ ပုဂ္ဂလိက ရုံးခိုမိမှု ယန္တရားကြီး စတင်လည်ပတ်သည့် အချိန်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။ သာမန်အားဖြင့် အပျက်သဘောဆောင် သည့် စကားတစ်ခုခုကို ပြောခြင်း သို့မဟုတ် ရုံးခိုမိမှုကို မလွဲသာ မရှောင်သာ ရင်ဆိုင်ရမည်ဟု စကားတစ်ခုခုကိုပြောခြင်း သို့မဟုတ် ရုံးခိုမိမှုကို မလွဲသာ မရှောင်သာ ရင်ဆိုင်ရမည်ဟု အာရုံမှာ မြင်ခြင်းမှအစ ပြုလေ့ရှိ သည်။ ယခင် ရုံးခိုမိမှုများကို အမှတ်တရ ဖြစ်နေခြင်းများက သင်၏ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်ကို အားပျောစေ၏။

အပျက်သဘောဆောင်သည့် စကားမျိုး ပြောခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းပါ။ 'ငါမလုပ်နိုင်ဘူး၊' 'ငါ မလုပ်ဘူး၊' 'ငါ လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး' ဟူသော စကားမျိုးတွေ။ သင်၏ အနာဂတ် ရည်မှန်းချက်များအကြောင်း၊ သင့် အကြောင်းနှင့် အခြားသူများအကြောင်း ပြောလျှင် အပြုသဘောဆောင် သည့် စကားမျိုးသာပြောပါ။ အလေ့အကျင့်များကို အကျင့်လုပ်ယူ၍ ရသလို ၎င်းအလေ့အကျင့်များကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုလည်း ရကြောင်း

နှလုံးသွင်းထားပါ။

ရင်ထဲက သူရဲကောင်းကိုရှာဖွေပါ

သူရဲကောင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ သဘာဝအားဖြင့် သူသူငါငါ လုပ်ဖို့ ကြောက်သည့် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ခွဲသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် သတ္တိဓမ္မာ ပြီး လုပ်ရမည့် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ခွဲသူတစ်ဦးသည် သူရဲကောင်းဖြစ် သည်ဟု ကျွန်တော် ထင်၏။ သူရဲကောင်းများဆိုသည်မှာ သူတို့၏ လုပ်ရပ်များကို ကျွန်တော်တို့ လေးစားအားကျခံရသူများ၊ သူတို့၏ အရည်အချင်းများကို ကျွန်တော်တို့ စံပြုရသူများဖြစ်၏။

ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် ကောင်ကလေး တော်တော်များများအတွက် သူတို့၏ဖခင်သည် သူရဲကောင်းပင်ဖြစ်၏။ ဖခင်ဖြစ်သူကို သူတို့က ရဲရင့်သူ၊ ကြောက်စိတ်ကင်းသူ၊ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသူ စသည့် ကလေးတွေ အားကျသည့် အရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံသူဟု ရှုမြင်ကြသည်။ စိတ် ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ ကလေးတွေက သူတို့လည်း သူတို့ ဖခင်လို သူရဲကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ထားခြင်းပင်ဖြစ်၏။

၎င်းယုံကြည်ချက်ကို သူတို့ကစားသည့် ကစားနည်းများက သရုပ် ဖော်ပြသနေပါသည်။ လေးနှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်အားလုံး၏ ၉၆ ရာခိုင်နှုန်းသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အထင်ကြီး လေးစားစိတ်ရှိကြောင်း မဓမ္မပါနှင့်။ သူတို့က သူတို့လုပ်ချင်တာမှန်သရွေ့ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ သို့သော် သူတို့တစ်တွေ အသက်ဆယ့်ရှစ်နှစ်ရောက် သောအခါ သူတို့ကိုယ်သူတို့အထင်ကြီးလေးစားစိတ်ရှိသူ ဦးရေမှာ ၅ ရာခိုင်နှုန်းပင် မပြည့်တော့ကြောင်း သိရ၏။ သည်တော့ သည်ကလေး တွေ၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားစိတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားအောင် ဘယ်အရာတွေက ဖန်တီးခဲ့ပါသလဲ။

သာမန်မိဘများကို စုံစမ်းလေ့လာကြည့်ရာ သူတို့သည် အချိန်ကာလတစ်လျှောက်လုံး၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် သူတို့၏ ကလေးများကို ပြစ်တင်ကြိမ်းမောင်းခြင်း သို့မဟုတ် အပျက်သဘောဆောင်သည့် ညွှန်ကြားမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ပျမ်းမျှ အသက် ၁၂ နှစ်ရှိသည့် ကလေးတစ်ယောက်သည် သူ့ဖြတ်သန်းခဲ့ရသောနှစ်ကာလများအတွင်း သမားရိုးကျ ဆူပူကြိမ်းမောင်းမှု အကြိမ်ပေါင်း တစ်သိန်းလောက် ခံခဲ့ရသည် ဆိုလျှင် ထိုကလေး၏ အတ္တပုံရိပ်သည် သတိမထားမိဘဲ ဘယ်လောက်ထိခိုက်ပျက်စီးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း လွယ်လွယ်ကလေး သိမြင်နိုင်၏။ တကယ်တော့ မိမိတို့ ကလေး၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ် သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထား လေးစားစိတ်ကို သိသိကြီးနှင့် ဖျက်ဆီးပစ်မည် မဟုတ်။ သို့သော် သူတို့၏ နိစ္စဓူဝတာဝန် ဝတ္တရားများအောက်မှာ ပိနေသည့်အတွက် သူတို့၏ အပြုအမူအပြော အဆိုအားလုံးကို သူတို့ကလေးငယ်များအား ရှင်းလင်းပြောပြမနေနိုင်ကြ။ သို့ရာတွင် ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် အပြစ်တင်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြုသဘော ဆက်ဆံခြင်းနှင့် အပျက်သဘော ဆက်ဆံခြင်းတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများက ကလေးငယ်၏ အတ္တပုံရိပ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေကြောင်း ရှင်းလင်းသိသာပါသည်။

ထို့နောက် ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းနေဘက် သူငယ်ချင်းများ ပြောတတ်ဆိုတတ်သည့် အပျက်သဘောဆောင်သည့် စကားများကို ထပ်ဖြည့်လိုက်ပါ။ 'မင်း ဒါကိုလုပ်လို့မဖြစ်ပါဘူးကွာ'၊ 'ညည်းသီချင်းဆိုလို့ မဖြစ်ပါဘူး'၊ 'မင်းကတော့ငတ်ပဲ' ဆိုသည့် စကားမျိုးတွေ။ ကလေးတစ်ယောက်သည် ဘယ်လောက်ပဲ ထူးချွန် ထက်မြက်နေပါစေ သို့မဟုတ် သာမန်သူလို ကိုယ်လို ဖြစ်နေပါစေ သူ့အကြောင်း အပြစ်တင် ဝေဖန်သံတွေ ကြားလွန်းမက ကြားလာရသောအခါ နောက်

ဆုံး၌ ထိုစကားများကို သူယုံကြည်သွားတော့မည် ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး သူ့စိတ်ထဲမှာ ဖွဲ့တည်နေသည့် အတ္တပုံရိပ်သည် အဆိုပါဝေဖန်ချက်များ အပေါ်မှာ အခြေခံတော့မည် ဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အံ့ဩစရာကောင်းသည်မှာ အထက်ပါဖြစ်ရပ်မျိုး တွေ ကြုံတွေ့ရသည့်ကြားကပင် ကျွန်တော်တို့ ရင်တွင်းရှိ ၎င်းနေသော စွမ်းအင်များ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုများသည် နဂိုရှိရင်းစွဲအတိုင်း ဆက်လက်တည်ရှိနေခြင်းဖြစ်၏။

လူတိုင်းလူတိုင်း၏ ရင်ထဲမှာ သူရဲကောင်းတစ်ယောက် ရှိနေသည်။ ရင်ထဲမှာ ကိန်းဝပ်ငြိမ်သက်နေပြီး ကျွန်တော်တို့ အဆက်အသွယ် ပြတ်နေသည့် သူရဲကောင်းတစ်ယောက်ရှိနေသည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ အဆိုပါသူရဲကောင်း၌ အောင်မြင်ရေးအတွက် ယုံကြည်အားထား လောက်သော အရည်အသွေးအပြည့်အဝ ရှိသည်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုနေသည့် အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့်ဆိုင်သော ဆုလာဘ်များနှင့် မပတ်သက်။ ထို့အတူ စစ်မြေပြင်မှာ စွမ်းစွမ်းတမံ တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့သည့်အတွက် ရရှိသော ဆုတံဆိပ်များနှင့်လည်း မဆိုင်။ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုနေသည့် အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ သင် တစ်ကြိမ် လဲကျတိုင်း တစ်ကြိမ်ပြန်ထနိုင်စွမ်းရှိခြင်းနှင့် ဆိုင်၏။ သင် ဘယ်နှကြိမ်ပဲ လဲကျလဲကျ ကျုံးထနိုင်ရမည်ဆိုသော စိတ်အင်အားမျိုး သင့်မှာရှိသည် ဟု ယုံကြည်ထားခြင်းနှင့်ဆိုင်သည်။ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲအတွက် ကျွန်တော်လေ့ကျင့်ဖူးသည်။ ၎င်းသင်တန်းက တိုတိုနှင့် လိုရင်းဖော်ထုတ် ပြသသွားသည်ကတော့ အောင်နိုင်သူ ဆိုသည်မှာ သူလဲကျသည့် အရေအတွက်ထက်တစ်ကြိမ် ပိုပြီး ကျုံးထတတ်သူဖြစ်ကြောင်းပင်။

ကျွန်တော်တို့ ကလေးဘဝတုန်းက ထားရှိခဲ့သော အတ္တပုံရိပ်များနှင့် ပြန်လည်ဆက်သွယ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အကြောင်းမှာ

ထိုသို့ ဆက်သွယ်လိုက်သောအခါ မသိစိတ် အဆင့်မှာ ရှိနေသည့် ၎င်းအတ္တပုံရိပ်များကို အားဖြည့်ရာ ရောက်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ သာမန်အားဖြင့် ကျွန်တော်တို့လုပ်ဖို့ လက်တွန့်နေမည့် အလုပ်မျိုးကို ကျွန်တော်တို့အောင်မြင်စွာ စွမ်းဆောင်လိုက်နိုင်သည် ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် စွမ်းအားကြီးပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့် မှတ်ဉာဏ်တစ်ခု ဖွဲ့တည်ပြီးသားဖြစ်သွားသည်။ ထိုအခါ ပို၍ ကြံ့ခိုင်သည့် အတ္တပုံရိပ် ဖြစ်ထွန်းလာသည်။ ထို့နောက် ကျွန်တော်တို့၏ စွမ်းရည်နယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်လာနိုင်သည်။

သူရဲကောင်းများအကြောင်း ပြောရမည်ဆိုလျှင် သူတို့သည် နေ့စဉ် မြင်တွေ့နေရသည့် သင်နှင့် ကျွန်တော်တို့လို သာမန်လူသားများပင် ဖြစ်၏။ သူတို့က ကျွန်တော်တို့အမြင်မှာ ထူးခြားအံ့ဩဖွယ်ကောင်း သည်ထင်သည့် အကြောင်းကိစ္စများကိုဆောင်ရွက်ကြခြင်းသာဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် ကျွန်တော်တို့ လုပ်ရမှာ ကြောက်ပြီး လက်တွန့် နေသည့် ကိစ္စများရှိ၏။ ၎င်းကိစ္စများကို အထမြောက်အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်လိုက်သည် ဆိုပါစို့။ သို့ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့သည် ပုဂ္ဂိုလ် ရေးဆိုင်ရာ သူရဲကောင်းတစ်ဦး၏ စွမ်းဆောင်ချက်များပြုမှုလိုက်ခြင်းပင် မဟုတ်ပါလား။ သည်စွမ်းဆောင်ချက်များက ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ် ကြီးထွားခိုင်မာအောင် အကြီးအကျယ် အကျိုးပြုပါသည်။ ကျွန်တော်မှာ ဖင်းဆိုသည့် ဦးကိုင်သားကလေးတစ်ယောက်ရှိသည်။ သူ လေးနှစ်သား အရွယ်တွင် သူ့ဖခင်တွမ်နှင့် ကျွန်တော်တို့က သူ့အား ပျော်ပွဲစားဖို့တစ်နေရာ သို့ ခေါ်သွားသည်။ ကျွန်တော်တို့ သွားမည့်လမ်းတွင် မြစ်ကျဉ်းကလေး တစ်ခုရှိသည်။ ရေတိမ်မှာ ချထားသည့် ကျောက်တုံးများကို နင်းပြီး ကျော်ဖြတ်ကြရမည်။ ဖင်းက အသက်ငယ်လွန်းသည်။ သူ့မှာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ်ချစိတ်မရှိသေး။ ထို့ကြောင့် တွမ်က သူ့ကို ချိပိုးပြီး ဖြတ်ကူး

ခဲ့သည်။

အပြန်ခရီးကျတော့လည်း တွမ်ကပင် သူ့ကို ချိပိုးပြီး ဖြတ်ကူးပြန် သည်။ ကျွန်တော်က မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းမှာ နေခဲ့ပြီး နောက်ပြောင်သည့် အနေဖြင့် 'ဖင်း... ဖင်း... ဦးကို လာခေါ်ပါဦးကွ။ ဦးကရေကြောက်လို့ပါ' လို့ လှမ်းအော်လိုက်သည်။ ဖင်းက သူ့ဖခင်ကိုလှည့်ကြည့်သည်။ သူ့ဖခင် က တစ်နည်းတစ်ဖုံ ကူညီလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားသည်။ သို့သော် သူ့သားကို ကျီစယ်လိုသော တွမ်က မော်တော်ကားဆီသို့ အရေးတကြီး သွားဖို့ ကိစ္စရှိဟန်ဆောင်သည်။ "မတတ်နိုင်ဘူးကွာ၊ တို့များ ရော်တင်ကို ထားခဲ့ရမှာပဲ" ဟု ပြောပြီး ဆက်လျှောက်သွားသည်။

ဖင်းက သူ့ဖခင် မြင်ကွင်းထဲက ပျောက်သွားသည်အထိ ရပ်ကြည့် နေသည်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ကို လှည့်ကြည့်သည်။ "ဖင်းရယ်...၊ ဦးကို မထားခဲ့ပါနဲ့ကွယ်" ဟု ကျွန်တော်ပြောလိုက်၏။ သူ့မျက်နှာကလေး ရုတ်တရက်တည်သွားသည်။ စူးစူးစိုက်စိုက် စဉ်းစားသည်။ လက် ကလေးနှစ်ဖက်ကို ကျစ်ကျစ်ပါအောင်ဆုပ်ပြီး မြစ်ကိုဖြတ်ကူးဖို့ အားယူ လိုက်သည်။ သူ့ခြေထောက်တစ်ချောင်းကို ပထမဆုံး ကျောက်တုံးပေါ် တင်လိုက်သည်။ သည်တော့မှ ကျွန်တော် ကမန်းကတန်းပြေးပြီး သူ ရှေ့ဆက်မတိုးအောင် တားရသည်။

ထိုအခိုက်အတန့်ကလေးမှာပင် ကျွန်တော် အသိအမြင်တစ်ရပ် ရလိုက်၏။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကူညီဖို့ လေးနှစ်သားအရွယ် ဝီဘီ ကလေးငယ်ကလေးသည်ပင် သူ၏ ကြောက်စိတ်ကို ကျော်လွှားနိုင် သည့် ရင်တွင်းခွန်အားကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သေးလျှင် လူကြီးတွေအတွက် ဆိုဖွယ်ရာမရှိတော့ပြီ။ သူတို့၏ ကြောက်စိတ်တွေကို ကျော်လွှားအောင် မြင်ဖို့ လူကြီးတွေမှာ ပိုမိုအားကြီးသည့် စိတ်အားများရှိနေသည် မဟုတ် ပါလား။

သိပ်ခက်သည်ဟု ထင်ရသည်မှာ ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းကို လှမ်း
 ဖြစ်ဖို့သာဖြစ်၏။ သို့သော် လှမ်းကြည့်ပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ သေးငယ်
 သည့် ခြေလှမ်းကလေးဖြစ်ဖြစ် လှမ်းလိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်
 သင် ဘယ်လိုရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မျိုးပဲ ချထားထား ၎င်းရည်မှန်းချက်
 ပန်းတိုင်ဆီသို့ သွားမည့် လမ်းမပေါ်ရောက်အောင် ထိုခြေလှမ်းကလေး
 က အစပြုရမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ၎င်းခြေလှမ်းသည် ခြေလှမ်းတို
 ကလေးမျှဖြစ်၏။ ၎င်းခြေလှမ်းတိုကလေးကို သင်သာလျှင် လှမ်း
 လျှောက်လို့ရ၏။



(၄)

ကြီးမားသော လျှို့ဝှက်ချက်

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ခဲကနေ ရွှေဖြစ်ဖို့ မျှော်မှန်းနေသည့်
 အဂ္ဂိရတ်ဆရာတစ်ယောက်အကြောင်း ဖတ်ဖူးသည်ကို မှတ်မိနေ၏။
 သူတို့ကား သူဌေးဘဝကို လူပျင်းနည်းဖြင့် ကြံဆောင်သူတွေထဲတွင်
 အဦးဆုံး လူဖြစ်ဖို့ များသည်။ သူတို့သည် ကျွန်တော်တစ်နေရာရာမှာ
 ဖတ်ဖူးသည့် တချို့စာအုပ်တွေ၏ ခေါင်းစဉ်လိုဖြစ်မည် ထင်သည်။
 ကျွန်တော် ဆိုလိုသည်မှာ မဂ္ဂဇင်းများ၏ ကျောဖုံးတွင် သွားရည်ယိုစရာ
 ခေါင်းစဉ်များဖြင့် ကြော်ငြာနေသည့် စာအုပ်မျိုးတွေ။ သင်အိပ်လျက်
 နှင့် ငွေဘယ်လိုရှာမလဲ သို့မဟုတ် သင်၏ ပထမဆုံး ငွေတစ်သိန်းကို
 ရက်ပေါင်းကိုးဆယ်အတွင်း ရအောင်ရှာနည်းလို စာအုပ်မျိုးတွေ။ အဆိုပါ
 ကြော်ငြာများမှတစ်ဆင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝလာမည့် သူတွေ ရှိသည်
 ဆိုလျှင် ထိုသူများမှာ ကြော်ငြာထည့်သူတွေသာဖြစ်ဖို့ အလားအလာ
 ရှိ၏။

ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများသည် ပဉ္စလက်ကျည်ဆန်တစ်
တောင့်၊ အောင်မြင်မှု ဖော်နည်းကား တို့ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ အားသန်
ကြမည်မှာ သံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိ။ နှစ်ရှည်လများ လိုက်လံရှာဖွေပြီး
တောင်တစ်လုံး၏ ထိပ်မှာမှ သွားတွေ့သည့် လိုတရကျောက်မျက်ရတနာ
တစ်လုံးကြောင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိသူသည် သူတစ်သက်လုံး မတောင့်မတ
မကြောင့်မကြာဖြင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်သွားရသည့် အဖြစ်မျိုး
မက်မောကြမည်မှာ မလွဲ။

သင့်မှာ ရှိရှိသမျှဥစ္စာပစ္စည်းတွေ ယခုချက်ချင်း ဆုံးရှုံးသွားပြီးနောက်
ထိုအရာတွေအားလုံး သင်ပြန်လည်ရရှိသည် ဆိုလျှင် သင် ဘယ်လောက်
ဝမ်းသာမည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အမည်မသိ

သို့သော် ကျွန်တော်သည် တောင်တစ်လုံး၏ ထိပ်တွင် (ထားပါ
တော့၊ စားပွဲတစ်လုံးပေါ်တွင်) နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် တရားထိုင်
ခဲ့၏။ နောက်ဆုံးတွင် ကြီးမားသော လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ရပ်ကို ဖော်ထုတ်
တွေ့ရှိခဲ့၏။ ၎င်းလျှို့ဝှက်ချက်ကို ကမ္ဘာက မသိအောင် လျှို့ဝှက်မျှီသိပ်
ထားနိုင်စွမ်း မရှိတော့။ သည်တော့ သည်အကြောင်းကို ပထမဦးဆုံး
အကြိမ်အဖြစ် ထုတ်ဖော်ပြောပြပါတော့မည်။ လောကမှာ လျှို့ဝှက်ချက်
ဟူ၍ မရှိပါ။

တစ်ခုတည်းသော အဖြေကို ရှာဖွေခြင်းသည် အကျိုးမဲ့ အချည်း
နှီးဖြစ်နိုင်ကြောင်း အောက်ဖော်ပြပါ ဇာတ်လမ်းကလေးကလည်း သရုပ်
ဖော်နေပါသည်။

တစ်ညသ၌ ရွာကလေးတစ်ရွာ၏ လမ်းဓာတ်မီးတိုင်အောက်တွင်

လေးဖက်ထောက်နေသည့် လူတစ်ယောက်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုအခိုက်
ဒုတိယ လူတစ်ယောက်ရောက်လာပြီး ဘာဖြစ်နေတာလဲဟု မေးသည်။
“ဪ... ကျွန်တော့် သော့ကျသွားလို့ဗျာ” ဟု ပြန်ဖြေသည်။ ထိုအခါ
ဒုတိယလူပါ လေးဖက်ထောက်ပြီး သော့ကို ကူရှာတော့၏။ နှစ်မိနစ်
လောက်ရှာပြီး အရာမထင်သောအခါ သူက ပထမလူဘက် လှည့်ပြီး
“ခင်ဗျားသော့က ဘယ်နေရာမှာ ကျပျောက်တာလဲ” ဟု မေးသည်။
ပထမလူက မှောင်မည်းနေသည့် လမ်းတစ်လျှောက်ဆီသို့ ညွှန်ပြသည်။
“အဲဒီဘက်မှာပဲ” ဟု ပြောသည်။ သည်တော့ ဒုတိယလူက “ဒါဆိုလည်း
ကျုပ်တို့က ဘာကိစ္စ ဒီနေရာမှာ ရှာနေရတာလဲ” ဟု မေးသည်။ ထိုအခါ
ပထမလူက “အိုး... အလင်းရောင်က ဒီနေရာမှာပဲ ကောင်းတာကိုးဗျ” ဟု
ပြန်ပြောလိုက်သည် ဟူ၏။

ပထမလူ၏ တုံ့ပြန်မှုကို ကြည့်ပါ။ သူ ရှာဖွေသည့်နေရာ ဘယ်
လောက်ပဲ မှားနေသည်ဖြစ်စေ၊ သူဘယ်လောက်ကြာကြာ ရှာသည့်တိုင်
သူ့သော့ကို ရှာမတွေ့သည်ဖြစ်စေ သူကတော့ လုံခြုံစိတ်ချရသည် ထင်
သည့်နေရာမှာပဲ ရှာမည်ဆိုသည့် သဘော။ သည်သော့ကို ရှာတွေ့ဖို့
ဆိုလျှင် သူသည် သူ၏ သက်သောင့်သက်သာစန့်နယ်၏ ပြင်ပထွက်
ပြီး ရှာတော့မည်။ လုံခြုံစိတ်ချရသည်ဟု သူ သိမြင်ထားသော နယ်မြေ
အပြင်ဘက်သို့ ထွက်ခြင်းထက် သူ့သော့ကို ရှာတွေ့မည့် အခွင့်အလမ်း
အား စွန့်လွှတ်အနာခံဖို့ သူ့မသိစိတ်က ဆုံးဖြတ်ထားပြီး ဖြစ်၏။

တစ်နည်းအားဖြင့် သူသည် တောလယ်ကောင်မှာ ရောက်နေပြီး
သစ်တောကို လိုက်ရှာနေသူနှင့်တူ၏။ သူသာ နည်းနည်းကလေး အချိန်
ကုန်ခံပြီး သစ်ပင်တစ်ပင်ပေါ်တက်ကာ နီးနားဝန်းကျင်ကို လှည့်ပတ်
ကြည့်လိုက်လျှင် သစ်တောကို သူတွေ့ပြီးနေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရစေ
လိမ့်မည်။

သည်တော့...

လောကမှာ လျှို့ဝှက်ချက်ဟူ၍ မရှိပါ။ သို့ပေမဲ့ လောကတွင် အောင်မြင်မှုကို ပျော်ရွှင်ခံစားနေပြီး ဆက်လက်၍လည်း ပျော်ရွှင်ခံစားနေဦးမည့်သူများအကြားတွင် အများသိဖြစ်ပြီး ရိုးသော ရှင်းသော အခြေခံမူများ ရှိနေကြောင်းတော့ ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။

အောင်နိုင်သူ၏ လမ်းစဉ်

အောင်နိုင်သူတစ်ဦးသည် ထိပ်ဆုံးက ပြေး၏။ ပန်းဝင်စည်းကို ပထမဦးဆုံးကျော်ဖြတ်၏။ ပြီးတော့ ချန်ပီယံစင်မြင့်မှာ နေရာယူ၏။ ထိုသို့သောသူများကို အခြားသူများနှင့် သီးခြား ခွဲပြီး စဉ်းစားတတ်ကြသည်မှာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး၏ သဘာဝဖြစ်ပုံရ၏။ 'ဒုတိယ ပန်းဝင်လာသူကို ဘယ်သူကမျှ မမှတ်မိ'ဟူသော ဆိုရိုးစကားက အခြားအပြေးသမားများ၏ တစ်ဦးချင်းအောင်မြင်မှုကို လျှော့တွက်တတ်ကြကြောင်း ဖော်ပြနေ၏။ သို့ပေမဲ့ အမှန်တွင် အောင်နိုင်သူများသည် ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။

အောင်နိုင်သူအားလုံးတွင် တူညီသည့်အချက်များ ရှိ၏။ သူတို့သည် သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ကို အထမြောက်အောင်မြင်စွာ အရယူနိုင်သည်။ သူတို့သည် သူတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် စေ့ငရက်တောင်ထိပ်ကို တက်ရောက်ခဲ့၏။ သို့အတွက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှစ်သက်အားရသည်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ နောက်ထပ်နည်းနည်းကလေး တွန်းတင်လိုက်နိုင်ပြီ ဆိုသည့်သဘော။

သို့သော် ဒုတိယ၊ တတိယ... ပဉ္စမ သို့မဟုတ် ဘယ်အဆင့်ကစပန်းဝင်လာလာ ထိုသို့ ပန်းဝင်လာသူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အရှုံးသမားများဟု မထင်မှတ်သင့်။ တစ်ခါတွင် လူတစ်ယောက်က

ကျွန်တော့်အား ပြောဖူးသည်။ "ဣန္ဒြေမပျက် ရုံးခိမ့်သူတစ်ဦး ကျုပ်ကို ပြပါ။ ကျုပ်က ခင်ဗျားကို အရှုံးသမားတစ်ယောက်ပြပါ့မယ်" ဟူ၏။ ဤကား ရှုမြင်သုံးသပ်ချက် မူကွဲတစ်မျိုးဖြစ်မည်။ သို့သော် ဤအမြင်သည် ကျွန်တော်တွေ့မြင်ခဲ့သည့် အောင်နိုင်သူများကြားမှာ ရှိသည့် တူညီချက်မျိုး မဟုတ်တာတော့ သေချာသည်။ အောင်နိုင်သူများဆိုသည်မှာ သူတို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရသည့် ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်တွင် ရုံးခိမ့်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရခဲ့သူများဖြစ်၏။ သို့သော် သူတို့သည် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ခွန်အားကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သူများ ဖြစ်၏။

အောင်နိုင်သူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အောင်နိုင်သူများအဖြစ် ရှုမြင်သည်။ နောက်ပြီး အောင်နိုင်သူများလို စဉ်းစားတွေးခေါ်သည်။ သူတို့က သူတို့ကိုယ်သူတို့၏ ရုံးခိမ့်မှုများနှင့် တွဲဖက်သတ်မှတ်ခြင်း မပြုရ။ ထိုအစား ရုံးခိမ့်မှုများကို လေ့လာဆည်းပူးရမည့် သင်ခန်းစာများအဖြစ် သဘောထားသည်။ ထို့နောက် ၎င်းသင်ခန်းစာများကို အနာဂတ်ကာလတွင် အသုံးပြု၏။ အောင်နိုင်သူများက အောင်နိုင်မှုနှင့် ရုံးခိမ့်မှုသည် ခရီးလမ်းဆုံးများ မဟုတ်ကြောင်း၊ ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက် ကြုံတွေ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများသာဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုကြသည်။

အောင်နိုင်သူများမှာ ရှိသည့် တူညီသောအချက်မှာ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက် ရှိခြင်းဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ ဘယ်လိုပွဲမျိုးမှာ ဝင်ခဲ့ရသည်ဖြစ်စေ သူတို့က ဇွဲခတ်သည်။ သူတို့က ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာပဲ သက်ဝင်လှုပ်ရှားသည်။ သူတို့က သူတို့၏ ယခင်အောင်မြင်မှုများ သို့မဟုတ် အတိတ်က ရုံးခိမ့်မှုများအကြောင်း အချိန်ပြည့်ပြန်တွေးပြီး အချိန်မဖြုန်းကြ။ သူတို့က သူတို့၏ အနာဂတ်အောင်ပွဲများကို မျှော်ကြည့်သည်။ သူတို့က သူတို့အတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ထားသည်။

ဖြစ်သောကြောင့် အခွင့်အလမ်းများကို သိသည်။ မြင်သည်။ ဤသို့ဖြင့် သူတို့သည် သူတကာထက် ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းသာအောင် လှမ်းကြလိမ့် မည်ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မွေးကတည်းက အောင်နိုင်သူတစ်ဦးဖြစ် လောက်သည် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စတွေ ပါလာပြီး ဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်သင် အောင်နိုင်သူတစ်ဦးအဖြစ်ရှုမြင်ပါ။ ယုံကြည်လက်ခံပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သင့်ဘဝခရီးတစ်လျှောက်မှာ ရရှိခဲ့သည့် အောင်မြင်မှုတိုင်း သည် ဘယ်လောက်သေးမွှားသည်ဖြစ်စေ သင့်ကိုအားတက်စေသော ကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုသို့အားတက်သည့်အတွက် သင်သည် ပိုမိုကြီးမား သည့် အောင်မြင်မှုများ ရရှိအောင် စွမ်းဆောင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ တိုးပွားလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

မကြာသေးမီက ကျွန်တော် ကဗျာတစ်ပုဒ်ဖတ်မိသည်။ ကျောင်း ပြေးပွဲ ပြိုင်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သော ကောင်ကလေးတစ်ယောက် အကြောင်း ရေးဖွဲ့ထားခြင်းဖြစ်၏။ ချာတိတ်က သူ့ကို သူ့အဖေ အထင်ကြီးစေချင်သည်။ ထို့ကြောင့် အပြေးပြိုင်ပွဲတွင် ပထမရအောင် ပြေးဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားသည်။ သို့သော် ပြေးလမ်းတစ်လျှောက် ယှဉ်ပြိုင် ပြေးရင်း လေးကြိမ်တိတ် လဲကျသည်။ သူပန်းဝင်သောအခါ သူသည် နောက်ဆုံးပန်းဝင်သူဖြစ်နေသည်။ သူပန်းဝင်စဉ်ကို ကျော်ဖြတ်ချိန်တွင် ပွဲကြည့်ပရိသတ် အားလုံးက ထူးထူးခြားခြား သောင်းသောင်းဖြူ လက် ခုပ်တီးဩဘာပေးကြသည်။ သူ့အဖေကလည်း သူ့ကို အားပါးတရ ပွေဖက်ကြိုဆိုသည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုကို ချာတိတ်ကနားမလည်။ အတွေး ရှုပ်နေသည်။ သည်တော့ သူ့အဖေက ရှင်းပြသည်။ အောင်နိုင်ခြင်းဆို သည်မှာ သားငယ်၏ ကြိုးပမ်းမှုမျိုးကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်၏။ သည့်ထက် ဘာမျှမပို။ သားငယ်က တစ်ကြိမ် လဲကျတိုင်း တစ်ကြိမ် ကျုံးထခဲ့သည်

မဟုတ်လား။ သားငယ်သည် လေးကြိမ်တိုင်တိုင် ကျုံးထပြီး ပန်းတိုင် ရောက်အောင် ဆက်ပြေးခဲ့သည်လေ။ သည်တော့ ဖခင်ဖြစ်သူ၏ အမြင် တွင်၊ နောက်ပြီး အခြားသူများ၏အမြင်တွင် သူ့အား အောင်နိုင်သူ အဖြစ် အားပေးသတ်မှတ်ကြခြင်းမှာ အဆန်းမဟုတ်တော့ချေ။

အောင်နိုင်ခြင်းသည် အောင်နိုင်စိတ် ပြဋ္ဌာန်းထားနိုင်မှု၊ အောင် နိုင်ရမည်ဟူသော ခံယူချက်နှင့် များစွာသက်ဆိုင်ကြောင်း နှလုံးသွင်းထား ပါ။ သင့်အနေဖြင့် အမြဲတမ်း ပထမချည်းရနေဖို့ မလို၊ သို့ပေမဲ့ မိမိ ပထမရနိုင်သည်ဟု ထာဝစဉ်ယုံကြည် စွဲမှတ်ထားပါ။ သည်တော့ ဘာလုပ်လုပ် သင့်ဘက်က အမြဲတမ်း အစွမ်းကုန်အားထုတ်လုပ်ဆောင် ပါလေ။

အောင်နိုင်သူတွေမှာ ဘာတွေတူညီမှုရှိသလဲ

လမ်းလျှောက်သင်စ၊ စကားပြောသင်စ ကလေးများအနေဖြင့် ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ မိဘများကို အတုယူခဲ့ကြ၏။ 'မျောက်မြင်သည်။ မျောက်လုပ်သည်' ဟူသော ဆိုရိုးစကားအတိုင်းဖြစ် ၏။ အသက်ကလေးတွေ ရလာတော့ ကျွန်တော်တို့ ငွေကုန်ကြေး ကျခံ ပြီး မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ စာစောင်တွေ ဝယ်ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့ သဘောအကျ ဆုံး စားဖိုမျိုးတွေ၏ ချက်နည်းပြုတ်နည်းတွေ အတုယူဖို့ ဖတ်ကြမှတ်ကြ သည်။ စာအုပ်ထဲမှာပါသည့် ဖက်ရှင်အဝတ်အစားများအတိုင်း လိုက်တု ပြီး ဝတ်စားဆင်ယင်ကြသည်။ အားကစားသူရဲကောင်းများအကြောင်း ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး သူတို့၏ နည်းစနစ်များကို လိုက်လံကျင့်သုံးကြသည်။ မိမိတို့စိတ်ဝင်စားသည့် နယ်ပယ်တွင် တိုးတက်အောင်မြင်မှုများ ရလိမ့် မည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ထိုသို့ ပြုမူကြခြင်းဖြစ်၏။

ထိုနည်းတူစွာပင် သင်သည် အောင်မြင်မှုရချင်သည်ဆိုလျှင်

အောင်မြင်သူတွေမှာ ရှိနေသည့် တူညီမှုတွေကို အတုယူခြင်းသည် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် သင့်အောင်မြင်မှုအတွက် အတုယူခြင်းသည် စံပြုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ထားရှိလိုသည်ဆိုလျှင် လောလောဆယ် အောင်မြင်နေသူတစ်ဦးကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။ ထိုသူသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း အောင်မြင်နေသူဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် အသင်းတစ်သင်း၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ စွန့်စားတီထွင်လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူနှစ်ယောက် သို့မဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနှစ်ခုသည် ဘယ်တော့မျှ ထပ်တူထပ်မျှမတူညီနိုင်သည့် တိုင် အရေးပါ အရာရောက်သော အရည်အသွေးတွေကတော့ တူညီနေမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ကျွန်တော် လူငယ်ဘဝက ဂေါက်သီးရိုက် အားကစားနည်းကို အလွန်စိတ်ထက်သန်သည်။ ထို့ကြောင့် ဂေါက်သီးရိုက်သည့် ကိုယ်ဟန် အနေအထား၊ လက်လှည့်ပုံများနှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးပေါ် သီအိုရီများကို အငမ်းမရ ရှာဖွေတတ်သည်။ လေ့လာသည်။ လေ့ကျင့်သည်။ သည်ကစားနည်းမှာ ထူးချွန်အောင်မြင်ချင်သည်။ ကျွန်တော့်မှာ ပါရမီက မပါ။ သည်တော့ ကျွန်တော် သိပ္ပံပညာကို အားကိုးအားထားပြုပြီး အဖြေရှာခဲ့သည်။

နောက်ပိုင်း စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဟောပြောရတော့ ၎င်း အတွေ့အကြုံကို ကျွန်တော် သတိရမိသည်။ သည်ဆွေးနွေးပွဲတွေ မှာက ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်တွေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို အဆုံးမရှိ စိစစ်ကြသည်။ အသေးစိတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်ကြသည်။ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းအတွက် ဉာဏ်အလင်းပွင့်မှုများ၊ အဖြေများရလိမ့်မည်လား ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ထိုသို့အားထုတ်ကြခြင်းဖြစ်၏။

သို့သော်... အထမြောက် အောင်မြင်မှု၏ အခြေခံ အရည်အသွေး

များမှာ ရှုပ်ထွေးခြင်းမရှိသလို ခက်ခဲနက်နဲခြင်းလည်း မရှိပါ။ အောင်မြင်သူများသည် သဘာဝကျသော အောင်မြင်ရေး အခြေခံမူလေးချက်ကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြ၏။ တစ်ခါတလေတွင် သူတို့ ၎င်းမူများကို ကျင့်သုံးနေပါကလား ဆိုသည်ကို သတိပင်မထားမိကြပေ။ တချို့က အခြေခံမူလေးရပ်အနက် တစ်မျိုးကို ပိုပြီး အလေးပေးတတ်ကြ၏။ သို့သော် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အလေးပေးပုံချင်း၊ တွဲစပ် အသုံးပြုပုံချင်း တူညီကြချေ။ ကြက်ဥမွေကြော်ရာ၌ စားဖိုမှူးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကြော်နည်း တူညီကြမည် မဟုတ်။ စားဖိုအဆင်သင့်ဖြစ်လာသည့် ကြက်ဥမွေကြော်သည် အရသာ ကွဲချင်ကွဲမည်၊ ပုံစံအနေအထား ကွာချင်ကွာမည်။ သို့သော် ထည့်သွင်း အသုံးပြုထားသည့် ပစ္စည်းအမည်များကတော့ အတူတူပင် ဖြစ်ပေမည်။

သဘာဝကျသော အခြေခံမူလေးချက်မှာ-
 ကြည်လင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်၊
 တိကျ သေချာသော စီမံကိန်း၊
 ခိုင်မာသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊
 ရုံးနိမ့်မှာကို ကြောက်စိတ်မရှိခြင်းတို့ဖြစ်၏။

ကြည်လင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲအတွက် ပြိုင်ဘက်အသင်း နှစ်သင်းစလုံးက သိနားလည်ထားသည်မှာ သူတို့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၏ ရည်မှန်းချက်သည် ဂိုးသွင်းနိုင်ရေးဖြစ်ကြောင်းပင်။ လူ့ဘဝနှင့် စီးပွားရေးလောကတွင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်၏။ မိမိတို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ၏ သဘောသဘာဝ အတိအကျကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာနှင့် လိုရင်းတို့ရှင်း ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းထားနိုင်သူများသာ အောင်မြင်လေ့ ရှိပါသည်။

ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတို့ဘာကိုလိုချင်သည်၊ သူတို့ဘယ်အရာ နောက်ကိုလိုက်နေသည်ဆိုသည်ကို တိကျပြတ်သားစွာ သိထားသူများ ဖြစ်၏။

“ငါစီးပွားရေး စလုပ်ပြီး ငွေတွေ အများကြီးရအောင်ရှာတော့မယ်”

“ဒီနေ့တော့ ငါပိုပြီးလက်စွမ်းပြနိုင်မယ် ထင်တာပဲ”

ထိုသို့သော ဝေဝေဝါးဝါး စကားမျိုးတွေကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ သင် ဘယ်တော့မျှကြားရလိမ့်မည်မဟုတ်။ ထိုသို့သော အတွေးအမြင်များ ကို ဦးနှောက်က အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်လို့ မရ။ ဦးနှောက်က စိတ်ကူး ပုံရိပ်များဖော်ပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်သည်ဖြစ်ရာ ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်နိုင် ရေးအတွက် မိမိ၏ လိုအင်ဆန္ဒများကို ရှင်းလင်းတိကျစွာသိထားဖို့ လိုအပ် ၏။ သို့မှ ဦးနှောက်က အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်လို့ ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မသိစိတ်အဆင့်မှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ ချ မှတ်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်က ပီပီပြင်ပြင် ပြတ်ပြတ်သားသား မရှိလျှင် စိတ်အာရုံမှာ ပုံရိပ်ထင်လာဖို့ခက်ခဲ၏။ သည်တော့ မိမိ ဘာကို အာရုံစူး စိုက်ရမှန်း မသိဘဲရှေ့တစ်ဆင့်တိုးအလုပ်လုပ်ဖို့ မလွယ်တော့ပေ။

တစ်နေ့တွင် သင်ဘာဖြစ်လာရမည်ဆိုသည်ကို သင့်ကိုယ်သင် ဦးစွာ ပြောပါ။ ပြီးမှလုပ်စရာရှိတာတွေလုပ်ပါ။

အမည်မသိ

သင့်ရည်မှန်းချက်များသည် အလွန်အကျွံမြင့်မားကောင်း မြင့်မား လွန်းနေပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ၎င်းရည်မှန်းချက်များသည် လက်တွေ့ ဘဝနှင့် မကင်းကွာသရွေ့ ကာလပတ်လုံး အထမြောက် အောင်မြင်နိုင်ပါ သည်။

မျက်မမြင်ဖြစ်ရသည်မှာ ဆိုး၏။ သို့သော် မျက်စိတွေ နှိပ်ပါလျက် မမြင် ငြင်းက ပို၍ဆိုး၏။

ဟယ်လင် ကဲလား (၁၈၈၀-၁၉၆၈)
အမေရိကန်စာရေးဆရာမ

အိမ်သုံးကွန်ပျူတာများကို အိမ်ထောင်ဦးစီးတိုင်း အသုံးပြုနိုင် အောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးဖို့သည် ဘီလ်ဂိတ် (Bill Gate) ၏ ပီပြင်ပြတ် သားသော ရည်မှန်းချက်ဖြစ်၏။

ဆိုအိုချီရို ဟွန်ဒါ (Soichiro Honda) သည် ဆယ့်ငါးနှစ်သား အရွယ်တွင် အလုပ်သင် အင်ဂျင်နီယာကလေးအဖြစ် အလုပ်ခွင်ထဲ ဝင်ခဲ့ ၏။ ထိုခေတ်ထိုအခါက လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးကို မြင်းများ၊ စက်ဘီး များအပေါ် အဓိကအားထားနေရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ထိုသို့ဖြစ်နေသော နယ်မြေပေါ်တွင် ဈေးချိုသော မော်တော်ဆိုင်ကယ်တွေ အစုအပြုံလိုက် ထုတ်လုပ်ရောင်းချဖို့ ကြည်လင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်ကို ထိုစဉ် ကတည်းက ချမှတ်ထားခဲ့၏။

မာသာထရီဇာ (Mother Teresa) ၏ ရည်မှန်းချက်ကတော့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက အပစ်ပယ်ခံထားရသူများကို ကူညီဖို့ ဖြစ်၏။ သူ တည်ထောင်ခဲ့သည့် 'ကုသိုလ်ဖြစ်သီလရှင်အဖွဲ့' သည် သူသက်ရှိထင်ရှား ရှိနေစဉ် ကာလအတွင်း ကမ္ဘာကျော်အဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်လာရ မည်ဟု သူ့မျှော်မှန်းခဲ့သလား၊ မျှော်မှန်းခဲ့ဘူးလားဆိုတာတော့ ကျွန်တော် အတိအကျ မသိ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကတော့ ပီပြင် ပြတ်သားခဲ့လေသည်။

သည်တော့ သင်ကော သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ပြီးပြီ လား။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် စိတ်ကူးတစ်ရပ်၊ အိပ်မက်တစ်ခုမှ အစပြုသည်။ သို့သော် အောင်ရမည်ဟု ပြဋ္ဌာန်းထားသော စိတ်ထဲတွင် ၎င်းရည်မှန်းချက်၊ ၎င်းစိတ်ကူးပုံရိပ်သည် ပြက်ပြက်ထင်ထင် ရှိနေ၏။ လှမ်းယူဆုပ်ဖမ်းလို့ ရမည်ထင်ရလောက်၏။ ထိုပန်းတိုင်သည် အနာဂတ်ကာလတွင် ဖြစ်တည်ပေါ်ပေါက်နေပြီးသားဖြစ်နေ၏။

သူတို့ စိတ်တိုင်းကျ နေထိုင်ချင်သည့် အိမ်တစ်လုံးအကြောင်း လူတွေကိုမေးကြည့်ပါ။ သူတို့သည် ၎င်းအိမ်ပုံစံကို အသေးစိတ်လှလှပပ ဆွဲပြနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ ထို့အတူ သူတို့စီးချင်သည့် ကားတစ်စီး အကြောင်း မေးကြည့်ပါ။ သူတို့ကလည် အထက်ပါအတိုင်း တုံ့ပြန်ကြ ပါလိမ့်မည်။ နောက်တစ်ဆင့်အဖြစ် လူတွေကို သူတို့၏ ဘဝရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် သို့မဟုတ် သူတို့၏စိတ်တိုင်းကျ အနာဂတ်ဘဝအကြောင်း မေးကြည့်ပါ။ ထိုအခါမှာတော့ လူများစုသည် သိပ်ပြီး တိကျရေရာစွာ ပြောမပြနိုင်ကြောင်းတွေ့ရပါမည်။ သူတို့ ဖြစ်မြောက်လိုသော ဘဝမျိုးကို သူတို့ဘာသာသူတို့ ပီပီပြင်ပြင်သတ်မှတ်ထားခဲ့ကြပါချေ။

သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ပြီး နှစ်ဆယ်ရာစုကာလအတွင်း ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝများကို အသွင်ပြောင်းပေးနိုင်ခဲ့သည့် ရှားရှားပါးပါးပုဂ္ဂိုလ်များရှိသည်။ သူတို့သည် သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်များကို ကြည်လင်ပြတ်သားစွာသိမြင်နေရုံမျှမက ၎င်း ရည်မှန်းချက်များသည် အထမြောက် အောင်မြင်နိုင်သည့် ကိစ္စများဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ခဲ့ကြလေသည်။ သူတို့၏ အောင်မြင်မှုကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပြပါဟု သူတို့ကို မေးကြည့်ပါ။ သူတို့က ငွေကြေးအကျိုးအမြတ်ထက် သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်အထမြောက်မှုကို အလေးပေးပြောပြပါလိမ့်မည်။ ငွေကြေးအကျိုးစီးပွားသည် သူတို့၏ အဓိကပစ်မှတ်မဟုတ်။ ၎င်းအရာသည် အထမြောက်အောင်မြင်မှုနှင့်အတူ အလိုအလျောက်ကပ်ပါလာသော

အကျိုးဆက်သာဖြစ်၏။

သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် အနည်းငယ်လျှော့ချချင်သလား။ သို့မဟုတ် တစ်နေ့တာအတွင်း ပုံမှန်ရောင်းရနေကျထက်ပိုပြီး အရောင်းတက်စေချင်သလား။ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကြီးကို အသွင်ပြောင်းပစ်စေမည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုထူထောင်ချင်သလား။ ဘာပဲ လုပ်ချင်လုပ်ချင် သင်အထမြောက် အောင်မြင်လိုသည့် ရည်မှန်းချက်ကို သင့်ဘာသာ သင်ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ သိမြင်နေအောင် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းပါ။

တိကျသောသူသော စီမံကိန်း

'သင်သည် စီမံကိန်းချဖို့ အထမမြောက်ဘူးဆိုလျှင် သင်သည် အထမမြောက်အောင် စီမံကိန်းချနေပြီဖြစ်၏' သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ပီပီပြင်ပြင် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင်နောက်တစ်ဆင့် ပြုလုပ်ရမည်မှာ ထိုပန်းတိုင်သို့ ဘယ်လိုအရောက်လှမ်းရမည်ဆိုသည်ကို တိတိကျကျ စီမံကိန်းချဖို့ ဖြစ်၏။ ထိုမျှမကသေး၊ ထိုပန်းတိုင်သို့ အရောက်လှမ်းနိုင်အောင် သင့်ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို ယုံကြည်စိတ်ချနေဖို့လည်းလို၏။ အထူးသဖြင့် စတည်ကတည်းက မဖြစ်နိုင်တာ စိတ်ကူးယဉ်သည်ဟု ထင်ရလောက်အောင်မြင့်မားသည့် ရည်မှန်းချက်မျိုး ချမှတ်မိလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ပိုပြီးလိုအပ်၏။

သင်ရေးဆွဲထားသော စီမံကိန်း ခိုင်မာကြောင်းကို အထောက်အကူပြုမည့် သက်သေအထောက်အထားတွေ လောလောဆယ် ရှိချင်မှရှိပါမည်။ သို့သော် သင်လိုအပ်သည်မှာ သင်အလုပ်လုပ်လို့ရမည်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချသည့် စီမံကိန်းတစ်ရပ်သာဖြစ်၏။ သင့်စီမံကိန်းသည် ခက်ခဲနက်နဲပြီး ပညာခန်းတွေပြည့်နေဖို့ မလိုသလို အနုစိတ်ပြင်ဆင်ထား

ဖို့မလို။ သို့မဟုတ် အချွတ်အချော် အတိမ်းအစောင်းမဖြစ်နိုင်လောက်
အောင် စင်းလုံးချောနေဖို့လည်းမလို။ သင့်စီမံကိန်းသည် အာကာသယာဉ်
လွှတ်တင်ရေးစီမံချက်နှင့်တူနေဖို့မလို။ သင်လိုအပ်သည်မှာ သင်ကိုယ်
တိုင် နားလည်သဘောပေါက်ပြီး သင် အလုပ်စလုပ်လို့ရအောင် ထိန်း
ကျောင်းပေးမည့် စီမံကိန်းတစ်ရပ်သာဖြစ်၏။

ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာသည့် အနေအထားများအပေါ် မူတည်ပြီး
သင့်စီမံကိန်းကို တစ်ပတ်တစ်ခါပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ရသည်။ တစ်နေ့
တစ်ခါပြောင်းလဲနေလည်း အကြောင်းမဟုတ်။ တကယ်တော့ အကောင်း
ဆုံး စီမံကိန်းများသည် တက်သာ ဆုတ်သာ လုပ်လို့ရသည့် စီမံကိန်းများ
ဖြစ်၏။ ကိုယ့်စီမံကိန်းက အလုပ်မဖြစ်ဘူးဆိုလျှင် ပြုပြင်ပါ။ ပြောင်းလဲ
ပါ။ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ဘယ်နှကြိမ်ပဲပြင်ပြင် သင်
လိုအပ်သလောက်ပြင်လို့ရပါသည်။

စီးပွားရေးအဖွဲ့အစည်းများတွင် တိကျလွန်း၊ တင်းကျပ်လွန်းသော
စီမံကိန်းများကို မကြာမကြာ ကြုံကြရ၏။ “ဒီလို ဒီလိုတွေဖြစ်လာလိမ့်
မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် ဒီလိုလုပ်ရမယ်” ဟု ဝန်ထမ်းများအား မှာထား
၏။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၏ ပင်ကိုစွမ်းရည်ကို ပြခွင့်မပြု။ ထိုသို့
ပြသခြင်းသည် လုပ်ငန်းသဘာဝနှင့် မကိုက်ညီမှာ စိုးသောကြောင့် ဖြစ်
၏။ သို့သော် အမှန်တရားမှာ စီမံကိန်းတစ်ခုသည် တင်းကျပ်လွန်းပြီး
လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်လို့မရတော့ဘူးဆိုလျှင် စီမံကိန်းတစ်ခု
လုံး အောင်မြင်တော့မည် မဟုတ်။ ထိုအခါ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ဆို
သည်မှာ မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းတစ်နေရာရှိ အစက်အပြောက်ကလေး တစ်ခု
သာဖြစ်နေပေတော့မည်။ ထိုအခါ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ အရောက်
သွားနိုင်ရမည်ဟူသော ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ လျော့ပါးလာသည်။ စိတ်
ဓာတ်ရေးရာ ချွတ်မြို့ကျသွားတော့သည်။

**စီမံချက်များကို ကြိုတင်ရေးဆွဲထားသောအခါ ပတ်ဝန်းကျင်အနေ
အထားများက ၎င်းစီမံချက်များနှင့် မကြာမကြာ အဝင်ခွင့်ကျဖြစ်လာ
တတ်သည်မှာ အံ့ဩစရာကောင်းလှ၏။**

ဆာ ဝီလျံအော့စတာ

သင်သည် ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးမားမားတစ်ခုကို ရေရှည်စီမံကိန်း
ချပြီး အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ကြိုးစားနေပါသလား။ သို့ဆိုလျှင် သင့်မှာ
စီမံချက်ချထားသောရေတို ညွှန်ပြချက်များ ရှိနေဖို့ အရေးကြီးပါသည်။
၎င်း ရေတိုညွှန်းချက်များက သင်လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်မှာ ရှိနေမနေကို
ညွှန်ပြပါလိမ့်မည်။ ပင်လယ်ထဲတွင် ရေကြောင်းပြနေသည့် သင်္ဘောသား
တစ်ဦး သို့မဟုတ် ခရီးဝေးမောင်းနှင့်နေသည့် လေယာဉ်မှူးတစ်ဦးကို
စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကီလိုမီတာ နှစ်ဆယ်၊ ငါးဆယ်၊ တစ်ရာ စသည့်ဖြင့်
အတန်အသင့်ခရီးပေါက်တိုင်း သူတို့သွားနေသည့် လမ်းကြောင်း မှန်
မမှန်ကို ညွှန်ပြပေးသည့် နည်းလမ်းများ သူတို့မှာရှိနေ၏။

သင့်စီမံကိန်းသည်လည်း ထိုအတိုင်းဖြစ်သင့်ပါသည်။ သင့်
စီမံကိန်းထဲတွင် ရေတိုလျာထားချက်များ သတ်မှတ်ထားပါ။ သင်သည်
ဂလက်စတီမို လန်ဒန်သို့ ကားမောင်းသွားချင်သည်ဆိုလျှင် လမ်းမှာ ဖြတ်
သွားရမည့် မြို့များကို သိထားရပါမည်။ သင်သည် ကာလိုင်းမြို့ကို
ဖြတ်ကျော်ပြီး မန်ချက်စတာ၊ ထိုနောက် ဘာမင်ဂမ်သို့ရောက်နေပြီဆိုလျှင်
လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်မှာ ရှိနေကြောင်း သင်သိနိုင်မည်ဖြစ်၏။

ဘဝရည်မှန်းချက်များ အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌လည်း ၎င်း
အခြေခံကျင့်သုံးလို့ ရ၏။ သင်သည် ရေရှည်စီမံကိန်းတစ်ရပ် ချမှတ်ထား
သည်ဆိုလျှင် သင်သွားနေသည့် လမ်းကြောင်းမှန်မမှန်ကို ရေတိုရည်မှန်း
ချက်များဖြင့် စစ်ဆေးတိုင်းတာကြည့်လို့ရ၏။ ရေတို ရည်မှန်းချက်တစ်ခု

ပေါက်မြောက်အောင်မြင်သည်နှင့် နောက်တစ်ခုကို ဆက်လှမ်းပါ။ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်သော ရေတိုရည်မှန်းချက်ကလေးတွေ စုပုံများ ပြားလာသောအခါ သင်၏ အမြင်မားဆုံး ရည်မှန်းချက်ကြီး ပေါ်ထွန်းလာသည်ကို တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။

ကျုပ်ကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုရှိတဲ့ ကုန်ရုံစာရေးတစ်ယောက် ပေးပါ။ ကျုပ်က ခင်ဗျားကို သမိုင်းတင်ရစ်မယ့် လူတစ်ယောက်ပြန်ပေးမယ်။ ကျုပ်ကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ မရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ပေးပါ။ ကျုပ်က ခင်ဗျားကို ကုန်ရုံစာရေးတစ်ယောက် ပြန်ပေးမယ်။

ဂျေစီပင်နေ (၁၈၇၅-၁၉၇၁)

အမေရိကန် လက်လီအရောင်းလုပ်ငန်းရှင်နှင့် ပရဟိတအကျိုးဆောင်

သင်ဈေးဝယ်ထွက်ပြီဆိုလျှင် ဝယ်ယူမည့်ပစ္စည်းစာရင်း ရေးမှတ်၏။ သင် ဘာတွေဝယ်ချင်သည်ကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ ဆိုင်သို့ ရောက်သောအခါ အထူးလျှော့ဈေးဖြင့် ရောင်းနေသည့်ပစ္စည်းများ တွေ့ချင်တွေ့မည်။ ၎င်းပစ္စည်းများသည် သင် ရေးမှတ်ထားသည့် ပစ္စည်းတွေကိုလည်း ဝယ်ချင်ဝယ်လို့ရသည်။ သို့သော် စာရင်းရေးမထားလျှင် သင် အိမ်ပြန်ရောက်မှ အရေးကြီးသည့် ပစ္စည်းတစ်မျိုး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလောက် မဝယ်ခဲ့မိတာ ကြုံရနိုင်၏။

ထိုနည်းတူစွာပင် သင်သည် ညစာစားပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ဘယ်သူတွေကို ဖိတ်မည်၊ ဘယ်သူတွေက ဘာကြိုက်သည်၊ ဘယ်သူတွေက ဘာမကြိုက် စသည်ဖြင့် စီမံချက်ချရတော့၏။ သူတို့ထိုင်ဖို့ အစီအစဉ်ကိုပင် သင်ကြိုတင်စီစဉ်ကောင်း စီစဉ်မည်။ အဆိုပါ

ညစာ စားပွဲအောင်မြင်ရေးအတွက် သင်သည် အမှတ်မထင်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဟာကွက်၊ လစ်ကွက် မရှိအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမည်။

သင့်ဘဝသည် ဘယ်ကဲ့သို့သော ညစာ စားပွဲထက်မဆို အတိုင်းအဆမဲ့ ပို၍အရေးကြီးသည်။ သည်တော့ သင့်ဘဝမှာလည်း အမှတ်မထင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဟာကွက်၊ လစ်ကွက်တွေ မရှိပါစေနင့်။

သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ဝမ်းကျောင်းမူလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ စီမံမထားဘူးဆိုလျှင် သင်သည် ဗေဒါပင်လို ရေစုန် ရေဆန် မျောနေပေမည်။ နောက်ဆုံး၌ သင်မရောက်ချင်သည့် တစ်နေရာရာတွင် သောင်တင်နေလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ သင်သည် တောင်ဝင်ရိုးစွန်းသို့သွားဖို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားသည်ဆိုပါစို့။ သင်သည် တောင်ဗူးအရပ်သို့ ဦးတည်သွားမည်။ လမ်းခရီးတွင် မဆိုစလောက်ကလေး အောက်ဘက်သို့ စောင်းသွားမည်ဆိုလည်း အရေးမကြီး။ အကြောင်းမှာ သင်သည် တောင်အရပ်သို့ အဓိကထားဦးတည်နေသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သင်သည် သင်ရောက်ရှိလိုရာသို့သွားသည့် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်တွင် မြို့နေသေးသည် မဟုတ်ပါလား။

သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည်ဆော်ရာ၌ တစ်စုံတစ်ယောက်အား သင်လိုက်ရမည့် လမ်းပြမြေပုံကို ဆွဲခိုင်းချင်စိတ်ပေါ်ကောင်းပေါ်မည်။ သို့သော် ၎င်းလမ်းစဉ်သည် သူတို့၏ လမ်းစဉ်အဖြစ် သင်က လက်ခံချင်မှသာထိုသို့ပြုလုပ်ပါ။ အဆုံးစွန်အားဖြင့်တော့ သင့်ခရီးစဉ်ကို သင်ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲရပါမည်။ နောက်ပြီး သင်သွားနေသည့် နေရာသို့ သင့်စိတ်ထဲမှာ ပြက်ပြက်ထင်ထင် သိမြင်နေသောအခါ သင့်လမ်းကြောင်းကို သင့်ဘာသာ ထိန်းသိမ်းထားခြင်းသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း စွဲမှတ်ထားပါ။ သင့်စီမံကိန်းကို သင့်အား ချစ်ကြည်သူများကိုသာ မျှဝေအသိပေးပါလေ။

အမေရိကတွင် ဟမ်ဘာဂါမုန့်အရောင်းဆိုင်များနှင့်ပတ်သက်၍ နာမည်ကျော်ကြော်ငြာတစ်ခုရှိသည်။ ကြော်ငြာထဲတွင် ဟမ်ဘာဂါဆိုင်ရှင် တစ်ဦးက ပြိုင်ဘက်တစ်ဦး၏ ဟမ်ဘာဂါမုန့်ကို ဖွင့်ကြည့်လျက် “ဘယ် မှာလဲဟဲ့ အမဲသားက” ဟု မေးနေသည့်ပုံပါ၏။ သင်လည်း သင့်အိပ် မက်တွေ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရာ၌ သင့်ကိုယ် သင် “ဘယ်မှာလဲဟဲ့ စီမံကိန်းက” ဟု မေးပါလေ။

ခိုင်မာသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု

ခိုင်မာသော ယုံကြည်စိတ်ချမှုဆိုသည်မှာ အတိတ်ကာလက အပြု သဘောဆောင်သော အတွေ့အကြုံမှတစ်ဆင့် ပေါက်ဖွားလာသော ယုံ ကြည်စိတ်ချစိတ်ဖြစ်၏။ ဤနေရာမှာတော့ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ် ချမှုကို ဆိုလိုပါသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချမှုက ဝင့်ဝါမောက်ကြွားမှုနှင့်မတူ။ ဝင့်ဝါမောက်ကြွားမှုက အတ္တစိတ်ကြီးထွားမှုမှ ဆင်းသက်လာသည်။ သို့သော် ၎င်းယုံကြည်ချက်ကို အထောက်အကူပြုစရာ သက်သေ အထောက်အထားမရှိ။ နောက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိ သူများ၏ ဟန်တစ်လုံးပန်တစ်လုံး အကျင့်စရိုက်များဖြစ်နေတတ်၏။

ကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် ကြီးကြီးမားမား ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ပြု လုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ၎င်းအစီအစဉ်က တိုးတက်မှုများ ဖော်ဆောင် ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း အမှုထမ်းများက ယုံကြည်မှုရှိနေဖို့ အလွန်အရေး ကြီးပါသည်။ သူတို့မှာ ယုံကြည်မှုမရှိတော့ဘူးဆိုသည်နှင့် ၎င်းလုပ်ငန်း စဉ် အကြီးအကျယ်ထိခိုက်တော့မည်ဖြစ်ပေသည်။

ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် စိတ်ဓာတ်ရေးရာနှင့် ဆွေမျိုးရင်းချာ ဖြစ် ၏။ စစ်ပွဲကာလများတွင် စစ်သားများက သိလိုသည်မှာ ရန်သူ၏ စိတ်ဓာတ်ရေးရာဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ဓာတ်ကျလာလျှင်

ယုံကြည်မှု လျော့လာပြီး ရန်သူဘက်က အနိုင်ရဖို့ အခွင့်အလမ်းလည်း နည်းသွားမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

စီးပွားရေးသတ်ကွင်းထဲမှာလည်း ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် အလွန် အစွမ်းထက်သော အရည်အသွေး ဖြစ်၏။ ဟင်နရီဖို့၏ စကားအရ ဆို လျှင် “သင်စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟု ထင်လျှင် သို့မဟုတ် မစွမ်းဆောင်နိုင် ဟု ထင်လျှင် သင့်ထင်မြင်ချက် မှန်နေလေ့ရှိသည်” ဟူ၏။ စီးပွားရေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိခြင်းသည် ပြိုင်ဘက်များကို နှာတစ်ဖျား အသာရစေနိုင်သည့် အရည် အသွေးပင်ဖြစ်၏။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် သူ၏ ကောင်း မှန်သောအတိတ်အတွေ့အကြုံပေါ်တွင် အခြေပြုဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုသို့ သော အတိတ်ကာလအောင်မြင်မှုများကို သတိတရရှိခြင်းဖြင့် မိမိ၏ အောင်ရည်အောင်သွေးကို ပိုပြီး ယုံကြည်စိတ်ချလာသည်။ ယုတ်စွအဆုံး မိမိရင်ဆိုင်ရမည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်ရမည်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချလာသည်။

သင့်အား ဒေသန္တရဆေးရုံရှိ အရေးပေါ်ဌာနသို့ တင်ပို့ခြင်းခံရ သည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်ခြေထောက်မှာ အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရထားသည်။ ခြေချင်းဝတ်က လည်သွားသည်။ အရေး ပေါ်ဌာန တံခါးဝတွင် မတ်တတ်ရပ်နေသည်မှာ ဆရာဝန် နှစ်ယောက်။ နှစ်ဦးစလုံး သက်တူရွယ်တူလောက်ပဲ ရှိမည်။ တစ်ယောက်က သူ့ကိုယ် သူ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိသည့် အသွင်ပေါက်၏။ နောက်တစ်ယောက် ကတော့ ခပ်ထည်ထည် ခပ်ကြွားကြွားပုံ ပေါက်၏။ သင့်ခြေချင်းဝတ် ပြန်တည့်သွားအောင် ကုသဖို့ သင် ဘယ်ဆရာဝန်ကို ရွေးချယ်မည်လဲ။ သင့်သဘောကို ကျွန်တော်မသိ။ ကျွန်တော်ဆိုလျှင်တော့ ထိုအခြေအနေ

မျိုးကြွရတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသည့် ဆရာဝန်ကိုသာ ရွေး
မည်ဖြစ်၏။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်မှန်စွာ ယုံကြည်မှုရှိသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်
ချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းများသည် မလွဲမသွေ ရိုကျိုး နှိမ့်ချတတ်ကြ၏။
သူတို့အနေဖြင့် သူတို့၏အောင်မြင်မှုများအကြောင်း ကြွားစရာ မလို၊
ဝင့်ဝါစရာ မလို။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် အတိတ်ကာလ
တုန်းကလည်း အောင်မြင်မှုများ ရခဲ့သည်။ သည်တော့ ရှေ့ဆက်ပြီး
အောင်မြင်မှုများ ရဦးမည်ဖြစ်ကြောင်း သူတို့ ရင်ထဲမှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်း
သော ယုံကြည်မှု ရှိနေသည်။

သင်သည် ရည်မှန်းချက် ကြီးကြီးမားမား တစ်ခုချမှတ်ပြီးဆိုလျှင်
အခြားသူများက သင့်အား ဘယ်လောက်ပဲ အပျက်သဘော ပြောဆို
သုံးသပ်ကြစေကာမူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုက ၎င်း အနှောင့်
အယှက်များကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်စေနိုင်၏။ အတောမသတ် တွေ့
ကြုံရသော ယာယီနှောင့်နှေးမှုများကို အန်တု ဖက်ပြိုင်စေနိုင်၏။ ပြက်
ရယ်မှုများ၊ ကြောက်စိတ်၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု၊ နာကျင်မှုများကိုပင် လျစ်လျူ
ရှုထားစေနိုင်၏။

အဆုံးစွန်သော အောင်မြင်မှုကို ရရှိထားသူများသည် သူတို့ကိုယ်
သူတို့ ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ ရှိသူများဖြစ်၏။ သူတို့ အောင်မြင်စွာ
ဆောင်ရွက်လိုက်နိုင်သည့် မည်သည့် အားထုတ်မှုမျိုးမှာ မဆို ယုံကြည်မှု
က အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်နေသည်။ သူတို့သည် အောင်မြင်
မှုကို တွေ့ကြုံခံစားရသည်။ သို့ပေမဲ့ သူတို့က အောင်မြင်မှုကို သူတို့၏
ခရီးလမ်းဆုံး သို့မဟုတ် ပန်းတိုင်ဟု မယူဆ။ အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ
မိမိတို့ရှေ့ဆက်ပြီး တွေ့ကြုံခံစားနေရမည့် အဆုံးမသတ်နိုင်သော အတွေ့
အကြုံများဖြစ်သည်ဟု သူတို့က နားလည်သဘောပေါက်လေသည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ဘယ်လိုအရယူကြ
လဲ။

ကျွန်တော်တို့ ဆေးဆိုင်သို့ သွားပြီး ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဆေးပုလင်း
ဝယ်ယူလိုမရ။ ကျွန်တော်တို့၏ ပုဂ္ဂလိကဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုကလေး
တွေ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲရရှိခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချမှု ခိုင်မာ
တိုးတက်လာစေပါသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် စိတ်ကူးယဉ် အတွေးမှ
ဆက်ဖွားလာသည်။ ကောင်းသောအတွေ့အကြုံက ယုံကြည်မှုကို ခိုင်မာ
စေပြီး မကောင်းသော အတွေ့အကြုံက ထိုလုပ်ရပ်မျိုးထပ်မလုပ်မိအောင်
သင်ခန်းစာပေးပါသည်။ သင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာနှင့် သင်ဘာတွေ
အောင်မြင်နေသလဲ ဆိုတာကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ ဂုဏ်ယူပါ။ ထိုသို့
ဂုဏ်ယူခြင်းသည် သင်၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို တည်ဆောက်ဖို့ အခြေခံ
အုတ်မြစ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

သင် လုပ်လိုမရဟု လူတကာကပြောနေသည့် ကိစ္စကို သင်က အထ
မြောက်အောင် လုပ်ပြလိုက်နိုင်ခြင်းသည် ဘဝတွင် ခံစားရသည့် ထူးကဲ
အရသာမွန်ဖြစ်တော့၏။

ဒေါ်လ်တာ ဘာဂျီဟတ် (၁၈၂၆-၇၇)
နိုင်ငံရေးတွေးခေါ်ရှင်၊ စီးပွားရေးပညာရှင်နှင့်
စာပေဝေဖန်ရေးဆရာ

နိဂုံးကို ကြောက်စိတ်ပျံခြင်း

သိပ္ပံဝတ္ထုတွေရေးသည့် စာရေးဆရာအချို့ကတော့ သဘောတူ
ကောင်းမှ သဘောတူမည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကူးတွေ၊
အတွေးထဲမှ လွဲလျှင် အနာဂတ်ဆိုတာ မရှိပါ။ အနာဂတ်ဆိုသော အရာ

သည် ထိတွေ့ဆုပ်ကိုင်လိုရသည့် ပုံစံဖြင့် ဖြစ်တည်မနေသေးသော်လည်း ကျွန်တော်တို့သည် ထိုအရာကြီးကို ကြောက်ပြီးရင်း ကြောက်နေတတ်ကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရာကြီးက သေချာမရေရာသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံမရဲ ဖြစ်လာသည့် အခိုက်အတန့်များတွင် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ အာရုံခံ မြင်ယောင်ထားသည့် ပုံရိပ်များသည်ပင်လျှင် ရှုံးနိမ့်မှု ပုံရိပ်များဖြစ်လာသည်။ ထိုအခါ ၎င်းရှုံးနိမ့်မှုက မိမိအား ထိခိုက်နစ်နာမည်ကို စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် မူလရည်မှန်းချက်များကို ရှောင်ဖယ်ကျော့ခိုင်းသွားတတ်ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့က ရှုံးနိမ့်မှုကို ကျွန်တော်တို့၏ မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဆန္ဒများ စုံစုံမြုပ်သွားသည့် လက္ခဏာအဖြစ် ရှုမြင်တတ်ကြသည်။ စင်စစ် အပြုသဘောဆောင်သည့် အမြင်ကို ကိုင်စွဲရမည်ဆိုလျှင် ရှုံးနိမ့်ခြင်းသည် အသစ်တစ်ခု အစဟု ယူဆလိုရ၏။ စားဖို့နှင့် စကားပြောဖို့ သင်ယူဆည်းပူးနေသည့် ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူသည် သူ့ပါးစပ်ထဲသို့ အစားအစာကို ထည့်ရင်း အစားအစာအများစုသည် နေရာအနှံ့ပြန့်ကျဲကုန်မှာကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းမရှိ။ သူသည် သူ့ကစားစရာ အရပ်ကလေး ယူပေးဖို့ သူ့ဖခင်အား ပူဆာရာ၌ သဒ္ဒါအမှားတွေ ပြောမိမှာကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းမရှိ။ သူသည် အပေါင်းအသင်းများ၏ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုခံထားရသူမဟုတ်။ သူသည် သင်ယူဆည်းပူးဖို့နှင့် ရှင်သန်ရပ်တည်နေနိုင်ဖို့ အားထုတ်၏။ သူ့အားထုတ်မှုတွေ အထမြောက်အောင်မြင်အောင် သူ့အား အောင်မြင်လိုသည့် ဗီဇစိတ်က တွန်းအားပေးနေ၏။

ရှုံးနိမ့်မှုတိုင်းမှ ရသလောက် အမြတ်ထုတ်ယူပါ။
လဲကျပြီ ဆိုလျှင်ပင် ရှေ့သို့လဲကျပါ။

အမည်မသိ

ရှုံးနိမ့်မှာ ကြောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အောင်မြင်မှု ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို နမူနာပြုယူကဲအဖြစ် အသုံးပြုပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းဇာတ်လမ်းကို ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးအမြင်ဖြင့် ချဉ်းကပ်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ သိပ်လွယ်လွယ်ကလေး သဘောမထားဘဲ စီးပွားရေးလောက၏ ဖြစ်ရပ်မှန်များကို လေ့လာကြည့်ပါ။ နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ်၏ အဓိကကျသော ထူးသန်းရောင်းဝယ်မှုဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းများတွင် တစ်ချို့မဟုတ် တစ်ချို့ဆိုသလို အရှုံးနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ ထိုအချက်သည် ခြွင်းချက်မရှိသလောက် မှန်ကန်ကြောင်းတွေ့ရပါမည်။

တစ်ခါတစ်ခါတွင် သူတို့သည် ရှိသမျှ အကုန်လုံး ပုံအော့ပြီး အရဲကိုး စွန့်စားကြ၏။ လျှပ်တစ်ပြက် စိတ်ကူးတစ်ခု သို့မဟုတ် စိတ်ဆင်ကလေးတစ်ချက်မျှဖြင့် သူတို့၏ အနာဂတ်ဘဝကို အလောင်းအစားပြုလုပ်ကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အောင်မြင်ခြင်းမှ ရရှိလာမည့် အကျိုးအမြတ်များက ရှုံးနိမ့်ခြင်းကြောင့် ခံစားရမည့် အပြစ်ဒဏ်များထက် အလေးသာကြောင်း အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ထားကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ကင်တပ်ကီကြက်ကြော်ကို စတင်ဖော်ထုတ်ခဲ့သူဟာ လန်စန်းဒါးစ်သည် အသက်ခြောက်ဆယ့်သုံးနှစ် ရောက်သည့်တိုင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆရာ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးလုပ်ကိုင်ခဲ့ရာ တစ်ခုမျှမအောင်မြင်ခဲ့ချေ။ နောက်ဆုံးကဏ္ဍမှ ကြော်မည့် ကြက်တွင် သုတ်လိမ်းရသည့် အဆီကို ဖော်စပ်တွေ့ရှိခဲ့၏။ ၎င်းအဆီဖော်စပ်နည်းကို စားသောက်ဆိုင်များသို့ သွားရောက်

ရောင်းချရာ ပထမဆိုင်ပေါင်းတစ်ထောင်က သူတို့ စိတ်မဝင်စားကြောင်း ငြင်းပယ်လွှတ်ခြင်း ခံရသည်။ နောက်ဆုံး သူဝယ်ယူသည့် ကြက်တန်ဖိုး ၏ ရာခိုင်နှုန်းတစ်စုံတစ်ရာကို ကြက်ကြော်အဆီဖြင့် ပေးဆပ်ပြီး သူ ပစ္စည်းကို ကြော်ငြာခဲ့ရသည် ဆို၏။

ရှုံးနိမ့်မှာ ကြောက်ခြင်းက သင့်အား ကြိုးစားကြည့်ဖို့ကိုပင် လက် တွန့်စေ၏။ သို့သော် တကယ်တမ်းတွင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြည့်ပြီး မအောင်မမြင်ဖြစ်ခြင်းသည် ရှယ်ဖွယ်လိလိကိစ္စကြီး မဟုတ်ပါလေချေ။ ရှေ့ပိုင်းတုန်းက ကျွန်တော် ပြောခဲ့လိုပင် ရှက်ဖွယ်လိလိဖြစ်စရာ ကောင်း သည်မှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ကြိုးစားအားထုတ်မကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဓိကအချက်မှာ အောင်မြင်သူ မှန်သရွေ့ ဘယ်သူမျှ သူတို့ကိုယ် သူတို့ သူတို့၏ ရှုံးနိမ့်မှုများနှင့် တို့ဖက်ဆက်စပ်ထားခြင်း မပြုကြခြင်း ပင်ဖြစ်၏။ သူတို့က ရှုံးနိမ့်မှုများကို အဖိုးထိုက် အဖိုးတန် သင်ခန်းစာ များရနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများအဖြစ် သဘောထားသည်။ ကမ္ဘာ ကျော် တီထွင်ရှင် သောမတ်အက်ဒီဆင်သည် လျှပ်စစ်မီးလုံးထဲတွင် တပ်ဆင်သည့် မီးစာနန်းကြီးမျှင်ပေါင်း ခုနစ်ရာကျော် စမ်းသပ်ပြီး များစွာ မအောင်မမြင်ဖြစ်သောအခါ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲဟု သူ့အား မေးမြန်း ကြည့်သောအခါ သူက-

“ကျုပ် မအောင်မြင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ အလုပ်မဖြစ်တဲ့ နည်းလမ်း ပေါင်း ခုနစ်ရာကို ကျုပ်ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့တာလေ”

ဟု ပြန်ဖြေခဲ့၏။ သူသည် အပြုသဘောဆောင်သော သဘော ထားကို ခံယူခဲ့လေသည်။

ဘုရားသခင်လို ပါရမီရှင် ဟုတ်လား။ ဘာမှဘုရားသခင် လိုမဟုတ်ပါဘူး။ စူးစူးစိုက်စိုက် စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်တတ်တဲ့လူဟာ ပါရမီရှင်ပဲ။

သောမတ် အက်ဒီဆင်

ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝများရော ဝမ်းကျောင်းမူလုပ်ငန်းများပါ အပြေးပြိုင်ပွဲများမဟုတ်။ ဘယ်သူ အရင်ရောက်သလဲဟု ကြည့်နေဖို့ မလို။ ဘဝများနှင့် ဝမ်းကျောင်းမူလုပ်ငန်းများသည် ကျွန်တော်တို့ ကျော် လွှားဖြတ်သန်းသွားရမည့် ခရီးများဖြစ်၏။ ၎င်းခရီးများကို သွားရင်း မှောင့်နေမှုများနှင့် အထမြောက်မှုများ အညီအမျှ ရယူခံစားဖို့ဖြစ်၏။

အရေးကြီးသည်မှာ သင်၏ ကြောက်စိတ်များကို ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း ပိုမိုရရှိခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းကြောက်စိတ်များကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်နိုင်ရေးဖြစ် ၏။ ပြီးတော့ ကြောက်စိတ်များသည် သင့်စိတ်ကူးထဲမှာသာ ဖြစ်တည် မေ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိမြင်သဘောပေါက်ဖို့ဖြစ်၏။

အဲ... ယခု သင့်တစ်သက်တာလုံး ဟင့်အင်းဟု ကြောက်လို့ ငြင်းပယ်ခဲ့သည့် အလုပ်တစ်ခုကို ရွေးပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ သည်နေရာတွင် ကျွန်တော်က သင့်အား မြေမြှုပ်ခိုင်းများ ဖယ်ရှားသည့်အလုပ်မျိုး လုပ်ဖို့ ပြောနေခြင်းမဟုတ်။ သို့သော် ရေကူးသင်ခြင်းမျိုး သို့မဟုတ် အငြင်း ပယ်ခံရမှာ ကြောက်နေခြင်းမျိုး၊ သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှာ ကြောက်နေခြင်း မျိုးကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ပြီးတော့ သင် ဘာကို ကြောက်နေသလဲ ဆိုတာကို စစ်ဆေးလေ့လာကြည့်ပါ။ ထို့နောက် ကြောက်စိတ်သည် အခြေခံအားဖြင့် သင့်စိတ်ထဲမှာသာ ဖြစ်ပေါ်နေ ကြောင်းကို လက်သင့်ခံ အသိအမှတ်ပြုပါ။ သင်၏ ကြောက်စိတ်ကို သင်အသိအမှတ်ပြုလေ ၎င်းကြောက်စိတ်သည် သင့်အား ဒုက္ခပေးမည့် အခွဲအလမ်း ဖြစ်လာလေ ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ပါ။

