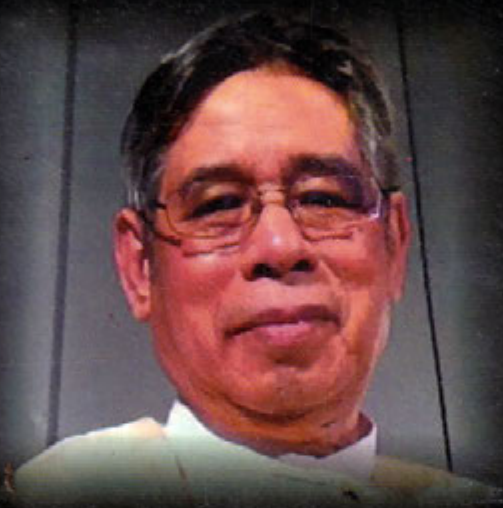




ဒါကံတၢၢ်ခၢၣ်မၤညိၣ်



ဒၢၢ်ဗြၢ်မူဆီသ့

THE EASY UC WAY

Success Without Effort and Discipline

r. Muruga



စာပေဓရီသွားများ စာအုပ်တိုက်

အမှတ် - ၄၃၃ (C)၊ ၃-လွှာ၊ ဓမ္မာရုံလမ်း၊

၆ မိုင်ခွဲ၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

ဖုန်း - ၀၉ ၅၄၀ ၃၃၆၉၊ ၀၉ ၅၄၁ ၅၃၀၉

တိုးတက်ရေးအဖွဲ့သုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု ဖွံ့ဖြိုးရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

ဒို့အရေး
ဒို့အရေး
ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုံစံနည်း အသုံးပြုခြင်းများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေးနှင့်နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများ အား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့်တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- နိုင်ငံသား ဖွံ့ဖြိုးစည်းလုံး အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွံ့ဖြိုးစည်းလုံး အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဆက်စပ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ရှေးကျွန်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကိုဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဓာတ်ဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

စာအုပ်အမှတ် (၁၂)

မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော

ကြိုးပမ်းမှုမလိုဘဲ အောင်မြင်တုံ့လမ်းသို့

မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုသိသို့ အလွယ်တကူရောက်စေသည့် နည်းလမ်း

အောင်မြင်မှုသိသို့ ဒေါက်တာခင်မောင်ညို

THE EASY UC WAY

Success Without Effort and Discipline

Dr. Muruga

နဝမတက္ကသိုလ်မြောက် သုတေသနဌာန လူငယ်စာပေ (တာဝါပြန်)

ရေဒီယိုစာအုပ်

တေဂ္ဂတ္တုမာကြိမ်

ပုံနှိပ်ခြင်း		ခေါ်ဝေါ် (၁၀၀၀) (စာစု) စတုတ္ထအကြိမ်၊ ၂၀၁၆ ဇွန်လ တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၄ မေလ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၃ ဧပြီလ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၂ ဒီဇင်ဘာလ
ထုတ်ဝေသူ		ဒေါ်ခင်မိုးမိုး (၀၀၆၇၁) စာပေဓရီသွားများစာအုပ်တိုက် အမှတ်(၀၀၁)၊ တိုက်(၆)၊ ကန်ရိပ်မွန်ကွန်ပိုင်း၊ ကန်လမ်း (၁၀)ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်း
ပုံနှိပ်သူ		ဒေါ်ခင်နှင်းလွင် (၀၀၁၄၉) ရွှေဟင်္သာပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်(၃၁)၊ ဦးရွှေစန်းလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်း
အတွင်းလောင်	-	AZ
မျက်နှာပုံနှိပ်	-	ဦးအောင်မိုး (မြ-၀၇၆၅၁) Stars Empire ပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် (၇၈/၈၁)၊ အခန်း (၀၀၂)၊ (၅၆) လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်း
စာပြင်၊ မျက်နှာပုံနှိပ် အတွင်းအပြင်အဆင်	-	စာပေဓရီသွားများ
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုမြင့်
ဖြန့်ဖြူးရေး	-	စာပေဓရီသွားများ ဝန်း - ၀၉၅၄၀၃၃၆၉၊ ၀၉၅၄၀၅၃၀၉၊ ၀၉၇၉၅၅၁၂၆
တန်ဖိုး	-	၃၃၀၀ ကျပ်

၀၉၅-၈၃

ဒေါက်တာခင်မောင်ညို
 အောင်မြင်မှုဆီသို့ / ဒေါက်တာခင်မောင်ညို။
 -- ရန်ကင်း၊ စာပေဓရီသွားများစာပေ၊ စတုတ္ထအကြိမ်၊ ၂၀၁၆။
 - ၂၇၇ စာ၊ ၁၃.၅ ခင်တီမီတာ x ၂၁ ခင်တီမီတာ။
 (၁) အောင်မြင်မှုဆီသို့
 ISBN - ၉၇၈-၉၉၉၇၁-၀-၀၀၈-၅

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ

နိဒါန်း

ကျွန်တော်၏မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသောလမ်းဆီသို့ ဦးတည်ခြင်း

အပိုင်း (၁)

မသိစိတ်မှ အရည်အသွေးပြည့်ဝစေခြင်းနှင့် သင်၏မသိစိတ်

အခန်း

စာမျက်နှာ

၁။ မသိစိတ်၏တန်ဖိုး	၂၇
၂။ အခိုင်အမာရေးသားထားခြင်း	
- မသိစိတ်ကိုပရိဂရမ်ပြန်လုပ်ခြင်း	၅၃
၃။ ရေးသားခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုဆီသို့	၆၅
၄။ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာရှိ၍ သင့်မြတ်လျော်ကန်သော အောင်မြင်မှုအတွက် အမြင်နှင့် ပန်းတိုင်	၉၅
၅။ အမြင်ရှိခြင်း	
- စိတ်တန်ဖိုးအတွက် ပရိဂရမ်လုပ်ခြင်း	၁၁၁
၆။ ယုံကြည်မှု၊ သက်ဝင်မှု နှင့် စိတ်သန္တာန်၏ အကောင်းမြင်ခြင်းသဘောထား	၁၂၇

အပိုင်း (၂)

မသိစိတ်မှ အောင်မြင်တုံ့နည်းစဉ်ကို နေ့စဉ်ဘဝအတွက် အသုံးပြုခြင်း

အခန်း	စာမျက်နှာ
၇။ တန်ဖိုးအရှိဆုံး အကျိုးကျင်အလိမ္မာဆုံးသော ကျန်းမာသည့်ကိုယ်ခန္ဓာ	၁၅၁
၈။ အပြင့်ဆုံးဆက်ဆံရေး - မသိစိတ်ဖြင့်အောင်နိုင်ခြင်း	၁၇၅
၉။ ငွေအပေါ်သဘောထား	၂၂၁
၁၀။ သင့်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို စီမံခန့်ခွဲပါ - အချိန်ကိုမဟုတ်ပါ	၂၃၇
၁၁။ သင့်ကိုယ်ပိုင်အစစ်အမှန်ကိုဖန်တီးခြင်း	၂၅၃



ဘာသာပြန်သူအမှာ

THE EASY UC WAY ကို ကျွန်တော် သုံးမျိုး နားလည်ထားတယ်။

(၁) မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော လမ်းဆီသို့

(၂) ကြီးပမ်းမှုမလိုဘဲ အောင်မြင်တဲ့လမ်းဆီသို့

(၃) မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုဆီသို့ အလွယ်တကူရောက်စေသည့်

နည်းလမ်း ဆိုပြီး သဘောပေါက်နိုင်တယ်။

မူလက သူပြောတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်ထားတယ်။

နောက် သူ့စာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်တယ်။

လိုက်နာကြည့်တယ်။

(ကျွန်တော်ဟာ တရားထိုင်တဲ့နည်းကို ပိုသဘောကျတဲ့အတွက်

ဘုရားထိုင် ပုတီးစိတ်ကာ လိုရာကို ဆုတောင်းတယ်။)

တကယ်လည်း မထင်မှတ်တာတွေဖြစ်တယ်။

လိုရာတွေကိုရတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ အဆင်ပြေတယ်။

သူငယ်ချင်းတွေက ကျွန်တော့်ကို “ဘာကြောင့် ဒီလောက် ပျော်ရွှင်

နေတာလဲ။ ဘာကြောင့် နုပျိုနေလဲ” လို့ မေးကြတယ်။

ကျွန်တော် သူတို့ကို ဖြေပါတယ်။

“မင်းတို့တော့ ယုံမှားမဟုတ်ဘူး” လို့။

သူတို့က ယုံပါတယ်တဲ့။

“ဒါဆိုလည်းပြီးရော” ဆိုပြီး သူတို့ကို ကျွန်တော် လျှို့ဝှက်ချက်ကို

ပြောပြတယ်။

...တို့... အားဖြင့် တကယ်တမ်းမှာ သူတို့ မယုံနိုင်အောင်
...အုပ် ဘယ်မှာလဲ... တဲ့။
...အုပ်... ဘာသာပြန်နေတယ်” လို့ သူတို့ကို ပြောရတယ်။
...အုပ်... ကြာမှ စာအုပ်ပြီးပါတယ်။ ကျွန်တော်ဘာသာပြန်တာ
...အုပ်... ဒေါက်တာမာရုဂ (Dr. Muruga) က ကျွန်တော့်ကို
...အုပ်... ဆက်သွယ်စေချင်တယ်။

သို့သော် ကျွန်တော်က ဒေါက်တာမာရုဂနဲ့ နေ့စဉ် အဆက်အသွယ်
ရနေသလို ခံစားရတယ်။ နားမလည်တာရှိရင်မေးဆိုသော်လည်း သူ့ဆီ အီးမေးလ်
မပို့ဖြစ်ခဲ့ပါ။ ကျွန်တော် နားမလည်တာတွေကို ခဏထားလိုက်ရင် အဖြေတွေ
ခေါင်းထဲကို အလိုလိုရောက်လာတယ်။

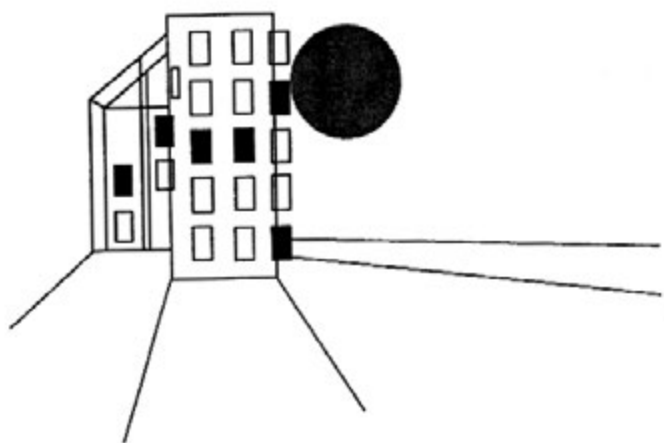
ယနေ့ ကျွန်တော်ဟာဖြင့် ပျော်ရွှင်နေပြီ ဖြစ်တယ်။
ပျော်ရွှင်မှုကလွဲရင် ကျွန်တော် ဘာကိုမှ မလိုတော့ပါ။
သင်ကော 'ဘဝပန်းတိုင်' တို့ 'လမ်းခရီး' တို့ကို သဘောပေါက်ခဲ့

လား။

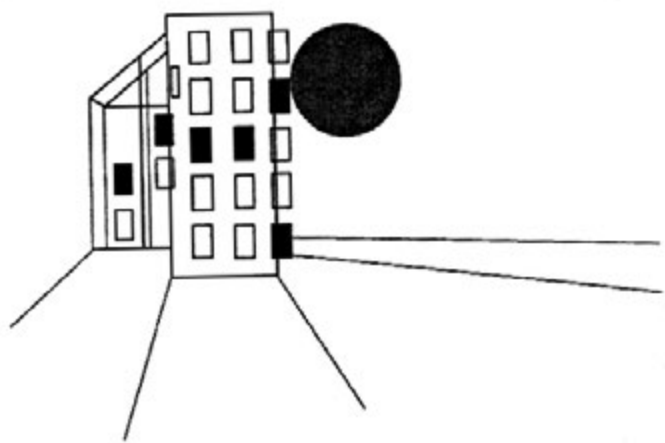
ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဘဝမှာ အပျော်ရွှင်ဆုံးလူသားတစ်ယောက်
ဖြစ်သွားမယ်။ သင်လိုတာတွေကိုရမယ်။
သင်လိုအပ်တာက စိတ်ရှည်သည်းခံဖို့ပါပဲ။

ဒေါက်တာခင်မောင်ညို

Unconscious Competence (UC) ဆိုတာ
မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းပါပဲ။
မိမိကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားစရာလည်းမလို အားထုတ်စရာလည်းမလိုပဲ
အောင်မြင်မှု အလွယ်တရရှိစေတဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်တယ်။



Unconscious Competence (UC) ဆိုတာ
မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းပါပဲ။
မိမိတို့ယ်တိုင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားစရာလည်းမလို အားထုတ်စရာလည်းမလိုပဲ
အောင်မြင်မှု အလွယ်တရရှိစေတဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်တယ်။



နိဒါန်း

မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသောလမ်းဆီသို့ ရှေးရှုခြင်း

ကျွန်တော်ဘဝဟာ အကောင်းဆုံးသောနည်းနဲ့ စခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး။
စင်စစ် ကျွန်တော်ကလေးဘဝဟာ ကြေကွဲဝမ်းနည်းစရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်လို့နေပါ
တယ်။ ကျွန်တော်မှတ်မိသမျှ အမြဲလိုလို ရုန်းကန်နေရတာပါပဲ။

ဒီလိုဖြစ်တာဟာ ငွေရေးကြေးရေးကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်
မိသားစုဟာ ငွေရေးကြေးရေးအဆင်ပြေကြပါတယ်။ သို့သော် ကျွန်တော်ဘဝ
အော်အခဲစလာတာကတော့ အဖေသေဆုံးသွားတဲ့ဆီကပါပဲ။ အဲဒီတုန်းက
ကျွန်တော်ဟာ အသက်(၁၅)နှစ်တောင် မရှိသေးပါဘူး။

ကျောင်းနေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်အတွက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရတဲ့
နေရာတစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်တော်ရဲ့အမှတ်တွေဟာ နည်းတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ
ဒီအမှတ်နည်းနည်းလေးရဖို့တောင် အတော်လေး ကြိုးစားယူခဲ့ရတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်မှာ တက္ကသိုလ်ကောလိပ်တက်ခွင့်ရသော်လည်း
ညှာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အစွမ်းအစမရှိသလို ခံစားမိတယ်။ ကျွန်တော်ပြဿနာ
ကတော့ ကျွန်တော်နဲ့အတူကြီးပြင်းလာတဲ့ ကလေးငယ်တွေ၊ ဝမ်းကွဲညီအစ်ကို
တွေဟာ အဆင့် 'အေ' ရသူတွေပဲ ဖြစ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အဆင့် 'ဘီ'
ပေးမယ့် အဆင့် 'စီ'နဲ့ အတော်လေးကပ်နေတယ်။

ဒီအတွက် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကို အနီးအပါးက ကျောင်းသားတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တာကို နားလည်နိုင်ကြမှာပါပဲ။

ကျွန်တော့်ရုပ်ရည်ကလည်း ကျွန်တော့်ကို ဒုက္ခပေးသေးတယ်။ ကျွန်တော် သွားခေါတယ်။ သွားဆရာဝန်တွေက (bimaxillary proclination) လို့ ခေါ်တယ်။ ကျွန်တော့်သွားတွေဟာ သိသာထင်ရှားစွာ အပြင်ကို ငေါထွက်နေတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် တန်ဖိုးထားခြင်း အင်မတန် နည်းနေတယ်။ ဒီအတွက် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များရဲ့ နှစ်သက်ခံရခြင်းမရှိဘူး။ ရည်းစားလေးတစ်ယောက်တစ်လေတောင် မရနိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါဟာလည်း အဲဒီ အသက်အရွယ်က အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုပဲပေါ့။

အဲဒီအခြေအနေတွေဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ဘဝခရီးလမ်းကြောင်း ရွေးချယ်ရာမှာ များစွာသက်ရောက်နေတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ တရားရုံးချုပ်ရှေ့နေကြီး တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ မျှော်မှန်း ထားခဲ့ပါတယ်။ သို့သော် ဒီရည်မှန်းချက်ကို မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ကူးတွေ နဲ့ စွန့်လွှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ပညာရေးမှတ်တမ်းတွေနဲ့ ကျွန်တော့်ရုပ်ရည်နဲ့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ စင်စစ်မှာ ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် အရှုံးသမားလို့ တွက်ဆ တာကလည်း စာမေးပွဲတွေမှာ အောင်လက်မှတ် အပြည့်အဝမရခဲ့လို့ပါပဲ။

ကျွန်တော်ဟာ အစိုးရစာမေးပွဲအနေနဲ့စစ်ကြောတဲ့ ပြည်တွင်းဘာသာ စကားဘာသာရပ်မှာ ကျရှုံးခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်အတွက် အထူးတလည် စိတ်ထိခိုက်စေတယ်။ ဘဝရဲ့အလှည့်အပြောင်းတစ်ခု ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘဝရှေ့လျှောက်မယ့်လမ်းကြောင်းကို ကျွန်တော် ဘယ်လိုရွေးရမှာလဲ။

ကျွန်တော်ကလေးဘဝကို ပြန်ကြည့်မိတယ်။

ဆရာတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ ခွေမျိုးတွေက ကျွန်တော်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို တစ်စစီဖျက်ဆီးပစ်ခဲ့ကြတယ်။

“မင်းစာတွေကျက်။ စာမေးပွဲအောင်အောင် ကောင်းကောင်းဖြေ။ ဒါမှ မဟုတ်ရင် မင်းသေသွားမယ်” တဲ့။

ယနေ့ထက်တိုင် ကျွန်တော်မှတ်မိနေတဲ့ နေ့တစ်နေ့ရှိတယ်။ အဲဒီနေ့က “မင်းစာမေးပွဲကျတယ်” ဆိုတဲ့ သတင်းသိုးတစ်ခု ကျွန်တော့်ထံ ရောက်လာ

တယ်။

နောက်တစ်နေ့နံနက်မှာ ကျွန်တော် အိပ်ယာက နိုးလာတယ်။

“ဟင် ငါလည်း မသေပါလား၊ ငါ အသက်ရှင်နေတယ်”

ဒါဟာ ကျွန်တော် အိပ်ယာက နိုးလာတဲ့အခါ ခံစားရတာပါ။

ကျွန်တော်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဝမ်းနည်းခြင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတယ်။

“ကိစ္စမရှိပါဘူး၊ မင်းနောက်တစ်နှစ် ထပ်ဖြေပေါ့”

“ဟုတ်ပါတယ်လေ။ လူတိုင်းကတော့ ‘အေ’ ဘယ်ရပါ့မလဲ”

ဒီစကားတွေက ကျွန်တော့်ကို ရင်နာစေပါတယ်။

သူတို့က ကျွန်တော့်ကို နှစ်သိမ့်သလိုနဲ့ ဝိုင်းနှိမ်ကြတယ်။ ဘယ်လို

အပြစ် နောက်ဆုံးမှာ ကျွန်တော်ဟာ သွားဆရာဝန်ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

နောက်ကြောင်းပြန်ကြည့်တဲ့အခါတွေမှာ ကျွန်တော် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး

အောင်မြင်ခဲ့ရသလဲဆိုတာကိုတောင် သံသယဖြစ်မိတယ်။

ပြင်းထန်စွာကြိုးစားပြီး အောင်မြင်ခဲ့ပေမယ့် ကျွန်တော် မပျော်ပါဘူး။

ကျွန်တော်ရဲ့ ဆေးခန်းလုပ်ငန်းဟာ ခက်ခဲလှပါတယ်။ ပင်ပန်းလှတဲ့

အချိန်ရှည်တွေလုပ်ခဲ့ရတယ်။

သို့သော်လည်း ကျွန်တော်ဟာ ချစ်သူခင်သူနဲ့တွေ့ခဲ့ရပြီး အိမ်ထောင်

အင်အားကျခဲ့ပါတယ်။

သို့သော် အဲဒီအချိန်က ကျွန်တော်ဟာ အိမ်ထောင်သည်ဘဝမှာ

အတွေ့လုပ်ရမယ့် ဘယ်လိုနေရထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို မသိခဲ့ပါဘူး။

ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော်အိပ်မက်ထားတဲ့ချစ်သူနဲ့ အိမ်ထောင်ကျတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတော်လေးကို ချစ်ကြတယ်။

“ဘယ်လောက်လိုက်ဖက်ညီတဲ့စုံတွဲလဲ”

ပတ်ဝန်းကျင်က ကျွန်တော်တို့ကို တွေ့တိုင်း ပြောကြပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ အချိန်ကာလတွေရှိခဲ့သလို တစ်ဖက်

အလည်း အိပ်မက်ဆိုးတွေ ရှိပါတယ်။

အင်မတန် ပျော်စရာကောင်းတဲ့နေ့တွေ နေ့ကောင်းနေ့မြတ်တွေ ရှိသလို

အင်မတန်ဆိုးရွားတဲ့နေ့တွေလည်း ရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ငြင်းခုံကြ အော်ဟစ်ကြတာတွေလည်း ရှိတယ်။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နေ့ကောင်းနေ့မြတ်တွေ လျော့နည်းလာပြီး နေ့ဆိုးတွေ နေရာယူလာတယ်။

ကျွန်တော် အင်မတန်ချစ်တဲ့မိန်းမ၊ သူမဟာ မျက်ရည်နဲ့မျက်ခွက်။ မျက်ရည်မကျ ဝမ်းနည်းခြင်းမရှိဘဲ အိပ်ယာထဲဝင်သွားတဲ့ရက် တစ်ရက်မှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ နောက်ပြီး ဒါတွေဖြစ်အောင် သူ့ကို ကျွန်တော်က လုပ်နေတာတဲ့။ ကျွန်တော် ဒီလောက်တောင်ဆိုးတဲ့ ခင်ပွန်းလား။

ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ခင်ပွန်းကောင်းတစ်ယောက် မဟုတ်တာတော့ ဝန်ခံပါတယ်။ ခင်ပွန်းကောင်းဖြစ်လာဖို့အတွက် စာအုပ်ဆိုင်ကို သွားပြီး “ခင်ပွန်းကောင်းဖြစ်နည်း” စာအုပ်ကို ရှာခဲ့ဖူးပါတယ်။

ငွေကြေးအရလည်း ကျွန်တော်က မစွံပါဘူး။

ကျွန်တော်မှာ ပြန်ဆပ်ဖို့မလွယ်တဲ့အကြွေးတွေ ပတ်ချာပိုင်းနေပါတယ်။ ဒီထက်ဆိုးတာ ရှိဦးမှာလား။

ကျွန်တော်မှာ ငွေကြေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခံယူချက်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ဒါ့အပြင် ငွေကြေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို စီမံခန့်ခွဲလို့ မတတ်ပါဘူး။ ဒါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စည်းကမ်းတွေကိုလည်း နားမလည်ပါဘူး။

လူအများစုလိုပဲ။ ကျွန်တော်ဟာ ဘဏ်အကြွေးကဒ် (credit-card) နဲ့ နပမ်းလုံးနေရတယ်။ ဘဏ်အကြွေးကဒ်ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘောစုံအသစ်ပါ။ သူခိုင်းသမျှ ကျွန်တော်ဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားလုပ်နေရတာပါပဲ။

အတိုချုပ်ပြောရရင် ကျွန်တော် ဘာကောင်လဲ။ ကျွန်တော် ဘာတွေလုပ်နေတာလဲ။ ဘဝမှာ ကျေနပ်ရောင့်ရဲစရာ ဘာတစ်ကွက်မှမရှိဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ အောင်မြင်ဖို့ရည်မှန်းပြီး အလုပ်တွေကို ကြိုးစားလုပ်နေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ သို့သော် ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။

ကျွန်တော်ရဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးဖြစ်လာဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဆိုတာ ကျွန်တော် လုံးဝမမြင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော် ဒီရည်ရွယ်ချက်အိပ်မက်တွေ

နေချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဖိမ်ကျကျချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အဆင့်မြင့်မြင့် နေလိုပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ဘဝရဲ့ အချိန်တိုင်း မိနစ်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်စွာ အသက်ရှင်နေထိုင်ချင်တယ်။ ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်စွာ အလုပ်လုပ်ချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအနေအထားအရ ကျွန်တော့်အိပ်မက်အတိုင်းဖြစ်လာဖို့ နည်းလမ်းတွေ နေပါတူး။

နောက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့တစ်ချိန်တည်းလိုလို အလုပ်ဝင်ကြတဲ့ သူငယ်ချင်းအများစုဟာ ငွေကြေးအရ တင့်တောင့်တင့်တယ်ဖြစ်နေကြတာကို တွေ့ရတော့ ကျွန်တော် ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျလာပါတယ်။

သူတို့မှာ ပိုပြီးကြီးတဲ့ကားတွေ ရှိတယ်။ သူတို့မှာ သူတို့ထက်ပိုင်တဲ့ ပိုပြီးကောင်းတဲ့အိမ်တွေ ရှိကြတယ်။

ဒီအခါမှာ ဘဝဟာ ကျွန်တော့်အတွက် မတရားဘူးလို့ ထင်မြင်ယူဆ ပြောလာတော့တယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ဘာကြောင့်ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲလို့ မိမိကိုယ်ကို အကြိမ်ကြိမ်မေးခွန်းထုတ်ပြီး စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်ကံဆိုးလို့ပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်ဟာ အချိန်မှား နေရာမှားပြီး လူဖြစ်လာတာလား။

ကျွန်တော်ရဲ့လတ်တလောအခြေအနေကို ကျွန်တော်အပြစ်တင်နေတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဆေးခန်းဖွင့်ကာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ပညာရှင် သွားဆရာဝန်ပဲ။

တစ်ချိန်ထဲမှာ ကျွန်တော့်ဘေးကလူတွေက ကျွန်တော် ဘာမှဖြစ်မလာပါဘူးလို့ ပြောနေကြတယ်။

အခြားသူတွေက ကျွန်တော့်ထက်သာအောင် လုပ်နိုင်မှာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့မှာ မိဘဂုဏ်အရှိန်တွေ အဆက်အသွယ်တွေ ရှိတယ်။ ကျွန်တော်က ဘာမှမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်ကို ပေးထားတဲ့ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ ဘောင်လေးအတွင်းက ကျွန်တော် ကိုယ်စွမ်းရှိသ၍ ဉာဏ်စွမ်းရှိသ၍ လုပ်ခဲ့ပြီးပြီပဲ။

“မင်းဟာ သွားဆရာဝန်လေ။ ဒါဆို လုံလောက်ပြီပဲ”

သူတို့က ပြောကြတယ်။

နောက်ပြီး ကျွန်တော်ကြားလောက်အောင် ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကျွန်တော့်ကို မရည်ရွယ်ဟန် ပြောကြတယ်။

ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှ ဒီထက်ပိုပြီး အောင်မြင်လာမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

သို့သော် ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော် သူတို့ပြောတာကို လက်မခံခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော်ရင်တွင်းမှာ တစ်စုံတစ်ခုတော့ ရှိနေတယ်။ ကျွန်တော် မရှင်းပြတတ်တာလေးပါ။ အဲဒါက ကျွန်တော်ကို ဆက်လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။ ကျွန်တော် ဒီထက်ပိုပြီး အောင်မြင်ရမယ်တဲ့။

မထင်မှတ်ပဲ နီပိုလီယံပေးလ်ရဲ့ "Think and Grow Rich" စာအုပ်ကို ကျွန်တော်ဖတ်မိတယ်။

ဒီအခါ ကျွန်တော် ထင်ထားတာတွေ ဖြစ်လာမယ်လို့ ပိုပြီး ယုံလာမိတယ်။

ကျွန်တော်ယုံကြည်ထားတာတစ်ခု ရှိတယ်။

အဲဒါကတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက် တူညီသောသယံဇာတ အရင်းအမြစ်တွေ ရရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လူအချို့ဟာ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားဖို့ ဒါကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုတယ်။ သူတို့ကြိုးစားသမျှလည်း အောင်မြင်ကြတယ်။

ဒါကို သတိပြုပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ဘဝကိုပြောင်းလဲဖို့ သံဓိဋ္ဌာန်ချမှတ်လိုက်တယ်။

ကျွန်တော်လည်းပဲ ရရှိထားတဲ့ သယံဇာတအရင်းအမြစ်တွေကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးပြုမယ်။ တကယ်လို့ အဆင်မသင့်လို့ အခြေအနေမပေးရင် ကျွန်တော် ဒီအတွက် ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်း မလုပ်တော့ဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ ပေးတဲ့အခြေအနေကိုလိုက်ပြီး လိုတဲ့ပန်းတိုင်ကို ကွေ့ဝိုက်ကာသွားမယ်။ ဒါမှ မဟုတ်လည်း ပြောင်းလဲပစ်လိုက်မယ်။

ဒီဆုံးဖြတ်ချက်အဓိဋ္ဌာန်ဟာ ကျွန်တော်ကို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်စေတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို နက်ရှိုင်းစွာ လေ့လာစေဖို့ နှိုးဆွလာတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ မိမိကိုယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်နည်းစာအုပ် ရသေ့

တတ်တယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး တတ်နိုင်တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲ(ဆီမီနာ)တွေကို တက်
တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေခြင်းကို ဘိန်းစွဲသလို
ခွဲခဲ့တယ်။ ဒါဟာ တွန်းပို့တဲ့ ပေါက်ကွဲမှုတစ်ရပ်ရယ်လို့ ခံစားရတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုတွေဟာ မဆုံးတရားလို ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်
တော့မှ ပြီးမသွားဘူး။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်ရဲ့ မချင့်မရဲစိတ်တွေကို ပိုပြီးတော့
ဆိုးလာစေတယ်။

မကြာခင်မှာပဲ ကျွန်တော် သဘောပေါက်လာခဲ့တယ်။ တက်ကျမ်း
အများစုဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူပြောတဲ့
အတိုင်း လိုက်လုပ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ အဲဒီနည်းလမ်းတွေမှာ တင်းမာတဲ့ စည်းမျဉ်း
စည်းကမ်းတွေ ပါဝင်တယ်။ နည်းတစ်နည်းနည်းကို စမ်းကြည့်တိုင်း ကျွန်တော်
ဟာ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ပဲ ခံတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ သုံးလေးရက်လောက်ပဲ လိုက်နာ
နိုင်တယ်။

မီးခိုးတွေလိုပဲ (ကျွန်တော်တော့မဟုတ်ဘူးလေ) ဒုံရင်းဒုံရင်းကို ပြန်ဆင်း
သွားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်ကိုယ်ကို လေ့လာမိသလောက်ဟာတော့
ကျွန်တော် မထိန်းနိုင်တဲ့ဟာက စည်းကမ်းပြဿနာပါပဲ။

ကျွန်တော်ဖတ်ထားတဲ့ တက်ကျမ်းမြောက်မြားစွာထဲက အချို့သာ
ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့အဖြေကို ပေးနိုင်တယ်။ ကျွန်တော် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး တက်ကျမ်းပညာရှင်ကြီးများအားလုံးရဲ့ အာရုံစူးစိုက်
ဆဲမှတ်ထားကြတာကတော့ စိတ်စေ့ဆော်မှု သို့မဟုတ် တွန်းအား (Moti-
vation) ပဲလို့ ကျွန်တော်နားလည်ခဲ့တယ်။ သူတို့ယုံကြည်ထားတာက သင်ဟာ
ငုလိကတွန်းအားပေးမှုကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက သူတို့ရဲ့ အလေ့အကျင့်ကို
ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုလမ်းပေါ်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်မယ်လို့
ယုံကြည်ကြတယ်။

သို့သော် ကျွန်တော်သတိထားမိတဲ့ သင်ခန်းစာများအရ တွန်းအား
သို့မဟုတ် စိတ်စေ့ဆော်မှုပြုပေးတယ်ဆိုတာဟာ ဖြားယောင်းသွေးဆောင်မှု
တစ်ခုလိုပါပဲ။ စိတ်ကို ခေတ္တပျော်ရွှင်မှုရစေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်တာပဲ

ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်ဝင်နေပြီး ဘာကိုမဆို သင်လုပ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်လာတယ်။ ကမ္ဘာကြီးကိုပင် သင်အောင်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်လာကြတယ်။ ဆိုးတာက ဒီလိုစိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုဟာ တစ်ခဏသာခံတယ်။ တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်လောက်သာရှည်ကြာပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ အဲဒီစိတ်ဓာတ် ကြေပျက်သွားတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်တွန်းအားပေးတဲ့ ဆီမီနာ ဆွေးနွေးပွဲမြောက်မြားစွာကို တက်ရောက်ခဲ့ဖူးတယ်။ အင်မတန်ကောင်းပြီး စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်တက်ကြွလာစေပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီတက်ကြွတဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ တာရှည်မခံဘူး။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသလိုပါပဲ။ နောက်တစ်ကြိမ် ဆေးသုံးဖို့ စောင့်နေမိတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဆီမီနာဆွေးနွေးပွဲတွေ ထပ်တက်တယ်။ နည်းပညာအသစ်တွေကို သင်ယူရရှိတယ်။ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်ကို အောင်မြင်မှုလမ်းပေါ်ကိုရောက်အောင် တွန်းပို့တယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော် စိတ်ကျေနပ်မှုတွေ ရလာတယ်။

ဥပမာ- ကျွန်တော် ဘဝအတွက် အောင်မြင်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုကို သင်ယူခဲ့ရတယ်။ အဲဒီမှာ ချမ်းသာပြီး အောင်မြင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို လေ့လာပြီး သူ့နဲ့တူအောင် လိုက်လုပ်ဖို့ပဲ။ ဒါကို စံပြထားရှိ-ပုံတူကူးချခြင်း (role modeling) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဆိုးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ရှိတဲ့ နေရာမှာ ချမ်းသာပြီး အောင်မြင်ကျော်ကြားသူတွေရဲ့ ပုံစံကို နမူနာရဖို့နေရာသာသာ ထိုလူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့အတွက်တောင် ခက်ခဲပါတယ်။

နောက်တော့ ကျွန်တော် ချမ်းသာအောင်မြင်တဲ့လူ (အနည်းဆုံး ဒီထင်ရသူ)အချို့နဲ့ တကယ့်ကို တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ သို့သော် သူတို့ဟာ ဖျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုမရှိပါ။ သူတို့ဟာ ချမ်းသာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ဘဝအမြင်တွေဟာ ချို့တဲ့နေတယ်။ မပြည့်စုံဘူး။ အချို့ကျတော့လည်း အင်မတန်ချမ်းသာတယ်။ ဒါပေမယ့် မကျန်းမာဘူး။ အချို့ကျတော့လည်း ကျန်းမာချမ်းသာပေမယ့် သူတို့ရဲ့ဇနီးသားသမီးတွေနဲ့ နွေးထွေးစွာဆက်ဆံနေထိုင်မှု ကျေနပ်တဲ့ဘဝကို မရကြဘူး။

ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် မေးခွန်းထုတ်တယ်။

ဒါဟာ ငါလိုချင်တဲ့ဘဝလား။ ဒါတွေကို နှစ်သက်သဘောကျရဲ့လား။ ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီလို မကျေနပ်တဲ့ အခြေအနေပေါင်းများစွာကို ခံခဲ့ပါတယ်။ သို့သော် ကျွန်တော်က ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ဘယ်အရာက အောင်မြင်မှုလဲ။ ဘယ်အရာက ကျွန်တော်လိုတာလဲ။

နောက်ဆုံး ကျွန်တော်သဘောပေါက်လာတယ်။ အောင်မြင်တယ် ဆိုတာ ပန်းတိုင်မဟုတ်ပါဘူး။ ခရီးလမ်းတစ်ခုပါပဲ။

အောင်မြင်တယ်ဆိုတာဟာ ပန်းတိုင်တစ်ခုဆိုရင် အဲဒီကိုရောက်သွားပြီး နေထိုင်တာမျိုးပေါ့။

ခုတော့ ခရီးဆက်နေတာပဲ။ အောင်မြင်သူတွေဟာ ရပ်တန့်မသွားပါ ဟုတ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ မိမိမျှော်မှန်းထားတဲ့ စံပြ အခြေအနေကို တိုးတက်ရွှေ့ရှားနေတာပဲဖြစ်တယ်။

ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်ကကော။ အဲဒီအဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်အရ အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ပါပဲ။ ဘာကြောင့် ငါဟာ ဆုံးရှုံးသူတစ်ယောက်လို ခံစားနေရတာလဲ။

ကျွန်တော်ရဲ့မသေချာမရေရာမှုတွေကြောင့် ကျွန်တော် တကယ့်ကို အောင်မြင်ရမယ်လို့ သံဓိဋ္ဌာန်ချထားတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်ကို ပြောင်းလဲ ရမယ်။ အောင်မြင်တဲ့အလေ့အကျင့်တွေကို စတင်ကျင့်ကြံရမယ်လို့ သိလာတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဒါဟာ တစ်သက်လုံးလုပ်ဆောင်ရမယ့် အလုပ်ရယ်လို့ ကျွန်တော် သတိပြုလိုက်မိတယ်။ ဒီတော့ ဒီအလေ့အကျင့်တွေကို ကျွန်တော် လုပ်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ လုပ်ဆောင်တတ်ဖို့ လေ့လာသင်ယူရမယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ရင်တော့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျွန်တော်မှန်းတာတွေ မှန်လုပ်နေရပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းမရှိဘဲ တင်းကြပ်မှုတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ကြား နေသွားရမှာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်သိလာတာက အောင်မြင်မှုရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ဟာ မိမိအတွက် အောင်မြင်မှုမပြေတာတွေထဲမှာ နစ်မြုပ်ပြီး စိတ်ညစ်စရာတွေနဲ့ နေကြဖို့မဟုတ်ဘူး။ အဘလောဆယ် ကျွန်တော်အနေနဲ့ စိတ်ညစ်နေတာပဲ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ ဘဝမှာ နောက်ထပ် ပိုပြီးစိတ်ညစ်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကို ကျွန်တော်

ဘာလို့ လေ့ကျင့်ရမှာလဲ။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီပြောင်းလဲမှု တွေကို ကျွန်တော် နှစ်ခြိုက်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကို ကျွန်တော် လုပ်ချင်ကိုင်ချင် ပျော်ရွှင်မှသာ ကျွန်တော် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်မှာပေါ့။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ကျွန်တော် ပန်းတိုင်ကိုသွားတာဟာ စိတ်ညစ်စရာတွေဖြစ်နေပြီး မကြာခင်မှာ ကျွန်တော် စွန့်လွှတ်လိုက်မှာပဲပေါ့။

နောက်တစ်ခု ကျွန်တော်သိထားတာက ကျွန်တော်မှာ အလုပ်တစ်ခု ကို နေ့ရွှေညရွှေလုပ်တတ်တယ်။ စည်းကမ်းလည်းမရှိဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်တော် မြင်လာတာက ကျွန်တော်ကို တကယ်တမ်း ရှေ့ကိုရောက်အောင် တွန်းပို့မယ့် အရာတွေဟာ အစစ်အမှန်နည်းလမ်းတွေသာ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော် ဒါတွေကို ဆက်လုပ်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော်လုပ်ဆောင်ကြည့်တဲ့နည်းလမ်းတွေ များနေပြီ။ ဘယ်ဟာ မှ အဆင်မပြေဘူး။ တကယ်ပဲ ကျွန်တော် နည်းလမ်းတစ်ခုခု တွေ့ပါ့မလား။ သံသယတောင်ဖြစ်မိတယ်။

နောက်တော့ ကျွန်တော်ဟာ မသိစိတ်ရဲ့တန်ခိုးကို သိလာတယ်။ သူ့ကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမယ်ဆိုတာကို နားလည်လာတယ်။

ကျွန်တော် စိတ်အကြောင်း စာတွေ ဖတ်တယ်။ စိတ်ရဲ့အဆင့်ဆင့် တည်နေပုံတွေအကြောင်းကို ဖတ်တယ်။ နောက် ကျွန်တော်လိုအပ်တဲ့ အဖြေကို မသိစိတ်ကနေ ရယူနိုင်တဲ့နည်းလမ်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒါ့အပြင် မသိစိတ် ရဲ့အခြေခံလိုအပ်ချက်ကို သဘောပေါက်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို ကျွန်တော်တို့ မသိမမြင်နိုင်ဘူး။ ခိုင်းလို့မရဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီစိတ်က အလုပ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ကို သတိမမူမိစေဘဲ ပြုလုပ်စေနိုင်တယ်။ ပြုသမျှကိုလည်း အထွတ်အထိပ်အထိ အောင်မြင်စေနိုင်တယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ပန်းတိုင်နဲ့ အောင်မြင်မှုကို သွားတဲ့လမ်းက ရောက်အောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ရမယ်။ ဒီပြောင်းလဲမှုကတော့ 'သိစိတ်'နဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို အသုံးမပြုဘဲ လုပ်ဖို့ပဲ။ နောက်ဆုံး ကျွန်တော် နားလည်တာကတော့ အောင်မြင်တဲ့အလေ့အကျင့်နဲ့ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်တာပဲ။

ဆောင်မြင်မှုဆီသို့

ဟာ အသက်ရှူသလို လွယ်ကူပြီး သဘာဝလည်းကျရမယ်။ ကိုယ်လုပ်သွား သလားဆိုတာကိုတောင် မသိလိုက်ဘဲ လုပ်ဆောင်တာမျိုးဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ မသိစိတ်မှ စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း (Un-conscious Competence) ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ဖော်ထုတ်လိုက်ရခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဒီသဘောတရားကို လူတိုင်းလူတိုင်း ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲလို သူများအား ဝေမျှပေးလိုတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဒီမှာလုပ်စရာတွေ အများကြီးပဲ။ အများကြီးဖတ်ရမယ်ဆိုပြီး ထင်နေရင်တော့ တစ်ခုပြောလိုပါတယ်။

သင်ရဲ့မသိစိတ်က အလုပ်လုပ်သွားတာကို သင်သိစရာမလိုပါဘူး။

တစ်နည်းအားဖြင့် မသိစိတ်က စွမ်းဆောင်ချက်နဲ့ သူ့ဘာသာသူ အလုပ်လုပ်သွားမှာဖြစ်တယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ နေ့စဉ်သုံးစကားတွေနဲ့ သင့်အတွက် ပုံမှန်ဆောင်ရွက် ချက်တွေကို ဆောင်ရွက်ရင်း ပန်းတိုင်ရောက်အောင် အားပေးကူညီသွားမှာ ဖြစ်တယ်။ သင်တို့ယုံကြည်ထားတဲ့ စကားတစ်ခု ရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒါကတော့ ကမ္ဘာကြီးဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့နေရာကြီးပါ။ ဒီအတွက် အောင်မြင်ဖို့ ခက်ခဲပင်ပန်း ခွာ ကြိုးစားရမယ်လို့ ဆိုထားတာပါပဲ။ ဒါဟာ မမှန်ကန်ပါဘူး။

သင့် အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။

သို့သော် သင်ဘာပဲလုပ်လုပ် ဒါဟာ ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့အလုပ် လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ စင်စစ်မှာ သင်လုပ်တာတွေဟာ သဘာဝအတိုင်းသာ လွယ်ကူ ခွာ လုပ်ရမှာသာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်တယ်လို့လည်း သင်ခံစားရမှာပဲ။

ဒါတွေဟာ အမြဲတမ်းလိုလို သင့်ဆီကို သဘာဝကျကျ လွယ်လွယ် တူကုနဲ့ အားမထုတ်ရဘဲ သင့်ဆီရောက်လာမှာဖြစ်တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သင်ဟာ မသိစိတ်ကနေ မသိလိုက်ဘဲ အရည် အသွေးတွေ ပြည့်ဝလာမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုမသိလိုက်ဘဲ (မသိစိတ်ကနေ)အရည်အသွေးပြည့်(အင်လုပ်တတ်) တာဟာ လူသားတွေရဲ့ မွေးရာပါ အခြေခံစွမ်းရည်တစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် တို့ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ပြုလုပ်တာတွေ အားလုံးဟာ အောက်ပါ အခြေခံ

အမျိုးအစား တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုနဲ့ အကျုံးဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

ဒါတွေကတော့-

မသိစိတ်မှ လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း

သိစိတ်မှ လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း

သိစိတ်မှ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း

မသိစိတ်မှ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း တို့ပါပဲ။

မသိစိတ်မှ လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း ။ ။ ဒီအမျိုးအစားတွင်ပါဝင်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးဟာ မလိုလားအပ်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအုပ်စုမှာပါဝင်တဲ့ လူတွေဟာ ဒါတွေရဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို သတိမပြုမိကြဘူး။ သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ စွဲလန်းနေတာကို ဖော်ပြရလျှင် 'လျစ်လျူရှုထားခြင်း' လို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ သူတို့မှာ တစ်စုံတစ်ခု ပျောက်ဆုံးနေတာကို မသိလိုက်ကြဘူး။

သိစိတ်မှ လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း ။ ။ ဒီအမျိုးအစားထဲပါဝင်သူတွေကတော့ သူတို့မလုပ်နိုင်တာကို သိတယ်။ သူတို့လို လူတွေဟာ အခြားသူတွေရဲ့ အကူအညီကို တောင်းခံမယ်။ သူတို့မှာ တစ်စုံတစ်ခုပျောက်ဆုံးနေတာကိုတော့ သေသေချာချာသိကြတယ်။

သိစိတ်မှ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း ။ ။ စွမ်းရည်အပြည့်အဝနဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်သူတွေဟာ ဒီအုပ်စုထဲပါဝင်တယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့လုပ်ဆောင်နိုင်တာကိုလည်း ကျောင်းကောင်းသိတယ်။ သူတို့ဟာ ကြိုးစားအားထုတ်လုပ်ကိုင်ကြတယ်။ သူတို့ကြိုးစားလုပ်ကိုင်၍ ရရှိလာသော ရလဒ်တွေဟာလည်း သူတို့အတွက် ထိုက်တံ့တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ဖြစ်စေတယ်။ သူတို့ဟာ ပိုကောင်းတဲ့ရလဒ်အတွက် ထပ်ခါတလဲလဲ ကြိုးစားနေကြတယ်။ ထိုအခါ စိတ်ဖိစီးမှုကိုခံရတယ်။ အောင်မြင်တယ်လို့ပြောတဲ့လူအများစုဟာ ဒီအုပ်စုအမျိုးအစားထဲမှာ ပါဝင်ကြတယ်။

မသိစိတ်မှ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း ။ ။ ဒီအုပ်စုကတော့ အမြင့်မားဆုံးထဲမှာ ပါဝင်တယ်။ ဒီအုပ်စုထဲမှာ ပါဝင်သူတွေဟာ သူတို့ကြိုးစားတယ်ဆိုတာ မသိလိုက်ကြဘဲ အောင်မြင်မှုကို ရရှိသူတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ကြိုးစားအားထုတ်

ဘယ်ဆိုတာ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်လာတာပါ။ မသိစိတ်ကနေ လုပ်သွားတာပါ။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့အလုပ်ကို အချိန်တိုင်းမှာ နှစ်သက်သဘောကျနေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့အတွက် အလုပ်ဆိုတာ ပျော်စရာပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု မဖြစ်တာကြောင့်ပဲ။ စင်စစ်မှာ သူတို့ဟာ အလုပ်လုပ်နေတယ်လို့တောင် မထင်ကြဘူး။ သို့တိုင်အောင် သူတို့ဟာ ကြီးမားမြင့်မြတ်သော အောင်မြင်တွေ့ကို ခြေတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့အိပ်မက်ကတော့ ကျွန်တော်ရဲ့စာကို ဖတ်ရှုသူများကို စတုတ္ထပုံစံကို ရရှိစေလိုတယ်။ ဘဝမှာ အပြည့်အဝ နေထိုင်စေလိုတယ်။ ဘဝ ဆိုတာ ပျော်ဖို့ရွှင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားရှိသည့်အတိုင်း အလုပ်လုပ်ရင်း ပျော်နေဖို့ လိုတယ်။

ဘဝဟာ တိုတိုလေးပါ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်ဟာလုပ်ရမယ် ဆိုတာတော့ မလုပ်ရဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ဖို့ရာ အခက်အခဲများစွာရှိတယ်။ ကျွန်တော်ပေးတဲ့နည်းကို လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် သဘောမကျနိုင်ဘူးလား။