သင့်ကြောက်စိတ်များကို အရှိအတိုင်းမြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ကြောက်စိတ်ဟူသည်မှာ အရှိတရားဟု ထင်ရသည့် လွဲမှားသော ထင်မြင်ချက်များသာဖြစ်ကြောင်း သိမြင်အောင် အားထုတ်ပြီး ထိုစိတ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

ကျွန်တော့် ရုံးခန်းထဲရှိ စာရေးစားပွဲရှေ့တွင် အဆိုအမိန့်ကောက်နုတ်ချက်တစ်ခုကို ကပ်ထားပါသည်။

“ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝအဆုံးသတ်ချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ အောင်မြင်ခဲ့သည့် ကိစ္စများအတွက် နောင်တမရကြ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်လိုသည့် ဆန္ဒရှိပါလျက် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမကြည့်ခဲ့သည့် ကိစ္စများအတွက်သာ နောင်တရကြသည်”

သည်တော့ သင်ကော... ဘာကို စောင့်နေပါသလဲ။

အခြေခံမူလေးရပ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင်ကျင့်ကြခြင်း

ကြည်လင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်၊ တိကျသေချာသော စီမံကိန်း၊ ခိုင်မာသော ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊ ရှုံးနိမ့်မှုကို ကြောက်စိတ်မရှိခြင်း ဟူ၍ အခြေခံမူလေးရပ်ရှိရာ ဘယ်မူက အရေးကြီးဆုံးလဲဟု သင်က မေးကောင်းမေးပါလိမ့်မည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်က အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိလျှင် သင်လမ်းပျောက်နေမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် အညီအမျှ အရေးကြီးသည်မှာ ရှုံးနိမ့်မှုကြောက်ခြင်းကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ဟု ကျွန်တော် ထင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မကြောက်တရားကို မွေးမြူနိုင်လျှင် သင့်ခရီးစဉ်ကို စနိုင်မှာ ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ သင့်စီမံကိန်းတွေ၊ စီမံချက်တွေ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ ဘယ်လောက်အရည်

အသွေး ပြည့်ဝပြည့်ဝ သင့်မှာ ကြောက်စိတ် ရှိနေလျှင် သင် တစ်နေရာ တည်းမှာပဲ အမြစ်တွယ်နေမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထိုအခါ သင့်ရည်မှန်းချက်တွေလည်း ဘယ်သောအခါမျှ အကောင်အထည် ပေါ်လာမည် မဟုတ်တော့ချေ။

သည်တော့ အခြေခံမူလေးရပ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ကြည်လင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ဖို့နှင့် ကြောက်စိတ်ကို အပြီးအပိုင် သုတ်သင်ဖယ်ရှားဖို့ ဦးစားပေးပါ။ စီမံကိန်းတစ်ရပ် ပုံဖော်ရာ၌ သိသာထင်ရှားသော လမ်းကြောင်းများ ရှာမရသည်ကို ကြောမကြာ ကြိုရ၏။ သို့သော် သင့်လုပ်ငန်းစဉ်ကို စတင်ဖို့နည်းလမ်းများတော့ အမြဲရှိနေပါသည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ သင့်လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဘယ်လိုပုံစံစ၊ ဘယ်လောက်ပဲ သေးသေးမွှားမွှားကလေးဖြင့် စေ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းအစပင်ဖြစ်ကြောင်း သတိရစေဖို့ဖြစ်ပါသည်။

စီမံကိန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောရလျှင် စီမံကိန်းကို ရေးဆွဲပြီးသွားသည်နှင့် သူ့ဘာသာသူအလုပ် လုပ်သွားပါလိမ့်မည်။ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်သို့ သွားရာ လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် သင် လျှောက်လှမ်းသွားသော ခြေလှမ်းကလေးများက သင်လိုအပ်သည့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်၏။

သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ပြီးသည်နှင့် သင့်ကိုယ် သင် မေးခွန်းသုံးခု မေးကြည့်ပါ။

၁။ ဘယ်ကိုသွားချင်တာလဲ။

အဲဒီကို ဘယ်အချိန်မှာ ရောက်ချင်တာလဲ။

ဘာဖြစ်လို့လဲ။

တစ်နေ့နေ့တွင် တစ်နာရီလောက်ကြာအောင် တယ်လီဖုန်းတွေ အကုန်အသံတိတ်၊ ဓက်တွေအကုန်ပိတ်၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ အကုန်ရပ်ပြီး လူတွေအား သူတို့ဘာတွေလုပ်နေသလဲ၊ ဘာအတွက်ကြောင့် အသက်ရှင် ကျင်လည်နေကြသလဲဆိုတာနှင့် သူတို့ ဘာတွေကို တကယ်လိုချင်သလဲဆိုတာတွေကို မိနစ်အနည်းငယ်လောက် တွေးတောကြံဆခွင့်ရအောင် ဖန်တီးပေးခြင်းသည် မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ရသော်လည်း အလွန်ကောင်းသည့် စိတ်ကူးဖြစ်နိုင်၏။

ဂျိမ်း ထရပ်စ်လိုး အဒမ်စ် (၁၈၇၈-၁၉၄၉)
အမေရိကန် သမိုင်းပညာရှင်

အထက်ပါမေးခွန်းတွေကို ဘာကြောင့်မေးရပါသလဲ။ အထက်ပါနည်းလမ်းဖြင့် ရည်မှန်းချက်ကို တိကျပြတ်သားစွာ ချမှတ်လိုက်ခြင်းက သင်၏ မသိစိတ်ထဲတွင် ကြည်လင်ပြတ်သားသော စိတ်ကူးပုံရိပ်ဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး သင့်ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည့် 'ဘယ်နေရာ၊' 'ဘယ်အချိန်' နှင့် 'ဘာကြောင့်' ဆိုသည်တို့ကို သိပြီဆိုသည်နှင့် 'ငါ အဲဒီကို ရောက်အောင်ဘယ်လိုသွားမလဲ' ဆိုသည့် 'ဘယ်လို' ကို တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မည်။ မကြာမကြာဆိုသလို တိုက်ဆိုင်မှုများ၊ မထင်မှတ်သောဖြစ်ရပ်များက စီမံကိန်းတုန်းကလိုပင် သူ့သဘော သူ့ဆောင်သွားပါလိမ့်မည်။

ယခုဆိုလျှင် သင်ဘယ်နေရာသို့သွားဖို့ ကြိုးစားနေကြောင်း သင့်ဘာသာသင် သိနေပြီ။ ထိုအခါ သင့်ခရီးလမ်းများကို အခွင့်အလမ်းမှန်း သိမြင်သဘောပေါက်ဖို့ အခက်အခဲရှိမည် မဟုတ်တော့ချေ။

ပြဿနာတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အဖြေရှာမရသည့် အတွက် ဦးနှောက်ခြောက်နေရသည့်အဖြစ်မျိုးကို တစ်ချက်လောက် ပြန်စဉ်းစား

ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ထို့နောက် ကော်ဖီသောက်နေရင်း သို့မဟုတ် အိမ်ရှေ့ဧည့်လမ်းမှာရည်ရွယ်ချက်မဲ့ လမ်းလျှောက်ပြီး မီးသတ်ဆေးဘူးတွေကို ငေးနေခိုက် အဖြေမှန်တစ်ခု မိုးပေါ်က ဘွားခနဲ ကျလာသလိုပေါ်လာတာ "ဟား... ဒါပဲပေါ့" ဟု ကြွေးကြော်ရသည့် သမယမျိုးကို သတိရပါလိမ့်မည်။ အဖြေက ရုတ်ခြည်းပေါ်လာသည်။ တီထွင်ရှင်များ၏ ဉာဏ်အလင်းပွင့်ချိန်များအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ဖတ်ဖူးကြသည်။ အစည်းအဝေးခန်းထဲမှာ ထိုင်ပြီး ပြဿနာတစ်ခုကို စုပေါင်းအဖြေရှာခိုက် တစ်ယောက်ယောက်က အဖြေမှန်တွေ သွားတော့ သင်တို့အားလုံး ဝမ်းသာအားရဖြစ်ရသည်ကို ဖြစ်ကြရသည်ကို ကြုံဖူးပါလိမ့်မည်။

အဖွဲ့အစည်းအဆင့်မှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေမှာဖြစ်ဖြစ် ပြဿနာကို ဆက်လက်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ မသိစိတ်ရှိ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်က သူ့ဘာသာသူ အဖြေတွေ သည့်တိုင် အလုပ်လုပ်သွားလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အလွန်များပြားပြီး အလွန်ကြီးမားသော အမှားများ မကြုံစူးလျှင်
ဘယ်လို လူစားမျှ ကြီးကျယ်သောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာမည် မဟုတ်။
ဝီလျံ ဂလက်စတုန်း (၁၈၀၉-၉၈)

စီးပွားရေး အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် "ဘယ်ပုံဘယ်နည်း" ဆိုတာကို အကြောင့်ကြ လွန်ကဲမနေဘဲ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ကိုသာ ဝီဝီပြင်ပြင် ချမှတ်ဖို့ အာရုံစိုက်သင့်ကြောင်း ကျွန်တော်အကြံပေးလေ့ ရှိသည်။ ထိုအခါ ကျွန်တော့်အကြံပေးချက်ကို ရှင်းရှင်းပြတ်ပြတ် ဆန့်ကျင်ခြင်း မပြုကြသည့်တိုင် မျက်ခုံးတွေပင့်ပြီး ကြည့်တာမျိုးနှင့်တော့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်။ မှန်ပါသည်။ လုပ်နည်းကိုင်နည်းများသည် အရေးကြီး၏။ သို့

သော် ထိုအရေးကို သိပ်ပြီး အလေးထား ဦးစားမပေးနိုင်ပါ။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ပီပြင်ပြတ်သားစွာ ချမှတ်ရေးသည် စာရင်း၏ ထိပ်ဆုံးတွင် ရှိကုန်နေမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထို့နောက်တွင်မှ နောက်ကြောင်း ပြန်လှည့်ပြီး သင့်စီမံကိန်းကို ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော် သိကျွမ်းသည့် အောင်မြင်သော စီးပွားရေးသမားနှင့် စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်အများစုကလည်း အခြေခံမူလေးရပ်အနက် ပီပြင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည်သာ တစ်ခုတည်းသော အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ကြ၏။ သို့သော် သူတို့က ဖြည့်စွက်ပြောလေ့ရှိသည်မှာ သူတို့ကို တွန်းအားပေးသည်မှာ ဘယ်နည်းဖြင့် မဆိုအောင်မြင်ရမည်ဟူသော စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်ဖြစ်သည်ဟူ၏။ ယုံကြည်စိတ်ချမှု၏ အခန်းကဏ္ဍကတော့ အရောင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်လာပြီး သူတို့ ဝန်းကျင်မှ အမှုထမ်းများကို အားတက်စေသည်ဆို၏။ ထိုအခါ မည်သည့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာမဆို ကနဦးပိုင်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်မှာ ကြိုတွေ့ရသည့် အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် အကောင်းမြင်စိတ် ပေါက်ဖွားစေသည်ဆို၏။

သင့်အနေဖြင့် လက်ရှိရောက်နေသည့် နေရာနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် နေထိုင်ကျင်လည်ဖို့နှင့် လုပ်ငန်းများကို တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုသာ လုပ်ကိုင်ဖို့ အရေးကြီး၏။ ထို့ပြင် အနာဂတ်အတွက်လည်း စီမံကိန်းချရမည်။ သို့သော် သင်ရည်မှန်းထားသည်သို့ မလွဲမသွေရောက်ရမည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် သင့် စီမံကိန်းကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိရပါမည်။

လော့သော ခွဲလုံ့လ

ကျွန်တော်လေးနှစ်သားလောက်က အိမ်ရှေ့ကားဝင်လမ်းပေါ်ရှိ ကားထဲတွင် ကျွန်တော့်အဖေ၏ ပေါင်ပေါ်ထိုင်ပြီး The Goon Show ခေဒီယို အစီအစဉ်နားထောင်ကြသည်။ ဖေဖေက သူ့တစ်ကိုယ်လုံး တသိမ့်သိမ့်ခါအောင် အူလှိုက်သည်လှိုက် ရယ်မောသည်။ သူ၏ ဆုတ်ခွင်ကြည်နူးမှုသည် ထိတွေ့ဆုပ်ဖမ်းလို့ ရမည်လောက် ကျွန်တော့် ထံ ဓာတ်ကူးခွဲသည်ကို ကျွန်တော် ပြက်ပြက်ထင်ထင် မှတ်မိနေ၏။

အဖြူအမည်း ရုပ်မြင်သံကြားခေတ်ကျတော့ ဖေဖေက ကျွန်တော့်အား ဟာသဇာတ်လမ်းများ ကြည့်ခွင့်ပြုသည်။ သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း ဟာသဇာတ်လမ်းများကို မလွတ်တမ်းကြည့်သည်။ ပြီးတော့ တဝါးဝါး သဟားဟား အားရပါးရ ရယ်မောသည်။ ကျောင်းအားရက်များတွင် ကျွန်တော်တို့ မောင်နှမတစ်သိုက်ကို ကာတွန်းရုပ်ရှင်များ လိုက်ပြတတ်သည်။ ထုံးစံအတိုင်း ရုပ်ရှင်ရုံထဲတွင် ဖေဖေရယ်သံက အကျယ်ဆုံး ဖြစ်၏။ ရုပ်ရှင်ပြီးလျှင် မျက်လုံးထဲက မျက်ရည်တွေကို သုတ်ရင်း သားအဖတစ်သိုက် တပြုံးပြုံးဖြင့် ပြန်လာတတ်ကြသည်။

ဖေဖေက ရယ်မောခြင်း၏ အာနိသင်ကို ယုံကြည်သည်။ ရယ်မောခြင်းက ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ကိုပါ ကောင်းကျိုးပြုသည်ဟု သူယုံကြည်သည်။ သည်အချက်မှန်ကန်ကြောင်းကို လွန်ခဲ့သည့် နှစ်နှစ်ဆယ်အတွင်း ပြုလုပ်ခဲ့သော ဆေးပညာလေ့လာချက်တွေကလည်း အတည်ပြုထားသည်။

ဖေဖေက ဂလက်စဂိုမြို့တွင် တစ်ကိုယ်တော် ဆေးကုစားသည့် ဆရာဝန်တစ်ဦး။ အလုပ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်တိုးကြောင့် ဖေဖေသည် ငါးဆယ့်နှစ်နှစ်အရွယ်တွင် ကွယ်လွန်ခဲ့သည်။

အခြားအခြားသော ယောက်ျားကလေးများနည်းတူ ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော့်အဖေကို အားကျသည်။ သူလိုဖြစ်ချင်သည်။ သူ့လိုဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်သည်။ တစ်ဖက်ကလည်း ဖေဖေ အလွန်ကြိုက်သည့် 'လော်ရယ်နှင့်ဟာဒီ' ဟာသည်နောင်ထဲက လော်ရယ်လိုလူရွှင်တော်တစ်ဦးဖြစ်ချင်သည်။ နည်းနည်းကလေး အသက်ရလာတော့ ဟာသဇာတ်လမ်းရေးသူ ဖြစ်ချင်လာသည်။ သို့ပေမဲ့ ဟာသဇာရေးဆရာဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမည် ဆိုတာတော့ တစ်စွန်းတစ်စတောင် မသိ။

ကျောင်းက ဆရာတစ်ဦးနှင့်တိုင်ပင်ကြည့်တော့ သူက ကျွန်တော့်ကို ဥပဒေသင်တန်းတက်ဖို့ အကြံပေးသည်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ကျွန်တော်က တက္ကသိုလ်တွင် မနုဿဇီဝဗေဒဘာသာကို ယူသည်။ ကျွန်တော်က ကျောင်းပညာတက်တွင် ထူးချွန်သူမဟုတ်။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော်အစွမ်းရှိသလောက် အားထုတ်ခဲ့၏။ တက္ကသိုလ် ဒုတိယနှစ် အစတွင် ရုတ်တရက်ကြီး ဖေဖေ ကွယ်လွန်သွားသည်။ ကျွန်တော့်ဘဝ မရေရာတော့၊ လုံခြုံမှုမရှိတော့။ စိတ်ဓာတ်ကျကျနှင့်ပင် ဆက်ပြီးလွင့်မျောနေသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော့်အသက်က နှစ်ဆယ်။ အိမ်နှင့် မိုင်ပေါင်းများစွာ ဝေးသည့်နေရာမှာ။ ကျွန်တော် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသည်။ တက္ကသိုလ်မှာ နောက်ထပ်တစ်နှစ်ခွဲ မျောပါနေပြီး ကျောင်းထွက်လိုက်၏။

ကျွန်တော် သင်ယူနေသည့် မနုဿဇီဝဗေဒ ပညာရပ်က ကျွန်တော် သွားလိုရာသို့ ပို့ဆောင်မပေးနိုင်ကြောင်း သိမြင်သဘောပေါက်လာပြီ။ လွန်ခဲ့သည့်လအနည်းငယ်တုန်းက ကျွန်တော် ရောက်သွားသည့် အက်ဒင်ဘရာပွဲတော်တွင် ကျောင်းသားပြဇာတ်တစ်ခု ကြည့်ခဲ့ရသည်။ ၎င်းပြဇာတ်က လူရွှင်တော်ဖြစ်ချင်သည့် ကျွန်တော့်ဆန္ဒဟောင်းကို ပြန်လည်ရှင်သန်လာစေ၏။ တကယ်တော့ ထိုအချိန်တွင်မှ ကျွန်တော် ဘာဖြစ်ချင်ကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား သိခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ သို့သော်

တက္ကသိုလ်မှမထွက်မီအချိန်အထိ သည်စိတ်ကူးကို တစ်ဆင့်တက်အားထုတ်ခြင်း မပြုခဲ့။ ဝါသနာပိုးကသာ တရွရွ ကိုက်ဖဲ့နေသော်လည်း သည်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ခါမျှ နက်နက်နို့က်မကြည့်ဖူးခဲ့။ ထို့ကြောင့် အက်ဒင်ဘရာ မြို့နယ်ရုံးသို့သွားပြီး ပြဇာတ်တစ်ပွဲတင်ဆက်ချင်လျှင် ဘာတွေလုပ်ရမည်လဲဟု မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်သည်။ သူတို့က မြို့နယ်ရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်ပြီး ပြဇာတ်တင်ဆက်ရန် နေရာထိုင်ခင်းရှာဖွေ ပြောပြလိုက်ကြသည်။

ကျွန်တော် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းအိုကြီး တစ်ခု၏ ခန်းမကြီးတစ်ခုရသည်။ ၎င်းခန်းမကြီးကို ကျွန်တော်က အခြားပြဇာတ်အဖွဲ့များသို့ တစ်ဆင့်ပြန်ငှားသည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ကျွန်တော့်အား အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က လျှပ်စစ်မီးထိုးသည့်ကိရိယာတွေ ငှားသည်။ နောက်တစ်ဖွဲ့က နေရာထိုင်ခင်းများ ငှားကြသည်။ ခုဆို ဘုရားရှိခိုးကျောင်း ခန်းမကြီးထဲတွင် ပြဇာတ်တစ်ပွဲတင်ဆက်ဖို့ ပစ္စည်းပစ္စယအားလုံး အပြည့်အစုံ ရှိနေပြီ။ ထိုအတွက် ကျွန်တော် ငွေကြေးတစ်ပြားတစ်ချပ်မျှ မကုန်။

သည်တော့ ကျွန်တော့်ပြဇာတ်တွင် တပျော်တပါး ပါဝင်ဆင်နွှဲမည့် သူငယ်ချင်းတစ်စုနှင့် ကျွန်တော်၏ ပွဲဦးထွက် 'မတ်ဖစ်ရှိုး'ကို တင်ဆက်တော့၏။ အချိန်ကာလမှာ ၁၉၇၈ ခုနှစ်။ ပြဇာတ်ကို နှစ်ပတ်ကြာ တင်ဆက်ပြီးသောအခါ ကျွန်တော်တို့ ပေါင် ၄၀ အမြတ်ထွက်လာသည်။ ထိုစဉ်က တင်ဆက်သမျှ ပြဇာတ်တွေ အရုံးပေါ်နေသည်ဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့ ပွဲဦးထွက်ကောင်းသည် ဆိုရမည်။

နောက်တော့ ကျွန်တော် အိန္ဒိယသို့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့်လိုက်သွားသည်။ ပြန်လာတော့ ကျွန်တော့်မှာ အတည်အကျအလုပ်အကိုင် တစ်ခုရထားပြီ။ သို့သော် ဟာသဇာရေးဆရာဖြစ်ချင်သည့် ပိုးက တရွရွ ထိုက်ဖဲ့နေဆဲ။

သို့ဖြင့် ၁၉၈၀၊ နောက် ၁၉၈၁နှင့် ၁၉၈၂ တွင် အက်ဒင်ဘရာ ပွဲတော်သို့ သွားပြီး 'မတ်ဖစ်ရှိုး' ၂-၃ နှင့် ၄ ကိုတင်ဆက်သည်။ စတုတ္ထ နှစ်တွင် ပြဇာတ်တင်ဆက်သည့် ဒုတိယနေ့အပြီး၌ အကြီးအကျယ် ချိုးမွမ်းထားသည့် ဝေဖန်ချက်များ စကော့မင်း သတင်းစာထဲပါလာ သည်။ ထို့နောက်မှာတော့ ပွဲပေါင်းနှစ်ဆယ့်ရှစ်ပွဲ ဆက်တိုက်ကပြရ အောင် လက်မှတ်တွေ ရောင်းလိုက်ရ၏။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့သည် ကြို တင်လက်မှတ်အရောင်းရဆုံးစံချိန် တင်လိုက်နိုင်ကြပေပြီ။

ကျွန်တော်တို့ ရေဒီယိုမှာ တင်ဆက်ကြရသည်။ ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်မှာ ထုတ်လွှင့်ကြရသည်။ 'ပယ်ရီယာ ဟာသပြဇာတ်ဆု' ချီးမြှင့် ခြင်း ခံကြရသည်။ တစ်နေ့ ရေဒီယို စတူဒီယို တစ်ခုသို့ တွေ့ဆုံမေးမြန်း ခန်း ပြုလုပ်ရန်အသွား လမ်းတွင် ဘီဘီစီ ရေဒီယို ထုတ်လွှင့်ရေးမှူး တစ်ဦးနှင့် ဆုံဖြစ်သည်။ သူက လန်ဒန်မှာ ထုတ်လွှင့်မည့်အစီအစဉ် အတွက် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ရေးပေးမည်လားဟု ကမ်းလှမ်းသည်။ နောက်ထပ်အခြားကမ်းလှမ်းချက်တွေ လိုက်လာသည်။ ကျွန်တော်သည် ကောက်ကာငင်ကာဖြင့် ဟာသပြဇာတ် စာရေးဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်သွားလေသည်။

စာရင်းအင်း သဘောအရ ပြောရလျှင် ရုပ်ရှင်ရိုက်ရာ၌ သင်က မယူဘူးဟု ပြောသော ရိုက်ကွက် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ရုပ်ရှင်ကားထဲတွင် ဘယ် တော့မျှ ပါဝင်မည်မဟုတ်။

ဝိန်းဂရက်စကီ

အထက်ပါဇာတ်လမ်း၏ ဆိုလိုရင်းကို ပြောပါမည်။ ကျွန်တော် သည် ဟာသပြဇာတ်စာရေးဆရာ ဖြစ်ဖို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ စိတ်ကူးယဉ်

နဲ့သော်လည်း ထိုသို့ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ဟူ၍ စိုးစဉ်းမျှ မသိခဲ့။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော့်မှာ အရည်အချင်းတစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ၎င်း အရည်အချင်းကို ယခုမှ သဘောပေါက် သိမြင်သည်။ ထိုနောက်ပိုင်း တွင် အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး၌ ရှိကြောင်း သိမြင်ခဲ့သည်။ ၎င်း အရည်အချင်းကို အမည်နာမတပ်ပြီး ပြောရလျှင် မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လ ဟု ပြောရပါမည်။ ကျွန်တော်သည် ဇွဲကောင်းခဲ့၏။ သည်ဇွဲကို မလျှော့ ခဲ့။ ကျွန်တော့်မျက်လုံးကို ပစ်မှတ်ထံမှ ဘယ်တော့မျှ မခွာခဲ့။

တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို ပြောဖူးသည်။ ၁၉၂၀ ပြည့် နှစ်များတွင် အမေရိကန်သမ္မတဖြစ်ခဲ့သော ကယ်လ်ဗင် ကူးလစ်ချ်သည် တခြား ဘာတွေပဲ စွမ်းဆောင်ခဲ့ စွမ်းဆောင်ခဲ့ သူ့အား သတိတရဖြစ်နေ ရသည်မှာ အောက်ဖော်ပြပါမှတ်လောက်သားလောက် စကားများကြောင့် ဖြစ်သည်ဆို၏။

အားကြီးမာန်တက် ဆက်လုပ်ပါ။ မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လနေရာတွင် ဘာဆို ဘာမျှအစားဝင်လို့မရ။ ပင်ကိုစွမ်းရည်က အစားဝင်လို့မရ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပင်ကိုစွမ်းရည်ရှိပြီး မအောင်မြင်သူတွေ အပြည့်ရှိ၏။ ပါရမီက အစား ဝင်လို့မရ။ အသိအမှတ် အပြုမခံရသော ပါရမီရှင်သည် ရှေးဟောင်း စကားပုံတစ်ခုနယ် ဖြစ်၏။ ပညာရေးတစ်ခုတည်းက အစားဝင်လို့မရ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အပယ်ခံပညာတတ်တွေ အပြည့်ရှိ၏။ မလျှော့သော ဇွဲ လုံ့လနှင့်ခိုင်ကျည်သော စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်သည်သာ အနန္တတန်ခိုးနှင့် ပြည့်စုံ၏။

ဤသဘောထားကို သည့်ထက်ပိုပြီး လိုရင်းတိုရှင်းပြောပြဖို့ ခက် ဖြစ်လိမ့်မည်။ တိတိကျကျပြောရလျှင် မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လသည် ပဉ္စမ

မြောက်အခြေခံမူဖြစ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်တော်တွေးခဲ့၏။ သို့ပေမဲ့ ခုတော့ မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လသည် အောင်မြင်ရေးအခြေခံမူလေးရပ်ကို ရက်ရှယ် ဆက်စပ်ပေးနေသည့် အရေးပါအရာရောက်သော ချည်မျှင်တစ်ချောင်း ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်လက်ခံထားပါပြီ။

သင့်ခရီးစဉ်ကို မစမီ၊ သင် ဘယ်နေရာသို့ အရောက်သွားချင် သည်ဟု တိတိကျကျ မပြဋ္ဌာန်းမီ သင့်ကိုယ်သင် အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးကြည့်ပါ။

“ငါ ဒီနေရာကို အရောက်သွားဖို့ ဘယ်လောက် သဲကြီးမဲကြီး ဖြစ်နေသလဲ။

ငါဒီအောင်မြင်မှုကိုအရယူဖို့ ဘယ်လောက် အရူးအမူးဖြစ်နေ သလဲ”

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရာကို အသည်းအသန် လိုချင်နေ ပါမှ ထိုအရာကို သင်မြင်နိုင်မည်။ အနံ့ခံနိုင်မည်ဖြစ်၏။ ၎င်း စိတ်ဓာတ် ကို မဆုတ်မနစ် ထိန်းမထားနိုင်လျှင် ၎င်းစိတ်ဓာတ် ပျက်သုဉ်းဆုံးရှုံး သွားမည်။ ၎င်းစိတ်ဓာတ်ကို ထိန်းထားဖို့ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ် ယောက်ချင်းထက် အဖွဲ့အစည်း ကြီးကြီးမားမားများတွင် ပို၍ ခက်ခဲ သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကြီးအကဲများက မိမိတို့အရယူဖို့ ကြိုးစားနေသည့် အရာကို လုံးဝဥသည့် အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ လေးလေးစား စား သဘောထားခြင်း၊ ပြက်ပြက်ထင်ထင် ရှုမြင်ထားခြင်း မရှိလျှင် အာရုံခံအမြင်ပျက်ပြယ်သွားမည်။ ယုံကြည်မှု လျော့ပါးသွားမည် ဖြစ် သောကြောင့်ပင်။ အဆိုပါ အောင်မြင်ရမည်ဟူသော သံမဏိစိတ်ဓာတ် ကင်းမဲ့မှုကြောင့် အရေးကြီးလာလျှင် ဖရိုဖရဲဖြစ်မှုတွေ ကြုံရတော့၏။

သမိုင်းကြောင်းတွင် မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လရှိသူတွေ အပြည့်ရှိ၏။ သူတို့သည် သူရဲကောင်းများဟု ကျွန်တော်တို့က ကင်ပွန်းတပ်သူများ

ဖြစ်နေတတ်၏။

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ လျှောက်လှမ်းမည့် ခရီးကို မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လဖြင့်လျှောက်ဖို့ သဘောတူလိုက်ကြရအောင်။ ကျွန်တော်တို့၏ ဣန္ဒြေက အောင်မြင်မှုများသည် ကြီးမားသည်ဖြစ်စေ၊ သေးငယ်သည်ဖြစ် စေ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်ကိုယ် လျှောက်ရမည့် လမ်းကို ဇွဲခတ်ပြီး လျှောက်ဖို့ သဘောတူလိုက်ကြရအောင်။ သင့်အတွက် အောင်စရိုက်၊ အောင်အကျင့် ငြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ကျွန်တော် ကူညီနိုင်စွမ်းရှိမည်ဟု မျှော်လင့် သိသည်။ စိတ်ကူးထဲမှာ ပုံရိပ်ဖော်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖန်တီးထား သော အဆိုပါအခက်အခဲများကို ယခုလောလောဆယ်ပင် ပစ်ပယ် နိုင်ပါ။

ယခုလောလောဆယ် သင့်ရင်တွင်း၌ ရှိနေသည်မှာ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သင် တစ်သက်လုံး မမျှော်မှန်းခဲ့သည်ကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် စွမ်း ပကားပင်ဖြစ်၏။ သင်၏ ယုံကြည်ချက်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပြီ ဆိုသည်နှင့် အဆိုပါစွမ်းပကားကို သင် ရယူနိုင်ပြီဖြစ်၏။

မက်ဆွဲလ် မော့စ်



တစ်ဦးတစ်ယောက်က သူ ဘယ်ကိုသွားရမုန်း မသိရင်
ဘယ်တော့မျှ ဝေးဝေးလဲလဲ ခရီးမပေါက်။

ဂိုထေး

သို့သော် သူတို့တစ်တွေ အသက်ကလေး နည်းနည်းရလာတော့
သူတို့ ကျောင်းပြီးလျှင် ဘာလုပ်မည်လဲဟု မေးကြည့်တော့လည်း သူတို့
မသိကြောင်း မကြာမကြာပြောတတ်ကြ၏။ သို့ဆိုလျှင် ဘာမျှမလုပ်ဘူး
ထားဟု ထပ်မေးကြည့်ပါ။ “တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုပေါ့” သို့မဟုတ်
“ကျွန်တော်/ ကျွန်မ အဆင်ပြေသွားမှာပါ” သို့မဟုတ် “အဲဒီအတွက်
စိတ်ပူမနေပါနဲ့” ဟူသော အဖြေမျိုးပေးပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်တို့
ကျောင်းနေသည့်အသက်အရွယ်ကို တော်တော်ကြီးလွန်မြောက်လာသည့်
ဆိုင် ကျွန်တော်တို့အထဲမှ တချို့က အထက်ပါအဖြေမျိုးတွေ ဖြေနေဆဲ
ဖြစ်၏။

သည်တော့ ‘အဆင်ပြေ’သည့် အခြေအနေကို နည်းနည်းကလေး
ညှော်စားကြည့်ပါ။ အဆင်ပြေခြင်းသည် လုံလောက်ပြီဟု သင်ယူဆပါ
သလား။ သင်ထိုက်တန်သည်မှာ သည်လောက်ပဲလား သို့မဟုတ်
သည့်ထက်ပိုပြီး ထိုက်တန်ပါသလား။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ပြီးပြန်လာသည့်
မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား “ရုပ်ရှင်က ကောင်းရဲ့လားဟေ့” ဟု သင်က မေး
မည်။ သူက “အဆင်ပြေပါတယ်” ဟု ဖြေသည် ဆိုပါစို့။ ၎င်းရုပ်ရှင်ကို
သင် သွားကြည့်မည်လား သို့မဟုတ် အစားအသောက်တွေ ‘အဆင်ပြေ
ပါတယ်’ ဟု အပြောခံရသော စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ သင် သွားစား
မည်လား။ သင်သွားလိမ့်မည်မထင်ပါ။ အကြောင်းမှာ အဆင်ပြေပါ
တယ်ဆိုခြင်းသည် အဆင်မပြေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

သင့်ဘဝ၏ အလားအလာအားလုံးတွင်လည်း သင့်စီးပွားရေး၏

(၅)
ပီပြင်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ

ဘဝတွင် ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ရည်
မှန်းချက်များ မပေါက်မြောက် မအောင်မြင်ခြင်းမဟုတ်။ သူ့မှာ အကောင်
အထည်ဖော်ဖို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် မရှိခြင်းဖြစ်၏။

အိုက်ဇီယာ မေးစ်

ကလေးတွေအား မင်းတို့ကြီးလာလျှင် ဘာလုပ်မည်လဲဟု မေး
ကြည့်လျှင် သူတို့က သင့်အား “သိဘူးလေ” ဟု ဖြေကြပါလိမ့်မည်။
တကယ်တော့ သည်အဖြေသည် သူတို့အတွက်မဟုတ်။ သူတို့စိတ်ထဲ
မှာ အာသိသပြင်းစွာရှိနေသည်ကတော့ သူထက်သူ လူစွမ်းကောင်းကြီး
ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း အာကာသယာဉ်မှူးတစ်ဦး
ဖြစ်ချင်စိတ် ရှိကောင်းရှိနေမည်။ သူတို့၏စိတ်မျက်စိထဲတွင် သူတို့
လုပ်ကိုင်မည့် အလုပ်အကိုင်များသည် အတိုင်းအဆမရှိ လမ်းပွင့်နေလေ
သည်။

အလားအလာအားလုံးနည်းတူ သင်သည် အဆင်ပြေသည့်အဆင့်ထက် ပိုပြီး ရရှိစံစားထိုက်ပါသည်။ သင် ရည်မှန်းရမည်မှာ ကြီးမားခြင်း၊ လက်ခမောင်းခတ်ရလောက်ခြင်း၊ အံ့ဖွယ်ရှိခြင်းတို့ဖြစ်၏။ သို့သော် အဆင်ပြေသည့်နယ်မြေကို ကျော်လွန်ပေါက်မြောက်ဖို့ ဆိုသည်မှာ သင် သွားလိုသည့်အရပ်ကို ပီပြင်ပြတ်သားစွာ သိထားဖို့လို၏။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို တစ်သမတ်တည်း ပီပြင်ပြတ်သားစွာနှင့် လိုရင်းတိုရှင်း ဖော်ပြနိုင်သော အရည်အချင်းသည် အောင်မြင်သူတိုင်းမှာ ရှိကြောင်း စွဲမှတ်ထားပါလေ။ သူတို့ ဘာတွေလုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေသလဲ ဟု မေးကြည့်ပါ။ သူတို့၏ မျက်လုံးတွေ အရောင်တောက်လာလိမ့်မည်။ အားတက်သရော ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ပြက်ပြက်ထက်ထင် မြင်သာလာအောင် ပြောပြပါလိမ့်မည်။ သူတို့၏ ပြောပြချက်ကို နားထောင်ပြီးသောအခါ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်စိတ်ထဲမှာ သံသယဟူ၍ မြူတစ်မှုန်စာမျှ ကျန်ရှိတော့မည် မဟုတ်ပါချေ။

ကျွန်တော် ရုပ်မြင်သံကြားဌာနများနှင့် အလုပ်လုပ်စဉ်က ကျွန်တော် တင်ဆက်ထုတ်လွှင့်ချင်သည့်အစီအစဉ်ကို အကြီးတန်း ထုတ်လွှင့်ရေးမှူးတစ်ဦးထံ တင်ပြရလေ့ရှိ၏။ ထိုအလုပ်ကို 'ဇာတ်လမ်းပြောပြခြင်း' ဟု ခေါ်သည်။ သင့်စိတ်ကူးကို ဝယ်သူအား ပထမဆုံးအကြိမ် ပြောပြခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုသို့ပြောပြဖို့ အခွင့်အရေးက တစ်ကြိမ်ပဲရသည်။ ထိုအခါ သင့်စိတ်ကူးကို ဝယ်သူ၏ မျက်စိထဲတွင် ပုံပေါ်လာအောင် အသေးစိတ် ပြောပြရ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘယ်သူမဆို စိတ်ကူးပုံရိပ်များဖော်ပြီး နားထောင်တတ်ကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ရုပ်ရှင်တစ်ကားရိုက်ဖို့ ဇာတ်လမ်းပြောပြသောအခါ "ကျွန်တော် ရိုက်မှာက သိပ္ပံဇာတ်လမ်းဗျ။ အဲဒီအထဲမှာ အထူးပြုလုပ်ချက်တွေပါ

မယ်။ လူပျားမှုနဲ့ အချစ်ဇာတ်လမ်းရောမွှေထားမယ်" ဟုမပြောကြပါ။ သူတို့က ဇာတ်လမ်းအသေးစိတ်ကို ဖွဲ့ဖွဲ့နဲ့နဲ့ ပြောပြသည်။ ဘယ်လိုဇာတ်ကားမျိုးဖြစ်လာမည်ဆိုသည်ကို ပိတ်ကားပေါ်မှာမြင်ရသလို ဖြစ်အောင် ပြောပြကြသည်။

သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ဝုချီလ်ရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ပတ်သက်လာလျှင်လည်း ဇီနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မထွေပြားပါစေနင့်။ ဧဝေဧဝါ ဖြစ်ပါစေနင့်။ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်မထားသည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုသည် ခိုင်မာမှုမရှိ။ သင့်စိတ်ထဲတွင် ဧဝေဧဝါခံစားချက်သာ ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ (ထိုအခါ သင့်ရည်မှန်းချက်များကို အခြားသူများ အထင်ကြီး မယုံမကြည်ဖြစ်ခြင်းမှာ အဆန်းမဟုတ်တော့။)

အဆိုပါဦးတည်ချက် မခိုင်မာမှုသည် ဧဝေဧဝါဖြစ်ခြင်း၏ နောက်တစ်အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် ဧဝေဧဝါဖြစ်ခြင်းက တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း အဆင့်တွင် ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှုနှင့် ငြီးငွေ့မှု ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်ပွားခြင်းတို့ပင် ပေါ်ပေါက်လာစေ၏။ ထိုနည်းတူ စီးပွားရေးလောကတွင် ဦးတည်ချက် မခိုင်မာသောကုမ္ပဏီများကို ပတ်ဝန်းကျင်က ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိကြ။ ဇီအခါ မိမိ၏ အမှုထမ်းများလည်း စိတ်ဓာတ်ကျလာတော့၏။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် မိမိ ဘယ်ကိုသွားနေမှန်း မသိလျှင် သူသည် ဘယ်ကိုမျှ သွားမည် မဟုတ်။ ဘယ်ကိုမျှ မသွားလျှင် ရှေ့သို့ မျှော်ကြည့်စရာလည်း ဘာမျှရှိမည် မဟုတ်ပါချေ။

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့တွင် ရှေ့သို့ မျှော်ကြည့်စရာ တစ်ခုခု ဆော့ ရှိနေရပါမည်။ အကယ်၍ အနာဂတ်ကာလအတွက် ရည်မှန်းချက် တစ်ခုခုရှိမနေလျှင် ကျွန်တော်တို့ ယောင်ချာချာဖြစ်လာမည်။ လုံခြုံစိတ်

ချမူ ကင်းမဲ့လာမည်။ နောက်ပြီး အနာဂတ်သည် ထိတ်လန့်ချောက်ချား စရာကောင်းသည့် ဟင်းလင်းပြင်ကြီး ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ပတ်သက်သော သင်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကြိုးစားမည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသည် သင့်ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များဖြစ်ကြောင်း သေချာဖို့ အရေးကြီး၏။ သင့်အတွက် တစ်စုံတစ်ဦးက ချမှတ်ပေးသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ မဖြစ်သင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကဲ့သို့သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို သင် ပိုင်ဆိုင်ခွင့်မရှိသောကြောင့်ပင်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့်ပြောရလျှင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင်မူ စုပေါင်း ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့် စုပေါင်းသဘောတူညီမှုသည် အရေးပါ အရာရောက်ပါသည်။

“ငါ့ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါဘာတွေလုပ်မည်လဲ” ဆိုသော မေးခွန်းဖြင့် သင့်လုပ်ငန်းစဉ်စပါ။ သည်မေးခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လောက်များများ မေးခဲ့ဖူးပါလဲ။ ကျွန်တော် ဆိုလိုသည်မှာ ကုလားထိုင်မှာ အကျအန ထိုင်ပြီး ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော အဖြေတစ်ခုရသည်အထိ သင်ဘယ်နှကြိမ်လောက် စဉ်းစားခန်း ဝင်ခဲ့ပါသလဲ။ စဉ်းစားဖူးသည်ဆိုလျှင်ပင် အကြိမ်ပေါင်း အလွန်အလွန်နည်းဖို့ အလားအလာများပါသည်။

လူတွေက ပြောကြသည်။ သူတို့သည် ရေပေါ်မှာ ခေါင်းပေါ်နေအောင်မနည်း ကြိုးစားနေကြရသည်တဲ့။ ခေတ်သစ်ဘဝ၏ ရွေ့လျားမှုနှုန်းက သူတို့အား ရည်မှန်းချက်တွေ မြင့်မြင့်မားမားထားနိုင်ဖို့ထက် အသက်ရှင်ရပ်တည်နေနိုင်ရေးအတွက် အသည်းအသန် ရုန်းကန် လှုပ်ရှားနေရစေသည် ဆို၏။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အဆိုပါ သံသယစိတ်တွေကို ပစ်ပယ်ပြီး သင့်ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ လောလောဆယ် ဘာလုပ်ချင်သလဲ ဆိုတာနှင့် သင့်ဘဝကို ဘယ်နေရာသို့ အရောက်သွားစေချင်သလဲ ဆိုတာ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးကြည့်လိုက်ပါ။

အချိန်နှင့် စွမ်းအင်ကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုခြင်းနှင့် အကျိုးမဲ့ဖြုန်းတီးခြင်းကို ရေကူးကန်ထဲတွင် ရေကူးသူနှစ်ဦးအား ယှဉ်ကြည့်လျှင် သိနိုင်၏။ သူတို့ နှစ်ဦးစလုံးပင် တူညီသော စွမ်းအင်ပမာဏကို ထုတ်သုံးကြ၏။ ရေတွေ တဗွမ်းဗွမ်းဖြာထွက်နေစေ၏။ သို့သော် တစ်ဦးက ဦးတည်ချက်အပြည့်ဖြင့် တစ်လျားပြီးတစ်လျား ကူးခတ်နေချိန်တွင် ကျန်တစ်ဦးက ရေနစ်တော့မတတ် လက်ပန်းကျနေလေပြီ။

သည်တော့ သင်ကော။

သင် ရေကူးနေသလား သို့မဟုတ် ရေနစ်နေသလား။ သင့်ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ပြီး ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် သင့် စွမ်းအင်များကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ အထူးပြောဖို့ မလိုသောအချက်ကတော့ သင့်ရည်မှန်းချက်များသည် သင့်အတွက်၊ သင့်မိသားစုအတွက်၊ သင့်ကုမ္ပဏီအတွက်၊ သင့်လူအဖွဲ့အစည်းအတွက်၊ သင့်ဝန်းကျင်ရှိ သင့်ကမ္ဘာအတွက် အဆုံးစွန်ကောင်းမွန်နေသင့်ကြောင်းဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် အားလုံးထဲတွင် အရေးအကြီးဆုံးမှာ သင့်ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်တော့မည် ဆိုလျှင် ၎င်းရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ပီပြင်ပြတ်သားစွာ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ထားဖို့ လိုအပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သင် ဘယ်ကိုသွားချင်တာလဲ

အငှားကားတစ်စီးပေါ်သို့ ကသောကမျော တက်ပြီး ယာဉ်မောင်းသူအား “မြန်မြန်မောင်းပါဗျ၊ တစ်နေရာရာကို” ဟု ပြောလိုက်သည်ကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ (တစ်ခါတစ်ရံ အိမ်သို့အပြန်တွင် ထိုသို့ လုပ်ပြီး ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်မည်လဲဆိုတာစောင့်ကြည့်ပါလား။) ယာဉ်မောင်းသူ

ကတော့ အကြီးအကျယ်စိတ်ညစ်သွားမှာ သေချာသည်။
 လူတွေကို သူတို့ ဘယ်ကိုသွားချင်တာလဲဟု မေးကြည့်၏။ လူ
 တော်တော်များများ၏ အဖြေတွေကို ကြားရပြီး ကျွန်တော် အံ့ဩတကြီး
 ဖြစ်ရပါသည်။ သူတို့၏ အဖြေတွေမှာ -
 “ကျုပ်က ငွေတွေအများကြီးရအောင် ရှာချင်တယ်”
 “ကျွန်မ လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်တယ်”
 “ကျွန်တော်က အောင်မြင်ချင်တယ်”
 “ကျုပ်ကတော့ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို လိုချင်တယ်”
 စသည်ဖြင့်။ (သင်ကော သည်စကားမျိုးတွေနှင့် ယဉ်ပါးနေပါ
 သလား။) သည်နေရာတွင် ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတော့ သူတို့သည် ကြီး
 ပမ်းအားထုတ်သောဆန္ဒများ၊ ပြင်းပြသော အာသီသများကို ပီပီပြင်ပြင်
 သတ်မှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့် ရောထွေးနေခြင်းဖြစ်
 ၏။ စင်စစ်အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ တရားသေ သတ်မှတ်ထားသော
 ခရီးပန်းတိုင်မဟုတ်ဘဲ ဘဝခရီးတစ်လျှောက် တွေ့ကြုံရသည့် အတွေ့
 အကြုံတစ်ခုသာဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့တွင် ကြည်လင်ပြတ်သားသော
 ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုတော့ ရှိရပါမည်။
 သို့သော် ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် အဆိုပါ ကြည်လင် ပြတ်သား
 သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို သတိကြီးစွာထားပြီး ရွေးချယ်ဖို့ လိုအပ်
 ၏။ ပြိုင်ဆိုင်မှုကြီးမားသော စီးပွားရေးလောကတွင် ကုမ္ပဏီများသည်
 သုံးလ ရည်မှန်းချက် သို့မဟုတ် ခြောက်လရည်မှန်းချက် စသည်ဖြင့်
 ရေတိုကာလ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးကို အာရုံစိုက်ခဲ့ကြောင်း မကြာ
 မကြာ တွေ့ရ၏။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သူတို့သည် ရေရှည် ရည်မှန်းချက်
 များကို စတေးခဲ့ကြသည် သို့မဟုတ် မျက်ခြည်ပြတ်သွားကြသည်
 သို့မဟုတ် ဘယ်တုန်းကမျှ ရေရှည် ရည်မှန်းချက် မရှိခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ထိုအခါ ခံစားရမည့် အပြစ်ဒဏ်များက ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်သွားနိုင်၏။
 သာဓကတစ်ခုပြပါမည်။ ၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်များ၏ စောစောပိုင်းတွင်
 အမေရိကပြည်ထောင်စု၌ သမန်အရှည်ဆုံးကုမ္ပဏီတွေထဲမှာ တစ်ခုအပါ
 အဝင်ဖြစ်ပြီး နှစ်ပေါင်းတစ်ရာခါးဆယ်သက်တမ်းရှိ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခု
 သူ့လုပ်ငန်းတွေ ပိတ်ပစ်လိုက်ရ၏။ ၎င်းကုမ္ပဏီကား မြင်းရထားများ
 ထုတ်လုပ်ရောင်းချသည့် အဓိကရ ကုမ္ပဏီကြီးဖြစ်၏။ ၎င်းကုမ္ပဏီကြီး
 နီဝိန်ချုပ်သွားရခြင်းမှာ မော်တော်ယာဉ်ထုတ်လုပ်မှုတွေ တိုးတက်များပြား
 လာပြီး လူတွေက မြင်းရထားများကို မစီးချင်တော့သောကြောင့် ဖြစ်၏။
 နောင် နှစ်အတန်ကြာသောအခါ ဝေဖန်သူတစ်ဦးက အခြားအခွင့်
 အလမ်းများကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်း မရှိသည့်အတွက် စီးပွားရေးလောက
 မှ ကွယ်ပျောက်သွားသည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုကို အဖြစ်ဥပမာပေးခဲ့လေသည်။
 သူတို့ ကြိုခဲ့ရသည့် ပြဿနာမှာ သူတို့သည် မြင်းရထားထုတ်လုပ်မှု
 စီးပွားရေးကို လုပ်နေသည်ဟု ယုံကြည်စွဲမှတ်ထားမှုဖြစ်၏။ တကယ်
 တော့ သူတို့သည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်နေသည်
 ဟု သဘောပေါက်ထားသင့်၏။ သူတို့က သူတို့၏ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကို
 ပြောင်းလဲပစ်ရမည့်အစား သူတို့၏ လုပ်ငန်းမပျက်ရေး ရည်မှန်းချက်ကို
 ချမှတ်ခဲ့ကြ၏။ ထိုသို့ လူးလွန်ရုန်းကန်ရင်း သူတို့သည် သံပြင်အောက်
 သို့ ခေါင်းထိုးဝင်မိလျက်သား ဖြစ်သွားသည်။ ကြောက်စရာ ကောင်း
 သော အကျိုးသက်ရောက်မှုပါပေ။
 နှိုင်းယှဉ်ချက်အနေဖြင့် ပြောရလျှင် ကိုမတ်စု၊ ကင်ဒွန်နှင့် ဟွန်ဒါ
 တို့သို့ ကိုယ့်နယ်ပယ်တွင် ဘုရင်တစ်ဆူဖြစ်နေသော ကုမ္ပဏီကြီးများ
 ကတော့ နှစ်နှစ်ဆယ် သို့မဟုတ် နှစ်သုံးဆယ် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်
 များ ချမှတ်ပြီး ထိုအဆင့်သို့ရောက်ခဲ့ကြ၏။ သူတို့က အနာဂတ်ကာလ
 အတွက် ပစ်မှတ်တစ်ခုကိုသတ်မှတ်ပြီး “ဒီနေ့ ဒီရက်မှာ ကျုပ်တို့ အထ

မြောက် အောင်မြင်ချင်တယ်။ ကျုပ်တို့ အရောက်သွားချင်တဲ့နေရာက အဲဒီနေရာပဲ” ဟု ပြောကြသည်။

ဂျပန်ပြည်တွင် အဓိကရ ဦးပိုင်ကုမ္ပဏီကြီးဖြစ်သည့် မတ်ဆုဂိုတ ကုမ္ပဏီဆိုလျှင် နှစ်သုံးရာ မဟာဗျူဟာ စီမံကိန်းကို ချမှတ်ခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကြောင်စီစီ နိုင်သည်ဟု ထင်စရာရှိ၏။ သို့သော် ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းက “ဒီကနေ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေက နောင်လာ နောင်သားတွေ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကို ရအောင် ကြိုးစားတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်လား” ဟူသော မေးခွန်းကို မေးလိုရလား။ ထိုမေးခွန်းကို မေးခြင်းက ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရေးအတွက် အထောက်အကူပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန်ကောလိပ် ဘောလုံးအသင်း တစ်သင်းအကြောင်း ကျွန်တော်မှတ်မိနေသည်။ ထိုအသင်းသည် ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်သော အသင်းမဟုတ်။ သို့သော် အမျိုးသားတံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲ ဖိုင်နယ် အဆင့်အထိ ရောက်ရမည်ဟု ပစ်မှတ်ထားပြီး လှုံ့ဆော်ထားသည်။ ဘောလုံးရာသီတစ်လျှောက်လုံး သူတို့သည် ခြင်္သေ့တွေလိုယှဉ်ပြိုင်ခဲ့၏။ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားကြသည်။ သူတို့ဖိုင်နယ်တက်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ဖိုင်နယ်တွင် မရူမလှ ရှုံးကြသည်။ ဘာကြောင့် ထိုသို့ ရှုံးရသလဲဟု ကျွန်တော်တို့က ဝိုင်းမေးကြသောအခါ သူတို့၏ နည်းပြ ဆရာက “ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဗိုလ်စွဲဖို့ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပစ်မှတ်မှ မဟုတ်ဘဲကိန်း။ ကျွန်တော်တို့ ရည်မှန်းခဲ့တာက ဖိုင်နယ်တက်နိုင်ရေးပဲလေ။ နောက်တစ်ခါဆိုရင်တော့ ချန်ပီယံဆုရရေးကို ပစ်မှတ်ထားရတော့မှာပဲ” ဟု ဖြေကြားသွားလေသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာအဆင့်တွင် မိမိ အထမြောက် အောင်မြင်လိုသည့် ကိစ္စကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် သိနေခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏ အောင်မြင်

ရေး စွမ်းရည်များကို အဓိကဩဇာသက်ရောက်သည့် အကြောင်းတရား ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ရွယ်စဉ်က ကျွန်တော်တို့မှာ ရည်မှန်းချက်တွေ အများကြီးရှိ၏။ နည်းနည်းကလေးအရွယ်ရောက်လာတော့ ၎င်းရည်မှန်းချက်တွေကို မျက်ခြည်ပြတ်သွားတော့၏။ ခက်ခဲကျပ်တည်းသော ဘဝအခြေအနေများကြောင့် အဓိကဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့၏ နုပျိုသောအိပ်မက်တွေ မှုန်ဝါးပျယ်ပြယ်သွား၏။ သည်အိပ်မက်တွေ လက်တွေ့ဖြစ်မလာနိုင်တော့ဟု ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ထားကြသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်မှာ ကျွန်တော်တို့သည် အကြောင်းတိစ္ဆာများကို ဘယ်တော့မျှ အစအဆုံး မကြည့်တတ်ကြတော့ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

သို့သော် သည်သို့ဖြစ်ခြင်းကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းရှိနေပါသည်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကလေးပါ။ သင်၏ ငယ်ဘဝရည်မှန်းချက်များအား အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု သင့်ကိုယ်သင် ခံယူထားခြင်းကို ဘယ်တော့မျှ ရပ်ဆိုင်းမပစ်ဖို့ပင်ဖြစ်၏။

သင့်ကိုယ်သင် ထားရှိသည့် ထင်မြင်ချက်က သင့်အပေါ် အခြားသူများ ထားသည့် ထင်မြင်ချက်ထက် များစွာပို၍အရေးကြီး၏။
ဆင်နက်ကာ

ထိုသို့ခံယူထားနိုင်ရေးအတွက် အနာဂတ်ကာလတွင် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်လာသော မြင်ကွင်းကို သင့်အာရုံထဲတွင် ပြက်ပြက်ထင်ထင် မြင်နေအောင် လုပ်ရပါမည်။ ကျွန်တော်တို့ ကျင်လည်နေသည့် လက်ရှိ အခြေအနေက လုံခြုံသည်။ နွေးထွေးသည်ဟု ခံစားရသည်။ သို့ဖြစ်သည့် အတွက် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ လက်ရှိအခြေအနေထဲတွင်

ချောင်ပိတ် အမိခံမနေသင့်။ တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ဖို့ သိပ်ခက်ခဲပြီး သိပ်အရဲ ကိုးရမည် ဖြစ်သောကြောင့် တစ်နေရာတည်းတွင် အမြစ်တွယ်နေခြင်းကို ရှောင်ရှားရပါမည်။

သည်တော့ ခုလောလောဆယ်ပဲ အားထုတ်လိုက်ပါ။ သင်၏ သက်သောင့်သက်သာနယ်မြေမှ အပြင်သို့ထွက်လိုက်ပါ။ ဘယ်လောက် ဝေးဝေးအထိ ထွက်မည်လဲဆိုတာကတော့ သင့်အပေါ်မူတည်၏။ သို့သော် လှောင်အိမ်ထဲ ပိတ်အမိခံနေရသည့် ငှက်ငယ်ပမာ လှောင်အိမ် တံခါးကို ဖွင့်ပေးလိုက်ချိန်တွင် သတ္တိရှိရပါမည်။ သင့်ရင်ထဲက ယုံကြည် ချက်ကို နှိုးဆွရပါမည်။ သင်လိုရာခရီးသို့ မရောက်မချင်း ပျံသန်းမည် ဟူသော ဇွဲကို မွေးရပါမည်။

ကျွန်တော်တို့၏ သူရဲကောင်းများအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တစ်ခါတစ်ခါ မြေပုံတွင်ပင် မပါဘဲ လူတွေ ခြေမချဖူးသေးသည့် ကုန်း မြေများ ရှိသည်။ မိမိရှာတွေ့နိုင်သည့် ကမ္ဘာသစ်တစ်ခု ရှိနေသည် ဟူ သော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ခြေဆန့်ခရီးထွက်ခဲ့သည့် ရဲစွမ်းသတ္တိရှင်များ အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်အား စောင့်ကြိုနေသည့် အားတက် ရွှင်လန်းမှုတွေကို ခံစားရအောင် အထက်ပါရဲစွမ်းသတ္တိရှင်များအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်အား စောင့်ကြိုနေသည့် အားတက်ရွှင်လန်းမှုတွေ ကို ခံစားရအောင် အထက်ပါ ရဲစွမ်းသတ္တိများ၏ ယုံကြည်ချက်မျိုး သင့်မှာ ရှိနေဖို့ လို၏။ အချို့အချို့သော သင့်လမ်းကြောင်းများက သင့် အား သူတစ်ပါးမသိသေး၊ မရောက်သေးသည့်နယ်ပယ်သို့ အရောက်ပို့ ပေးချင် ပို့ပေးမည်။ ထိုသို့သော အတွေ့အကြုံကို စွန့်စားခန်းတစ်ခုဟု သဘောထားပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းစွန့်စားခန်းကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ရင်ဆိုင်ပစ်လိုက်ပါ။

ထိုအရာကို သင် ဘယ်လောက်အသည်းအသန်လိုချင်သလဲ

ဘုရားဖူးခရီးသည် လူငယ်တစ်ဦးသည် သူ့ဆရာနှင့်အတူ မြစ် ကမ်းနံဘေးတွင် ထိုင်နေ၏။ သူက ဘုရားသခင်ကို ဖူးမြင်ခွင့်ရအောင် နှစ်ပေါင်းများစွာ တရားဘာဝနာပွားများခဲ့ကြောင်း၊ သို့သော် ဘုရားသခင် ကို ဖူးခွင့်ရလောက်အောင် ဉာဏ်အလင်း မပွင့်ခဲ့ကြောင်း သူ့ဆရာကို ပြောပြ၏။ “ဘုရားသခင်ကို ဖူးခွင့်ရအောင် ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမလဲ” ဟု သူ့ဆရာကို မေး၏။ သူ့ဆရာက လူငယ်အား စိုက်ကြည့်နေသည်။ ထို့နောက် လူငယ်၏ဦးခေါင်းကို တွန်းပြီး ရေထဲတွင် အတန်ကြာအောင် နှစ်ထားလိုက်သည်။ လူငယ်က သူဦးခေါင်းကို ကိုင်ထားသည့် လက်မှ လွတ်အောင် အတန်ကြာမျှ အသည်းအသန်ရုန်းရသည်။ လွတ်သွားမှ သူဦးခေါင်းကို ရေပေါ်ဖော်ပြီး လေကို အငမ်းမရ ရှူရသည်။

“ဆရာ ကျွန်တော့်ကို ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုလုပ်ရတာလဲ” ဟု လူငယ် က ပါးစပ်ထဲမှ ရေတွေကို ထွေးထုတ်ရင်း မေးသည်။ ထိုအခါ ဆရာဖြစ် သူက “မင်းရဲ့ ဉာဏ်အလင်းပွင့်ချင်တဲ့ ဆန္ဒဟာ ခု မင်းလေရှူချင်တဲ့ ဆန္ဒလောက် ကြီးမားပြင်းထန်လာရင် ဘုရားသခင်ကို ဖူးခွင့်ရဖို့ အသင့် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်” ဟု ဖြေကြားလိုက်လေသည်။

အထက်ပါဇာတ်လမ်းကလေးက ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ပြောသွား သည်။ သို့သော် သင့်အနေအထားနှင့်ကိုက်ညီအောင် ဖော်ပြသွားပုံက တော့ ပီပီပြင်ပြင်ရှိလှပါသည်။ သင်သည် သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် သို့ ရောက်လိုစိတ်သည် ရေနစ်သူတစ်ဦး လေကို အငမ်းမရ ရှာဖွေ တောင့်တသလို အသည်းအသန်ဖြစ်နေရပါမည်။ သင့်အတွက် သင့် ဘာသာချမှတ်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရေးကို စိတ် ချော ကိုယ်ပါ နှစ်မြှုပ်ပုံအပ်ထားရပါမည်။

ယခု ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုဆွေးနွေးနေသည်မှာ သင့်ဘဝ

အကြောင်း ဖြစ်၏။ သည်ပြောဆိုဆွေးနွေးချက်ကို သင် ဘယ်အတိုင်း အတာအထိ လေးလေးနက်နက် သဘောထားပါသလဲ။ သင်က ခြေလှုပ် လက်လှုပ် ရုံလောက်လုပ်ဖို့ စဉ်းစားလျှင်၊ နည်းနည်းပါးပါး လှုပ်ရှားပြီး ဘာဖြစ်လာမလဲဟု စောင့်ကြည့်မည် စဉ်းစားလျှင် အလုပ်ရှုပ်ခဲမနေပါ နှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

သည်ရည်မှန်းချက်ကို ဘာကြောင့်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ချင်ပါ သလဲ။ သည်ရည်မှန်းချက်က သင့်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ဖြစ်ထွန်းလာစေမည်လဲ။ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေဖြစ်မည်ဆိုတာကို သင်သိနားလည်ထားရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့ သိထား ခြင်းက သင့်အား ချွန်းတို့ပေးနေမည်ဖြစ်သောကြောင့်၊ နောက်ပြီး အခက် အခဲ အကျပ်အတည်း ကြုံရချိန်များတွင် သင်ရှေ့ဆက်လျှောက်နိုင်အောင် တွန်းအားပေးနေမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးတွင် မာရသွန်အပြေးပြိုင်ပွဲဝင်နေသူများ အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြိုင်ပွဲဝင်သူတွေထဲတွင် မဆိုစလောက် ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းနေသူတွေပါ၏။ အနည်းငယ် ကိုယ်အလေးချိန် ပိုနေ သူတွေပါ၏။ သူတို့သည် နှစ်ဆယ့်ခြောက်မိုင်နှင့် ၃၈၅ ကိုက် အကွာ အဝေးကို အစအဆုံးပြေးမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန် ချထားသူတွေဖြစ်၏။ သူတို့ စံချိန်နှင့် သူတို့... ဘယ်လောက်ပဲကြာကြာပေါ့။ ရွှေတံဆိပ်ဆုရှင်၏ နှစ်နာရီနှင့် ဆယ့်ငါးမိနစ် စံချိန်သည် သူတို့အတွက် မဟုတ်။ သူတို့က သည်ခရီးကို လေးနာရီ၊ ငါးနာရီ... ကုန်ကုန်ပြောရလျှင် ခုနစ်နာရီ ကြာချင်ကြာသွားပါစေ၊ ပြေးနေမည်သာ ဖြစ်၏။ သို့သော် သူတို့အားလုံး မှာရှိသည့် တူညီသောအချက်တစ်ချက်ကား သူတို့အားလုံး ပန်းဝင်စည်း ကို ဖြတ်ကျော်မည်ဟူသည့် စိတ်ဓာတ်ဖြစ်၏။

ရွှေတံဆိပ်ဆုရှင်ရော၊ ပင်စင်စားအဘိုးကြီးရော ပြိုင်ပွဲဝင်သူ

အားလုံး သန္နိဋ္ဌာန်ချထားသည်မှာ သည်ခရီးကို အဆုံးအထိ ပြေးဖို့၊ လမ်းခရီးတစ်ဝက်မှာ ဘေးထွက်မသွားဖို့ဖြစ်၏။ သူတို့ ခံစားရရှိမည့် ဆုလာဘ်နှင့် ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခြင်းဟူသော အသိတရားကပင် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ဖွယ်အတိဖြစ်နေပြီ။ သည်ခံစားချက်ကို သူတို့၏ လက် တွန့်သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး အမြတ်တန်းထိန်းသိမ်းသွားတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသန့်သန့် ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ထား ပြီ ဆိုလျှင် သင့်လုပ်ရပ်ကို အပြစ်ပြောဖို့ အလားအလာရှိသူ ဘယ်သူ လိုအူ ပြောမပြမိဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးကြောင်း စောစောပိုင်းက တွန့်တော် တင်ပြခဲ့ပြီ။ သင့်အား သူတို့၏ အပျက်မြင်သဘောထားများ ထို့ မြန်ရေရှက်ရေ ပြောပြလေ့ရှိသူများသည် သင့်ရည်မှန်းချက်ကိုလည်း သင့်အမြင်မှာပင် တန်ဖိုးလျော့လာအောင် လုပ်ဆောင်ကောင်းလုပ်ဆောင် ကြလိမ့်မည်။ အဆိုးဆုံးထားပြီးပြောရလျှင် သူတို့က သင့်အိပ်မက်ကို ဆူမှန်းဖျက်ဆီးပစ်ကြလိမ့်မည်။

သူတို့ ဘာကြောင့် သည်လိုလုပ်သလဲ ဆိုသည့်အကြောင်းတွေ ကတော့ အများကြီးရှိသည်။ သို့သော် အများစုကတော့ သူတို့ နောက် တွန့်နေခဲ့မှာ စိုးရိမ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ သူတို့က သင်၏ အောင်မြင်နိုင် ခွမ်းများကို မနာလိုဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ သူတို့၏ အောင်မြင်မှုကို မီးမောင်းထိုးပြရာ ရောက်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သည်တော့ သင့်အား ထောက်ခံသူ၊ အားပေးသူ၊ ရည်မှန်းချက် အကောင် အထည်ပေါ်ရေးအတွက် အကူအညီပေးနေသူများက လွဲလျှင် ဘယ်သူ လိုအူ ပြောမပြပါနှင့်။ သင့်ဘက်မှာ ရှိသူများကတော့ သင် မကြာခဏဆို သလို ခလုတ်တိုက် လဲပြိုတိုင်း သင် ပြန်ပြီး ကျုံးထလာနိုင်အောင် ကူညီကြလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ သင့်အား အရှုံးပေး လက်မြောက်ပါပြီ

ဆိုသည့်စကားမျိုး မပြောဖြစ်အောင် အားပေးကြလိမ့်မည်။

သင့်ရည်မှန်းချက်ကို သင့်စိတ်ထဲမှာသာ မဟုတ်ဘဲ သင့်နလုံးသားထဲမှာပါ ချမှတ်ထားပါ။ ရင်တွင်းခံစားချက်မပါဘဲ စိတ်ထဲမှာသာ ရှင်သန်နေသည့် ရည်မှန်းချက်များသည် အာရုံထွေပြားစရာများ၊ အခြေအနေပြောင်းလဲမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါ မကြာမကြာ ဆိုသလို ဆန္ဒစွဲသာသာမျှသာဖြစ်သွားတတ်၏။ သို့ဖြင့် ၎င်းရည်မှန်းချက်တွေ အညွန့်တုံးသွားတတ်လေသည်။

စစ်မှန်သော အောင်မြင်မှု ရယူခံစားလိုသည်ဆိုလျှင် သင့်ရည်မှန်းချက် ပြည့်ဝအောင်မြင်လိုသော ဆန္ဒသည် သင့်ခေါင်းထဲမှာရော သင့်နလုံးသားထဲမှာပါ စိုးမိုးနေလောက်အောင် ကြီးမားပြင်းထန်ရပါမည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် သင့်မှာ ဦးတည်ချက်ရှိသော ပြင်းပြဆန္ဒတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာပြီဖြစ်၏။ အောင်မြင်ရေးတွင် သည့်ထက်အားကောင်းသည့်အတွဲအစပ်ဟူ၍ မရှိတော့ပါချေ။

စတော့ဟုမ်းမြို့မှ ဝိုရန်ခရော့ ဆိုသူသည် ၁၉၉၁ ခုနှစ်က အကြံအစည်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သူ့အကြံအစည်မှာ နီပေါပြည်သို့ ကုန်းလမ်းခရီးမှ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးသွားမည်။ ထို့နောက် အကူအညီအထောက်အပံ့ပေးသူ အလျှင်းမပါဘဲ ဧဝရက်တောင်ထိပ် ရောက်အောင် တစ်ကိုယ်တော်တက်မည်။ ထိုသို့ တက်ရာ၌ အောက်ဆီဂျင်ဘူးလည်း ယူမသွား။ တောင်ထိပ်သို့ ရောက်လျှင် ကားလမ်းအတိုင်းပြန်ဆင်းမည်။

သူ့ရည်မှန်းချက်က ကြီးကျယ်လွန်းတာတော့ သေချာသည်။ လက်တွေ့ဖြစ်နိုင်မှု အလားအလာကကော။ ဖြစ်နိုင်ဖွယ် ရှိသည်။

သူက ဦးစွာ လက်တွေ့အလုပ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို လေ့လာသည်။ ထိုအထဲတွင် နီပေါသို့ မော်တော်ကားဖြင့် သွားလို့ရမည့် လမ်းကြောင်းလည်းပါဝင်သည်။ ထို့နောက် သူ့ ခရီးစဉ်အတွက် ကုန်ကျစရိတ် ပေါင်

၁၀၀၀၀ စိုက်ထုတ်ကျခံမည့် သူများကိုရှာဖွေသည်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံဖြတ် နင်းလျှာစီးအဖွဲ့နှင့်ပေါင်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်သည်။ ထို့နောက် အထူးစီစဉ်တည်ဆောက်ထားသည့် စက်ဘီးကိုစီးပြီး ၁၉၉၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၁၆ ရက်တွင် စတင်ခရီးထွက်ခဲ့သည်။ လုံးလုံးလျားလျားအကူအညီမခေါ်သော ခရီးစဉ်ဖြစ်သည့်အတွက် သူ၏ ဝန်ဆောင်ပစ္စည်းများကို သူ့ဘာသာသူ သယ်ပိုးရသည်။ အလေးချိန်မှာ ကြောက်ခမန်းလိလိ ၁၂၉ ကီလိုဂရမ် (၂,၈၄၃,၉၃၄ ပေါင်) ရှိသည်။

လေးလနှင့် ခြောက်ရက်အကြာတွင် ခတ္တမန်ဒူမြို့သို့ရောက်သည်။ ထိုမြို့မှတစ်ဆင့် တောင်ခြေစခန်းသို့ သူ၏ ဝန်ဆောင်ပစ္စည်းများကို စတင်သယ်ဆောင်သည်။ ခုနစ်ဆယ့်သုံးကီလိုဂရမ်လေးသည့် ပစ္စည်းများကို တစ်ကြိမ်သယ်လျှင် မီတာ ၄၀ ဆယ်ပဲ ရွှေ့နိုင်သည်။ လမ်းခုလတ် ဆယ်မိနစ်အနားယူရသေးသည်။ သူ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီသို့ ရောက်ပါမည်လားဟု သူ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် အကြီးအကျယ် သံသယဖြစ်လာသည်။ စိုက်ထုတ်ရတဲ့အင်အားက သူ့ဘဝမှာ အကြီးမားဆုံး၊ ဝင်ပန်းအခက်အခဲဆုံးပါပဲဟု သူကပြောပြသည်။

သူ၏ကြိုးစားအားထုတ်မှု တတိယအကြိမ်မြောက်တွင်မှ တောင်ထိပ်သို့ ရောက်သည်။ ထို့နောက် သွားလမ်းအတိုင်း ပြန်ဆင်းလာသည်။ ပြီးတော့ သူ့စက်ဘီးကို ခွပြီး ကီလိုမီတာ ၁၂,၀၀၀ ဝေးသည့် ဆွီဒင်သို့ ပြန်နင်းလာခဲ့သည်။ စတင်ခရီးထွက်ပြီး တစ်နှစ်နှင့်ရှစ်ရက် အကြာတွင် သူ့အိမ် သို့ပြန်ရောက်ခဲ့လေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များက ကျွန်တော်တို့ကို လှုံ့ဆော်သည်။ ပြီးတော့ အခြားသူများကိုလည်း လှုံ့ဆော်သည်။ ရည်မှန်းချက်များက ထုတ်ပေးလိုက်သည့် စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ပြင်းပြဆန္ဒကို ကျွန်တော်တို့ ခံစားရသည်။ တစ်ဖန် ၎င်းခံစားချက်များအတွက် ဂုဏ်ယူ

ဝင့်ကြားနိုင်သူများဖြစ်ပါစေ။ ၎င်းရည်မှန်းချက်များက လက်တွေ့ကျသော အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ပေါ်လာပါစေ။ ကျွန်တော်တို့အတွက်၊ ကျွန်တော်တို့ ဝန်းကျင်မှာ ရှိသူများအတွက်၊ ပြီးတော့ ယေဘုယျ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရယူခြင်းဖြင့် ဘဝကို ကျောင်းကြပြီး ပေးဆပ်ခြင်းဖြင့် ဘဝကို တည်ဆောက်ကြ၏။

ဆာ ဝင်စတန် ချာချီ (၁၈၇၄-၁၉၆၅)

သို့သော် သင်၏ ပြင်းပြဆန္ဒရော သင်၏ ဦးတည်ချက်ပါ ယိမ်းယိုင်ထွေပြားမသွားလောက်အောင် ထိုရည်ရွယ်ချက်ကို လိုချင်တပ်မက် ရှိရပါမည်။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်တော့မည် မထင်သောအခါမျိုး သို့မဟုတ် သင်လက်လျှော့အရုံးပေးချင်စိတ် ပေါက်လာသည့်အခါမျိုးတွင် သင်၏ ပြင်းပြဆန္ဒနှင့် သင်၏ ဦးတည်ချက်တို့က သင့်အား ခွဲလှဲလက်ကို ပေးပါလိမ့်မည်။ သင့်အား လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်မှ သွေဖည်မသွားအောင် ထိန်းကျောင်းပေးပါလိမ့်မည်။

တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းပါ

သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို အသေးစိတ် စိတ်ကူး ပုံဖော်ထားဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီ။ သို့သော် စိတ်အာရုံမှာ ထင်မြင်ရုံလောက်ဖြင့် မလုံလောက်သေး။ အဆိုပါ စိတ်ကူးပုံရိပ်၏ အဖျားအနားတွေ ပွရောင်း ဝေဝါးမကုန်ရအောင် သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို စာဖြင့် ချရေးထားရပါမည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို စာဖြင့် ရေးခြင်းသည် သင်ဘာလုပ်နေသည်ဆိုတာကို သင့်မသိစိတ်မှာ ရှင်းလင်းတိကျ

စွာ ပုံပေါ်လာစေ၏။ စာဖြင့် ချရေးခြင်းကိုကပင် စိတ်ကူးပုံရိပ်ကို ပိုပြီး ထင်ရှားပြတ်သားစေ၏။ နောက်ပြီး အရည်သဖြင့် ပြက်ပြက်ထင်ထင် မှတ်မိနေစေ၏။

မြားပစ်သမားတစ်ဦးကို ဥပမာထားကြည့်ပါ။ သင်၏ အာရုံစူးစိုက်မှု ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ သင်၏စွမ်းရည် ဘယ်လောက်ပြည့်ပြည့် သင့်မှာ ချိန်ရွယ်စရာ ပစ်မှတ်မရှိလျှင် သင့်စွမ်းရည်ကို ထုတ်ဖော် ပြသနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။

တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်သော စာဖြင့် ရေးချခြင်း ပြုလုပ်လျှင် သင်၏ မသိစိတ်အမြင်ကို ပို၍ ပြက်ပြက်ထင်ထင် မြင်ယောင်နိုင်လေ သင်၏ မသိစိတ်က ၎င်းပန်းတိုင်ဆီသို့ ပို၍ထိထိရောက်ရောက် သွားနိုင်လေဖြစ်ပါသည်။

စိတ်မျက်စိထဲမှာ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ

စိတ်မျက်စိထဲမှာ မြင်ယောင်ကြည့်ခြင်းသည် သင်ဖြစ်စေချင်သော အနာဂတ် ဘဝကားချပ်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာအောင် သင့်စိတ်ကို အလုပ်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်၏ စိတ်ကူးယဉ်ဇာတ်လမ်းကို ဇာတ်ညွှန်းချရေးလိုက်သည့် သဘောပင်။ သင် စိတ်ကူးနှင့် ရူးဖူးသည်ဆိုလျှင် သင့်စိတ်မျက်စိထဲမှာ ပုံရိပ်တွေကို စိကာ စဉ်ကာ ဖော်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

သင့်မှာ စိတ်ကူးတစ်ခု ပေါ်ခဲ့ကောင်းပေါ်ခဲ့မည်။ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများ သူတို့ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသည့် ပုံရိပ်ကို 'မြင်ယောင်' ကြည့်နိုင်အောင် ကူညီခြင်းမျိုး သို့မဟုတ် အားကစားသမား အားကစားပြိုင်ကွင်း အတွင်းမှာ သူတို့အနိုင်ရ ဗိုလ်စွဲသည့် ပုံရိပ်ကို 'မြင်ယောင်'

ကြည့်နိုင်အောင် ကူညီခြင်းမျိုးပေါ့။ အစည်းအဝေးခန်းထဲသို့ မဝင်မီ မိမိ၏အောင်မြင်ထားခြင်းသည် သူတို့၏ အစီအစဉ်ကို တင်ပြမည့် အစည်းအဝေးကို ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်နေသည့် ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်စေသည် ဆို၏။

ယေးလ်တက္ကသိုလ်မှ ကျောင်းသားတစ်ထောင့်ငါးရာကို ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်တုန်းက မေးခွန်းတွေ ထုတ်ပေးပြီး လေ့လာမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့ ၏။ မေးခွန်းများမှာ ကျောင်းက ကျွေးသည့် အစားအသောက် အရည် အသွေးမှသည် စာကြည့်တိုက်တွင် မိမိ ဖတ်ချင်သည့် စာအုပ်များ ငှား လို့ ရ မရ အထိပါဝင်သည်။ ထိုအထဲတွင် စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံး မေးခွန်းနှစ်ခုပါဝင်သည်။ “သင့်မှာ ဘဝရည်မှန်းချက်တစ်ခု ရှိပါသလား” ဆိုသည့် မေးခွန်းနှင့် “၎င်းရည်မှန်းချက်ကို စာဖြင့်ရေးချထားပါသလား” ဆိုသည့် မေးခွန်း။

နောင်နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်ကြာသောအခါ ၁၇၂ လွန်ကျောင်းသားတစ်ဦး က ထိုမေးခွန်းနှစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်လက်စူးစမ်းလေ့လာဖို့ စိတ်ဝင် စားသည်။ ကျောင်းသားတစ်ထောင့်ငါးရာအနက် ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ဘဝရည်မှန်းချက်များကို စာဖြင့် ရေးချခဲ့ကြောင်းလည်း သိရသည်။ အဆိုပါကျောင်းသားတွေထဲမှ သူ ခြေရာခံစုံစမ်းလို့ရသည့် ကျောင်းသား ငါးဆယ့်တစ်ယောက်ကို ဆက်လက် စုံစမ်းမေးမြန်းမှုများ ပြုလုပ်၏။ သူတို့အားလုံးပင် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး နယ်ပယ်၊ အစိုးရအမှုထမ်း နယ်ပယ်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းနယ်ပယ်အသီးသီးတွင် သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း သိရ သည်။

အခြားကျောင်းသားတွေကတော့ သူတို့အောင်မြင်ခြင်းမှာ ပုံစံချ ထားသောကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကံအားလျော်စွာ အောင်မြင်လာခြင်း ဖြစ်

ကြောင်း ပြောပြသည်။ သူတို့သည် များသောအားဖြင့် သူတို့ ကြိုတင် စီမံထားသည့်အတိုင်းမဖြစ်ဘဲ အခြားလုပ်ငန်းများကို လုပ်ခဲ့ကြရသည်ဆို ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ သူတို့၏ ကြံစည်အားထုတ်မှုများကို တိတိ ထူထူ ပီပီပြင်ပြင် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းမထားသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