သင် ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ကြိုးစားသူတစ်ယောက်ဖြစ်ရင် လုံလောက်မိပြီး သင် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် နည်းနည်းတော့ အားထုတ်ဖို့လိုတယ်။ သင်က နည်းနည်းတော့ ရေးချရမယ်။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်လောက် နေ့တိုင်းပေါ့။

ဒီလိုပြောရင် သင်ကြားဖူးထားတဲ့ ဒေါက်တာဖိမက်ဂရော့ရဲ့ နည်းလို့ ခင်လေမလားပဲ။ ဒေါက်မက်ဂရော့ရဲ့နည်းမှာ 'ရေးချ၍ အရယူပါ' (Writing Affirmation) ဆိုတဲ့နည်း ပါဝင်တယ်။ သူက မိမိလုပ်ချင်တာကို ရေးချပြီး စာရွက်ကို မြင်တဲ့နေရာမှာ ကပ်ထားဖို့ပါပဲ။ ဒီစာရွက်မှာ ရေးထားတာဟာ မိမိကို ကူညီမှာပဲတဲ့။ ဒေါက်တာမက်ဂရော့က "သင်မသိတာတွေ သင် မရနိုင်ဘူး" တဲ့။

ကျွန်တော် ခုပြောနေတာက ဒေါက်တာမက်ဂရော့ရဲ့နည်းထက် ဖြစ်စေ 'ရေးချပြီး ရယူတဲ့နည်း' (naming and claiming) ထက်တော့ နည်းနည်း ပိုမိုတယ်။ သူရဲ့နည်းဟာ အစိုးတန်သော်လည်း စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုတွေ ဖြစ်နိုင်သွားတဲ့အခါတွေမှာ အဲဒီနည်းကို စွန့်လွှတ်ပစ်ပယ်လိုက်တတ်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ 'ရေးချ၍အရယူတဲ့နည်း' ကို 'မသိစိတ်ဖြင့် အရည်အသွေး

ပြည့်စေခြင်းနည်းနဲ့ တွဲပြီးသုံးလိုက်ပါက ပိုပြီးအသက်ဝင်လာစရာ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်ကို ပေါင်းကူးပေးပြီး မိမိကိုယ်ကို အောင်မြင်မှု အမြင့်မားဆုံးအခြေထိရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးသွားမယ့် မောင်းနှင်အားဖြစ်လာ တယ်။

သင်အလိုရှိတာကို နေ့စဉ် ရေးချပါ။ နောက် သင်ရဲ့မသိစိတ်ထဲကို အလိုအလျောက် ရောက်ရှိသွားမှာဖြစ်တယ်။

လွယ်လို့တာ။

လွယ်လွန်းတော့လည်း ဒါ တယ်ဖြစ်ပါ့မလားဆိုတာ သင်မယုံနိုင်ဘူး ပေါ့။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေလည်း သင်တို့လိုပါပဲ။ မယုံကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ လုပ်ကြည့်ကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလိုလုပ်တာ ဘာအရှုံးရှိတာမှတ်လို့။

အချို့ကတော့ ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။

အချို့က ရလဒ်ကောင်းလေးတွေရလာတယ်။ အဲဒီနောက် ကြီးစား ပမ်းစားလုပ်ဆောင်ကြတယ်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် ဆက်မလုပ်တာများ တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ ဒါကို မယုံကြည်ကြလို့ပါပဲ။

မယုံလို့တော့မရဘူး။

မယုံရင် ဘာရလဒ်မှ ရလာမှာမဟုတ်ဘူး။ ယုံတဲ့အခါမှာလည်း သည်းညည်းခံရသေးတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားတာ ဘယ်ဟာမဆို လွယ်ကူ သော်လည်း ချက်ချင်းလက်ငင်း ဗြန့်စားကြီးဆိုသလို အကျိုးပေးမှာတော့ မဟုတ် ပါဘူး။ ဒီလိုထင်ရင် ဒါကို မေ့သာမေ့ပစ်လိုက်ပါ။

ရလဒ်ကတော့ ရမှာအသေအချာပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် သတိပေး ပါရစေ။ ချက်ချင်းလက်ငင်းတော့ ဖြစ်မလာဘူး။ ဒီနည်းဟာ အလျင်အမြန် ရောဂါပျောက်ကင်းစေဖို့ တိုက်ကျွေးတဲ့ ပျောက်စေဆေး မဟုတ်ဘူး။ အမြန်ဆုံး ကတော့ တစ်လနှစ်လလောက်ကြာမှ အဖြေတွေ့တာမျိုးပါပဲ။

ဒါဟာ ဖြည်းဖြည်းနဲ့မှန်မှန် ဆောင်ရွက်ရတဲ့နည်းပါပဲ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းမှာ ပြောင်းလဲနေတာဖြစ်ပြီး ဒီလိုပြောင်းလဲနေတာကိုလည်း သင်သိမှာ

မဟုတ်ဘူး။ သိသာထင်ရှားတဲ့ သိစိတ်ကနေ ကြိုးစားဆောင်ရွက်စရာ ဘာကိုမှ

မလိုဘူး။ ဘာစည်းကမ်းစည်းမျဉ်းမှလည်း မလိုအပ်ဘူး။

အတိအကျ ဘယ်လောက်ကြာမလဲ။

ဘယ်သူမှ မခန့်မှန်းနိုင်ဘူး။ သူ့ကိုယ်တိုင်သော်မှ ဘာမှမသိနိုင်ပါဘူး။

သို့သော် သေချာတာကတော့ သင့်အတွက် ဖြစ်ကိုဖြစ်လာရမယ့်

ဇာတိပါပဲ။

အတိအကျ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရမှာတော့ လတွေနှစ်တွေကြာမှာပါပဲ။

သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်နေပါစေ။ လတွေနှစ်တွေ ဘယ်လောက်ကြာကြာ သင်ရဲ့စိတ်

ဇာတိ ပရိုဂရမ်အသစ်ချမှတ်ကာ လုပ်ဆောင်နေမယ့်အတွက် သည်းခံစောင့်ဆိုင်းဖို့

လိုအပ်ပါပဲ။ လက်ငင်းအကျိုးပေးတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ခဏတာအတွက်သာ အကျိုး

ပေးတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဟုတ်တယ်လေ။ အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်အခါမှာမှ ရပ်သွား

လို့မရတဲ့ ဖြစ်စဉ်ပဲမဟုတ်လား။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြောချင်တာက ကျွန်တော်တို့ဟာ မှန်မှန်ကန်ကန်

မြင်သုံးသပ်ဖို့လိုတယ် ဆိုတာပါပဲ။

ဒါမှမဟုတ်ရင် အပြစ်တွေမြင်လာမယ်။ သံသယတွေဝင်လာမှာဖြစ်

တယ်။ ဒီတော့ အများဆုံးဖြစ်တတ်တာကတော့ သင်ရဲ့အိပ်မက်တွေကို သင်

ဖွံ့ဖြိုးလွှတ်သွားတတ်တာပဲ။

နောက်တစ်ခုက သင်ရဲ့ ရှေးချဲ့တဲ့စာတွေကို အကောင်းမြင် သို့မဟုတ်

အပေါင်းဘက်ကကြည့်ကာ ယုံကြည်ချက်အပြည့်အဝနဲ့ ရေးကြရမယ်။ မဟုတ်

ရင် လက်တွေ့မှာ ဘာတန်ဖိုးမှ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

သင်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက် သည်းညည်းခံမှုနဲ့ မှန်ကန်တဲ့အမြင်

တွေဟာ သင့်ကို ဖုန်းတိုင်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်သွားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ မသိစိတ်

အတွင်းကနေ သင်ရဲ့အမြင်တွေကို လမ်းညွှန်သွားမှာဖြစ်တယ်။ စကားလုံးတွေက

ဘာ့ သိပ်ကြီးကွာခြားမှုမရှိပါဘူး။ သို့သော် ဘဝမှာ များစွာပြောင်းလဲသွားတာ

ကို တွေ့ရမယ်။

ကျွန်တော် ဒီနည်းပညာကို (၁၀)နှစ် လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်

ပေးတဲ့ နည်းပညာဟာ စိတ်ပျက်နေတဲ့ ဘဝအမှောင်တွေအကြား၊ အခက်အခဲ
တွေအကြားကနေ သင့်ကို ဆွဲထုတ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သင်ဟာ ဒီအခက်အခဲတွေနဲ့ တွေ့ကြုံနပမ်းလုံးပြီးမှ ဒီခရီးကို စတင်
ဖြစ်တယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်ရဲ့အတွေးတွေကို ရင့်ကျက်စေဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့စွမ်းရည်ကို
မြှင့်မားလာစေဖို့အတွက် သင့်ရဲ့မသိစိတ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို တိုးမြှင့်ပေးမယ့်
စာအုပ်ပါပဲ။

သင်လိုချင်တာ အားလုံးရစေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးသွားမယ်။ ဒါကတော့
‘မသိစိတ်ကနေ အရည်အသွေးပြည့်ဝစေခြင်း’ (Unconscious Competence)
နည်းလမ်းပါပဲ။



အပိုင်း (၁)

မသိစိတ်မှ
အရည်အသွေးပြည့်ဝစေခြင်း နှင့်
သင်၏မသိစိတ်

UNCONSCIOUS
COMPETENCE AND
YOUR SUBCONSCIOUS MIND

အခန်း(၁)

မသိစိတ်၏တန်ဖိုး

THE POWER OF
YOUR SUBCONSCIOUS
MIND

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခရီးအစဟာ 'စိတ်'ပါပဲ။
အထူးသဖြင့် မသိစိတ်နဲ့ ခရီးစချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခရီးကို စိတ်နဲ့စတာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် မသိစိတ် (sub-conscious mind)ကို နားလည်ခြင်းက စတာပါပဲ။ မသိစိတ်ဆိုတာ မသိဘဲ ဆောင်ရွက်နိုင်မှုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ မောင်းနှင်အားပဲဖြစ်တယ်။ တစ်နည်း ဂရုပြုရန် မလိုသောစွမ်းရည် ရရှိခြင်းပါပဲ။

ဒါနဲ့ စိတ်(mind)လို့ ပြောထားတာ ဘာပါလိမ့်။

ဦးနှောက် (brain)နဲ့ စိတ်ကို မရောထွေးပါစေနဲ့။ ဦးနှောက်ဆိုတာ နှုတ်သွယ်ခန္ဓာရဲ့ အစိတ်အပိုင်း(organ) တစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ ဦးနှောက်ဟာ ကိုယ် နှော့ လှုပ်ရှားသွားလာဖို့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ထိန်းချုပ်မှုတွေကို ပြုလုပ်တယ်။ အသက် လှုပ်ရှားတဲ့အခါမှာနဲ့ အလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ထူးခြား တဲ့စက်တစ်မျိုးဖြင့် ပုံဖော်လို့ရတယ်။ အဲဒီစက်ကို အီးစီဂျီ ECG လို့ ခေါ်တယ်။

စိတ်ကိုတော့ သင် ကိုင်လို့ထိလို့မရဘူး။ စိတ်ဟာ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ ဆဲလ်တွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စွမ်းအင်တစ်မျိုးပဲဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ စိတ်ဟာ ဒါပါပဲလို့တော့ ပြောလို့မရပါဘူး။ စိတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသိ ဉာဏ်၊ ဘဝင်စိတ် လှုပ်ရှားခံစားမှု(emotion)နဲ့ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဆောင်တာ တွေကိုလည်း သွယ်ဝိုက်ပြီး ထိန်းချုပ်တာဖြစ်တယ်။

ဆဲလ်တွေရဲ့ သိပ်သည်းမှု(density)ဟာ ဦးနှောက်မှာ စုစည်းနေတဲ့ အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဟာ ဦးနှောက်မှာရှိတယ်လို့ မှားယွင်းစွာ လက်ခံထားကြတာဖြစ်တယ်။ စိတ်ဟာ စွမ်းအင်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ဆဲလ်တိုင်းမှာ တည်ရှိတယ်။

စိတ်ကို ရှေးခေတ်ကာလ ယဉ်ကျေးမှုထွန်းကားစဉ်အချိန်ကတည်းက ပုံစံအမျိုးမျိုး(ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးတော့) လေ့လာခဲ့ကြတယ်။

ရှေးဟောင်း ယောဂ(yoga) ပညာတစ်ခုမှာတော့ စိတ်ကို အောက်ပါ အတိုင်း ခွဲခြားထားတယ်။



- ၁။ သိစိတ် (conscious mind)
- ၂။ မသိစိတ် (unconscious mind)
- ၃။ သိစိတ်လွန်စိတ် (Super conscious mind)
- ၄။ မသိစိတ်လွန်စိတ် (Super subconscious mind)

ဒီယောဂပညာမှာ စိတ်ကို အဆင့်များစွာဖြင့် ခွဲခြားထားတယ်။ အဲဒီထဲမှာ သိစိတ်လွန်စိတ်၊ မသိစိတ်လွန်စိတ်၊ မသိစိတ်နဲ့ သိစိတ် ဆိုပြီး ပါဝင်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီစာအုပ်မှာ ရှင်းလင်းလွယ်ကူစေဖို့ သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်ကို အဓိကထား တင်ပြသွားပါမယ်။ သိစိတ်လွန်နဲ့ မသိစိတ်လွန်တွေကိုတော့ မသိစိတ်နဲ့အတူသာ ပူးတွဲတင်ပြသွားမှာဖြစ်တယ်။

သိစိတ်

သိစိတ်ဟာ ဆင်ခြင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲ။ ဒီစိတ်ဟာ သဘာဝကျကျ တွေးတောဆင်ခြင်မှုနဲ့ ထိန်းသိမ်းမှုကို ပြုလုပ်တယ်။

မာ- ကောင်းကင်မှာ မိုးရိပ်တိမ်ရိပ်တွေမြင်တဲ့အခါ ထီးယူသွားဖို့ နှိုးဆော်တာ ဒီသိစိတ်ပဲဖြစ်တယ်။ မနက်အိပ်ယာနိုးရင် ဆက်အိပ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူးလို့ နှိုးဆော်တာ ဒီစိတ်ပါပဲ။

သိစိတ်ဟာ အသိဉာဏ် အသိပညာနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့သဘောပါပဲ။ သိတဲ့ရဲ့ ကျောင်းစာ၊ ကျောင်းပညာတွေနဲ့ ဆက်နွယ်တယ်။ သိပွဲပညာလေ့လာခြင်း၊ သင်္ချာနဲ့ အခြားသော ပညာရေးဆိုင်ရာ လေ့လာမှုအားလုံးကို သိစိတ်က ဆောင်ရွက်တာပါပဲ။ ဒီလို သိတဲ့စိတ်ကိုအသုံးပြုပြီး သိစိတ်ကို လေ့လာဆန်းစစ်မှာပဲဖြစ်တယ်။

သိစိတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့တွေ့သမျှ ကြုံသမျှ လေ့လာကျက်မှတ် သိရှိသမျှတွေကို မင်မိုရီ(memory) အတွင်းထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားကြပါတယ်။ ဒီမင်မိုရီ မှတ်သားထားတာတွေကို လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ ထုတ်သုံးကြတယ်။ စိတ်မကောင်းစရာပါပဲ။

ယနေ့ခေတ် (နိုင်ငံတကာသုံး) ပညာရေးစနစ်ဟာ သိစိတ်နဲ့သာ ဆက်နွယ်ဆောင်ရွက်ကြလို့ပါပဲ။ သိစိတ်နဲ့ယှက်နွယ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာကို တိုးတက်ခြင်းထွန်းစေခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုနဲ့ ဆင်ခြင်မှုတို့ဟာ အရေးပါတယ်။

သို့သော် ဒါတွေဟာ မသိစိတ်နဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ခြံခြူးအင်အားကြီးလေ မသိစိတ်နဲ့ ပိုလို့ပတ်သက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝဖက်က သိစိတ်ကို ပိုပြီးတိုးတက်မြှင့်မားစေတာဟာ နောက်တစ်ဖက်က မသိစိတ်ကို ဖိနှိပ်ပစ်ခြင်း ပြုလုပ်နေသလိုပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ သိပွဲနဲ့ဆင်ခြင်မှုတရားတွေကို သင်ကြားတဲ့အခါမှာ စိတ်အတွင်းမှ ခံစားချက်များကို ဖိနှိပ်ထားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရင်ထဲအသည်းထဲ အခဲ ခံစားရရှိမှုကို မဖော်ဖို့ ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။