သင့်ရည်မှန်းချက်ကို စာဖြင့် ချရေးထားခြင်းက ၎င်းအကြောင်း အရာကို သင့်မသိစိတ်ထဲတွင် ဖျောက်မရအောင် စွဲထင်နေစေ၏။ ထိုအခါ ၎င်းရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ပေါ်လာရေးကို မသိစိတ်က အမြဲမပြတ် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်တော့၏။

ဦးနှောက်က သူ၏ပုံရိပ်များကို အမြင်အာရုံဖြင့်သာ အားဖြည့် ပေးသည် မဟုတ်။ အသံ၊ ရနံ့စသည့် အခြားအာရုံများဖြင့်လည်း အား ဖြည့်ပေးနိုင်သည်။ စာဖြင့် ရေးချခြင်းကတော့ ရုပ်ပိုင်းဖြင့် အားဖြည့်ပေး ရာ ရောက်ပါသည်။ ဦးနှောက်သည် အံ့ဩစရာကောင်း၏။ စွမ်းဆောင်မှု တွေ ရှုပ်ထွေးပွေလီလှ၏။ ထိုဦးနှောက်က သင်ချမှတ်ပေးလိုက်သည့် ဘာဝန်ကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် စတင်ဆောင်ရွက်တော့၏။ သူက သူရည်မှန်းချက်အောင်မြင်အောင်၊ သင့်အတွေးအမြင်တွေ တကယ် တမ်း အကောင်အထည်ပေါ်လာအောင် မနားမနေ အလုပ်လုပ်တော့၏။

စိတ်ကူးများသည် ငွေဖြစ်၏

လောကတွင် ညံ့ဖျင်းသော စိတ်ကူး ဟူ၍မရှိဟု ကျွန်တော်ယုံ ကြည်သည်။ စိတ်ကူးသည် စိတ်ကူးသာဖြစ်၏။ စိတ်ကူးတစ်ခုသည် သင့်လျော်ကိုက်ညီမှု ရှိချင် ရှိမည်၊ မရှိချင်မရှိ။ စိတ်ကူးတစ်ခုကောင်းမွန် သင့်လျော်ခြင်း ရှိမရှိကို မိမိကိုယ်တိုင်နေသည့် ပြဿနာက နောက်ဆုံး အဖြေပေးမည်ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိသည့် ရည်မှန်းချက်တိုင်း၊ အိပ်မက်တိုင်းသည် အတွေးတစ်ခုမှ စတင်ရှိခဲ့၏။ သည်တော့ ကျွန်တော်

တို့၏ အတွေးတွေ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုရှိလေ၊ ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက် အိပ်မက်တွေ ကြီးမားလေ၊ ကျွန်တော်တို့အတွက် အခွင့်အလမ်းတွေ ပို၍ဖန်တီးပြီးသားဖြစ်လေပင်။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲတွင် တိကျပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ထားပြီး ၎င်းရည်မှန်းချက်များအကြောင်း စာဖြင့် ချရေးခြင်းဖြင့် စိတ်အာရုံမှာ ပုံရိပ်ထင်ကြည့်ခြင်းဖြင့် တစ်နေ့မပြတ် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရပါမည်။ ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့၏ မသိစိတ်က ၎င်းပုံရိပ်များ ပိုပြီး ပြက်ပြက်ထင်ထင် ဖြစ်လာအောင် မရပ်မနားအလုပ်လုပ်တော့၏။ မကြာမကြာ ဆိုသလို ကျွန်တော်တို့သည် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စိတ်ကူးဖို့ ကြောက်ကြ၏။ အကြောင်းမှာ ပြက်ရယ်အပြုခံရမှာ ကြောက်သောကြောင့် သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်က ကြီးကျယ်မြင့်မားလွန်းသည် ထင်သောကြောင့်ပင်။ သည်တော့ မကြောက်ပါနှင့်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကြံစည်ပါ။ သေးသေးကလေးဖြင့် အလုပ်စပါ။

ကျွန်တော်တို့ကို အခြားအခြားသော မျိုးတူစုများနှင့် ကွဲပြားခြားနားအောင် ပြုလုပ်ပေးလိုက်သည့် အထူးခြားဆုံးစွမ်းရည်တစ်ခုမှာ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးစိတ်ကူးကို ကြီးကိုင်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ ကြီးမားသောအခက်အခဲများကို ကျော်လွှားကြ၏။ ပြောင်မြောက်သော အနုပညာနှင့် ဖျော်ဖြေမှုတွေ ဖန်တီးကြ၏။ အမျိုးအစားမရေမတွက်နိုင်သော ရောဂါဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည့် ဆေးတွေ ဖော်ထုတ်ကြ၏။ မမြင်သေးသည့် အရာတွေ၊ မဖြစ်သေးသည့် အရာတွေကို မြင်အောင်၊ ဖြစ်အောင်လုပ်ကြသည်။ ဒါတွေအားလုံး ဖြစ်မြောက်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးသည်မှာ စိတ်ကူးဖြစ်၏။

သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသူတစ်ဦးက သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို မေးလာပြီဆိုလျှင် သင့်မှာ အဖြေတစ်ခု သေချာပေါက် ရှိနေပါစေ။

သင့်မှာ ပြောစရာတွေ ရင်နှင့်အပြည့်ရှိသည့်အတွက် ထိုလူ၏ အချိန်တွေကို သိပ်ယူရာများ ရောက်နေမည်လားဟု သင် စိုးရိမ်လာပါလိမ့်မည်။

သင်ကိုယ်တိုင်အောင်မြင်မှုကို ရနေသည့် စိတ်ကူးပုံရိပ်ကို သင့်စိတ်ထဲမှာ ဈေးကံမရအောင် ပုံဖော်လိုက်ပါ။ ဤပုံရိပ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲစက်တွယ်ထားပါ။ ၎င်းပုံရိပ် ဘယ်တော့မျှ မှုန်ဝါးပျောက်ကွယ်မသွားပါစေနှင့်။ ထိုအခါ ၎င်းပုံရိပ် ထင်ရှားပေါ်လွင်လာရေးကို သင့်စိတ်က ကြံဆောင်လာပါလိမ့်မည်။

နော်မန် ဗင်းဆင့် ပီးလ် (၁၈၉၈-၁၉၉၃)
အပြုသဘော တွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဦးဆောင်ပညာရှင်

ကျွန်တော်တို့ကလေးဘဝက ကျွန်တော်တို့အား လိုအင်ဆန္ဒသုံးခု တောင်းခွင့်ပြုသည့် မှော်ဆရာကြီးတွေ၊ နတ်သမီးကလေးတွေ၊ နတ်မင်းကြီးတွေအကြောင်း ပုံပြင်တွေ ဖတ်ဖူးကြသည်။ နည်းနည်းကလေးအရွယ် ရောက်လာတော့လည်း မိမိအား လိုအင်ဆန္ဒသုံးခု တောင်းခွင့်ပြုလျှင် ဘာဆုတွေ တောင်းမည်လဲဟု အတွေးကြွယ်ကြွဆဲ ရှိသေးသည်။ မိမိတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒများသည် လက်တွေ့ကျချင်ကျမည် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်ဆန်ချင် ဆန်မည်။ သို့သော် တောင်းလိုသည့်ဆုကို မပြောနိုင်သူဟူ၍ ကျွန်တော် တစ်ခါမျှ မကြုံဖူးပါ။

သည်တော့ သင့်စိတ်ကို ပြင်ဆင်ပြီး ခုလောလောဆယ်ပဲ ဘဝဆုတောင်း သုံးခုချမှတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဆုတောင်းနေခြင်းကို ရပ်လိုက်ပြီး ၎င်းဆုသုံးခုကို ဘဝရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များအဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ပါ။ တောင်းဆုတစ်ခုဆိုသည်မှာ သင်ဖြစ်စေချင်သည့် အိပ်မက်တစ်ခုမျှသာဖြစ်၏။ သို့သော် ၎င်းအိပ်မက် တကယ်ဖြစ်လာမည်ဟု သင် မယုံကြည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကတော့ သင် ယုံကြည်မှုရှိသော

ထိတွေ့ ဆုပ်ဖမ်းလို့ရသည့် အရှိတရားဖြစ်ပါသည်။

စီးပွားရေးလောက၌ စုပေါင်းတိုင်ပင်ပြီး စီးပွားရေးစီမံကိန်းများ ရေးဆွဲသည်ကို ကျွန်တော်တို့ အများကြီးကြားဖူးသည်။ အဖွဲ့အစည်း များအတွင်း တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဆန်းသစ်တီထွင်သော အကြံပေး ချက်များ တင်ပြနိုင်လျှင် အခွင့်အလမ်းသစ်များ ပွင့်သွားတော့၏။ အရေး ကြီးသည့်အချက်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်းပင် အကြံကောင်းတစ်ချက်၊ လုပ် ကွက်တစ်ကွက် ခေါင်းထဲ ပေါ်လာနိုင်စွမ်း ရှိသည် ဆိုသည့် အချက် ဖြစ်၏။ အဆိုပါအကြံကောင်းတစ်ချက်က လုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်ပုံကိုင် နည်းကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်၏။ သို့မဟုတ် ပြဿနာဟောင်းတစ်ခု၏ အဖြေကို ဖော်ထုတ်ပြီးသား ဖြစ်စေနိုင်၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် စိတ်ကူး ပေါ်ထွက်လာရာ ရင်းမြစ်ကို ကြည့်ပြီး လူတွေက စိတ်ကူးအကြံဉာဏ် တစ်ခုအား ပစ်ပယ်လိုက်ကြသည်ကို မကြာမကြာ တွေ့ရ၏။

စီးပွားရေးလောကတွင် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို သေးသိမ်အောင် လုပ်ပစ်ခြင်း၊ ပြက်ရယ်ပြုကြခြင်းကို ကျွန်တော်အကြိမ်ကြိမ်တွေ့ဖူးသည်။ ရုပ်မြင်သံကြား လောကမှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင်။ ဤကား လူတစ်ယောက်၏ အဆိုးရွားဆုံးလုပ်ရပ်ပင်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ပြုကျင့်ခြင်း ဖြင့် သူတစ်ဦး၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချမှု ယိုယွင်းသွားအောင် ပြုရာရောက်ရုံသာမဟုတ်၊ အနာဂတ်ကာလတွင် ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည့် စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များဟူသော တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် အရည်အချင်းကို ချေမှုန်းဖျက်ဆီးပစ်ရာလည်းရောက်၏။ သိပ်ထက်ထက်မြက်မြက်မရှိဟု ကျွန်တော်တို့ ထင်မှတ်ထားသူတစ်ဦးထံမှ တစ်နေ့နေ့တွင် ဉာဏ်အမြော် အမြင်ပြည့်စုံခြင်းနှင့် ဝင်းလက်နေသည့် ပုလဲတစ်လုံးကို ရလာနိုင်၏။ သူ၏အမြော်အမြင်ရှိမှုက ကျွန်တော်တို့အားလုံး၏ အသက်ကို ကယ် တင်နိုင်၏။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ကျွန်တော်တို့ တစ်သက်လုံး ခေါက်

မိုးကျိုးနေသည့် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်၏။

အကြံဉာဏ်တွေ ညစ်ထုတ်ယူရမည့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အခြေ အနေမျိုးတွင်ထင်မြင်ချက်များသည် ထင်မြင်ချက်များသာဖြစ်ပြီး အချက် အလက်များ မဟုတ်ကြောင်း နားလည်ထားဖို့ အရေးကြီး၏။ ခြားနား ချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ စီမံကိန်းတစ်ခုကို စုပေါင်းရေးဆွဲရာ၌ ရွေးပိုင် ခွင့်တွေများနိုင်သမျှ များအောင်ရှာဖွေကြပါ။ ထိုနောက် စိတ်ကူးများကို အလုပ်သဘောဆန်ဆန်နှင့် လေးလေးစားစား ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပါ။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ပါဝင်ကူညီမှုကိုမျှ သေးသိမ်အောင် မလုပ် ဝါနှင့်။ သင့်အမြင်တွင် စိတ်ကူးတစ်ခုသည် ရည်မှန်းချက်နှင့် မကိုက်ညီ ဟု ယူဆလျှင် နောက်ထပ်အကြံဉာဏ်တစ်ခုကို ပြောင်းပြီး စဉ်းစား သုံးသပ်ပါ။

၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဂျပန်ပြည်ရှိ တိုယိုတာကုမ္ပဏီသည် အမှု ထမ်းပေါင်း လေးသောင်းခုနစ်ထောင် အလုပ်ပေးထား၏။ ၎င်း အမှု ထမ်းများက ထိုတစ်နှစ်အတွင်း၌ အကြံပေးချက်ပေါင်း ၁.၈ သန်း ထုတ် ဆွဲခဲ့ကြသည်။ ၎င်းအမှုထမ်းများသည် ကုမ္ပဏီမူဝါဒများ ချမှတ်ရာတွင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပတ်သက်နေပြီး ထိုအတွက် ဂုဏ်ယူကြလိမ့်မည် ဟု ကျွန်တော်တို့ ယူဆလို့ရသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သူတို့ကုမ္ပဏီက Lexus ဇိမ်ခံကားကို ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး ပြိုင်ဆိုင်မှု ကြီးမားလှသော ဇိမ်ခံကား ဈေးကွက်တွင် ထိပ်ဆုံးက နေရာယူလိုက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

စီးပွားရေးခေါင်းဆောင်ကောင်းများသည် အာရုံခံပုံရိပ်တစ်ခုကို စနစ်တီ
၏။ ၎င်းအာရုံခံပုံရိပ်ကို ပီပြင်ပြတ်သားအောင် ပြုလုပ်ပြီး မက်မက်မော
မောမွေးထား၏။ ပြီးတော့ ၎င်းအာရုံခံပုံရိပ် အကောင်အထည်ပေါ်လာ
အောင် မနားမနေ အားထုတ်တော့၏။

ဂျက်ဝဲလ်ချ်(၁၉၃၅-)

အထွေထွေလျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌနှင့် အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်

စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များ ဖော်ထုတ်ရာ၌ အချိန်တိုတိုအတွင်း ရရှိ
အောင် မကြိုးစားပါနှင့်။ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ လိုအပ်လာ
သောအခါ ကျွန်တော်က ပြဿနာကို စာရွက်ကြီးတစ်ရွက်ပေါ်မှာ ရေးပြီး
နံရံတွင် ကပ်ထားလိုက်သည်။ နောက်တစ်ပတ်အတွင်း ဘယ်သူမဆို
သူတို့၏ အကြံပြုချက်များကို ၎င်းစာရွက်ပေါ်တွင် ရေးပေးနိုင်၏။ လိုအပ်
လျှင် နောက်ထပ်စာရွက်တစ်ရွက် ထပ်ပြီး ကပ်ပေးရုံပင်။ ထိုနည်းဖြင့်
ပြဿနာကို အဖြေရှာဖို့ အချိန်ငါးရက် ရသည်။ အံ့ဩစရာကောင်းသည်
မှာ လေးရက်ကျော်မှ ရောက်လာသည့်အကြံဉာဏ်များသည် ပထမဆုံး
နေ့က ရေးသွားသည့် အကြံဉာဏ်များနှင့် ဘယ်လိုမျှ ဆက်နွယ်မနေခြင်း
ပင်ဖြစ်၏။

အဲလ်ဘတ် အိန်စတိုင်း သူမသေမီကလေးက ဝန်ခံပြောကြားသွား
သည်မှာ -

“ကျုပ်ကိုယ်ကျုပ် သေချာပေါက် သိထားတာကတော့ ကျုပ်မှာ
ထူးခြားတဲ့မွေးရာပါ စွမ်းရည်မရှိဘူး ဆိုတာပဲ။ သိလိုစိတ်ပြင်းမှု၊ အစွဲ
ကြီးမှုနဲ့ ကျားကုတ်ကျားခဲ စွဲခတ်မှုတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်ရေး
နဲ့ ဝေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ ကျုပ်ရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ထွက်လာတာ
ပဲ”

ဟူ၏။ သင်ဘယ်လိုလုပ်ငန်းမျိုးကို လုပ်နေသည်ဖြစ်စေ သင်
သည် စိတ်ကူးများထုတ်သည့် လုပ်ငန်းကိုလုပ်နေပြီဟု ဦးစွာမှတ်ယူလိုက်
ပါ။ သည်တော့ အဆိုပါ စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များကို အားပေးပါ။ တယု
တယ မွေးမြူပါ။ ပြီးတော့ အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ ထိုသို့မှ မပြုလုပ်
လျှင် သင်သည် လုပ်ငန်းမစသေးခင်ကတည်းက နောက်သို့ ခြေတစ်
ထမ်း ဆုတ်နေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်းသေရမည့် အောင်မြင်မှု

အမေရိကန်လူမျိုး ပရိတ်တစ်စတင့် တရားဟောဆရာ ဒေါက်တာ
ရောဘတ်ရှုလားက နာမည်ကျော်ကြားလူသိများသည့် မေးခွန်းတစ်ခု
မေးခဲ့၏။ ၎င်းမေးခွန်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

သင် ရုံးနိမ့်မှုနှင့် ကြုံရမှာ မဟုတ်ကြောင်း ကျိန်းသေသိနေလျှင်
သင်ဘာလုပ်ဖို့ အားထုတ်မည်လဲ။ အကြွင်းမဲ့ အောင်မြင်မှုရဖို့ အာမခံ
ချက်ရှိထားလျှင် ယနေ့ကစ၍ တစ်နှစ်တာကာလအတွင်း သင် ဘာတွေ
ဖြစ်ချင်သလဲ။ အောင်မြင်မှုရမည်ဟု သေချာပေါက် သိစိတ်ဖြင့် သင်၏
စိတ်ချမှတ်နားသို့ ချဉ်းကပ်သွားသောအခါ သင့်မှာ ဘယ်လောက်ယုံကြည်
စိတ်ချမှုရှိနေမည်လဲ။ ယာယီနှောင့်နှေးမှုများနှင့် အခက်အခဲများကို ကိုင်
တွယ်ဖြေရှင်းရာ၌ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ထားမည်
လဲ။ ဘယ်လိုခံယူချက်မျိုး ထားရှိမည်လဲ။ ဘယ်လောက်အထိ တာဝန်ယူ
မည်လဲ။ ဘယ်လောက်အထိ သန့်ရှင်းပြုမည်လဲ။ ဘယ်လောက်အထိ
ပြင်းပြဆန္ဒ ထားရှိမည်လဲ။

ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ရရှိနိုင်
သည် ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ကြီးပမ်းအားထုတ်လျှင် အောင်မြင်မှု
ထို ကျိန်းသေရမည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ အဆင့်

တွင် ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချင်း တဖြည်းဖြည်းအောင်မြင်လာမည်။ ၎င်းအောင်မြင်မှုကလေးများသည်လည်း အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်နှင့် နီးသည်ထက် နီးအောင် ခေါ်သွားနေကြောင်း သိမြင်သဘောပေါက်ထားလျှင် အောင်မြင်မှုကို ကျိန်းသေရမည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။

ရှေ့ပိုင်းတုန်းက ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလိုပင် ပုဂ္ဂလိက ရည်မှန်းချက်များနောက်သို့ လိုက်ခြင်းသည် တစ်ကိုယ်တော် ခရီးစဉ်ဖြစ်၏။ သို့သော် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုတွင်မူ စုပေါင်းခရီးစဉ်ဖြစ်၏။ စုပေါင်းခရီးစဉ်ဖြစ်သည့်အတွက် စိုးရိမ်သောကဖြစ်မှု လျော့နည်းနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိ စိတ်ဓာတ်ကျချိန်များတွင် ကျွန်တော်တို့ ပတ်လည်၌ အားပေးမည့်သူများ အမြဲရှိနေသောကြောင့်ပင်။

နောက်ပြီး အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ လမ်းဆုံးမှတ်တိုင်တစ်ခု မဟုတ်ဘဲ အနာဂတ်သို့ လျှောက်လှမ်းသည့် ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် ကြုံတွေ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများသာဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကနဦးပိုင်းက ချမှတ်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ပြီဆိုသည်နှင့် ပန်းတိုင်အသစ်များ ထပ်မံသတ်မှတ်ရပါမည်။ လမ်းခုလတ်တွင် အလိုအလျောက်တွေ့ရမည့် အောင်မြင်မှုကလေးများသည် အားထုတ်မှုတစ်ခုလုံး၏ အစိတ်အပိုင်းကလေးများဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ လျှောက်လှမ်းနေသည့် ခရီးစဉ်ထဲတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ မြှုပ်နှံထားပြီး ဘယ်တော့မျှ လက်မလျှော့ဘူးဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့ အဆုံးစွန်သော အောင်မြင်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားရပါလိမ့်မည်။

သင်၏ ပုဂ္ဂလိက အောင်မြင်မှုသည် ထိုအရာကိုရရှိရေးအတွက် သင်စိတ်ရောကိုယ်ပါ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၏ စစ်မှန်သော ရောင်ပြန်ဟပ်ချက်ဟုတ် မဟုတ်ကိုမူ သင်သာသိနိုင်ပါသည်။

တခြားအရာအားလုံးထက်အရေးကြီးသည်မှာ သင့်ကိုယ်သင် သစ္စာရှိစွာ ဖြစ်၏။ ၎င်းသစ္စာတရားကို နေ့စဉ်ပြုစောင့်ထိန်းရမည်။ ထိုအခါ သင်သည် ဘယ်သူ့ကိုမျှ လိမ်လည်ဖြစ်တော့မည်မဟုတ်။

ဝီလျံ ရှိတ်စပီးယား (၁၅၆၄-၁၆၁၆)

သင်သည် သင့်ဝန်းကျင်က လူများကို လိမ်လည်လှည့်ဖြားလို့ရ၏။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် တာဝန်ယူမှု သို့မဟုတ် စိတ်အားထက်သန်မှုကို အသောင်ဆောင်လို့ရ၏။ သို့သော် သင့်ကိုယ်သင်တော့ လှည့်စားလို့မရပါ။ အောင်မြင်ရေးအတွက် သင့်မှာရှိသော ပြင်းပြဆန္ဒကို သင်အသောင်ဆောင်လို့ မရ။ သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များဆီသို့ လျှောက်လှမ်းရာ၌ စိတ်အားထက်သန်မှုအပြည့်ရှိပြီး ခိုင်မာသော စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိလျှင် သင်သည် အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ရောက်နေပြီဖြစ်၏။

အောင်မြင်သူများက အောင်မြင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ချက်ထားသည့်နည်းတူ လူတော်တော်များများက ရှုံးနိမ့်မှာပဲဟု ယုံကြည်ချက်ထားနေကြသည်။ ဤကား စိတ်မကောင်းစရာအချက်ဖြစ်၏။

မှန်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်မည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ ရှုံးနိမ့်မှုများနှင့် ယာယီအကျပ်အတည်းများကို အမှိုက်ထုပ်ကြီးတစ်ထုပ်လို ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝလက်ကျန်နေ့တွေ တစ်လျှောက်လုံး ထမ်းပိုးပြီး သယ်သွားလို့ရ၏။ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်နှင့် တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရတိုင်း ၎င်းအမှိုက်ထုပ်ကြီးကို ဆင်ခြေအဖြစ်၊ အဟန့်အတားအဖြစ်၊ အကျသက်သာအောင် ခံသည့် အောက်ခံအဖြစ် ဆက်လက်အသုံးပြုနေလို့ရ၏။ ထိုသို့ ကျွန်တို့ကြံခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏ အတ္တပုံရိပ်သည် အရှုံးသမားပုံရိပ်ဖြစ်လာသည်။ သည်ပုံရိပ်က ရှုံးနိမ့်မှုကိုပဲ ဖန်တီးပေးမည်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘာဆိုဘာကိုမျှ မလုပ်ပုံဖြစ်တော့သည်။

သင့်အတိတ်ကို ပြန်ကြည့်လျှင် သင်၏ အောင်မြင်မှုတွေကို ဘယ်လောက်သေးမွှားသည့် အောင်မြင်မှုမျိုးဖြစ်စေ သတိတရဖြစ်နေဖို့ အလွန်အရေးကြီး၏။ ဘယ်လောက်အရေးကြီးကြောင်းကို ကျွန်တော်သည် သည်ထက်ပိုပြီး အထူးပြုမပြောတတ်တော့။ သင်မလိုလားသည့် အမှိုက်ထုပ်ကြီးကို နောက်မှာ ထားပစ်ခဲ့ပါ။ သင်၏ အရုံးအတွေ့အကြုံများနှင့် အဆိုးမြင်အတ္တပုံရိပ်ကို ရိုက်ခွဲပစ်လိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ရုံးခုံမိမှုများဖြင့် တွဲဖက် ရုပ်လုံးမဖော်ပါနှင့်။

ဤအတွေးအမြင်ကို ရစက ဤအတွေးအမြင်သည် လှည့်စားရာရောက်သည်ဟု ထင်ခဲ့၏။ သို့သော် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပြန်ပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်တော့ ကျွန်တော်ကြုံတွေ့ရသည့် ရုံးခုံမိမှု မှန်သမျှသည် ရုံးခုံမိမည်ဟု ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် ကိစ္စများသာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ အလွန်နည်းသော လူနည်းစုတွင် ထူးထူးခြားခြား အရုံးသမားအကျင့်များ အမြစ်တွယ်နေ၏။ အကယ်၍ သင့်မှာလည်း ထိုပြဿနာနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်ဆိုလျှင် သည်အကျင့်ဆိုးကြီးပျောက်သွားအောင် ပညာရှင်များ၏ အကူအညီကို တောင်းခံသင့်ပါသည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့အားလုံး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အခြေခံအချက်မှာ ဘယ်တော့မျှ လက်မလျှော့ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကတိကဝတ်ပြုခြင်းဖြစ်၏။ အဆိုပါကတိသည် ကျွန်တော်တို့၏ အဓိက မဏ္ဍိုင်ကျသော စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်ဖြစ်လာပြီ ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်မှုကို ကျိန်းသေရလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကူးယဉ်ငြိမ်း

စောစောပိုင်းက ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလိုပင် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ကူးထဲတွင် စိတ်ကူးယဉ်မှုတစ်ခုအဖြစ် ဦးစွာဖြစ်တည်မှုမရှိဘဲ ဘာဆို

ဘာမျှ ဖြစ်ထွန်းလာမည် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းအိပ်မက်သည် ဘယ်လောက်ပဲ ထူးထွေးဆန်းပြားပြီး လက်တွေ့မဆန်သည်ဖြစ်စေ စိတ်ကူးယဉ်သူ၏ စိတ်ထဲမှာတော့ ပြက်ပြက်ထင်ထင် အသက်ဝင်နေသည်သာဖြစ်၏။

သည်တော့ သင်ကော ဘာကြောင့် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မစဉ်းစားသလဲ။ သင့်ကို ဘယ်အရာတွေက ထိုသို့ မစဉ်းစားအောင် တားဆီးဟန့်တားနေလို့လဲ။

ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးမားဆုံးကော်ပိုရေးရှင်းကြီးများကို ကြည့်ပါ။ သူတို့၏ မူလသန္ဓေတည်ရာကို ခြေရာခံကြည့်ပါ။ လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် တူညီသောအိပ်မက်တစ်ခုကို မြင်မက်ခဲ့ကြသည့် အုပ်စုကလေးတစ်စုက စတင်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သူတို့စတင်လှုပ်ရှားချိန်တွင် ဘယ်လောက်ပဲသေးငယ်သည်ဖြစ်စေ သူတို့မှာ အနာဂတ်ကာလအတွက် ကြီးကျယ်သော မျှော်လင့်ချက်များရှိသည်။ သူတို့ကုမ္ပဏီအတွက်ကြီးကျယ်သော စီမံကိန်းများရှိသည်။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်တော်တော်ကြာကြာက ကျွန်တော် စီးပွားရေးလောကသို့ဝင်သောအခါ ပိုင်းဝန်းအကြံပေးခြင်း ခံရသလို သူတို့သည်လည်း 'ကြီးကြီးကြီးပြီး သေးသေးစ' ခဲ့ကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်က တစ်ဦးတည်း။ ပြန်ကြည့်လိုက်တော့လည်း ကျွန်ုပ် တစ်ဦးတည်း။ အရာရာတိုင်းကို ကျွန်ုပ် မစွမ်းဆောင်နိုင်။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်ုပ် စွမ်းဆောင်နိုင်သည့် ကိစ္စများကို မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်ကိစ္စများက ကဗျက်ယဗျက် လုပ်ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်။

အက်ဒဝပ် အဲဖရက်ဟေးလ် (၁၈၂၂-၁၉၀၁)
အမေရိကန်စာရေးဆရာနှင့် ဘုရားတစ်ပါးတည်းဝါဒီ
ဘုန်းတော်ကြီး

စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းအပေါ် ယုံကြည်ချက်ထားခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံး ကျင့်စဉ်ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ်ပါက သင်သည် အရှုံးကိုကြိုတင်သတ်မှတ်ထားရာ ရောက်ပေသည်။ နောက်ပြီး ၎င်းစိတ်ကူးယဉ်ချက်ကို အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်သက်ဝင်မှုမရှိလျှင် ၎င်းစိတ်ကူးယဉ်ချက်ကို လုံးဝဥသယုံ ချေဖျက်ပစ်ရာရောက်၏။ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုမပါသော စိတ်ကူးယဉ်ချက်သည် အောက်ခြေ အမာခံ မပါဘဲ အိမ်ဆောက်ခြင်းနှင့်တူ၏။

“အင်း... ကျုပ်ကတော့ အကောင်းဆုံးတွေ ဖြစ်လာဖို့ မျှော်လင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆိုးဆုံးတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့လည်း ပြင်ဆင်ထားတယ်”

“ကျုပ်အတွက်တော့ တစ်ခါမှ အဆင်ပြေပါဘူးဗျာ။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ကြည့်မယ် စိတ်ကူးတယ်”

သည်စကားမျိုးတွေ တစ်ယောက်ယောက်ပြောသည်ကို သင်ကြားဖူးပါသလား။ သူတို့ သည်စကားတွေ ပြောနေချိန်တွင် သူတို့ သဘောပေါက်သည်မှာ သူတို့၏အရှုံးကို သူတို့ ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းနေခြင်းဖြစ်ကြောင်းပင်။ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်က သူတို့ကို ရှောင်ကွင်းသွားလိမ့်မည် ဟူသော ယုံကြည်ချက်ကို သူတို့၏ စိတ်ထဲတွင် ဖန်တီးထားကြလေသည်။

အောင်နိုင်သူများသည် ဆင်ခြေဆင်လက်များ ရှာကြံနေသူများ မဟုတ်။ သူတို့က အလုပ်အကိုင်များ ဖင့်နေ့ ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း မပြု။ သူတို့က ရပ်တကာလှည့်ပြီး “အို... အဲဒါကို ကျုပ်လုပ်လို့မရဘူးဗျ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့...” ဟူသောစကားမျိုး မပြော။ သူတို့က သူတို့၏ အမှိုက်ထုပ်ကြီးကို ပစ်ချထားပြီး အနာဂတ်ဘဝကို ဖန်တီးရန် ပြတ်ပြတ်သားသား အာရုံစိုက်ကြသည်။

သည်တော့ သင် ဘာကို နောက်ဆင်ငင်နေပါသလဲ။ တစ်နေရာရာမှာ ထိုင်၊ ပြီးတော့ သင့်ဘဝမှာ ဘာအဖြစ်ချင်ဆုံးလဲဆိုတာကို စူးစူးစိုက်

စိုက် စဉ်းစားလိုက်ပါ။ အခြားသူများအမြင်တွင် သင့်ဆန္ဒသည် ဘယ်လောက်ပဲ ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိဟု ထင်နေပါစေ အကြောင်းမဟုတ်။ ထို့နောက် မိမိ၏ ဆန္ဒသည် ရနိုင်ခြေ ရှိသော ရည်မှန်းချက်လားဟူသော မေးခွန်းဖြင့် အရှိတရားကို သုံးသပ်ပါ။ စစ်ဆေးပါ။ ထိုသို့ သုံးသပ်စစ်ဆေးရာ၌ တစ်နည်းတစ်ဖုံ စဉ်းစားပါ။ သင့်ရည်မှန်းချက်က ကြယ်တွေဆီသို့ အရောက်သွားဖို့ဖြစ်ပြီး ကြယ်များဆီသို့ မရောက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေလျှင် လဆီသို့တော့ ရောက်နိုင်သေးသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ယုတ်စွအဆုံး သင်လောလောဆယ် ရှိနေသည့်နေရာမှ သင်သွားလိုသည့်အရပ်သို့ ခြေလှမ်းလိုက်နိုင်ပြီဆိုသည့် သဘောဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ခုကို သင်တကယ်တမ်း လုပ်ချင်သည်ဆိုလျှင် လုပ်ဖို့နည်းလမ်းကို သင်ရှာတွေ့လိမ့်မည် ဟူသော ဆိုရိုးစကားရှိသည် မဟုတ်ပါလား။ သင် တကယ်တမ်းမလုပ်ချင်သည့် အခါမှာတော့ သင်ဆင်ခြေတစ်ခုကို ရှာတွေ့ပါလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာဟဲဗီးဝိတ်လက်ဝှေ့ချန်ပီယံဟောင်း ဂျော့ဖိုမင် တစ်ခါက ပြောဖူးသည်မှာ “တကယ်လို့ ခင်ဗျား စိတ်ကူးမယဉ်ဘူးဆိုရင် ခင်ဗျား သေသွားတာနဲ့ အတူတူပဲ” ဟူ၏။ သူက စိတ်ကူးယဉ်ချက်များ သည် ကျွန်တော်တို့အား မျှော်လင့်ချက်တွေ ပေးကြောင်း၊ ရှေ့ကို မျှော်ကြည့်စရာ တစ်ခုခုပေးကြောင်းဆိုလိုသည်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။

သည်တော့ ကြီးကြီးကြီးပြီး သေးသေးစပါ။ ယခုလောလောဆယ် ဝဲ စပါ။ လူတွေက မကြာခဏဆိုသလို ကမ္ဘာမြေကြီး၏ အကန့်အသတ်များကို သူတို့၏ အာရုံခံ အမြင်များ၏ အကန့်အသတ်များနှင့် မှားယွင်း သတ်မှတ်တတ်ကြလေသည်။

သန့် စထွက်ခြင်း

ယခုအခါ ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ပီပြင် ပြတ်သားစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ထားပြီ။ ၎င်းပန်းတိုင်များဆီသို့ ကျွန်တော်တို့ သွားတော့မည်။ သည်တော့ သည်ခရီးစဉ်ကို စထွက်ဖို့ အကောင်းဆုံး အချိန်က ဘယ်အချိန်လဲ။

ယခုပေါ့။ ရုပ်ပိုင်းအရ မဟုတ်တောင် စိတ်ပိုင်းအရပေါ့။

ဘယ်လို ခရီးစဉ်မျိုးကိုမဆို သို့မဟုတ် ဘယ်လိုအားထုတ်မှုမျိုး ကိုမဆို စတင်ဖို့ ဆောင်ရွက်မှု လိုအပ်၏။ ယုံကြည်စွာနှင့် တိကျစွာ ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်၏။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ တုံ့ဆိုင်မှုတွေ ရပ်တန့်သွားစေရန် ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ တုံ့ဆိုင်လိုက် ပြီ ဆိုလျှင် လုပ်စရာရှိသည်များကို သီတင်းပတ်ပေါင်းများစွာ၊ လပေါင်း များစွာ ထာဝရပင် ရွှေ့ဆိုင်ပစ်ကောင်း ရွှေ့ဆိုင်ပစ်မိပေမည်။ နောက်ဆုံး ကျတော့ အခွင့်အလမ်းများကို ရတုန်းမယူခဲ့သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ လို ကျွန်တော်တို့လည်း ဇာတ်သိမ်းရတော့မည်ဖြစ်၏။

သင်ရရှိသည့် အခွင့်အရေးမှာ ယခုလောလောဆယ်ဖြစ်၏။ သင် ဆန္ဒရှိသည်ဆိုလျှင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်းသည် အသစ်တစ်ဖန် စတင်ခြင်းဖြစ် နိုင်သည်။ သည်တော့ ခရီးစဉ်ကို ဘာကြောင့် မလုပ်ဖြစ်သေးသလဲ ဆိုတာကို အကြောင်းပြဖို့ ဆင်ခြေဆင်လက်တွေ လိုက်ရှာမနေပါနှင့်။ ကျုပ်အစား ဆင်ခြေတော့မလို့၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်တော့မလို့ သို့မဟုတ် သိပ်မကြာမီကာလအတွင်း ဘဏ်မန်နေဂျာနှင့်တွေ့ပြီး ငွေချေးဖို့ကိစ္စ ပြောမလို့ ဆိုသည့် စကားမျိုးတွေ ပြောမနေပါနှင့်။ လုပ်စရာရှိတာကို ခုပဲ လုပ်ပါ။

သင့်ဘဝ သို့မဟုတ် သင့်လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ သွင်ပြင်လက္ခဏာတစ်ခုကို လက်ရှိနှင့်မတူ တစ်ခုခြားစေလိုပါသလား။ သို့ဆိုလျှင်

ချက်ချင်း လက်ငင်းလုပ်ငန်းစလိုက်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းအရ မဟုတ်တောင် စိတ်ပိုင်းအရပေါ့။ အပြောင်းအလဲကို ရင်ဆိုင်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ပြင်ဆင် ထားခြင်းမျိုး။ ကမ်းခြေကို မမြင်ရတော့လောက်အောင် စွန့်ခွာရသည့် သတ္တိမရှိသေးသမျှ သင်သည် သမုဒ္ဒရာအသစ်များကို တွေ့ရှိဖော်ထုတ် နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။

ဘာကြောင့် ယခုချက်ချင်း လုပ်ငန်း စသင့်ကြောင်း အကြောင်း ပြချက်တွေ စာဖြင့် ချရေးပါ။ သင်ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို စာရင်းပြုစုပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရုံမျှဖြင့် သင်ချမှတ်ထားသည့် သန္နိဋ္ဌာန်ကို ပိုပြီး ခိုင်မာလာစေ၏။ လမ်းခရီးတစ်လျှောက်ကြုံတွေ့ရသည့် အောင်မြင် မှုကလေးများက သင်၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားစိတ်ကို မြင့်မားစေ၏။ ထိုအခါ သင်လျှောက်လှမ်းနေသည့် ခရီးစဉ်သည် အဓိပ္ပာယ်ပိုရှိလာမည်။ သင် လုပ်နေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်သည် တက်ကြွ စရာ ပိုကောင်းလာမည်။ သင်သည် ပို၍ စိတ်အားထက်သန်လာမည်။ ပို၍ ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိလာမည်။ နောက်ပြီး ပို၍ စိတ်ချမ်းသာလာမည်။

အကျိုးသက်ရောက်မှုများကတော့ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ နှစ်မျိုးစလုံး ရှိ၏။ သင့်မှာ အသစ်ဖြစ်ထွန်းလာသည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် စိတ်ချမှုကို လူတွေ သတိပြုမိကြောင်း သင် တွေ့လာရလိမ့်မည်။ သင် ဦးတည်သွားနေရာ အရပ်ကို ကြည့်လင်ပြတ်သားစွာ သိမြင်နေသည့် အတွက် သင့်ရင်တွင်းမှာ ဖြစ်ထွန်းလာသည့် အသိဉာဏ်၊ သင် ပိုင်ဆိုင် လာသည့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် အသိပညာနှစ်မျိုးစလုံးသည် ဝင့်ဝါစရာ မဟုတ်။ မောက်ကြွားစရာမဟုတ်။ ဝင့်ဝါမောက်ကြွားခြင်းလည်း မမည်။ သင် ဦးတည်သွားနေသည့် ပန်းတိုင်သို့ မလွဲမသွေ ရောက်မည် ဆိုတာ သင် သိနေသည်။

သည်တော့ သည်နေ့ပဲ စတင်လိုက်ပါ။

ကိုယ်အလေးချိန်ချဖို့၊ ရာထူးတိုးမြှင့်ရေးအတွက် စကားပြောဖို့၊ သင့်ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းကို အသစ်ပြန်ရေးဖို့၊ သင့် အထက်အရာရှိနှင့် ဆက်ဆံရေးမပြေလည်ဖြစ်နေတာကို ရှင်းပစ်လိုက်ဖို့...။

ထိုအိပ်မက်ကို အသက်သွင်းထားပါ။ သင်လိုအပ်သည်မှာ ပီပြင် ပြတ်သားစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ၎င်းရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် သင်၏ အသက်ဝိညာဉ်ဖြစ် သော တန်ဖိုးများနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ သင် ရယူလိုစိတ်ပြင်းပြစွာ ရှိသော ပန်းတိုင်ဖြစ်နေရမည်။ ဒီလောက်ပါပဲ။ သည်တော့ ကြော်ငြာတစ်ခုမှာ ဖော်ပြထားသလို 'ခုချက်ချင်းပဲ လုပ်လိုက်ပါ' အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နောင် အနှစ် နှစ်ဆယ်၊ သုံးဆယ်ကြာမှ နောက်ကြောင်း ပြန်ကြည့်ပြီး ဆိုအခွင့်အရေးမျိုးတစ်ကြိမ်ပြန်ပြီးရလျှင် ကောင်းလေစွဟု တမ်းတနေဖို့ မလိုသောကြောင့်ဖြစ်၏။

သည်အခွင့်အရေး သင့်မှာ လောလောဆယ်ရှိနေသည်။ သည်တော့ အမိအရယူလိုက်ပါ။



(၆)
ဝိမံ၊ ဝိမံ၊ ဝိမံ

တစ်ညနေ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု အပြီးတွင် ဒတ်ချ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့်အတူ အမ်စတာဒမ်မြို့ထဲ လမ်းလျှောက်သွား နိုက် စစ်တုရင်ကမေးဆိုင်တစ်ဆိုင်ရှေ့မှ ဖြတ်သွားကြသည်။ ဆိုင်ထဲရှိ စားပွဲတွေ အားလုံးပေါ်တွင် စစ်တုရင်ခုံများ တင်ထားသည်။ လူတွေက သူတို့ ကစားပွဲအတွက် တွေးတောကြံဆနေကြသည်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေက တစ်ပွဲလောက် ကစားကြည့်မည်လားဟု ကျွန်တော့်ကို မေးသည်။ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ကို ဘယ်တော့မျှ ငြင်းလေ့ မရှိသော ကျွန်တော်က “ရတယ်လေ” ဟု ပြန်ပြောလိုက်၏။ သူက ကျွန်တော့်ကို မေးသည်။ စစ်တုရင်ထိုး တော်သလားတဲ့။ ကျွန်တော်က နောက်ပြောင်ကျီစယ်သည့် အနေဖြင့် တော်ရုံမကဘူး၊ အရမ်းတော်တယ် ဟု ပြန်ပြောသည်။

သို့ဖြင့် စားပွဲတစ်လုံးမှာ ထိုင်ကြသည်။ ဘီယာနှစ်ဘူးမှာသည်။

စစ်တုရင်ခုံကို ခင်းပြီး ပြိုင်ပွဲ စကြသည်။ ကျွန်တော်က လျင်မြန်သွက်လက်စွာ ကစားသည်။ နောက်ပြီး ကြိုသလို ရွှေ့သည်။ တစ်ဖက်လူ မာတင်ကတော့ တစ်ကွက်ရွှေ့မည် ကြိုတိုင်း အကြာကြီးစဉ်းစားသည်။ စစ်တုရင်ခုံကို ကြည့်သည်။ ကျွန်တော့်ကို ကြည့်သည်။ ပြီးတော့ ခုံကို ပြန်ကြည့်သည်။ သူက ဝီရိယကြီးစွာဖြင့် ဆုတ်တက်လှုပ်ရှားသည်။ ခြောက်မိနစ်၊ ခုနစ်မိနစ်လောက်အကြာတွင် သူ ကျွန်တော့်မျက်လုံးတွေကိုစိုက်ကြည့်သည်။ ထို့နောက် ခံပြင်းစွာဖြင့် ပြောသည်။

“ခင်ဗျားမှာ မဟာဗျူဟာ မရှိဘူး မဟုတ်လား”

သူပြောတာမှန်ကြောင်း ကျွန်တော် ရှက်ကိုးရှက်ကန်းဖြင့် ဝန်ခံလိုက်၏။

“အင်း၊ ခင်ဗျား ဘယ်အကွက်ဆင်နေသလဲဆိုတာ မှန်းလို့မရတာ မဆန်းတော့ပါဘူး။ ခင်ဗျားအကွက်တွေက ဖရိုဖရဲပဲဟာ”

နောက်ထပ် အကွက်အနည်းငယ် ရွှေ့ပြီးတော့ ကျွန်တော် သူမင်းကြီးကို ခွေလိုက်တော့၏။

စီမံကိန်း မရှိသောအခါ ကျွန်တော်တို့မှာ ဖရိုဖရဲဖြစ်မှု၊ ရှင်းသန့်မှုနှင့် ရိုးစင်းမှုတွေရှိ၏။ မာတင်သည် အသက်ဆယ့်ခုနစ်နှစ်ကတည်းက စစ်တုရင် ချန်ပီယံဖြစ်ခဲ့သူ။ မဟာဗျူဟာတစ်ရပ် မရှိဘဲ စစ်တုရင်ကစားခြင်းကို သူလက်မခံနိုင်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မတော်တဆ ရှုံးသွားသည်ဟု ပြောစရာမရှိလောက်အောင် စစ်တုရင်ကစားကွက်ပေါင်း အမျိုးမျိုးရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ ကစားနေရင်း သူက ကျွန်တော့်မဟာဗျူဟာကို စောင့်ကြည့်အကဲခတ်နေသည်ဆို၏။ ထိုအချိန်ကစပြီး သူ့စိတ်တွေ ဧဝေဧဝါ ဖြစ်ခဲ့ရသည် ဆို၏။

ဤအခန်းတွင် ကျွန်တော်တို့ မဟာဗျူဟာဆိုသည့်ပြဿနာတစ်ခုလုံးကိုလေ့လာကြပါမည်။ မဟာဗျူဟာဖန်တီးခြင်း၊ မဟာဗျူဟာကို အသုံး

ချခြင်းနှင့်မဟာဗျူဟာကို အသုံးတည့်အောင် ပြုပြင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

သင် ပစ္စည်းတစ်ခု ဝယ်တော့မည် ဆိုပါစို့။ အဝတ်လျှော်စက်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ရုပ်မြင်သံကြား၊ အောက်စက် သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင် တပ်ဆင်ရသော ပရိဘောဂပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ဘာပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ၎င်းပစ္စည်းနှင့်အတူ ညွှန်ကြားချက်များ အမြဲပါလာသည်။ ကျွန်တော်တို့ မကြာမကြာ ဟာသနောသလို ၎င်းညွှန်ကြားချက်များမှာ သဘောပေါက်နားလည်ဖို့မလွယ်ပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သည်နေရာတွင် ကျွန်တော်ထောက်ပြလိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ အဆင်ပြေရေးအတွက် ပုံစံတစ်ခု၊ ညွှန်ကြားချက်တစ်ခု ပူးတွဲထည့်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများ သိနေခြင်းဖြစ်၏။

စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းသည် အောင်မြင်မှုဖြစ်စဉ်နှင့် ခွဲမရသလို စီမံကိန်း မရှိခြင်းသည်လည်း ရုံးခိမ့်မှုဖြစ်စဉ်နှင့် ခွဲလို့ မရပါချေ။

တည်ဆောက်ခဲ့ဖူးသမျှ စက်ယန္တရားတွေထဲတွင် ထူးထူးကဲကဲ ရွပ်ထွေးနက်နဲပြီး တည်ဆောက်ဖို့ အလွန်စိတ်ရှည်ရသော အာကာသယာဉ်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သည်ယာဉ်ပျံကြီး ဖြစ်ပေါ်လာရေးတွင် ကျွန်တော် စစ်တုရင်ကစားသည့်ဟန်ပန်မျိုး တစ်စက်ကလေးမျှ လုပ်လို့မရကြောင်း ပြောနေဖို့မလို။ အာကာသယာဉ်ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်း၏ ပုံစံနှင့်တည်ဆောက်ခြင်းကို အသေးစိတ်စီမံကိန်းရေးဆွဲထားသည်။ ပါဝင်သည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီ၏ ပုံစံနှင့် အတိုင်းအထွာကို တိတိကျကျ ပုံစံထုတ်ထားသည်။ တည်ဆောက်သည်။ စမ်းသပ်သည်။ လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို စိတ်ကြိုက်မရမချင်း အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ပြီး ပုံစံထုတ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ အာကာသယာဉ် တည်ဆောက်ခြင်းသည် စာအုပ်စင်တစ်ခု ပထမဆုံး တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် သိပ်မခြားနားလှ။

သင်ထုတ်လုပ်မည့် စာအုပ်စင်သည် ဘယ်လိုပုံစံမျိုး ဖြစ်ရမည်ကို သင်
ပထမဆုံး ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ထို့နောက် ၎င်းစာအုပ်စင်ဖြစ်ပေါ်လာရေး
အတွက် မဟာဗျူဟာ စီမံကိန်းချရမည်။ ဟုတ်ကဲ့၊ စာအုပ်စင်ရိုက်ရတာ
အာကာသယာဉ် တည်ဆောက်သလောက်တော့ ရှုပ်ထွေးခက်ခဲမှု မရှိ။
(သို့တိုင် ထိုအတိုင်းတော့ တစ်ခါတစ်ခါ ခံစားရသည်။)

သင့်စီမံကိန်းကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရေးဆွဲပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်
ထိုအထဲတွင် အစိတ်အပိုင်းတွေများများပါလေ၊ ၎င်းအစိတ်အပိုင်းများကို
တွဲစပ်ထားသည့် သံကြိုးတွင် ကွင်းဆက်တွေများပြီး သံကြိုးတစ်ကြိုး
သည် အားအပျော့ဆုံး ကွင်းဆက်တစ်ခုခိုင်မာသလောက်သာ ခိုင်မာမည်
ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထိုစီမံကိန်းထဲတွင် ရည်ညွှန်းလို့ရသည့် အချက်
တွေ များများထည့်ထားလျှင်မူ ပို၍ကောင်းသည်။ ၎င်းရည်ညွှန်းချက်များ
ကိုကြည့်ပြီး သင်၏ တိုးတက်မှုကို တိုင်းထွာလို့ ရသောကြောင့်ဖြစ်၏။

သင့်စီမံကိန်းကို ရေးဆွဲသောအခါ သင်ဖြေရမည့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း
အဖြေနှစ်ခုရှိ၏။ သင် ဘယ်လိုသွားချင်သလဲဆိုတာနှင့် ထိုနေရာသို့
ဘယ်အချိန်မှာ ရောက်ချင်သလဲဆိုတာ ဖြစ်၏။ ခရီးပန်းတိုင်နှင့် အချိန်
ကာလသတ်မှတ်ချက်ကို ဖြေကြားခြင်းသည် 'ဘယ်လို' ဆောင်ရွက်မည်
လဲ ဆိုသည့် လုပ်ငန်းစဉ် ချမှတ်ခြင်းကို ကူညီပြီးသားဖြစ်သွား၏။

လူတိုင်း၏ရင်ထဲတွင် ဘီလူးကြီးတစ်ကောင် အိပ်ပျော်နေသည်။ ထို
ဘီလူးကြီးနိုးထလာသောအခါ အံ့ဖွယ်ဖြစ်ရပ်ဆန်းတွေ ဖြစ်ပေါ်တော့၏။

ဖရက်ဒရစ် ဖော့စ် (၁၈၉၂-၁၉၄၄)
မက်စ်ဘရင်း အမည်ဖြင့်လည်း လူသိများသည့်
အမေရိကန် ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာ

သင်၏ ပုဂ္ဂလိက ရည်မှန်းချက်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်
ရာ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်စေကို အရယူဖို့ ကြိုးပမ်းတော့မည်ဆိုလျှင် သင်၏
စီမံကိန်းကို စာဖြင့် ချရေးထားဖို့ အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သင်နားဝင်
အောင် ကျွန်တော် ပြောပြပြီးပြီဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ အောင်မြင်ရေး
အတွက် စီမံကိန်းစာတမ်းတစ်စောင်ပြုစုထားခြင်းသည် သင် သတိတရ
ဖြစ်နေစေမည့် စွမ်းအားကောင်းသည့် ညွှန်ကြားချက်တစ်ခုဖြစ်လာသည်။
စာဖြင့်ချရေးထားသည့် စီမံကိန်းသည် သင် နေ့စဉ်ပြန်ကြည့်လို့ရသည့်
လမ်းညွှန်ချက်ဖြစ်၏။ သည် လမ်းညွှန်ချက်ကို ပြန်ကြည့်ပြီး သင့်တိုး
တက်မှုကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို သင့်အစီအစဉ်
ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ရသည်။

စီမံကိန်းတစ်ခုကို သင့်စိတ်ထဲမှာသာ မပိပိုးဝါး ထည့်ထားသော
အခါ၊ တိတိကျကျပီပြင်ပြင်ဖော်ပြထားသည့် အကြောင်းအရာတစ်ခု
ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်သောအခါ ရည်ညွှန်းထားသော အချက်များသည်
မရှင်းမလင်းဖြစ်နေတတ်၏။ သို့ဖြင့် သင့်တိုးတက်မှု နှောင့်နှေးတတ်
၏။

စောစောပိုင်းက ကျွန်တော်ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း မည်သည့် စီမံ
ကိန်းမဆို ပျော့ပျောင်းမှုရှိရပါမည်။ စစ်တုရင်ပွဲကစားနေရင်း ပြိုင်ဘက်
များသည် သူတို့၏မဟာဗျူဟာကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်
လာမည်။ ပျော့ပျောင်းမှုနှင့်အတူ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ တာဝန်ယူမှု အပိုင်း
ပါဝင်လာသည်။ စီမံကိန်းတစ်ခုကို ဖြစ်မြောက်အောင် အကောင်အထည်
ဖော်မည်ဟု တာဝန်ယူထားမှသာ ၎င်းစီမံကိန်းသည် ထိရောက်မှု ရှိပေ
မည်။

အစိုက်အတန့်ဟူ၍တစ်ခုပဲရှိသည်။ လက်ရှိအစိုက်အတန့်။ ယခုလော
လောဆယ် သင် တွေ့ကြုံနေရသည့်အတွေ့အကြုံသည်သာ အစစ်အမှန်
ဖြစ်၏။ ဤသို့ပြောခြင်းသည် သင့်အား လက်ရှိအစိုက်အတန့်အတွက်
နေထိုင်စို့ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ လက်ရှိအစိုက်အတန့်တွင် နေထိုင်စို့ဆိုလိုခြင်း
ဖြစ်၏။

လီယို ဘုတ်ကေးဂလီးယား

စိမ့်ကိန်းတစ်ခုပြုစုခြင်းသည် သဘာဝတရားရေးအရ ကြည့်လျှင်
လွယ်ကူ၏။ လက်တွေ့ပိုင်းတွင်မူ သင့်စိမ့်ကိန်းကို ရေးဆွဲပြုစုရင်း
ယာယီနှောင့်နှေးမှုများ၊ ကဖျက်ယဖျက်စကားများ၊ စိတ်ပျက်စရာများ
ကြုံတွေ့ရပါမည်။ သင်ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲအမျိုးအစားနှင့်ကြီးမား
လေးနက်မှုသည် သင့်ရည်မှန်းချက်ကြီးမားခြင်း၊ မကြီးမားခြင်းနှင့်အညီ
အမျိုးမျိုးရှိပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ အပြည့်အဝတာဝန်ယူမှုနှင့်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ရှိမှုတို့ အလွန်အရေးကြီးခြင်းဖြစ်ပါသည်။
အခါအားလျော်စွာ အခက်အခဲ ကြီးကြီးမားမားများနှင့် ကြုံရနိုင်၏။
အခက်အခဲမှာ ကြီးမားလွန်းသဖြင့် သည်တောင်ကိုတော့ ကျော်နိုင်တော့
မည် မဟုတ်ဟု သင် အမှန်တကယ် ယုံကြည်မိသည်အထိဖြစ်နိုင်၏။
သို့သော် သင့်မှာ လုံလောက်သော စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်သာရှိပါစေ၊ မကျော်
လွှားနိုင်သော အခက်အခဲ ဟူ၍ မရှိပါ။ ဘယ်တော့မဆို နည်းလမ်း
တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ၎င်းနည်းလမ်းသည် သိသာထင်ရှားစွာ ပေါ်လွင်
မနေခြင်းသာဖြစ်၏။ သို့သော် နည်းလမ်းတစ်ခုတော့ အမြဲတမ်း ရှိနေ
သည်သာ။

သင် တကယ်ပဲ ဒုက္ခရောက်နေပြီဆိုလျှင် သင့်ဒုက္ခမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်
ခဲ့သူများ ဘယ်လိုဖြေရှင်းသလဲဆိုတာ လေ့လာပါ။ သည်ပြဿနာမျိုး

ကို ရင်ဆိုင်ရသည်မှာ သင်ပထမဆုံး လူဘယ်တော့မျှ မဖြစ်နိုင်။ စစ်ရေး
မဟာဗျူဟာ ပညာရှင်များ၊ စီးပွားရေးမဟာဗျူဟာ ပညာရှင်များ၊ စစ်တု
ရင် ကစားသမားများအားလုံးသည် ဟိုတုန်းက ဆရာဆရာကြီးများ၏
မဟာဗျူဟာများကို လေ့လာကြ၏။ တူညီသော အနေအထားများတွင်
တခြားသူတွေ ဘာလုပ်ခဲ့သလဲဆိုတာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး သင်ယူဆည်း
ပူးခြင်းသည် အောင်မြင်ရေးအတွက် ကြိုတင်လိုအပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း
သူတို့အားလုံး သိကြလေသည်။

ထိုနည်းအတိုင်း လုပ်ပါ။ သင် မျှော်မှန်းထားသည့် ရည်မှန်းချက်
မျိုးကို အရယူသွားနိုင်သူများ၏ မဟာဗျူဟာများကို လေ့လာမှတ်သား
ပါ။ သူတို့၏ အတွေ့အကြုံများမှ ပညာယူပါ။ သူတို့ကို ကြည့်ပြီး
အားမာန်သွင်းပါ။ သူတို့ အလုပ်ဖြစ်သွားစေသည့်အရာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊
သူတို့ အောင်မြင်အောင် လုပ်ပေးလိုက်သည့်အရာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်သည်
သင့်အတွက်လည်း အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်စိမ့်ကိန်း၏ အစိတ်
အပိုင်းတစ်ခုကို အခြားသူတွေ ဘယ်လိုချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းသလဲဆိုတာ
လေ့လာကြည့်ပါ။

သင့်အဖွားများမှ ပညာယူပါ

ရှေ့ပိုင်းတုန်းက ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပါပြီ။ သင့်စိမ့်ကိန်းအလုပ်မဖြစ်
ဘူးဆိုလျှင် ပြောင်းပစ်ပါဟု။ ပျော့ပျောင်းသော စိမ့်ကိန်းတစ်ခုဆိုသည်မှာ
၎င်းစိမ့်ကိန်းကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ သင့်ဘက်က လိုလိုလားလား ရှိသည်
ဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ လူတွေက ထိုသို့ ပညာယူလေ့မရှိကြ။ သူတို့သည်
အမှားတစ်မျိုးတည်းကိုပင် ထပ်ကာထပ်ကာ ကျူးလွန်တတ်ကြပြီး ရလဒ်
တစ်မျိုးတည်းနှင့် အဆုံးသတ်ရသည်။

စစ်အေးကာလအတွင်းက ရုရှားထောက်လှမ်းရေးအရာရှိတစ်ဦး

သည် တစ်နေ့တွင် သူ့မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံ သွားလည်သည်။ သူ့နားရွက် နှစ်ဖက်စလုံးတွင် ပတ်တီးတွေ အထပ်ထပ်ကပ်ထားသည်ကို သူ့မိတ်ဆွေ ကတွေ့သဖြင့် “ဘာဖြစ်တာလဲ” ဟုမေးသည်။ ထောက်လှမ်းရေးအရာရှိ က “ကျုပ်ရဲ့ ရှုပ်အင်္ကျီကို မီးပူတိုက်နေတုန်း တယ်လီဖုန်းက ရုတ်တရက် မြည်လာတော့ ဘာမှစဉ်းစားမနေတော့ဘဲ မီးပူကို နားရွက်မှာ တယ်လီ ဖုန်း နားထောင်သလို ကပ်လိုက်မိတာပဲ” ဟု ပြောသည်။ သည်တော့ သူ့မိတ်ဆွေက “ဒါဆို ဟိုဘက်နားတစ်ဖက်ကကော ဘာဖြစ်တာတုံး” ဟု မေးသည်။ “အိုး အဲဒါက ဆေးရုံကားလှမ်းခေါ်ဖို့ တယ်လီဖုန်း ဆက်တော့ အဲဒီမီးပူနဲ့ပဲ ကပ်လိုက်မိတာလေ” ဟုအဖြေပေးလိုက်၏။ တစ်ခါတစ်ခါတွင် ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ခုခုလုပ်ရာ၌ တစ်မျိုးတည်း လုပ်ပြီး တစ်မျိုးတည်း စဉ်းစားသည့် ခေါက်ရိုးကျိုးအကျင့်ကို ရနေကြ ၏။ ထို့အကျင့်ကို ဖျောက်ဖျက်ဖို့ နည်းလမ်းမရှိဟုလည်း ယုံကြည်ကြ သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန်ဆိုသလို ကျွန်တော်တို့ ၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များကို စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုမပါဘဲ အလိုက်သင့် ကလေး လက်ခံနေတတ်ကြ၏။ သို့သော် သင့်ရည်မှန်းချက်များကို စိန်ခေါ်ဖို့ မကြောက်ပါနှင့်။ သင့် စီမံကိန်းများကို စိန်ခေါ်ဖို့ မကြောက်ပါ နှင့်။ သင့်ကိုယ်သင် စိန်ခေါ်ဖို့မကြောက်ပါနှင့်။

ကုမ္ပဏီများတွင် သူတို့၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေ ရှိသည်။ ထိုသို့ လုပ်ခြင်းမှာ ထိုနည်းအတိုင်း အစဉ်တစိုက် လုပ်ခဲ့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူတို့က ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည် ဆိုသော အချက်တစ်ချက် တည်းကြောင့် သူတို့၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များကို မပြောင်းလဲချင်ဟု ပြောကြသည်။ သူတို့၏ရှုထောင့်ကို ကျွန်တော်အမြဲလက်ခံသည်။ ဘာ အကြောင်းမျှမရှိဘဲ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိ။ သို့သော်

ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝတွင်... အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏ စီးပွားရေး ဘဝတွင် မဖောက်ပြန် အစဉ်အမြဲဖြစ်နေသည့်အရာ ရှိသည်ဆိုလျှင်... ၎င်းအရာသည် ပြောင်းလဲမှုပင်ဖြစ်၏။ ပြောင်းလဲမှုသည် ကျွန်တော်တို့ မပြတ် ကြုံတွေ့နေရသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်၏။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် ပြုပြင်မှုနှင့် ပြောင်းလဲမှုများ လုပ်ကြရ မည်မှာ သဘာဝဖြစ်၏။ သဘာဝအလျောက် တစ်စစတိုးတက်ဖြစ်ပေါ် ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့မဟာဘီလူးကြီးများဖြစ်နေသော ကုမ္ပဏီများ သည် ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်ချက်ကို မတုံ့ပြန်လျှင် နက်ဖြန်တွင် ဒိုင်နိုဆော များ ဖြစ်သွားပေမည်။

သင့်စီမံကိန်းသည် မာတောင့်နေလျှင်၊ ကောက်လို့ ကွေးလို့ မရဘူး ဆိုလျှင် ဖျောင်းခဲနဲ့ ကျိုးသွားလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ပျော့ပျောင်းရမည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ အကယ်၍ သင်၏ အချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက်သည် တိုတောင်းလွန်းနေလျှင် အချိန်တိုးပေးရပါမည်။ အချိန်ကန့်သတ်ချက် အသစ်ပြုလုပ်ရပါမည်။ တစ်ဖက်တွင် သင့်စီမံချက်ထက် အလုပ်တွေ ဇောဇောပြီးမြောက်နေလျှင် သင့်စီမံကိန်းကို ရှေ့ဆက်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဤအလုပ်မှာ ဘယ်သူ့အလုပ်မျှ မဟုတ်၊ သင့်အလုပ်သာဖြစ်၏။ သင့် စီမံကိန်းကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ရအောင် စီစဉ်ထားလျှင် သင့်လုပ်ငန်းစဉ် ကို အကောင်အထည်ဖော်ရင်း အပြောင်းအလဲများပြုလုပ်ဖို့ ကြုံလာလျှင် လည်း သင် စိတ်ဓာတ်ကျမည်မဟုတ်တော့။ ကျွန်တော်တို့ ချမှတ်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသည် ရွေ့လျားနေသော ပစ်မှတ်များ ဖြစ်နေ တတ်၏။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့မှာလည်း ရွေ့လျားနေသော စီမံကိန်း တစ်ခုရှိနေဖို့ တကယ်လိုအပ်၏။ ကိုယ့်စီမံကိန်း ကိုယ်ပြန်ကြည့်ပြီး ငိုချင်စိတ်ပေါက်ရမည့် စီမံကိန်းမျိုးတော့ ကျွန်တော်မဆိုလိုပါ။

လူသားဖြစ်နေခြင်းအတွက် လိုက်နာရမည့် ဥပဒေများ သင့်အနေဖြင့် သင်ခန်းစာများယူရလိမ့်မည်။ လောကများအမှားဆိုတာ မရှိ၊ သင်ခန်းစာများသာ ရှိသည်။ သင် မှတ်မှတ်သားသား မဖြစ်မချင်း သင်ခန်းစာ တစ်ခုသည် ထပ်ကာတလဲလဲဖြစ်နေသည်။

သင်သည် သင်ခန်းစာများကို မှတ်သားခြင်းမရှိလျှင် သင်ခန်းစာများက ပိုပြီးကြမ်းလာသည်။ (နာကျင်မှုသည် လောကကြီးက သင့်အာရုံကို စမ်းစားသည့်နည်းတစ်နည်းဖြစ်သည်။)

သင့်လုပ်ဆောင်ချက်များ ပြောင်းလဲသွားသောအခါ သင်ခန်းစာတစ်ခုကို သင်မှတ်သားပြီးဖြစ်ကြောင်း သင်သိလာလိမ့်မည်။

အမည်မသိ

လိုအပ်ချိန်တွင် အကူအညီတောင်းပါ

ကက်ဆာနိုဗာသည် သူ့သေရမည့် ဓမ္မရာပေါ်မှာ လဲလျောင်းနေပြီး ထိုအခိုက် အိမ်ရှေ့မှ တံခါးခေါက်သံပေါ်ထွက်လာသည်။ တံခါးဝမှာ လူငယ်တစ်ဦး ရပ်နေသည်။

“ကျွန်တော် ကက်ဆာနိုဗာနဲ့ စကားပြောရမဖြစ်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်မေးခွန်းကို မဖြေနိုင်လောက်အောင် ဗဟုသုတနဲ့ပြည့်စုံတာ သူတစ်ယောက်ပဲ ရှိလို့ပါ။ ကျွန်တော် သူနဲ့ စကားပြောဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်”

“အဲဒါမဖြစ်နိုင်ပါဘူးကွယ်။ သူဟာ အသည်းအသန် နာမကျန်းဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ သူ့ဆွေရင်းမျိုးချာတွေက လွဲပြီး ဘယ်သူမှ တွေ့လို့မရဘူးကွဲ့” ဟု သူ့ဆရာဝန်ကပြောသည်။

အိမ်ရှေ့က စကားပြောသံတွေ ကြားသည့်အတွက် ဧည့်သည်ကို ဝင်ခွင့်ပေးလိုက်ဖို့ ကက်ဆာနိုဗာက ပြောသည်။ သို့ဖြင့် လူငယ်သည်

အိမ်ထဲဝင်ပြီး ကက်ဆာနိုဗာ၏ ခုတင်နံဆေးတွင် ဒူးထောက်လိုက်၏။

“ကက်ဆာနိုဗာ၊ ဆရာကြီးဟာ အိတ်လီပြည်မှာ အချောဆုံး အလှဆုံး ဆိုတဲ့ မိန်းမစုစုပေါင်း တစ်သောင်းနှစ်ထောင်နဲ့ အချစ်နယ် ကျွဲခဲတယ်နော်”

ကက်ဆာနိုဗာက လူငယ်အား စူးစိုက်ကြည့်နေပြီးမှ “စုစုပေါင်း တစ်သောင်းငါးထောင်ကွ” ဟုပြောသည်။

“ထားပါတော့၊ ထားပါတော့. . . ၊ အိတ်လီရဲ့ အချောဆုံး အလှဆုံး မိန်းမတစ်သောင်းငါးထောင်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အဲဒီလောက်စွဲတာလဲဟင်”

ကက်ဆာနိုဗာက လူငယ်အား သူ့အနားကို ကပ်ခိုင်းလိုက်သည်။ ဦးတော့ လူငယ်၏ နားရွက်နားကပ်ပြီး တိုးတိုးကလေးပြောလိုက်သည်။ “ငါက တောင်းတာကိုးကွ” ဟူ၏။

သင့်ဘဝတစ်လျှောက်မှာ အကူအညီတောင်းဖို့ ပျက်ကွက်ခဲ့တာ ဘယ်လောက်များများရှိပါသလဲ။ သင့်ကို ကျော်ပြီး တခြားသူတွေကို စာထူးတိုးပေးလိုက်ခြင်း။ သူတကာတွေ လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို သင်မရခြင်း။ သည်လို တရားမျှတမှု မရှိဟု ထင်သည့်ကိစ္စများကို သင်ဘယ်လောက်အထိ စောဒက တက်ခဲ့ဖူးသလဲ။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အနေအထားအများစုတွင် သင်လုပ်ရမည်မှာ တောင်းခံရုံသာ ဖြစ်၏။

သင့်စိမ့်ကိန်းကို ရေးဆွဲပြုစုသောအခါ သင်လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံဉာဏ်များ၊ အကူအညီများတောင်းခံပါ။ နှံ့စပ်ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး သို့မဟုတ် သင်ရည်မှန်းချက်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်မျိုးကို အောင်မြင်ရယူထားသူတစ်ဦးနှင့် မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက် စကားပြောခွင့်ရခြင်းသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် အကျိုးရှိပါ

သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အချိန်ကုန်ရကျိုးနပ်၏။

သင် လမ်းဘေးမှာ လမ်းလျှောက်သွားတုန်း ကားတစ်စီး သင့် နံဘေးနား ထိုးဆိုက်ပြီး သူသွားလိုသည့်လမ်းကို ညွှန်ပေးပါရန် ပြောလျှင် သင် သူ့ကို ကူညီမည်လား။ အများစုက ကူညီလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။ သူစိမ်းတစ်ရံဆံများ ကျွန်တော်တို့ဆီ လာပြီး အကူအညီတောင်းသောအခါ သူတို့ စကားကို နားထောင်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ကူညီနိုင်လျှင် ကူညီတတ်ကြသည်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာ မကောင်းပေဘူးလား။ ဤကား တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် အရေးကြီးသည့် အခွင့်အလမ်းဖြစ်၏။ သည်အခွင့်အလမ်းကို ဘယ်တော့မျှ လျစ်လျူ မထားပါနှင့်။

လုပ်ငန်းခွင်တွင် တစ်ခုခုတတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်လိုလျှင် တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်ထားသူတစ်ဦးထံ အကူအညီတောင်းပါ။ သူတို့၏ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံမှ အကျိုးကျေးဇူးကို ရယူခံစားပါ။ သင် လိုချင်သည့် အသိပညာကို ရပြီဆိုလျှင်ထိုပညာကို လေးစားပါ။ ထိုပညာသည် သင်၏ အာရုံခံအမြင်ကို အားကောင်းလာအောင် အထောက်အကူပြုမည့် အရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ အသိပညာသည် စွမ်းအားဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြ၏။ သို့သော် ဆောင်ရွက်မှုမပါသော အသိပညာသည် အသိပညာသက်သက်မျှသာဖြစ်၏။ သည်တော့ သင် ကောက်သင်း ကောက်သလို စုဆောင်းထားသည့် အသိပညာများကို အသုံးချပြီး ဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ်ပါ။

သင့်ဘဝကို နောက်ကြောင်းပြန်သွားပြီး လူတစ်ယောက်ကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးခွင့်ရသည်ဆိုလျှင် သင် ဘယ်သူ့ကိုရွေးပြီး ဘယ်လို မေးခွန်းမျိုး မေးမည်လဲ။ ထိုကဲ့သို့သော အခွင့်အရေးမျိုးကို နောက်တစ်ကြိမ် လက်လွတ်မခံတော့ဟု ယခုပဲ အဓိဋ္ဌာန်ပြုလုပ်ပါ။

ကျွန်တော် ကင်ဆာရောဂါ ကုသနေရစဉ်က သက်ဆိုင်ရာ ပါမောက္ခက ကျွန်တော်နှင့် တွေ့လိုကြောင်း ပြောသည်ဆို၏။ ကျွန်တော် ဦးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်းကြီးစွာဖြင့် သူ၏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခန်းထဲ ဝင်သွားတော့ သူက “နေကောင်းလား” ဟု ဆီးမေးသည်။ သူ ဘာကို ရည်ရွယ်ပြီး မေးမှန်းမသိ။ သည်တော့ “တော်တော်လေးကောင်းပါတယ်” ဟု ခွတ်ခွတ်ဖြေလိုက်သည်။ သည်တော့မှ ကျွန်တော်ကို ဘာကြောင့် ခုလို ခေါ်ရကြောင်း သူက ရှင်းပြသည်။ သူသည် သုတေသနလုပ်ငန်းများ နှင့်သာ လုံးချာလည်နေကြောင်း၊ ပြင်ပလူနာများနှင့် တွေ့ဆုံခွင့်ရခဲ့ကြောင်း၊ ထိုကြောင့် ပြင်ပလူနာတစ်ဦးကို လွှတ်ပေးဖို့ မှာထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။ တကယ်တော့ ပြင်ပလူနာအများကြီးရှိသည့် အထဲမှ ကျွန်တော်က ကံစမ်းမဲပေါက်သွားခြင်းသာဖြစ်၏။ ကျွန်တော်မေးစရာ များရှိလျှင် မေးပါဟု သူက ဖွင့်ပေးသည်။ ကဲ... ဘာလိုသေးလဲ။ ကျွန်တော် သူ့ကို အကုန်အစင်မေး၏။ ကျွန်တော်သိထားတာတွေ၊ ဖတ်ထားတာတွေက စပြီး ဆေးမြီးတို့နည်းများအထိ၊ နောက်နောင် မေးစရာရှိလျှင်လည်း စာဖြင့် ရေးချပြီး သူ့ဆီ ပို့ပေးဖို့ ပါမောက္ခက ခွင့်ပြုသည်။ နောက်နှစ်လအကြာ သူ့ဆီရောက်သွားတော့ ကျွန်တော်က အိတ်ထဲမှ မှတ်စုတစ်အုပ် အထူးကြီးကို ထုတ်တော့၏။ ပါမောက္ခကြီး ထိုနေ့က ဝင်ငွေရသည့် အလုပ်ကို လုပ်လိုက်ရမည်မထင်ပါ။

နောင်တစ်ချိန်တွင် လူငယ်များအား ဟောချိကင်းရောဂါ အကြောင်း ဟောပြောခွင့် ကြိုသောအခါ ကျွန်တော်အတွေ့အကြုံများနှင့် အသိပညာများကို ပြန်လည်မျှဝေပေးခွင့်ရတော့၏။ ကျွန်တော် သူတို့ကို အားပေးလိုရ၏။ သူတို့မဟာဗျူဟာများ ချမှတ်ရာ၌ ကူညီနိုင်၏။ သူတို့ကို အပြုသဘော စိတ်ဓာတ်ထားရှိလာအောင် ညွှန်ပြနိုင်၏။

ကျွန်တော် တစ်ခါက ဖတ်ဖူးသည်မှာ လခတိုးပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံ

သူတွေထဲက ၄၈ ရာခိုင်နှုန်းသည် တကယ်ပင် လခတိုးပြီး ရသွားသည် ဟူ၏။ ထိုအကြောင်းကို ဟောပြောပွဲတစ်ခုတွင် ထည့်ပြောရာ လူတစ်ယောက်က “မှန်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ငါးဆယ့်နှစ်ရာခိုင်နှုန်းက မရဘူးနော်” ဟု ထောက်ပြသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော်က အပျက်သဘော စဉ်းစား တွေးခေါ်ခြင်းအကြောင်းပြောပြသည်။ နောက်ပြီး အဆိုပါ ၅၂ ရာခိုင်နှုန်းသည် လခတိုးပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံပြီး မရတော့လည်း အရင်းအတိုင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြလိုက်ရ၏။

သည်တော့... လမ်းညွှန်မှု ပေးဖို့၊ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ဖို့ အကူအညီ တောင်းခြင်းမှာ သင်နှင့် သင်တစ်ဦးတည်း၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ သင်ဘာကို လိုလားတောင့်တနေကြောင်း တခြားလူများအား အသိမပေးဘဲ တခြားလူတွေက သင့်ဆီလာပြီး အလုပ်တစ်ခုပေးဖို့ သို့မဟုတ် လခတိုးပေးဖို့ကို မျှော်ကိုးနေလို့မရ။ သင်ကသာ မေတ္တာရပ်ခံလျှင် သင့်မိတ်ဆွေတွေ၊ သင့်မိသားစုတွေ၊ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ နောက်ဆုံး သူစိမ်းတစ်ရံဆံများကပင် သင့်အား ကူညီပါလိမ့်မည်။ သင်အောင်မြင်ရေး လမ်းမပေါ်တွင် လျှောက်လှမ်းနေစဉ် သင်လိုအပ်သော မရှိမဖြစ် လမ်းညွှန်မှုနှင့် အားပေးမှုတို့ကို သူတို့က ပေးပါလိမ့်မည်။

အားကိုးရာမဲ့ဘဝဖြင့် သွားပါ။
 ထိုနေရာသည် အကျိုးရှိသည့် နေရာ ဖြစ်သည်။
 ဝီလ် ရောဂျားစ် (၁၈၇၉-၁၉၃၅)
 အမေရိကန် ဟာသပညာရှင် ပြဇာတ်၊
 ရုပ်ရှင်နှင့် ရေဒီယို သရုပ်ဆောင်။

အရေးပေါ် အစီအစဉ်များ

စီမံကိန်းတစ်ခုရေးဆွဲပြီးဆိုလျှင် မိမိမျှော်မှန်းထားသည်အတိုင်း ဖြစ်မလာဘဲ တစ်စုံတစ်ရာချွတ်ချော်တိမ်းစောင်းမှုနှင့် ကြုံရပါက အသုံးပြုရမည့် အရေးပေါ်အစီအစဉ်၊ အထောက်အကူပြုအစီအစဉ်တစ်ခု ထည့်သွင်းရေးဆွဲထားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ရာတွင် သင့်မှာ အထောက်အကူပြုအစီအစဉ်တစ်ခုရှိနေဖို့ အရေးကြီး၏။ “အဆိုးဆုံးဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ” ဟူသော မေးခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ ထိုအဖြစ်မျိုးဖြစ်နေပြီဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ထိုနောက် တာဝန်ယူမှု၊ ပြင်းပြသော ဆန္ဒနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ပြောလိုက်ပါ။ “ဒီတော့ ဘာဖြစ်သေးလဲ။ ဒီအခြေအနေတို့ ငါ ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ လိုအပ်ရင် ငါ တစ်ကနေပြန်စမယ်” ဟူ၍ ပြဿနာကို ကြိုတင်တွက်ဆထားပြီး အဖြေတစ်ခု အရန်သင့်ဆောင်ထားလျှင် ထိုပြဿနာကို သင်ကျော်လွှားလွန်မြောက်နိုင်မည်သာဖြစ်၏။

တစ်ကြိမ်တည်း ရုံးခိုမိခြင်းကို နာလန်မထူနိုင်အောင် ရုံးခိုမိခြင်းအဖြစ် အမှတ်မမှားပါနှင့်။

အက်ဖ် စကော့ ဖစ်ဂျရယ်လ် (၁၈၆၉-၁၉၄၀)
 အမေရိကန် ဝတ္ထုရေးဆရာ

သင်သည် ပြဿနာတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ အဖြေရှာမရနိုင်လောက်အောင်ဖြစ်နေလျှင် ၎င်းပြဿနာကို စာဖြင့်ရေးချပါ။ ပြီးတော့ ထုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦး သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။ သင်တစ်ခါမျှ စိတ်မကူးမိသည့်အဖြေကို သူစိမ်းတစ်ဦးက

တွေ့မြင်တတ်ပါသည်။ နောက်ပြီး အဖြေတစ်ခုသည် အမြဲတမ်းလို ရှိနေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိတ်သဘောထားကို နည်းနည်းကလေး ပြောင်းလိုက်ဖို့ပဲလို၏။ လမ်းပိတ်ဆိုမှ၊ ရာသီဥတုအခြေအနေ၊ အတိုး အနှုန်းများတက်ခြင်းကဲ့သို့ သင်ထိန်းချုပ်လို့မရသည့် အနေအထားများ နှင့် ရင်ဆိုင်ရပြီးလျှင် သင့် စိတ်သဘောထားကို ပြောင်းလိုက်ခြင်းက အခြေအနေမှန်ကို အဘက်ဘက်မှ သုံးသပ်ဆင်ခြင်နိုင်စေ၏။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ကြိုတောင့်ကြုံခဲဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေ လည်း အမြဲရှိသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် အထောက်အကူပြုအစီ အစဉ်လည်း မရှိ။ သို့မဟုတ် တခြားရွေးစရာလမ်းတွေလည်း ကုန်ပြီ။ သည်တော့ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ခြေရှိသည့် ရလဒ်မှာ ရှုံးနိမ့်ခြင်းဖြစ်နေ တော့၏။

“ရှုံးနိမ့်ခြင်းသည် ရွေးစရာအခွင့်အလမ်းမဟုတ်” ဟု လူတွေက တစ်ခါတစ်ခါပြောကြ၏။ သို့သော် စိတ်ဆင်းရဲစရာကောင်းသည်မှာ ရှုံးနိမ့်မှုသည် ရွေးရမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် အမြဲရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အရေးကြီးသည်မှာ ရှုံးနိမ့်မှုကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မည်လဲ ဆိုတာသာဖြစ်၏။ ဤကား ကျွန်တော်တို့၏ စရိုက်သဘာဝနှင့် အနာ ဂတ်ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက် အတိုင်းအတာကို ပြသရာ ရောက်ပါသည်။

ကျောက်တစ်ပွင့်သည် ပွတ်တိုက်မှုမရှိဘဲ ဖိတ်ဖိတ်တောက် ပြောင်လက် လာမည်မဟုတ်သလို ဒုက္ခတွေ့ မတွေ့ကြုံရဘဲ လူတစ်ယောက်သည် လူတော်လူကောင်းဖြစ်လာမည် မဟုတ်။

တရုတ်စကားပုံ

သမိုင်းကြောင်းတစ်လျှောက်ရှိ အောင်မြင်သူအများစုတွင် တူညီ သည့် အချက်တစ်ချက်ရှိ၏။ ထိုအချက်မှာ အရှုံးနှင့် ရင်မဆိုင်ဖူးသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိခြင်းဖြစ်၏။ ထိုအချက်ကို ဘယ်တော့မျှ မမေ့ ဝါနှင့်။

သူတို့သည် ရှုံးနိမ့်မှုဆိုတာကို သိခဲ့ကြ၏။ သူတို့သည် အောက်ခြေ ကြမ်းပြင်ဆိုတာကို သိခဲ့ကြ၏။ သို့တိုင် သူတို့အားလုံးပြုလုပ်ခဲ့ကြသည် မှာ လဲနေရာက ကျူးထ၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဖုန်ခါပြီးတော့ တစ်ကနေ ပြန်စကြခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ပြည်ချက်နှင့် အပြုအမူညီညွတ်ပါစေ

သင်စီမံကိန်းသည် အဆုံးတစ်နေ့တွင် ပေါ်ထွက်လာမည့် အောင် မြင်မှု ဖြစ်စဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ စီမံကိန်းနှင့် တန်းတူ အရေးကြီးသော အခြားအစိတ်အပိုင်းမှာ တစ်သမတ်တည်းသော ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ် သို့မဟုတ် မိမိအောင်မြင်ရမည်ဟု မမှိတ်မသုန် ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းဖြစ်၏။ ဤသို့ဆိုသည့်အတွက် စီမံကိန်းဆိုသည်မှာ သင့်နှုတ်ဖျားက ပြောရုံပြောသော သို့မဟုတ် စာဖြင့်ရေးရုံ ရေးထားသော အရာတစ်ခုဟု မဆိုလို။ စီမံကိန်းဆိုသည်မှာ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ဆယ့် ငါးနာရီတိတိ သင် မှီခိုအားထားနေရမည့်အရာဖြစ်ပါသည်။

အောင်မြင်မှုနှင့် ကိုက်ညီစွာ ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါ။ သင်လိုလားသော အောင်မြင်မှုသည် တကယ်ဖြစ်ပေါ်ပြီးဖြစ်နေသကဲ့သို့ ကျင့်ကြံနေထိုင် ဝါ။ အောင်နိုင်သူတစ်ဦးကဲ့သို့ပြုမူပါ။ ပြောဆိုပါ။ တွေးခေါ်ပါ။ ဤတစ် သမတ်တည်း ရှိမှုကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ ဤအရည်အသွေးကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ပြီးဆိုလျှင် ဤအရည်အသွေးက သင့်အပြုအမူ၏ စရိုက်လက္ခဏာအားလုံးကို ဖော်ပြနေပါလိမ့်မည်။

နောက်ပြီး သင့်အပေါ် အခြားသူများ၏ အမြင်ကို သြဇာလွှမ်းသွား ပါလိမ့်မည်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အတန်ကြာတုန်းက ကျွန်တော့်မှာ အလုပ်အကိုင် မရှိ။ ထို့ကြောင့် အလုပ်လက်မဲ့တစ်ဦး ကြုံရသည့် ဒုက္ခနှင့်ကြုံရသည်။ ကျွန်တော့်မှာ ပိုက်ဆံမရှိ။ သို့ဖြင့် အလုပ်တစ်ခု လုပ်ချင်ကြောင်း မိတ်ဆွေ တစ်ဦးအား ပြောပြသည်။ ပြီးတော့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်လျှောက် ဖို့ စဉ်းစားနေကြောင်း၊ သို့သော် ထိုကုမ္ပဏီမှ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး ကို မသိကြောင်းလည်း ပြောပြသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေက "အို... ဒီလူကြီးက ခင်စရာကောင်းတဲ့ လူကြီးပါဗျ" ဟုပြောသည်။ "သူ့ဆီ တယ်လီဖုန်းလှမ်းဆက်ပြီး ရက်ချိန်းသာ တောင်းလိုက်။ သူက ဘယ်သူ့ကိုမဆို လက်ခံပြီးတွေ့မှာပဲ" ဟုလည်း ထပ်ပြောသည်။

ကျွန်တော် ချက်ချင်းလက်ငင်း တယ်လီဖုန်းဆက်သည်။ ကျွန်တော် ဆက်ချိန်မှာ နေ့လယ်စာ စားနေချိန်ဖြစ်နေသဖြင့် သူ့ဆီ တန်းရောက် သွားသည်။ နောက်ပြီး သူနှင့်တွေ့ဆုံဖို့ ရက်ချိန်းရလိုက်သည်။ ချိန်းထား သည့် ရက်မတိုင်မီ တစ်ရက်ကြိုပြီး ကျွန်တော် မိတ်ဆွေထံ လှမ်းဆက်ပြီး တွေ့ဆုံပွဲတွင် ဘယ်လိုဘယ်ပုံ နေထိုင်ဆက်ဆံရမည်လဲဟု အကြံဉာဏ် တောင်းသည်။ သူက ကျွန်တော့်ကို ခရီးသွားဟန်လွှဲ အဝတ်အစားမျိုး ပင် ဝတ်ဆင်သွားဖို့၊ သွက်လက်လှုပ်ရှားစွာ ပြုမူဖို့၊ စကားပြောလျှင် အကျယ်ကြီးပြောဖို့ (အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး သည် တော်တော်နားလေးသောကြောင့်) အကြံပေးသည်။

အတွင်းစကားကို ကြားထားရသည့်အတွက် ထိုနေ့က ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်အပြည့်ရှိနေသည်။ သွားသွားလာလာ အဝတ်အစားဖြင့်ပင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအခန်းထဲသို့ ဝင်သွားသည်။ သံကုန် ဖွင့်ပြီး စကားပြောသည်။ သွက်သွက်လက်လက် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေထိုင်

ပြသည်။ ထို့နောက် ကျွန်တော် ဘယ်သူဖြစ်ကြောင်း၊ ဘာတွေ လုပ်ကိုင် နေကြောင်း၊ ဘယ်အလုပ်မျိုး တောင်းခံချင်ကြောင်း နိဒါန်းပျိုးသည်။ တစ်မိနစ်ခွဲလောက် မနားမတမ်းပြောအပြီးတွင် သူက "ဖြည်းဖြည်းပြော ပါ" ဆိုသည့်သဘောဖြင့် လက်တစ်ဖက်မြှောက်ပြပြီး "နေပါဦး၊ ခင်ဗျား က ဘယ်သူလဲ" ဟု မေးတော့၏။ ကျွန်တော်ပြောပြသည်။ နောက်ထပ် မိနစ်လေးဆယ်လောက် ဣန္ဒြေမပျက် ဆက်ပြောကြသည်။ ဆွေးနွေးပွဲ အပြီးတွင် သူ ကျွန်တော့်ကို အလုပ်တစ်ခုပေးလိုက်၏။ ထိုအလုပ်တွင် ကျွန်တော် သုံးနှစ်တိတိ ကြာမြင့်ခဲ့လေသည်။

နောက်ပိုင်းကျမှ ကျွန်တော်သိရသည့် လှည့်ကွက်မှာ ကျွန်တော် မိတ်ဆွေက နောက်ပြောင်ပြီး ပြောသည်ကို ကျွန်တော် သဘောမပေါက် ခဲ့ခြင်းသာဖြစ်၏။ အဆိုပါ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးသည် သူမသိသူ တစ်ဦးကို ဘယ်တော့မျှ လက်ခံတွေ့ဆုံခြင်း မပြုကြောင်း၊ သိပ်ပြီး ပေါ့ ပေါ့တန်တန် ဝတ်စားတတ်သူများ၊ သိပ်ပြီး ဟောဟောဒိုင်းဒိုင်းပြောဆို တတ်သူများကို မနှစ်သက်ကြောင်း၊ နောက်ပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် လုံးဝ ဥသု နားမထိုင်းကြောင်း သိလိုက်ရသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ကျွန်တော် က အတွင်းစကား ကြားထားရသည်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် စိတ်ချမှသည် ကျွန်တော်ရည်မှန်းချက်နှင့် ညီညွတ်မျှတနေလေသည်။

နောက်တစ်မျိုးစဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်သည် ဘောင်းဘီကို ဇစ်ဆွဲ မပိတ်မိဘဲ လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်နေမည်။ သို့သော် ထိုသို့ ဇစ်ပိတ်မထား ကြောင်း သင်မသိဟု စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သင်သည် ပျော်ပျော်ကြီး လမ်းလျှောက်နေသည်။ သင့်မိတ်ဆွေနှင့် စကားပြောလာသည်။ ဆိုင် ဖြတ်င်းပေါက်တွေကို ကြည့်သည်။ ထိုအတိုင်း ဆယ်မိနစ်လောက် ကြာ အောင် လမ်းသလားနေသည်ဆိုပါစို့။

ထို့နောက် သင့်ဘောင်းဘီ ဇစ်မပိတ်ရသေးကြောင်း တစ်စုံတစ်

သောက်က ပြသည်။ ထိုအတိုင်းပဲ နောက်ထပ် ဆယ်မိနစ်လောက်
သမ်းပေါ် ဆက်လျှောက်သွားဖို့ ပြောသည်ဟု တွေးကြည့်ပါ။ သင်ဘယ်
လိုပြုမူမည်လဲ။ ဘောင်းဘီစစ်ကို ပိတ်ထားပြီး ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်
ပြီးလျှောက်နေတုန်းကနှင့် အလွန်ခြားနားစွာပြုမူမည်ဟု ကျွန်တော်ထင်
သည်။

သည်နေရာတွင် ဆိုလိုရင်းမှာ သင် တစ်စုံတစ်ခုကို စစ်မှန်စွာ
ယုံကြည်ထားလျှင် သင်ပြောပုံ၊ ပြုမူပုံနှင့်တွေးခေါ်ပုံတို့သည် သင့်ယုံ
ကြည်ချက်နှင့် တစ်သားတည်း ကိုက်ညီနေမည်ဖြစ်ကြောင်းပင်။

သည်တော့ သင့်စီမံကိန်းကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိသည့်အနေဖြင့်
ပြုမူကျင့်ကြံပါ။ အကယ်၍ သင့်လုပ်ဆောင်မှုများသည် သင့်စီမံကိန်း
နှင့် တစ်ပြေးညီ ကိုက်ညီခြင်း မရှိလျှင်မူ တိုးတက်မှုကို များများစားစား
မျှော်လင့်ပါလေနှင့်။

ကျွန်ုပ် အလုပ်ကို ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်လေ ကျွန်ုပ် ကံကောင်းလာသလို
ရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။

သောမတ် ဂျက်ဖာဆန်(၁၇၄၃-၁၈၂၆)

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် သင်သည် ထူးထူးခြားခြား ဆုတစ်ဆုရရှိ
မည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ဆုပေးပွဲကို နောက်တစ်လအကြာတွင်
ကျင်းပတော့မည်။ ထိုဆုကို သင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးကြသည်။
ထိုအချက် မှန်ကန်ကြောင်း အတည်ပြုသည့် စာလည်း သင့်ထံ ရောက်
နပြီ။ လူတွေက သင့်ကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကြသည်။ သင့်ကျောကို
တံကြသည်။ လူတိုင်းက ဝမ်းသာစကားပြောကြသည်။

တစ်လမပြည့်မီ လက်ကျန်ရက်များအတွင်း သင် ဘယ်လိုခံစား

ရပြီး ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်မည်လဲ။ သင် ရေငုံနှုတ်ပိတ်ပြီး ငူငူငေါင်ငေါင်
နေမည်လား၊ သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားစွာဖြင့် ကယောင်ကတမ်း လုပ်နေ
မည်လား။ မနေပါ။ သင် ထိုသို့နေထိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သင်သည် သင်
သိထားသည့်အချက်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ပြုမူကျင့်ကြံပါလိမ့်မည်။

သင်၏အနာဂတ်ကာလ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ပတ်သက်လျှင်
လည်း ထိုနည်းအတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်သင့်ပါသည်။ ၎င်းရည်မှန်းချက်
များသည် အနာဂတ်ကာလတွင် အမှန်တကယ် တည်ရှိနေသည်ဟု
ယုံကြည်ထားပါ။ ပြီးတော့ ထိုယုံကြည်ချက်နှင့်ကိုက်ညီအောင် ကျင့်ကြံ
နေထိုင်ပါ။ သင်၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုသည် သင်၏ စိတ်တွင်း
ခံစားချက်မှာရော သင်၏ အပြုအမူမှာပါ အလိုလို ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာ
ပါလိမ့်မည်။

စိတ်အားထက်သန်မှု

စစ်မှန်သော စိတ်အားထက်သန်မှုသည် အလွန်အံ့ဩစရာကောင်း
သည့် အရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်၏။ စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ကူးစက်
ပြန့်ပွားလွယ်၏။ ထိုအရည်အချင်းက သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိသူများကို
ရော သင်ကိုယ်တိုင်ကိုပါ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ပေး၏။ သင့်စီမံကိန်းနှင့်
ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းသည့်အခါမျိုးတွင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် တက်
တက်ကြွကြွ ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ။ ဤအပြုအမူက သင်၏ တာဝန်ယူမှုကို
အားဖြည့်ပေးရာ ရောက်၏။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို အခြား
သူများအား ပြောပြရာ၌လည်း အဆိုပါ စိတ်အားထက်သန်မှုမျိုးဖြင့်ပင်
ပြောပါ။ သင့်ရင်တွင်းမှာ တရှိန်ရှိန်တက်နေသည့် အားမာန်ကို ဖော်ပြ
သည့် သွင်ပြင်၊ တွေဝေယိမ်းယိုင်ခြင်းမရှိသည့်အပြုသဘောဆောင်သည့်
အမြင်၊ သင့်အနာဂတ်ဘဝကို ယုံကြည်စိတ်အပြည့်ရှိမှုတို့ဖြင့် ပြောပြပါ။

စိတ်အားထက်သန်မှုက ကျွန်တော်တို့၏စိမ့်ကိန်းများကို အသက်
ဝင်လှုပ်ရှားလာစေသည်။ စိတ်အားထက်သန်မှုမပါဘဲ စိမ့်ကိန်းတစ်ခု
ရေးသားပြုစုခြင်းသည် လောင်စာဆီမရှိဘဲ စွမ်းအားကောင်းသည့်
အင်ဂျင်တစ်လုံး တည်ဆောက်ခြင်းနှင့်တူ၏။

ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ကျွန်တော် ပထမဆုံး စတင်ဟောပြောစဉ်က
မိမိ ပြောမည့်အကြောင်းအရာကို အာရုံစူးစိုက်ထားလွန်းသည့်အတွက်
စကားပြောစင်မြင့်တွင် စကားပြောသောအခါ၊ ဟောပြောမည့် ဘာသာ
ရပ်အပေါ် ထားရှိရမည့် မိမိ၏ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒကို မေ့သွားသယောင်ရှိ၏။
ထိုအချက်ကို ပြင်ပြင်သည့်အနေဖြင့် ကျွန်တော် ပြင်ဆင်ထားသည့်
စာရွက်တိုင်း၏ ထိပ်တွင် 'စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့်ပြင်းပြဆန္ဒ' ဟူသော
စကားလုံးကို စာလုံးမည်းကြီးများဖြင့် ရေးထိုးထားလိုက်သည်။ မိမိ၏
ပရိသတ်များ၊ မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား အဆိုပါ စိတ်
အားထက်သန်မှု၊ ဆန္ဒပြင်းပြမှုတို့ဖြင့် ဆက်သွယ်သောအခါကျွန်တော့်
စကားတွေ ပိုမိုထိရောက်လာကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထိုသို့ပြောသည့်
အတွက် သင့်အနေဖြင့် ဟောဟောဒိုင်းဒိုင်း ပြောရမည်၊ စွာကျယ်စွာကျယ်
ပြောရမည်၊ အလောတကြီးပြောရမည်ဟု မဆိုလို။ သို့သော် သင့်ရည်မှန်း
ချက်တွေ အကြွင်းမဲ့ အောင်မြင်ရမည်ဟူသော သင်၏ စိတ်အားထက်
သန်မှု၊ သင်၏ ပျော်စရာကောင်းသော ယုံကြည်မှုကို ပြသနိုင်လျှင် သင်
၏ အောင်မြင်မှု စတင်အကောင်အထည်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ဦး သေလွန်သောအခါ သူ့သားသမီးများအား စိတ်အားထက်သန်
မှုကို လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ခဲ့လျှင် သူသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သောအမွေကို
ပေးခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

သောမတ် အက်ဒီဆင်

စိတ်အားထက်သန်မှုက တာဝန်ယူမှုကို ဖြစ်ထွန်းစေ၏။ အဘယ်
ကြောင့်ဆိုသော် တာဝန်ယူမှုသည် ကုမ္ပဏီအဆင့်မှာ ဖြစ်သည့်တိုင်
တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ "ကျွန်တော်
တို့က တာဝန်ခံထားတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုပါ" ဟု ပြောသည့် စီးပွားရေးလုပ်
ငန်းများနှင့် ကျွန်တော် စကားပြောဖူး၏။ သို့သော် သူတို့ ဘာဆိုလိုသည်
ကို ကျွန်တော်သဘောမပေါက်။ လူတွေ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအနေ
ဖြင့် တာဝန်ယူနိုင်ကြောင်း ကျွန်တော်သိသည်။ သို့သော် တာဝန်ခံထား
သည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်ရန်မှာ သူတို့၏ အာရုံခံအမြင် သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီ
စီမံကိန်းကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူအားလုံးက တစ်ဦးချင်းတာဝန်ယူထားမှ
သာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်။ သည်တော့ ကုမ္ပဏီများသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်
ချင်း တာဝန်ခံထားသော လူတွေဖြင့် ဖွဲ့စည်းလို့ရသည်ဟု ကျွန်တော်
ယုံကြည်သည်။

စစ်မှန်သော စိတ်အားထက်သန်မှုကို အခမဲ့နှင့် အလျှံပယ်ရနိုင်
သည်။ သင်သည် သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ စီမံကိန်းများကို စတင်ရေး
ဆွဲရာ၌ သင့်စီမံကိန်းသည် ဘယ်လောက်ရိုးစင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဘယ်
လောက်ပဲ ကြီးမားသည်ဖြစ်စေ သင့်အတွက် သင်ထုတ်လုပ်နိုင်သော
အရာသည် နှစ်မျိုးတည်းသာရှိ၏။ ၎င်းနှစ်မျိုးမှာ စိတ်အားထက်သန်မှု
နှင့် တာဝန်ယူမှုဖြစ်၏။ သို့သော် စီမံကိန်းထဲတွင် စိတ်အားထက်သန်မှု
နိုင်နိုင်မာမာ အမြစ်တွယ်လာပြီးဆိုသောအခါ ၎င်းစီမံကိန်းသည် အသက်
ဝင်လာတော့၏။

ထင်မြင်ချက်များနှင့် အချက်အလက်များ ရင်ဆိုင်တွေ့မြင်

တစ်ခါက ကျွန်တော့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် သင်တန်းတစ်ခု
ဖွင့်ဖို့ စီစဉ်ရာ သူက ကျွန်တော့်အား သူ၏အဆိုပြုချက်ကို တင်ပြသည်။

ကျွန်တော်က သူ့အဆိုပြုချက်ထဲမှ ချို့ယွင်းချက်များကို စတင်ရွေးထုတ်ပြီး ထောက်ပြသည်။ ထိုအခါ သူက “ရော်ဘင်၊ ထင်မြင်ချက်ဆိုတာတွေက နှာခေါင်းတွေလိုပဲကွ၊ လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်” ဟုပြောသည်။

တိတိကျကျ ပြောရလျှင် သူ့စကားလုံးများမှာ မဆိုသလောက်ကလေး ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာမှု နည်းပါးသည်။ သို့ပေမဲ့ သူပြောလိုက်သည့် အချက်ကတော့ ထင်ရှားပြတ်သားသည်။ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါဆိုသလိုပင် ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များအကြောင်းကို မိတ်ဆွေများနှင့် ဆွေးနွေးသောအခါ သို့မဟုတ် စီးပွားရေးအနေအထားတစ်ခုအတွက် ပူးပေါင်းပြီး မဟာဗျူဟာချမှတ်သောအခါ တစ်ဦးဦးက အပေါ်ယံကြားလို့ ကောင်းသည့် မှတ်ချက်မျိုးပြောတတ်၏။ ၎င်းမှတ်ချက်သည် ပုဂ္ဂလိက အတွေ့အကြုံ သို့မဟုတ် တိမ်မြုပ်နေသည့် ပုဂ္ဂလိက အစီအစဉ်တစ်ခုပေါ်တွင် အခြေခံပြီး ပြောတာဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သည်ကိစ္စမျိုးကို ကြုံလာသောအခါ လူတိုင်းက သတိမရှိလျှင်၊ နီးနီးကြားကြားမရှိလျှင် အဆိုပါ အဆင်ခြင်ကင်းမဲ့သော မှတ်ချက်တစ်ခုသည် လွယ်လွယ်ကလေး ‘အချက်အလက်’ အဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းသွားနိုင်၏။ စစ်ဆေးခြင်းမပြု၊ စိန်ခေါ်ခြင်းမပြုဘဲ လက်ခံလိုက်သော အဆိုပါထင်မြင်ချက်သည် ကဖျက်ယဖျက်သဘောဆောင်ချင်ဆောင်နေပေမည်။

ကျွန်တော် ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့သည် အစည်းအဝေးများတွင် လက်လွတ်စပယ်ပြောလိုက်သော မှတ်ချက်တစ်ခုကြောင့် စိတ်အခြေအနေတစ်ရပ်လုံး၊ ဆွေးနွေးမှုတစ်ရပ်လုံး ပြောင်းသွားပြီး ဆိုးရွားညံ့ဖျင်းသော ဆုံးဖြတ်ချက် ချဖြစ်သွားသည်ကို ကျွန်တော်ပြန်ပြောလိုရ၏။ သင့်စိမ့်ကိန်းကို ဖန်တီးချိန်တွင် အချက်အလက်များပေါ်တွင် အခြေပြုအလုပ်လုပ်ဖို့ အလွန်အလွန်အရေးကြီး၏။

လမ်းလျှောက်နေသော ကလေးငယ်၏ မွေးရာပါ အောင်နိုင်စိတ်

သည် အချက်အလက်သန့်သန့်များဖြင့်သာ အလုပ်လုပ်၏။ သူတို့၏ နိဂုံးချုပ်ကောက်ချက်များ ဆွဲဆောင်နိုင်သော သူတို့သည် စမ်းသပ်ပြီးသော သတင်းများကိုသာ အသုံးပြုကြသည်။ သူတို့သည် ငယ်ရွယ်နေစဉ် လွန်းသေးသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မှ သွေဖည်သွားစေမည့် ထင်မြင်ချက်များ၏ ရိုက်ခတ်မှုဒဏ်ကို မခံကြရ။ ဤအချက်သည် သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ နှာခေါင်းရှိသည့်အတိုင်း သိသာ ထင်ရှားသည်။ သို့ပေမဲ့ အပေါ်ယံမှတ်ချက်တစ်ခု သို့မဟုတ် ‘ထင်မြင်ချက်တစ်ခု’ ကြောင့် ဖူးငုံစ အဆင့်မှာပင် လက်ဆိပ်သင့်သွားသောစိမ့်ကိန်းတွေ ဘယ်လောက်များများရှိကြောင်း သိရတော့ ပါးစပ်အဟောင်းသား ဖြစ်ရပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ခြေခြေမြစ်မြစ်ကြိဆထားသော ထင်မြင်ချက်သည် အလွန်တန်ဖိုးရှိ၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ၎င်းထင်မြင်ချက်သည် တိတိကျကျ စုံစမ်းစစ်ဆေးထားသော အချက်အလက်နေရာတွင် အစားထိုးလို့မရပါချေ။

အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန်ဆိုသလိုပင် ကျွန်တော်တို့ တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်ဖို့ ကြံရွယ်ပြီးမှ မလုပ်ဖြစ်တော့ချေ။ အကြောင်းမှာ ကြက်ရေးငှက်ရေး အချိန်မျိုးကျမှ ထိုအလုပ်မှာ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း တစ်ယောက်ယောက်က ပြောသောကြောင့်ပင်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုထားရမည့်အစား ထိုလူ့စကားကို ယုံကြည်လိုက်ကြလေသည်။

ဥပမာ သင်သည် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု ထူထောင်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်မည်။ ထိုအလုပ်သည် အိမ်တွင်းအလှဆင်လုပ်ငန်းဖြစ်မည်ဆိုပါစို့။ ထိုလုပ်ငန်းကိုသင် ထာဝစဉ် စိတ်ဝင်စားခဲ့သည်။ ထိုလုပ်ငန်းအကြောင်း သိပ်တော့ ထဲထဲဝင်ဝင်မသိ။ သို့ပေမဲ့ သင့်မှာ ထိုလုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ဝီဇ္ဇာစွမ်းရည်ကလေး ရှိသည်ဟု အပေါင်း

အသင်းများက ပြောကြသည်။ တစ်နေ့တွင် သင်က ထိုလုပ်ငန်း ထူထောင်တော့မည့်အကြောင်း သူတို့ကို ပြောပြလိုက်၏။ သင့်အပေါင်း အသင်းများ ဘယ်လိုလူစားတွေ ဆိုတာ ကျွန်တော်မသိပါ။ သို့သော် သူတို့၏ တုံ့ပြန်ချက်တွေအမျိုးမျိုးရှိမည်ဆိုတာတော့ သေချာသည်။ "သိပ်ကောင်းတာပေါ့" မှသည် "မင်းသောက်ရူးပဲ" ဟူသောစကားအထိ ပြောကြပါလိမ့်မည်။ သင့်အပေါ် စေတနာအထားဆုံး မိတ်ဆွေများကပင် "အဲဒီဘက်မှာ မင်း တော်တော်ကြီးကို ကြည့်တတ်မြင်တတ်ခံစားတတ် တယ်ကွ။ ဒါပေမဲ့ သိတယ်မဟုတ်လား၊ မင်းက တကယ်ပညာသည် မဟုတ်ဘူးလေ" ဟု ပြောကောင်းပြောမည်။

ကျွန်တော်တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် ပြောရလျှင် ပညာသည်များသည် ဉာဏ်ပူဇော်ခတစ်ပြားတစ်ချပ်မျှမရသည့် အပျော်တမ်းဘဝဖြင့် စခဲ့ရ သည်ချည်း ဖြစ်၏။ နောင်တစ်ချိန်ကျမှသာ သူတို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် ဉာဏ်ပူဇော်ခ ရခဲ့ကြပါသည်။ ယခုလို ပြောသည့်အတွက် အိမ်တွင်း အလှဆင်လုပ်ငန်းထဲသို့ ဝင်ရသည်မှာလွယ်ကူသည်ဟုမဆိုလို ပါ။ သို့သော် ပညာသည် ဘဝကို ခံယူဖို့ သူတို့ဘဝတွင် ပထမဦးဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ရကြောင်းတော့ ပညာသည်တိုင်း သဘောတူလက်ခံကြ ပါလိမ့်မည်။ ထိုစဉ်က ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးချိန်တွင် သူတို့ လိုလား သည်မှာ 'အားပေးမှု' ဖြစ်ကြောင်းလည်း သူတို့ လက်ခံကြပါလိမ့်မည်။

သည်တော့ သင့်မိတ်ဆွေများ၏ တုံ့ပြန်ချက်များသည် အပြု သဘောဆောင်လျှင် ၎င်းတို့ကို သယ်ဆောင်သွားပါ။ အကယ်၍ အဖျက် သဘောဆောင်နေလျှင်တော့ သိပ်ဂရုစိုက်မနေပါနှင့်။

အဓိကအရေးကြီးသည်မှာ ထင်မြင်ချက်မဟုတ်ဘဲ အချက် အလက်ဖြစ်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီကို တောင်းခံပါ။ နာမည်ကျော် အိမ်တွင်းအလှဆင်သူတစ်ဦးဖြစ်လာရေးအတွက် ဘာတွေ

လုပ်ရမည်ကို အပြင်ထွက်ပြီးလေ့လာပါ။ စုံစမ်းပါ။ ဘယ်လိုသင်တန်း တွေ တက်ရမည်လဲ၊ ဘယ်လိုအဆက်အသွယ်လုပ်ရမည်လဲ၊ ဘယ်သူ တွေနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရမည်လဲဆိုတာတွေ သိလာအောင် လုပ်ပါ။ သည်အချက်တွေအားလုံး သင့်စီမံကိန်းထဲမှာ ပါဝင်နေပါစေ။

အရေးကြီးဆုံးမှာ သင့်အကြံအစည်သည်ဖြစ်နိုင်ဖွယ်မရှိဟု တစ်စုံ တစ်ဦးက ပြောသောကြောင့် သင့်စိတ်ကူးအကောင်းစားလေးပျက်မသွား ပါစေနှင့်။ ထင်မြင်ချက်များသည် အချက်အလက်များ မဟုတ်ပါ။

ယခုလောလောဆယ် လုပ်ပါ

ရှေ့အခန်းတုန်းက အောင်မြင်ဖို့ကျိန်းသေ အာမခံချက်ရှိသည်ဆို လျှင် သင်ဖြစ်စေချင်သည့် အရာသုံးမျိုးကို ရွေးဖို့ ကျွန်တော်ပြောခဲ့၏။ ထိုအရာသုံးမျိုးရွေးဖို့ သင့်မှာ အခက်အခဲရှိမည် မဟုတ်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။

ယခုနောက်တစ်ဆင့်ကတော့ သင့်စီမံကိန်းကို လက်တွေ့ဆွဲဖို့ဖြစ် ၏။ ထိုင်ပါ။ သင်ဖြစ်စေချင်သည့်ဆန္ဒသုံးရပ်သည် ဘာတွေ ဖြစ်ကြောင်း တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပါ။ ပြီးတော့ ထိုဆန္ဒတွေကို ဘယ်အချိန် ဘယ် ကာလမှာ ဖြစ်မြောက်ချင်ကြောင်း သင်ကိုယ့်သင်မေးပါ။ ကာလတိုလား၊ အလယ်အလတ်ကာလလား သို့မဟုတ် ကာလရှည်လား- သင် ကြိုက် ရာ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ယခု ၎င်းဆန္ဒတွေပြည့်မြောက်အောင် သင် ဘာတွေလုပ်ရမည် လဲ။ ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုမျိုးတွေ တတ်မြောက်အောင် သင်ယူဆည်းပူး ရမည်လဲ။ အကောင်အထည်ဖော်ကာလတွင် ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ သို့မဟုတ် ပြဿနာတွေနှင့်ရင်ဆိုင်ရဖို့ အလားအလာရှိသလဲ။ ၎င်းရည် နှုန်းချက်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လျှင် သင့်ဘဝမှာ ဘယ်လို အကျိုး

ကျေးဇူးတွေခံစားရမည်လဲ။ အောင်မြင်မှုရချိန်တွင် သင် ဘယ်လိုခံစားရမည်လဲ။ သည်မေးခွန်းတွေကို ဖြေလိုက်ခြင်းက သင့်စီမံကိန်းကို အပြည့်အဝ အသက်ဝင်လှုပ်ရှားလာစေပါလိမ့်မည်။

သည်အကြောင်း ကျွန်တော် ပြောသင့်သလောက် ပြောပြီးပြီဟု သင် ထင်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သင့်စီမံကိန်းကို စာဖြင့် ချရေးထားခြင်း၏ အရေးပါအရာရောက်မှုကို ပြောခြင်းသည် ထိုအကြောင်းကို အလွန်အကျွံ အလေးပေးလွန်းရာ ရောက်မည်မထင်ပါ။

စာဖြင့် ချရေးထားသည့် စီမံကိန်းတစ်ရပ်သည် မှတ်မိဖို့ အလွန်အခွမ်းထက်သည့် လက်နက်တစ်ခုဖြစ်၏။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ မရောက်မချင်း ၎င်းစီမံကိန်းသည် သင့် မသိစိတ်ထဲတွင် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ်ရက်လုံးလုံး ခိုအောင်းနေ၏။ ယေးလ်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတွေထဲတွင် မိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို စာဖြင့်ချရေးထားသူတွေသာ ရည်မှန်းသည့်အတိုင်း ပေါက်မြောက်ကြပြီး အခြားသူများက ကံအလှည့်သင့်သလို အောင်မြင်ခဲ့ကြသည့်အကြောင်း သင်မှတ်မိပါလိမ့်မည်။

ယခုလောက်ဆိုလျှင် သင့်အား အထူးအထွေပြောပြနေဖို့ မလိုတော့ပါ။ ဤစာအုပ်သည် အောင်မြင်မှုကို စနစ်တကျ ပုံစံချပြီးအရယူပုံယူနည်းများ၊ သင့်စီမံကိန်းစာတမ်းကို ဖန်တီးနည်းများ၊ နောက်ပြီး စီမံကိန်းသည် ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အသက်တမျှ အရေးကြီးပုံများ ဖော်ပြထားသည့် စာအုပ်ဖြစ်၏။ သည်တော့ ၎င်း စီမံကိန်းကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်သင့်သည့် အချိန်က ဘယ်အချိန်လဲ။ ယခုပင်ဖြစ်၏။ (ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း သင်သိပါသည်။) ယခုလောလောဆယ်ပါပဲ။ နက်ဖြန်မှ မဟုတ်...။ ယနေ့ပဲဖြစ်ပါသည်။

ဤအခန်းအဆုံးလောက် ရောက်သည်နှင့် သင့်အား တစ်နေရာ

မှာ ထိုင်ပြီး သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို စာဖြင့် ချရေးဖို့ ကျွန်တော် ပြောပါတော့မည်။ ၎င်းရည်မှန်းချက်များကို ဘာကြောင့် အားမထုတ်သင့်ကြောင်းနှင့် ဘာကြောင့် အားထုတ်သင့်ကြောင်းတို့ကို ချရေးဖို့၊ အဖြေသဘောဆောင်သည့် အကြောင်းပြချက်များကိုသာ အာရုံစိုက်ဖို့၊ ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်လျှင် ခံစားရမည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို စဉ်းစားဖို့၊ ထို့နောက် အဆင့်တစ်ဆင့်စီအတွက် ပန်းဝင်ချိန်များ သတ်မှတ်ဖို့ပြောပါမည်။

လိုအပ်လျှင် နေ့စွဲ၊ ရက်စွဲတွေ ပြောင်းလို့ရသည်။ စီမံကိန်းကို လည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ရသည်။ သို့သော် အလွန်အလွန်အရေးကြီးသည်မှာ ၎င်းစီမံကိန်းကို ယခုချက်ချင်း စတင်အသက်သွင်းဖို့ဖြစ်၏။ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်းက သင်၏အရှိန်ကို တန့်သွားစေလိမ့်မည်။ သင့်ရည်မှန်းချက်ကို ဖျက်ပစ်လိမ့်မည်။ သင်၏ စိတ်ထက်သန်မှုနှင့် တာဝန်ယူမှုကို ပျယ်ပြယ်ပစ်လိမ့်မည်။

“ကျုပ်က မကြာမီအတွင်း ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခု ထူထောင်တော့မှာ။ ဒါပေမဲ့ လောလောဆယ်မှာတော့ ဘယ်စုံထောင့်စုံက တွေ့ချက်ကြည့်နေတယ်။ အလားအလာတွေကြည့်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်နေတာ”

သည်စကားမျိုးလူတွေပြောတာ သင်ဘယ်လောက်များများ ကြားဖူးပါသလဲ။ သူတို့ လုပ်နေသမျှမှာ အချိန်ဆွဲခြင်း...။ အလုပ်မစဖြစ်အောင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ တားဆီးနေခြင်းသာဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လုပ်ငန်းမစမချင်း သူတို့မရှုံးနိုင်နိုင်သောကြောင့်ပင်။ သူတို့သည် သူတို့၏ သက်သောင့်သက်သာ ဇုန်နယ်ထဲတွင် ခိုလှုံနေဆဲဖြစ်၏။

သည်တော့ သင့်စီမံကိန်းကို ကောက်ကိုင်ပါ။ ပြီးတော့ သင့်ခရီးစဉ်ကို ယခုပဲ စထွက်ပါလေ။

ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်အတွေးအကြံက ဤအချက်ကို သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ အစေအရာရာလုံခြုံစိတ်ချပြီး အာမခံချက်ရှိနေပါလျက် အကြွင်းမဲ့ကောင်းမွန်သော အချိန်ကာလကို စောင့်မျှော်နေလျှင် ထိုအချိန်သည် ဘယ်တော့မျှရောက်လာမည်မဟုတ်။ ထိုအခါ တောင်ကြီးတွေ ဝေးအောက် ရောက်မည် မဟုတ်။ အပြေးပြိုင်ပွဲများတွင် အနိုင်ရမည် မဟုတ်သလို ရေရှည်ခိုင်မြဲသော ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း ရမည်မဟုတ်။

မောရစ် ရှဲဗဲလီးယား(၁၈၈၈-၁၉၇၂)
ပြင်သစ်တေးသံရှင်နှင့် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်

သင့်ဘဝတွင် အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို ဘယ်နှကြိမ်လောက် လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးပါသလဲ။ လျှောစီးသင်ခြင်း၊ ရေကူးသင်ခြင်း၊ ကားမောင်းသင်ခြင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားတစ်ခု သင်ယူခြင်းမျိုးပေါ့။ ထိုသို့ သင်ယူပြီးမှ “ဒါဟာ ဒီလောက် ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ကိစ္စကြီး မဟုတ်ဘူး...။ ငါအရင်ကတည်းက သင်ခဲ့ရရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ” ဟု ဘယ်နှကြိမ်လောက် အတွေးပေါက်ဖူးပါသလဲ။

ကဲ၊ နောင်ဆိုသည့် အချိန်ကို စောင့်မနေပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မကြာမီဆိုသည်မှာ ယခုဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ သည်တော့ ယခုပဲ လုပ်ပါလေ။



(၇)
ယုံကြည်စိတ်ချမှု

ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိခြင်း မရှိခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့အားလုံးက သိမြင်နိုင်သည့် အခြားသူများ၏ ရင်တွင်းက အရာတစ်ခုဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သစ္စာရှိမည်ဆိုလျှင် မိမိမှာ စစ်မှန်သော ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိမရှိကို သိနိုင်၏။ ဤအရာကား ဆုပ်ကိုင်လို့မရသည့် အရည်အသွေးတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ဤအရာသည် ဆေးသောက်လို့ရသည့် အရာ မဟုတ်။ သို့သော် ဤအရာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် သင်လုပ်လို့ရပြီး လုပ်သင့်သည့်အရာဖြစ်၏။ သင်၏ ယုံကြည်စိတ်ချစိတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ တာဝန်ယူခြင်းသည် သင့်အနာဂတ်အတွက် အဓိကကျသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုသည်ကို ညွှန်ပြနေသော တိုက်ရိုက်ညွှန်တံပင် ဖြစ်၏။ သင်ပြုလုပ်ရသော သင့်ကိုယ်သင် ဆက်ဆံရေးသည် သင့်

အတွက် တစ်ခုတည်းသော အရေးပါ အရာရောက်ဆုံးဆက်ဆံရေး ဖြစ်၏။ ဤဆက်ဆံရေးပေါ် အခြေပြုပြီး အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးများကို ဖော်ဆောင်သွားလို့ရ၏။ တစ်စုံတစ်ဦးတွင် ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိဟု ဆိုခြင်းသည် သူ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွင် ချို့ယွင်းချက်ရှိနေသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ အဆိုပါသဘာဝချို့ယွင်းချက်က သူ၏ အောင်မြင်ရေးကို ဟန့်တားနေလေသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ကျွန်တော်တို့၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်လို့ရသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤအရာဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လုပ်လို့ရ၏။ တည်ဆောက်ယူလို့ရ၏။ ပြီးတော့ အနာဂတ်အောင်မြင်ရေးအတွက် ဤအရာကို အသုံးချလို့ရ၏။

ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် တစ်စုံတစ်ခုကို ယုံမှတ်နိုင်စွမ်းရှိမှုနှင့် ဆိုင်သည်။ မိမိယုံမှတ်ထားသော တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်လာပါမည်ဟု ခိုင်မာသည့် အထောက်အထားများရှိဖို့မလို။ သင့်ကိုယ်သင် ယုံမှတ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် ယုံကြည်စိတ်ချမှု၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့် အတွေ့အကြုံများက ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ခိုင်မာအားကောင်းလာစေ၏။

၁၉၉၆ ခုနှစ် ယူရိုဖလားပြိုင်ပွဲတွင် အင်္ဂလန်အသင်းနှင့် စကော့တလန်အသင်းတို့ ကစားသည့်ပွဲကို ကျွန်တော်မှတ်မိနေ၏။ အင်္ဂလန်မြေနှင့် ကြာမြင့်စွာ ဝေးကွာနေခဲ့သော စကော့တလန် ပြိုင်ဘက်ဟောင်းကြီးနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရန် ဝင်ဘလီအားကစားကွင်းသို့ ရောက်လာသည်။ စကော့တလန်က သည်ပွဲမှာနိုင်ဖို့ သွေးရူးသွေးလန့်ဖြစ်နေသည်။ လူထုဆက်သွယ်ရေး သတင်းဌာနများက အင်္ဂလန်အသင်းကို အကြီးအကျယ် ပုတ်ခတ်ဝေဖန်နေကြသည့်အတွက် အင်္ဂလန်အသင်း၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် အနိမ့်ဆုံးအဆင့်မှာ ရှိနေ၏။

ပွဲစသည်နှင့် စကော့တလန်က သူတို့ ကစားလေ့ရှိသည်အတိုင်း အားကြီးမာန်တက်ကစားကြသည်။ အင်္ဂလန်အသင်းက စွမ်းစွမ်းတမံ ခုခံကာကွယ်ကြသည်။ ထို့နောက် စကော့တလန်က ပိုင်နယ်တီတစ်လုံးကန်ခွင့်ရသွားသည်။ သို့သော် ဂိုးမဝင်ခဲ့။ ပထမပိုင်းပြီးခါနီးလောက်တွင် အင်္ဂလန်အသင်းမှ ဂေါက်ဂတ်စကျိုးသည် ဘောလုံးကို စကော့တလန်အသင်းသို့ လှူတစ်ဦး၏ ခေါင်းပေါ်ကကျော်ယူသည်။ နောက်ပြီး ဘောလုံးမြေမကျမီ ကန်သွင်းလိုက်ရာ ဘောလုံးနှင့်ပိုက်ထွေးခနဲဖြစ်သွားသည်။ ကျွန်တော်ကြည့်ဖူးသမျှထဲတွင် အလှပ အပြောင်မြောက်ဆုံး ဂိုးတစ်ဂိုးဖြစ်၏။

ထိုနောက်ပိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကတော့ အံ့ဖွယ်အတိပင်။ အင်္ဂလန်အသင်း၏ စွမ်းအားတွေသည် မီးခလုတ်တစ်ခု ဖွင့်လိုက်သလို ချက်ချင်း လက်ငင်းတက်လာသည်။ အင်္ဂလန်အသင်းမှ ဘောလုံးသမားကလေးတွေတွင် သူတို့၏ အသင်းလိုက်စွမ်းရည်အပေါ် ယုံကြည်မှုများ အသစ်တစ်ဖန်ပေါက်ဖွားလာသည်။ သူတို့ အသွင်ပြောင်းသွားသည်ကို မြင်တွေ့နေရသည်။ သူတို့သည် နောက်ထပ်တစ်လက်မလောက်အရပ်ပိုရည်လာသည်နယ်။ သူတို့၏စွမ်းရည်အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ နိုးကြွလာပြီး ထိုပွဲမှာ သူတို့ အနိုင်ရလိုက်၏။

ထို့နောက် အကြိုဗိုလ်လုပွဲ၌ အခြားအခြားသော ကမ္ဘာ့ဘောလုံးအသင်းတွေထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ကြီးမားသည့် ဂျာမနီအသင်းနှင့် တွေ့ရတော့၏။

ဂျာမနီအသင်းသည် သူတို့ တစ်ဂိုး ရှုံးနေချိန်တွင် ဘာလုပ်သည်ထင်ပါသလဲ။ သူတို့အသင်းသားအားလုံး စုဝေးပြီး ဒူးထောက်ကြသည်။ အားကစားကွင်းကြီးကို ကြည့်ပြီး သူတို့ဘက်က နှစ်ဂိုးပြန်သွင်းနိုင်စေရမည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုကြသည်။ အခြေအနေက တောင်းဆိုနေသည်။

မှာလည်း ဒါပဲမဟုတ်ပါလား။ ပုံမှန်ပွဲချိန်အတွင်း သူတို့ ချေပပိုင်းသွင်းလိုက်နိုင်ကြသည်။

သို့ဖြင့် ပင်နယ်တီကန်ပြီး အဆုံးအဖြတ်ယူရမည့် အချိန်ရောက်လာသည်။ အင်္ဂလန်အသင်း၏ ပရိသတ်တစ်ဦးအနေဖြင့် ဂျာမန်ဘောလုံးသမားတစ်ဦး ပင်နယ်တီကန်ရာ၌ မြေကြီးထဲ ခြေဦးစိုက်သွားမည်ဟု စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်လိုရမည် ထင်ပါသလား။ သို့မဟုတ် ဘောလုံးကန်ဖို့ ပြေးသွားရင်း ဘောင်းဘီကျွတ်ကျမည်ဟု တွေးကြည့်လိုရမည် ထင်ပါသလား။ သို့မဟုတ် ကန်လိုက်သည့်ဘောလုံးသည် ဂိုးဘားတန်းပေါ်က ကျော်သွားမည်ဟု မှန်းဆကြည့်လို ရမည်ထင်ပါသလား။ မရပါ။ ထိုသို့သော ဖြစ်ရပ်မျိုးကို စိတ်ကူးထဲပင် မထည့်ဝံ့ကြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်နေသည့် ဂျာမန်များမှာ ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့် ရှိနေသည်။ သူတို့၏ ရင်တွင်းယုံကြည်ချက်သည် သူတို့၏ ကိုယ်ပမှာပင် ထင်ရှားပေါ်လွင်နေသည်။ ဂျာမန်အသင်းမှ အားကစားသမားတိုင်းက ထိုနေ့အဖို့ သူတို့နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်စွဲမှတ်ထားကြသည်။ သူတို့ အနိုင်ရသွားကြပါသည်။

နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသည်အထိ သည်ပွဲအကြောင်း ကျွန်တော် အကြိမ်ကြိမ် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ခဲ့၏။ ဂျာမန်အသင်းနှင့် မတူသည့် အချက်မှာ အင်္ဂလန်နှင့် စကော့တလန်နှစ်သင်းစလုံးသည် မိမိတို့ အနိုင်ရဖို့ မျှော်လင့်ရုံသာ မျှော်လင့်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်၏။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုက အလုံးစုံသော ခြားနားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ တစ်ခါက ပင်လယ်ရေငုပ်သမားတစ်ဦးကို ကျွန်တော် ဆုံတွေ့ခဲ့ရ၏။ သူက ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်များတွင် ၁၇ရင့် ရေတပ်မတော်၌ ခုနစ်နှစ်လုံးလုံး အမှုထမ်းခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူ့အနေဖြင့် ရေငုပ်ဝတ်စုံဝတ်ပြီး ရေပေါ်၌ အဆက်အသွယ်ဆိုလို့ လေပိုက်တစ်ချောင်းသာ ရှိကာ

ပင်လယ်ရေ အောက်ပေနှစ်ရာအနက်တွင် တစ်ဦးတည်း ရှိနေချိန်မျိုး၌ တစ်ခုခု အမှားအယွင်းဖြစ်သွားမှာ စိုးရိမ်စိတ်ပေါ်ဖူးပါသလားဟု ကျွန်တော်မေးကြည့်၏။ “ဟင့်အင်း၊ ကျုပ်အရေးပေါ်ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းသင်တန်းအောင်ပြီး သာလေ” ဟု သူကဖြေသည်။ သည်စကားလုံးတွေကို သူက ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ဖြင့် ပြောသည်။ သူသင်ယူလေ့ကျင့်ထားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများက သူ့တွင် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်စရာ ရှိသည့် ကြောက်စိတ်များကို လုံးဝငုသည့် ဖယ်ရှားခဲ့ကြောင်း သူ၏ ပြောဟန်ဆိုပေါက်တွင် သိသာထင်ရှားစွာပေါ်လွင်နေလေသည်။ ပြီးတော့ သူ၏ အသက်အန္တရာယ် လုံခြုံရေးအတွက် အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ဖြစ်ထွန်းစေခဲ့၏။

ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ စိတ်က ပိုင်စိုးသော မည်ကမာမတ္တ စိတ်ကူးတစ်ခု မဟုတ်၊ စိတ်ကိုပိုင်စိုးသော စိတ်ကူးတစ်ခု ဖြစ်၏။
ရောဘတ် ဘော်လ်တန်

ကျွန်တော်တို့၏ အောင်မြင်ရေး အိပ်မက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ကြိုးပမ်းနေခိုက် ကြုံတွေ့ရမည့် အချွတ်အချော်အတိမ်းအစောင်းမှန်သမျှကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကျွန်တော်တို့ ရင်တွင်း၌ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဖြစ်ထွန်းနေအောင် ဖန်တီးထားဖို့လို၏။

ကလေးတစ်ယောက် လူအများရှေ့ထွက်ပြီး စကားပြောသည်ကို သတိထားပြီး ကြည့်ဖူးပါသလား။ တစ်ခါတစ်ခါတွင် ကလေးတွေသည် အံ့စရာကောင်းလောက်အောင် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိကြ၏။ သူတို့သည် သူစိမ်းတွေ ခန်းလုံးပြည့်ရှိနေသည့် ရှေ့မှာ ရပ်ပြီး စကားပြောခဲ့ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် ကြောက်ရကောင်းမှန်း မသိသေး

သောကြောင့် ဖြစ်၏။ အခြားသူများ၏ ထင်မြင်ချက်များသည် သူတို့နှင့်မဆိုင်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထင်တစ်လုံး ရှိကြသည်။ သူတို့တွင် အပျက်သဘောဆောင်သည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်ချက်ဟူ၍ မရှိသလောက်ပင်။

ကုမ္ပဏီအသစ်များသည်လည်း ဈေးကွက်ထဲတွင် သူတို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ပြလေ့ရှိ၏။ သူတို့သည် နုပျိုသည်။ ရည်မှန်းချက်မြင့်မားသည်။ ပြီးတော့ စွမ်းအားအပြည့်ရှိသည်။ သို့ဖြစ်စေကာမူ စွမ်းဆောင်ရည် ပြည့်သည့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် အန္တရာယ်ကြီးသော ဝင့်ဝါမှုကို ခြားထားသောစည်းသည် အလွန်သေးငယ်ပါးလွှာလွန်းလှ၏။ သို့ဖြစ်ရာ ခြားနားမှုကို ကျွန်တော်တို့ သိမှတ်နေဖို့လိုပါသည်။

ဤအခန်းတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဖွံ့ဖြိုးရေးနည်းလမ်းများကို လေ့လာကြပါမည်။ ဤသို့ ဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် အဓိကသော့ချက်မှာ ရိုးရိုးစင်းစင်း ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ပြီး ၎င်းရည်မှန်းချက်များပေါက်မြောက်အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။ သင် ထိုသို့ ပြုလုပ်သောအခါ သင် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်ချက် သင့်ရင်တွင်းမှာ ဖြစ်ထွန်းလာစေ၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းက သင်၏ အတ္တပုံရိပ်တည်ဆောက်ရာ၌ အထောက်အကူပေး၏။ နောက်ပြီး သင့်မှာ ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ခံစားရစေပြီး သိမြင်သဘောပေါက်စေ၏။

အောင်မြင်ခြင်းလောက် အောင်မြင်သောအရာ ဘာမျှမရှိဟု ဆိုရိုးစကားရှိသည်။ အောင်မြင်ခြင်းက သယ်ဆောင်လာသော ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် ရင်ထဲတွင် ထာဝရဖြစ်ထွန်းနေတော့မည်ဖြစ်၏။ အောင်မြင်ရေးက တောင်းဆိုသော အဆင့်ကိုမိအောင် သင်၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ပျိုးထောင်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ သင်

ထိုသို့အားထုတ်ကြိုးပမ်းရင်း ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံဆုတစ်ခုခု ရကောင်းရနိုင်ပါသည်။ မရဟု ဘယ်သူပြောနိုင်မည်လဲ။

သင်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ထင်လျှင် လုပ်နိုင်၏

‘သင်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ထင်လျှင် သို့မဟုတ် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဟု ထင်လျှင် သင် ထင်တာမှန်နေလေ့ ရှိသည်’ ဟူသော ဟင်နရီဂိုး၏ စကားကို ကျွန်တော် မပြတ်သတိရနေ၏။ ကျွန်တော်ကတော့ ဤအယူအဆကို အရမ်းသဘောကျသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော့်အတွက် သိပ်မှန်နေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော့်ဘဝနောက်ကြောင်းကို ပြန်ကြည့်သောအခါ ကျွန်တော်အောင်မြင်ခဲ့သည့်ကိစ္စများသည် အောင်မြင်မည်ဟု ယုံကြည်ထားသော ကိစ္စများဖြစ်ပြီး မအောင်မြင်သည့်ကိစ္စများသည် အောင်မြင်မည် မဟုတ်ဟု ယုံကြည်ထားသော ကိစ္စများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ဘာကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသလဲ။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အနာဂတ်ရလဒ်ကို ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲ၌ ပုံရိပ်ဖော်ထားသောအခါ ကျွန်တော်တို့၏ မသိစိတ်က ထိုရလဒ်ကို ရအောင် အလိုအလျောက်အလုပ်လုပ်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ဘက်က သိမှတ်စိတ်ပါဘဲ မသိစိတ်က ကျွန်တော်တို့၏ အာရုံခံအမြင် အကောင်အထည်ပေါ်လာအောင် တိတ်တိတ်ကလေးအားထုတ်ခြင်းဖြစ်၏။

သည်တော့ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ယုံကြည်ထားသောအခါ သင်သည်အောင်မြင်ခြင်းမည်သော အပြုသဘော ပုံရိပ်ကိုဖန်တီးပြီး ဖြစ်သွားတော့၏။ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိဟု ယုံကြည်ထားသောအခါ ရှုံးနိမ့်ခြင်းမည်သော အပျက်သဘောပုံရိပ်ကို ဖန်တီးပြီး ဖြစ်သွားတော့၏။

လေထုအတွင်း ခြပ်ထုများ ခွေလျားမှု လေ့လာသော ပညာရပ် (Aerodynamics) အရဆိုလျှင် ပိတုန်းသည် ပျံသန်းနိုင်စွမ်းမရှိ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပိတုန်း၏ ကိုယ်ခန္ဓာအရွယ်အစား။ အလေးချိန်နှင့် ပုံစံတို့ကို သူ၏အတောင်ပံအရွယ်အစားနှင့် ဆက်စပ်စဉ်းစားလျှင် ဘယ်လိုမျှ ပျံသန်းနိုင်စွမ်းရှိမည်မဟုတ်။ သို့သော် နက်နဲလှသော သိပ္ပံပညာရှင်ဆိုရာ အမှန်တရားများကိုမသိ၊ နားမလည်သည့် ပိတုန်းကောင်က ဖြစ်သည့် နည်းဖြင့် ဧရတိုး ပျံသန်းသည်။ သူက နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပျားရည်အနည်းငယ် ရရှိအောင်ပင် စွမ်းဆောင်လိုက်နိုင်သေးသည်။

အမည်မသိ

သက်သေ အထောက်အထားအဖြစ် အောင်မြင်လိုစိတ် ပြင်းထန်သူများ၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချမှုတို့ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ သူတို့စဉ်းစားသည်မှာ... မဟုတ်သေး။ သူတို့အမှန်တကယ် ယုံကြည်စွဲမှတ်ထားသည်မှာ... သူတို့အနေဖြင့် ထူးခြားပြောင်မြောက်သော ရည်မှန်းချက်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည် ဟူ၏။

ရော်ဂျာဘင်နစ်စတာသည် ၁၉၅၄ ခုနှစ်က လေးမိနစ်တစ်မိုင်နှုန်း ပြေးပြလိုက်သောအခါ ယခင်က မဖြစ်နိုင်ဟု ယုံကြည်ထားသော ပြေးနှုန်းကို ချိုးပစ်လိုက်သော ပထမဆုံး လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်သွားတော့၏။ သူက ထိုသို့ လူသားစွမ်းရည်ကို ထုတ်ဖော်ပြသလိုက်သည့်အတွက် သူ့လမ်းစဉ်ကို လိုက်ပြီး သူလို စံချိန်ချိုးနိုင်သူပေါင်း နှစ်သောင်းခုနစ်ထောင်ကျော်ပေါ်ပေါက်ခဲ့လေသည်။ သူက စံချိန်တစ်ခုကို ချိုးလိုက်နိုင်ခြင်းမျှသာ မဟုတ်။ အချက်အလက်တစ်ခုမှာ လူအများက မှတ်ယူလက်ခံထားသော အတိုင်းအတာတစ်ခုကို ချိုးဖျက်လိုက်ခြင်းလည်းဖြစ်၏။

အကြိမ်ပေါင်း မရေတွက်နိုင်လောက်သည့် မအောင်မြင်မှုများ ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် ၁၉၅၄ ခုနှစ်တွင် ဧဝရက်တောင်ထိပ်တွင် လူသားများ ခြေချနိုင်ခဲ့ကြ၏။ ထိုနောက်ပိုင်းမှာတော့ ဧဝရက်တောင်ထိပ်သို့ လူတွေ အရောက်အပေါက် များလွန်းသဖြင့် သင်သာ စိတ်ဆန္ဒရှိပြီး ငွေကုန်ကြေးကျွန်နိုင်မည် ဆိုလျှင် သင့်အား ဘေးမသိ ရန်မခစေဘဲ ဧဝရက်တောင်ထိပ်သို့ လိုက်ပို့နိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းများပင် ရှိနေပါပြီ။

သို့ပေမဲ့ သင်အနေဖြင့် ဧဝရက်တောင်ကို တက်ရမည်ဟု အတွေးမပေါက်ပါနှင့်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးတွင် အရောက်လှမ်းရမည့် ကိုယ်ပိုင်ဧဝရက်တောင်များ ရှိနေ၏။ သင့်ဧဝရက်တောင်က ဘာလဲဆိုသည်ကို သင်သိပါသည်။ သည်တော့ သင့် ဧဝရက်တောင်က ဘာလဲဆိုတာ ဖော်ထုတ်ပါ။ ပြီးတော့ တောင်ထိပ်ရောက်အောင် တက်လှမ်းဖို့ အသင့်ပြင်ပါ။

ကျွန်တော် ကိုးနစ်သားလောက်က ကျွန်တော်တို့ နေသော အိမ်ကြီးမှာ ဟောင်းနွမ်းယိုယွင်းနေပြီ။ အိမ်ကြီးနှင့်အတူ မော်တော်ကား သုံးစီးဆုံသည့် ကားဂိုဒေါင်ကြီးလည်း ရှိသည်။ သို့ပေမဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ မသိမ်းမဆည်းပစ်ထားခဲ့သော အမှိုက်သရိုက်များကြောင့် ဂိုဒေါင်ကြီးထဲမှာ ကားတစ်စီးပင် အနိုင်နိုင်ထားရသည့် အနေအထား ရှိ၏။ တစ်နေ့တွင် မိုးကရွာနေသည်။ ကျွန်တော်မှာ လုပ်စရာ ဘာအလုပ်မျှမရှိ၊ မေမေက ကျွန်တော်အား ဂိုဒေါင်ကြီးကို ရှင်းပစ်ဖို့ ခိုင်းသည်။

ကျွန်တော် ဂိုဒေါင်ထဲသွားပြီး အမှိုက်သရိုက်များကို ရှင်းသည်။ တံမြက်လှည်းသည်။ ဂိုဒေါင်နှင့် မလှမ်းမကမ်းတွင် အမှိုက်တွေ မီးရှို့ဖို့ အသင့်ပြင်ထားသည်။ လေးငါးနာရီလောက် အလုပ်လုပ်ပြီးသည့်တိုင် သိပ်ထိထိရောက်ရောက် မဖြစ်သေး။ လူက ပင်ပန်းနေပြီ။ ကျွန်တော့် ဖေဖေ အိမ်ပြန်လာပြီး ကျွန်တော့်အား အခြေအနေမေးတော့ "မဆိုးပါဘူး"

ဟု ကျွန်တော်ဖြေလိုက်၏။ နောက်ပြီး မေမေပြောလိုက်သည့် စကားတစ်
ခွန်းကို ထူးထူးခြားခြားသတိရနေသည်။ “ရော်ဘင်က ဒီအလုပ်ကို
ပြတ်အောင် လုပ်မှာပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တစ်ခုခု လုပ်မယ်လို့
သူပြောတိုင်း ပြီးပြတ်အောင် လုပ်တတ်လို့ပဲ” ဟူ၏။

ဤကား မေမေဘက်က လိမ္မာပါးနပ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သွန်
သင်ချက်ကလေးဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။ သို့သော် သည်စကားရပ်ကလေး
က ကျွန်တော့်အပေါ် ကြီးစွာသြဇာသက်ရောက်မှု ရှိခဲ့၏။ ကျွန်တော့်ဘဝ
တစ်လျှောက်လုံး ဘာကိုပဲစလုပ်လုပ် ပြီးစီးအောင် လုပ်ခဲ့သည်ချည်းဖြစ်
၏။ အလုပ်တစ်ခုကို ခရီးစဉ်တစ်ခု၊ မာရသွန်ပြေးပွဲ တစ်ခု သို့မဟုတ်
ကားဂိုဒေါင်ရှင်းလင်းခြင်းလို သဘောထားခဲ့၏။ ကျွန်တော်၏ ခံနိုင်ရည်
ရှိမှုကို ကျွန်တော် အမြဲယုံကြည်သည်။ တစ်ခုခုကို တာဝန်ယူပြီးလျှင်
ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်သည်။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ မဖြစ်မြောက်ခဲ့သည့် ကိစ္စများသည်ဖြစ်မြောက်
မည် မဟုတ်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်ထားသည့် ကိစ္စများသာဖြစ်၏။
မထင် မှတ်လောက်သည့် အံ့ဩစရာ ဖြစ်ရပ်များ မပေါ်ပေါက်ခဲ့ဖူးပါ။

တောင်ကမ်းပါးကို လာဟု ဘုရားသခင်ကမိန့်ကြား၏။ ကျွန်ုပ်တို့
ကြောက်သည်ဟု သူတို့က ပြော၏။ တောင်ကမ်းပါးကို လာဟု ဘုရား
သခင်က မိန့်ကြား၏။ သူတို့ လာကြသည်။ ဘုရားသခင်က သူတို့ကို
တွန်းချလိုက်တော့ သူတို့ ယုံသန်းသွားကြသည်။

ဂီယံ အပိုလီနာ (၁၈၈၀-၁၉၈၁)
ပြင်သစ် ကဗျာဆရာ

ကျွန်တော်တို့ စိန်ခေါ်မှုအသစ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ သို့မ
ဟုတ် ရည်မှန်းချက်အသစ်များ ချမှတ်သည့်အခါ ၎င်းကိစ္စများ ဖြစ်
မြောက်အောင်မြင်ရမည် ဟူသော အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်စိတ် ရှိဖို့ လို၏။
သို့သော် ကျွန်တော်တို့၏ ကြံစည်အားထုတ်မှုအားလုံးကို အခိုင်မာဆုံး
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်သည့်တိုင် သံသယတွေ
ပေါ်လာတတ်သည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်၏။ ပူပန်စိတ်တွေ၊ ကြောက်စိတ်
တွေ ပေါ်ပေါက်တတ်သည်မှာလည်း သဘာဝပင်ဖြစ်၏။

နာမည်ကျော် ရုပ်မြင်သံကြားသရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အစီအစဉ်
စခါနီးတိုင်း တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေတတ်သည်ကို ကျွန်တော်မှတ်မိနေ
၏။ သူသည် ဖျော်ဖြေရေးအနုပညာရှင်တိုင်း ခံစားရလေ့ရှိသည့် စိုးရိမ်မှု
ကို ခံစားရခြင်းသာဖြစ်၏။ သို့မေ့မဲ့ သူ့စိုးရိမ်စိတ်က အများတကာထက်
ပိုပြီး ပြင်းထန်သည်။ ညစဉ်ညတိုင်း အစီအစဉ်မစမီ သူပြောနေကျ
စကားကို အစီအစဉ်ထုတ်လုပ်ရေးမှူးများ အောင့်အည်း နားထောင်ရ
စမြဲပင်။ “ဒီညတော့ ကမောက်ကမဖြစ်မယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိနေ
တယ်။ ကျွန်တော်မှာ ပင်ကိုစွမ်းရည်ဆိုလို့ ဘာမှမရှိဘူးဆိုတာ ပရိသတ်
အားလုံးသိရမယ့် ညကတော့ဒီညပေါ့” ဟူသော စကားမျိုးတွေဖြစ်၏။
သို့သော် အစီအစဉ်စဖို့ အချိန်နီးကပ်လာသည်နှင့် ထိုင်ရာကထပြီး
ခါတိုင်းလိုပင် ပရိသတ်၏ ချီးကျူးအားပေးမှုကို အရယူတော့၏။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဝင်ခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်၏။ မိမိ၏
ဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းနယ်ပယ်တွင် နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်လောက် ထိပ်တန်း
က အောင်မြင်မှု ရနေသူများပင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဝင်တတ်ကြ
သည်။ သို့သော် အရေးကြီးသည်မှာ ၎င်းသံသယစိတ်ကို အဝေးမှာ
ထားရစ်ခဲ့ဖို့ဖြစ်၏။ လူတိုင်းမှာ ထိုအခိုက်အတန့်မျိုးတွေရှိကြောင်း
သဘောပေါက်ထားပါ။ နောက်ပြီး ၎င်းသံသယစိတ်များကို မကြောက်

ပါနှင့်။ ၎င်းသံသယစိတ်များက သင့်အား မလုပ်နိုင်မရှားနိုင် ဖြစ်သွား
အောင် လုပ်ခွင့်မပေးပါနှင့်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဝင်ခြင်းဆိုသည်မှာ သဘာဝက ကျွန်တော်တို့
အား ပေးအပ်ထားသော အရှိတရားကို စစ်ဆေးသည့် နည်းလမ်းဖြစ်၏။

သင့်ရည်မှန်းချက်များ အကောင်အထည်ဖော်နေခိုက် ဖြစ်ပေါ်လာ
သော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဝင်စိတ်များကို ကျော်လွန်ပြီးကြည့်ပါ။
ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် သင့်အောင်မြင်ရေးခရီးစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု
အဖြစ် ရှုမြင်သုံးသပ်ပါ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည့် သဘာဝ လုပ်ငန်းစဉ်
တစ်ခုအဖြစ် နားလည်သဘောပေါက်ပါ။

“ငါ့ကိုယ်ငါ အရူးလုပ်သလိုဖြစ်နေရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ” ၊ “ငါ
မအောင်မြင်ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ” ဟူသော အတွေးများကို မတွေးဖူး
သူ ရှိပါသလား။ အပျက်သဘောတွေးခေါ်ခြင်းက သင်၏ အဓိဋ္ဌာန်ကို
မဖျက်ဆီးပါစေနှင့်။ အပြုသဘောဆောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်
နှင့် စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်က ၎င်းသံသယစိတ်များကို အမြဲတမ်းကျော်လွှား
နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ ပုဂ္ဂလိက အောင်မြင်မှုကို ကြိုးစားရှာဖွေပြီးဆိုသည်နှင့်
ငါ့ အောင်မြင်မယလို့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အာမခံလို့ရမလဲ” ဟု သင့်ကိုယ်
သင် မေးမိမည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်၏။ အဖြေမှာ သင်အောင်မြင်မည်ဟု
ရာနှုန်းပြည့် အာမခံချက် ဘယ်တော့မျှမရှိဟုပြောရပါမည်။ တစ်နည်း
အားဖြင့် “ငါ့ရှုံးနိမ့်မယ်လို့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အာမခံလို့ရမလဲ” ဟုလည်း
မေးလို့ရ၏။ အမှန်တရားကတော့ ဘဝမှာ သေချာရေရာမှု ဆိုတာ
မရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် အောင်မြင်မှု နှစ်မျိုးစလုံးသည် သင့်စိတ်

ထဲမှာ ဖြစ်တည်လာသော အတွေးများသာဖြစ်၏။ သင့်ကို စိုးမိုးပြီး
သင့်စိတ်ကို ပြဋ္ဌာန်းနေမည့်အတွေးသည် ဘယ်ဟာမျိုးဖြစ်မည် ဟူသည်
မှာ သင်ရွေးချယ်သော ယုံကြည်မှု ဖြစ်ပါသည်။

သူ့အတွက်သူ မစဉ်းစားသော လူတစ်ဦးသည် ဘာကိုမျှ စဉ်းစားလိမ့်မည်
မဟုတ်။

အော်စကာ ဝိုင်းလ် (၁၈၅၄-၁၉၀၀)

ကျွန်တော်တို့ အတော်များများသည် အနာဂတ်ကာလကို ရင်ဆိုင်
သောအခါ ကျွန်တော်တို့၏ အတိတ်ကာလ ရုံးနိမ့်မှုများအကြောင်း
သတိလစ်စိတ်က စိုးမိုးနေတတ်၏။ “အို ဒီဟာကိုတော့ ငါဖြစ်အောင်
လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး” ဟူသော အတွေးမျိုးတွေ ပေါ်လာတတ်၏။
သို့သော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဝင်စိတ်က သင့်အား ထိုနည်းဖြင့်
ဖျစ်ညှစ်ထားခွင့်မပြုပါနှင့်။ သို့မဟုတ် ကြောက်စိတ်က သင့်အား လွှမ်း
မိုးမသွားပါစေနှင့်။ သင်အောင်မြင်နိုင်ကြောင်း ယုံကြည်ထားပါ။ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်နှင့်အညီ အလိုအလျောက် ပြုမူကျင့်ကြံလာပါ
လိမ့်မည်။

သင့်ကိုယ်သင် သက်ဝင်ယုံကြည်မှုရှိပါ

သက်ဝင်ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ သက်သေ အထောက်အထား
မလိုသည့် ယုံကြည်စိတ်ဟု ဖော်ပြကြသည်။ ဘာသာတရား ကိုးကွယ်
သူ ဘယ်သူမဆိုသည် မမြင်ရသောအရာများကို ယုံကြည်ခြင်း ဟူသော
သက်ဝင်ယုံကြည်မှုအရေးကြီးကြောင်း သိကြ၏။ သင်လိုလားသော
အနာဂတ်ဘဝမျိုး ရဖို့ရန် ယုံကြည်စိတ်ချမှုလိုအပ်၏။ ၎င်းယုံကြည်

စိတ်ချမှု ဖြစ်ပေါ်လာရေးမှာ သင့်ကိုယ်သင် သက်ဝင်ယုံကြည်မှု ရှိမရှိ အပေါ်တွင် တည်မှီနေ၏။ သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် အပြုသဘော ယုံကြည်ချက်နှင့်အတူ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုကိုပါ တည်ဆောက်နိုင်ပြီ ဆိုလျှင် သင့်အောင်မြင်ရေးအတွက် ၎င်းပေးသော စွမ်းရည်များကို အမြင့် ဆုံးမြှင့်တင်နိုင်မည်ဟု ဆိုပါမည်။

သင့်အား အနှောင့်အယှက်ပေးနေသည့် အပျက်သဘောဆောင် ယုံကြည်ချက်များသည် သင်၏ အတိတ်ကာလအတွေ့အကြုံများမှ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းအမှုအကျင့်များကို ဖျောက်ဖျက် ပစ်လိုရ၏။ သို့သော် ၎င်းအမှုအကျင့်များကို ယနေ့ပြင်၊ နက်ဖြန်ပျောက် သဘောမျိုးတော့ မယူဆစေချင်။ နောက်ထပ် အမှုအကျင့်အသစ်တစ်စုံ ကို ခရီးသွားဟန်လွှဲတည်ဆောက်ယူလိုရမည်ဟု ထင်လျှင် မှားပါလိမ့် မည်။ သင့်အနေဖြင့် ခိုင်မာသော အခြေခံအုတ်မြစ်များ ချရဦးမည် ဖြစ်၏။

သင့်စွမ်းရည်များနှင့် ပတ်သက်၍ ထားရှိသော သင့်ယုံကြည်ချက် သည် သင်၏ အခြေခံတန်ဖိုးနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။ သင်၏ အခြေခံ တန်ဖိုးများသည် သင့်ကိုယ်သင် တိုင်းထွာသည့် ပုဂ္ဂလိက ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ စံများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရှိရမည်။ သို့မှ ရေရှည်တည်တံ့သော အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကျေနပ် နှစ်သိမ့်မှုတို့ကို ရနိုင်ပါမည်။ အထက်ပါအချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ဆန့်ကျင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

သည်တော့ သင့်ကိုယ်သင် နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါမေးခွန်းများ သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ခြင်းသည် လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သောအလုပ်တစ်ခုဖြစ်၏။

“ငါဘယ်သူလဲ၊” “လူဖြစ်လာတဲ့ ဘဝမှာ ငါဘာတွေဖြစ်မြောက်

ချင်လဲ” “ငါဘာကို ယုံကြည်သလဲ၊” “ငါဖြစ်မြောက်အောင်မြင်နိုင်စွမ်းရှိ တယ်လို့ ယုံကြည်ထားတာ ဘာရှိသလဲ”

သင့်ရင်ထဲတွင် အဆိုပါ သက်ဝင် ယုံကြည်မှုကို ဖော်ဆောင်ရင်း သင်၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ ကုမ္ပဏီများက သူတို့ကိုယ် သူတို့ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု ရှိလာစေရန် ‘ရည်မှန်းချက် တာဝန်စာတမ်းအ ဖြစ် သူတို့၏ တန်ဖိုးများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ပြကြသည်။ ကုမ္ပဏီ ၏ ယုံကြည်ချက်က ဘာလဲ၊ သူတို့ ဘာကိုပေါက်မြောက်အောင်မြင်ဖို့ ကြိုးစားနေသလဲ၊ ၎င်းအရာကိုရအောင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်းလုပ်မည်လဲ ဆိုသည်များကို ဖော်ပြကြသည်။ ထိုသို့သော ရည်မှန်းချက်တာဝန်များ သည် ကုမ္ပဏီကြီးသည် ငယ်သည်မဟူ အားလုံးမှာ ရှိသင့်၏။

သည်တော့ သင်၏ ပုဂ္ဂလိကရည်မှန်းချက်တာဝန်ကရာ ဘာလဲ။ သင် ဦးထိပ်ထားသည့် တန်ဖိုးတွေကရာ ဘာတွေလဲ။ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်သို့ သွားရာလမ်းကြောင်းသည် ရှည်လျားဖြောင့်တန်းပြီး လမ်း ဆုံလမ်းခွဲတိုင်း၌ ရှင်းလင်းပြတ်သားသော ဆိုင်းဘုတ်များတပ်ဆင်ထား သည့် လမ်းမမျိုး မဟုတ်ပါ။ တစ်ချိန်တွင် ညက်ညောချောမွေ့သော လမ်းမကြီး ဖြစ်နေပြီး နောက်တစ်ချိန်တွင် မြူဆိုင်းသော တောင်တက် လမ်း၊ လမ်းကွေ့ကွေ့ကောက်ကောက်တွေဖြစ်နေနိုင်၏။ ရုတ်တရက် လမ်းပျောက်သွားသည့်အခါမျိုးတွင် ကြံရာမရနှင့် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်မှုမျိုးတွေနှင့်လည်း ကြုံရနိုင်၏။ သို့သော် ထိုအချိန် ထိုကာလမျိုး တွေတွင် သင့်အား ခရီးဆက်နိုင်အောင် သယ်ဆောင်သွားမည်မှာ သင်၏ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်နှင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ တွေဝေယိမ်းယိုင်ခြင်း မရှိသော သင့်ကိုယ်သင် သက်ဝင်ယုံကြည်မှုတို့သာဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင်သတ်မှတ်ထားသော တန်ဖိုးများအား ယုံကြည် မှုရှိခြင်းက သင်ဦးတည်သွားရမည့် အရပ်ကို အမြဲညွှန်ပြနေလိမ့်မည်။

အမှောင်မှိုက်ဆုံးအခိုက်အတန့်များမှာပင် သင်သွားရမည့် လမ်းကြောင်းကို ရှာတွေ့နိုင်အောင် အထောက်အကူပေးပါလိမ့်မည်။

ကလေးငယ်ကို သတိရပါ

ကျွန်တော်တို့သည် အစွဲအလမ်းတွေ၊ အာဃာတတွေ မပါဘဲ အမိဝမ်းမှ ကျွတ်လာခဲ့ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ငှပ်လျှိုးနေသော စွမ်းရည်များနှင့်ပတ်သက်သည့် အပြင်ပန်းကန့်သတ်ချက်များကို မသိဘဲ လူဖြစ်လာကြသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် သဘာဝတရား၏ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်မှုများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့၊ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ဖို့ ဗီစွမ်းရည်များဖြင့် မွေးဖွားလာကြသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ဤကမ္ဘာလောကကြီးထဲသို့ မွေးရာပါအောင်နိုင်သူများအဖြစ်ဖြင့် ဝင်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အမှောင်ကိုကြောက်သော ကလေးတစ်ယောက်အား ကျွန်ုပ်တို့ လွယ်လွယ်ကူကူ ခွင့်လွှတ်နိုင်ကြ၏။ လူကြီးတွေက အလင်းကို ကြောက်ခြင်းမှာမူ ဘဝ၏ အမှန်တကယ်ကြေကွဲရာဖြစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