မသိစိတ်

မသိစိတ်ဆိုတာ သိစိတ်နဲ့ လုံးဝမတူပါဘူး။ ယေဘုယျအားဖြင့် မသိစိတ်ဟာ သူ့ဘာသာသူ အလုပ်လုပ်တယ်။ သင့်ရဲ့ ထိန်းချုပ်ထားခြင်းက အင်အားပေးနေပါတယ်။ မသိစိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်တာဟာ သင်မသက်လုပ်တာ

ပါပဲ။ ဒါကို မသိဘဲအလုပ်လုပ်ခြင်း (unconscious action) လို့လည်း
ခေါ်တယ်။ ဥပမာ- ကားမောင်းနေတာမျိုးပေါ့။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ယာဉ်မောင်း-
တစ်ယောက်ဟာ 'ဘရိတ်'(အရှိန်သတ်ကိရိယာ) ဘယ်လိုဆွဲပြီး ရပ်ရမယ်၊
အရှိန်ဘယ်လိုလျှော့ရမယ်ဆိုတာတွေကို စဉ်းစားစရာမလိုဘဲ အလိုအလျောက်
ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

နောက် နံနက်စောစော အိပ်ယာထ သွားတိုက်တာကို စဉ်းစားကြည့်
ပါ။ အိပ်ယာထ ရေချိုးခန်းဝင် သွားတိုက်တဲ့အခါမှာ သင်ဟာ တခြားဟာတွေ
စဉ်းစားနေတာပါပဲ။ ရုံးသွားတာတို့ ရုံးအလုပ်တို့နဲ့ မိတ်ဆွေအကြောင်းတွေ
စဉ်းစားနေပါတယ်။ မိမိသွားတိုက်နေတဲ့အပေါ်မှာ အာရုံမထားပါဘူး။

သင့်ရဲ့မသိစိတ်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်များစွာကို သင်
သတိမမူမိဘဲ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။ မသိစိတ်က သင့်ရဲ့နှလုံး မှန်မှန်
ခုန်စေဖို့ သင် အသက်ရှူမှန်စေဖို့အတွက် ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။

မသိစိတ်ဟာ သင်စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့အခါမှာ အစာချေရည်အက်ဆစ်တွေ
အစာအိမ်ထဲ များများရောက်စေတာတို့၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်စေတာတို့၊ တင်းကြပ်မှု
ဖြစ်တာတို့အပေါ်မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ သင် ဘာပဲလုပ်လုပ် မသိစိတ်ကစပြီး
လှုပ်ရှားတယ်။ သင်မသိလိုက်ပါဘူး။ ဒါတွေကို သင်ဟာ အားထုတ်ခြင်းမရှိဘဲ
လုပ်နေတယ်။ ဒါကို မသိဘဲ(unconsciously) လုပ်နေတယ်လို့ ပြောနိုင်
ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်တဲ့ လုပ်သားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူ့ရဲ့အလုပ်ကို မပင်မယန်း
ဘဲ လုပ်လို့ရတယ်။ သူက ဘာမှဂရုမပြုလိုက်ဘဲ ခပ်အေးအေးပဲ လုပ်နေတာ
ပဲပေါ့။

ဥပမာ မကျွမ်းကျင်တဲ့ယာဉ်မောင်းဟာ စိတ်ပူနေတယ်။ သူမောင်း
ရမယ့်ကားကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းမောင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ကြားထဲက
အဆင်မပြေဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ယာဉ်မောင်းကတော့ အားလည်း
မထုတ် စဉ်းလည်းစဉ်းစားစရာမလိုဘဲ သက်သာစွာမောင်းသွားနိုင်တယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ အခြားအလုပ်တွေ အိမ်အလုပ်တွေကို စလုပ်ကာစထက်
နောက်ပိုင်းမှာ ပိုပြီးလွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်လို့ရလာတာကို တွေ့ရပါမယ်။ ဒါကို

အတွေ့အကြုံ (experience) လို့ ပြောကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲကို ပရိုဂရမ်(programmed) လုပ်ခြင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ဆဲဒီလိုပရိုဂရမ်လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ သင်ဟာ အေးဆေးသက်သာစွာနဲ့ ပိုမိုကောင်းမွန်ထိရောက်စွာ လုပ်နိုင်တာပဲဖြစ်တယ်။

ချက်ပြုတ်တာတွေ၊ ကလေးအနီးလဲပေးတာတွေကအစ ကွန်ပျူတာအသုံးပြုခြင်း၊ ဖောက်သည်တွေနဲ့တွေ့ခြင်း၊ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ငွေဆောင်မှုပြုလုပ်ခြင်း စတာတွေကို ပထမဆုံးပြုလုပ်တာထက် လွယ်ကူတာကို တွေ့ရတယ်။ တစ်ကြိမ်မှမလုပ်ပူးသေးတဲ့အချိန်ကထက်တော့ လွယ်လာမှာ အမှန်ပါပဲ။

ဒါဆိုရင် နောက်ပိုင်းမှာ သိစိတ်ကို အသုံးပြုဆောင်ရွက်တာထက် မသိစိတ်ကို ပိုမိုအသုံးပြုဆောင်ရွက်တာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ မသိစိတ်ကို ပိုမိုအသုံးပြုတတ်ရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့အလုပ်တွေကို သက်သက်သာသာနဲ့ ပိုမိုထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး စိတ်တင်းကြပ်မှုလည်း ရှိတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အလုပ်တွေကို မသိစိတ်ကနေ ကျွမ်းကျင်စွာ ဆောင်ရွက်သွားနိုင်မယ်။

ဒါကို မသိစိတ်မှ ကျွမ်းကျင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မှု (unconsciously competent way) လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

မသိစိတ်ရဲ့တန်ခိုး

မသိစိတ်ဟာ တီထွင်ရာမှာရော မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ကာကွယ်ရာမှာရော အင်အားကောင်းတဲ့ လက်နက်ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အန္တရာယ်ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ မိမိကိုယ်တိုင် မသိလိုက်ဘဲ ကာကွယ်မှုတွေကိုပြုလိုက်တဲ့ သာဓကများ ရှိလို့ပါပဲ။

အသိစိတ်က အလုပ်လုပ်တာ နှေးကွေးတယ်။ အန္တရာယ်ရှိလာတဲ့အခါ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ပေးမယ့် အဆင့်တွေအတိုင်းလျှားရင် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကာကွယ်ဖို့ နှောင့်နှေးနေပြီဖြစ်တယ်။

အချို့ ကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ကားက ကလေးကိုပိမိနေတယ်။ မိခင်

က မထုတ်ပြီး ကယ်တင်ပေးလိုက်တယ်။ သူမရဲ့ကြွက်သားသေးသေးလေးက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ကားကို မထုတ်လိုက်နိုင်တာလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။

“ကျွန်မလည်း မသိဘူးလေ၊ ကျွန်မဘာလုပ်လိုက်မှန်းမသိဘူး၊ ကားရွေ သွားတာပဲ”

(ကျွန်တော် ငယ်ငယ်က ဘီလူးကျွန်းမှာနေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အိမ်အောက်ထပ် ခန်းမှာ မြွေဟောက်တစ်ကောင် ဝင်လာတယ်။ ကျွန်တော့်အမေဟာ ဘယ်လို ခုန်တက်လိုက်တယ် မသိဘူး။ စားပွဲပေါ်ကိုရောက်သွားတာမျိုး ရှိခဲ့တယ်။)

လူတွေကို အကာအကွယ်ပြုတဲ့ မသိစိတ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ အိပ်ပျော် သွားတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ညအလယ်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က အိမ်ထဲကို တိတ်တဆိတ်ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်ခဲ့ရင် သင် နိုးလာတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီတော့ မသိစိတ်ဟာ သင့်ဆီမှာ အမြဲစောင့်ရှောက်နေတယ်။ အနားက အိမ်စောင့်ခွေးလိုမျိုး ပါပဲ။ အိမ်စောင့်ခွေးလို တိရိစ္ဆာန်တွေမှာလည်း ဒီလို ဗီစီစိတ် (instinct) ဆိုတာ ရှိတယ်။

လူတွေမှာရှိတဲ့ အဲဒီလိုဗီစီစိတ်တွေဟာ အသုံးမပြုဖန်များတော့ ပပျောက် သွားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အိပ်ဆေးတွေသောက်ပြီး အိပ်တယ်။ အရက်တွေ သောက်တယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေသုံးစွဲတယ်။ အချို့က အကျင့်တွေပျက်ယွင်း လာပြီး မသိစိတ်ကိုဖျက်ဆီးကြတယ်။

မသိစိတ်ဟာ ဘာတွေဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့အနာဂတ်ကို သိသင့်သလောက် သိပါတယ်။ သူဟာ သင့်ကို မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းကို ပြပေးသလို သင့်ကို စောင့်ရှောက်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေကိုလည်း ကူညီတယ်။ သူဟာ မိမိလိုချင်တာတွေကိုရရှိစေဖို့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ သင်လိုတာဟာ အနုပညာပစ္စည်းဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်ဝတ္ထုပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ကို မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် ကိုချနိုင်ဖို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးတယ်။

ဘယ်အရောင်ကို ရွေးရမယ်၊ ဘယ်နေရာမှာ ဘာတွေရင်းနှီးမြှုပ်နှံရမယ်၊ ဘယ်အခါမှာ ဝယ်ရမယ်၊ ဘယ်အခါမှာ ရောင်းရမယ်၊ ဒါတွေကို ဆုံးဖြတ် ပေးတယ်။ ဒါကို ဗီစီစိတ်ဖြင့်သိရှိမှု (intuition)လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါတွေဟာ လူအများ ခံစားဖူးမှာပါပဲ။ သို့သော် ဘယ်သူကမှ ဒါကို ပိုပြီး တိုးတက်

ကောင်းမွန်လာအောင် ကျင့်ကြံခြင်းမရှိကြဘူး။ ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်ရဲ့ (intuition) ကို တိုးတက်စေဖို့ အကူအညီပြုမှာဖြစ်တယ်။ တိတိကျကျပြောရရင်တော့ မူလ ရဲ့ရင်းစွဲ လူသားစွမ်းရည်ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းပါပဲ။ လူတွေအနေနဲ့ ဒါတွေကို မသုံးစွဲဖြစ်ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သိစိတ် တွေကို အသုံးပြုပြီး သင်ယူခြင်းပြုလုပ်နေကြတဲ့အတွက် မသိစိတ်အတွေးတွေကို မေးမြန်းသွားစေတာပဲဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ အကျိုးအကြောင်းမခိုင်လုံဘူး။ လက်တွေ့မဆန်ဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ မသိစိတ်ကပြောတာကို လက်မခံကြတော့ဘူး။ စိတ်ထဲဖြစ်လာ တာတွေကို ပယ်လိုက်တယ်။ စံသတ်မှတ်ချက်တွေအတိုင်းပဲ ပုံမှန်အခြေအနေတွေ ကို လိုက်လုပ်ကြတယ်။ အကျိုးအကြောင်းခိုင်လုံတာကိုပဲ လိုက်လုပ်ကြတယ်။ ဇွန်စားသူများသာလျှင် ဒီစံအခြေအနေကို ဆန့်ကျင်လုပ်ဆောင်ကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ ဒါကို အသုံးပြုခြင်းမရှိကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အသိစိတ်တွေနဲ့ပဲ အလုပ်လုပ်နေကြလို့ ဖြစ်တယ်။ အသိစိတ်တွေဟာ မသိစိတ်အပေါ် အသာစီးရယူသွားပြီး ဒါနဲ့ပဲ ဘာဖြစ်သွားမည်၊ ဒီအရည်အသွေးတွေ ပျောက်ဆုံးခဲ့တာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ကပြောကြားတာတွေကိုလည်း ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ သဘာဝမကျဘူး လို့ ဆင်တင်တယ်။ လူတိုင်းလုပ်နေတဲ့ 'စံ' ကိုပဲ လက်ခံဆောင်ရွက်တယ်။ ဒီစံ တွေ ခွဲထွက်သူဟာ စွန့်စားသူတွေပဲပေါ့။ သူတို့ဟာ မမျှော်လင့်ဘဲ ကောင်းမွန် တဲ့ရလဒ်ကို ရလာတာတွေရှိတယ်။

ဒီအခါ လူတွေက ပြောကြတယ်။

သူ့မှာ ဗီစီစိတ်သိရှိမှုရှိတယ်၊ ကံကောင်းသူပဲ တဲ့။

သင်လုပ်ချင်တာ တစ်ခုခုရှိနေတယ်။ ဒါကို သင်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲက သိနေတယ်။ ဒီအခါ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က ရှိသမျှလူများက သင်နဲ့ သဘော မကျကြဘူး။ သင်မှားနေတယ်လို့များ ပြောခံရဖူးပါသလား။ သင်ရဲ့အတွင်းစိတ် က သဘာဝကောင်းကောင်းနဲ့ အဆင်ပြေလုံခြုံမှုရှိတဲ့အလုပ်ကို စွန့်ပစ်စေတာမျိုး ဖြစ်လာတာ ကိုယ့်လုပ်ငန်းကိုယ်စတင်စေဖို့ ဆန္ဒတွေဖြစ်လာတာတွေကောရှိလား။ အဲဒါတွေဟာ သင်နဲ့အဆင်မပြေတဲ့ ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းကို စွန့်လွှတ်ချင်စိတ်

ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ သင်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေ၊ ချစ်ခင်တဲ့ စိတ်ဆွေတွေက ပြောကြား
 အကြံပေးကြတာတွေကို သင် ခေါင်းညိတ်ချင်ညိတ်မယ်။ သို့သော် သင့်ရဲ့
 နှလုံးသားထဲကတော့ လက်မခံဘူး။ ဒီတော့ သင့်မှာ ရွေးစရာလမ်းမှ မရှိတာပဲ။
 သင်ရဲ့အတွင်းစိတ်က လက်မခံချင်တာတွေကို သင်မလုပ်တော့ဘူး။ စိတ်ထဲက
 လက်ခံတာပဲလုပ်တယ်။ ပထမတော့ အတော်လေး ဆိုးဆိုးရွားရွားတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်
 မှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကြာရှည်လာတဲ့အခါ သင်လုပ်တာမှန်ကန်ကြောင်း တွေ့လာမှာ
 ဖြစ်တယ်။

သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်စိတ်ဆွေတွေ မိသားစုတွေဟာ အတင်း
 အဓမ္မ ဝင်ရောက်ပြောဆိုလာတယ်။ သင် ရှောင်လို့မရတော့ဘူး။ နောက် သင့်
 အနေနဲ့လည်း ပုံမှန်အတိုင်းကနေ ခွဲထွက်ဖို့အတွက် ကြောက်လည်းကြောက်
 တယ်။ ဒီတော့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက်မရှိတော့ဘူး။ လုပ်နေကျလမ်းကြောင်း
 ကိုသာ လုပ်တော့တာပေါ့။ ပထမအစမှာတော့ လုပ်တာတွေဟာ ဟုတ်သလိုလိုပဲ။
 နောက် သင်ဟာ အတွင်းမှာ တအံ့အေ့နွေးနွေးနဲ့ တစ်ဖက်ကလည်း စိတ်မချမ်းမသာ
 ဖြစ်နေရတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါတော့လည်း သင်ဟာ တကယ့်ကောင်းမွန်တဲ့
 အကြံဉာဏ်တွေကို လက်မခံဘဲ ထင်ရာစိုင်းကာ လုပ်တာတွေလည်း ရှိတတ်
 တယ်။ ဒါဟာ အစပထမမှာတော့ အခက်အခဲမြောက်မြားစွာ တွေ့ကြုံစေတာ
 အမှန်ပဲ။ သို့သော် နောက်ပိုင်းမှာ သင်လိုတဲ့ရလဒ်ကို ရရှိတဲ့အတွက် သင်
 ပျော်ရွှင်နေပါလိမ့်မယ်။

ဒါမျိုးအတွေ့အကြုံမျိုးကော သင်ရှိဖူးပါသလား။

ဒီလိုဆိုရင်တော့ သင်ဟာ သင့်ဆီမှာဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ သို့မဟုတ်
 ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

အသုံးဝင်သောတီထွင်ဖန်တီးမှု

အသိစိတ်လွန်စိတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်တီထွင်ဖန်တီးခြင်း

တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ကိုယ်တွင်းမှာ နက်ရှိုင်းစွာတည်ရှိနေတဲ့ မသိစိတ်ထဲ
 အစီအစဉ်ချမှတ်ဆောင်ရွက်မှုနဲ့ သင့်ရဲ့သိစိတ်ကအတွေးတွေ မတူညီအငြင်းပွား
 တွေ ရှိခဲ့လို့ရှိရင် သင်ဟာ စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး စိတ်ညစ်ညူးနေမှာ အမှန်ပါပဲ။

ဒါဟာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်စေဖို့အတွက် လမ်းကြောင်းကို ဦးတည်သွားတာပါပဲ။

တကယ်လို့ အစီစဉ်ချမှတ် (ပရိုဂရမ်)လုပ်ပြီးရင်တော့ မသိစိတ်ဟာ သူ့ရဲ့အစီအစဉ်(ပရိုဂရမ်)အတိုင်း ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကမ္ဘာကြီးမှာ သူလုပ်လို့ရတာတွေကို လျှောက်လုပ်တော့တာပဲ။ သူဟာ သင့်ကို တွန်းအားပေးမယ်၊ တောင်းဆိုမယ်။ လုပ်ဆောင်ဖို့ စေ့ဆော်မယ်။ သူတတ်နိုင်တာ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် သင်လိုတဲ့ လူသိကိုရဖို့ သင်လုပ်လာတဲ့အထိ ဆောင်ရွက်မှာပဲ။

တကယ်လို့ အစီစဉ်ချမှတ်ချက်(ပရိုဂရမ်)ဟာ အင်အားသိပ်မကောင်းရင် သို့မဟုတ် အထူးသဖြင့် သိစိတ်ကနေ ဆန့်ကျင်မှုပြုရင်တော့ အငြင်းပွားမှုတွေဖြစ်လာမှာပဲ။ ဒီအငြင်းပွားမှုတွေဟာ စိတ်ရှုပ်ထွေးစေမယ်၊ စိတ်ညစ်ညူးစေမယ်၊ တွေဝေနေပြီး စိတ်မချမ်းမမြေ့ဖြစ်မှာပါပဲ။

လူအများစုဟာ ဒီပုံစံနဲ့ ဒီအဆင့်မှာ ဖြစ်တည်နေကြတယ်။

ဒါတွေဟာ သင့်ရဲ့သိစိတ်ကြောင့်ပါပဲလို့ အပြစ်တင်လို့ရပါတယ်။ သို့သော် နားလည်ထားရမှာက သိစိတ်ဟာ မသိစိတ်ကို အစီအစဉ်ချမှတ် (ပရိုဂရမ်)လုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိစစ်ခြင်းနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်းများတို့ ပါဝင်တယ်။

သိစိတ်ဟာ မသိစိတ်ရဲ့ အုပ်ထိန်းသူဖြစ်ပြီး တံခါးစောင့်လည်းဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ပြဿနာက ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ သိစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးဖို့ လိုတယ်။ ဒါကို တစ်ခါတစ်ရံ ပါရဒိုင်းလို့ ခေါ်တယ်။

နားလည်အောင် ဥပမာပြရလျှင် တကယ်လို့ လူတွေကို ကွန်ပျူတာနဲ့ဆက်ဆံရင် မသိစိတ်ဟာ ကွန်ပျူတာကိုလည်ပတ်နေစေတဲ့ ဆော့ဖ်ဝဲသာ ဖြစ်တယ်။

သူဟာ ကိုယ်တိုင်တွေးတောမှု မပြုနိုင်ပါဘူး။ သို့သော် ပရိုဂရမ်မာက သူ့ကို ပရိုဂရမ်လုပ်ထားတာတွေကို တတ်နိုင်သ၍ အထိရောက်ဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်တာဖြစ်တယ်။ သူဟာ သူ့ကို ခိုင်းထားတာကို အတိအကျဆောင်ရွက်မှာပါပဲ။ သူဟာ သူ့ကိုခိုင်းထားတာကို ဆင်ခြေဆင်လက်မတက်ဘဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်မှာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ သိစိတ်ကို လိုအပ်တာဖြစ်တယ်။

သိစိတ်ဟာ တံခါးစောင့်အနေနဲ့ ဘာကို ခွင့်ပြုရမယ်၊ ဘာကို ပရိုဂရမ်ထဲမှာ ခွင့်မပြုရဘူးဆိုတာကို စောင့်ရှောက်သွားမှာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ အတွေးတစ်ခုဟာ မသိစိတ်ထဲကိုရောက်သွားပြီဆိုပါက သူ့ကို ရပ်ခိုင်းလို့မရတော့ပါဘူး။ သူဟာ သူ့အတွေးထဲရောက်လာတာကို အသွေးအသားတစ်ခုလုံးက မဖြစ်ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်မှာပဲ။

သင်ရဲ့မသိစိတ်က ဘာပရိုဂရမ်ကို လုပ်ဆောင်နေပါသလဲ။

လုပ်ရမှာကတော့ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ကြည့်ဖို့ပါပဲ။ သင်ဟာ သင့်ကို ပရိုဂရမ်လုပ်ထားတဲ့အတိုင်း တည်နေတာပဲပေါ့။

“ဒါဟာ မဟုတ်ပါဘူး” လို့ သင်ဟာ အချက်အလက်တွေကို ငြင်းဆန်ချင်မယ်။ သင်ဟာ သင်ရဲ့ မသိစိတ်ပရိုဂရမ်ထဲမှာ ‘အဆီတွေတက်လာ’ ခဲ့အတွက် ပရိုဂရမ်ရှိနေတာကို သင်ငြင်းမှာပဲ။

သို့သော် မသိစိတ်မှာ အဲဒီပရိုဂရမ်ကို အတိအကျ အစီအစဉ်ချပြီး သားဖြစ်နေတယ်။

ဒါကြောင့် သင်ဟာ ‘ဝ’နေပြီး ပေါင်ပိုတွေတက်နေတာဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ သင်ဟာ ‘ဝိတ်ချမယ်’ ဆိုပြီး အစာလျှော့စား လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်တဲ့အခါ သင်ရဲ့မသိစိတ်နဲ့ သိစိတ်တို့ဟာ အငြင်းအခန်ဖြစ်ပွားကြပြီး အဆင်မပြေတာကို တွေ့ရတာပါပဲ။

နှပ်ထားရမယ့်အချိန်

ပရိုဂရမ်တစ်ခုကို မသိစိတ်မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားမယ် ဒါမှမဟုတ် မှတ်သားထားစေမယ်ဆိုရင် ဒီပရိုဂရမ်ဟာ မသိစိတ်မှာ နှပ်ထားဦးမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုနှပ်ပြီးမှသာ သင်ရဲ့ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုတွေကို ပြုလုပ်နိုင်လာမှာဖြစ်တယ်။

(ဥပမာ- ထမင်းချက်တယ်ဆိုပါစို့၊ ထမင်းအိုးဆူတယ်။ နောက် လေခန်းတယ်ဆိုတာနဲ့ စားလို့မရသေးဘူး။ ထမင်းဟာ မနူးမနပ်ဖြစ်နေတယ်။ အချိန်ပေးပြီး မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ထားတယ်။ ဒီလိုထားတဲ့အချိန်ကို ‘နှပ်ထား’

အချိန် (incubation period) လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီနှစ်ထားတဲ့အချိန်ဟာ သင့်ရဲ့သည်းခံနိုင်မှုကို စမ်းသပ်တာဖြစ်တယ်။

သင့်ထက်ထိတော့ နှစ်ထားတဲ့အချိန် ဘယ်လောက်လို့လဲဆိုတာ ဘယ်သူမှ

မသိဘူး။ မပြောနိုင်ပါဘူး။ အချို့လူတွေအတွက်တော့ 'နှစ်ချိန်'ဟာ ရက်

ပေါင်းငယ်သာဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ လိုအပ်တဲ့ရလဒ်ကို အချိန်တိုတိုနဲ့ရတယ်။

သို့သော် အချို့ကျတော့ သူတို့လိုတဲ့ရလဒ်ကို လပေါင်းများစွာ

မဟုတ် နှစ်ချီစောင့်ရတယ်။

ရှေ့ကလည်း ပြောထားပါတယ်။ ခုဖော်ပြတဲ့နည်းလမ်းဟာ မြန်မြန်

ကောင်းမွန်လာစေတဲ့နည်းလမ်း မဟုတ်ပါဘူး။ မသိစိတ်ဟာ သူ့ဘာသာသူ

နည်းကိုယုံဟန်နဲ့ သူလိုအပ်တဲ့အချိန်ယူပြီး သူ့ကိုပရိုဂရမ်လုပ်ထားတဲ့အတိုင်း

အလုပ်လုပ်သွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ စောင့်နေရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ စောင့်နေတဲ့

အချိန်မှာ မိမိကိုယ်မှာ ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်နေတာကို ခံစားနိုင်ကြတယ်။

ဥပမာ- သင်ရဲ့မသိစိတ်မှာ ပိန်ပါးစေဖို့ ပရိုဂရမ်ထည့်လိုက်သည်

ဆိုတော့။ ဒီပရိုဂရမ် ဘယ်တော့စမယ်၊ ဘယ်တော့ ဘာတွေလုပ်မယ်ဆိုတာကို

မသိနိုင်ဘူးပေါ့။ သင်ဟာ ပိန်ပါးစေဖို့ ပရိုဂရမ်ကို မသိစိတ်မှာ ထပ်ခါ

ထပ်ခါ ထည့်သွင်းနေမှာပဲပေါ့။ ဒီအတွက် နှစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။

သင်ဟာ အကျင့်ဆိုးတွေကို စတင်စွန့်လွှတ်ဖို့ ကြိုးစားလာတယ်။ သင့်ရဲ့

မိတ်ဝင်စားမှုဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြစ်လာတယ်။ သင်ဟာ ကျန်းမာရေး

အဆင့်တွေကို ဖတ်လာမယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ အစားအစာတွေဟာ

ဘာလဲဆိုတာကို စူးစမ်းလာမယ်။ အရင်က လုံးဝမိတ်ဝင်စားမှုမရှိတဲ့ မိတ်ဆွေ

အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စကားဝိုင်းမှာလည်း ဝင်ရောက်

ဆွေးနွေးလိုတဲ့စိတ် ဖြစ်လာမယ်။

ပန်းတိုင်ဆိုတာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ပတ်သက်ရတာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့အတွေးတွေ ပြောင်းလာတယ်။ အမူအကျင့်တွေ ပြောင်းလာ

တယ်။ မသိစိတ်က သင့်ကို ပြင်ဆင်မှုတွေ စတင်ဆောင်ရွက်စေတယ်။ ဒီလို

ပြင်ဆင်မှုတွေပြုလုပ်ပြီး သင်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပြောင်းလဲမှုများ အင်တိုက်

အတိုက် လုပ်ဆောင်လာတဲ့အချိန်ကို 'နှစ်ထားသောကာလ' (incubation

period) လို့ ခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ ရွေးချယ်ထားတဲ့ ပရိုဂရမ်အသစ်ဝင်သွားတာကို ဘယ်လိုသိမှာလဲ။

သင်တွေးတာတွေ သင်ဖြစ်ချင်တာတွေဟာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ လှုပ်ရှားနေတယ်။ အဲဒီမှာ မှတ်တမ်းတင်နေတယ်ဆိုတာကို ဘာမှသံသယ ဖြစ်စရာမလိုပါဘူး။ တကယ်တမ်း အဲဒီမှာ ဖြစ်ပေါ်လုပ်ဆောင်နေတာကို သိထား ရမှာဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကတော့ နောက်ထပ်တစ်ခုခု လုပ်ချင်လာမယ်။ ပရိုဂရမ်အသစ်ကို မျှော်လင့်တောင့်တနေမယ်။ သို့သော် သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကတော့ ကြိုတင်ပရိုဂရမ်လုပ်ထားတဲ့ ပုံရိပ်တွေနဲ့ပဲ စခန်းသွားနေဦးမှာဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ သင့်ကိုယ်သင်ပြောင်းလဲစေဖို့အတွက် မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ် အသစ်ဝင်သွားအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ပဲ။ ပရိုဂရမ်အသစ်ဟာ သင့်ကို စိတ်သစ် လူသစ်ဖြစ်စေမယ်။ ဒီအခါ သင်ဟာ သင်တကယ့်ကိုဖြစ်ချင်သူ လူသား တစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ်။

သို့သော် သင့်ရဲ့မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ်အသစ် မှတ်တမ်းတင်ပြီးသား သို့မဟုတ် မှတ်သားထားပြီးသားဖြစ်မဖြစ်ဆိုတာကိုတော့ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါဟာ ဘီလိဂိတ်ရဲ့ မိုက္ကရိုဆော့ဖ်ဝင်းဒိုးမှာလို ဖျတ်ကနဲ လင်းလက်ပေါ်လာတာ မဟုတ် ဘူး။ ပရိုဂရမ်တွေကို 'Download လုပ်လို့ ပြီးပါပြီ' ဆိုတာမျိုး ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ကွန်ပျူတာမှာဆိုရင် ပြီးဖို့ စက္ကန့်(၃၀)သာလို့တွေ့ တယ်။ ၇၈%သာကုန်တော့တယ် စသဖြင့် သိနေရတယ်။ ဒါပေမယ့် မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ်တင်တာကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ဘာပရိုဂရမ်တွေတင်တယ်၊ နောက် ထပ် ပရိုဂရမ်အသစ်တင်တာတွေ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်နေသလဲ... စတာတွေ အားလုံးဟာ သင့်ရဲ့ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အထိကနေ သိလာမှာသာဖြစ်တယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရလဒ်ကနေ ဘာပရိုဂရမ်တွေလုပ်နေတာလဲဆိုတာ ကို သိရမှာဖြစ်တယ်။

ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ဘာလဲဆိုတာ ဒါမှမဟုတ် ဘာဖြစ်လာတာ ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မသိစိတ်ထဲ ပရိုဂရမ်လုပ်ထားတာတွေပါပဲတဲ့။ ဒီပရိုဂရမ်တွေဟာ မွေးလာစကတည်းက (အချို့က မမွေးမီကတည်းက

၁) ထည့်လာတာတွေပဲလို့ ဆိုတယ်။ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ကျွန်တော်တို့ စုဆောင်းရရှိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ငါတို့ထည့်လာတဲ့ ပရိုဂရမ်တွေပဲဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့အကျင့်အကြံတွေ၊ စာနိတ္တတွေ ကောင်းတယ်ဆိုတယ်ဆိုတာတွေဟာ ယခင်ပြုမူကျင့်ကြံခဲ့တာတွေကနေ စုဆောင်းရရှိတာပါပဲ။ သင့်ရဲ့မိဘတွေရဲ့အချစ်၊ ဆရာတွေရဲ့မေတ္တာနဲ့ သင်နဲ့ တွေ့ကြုံဆုံကြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ သင့်ဘဝကို ထင်ဟပ်လာတာပါပဲ။

သင်ဟာ စွန့်စားသူတစ်ယောက်မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဒါဟာ သင်ရဲ့ ဝတ်စုံနဲ့ကျင်က လူကောင်းသူကောင်းတွေဆီကရတဲ့ အကျင့်တွေပဲ။ သူတို့ ခံစားနေ ပရိုဂရမ်လုပ်ထားတာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတာပဲဖြစ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် သင့်လျော်သည့် သင် ခပ်ငယ်ငယ်ကရထားတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကနေ သင်ခန်းစာတွေ ထွေးလို့ပဲ ဖြစ်ပေမယ်။

သင်ဟာ အမြဲသေချာတာလုပ်တတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အဲဒီ လိုလုပ်ဆောင်ရင် အဆင်ပြေကြောင်း ဘဝရဲ့စောဦးပိုင်းကတည်းက သင် သိခဲ့ တယ်။ သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေထဲမှာ စွန့်စားတယ်ဆိုတာ အန္တရာယ်ကြီး တယ်ဆိုတာကိုလည်း တွေ့ခဲ့လို့ပါပဲ။

သင်ဟာ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်တယ် မိမိသိက္ခာအပေါ်မှာ အလေး အနက်ထားပြီး မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လေးစားတယ်ဆိုတာဟာ သင့်ရဲ့မိဘတွေဟာ ဒီနေ့မှာကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြသခဲ့လို့ပါပဲ။