ပလေတို (၄၂၇-၃၄၇ ဘီစီ)
ဂရိ တွေးခေါ်ပညာရှင်

ကလေးတွေသည် စိတ်ကူးစိတ်သန်းအပြည့်၊ ရင်တွင်း ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ဖြင့် မွေးဖွားလာကြသည်။ သူတို့ စိတ်ထဲတွင် သူတို့သည် စွန့်စားခန်းပေါင်း အထောင်ထောင် အသောင်းသောင်းတွင် သူရဲကောင်းများဖြစ်၏။ အဆိုပါစိတ်ကူးစိတ်သန်းနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို မြေတောင်မြှောက်ပေးသောအခါ သူတို့အတွက် ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတော့၏။ သူတို့ကို ပစ်ပယ်ထားလျှင်မူ သူတို့သည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပျက်စီး

သွားတော့၏။

သည်တော့ သင်တစ်ချိန်က ဖြစ်ခဲ့သော ကလေးငယ်နှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်အောင် နေထိုင်ပါ။ ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ပြန်လည်ခံစားကြည့်ပါ။ ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်သည်ဆိုတာ ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်မွေးမြူပါ။

ကလေးငယ်တစ်ယောက် တစ်ခုခုလုပ်တော့မည်ဆိုသောအခါ သူ့မှာ အောင်မြင်မှုအတွေ့အကြုံဟောင်းဟူ၍ မရှိ။ ဘယ်အလုပ်မျိုးပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ သူလုပ်နိုင်သည်ဟုသာ ယုံကြည်ထားသည်။ စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များကို သူ့စိတ်ကူးစိတ်သန်းများနှင့် စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်မှ ထုတ်ယူသည်။ သင့်မှာ ထိုစိတ်ကူးစိတ်သန်းမျိုး ယခုထိရှိနေပါသေးသည်။ သင့်မှာ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်လည်းရှိနေဆဲပါ။ သို့ပေမဲ့ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်ကို ပြန်လည်ရရှိရန် နက်နက်ကလေး နှိုက်ကြည့်ဖို့တော့ တစ်ခါတစ်ခါလိုအပ်၏။ ချီးပစကားများ၊ အောင်မြင်သောအတွေ့အကြုံများကြောင့် ကလေးတစ်ယောက်၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည့်နည်းတူ သင့်ယုံကြည်စိတ်ချမှုလည်း ထိုနည်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်၏။

သည်တော့ အောင်မြင်ရေးလမ်းမပေါ်တွင် လျှောက်လှမ်းရင်း သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင်၏ ပုဂ္ဂလိက ဖြစ်ထွန်းမှုများကို နှစ်ထောင်းအားရဖြစ်ပါ။ သင် တစ်ခုခု စွမ်းဆောင်နိုင်လိုက်ပြီဆိုလျှင်၊ သင် နှစ်ထောင်းအားရဖြစ်စေသော ကိစ္စတစ်ခုခုဖြစ်မြောက်သွားပြီဆိုလျှင် “ တယ်ဟုတ်ပါလားဟေ့ ” ဟု သင့်ကိုယ်သင် တိတ်တိတ်ကလေး ချီးမွမ်းပစ်လိုက်ပါ။

ယာယီ အနောင်အယုက်များကို ဂူထောင့်အမျိုးမျိုးကြည့်ပါ

မော်တော်ကား ဘီးပေါက်သွားကြောင့် သို့မဟုတ် နို့ဖန်ခွက်ထဲက နို့များ ဖိတ်စဉ်သွားသောကြောင့် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေသူ တစ်ဦးဦး ကို ကြည့်ရသည်မှာ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ တော်တော်ကမောက်ကမ နိုင်လှသည်။ သေရေးရှင်ရေးသည် သေရေးရှင်ရေးဖြစ်သည့်အတွက် သေရေး ရှင်ရေး ကိစ္စလို သဘောထားရပါမည်။ အရာရာတိုင်းကို အနီး အဝေး အမြင်ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်ရပါမည်။

သည်အကြောင်း ပြောတော့ အမေရိကန် ခရီးသွား ဧည့်သည် တစ်ဦးအကြောင်း သတိရမိ၏။ အမေရိကန်ခရီးသွားဧည့်သည်က အားလပ်ရက်တွင် စကော့တလန်မြောက်ပိုင်းတွင် လှည့်လည်လည်ပတ် ရင်း နံရံတစ်ခုပေါ်မှာ ထိုင်နေသည့် အဘိုးကြီးတစ်ဦးအား “မနက်ဖြန် ရာသီဥတုအခြေအနေ ဘယ်လိုရှိမလဲ ခင်ဗျ” ဟု မေးသည်။ အဘိုးကြီး က ကောင်းကင်ကိုပင် မော့ကြည့်ဖော်မရဘဲ “ကျုပ်ကြိုက်တဲ့ ရာသီဥတု မျိုးဖြစ်လိမ့်မယ်” ဟု ဖြေသည်။ သည်တော့ ခရီးသွားဧည့်သည်က “နေသာမှာလား” ဟု ထပ်မေးသည်။ အဘိုးကြီး၏အဖြေက “မသိဘူး လေ” ဟူ၏။ “ဪ ၁၁ ဆို မိုးရွာမှာလား” ဆိုတော့ “ကျုပ် ဘယ်ပြော ကတ်ပါ့မလဲ” ဟု ဖြေပြန်သည်။ ယခုအခါ ခရီးသွားဧည့်သည်ခမျာ တော်တော်ကြီး ဧဝေဧဝါဖြစ်နေပြီ။ “ထားပါတော့၊ ရာသီဥတုက ဘကြီး ကြိုက်တဲ့ ရာသီဥတုမျိုးဖြစ်မယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုရာသီဥတုမျိုးကို ပြော ကာလဲ ဟင်” ဟု မေးသည်။ အဘိုးကြီးက အမေရိကန်ကို စိုက်ကြည့်ပြီး ဖြေလိုက်သည်မှာ “ကျုပ်အနေနဲ့ ရာသီဥတုကို ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူးဆို ကာ သိနေတာ နှစ်ပရိစ္ဆေဒတွေ ကြာခဲ့ပြီဗျ။ ဒီတော့ ဘယ်လိုရာသီဥတု မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိုက်နိုင်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပညာပေးထားရတာပေါ့” ဟူ၏။

သင်ခန်းစာမှာ သင်ထိန်းချုပ်လို့မရသော အကြောင်းကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါနှင့်။ ဖြစ်ရပ်များနှင့် ပတ် သက်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း သင့်မှာ ရှိ၏။ ၎င်းစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို သင်က မထိန်းချုပ်လျှင် သူတို့က သင့်ကို ထိန်းချုပ်သွားတတ်ပါသည်။

သည်တော့ နွားနို့နည်းနည်း ဖိတ်စဉ်သွားသည်ကို သေရေးရှင်ရေး ကိစ္စကြီးတစ်ခုလို သဘောမထားပါနှင့်။ သို့မဟုတ် သွားရင်းလာရင်း မော်တော်ကား ဘီးပေါက်တာလောက်ကို စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကြီးစွာ ဖြစ် မနေပါနှင့်။ ဤဖြစ်ရပ်များသည် ယာယီအနောင်အယုက်များသာဖြစ်ပါ သည်။ သို့သော် ဤကိစ္စများသည် သေးသေးဖွဲဖွဲ အနှောင့်အယှက် ကလေးတွေ ဖြစ်၏။ ဤအနှောင့်အယှက်မျိုးတွေကို လူတိုင်းကြိုကြ ရ၏။ အရေးကြီးသည်မှာ နောက်တစ်ဆင့် သင်ဘာလုပ်ရမည်လဲဆိုတာ ဖြစ်၏။ လောလောဆယ် သင်ဘာလုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေသလဲ။ ကုမ္ပဏီ တစ်ခုတည်ထောင်ဖို့လား။ ရင်းနှီးသည့် မိတ်ဆွေများကို ဖိတ်ပြီး ညစာ တွေးဖို့လား။ ဘာပဲလုပ်လုပ် အမှားအယွင်းအတိမ်းအစောင်းတွေကတော့ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသည်သာဖြစ်၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အချွတ်အချော် အတိမ်း အစောင်းများကို အနီးအဝေးအမြင်ဖြင့် ကြည့်တတ်ရပါမည်။ ထိုသို့ မကျင့်ကြံနိုင်လျှင် ထိုဖြစ်ရပ်ကလေးတွေက အောင်မြင်ရေးအတွက် သင့် တာဝန်ခံမှုတွေ အားနည်းသွားစေပါလိမ့်မည်။

အဓိက အရေးကြီးသည်မှာ သင် ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာ မဟုတ်။ ထိုဖြစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ သင် ဘာလုပ်သလဲဆိုတာဖြစ်၏။

ယာယီအနောင်အယုက်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ၎င်း အဖြစ်အပျက် နှင့်တွဲပြီး စိတ်ညစ်မနေပါနှင့်။ သင်ခန်းစာထုတ်ယူလို့ရသည့် အကြောင်း တိစ္စတစ်ခုအဖြစ်သာ သဘောထားလိုက်ပါ။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ခိုင်ဖြင့် ရှုံးပါ။

ပြီးတော့ မကြာမကြာ ရှုံးပါ။

သောမတ် ဝပ်ဆန်(၁၈၇၄-၁၉၅၆)

အိုင်ဘီအမ် စတင်တည်ထောင်သူ

အသက် ဆယ့်ခုနစ်နှစ်သာ ရှိသေးသည့် ဘောရစ်ဘက်ကာသည် ထိပ်တန်းအားကစားသမားရှစ်ဦးစာရင်းမှာ မပါဘဲ ၁၉၈၅ ခု၌ ဝင်ဘယ် ဒန်တင်းနစ်ချန်ပီယံဆုဆွတ်ခူးပြီး ကမ္ဘာ့အားကစားလောကကို တုန်လှုပ် သွားစေ၏။ နောက်နှစ်တွင်လည်း ဝင်ဘယ်ဒန်သို့ ပြန်လာပြီး သူ့သရဖူ ကို အောင်မြင်စွာ ကာကွယ်နိုင်ခဲ့သည်။ နောက်နှစ်မှာတော့ အပြင်ကွင်း တစ်ကွင်းတွင် မထင်မရှား အားကစားသမားတစ်ဦးကို ရှုံးနိမ့်သွားသည်။ ထိုစဉ်က သူ့အသက်ဆယ့်ကိုးနှစ်ပဲရှိသေးသည်။

နောက်ပိုင်းပြုလုပ်သည့် သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင် ယခုလို ရှုံးနိမ့် သွားသည့်အတွက် ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲဟု သတင်းထောက်တွေက ဝိုင်းမေးကြသည်။ ဘက်ကာက သူ့အသက်အရွယ်နှင့် မလိုက်အောင် ဉာဏ်အမြော်အမြင် ကြီးစွာဖြင့် ပြန်လည် ဖြေကြားလိုက်သည်မှာ “ဒီမှာ ဗျ...၊ ခုဟာက ဘယ်သူမှ သေသွားတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် တင်း နစ် ပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲ ရှုံးသွားတာပဲ ရှိတာပါ” ဟူ၏။

သူက ဤကိစ္စသည် တင်းနစ်ပွဲတစ်ပွဲသာဖြစ်ကြောင်း အနီးအဝေး အမြင်ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်ခဲ့လေသည်။ မှန်ပါသည်။ ကစားရသည့်နေရာ က ဝင်ဘယ်ဒန်မှာပါ။ မှန်ပါသည်။ ရသည့်ဆုက ကမ္ဘာ့အဆင့်အတန်း ဆုကြီးပါ။ သို့သော် ဤအရေးသည် သေရေးရှင်ရေးကိစ္စကြီး မဟုတ်ပါ ချေ။

တစ်ခါက ကျွန်တော်သည် တစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်ပြီး တော်တော်

ကြီး စိုးရိမ်သောက ပွားနေသည်။ ထိုအခါ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက မေးသည်။ “ရော်ဘင်၊ ဒီနေ့ကနေ ပြန်ပြီးတွက်ကြည့်ရင် လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ်တိတိ တုန်းက ခင်ဗျား ဘာတွေစိုးရိမ်သောကပွားခဲ့သလဲ” တဲ့။ ကျွန်တော် သူ့ကို ကြည့်ပြီး အူကြောင်ကြောင်ဖြစ်နေသည်။ “မသိတော့ဘူး...၊ ဘာဖြစ် လို့လဲ” ဟု ဖြေလိုက်သည်။ အေးလေ ဒီနေ့ကစပြီး နောက်တစ်နှစ် အကြာမှာ ခင်ဗျား ခုစိတ်ပူနေတဲ့ ကိစ္စကိုလည်း သတိရတော့မှာ မဟုတ် ဘူး” ဟု သူက ပြောသည်။

သင့်ကိုယ်သင်လည်း ဤမေးခွန်းကို မေးကြည့်ပါ။ လွန်ခဲ့သည့် တစ်နှစ်တုန်းက သင် ဘာတွေစိုးရိမ်ပူပန်ခဲ့သလဲဆိုတာ တိတိကျကျ အဖြေရအောင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် တကယ်ပဲ မှတ်မိသေးသလား။ မှတ်မိမှာ မဟုတ်ဟု ကျွန်တော်ထင်ပါသည်။

အချစ်ရေးကိစ္စတစ်ခု အဆင်မပြေဖြစ်သွားသည်။ သို့မဟုတ် စီးပွားရေးစိမ့်ကိန်းတစ်ခု ပျက်သွားသည်။ သို့မဟုတ် ဘဏ်ကချေးငွေ ပြန်ဆပ်ဖို့ လောဆော်နေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆိုးဆိုးရွားရွားတစ်ခုခုဖြစ်ပြီ ဆိုလျှင် သင်ဆန္ဒရှိပါက သည်အတွေ့အကြုံကြီးကို ပွေ့ဖက်ထားလို့ရ ၏။ သည်အတွေ့အကြုံကြီးနှင့် သင့်ကိုယ်သင် တွဲဖက်ထားလို့ရ၏။ သင့်ဘဝ လက်ကျန်ကာလတစ်လျှောက်လုံး သည်အတွေ့အကြုံဆိုးကြီး ကို အမှိုက်ထုပ်ကြီးတစ်ခုလို သယ်ပိုးသွားနိုင်သည်။ သို့သော် အဆိုပါ အိပ်မက်ဆိုးများ၊ ထိုအိပ်မက်ဆိုးများနှင့်ဆက်နွယ်နေသော ခံစားချက်များ ကို ထိန်းသိမ်းထားမည်။ သင့်အတ္တပုံရိပ်အပေါ် ဩဇာသက်ရောက်ခွင့်ပြု မည်ဆိုလျှင် သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် ချို့တဲ့အောင် ပြုလုပ်ရာသာ ရောက်ပေမည်။ ရွေးချယ်ခွင့်သည် သင့်လက်ထဲမှာ ရှိ၏။ သည်အတွေ့ အကြုံမှ သင်ခန်းစာထုတ်ယူပြီး သည်အိပ်မက်ဆိုးကြီးကို နောက်မှာ ထားရစ်ခဲ့ပါ။ တစ်နည်းဆိုသော် အမှိုက်ထုပ်ကြီးကို စွန့်ပစ်ခဲ့ပါ။

သင် သဘောမတူခွင့်မပြုဘဲ၊ ဘယ်သူကမျှ သင့်အား သိမ်ငယ်စိတ်ပေါ်
အောင် လုပ်လို့မရ။

အယ်လီနာ ရှစ်စဉ် (၁၈၈၄-၁၉၆၂)

ကျွန်တော် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်၏ အဘွားသည် အလွန်ကြေ
ကွဲ ဝမ်းနည်းတတ်သူဖြစ်၏။ ကျွန်တော် သူနှင့်သိကျွမ်းခဲ့သည့် ကာလ
တစ်လျှောက်လုံး သူပြုံးသည်၊ ရယ်သည်ကို တစ်ခါမျှ မတွေ့ဖူးခဲ့။
သူကား အခြားလူတွေ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျသည်ကို ကြည့်ပြီး ကြည်နူး
တတ်သူ။ ပြောရလျှင်တော့ သူကား အလွန်မနှစ်မြို့စရာကောင်းသည့်
အဘွားကြီးတည်း။

သူ ဘာကြောင့် ထိုသို့ ဖြစ်နေရသလဲ ဆိုတာ စူးစမ်း မေးမြန်းကြည့်
တော့ သူ အပျိုဘဝတစ်ညတွင် ကပွဲသွားဖို့ ပြင်ဆင်ဝတ်စားထားပြီးမှ
သူ့ဖခင်က မောင်ကလေးကို ထိန်းကျောင်းပြီး အိမ်မှာနေဖို့ အမိန့်ပေးခဲ့
သည် ဆို၏။ နောက်တစ်ချိန်တွင် သူက ကျွန်တော်မိတ်ဆွေ၏ မိခင်အား
ပြန်ပြောသည်မှာ ထိုညကစပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို မရှာတော့ဖို့ ဆုံးဖြတ်
လိုက်သည် ဆို၏။ ဤကား သူ့ဖခင်အား အပြစ်ပေးနည်းတစ်နည်း၊
မိမိအား ဘယ်လောက်စိတ်ဆင်းရဲအောင် သူပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း ပြသည့်
နည်းတစ်နည်းဖြစ်၏။ နောင်နှစ်တွေ များစွာကြာသောအခါ ထိုညနှင့်
ပတ်သက်သော အစွဲသည် စရိုက်သဘာဝဖြစ်လာသည်။ ၎င်းမှတ်ဉာဏ်
များသည် သူ့လက်ကျန်သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး သယ်ပိုးထားသည့်
အမှိုက်ထုပ်ကြီး ဖြစ်လာသည်။ သူ ရရှိလိုက်သည့် အမြတ်ကတော့
အလွန်မနှစ်မြို့စရာကောင်းသည့် အဘွားကြီး ဖြစ်လာခြင်းပင်တည်း။

ကျွန်တော် တင်ပြဖို့ ကြိုးစားနေသည်မှာ ထိုကဲ့သို့သော အမှိုက်
ထုပ်ကြီးကို စွန့်ပစ်ထားခဲ့ဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးကြောင်း ဖြစ်ပါ

သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်ရှေ့ဆက်မလျှောက်လျှင် ဘဝက
သင့်အား ပိုပြီး နာကြည်းဖွယ် သင်ခန်းစာများ ပေးတတ်သောကြောင့်ဖြစ်
၏။ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေ၏ အဘွားလိုကိစ္စမျိုးမှာတော့ ဘဝက နောက်
ထပ် သင်ခန်းစာကိုပင် ပေးခြင်းမပြုတော့ချေ။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာရှိသည့် အပျက်သဘောဆောင် အပြုအမူ
များကို သတိထားပါ။ ဤအပျက်သဘောဆောင် အလေ့အထများက
ရှုံးနိမ့်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ သည်တော့ ၎င်းအမူအကျင့်များကို
တိတိကျကျ ဖော်ထုတ်ပါ။ ပြီးတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ကြံဆပါ။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ယာယီနှောင့်နှေးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖို့ပြင်ဆင်
ထားပါ။ တကယ်တမ်း ကြုံတွေ့ရသောအခါ သင့်ဘက်က စိတ်ပိုင်းအရ
ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပေမည်။ ထိုအဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရလျှင် ကောင်း
ကွက်ကို ရှာကြည့်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ သို့သော် ကောင်းကွက်ဆိုလို့ ရှာမရ
သည့် အဖြစ်ဆိုးမျိုးတွေ ရှိ၏။ သို့သော် ကျွန်တော် ခံစားခဲ့ရသည့်
ကင်ဆာရောဂါကတော့ ကျွန်တော်မိသားစုကို ကျွန်တော် ဘယ်လောက်
ချစ်ကြောင်း သိမြင်စေခဲ့၏။ နောက်ပြီး အချိန်ဖြုန်းနေတာတွေကို
ရပ်တန့်ကရပ်ကာ အိပ်မက်တွေနှင့် အတူနေတော့မည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချဖို့
လည်း ထိုရောဂါဆိုးကြီးက တွန်းပေးခဲ့သည်။ ဆေးရုံမှ ဆင်းလာသော
အခါ ကျွန်တော့် အိပ်မက်တော်တော်များများကို စတင်အကောင်အထည်
ဖော်တော့၏။ ယခုလည်း ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်နေဆဲပင်။

သည်တော့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ယာယီအခက်အခဲတစ်ခု၏ နောက်
ဆုံးအပိုင်းတွင် ပျော်ရွှင်စရာ ရလဒ်တစ်ခုရှိနေသည်ဟု စဉ်းစားပါ။
နောက်တစ်ကြိမ် ယာယီအခက်အခဲနှင့် ကြုံသောအခါ ပထမ အတွေ့
အကြုံမှ ခွန်အားများ ထုတ်ယူပါ။ ဖြစ်ရပ်ဆိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာသော်
လည်း ဇာတ်သိမ်းပိုင်း၌ အမြဲတမ်း အဆိုးဆုံးတွေချည်း ဖြစ်လေ့မရှိ

ကြောင်း သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးနေပါလေ။

သင့်အတွက် နည်းပြဆရာသင်ဖြစ်လာပါစေ

သင့်အတွက် အရေးကြီးသည့် ကိစ္စတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာ၊ သင့်မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးက အားပေးစကားပြောခဲ့သည်ကို သင်မှတ်မိပါသလား။ ထိုအခိုက်အတန့်က လေးများကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်ရင်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေသလဲ။ ကျွန်တော် လောင်းရဲပါသည်။ သင် ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်မည်ဟု။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်အစွမ်းအစကို ယုံကြည်မှု ရှိကြောင်းတစ်ယောက်ယောက်က ထိုအခိုက်အတန့်တွင် ထုတ်ပြောသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ဖြစ်မြောက်နိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း သူတို့ ယုံကြည်သည်။ ထိုသို့ ယုံကြည်ကြောင်း သင့်အား ဖွင့်ပြောခြင်းဖြင့် အတည်ပြုခဲ့ကြသည်။ သူတို့က ထိုသို့ဖွင့်ပြောခြင်းဖြင့် သင်၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် သင်၏ အတ္တပုံရိပ်ကို မြှင့်တင်ပေးခဲ့ကြသည်။ အားကစားလောကတွင် နည်းပြဆရာတစ်ဦး ပြုလုပ်သလိုမျိုးပေါ့။

မှန်ပါသည်။ နည်းပြဆရာများက မဟာဗျူဟာများ ချမှတ်ဖို့ လည်း ကူညီသည်။ နည်းဗျူဟာပိုင်းတွင် ပို၍ကောင်းသော အချက်များကို မီးမောင်းထိုးပြသည်။ သို့သော် နောက်ဆုံးတွင် တကယ့်နည်းပြဆရာကြီးများသည် အဖွဲ့သားများကို အားပေးအားမြှောက်ပြုခြင်းဖြင့် တွန်းအား ပေးကြသည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။

နည်းပြဆရာများသည် သူတို့နှင့် အလုပ်လုပ်သူများ၏ စိတ်ထဲသို့ အကောင်းမြင် အတည်ပြုစကားများ သွင်းပေးရာ၌ အလွန်တော်ကြသည်။ သည်တော့ သင်ကော ဘာကြောင့် သင့်နည်းပြဆရာ မလုပ်ပါသလဲ။ ထိုအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်သည် စိန်ခေါ်မှုများနှင့်

ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ကျော်လွှားရမည့်အခက်အခဲတွေ ရှိနေသည်။ ရိုးရိုးစင်းစင်းတာဝန်များကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ ရှိသည်ပဲ ထားပါ။ ထိုအခါမျိုးတွင် သင့်မှာ နည်းပြဆရာတစ်ဦးရှိလျှင် သူ ဘာပြောမည်လဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ထားတော့၊ သင့်မှာ နည်းပြဆရာမရှိ။ သည်တော့ နည်းပြဆရာတစ်ဦးပြောမည့်စကားမျိုးတွေ သင့်ကိုယ်သင်ပြောဖို့ တာဝန်သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

ကျွန်တော် မာရသွန်ပြေးပွဲ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ရန် လေ့ကျင့်နေစဉ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တည်ဆောက်သည့်အနေဖြင့် သုံးမိုင် ပြေးပွဲတစ်ပွဲ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သည်။ ထိုအကြောင်း ကျွန်တော် ကြားကြားဝါဝါတွေ ပြောမနေချင်ပါ။ ကျွန်တော်က ခြေဖဝါးကို အပြားလိုက်ချပြီး ပြေးသူတစ်ဦး။ ကျွန်တော်သည် ကင်ယာနိုင်ငံသား ထိပ်တန်းအပြေးသမား ပြေးသည့်နည်းစနစ်များကို လိုက်မမိပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော် ဒုတိယတစ်မိုင်ပြည့်ခါနီးတွင် နောက်တစ်မိုင်သာ ကျန်တော့ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရသည်။ ပြေးကွင်းမှာ တစ်မိုင်ပတ်လည်ပြေးကွင်း ဖြစ်၏။ အပြေးသမားများ လမ်းမမှားစေရန် လမ်းပြများ နေရာခြားချထားပေးသည်။ သို့ဖြင့် ကျွန်တော့်ပြိုင်ပွဲအဆုံးသတ်ပိုင်းကို ပြေးလာသည်။ ထိုအချိန်တွင် ပြိုင်ပွဲဝင်အများစုက ပန်းဝင်စည်းကို ဖြတ်ကျော်သွားကြပြီ။ ကျွန်တော် လမ်းပြတစ်ဦးကို ကျော်ဖြတ်ပြေးတိုင်း လက်ခုပ်သံသဲ့သဲ့ သို့မဟုတ် အော်ဟစ်အားပေးသံအနည်းငယ်ကြားရသည်။ သည်အသံတွေက ဆောင်ကြဉ်းပေးလိုက်သည့် တကယ်ခြားနားချက်ကို ကျွန်တော် ခုထိ သတိရနေသည်။ သည်အသံတွေက ကျွန်တော့်ခြေထောက်တွေထဲသို့ အားသစ်တွေလောင်းထည့်လိုက်သည်။ ပန်းမဝင်မချင်း ရပ်မပစ်လိုက်ဖို့ စိတ်အင်အားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေလေသည်။

သင့်အောင်မြင်မှုများနှင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုကို ရယူပါ။ အမှတ်တရ အောင်မြင်မှုများကို သင့်နှလုံးသားနှင့် နီးကပ်စွာထားပြီး သယ်ဆောင်သွားပါ။ စိန်ခေါ်မှုအသစ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရချိန်တွင် အဆိုပါ အောင်မြင်မှုများ အကြောင်းပြန်လည်း စဉ်းစားပါ။ ထိုသို့ သင့်ကိုယ်သင် သင်၏ နည်းပြဆရာ ဖြစ်အောင် ပျိုးထောင်ရင်း သင့်မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ နည်းပြဆရာကော ဘာကြောင့် မလုပ်ရမှာလဲ။ ထိုအလုပ်ကို လိုအပ်သလောက်သာ ညင်ညင်သာသာကလေး လုပ်သွားလို့ ရပါသည်။

အကူအညီရရာ လမ်းကြောင်းများ ဖော်ဆောင်ခြင်း

သင် လေးစားသည့် သူရဲကောင်းတွေ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာနှင့် သင် အားအကျဆုံးသူတို့၏ အရည်အသွေးတွေ ဘာတွေလဲဆိုတာ ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သောကိစ္စဖြစ်ကြောင်း စောစောပိုင်းက ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီ။ ထိုအရာတွေကို ဖော်ထုတ်ပြီး နောက် သင့်ကိုယ်ပိုင်အမှုအကျင့်အများတွင် အဆိုပါ အရည်အသွေးတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် အသိရှိရှိ ကြိုးစားနိုင်၏။

ကမ္ဘာကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ကယ်ရီဂရန်သည် အမြဲတမ်း နှစ်လိုဖွယ်ရှိနေပြီး ညှို့ဓာတ်အားကောင်းသူဖြစ်၏။ သူ ထိုသို့ဖြစ်နေအောင် ဘယ်လိုပျိုးထောင်ယူသလဲဟု မေးသောအခါ သူက သူနှစ်သက် မြတ်နိုးသည့် အရည်အသွေးရှိသူတစ်ဦးဦးကို တွေ့ရတိုင်း ၎င်းအရည်အသွေးမျိုး မိမိမှာလည်း ရှိအောင် မွေးစားယူသည်ဆို၏။ သူနှစ်သက် မြတ်နိုးသည့် အရည်အသွေး ဆိုသည်မှာ ရိုကျိုးနိမ့်ချမှုဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ယဉ်ကျေးဖော်ရွေမှု၊ ပင်ကို သနားကြင်နာစိတ်... ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်မည်ဟု ပြော၏။ သူက အခြားသူများမှာရှိသည့် မိမိ အားအကျဆုံး အရည်

အသွေးများ မိမိမှာလည်း တန်းတူရှိအောင် မွေးယူခဲ့လေသည်။
 သင်ဖြစ်မြောက်လိုသည့် ရည်မှန်းချက်မျိုးကို ဖြစ်မြောက်အောင် မြင်ထားသူများအား ရှာဖွေပါ။ သူတို့၏ အကြံဉာဏ်ကို ရယူပါ။ နောက်ထပ် အကူအညီ ရရာလမ်းကြောင်းတစ်ကြောင်းအဖြစ် သူတို့ ဘာအကူအညီပေးနိုင်မည်လဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။ နောက်ပြီး သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်ရေးအတွက် သင့်စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်ကြံရွယ်လုပ်ဆောင်ပါ။

သင် စာတော်တော်ဖတ်ပါသလား။ သုတေသနစာရင်းအင်းများ အရဆိုလျှင် လက်ရှိလူဦးရေ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် နည်းသော လူတွေသာ တစ်နှစ်လျှင် စာအုပ်နှစ်အုပ် ပိုဖတ်သည် ဆို၏။ ကဲ၊ သင်သည် တစ်နှစ်လျှင် စာအုပ်လေးအုပ်ဖတ်သည်ဆိုလျှင် လက်ရှိလူဦးရေ၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် နှစ်ဆ ပိုဖတ်ရာ ရောက်နေပြီ။ ဘယ်စာအုပ်ဆိုင်ကိုပဲ သွားကြည့်ကြည့် သင့်ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် အကြံပေးလမ်းညွှန် စာအုပ်တစ်အုပ်တော့ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သင်လုပ်ဆောင်ဖို့ ကြိုးစားနေသည့် အကြောင်းတစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ထိုးသွင်းသိမြင်မှုတစ်ရပ်ကို သင်ဖတ်သည့် စာအုပ်က ပေးနိုင်သည်ဆိုလျှင် သင်စာဖတ်ဖို့ အချိန်ကုန်ရ ကျွေးနပ်သည်ဆိုရပါမည်။ သင်က ထိုင်းအစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်း တတ်ချင်သည်ဆိုလျှင် ထိုင်းအစားအစာချက်နည်းစာအုပ်ကိုပဲ ဝယ်ဖတ်ရပါမည်။ သင့်အိမ်က ပန်းဥယျာဉ်ကို ပုံစံသစ်ပြန်ဖော်လိုသည်ဆိုလျှင် သင့်အတွက် လိုအပ်သော ညွှန်ကြားမှုနှင့် ဗဟုသုတများပေးမည့် စာအုပ်ကို ဝယ်ဖတ်ရပါမည်။

သို့သော် သင်လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ စနစ်ဖြင့် ဖြစ်ရပါမည်။ စာအုပ်တွေ၊ တိပ်ခွေတွေက သင့်အား အသိပညာသာ ပေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအသိပညာများကို လက်တွေ့အသုံးချမှသာ သင့်မှာ

လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရလာပြီး သင်မျှော်မှန်းသည့် ရလဒ်များလည်း ရလာပါလိမ့်မည်။

သင်လုပ်လိုသည့် အလုပ်မျိုးကို စွမ်းဆောင်နိုင်သူများထံ ချဉ်းကပ်ပါ။ စကားပြောပါ။ သူတို့၏အတွေ့အကြုံများမှ ပညာယူပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အရေးပါအရာရောက်သည့် မေးခွန်းနှစ်ခုကို မေးနေပါ။ “ငါဘယ်သူနဲ့ စကားပြောဖို့ လိုမလဲ” ဆိုသည့် မေးခွန်းနှင့် “ငါဘာကို ရှာဖွေထုတ်ဖို့လိုအပ်သလဲ” ဆိုသည့် မေးခွန်းဖြစ်၏။ ဤသို့ပြုကျင့်ခြင်းအားဖြင့် သင်လိုရာ ခရီးပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရေးအတွက် လိုအပ်သော အကူအညီ ရရလမ်းကြောင်းများကို အမြဲတမ်းဖော်ထုတ်နေရာရောက်ပါသည်။

သင့် စိုးရိမ်စိတ်ကို အနိုင်ယူပါ

ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ကြောက်စိတ်ပေါ်ကြသည်ချည်းဖြစ်၏။ သို့သော် တချို့လူတွေကတော့ ထာဝစဉ်နီးပါး ဘာကို ကြောက်မှန်းမသိဘဲ ကြောက်နေတတ်ကြ၏။ ကြောက်စိတ်ကိုယ်နှိုက်သည်ပင် သဘာဝတုံ့ပြန်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ကြောက်စိတ်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့၏ ဘိုးဘွားဘီဘင်များသည် ကြောက်စရာ ဝက်ဝံကြီးများနှင့် ကျားကြီးများ အန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းခဲ့၏။ သို့ဖြစ်စေကာမူ ကြောက်စိတ်ကို ကြာရှည်ကြာမြင့်မွေးထားလျှင် ရေရှည်စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤသို့ဖြစ်လာခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ချဉ်းနဲ့လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ဖြစ်လာခြင်းက သင်၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားမှု လျော့ပါးစေပြီး အနာဂတ်ကာလကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်ပေါ်စေ၏။

အနာဂတ်အကြောင်း တွေးပြီးကြောက်နေသည့်အတွက် သင်

ကျောက်ရုပ်လို လှုပ်မရ ရှားမရ ဖြစ်သွားနိုင်၏။ အကြောင်းမှာ အနာဂတ်ကာလတွင် ဘာတွေဖြစ်မည်မှန်း သင်မသိသောကြောင့်ပင်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဘယ်သူမျှမသိကြပါ။ သို့သော် သင် မေ့ထားဖို့ ကြိုးစားနေသည်မှာ ၎င်းကြောက်စိတ်အားလုံးသည် သင့်ဦးခေါင်းထဲမှာသာ ဖြစ်တည်နေသည့်အချက်ဖြစ်၏။ တစ်နည်းတစ်ဖုံ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကြောက်စိတ်တွေကို ဦးခေါင်းထဲထည့်ထားသူမှာ ‘သင်’။ သူတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်သူမှာ ‘သင်’။ ယခု သင့်စိတ်ထဲမှာ သူတို့ ထင်တိုင်း စိုးရိမ်နေဖို့ ‘သင်’ ကပင် ခွင့်ပြုထားပြန်သည်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ၎င်းကြောက်စိတ်များကို သင် အနိုင်တိုက်လိုရ၏။ အနိုင်တိုက်ဖို့ ခြေလှမ်းများကို ယခုချက်ချင်းလှမ်းလို့ရ၏။

ကြောက်သောသူ ဒုက္ခတွေ့ရလိမ့်မည်။ သူသည် လောလောဆယ်ပင် သူ့ကြောက်စိတ်များ၏ ဝိစီးမှုဒဏ်ကို ခံစားနေရပြီဖြစ်၏။

မီရှဲလ် မွန်တီနီး (၁၅၃၃-၉၂)
ပြင်သစ် ရသစာတမ်း စာရေးဆရာ

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းသည် ခေတ်ပေါ်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ဘုရားဝတ်ပြု ဆုတောင်းစာထဲတွင် ‘တပည့်တော်တို့အား စိုးရိမ်သောကအားလုံးမှ ကင်းဝေးအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တော်မူပါ’ ဟူသော စာကြောင်း တစ်ကြောင်း အပြည့်အစုံပါရှိ၏။ သို့သော် သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်ကို ချုပ်ကိုင်ဖို့ အားမထုတ်လျှင် သူတို့က သင့်ကို ချုပ်ကိုင်သွားလိမ့်မည်။ နေ့အခါ သင်သည် တန်ဖိုးမဲ့သူတစ်ဦးလိုဖြစ်လာမည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားနေပြီး စိတ်ကျရောဂါပင်ရသွားနိုင်၏။

ကျွန်တော်ဆိုလျှင် အထိတ်တလန့်ဖြစ်တတ်သည့်အကျင့် စွဲကပ်

ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာ၏။ အသက်နှစ်ဆယ်ရှစ်နှစ်ရောက်
 တော့ ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုချလိုက်သည်။ သည်အကျင့်နှင့်
 ပတ်သက်၍ တစ်ခုခုတော့ လုပ်ရတော့မည်။ မဟုတ်လျှင် သည်အကျင့်
 ကြောင့် ကျွန်တော့်ဘဝပျက်စီးလိမ့်မည်။ အတော်ကြီးစုံစမ်းရှာဖွေပြီး
 နောက် ဒေါက်တာ ကလယ်ယာ ဝိစ် (Dr. Claire Weekes) ရေးသား
 ပြုစုသည့် 'သင်၏ တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုများကို ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး
 ကျော်လွှားနည်း' ဆိုသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုစာအုပ်
 ကို ဖတ်ပြီးသောအခါ ကျွန်တော် တွေ့ကြုံခံစားနေရသည့် စိတ်ဝေဒနာ
 အကြောင်း ထဲထဲဝင်ဝင် သိမြင်လာသည်။ သဘောပေါက်လာသည်။
 သည်ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၌ ကျွမ်းကြောင်းဆီလျော်သော အကြောင်း
 အချက်များရှိကြောင်း နားလည်လာသည်။

ထိုစာအုပ်က ကျွန်တော့်အား အကြီးအကျယ် ဒုက္ခပေးနေသည့်
 စိတ်ဝေဒနာကို ချက်ချင်းလို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ခဲ့၏။ သည်အကြောင်းကို
 သည်နေရာတွင် ထုတ်ဖော်ပြောပြနေခြင်းမှာ လူတော်တော်များများတွင်
 ဘာမှန်းတိတိကျကျမပြောနိုင်သည့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဝေဒနာကို ခံစားနေရ
 ကြောင်း၊ ဘာကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသည်ကိုလည်း ပီပီပြင်ပြင် ပြောမပြ
 နိုင်ကြောင်း ကျွန်တော် တွေ့သိနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်
 တမ်း ဖြစ်ပျက်နေသည်မှာ သူတို့သည် စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာမှာကို
 စိုးရိမ်နေခြင်းဖြစ်၏။ ထိုအခြေအနေမျိုးကို စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်စေသော
 အခြေအနေဟုခေါ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအခြေအနေမျိုးဖြစ်
 ပေါ်ထားသည့် အတွေ့အကြုံသည် အမြဲတမ်းပြန်ပေါ်တတ်သောကြောင့်
 ဖြစ်၏။ သင်သည် တကယ်တမ်း ထိုအခြေအနေမျိုးနှင့် ရင်မဆိုင်ရသည့်
 တိုင် ထိုအခြေအနေမျိုးဖြစ်လာမှာကို စိုးရိမ်နေ၏။ နောက်တော့ စိုးရိမ်
 သည့်အတိုင်းဖြစ်လာတော့မည်ကို သိနေ၏။ နောက်ဆုံးကျတော့

တကယ်ပင် ဖြစ်သွားတော့၏။

စိုးရိမ်မှုသည် စိတ်ထဲတွင် တစက်စက်စီးကျနေသည့် ရေစီးကြောင်း
 သေးသေးမျှင်မျှင်ကလေးဖြစ်၏။ အကယ်၍ ထိုရေစီးကြောင်းကလေး
 ကို အားပေးအားမြှောက်လုပ်လိုက်လျှင် အခြားအတွေးအားလုံး စီးဝင်
 သည့် တူးမြောင်းကြီးဖြစ်သွားတော့၏။

အာသာ ဆွန်းမားရီ ချီ

အဆိုပါ အပျက်မြင်အတွေးများကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ ကြောက်စိတ်
 နှင့်စိုးရိမ်စိတ်တွေခံစားရသည့် အတွက် သင့်မှာ ဘယ်လောက် စွမ်းအင်
 တွေ ကုန်ခန်းရသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုသို့ အပျက်မြင် အတွေး
 တွေ တွေးနေမည့်အစား အကောင်းမြင်အတွေးတွေ တွေးမည်၊ ဘဝတိုး
 တက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကိစ္စတွေ တွေးမည်ဆိုလျှင် ဘယ်လိုနေမည်
 လဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

စိတ်ပူခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဝင်ခြင်းသည် သဘာဝကျ
 သည်။ အကျိုးရှိနိုင်သည်။ အလုပ်သစ်တစ်ခုခု လျှောက်ထားသော
 အခါမျိုး သို့မဟုတ် ရည်းစားနှင့် ပထမဦးဆုံး ချိန်းတွေ့သည့်အခါမျိုး
 တွေ၌ ကြိုတင် တွေးတောပူပန်ခြင်းက သိမြင်မှုကို ပိုမို ထက်မြက်စေ၏။
 သို့သော် အမှားအယွင်းတစ်ခုခုတော့ ဖြစ်တော့မှာပဲဟု ကြိုတင် ယုံကြည်
 စိတ်ချထားလျှင်မူ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုက သင့်အား စိုးမိုးသွားပြီး ယုံကြည်
 စိတ်ချထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်တော့၏။ ကြောက်စိတ်သည် ကျွန်တော်တို့
 ၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို တစ်စစ ဖဲ့ခြွေပစ်သည့် အင်
 အားစုကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်၏။

ကျွန်တော်တို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှု အများစုသည် လောလောဆယ်

ဖြစ်တည်ခြင်းမရှိသေးဘဲ အနာဂတ်ကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကြောင်းကိစ္စများအကြောင်းတွေးပြီး ကြောက်နေခြင်းဖြစ်၏။ သင်သည် မာဖီးယားအဖွဲ့မှ ချေးထားသည့်ငွေကို ပြန်မဆပ်ဘဲနေလျှင် သို့မဟုတ် ရဲလက်က လွတ်အောင် ပြေးနေသည်ဆိုလျှင် သင်ကြောက်စိတ်ပေါခြင်းမှာ သဘာဝကျသည်။ ကြောက်စိတ်ပေါနေခြင်းအတွက် နိုင်မာသော အကြောင်းတွေရှိ၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ အများစုသည် ထိုအနေအထားမျိုးတွေနှင့် ကြုံနေရခြင်းမရှိ။ သင့်မှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှု တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်နေပြီဆိုလျှင် သင့်အား သင်ကိုးပြီး ကျော်လွှားဖို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို ကျွန်တော် အပြည့်အဝ မထောက်ခံလိုပါ။ ထိုသို့ ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် စာအုပ်တွေ ဖတ်ပါ။ လမ်းညွှန်ချက်များ ရှာဖွေပါ။ သင့်ပြဿနာကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကျော်လွှားဖို့ လမ်းစပေါ်လာမည်။ သည်ပြဿနာကြီးကို အပြီးအပိုင် ဖြေရှင်းပစ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အပျက်မြင်အတွေးများကို ဖျက်သိမ်းပစ်ပါ

ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုလုပ်ငန်းတာဝန်မျိုး ဆောင်ရွက်ရသည်ဖြစ်စေ မိမိရင်ဆိုင်နေရသည့် စိန်ခေါ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အပျက်မြင်အတွေးများပေါ်ပေါက်တတ်သည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်၏။ မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်သည် တင်းနစ်တစ်ပွဲကစားခြင်းလောက် ရိုးရိုးစင်းစင်းကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့သော် “အင်း၊ မိုးများ ရွာမလားမသိဘူး” သို့မဟုတ် “ငါတော့ ရွုံးမှာပဲ” ဟူသော အတွေးမျိုးပေါ်ပေါက်တတ်၏။ အဆိုပါ အပျက်မြင်အတွေးများသည် သင်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမဟုတ်။ သည်အတွေးများက သင့်ကို ကိုယ်စားမပြု။ သည်အတွေးများသည် သင်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမဟုတ်။ သည်အတွေးများသည် သင်က သင့်စိတ်ထဲမှာ ခိုတွယ်ခွင့်ပေးထားသည့် အတွေးများသာဖြစ်၏။

သူတို့ကို သင်က တန်ဖိုးထားလျှင် သင့်အမြင်ကို သူတို့က စိုးမိုးသွားလိမ့်မည်။ သည်တော့ သင့်ကို စိုးမိုးစေသည့် အတွေးတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းခွင့်ပြုမည်ဆိုလျှင် ထိုအတွေးသည် အကောင်းမြင် အတွေးသာဖြစ်ပါစေ။

အမေရိကန် ကြည်းတပ် လက်အောက်ဌာနခွဲတစ်ခု၏ ကြော်ငြာတစ်ခုတွင် ‘အစွမ်းကုန်ထုတ်သူ သင်ဖြစ်ပါစေ’ ဟူသော ကြွေးကြော်သံကို သုံးစွဲသွားသည်။ သူ့စိတ်ကူးကို ကျွန်တော် တော်တော်သဘောကျသည်။ သင့်မှာ ရှိသရွေ့စွမ်းရည်ကို အကုန်ထုတ်သုံးတတ်ဖို့၊ သင့်မှာ ၎င်းလျှိုးစွမ်းရည်များရှိနေကြောင်း သိမြင်ဖို့ သင့်မှာတာဝန်ရှိပါသည်။ ၎င်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို စတင်အကောင်အထည်ဖော်ရန်မှာ ယခုချက်ချင်းပင် သင့်ခေါင်းထဲမှာ ရှိနေသည့် အပျက်မြင်အတွေးများကို ဖျက်သိမ်းပစ်လိုက်ဖို့ပင်ဖြစ်၏။ ၎င်းအတွေးများကို အရေးမထားဘဲနေဖို့ပင်ဖြစ်၏။

သင့်မှာ အပျက်မြင်အတွေးတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုလျှင် အကောင်းမြင်အတွေးတစ်ခုနှင့် ချက်ချင်းအစားထိုးပစ်ပါ။ အခြားသူများက သင့်ကို ချစ်စေလိုလျှင် သင့်ကိုယ်သင် ချစ်ဖို့အရေးကြီးသည်ဟု ပြောလေ့ပြောထရှိ၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် သင့်ကို အခြားသူများက ယုံကြည်စေလိုလျှင် အရင်ဦးဆုံး သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်နေရပါမည်။

သို့သော် သင်သည် အပျက်မြင်အတွေးများကို မိတ်ပြုနေလျှင်၊ သင့်တန်ဖိုးကိုသင် လျှော့တွက်နေလျှင် သို့မဟုတ် သင့်မှာ တကယ်ရှိသည့် စွမ်းရည်ကို ဖော့တွက်နေလျှင်မူ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှု ရှိလာလိမ့်မည် မဟုတ်။ တစ်နည်းဆိုသော် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဖွံ့ဖြိုးလာမည် မဟုတ်။

ထိုသို့ မဖြစ်ရေးအတွက် အပျက်မြင်သမားများကို ရှောင်ရှားပါ။ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ကြံစည်နေကြောင်း သင်က ပြောလိုက်သည်နှင့် ချက်ချင်း လက်ငင်း အပြစ်တွေ ဒလဟော ပြောတတ်သူမျိုး၊ မျက်စိ မျက်နှာ

ကျက်နေတတ်သူမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင် လိုလားသည့် အောင်မြင်မှုကို စိတ်မျက်စိထဲမှာ ပြက်ပြက်ထင်ထင် မြင်လာသည်အထိ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ အပျက်မြင်အတွေးများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အရေးအရာ လုပ်မနေပါနှင့်။ ဥပက္ခာ ပြုထားလိုက်ပါ။

သင် သတိရနေရမည်မှာ - သင်မြင်သည့် သင်သည် သင်ဖြစ်လာမည့် သင်ဖြစ်၏ ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုမြင်သလဲ။ သင်ဘယ်လိုဖြစ်လာမည်ဟု သင့်ကိုယ်သင်မြင်ယောင်သလဲ။ သင်မြင်သလို အခြားသူများကလည်း မြင်ပါလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ၎င်းအမြင်အတိုင်း သင်ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

အပျက်မြင် အတွေးများနှင့် နုံချာသော အတ္တပုံရိပ်တို့၏ အကျဉ်းသားဘဝကို သင်ကျရောက်သွားသည်နှင့် သင်သည် အရှုံးသမားတစ်ဦး ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ အဆိုပါအမြင်ဆိုးများကို ဖျက်သိမ်းပစ်ပါ။ နိုင်မာသော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ဆောက်တည်ယူပါ။ သင်သည် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ဆီသို့ ကြီးမားသော ခြေလှမ်းကြီး တစ်လှမ်းလှမ်း လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဒပ်ဘလင်မြို့မှာ ပြုလုပ်သော ၁၉၉၁ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဖလား လက်ပစ်ဘော ပြိုင်ပွဲတွင် ဩစတြေးလျအသင်းနှင့် အိုင်ယာလန်အသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစားကြရာ ပွဲပြီးဖို့ မိနစ်ပိုင်းအလိုတွင် အိုင်ယာလန်က ဂိုးသွင်းပြီး ရှုကပြေးနေ၏။ နာမည်ကြီး ဩစတြေးလျအသင်းသည် ကိုယ့်ကွင်းကိုယ်ပရိသတ်ရှေ့တွင် နိုင်ငံငယ်ကလေးတစ်နိုင်ငံက အနိုင်ယူသွားခြင်း ရတော့မလို ဖြစ်နေ၏။ ပွဲသစ်ပြန်မစီတွင် ဩစတြေးလျ အသင်း ခေါင်းဆောင် မိုက်ကယ်လိုင်နာဂ်က သူ့အသင်းသားတွေကို ဂိုးတိုင်နောက်ဘက်တွင် စုစည်းပြီး “ကောင်းပြီ၊ ဘာမှ ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်မနေကြနဲ့။ ပွဲပြန်စရင် ငါတို့ ဘောလုံးပစ်ခွင့်ရမယ်။ ဘောလုံးကို

ဒေးဗစ်ကမ်းပီးစ်ဆီကို ပို့မယ်။ ဒေးဗစ်က ထောင့်ဘက်ကို သယ်ပြေးသွားပြီး ဂိုးသွင်း” ဟုပြောသည်။ ပွဲပြန်အစတွင် သူတို့ အကွက်ချထားအတိုင်း ဖြစ်မလာ။ ဒေးဗစ်လက်ထဲ ဘောလုံးရောက်သွားသော်လည်း သူ့အနေဖြင့် သယ်ပြေးသွားပြီ ဂိုးသွင်းဖို့ အခွင့်မသာ။ သို့ဖြင့် ဒေးဗစ်က မိုက်လိုင်နာဂ်ထံ ပြန်ပစ်ပေးလိုက်သည်။ မိုက်လိုင်နာဂ်က ဂိုးသွင်းသွားလေသည်။

ဆိုလိုရင်းမှာ ဩစတြေးလျအသင်းသည် ဂိုးတိုင်နောက်မှာ စုစည်းလိုက်သည့် အချိန်ကလေးကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချသွားခြင်းဖြစ်၏။ ထိုအချိန်ကလေးတွင် သူတို့သည် သူတို့ ခေါင်းထဲသို့ အပျက်မြင်အတွေးများ အဝင်မခံ။ သူတို့အနိုင်ယူဖို့ အိပ်မက်မက်ခဲ့သည့် ပွဲကြီးတော့ ရှုံးပါပြီဟု တစ်ချက်မျှ မတွေး။ သူတို့ ဘာဆက်လုပ်ကြမည်လဲဆိုတာကို ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်သည်။ ဆုံးဖြတ်သည့်အတိုင်းလုပ်သည်။ အောင်မြင်သည်။ သူတို့ ထိုသို့မလုပ်ဘဲ နေမည်ဆိုလည်း နေလို့ရသည်။ သို့သော် သူတို့လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ယုံကြည်ထားသည်။ ထွက်ပေါ်လာမည့် ရလဒ်ကို ကြည်ကြည်လင်လင် ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်ယောင်ထားကြသည်။ ထိုသို့ စိတ်ထားနိုင်သည့်အတွက် သူတို့ အောင်ပွဲ ဆင်နိုင်အောင် အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီး ပွင့်သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သည်တော့ သင်လည်း သည်အတိုင်း ကျင့်ကြံရပါသည်။ ထိုသို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရင်း အနာဂတ် စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို တည်ဆောက်သွားပါလေ။



ဖြင့် လုပ်ငန်းစရာပါမည်။ သို့သော် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီသို့ လျှောက်လှမ်းရင်း လမ်းခရီးတွင် အခက်အခဲများနှင့် ကြုံမည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်၏။ ထိုအခါမျိုးတွင် ကြောက်စိတ်တွေ ဝင်လာဖို့ လွယ်ကူသည်။ မျှော်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်မလာမှာ၊ ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်က ငွေရေးကြေးရေး သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအရ ထိခိုက်နေမှာ စိုးရိမ်လာကြ၏။ ကျွန်တော်တို့ဘဝများတွင် နိစ္စဓူဝပြေးလွှား လှုပ်ရှားနေကြရသည့်အတွက် မကြာမကြာဆိုသလို ဦးတည်ချက်ပျောက်သွားတတ်ကြ၏။ ခရီးပန်းတိုင် ဘယ်နေရာမှာ ရှိကြောင်း မျက်ခြည်ပြတ်သွားတတ်ကြ၏။ ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့ ဦးတည်ချက်တွေ မပြတ်မသား ဖြစ်လာသည်။ ဘာကိုရအောင်အားထုတ်နေသလဲဆိုကြောင်း ပြောသည့် စကားများသည် ပလုံးပထွေး ဖြစ်လာသည်။ ထွေပြားဝေဝါးလာသည်။ ဘဝလုံခြုံမှု ရှိရေး၊ ငွေကြေးအမှီခိုကင်းရေး သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်ရေး သို့မဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုထူထောင်ရေး စသည်ဖြင့် ပြောကြ ဆိုကြသည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့၏ ကြည်လင်ပြတ်သားသော မူလရည်မှန်းချက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲဆုပ်ကိုင်မထားနိုင်လျှင် နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရသည့် ပြဿနာတွေထဲတွင် လုံးချာလည်ပြီး လွယ်လွယ်ကလေး လမ်းပျောက်သွားနိုင်၏။ ကျွန်တော်တို့ တွေ့ကြုံနေရသည့် နေ့စဉ် ပြဿနာများသည် စိတ်ထဲမှာ ကြီးထွားလာနိုင်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် အောင်မြင်ရေးကို ဟန့်တားသည့် မဟာရံတံတိုင်းကြီးများအဖြစ်သို့ပင် အသွင်ပြောင်းလာနိုင်၏။ ၁၉၃၇ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်သမ္မတကြီး ဖရန်ကလင် ဒီ ရုစဗဲ မိန့်ကြားခဲ့သည့်အတိုင်း “ကျွန်ုပ်တို့တွင် ကြောက်စိတ်လောက် ကြောက်စရာကောင်းသောအရာ ဘာမျှမရှိ” ပါချေ။

(၈)
ရှုံးနိမ့်မှာ ကြောက်စိတ်မရှိခြင်း

အောင်မြင်ရေးအတွက် ရှိရမည့် စတုတ္ထမြောက် လက္ခဏာမှာ ရှုံးနိမ့်မှာကို ဘယ်လိုကြောက်စိတ်မျိုးတွေမှ မရှိခြင်းဖြစ်၏။

ဤသို့ ပြောခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်လာရမည့် အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများကို အလေးမမူဘဲ မျက်နှာပေါ်တွင် အပြုံးပန်း ထာဝစဉ်ဆင်လျက် တွေ့သမျှ ကြုံသမျှကို တိုက်ခိုက်၊ လဲပြို၊ ဖြတ်ကျော်သွားသည့် ဒစ်စနေ၏ ဇာတ်ကောင်တွေလိုပြုကျင့်ဖို့ မဆိုလိုပါ။ သို့သော် အခက်အခဲ အစစ်အမှန်များ၊ မိမိကို ဒုက္ခပေးမည့် ပြဿနာများကို ခွဲခြားသိတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ရည်မှန်းချက်တစ်ခု အောင်မြင်ရေးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ဆိုသောအခါ အောင်မြင်သော ရလဒ်ကို အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်ခြင်း

မြတ်ငြိမ်း

အချိန်တွေ သိပ်နှောင်းသွားသည်အထိ လူတော်တော်များများ ဘယ်
တော့မျှ သဘောမပေါက်သည်မှာ ဒုက္ခကို ရှောင်ရှားဖို့ ကြိုးစားလေ ပိုပြီး
ဒုက္ခခံစားရလေဆိုသည် အမှန်တရားတည်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်
သင်၏ ဒုက္ခခံစားရမှာ ကြောက်စိတ်ပမာဏထက်သေးငယ်ပြီး မသိသာ
မထင်ရှားသည့်အရာများက သင့်အား စတင်နှိပ်စက်ကလုပြုကြသော
ကြောင့်ဖြစ်၏။

သောမတ် မာတန် (၁၉၁၅-၆၈)
အမေရိကန် ကဗျာဆရာနှင့် ဘုန်းတော်ကြီး

အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်နှင့် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စဖြင့် ဖြစ်လာသော
သန်းကြွယ်သူဌေးတော်တော်များများသည် ပင်ကို ဗီဇပါသော ပြဿနာ
ဖြေရှင်းရေးသမားဖြစ်၏။ သူတို့က အဖြေများကို ရှာဖွေသည်။ နောက်
ထပ် ပြဿနာများကို ရှာဖွေခြင်းမပြု။ သူတို့က ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံမှာ
သူတို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေသည့် ရည်မှန်းချက်ကို အာရုံခံကြည့်သည့်
အပေါ်တွင် အခြေပြုသည်။ ပြီးတော့ အဖြေများရှာဖွေဖော်ထုတ်ရေး
အတွက် သူတို့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူများကို ရှာကြည့်သည်။ သူတို့
ကိုယ်သူတို့လည်း ပြန်ကြည့်ကြသည်။

သင်သည် အဆုံးတစ်နေ့၌ အောင်မြင်ရမည်ဟု စစ်မှန်စွာ ယုံကြည်
ပြီး လုပ်ငန်းစဉ်ကို တာဝန်ယူထားလျှင် ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် တွေ့ရသည့်
ပြဿနာများကို ထိပ်တန်းတင်နေမည်မဟုတ်တော့။ ၎င်းပြဿနာများကို
အောင်မြင်ရမည်ဟူသော အမြင်ကို ကိုင်စွဲလာနိုင်မည်ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်
က ၎င်းခံယူချက်သဘောထားအား ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို 'ဒီတော့ ဘာဖြစ်လဲ'
သဘောထားဟု ခေါ်ထား၏။

တစ်ခုတော့ရှိသည်။ 'ဒီတော့ ဘာဖြစ်လဲ' သဘောထားနှင့်

'ဘယ်သူ့ဂရုစိုက်ရမှာလဲ' သဘောထားခြားနားပါသည်။ ပထမ သဘော
ထားက အောင်မြင်ရမည်ဟု စိတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ ရှုံးနိမ့်မှုကို ခါထုတ်
ပြီး လုပ်စရာရှိတာကို ဆက်လုပ်သည်။ ဒုတိယ သဘောထားကတော့
အခြေခံကိုက အောင်မြင်ရေးနှင့် ပြဒါးတစ်လမ်း သံတစ်လမ်းဖြစ်၏။
၎င်းသဘောထား၏ နောက်ဆက်တွဲမှာ ဘဝသေသွားခြင်းဖြစ်သည်။

သင့်အနေဖြင့် အလေးဂရု ပြုဖို့ လို၏။ အလေးဂရုပြုရန် အရေး
ကြီး၏။ ထို့အတူ ယာယီနှောင့်နှေးမှုများအား ကျော်လွှားဖို့ မိမိစွမ်းရည်
ကို သက်ဝင်ယုံကြည်မှုရှိရန်လည်း အရေးကြီး၏။ သင်က ရှုံးပြီဟု
ယတိပြတ် မဆုံးဖြတ်မချင်း ရှုံးနိမ့်မှုသည် နောက်ဆုံးရလဒ် မဟုတ်ပါ။

မကြာမကြာ ကြုံရတတ်သည်မှာ သင်ရင်ဆိုင်နေရသည့် တစ်ခု
တည်းသော အကြီးမားဆုံး မဟာရတ်တိုင်းကြီးသည် သင်ကိုယ်တိုင်
တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး သင့်စိတ်ထဲမှာသာ တည်ရှိနေခြင်းဖြစ်၏။
ထိုအချက်ကို သိမြင် သဘောပေါက်လာသောအခါ သင့်မှာ အမြင်သစ်
တစ်ရပ် ဖြစ်ထွန်းလာလိမ့်မည်။ ထိုအမြင်သစ်က အခွင့်အလမ်းများကို
ပို၍ ပီပီပြင်ပြင် မြင်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ သင့်အနေဖြင့် သင့်တာဝန်ဝတ္တရား
များကို ပစ်ပယ်ထားရမည် သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မှု အစစ်အမှန်များကို
လျစ်လျူရှုထားရမည်ဟု အဆိုပြုနေခြင်းမဟုတ်။ သို့သော် ခြိမ်းခြောက်
မှုအစစ်အမှန်နှင့် စိတ်ကူးထဲက ခြိမ်းခြောက်မှုကို ရှင်းရှင်းပြတ်ပြတ်
ခွဲခြားထားဖို့ပြောနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှု အစစ်အမှန်ကို သတိထားပါ။ စိတ်ကူးထဲက ခြိမ်း
ခြောက်မှုကို ဥပေက္ခာပြုပါ။

အောင်မြင်ရေးအတွက် အားလုံးနှင့်ဆိုင်သော သွင်ပြင်လက္ခဏာ
လေးရပ်မှာ ကြည်လင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်၊ ခိုင်မာ
တိကျသော စီမံကိန်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိခြင်းနှင့် ရှုံးနိမ့်မှု ကြောက်စိတ်

မရှိခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ ထိုလက္ခဏာလေးရပ်အနက် ကြည်လင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်နှင့်အတူ ရုံးခိုမှ်မှာ ကြောက်စိတ်မရှိခြင်းသည် အရေးကြီး လက္ခဏာနှစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။

ကြောက်စိတ်သည် ကျွန်တော်တို့ကို 'သေ' သွားအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ နောက်ပြီး ကြောက်စိတ်ကို မကျော်လွှားနိုင်လျှင် ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိရှိသမျှ စီမံကိန်းအားလုံးသည် အောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်။ သို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ ပျက်ပြားသွားနိုင်၏။ ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ပျောက်သွားနိုင်၏။

မလျှော့နှင့်

အောင်နိုင်သူ၏ 'မလျှော့နှင့်' စိတ်ထားက သူ့အား သိသာထင်ရှားသော အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လိုဆောင်ကြဉ်းပေးခဲ့ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့ခဲ့ကြပြီ။ ကျွန်တော်တို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းရှည်ကြီးပေါ် လျှောက်လှမ်းနေစဉ် တစ်ခါတစ်ခါတွင် ကျွန်တော်တို့အတွက် တစ်ခုတည်းသော အကူအညီရရာ လမ်းကြောင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်သာ ဖြစ်နေတတ်၏။ ကျွန်တော်တို့အား လျှောက်ထားဆဲ လမ်းပေါ်တွင် ဆက်လျှောက်ဖြစ်အောင် ထိန်းပေးထားသည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်နိုင်၏။

သင့်ဘဝကို နောက်ကြောင်းပြန်လိုက်ပါ။ ဘယ်သူ့အကူအညီမျှ မယူရဘဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကို အောင်မြင်ခဲ့သည့် အဖြစ်မြောက်ဆုံးကိစ္စတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ဤကား ဂုဏ်ယူဝင့်ကြားစရာကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်မှာ ရှင်းပါသည်။ သို့ဖြစ်သည်တိုင် ကျွန်တော်တို့ အနာဂတ်ကာလကို လှမ်းမျှော်ကြည့်သောအခါ ကျွန်တော်တို့၏ ရုံးခိုမှ်များကို သာပြန်ပြီး ဖော်ထုတ်တတ်ကြ၏။ သည်တော့ သင့်ဘဝနောက်ကြောင်း

ကို ပြန်ကြည့်ပြီး မည်မျှသေးငယ်သည်ဖြစ်စေ သင်ရရှိခဲ့သော အောင်မြင်မှုများ ရရှိရန် သင့်ယုံကြည်ချက်ကို မြှင့်တင်ရေးအတွက် ၎င်းအမှတ်တရဖြစ်ရပ်ကလေးများကို အသုံးပြုပါ။

တစ်ခုခုလုပ်စို့ကြိုးစားပြီး မအောင်မြင်သူများသည် ဘာမျှ လုပ်စို့မကြိုးစားဘဲ အောင်မြင်သူများထက် အဆုံးအမမရှိ ပိုတော်ကြသည်။
ရစ်ချတ် ဘာ့ဒ်

အလျှော့ပေးလိုက်ဖို့ ဆိုသည်မှာ အလွန်အလွန် လွယ်ပါသည်။ အလျှော့ပေးလိုက်သည့်အတွက် နောက်တစ်ကြိမ် မရောက်မချင်း ပြဿနာများနှင့် ဒုက္ခရောက်မှုတွေ ယာယီရပ်ဆိုင်းသွားသည်။ ကျွန်တော်တို့ တင်ပြသော ဆင်ခြေ ဆင်လက်တွေက သင့်မြတ်မှုတသလို ရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မိတ်ဆွေများက စာနာထောက်ထားဖို့ အသင့်ရှိကြ၏။ "စိတ်မပူပါနဲ့...၊ နောက်တစ်ခါဆို ခင်ဗျား ဒီထက် အဆင်ပြေမှာပါ" ဟု ပြောကြသည်။ သို့သော် တကယ်တမ်းတွင် သင်ရောသူတို့ပါ' နောက်တစ်ခါ' ဆိုတာ ရှိနေသေးသည် ဆိုလျှင်တောင် ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမည်ဆိုတာ မပြောနိုင်ကြပါချေ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်မလျှော့လိုက်ပါနှင့်။ သင့် ပြဿနာတွေ ကျော်လွှားနိုင်အောင် အားထုတ်မှုများကို ရပ်မပစ်လိုက်ပါနှင့်။ သင့် တစ်သက်တာ စွဲကပ်ခဲ့သည့် ကြောက်စိတ်ကို အနိုင်တိုက်ဖို့ သန္နိဋ္ဌာန် ချထားသော အခါ ဘာမဟုတ်သော ဆောင်ရွက်ချက်ကလေးနှင့် တာဝန်ခံမှုက သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ပိုပြီး ခိုင်မာလာအောင်၊ သင်ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပိုပြီး အားကောင်းလာအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း တွေ့ရသည်မှာ အလွန်အံ့ဩစရာများ ကောင်းပါသည်။ ထိုသို့ အားထုတ်ကြိုးစားနေတုန်းမှာပင်

သင်ထင်မြင်ယူဆထားသည့် ကြောက်စိတ်သည် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စ ကလေးတစ်ခုအဖြစ်သို့ မှန်ဝါးပျောက်ကွယ်သွားတော့၏။

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် အိုလံပစ်တွင် စိဘတ်စတီယံကိုးသည် မိတာ ရှစ်ရာ အပြေးပြိုင်ပွဲတွင် ဗိုလ်စွဲမည်ဟု ရေးပန်းစားနေသူဖြစ်၏။ သို့သော် သူ၏ နည်းပရိယာယ် ညံ့ဖျင်းမှုကြောင့် ဒုတိယသာ ရသည်။ သူ၏ ပြိုင်ဘက်ဟောင်းဖြစ်သူ စတိဗ်အိုဗက်က ပထမပန်းဝင်သွားသည်။ နောက်ငါးရက်အကြာ မိတာ တစ်ထောင့်ငါးရာ အပြေးပြိုင်ပွဲတွင် နာမည်ကြီး လူကြိုက်များနေသော အိုဗက်ကို ကိုးက ပြန်ပြီး အနိုင်ယူပြီး ရွှေတံဆိပ်ယူသွားရုံမက ကမ္ဘာ့စံချိန်ကိုပင် ချိုးလိုက်လေသည်။

မိတာရှစ်ရာ ပြိုင်ပွဲတွင် ကိုးသည် ရှုံးနိမ့်ခဲ့၏။ ကမ္ဘာ့ပရိသတ် ရှေ့မှောက်၌ အရှက်ကွဲခဲ့၏။ သူ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ခဲ့၏။ ချန်ပီယံတစ်ဦးဖြစ်သော သူသည် လွယ်လွယ်လေး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပျက်ပြားသွားနိုင်၏။ လက်လျှော့လိုက်လို့ ရ၏။ အကြောင်းပြချက်တစ်ခု ရှာပေးလို့ရ၏။ သို့သော် သူက အလွယ်လမ်းကို မလိုက်။ သူ နှစ်ပေါင်းများစွာ အားထုတ်ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် မိတာ ရှစ်ရာ ဗိုလ်လုပွဲ အတွေ့အကြုံမှ သင်ခန်းစာယူသည်။ မိတာ တစ်ထောင့်ငါးရာ ဗိုလ်လုပွဲ အနိုင်ရရေးတွင် ၎င်းအတွေ့အကြုံကို တွန်းအားအဖြစ် အသုံးချခဲ့လေသည်။

ရှုံးနိမ့်မှုသည် သင်နှင့် အတူတွဲထားလို့ရသည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သလို သင်ခန်းစာ ယူလို့ရသည့် အတွေ့အကြုံလည်းဖြစ်နိုင်၏။ ရွေးချယ်မှုမှာ သင်နှင့်သာ ဆိုင်သည်။ သင့်ကိုယ်သင် အရှုံးသမားအဖြစ် ရှုမြင်မည်လား၊ အောင်နိုင်သူအဖြစ် ရှုမြင်မည်လား။

အကယ်၍ အောင်မြင်မှု ရလိုသည်ဆိုလျှင် သင်ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေသည့် ကိစ္စ၏ အောင်မြင်မှု ရလဒ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား အာရုံစိုက်

ထားပါ။ အတိတ်ကာလမှ ယာယီနှောင့်နှေးမှုများကို စိတ်အနှောင့်အယှက်များ ဖြစ်လာခွင့် မပြုပါနှင့်။ သင်စိတ်နှင့် သင့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်လုပ်နေသည့် အလုပ်အတွက် အသုံးချပါ။ ရှုံးနိမ့်မှု အတွေးအားလုံးကို ပျောက်ဖျက်ပစ်ပါ။

အမေရိကန် ဖောက်ထွင်းဝိဇ္ဇာကြီး ဟယ်ရီ ဟုဒနီသည် လျှမ်းလျှမ်းတောက် နာမည်ကြီးနေချိန်၌ အမေရိက တစ်ခွင်တစ်ပြင်တွင် သူ့အား ထွက်မပြေးနိုင်အောင် ထိန်းထားလို့ရသည့် အကျဉ်းထောင်မရှိဟု စိန်ခေါ်လိုက်၏။ မကြာမီအတွင်း သူထောင်ထဲ ရောက်သွားပြန်သည်။ သည်အခါ အကျဉ်းခန်းတံခါးမှာ စနစ်သစ်သောခတ်နည်းဖြင့် ခတ်ထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ သော့ပြင်ဆရာ၏ ကိရိယာ တန်ဆာပလာများကို သူ့ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် အမြဲတမ်းဆောင်ထားသော ဟုဒနီက သူ့အချုပ်ခန်းတံခါးသော့ကို ဖွင့်ဖို့ ကြိုးစားတော့၏။ သို့သော် မအောင်မြင်။ နာရီပေါင်းများစွာ ကုန်လွန်သည်။ သူ ကြိရာမရဖြစ်လာပြီ။

နောက်ဆုံးတော့ ဆရာကြီး ဟုဒနီခံရပြီ။ သည်သော့ကား သူ့စွမ်းရည်ဖြင့် လက်လှမ်းမမီ။ သူတတ်ကျွမ်းထားသည့်ပညာဖြင့် မလုံလောက်တော့။ သူ့ရှုံးနိမ့်မှုအကြောင်း ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် သတင်းစာတွေက ဟိုးလေးတကြော် ရေးကြတော့မည်။ သူလက်မြောက်အရှုံးပေးလိုက်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပြီ။ လိုဘမပြည့်သည့် အဆုံးတွင် စိတ်ဆိုးဆိုးဖြင့် တံခါးကို ဆောင့်ဆွဲလိုက်တော့မှ တံခါးက ပွင့်သွားသည်။ ပွင့်သွားရသည့် အကြောင်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလွန်ကဲနေသည့် အစောင့်များက သော့ခတ်ခဲ့ဖို့ မေ့လျော့သွားကြသောကြောင့်ဖြစ်လေသည်။

ဤကား ရှုံးနိမ့်မှု ကြောက်စိတ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်းဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ခု လုပ်ဆောင်ရာ၌ လုပ်နည်း နောက်တစ်နည်း အမြဲရှိ၏။ အဖြေဇာတွေ့ဖို့ အလွန်အလွန် ခက်ခဲသည်ဟု မှတ်ယူထားပါနှင့်။ နောက်ပြီး

သိသာထင်ရှားသောအရာများကိုလည်း မျက်စိမလျှမ်းပါနှင့်။ တံခါးတစ်ပေါက်သောခတ်ထားပုံရသည့်အတွက် စိတ်ပျက်လက်မလျှော့မီ တံခါးလက်ကိုင်ကို လှည့်ကြည့်လိုက်ပါဦး။

ခရစ်ကက်ကစားဖို့ အလွန်ဝါသနာပါသော ချာတိတ်တစ်ယောက်သည် မွေးနေ့လက်ဆောင်အဖြစ် ခရစ်ကတ်ရိုက်သည့် ဘက်တံတစ်ချောင်းရသည်နှင့် အိမ်အပြင်ဘက်သို့ ဝမ်းသာအားရ ပြေးထွက်သွားသည်။ ထိုနောက် “ဟောဒီတစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ သားသား ခရစ်ကတ်ရိုက်အတော်ဆုံး” ဟု ကြွေးကြော်ပြီး ဘောလုံးကို လေထဲမြှောက်ကာ ဘက်တံဖြင့် ရိုက်လိုက်ရာ လွဲချော်သွားသည်။ သူက စိတ်မပျက်။ ဘောလုံးကို ကောက်ယူပြီး “ကမ္ဘာပေါ်မှာ အတော်ဆုံး ခရစ်ကတ်ရိုက်သမားဟာ သားသားပဲ” ဟု ဝံ့ဝံ့စားစား ကြွေးကြော်သည်။ သည်တစ်ကြိမ်တွင် ဘောလုံးကို စောစောကထက် မြင့်မြင့်မြှောက်ပြီး အားထည့်ရိုက်သည်။ လွဲသွားပြန်သည်။ သူကတော့ ချာလပတ်လည်ပြီး မြေပြင်ပေါ်လဲကျသွားသည်။ သူအနည်းငယ် ပွန်းပဲ့သွားသည်။

သို့သော် သူက ကျုံးထပြီး ဘောလုံးကို ပို၍ မြင့်မြင့်မြှောက်သည်။ စောစောကထက် တအားလွှဲရိုက်သည်။ ချော်သွားပြန်သည်။ သည်တစ်ချိတော့ သူလက်ထဲက ဘက်တံပါ လွတ်ထွက်ပြီး မြေကြီးပေါ် ကျသွားသည်။ သူလည်း လဲကျပြီး ဒူးခေါင်းနှစ်ဖက်စလုံး ပွန်းပဲ့ကုန်သည်။ သူ ထထိုင်သည်။ ဘက်တံကို ကြည့်သည်။ ဘောလုံးကိုကြည့်သည်။ ပြီးတော့ တက်ကြွစွာဟစ်ကြွေးလိုက်သည်။ “ဟော... ခင်ဗျားတို့ ဘာသလဲ၊ ဟောဒီ ကမ္ဘာပေါ်မှာ သားသားဟာ အတော်ဆုံးတိုင်ထောင် ဘောလုံးပစ်သမားဗျ” ဟူ၏။

သင့်အနေဖြင့် အောင်နိုင်သောအမြင်နှင့် ခိုင်မာသော ယုံကြည်ချက်ကို ပျိုးထောင်ရပါမည်။ သင့်အနေဖြင့် အပျက်မြင်စကားများ

အကောင်းမြင် စကားများအဖြစ် ပြောင်းပစ်ရမည်။ “ငါအသက်အရွယ်ကြီးလာပါပြီကော” ဟု သင့်ဘာသာသင် စဉ်းစားမိလျှင် သင့်မှာအတွေ့အကြုံတွေ များပြီး ဉာဏ်အမြော်အမြင်လည်း ရှိလာပြီဟု ကောင်းသည့်ဘက်က ပြန်တွေးပါ။ “ငါဟာ တော့သင့်သလောက် မတော်ဘူး” ဟုတွေးမည့်အစား “ငါလူတွေနဲ့ သင့်မြတ်အောင် ပေါင်းနိုင်တယ်၊ ငါ လုပ်နေတာကို စိတ်အားထက်သန်မှုအပြည့်နဲ့ လုပ်တယ်၊ နောက်ပြီး ငါ့ကို ယုံကြည်အားထားလို့ ရတယ်” ဟု တွေးပါ။

သင်လေးစားအားကျသူတွေ၏ ဘဝများကို ကြည့်သောအခါ သင့်ကိုယ်သင် သူတို့နှင့် အလှမ်းကွာလွန်းသည်ဟု မထင်မှတ်ပါနှင့်။ သူတို့တစ်တွေ အောင်မြင်သော ဘဝကိုလွယ်လွယ်ကလေး ရလာသည်ဟု မထင်လိုက်ပါနှင့်။ ထင်လျှင် လွဲသွားပါလိမ့်မည်။ သင်ကြုံတွေ့နိုင်စရာ ရှိသည့် ခက်ခဲပင်ပန်းမှုများနှင့် ယာယီနှောင့်နှေးမှုများကို အနည်းနှင့် အများဆိုသလို သူတို့ ကြုံခဲ့ရပါလိမ့်မည်။ သူတို့အားလုံးတွင် ထူးခြားသော ပင်ကိုစွမ်းရည်များ ရှိမနေပါ။ သို့သော် သူတို့က သူတို့မှာ ရှိသော စွမ်းရည်အပေါ် ထူးခြားသော ပင်ကိုယုံကြည်ချက်တော့ ရှိသည်။ သူတို့၏ ဘဝကျောင်းပုံကျောင်းနည်း သို့မဟုတ် သူတို့၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို စီမံပုံ စီမံနည်းများသည် သူမတူ ကောင်းမွန်ကောင်းကောင်းမွန်နေပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သင်လည်း သူတို့နည်းတူ သူမတူကောင်းမွန်နိုင်ပါသည်။ သင် လေးစားအားကျသော စံပြုပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲက တစ်ယောက်ယောက်နှင့်ဆုံတွေ့ခွင့်ရလျှင် သူတို့က တစ်ပြန်လေးစားအားကျစေချင်သည့် ဘယ်လိုအရည်အသွေးမျိုး သင့်မှာရှိပါသလဲ။

ဘယ်တော့မှ အလျှော့မပေးနဲ့။ ဘယ်တော့ဆို ဘယ်တော့၊ ဘယ်တော့မှ အလျှော့မပေးနဲ့။

ဝင်စတန် ချာချီ

အောင်မြင်သူများသည် သူတို့လဲကျသည့် အကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် ပိုပြီး ကျုံးထတတ်သူများဖြစ်ကြောင်း ရှေ့ပိုင်းတုန်းက ကျွန်တော်တို့ ပြောခဲ့ကြပြီ။ သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် အားရကျေနပ်မှု ရှိနေလျှင် တော်ရုံ အခက်အခဲလောက်ကို ဖြိုမည်မဟုတ်ချေ။ သင်သည် စကြဝဠာကြီးနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိနေသည့်နှယ် ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဘယ် အရာမျှ ပြဿနာမဟုတ်။ သို့သော် သင်ကြိုရသည့်ပြဿနာများအပေါ် သင်ဘယ်လိုခံစားမည်ဆိုတာ သင့်မှာ ရွေးချယ်ခွင့် ရှိသည်။ ထိုအချက်ကို ဘယ်တော့မျှ မမေ့ပါနှင့်။ သင့်၏ ရွေးချယ်မှုက သင်ခွဲနပဲဖြင့် ဆက်လုပ် မည်လား သို့မဟုတ် လက်လျှော့မည်လားဆိုသည်ကို ပြဋ္ဌာန်းပါလိမ့် မည်။

စီးပွားရေးလောကတွင် အောင်မြင်သူများ သူတို့၏ စောစောပိုင်း အကျပ်အတည်းများနှင့် အခက်အခဲများအကြောင်း ပြောပြသောအခါ သူတို့ ဆန္ဒမပြည့်ခဲ့သည့်အတွက် အတွေ့အကြုံများအကြောင်း ပြောလေ့ ပြောထ မရှိကြချေ။ သူတို့အား လူတစ်လုံးသူတစ်လုံး ဖြစ်လာစေသည့် သင်ခန်းစာများ၊ စရိုက် တည်ဆောက်မှု အတွေ့အကြုံများကိုသာ ပြော တတ်ကြ၏။

သူတို့အားလုံးမှာ တညီတညွတ်တည်းရှိသည့် အရည်အသွေးက တော့ ခွဲနပဲဖြင့် စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်တတ်ခြင်း၊ ရုံးခိုမှီမှာ ကြောက်သည့် စိတ် ကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်လေသည်။

ကြီးကျယ်သော အလုပ်များကို ခွန်အားဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်။ ခွဲသတ္တိဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆင်မြူရယ် ဝျန်ဆန်

သင်သာ ခွဲခတ်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားလျှင် ဘယ်လောက်ဝေးသည့်ခရီး ဖြစ်ပါစေ သင်ပေါက်မြောက်နိုင်ပါသည်။ ခွဲရှိခြင်းသည် မဖြစ်နိုင်သည့် ကိစ္စမျိုးကို ဆောင်ရွက်ခြင်းမဟုတ်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းမှာ မိုက်မဲ ခြင်း ဖြစ်၏။ ပြက်လုံးဟောင်းတစ်ခုရှိပါသည်။ “ပါရမီရှိမှုနဲ့ မိုက်မဲမှု ဘယ်လိုကွာခြားမှု ရှိပါသလဲ” ဟူသော မေးခွန်းကို ပြန်လည်ဖြေကြား သည့် အဖြေမှာ “ဘဝမှာ ကျွန်တော် ဆည်းပူးလေ့လာလို့ ရသလောက် တတော့ ပါရမီမှာ အကန့်အသတ်ရှိတယ်ဗျ” ဟူ၏။

ကနေဒါယန် စီးပွားရေးသမား ဂျီကင်စလေ့ဝါဒိက သူ့သားငယ် ထံ ရေးသည့် စာတစ်စောင်ထဲတွင် “ဖေဖေ သိသမျှ လူတွေထဲမှာ သူတို့ ဘဝကို လျှောက်လှမ်းရင် ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ မအောင်မြင်မှုတွေ၊ စိတ်ပျက်စရာ တွေ၊ လိုဘမပြည့်မှုတွေ မတွေ့ဖူး မကြုံဖူးသူ ဆိုလို့ တစ်ဦးတစ်ယောက် ခု မရှိဘူး။ အဲဒီလို ဝေဒနာပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရတဲ့ အချိန်တွေကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်အောင် သင်ယူတတ်မှုက အောင်နိုင်သူတွေနဲ့ အရှုံးသမားတွေကို ခွဲခြားပေးလိုက်တာပဲ” ဟု ဖော်ပြထားလေသည်။

သူ့ထက်ကို အာရုံစိုက်ပါ

ဩဇာကို အာရုံစိုက်ပါနှင့်

တက္ကသိုလ်တုန်းက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိသည်။ သူက တက္ကသိုလ် လက်ပစ်ဘောလက်ရွေးစင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲတစ်ခု အကြောင်း သူပြန်ပြောပြတိုင်း ကျွန်တော့်မှာ ရယ်မောရသည်။ ထိုနေ့က

တက္ကသိုလ်ပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲတွင် လက်ရည်စစ်ပွဲ အောင်မြင်ဖို့ အရေးကြီးသည့် ပွဲတစ်ပွဲကို ကစားရသည်။ တစ်သင်းလုံး တက်တက်ကြွကြွရှိနေသည်။ အားကစားသမားများကို သူ့နေရာနှင့်သူ တာဝန်ချပေးထားပြီး ထိုအထဲတွင် ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းလည်း ပါသည်။ ထိုနေ့က ဖိနပ်အသစ်ကျပ်ချွတ် စီးထားသည်။ ထိုဖိနပ်ကို သူ့အရမ်းကြိုက်သည်။ အရမ်းဂုဏ်ယူသည်။

ဒိုင်လူကြီးက ဝိစိမူတ်လိုက်သည်နှင့် ပြိုင်ဘက်များကို တားဆီးပိတ်ဆို့ဖို့ လူတိုင်းကိုယ်စီ ပြေးသွားသည်ကြာသည်။ ထိုအထဲတွင် ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းမပါ။ အကြောင်းမှာ သူက ရွံ့အိုင်တစ်အိုင်ကို နင်းမိပြီး သူ့ခြေထောက်အစုံကို မယုံနိုင်စွာ ငုံ့ကြည့်နေသောကြောင့်ပင်။ ပါးစပ်ကလည်း မြည်တမ်းသေးသည်။ “အိုး ဒုက္ခပါပဲ၊ ငါ့ဖိနပ်အသစ်တွေ— ရွံ့တွေ ပေကုန်ပြီ” ဟူ၍။ သဘောပြောရလျှင် ထိုအခိုက်အတန့်တွင် သူ့အသင်းမှာ လူတစ်ယောက် လျော့သလိုဖြစ်နေ၏။ သူသည် သူ့အာရုံကို ဆုလာဘ်ဆီမှ ခွာကာ ပြဿနာကို ဦးစားပေး အာရုံစိုက်ခဲ့လေသည်။

သင့်အာရုံကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီမှ ခွာလိုက်သောအခါ သင်ကြံရသည့် အခက်အခဲများသည် ထိတ်လန့်ချောက်ချားစရာကောင်းလာ၏။
ဟင်နရီ ဖို့ဒ် (၁၈၆၄-၁၉၄၅)

ယာယီ နောင်နေ့မူတစ်ခုနှင့်ကြုံရသောအခါ ကျွန်တော်တို့သည် စွမ်းအင်ကို တလွဲအသုံးချတတ်ကြ၏။ မတရားဟု ပြောချင်ကြသည်။ မျှတမှုမရှိဟု ထောက်ပြချင်ကြသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း မိမိ၏ မူလ ဦးတည်ချက်ဆီမှ အာရုံပြန်သွားကြသည်။ ဆက်လက် စိတ်ဝင်စားမှု မရှိကြတော့။ ထိုသို့ပြုမှုမည့်အစား အဆိုပါ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် စွမ်းအင်

ကိုပင် အသုံးပြုပြီး ပြဿနာအတွက် အဖြေတစ်ခု ရအောင်ရှာပါ။ ပြီးတော့ ရှေ့ဆက်ခရီးနှင့်ပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက နောက်ဆယ်နှစ်အတွင်း လကမ္ဘာပေါ်သို့ လူသားတစ်ဦး လွှတ်တင်မည်ဆိုသော ကြိုးကြိုးမားမား ရည်ရွယ်ချက်ကို ဂျွန်အက်ဖ်ကနေဒီက ၁၉၆၁ ခုနှစ်တွင် ကြေညာခဲ့သည်။ သူ ကြေညာသည့် အချိန်က လူသုံးဦးကို လကမ္ဘာဆီသို့ လွှတ်၊ လကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆင်းသက်ခိုင်း၊ ပြီးတော့ ပြန်ခေါ်လာဖို့ ဆိုသည်မှာ သိပ္ပံဝတ္ထုတွေ ထဲမှာသာ ဖြစ်နိုင်သည့် ကိစ္စဖြစ်၏။ နည်းပညာပိုင်းအရ ဘာမျှ အဆင့်သင့် မဖြစ်သေး။ သို့တိုင် ၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၀ ရက်နေ့တွင် နီးလ်အမ်းစထရောင်းသည် လမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ခြေချခဲ့၏။ ဘာကြောင့် သည်ကိစ္စ သည်လောက်မြန်မြန်ဆန်ဆန် အထမြောက်သွားသလဲ။ အဓိကအချက်မှာ စစ်အေးတိုက်ပွဲက အကာသပြိုင်ပွဲဖြစ်လာအောင် တွန်းအားပေးနေပြီး မိမိနိုင်ငံက နည်းပညာစွမ်းအားကြီးကြောင်း ကမ္ဘာကို ပြနိုင်အောင် နိုင်ငံကြီးအချင်းချင်းအပြိုင်အဆိုင် အားထုတ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အဆိုပါဆန္ဒက အမေရိကန်များကို သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ပေါ်တွင် အာရုံစိုက်စေသည်။ သူတို့ ရရှိမည့် ဆုလာဘ်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်ယောင်စေသည်။ ပေါ်ပေါက်လာသော ပြဿနာပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်ကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်စေသည်။

ဆုလာဘ်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း အာရုံပြုခြင်းက အောင်မြင်မည်ဟု အာမ မခံပါ။ သို့ပေမဲ့ ထိုအခြင်းအရာက သင်လျှောက်နေသော ခရီးစဉ်ကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော ခရီးစဉ် ဖြစ်စေသည်။ နောက်ပြီး မိမိတို့ယမိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ခိုင်မာစေသည်။

လူတော်တော်များများ အရုံးပွဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်မှာ သူတို့၏

ကနဦး အိပ်မက်များကို မျက်ခြည်ပြတ်သွားခြင်းသည် အဓိကအကြောင်း ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ သူတို့၏ ကနဦး စိတ်အားထက်သန်မှု တွေ ကျဆင်းသွားသည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့သည် ရုံးခန်းမဲ့၏ အကျိုး ဆက်များကို စတင်အာရုံပြုလာသောကြောင့်ပင်။

မိမိတို့ ထူထောင်မည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအကြောင်း မြန်ရေရှက် ရေ ပြောပြသူများ ကျွန်တော် ကြံဖူးသည်။ နောက်သုံးလကြာလျှင် သူတို့အတွက် အန္တရာယ်ကင်းသည့် လက်ရှိအလုပ်မှ ထွက်မည်။ ပြီးတော့ တစ်ကိုယ်တော် စွန့်စားခန်းဖွင့်မည်။ သို့သော် စွန့်စားခန်းစရ မည့်ရက်နီးလာလေ သူတို့က သူတို့ ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာတွေ အကြောင်း ပြောလေဖြစ်လာသည်။ ၎င်းအခက်အခဲများသည် အမှန် တကယ်ကြုံနေရသည့် အခက်အခဲများဖြစ်ကြောင်း သံသယ ဖြစ်စရာ မရှိ။ သို့သော် အမှန်တကယ်ဖြစ်လာသည်မှာ ကြောက်စိတ် ဆိုသည့် အခြင်းအရာကြီးကို မှန်ဘီလူးတပ်ကြည့်လာခြင်းဖြစ်၏။ စိတ်ကူးထဲမှ ရုံးခန်းမဲ့၏ အကျိုးဆက်များကတော့ မတွေ့ဝံ့လောက်အောင်ပင်။ သည်တော့... သူတို့ ဝန်ခံသည်ဖြစ်စေ ဝန်မခံသည်ဖြစ်စေ အလုပ်အရှားမဲ့ အေးအေးနေခြင်းသာ အကောင်းဆုံးလမ်းစဉ်ဖြစ်သည်ဟု သူတို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်ကြကြောင်း သိသာ ထင်ရှားလာတော့၏။

ဖြစ်ရပ်ဆိုးများအား သတိရခြင်းကို ရှောင်ရှားပြီး ဖြစ်ရပ်ကောင်း များအပေါ် အာရုံပြုနိုင်အောင် ဦးနှောက်ကို ထိန်းကျောင်းပေးလို့ရ၏။ တာတို အပြေးသမားတစ်ဦးသည် ရှေ့ဆုံးက ပန်းဝင်ရေးအတွက် ပန်းဝင် စည်းကိုပဲ အာရုံပြု၏။ သူက ပြိုင်ဘက်များအပေါ် အာရုံမပြုပါ။ ထိုသို့ ပြုခြင်းသည် သူ၏ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ပျက်ပြားစေမည်ဖြစ်သောကြောင့် ပင်။

လေလံပွဲများတွင် အောင်မြင်သူများသည် ပြိုင်ဘက်များထက်

ဘယ်လိုဈေးပိုပေးရမည်လဲ ဆိုတာသာကြည့်၏။ သူတို့ ရုံးမှာကို အကြောက်ကြီး မနေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကြောက်စိတ်က သူတို့ ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဒုက္ခပေးမည် ဆိုတာ သိနေသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သူတို့ 'ပုံအောလိုက်သည့် ငွေပုံကြီးထက် အဆပေါင်းများစွာမြင့်မားသော ငွေပုံကြီး ပြန်ဝင်လာမည်ဟု သူတို့ ကြိုတင်တွက်ကောင်း တွက်ထားကြ ပေမည်။ သို့သော် သူများထက် ဈေးပိုပေးရမှာတွေ့ကြောက်နေလျှင် သူတို့၏ အကဲဖြတ်ချက်ကို ထိခိုက်မည်ဆိုတာ သူတို့သိနေသည်။ သူတို့ သည် မိမိ၏ ကန့်သတ်ချက် အတိုင်းအတာကို ကျော်ပြီး ဈေးပေးကောင်း ပေးမိမည်။ အဝယ်များကောင်း မှားသွားနိုင်သည်။ စကားအဖြစ် ပြောရ လျှင် သူတို့သည် ဆုလာဘ်ထက် ပြဿနာကို အာရုံပြုမနေကြချေ။

ပြိုင်ကားမောင်းသမားတစ်ဦးအား လမ်းခရီးတွင် ဘာကြောင့် တိုက်ခိုက်မှု မဖြစ်သလဲဟု မေးသောအခါ သူက "ကျွန်တော် ရောက်ချင် တဲ့ နေရာကိုပဲ ကျွန်တော်အာရုံစိုက်ထားလို့" ဟု လိုရင်းတိုရှင်း ဖြေသွား သည်။

ဆန်သစ်တီထွင်သော ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း

ကျွန်တော်တို့ ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြေရှင်းရတော့မည် ဆိုသောအခါ အမြဲတမ်းဆိုသလိုခါတိုင်း တွေးပုံတွေးနည်းအတိုင်း စဉ်းစား တွေးခေါ် ဆရာရှိကြ၏။ ထွက်ပေါ်လာသည့်အဖြေမှာ ခါတိုင်း အဖြေမျိုးသာ ဖြစ်နေ စာတ်သည်မှာ အံ့ဩစရာ မဟုတ်တော့။ နောက်ပြီး ထွက်ပေါ်နေကျ အဖြေဟောင်းသည် အဖြေမဟုတ်သလို ဖြစ်နေတော့၏။ ကျွန်တော် တို့ လုပ်ရမည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကူးကို သဘာဝအတိုင်းလွှတ်ပေး ပြီး ပြဿနာများအား ဆန်းသစ် တီထွင်စွာ ဖြေရှင်းနည်းကို ပျိုးထောင် ခြင်း ဖြစ်၏။

အထပ်ပေါင်းများစွာမြင့်သော ရုံးခန်းအဆောက်အအုံကြီး တည်ဆောက်လာသည်မှာ ပြီးစီးလုနီးနေပြီ။ သို့သော် ဓာတ်လှေကားတွေ တပ်ဆင်ဖို့ ပြင်ဆင်သောအခါ ဓာတ်လှေကားတွေက အဆမတန် ကြီးနေသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ သူတို့သည် မက်ထရစ်စနစ်ဖြင့် တိုင်းထွားရမည့်အစား အင်ပိးရီးယဲလ် စနစ်ဖြင့် တိုင်းထွားအသုံးပြုမိခဲ့သည်။ ဓာတ်လှေကားဆင်းတက်ဖို့ လမ်းကြောင်းကို ယခုမှ ချဲ့ပေးဖို့ နည်းစနစ်ပိုင်းအရ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း အင်ဂျင်နီယာများက ပြောသည်။ ဓာတ်လှေကား ကုမ္ပဏီများကလည်း ပို၍ သေးသော ဓာတ်လှေကားတွေ ပြုလုပ်ပေးဖို့ လပေါင်းများစွာ ကြာမည်ဟု ပြောသည်။ ဘာလုပ်ရမည်မှန်း ဘယ်သူမျှ မပြောနိုင်ဖြစ်နေချိန်တွင် သူတို့ နံဘေးက ဖြတ်သွားသော အလုပ်သမားတစ်ဦးက ဓာတ်လှေကားများကို အဆောက်အအုံအပြင်ဘက်တွင် တပ်ဖို့ အကြံပေးလိုက်သည်။ သည်လိုတပ်ဆင်နည်းကို ယခင်က တစ်ကြိမ်မျှ စမ်းမကြည့်ဖူးချေ။ သို့သော် စမ်းကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြသည်။ အလုပ်ဖြစ်သွားသည်။ ယခုတော့ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ပြင်ဆင် ဓာတ်လှေကားတပ်ထားသည့် အဆောက်အအုံတွေ မြင်တွေ့ ရလေပြီ။

ဆိုလိုရင်းမှာ အဖြေများ ရရှိရေးအတွက် တစ်နည်းတစ်လမ်းတည်သာရှိသည် မဟုတ်ခြင်းပင်။

စကားလုံးများဆက်သည့် ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ ဖြေသောအခါ သင်သည် တွေးခေါ်မှု ပုံစံတစ်ခုနောက်သို့ လိုက်တွေးကြ၏။ အဆိုပါ ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးနေသည့် တွေးခေါ်မှု ပုံစံကပင် သင်၏ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းများကို ဘောင်ကန့်ထားသလိုဖြစ်နေတတ်၏။ တစ်ခါက လူတစ်ဦးက ကျွန်တော့်ကို ပြောဖူးသည်။ “ခင်ဗျား ပြဿနာတစ်ခုအတွက် ဖြေရှင်းနည်း တစ်နည်းပဲလိုချင်တယ်ဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်ကို မေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အဖြေပေါင်းတစ်ရာလောက် လိုချင်သလို ဆိုရင်တော့

ငတုံးတစ်ယောက်ကိုသာမေး” ဟူ၏။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိပြီးသား စွမ်းရည်များ၏ ဘောင်အတွင်းမှာသာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်လိုကြသည်။ အဆိုပါ ဘောင်အပြင်ဘက်သို့ထွက်ပြီး ဆောင်ရွက်ဖို့ အားမသန်ကြ။ လူတွေ မကြာမကြာ ပြောတတ်ကြသည်။ “ကျုပ်က မတီထွင်တတ်ဘူးဗျ၊ ကျုပ်က လက်နဲ့ လုပ်ရမယ်ဆို လာခဲ့စမ်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့တော့ လာမပြောနဲ့” ဟူ၏။ ထိုအယူအဆကို ဘေးဖယ်လိုက်ပါ။ သင့်မှာ စဉ်းစားကြံဆ အားနည်းသည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုအကန့်အသတ်ထဲမှာ အကျဉ်းကျ မခံပါနှင့်။

တခြားအရာအားလုံးထက် အောက်ပါအချက်ကို စွဲမှတ်ထားပါ။ စိတ်ကူးအကြံအစည်များသည် ငွေကြေးဖြစ်၏။ စိန်ကိန်းတိုင်းအောင်မြင်မှုတိုင်းသည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ စိတ်ကူးထဲတွင် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု မီးပွင့်ကလေးက အစပြုလာပါသည်။

အဖြေများကို ဖန်တီး ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် စိတ်ကူး အကြံအစည်တစ်ခု သင့်မှာရှိပါသည်။ သည်တော့ ၎င်းစိတ်ကူးကို အသုံးပြုပါလေ။

စိတ်ကူးတွေသည် ယုန်ကလေးတွေနှင့်တူ၏။ ယုန်ကလေး တစ်စုံတို့ရအောင် ရှာပြီး သူတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ လေ့လာဆည်းပူးပါ။ မကြာမီအတွင်း သင် ယုန်ကလေးတစ်ဒါဇင်လောက် ရလာလိမ့်မည်။

ဂျွန် စတိန်းဘက် (၁၉၀၂-၆၈)
အမေရိကန် ဝတ္ထုရေးဆရာ

ဆန်းသစ် တီထွင်မှုဖြင့် ပြဿနာအဖြေများ ဖော်ထုတ်နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မည်လဲ။

ပထမဦးစွာ သင့်ပြဿနာကို စာဖြင့် ချရေးပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းက ပြဿနာဘာလဲဆိုသည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်နိုင်မည်။ ပြဿနာ၏ အကျယ်အဝန်း အတိမ်အနက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နိုင်မည်။

ပြဿနာအကြောင်း ခြေခြေမြစ်မြစ်သိပြီး ဆိုသည်နှင့် သင်စဉ်းစားလို့ ရသမျှဖြေရှင်းနည်းတွေကို စာဖြင့် ချရေးပါ။ သင်လက်လှမ်းမီ သလောက် တစ်ဆုံးတစ်ဆ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ အဖြေများမကျန်တော့သည်အထိ ညှစ်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုအဖြေများကို ခဏပစ်ထားလိုက်ပါ။ ခဏနေပြီး သည်အဖြေများကို သင်ပြန်ကြည့်ချိန်တွင် သင်၏ မသိစိတ်က အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းဖို့အလုပ်လုပ်နေပြီဖြစ်၏။ နာရီအနည်းငယ်ကြာမှ သို့မဟုတ် တစ်ရက်နှစ်ရက် ကြာမှ ပြဿနာအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားပါ။ အဖြေတွေ ဘယ်လောက် မြန်မြန် ဆန်ဆန်ပေါ်ထွက်လာကြောင်း သင် တအံ့တဩ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သင့်စိတ်ကို ထိုနည်းအတိုင်း ဧကန်လွတ်ပေးလိုက်ခြင်းက သင်၏ လက်ရှိ အတွေးပုံစံခွက်ကြီးထဲမှ ဖောက်ထွက်နိုင်အောင် ကူညီပါလိမ့်မည်။

မီးရထား ခုတ်မောင်းနှုန်းမှုကို တစ်နာရီ ဆယ်မိုင်နှုန်း တိုးမြှင့်ချင်သည်ဆိုလျှင် သင်မြင်းကောင်ရေ အားကို ပြင်လိုရသည်။ နှစ်ဆပိုပြီးမြန်ချင်သည်ဆိုလျှင်မူ သမားရိုးကျဆောင်ရွက်မှု အလားအလာများထဲမှ ဇောတ်ထွက်ရတော့မည် ဖြစ်၏။

ဂျက် ဝဲလ်ချီ

တီထွင် ဖန်တီးလိုက်သမျှ အရာရာတိုင်းကို အရင်ဦးဆုံး ကြံစည်စိတ်ကူးကြရသည်။ သို့သော် အကြံဉာဏ်များ ညှစ်ထုတ်တောင်းခံသည့်

လုပ်ငန်းဆိုင်ရာအစည်းအဝေးများ... ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်ဖူးသော ကုမ္ပဏီအားလုံး၏ အကြံဉာဏ်များ ညှစ်ထုတ်တောင်းခံသည့် အစည်းအဝေးများကတော့ ပြဿနာကို အဖြေရှာဖို့ အကြံကုန် ဂဠုန်ဆားချက်သည့်အနေဖြင့် ပြုလုပ်ကြသည်ကိုသာ တွေ့ရ၏။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း အနာဂတ်အတွက် ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်လောက်သည့် နိမိတ်လက္ခဏာကို ပထမဆုံး စတွေ့ရပြီဆိုမှ ထိုသို့ပြုလုပ်လေ့ရှိကြ၏။ ထိုသို့ အစည်းအဝေး ပြုလုပ်ပြီးဆိုလျှင် ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ သုံးမျိုးအနက် တစ်မျိုးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။

- ၁။ ဘာမျှ မဖြစ်။ အစအစအရာရာ နဂိုရှိရင်းစွဲအတိုင်း ရှိနေသည်။ နောက်ထပ်အကြံဉာဏ်တောင်းခံသည့် အစည်းအဝေးကို တစ်ရက်ရက်တွင် ထပ်မံပြုလုပ်ဖို့ ချိန်းလိုက်သည်သာ ရှိ၏။
- ၂။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အတန်ကြာတုန်းက ကြားခဲ့ရသည့် အဖြေများအား ၎င်းအဖြေများကို စနစ်တကျ တင်ပြခဲ့သူများကပင် ထပ်မံတင်ပြကြသည်။
- ၃။ အဖြေတစ်ခုကို လက်ခံလိုက်ကြသည်။ သည်အဖြေကို ဘယ်သူကမျှ နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်မှုမရှိ။ သို့သော် သည်အဖြေက စိတ်အေးချမ်းမှုရစေပြီး စီမံကိန်းကို ရှေ့ဆက် ဆောင်ရွက်လိုရသည်။ အစည်းအဝေးတက်သူ အများစုက သူတို့၏ ခံစားချက်များ ထုတ်ဖော်တင်ပြနေသည့်အထဲမှ တစ်ယောက်က “ဟုတ်ပြီလေ၊ အဲဒါအလုပ်ဖြစ်မှာပါ။ အဲဒီစိတ်ကူးကိုပဲ လက်ခံလိုက်ကြရအောင်” ဟု စိတ်ပျက်ပြီးငွေ့စွာ ရေရွတ်လိုက်လေသည်။

သင် အလုပ်လုပ်နေသည့် အဖွဲ့အစည်းမှာကော ထိုအဖြစ်မျိုးတွေ

ဘယ်လောက်အထိ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖြစ်နေသလဲ။ အဖြေမှန်က သင့်ကို ရှောင်တိမ်းနေသည့်အတွက် အဖြေတစ်ခုကို မှားနေမှန်း သိသိကြီးဖြင့် စိတ်လျှော့ လက်ခံလိုက်ရတာမျိုး ဘယ်လောက်များနေပြီလဲ။

ဆန်းသစ်တီထွင်သောအဖြေများကို ထွက်ပေါ်လာစေရန် အစည်းအဝေးတစ်ခု ထိထိရောက်ရောက် ပြုလုပ်နည်းကို ကျွန်တော် တွေထားသည်။ အစည်းအဝေးသို့ အတွေးမတူသူတစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ တစ်ယောက်ယောက်ပေါ့။ သင်၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအကြောင်း ဂယနုဏ နားမလည်သူ။ သင့်လုပ်ငန်းအကြောင်းကို သူ၏ အသိအမြင်ခံမှာ စိတ်ညစ်စရာ ကောင်းလောက်အောင် ညံ့ဖျင်းသူ...။ သင့်လုပ်ငန်းအတွင်း ရှိ တခြားဌာနတစ်ခုခုမှ သူတစ်ဦး ဆိုပါတော့။ သို့ပေမဲ့ သူမှာ သင်စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းမျိုး မစဉ်းစားတတ်သည့် အားသာချက်တော့ ရှိရမည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် သင်၏ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်း စရိုက်လက္ခဏာတွေထဲမှာ ပိတ်မိမနေသူ။ သင့်စည်းဝိုင်းထဲမှာ မနေသူ ဖြစ်ရပါမည်။

ထိုသူက ပြက်ရယ်ပြုလောက်သည့် အဆိုပြုချက်များ သို့မဟုတ် ဘာမဆို ညာမဆို စိတ်ကူးများ ပြောကောင်းပြောလိမ့်မည်။ သို့သော် သူပေးသည့်အဖြေတွေထဲမှ တချို့တွင် အဖြေမှန်အတွက် အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းကလေးတွေ ပါနေပါလိမ့်မည်။ သူက သင်စဉ်းစားပုံအတိုင်း မစဉ်းစား။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်က သင့်အဖွဲ့အစည်းကြီး၏ တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ကုန်ခဲ့ပြီး သင့်တွေးခေါ်မှုပုံစံက ခေါက်ရိုးကျိုးနေပြီ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ထိုအနေအထားကို ပြောင်းပြန်လှန်ချင်သည်ဆိုလျှင် သူ့ဌာနအတွက် သင်က သူနည်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပေးလိုရ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူနှင့် သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ စိတ်ကူးတွေကို ဆွဲခါလှုပ်ယမ်းပစ်ဖို့ သင့်တုန်းက လိုအပ်သလို သူတို့လည်း လိုအပ်ကောင်း

လိုအပ်နေမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

စိတ်ကူး စိတ်သန်းအကြံဉာဏ်များသည် ဘယ်နေရာကမဆို ပေါ်လာနိုင်၏။ သင်ဘယ်လိုလုပ်ငန်းမျိုးပဲ လုပ်သည်ဖြစ်စေ အရင်ဆုံး စိတ်ကူးအလုပ်ကို လုပ်ရပါသည်။

ကျွန်တော် ဘီဘီစီတွင် အစီအစဉ် ထုတ်လွှင့်ရေးမှူး လုပ်စဉ်က ဖျော်ဖြေရေး အစီအစဉ်များ တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေး နည်းလမ်းများ ရှာဖွေကြံဆရ၏။ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်အတွက် စိတ်ကူးသစ်များ ရရှိအောင် နိုင်ငံခြားအသံလွှင့်သမားများမှသည် ပရိသတ်များအထိ အကြံဉာဏ်များ တောင်းခံရသည်။ ထိုဌာနတွင် အလုပ်လုပ်စဉ်အတွင်း ကျွန်တော်သည် အဆိုပြုချက်ပေါင်း လေးထောင်လောက် ဖတ်ခဲ့ရသည်။ ထိုအထဲတွင် ညံ့ဖျင်းလှချည့် ဆိုသော အကြံပေးချက် တစ်စောင်တလေပင် မတွေ့ခဲ့ရပါ။ မညံ့သို့ဖြစ်စေ ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်တွင် ရိုက်ကူးပြုလို့ မရသည့် အဆိုပြုချက်များ၊ လက်တွေ့မဖြစ်နိုင်သည့် စိတ်ကူးများ ရှိသည်တော့ မှန်၏။ သို့သော် ကျွန်တော်ကတော့ အကြံပေးစာ ရေးဖို့ သူတိုင်းကို စာပြန်နေကျ၊ အားပေးနေကျဖြစ်၏။ သို့မှ သူတို့အားတက်ပြီး နောက်ထပ် ဆန်းသစ်တီထွင်သော အကြံဉာဏ်များ ပေးပို့ကြမည် မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်တော့်အမြင်တွင်တော့ စိတ်ကူးကောင်း၊ စိတ်ကူးညံ့ဟူ၍ မရှိပါ။ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုအတွက် သို့မဟုတ် အချိန်တစ်ချိန်တွင် အသုံးပြုလိုရသည့် စိတ်ကူးနှင့် မရသည့်စိတ်ကူးဟူ၍သာ ရှိ၏။ စိတ်ကူးများသည် အသိပညာနှင့်တူသည် ဆိုရမည်။ အသိပညာကိုယ်နှိုက်တွင် စွမ်းအားမရှိ။ အသိပညာကို အသုံးပြုမှသာ စွမ်းအားရှိလာ၏။ တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူ့စိတ်ကူးမကောင်းဟု ပြောခြင်းသည် ထိုသူအား ဆန်းသစ်တီထွင်မှုမပြုလုပ်ဖို့ တားမြစ်ရာ ရောက်၏။ နောက်ပြီး သူ့ထံမှ

ဆန်းသစ်တီထွင်သော စိတ်ကူးများကို နောက်ထပ်ကြားရတော့မည် မဟုတ်ပါချေ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် ပြိုင်ဘက်များထက် တစ်ကျော သာလှိုလျှင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိပါမည်။ သူမတူအောင် ကောင်းမွန် သော ကုန်ပစ္စည်း အရည်အသွေးများ ဖန်တီးကြရမည်။ မိမိတို့၏ အကောင်းဆုံး အရည်အသွေးများ ထုတ်ပြနိုင်မည့် ဈေးကွက်တွင်း ဟာကွက်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ရမည်။ ထိုနောက်တွင်မှ ရှိသရွေ့ အင်အားကို ညှစ်ထုတ်ပြီး ပြိုင်ဘက်များကို တိုက်ခိုက်ရပါမည်။ စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်ဟူသမျှသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၏ စိတ်ထဲတွင် သန္ဓေ တည်၏။ ၎င်းစိတ်ကူးများကို များများရရှိနိုင်လေ သင့်ပြိုင်ဘက်များ ထက် နှာတစ်ဖျား သာလေဖြစ်ပါမည်။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုလုပ်ငန်းစဉ် ကို ကျွန်တော်တို့အားလုံးပြုလုပ်လို့ရ၏။ စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်များသည် ငွေကြေးဖြစ်၏။ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ဘဏ်ထဲတွင် လောလော ဆယ် ငွေဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။

ရနိုင်သမျှ နေရာအားလုံးမှ စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်တွေ ဝင်လာ အောင် ဖွင့်ပေးထားခြင်းက ကြီးမားသော အကျိုးအမြတ်များ ရစေ၏။ ဤဖြစ်ရပ်သည် ရှေ့ပိုင်းတုန်းက ကျွန်တော် တင်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း တိုယို တာ ကုမ္ပဏီတွင် ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်ပေါ်ခဲ့၏။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကုမ္ပဏီအမှုထမ်းပေါင်း လေးသောင်းခုနစ်ထောင်ထံမှ အကြံပြုချက် ပေါင်း ၁.၈ သန်းရခဲ့၏။ လုပ်ငန်းအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် သို့မဟုတ် ပြဿနာများ ဖော်ထုတ်ပြီး ၎င်းပြဿနာများ ပြေလည်စေမည့် စိတ်ကူး အသစ်အဆန်းများပေးရန် မိမိအမှုထမ်းများကို ဖိတ်ခေါ်သော ကုမ္ပဏီ များသည် အသိစိတ်ပြည့်ဝသော၊ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားသော၊ ကုမ္ပဏီကို သစ္စာရှိသော အမှုထမ်းများကို ရ၏။ သူတို့၏ ကုန်ထုတ်လုပ်

အားလည်း ရ၏။

လူသားသဘာဝ၏ အနက်ခိုင်းဆုံး အခြေခံသဘောထားမှာ တန်ဖိုးထား၊ လေးစားခြင်းခံရစို့ အာသီသပြင်းပြခြင်းဖြစ်၏။

ဝီလျံ ဂျိမ်း(၁၈၄၂-၁၉၁၀)
အမေရိကန် တွေးခေါ်ပညာရှင်၊ စိတ်ပညာရှင်

အသေးအမွှားကလေးများက ကြီးမားသောခြားနားချက်ကို ဖြစ် ပေါ်စေနိုင်၏။ သေးသေးမွှားမွှား အကြံပေးချက်များက အလုပ်ဖြစ်သော အရာများနှင့် အလုပ်မဖြစ်သော အရာများခြားနားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ သင့်ပြဿနာများကို ဆန်းသစ်တီထွင်စွာဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် သင့် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို တံခါးဖွင့်ပေးထားပါ။ သင်အကျပ်အတည်း ကြုံနေရ ပြီဆိုလျှင် အခြားသူများကို မေးပါ။ သူတို့ဆိုလျှင် ဘာလုပ်မည်လဲ။ တိုးတက်မှု အနှောင့်အယှက်ပေးနေသည့်ကိစ္စကို သူတို့ ဘယ်လို ချဉ်းကပ် ဖြေရှင်းမည်လဲ။

ကုမ္ပဏီများသည် မကြာမကြာ ဆိုသလို သူတို့၏ ပြဿနာများ ကို ဖြေရှင်းပေးဖို့ ၎င်းပြဿနာများကို အဆောက်အအုံအပြင်ဘက်သို့ သယ်သွားပြီး တခြားအဖွဲ့အစည်းများ လက်ထဲ ထိုးအပ်တတ်ကြ၏။ အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့များ၊ ပြဿနာရှင်းလင်းရေးသမားများထံ ဝကွက်အပ် ကြသည်။ ယခု ကျွန်တော်တင်ပြမည့် အကြံအစည်သည် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်အောင် အကြံပေးရာ ရောက်နေ၏။ မည်သို့ဖြစ် စေ ကျွန်တော် ခိုင်ခိုင်မာမာယုံကြည်ထားသည်ကတော့ လူတစ်စုကို အခန်းတစ်ခန်းထဲထည့်ပြီး “ဒီ ပြဿနာအတွက် အဖြေမရမချင်း အခန်း ထဲက ထွက်မလာကြနဲ့” ဟု ပြောပါ။ ပြီးတော့ အဖြေတစ်ခု ရှာနိုင်

လောက်သည့် အစွမ်းအစမျိုး သူတို့မှာ ရှိသည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်းလည်း ပြောပြပါ။ သင်လိုချင်သည့် အဖြေကိုရသည့်အပြင် သင့်အမှုထမ်း ကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ထိုးထားသည့် အဖြေလွှာကိုရပါလိမ့်မည်။ အဖြေရှာ သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တွင် သူတို့ပါဝင်ပတ်သက်နေကြောင်းနှင့် သူတို့ကို တန်ဖိုးထားလေးစားခြင်းခံရသည်ဟူသော ခံစားချက်သည် မည်မျှအရေး ပါအရာရောက်ကြောင်း သည့်ထက်ပိုပြီး ပြောမပြနိုင်တော့ပါချေ။

တခြားနည်းလမ်းတစ်ခု အပြန်အလှန်

အခြေအနေတွေ ဘယ်လောက်ပဲ အံ့မှိုင်းထုံထိုင်းသည့် အသွင်ရှိ နေပါစေ၊ ပြဿနာတစ်ရပ်က ဘယ်လောက်ပဲ ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ဖို့ ခက်ခဲနေဟန် ရှိပါစေ ဘယ်တော့မျှ လက်မမြှောက်ပါနှင့်။ ဘယ်တော့ မျှ အလျှော့မပေးပါနှင့်။ နောက်တစ်နည်းပြောရလျှင် သင်အောက်ဆုံး သို့ ရောက်သွားပြီဟု ခံစားရလျှင် သင့်မှာ သွားစရာတစ်လမ်းပဲ ရှိတော့ သည်။ အထက်သို့ တက်သည့်လမ်း။ သင့်ဘက်က ဘာအရုံးရှိမှာလဲ။ အဖြေမရှိသည့် ကြောက်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်တော့မျှ ခိုလှုံမနေပါနှင့်။ ဘာ ဆို ဘာမျှ လုပ်လို့မရတော့ဟု ဘယ်တော့မျှ မယုံကြည်ပါနှင့်။ သင်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးမှုနှင့် လက်တွေ့ကူညီမှုကို လိုကောင်းလိုမည်။ သို့သော် ထွက်ပေါက်တစ်ပေါက်တော့ အမြဲရှိနေပါသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကာလကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ စစ်သုံးပန်းစခန်း များတွင် အကျဉ်းသားတွေ အများကြီး ရှိသည်။ သူတို့မှာ အကူအညီရရာ လမ်းကြောင်း ဟူ၍ ဘာမျှ ရှိပါသလဲ။ အလွန်နည်းပါးသည်။ သို့ဖြစ် သည့်တိုင် သူတို့သည် အသင်းအဖွဲ့ပုံစံဖြင့် စုပေါင်း ကြံစည်ပြီး လွတ် မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း နည်းလမ်းများ တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ ဥပမာ- မြေအောက်ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းများ တူးခြင်း သို့မဟုတ် စုပေါင်း

စပ်ပေါင်းနည်းဖြင့် ရုပ်ဖျက်ခြင်း။ သူတို့နည်းလမ်းတစ်ခုကို တွေ့ခဲ့ကြ သည်။

ဆန်းသစ်တီထွင်သော ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းကို လက်နက် ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် သဘောထားပါ။ သင့်ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို အကြွင်း မဲ့ သက်ဝင်ယုံကြည်ပါ။ သင် လက်လှမ်းမီသမျှ လမ်းကြောင်းများမှ အကူအညီများ ရယူဖို့ ဝန်မလေးပါနှင့်။

အလွန်အလွန် ချမ်းသာသည့် ဘဝထဲမှာနှင့် ထိုဘဝကို သူတို့ ဘယ်လိုရလာကြသလဲ ဆိုသည့် စာအုပ်ကို ရေးသားသူ မက်စ်ဂန်သာ က သူစာအုပ်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသူများ... မှာရှိသည့် တူညီသော အချက် နှစ်ချက်ကို ရွေးထုတ်ပြထားသည်။

၁။ သူတို့အားလုံးမှာ ရှိသည့် လောကအမြင်။ သည်ပြဿနာ အတွက် အဖြေတစ်ခု အမြဲရှိသည်။ နည်းလမ်းတစ်ခု အမြဲ ရှိသည်။ သည်ပြဿနာကို ပြေလည်အောင် လုပ်လို့ရသည်။

၂။ သူတို့၏ ကျင့်စဉ်။ လက်ရှိကာလအတွက် အမှန်တကယ် အရေးကြီးသော ကိစ္စများကိုသာ ဦးစားပေးပြီး လုပ်ဆောင် ခြင်း။

ဦးစားပေးခြင်းသည် အချိန်ကို ထိရောက်စွာအသုံးချရေး၏ သော့ ချက် ဖြစ်၏။ သည်အကြောင်းကို နောက်ပိုင်းတွင် အသေးစိတ်ဆွေးနွေး ပါမည်။ သို့သော် လောလောဆယ် ခေါင်းထဲစွဲထားရမည့် အချက်မှာ တခြားနည်းလမ်းတစ်ခုအမြဲရှိသည် ဆိုသည့်အချက်ဖြစ်၏။

ကမ္ဘာအရေးအပါဆုံး ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိမှုများနှင့် ပေါက်မြောက် အောင်မြင်မှုတော်တော်များများသည် လမ်းဆုံးပြီထင်ပြီးမှ ရရှိခဲ့ကြ ကြောင်း၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတွေက လက်မြောက်အရုံးမပေး သောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း သတိရနေပါလေ။

သို့သော် ပြဿနာတွေတက်၊ အခြေအနေတွေဆိုးမှ အဖြေရှာမည် ဟု ခံယူထားပါနှင့်။ အခြေအနေတွေ အဆင်ပြေ ချောမွေ့နေစဉ်မှာပင် သင်၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နည်း ပိုမိုကောင်းမွန်ရေးကို စတင်ကြံဆရပါမည်။ 'မပျက်ရင် မပြင်နဲ့' ဟု တချို့ကပြောသည်။ ကျွန်တော် လက်ခံပါသည်။ သို့သော် သင်၏ လုပ်နည်းကိုင်နည်းတွေ ဘယ်လိုရှိသည်ဖြစ်စေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ကြံဆသင့်သည်ဟုလည်း ကျွန်တော် ထင်ပါသည်။

ဥပမာအဖြစ် အိုင်ဘီအမ် ကုမ္ပဏီကို ကြည့်ပါ။ အိုင်ဘီအမ်သည် ကွန်ပျူတာလောကတွင် အကြီးမားဆုံး သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဌာနရှိသည့် ကုမ္ပဏီဖြစ်၏။ သို့သော် သူတို့၏ ပစ္စည်းများကို သုတေသနစားပွဲမှ အရောင်းဆိုင်ပြခန်းသို့ရောက်ဖို့ အလွန်နှေးကွေး လေးလံသည်။ ၉၀ ပြည့်နှစ်များ စောစောပိုင်းတွင် သူတို့သည် စံချိန်တင်ရသည့် အရုံးများပေါ်သည်။ ကုမ္ပဏီပျက်လုမခန်းဖြစ်သွားသည်။ သည်တော့ သူတို့၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို မဖြစ်မနေပြင်ကြရသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု နှေးကွေးကြန့်ကြာခြင်းအစား လျင်မြန်သွက်လက်လာဖို့ နည်းလမ်းရှာကြသည်။ သူတို့ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ သူတို့၏ ပြိုင်ဘက်များကို ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရုံသာမဟုတ်၊ ပြိုင်ဘက်များထက်သာအောင် အားထုတ်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ စီးပွားရေးလောကတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ပြုပြင်ဖို့ လိုအပ်သည် မလိုအပ်သည်ကို သင်က မဆုံးဖြတ်ပါ။ ထုံးစံအားဖြင့် သင့်ပြိုင်ဘက်များက သင့်အတွက် ဆုံးဖြတ်ပေးပါသည်။

ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး သမိုင်းကြောင်းတွင် ပြုပြင်တီထွင်ရေး သမားတွေအများကြီး ရှိ၏။ သူတို့၏ စိတ်ကူးများကို တင်ပြချိန်မှာတော့ လူအများက ပြက်ရယ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ပစ်ပယ်ခဲ့ကြသည်။ နောင်တစ်ချိန် ကျမှ 'နိုင်ဖဲ' များ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု

လုပ်ငန်းစဉ်သည် အသိပညာ၊ အထူးသဖြင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို တန်ဖိုးထားလေးစားခြင်းနှင့် ဆိုင်သည်။ ပြဿနာများသည် ဖြေရှင်းရမည့် ဉာဏ်စမ်းပဟောဠိများ ဖြစ်၏။ မိမိအား ချညှိနဲ့စေသည့် တစ်ပန်းစွဲမှုများ မဟုတ်။ ဘယ်သူ့ စိတ်ကူးကိုမျှ ပြက်ရယ်မပြုပါနှင့်။ ပြက်ရယ်ပြုရတာ အလွန်လွယ်ပါသည်။ ဘယ်သူမျှလည်း အကျိုးရှိမည် မဟုတ်။ အကြံပေးချက်တစ်ခုကို မကြိုက်ဘူးဆိုလျှင် ထိုစိတ်ကူးသည် လောလောဆယ် အကောင်အထည်ဖော်လို့ မဖြစ်သေးကြောင်းပြောပြပါ။ သို့သော် ကာယကံရှင်ကို အားပေးစကားပြောပါ။ တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့တွင် သူထံမှ အဖိုးထိုက် အဖိုးတန် အကြံဉာဏ်တစ်ခု ထွက်လာနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ်၏ ကြီးကျယ်သော တီထွင်ရှင်ကြီးများသည် တစ်မနက်တွင် ပြဿနာတစ်ခုအတွက် တိကျပြည့်စုံသော အဖြေတစ်ခုကို ဖွေပိုက်ပြီး အိပ်ရာမှ နိုးလာသည်ဟု ကျွန်တော် စိတ်ကူး ပုံဖော်ကြည့်သည်။ ဖြစ်တော့ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ စမ်းကြည့်၊ အမှားပြင်ခြင်းက သူတို့၏ စိတ်ကူးများကို အသီးအပွင့်များ ဖြစ်ထွန်းလာစေခြင်းဖြစ်၏။

သည်တော့ သင့်စီမံကိန်းက သင့်အား ခရီးပန်းတိုင်သို့ရောက်အောင် ပို့မပေးနိုင်ဘူးဆိုလျှင် သင်ဘာလုပ်မည်လဲ။

သင့်စီမံကိန်းကို ပြင်မည်လား။ သို့မဟုတ် သင့်ပန်းတိုင်ကို ပြောင်းမည်လား။

ချန်ပီယံတွေကတော့ သည်ကိစ္စကို သူတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ဟု သော ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ဖြင့် အကြောက်အရှံ့မရှိဘဲ သူတို့ စီမံကိန်းကို ပြင်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့၏ ခရီးပန်းတိုင်ကတော့ မပြောင်းလဲနဲ့ရှိမြဲ အတိုင်းပင်။



(၉)
ရင်ထဲက သူရဲကောင်း

ကျွန်တော်တို့သည် အောင်မြင်ရေးအတွက် ပင်ကို သဘာဝစွမ်းရည်များဖြင့် မွေးဖွားလာကြသည်။ ကမ္ဘာလောကကြီး၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေဖို့ အားထုတ်ရေးနှင့် ဘဝခရီးတစ်လျှောက် ကြိုရသည့်အခက်အခဲများ ကျော်လွှားနိုင်ရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်တွေက ရသမျှ သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်း၏။ ကလေးဘဝတုန်းကတော့ ကျွန်တော်တို့သည် မိမိအတွက် ရိုးရိုးစင်းစင်း ရည်မှန်းချက်များ ချခဲ့ကြသည်။ ၎င်းရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်မည် ဟူသော ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိခဲ့ကြသည်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့သည် များသောအားဖြင့် အကြောက်တရားကင်းမဲ့သူကလေးတွေဖြစ်ခဲ့ရသည်။

ဖခင်ဖြစ်သူက ကပ်လှေကားပေါ် တက်ပြီး အိမ်ပြတင်းပေါက်ကို ဆေးသုတ်နေခိုက် သားငယ်ကလေးက အကြောက်အရွံ့မရှိ ၎င်းလှေကားပေါ်လိုက်တက်ခြင်းမျိုး သို့မဟုတ် ပန်းခြံထဲမှာ တွေ့သည့် ခွေးတစ်ကောင်ကို ပွတ်သပ်ပေးခြင်းမျိုး သင်ကြားပေးပါသလား။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းတွင် ကလေးသူငယ်ကလေးများသည် အလွန်စိတ်ညွတ်လွယ်ကြသည်။ ညကြီးမင်းကြီး အိပ်ရာမှ ထလျှင် သူ့ခြေထောက်ကို

ဖမ်းဆွဲကိုက်စားမည့် သတ္တဝါကြီးတစ်ကောင် ခုတင်အောက်မှာရှိနေကြောင်း ကလေးတစ်ဦးအား သူ့မိခင်က ပြောထားလျှင် သူ့မိခင်၏ စကားအမှန်ဖြစ်သည်ဟု ကလေးကယုံလေသည်။ ဤသို့ခြောက်လှန့်လိုက်ခြင်းက ကလေး၏ စိတ်ထဲတွင် အဟန့်အတားကြီး တစ်ခုဖြစ်ပေါ်သွားစေ၏။ ကလေး၏စိတ်ကို ကြောက်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားလေပြီ။ သည်တော့ ကလေးတွေ ယုံကြည်လာအောင် ကျွန်တော်တို့ပြဋ္ဌာန်းပေးချက်နှင့် မျှော်လင့်ရမည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် အလွန်အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်အတွက် သင်ချမှတ်ထားသော လက်တွေ့ကျသည့် ရည်မှန်းချက် မှန်းသမျှပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည်ဆိုသည့် အချက်သည် တကယ်ပင် မှန်ကန်ပါသလား။

ထိုသို့သော ယူဆချက်သည် စိတ်ကွန်မြူးမှုတစ်ရပ်ဟု ထင်ရှားရုံ၏။ သို့မဟုတ် ခိုင်မာမှုမရှိသော ခေတ်သစ်မန္တန်တစ်ပုဒ်အသွင် ပေါက်နေ၏။ သို့သော် ထိုသို့မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်တော်သိသည်။ သင့်အောင်မြင်မှုသည် သင့်အတွက် ချမှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက်များ၊ စွန့်လွှတ်စွန့်စားမှုများကို မတွန့်မရွံ့ ရင်ဆိုင်ရန်ဆန္ဒရှိမှု၊ အောင်မြင်မှုက ဆောင်ကြဉ်းလာမည်ဟု သင်မြင်နေသော အကျိုးအမြတ် အစစ်အမှန်များပေါ်မှာ မူတည်နေ၏။

စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုကို ဘာက ပေးသလဲဆိုသည်ကို လူတော်တော်များများ အယူမှားနေ၏။ မိမိကိုယ်မိမိ နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်ရခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုကိုမရ။ ထိုက်တန်သော ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုကို သစ္စာရှိစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းမှသာ ပျော်ရွှင်မှုကိုရ၏။

ဟယ်လင် ကလေး

ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် ငွေကြေးဖူးလုံခြင်းကြောင့် ရရှိသော လွတ်လပ်မှုကို လိုလားကြသည်မှာ သေချာ၏။ သို့သော် ငွေကြေးကိုနှိုက်ကပျော်ရွှင်မှုကို ဖော်ဆောင်မပေးနိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်ကြမည်ဟု မျှော်လင့်ရ၏။ မိတ်ဆွေ စိတ်ကုဆရာဝန်တစ်ဦးက ကျွန်တော်အား ပြောပြဖူးသည်။ ဆင်းရဲသူများသည် ငွေကြေးက သူတို့ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးလိမ့်မည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ဘဝခရီးကို နှင်ကြကြောင်း၊ အဆိုပါအတွေးက သူတို့ကို မျှော်လင့်ချက်ပေးထားကြောင်း၊ သို့သော် ချမ်းသာကြွယ်ဝသည့် ဝေဒနာရှင်များကတော့ ငွေကြေးက ပျော်ရွှင်မှုကို မပေးနိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့လည်း ကြိမ်ဖန်များစွာဆိုသလို သူတို့မှာ မျှော်လင့်ချက်အားလုံးပျောက်ဆုံးသွားပြီဟု ယုံကြည်ကြသည်ဆို၏။

ကျွန်တော်တို့၏ ငုပ်လျှိုးနေသော အောင်နိုင်ရေး စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးလာရေး၊ ကျွန်တော်တို့၏ အောင်မြင်ရေးအခွင့်အလမ်းများ အမြင့်မားဆုံး ဖြစ်ထွန်းလာရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရပါမည်။ အခြားသူများအပေါ် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရပါမည်။ အဆင့်မြင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု ရှိရပါမည်။ သင့်ရည်မှန်းချက်များသည် သင့်အတွက် ကိုယ့်ကျွင့်တရားအရ၊ လူ့ကျင့်ဝတ်အရ စိတ်ပိုင်းအရ သင့်မြတ်မှန်ကန်ရဲ့လား။ သင်အောင်မြင်လိုသည်ဆိုလျှင် ၎င်းအောင်မြင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သောတန်ဖိုးများကို အလောင်းအစားလုပ်ရသည့် ဘဝမျိုးဖြင့် နေထိုင်လို့မရပါ။ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှု သက်သက်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပျော်ရွှင်မှုသည် 'တိမ်' နေတတ်၏။ တဒဂံသာယာမှုအပေါ် အခြေပြုနေတတ်၏။ ဆန့်ကျင်ဘက်အဖြစ်ပြောရလျှင် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုမှ ပေါက်ဖွားလာသော အောင်မြင်မှုကတော့ အလွန်ထူးခြားသော ခံစား

ချက် ဖြစ်၏။ တစ်သက်လုံးမေ့မရသည့် အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂလိက ပျော်ရွှင်မှုသည် အလွန်ထူးခြားသော ခံစားချက်ဖြစ်တာ မှန်သည်။ သို့သော် စီးပွားရေးလောကမှာတော့ စီးပွားရေးသည် စီးပွားရေးသာဖြစ်သည်ဟု စီးပွားရေးသမားများက ငြင်းကောင်း ငြင်းကြလိမ့်မည်။ စီးပွားရေးဆိုသည်မှာ အရည်အသွေး၊ ဝန်ဆောင်မှု၊ ထုတ်ကုန်၊ ဖြန့်ချိရေးတို့နှင့် ဆိုင်သည်။ သူတို့အနေဖြင့် အမြတ်ရအောင် လုပ်ဖို့ လိုသည်။ ဤကား သူတို့၏ အနိမ့်ဆုံးရည်မှန်းချက်။ အမြတ်မရှိလျှင် သူတို့လုပ်ငန်းပျက်စီးသွားမည်။

သို့သော် အမြတ်အစွန်းနောက်သို့ တကောက်ကောက်လိုက်ရင်း အရည်အသွေးနှင့် ထုတ်ကုန်များကို ဘယ်သူက ဆောင်ကြဉ်ပေးနေသလဲဆိုသည့် အချက်ကို ကုမ္ပဏီများ မျက်ခြည်ပြတ်သွားတတ်ကြ၏။ ကုမ္ပဏီတော်တော်များများသည် 'ဌာနတွင်း အရည်အချင်းမြင့်' သင်တန်းများ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ကြ၏။ ၎င်း သင်တန်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သူတို့၏ အနိမ့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးကို ရည်စူးသည်။ အရည်အသွေး ဖော်ဆောင်ပေးသူများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ရည်စူးပြုလုပ်ကြခြင်းမဟုတ်ပါချေ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုက ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရားမြင့်မားခြင်းနှင့် ရေတွက်လို့ရသော အထမြောက် အောင်မြင်မှုများကို တောင်းဆို၏။ အဓိက မဏ္ဍိုင်ဖြစ်သော အဆိုပါတန်ဖိုးများကို ထိန်းထားသည့် ကုမ္ပဏီများသည် သူတို့၏ အမှုထမ်းများကိုလည်း ဆက်ထိန်းထားဖို့ ရည်သန်ကြလေသည်။

ကျုပ်လူတွေကိုခေါ်သွားပြီး ကျုပ်စက်ရုံကို ထားခဲ့ပါ။ မကြာမီအတွင်း အရောင်းဆိုင်ပြတင်းဝမှာ မြက်တွေ ပေါက်လာလိမ့်မယ်။ သို့သော်ငြား ကျုပ်စက်ရုံကိုယူသွားပြီး ကျုပ်လူတွေကို ထားခဲ့လျှင်တော့ ကျုပ်တို့ နောက်ထပ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု ထူထောင်မည်ဖြစ်၏။

အင်ဒရူး ကာနက်ဂျီ (၁၈၃၅-၁၉၁၉)
စကော့လူမျိုး သံမဏိလုပ်ငန်းရှင်ကြီးနှင့်
ပရဟိတ စေတနာရှင်

မွေးရာပါ အောင်မြင်သူများ၏ အောင်မြင်မှု ဖော်ဆောင်နည်း သည် တစ်ပွဲတိုးနည်းမျိုး မဟုတ်။ စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထားသည့် စီမံကိန်း အသုံးပြုနည်းဖြစ်၏။ သည်စီမံကိန်းက သင်၏ လက်ရှိ အနေအထားမှ အနာဂတ်ကာလတွင် သင်ရောက်လိုသည့် နေရာသို့ ရောက်အောင် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် တင်ပေးမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ လျှောက်လှမ်းရာတွင်လည်း သင်၏အဆင့်အတန်း၊ သင်၏တန်ဖိုးများနှင့် အလဲအလှယ်မလုပ်ရအောင် သည်စီမံကိန်းကထိန်းပေးသည်။ စင်စစ် ထိုအရာများကိုပင် စုစုစည်းစည်းရှိအောင် ထိန်းပေးပါသည်။ သင်၏ရိုးသား ဖြောင့်မတ်မှုသည် တစ်ကြိမ်သာအဆုံးခံနိုင်သော အရည်အသွေးဖြစ်၏။ သည်တော့ အောင်မြင်မှုတစ်ခုရရေးအတွက် သင်၏ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုနှင့် အပေးအယူမလုပ်ပါနှင့်။

အမေရိကန်အထက်တန်းကျောင်းတစ်ကျောင်းမှ နည်းပြဆရာ တစ်ဦးက သူ့တပည့်များကို 'ချမ့်ပဲ' ဟု အမြဲခေါ်သည်။ ဘာကြောင့် ထိုသို့ ခေါ်သလဲဟု မေးကြည့်သောအခါ သူ့တပည့်တွေကို ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ချန်ပီယံများအဖြစ် ခံယူထားစေချင်၍ ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြသည်။ သင်လိုလားသော အနာဂတ်ဘဝမျိုး

ပိုင်ဆိုင်ရန် သင့်ကိုယ်သင် ချန်ပီယံတစ်ဦးအဖြစ် ခံယူထားပါလေ။

သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အစားအသောက် ဆင်ခြင်မည်။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်မည်။ ထိုနည်းတူ အောင်မြင်သော စိတ်ဓာတ်ရရှိရေးအတွက် သင့်စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အစားအသောက် ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကို လိုသလို ပုံသွင်းယူလိုရ၏။ ထိုနည်းတူ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်ပြေမှု ရှိရေးအတွက် သင့်စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရန် သင့်လက်တစ်ကမ်းမှာပဲ ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့တွင် မွေးကတည်းက ပါလာသော ပင်ကိုစွမ်းရည်များဖြင့် လူလားမြောက်လာကြ၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် အပေါင်းအသင်းများ၏ လက်သင့်ခံမှုကို လိုလားတောင့်တလွန်းသဖြင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိစေရန် ၎င်းပင်ကိုစွမ်းရည်များကို ဖုံးကွယ်သို့သိပ်ထားခဲ့ကြရ၏။ ယခု၎င်းပင်ကို စွမ်းရည်များကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်၊ ဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်ပြီး အသုံးပြုပါစို့။

သင်၏ စေ့ဆော်ချက်

စေ့ဆော်ချက်အကြောင်း တော်တော်များများ ရေးသားခဲ့ကြပြီ။ သို့သော် သည်စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ် အတိအကျက ဘာလဲ။ စေ့ဆော်ချက် (motivation)သည် ရည်ရွယ်ရင်း (motive)နှင့်အရေးယူဆောင်ရွက်မှု (action) ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်၏။ သင် တစ်ခုခုဖြစ်မြောက်ချင်ပြီဆိုလျှင် သင်သည် သင်၏ပစ်မှတ်ဆီသို့ ရွေ့လျားသွားသည်။ သို့သော် သင်၏ ရည်ရွယ်ရင်း သို့မဟုတ် တွန်းအားက ဘာလဲ။ အတွင်းတွန်းအားလား၊ အပြင်တွန်းအားလား။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဤအခြင်းအရာသည် သင့်အား တွန်းအားပေးသည့် စွမ်းအားဖြစ်၏။

သင့်ကို ဘာကတွန်းအားပေးနေသလဲဆိုတာ ဖော်ထုတ်ပါ။ သင်၏ အတွင်းတွန်းအားသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်မည်ဟူသော သင်၏ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းမှုဖြစ်၏။ လေးလေးနက်နက် တာဝန်ခံကတိပြုမှုမျိုးဆိုလျှင် အတွင်းတွန်းအားသည် အလွန်အစွမ်းထက်နိုင်၏။ ဇန်နဝါရီတစ်လလုံး အရက်မသောက်ကြစတမ်းဟု လူတစ်စုက ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ တစ်ကြိမ် အောင်မြင်စွာ စောင့်ထိန်းနိုင်သူများသည် နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်း စောင့်ထိန်းနိုင်တော့မည်ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် ထိုသို့ကျင့်ကြံဖို့ စိတ်တွင်းက တာဝန်ယူအာမခံထားသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အပြင်တွန်းအားသည်လည်း အတွင်းတွန်းအားလိုပင် အစွမ်းထက်ပါသည်။ အရက်မဖြတ်လျှင် သင့်အသည်းခြောက်သွားလိမ့်မည်ဟူသော ဆရာဝန်၏ စကားထက် တခြားဘယ်အရာကမျှ သင်အရက်ဖြတ်အောင် ထိထိရောက်ရောက် တွန်းအားပေးနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်။

ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို လိုချင်တပ်မက်လာအောင် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ တွန်းအားပေးလို့ရသည်။ မော်တော်ကားသစ်တစ်စီးဆိုပါစို့။ အဆိုပါမော်တော်ကားပုံတစ်ပုံကို ဖြတ်ညှပ်ပြီး သင့်စာရေးစားပွဲ အထက်နားနံရံတွင် ကပ်ထားပါ။ ထိုပုံကို နေ့စဉ်ကြည့်ပြီး ထိုကားကို ပိုင်ဆိုင်ရပုံကို အာရုံခံ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ထိုကားကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့ သင်၏ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်သည် အတွင်းတွန်းအားဖြစ်ပြီး မော်တော်ကားပုံသည် အပြင်တွန်းအားဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့နေ့တွေကို သတိမရ။ အခိုက်အတန့်များကိုသာ သတိရသည်။
 ဆီဇာ ပါဗီးစ်(၁၉၀၈-၅၀)
 အီတာလျံ ဝတ္ထုရေးဆရာနှင့် ကဗျာဆရာ

ကျွန်တော်တို့၏ တွန်းအားများသည် ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များ အတိုင်းလိုက်၍ ပြောင်းလဲသွားသည်။

ခေတ်ဦးပိုင်းလူများသည် အစားအစာနှင့် အကာအကွယ် လိုအပ်ချက်က တွန်းအားပေးခြင်း ခံရသည်။ အကြောင်းမှာ အစားအစာ မရှိလျှင် ငတ်မည် ဖြစ်ပြီး အကာအကွယ်မရှိလျှင် သက်ရှိသတ္တဝါများနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ခံကြရမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်မူ ကံကောင်းအကြောင်းလှသော လူများစုအတွက် ငတ်ပြတ်ခြင်းနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဆိုသည်မှာ မရှိသလောက်နီးပါးဖြစ်နေပြီ။ သည်တော့ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာတွင် ကျွန်တော်တို့ကို အခြား 'မီးပွား' များက တွန်းအားပေးသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ မိသားစုများကို ထောက်ပံ့ရန်နှင့် ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာမှုကို ကာကွယ်ရန် ငွေကြေးဖူလုံအောင် ကြံဆကြသည်။

သည်တော့ သင့်မီးပွားက ဘာလဲ။

လန်ဒန်တွင် ဂါနာလူမျိုးတစ်ဦး မောင်းသည့် အငှားကားကို စီးဖူးသည်။ သူ့ရှေ့ ဒိုင်ခွက်စင်ပေါ်တွင် ကလေးငယ် သုံးယောက် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံထောင်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ သူ့ကလေးတွေလားဟု ကျွန်တော်ကမေးတော့ ဟုတ်ကြောင်း ဖြေသည်။ သူတို့ကလေးတွေကို သိပ်မကြာမီအတွင်း အင်္ဂလန်သို့ ခေါ်ယူနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ကြောင်း၊ သူသည် တစ်နေ့လျှင် ဆယ်နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ်ရက် ကားမောင်းကြောင်း၊ သူသည်လောက်ထိ ကြိုးစားငွေရှာသည်မှာ မိသားစုကို အင်္ဂလန်သို့ခေါ်နိုင်အောင်ဖြစ်ကြောင်း၊ အဆိုပါရည်မှန်းချက်ကို မေ့မသွားရအောင် သူ့ကလေးတွေ၏ ဓာတ်ပုံကို ယခုလို ထောင်ထားကြောင်း ပြောပြသည်။

အငှားယာဉ်မောင်းသမားအတွက် သူ့မိသားစုခေါ်ယူရေးသည်

အားကောင်းသည့် မီးပွားဖြစ်၏။ သင်လည်း သင့်ကို တွန်းအားပေးမည့် မီးပွားများကို ဖော်ထုတ်ဖို့လိုပါသည်။ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းတော်တော်များများက ဓာတ်ပုံများနှင့် အခြားပုံရိပ်များကို တွန်းအားများအဖြစ်အသုံးပြုသည်။ သင်လိုလားသော အနာဂတ်ကို ပြက်ပြက် ထင်ထင် အာရုံခံကြည့်မြင်နိုင်အောင် အဆိုပါ တွန်းအားများကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်၏။ အိမ်တစ်လုံး၊ မော်တော်ကားတစ်စီး၊ အားလပ်ရက် အပန်းဖြေခရီး... တစ်ခုခုပေါ့။ ၎င်းပုံရိပ်ကိုမပြတ်ပြန်ကြည့်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရမည်ဟု နေ့စဉ်အတည်ပြုခြင်းဖြင့် အာရုံခံပုံရိပ်သည် အားကောင်းလာသည်။ ကြည်လင်ပြတ်သားလာသည်။ မသိစိတ်၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အမှတ်သညာကိုလည်း အားဖြည့်ပေးရာ ရောက်သည်။

ယာယီနှောင့်နှေးမှုများနှင့် အရေးအခင်းများသည် ကြီးမားသော တွန်းအားများဖြစ်လာနိုင်၏။ အလုပ်ပြုတ်သူတော်တော်များက သူတို့ဘဝတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း နောင်တစ်ချိန်တွင် ပြန်ပြောပြ၏။ အလုပ်ပြုတ်ခြင်းက သူတို့ဘဝတွင် သူတို့ဖြစ်စေချင်သော ဆန္ဒမှန်ကို မဖြစ်မနေ အာရုံစိုက်လာအောင်၊ နောက်ပြီး သူတို့၏ သက်သောင့်သက်သာ ဇန်နယ်ထဲက ထွက်လာအောင် တွန်းအားပေးခဲ့လေသည်။

သို့သော် မိမိအောင်မြင်ရမည်ဟု ခိုင်မာမြဲမြံစွာ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုမပါသော တွန်းအားအမျိုးမျိုးကတော့ ဘယ်သောအခါမျှ ထိရောက်ထက်မြက်မည် မဟုတ်ပါ။

သင် ဦးထိပ်ထားသော အမာခံတန်ဖိုးများနှင့် သင်လုပ်နေသည့် အလုပ်ကို ခုံမင် နှစ်သက်မှုသည် အားအကောင်းဆုံး တွန်းအားများဖြစ်၏။ ဤတွန်းအားများက သင်၏ ပြုမူပုံ၊ တွေးခေါ်ပုံနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံတို့ကို ပြဋ္ဌာန်းပေးပါသည်။

သည်တော့ သင်၏ ခုံမင်နှစ်သက်မှုကဘာလဲ။ ထိုအရာကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ပြီးတော့ သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်အောင် အသုံးပြုပါ။ သင်၏ ပုဂ္ဂလိက အောင်မြင်မှုကို အားထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်းက အလွန်ပယ်ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းကို သယ်ဆောင်လာမည်မဟုတ်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ပုဂ္ဂလိက အောင်မြင်မှု ရပြီဆိုသောအခါ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းကို အလိုအလျောက် ဖန်တီးပြီးသား ဖြစ်နေတတ်သည်ကို မကြာမကြာ တွေ့ရပါသည်။

သင်၏ အမာခံတန်ဖိုးများ

ကုမ္ပဏီတော်တော်များများသည် သူတို့၏ 'ရည်မှန်းချက်တာဝန်စာတမ်း'ကို ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာထောက်ပြလေ့ရှိ၏။ ထိုစာတန်းထဲတွင် သူတို့ အဖွဲ့အစည်းက ဦးထိပ်ထားသော တန်ဖိုးများနှင့် အနာဂတ်အတွက် သူတို့၏ အာရုံခံအမြင်များကို ဖော်ပြထားသည်။

သင် ဦးထိပ်ထားသော တန်ဖိုးများက ဘာတွေလဲ။
 သင်သည် အစဉ်အမြဲ မျှတသလား၊ ဖြောင့်မတ်သလား၊ ကြင်နာသလား၊ ရိုက္ခိုးနှိမ်ချသလား၊ ကူညီသလား၊ ယုံကြည်အားထားရသလား၊ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိသလား။ ထိုသို့မေးလာလျှင် ကျွန်တော်တို့က အနည်းနှင့်အများဆိုသလို 'အင်း' ဟု ဖြေဖို့များသည်။ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ ဟုတ်လှပြီထင်ကြသည်။ ကျွန်တော်က 'အိုကေဇန်' ထဲမှာ နေသည်ဟု ခေါ်ထားသည်။ သို့သော် အိုကေဇန်သည် ကျွန်တော်တို့ပျောက်ရှိလိုသော နယ်ပယ်မဟုတ်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းနယ်ပယ်သည် ကျွန်တော်တို့ ဦးထိပ်ထားသော တန်ဖိုးများနှင့် ကျွန်တော်တို့၏ အပြုအမူများ အမှန်တကယ် လိုက်လျောညီထွေ မဖြစ်သည့်အခါ ရောက်သွားသည့် နယ်ပယ်ဖြစ်နေ

သောကြောင့်ပင်။

သင်၏ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု အခြေအနေ ဘယ်လိုရှိသလဲ။
“အိုကေပါပဲ”

သင်၏ တရားမျှတမှုအခြေအနေဘယ်လိုရှိသလဲ။ “အိုကေပါပဲ”
သို့သော် အိုကေဆိုတာက ကောင်းသင့်သလောက် မကောင်းသေး
ဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ ဟုတ်ပါရဲ့လား။ ကျွန်တော်တို့သည် အံ့မခန်း ဇန်နဝါရီ
ခွဲနဲ့ဖြင့် လျှောက်လှမ်းနေရပါမည်။ အံ့မခန်းတွေ လုပ်ပြဖို့ ရည်မှန်းကြ
ရပါမည်။ ထိုသို့ လုပ်ပြရာ၌လည်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ပြ
ကြရပါမည်။

သို့သော် သင့်ရည်မှန်းချက်သည် သင့်တန်ဖိုးများနှင့် သင့်မြတ်မှု
မရှိလျှင်မူ အောင်မြင်မှုက သင့်ကို ရှောင်ကွင်းသွားဖို့ သေချာသလောက်
ရှိ၏။ ရှောင်ကွင်းမသွားလျှင်လည်း ရေရှည်တည်တံ့မည် မဟုတ်။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းအောင်မြင်မှုသည် မခိုင်မာသော အခြေခံ
အုတ်မြစ်ပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သေရေး
ရှင်ရေးအခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ သင် သူတစ်ပါး
ပစ္စည်းကို ခိုးမည်လား။ ရပိုင်ခွင့်ကို မတရား တောင်းဆိုမည်လား။
ကန်ထရိုက်တစ်ခု ရရေးအတွက် မုသားစကားပြောမည်လား။

တစ်ခါတစ်ခါတွင် လူတွေ စိတ်သက်ရာ ရပါစေတော့ ဆိုပြီး
အန္တရာယ်မရှိသည့် မုသားစကားတွေ ပြောကြရသည်။ ဝတ္ထုတိုဆု
ရလောက်အောင် ဖွဲ့နွဲ့ထားသည့် ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အကျဉ်းတွေ ရေးကြ
ရသည်။ ကျွန်တော်တို့ ထိုသို့လုပ်သည်။ တရားသည်ဟု ယုံကြည်ကြ
သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လုပ်နည်းကိုင်နည်း အဓိက မဟုတ်။
မိမိ လိုရာရရေးသာအဓိကဟု ယုံကြည်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
သို့သော် ဘယ်လိုပဲ တရားမျှတသည်ဟု အကဲဖြတ်သည်ဖြစ်စေ ထိုသို့

သော လုပ်ရပ်သည် မှန်ကန်မှုမရှိကြောင်း ကျွန်တော်တို့နှလုံးသားထဲက
သိနေသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနိုင်သည့် လူ့ကျင့်ဝတ် စံတစ်ခု
သင့်အတွက် သတ်မှတ်ဖော်ဆောင်ထားပါ။ သင့်ထိန်းသိမ်းကျင့်ကြံသည့်
လူ့ကျင့်ဝတ်သည် အခြားသူများက စံပြုပြုရမည့် လူ့ကျင့်ဝတ်မျိုးဖြစ်ပါ
စေ။ ‘သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားမှုမရှိလျှင် သင်သည် တန်ဖိုးရှိသော
ကိစ္စဆိုလို့ ဘာတစ်ခုမျှ မလုပ်ရာ ရောက်၏’ ဟူသောဆိုရိုးစကား
အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်ပြောနေသည်မှာ နေရာတကာ ကိုကြီးကောင်းလုပ်ဖို့၊
မမယ်ကောင်းလုပ်ဖို့ မဟုတ်။ အများသူငါနှင့် ကင်းကွာပြီး သူတော်
စင်ကြီး လုပ်နေဖို့ မဟုတ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု ရှိဖို့
ပြောနေခြင်းဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာနှင့် ဝမ်းကျောင်းမှု လုပ်ငန်းဆိုင်
ရာ အောင်မြင်မှုများရဖို့ ကြိုးပမ်းရာ၌ သင်သည် မှန်သောအလုပ်ကို
လုပ်ဖို့ အရေးကြီး၏။ လူမှုရေးအရ လက်ခံနိုင်လောက်သော နည်းမျိုး
ဖြင့်ပင် လှည့်ဖြားခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ လိမ်ခြင်း မပြုမိဖို့ အရေးကြီးသည်။

အောက်ဖော်ပြပါစကားမျိုးတွေ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် မပြောဘူး
သူ ဟူ၍ ကျွန်တော့်တို့ထဲတွင် အလွန်အလွန် နည်းပါးလိမ့်မည်။

“အင်း၊ လူတိုင်း ဒီလို လုပ်နေကြတာပဲဟာ”

“ကုမ္ပဏီက ဒီလောက်တော့ တတ်နိုင်ပါတယ်”

“ဟိုငနဲကလည်း ငါ့ကို ဒီအတိုင်း လုပ်သွားတာလေ”

သို့သော် သင်၏ လူ့ကျင့်ဝတ် စံများကို နည်းနည်းကလေး ဖြစ်
ဖြစ် ချိုးဖောက်မိပြီဆိုသောအခါ ပုံပဲသိုးခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်းက
မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဝင်ရောက်နေရာယူလာပါလိမ့်မည်။

ရက်ကက်ဘော အားကစားသမား ရူဘင် ပွန်ဇာလက်စ်သည်

ပြိုင်ပွဲတစ်လျှောက်လုံး အနိုင်ရလာပြီး ဗိုလ်လုပွဲတွင် လက်ရှိချန်ပီယံနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရသည်။ ပွဲပြီးခါနီး နောက်ဆုံးအချိန်တွင် သူ ရိုက်ချလိုက် သည့် ဘောလုံးသည် ကစားကွင်း စည်းပေါ်ကျသွားသည် ထင်ရ၏။ ဒိုင်လူကြီးကရော စည်းကြပ်ဒိုင်ကပါ ထိုဘောလုံးဝင်'သည်ဟု ဆုံးဖြတ် သည်။ သူ၏ ပထမဆုံးကြေးစားပြိုင်ပွဲတွင် ဗိုလ်စွဲအနိုင်ရသွားမည့် နှယ်ရှိ၏။ သို့သော် ဝန်စာလက်စံက ဘောလုံးသည် စည်းပြင်သို့ ထွက် သွားကြောင်း၊ ဒိုင်လူကြီးများ မျက်စိမှောက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ချက်ချင်း ပြောသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုပွဲကို ပြန်ကစားခွင့်ပြုဖို့ ပြောသည်။ ပြန်က စားကြသည်။ သူ ရှုံးသွားသည်။ မိမိဘက်က ထိုသို့အခွင့်ကောင်းရနေပါ လျက် ဘာကြောင့် ဒိုင်လူကြီးများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ငြင်းပယ်ပြီး ပြိုင်ဘက်အား အခွင့်အရေး ပေးရသလဲဟု သူ့ကို ဝိုင်းမေးကြ၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ဘောလုံးသည် စည်းပြင်ထွက်သွားကြောင်း မိမိ သိနေ သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သိသိကြီးနှင့် မိမိ အနိုင်မယူလိုကြောင်း သူက ရိုးရိုးစင်းစင်းဖြေသည်။ သူသည် သူ၏ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုကို ရောင်းမစားခဲ့ပါချေ။

သင်၏ အမာခံတန်ဖိုးတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ ၎င်းတန်ဖိုးတွေကိုသတ်မှတ်ပြီး ၎င်းတန်ဖိုးတွေရှင်သန်နေအောင် နေ့စဉ် အားထုတ်ပါ။

တာဝန်ယူမှု

ကျွန်တော်တို့အားလုံး အမှားတွေ ပြုလုပ်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ ၏အပြုအမူအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူရမည်။ ကျွန်တော်တို့ နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံနေသူတွေအတွက် တာဝန်ယူရမည်။ ကုန်ကုန် ဆိုရလျှင် တစ်လောကလုံးအတွက် တာဝန်ယူရမည်။

ကျွန်တော်တို့၏ အမှားများအပေါ် ထားရှိသည့် သဘောထားက ကျွန်တော်တို့၏အနာဂတ်အပြုအမူများကို သြဇာလွှမ်းမိုးနိုင်၏။ ကျွန်တော် တို့ တော်တော်များများသည် ကိုယ့်အမှားများအတွက် အခြားသူများကို အပြစ်ဆိုတတ်ကြ၏။ အမှားလုပ်မှုကို ဘယ်လိုရှုထောင့်ကပဲ ကြည့် ကြည့် အမှားတွေ ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ် ယူကြရမည်။ သည်အတွက် ဘယ်သူ့ကိုမျှ ထည့်တွက်လို့မရ။

“ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ဘယ်သူ့မေတ္တာကိုမှ မခံယူခဲ့ရဘူး။ ဒါ ကြောင့် ကျွန်တော် ခုလိုဖြစ်နေတာပေါ့” ဟု ကျွန်တော်တို့ ပြောကောင်း ပြောမည်။ သို့မဟုတ် “ကျွန်တော်နောက်ကျတာ ကျွန်တော့်အပြစ် မဟုတ်ဘူး... ကျွန်တော်က အမြဲတမ်းနောက်ကျနေတာပဲဟာ” ဟု ပြောချင်ပြောမည်။ ပြဿနာကို အသိအမှတ်ပြုသည်၊ သို့သော် တာဝန် မယူသည့်သဘော။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ် သူသာ ဖြစ်လာသည်ဆိုတာကိုတော့ နောက်ဆုံးတစ်နေ့ လက်ခံကြရမည် ဖြစ်၏။