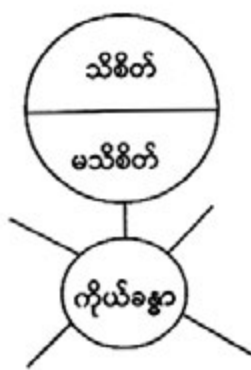
တကယ်လို့ ကလေးတစ်ယောက်ကို “မင်းဟာ ဘာမှဖြစ်လာမယ့် အောင်မဟုတ်ဘူး။ မင်းဟာ အသုံးမကျဘူး။ အမြဲနောက်ပိတ်ခွေး၊ ဆုံးရှုံး သူတစ်ယောက်ပဲ။ ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူး” လို့ အမြဲတစေ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေကြည့်ပါလား။ အဲဒီကလေး ဘာဖြစ်လာမယ်ထင်လဲ။

အထူးသဖြင့် တာဝန်ရှိသူတစ်ယောက်ကဖြစ်စေ၊ ကလေးက ချစ်ခင်သူ တစ်ယောက်ကဖြစ်စေ ပြောနေခဲ့လို့ရှိရင် ဒါတွေဟာ ကလေးရဲ့ မသိစိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်အနေနဲ့ ဝင်သွားမှာပဲ။ ဒီအခါ ကလေးရဲ့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုတွေရဲ့အဆင့်ကို ခန့်မှန်းမိမှာပဲ။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့် တာတဲ့အခါမှာရရှိမယ့် အောင်မြင်မှုအဆင့်ကိုလည်း ခန့်မှန်းနိုင်မှာပါပဲ။

ဒီလိုမျိုးပြောဆိုကြတဲ့ လူတွေကိုတော့ အပြစ်တင်နေလို့ အလကား ပါပဲ။ သူတို့လည်း ဒါတွေကို သိတာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ကလည်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ပြောဆိုဆောင်ရွက်တာပါပဲ။ ဒီတော့ အဟောင်းတွေကို ပြန်မကြည့် ပါနဲ့၊ ရှေ့သို့ကိုသာကြည့်ပါ။ ဘာတွေဆက်လုပ်ရမလဲ။ သင့်ရဲ့ပရိဂရမ်ကို သင်ပြောင်းပစ်ရမယ်။ လွယ်တော့မလွယ်ဘူးပေါ့။ အချိန်ယူရမယ်။ ဒါပေမယ့် လူတိုင်းလူတိုင်းလိုလို လုပ်လို့ရပါတယ်။ သင်ယုံကြည်လိုက်စမ်းပါ။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ မသိစိတ်ထဲကို ပရိဂရမ်လုပ်ဖို့နဲ့ ပရိဂရမ် အဟောင်းကိုပယ်ပြီး အသစ်ကိုထည့်ဖို့အတွက် စဉ်းစားရမယ်။ ဒါတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ ဒီအတွက် ကျွန်တော်တို့ဟာ မသိစိတ်နဲ့ရော သိစိတ်တွေ နဲ့ပါ ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ဖို့အတွက် လိုတယ်။

အောက်ပါပုံဟာ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ် ဆက်သွယ်နေပုံကို ဖော်ပြတာ ဖြစ်တယ်။



ဒီမှာတွေ့နိုင်တာကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ စိတ်နဲ့စာရင် အင်မတန် သေးငယ်တာကို တွေ့ပေမယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်တို့ရဲ့ ဆောင်ရွက် နိုင်မှုစွမ်းရည်ကို ဖော်ပြခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ဆိုတာဟာ စွမ်းအင်အလွန်ကြီးမားပြီး သင် အလိုရှိရာကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုရင်းပါပဲ။

စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းကို ကြည့်မယ်။ အပေါ်ပိုင်းထက်ဝက်မှာရှိတဲ့ စိတ်

ဟာ အသိစိတ်ဖြစ်တယ်။ သူက အရသာ၊ အနံ့၊ အမြင်၊ ထိတွေ့မှုနဲ့ အကြားစတဲ့ အာရုံခံစားမှုတွေကိုပေးတယ်။ အသိစိတ်ဟာ ဒါတွေကို လက်ခံတယ်။ အဓိပ္ပါယ် ခော်ထုတ်တယ်။ သူဟာ ဒါတွေကို မသိစိတ်ထဲကို သူထည့်ချင်တာကိုမှ ဝင်စေဖို့ အတွက် ခွင့်ပြုတယ်။ များသောအားဖြင့် ဒီလို စိစစ်ထည့်သွင်းခြင်း ဖြစ်စဉ်ဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာက စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကြိုတင်စဉ်းစားခြင်းကနေ ဆုံးဖြတ်တာ သာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလို အချို့လူတွေကတော့ ဒီလို စိတ်ထဲ 'အစွဲ' ခြင်းနေခြင်းဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်နဲ့ အပြုအမူတွေကို ပါရဒိုင်းလို့ ဆိုတယ်။ အချို့ကျတော့လည်း ဒါကို သူတို့ရဲ့ စရိုက်-သဘောထားလို့သာ ယူဆတယ်။

ဘယ်လိုပဲခေါ်ခေါ် ဒီပါရဒိုင်းတွေဟာဖြင့် လူတွေကို ကွဲပြားတဲ့ပြုမူ ဆောင်ရွက်ချက်တွေကိုသော်လည်းကောင်း၊ ကွဲပြားတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေကို သည်းကောင်း ပြုမူစေတယ်။ လက်ခံစေတယ်။

လူနှစ်ယောက်မှာ တူညီတဲ့ (သတင်း)အချက်အလက်တစ်ခုကို ရရှိထား မယုံ သူတို့အနေနဲ့ ဒါကို အမြင်မတူကြဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆန့်ကျင်ငြင်းခုံကြတာတွေရှိတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အချက်အလက် တွေကတော့ အတူတူပေမယ့် သူတို့ရဲ့ မသိစိတ်ထဲကို 'စိစစ်'ထည့်ပေးခြင်း မတူတာကြောင့်ပဲဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေဟာ အမြဲတစေ တိုက်ခိုက်နေ၊ ငြင်းခုံနေကာ စစ်ပွဲတွေဖြစ်နေကြတာပဲ။ လူတွေဟာ ပဋိသန္ဓေဖျက်ချရေး ဥပဒေအပေါ် အမြဲတစေ အငြင်းပွားနေကြတယ်။ လူတွေဟာ ဝေဒနာခံစားနေသူကို သတ်ပစ် ခြင်းဥပဒေကို ငြင်းခုံနေကြတယ်။ လူတွေဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဆဲ သူပုန်တွေထနေကြတယ်။

အုပ်စုတစ်ခုက သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုကို အခြေအမြစ် အတိ အကျ ကိန်းဂဏန်းတွေနဲ့ချပြမယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ နောက်တစ်ဖွဲ့က ဆန့်ကျင် ခုတ်တင်၊ တကယ်တော့ နှစ်ဖွဲ့စလုံးအနေနဲ့ သူတို့မှန်တယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ပရိုဂရမ်တွေမှာ သူတို့ဟာ အင်မတန်ချစ်မေတ္တာရှေ့ထားပြီး စိတ်ခံစားမှု ခြင်းသန့်သူများအဖြစ်ထားရှိတယ်။ သူတို့ဟာ မတူတဲ့အမြင်တွေနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့

တစ်ယောက် ဆန့်ကျင်မှုတွေများလာကာ စစ်ပွဲတွေဖြစ်လာကြတာ မဆန်းပါဘူး။

နောက်တစ်နည်းနဲ့ ကြည့်ရအောင်။ သိစိတ်ဟာ သင့်ရဲ့အမြင်တွေ ယုံကြည်မှုတွေ ဖြစ်ထွန်းလာစေဖို့အတွက် တာဝန်ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒီလို ယုံကြည်မှုကို တစ်ကြိမ်လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် မသိစိတ်ထဲမှာ တည်ဆောက်ပြီးပြီ ဆိုရင် ပြောင်းလဲပစ်ဖို့အတွက် မလွယ်တော့ဘူး။ ဒီပုံစံမှာပဲ မပြောင်းမလဲ ရပ်တည်နေချင်တော့တယ်။

ဒါကြောင့် လူအများဟာ ခေါင်းမာနေကြတာဖြစ်ပြီး ဒါကို ပြောင်းလဲမှု ကိုလက်ခံဖို့ ခက်ခဲလှတာဖြစ်တယ်။

ပြောင်းလဲမှုနဲ့ မသိစိတ်

သိစိတ်ကိုပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာဟာ စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာကောင်းတဲ့ အလုပ် တစ်ခုပါပဲ။ ဒါ့အပြင် မသိစိတ်မှာ မူလပရိုဂရမ်ရှိနေပြီး မသိစိတ်ဟာ သိစိတ်နဲ့ ဟန်ချက်ညီစွာ လုပ်ဆောင်နေတယ်။

ဒီတော့ မိမိဟာ သိစိတ်ကနေ အတွေးအခေါ်တွေကို ပြောင်းလဲဖို့ တွေ့လုပ်မယ်ဆိုရင် မသိစိတ်က လက်မခံနိုင်ဘူး။ တော်လှန်နေမှာပါပဲ။ ဒီအတွက် မသိစိတ်ကို ပရိုဂရမ်အသစ်မတင်မချင်း သိစိတ်က ပြောင်းလဲမှုလုပ်တာကို မသိစိတ်ကနေ ဆန့်ကျင်မှာ အမှန်ပါပဲ။ မူလတည်ရှိနေတဲ့ ပရိုဂရမ်ကသာလျှင် လွှမ်းမိုးနေမှာပါပဲ။

ထိရောက်တဲ့ပြောင်းလဲမှုကို ပြုလုပ်ချင်ရင်တော့ မသိစိတ်ကို ပထမ ပြောင်းလဲပစ်ရမှာဖြစ်တယ်။ ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်လိုသူနဲ့ သင်တန်းနည်းပြများ တပည့်များဟာ ဒီအချက်ကို အလေးအနက်ထားပြီးမှ ပြောင်းလဲခြင်း စီမံခန့်ခွဲမှု ကို ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။

တီထွင်မှုတန်ခိုး

အတွေးတစ်ခု သို့မဟုတ် အိုင်ဒီယာတစ်ခုဟာ သိစိတ်ကိုရောက်စေ ပြီးနောက် မသိစိတ်ကိုသွားတယ်ဆိုရင် ဂိတ်ပေါက်မှာ အစောင့်တော့ရှိတယ်။ ဒါကိုဖြတ်နိုင်ရင်တော့ မသိစိတ်ထဲမှာ တည်နေတော့မှာပါပဲ။

တကယ်လို့ ဒီအတွေးတွေဟာ မသိစိတ်ထဲမှာတည်နေတယ်ဆိုရင် သူဟာ ပရိဂရမ်ထဲကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒီအခါ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ သူပြောတဲ့ (ပရိဂရမ်)အတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက် သွင်းကိုင်တော့မှာဖြစ်တယ်။ အတွေးတွေများလာတဲ့အခါ ပရိဂရမ်ဟာလည်း ဆန်းသစ်လာမှာပါပဲ။ အတွေးတွေစုပေါင်းပြီးတဲ့နောက် မသိစိတ်မှာ ပရိဂရမ် ဘဝခံဖြစ်လာမှာပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ သင်ဘာမှမသိဘဲ ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်လာ ဘယ်။ 'မှော်'ဝင်သလို ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ အရင်တုန်းက အားကစားရုံကို သွားဖို့ဆိုတာ အင်မတန်ခက်ခဲတဲ့အလုပ်ပဲ။ ခုတော့ ဘာရယ်လို့မဟုတ်ပဲ သင်ဟာ အားကစားရုံကိုအမြဲသွားနေတဲ့ ခပ်ကြောင်ကြောင် လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။

အရင်တုန်းက ရှောင်ရမယ်ဆိုတဲ့အစာအတွက် သင်မရှောင်နိုင်ခဲ့ဘူး။ အခုတော့ သင်လုံးဝမကြိုက် အရသာမရှိတဲ့အစာလို့ သင်မြင်လာတယ်။ သင့်ရဲ့ အလုပ်ခွင် ဒါမှမဟုတ် လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းထဲမှာ ဘယ်တော့မှအနားမရပဲ ရှိနေရာက သင့်ကို သင့်ရဲ့မသိစိတ်က လူတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ပေးကာ ဘဝကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေတာမျိုးလည်းရှိတယ်။

လူဘယ်နှစ်ယောက်က သူတို့ရဲ့ကံကောင်းပုံကို သင့်ကို ပြောဖူးလဲ။ သူတို့ဟာ လေယာဉ်စီးသွားရင်း ခုံချင်းကပ်ထိုင်မိတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် ဘဏ်မှာ ဘေးချင်းကပ်အတူတူ ထိုင်မိကြပြီး မိတ်ဆွေဖြစ်ကာ ဘဝအကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲတာမျိုးတွေ ကြားဖူးမှာပေါ့။ ဒါဟာ မတော်တဆဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်လား။

သင့်ရဲ့ရထားဟာ နောက်ကျနေပြီး လူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောမိ ရတာ ပြောင်းလဲသွားတာမျိုးတွေ။

သင်ဟာ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့တွေ့ဆုံပြီး ထမင်းအတူစား၊ ခရီး အတူသွားမိကာ တစ်သက်လုံး မိတ်ဆွေဖြစ်သွားတာမျိုးတွေဟာ တိုက်ဆိုင်မှု သက်သက်ပေပဲလား။

သင်ဟာ ဆီမီနာတစ်ခုတက်နေပြီး သင်ရဲ့ဘေးကလူနဲ့ သဘောထား မတိုက်ဆိုင်နေတာ တွေ့ရတယ်။ သင်တို့နှစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဝင်စားတာတူပြီး အလုပ်အတူတူလုပ်မိတယ်ဆိုရင်ကော။

ဒီလိုအကြောင်းအရာတွေကို ပြုလုပ်ထားတဲ့ စာရင်းတွေဟာ ဘယ်အခါမှ ဆုံးခန်းတိုင်ရောက်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါတွေဟာ တိုက်ဆိုင်မှုတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲ ဝင်ရောက်ကာ တကယ်အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုရင် ဒါဟာ တိုက်ဆိုင်မှုမဟုတ်ကြောင်း သိမှာပါပဲ။ ဒါဟာ ဖြစ်သင့်လို့ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကို သင် အဓိနဲ့ပေးထားတယ်။ သို့မဟုတ် သင်က ဆွဲဆောင်မှုပြုထားတာပါပဲ။ သင့်ရဲ့စိတ်တွင်းစကား (စိတ်တွင်းမှအသံ)ကို သင် နားထောင်ရင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သတင်းစကား သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားချက်ကို သင်ကြားမှာပဲဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးအပိုင်းကတော့ မိမိအခြေအနေတိုးတက်ဖို့ ဒီလိုတွေဆိုတဲ့သူနဲ့ သင် နှစ်ယောက်စလုံးအနေနဲ့ နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးဖြစ်ထွန်းတာပါပဲ။

ဆိုလိုတာက သင်ဟာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကဖြစ်လာတဲ့ တီထွင်မှုတန်ဖိုးနဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ အားလုံးဟာ 'အနိုင်ရသူ' ဖြစ်တာပါပဲ။ မကြာခင်ဆိုသလို သင်အကူအညီတောင်းပြီး အောင်မြင်မှုရအောင် ကူညီပေးတဲ့သူဟာ သင်မူလကသိနေသူဖြစ်တတ်လို့ပါပဲ။

ဒီတော့ မသိစိတ်ဟာ သင်နဲ့သင့်တော်သူကို ရွေးချယ်ပေးနိုင်တယ်။

လူတစ်ယောက် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရဲ့လား၊ ယုံကြည်စိတ်ချရရဲ့လား ဆိုပြီး သူစာရင်းပြုစုထားတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူ့အနေနဲ့ နှစ်ဦးနှစ်ဝ အနိုင်ရစေတဲ့ အခြေအနေကိုလည်း သိထားတာမဟုတ်ဘူး။

မသိစိတ်ဟာ ဒီလို စာရင်းတွေပြုစုကာ အဆင်ပြေစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတဲ့နည်းနဲ့ တွေ့တာလည်း မဟုတ်ဘူး။

သူသိကိုသိနေတယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ခါတော့လည်း သူဟာ 'လူမှားပြီး' သင့်ဆီ ခေါ်လာတာတွေ ရှိတတ်သေးတယ်။ ဒီအခါမှာ အဆင်ပြေသယောင်ရှိတော့တယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေဖြစ်လာတယ်။ တကြောင့်လဲလို့ သင်ထင်ချင်ထင်မယ်။ ဒါဟာ သင့်အတွက် သင်ခန်းစာတွေ