သင့်ဘဝမှာ သင် ထိန်းချုပ်လိုရသည့် အရာတစ်ခုသည် သင့် သဘောထားဖြစ်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။ ၎င်းသဘောထား တိုးတက် ကောင်းမွန်လာအောင် လုပ်လိုရသည့် နည်းသစ်လမ်းသစ်တွေကို သင်ယူ ဆည်းပူးလိုရနိုင်ကြောင်းလည်း ကျွန်တော်တို့ သိခဲ့ပြီးပြီ။ တစ်သက်လုံး အရိုးစွဲလာသည့် အလေ့အကျင့်တွေကို ပြောင်းပစ်ဖို့ သိပ်တော့မလွယ် ပါ။ သို့ပေမဲ့ သင်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည် ထင်လျှင် သင်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည် ဟု အာမခံထားသည် မဟုတ်ပါလား။ နောက်ပြီး လမ်းခရီးတစ်လျှောက် ကြိုရသည့် ရှုံးနိမ့်မှုများကို လက်သင့်ခံပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် တွဲဖက် ပုံမဖော်ဘဲ ရှုံးနိမ့်မှုကို သင်ခန်းစာယူရမည့်အတွေ့အကြုံတစ်ခု အဖြစ် သဘောထားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ဘယ်လောက် အရေး

ကြီးကြောင်း ကျွန်တော် အကြိမ်ကြိမ် အခါခါပြောခဲ့ပါပြီ။

သင့်ဘဝနှင့် သင်နေပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ် ကြည့်နေခြင်းဖြင့် အချိန်မဖြုန်းပါနှင့်။ သူတို့ အနေအထားများ သို့မဟုတ် သူတို့၏ ဘဝရည်မှန်းချက်များအကြောင်း သင် ဘာမျှ မည်မည်ရရ မသိကြောင်း သင့်ဘာသာသင် သတိပြုမိချင်မှ ပြုမိမည်။ ကျွန်တော် ဆေးရုံတက်နေစဉ်က ကျွန်တော့်ရောဂါအကြောင်း ဘယ်သူနှင့်မျှ မဆွေးနွေးဖို့ ကျွန်တော့်ကို မှာထားကြ၏။ အကြောင်းမှာ မိမိဆွေးနွေးသူတွေက သူတို့သိထားသည့် သတင်းတွေ ပေးချင်ပေးမည် သို့မဟုတ် သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်တွေ ပြောကောင်း ပြောမည်။ ထိုပြောကြားချက်တွေသည် ကျွန်တော့်ရောဂါနှင့် ဆိုင်ချင်မှ ဆိုင်မည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့၏ စကားတွေက ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျွန်တော် ခံစားချက်များကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အခြားသူများကို အကဲဖြတ်ခြင်းလည်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ သူတို့ အနေအထားများနှင့် သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်များအကြောင်း သင်လုံးဝမသိဘဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

ရုံးများ၊ ကုမ္ပဏီများတွင် မိမိတို့၏ အမှုထမ်းများကို ယုံကြည်အားထားဖို့၊ အားပေးဖို့ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းမှာ တာဝန်ရှိသည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ အမှုထမ်းများ၏ ပင်ကိုအသိဉာဏ်နှင့် တီထွင်နိုင်စွမ်းကို သက်ဝင်ယုံကြည်ဖို့ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းမှာ တာဝန်ရှိပါသည်။ အမှုထမ်းတွေ လုပ်ငန်းတွင်းမှာပင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် ကူညီဖို့ ကုမ္ပဏီမှာ တာဝန်ရှိ၏။

သို့သော် အဆိုပါယုံကြည်အားထားမှုကို အမှုထမ်းများကလည်း ပြန်လည်ပေးဆပ်ရပါမည်။ သူတို့အလုပ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့၊ သူတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းသို့ တင်ပြ

လိုစိတ် ရှိဖို့၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့၊ မိမိတို့သည် ယုံကြည်အားထားထိုက်သူများ ဖြစ်ကြောင်း အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းက ယုံကြည်စိတ်ချအောင် ပြဖို့ သူတို့မှာ တာဝန်ရှိကြောင်း လက်သင့်ခံကြရပါမည်။

အရေးကြီးဆုံးမှာ သင်တွေ့ပုံနှင့် သင်ပြုမှုပုံအတွက် သင့်မှာ တာဝန်ရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ သည်အထဲတွင် ရုံးခန်းမှုကို သင် ဘယ်လိုတွဲပြန်သလဲ ဆိုတာလည်းပါ၏။ အကယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်တွင် သင့်အား တစ်စုံတစ်ယောက်က တမင်နှောင့်ယှက်နေသည် ထင်လျှင် ထိုသူနှင့် တော့တော့ ဆိုင်ဆိုင် စကားပြောပါ။ သို့မဟုတ် အကူအညီပေးနိုင်သူ တစ်ဦးဦးအား ပြောပြပါ။ မေးပါ။ မေးပါ။ မေးပါ။ မေးဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ ပြဿနာမှာ အထင်လွဲနေတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင်ကိုယ်တိုင်က ရာထူးတိုးပေးဖို့ မသင့်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင်အလုပ်လုပ်နေသည့် ကုမ္ပဏီသည် သင်နှင့် အံမဝင်တာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။

သင် ဘာမျှမလုပ်ဘဲ နေခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို တွေးကြည့်ပါ။ အကျိုးရှိမည့် ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်ရန်အခွင့်အလမ်းပေါ်ပါလျက် သင့်ဘက်က အားထုတ်မှုမရှိခြင်းသည် အခွင့်အရေးတွေ ဖြုန်းတီးပစ်ရာ ရောက်ပါသည်။

အနုသိပ္ပံ

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးသည် 'မျက်လှည့်ပွဲ' ကို စင်ပေါ်မှာ ဖြစ်စေရပ်မြင်သံကြားမှာဖြစ်စေ ကြည့်ဖူးကြသည်။ လှည့်ကွက်တစ်ကွက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖြစ်ရပ်က ကျွန်တော်တို့ကို ပါးစပ်အဟောင်းသား ဖြစ်ကျန်ခဲ့စေ၏။ မဖြစ်နိုင်တာတစ်ခုဖြစ်သွားသည်ကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့မြင်လိုက်ရသည်။ တကယ်တော့ သည်ကိစ္စတစ်ခုလုံးသည်

ကျွန်တော်တို့ မျက်စိဖြင့် မြင်လိုက်ရသည်နှင့်သာ ဆိုင်၏။ တကယ် ဖြစ်သွားခြင်းနှင့် မဆိုင်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကျွန်တော်တို့သည် အာရုံ အလွှဲခံရသူများ သို့မဟုတ် အာရုံမှားအောင် အပြုခံလိုက်သူများ ဖြစ်သွား ခြင်းပင်။

အရာဝတ္ထုတွေကို သူ့အရှိအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်။
ကျွန်ုပ်တို့ မြင်ချင်သလို မြင်ကြ၏။
တာလ်မှဒ်ကျမ်း

သင်မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှနှင့် ယုံကြည်သမျှက သင် ဘယ်လို တုံ့ပြန်မည်လဲ ဆိုတာနှင့် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မည်လဲ ဆိုတာကို ညွှန် ကြားသည်။ ဘဝအတွေ့အကြုံနှင့် ပုဂ္ဂလိကယုံကြည်မှုက သင်၏ အာရုံ သိမှု အားလုံးကို ပုံသွင်းပေး၏။ ကမ္ဘာလောကနှင့်ပတ်သက်သော၊ သင့် ကိုယ်သင်နှင့် ပတ်သက်သော၊ သင့်အနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်သော အာရုံ သိမှု အားလုံးကို ဆိုလိုပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ကမ္ဘာလောကကြီးကို ရှုမြင်သည့် သင့် အမြင်ကို ပြောင်းလဲလိုသည်၊ ပြီးတော့ သည်ကမ္ဘာကြီးထဲတွင် နေထိုင် လှုပ်ရှားလိုသည်ဆိုလျှင် သင်၏ အဆိုးမြင်အာရုံသိမှုများနှင့် ယုံကြည်မှု များကို စွန့်ပစ်ရပါမည်။ ပြီးတော့ သင့်အနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်၍ သစ် လွင်ပြီး ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သော အာရုံခံအမြင်ကို ဖန်တီးရပါမည်။

“ကျွန်မ နှာခေါင်းကို ပြောင်းပစ်ချင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မ နှာခေါင်းသိပ်ကြီးလွန်းနေလို့” ဟု တုတ်ယောက်ယောက်က ပြော လျှင် သူ့ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ပေးနေသည်မှာ ထိုနှာခေါင်းဖြစ်သည် ဟု သူယုံကြည်နေကြောင်း သေချာသည်။ ဤယုံကြည်ချက်က သူနှင့်

ပတ်သက်သော သူ့ခံစားချက်ကို ထိခိုက်စေ၏။ သည်ခံစားချက်က စိတ်မချမ်းသာမှုနှင့် ဆန္ဒမပြည့်ဝမှု၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်လာတော့သည်။

သင် စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင်ကိုင်စွဲ ထားသည့် အနက်ရှိုင်းဆုံး ယုံကြည်ချက်များကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ၎င်း အာရုံသိမှုများသည် စစ်မှန်သလား၊ ဖြောင့်မတ်သလား သို့မဟုတ် သင် ဖန်တီးထားသည့် အာရုံမှားတွေသာ ဖြစ်နေသလားဆိုတာ သင့်ကိုယ် သင် မေးကြည့်ပါ။

ရည်ရွယ်ချက်

ပျော်ရွှင်မှုသည် အရာဝတ္ထုတွေထဲမှာ မရှိ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ထဲမှာ ရှိသည်။

ရည်ရွယ်ချက် မရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ယောင်လည်လည်ဖြစ်ကြရ သည်။ ရည်မှန်းချက် မရှိဘဲ ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ အားထုတ်ခြင်းသည် မဖြစ်နိုင်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ကို ထင်ရှားပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက် တစ်ခု ပုံဖော်ပြထားဖို့ လိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ပျော်ရွှင်မှုသည် ရုပ်ပစ္စည်းများ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ အာဏာ၊ ရာထူး သို့မဟုတ် အဆင့်အတန်း မြင့်မားခြင်းတို့ပေါ်မှာ အခြေ မတည်ဟုဆိုလျှင် အဆိုပါအရာတွေထက် သာလွန်ထူးကဲသော ရည်ရွယ် ချက်တစ်ခုကို ရှာရပေမည်။ ယခုလိုပြောသည့်အတွက် အလွန်ရှုပ်ထွေး သော နာမ်လောကသို့ ဝင်ဖို့ သို့မဟုတ် သစ္စာတရားရှာပုံတော် ဖွင့်ခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းခြင်း မဟုတ်။ အောင်နိုင်သူ အစစ်အမှန်များသည် သူတို့၏ ၎င်းလျှိုးစွမ်းရည် အစစ်အမှန်များကို အသုံးပြုတတ်သူများ ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အသုံးပြုရေးအတွက် သူတို့သည် ဦးတည်ချက် ရှိသော။

အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရည်မှန်းချက်များကို သိမှတ်စွာ ရှာဖွေခဲ့ကြလေသည်။ သူတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် တစ်ဖက်စွန်းက လူများကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့နေရ၏။ သူတို့ကတော့ အဓိပ္ပာယ်လည်း မရှိ၊ ဦးတည်ချက်လည်းမရှိသည့် အရက်သေစာသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းဖြင့် ယာယီထွက်ပေါက်ကို ရှာကြလေသည်။

နှစ်အတန်ကြာက ကျွန်တော်မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် စိုးရိမ်သောကတွေ ဖိစီးပြီး စိတ်ကျဝေဒနာကို ကာလရှည်စွာ ခံစားခဲ့ရသည် ဆို၏။ လူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲ၊ လူ့ဘဝမှာ လူဖြစ်နေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲဆိုသည့် မေးခွန်းများက သူ့ကို ခြောက်လှန့်နေသည်။ စိတ်သက်သာရာ ရမည့်အဖြေတွေလည်း ရှာမတွေ့ခဲ့။ သူသည် ခရစ်ယာန်တစ်ဦးအဖြစ် ကြီးပြင်းလာသော်လည်း ဘာသာရေး လေးစားသူမဟုတ်။ သူသည် သူတော်ကောင်းယောင်ဆောင် ဘာသာရေးသမားအများအပြားနှင့်ကြုံဆုံခဲ့ရသည်။ ထိုကြောင့် ဘာယုံကြည်ချက်မျှ မထားဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ သူသည် ကုကယ်ရာမဲ့၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သော ခံစားချက်များ ခံစားနေရသည်။ ကြံရာမရ ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် တစ်နေ့တွင် အသိအမြင်တစ်ရပ်ရလာသည်။ လူ့ဘဝတွင် လူဖြစ်လာခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နေထိုင်အားထုတ်ဖို့ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဘဝခရီးတစ်လျှောက် ကြုံတွေ့ရသူများကို တတ်နိုင်သလောက် ကူညီပြီး နေပျော်သော ကမ္ဘာကြီးဖြစ်အောင် ဖန်တီးဖို့ဖြစ်ကြောင်း သိမြင် သဘောပေါက်လာသည်။ သူ့ရှာတွေ့သည့်အဖြေက ကောင်းလှချည်လား၊ ရှင်းလှချည်လားဟု ကျွန်တော်ထင်ခဲ့သည်။ သို့သော် သည်အဖြေက သူ့ကို အထောက်အကူပြုနေတာ သိလာတော့ ကျွန်တော် ဆက်ပြီးသံသယပွားမနေတော့။

နောင်အချိန်တော်တော်ကြာသည့်တိုင် ကျွန်တော် သဘောမပေါက်

ခဲ့။ သို့သော် သူသည် အမှန်တကယ်ပင် ဦးတည်ချက်တစ်ခုကို တွေ့ရှိသွားသည်။ သူတွေ့ရှိသွားသည့် အမာခံတန်ဖိုးတွေက အရာရာတိုင်းကို အဝေးအနီး ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ကြည့်မြင်နိုင်စွမ်း ရှိလာစေ၏။ သူ့အတွက် ၎င်းတန်ဖိုးများသည် အခြားသူများအား မိမိဘက်က အကောင်းဆုံးကူညီခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဤအသိတရားက သူ့အား စိုးရိမ်ပူပန်မှုဝေဒနာကို နာကျင်စွာခံစားနေရခြင်းမှ လွတ်မြောက်စေ၏။ တန်ဖိုးမဲ့မှု၊ ဦးတည်ချက်မဲ့စွာ ကလေကဝ ဖြစ်မှုတို့မှ လွတ်မြောက်စေ၏။

ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝများသည် ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ရှာပြီး လျှောက်ရမည့် ခရီးစဉ်များဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။

အောင်မြင်မှု၊ ကြည်နူးမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုသည် အရာဝတ္ထုတွေ၊ နေရာဒေသတွေ သို့မဟုတ် လူတွေထဲမှာ မရှိ၊ ကျွန်တော်တို့ ရင်ထဲမှာသာ ရှိသည်ဟု သိမြင်သဘောပေါက်ကြရပါမည်။ ၎င်းအသိအမြင်ကို ရလာသည့် အဆုံးတစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေနေသည့် တန်ဖိုးများနှင့် အောင်မြင်မှု အစစ်အမှန်သည် စိတ်ထဲမှာသာ တွေ့နိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်လာပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်ယုံကြည်ချက်ဘယ်လိုပဲ ရှိသည်ဖြစ်စေ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ပြုစု ဆက်ဆံလိုက်ခြင်းကပင် အကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

သင်သည် အသက်ကိုးဆယ့်ခြောက်နှစ်ရှိပြီ၊ သင်သည် ကောင်းကင်တွင် လေဟုန်စီး ဝဲပျံနေရင်း နီဗားဒါ၊ သဲကန္တာရပေါ် အရောက်မှာ မှ သင့်လေထီးက ပျက်စီးသွားပြီဆိုသည့် အနေအထားမျိုးမှာတော့ ဤစာအုပ်သည် သင့်စိတ်ထဲတွင် အလင်းတစ်ချက် ဝင်းပြက်နိုင်စွမ်း ရှိမည် မထင်ပါ။ သို့သော် သင့်ဘဝခရီးတစ်လျှောက်တွင် သင်အပြည့်အဝ ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့သည့် အချိန်တွေ၊ သင့်ဘဝကို သင်အပြည့်အဝ ဖိုင်ဆိုင်သည့် အချိန်တွေ၊ သင့်ဘဝ သင် အပြည့်အဝ နှစ်ထောင်းအားရ

ဖြစ်နေခဲ့သည့်အချိန်တွေ၊ သင်လုပ်နေသည့် အလုပ်ကို ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပုံအောင်လုပ်ခဲ့သည့်အချိန်တွေကို ပြန်လည်သတိရလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ အဆိုပါအချိန်တွေကား သင် တက်ကြွဖျတ်လတ်စွာ သက်ဝင် လှုပ်ရှားခဲ့သော ကာလတွေပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝကို နောက်ကြောင်းပြန် လှည့်ကြည့်လျှင် ပြတ်ပြတ်ထင်ထင် သတိ တရဖြစ်နေသည့် အခိုက်အတန့်များသည် အခြားသူများအတွက် သင် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည့် အခိုက်အတန့်များသာ ဖြစ်ကြောင်း သင် တွေ့ ရလိမ့်မည်။

ဟင်နရီ ဒရမ်မွန်(၁၈၅၁-၉၇)
ဘာသာရေးဆရာ

အလေးထား ချီးကျူးခြင်း

သင့်ကိုယ်သင် အလေးထားချီးကျူးပါသလား။ “ဟား၊ တယ်ဟုတ် ပါလား” ဟု သင့်ကိုယ်သင် မကြာမကြာပြောဖူးပါသလား သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်သင် အမြဲလို အပြစ်ချည်းမြင်နေတတ်ပါသလား။

ရည်မှန်းချက် မပေါက်မြောက် မအောင်မြင်သူများ သို့မဟုတ် ရုံးခိမ့်မှု အစဉ်အလာ ရှိသူများသည် သူတို့၏ စွမ်းရည်များကို အလေး ထား ချီးကျူးမှုပြုခဲ့ကြသည်။ သူတို့က ချို့ယွင်းချက်ကိုသာ အမြဲရှာ ကြသည်။ မအောင်မြင်ခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက်များသာ ရှာလေ့ရှိ ကြသည်။

သည်တော့ သင်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် နီးကပ်သွားအောင် မဆို စလောက်ကလေးဖြစ်ဖြစ် စွမ်းဆောင်နိုင်ပြီ ဆိုလျှင် ထိုသို့ စွမ်းဆောင် နိုင်တိုင်း သင့်အားထုတ်မှုကို ချီးကျူးဖို့ အရေးကြီး၏။ အောင်နိုင်သူများ

သည် နိမ့်ချတတ်ကြ၏။ ဝင့်ဝင့်ဝါဝါ မနေတတ်ကြ။ သို့သော် သူတို့ ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်စိတ်ချမှုတော့ ရှိသည်။ တစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပြီးတိုင်း “တော်တယ်၊ အရမ်းကောင်းတယ်”ဟု သူတို့ကိုယ် သူတို့ပြတ်ပြတ်သား သား ပြောတတ်ကြသည်။ သူတို့ ထိုသို့လုပ်နေခြင်းမှာ သူတို့၏ စွမ်း ဆောင်မှုကလေးကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် မှတ်မိနေအောင် ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်၏။

သင် သိပါလိမ့်မည်။ အလေးထား ချီးကျူးခြင်း မခံရသောအခါ အလေးထားချီးကျူးခြင်းသည် အစွမ်းထားသော တွန်းအားတစ်ရပ် ဖြစ် လာသည်။ သည်လုပ်ရပ်၏ အရေးပါ အရာရောက်မှုကို ကျွန်တော်တို့ လုပ်ငန်းခွင်တွင် မကြာမကြာ ကြားသိနေရသည်။ သင်သည် သင့်အလုပ် တွေ အချိန်မီပြီးစီးအောင် ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်၏။ အချိန်ပိုလုပ်၏။ ရုံးပိတ်ရက်များမှာပင် အလုပ်ဆင်း၏။ သို့သော် သင့်လူကြီးက သင့် အား ကျေးဇူးတင်စကားတစ်ခွန်းတောင် ပြောဖော်မရသည်ကို သင် ဘယ်လောက်များများ ကြုံဖူးပါသလဲ။ ကျွန်တော်တို့၏ အစွမ်းကုန် အားထုတ်မှုများကို အသိအမှတ်မပြု၊ အလေးထား မခံရခြင်းလောက် စိတ်ဓာတ်ကျစရာအကြောင်း မရှိပါချေ။

တစ်စုံတစ်ဦးအား ချီးကျူးပြီးလျှင် သူတို့၏ အားထုတ်မှုများကို တန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသပါ။ ကျေးဇူးတင်စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးပျူငှာဆက်ဆံခြင်းစသော အပြုအမူကလေးဖြင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ထုတ်ဖော်ပြသပါ။ သင်တို့နှစ်ဦးစလုံး အကျိုးရှိပါသည်။ သင် ကျေးဇူး စကားဆိုခြင်းကို သူတို့က တန်ဖိုးထားသည်။ သင့်ဘက်ကလည်း သင် က ချီးကျူးကြောင်း သူတို့ သိအောင် ပြသလိုက်ရသည့်အတွက် ကြည်နူး ပီတိ ဖြစ်ရသည်။

သို့သော် အခြားသူများအား အလေးထား ချီးကျူးဖို့ အရေးကြီး

သလို သင့်ကိုယ်သင် မေ့မနေဖို့လည်း အရေးကြီး၏။ သင့်ဘဝစရိုး တစ်လျှောက် ရရှိခဲ့သည့် သင့်အောင်မြင်မှုကလေးတွေကို အသိအမှတ် မြဲခြင်းအားဖြင့် သင်၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဖွံ့ဖြိုးလာစေပါသည်။ သင်၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့်အမျှ သင့်အောင်မြင်မှုတွေ ဆပွား လာပါလိမ့်မည်။ အစွမ်းထက်သော၊ အပြုသဘောဆောင်သော၊ ကိုယ့် အားကိုးကိုးသော လုပ်ငန်းစဉ်သည် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်လာတော့ ၏။

လူတော်တော်များများသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားစိတ်နည်းကြ၏။ သူတို့သည် ချစ်စရာ မကောင်းသူများ၊ တန်ဖိုးမရှိသူများဟု ယုံကြည်ထားသည်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားစိတ်က သင်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုစွမ်းရည်ကို ချဉ်နဲ့စေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေခြင်းကို ကျော်လွှားရန် မဟာဗျူဟာများ ရှာဖွေရပါမည်။

အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် နည်းတစ်နည်းမှာ သင့်ဘဝတစ်လျှောက် ကျေးဇူးတင် ဝမ်းမြောက်ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းကိစ္စကို စာရင်းတစ်ခု ချရေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းက သင့်ဘဝ၏ ကောင်းကွက်တွေ... ဘယ် လောက်ပဲ သေးငယ်သည်ဖြစ်စေကို မီးမောင်းထိုးကြည့်နိုင်အောင် အထောက်အကူပေး၏။ သည်ကောင်းကွက်ကလေးတွေက သင့်ကိုယ် သင်စွမ်းဆောင်နိုင်သူအဖြစ်၊ ပျော်ရွှင်ခံစားထိုက်သူအဖြစ် ပြန်လည် ရွှင်မြင်နိုင်အောင် အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်။ သင့်စာရင်းကို အကြောင်း အရာ တစ်ခုတည်းဖြင့် စလို့ရသည်။ အကြောင်းအရာ တော်တော်များ များဖြင့်လည်း စလို့ရသည်။ “ငါ နေရောင်ခြည်ရနေတာကို တန်ဖိုးထား သည်။ ငါ့မိတ်ဆွေတွေကို တန်ဖိုးထားသည်။ ငါ့ရဲ့စာအုပ်တွေ ချစ် စိတ်ကို တန်ဖိုးထားသည်။ ပုံမှန်ဝင်ငွေရှိနေသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်

ဝမ်းမြောက်သည်” စသည်ဖြင့်။

သင့်စာရင်းကို တိုချင်တို၊ ရှည်ချင်ရှည်၊ ကြိုက်သလို ရေးပါ။ ပြီးတော့ ပြန်ပြန်ကြည့်ပါ။ ဆန္ဒရှိလျှင် ထပ်ကြည့်ပါ။ သင်ကျေးဇူးတင် ဝမ်းမြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်ထွန်းလာမည်။ ထိုစိတ်တွေက တဖြည်းဖြည်း ချင်း မျှော်လင့်ချက် ပြည့်ဝပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားစိတ်များ အဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းလာပါလိမ့်မည်။

တစ်ကျော့ပြန် အခွင့်အရေးရလျှင် တစ်ပျဉ်းအောင် သင်ဘာလုပ်မည်လဲ

သင်၏ လက်ရှိဉာဏ်အမြော်အမြင်၊ လက်ရှိအတွေ့အကြုံဖြင့် ဆယ်ရှစ်နှစ်သား/ သမီးဘဝသို့ ပြန်ရောက်သွားလျှင် ဟိုတုန်းကနှင့် မတူ တစ်မူခြားအောင် ဘာတွေ လုပ်မည်ဟု သင် စိတ်ကူးကွန့်မြူးကြည့်ဖူးပါ သလား။ ကျွန်တော်တို့သည် အတွေ့အကြုံမှရသော အသိတရားများ ဖြင့်ကိစ္စ တော်တော်များများကို တစ်မျိုးတစ်မည် လုပ်ကြမှာ သေချာပါ သည်။

မွေးရာပါ အောင်နိုင်သူ အစီအစဉ်တွင် ကျွန်တော် မကြာမကြာ လေ့ကျင့်သည့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက် ပါသည်။

သင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲချင်သည့် သင့်ဘဝ၏ မျက်နှာစာတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုအရာသည် သင့်ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု ထူထောင်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ကျေးလက်ဒေသသို့ ပြောင်းရွှေ့တာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် စားသောက်တာ၊ သင့်ဘဝအဖော်နှင့် ပို၍ ဟန်ချက်ညီပြီး ပို၍ကြင်နာယုယသော ဆက်ဆံရေး... ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်မည်။ တစ်ခုခုပေါ့။ စဉ်းစားတာ ခဏရပ်လိုက်ပါ။ သင်ပြုပြင်ပြောင်း

လဲချင်သည့် ကိစ္စတစ်ခုကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

ပြီးတော့ အေးအေးချမ်းချမ်း ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး ထိုင်ပါ။ သင်၏ လက်ရှိအနေအထားအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် သင့်အနေအထားတွေ တစ်စက်မျှ မပြောင်းလဲဘဲ နောင်ဆယ်နှစ်တာကာလကို အာရုံခံအမြင်ဖြင့် မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သင်သည် အသက်ဆယ်နှစ် ပိုကြီးနေပြီ။ တိုးတက်မှု ဘာမျှမရှိ။ ထို့ကြောင့် သင် လိုဘမပြည့် ဖြစ်နေသည်။ ဒေါသထွက်နေသည်။ ထိုမြင်ကွင်းကို မြင်ယောင်ကြည့်ရင်း နောင်ဆယ်နှစ်တာကာလတွင် ရောက်နေသည့်အနေဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် “ငါဆယ်နှစ်ပြန်ငယ်သွားပြီး ဒီအခွင့်အရေးမျိုး ထပ်ရရင် ဘယ်လို အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်မလဲ၊ ငါဘာတွေ လုပ်မလဲ” ဟုမေးကြည့်ပါ။

ယခုအာရုံခံ မြင်ယောင်ကြည့်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။ သင်သည် ထိုနေ့တွင် နေထိုင်နေသည်ဟု မှတ်ယူလိုက်ပါ။ ထိုနေ့ဆိုသည်မှာ အနာဂတ်ဘဝကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခွင့်ရသည့် ထိုနေ့ဖြစ်ပါသည်။

သည်တော့ သင်မလိုလားသော အနာဂတ်ဘဝကို ရှောင်ရှားရန် သင်ပြုလုပ်ချင်သည့် အပြောင်းအလဲများကို ယခုပင်လုပ်လိုရ၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်လက်ထဲမှာလုံးလုံးလျားလျားရှိသည်။ သည်အလုပ်ကို ယခုပဲ ချက်ချင်းစတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်မူခြားအောင် လုပ်ပါ။ ယခုပဲ လုပ်ပါ။

ကျွန်တော်သာ ဘဝကို တစ်ကျော့ပြန်စပြီး နေခွင့်ရမယ်ဆိုရင် အဲဒီ တစ်ကျော့မှာ အမှားတွေ ပိုပြီးလုပ်မယ်။ ကျွန်တော် စိတ်ဖြေကိုယ်လျော့ နေမယ်။ ကျွန်တော် ဒီတစ်ခါမှာ မိုက်မဲခဲ့တာထက် ပိုပြီးမိုက်မဲမယ်။ ကျွန်တော် တောင်တွေ ပိုပြီးတက်မယ်။ မြစ်တွေပိုပြီး ကူးခတ်မယ်။ နေဝင်တာ တွေကို ပိုပြီးကြည့်မယ်။ တကယ့်ဒုက္ခများများနဲ့ စိတ်ကူးထဲက ဒုက္ခနည်း

နည်းကို ရင်ဆိုင်မယ်။ ကြည့်စမ်း။ ကျွန်တော်မှာ ကျွန်တော်ရဲ့ အခိုက် အတန့်ကလေးတွေ ရှိနေပြီ။ တစ်ကျော့ပြန်နေထိုင်ခွင့်ရရင် အဲဒီအခိုက် အတန့်မျိုးကလေးတွေ ပိုပြီးရမယ်။ တိတိကျကျ ပြောရရင် ကျွန်တော် တခြား ဘာမှရအောင် မကြိုးစားဘူး။ အဲဒီအခိုက်အတန့်ကလေးတွေပဲ.. တစ်ခုပြီး တစ်ခုပေါ့...။ ကျွန်တော် ပန်းပွင့်တွေ ပိုပြီး ခူးခြေမယ်လေ။ နာဒင်း စတဲရ်(အသက်ရှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ်)

ယနေ့ကို သင် ဘယ်တော့မျှ ပြန်မရတော့ဘူးဆိုတာ မမေ့ပါနှင့်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ညီတူမျှတူ ရရှိသည့် အရာတစ်ခုမှာ အချိန်ဖြစ် ၏။ သင်သည် ဘီလိဂိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘုရင်မကြီးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းထောင့် မှာ သတင်းစာရောင်းနေသူပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းမဟုတ်။ ဘာမျှ ပိုမထူး။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်မိနစ်တွင် စက္ကန့်ခြောက်ဆယ်၊ တစ်နာရီတွင် မိနစ် ခြောက်ဆယ်ရကြသည်။ သည်အချိန်ကို မဖြုန်းတီးပါနှင့်။ တစ်ချို့ ကျော်သွားသည်နှင့် ဘယ်တော့မျှ ပြန်မလာတော့။ သင် ပြီးမြောက် လိုသည့် လုပ်ငန်းတိုင်းကို အချိန်မီပြီးအောင် အချိန်ကန့်သတ်ချက်ထား ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ခရစ်စမတ်ပွဲတော်နေ့ကို မေ့လျော့နေဖူးပါသလား။ မမေ့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်တို့အတွက် သတ်မှတ် ထားသော ရက်စွဲတစ်ခုဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။

သေချာတာတစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့ အတိတ်ကာလကို ပြန်သွားပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရခြင်းဖြစ်၏။ သို့သော် ရှေ့ပိုင်းတုန်းက ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလို ကျွန်တော်တို့သည် ထိုအမှိုက်ထုပ်ကြီးကို သယ်ပိုး သွားလာနေကြ၏။ လက်ရှိအခြေအနေ သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကာလ ရုံးနိမ့်မှုကို ကြိုတင်မျှော်လင့်ရန်အတွက် အတိတ်ကို အကြောင်းပြချက် အဖြစ် အသုံးပြုနေကြသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ပြတ်သားရပါမည်။

အတိတ်ကို မပြောင်းလဲနိုင်သည့်တိုင် အတိတ်ကို စွန့်ပစ်ခဲ့လို့ ရ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ အနာဂတ်ကာလကို ပြဋ္ဌာန်းဖို့ ရွေးချယ်လို့ရ၏။ ထိုသို့ ပြဋ္ဌာန်းမှု စတင်ရန်အကောင်းဆုံးနေရာမှာ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ နေထိုင်ဖို့ ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လက်ရှိကာလကလေးကိုသာ သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါက ငယ်ရွယ်ပြီး ချောမောသော ဘုရင်တစ်ပါးရှိ၏။ သူ့မှာ အာဇာနည် စည်းစိမ်ချမ်းသာ ပြည့်ဝသည့်တိုင် သူ့ကိုယ်သူ မေးခွန်းနှစ်ခုမေးပြီး မကျေနပ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေသည်။ “ငါဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးအချိန်က ဘယ်အချိန်ဖြစ်မလဲ” ဆိုသည့်မေးခွန်းနှင့် “ငါ့ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံး လူဟာ ဘယ်သူဖြစ်မလဲ” ဆိုသည့် မေးခွန်းဖြစ်၏။ သို့ဖြင့် သူ့မေးခွန်းနှစ်ခုကို ဖြန့်ဝေပြီး ကမ္ဘာတွေးခေါ်ရှင်အားလုံးကို စိန်ခေါ်လိုက်၏။ သူ့မေးခွန်းတွေကို အောင်မြင်စွာ ဖြေနိုင်သူအား သူ့စည်းစိမ်ကို မျှဝေပေးမည်ဟု ကြေညာသည်။

သူတိုင်းပြည်တွင်းကရော တိုင်းပြည်ပြင်ပကပါ တွေးခေါ်ရှင်တွေ လာကြ၏။ သို့သော် ဘုရင်ကလေးသိလိုသည့် အဖြေကို မပေးနိုင်ကြ။ ထို့နောက် ရက်ပေါင်း အတန်ကြာသွားရသည့် အရပ်ရှိ တောင်တွေပေါ်တွင် ပညာရှိအဘိုးကြီးတစ်ဦးရှိကြောင်း တစ်စုံတစ်ယောက်က သတင်းပေးသည်။ ဘုရင်ဖြစ်သူ ချက်ချင်းခရီးထွက်တော့၏။

ပညာရှိကြီး နေထိုင်ရာ တောင်ခြေသို့ရောက်တော့ ဘုရင်က သူ့ကိုယ်သူအဝတ်အစားတွေလဲပြီး လယ်သမားအသွင် ရုပ်ဖျက်လိုက်၏။ ပညာရှိကြီး နေထိုင်သည့် သာမန်တဲကုပ်ကလေးသို့ရောက်သောအခါ မြေကြီးပေါ်တွင် တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီး မြေကြီးကို တူးနေသည့် ပညာရှိကြီးကို တွေ့ရသည်။

“ဆရာကြီးက အစစအရာရာကို အဖြေပေးနိုင်တဲ့ ပညာရှိကြီးလို့

ကျွန်တော်ကြားရပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံး အချိန်က ဘယ်အချိန်ဖြစ်မလဲ။ နောက်ပြီး အရေးကြီးဆုံးလူက ဘယ်သူ ဖြစ်မလဲ။ အဲဒီနှစ်ခုကို ဆရာကြီး ဖြေနိုင်မလား။”

“ငါအလူးတူးနေတာကို ကူပြီး တူးပါဦး” ဟု အဘိုးကြီးက ပြောသည်။ “အဲဒီ အလူးတွေကို ဟိုးအောက်က မြစ်ဆီယူသွားပြီး ရေဆေးခဲ့။ ငါက ရေနှေးတည်ထားမယ်။ မင်းလည်း ငါနဲ့အတူ အလူးစွပ်ပြုတ်သောက်ပေါ့ကွာ”

ဤကား သူ့ကို စမ်းသပ်တာ ဖြစ်မည်ဟု တွေးသော ဘုရင်က သူ့အား ခိုင်းသည့်အတိုင်းလုပ်သည်။ ဘုရင်သည် သူလိုချင်သည့်အဖြေကို ရလိမ့်မိုးဖြင့် အဘိုးကြီးနှင့်ရက်အတန်ကြာသည်အထိ အတူနေသည်။ သို့သော် အဖြေကား ထွက်မလား။

သည်တော့ သူက ဘုရင့်တံဆိပ်တုံးကို ထုတ်သည်။ သူသည် ဘုရင်ဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောပြသည်။ ပြီတော့ အဘိုးကြီးအား ပညာရှိ အယောင်ဆောင်သူအဖြစ် ကြေညာသည်။ သူက ရက်ပေါင်းအတန်ကြာအောင် အချိန်ဖြုန်းခဲ့ခြင်းကို ဒေါသတကြီး အပြစ်တင် ပြောဆိုသည်။

“ကျွန်တော်မျိုးတို့ ပထမဆုံး စတွေ့ကတည်းက ကျွန်တော်မျိုး အဖြေပေးပြီးသားပါ မင်းကြီး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်မျိုးရဲ့အဖြေကို အရှင်မင်းကြီးက သဘောမပေါက်တာပါ” ဟု အဘိုးကြီးက ပြောသည်။

“အဘိုးကြီး၊ အသင် ဘာကို ဆိုလိုသလဲ”

“အရှင်မင်းကြီး ကြွရောက်လာချိန်မှာ ကျွန်တော်မျိုးက ကြိုဆိုခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်မျိုးရဲ့ အိမ်မှာ နေခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။ အရှင်မင်းကြီး သိထားသင့်တာက အတိတ်ဆိုတာ လွန်သွားပါပြီ။ အနာဂတ်ဆိုတာ မရှိသေးပါဘူး။ အရှင်မင်းကြီးရဲ့ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးအချိန်ဟာ

လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ပါပဲ။ နောက်ပြီး အရှင်မင်းကြီးရဲ့ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံး လူကတော့ အရှင်မင်းကြီးနဲ့ လောလောဆယ် အတူရှိနေသူပါ။ ဘာဖြစ် လို့လဲ ဆိုတော့ အဲဒီသူသာ အရှင်မင်းကြီးနဲ့အတူ ဘဝကို ဝေမျှခံစားနေ သူဖြစ်လို့ပါပဲ” ဟု ပညာရှိအဘိုးကြီးက ဖြေကြားလိုက်သည် ဟူ၏။

လူ့ဘဝတွင် ရည်မှန်းစရာ နှစ်ခုရှိသည်။ ပထမအရာမှာ သင်လိုချင်သည့် အရာကို ရရှိရေး ဖြစ်ပြီး ထိုအရာကို ရပြီးနောက် ပျော်ရွှင်ခံစားရေးဖြစ်၏။ လူသားမျိုးနွယ်ထဲတွင် ဉာဏ်ပညာ အရှိဆုံးသူတွေသာ ဒုတိယတစ်မျိုး ကို ရရှိနိုင်၏။

လိုဂန် ပီးယား ဆောလ်စမစ် (၁၈၆၉-၁၉၄၆)
အမေရိကန် ရသစာတမ်းဆရာနှင့် ဝေဖန်ရေးဆရာ

များများ ရယ်ပါ

ကျွန်တော့်ကို ရွှင်ယယ်လ် မာစဒင်ဆေးရုံ၊ အထူးကြပ်မတ်ကုသ ခန်းမှ ခုတင် လေးလုံးဆုံ အခန်းကလေးတစ်ခန်းသို့ ပြန်ပို့လိုက်ကြ သည်။ ခွဲစိတ်ပြီးစ ခံစားရသော ဝေဒနာကြောင့် ကောင်းကောင်းအိပ် လို့မရ။ စာအုပ်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေထဲလည်း အာရုံမြှုပ်လို့မရ။ တစ်ချိန်မှာ တော့ အခန်းထဲရှိ ဝေဒနာရှင်နှစ်ဦး တစ်မှေး မှေးနေသည်ကို သတိပြုမိ သည်။ သို့သော် တတိယတစ်ယောက်က ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ် ကိုကြည့်နေသည်။

သို့ဖြင့် ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော့်နားကြပ်ကို ယူတပ်ပြီး ရုပ်မြင် သံကြားကို ခပ်ပျင်းပျင်းဖြင့် ကြည့်နေသည်။ အစီအစဉ်က တော်တော် ကြီးကို ရယ်ရသည့် အစီအစဉ်ဖြစ်နေသည်။ ရယ်လျှင် ခွဲထားသည့်နေရာ တွေက နာကျင်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော် မရယ်ဘဲမနေနိုင်။ တစ်ချက်

ရယ်လိုက်တိုင်း ကျွန်တော့်ဝမ်းဗိုက်က ချုပ်ရိုးတွေ တင်းပြီး အမယ်လေး ဘလေး အော်ရအောင် နာသည်။ သို့သော် မတတ်နိုင်။ မရယ်ဘဲ မနေ နိုင်။ ကျွန်တော်ဖြစ်နေပုံမှာ ရယ်လိုက်ငိုလိုက် ပုံစံမျိုး။ သည်တဒဂ်တွင် တသိမ့်သိမ့်ရယ်ပြီး နောက်တဒဂ်တွင် အော်ဟစ် ညည်းညူရသည်။ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်နေသည့် ဟိုဘက်ခုတင်က လူတွေကို ကျွန်တော် လှမ်းကြည့်သည်။ သူလည်း တသိမ့်သိမ့်ရယ်လျက်။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်၏ ခုတင်တွေလည်း အသံတိတ်လှုပ်ခါနေသည်။

ထိုအခိုက်အတန့်တွင် ရယ်မောခြင်း၏ စွမ်းအားကြောင့် ကျွန်တော် တက်ကြွလန်းဆန်းလာပါသည်။ ကျွန်တော့်ရင်ထဲတွင် စစ်မှန်သော စိတ် ချမ်းသာခြင်းကို ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ခံစားလိုက်ရ၏။

နေတွေ နေတွေ အားလုံးထဲမှာ နှမြောစရာ အကောင်းဆုံးနေ့ကတော့ မရယ်မောမိတဲ့နေ့ပဲ။

နစ်ကို လပ် ရှမ်ဖို့ (၁၇၄၁-၉၄)
ပြင်သစ် ကိုယ်ကျင့်တရား ဆရာနှင့် ရသစာတမ်းဆရာ

အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန်ရယ်ပါ။ ခဏခဏ ရယ်ပါ ဆိုသည်မှာ ကောင်းသော အကြံပေးချက်ဖြစ်၏။ သင်သည် ရယ်မောစရာ တစ်ခုမျှ ရှာမတွေ့ တော့ဘူးဆိုလျှင် အရာရာတိုင်းကို အလေးအနက် ထားလွန်း နေတာဖြစ်ရမည်။ ထိုသို့မလုပ်ပါနှင့်။ စိတ်ပြေကိုယ်လျော့နေပါ။ အလို အလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု အခိုက်အတန့်ကလေး များကို ခံစားနိုင်အောင် စိတ်ကို ဖွင့်ထားပါ။ ရယ်မောခြင်းက ကျွန်တော် တို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာရေးကို မြှင့်တင်ပေး၏။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေပြီဟု ရောဂါအဖော်ခံရသော အမေရိကန်

တစ်ယောက်၏ ထုံးကို နှလုံးမူပါ။ ထိုသို့ဖြစ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန်များက ပြောလိုက်သောအခါ အဆိုပါ အမေရိကန်သည် ဟိုတယ်တစ်ခုတွင် အခန်းတစ်ခန်း ငှားသည်။ ရုပ်ရှင်ပြစက် တစ်လုံးငှားသည်။ သူကြိုက်သော ဟာသရုပ်ရှင်တွေ တစ်ပုံကြီး ငှားသည်။ သူသည် တသောသော ဟားတိုက်ရယ်မောရင်း ကျန်းမာရေးပြန်ကောင်းသွားသည် ဟူ၏။

အကြောင်းကိစ္စများ၏ ရယ်စရာကောင်းသည့် အပိုင်းကို မြင်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ မကြာမကြာ ကြုံရတတ်သည်မှာ ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်စဉ်က သေရေးရှင်ရေးတမျှ အသည်းအသန်ဖြစ်နေသော်လည်း နောင်တစ်ချိန်ကျမှ ပြန်ကြည့်တော့ ရယ်စရာဖြစ်နေခြင်းမျိုးပင်။ ထိုကိစ္စဖြစ်ပျက်နေစဉ်တွင် ရယ်စရာကို ရှာကြည့်ဖို့ဆိုသည်မှာ ဘယ်လောက်စိတ်အေးလက်အေးဖြစ်ဖို့ လိုပါသလဲ။

စစ်သားတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ အရေးပေါ်ဌာနများတွင် အမှုထမ်းသူတွေဆိုလျှင် သူတို့ ပုံမှန်ကြုံဆုံနေရသည့် ကြေကွဲဖွယ် ဖြစ်ရပ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရသော စိတ်ဆင်းရဲမှုများ ပြေပျောက်အောင် ရယ်စရာကိုကြံဖန်ရှာကြရ၏။ “ငါဖြင့် ငိုရမလား၊ ရယ်မလားတောင် မသိတော့ပါဘူး” ဟူသောစကားမျိုးကို ကျွန်တော်တို့ မကြာမကြာ ပြောတတ်ကြ၏။ သင့်မှာ ငိုရမည်လား၊ ရယ်ရမည်လားဆိုတာကို ရွေးချယ်ခွင့်ရမည်ဆိုလျှင်တော့ ရယ်သာ ရယ်ပစ်လိုက်ပါ။ ရယ်ပစ်လိုက်တာ ပိုကောင်းပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် ရွှင်ပျလန်းဆန်းလာအောင် ကြံဆောင်ပါ။ သင်သိပ်ကြိုက်သည့် ရုပ်ရှင်ကားတွေ ရှိသလား။ ကျွန်တော့်မှာတော့ ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ခါ ထိုကားတွေကို တစ်နှစ် တစ်ကြိမ်ထက်မက ထပ်ကြည့်သည်။ ထိုဇာတ်ကားထဲက အကြိုက်ဆုံးပြကွက်ကလေး တစ်ကွက် ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ သင်ပြုံးလိုက်လျှင် စိတ်ချမ်းသာမှုတွေအလိုလျောက် တိုးပွား

သည်။ ပြုံးလိုက်ခြင်းက ပျော်စရာဖြစ်ရပ်များကို သတိရလာအောင် သင့်စိတ်ကို မီးတို့ပေးလိုက်၏။

ရယ်မောခြင်းသည် ကြည်နူးခြင်းနှင့် စိတ်ချမ်းသာခြင်းကို ရုပ်ပိုင်းအရ ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ရယ်စရာကောင်းသည့် ကိစ္စတစ်ခုခုကို တုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်ဘဝမှာ ရယ်စရာကောင်းသည့် အနိက်အတန့်ကလေးတွေကို သတိထားကြည့်ပါ။ သင့်ကို ရယ်မောစေမည့်အကြောင်းကိစ္စများကို သတိထားကြည့်ပါ။ သင့်အပေါင်းအသင်းများနှင့်ဆုံစည်းသောအခါ သင်တို့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဘာဇာတ်လမ်းတွေ ပြောကြသလဲ။ သူငယ်ချင်းတွေ ပြန်လည်ဆုံစည်းပွဲများတွင် သင်တို့ အတူတွေ့ကြုံခဲ့ကြသည့် အတိတ်အတွေ့အကြုံများ ပြန်ပြောတတ်ကြ၏။ များသောအားဖြင့် သင်တို့ကို ရယ်မောစေသည့် ဖြစ်ရပ်များကို ပြန်ပြောတတ်ကြပါသည်။ သင် ရယ်မောလိုက်ပြီဆိုလျှင် သင်သည် သင်၏ အတ္တ ဥစ္စံထဲမှ လွတ်မြောက်သွားသည်။ ဤကား အလွန်ထူးခြားသည့် ခံစားချက်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ဘဝတွင် ရယ်မောခြင်း၏ စွမ်းအားကို ဘယ်တော့မျှ လျှော့မတွက်ပါနှင့်။ ရယ်မောစရာများကို ရှာပါ။ ပျော်ရွှင်ခံစားပါ။ ဟာသဇာတ်ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လုပ်ပါ။ ရယ်မောခြင်းဖြင့် သင့်ဝေဒနာတွေပျောက်ကင်းအောင် ကုသပါ။

ဘဝဖြစ်ရပ်တွေကို ရယ်မောပစ်ဖို့ အရေးကြီးသလို သင့်ကိုယ်သင် ရယ်မောနိုင်အောင် သင်ယူခြင်းသည်လည်း အရေးကြီး၏။ ဘယ်တော့မျှ သင့်ကိုယ်သင် အစိုးရိမ်မက်ပါနှင့်။ သင်သည် အမှားတစ်ခုကို မှိုက်မဲစွာ ပြုလုပ်မိပြီဆိုလျှင် သင်၏မှိုက်မဲမှုကို ရယ်မောပစ်ပြီး ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းပါ။ စိတ်ကသိကအောက် မဖြစ်ပါနှင့်။ မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ သို့မဟုတ် ရှက်လည်း ရှက်မနေပါနှင့်။ သင့်ကိုယ်သင် ဟားတိုက် ရယ်

မောပွီး သင်ခန်းစာယူပါ။ အခြားမျိုးတူစုတွေတွင် ဟာသဓာတ်မရှိ။ သို့မဟုတ် ရယ်မောခြင်းမှ အကျိုးအမြတ်ထုတ်ယူနိုင်စွမ်းမရှိ။ သည်တော့ အစွမ်းအစရှိသော ကျွန်တော်တို့က ရယ်မောခြင်းကို အကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်အောင် အသုံးပြုကြပါစို့။



(၁၀)

အသစ်တစ်ဖန် ပြန်စခြင်းများ

ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပါပြီ။ သင်သည် အမြဲတမ်းလုပ်နေကျအတိုင်း လုပ်လျှင် ရနေကျအဖြေကိုပဲ ရပါလိမ့်မည်။ သင့်ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု မရဘူးဆိုလျှင်၊ တစ်နည်းဆိုရသော် သင့်ဘဝသည် သင်လိုလားသည့် ပုံစံမျိုး မဖြစ်သေးဘူးဆိုလျှင် အကြွင်းမဲ့ သေချာတာတစ်ခုကတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမည်ဟု သင်က စိတ်မပြဋ္ဌာန်းသရွေ့ ကာလပတ်လုံး သင့်ဘဝ ပြောင်းလဲလာလိမ့်မည်မဟုတ်ခြင်းပင်။ အဖြေက အဲသည် လောက်ကို ရှင်းသည်။ နောက်ပြီး သည်သတင်းက သတင်းဆိုးဖြစ်၏။

သို့သော် သင်ပြုပြင်ချင်သည့်အချိန်တွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည့် စွမ်းရည်သင့်မှာ ရှိနေသည် ဆိုတာကတော့ သတင်းကောင်း ဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်သင် အစွမ်းပြကွက်တွေ သင်ယူလို့ မရတော့သည့် ခွေးအိုကြီး တစ်ကောင်လို မမှတ်ယူပါနှင့်။ သင့်ကိုယ်သင် အသွင်ပြောင်းလို့ မရလောက်အောင် ခေါက်ရိုးကျိုးပုံစံဟောင်းတွေထဲမှာ နစ်နေသူဟု မယူဆပါနှင့်။ သင့်ဘဝမှာ အပြောင်းအလဲတစ်ခုပြုလုပ်ဖို့ ဘယ်တော့မျှ နောက်မကျပါ။ သင့် ဘယ်အသက်အရွယ်ရောက်နေသည်ဖြစ်စေ ဘာမျှ အကြောင်းမဟုတ်။ သည်တော့ တစ်ကနေ ပြန်စဖို့ နောက်ကျနေပြီဆို

သည့် အကြောင်းပြချက်ကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။

သင်အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်ချင်သည်။ သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ချင်သည်။ ဤအခန်းက သင်၏ ပုဂ္ဂလိက စီမံချက်ကို ဘယ်လို ဖော်ဆောင်ရမည်၊ ဘယ်လို အကောင်အထည်ဖော်ရမည်ဆိုတာပြသပါလိမ့်မည်။ ဤ ဘဝစီမံကိန်းက သင်၏ ဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေပါလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်စေကာမူ သတိပေးစကားတစ်ခွန်းတော့ ပြောထားပါရစေ။ သည်အလုပ်ကို သင်တစ်ဦးတည်းသာ လုပ်လို့ရသည် ဆိုတာကို မမေ့ပါနှင့်။

သင် ဖတ်ရှုလေ့လာလို့ရသည့် ပုဂ္ဂလိက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်တွေ၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ထူထောင်ရေး စာအုပ်တွေရှိ၏။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေမည့် အသံသွင်းတိပ်ခွေတွေ၊ ဗီဒီယိုတိပ်ခွေတွေ အများကြီးရှိ၏။ တက်ရောက်လေ့လာလို့ရသည့် ဆွေးနွေးပွဲတွေ ရှိ၏။ သင့်ကို အားပေးစကားပြောသည့် မိတ်ဆွေတွေ ရှိ၏။ ထိုအရာတွေ အားလုံးကို သင်ဖတ်ရှု၊ နားထောင်၊ လေ့လာနေလည်း သင့်ဘဝပြောင်းလဲလာအောင် သင်ကိုယ်တိုင်က တာဝန်ယူဖို့ မဆုံးဖြတ်လျှင် အထက်ပါနည်းလမ်းအားလုံးသည် တစ်စက်ကလေးမျှ အရာထင်မည် မဟုတ်။

သည်တော့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ပြောင်းလဲအောင် လုပ်ဖို့ ခြေမလှမ်းမီ သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲအောင်လုပ်ဖို့ ဦးစွာ သင်ယူဆည်းပူးပါ။ အပြောင်းအလဲဆိုသည်မှာ အထမြောက်အောင်မြင်ဖို့ ခက်ခဲသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်၏။ အလေ့အထများ 'ဖျက်' ပစ်ခြင်းအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ပြောကြသည်။ အလေ့အထတစ်ခုကို ဖျက်ပစ်ဖို့ဆိုသည်မှာ နာကျင်ခံစားရသော အလုပ်ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သည် သဘာဝအရ

နာကျင်မှုကို ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်လေ့ရှိကြ၏။ သည်တော့ အလေ့အထတစ်ခုကို ဖျက်ပစ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မတော်တဆကိစ္စမဟုတ်၊ တမင်လုပ်ယူမှရ၏။

သည်လို လုပ်ဖို့ဆိုသည်မှာ ခက်ခဲသည်မှန်၏။ သို့သော် အလေ့အထများကို ဖျက်ပစ်လို့ရ၏။ သင့်အား ဒုက္ခပေးနေသည့် အလေ့အထတစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ ဖျောက်ဖျက်လိုက်နိုင်သောအခါမှာတော့ အောင်မြင်မှုကို သင် စတင်ယုံကြည်လာတော့၏။

သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ မရောက်မချင်း ကျားကုတ်ကျားခဲ အားထုတ်မည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုထားပါ။ အများတကာက ပြောခဲ့ပြီး ကျွန်တော်အတွေ့အကြုံအရလည်း သိနေသည်မှာ မာရသွန်ပြေးပွဲတစ်ခုတွင် ပန်းဝင်ခါနီး တစ်မိုင်သည် အရှည်လျားဆုံး ဖြစ်သည်ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်၏။ သည်နောက်ဆုံးတစ်မိုင်အကြောင်း မသိမီ သင်သည် နှစ်ဆယ့်ငါးမိုင်ခွဲကို ဖြတ်ကျော်ခဲ့ရသည် မှန်၏။ သို့သော် အဓိကအချက်မှာ သင် လက်ရှိယုံကြည်နေသည်ထက် အများကြီးပိုပြီး စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိသည်ဆိုသည့်အချက်ဖြစ်၏။

သည်တော့ သည်စီမံကိန်းအောင်မြင်ရေးအတွက် သင့်စွမ်းရည်တွေကို ချုပ်ချယ်ကန့်သတ်ထားသည့် သင်၏ အတ္တပုံရိပ်ထဲမှ ဖောက်ထွက်ရပါမည်။ သင်သည် မွေးကတည်းက အောင်မြင်ရေး ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများ ပါလာသူတစ်ဦးအဖြစ် သင့်ကိုယ်သင် ရှုမြင်ပါ။ ပြောင်းလဲမှု အားလုံးသည် သဘောထားပြောင်းလဲမှုနှင့် အတွေးအခေါ် ပြောင်းလဲခြင်းမှ အစပြုကြောင်း သဘောပေါက်ထားပါ။ သင့်ပုဂ္ဂလိက သမိုင်းကြောင်း ဘယ်လိုပဲ ရှိနေသည်ဖြစ်စေ သင်ကသာ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းသည်ဆိုလျှင် သင့်အား အနှောင့်အယှက်ပေးနေသည့် ယုံကြည်ချက်တွေထဲမှ ဖောက်ထွက်လို့ရပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏မျိုးဆက်သက်တမ်းတွင် အကြီးမားဆုံး ဇော်ထုတ် တွေ့ရှိချက် မှာ လူသားတစ်ဦးသည် သူ၏ စိတ်သဘောထားကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် သူ့ဘဝကို ပြောင်းလဲလိုရသည့် အချက်ဖြစ်၏။

ဝီလျံ ဂျိမ်း

ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးဖြစ်စေ သင့်စိတ်ထဲမှာ ပြက်ပြက်ထင်ထင် အာရုံခံ မြင်ယောင်ကြည့်လို့ရပြီး ဖြစ်မြောက်ရမည်ဟု အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ထား လျှင် သင် အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ သည်လိုအောင်မြင်ဖို့ စနစ်တကျ စီမံကိန်း၊ ဇွဲရှိမှုနှင့် မယိမ်းယိုင်သော ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိဖို့လို၏။ သို့သော် သင့်မှာ သည်အချက်အားလုံး ပြည့်စုံပြီဆိုသည်နှင့် သင့်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရမည်မလွဲပေ။

'ယနေ့သည် သင့်ဘဝလက်ကျန်သက်တမ်း၏ ပထမဆုံးနေ့ဖြစ် သည်'

ဤစကားတွေသည် ဆီသည်မ လက်သုတ်ဖတ်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ် နေမည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သည်စကားက မှန်နေသည်။ သို့ဆိုလျှင် ယမန် နေ့သည် သင့်ဘဝဟောင်း၏ နောက်ဆုံးနေ့ဟု ပြောမည်ဆို ပြောလို့ရ ၏။ လွန်မြောက်သွားသည်များက သင် ယခုဖြစ်နေသည့် လူတစ်ယောက် ကို ပုံဖော်ပေးခဲ့၏။ အကယ်၍ ထိုလူတစ်ယောက်ကို သင် မနှစ်ခြိုက် ဘူးဆိုလျှင် ထိုလူကို အသွင်ပြောင်းပစ်ဖို့ ယနေ့ပဲ သန့်ဋ္ဌာန်ချလိုက်ပါ။ ဘာတွေ အမှားအယွင်းဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာကို မေ့ထားပါ။

သင့်အား ယခုထက်ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်မြင့်တင်ပေးဖို့ လိုအပ်နေသည် ဆိုလျှင် အောက်ပါသဘာဝများကို စဉ်းစားသုံးသပ်ကြည့်ပါ။

ကိုကာကိုလာကုမ္ပဏီသည် လုပ်ငန်းစဉ် ပထမနှစ်အတွင်း ပုလင်းလေးရာပဲ ရောင်းရ၏။ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားကို တီထွင်ခဲ့သည့်

မစ္စတာဂျိုးလက်အား စီးပွားပျက်မှာပဲဟု ကုမ္ပဏီတော်တော်များများက ဝေဖန်ပြက်ရယ်ပြုခဲ့၏။ သူ လုပ်ငန်းစဉ် ပထမနှစ်အတွင်း ဓား ငါးဆယ့် ခုနှစ်ချောင်းပဲ ရောင်းရသည်။ အသက်ရှစ်နှစ်တွင် မျက်စိကွယ်သွား သော အမေရိကန်ကလေး ဒေးဗစ်ဟတ်မန်သည် အသက် နှစ်ဆယ့်ခုနှစ် နှစ်တွင် ဆေးတက္ကသိုလ်မှ မျက်မမြင်ဘဝဖြင့် ဆေးတက္ကသိုလ်မှ ပထမ ဆုံး ဘွဲ့ ရသူဖြစ်ခဲ့၏။ ဘီသိုဗင်သည် သူ၏ ကမ္ဘာကျော် နဝမမြောက် ဆင်ဖိုနီကို ရေးသားပြုစုချိန်၌ လုံးဝနားပင်းနေလေသည်။ စာရေးပြီး အိတ်လို ခေါက်ပြီး စာပို့လို့ရသည့် စာရွက်ကို တီထွင်ခဲ့သူသည် ဈေး ကွက် ဖော်ဆောင်ရေး ကြော်ငြာတွေ လုပ်ပြီးသည့်တိုင် မအောင်မြင်ခဲ့။ ငွေကြေးစိုက်ထုတ်ခဲ့သူများလည်း စိတ်ပျက်လက်လျှော့ကုန်ပြီ။ သို့သော် သူကတော့ အားမလျှော့ခဲ့ချေ။

'သင်၏ နောက်ဆုံးရုံးခိုမို့မူနောက်က အောင်မြင်မှု ကပ်ပါလာ သည်' ဟူသော ဆိုရိုးစကားရှိ၏။ ထိုသို့ ပြောသူများသည် သူတို့၏ နောက်ဆုံးရုံးခိုမို့မူ ဘယ်တော့ဖြစ်မည်ကို မသိကြ။ သို့ပေမဲ့ သူတို့သည် မဆုတ်မနစ် ဇွဲခတ်ခဲ့ကြလေသည်။

အောင်မြင်မှုတိုင်းတွင် သူ့တန်ကြေးနှင့်သူရှိသည်။ အောင်မြင်မှု က တချို့ဆီသို့ ရှောရှောရူရှူလာသည်။ အခြားသူတွေအတွက်တော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှ လာသည်။ သို့သော် ကျွန်တော် ပြောခဲ့သည်အတိုင်း အားလုံးမှာရှိသည့် တူညီသောအချက်များကတော့ အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ ခိုင်မာသောစိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်နှင့် မဆုတ်မနစ် သော ဇွဲရှိမှုတို့ဖြစ်၏။

သည်တော့ အဆိုပါခံယူချက်ကို ဦးထိပ်ထားပြီး ယခု သင့်အနာ ဂတ် အောင်မြင်မှု ဖော်ဆောင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကိစ္စကို စဉ်းစားကြပါစို့။

သင် လိမ္မာတက်

အမေရိကန်ရှိ တက္ကသိုလ်တစ်ခုတွင် ပါမောက္ခတစ်ဦးက သူတပည့် သစ်များ စတင်ကျောင်းတက်သည့်နေ့၌ ပြောလေ့ရှိသည့် စကားတစ် ခွန်းရှိ၏။ “မင်းတို့ကိုယ်မင်းတို့ ထိုက်တန်တယ်လို့ ထင်ထားတဲ့ ကြေး နဲ့ မင်းတို့ကို ငါဝယ်ယူပြီး မင်းတို့ ဘယ်လောက်ထိုက်တန်တယ်ဆိုတာ ငါသိထားတဲ့ကြေးနဲ့ မင်းတို့ကို ပြန်ရောင်းမယ်ဆိုရင် ငါသန်းကြွယ် သူဌေးကြီးဖြစ်မှာပဲ” ဟူ၏။

လူတော်တော်များများက သူတို့ကိုယ်သူတို့ တန်ဖိုးလျှော့ပြီး တွက် ကြသည်။ သူတို့က သူတို့၏စွမ်းရည်များနှင့် ငုပ်လျှိုးစွမ်းရည်များကို အထင်သေးကြ၏။ သို့သော် သင့်ကိုယ်သင်မှ တန်ဖိုးမထားလျှင် ဘယ် သူကလာပြီး တန်ဖိုးထားမည်လဲ။ စီးပွားရေးလောကတွင် ငွေကြေးစိုက် ထုတ်သူများအား ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိသည့် ကုမ္ပဏီများရှိ၏။ ငွေကြေး စိုက်ထုတ်သူများက ထိုကုမ္ပဏီများကို တန်ဖိုးထားသည်မှာ သူတို့၏ အခြေခံပစ္စည်းများကြောင့်သာ မဟုတ်။ သူတို့၏ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် များကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် သင်လည်း သင်၏ ငုပ်လျှိုး နေသော လုပ်ရည်ကိုင်ရည်များကို တန်ဖိုးထားသင့်၏။ သင့်ကိုယ်သင် အကဲဖြတ်ရာ၌ သင်ပြုလုပ်ခဲ့သည်များနှင့် မတိုင်းမထွာပါနှင့်။ သင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည့်စွမ်းရည်များနှင့် အကဲဖြတ်ပါ။ ထိုအခါ သင် အံ့ဩ တကြီးဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။

သင့်ကိုယ်သင် အနာဂတ်အတွက် အရင်းအနှီး မြှုပ်နှံဖို့ ကောင်း သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် ခိုင်းနှိုင်းစဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်လိမ္မာ တက်ဆိုသည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုပဲဆိုပါစို့။ သည်ကုမ္ပဏီက တိုးတက်ဖို့ အလားအလာရှိသည့် ကုမ္ပဏီလား၊ ငွေကြေးထည့်ဝင်ရင်းနှီးရမှာ အန္တရာယ်ကြီးသည့် ကုမ္ပဏီလား။ သည်ကုမ္ပဏီ၏ အရင်းအမြစ်များနှင့်

စိတ်ဓာတ်ရေးရာက ဘယ်လိုနေသလဲ။ တစ်နေ့နေ့တွင် အများပြည်သူ ရှယ်ယာထည့်ဝင်နိုင်သည့် ကုမ္ပဏီကြီးဖြစ်လာနိုင်စရာရှိသလား။

ဧရာမကုမ္ပဏီကြီးများတွင် သူ့တာဝန်နှင့်သူ ဌာနခွဲတွေ အများ ကြီး ရှိသည်။ သုတေသနဌာန၊ ဈေးကွက်ဖော်ဆောင်ရေးဌာန၊ အရောင်း ဌာန၊ ဖြန့်ချိရေးဌာန၊ ထုတ်လုပ်ရေးဌာန၊ ဘဏ္ဍာရေးဌာန၊ လူသားအရင်း အမြစ်ဌာန စသည်ဖြင့်။ သူတို့အားလုံးပင် သူတို့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပါဝင်နေသည့် ကုမ္ပဏီအောင်မြင်ရေးကို ဦးတည်ချက်ထားပြီး အလုပ် လုပ်နေကြသည်။ သူတို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးဖြည့်ဆည်းပေးကြသည်။ အပေးအယူမျှစွာ လုပ်ဆောင်ကြသည်။ သူတို့ ထိုသို့ မဖြစ်တော့ဘူးဆို လျှင် ပြဿနာတွေပေါ်လာလိမ့်မည်။ ကုမ္ပဏီများတွင် ၎င်းဌာနများကို ဌာနခွဲများဟုခေါ်သည်။ သူတို့သည် ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်ကောင်း လုပ်နေကြလိမ့်မည်။ သို့သော် အခက်အခဲများကို ပူးပေါင်းမဖြေရှင်းလျှင် တော့ ကမောက်ကမ ဖြစ်ရပ်တွေ ပေါ်လာနိုင်၏။

ဥပမာ အရောင်းဌာနက အဓိကဖောက်သည်ကြီးတစ်ဦးအား မိမိ တို့၏ ကုန်ပစ္စည်းအသစ်ကိုဘယ်နေ့ဘယ်ရက် အရောက်ပို့ပေးမည်ဟု ကတိပြုလိုက်၏။ သုတေသနဌာနက ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်တွင် ကုန် ပစ္စည်းအသစ်ကို ရနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဖောက်သည်ကို အကြောင်း ကြားမထား။ ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရေးဌာနကလည်း လုပ်အားကို မတိုးမြှင့် နိုင်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘဏ္ဍာရေးဌာနက လိုအပ်သော ငွေကြေး ထုတ်မပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဘဏ္ဍာရေးဌာနက ငွေမထုတ်နိုင် ခြင်းမှာ ဖြန့်ချိရေးဌာနက ရရန်ရှိ အကြွေးတွေ ကောက်ခံမပေးနိုင်သော ကြောင့်။ တစ်ဌာနနှင့်တစ်ဌာန အဆက်အသွယ်မရှိခြင်းကြောင့် ကုမ္ပဏီ မှာ အကြီးအကျယ်ခေါင်းခဲရတော့၏။ အပြင်လူများ၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊ ကုမ္ပဏီတွင် စိတ်ဓာတ်ရေးရာအပြင် ငွေကြေးအရပါ ဆုံးရှုံးရတော့၏။

ကုမ္ပဏီများကို ဌာနခွဲများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့်နည်းတူ သင့်ကိုလည်း ထိုအတိုင်း ဖွဲ့စည်းထား၏။ သင့်မှာ သင့်ကိုယ်ပိုင်ဌာနခွဲတွေ ရှိသည်။ သင်၏ ထူးခြားထင်ရှားသော သွင်ပြင်လက္ခဏာများ။ သည် သွင်ပြင်လက္ခဏာများက သင်ဘယ်သူလဲဆိုတာကို ဖော်ပြနေ၏။ ကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ ဌာနခွဲများနည်းတူ သင်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများလည်း အပေးအယူမျှတစွာ အလုပ်လုပ်ကြရပါမည်။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ သူ့ဌာနထက်မကြီးမြင့်။ ဘယ်ဌာနမျှ သူ့ကုမ္ပဏီထက် မကြီးမြင့်။ ထိုနည်းတူ သင့်ဘဝ၏ ဘယ်သွင်ပြင်လက္ခဏာမှ အခြားသွင်ပြင်လက္ခဏာများထက် ကြီးမြင့်ခြင်းမရှိ။ အားကစားလောကတွင် ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိပါသည်။ ချန်ပီယံအသင်းတစ်သင်းသည် ချန်ပီယံတွေ ပါဝင်စုစည်းထားသည့် အသင်းတစ်သင်းကို အချိန်မရွေးနိုင်သည်ဟူ၏။

စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုရရှိရန် သင်သည် စနစ်တကျ လည်ပတ်နေသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုကဲ့သို့ စွမ်းရည်ပြည့်ဆောင်ရွက်နိုင်ရပါမည်။ သည်တော့ ဌာနခွဲများကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ဌာနခွဲများနေရာတွင် သင့်ဘဝ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများဖြင့် အစားထိုးကြည့်ကြရအောင်။ စွမ်းရည်အထက်မြက်ဆုံးဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်သည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ကျွန်တော်က ခုနစ်မျိုးခွဲထား၏။ သင့်ကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်သဘောထား၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ဝိညာဉ်အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းနှင့် ချမ်းသာခြင်းတို့ဖြစ်၏။

သင့်သွင်ပြင်လက္ခဏာ ခုနစ်ရပ်

မွေးရာပါအောင်နိုင်သူများ ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်ကို စတင်ဖန်တီးသောအခါ ကျွန်တော်ဘဝ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာခုနစ်ရပ်ကို ဖော်ထုတ်

ခဲ့၏။ ကျွန်တော့်ဘဝ အဆင်ပြေချောမွေ့နေဖို့ ၎င်းသွင်ပြင်လက္ခဏာအားလုံး ဒေါင်ဒေါင်မြည်ကောင်းနေရမည်ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်ဖော်ထုတ်ထားသည့် လက္ခဏာခုနစ်ရပ်ထက် အရေးကြီးသော လက္ခဏာရပ်များ သင့်ဘဝမှာ ရှိကောင်းရှိပါမည်။ ဖြည့်စွက်လိုသည်ဆိုလျှင် ဖြည့်စွက်လို့ရ၏။ သို့သော် ကျွန်တော်ဖော်ထုတ်ထားသည့် လက္ခဏာရပ်များကို တစ်ခုမျှ လျစ်လျူမရှုစေလိုပါ။ ခုနစ်မျိုးစလုံး အရေးကြီးသည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်

သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုသဘောရသလဲ။ သင့်အနာဂတ်ကို သင်ဘယ်လိုသဘောရသလဲ။ ဘယ်လိုစိန်ခေါ်မှုမျိုးကိုမဆို ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟု သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိသလား။ သင့်အတ္တပုံရိပ်ကို စိတ်ကျေနပ်မှု ရှိရဲ့လား။ သဘောကျရဲ့လား။ သင့်ကိုယ်သင် သဘောကျရဲ့လား။ သင့်အတွက် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားသလား။ သင့်မှာ သင် ရှက်သည့်အမှုအကျင့်တွေ ရှိသလား။ သင့်ရုပ်သွင်ဘယ်လိုရှိသလဲ။ နံနက် မိုးလင်းလို့ မှန်ထဲကြည့်လိုက်သည့်အခါ သင်မြင်ရသည့်ပုံရိပ်ကို သင် သဘောကျရဲ့လား။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာကို ဘယ်လို သဘောထားသလဲ။ ဧရာကို ဣန္ဒြေမပျက် ရင်ဆိုင်နိုင်သလား။ သို့မဟုတ်ဧရာသည် သင့်အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ ဖြစ်နေသလား။ သင့်ကိုယ်ပိုင် ကုမ္ပဏီကိုသဘောကျရဲ့လား။ သင့်ကုမ္ပဏီ ဒေါင်ဒေါင်မြည်ဖြစ်ဖို့ ဘယ်လောက် နီးစပ်နေပြီလဲ။

ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာရေးဆိုရာ၌ သင်၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ရဲ့လား။ တချို့လူတွေ သူတို့ကိုယ်ခန္ဓာကို သူတို့ အလေးမထား ဂရုမစိုက်ပုံကိုကြည့်ပြီး သင် အံ့ဩတကြီး ဖြစ်မိသလား။ သူတို့တစ်တွေ အစားအသောက်၊ ယမကာ နှင့် အခြားအရာတွေကို မဆင်မခြင် စားသုံးနေသည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာ မည့်အကျိုးဆက်များကို သင်စဉ်းစားကြည့်မိသလား။ နောက်ပြီး ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ မလိုဟူသော သူတို့၏ အတွေးအမြင်ကိုကော အံ့အားသင့်မိသလား။

တနင်္ဂနွေနေ့ဆိုလျှင် လူတွေ သူတို့ကားတွေကို ရေးဆေး၊ ဓာတ်ဆီ ရှိမရှိကြည့်၊ ဘက်ထရီအိုးစစ်ကြည့်ပြီး သူတို့၏ မော်တော်ကား ပုံမှန် အလုပ်လုပ်နေအောင် ဂရုစိုက်ကြသည်။ သူတို့ ဒါတွေကို အလုပ်ရှုပ်ခဲပြီး လုပ်နေကြခြင်းမှာ သူတို့၏ မော်တော်ကားကို တန်ဖိုးတစ်ခု သတ်မှတ် လိုရသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သည်ကားကို ငွေကြေး ဘယ်ရွှေ့ဘယ်မျှဟု တန်ဖိုးသတ်မှတ်လိုရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သည်ကားကို သူတို့ တကယ် ပဲ မြတ်နိုးကြသည်။ သို့ပေမဲ့ သူတို့သည် အံ့စရာကောင်းလောက်အောင် ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ် ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးဖွဲ့စည်းထားသည့် သက်ရှိ ယန္တရားကြီး၊ ကျွန်တော်တို့၏ စွမ်းရည်ဖြင့် ပုံတူပွားဖို့ လက်လှမ်းမမီ သည့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုတော့ မော်တော်ကားတစ်စီးအပေါ် ဂရုစိုက် မှု၏ တစ်ဝက်လောက်ပင် အလေးဂရုမထားသယောင်ရှိနေကြလေသည်။

သည်တော့ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို သင်ပြုစုထိန်းသိမ်းပါသလား။ မထိန်းသိမ်းဟုဆိုလျှင် ဘာကြောင့်ပါလဲ။ သင့်ကျန်းမာရေးသည် ထိပ် တန်း ဦးစားပေးဖြစ်ရပါမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသူများသည် မကြံ့ခိုင်သူများထက် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိကြသည်။ သင့် ကျန်း

မာရေးကိုစစ်ဆေးကြည့်ဖို့ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ရက်ချိန်းယူလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ သင့်ကိုယ်သင် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းလာစေမည့် အစီအစဉ်တစ်ခု စီစဉ်ချမှတ် လိုက်ပါလေ။

အစားအသောက်

သင့်အစားအသောက်ကို အလေးထား ဂရုစိုက်ပါ။ 'သင်စား သည့်အတိုင်း သင်ဖြစ်မည်' ဟူသော ဆိုရိုးတစ်ရပ်ရှိ၏။ စာအုပ်ဆိုင်များ နှင့် စာကြည့်တိုက်များတွင် အာဟာရဓာတ်နှင့် ပတ်သက်၍ သိလိုသည် များ သိနိုင်ရန် စာအုပ်စာတမ်းတွေ အမြောက်အမြားရှိ၏။ ဘယ်အစား အစာတွေကို ဘာတွေနှင့် တွဲဖက်စားသင့်ကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့် စုံသည့် အစားအစာများမှာ ဘယ်လိုအစားအစာတွေဖြစ်ကြောင်း၊ ပရိုတိန် ဓာတ်များခြင်း၊ အဆီဓာတ်နည်းခြင်းတို့အကြောင်း သိကောင်းစရာတွေ အများကြီးရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာများသည် သဘာဝထွက် အစားအစာ များနှင့် အလွန်သင့်မြတ်ကြောင်း စိတ်ထဲ စွဲမှတ်ထားပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဇီဝအခြေခံသော အစားအစာများကို ပို၍စားသင့်၏။

ကျွန်တော်သည် တခြားလူတစ်ဦးနည်းတူ ဟမ်ဘာဂါတို့၊ အာလူး ကြော်တို့ကို ကြိုက်၏။ သို့ပေမဲ့ အားလုံးကို တော်ရုံသင့်ရုံပဲ စားသည်။ သင့် ဝမ်းဗိုက်ထဲ အာဟာရမဖြစ်သည့် အမှိုက်တွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ကြီး ဖြည့်သည့်နည်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို မနှိပ်စက်ပါနှင့်။

ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း

သင်ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတလေပင် လုပ်ဖြစ်ပါလား။ မဆိုစလောက်ကလေး ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းကပင်လျှင် သင့်ဘဝကို

အကျိုးပြုနိုင်စွမ်းရှိ၏။ အသက် ခုနစ်ဆယ်အရွယ် အဘိုးကြီးတွေ ရိုးရိုး စင်းစင်း အလေးမလှေကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ကြရာ ကြွက်သားတွေ သန်မာ တောင့်တင်းလာပြီး သွေးဖိအား လျော့ကျသွားကြောင်း သိရ၏။ ကျန်းမာ ရေးလှေကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့ အသက်သိပ်ကြီးနေပြီဆိုတာ ဘယ်တော့မျှ မရှိ။ ခါတိုင်းထက် ငါးမိနစ်စာလောက် ပိုပြီးလမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခါအခွင့်ကြုံတိုင်း ဓာတ်လှေကား မစီးဘဲ လှေကားကို ခြေကျင့်တက် ခြင်းလောက်သည်လည်း လှေကျင့်ခန်းယူရာ ရောက်ပါသည်။

သင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖြေလျှော့ပြီး နေထိုင်ဖို့ တစ်နေ့လျှင် အချိန် ဘယ်လောက် သတ်မှတ်ထားပါသလဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ နံနက်တစ် ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် တရားထိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ခါ ငါးမိနစ်၊ တစ်ခါ တစ်ခါ မိနစ်နှစ်ဆယ်အထိ ထိုင်ဖြစ်သည်။ ဘယ်လောက်ပဲထိုင်ထိုင် ကျွန်တော်ဘဝအတွက်ရရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ တိုင်းတာလို့ မရလောက်အောင်ပင်။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံစားရဆဲ ဖြစ်သည့်တိုင် ယခင် ကလို ဆိုးဆိုးရွားရွား မခံစားရတော့။ မှန်သည်။ တစ်ခါတစ်ခါ၌ ဖြစ်ရပ် တွေက အားလုံးတစ်ပြိုင်တည်း၊ တစ်ချိန်တည်း ချိန်းပြီး ဖြစ်ပေါ်လာ သယောင်ရှိ၏။ ထိုအခါမျိုးတွင် ကျွန်တော့်စိတ်က အသည်းအသန် ပြေးလွှားနေသော်လည်း ရုပ်ပိုင်းအရ တည်ငြိမ်နေနိုင်လာပြီး ဖြစ်၏။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ခန္ဓာက စိတ်နှင့်အတူ လိုက်ပြီး ပျာယာခတ်မနေ။ ဖြေဖြေ လျှော့လျှော့နေတတ်အောင် လှေကျင့်ထားသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ သဘာဝနည်းအရ ဖြေလျှော့နေနည်းကို လေ့ကျင့် ရပါမည်။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်မှ သက်သာရန်အတွက် ကျန်းမာရေးထိခိုက် စေသော စီးကရက်၊ အရက်နှင့် အခြားပစ္စည်းများကို မှီခိုအားထားခြင်း မပြုသင့်ပါ။

စိတ်သဘောထား

သင့်စိတ်သဘောထားက အပြုသဘောဆောင်သလား သို့မဟုတ် အပျက်သဘောဆောင်သလား။ သင့်သည် အကောင်းမြင်သမားလား။ အဆိုးမြင်သမားလား။ သင့်က အဆိုးဆုံးကို မျှော်လင့်ပြီး အကောင်းဆုံး ကို ဆုတောင်းတတ်သူလား။

သင် ချက်ချင်းလက်ငင်းပြောင်းပစ်လို့ရသည့် အရာတစ်ခုမှာ သင့် စိတ်သဘောဖြစ်၏။ သင့်တွေးခေါ်နေကျ ပုံစံဟောင်းနှင့် အပြုအမူတို့ကို ချက်ချင်းလက်ငင်းပြုပြင်ပစ်လို့ရမည်မဟုတ်။ သို့ပေမဲ့ သင့်စိတ်သဘော ထားကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် အခြေအနေအရပ်အရပ်ကို တုံ့ပြန်ရာ၌ သိသာ ထူးခြားသွားနိုင်၏။

သင့်သဘောထားသည် အပြုသဘောဆောင်သဘောထား ဖြစ် လာအောင် စိတ်ပြဋ္ဌာန်းထားပါ။ ယခင်က စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခဲ့သည့် ကိစ္စမျိုးတွေနှင့် ကြုံရလျှင် ယခင်ကလို မဖြစ်ရအောင် သန္နိဋ္ဌာန် ချထား ပါ။ သင့်စိတ်သဘောထားက ကမ္ဘာလောကကြီးကို သင် ဘယ်လိုရှုမြင် သလဲဆိုတာကို ပြဋ္ဌာန်းရုံမျှမဟုတ် ကမ္ဘာလောကကြီးက သင့်ကို ဘယ်လိုရှုမြင်သလဲ ဆိုတာကိုပါ ပြဋ္ဌာန်းပါသည်။

သင့်စိတ်သဘောထားကို တည့်မတ်မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်လိုက် ပါ။ အစစအရာရာ လွယ်ကူချောမွေ့လာပါလိမ့်မည်။

သင့်သည် 'ကောင်းသားပဲ' အဆင့်ကို ရှာဖွေနေခြင်း မဟုတ်။ သင့်သည် 'ဒေါင်ဒေါင်မြည်' အဆင့်ကို ရအောင် အားထုတ်ကြိုးပမ်းနေ ခြင်းဖြစ်၏။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

ကျွန်တော်ဆိုလိုသည်မှာ သင်နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်၏။ သင့်မိသားစုနှင့်သင် ချစ်ခင်သူများ၊ သင့်အပေါင်းအသင်းများ၊ မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ တစ်နေ့တာအတွင်း တွေ့ကြုံရပြီး နောင်ပြန်မတွေ့နိုင်တော့မည့် သူစိမ်းများပင် ပါဝင်၏။ သင်နှင့် ဆုံတွေ့ရသူ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် သင် သူနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ရှိသွားပြီဖြစ်ပါသည်။

သင်က သူတို့ကို ဘယ်လိုဆက်ဆံသလဲ။ သင့်အား ဘယ်လိုဆက်ဆံခံရခွင့်မျိုး သူတို့ကိုပေးသလဲ။ 'လူတစ်ဦးကို အကဲဖြတ်ရာ၌ သူ့အား အကျိုးမပြုနိုင်သူ တစ်ဦးကို ဘယ်လိုဆက်ဆံသလဲ ဆိုသည့်အပေါ် မူတည်ပြီး အကဲဖြတ်ပါ' ဟူသည့် ဆိုရိုးစကားကို ကျွန်တော် သဘောကျ၏။

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုထဲတွင် သင်၏ဆက်ဆံရေး ဘယ်အခြေအနေရှိသလဲ။ အသင်းကို သင် ဘယ်လိုရှုမြင်သလဲ။ အသင်းထဲမှာ ပါဝင်သူများနှင့် သင့်ကိုယ်သင်ရော ဘယ်လိုရှုမြင်သလဲ။ သင်ကျေနပ်နှစ်သက်သလား။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ ဖြစ်ထွန်းလာခွင့်ပြုသလား။ သို့မဟုတ် လူတွေကို လက်တစ်ကမ်းအကွာမှာထားပြီး ဆက်ဆံရေးတံခါးကို ပိတ်ထားသလား။

သင့်အား ရုံးထဲမှာ တစ်ခန်းဝင် တစ်ခန်းထွက် လျှောက်သွားပြီး တွေ့သူတိုင်းကို ပွေ့ဖက်နှုတ်ဆက်၊ နှုတ်ခွန်းချိုသာ စကားတွေပြောဖို့ ကျွန်တော် တိုက်တွန်းနေခြင်း မဟုတ်။ တချို့ကတော့ ထိုအတိုင်း ကျင့်ကြံကြသည်။ ကျွန်တော် ပြောနေသည်မှာ လူတွေနှင့် ဆုံတွေ့သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အနေအထားကို အကဲခတ်ကြည့်ဖို့ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကနဦးအခွဲကလေးတွေ စွဲထင်တတ်ကြ၏။ တစ်ခါတလေ

ကျွန်တော်တို့၏ အစွဲအထင်တွေ မှားနေသည့်တိုင် အဆိုပါ ကနဦးအစွဲများကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဆုပ်ကိုင်ထားကြလေသည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများက အကျင့်စရိုက်များကို ပုံဖော်နေတတ်၏။ သင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးက ဘယ်လိုအနေအထားရှိသလဲ။

အနီးကပ်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် သင့်အနေအထား ဘယ်လိုရှိသလဲ။ သင့်အလုပ်ရှင်နှင့် ဆက်ဆံရေးတွင် အခက်အခဲတွေ ရှိသလား။ သင့်အထက်လူကြီးနှင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်လေ့ရှိသလား။ တရင်းတန်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလို့မရသည့် အကျင့်ရှိသလား။

ချစ်ခင်မြတ်နိုးသော မိသားစုဆက်ဆံရေးကို ထိန်းထားနိုင်လောက်အောင် သင်အချိန်ပေးပါသလား။ သင့်မိသားစုများကို ကူညီဖေးမဖို့ သို့မဟုတ် သူတို့က သင့်အား ကူညီဖေးမဖို့ အချိန်ပေးသလား။ သို့မဟုတ် အလုပ်ထဲမှာပဲ အချိန်ကုန်နေသလား။ သင့်မိသားစုအတွက် ယနေ့ပူပန်ရမည့်ကိစ္စကို မနက်ဖြန်သို့ ရွှေ့ဆိုင်းရလောက်အောင် အလုပ်ပိနေသလား။ သင့်မိသားစုထက် သင့်အလုပ်က ဦးစားပေးနေရာ ရနေသလား။ သင့်မှာ မိသားစုတစ်ခုရှိသည်ဆိုလျှင် သင့်မိသားစုသည် သင့်ရပ်တည်ရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်မှာ မိသားစုမရှိဘူးဆိုလျှင် ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေများက မိသားစုနေရာတွင် ဝင်ရောက်နေရာယူပါလိမ့်မည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိသားစုတစ်ခု ရှိနေရေးသည် ကျွန်တော်တို့အားလုံး၏ဘဝများတွင် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း ခြွင်းချက်မဲ့ လက်ခံထားကြပါသည်။

သည်တော့ သင်နှင့် သင်မိသားစု၏ ဆက်ဆံရေး အနေအထား ဘယ်လိုရှိပါသလဲ။ နောက်ပြီး သင်နှင့် သင့်ကိုယ် ဆက်ဆံရေး အနေအထား ဘယ်လိုရှိပါသလဲဆိုတာကလည်း မိသားစုဆက်ဆံရေးနှင့် တန်းတူအရေးကြီးပါသည်။

ပိညာဉ်

ဝိညာဉ်က လူတော်တော်များများ၏ အတ္တအမှန်ကို ထင်ဟပ်ပြ၏။ နောက်ပြီး သူတို့၏ ဦးတည်ချက်အမှန်ကို အနက်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ပြ၏။ ဘာသာရေး မကိုင်းရှိုင်းသူများအတွက်မူ သူတို့၏ အမာခံ တန်ဖိုးများက သိသာစေ၏။

သင်သည် အဆိုပါတန်ဖိုးများကို ဦးထိပ်ထားပါသလား။ သင့်မှာ စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းတွေ ရှိပါသလား။ သင်ဖြောင့်မတ်သလား။ ရိုးသားသလား။ စစ်မှန်သလား။

သင်သည် ဝိညာဉ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်သည်ဆိုလျှင် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များ ပြုလုပ်သလား။ ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း၊ ဘုရားကျောင်းသွားခြင်းတို့ ပြုလုပ်သလား။ တရားထိုင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို တွေးကြည့်သလား။ တိတိကျကျဆိုရလျှင် သင့်ဘဝမှာ သင်လုပ်နေသည့် ကိစ္စအကြောင်း စဉ်းစားသုံးသပ်ကြည့်သလား။

ထက်မြက်စူးရှသော ဝိညာဉ်က ကျွန်တော်တို့အတွက် အခြားသော သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရှုမြင်နိုင်စွမ်းရှိလာစေပါသည်။

အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်း

သင်လုပ်သည့်အလုပ်ဖြင့် သင့်ကို အဓိပ္ပာယ်အဖွင့်ခံရမှာ မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ ကျွန်တော်တို့ ဘဝများ၏ ကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းကို ပြဋ္ဌာန်းသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုနေထိုင်စားသောက်သလဲ သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့၏ အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ သင်လိုလားသည့် အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းကို သင်ရွေးချယ်ထားသလား။ သို့မဟုတ် သင်မထိန်းချုပ်နိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားများက သင့်အတွက်

ရွေးချယ်ပေးလိုက်သလား။

သင့်မှာ ကြည်လင်ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခု ရှိသလား။ ၎င်းရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် သင်ဖြစ်စေချင်သည့် အနာဂတ်ဘဝနှင့် အဝင်ခွင့်ကျရှိသလား။ သင်၏ လက်ရှိအသက်မွေးမှု လုပ်ငန်းတွင် သင့်စိတ်ကို ပဋိပက္ခဖြစ်နေစေသော ဖြေရှင်းလို့ မရသည့် ပြဿနာတွေရှိနေသလား။ သင့်ကို တွန်းအားပေးနေသည်မှာ ဥစ္စာနေလား သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှုလား။ သင်၏ လက်ရှိအသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းသည် သင့်အတွက် အမှန်တကယ်ဟုတ်ရဲ့လား။

အကယ်၍ သင်၏ အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းသည် 'ကောင်းသားပဲ' အဆင့်သာရှိသည်ဆိုလျှင် သင်လုပ်ငန်းပြောင်းဖို့ အချိန်ရောက်နေပါပြီ။ နောက်ဆုံးတွင် . . .

ချမ်းသာခြင်း

ဘယ်လိုချမ်းသာခြင်းမျိုးသည် သင့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိမည်ဟု သင် စဉ်းစားကြည့်ဖူးပါသလား။ သင့်ကိုယ်သင် ချမ်းသာသည်ဟု ဖြောလို့ရအောင် ဘယ်အရာတွေက ဖန်တီးပေးမည်ဆိုတာ သင်သိပါသလား။

တချို့အတွက်တော့ သူတို့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ၏ အတိုင်းမဲ့မေတ္တာကို ရယူခံစားခွင့်ရခြင်းဖြစ်၏။ အခြားသူများအတွက်မူ ငွေကြေးအတိုင်းအတာတစ်ခုဖြစ်၏။ သို့သော် ကျွန်တော်၏ ပုဂ္ဂလိက အတွေ့အကြုံအရ သိထားသည်မှာ သင့်ဘဝ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာ ပထမခြောက်မျိုးကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပြီဆိုလျှင်ချမ်းသာခြင်းသည် သူ့အလိုအလို ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

သည်တော့ သင့်ကိုယ်၊ သင်ကျန်းမာရေး၊ သင့်စိတ်သဘောထား၊ သင့်အပေါင်းအသင်းဆက်ဆံရေး၊ သင့်ဝိညာဉ်နှင့် သင့်အသက်မွေးမှု

လုပ်ငန်းတို့ကို အလေးထားဖြည့်ဆည်းပါ။ ထိုအခါ ချမ်းသာခြင်းက အနက်ကလိုက်လာပါလိမ့်မည်။

သင်၏ အောင်မြင်သော အနာဂတ်အတွက်စီမံချက် ပြုရာတွင် ဖြစ်မနေ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာအချက်မှာ အထက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

သင်စာအုပ်

သင်သည် သင်လိမ္မိတက် ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီ။ ယခုဘာလုပ်ငန်းလုပ်မည် ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရတော့မည်။ သင်လိမ္မိတက်၏ ရပ်တည်ချက်က ဘာလဲ။ ဘာတွေလုပ်မည်လဲ။ သင်၏ ရေတိုနှင့်ရှေ့ည ရည်မှန်းချက် တွေက ဘာတွေလဲ။

သည်ကိစ္စကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သင့်ရည်မှန်းချက်များနှင့် စီမံကိန်းများကို မှတ်စုစာအုပ်တစ်အုပ်ထဲတွင် ရေးချရန်လို၏။ သည် စာအုပ်ကို သင်၏ ဘဝလမ်းညွှန်စာအုပ်ဟု ခေါ်ကြပါစို့။ သည်စာအုပ် က တကယ်လည်း ထိထိရောက်ရောက် လမ်းညွှန်ပါလိမ့်မည်။ သည်စာ အုပ်ကို သင်ပြန်ကြည့်လို့ရသည်။ လိုအပ်လျှင် ရည်မှန်းချက်တွေ၊ စီမံ ကိန်းတွေ ထပ်ဖြည့်လို့ရသည်။ ၎င်းရည်မှန်းချက်တွေ၊ စီမံကိန်းတွေက သင်၏ ပန်းတိုင်အရောက် ခရီးစဉ်ကို ကိုယ်စားပြုနေလိမ့်မည်။ သင့် အောင်မြင်ရေးအတွက် စီမံချက်စာတမ်းကို ကိုယ်စားပြုနေလိမ့်မည်။

ယခုကဲ့သို့ စာဖြင့်ချရေးသည့် အဆင့်ကို မကျော်မီဖို့ အလွန်အရေး ခြီး၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်ရည်မှန်းချက်ကို စာဖြင့် ချရေးခြင်း လောက် မသိစိတ်ထဲတွင် စွဲထင်စေသော နည်းမရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါ သည်။

လုပ်ငန်းအားလုံး စီမံကိန်းတစ်ခုဖြင့် အစပြုကြရ၏။ သူတို့ ဘာ

လုပ်မည်၊ ဘယ်လိုလုပ်မည်ဆိုတာကို စီမံကိန်းများက ဖော်ပြ၏။ သူတို့ က ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေကို သုံးလတစ်ကြိမ်နှင့် တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် မီးမောင်း ထိုးပြသည်။ တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ အားလုံးအတွက် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မည့် စံပြ စီမံကိန်းဟူ၍ မရှိချေ။

သင်၏ ပုဂ္ဂလိက စီမံကိန်းသည်လည်း ထိုနည်းအတူဖြစ်၏။ သင်ရေးဆွဲသည့် စီမံကိန်းသည် သင်အတွက် အကောင်းဆုံး အလုပ်လုပ် ပေးမည့် စီမံကိန်းဖြစ်၏။ သည်စီမံကိန်းကို သင်က ရေးဆွဲပုံဖော်ပြီး သင်သာ နားလည်သဘောပေါက်ဆုံးသူဖြစ်မည်။ သင်၏ ဘဝလမ်းညွှန် စာအုပ်ကို သင်က ပုံတွေ၊ ဇယားတွေဖြင့် ပုံဖော်ချင်စိတ် ရှိချင် ရှိမည်။ သို့မဟုတ် ရိုးရိုး ဒိုင်ယာရီမှတ်တမ်းရေးသည့် ပုံစံဖြင့် ပုံဖော်ချင်စိတ် ရှိချင်ရှိမည်။ ဘယ်လိုနည်းဖြင့် ပုံဖော်သည်ဖြစ်စေအကြောင်း မဟုတ်။ သင်ကြိုက်ရာ နည်းဖြင့်ပုံဖော်လိုရ၏။

အဓိကအချက်မှာ သည်စာအုပ်သည် သင့်စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ပုံစံ ကို သင့်စိတ်ကြိုက် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ယခု ကျွန်တော်က ကျွန်တော့် ဘဝလမ်းညွှန်စာအုပ်ပြုစုစဉ်က ရရှိခဲ့သော အတွေ့အကြုံအရ အရေး ကြီးသော အဆင့်များကို ဖော်ပြသွားပါမည်။

စာမျက်နှာအသစ်ပေါ်တွင် သင့်ရည်မှန်းချက်များ ချရေးပါ။ သင့် ရည်မှန်းချက်က ဘယ်လောက်များများ၊ ဘယ်လောက် စိတ်ကူးယဉ် ဆန်ဆန်အကြော မဟုတ်။ အဓိကမှာ သင်ရယူပိုင်ဆိုင်လိုသော ဘဝ ရည်မှန်းချက်များကို ဦးနှောက်ထဲတွင် တစ်ခုမျှကျန်မနေအောင် စဉ်းစား ပြီး ချရေးဖို့ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ရည်မှန်းချက်စာရင်းကို ကြည့်ပါ။ နှစ်မျိုး နှစ်စားခွဲလိုက်ပါ။ လက်တွေ့ကျသော ဘဝရည်မှန်းချက်များ၊ သင်ရယူ နိုင်သည်ဟု အမှန်တကယ် ယုံကြည်သောရည်မှန်းချက်များ။ နောက်တစ် မျိုးက လက်တွေ့မကျသော ရည်မှန်းချက်များ။ သင်၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း

အရ လက်လှမ်းမမီဟုထင်သော ရည်မှန်းချက်များ သို့မဟုတ် မဖြစ်နိုင်ဟု အတိအလင်း သိနေသည့် ရည်မှန်းချက်မျိုး။ ဥပမာ၊ သင်သည် အသက် ငါးဆယ့်ငါးနှစ် ရှိနေပြီး ဖြစ်သည့်အတွက် အိုလံပစ်မီတာ ၁၀၀ ပြေးပွဲတွင် ရွှေတံဆိပ်ရဖို့မှန်းခြင်းသည် လက်တွေ့မကျ။ သင့်အသက်ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရှိနေပြီး အသက်နှစ်ဆယ်တွင် နှလုံးခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ဖြစ်ဖို့ ရည်မှန်းခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိ။

ယခု သင်၏လက်တွေ့ကျသော ရည်မှန်းချက်များကို သုံးမျိုးသုံးစား ထပ်ခွဲလိုက်ပါ။ ရေတို(တစ်လအထိ)၊ ရေလတ်(တစ်နှစ်အထိ)၊ ရေရှည်(တစ်နှစ်အထက်)ရည်မှန်းချက်များ။ ထို့နောက် စာမျက်နှာ တစ်မျက်နှာစီပေါ်တွင် ၎င်းရည်မှန်းချက်တစ်မျိုးစီကို ချရေးပါ။ ၎င်းတစ်မျိုးစီ၏အောက်တွင် သင်ကြိုက်သလောက် အရေအတွက်ကို စာရင်းသွင်းလို့ရပါသည်။ ရည်မှန်းချက်နှစ်ခုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှစ်ဆယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သင်ကြိုက်သလို ရေးလို့ရသည်။

တစ်မျက်နှာစီရေးပြီးသည်နှင့် ရည်မှန်းချက်အထမြောက်အောင် အောင်မြင်လိုသည့် ရက်စွဲထပ်ဖြည့်ရေးပါ။ ထို့နောက် ၎င်းပန်းဝင်ရက်မှ နောက်ကြောင်းကို ပြန်သွားကြည့်ပါ။ ပန်းဝင်ရက်မတိုင်မီ လမ်းခုလတ်မှာ ကြုံတွေ့ရမည့် အဆင့်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရေးအတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ၊ သင်၏ ရေလတ်ရည်မှန်းချက်မှာ သင်၏ သွေးဖိအားကို သဘာဝနည်းဖြင့်ချရန်၊ သောက်ဆေး အားထားရမှု လျော့နည်းသွားရန်၊ ထိုအနေအထားကို ခြောက်လအတွင်း ရရန်ဆိုလျှင် သင်ဘယ်လိုအဆင့်တွေကို ဖြတ်ကျော်ရမည်လဲ။

ပထမဦးစွာ စနစ်တကျစားသောက်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သွေးဖိအားချသည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေလေ့လာရမည်။ သင့်အား အကူအညီပေးပြီး စိတ်ဓာတ်မြှင့်ပေးမည့် ဆေးရုံ သို့မဟုတ်

အဖွဲ့အစည်းတွေ သင့်မြို့နယ်တွင်းမှာ ရှိမရှိ စုံစမ်းပါ။ သင့်အစား အသောက်ကို ဘယ်လိုပြောင်းပစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထိုအတိုင်း စပြီးမစားမီ သင့်ဆရာဝန်အား သင့်ရည်မှန်းချက်ကို အသေးစိတ်ပြောပြပါ။ သင့်ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းကူညီကြမှာ သေချာပါသည်။

ထိုစာမျက်နှာပေါ်မှာပင် သင့်ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားရင်း ကြုံတွေ့ရမည်ထင်သည့်ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်ရေးချပါ။ ဥပမာ၊ သင်သည် စိတ်ပျက်လက်လျှော့လွယ်တတ်သည် ဆိုပါစို့။ သို့ဆိုလျှင် သည်ကိစ္စကိုတော့ အောင်မြင်အောင်ပြုလုပ်မည်ဟု စိတ်ပြဋ္ဌာန်းလိုက်ပါ။ သင့်စိတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်ကို တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ မယိမ်းယိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းပါ။ သင်မရေရာ မသေချာသည့် ကိစ္စများ၊ ပြဿနာများရှိလျှင် မေးမြန်းပါ။ စုံစမ်းပါ။ အကူအညီတောင်းပါ။ အဖြေတစ်ခု မရမချင်း ရှေ့ဆက်မလုပ်ပါနှင့်။

နောက်ဆုံးအဆင့်အဖြစ် သင့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရေးကို အထောက်အကူပြုမည့် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံ သို့မဟုတ် ပုံရိပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် သတိပေးစာတန်းတစ်ခု ကြံဆဖော်ထုတ်ပါ။ ထိုအရာသည် ပိုမိုကျန်းမာရေးကောင်းသော သင့်ဓာတ်ပုံဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ဓာတ်ပုံအောက်တွင် 'သွေးဖိအားလျော့ချပြီး.. အသွင်သစ်ဖြင့် ငါ' ဟူသော စာတန်းမျိုးရှိချင်ရှိမည်။ သင်စိတ်ကူးရသလိုပေါ့။

ထိုစာမျက်နှာကိုမပြတ်ပြန်ကြည့်ပါ။ စီမံကိန်းကို ပြောင်းနိုင်၏။ အဆင့်တွေကိုပြောင်းနိုင်၏။ ပန်းဝင်ရက်ကိုပင် ပြောင်းနိုင်၏။ ဤစာမျက်နှာကို မပြတ်ပြန်ကြည့်နေခြင်းအားဖြင့် သင် ဘာကိုအရယူဖို့ အားထုတ်နေသည် ဆိုတာကို မပြတ် သတိရနေစေမည်ဖြစ်၏။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ပါ။ ၎င်း

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် စီမံကိန်းရေးဆွဲပါ။
ပြဿနာများနှင့် အဖြေများ ဖော်ထုတ်ပါ။ ပြီးတော့ သင်အောင်မြင်မှု
ရသည့် အဆင့်ကို အာရုံခံ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

သင်ပုဂ္ဂိုလ်

အောင်နိုင်သူများမှာရှိသော စိတ်အစွဲအလမ်း၏ အခြေခံကျသော
အလေ့အကျင့်တစ်ခုမှာ သူတို့ ခရီးမစမိကတည်းက သူတို့၏ အောင်မြင်
မှုကို မြင်တွေ့နေနိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ သူတို့က သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်း
တိုင်များကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် အာရုံခံကြည့်လိုရ၏။ သင့်ရည်မှန်းချက်
များ အောင်မြင်ရေးအတွက် သင့်စိတ်က သိမှတ်စွာ အားမထုတ်နိုင်မိက
ပင် သင်၏ အောင်မြင်မှုများကို ကြည့်လင်ပြတ်သားစွာ အာရုံခံအမြင်
ဖြင့် ကြည့်လိုရနေပါမည်။ ယခုအာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်ခြင်းဖြင့်
ထိရောက်စွာ ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့နည်းနှင့် ရည်မှန်းချက် စီမံကိန်းချနည်း
ကို ဖော်ပြပါမည်။ ဤနည်းသည် 'မွေးရာပါ အောင်နိုင်သူ' သင်တန်း
တွင် သုံးသည့်နည်းတစ်နည်းဖြစ်၏။

သင် အာရုံခံပြီး မကြည့်နိုင်မီ သင်သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး
အပြည့်အဝဖြေလျှော့နေရပါမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ဖို့ နေ့စဉ်
နံနက်ပိုင်းနှင့် ညပိုင်းကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။ အိပ်ရာက စောစောထဖို့
လိုအပ်လျှင် စောစောထပါ။ အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်သော အခန်းတစ်ခန်း
နှင့် သိပ်မိမိခံပြီး ထိုင်လို့မရသည့် ကုလားထိုင်တစ်လုံးရှာပါ။ သင်လေ့
ကျင့်ရင်း အိပ်ပျော်မသွားဖို့ ဖြစ်၏။ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ခါးမတ်မတ်
အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် တစ်ကနေ ငါးအထိ ရေတွက်ရင်း
ထွက်သက်ကို ပါးစပ်မှ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပြန်ထုတ်ပါ။ ထိုအတိုင်း
ရှစ်ကြိမ်မှ ဆယ်ကြိမ်အထိပြုလုပ်ပါ။ သိပ်ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး လုပ်ဖို့

မလို။ မဟုတ်လျှင် ကနဦးပိုင်းတွင် သင် မူးရိမူးဝေဖြစ်လာနိုင်၏။ ထိုသို့
ပြုလုပ်ရင်း သင့်ကိုယ်သင်ပြောပါ။

“ငါတည်ငြိမ်မှုကို ရှူသွင်းနေတယ်။ ငါဒေါသကို ရှူထုတ်နေ
တယ်။ ငါစွမ်းအင်ကို ရှူသွင်းနေတယ်။ ငါစိတ်ပင်ပန်းမှုကို ရှူထုတ်
နေတယ်။ ငါပြေလျော့မှုကို ရှူသွင်းနေတယ်။ ငါစိတ်ဖိစီးမှုကို ရှူထုတ်
နေတယ်”

ဝင်သက် ထွက်သက်တိုင်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး သင့်စိတ်နှင့်
ကိုယ်ကို ဖြေလျှော့ပေးနေသလိုဖြစ်ပါစေ။ နောက်တစ်မိနစ်လောက်
အကြာတွင် စိတ်ထဲက ဖြည်းဖြည်းချင်း ထပ်ကာတလဲလဲ ရွတ်ဆိုရမည်
မှာ “ငါ ပြေလျော့လာပြီ၊ ငါတည်ငြိမ်လာပြီ” ဟူသော စကားများဖြစ်
၏။ သင့်စိတ်ထဲက အသံလုံးဝပျောက်ကွယ်သွားသည်အထိ တဖြည်း
ဖြည်းချင်း တိုးတိတ်သည်ထက် တိုးတိတ်သွားပါစေ။ သင့်စိတ်ထဲဝင်လာ
သည့် အတွေးများကို ဂရုမစိုက်ပါနှင့်။ ဝင်လာပြီး ပြန်ထွက်သွားပါစေ။
ထိုသို့ သိစိတ်ဖြင့်ငြိမ်သက်နေခြင်းကို အလေ့အကျင့် မရှိသော ဦးနှောက်
က ကနဦးပိုင်းတွင် စိတ်ပျံ့လွင့်အောင် အားထုတ်နေလိမ့်မည်။ သို့သော်
နောက်ဆုံး၌ တည်ငြိမ်သွားပါလိမ့်မည်။ ပထမတော့ အလေ့အကျင့်ရဖို့
ခက်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ဇွဲခတ်ကြိုးစားပါ။ ဖြစ်မြောက်လာပါလိမ့်
မည်။

ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့ပြီး တရားမှတ်သည့်နည်းစနစ်အားလုံး၏
ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာဖြေလျှော့ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်နေရေးပင်ဖြစ်
၏။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို စည်းချက်မှန်မှန် ရှူထုတ်နေခြင်းက သင့်
ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြေလျော့နေစေပြီး သင့်စိတ်ကို ကြည်လင်နေစေ၏။
တန်ကြေးရှိသော အခြားအလုပ်များနည်းတူ ဤအလုပ်သည်လည်း လေ့
ကျင့်ဖို့ လို၏။ သို့သော် အရေးကြီးသည်မှာ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို စလုပ်

ဖြစ်ဖို့ဖြစ်ပါသည်။

သုံးမိနစ်၊ လေးမိနစ်လောက် ကြာသွားသောအခါ သင့်စိတ်တွေ တည်ငြိမ်လာမည်။ ခံယူဖို့ အသင့်ဖြစ်လာမည်။ ပျော့ပျောင်းပြေလျော့ လာမည်။ ထိုသို့ ခံစားလာရသည်နှင့် ကမ္ဘာပေါ်မှာ သင်အနှစ်သက်ဆုံး နေရာဒေသတစ်ခုကို အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သင်နှစ်သက်မြတ် နိုးသည့် နေရာတစ်နေရာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုနေရာသည် အပူပိုင်း ဒေသမှ ပင်လယ်ကမ်းခြေသောင်ပြင်တစ်ခုဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သင့်ဇာတိ မြို့ကလေးမှ လမ်းတစ်လမ်း၊ ငယ်ဘဝက စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့သော အံ့ဖွယ် နေရာဒေသတစ်ခု... 'ကမ္ဘာပေါ်တွင် အနှစ်သက်ဆုံးနေရာ' ဆိုသည့် စကားနှင့်ကိုက်ညီသည့် နေရာတစ်ခုခုပေါ့။

သည်နေရာသည်ဘယ်မှာပဲရှိရှိ သင့်မျက်စိထဲတွင် မြင်ယောင် ကြည့်ပါ။ သည်နေရာကို ကြည့်လင်ပြတ်သားစွာ မြင်ယောင်လို့ ရပြီဆို လျှင် သည်နေရာနှင့် ဆက်စပ်နေမည့် ရနံ့တွေ၊ အသံတွေ၊ သင့်ခံစား ချက်တွေကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သင်သည် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာ ခံစား ချက်များကို သည်နေရာနှင့် တွဲဖက်ထားသည်။ ဝန်းကျင်ကို လှည့်ပတ် ကြည့်ပါ။ မျက်စိယဉ်နေသော မြင်ကွင်းများကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ထိုမြင် ကွင်းများနှင့် အတူဖြစ်ပေါ်လာသော ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကိုယ်စိတ်ပြေလျော့မှု ကို ခံစားပါ။ သင် ဘာတွေမြင်သလဲ။ ဘာရနံ့တွေ ရသလဲ။ သင့်ကို ပြုံးပြနေသော မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရှိနေသလား။ သည်နေရာက ပေးအပ်သော စိတ်သက်သာမှုနှင့် လုံခြုံမှုကို ခံစားပါ။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု၊ ကျေနပ်တင်းတိမ်မှု၊ သည်နေရာသို့ ရောက်နေသည့်အတွက် စိတ်လှုပ် ရှားမှုတို့ကို ခံစားပါ။

ယခု သင်သည် ကမ်းခြေသောင်ပြင်ပေါ်မှာ ရောက်နေသည့်တိုင် စိတ်မျက်စိထဲမှာ တံခါးချပ်ကြီး နှစ်ချပ်ကို မြင်ယောင်လိုက်ပါ။ သည်

တံခါးမကြီးက သင့်ကိုယ်ပိုင် ရုပ်ရှင်ရုံသို့ ဝင်ပေါက်ဖြစ်မည်။ သည်ဝင် ပေါက်ကို သင်ဘယ်အချိန်ကြည့်ကြည့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမည့် ပုံစံမျိုးဖြစ် အောင် ဖွဲ့စည်းထားပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အာရုံခံအမြင်ကို မြင် ယောင်ကြည့်တိုင်း သင်မြင်တွေ့ရနေရမည့် မြင်ကွင်းဖြစ်သောကြောင့် ပင်။

ယခု တံခါးမကြီးထဲမှဝင်ပြီး ရုပ်ရှင်အဝင် ခန်းမဆောင်ကြီးထဲသို့ သွားပါ။ ခန်းမဆောင်ကြီးကို လှည့်ပတ်ကြည့်ပါ။ သည်နေရာသည် သင်ရောက်နေကျနေရာ၊ လုံခြုံစိတ်ချမှု ရှိသည့်နေရာ။ ခန်းမဆောင်ကြီး ထဲမှာ ခဏတစ်ဖြုတ်ပဲနေမည်။ သည်ခန်းမဆောင်ကြီးထဲမှာ သင်ကြိုက် ရာတွေ နေရာချထားနိုင်သည်။ ဥပမာ၊ မီးတောက်တွေ အလျှံတညီးညီး တက်နေသည့် မီးလင်းဖိုကြီး သို့မဟုတ် လက်တန်း ကုလားထိုင် သို့မဟုတ် မိတ်ဟောင်းမိတ်သစ်များ၏ ဓာတ်ပုံတွေ။ အရေးကြီးသည်မှာ သင်နှင့် တရင်းတနီး အဆက်အသွယ်ရှိသူများ၏ မြင်ကွင်း၊ သင့် စိတ် လှုပ်ရှားမှုကို နှိုးဆွပေးမည့် အမှတ်တရများကို အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့် ဖို့ပင်ဖြစ်၏။

ခန်းမဆောင်ကြီးထဲ ဝင်သွားခြင်းက သင့်စိတ်ထဲတွင် အပြု သဘောဆောင်ပုံရိပ်များ ထင်ဟပ်လာစေ၏။ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ သင့်ကိုယ်ပိုင် ရုပ်ရှင်ရုံထဲဝင်ပြီး သင့်ကိုယ်ပိုင် ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းကို စီစဉ်ညွှန်ကြားဖို့ပင်ဖြစ်၏။ သည်တော့ နောက်ထပ်တံခါးရွက်ကြီး နှစ်ချပ်ရှိရာသို့ လျှောက်သွား။ ထိုတံခါးချပ်ကြီးနှစ်ရွက်က ရုပ်ရှင်တွေထဲ ကလို လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်စွာ သင့်ရှေ့တွင် အလိုအလျောက်ပွင့်သွား မည်။ သင်က ရုပ်ရှင်ရုံအလယ် မင်းလမ်းမအတိုင်း လျှောက်သွား၊ ပြီးတော့ အလွန်အလွန်သက်သောင့်သက်သာရှိသည့် ထိုင်ခုံတွေအနက် သင်ကြိုက်ရာနေရာမှာ ရွေးထိုင်လိုက်။

ယခု မီးတွေမိန့်သွားမည်။ ကန့်လန့်ကာကြီး ပွင့်သွား။ ငွေရောင်
 ပိတ်ကားကြီးပေါ်၌ 'ယခင် အောင်မြင်မှုများ' ဆိုသည့် စာတန်းပေါ်လာ။
 ပိတ်ကားပေါ်တွင် သင်ကြည့်လို မြင်လိုသည့် သင့်ဘဝ၏ အောင်မြင်မှု
 များ၊ အင်နှင့်အားနှင့် လှုပ်ရှားခဲ့သော စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်အခိုက်အတန့်
 များကို ပုံရိပ်တွေ ရောထပ်ပြမည်။ ထိုအချိန်တွင် သင်ဆန္ဒရှိလျှင် သင်
 အကြိုက်ဆုံး ဂီတသံက နားဝင်ငြိမ့်ညောင်းစွာ တွဲဖက်ပေါ်ထွက်နေမည်။

သည်အမှတ်တရဖြစ်ရပ်များက သင်၏အတိတ်ကာလ အောင်မြင်
 မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို လှုံ့ဆော်ပေးလိမ့်မည်။
 ကျောင်းမှာတုန်းက သင်ဟောပြောအပြီးတွင် ပရိသတ်က လက်ခုပ်တီး
 သြဘာပေးခြင်းခံရသည့် သင့်ပုံရိပ်၊ ကောလိပ်ကျောင်းက သင့်အား
 လက်ခံလိုက်သော စာပါသည့် စာအိတ်ကို သင်ဖောက်ကြည့်နေပုံ၊ ချစ်သူ
 အား ပထမဦးဆုံး နှစ်နှစ်နဲ့နဲ့ နှမ်းလိုက်သည် အနမ်း၊ သင့်အားချစ်မြတ်နိုး
 ကြောင်း တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြောနေပုံ။ သင့်ဘောလုံးအသင်းအတွက်
 အနိုင်ရိုးသွင်းယူလိုက်သည့် သင်။ ပြန်လည်သတိရချင်သည့် အခိုက်
 အတန့်တွေပေါ့။ သင် ဖျတ်လတ်တက်ကြွမှု အပြည့်ရှိနေသည့် သမယ
 တွေ။ အောင်မြင်မှုအပြည့်အဝရနေသည့် သမယတွေ။ ပျော်ရွှင်မှု အပြည့်
 အဝရနေသည့် သမယတွေ။

အောင်နိုင်သူတစ်ဦးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို
 သင် အသိအမှတ်ပြုပြီး ကြည်နူးနေမည်။

နောက်တော့ အရိပ်ထပ် ပြကွက်တွေ ပြီးဆုံးသွားသည်။ ပိတ်ကား
 ကြီးပေါ်တွင် 'ယနေ့ ပြကွက်များ' စာတန်းပေါ်လာ။ သင့်ဘဝကို အရှိ
 အတိုင်း ကြည့်ပါ။ မြင်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အရှိအတိုင်းကြည့်ပါ။ မြင်ပါ။
 ချို့ယွင်းချက်တွေရော ညံ့ကွက်တွေရောပေါ့။ ရုံးခန်းထဲတွင် ပျင်းရိပြီးငွေ
 စွာ ထိုင်နေသည့်သင်။ ဦးတည်ရာမဲ့ လမ်းသလားနေသည့် သင်။ သင်

မနှစ်မြို့သည့် သင့်ဘဝ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများနှင့် သင်။ ပြကွက်တွေ
 ရပ်လိုက်ပါ။ ပုံရိပ်တွေ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွား။

သင်မကြိုက်သည့် အလေ့အကျင့်တွေထဲတွင် လက်သည်းကိုက်
 ခြင်းသည် ထိပ်ဆုံးက ပါသည်။ ယခု သင် လက်သည်းကိုက်နေသည်။
 ပြကွက်ကိုရပ်။ ပုံရိပ်သည် ဖြည်းဖြည်းချင်းပျောက်ကွက်သွား။ သင့်ဘဝ
 တွင် သင်ပြုပြင်ပြောင်းလဲချင်သည့်အပြုအမူများ၊ အလေ့အထများ၊ သင့်
 ဘဝအစိတ်အပိုင်းများကို စိတ်ထဲမှာ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့
 သည်အရာတွေအားလုံး သင့်ဘဝထဲမှပျောက်ကွယ်ကန်သည်ကို 'ဘုန်းပါး
 ထင်ထင်မြင်ရသလို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ယခုဆိုလျှင် သင်သည် သင့်
 မသိစိတ်ကို ခေခိုင်းနေပြီ။ သင့်ဘဝမှာ သင်မနှစ်သက်သော အရာများ၊
 သင်ဖယ်ရှားပစ်ချင်သည့်အကျင့်ဆိုးများကို အပြတ်ရှင်းပစ်ဖို့ သင့် မသိ
 စိတ်ကို စေခိုင်းနေပြီဖြစ်၏။

ယခုမီးတွေက နည်းနည်းကလေး ပိုမိုန့်သွားသည်။ ကန့်လန့်ကာ
 ဖွင့်ထားတာ ပိုကျယ်လာသည်။ ပိတ်ကားက ပိုကြီးလာသည်။ တေးဂီတ
 က ပဏာမပျိုးနေပြီ။ ပိတ်ကားပေါ်တွင် 'အနာဂတ်ကာလ တင်ပြချက်
 များ' စာတန်းပေါ်လာ။

က... ယခု သင့်ကိုယ်သင် အောင်မြင်သူကြီးအဖြစ် မြင်နေရပြီ။
 သင်သည် ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းနေသည်။ သင်တစ်
 သက်လုံး စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့သည့် စာရေးစားပွဲကြီးနောက်မှာ ထိုင်နေသည်။
 သင့်ရည်မှန်းချက်အတွက် အလုပ်လုပ်နေသည်။ သည်မြင်ကွင်းကို
 ကြည့်လင်ပြတ်သားစွာ အာရုံခံ မြင်ယောင်ကြည့်လိုရပြီဆိုလျှင် သင်
 ကုလားထိုင်ပေါ်မှ မြောက်တက်သွားပြီး လေထဲမှာ လွင့်မျောနေလိုက်ပါ။
 ရပါသည်။ ဘာမျှအကြောင်းမဟုတ်။ သင်က ဒါရိုက်တာပဲ။ သင့်မှာ
 အသုံးစရိတ်အမြောက်အမြား လျာထားပြီးသား ရှိသည်။ သင်ကြိုက်ရာ

ဘာမဆိုလုပ်နိုင်သည်။ သည်တော့ မြင်ကွင်းထဲကို ဝင်လိုက်ပါ။ မြင်ကွင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ပါဝင်လိုက်ပါ။ သင်ဝတ်ထားသည့် အဝတ်အစားများ၏ အထိအတွေ့ကို ခံစားကြည့်။ သင်အမြဲတမ်း စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့သည့် ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ခြင်း အတွေ့အကြုံကို ခံစားကြည့်ပါ။

အဆိုပါ အနာဂတ်ဖြစ်ရပ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှု မှတ်ဉာဏ်ထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါ။ ဘယ်လိုအောင်မြင်မှုမျိုး အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်လိုရသည့်ဖြစ်စေ ထိုအခြင်းအရာကို သင် ဖန်တီးသည့် ရုပ်ရှင်ကားထဲမှာ ပါဝင်အောင်ထည့်ပါ။ အဝေးထိန်းခလုတ်ကို နှိပ်ပြီး ပြသလို တစ်ကွက်ပြီး တစ်ကွက်ပြောင်းကြည့်ပါ။ ထိုသို့ကြည့်ပြီးပြီဆိုလျှင် သင့်ကုလားထိုင်သို့ ပြန်လာ၊ လိုက်ကာကြီး ပြန်ပိတ်သည်ကိုကြည့်။ ဂီတသံတွေ တိတ်သွားသည်ကို နားထောင်၊ မီးတွေ ပြန်လင်းလာသည်ကို ကြည့်။ ပြီးတော့ ရုပ်ရှင်ရုံထဲက အမြန်ထွက်၊ အဝင်ခန်းမကြီးကို ဖြတ်ကျော်၊ သင် အနှစ်သက်ဆုံးနေရာဒေသ သို့မဟုတ် ပင်လယ်ကမ်းခြေ သဲသောင်ပြင်သို့ ပြန်ပါလေ။ ထို့နောက် လက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း သတိပြုမိအောင် လုပ်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း အသက်ရှူထုတ်၊ မျက်စိတွေ ဖြည်းဖြည်းချင်းဖွင့်၊ လက်ရှိအနေအထားကို အပြည့်အဝသတိရလာပါစေ။ စွမ်းအားကောင်းလှသော အမြင်မှတ်ဉာဏ်က သင်အာရုံစိုက်ရမည့် ရည်မှန်းချက်တည်ဆောက်ရေးကို အထောက်အကူပြု၏။ သင် စာဖြင့် ချရေးထားသည့် စီမံကိန်းများကို ပြန်ပြန်ကြည့်ခြင်းကလည်း သင့်အကြောင်းသင် တွေးပုံတွေးနည်း၊ ဆောင်ရွက်ပုံဆောင်ရွက်နည်း များစွာ အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။

သင်သည် သင့်ကျန်းမာရေး၊ သင့်မိသားစု၊ သင့်အသက်မွေးမှု လုပ်ငန်း စသည်တို့ကို သဘာဝအလျောက် အလေးထားဆောင်ရွက်နေတော့မည် ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါကိစ္စရပ်များက

သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရှိရာသို့ အလိုအလျောက်နှင့် သိမှတ်မှုမဲ့စွာ ဦးတည်သွားနေမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ဤကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်တွင် ဘဝဟူသော စိတ်တက်ကြွစွယ် စွန့်စားခန်းကြီးနှင့် ကြုံဆုံခွင့်ရမည်မှာ သည်တစ်ကြိမ်သာ ရှိ၏။ သည်တော့ ဘာကြောင့်သည်ဘဝကို စနစ်တကျစီမံကိန်းချပြီး အစွမ်းကုန်ချမ်းသာစွာ၊ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ခြင်းမပြုဘဲ နေရပါမည်လဲ။

အမည်မသိ

တချို့က ဤကျင့်စဉ်ကို အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် မရှိသို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်လမ်းစဉ်ဟုပင် ထင်ကောင်းထင်ကြမည်။ သို့သော် သည်ကျင့်စဉ်သည် တကယ်ပင် ကြောင်းကျိုးခိုင်လုံ၏။ သင်သည် ရည်မှန်းချက်အသစ်များ ဖော်ထုတ်လိုရ၏။ အတွေ့အကြုံသစ်များကို အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်လိုရ၏။ တစ်ချိန်တည်းတွင် အပြည့်အဝ စိတ်ပြေကိုယ်လျော့ နေနိုင်စွမ်းကို ရရှိနိုင်၏။

သည်ကျင့်စဉ်ကို ထပ်ကာတလဲလဲ ပြုလုပ်သောအခါ လျင်မြန်ထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါမည်။ ကနဦးပိုင်းတွင် ကြည့်လင်ပြတ်သားသောပုံရိပ်များ မြင်တွေ့မည် မဟုတ်။ (သို့မဟုတ် သင်ကြားလိုသောအသံများ ကြားရမည်မဟုတ်။) သို့သော် စိတ်မပူပါနှင့်။ လေ့ကျင့်ဖန်များလာသောအခါ သင့်ကိုယ်ပိုင် ရုပ်ရှင်ကို ဖန်တီးနိုင်သည့် မြင်မှုဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်သည်အင်ပြည့်အားပြည့် အလုပ်လုပ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုဇာတ်ကားထဲမှာ သင်က ငွေကြယ်တစ်ပွင့်ပေါ့။

သင်တော်လမ်းစဉ် အသုံးပုံနှင့် ဟိုမှာဘက်သို့

အာရုံခံ မြင်ကြည့်သော သင်အနာဂတ်ကို နေ့စဉ်ပြန်ကြည့်ပါ။
 ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်အကောင်အထည် ဖော်နေသည့် စီမံကိန်း
 အလုပ်ဖြစ်မဖြစ် ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် အထောက်အကူပြု၏။ အကယ်၍
 အလုပ်မဖြစ်ဘူးဆိုလျှင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် မပြောင်းပါနှင့်။ စီမံကိန်း
 ကိုသာ ပြောင်းပါ။ သင်အနေနှင့် ယာယီအနှောင့်အယှက်များ တွေ့ကြုံ
 ရမည်မှာ မေ့တာဖြစ်၏။ အတိတ်ကာလတုန်းက ဆိုလျှင်တော့ သင်စိတ်
 ပျက်လက် လျှော့ကောင်း လက်လျှော့လိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ဤအခြင်း
 အရာ ထိုသို့သော အနှောင့်အယှက်များသည် အသေးအဖွဲ့များအဖြစ်
 ပျောက်ပျက်သွားလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အောင်မြင်မှု၏
 ချို့မြန်သောအရသာကို ဦးစွာခံစားရပြီးပြီ၊ နောက်ပြီး သင့်ကိုယ်သင်
 အောင်နိုင်သူတစ်ဦးအဖြစ် ခံယူထားပြီး ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

သည်ဘဝသည် သင့်ဘဝဖြစ်ကြောင်း သတိရနေပါ။ သင့်ဘဝ
 သည် ဤကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာ ရှိနေသူအားလုံး၏ ဘဝလိုပင် တန်ဖိုး
 ရှိသည်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ သည်တော့ သင့်ဘဝမှာ အပြည့်အဝ နေထိုင်
 ဖို့ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းထားပါ။ သင်အသက်ရှင်နေထိုင်ပုံကိုကြည့်ပြီး အခြားသူ
 များ အားကျရလောက်အောင် နေထိုင်ပါ။ နောက်ကြောင်းကို ပြန်လှည့်
 ကြည့်လျှင် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားရသော ဘဝမျိုးဖြစ်အောင် ထူထောင်ပါ။

ယနေ့သည် ဘယ်တော့မျှ နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်လာတော့မည်
 မဟုတ်။ သည်တော့ ယနေ့ကို အဓိအရဖမ်းပါ။ သင့်အား အကျိုး
 မပြုသော သို့မဟုတ် သင့်အိပ်မက်များနှင့်ဝေးစေသော ကိစ္စများကို
 လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အချိန်မဖြုန်းပါနှင့်။ စိတ်ပြေကိုယ်လျော့ အချိန်
 များ...! အထူးသဖြင့် သင်၏ စိတ်ပြေကိုယ်လျော့နေထိုင်သည့် အချိန်
 များသည် အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုသောအချိန်များဖြစ်ကြောင်း နှလုံးသွင်း

ပါလေ။

သင်အာရုံခံအမြင်ဖြင့် မြင်ယောင်ကြည့်နေချိန်ကို တစ်ပါးသူများ
 က သင် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် သက်သက်ထိုင်နေသည်ဟု ထင်ကောင်း
 ထင်ကြလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုအခိုက်အတန့်များတွင် သင်၏ ဦးတည်
 ချက် အစစ်အမှန်ကို တွေ့ရှိရကြောင်း သင်သိနေပါသည်။ ဘဝကို
 ရဲရဲစွာစိုက်ပျိုးပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိနေထိုင်ဖို့ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းထားလျှင် သင့်ဘဝ
 က သင့်ဘဝက သင့်အားပျော်ရွှင်မှုများနှင့် အောင်မြင်မှုများ ပေးပါလိမ့်
 မည်။ သင်နေထိုင်လိုသော ဘဝမျိုးမှာ နေထိုင်ခွင့်ရပြီးသင် မျှော်မှန်းသော
 အောင်မြင်မှုများ ရလာပါလိမ့်မည်။

ကိစ္စတစ်ခုကို သင် စိတ်ကူးယဉ်လို့ ရသည်ဆိုလျှင် ထိုကိစ္စကို သင်လုပ်လို့
 ရ၏။

ဝေါ့ဒ်စစ်နေ (၁၉၀၁-၆၆)

ဘဝဆိုသည်မှာ ပန်းခင်းလမ်းမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သိ
 သည်။ ဘဝလမ်းက ရှည်လျားသည်။ တစ်ခါတစ်ခါတွင် အန္တရာယ်များ
 ပြီး ကျဉ်းမြောင်းလှသော ကွေ့ကွေ့ကောက်ကောက် တောင်တက်လမ်း
 အဖြစ်သို့ ဆိုင်းမဆင့် ဗုံမဆင့် အသွင်ပြောင်းသွားတတ်သည်။

သို့သော် ခရီးပန်းတိုင်သို့ ရောက်ပြီ ဆိုသောအခါ၌မူ သင်သတိရ
 နေသည်မှာ နာကျင်မှုများ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခများ၊ ယာယီအနှောင့်အယှက်
 များ မဟုတ်တော့။ သင်လျှောက်ခဲ့သော ခရီးအထမြောက်အောင်မြင်
 သည့်အတွက် ဝမ်းသာကျေနပ်မှုကိုသာ ခံစားရ၏။ နောက်ပြီး နောက်
 ထပ် နောက်ထပ် အနာဂတ်အောင်မြင်မှုများကလည်း သင့်ကို ကြိုဆို
 နေကြောင်း အသိစိတ်ဖြင့် တက်ကြွလန်းဆန်းနေမည်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝအဆုံးသတ်ချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့ ရုံးခိမ့် ခဲ့သည့်ကိစ္စများအတွက် နောင်တ မရ။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ချင်စိတ် ရှိပြီး မလုပ်မိသည့် ကိစ္စများအတွက်သာ နောင်တရ၏။

ဤစာအုပ်နှင့် သင့်အား ဗဟုသုတပေးပြီး စိတ်တက်ကြွစေသည့် အခြားစာအုပ်များကို မကြာမကြာ ပြန်ဖတ်ပါ။ သင် စုဆောင်းသိုမှီးရမည့် သတင်းတွေအများကြီးရှိသည်။ သင့်ကို ကူညီနိုင်သူတွေ အများကြီးရှိ သည်။ နောက်ဆုတ်ပြီး ရပ်မနေပါနှင့်၊ မေးပါ။

ကျွန်တော် သင့်ကို အောင်နိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်လာအောင် လုပ်မပေး နိုင်။ သင်သည် အောင်နိုင်သူဖြစ်နေပြီးသားဖြစ်၏။ ကျွန်တော်အားထုတ် ဖို့ ကြိုးစားခဲ့သည်မှာ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဖြစ်စိတ်နှင့် ကြောက်စိတ် မည်သော မီးခိုးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ပင်ဖြစ်သည်။

သင်သည် အောင်နိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်ဖို့ မွေးဖွားလာသူ ဖြစ်၏။ သည်တော့ မွေးရာပါ အောင်နိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်လာပါစေ။ နောက်ပြီး သင့်ဘဝခရီးကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါစေ။ သည်ထက် တော့ပို့ပြီး ကျွန်တော်ဆန္ဒပြုလို့မရတော့။

၁၉၂၀ ခုနှစ်များတွင် အောင်မြင်ကျော်ကြားခဲ့သော အမေရိကန် ကြေးစားဂေါက်သီးရိုက်သမား ဝေါလ်တာ ဟောဂင်ပြောခဲ့သည့် စကားကို ပြန်လည် ဖောက်သည်ချပါရစေ။

“မလောနှင့်၊ မပူနှင့်။ သင် သည်နေရာသို့ ခဏတစ်ဖြုတ် အလည် ရောက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သည်တော့ ခဏတစ်ဖြုတ် ရပ်ပြီး နှင်းဆီပန်း ရနံ့များကို မွှေးကြူဖို့ မမေ့ပါနှင့်”



ရှောဘတ်၏ အားထုတ်မှု

ဒါတွေအားလုံးဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာ ၁၉၈၆ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၂၅ ရက်နေ့က ဘန်ကောက်မြို့တွင် ရောမောလုပသော ဆုမေတ္တာဆို သည့် သူငယ်မလေးကို မွေးဖွားခြင်းကအစ ပြုသည်။ ဆုမေတ္တာသည် မွေးလာကတည်းက မျက်စိနှစ်ကွင်း အလင်းမရ။ သူ အသက် ငါးနှစ်ရ သောအခါ မတတ်နိုင်တော့သည့် မိဘနှစ်ပါးက သူ့အား ပတ္တလင်မိဘမဲ့ ကလေးများ ဂေဟာသို့ ပို့လိုက်၏။ ထိုဂေဟာကို ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် ချီကာဂိုမြို့သား ဆရာတော် ဘရင်နင်က ထူထောင်ခဲ့ပြီး ယခုဆို ကလေး ပေါင်း ခြောက်ရာလောက်ရှိနေပြီ။ ဆွံ့အ နားမကြားသူများကို စာသင် ပေးသည်။ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းချို့တဲ့နေသူများကို အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း ပညာ သင်ကြားပေးသည်။

ဂေဟာရှိကလေးများကို တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်မှုများ ပြုလုပ်ကြ ပါရန် သတင်းစာကြော်ငြာတစ်ခုကို ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ကျွန်တော်ဖတ်ရ သည်။ သို့ဖြင့် တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင် လှူဒါန်းဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

သူတို့က ကျွန်တော်ထံ ဆုမေတ္တာအကြောင်း အသေးစိတ်ပို့ပေးကြသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်၏ အနှစ်လေးဆယ်မြောက် မွေးနေ့က နီးကပ်နေပြီ။ မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် စကော့တလန်အလယ်ပိုင်းရှိ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ တွမ်၏ တဲကလေးမှသည် ဗြိတိသျှပိုင် နွိုင်ဒတ် ကျွန်းဆွယ်၊ အင်ဗာရိမြို့ကလေးရှိ အိုးလ်ဖို့ဂျီ အရက်ဆိုင်အထိ လမ်းလျှောက်ပွဲ ပြုလုပ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ခရီးအကွာအဝေးမှာ ခုနစ်ဆယ့်သုံးမိုင်။ ကျွန်တော့် အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုလျှင် ကြီးမားသော စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ သည်တော့ ကျွန်တော် စီမံကိန်းချသည်။ လေ့ကျင့်သည်။ အပေါင်းအသင်းများကိုလည်း 'လမ်းလျှောက်ပွဲ' တွင် ကျွန်တော်နှင့်အတူ ပါဝင်ဆင်နွှဲဖို့ ဖိတ်ခေါ်သည်။ ထိုနောက် ဤလမ်းလျှောက်ပွဲကို ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ဆုမေတ္တာအတွက် ရန်ပုံငွေ ရှာရာ၌ အသုံးချဖို့ပါ ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။

ကျွန်တော်ကလက်စရိတ်မြို့မှာ မွေးပြီး ထိုမြို့မှာပင် ကြီးပြင်းခဲ့သည်။ ကလေးဘဝကတည်းက ဟိုင်းလင်းဆိုသည့် ဒေသသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ချင်စိတ်ရှိခဲ့၏။ ထိုနယ်မြေမှ ဝင်ဝင်ကြားကြား စစ်သည်တော်ကြီးများသည် သူတို့တိုင်းပြည်လွတ်လပ်ရေးအတွက် နောက်ဆုံးတစ်ယောက်ကျန်သည့်တိုင် တိုက်ပွဲဝင်သွားကြောင်း ကျွန်တော်ကြားဖူးသည်။ ထိုစဉ်ကတော့ အဆိုပါ တောင်ကြားများသည် ကျွန်တော်လက်လှမ်းမမီသည့် တခြားနိုင်ငံတစ်ခုလို ဖြစ်နေသည်။ ခုတော့ လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်သုံးဆယ်က ကျွန်တော် စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့သည့် နယ်မြေသို့ ရောက်မည့် ခရီးစဉ်ကိုစဖို့ အသင့်ဖြစ်ပေပြီ။

နေ့ထူးကြီး ရောက်လာပြီ။ ကျွန်တော်တို့ တာထွက်ခဲ့ကြသည်။ ရာသီဥတုက ရက်ရက်စက်စက် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း။ လေနှင့် မိုးက ကျွန်တော်တို့၏ စွမ်းအားကို ခြေချနေ၏။ ဆယ့်လေးနာရီမျှ ဆင်းရဲပင်ပန်းကြီးစွာ ခရီးနှင့်ပြီးသောအခါ အဖွဲ့သားနှစ်ဦးသည် ကိုယ်အပူချိန်

ကျသည့် လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သို့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏ ခရီးစဉ်ကို လက်လျှော့ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရ၏။

နောက်နှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ကြီးစားကြပြန်သည်။ သည်တစ်ကြိမ်တွင် အဖွဲ့ဝင် လမ်းလျှောက်သမားတစ်ဦး ခြေချင်းဝတ်ကျိုးသွားသည့်အတွက် အစီအစဉ်ဖျက်လိုက်ရပြန်သည်။ ကျွန်တော်ကောက်ခံရရှိထားသော ဆုမေတ္တာအတွက် ရန်ပုံငွေတွေကတော့ ဘဏ်မှာ အပ်ထားသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်ရည်မှန်းချက်ကတော့ အထမမြောက်သေး။

နောက်တစ်ချိ ထပ်ကြိုးစားဖို့ ကျွန်တော် သန့်ဋ္ဌာန်ချထားသည်။ သို့သော် သည်တစ်ချိတော့ ကျွန်တော်နှင့် လိုက်မည့်သူတစ်ယောက်မျှ ပေါ်မလာ။ သည်လောက်ကြမ်းတမ်းသည့်နယ်မြေကို တစ်ဦးတည်းသွားဖို့ကျတော့လည်း ရူးမိုက်ရာ၊ တာဝန်မဲ့ရာကျလွန်းနေသည်။ သည်တော့ အခြေအနေကမကောင်း။ နည်းနည်းတော့ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်မိသည်။ ကျွန်တော့် စာရေးစားပွဲရှေ့ နံရံတွင် လမ်းလျှောက်ပွဲ ခရီးစဉ်ကို မြေပုံဆွဲပြီး ကပ်ထားသည်။ နောက်လေးလအတွင်း ဖြတ်သွားဖြတ်လာ တွေ့သူများက သည်ခရီးစဉ်အကြောင်း မေးကြသည်။ စုံစမ်းကြသည်။ သို့သော် ပါဝင်မည့်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိ။

ထိုနောက် မိုးကျရွှေကိုယ်အလား လူသုံးယောက်က ကျွန်တော့်ကို ကူညီမည်ဟု ပြောလာကြသည်။ သူတို့ တစ်ဦးချင်းစီတွင် အကောင်းဆုံးစွမ်းရည်ထူးများရှိကြသည်။ စတိမ်က ဩစတြေးလျလူမျိုး၊ ကြည်းတပ်မှ နည်းပြဆရာဟောင်း၊ နစ်က ဩစတြေးလျလူမျိုး၊ သင်တန်းလေ့ကျင့်ရေးမှူး၊ ဘရက်ဆိုသူကတော့ တောင်အာဖရိကသား။ သူ့မှာ လင်းရိုဗာကား ရှိသည့်အတွက် ထောက်ပံ့ရေးယာဉ်မောင်းအဖြစ် ကူညီပါရန် ကျွန်တော်က မေတ္တာရပ်ခံထားသည်။ သူတို့အားလုံး လန်ဒန်မှာပင် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ သို့သော် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိကျွမ်းခြင်း မရှိ။

ခရီးစဉ်စဉ် အချိန်နီးကပ်လာတော့ ယခင်ခရီးစဉ်တုန်းက ဆရာဝန်အဖြစ် လိုက်ပါဖူးသူ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ခရစ်က ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့နှင့် လိုက်ဖို့ ကမ်းလှမ်းလာသည်။

တတိယအကြိမ်အားထုတ်ဖို့ အချိန်နီးကပ်လာခါမှ ရာသီဥတုက တစ်နှစ်အတွင်း အဆိုးရွားဆုံးအခြေအနေဖြစ်လာသည်။ အထူးသဖြင့် စကော့တလန်မှာ။ ပြန်ကောင်းလာမည့် အရိပ်အယောင်လည်းမပြ။ ခရီးမစမီ တစ်ရက်အလိုကျတော့ ကျွန်တော် စိုးရိမ်သောကပ္ပားလာပြီ။ ယခင်အခေါက်တွေတုန်းက မအောင်မြင်မှုများက ကျွန်တော့်အပေါ် စိုးမိုးစပြုနေပြီ။ လမ်းလျှောက်ပွဲကို နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ကျွန်တော် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ပြီး မဟုတ်ပါလား။ နှစ်ကြိမ်စလုံးတွင် ခရီးအကွာအဝေးနှင့် ရာသီဥတုဆိုးရွားမှုများကြောင့် ခြေကုန်လက်ပန်းကျခဲ့ရသည်။ နှစ်ကြိမ်စလုံး ကျွန်တော် ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည်။ လမ်းလျှောက်ပွဲသည် လက်တွေ့မကျသော ရည်မှန်းချက်အဖြစ် ယုံကြည်စပြုလာပြီ။

ကျွန်တော်တို့ စတင်တာထွက်မည့်နေရာသို့ ကားဖြင့် သွားချိန်တွင် လေထန်ပြီး မိုးသည်းနေသည်။ ထို့နောက် တာထွက်မည့်နေရာနှင့် ဆယ်မိုင်အကွာသို့ အရောက်တွင် ယုံမှတ်နိုင်စရာ မရှိလောက်အောင် မိုးတိတ်သွားသည်။ တစ်ယောက်ယောက်က ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းကို ပိတ်လိုက်သည့်အလား။ တိမ်တွေ ကွဲသွားသည်။ နောက်ပြီး နေထွက်လာသည်။ သည်တော့ ၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၂ ရက်၊ သောကြာနေ့ ညနေ ၃း၃၀ တွင် တတိယအကြိမ် လမ်းလျှောက်ခရီးစဉ်ကို စတင်ခဲ့သည်။

ခရီးစဉ် ပထမတစ်ဖြတ်ကို စတိမ်နှင့် ကျွန်တော်လျှောက်သည်။ နှစ်က ညပိုင်းတွင် ဝင်ကူလျှောက်သည်။ ညပိုင်းခရီး တစ်ဖြတ်မှာ သစ်ရွက်ဆွေးတွေ၊ ရွှံ့ညွှန်တွေများသည့်လမ်း။ ဖြည်းဖြည်းချင်း လျှောက်ရသည့်လမ်း။ အန္တရာယ်များသည်။ နံနက် ၁း၃၀ တွင် ကျွန်တော်တို့

စီစဉ်ထားသည့် ဆုံမှတ်သို့ ရောက်သည်။ သို့သော် ပူပူနွေးနွေး အစားအသောက်တွေ သယ်ယူလာမည့် ထောက်ပံ့ရေးယာဉ်ကို မတွေ့။ ကျွန်တော် ဆယ်နာရီလုံးလုံး မရပ်မနား လျှောက်ခဲ့သည်။ နှစ်ဆယ့်ခြောက်မိုင်ခရီးပေါက်ခဲ့ပြီ။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျနေပြီ ဖြစ်သဖြင့် ကျွန်တော်တို့ သုံးယောက် အနွေးဓာတ်ကလေးရစေရန် မြေပေါ်မှာ ဒူးကွေး လက်ပိုက်ပြီး ထိုင်နေကြသည်။ ဆယ်မိနစ်လောက်ကြာသွားတော့ စတိမ်က “သွားကြရအောင်” ဟု ပြောသည်။ သို့ဖြင့် တိတ်ဆိတ်စွာပင် အမှောင်ထုထဲတိုးဝင်ပြီး ဆယ်ငါးမိုင်အကွာရှိ နောက်ထပ်ဆုံမှတ်ဆီသို့ ဦးတည်ခဲ့ကြသည်။

နောက်ခြောက်နာရီအကြာတွင် ထောက်ပံ့ရေးယာဉ်နှင့်တွေ့သည်။ စတိမ်နှင့် နှစ်အနားယူပြီး ချက်ချင်းအိပ်ပျော်သွားကြသည်။ ကျွန်တော် ထိုင်နေရင်း ကိုယ့်ခြေထောက်ကိုယ် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ကြည့်မိသည်။ မြင်ကွင်းက ကြည့်မကောင်း။ ခြေသည်းလေးခုသည် အသားထဲမှ ကျွတ်ထွက်နေပြီ။ ခဏနားအပြီး နောက်ထပ်ခြောက်မိုင်ခရီးကို ခရစ်နှင့် အတူလျှောက်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်ခြေထောက်တွေ မခံမရပ်နိုင်အောင် ကျိန်းစပ်နေပြီ။ နောက်ပြီး လူကလည်း အားအင်ကုန်ခန်းနေပြီ။ နာကျင်မှုဝေဒနာကို နာရီဝက်လောက် အလူးအလဲခံစားနေပြီးနောက် ကျွန်တော် လက်လျှော့လိုက်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ခရစ်ကို ပြောသည်။ စီမံကိန်း တစ်ခုလုံးက မြင့်မားလွန်းလှသည်။ ကျွန်တော် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားခဲ့ပြီးပြီ။ ကျွန်တော့်ခြေထောက်တွေက မြင်မကောင်း ရှုမကောင်းတော့။ နောက်ပြီး နာကျင်မှုဝေဒနာကို ခံစားနေရသည်။ ကျွန်တော်၏ အကူလမ်းလျှောက်သမားများလည်း ခြေလက်မသယ်နိုင်ကြတော့။

ခရစ်က ကျွန်တော့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ထောက်ခံအားပေးတတ်သူ။ ခဏနေတော့ ဆုံမှတ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည့်တံတားတစ်စင်းဆီသို့

ရောက်သည်။ ထောက်ပံ့ရေးယာဉ်ကို စောင့်ကြသည်။ ထူးခြားချက်ကတော့ သည်တစ်ကြိမ်မော်တော်ယာဉ်ရောက်လာလျှင် ကျွန်တော်ကားပေါ်တက်ထိုင်တော့မည်။ ကျွန်တော်တို့ တံတားပေါ်မှာ ထိုင်နေသည်။ မတ်စောက်သော တောင်ကြီး၏ ခြေရင်းမှာ။ နောက်ထပ် ရှစ်မိုင်ခရီးတစ်ဖြတ်ကို ချိန်ဆကြည့်နေသည်။ သည်တစ်ဖြတ်ကို ကျွန်တော်မလျှောက်ချင်တော့။ လျှောက်လည်း မလျှောက်နိုင်တော့။ မြတ်သွားဖြတ်လာ ကားတစ်စီးတလေ အသံကလွဲလျှင် တိတ်ဆိတ်မှုက လုံးဝဥသံလွှမ်းမိုးနေသည်။ ကျွန်တော် ကိုယ့်ခြေထောက်တွေကို ငေးကြည့်မိသည်။ ရေနွေးပူပူကလေးဖြင့် ရေချိုးပြီး တစ်ဝကြီး အိပ်ပစ်ချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာသည်။

ယခုတော့ ကျွန်တော့်ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်သည်ဟု အပြည့်အဝလက်ခံထားလိုက်ပြီ။ သို့တိုင် စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်နေမိသည်။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရာနှုန်းပြည့် ယုံကြည်ထားသည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပုံအပ်ထားသည်။ သို့သော် သည်လောက်နှင့် မလုံလောက်သေး။

ဆုမေတ္တာအတွက် ဘဏ်မှာ အပ်ထားသည့် အလှူငွေကို ထုတ်လိုက်မည်။ မိဘမဲ့ကလေးဂေဟာသို့ ပို့ပေးလိုက်တော့မည်ဟု ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်သည်။ ကျွန်တော်၏ လမ်းလျှောက်ပွဲမှာ မအောင်မြင်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော် တကယ့်ကို ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့တာပဲလေဟု ဖြေတွေး တွေးသည်။

ထောက်ပံ့ရေး မော်တော်ယာဉ်က ရောက်မလာပြန်။ ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် နှုတ်ဆိတ်နေပြီးနောက် ခရစ်က ကျွန်တော့်ကို လေးလေးနက်နက်ကြည့်သည်။ ပြီးတော့ တိုးတိတ်အေးချမ်းစွာပြောသည်။

“ခင်ဗျား အဲဒီတောင်ကို ကျော်မှာမဟုတ်လား၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား”

“ဟုတ်တယ်၊ ငါကျော်ဖြတ်မယ်”

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသော အသံအက်အက်ကြီးဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားစွာဖြေလိုက်၏။

“ကောင်းပြီ။ ဒါဆိုရင် ခင်ဗျားခြေထောက်တွေကို ကျွန်တော်ပတ်တီးစည်းပေးမယ်”

ထောက်ပံ့ရေးမော်တော်ယာဉ်ရောက်လာသည်။ နစ်နှင့် စတိဗ်က ကားနောက်ပိုင်းမှာ အိပ်မောကျလျက်။ ကျွန်တော်နှင့်အတူ သည်တောင်ကြီးကို လိုက်မတက်နိုင်လောက်အောင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီဖြစ်ကြောင်း ခရစ်က ပြောသည်။ သို့သော် ရိုးရိုးလမ်းသွားလမ်းလာ ဖိနပ်တွေသာ စီးထားသည့် ယာဉ်မောင်းဖြစ်သူ ဘရက်က ကျွန်တော်နှင့်လိုက်ခဲ့မည်ဟု ပြောသည်။

ကျွန်တော်တို့ မတ်စောက်သော တောင်တက်လမ်းကို တက်ကြသည်။ နောက်လေးနာရီအကြာ၊ စုစုပေါင်း နှစ်ဆယ့်နှစ်နာရီနှင့် မိနစ်သုံးဆယ်အကြာတွင် ကျွန်တော်တို့ ညအိပ်ရပ်နားဖို့ စီစဉ်ထားသည့် ငါးဆယ့်ငါးမိုင် ခရီးကို ရောက်ခဲ့ကြသည်။

တစ်ညတာ အနားယူထားပြီ။ လန်းလန်းဆန်းဆန်းဖြစ်နေပြီ။ ခြေထောက်တွေလည်း ပတ်တီးအသစ်စည်းထားပြီ။ ခရစ်၊ နစ်၊ စတိဗ်တို့နှင့်အတူ နောက်ဆုံးဆယ့်ရှစ်မိုင်ခရီးကို လျှောက်ခဲ့ကြ၏။ တာထွက်သည့်နေရာမှ စတင်ထွက်ခွာလာပြီး လေးဆယ့်ခြောက်နာရီနှစ်ဆယ့်နှစ်မိနစ်အကြာတွင် ကျွန်တော်ရည်မှန်းထားသည့် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ခဲ့သည်။ ခုနစ်ဆယ့်သုံးမိုင်ခရီးကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော် အထမြောက် အောင်မြင်ခဲ့ပါပြီကော။

အိုးလမ်ဖို့ဂျ်အရက်ဆိုင်ထဲသို့ ကျွန်တော် ဝင်သွားသည်။ ဂင်းနက်စ်ဘီယာ တစ်ပိုင်မှာလိုက်သည်။ ကျွန်တော် လက်လျှော့လိုက်တော့

ည်ဟု ပြတ်ပြတ်သားသားဆုံးဖြတ်ပြီးမှ ဘာကြောင့် ယခုလို ဆက်လျှောက်ခဲ့ရသလဲဆိုတာ ရှင်းပြပါဟု ခရစ်ကမေးသည်။

ကျွန်တော် သူ့ကို ပြောပြသည်။ နစ်နာနှင့် ကျွန်တော် ညမောင်ကြီး ညည်းကြီးထဲ ခရီးနှင့်ရင်း ကျွန်တော်နှစ်ယောက်စလုံး ကြည့်ဖြစ်ပြီး နှစ်ယောက်စလုံး အလွန်ကြိုက်သည် (Brave heart) ရုပ်ရှင်ကားကြောင့် ပြောမိကြသည်။ ထိုရုပ်ရှင်ထဲမှ ရင်ထဲမှာခွဲနေသည့် ဇာတ်ကွက်တစ်ကွက်ကိုလည်း သတိရနေသည်။ ဇာတ်ကွက်မှာ အလွန်မတန်အင်အား ကြီးမားလှသော အင်္ဂလိပ်စစ်တပ်နှင့် စကော့လူမျိုးတွေ ပထမဆုံးရင်ဆိုင်ရသည့်တိုက်ပွဲအကြောင်းဖြစ်၏။ ဝီလျံဝေါ့လေ့စ်က အသက်လူပြီး ပြေးနေသော စကော့စစ်သားတွေ အနားသို့ရောက်သွားသည်။ သူတို့ ဘာကြောင့် ထွက်ပြေးနေရတာလဲဟု သူကမေးသည်။

“ကျုပ်တို့ ထွက်ပြေးရင် အသက်ရှင်ဦးမယ်။ မပြေးဘဲနေရင် ကျုပ်တို့ သေမှာပေါ့”

ဤကား သူတို့၏အဖြေ။ သည်တော့ ဝေါ့လေ့စ်က ပြန်ပြောသည်။

“တိုက်ပွဲဝင်ရင် ခင်ဗျားတို့ သေမယ်။ ထွက်ပြေးရင် ခင်ဗျားတို့ ရှင်မယ်။ . . ခဏပေါ့။ ခုချိန်ကစပြီး နောင်နှစ်ပေါင်း တော်တော်ကြာတဲ့ အခါ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အိပ်ရာတွေပေါ်မှာ ခင်ဗျားတို့ သေငယ်စောနဲ့ မျောနေကြတော့မည်။ ဒီတော့ ဒီနေ့ကနေပြီး အဲဒီသေဆုံးမယ့် အချိန်အထိ ရမယ့်ရက်တွေကို အခွင့်အရေးတစ်ခု... တစ်ကြိမ်တည်းပဲ ရတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုနဲ့ အလဲအလှယ်လုပ်ချင်ကြသလား။ အဲဒီအခွင့်အရေးက ယောဒီနေရာကို ပြန်လာပြီး မင်းတို့ ငါတို့ရဲ့ အသက်တွေကိုပဲ သိမ်းယူလို့ရမယ်။ ငါတို့ရဲ့ လွတ်လပ်ရေးကိုတော့ သိမ်းယူလို့ မရဘူးဆိုတဲ့ စကားကို ပြောဖို့ အခွင့်အရေးလေ”

ကျွန်တော် ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြင့် တံတားပေါ်မှာ ထိုင်ရင်း ယခု ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေများ ဖြစ်နေပြီဖြစ်သည့် သူစိမ်းတစ်ရံဆံများအကြောင်း စဉ်းစားနေမိ၏။ သူတို့သည် ကျွန်တော့်စားပွဲရှေ့ကနံရံပေါ်က မြေပုံကို မြင်တွေ့သွားကြပြီး အချိန်ကုန်ခံလျက် ကျွန်တော့်အိပ်မက်ကို ထောက်ခံအားပေးခဲ့ကြသည်။ နောက်ပြီး ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ် ရာသီဥတုကြည်လင်သာယာသွားသည့် အကြောင်းလည်း စဉ်းစားမိသည်။ သို့သော် ဆုမေတ္တာအကြောင်း အများဆုံး စဉ်းစားမိသည်။ ကျွန်တော် သူ့အတွက် တက်ကြွလှုပ်ရှားစွာဖြင့် ရန်ပုံငွေရှာပေးမည်ဟု ကတိပြုထားခဲ့သည်။

ဆက်ပြီး စဉ်းစားမိသည်ကတော့ နောက်တစ်နှစ်အကြာတွင် သည်နေရာသို့ ပြန်လာခွင့်ရပါဦးမည်လား။ ကျွန်တော်သည် အရှုံးပေးလက်မြောက်ဖို့ အကြောင်းပြချက်တွေ ရှာနေခဲ့သည်။ ရှေ့ဆက် ခရီးနှင့်ဖို့ အကြောင်းပြချက်တွေ မရှာခဲ့။ အောင်နိုင်သူဆိုသည်မှာ သူတို့လဲကျသည့် အကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ်ပိုပြီး ကျွမ်းထတတ်သူများဖြစ်သည်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သတိရသည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး နည်းနည်းကလေးပိုပြီးနက်အောင်တူးနိုင်စွမ်း၊ နည်းနည်းကလေးပိုပြီး ဇွဲခတ်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ကျွန်တော်သိသည်။ သည်လိုသိပါလျက်နှင့် ကျွန်တော်သည် ယာယီဒုက္ခကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး အလွယ်လမ်းကို လိုက်ဖို့ ကြံစည်ခဲ့သည်။ ရှေ့ဆက်လျှောက်မြဲတိုင်းလျှောက်ခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခမဟုတ်။ အခွင့်ထူးတစ်ရပ်ဖြစ်၏။

နောက်နေ့၊ ကျွန်တော်တို့ နွိုင်ဒတ်မှ ထွက်ခွာပြီး တစ်နာရီမပြည့်မီအတွင်း တိမ်တွေ မည်းမှောင်လာသည်။ မုန်တိုင်းထန်သော ရာသီဥတုက ပြန်လည် မင်းမူလေပြီ။

နောက်ဆုံးတစ်ခုပြောပါရစေ။ သင်သည် လမ်းလျှောက်ပွဲ နှိပ်စိတ်

ပေါက်ပြီး အင်ဗာရီမြို့ကလေးရှိ အိုးလ်ဖိုဂျ်အရက်ဆိုင်သို့ ရောက်လျှင် အရက်ကောင်တာ နောက်ဘက်နံရံပေါ်မှာ ကပ်ထားသည့် သတ္တုပြား တစ်ခုကို တွေ့ပါလိမ့်မည်။ 'ရောဘ်၏ အားထုတ်မှု' ကို မှတ်တမ်း တင်ထားသော အထိမ်းအမှတ်စာတန်း။ နောက်ပြီး အရက်ကောင်တာ နောက်ဘက်တွင် ဂင်းနက်ဘီယာတစ်ပိုင်ရှိသည်။ ကျွန်တော်နှင့် ဆု မေတ္တာက ဧည့်ဝတ်ပြုသည့် ဘီယာပါ။ ထိုဘီယာကို သောက်ပါ။ ပြီးတော့ နောက်လူတစ်ယောက်အတွက် ဘီယာတစ်ပိုင်ထားခဲ့ပါ။ ပြီးတော့ သင့်မျှော်လင့်ချက်များနှင့် အိပ်မက်များအတွက် အားရ တက်ကြွဖွယ် အတွေးများကို ယူဆောင်သွားပါလေ။