အေးနေတာပဲ။

သင့်ရဲ့ဘဝနောက်ပိုင်းအချိန်တွေအတွက် သင်ခန်းစာတွေရရှိအောင်လို့ ဆောင်ရွက်တာတွေလည်းရှိတာကို သိနိုင်တယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်း ကြီးထွားလာတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ ပြန်လည်တွန်းလှန်တိုက်ခိုက်နိုင်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ပေးတာပဲလို့ မှတ်ယူနိုင်တယ်။ ဘဝနောက်ပိုင်း ဒီလိုအတွေ့အကြုံဟာ သင့်အတွက် လိုအပ်ကြောင်း သင် သဘောပေါက်လာမှာဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်အနေနဲ့ သင်မြင်တွေ့ရတာတွေပါပဲ။

မသိစိတ်ဟာ သင်မမြင်နိုင်တဲ့ အခြားတစ်ဖက်မှာလည်း အလုပ် လုပ်တယ်။

သင့်အနေနဲ့ သဘောပေါက်ထားရမှာက ကိုယ်ခန္ဓာဆိုတာ တုန်ခါနေတဲ့ ဧကန်ကြီးတစ်ခုလိုပါပဲ။ သူဟာ တုန်ခါမှုမျိုးစုံကို စဉ်ဆက်မပြတ် ထုတ်လွှတ်ပေး တဲ့တော့ တူတာကို တွေ့ရပေမယ်။

(ဒါကြောင့် သင်စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အခါ ကြည့်လို့မကောင်းဘူး။ သင် ငမ်းသာနေရင်တော့ ကြည့်ပျော်ပျော်ဖြစ်လာတာပဲပေါ့။)

အခြားလူများဟာ သင့်ရဲ့ တုန်ခါမှုလှိုင်းကိုလိုက်ကာ ပြုမူဆောင်ရွက် တာပါပဲ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ စိတ်ဆင်းရဲတဲ့တုန်ခါမှုကို ထုတ်လွှတ်ရင် သင့်ထံ ဒီလိုစိတ်ဆင်းရဲသူပဲ ရောက်လာမှာဖြစ်တယ်။

သင့်အနေနဲ့ အဆိုးကိုမြင်တတ်မယ်၊ မကောင်းတာကိုမြင်တတ်မယ် ဆိုရင်လည်း ဒီလိုမြင်တတ်တဲ့ သင့်လိုလူကိုပဲ ဆွဲဆောင်မှာဖြစ်တယ်။

သို့သော် သင်ဟာ အကောင်းမြင်တတ်မယ်၊ တက်တက်ကြွကြွရှိမယ် ဆိုရင်လည်း ဒီလိုလူကိုပဲ သင်ဆွဲဆောင်မှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့မသိစိတ်ဟာ သင့်ကို အမျိုးတူတဲ့သူကို ဆွဲဆောင်ဖို့ တုန်ခါမှု များကို ထုတ်လွှတ်ကာ သင့်ရဲ့ပရိဂရမ်ကို တကယ်ဖြစ်လာအောင် ကူညီမှာ ဖြစ်တယ်။

ရှေးကပြောဆိုကြတဲ့ စကားပုံ 'သူတော်ချင်းချင်း သတင်းလွေ့လွေ့ ဆင်းဖက်တွေ' ဆိုတဲ့အတိုင်း သင်နဲ့အသွေးအရောင်တူတဲ့သူကို ဆွဲဆောင်မှာပဲ။

သင့်ကိုအထောက်အကူဖြစ်စေမယ့် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်သူကို သာ ဆွဲဆောင်မယ်လို့ နားလည်နိုင်ပါတယ်။

အင်မတန်ထူးဆန်းတဲ့အဖြစ်ကို ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ သင်ဟာ ယခင်ကတည်းက သင်နဲ့ သိကျွမ်းသူ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဆွဲဆောင်တာပဲ။ အဲဒီလူရဲ့အရည်အချင်းကို အရင်က သင်မသိခဲ့သလို တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ဟာလည်း သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းကို သူတို့ကိုယ်တိုင်မသိခဲ့တာတွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့အတွေ့အကြုံအရ ကျွန်တော်ရဲ့မိန်းမဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အရည်အချင်း အတိအကျရှိသူဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့အားနည်းချက်တွေအားလုံးဟာ ကျွန်တော် ရဲ့မိန်းမမှာ အားသာလျက်ရှိပြီး သူမရဲ့အားနည်းချက်တွေဟာလည်း ကျွန်တော်မှာ အားသာချက်တွေဖြစ်နေတယ်။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်အားနည်းတဲ့အစိတ်အပိုင်း တွေကို ကျွန်တော်မိန်းမက ဖြည့်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပြီး သူမရဲ့အားနည်းချက်တွေကို လည်း ကျွန်တော် ဖြည့်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်ဟာ ဘက်ညီ တဲ့အဖွဲ့အစည်းလေးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တူညီတဲ့အမြင်တွေနဲ့ တူညီတဲ့ယန်းတိုင်အတွက် အတူတူတွဲဖက်အလုပ်လုပ်ကြကာ အကျိုးတူအောင်မြင် မှုတွေကိုရရှိတယ်။ နောက်ကျောမလှတာမျိုးကို ကျွန်တော်မုန်းတယ်။ သူနဲ့ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ နောက်ဖက်ကို လှည့်ကြည့်စရာမလိုဘူး။ စိတ်ချရတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ မိမိကြင်ဖော်ရဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ မိမိရဲ့အတွေးအခေါ် ဆန့်ကျင်ရာ မဟုတ်တဲ့အတွက် စိတ်ပူစရာလည်းမရှိဘူး။ ဒီတော့ နေ့စဉ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ တိုးတက်လာပြီး ခိုင်မာလာတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အကောင် ဘက်ဆီကိုဦးတည်တဲ့ မေတ္တာကို အခြေခံကြပြီး တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် ယုံကြည်လေးစားမှုဟာ ခိုင်မြဲလာကြတယ်။

သင့်အနေနဲ့လည်း ဒီလိုနားလည်မှုရှိတဲ့ အိမ်ထောင်မှုဘဝနဲ့ လုပ်ငန်းခွင် ဘဝတွေမှာ အဖော်ကောင်းတွေ တွေ့နိုင်မှာဖြစ်တယ်။ စင်စစ်မှာ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ သင်တွေ့နေပြီလို့ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ချွင်းချက်မရှိ ယုံကြည်တယ်။ အောင်မြင်မှုပိုမိုရရှိဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ပရိဂရုဏ်ကို ပြောင်းလိုက်နိုင်

ဘယ်။ မကောင်းတာတွေကိုဖယ်ထုတ်ပြီး ကောင်းတာတွေကို ထားရှိနိုင်တယ်။

သင့်ရဲ့သိစိတ်ကို လှည့်စားခြင်း

မသိစိတ်ဟာ သိစိတ်လိုမဟုတ်ဘူး။ သူဟာ အကျိုးအကြောင်းပေါ် ခိုတည်ပြီး အလုပ်မလုပ်ဘူး။ လောဂျစ်ကိုလည်း ဂရုမစိုက်ဘူး။ ဘာဖြစ်သင့် ဘယ် မဖြစ်သင့်ဘူးဆိုတဲ့ အဆိုးအကောင်းကိုလည်း ပိုင်းခြားဝေဖန်နိုင်ခြင်း မရှိဘူး။ သူ့ဆီမှာ အချိန်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ အရင်ကဖြစ်တာလား၊ ယခုလား၊ နောက်မှဖြစ်မှာလားဆိုတာလည်း မသိဘူး။ ပရိုဂရမ်တစ်ခုကိုသာ တင်ပေးလိုက် သါ။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ဆောင်ရွက်နေတော့တာပါပဲ။ ဒီစာအုပ်အဓိကထားတာက တော့ မသိစိတ်ဟာ သူ့ဘာသာသူအလုပ်လုပ်ကာ ကိုယ်တိုင်ကမသိလိုက်ဘဲ သို့အပ်တဲ့ရလဒ်ကို ရရှိခြင်းကို အခြေခံထားတာပဲဖြစ်တယ်။

နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ သင့်ရဲ့သိစိတ်ကို လှည့်စားခြင်းပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ ပရိုဂရမ်တစ်ခုလုပ်ချင်တယ်။ ဒီပရိုဂရမ်ကတော့ ချမ်းသာဖို့၊ ကျန်းမာဖို့နဲ့ ကိုယ်လိုချင်တာအားလုံးကို ရရှိဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ သင်ရဲ့သိစိတ်ကတော့ ပြောမှာပဲ။ မင်းအရူးလား။ မင်းဟာ ပိုက်ဆံ သည်းမရှိဘူး။ သူများဆီမှာ အလုပ်လုပ်နေရတယ်။ လခနည်းနည်းလေးနဲ့ အကြေးတွေတင်နေတာ အများကြီး။ မင်းဘယ်တော့မှ ချမ်းသာလာစရာလမ်းမရှိ ဘူး။ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်ဖို့ ဟုတ်လား၊ ရယ်စရာကောင်းလိုက်တာ။ မင်းကိုယ် မင်းလည်း ပြန်ကြည့်ပါဦး။ ကီလိုလေးဆယ် ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေတယ်။ ဘယ်တော့မှ ချပ်ပျပ်ရပ်ရပ် ပိန်ပိန်ပါးပါးလေး ဖြစ်မလာဘူးတဲ့။

ဒါတွေဟာ သင့်ရဲ့သိစိတ်ကပြောတာပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ သိစိတ်ကနေ သင့်ကိုခွင့်ပြုတဲ့ အတိုင်းအတာ၊ သူဟာ သင့်အနေနဲ့ လက်ရှိ အတိုင်းအတာအရ တည်ရှိနေပုံနဲ့ နောင်အခါဖြစ်လာမယ့် အလားအလာကို ထွက်ဆထားတယ်။ ဒါကို လောဂျစ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ပါရဒိုင်းအမြင်အရ သင့်ကို ဒီထက်ပိုပြီး ခွင့်မပြုဘူး။

သို့သော် သင်ဟာ သင့်ရဲ့သိစိတ်ကို လှည့်စားပြီး အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်တဲ့ လောဂျစ်ကနေ လမ်းခွဲထွက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ရင် သင်ရဲ့

မသိစိတ်မှာ ပရိဂရမ်အသစ်ကို တင်ထားလို့ရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်တော် တို့ဟာ (မသိစိတ်ဝင်ပေါက်) ဂိတ်စောင့်ကို လှည့်စားနိုင်တယ်။ သို့မဟုတ် စိစစ်တဲ့နည်းစနစ်ကို ပြောင်းပစ်လို့ရနိုင်တယ်။

မသိစိတ်အနေနဲ့ကတော့ ပရိဂရမ်အသစ်ဟာ မှားလားမှန်လား၊ တကယ်ပဲလား အကျိုးအကြောင်းညီညွတ်လား ဆိုတာတွေကို မသိနိုင်ဘူး။ ဒါဟာ ဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ မဖြစ်လာနိုင်ဘူးဆိုတာလည်း မသိဘူး။ သင်ဟာ အနာဂတ်အတွက် ပရိဂရမ်ကိုတင်ပေးလိုက်ရင် ဒါကို သူဖတ်တော့မှာပဲ၊ ဒီပရိဂရမ်ဟာ လတ်တလောအတွက်တော့ 'အလိမ်အညာ'သာ ဖြစ်နေဦးမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မသိစိတ်ကတော့ ဂရုမစိုက်နိုင်ပါဘူး။ သူက စဉ်းစားလို့မှမတတ်တာပဲ။ သူ့မှာ ဘာဆင်ခြင်မှုလော့ဂျစ်မှလည်း မရှိဘူး။ သူဟာ သိစိတ်တံခါးပေါက်ကနေ ထည့်ပေးတာအားလုံးကို လက်ခံလိုက်တာပဲ။ ဒါဆိုရင် သိစိတ်ဂိတ်တံခါးစောင့်ကို ဘယ်လိုကျော်ပြီး ဝင်မှာလဲ။

သိစိတ်တံခါးစောင့်ကို လှည့်စားကျော်လွန်တဲ့ နည်းလမ်းတွေရှိကြောင်း တိတိကျကျ သက်သေပြထားတာရှိတယ်။ အဲဒီထဲကတစ်ခုကတော့ ထပ်ခါထပ်ခါထည့်ပေးခြင်းပဲ။

ထပ်ခါထပ်ခါထည့်ပေးတဲ့ သတင်းစကား သို့မဟုတ် အချက်ပြစနစ်ဟာ မသိစိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လိမ်ညာတာတဲ့ အခါခါ ထပ်တလဲလဲ ပြောနေရင် လူတွေယုံလာကြတာပဲ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ သိစိတ်ကို သတင်းစကား မြောက်မြားစွာ တစ်ပြိုင်တည်း ထည့်ပေးတဲ့နည်းပါပဲ။

ဒါဟာ ကြောက်လန့်မှုကိုဖြစ်စေတဲ့ ပုံစံမျိုးပဲ။ မတော်တဆထိခိုက်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားတာမျိုးပါပဲ။ ဥပမာ- သားသတ်ရုံမှာ သားသတ်တာကို တွေ့လိုက်ရတဲ့အခါ လန့်သွားတာမျိုး သို့မဟုတ် လေယာဉ်စီးလို့ ကြောက်စရာအတွေ့အကြုံကြုံရတဲ့အခါမျိုးတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာရှင်များ လုပ်ကိုင်နေတယ်။ ဒါကတော့ ဖြစ်လာမဖြစ်လာ မသေချာသေးတာကြောင့် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ မထည့်ထားဘူး။ တစ်နည်းကတော့ စိတ်ညှိခြင်း၊ အိပ်ပွေ့ချခြင်းနည်းပဲဖြစ်တယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပထမနည်းဖြစ်တဲ့ သတင်းစကားကို ထပ်ခါတလဲလဲ
ထည့်ပေးခြင်းကိုသာ အဓိကထား ပြောသွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းဟာ မှန်ကန်
ကြောင်းသက်သေရှိပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ အန္တရာယ်လည်းကင်းတယ်။

ဒုတိယနည်းဖြစ်တဲ့ တုန်လှုပ်ချောက်ချားအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ
မြန်ပေမယ့် ပရိုဂရမ်ထည့်တာကို ထိန်းချုပ်လို့မရဘူး။ လိုတဲ့ရလဒ်ကိုရဖို့လည်း
မလွယ်လှဘူး။

ဒီစာအုပ်မှာ ပထမနည်းကို သုံးဖို့အတွက်နဲ့ သင့်ရဲ့သိစိတ်ကို ဘာတွေ
ထည့်ပေးရမယ်ဆိုတာကို ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

သင့်ရဲ့ပရိုဂရမ်အသစ်ကို မသိစိတ်မှာထည့်မယ်ဆိုရင် သင်ဟာ မသိ
စိတ်မှာ သင်လိုချင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ထည့်ပေးရမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့အမြင်နဲ့ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကိုလည်း ထည့်ပေးရပါမယ်။ သင်ဖြစ်ချင်
တဲ့ 'သင်' ကိုလည်း ထည့်ပေးရတယ်။ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်အတိုင်း အားလုံးဖြစ်လာဖို့
မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါကို သင် စိတ်ပူစရာမလိုပါဘူး။

မသိစိတ်ရဲ့ တန်ခိုးအာဏာလက်အောက်မှာ ဝကွက်ကာအပ်ထား
ဆဲကံပါ။ သူ့ဘာသာသူ နည်းလမ်းရှာမှာပါပဲ။ ဒါဟာ မသိစိတ်ရဲ့ လုပ်နည်း
ဆင်နွှဲပါပဲ။ သင်ကသာ ပန်းတိုင်ကိုပြဋ္ဌာန်းနိုင်ရင် ရလဒ်ကတော့ရှမှာပါပဲ။

ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို လှည့်စားဖို့ အသင့်ပြင်ထားပါ။ ယခု
ဆက်ရှိ သင့်အခြေအနေထက် သာလွန်ပိုကောင်းတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ရှိ
အောင်လို့ ယုံကြည်လိုက်စမ်းပါ။

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တဲ့ လောဂျစ်ကို အလွန်အကျွံအသုံးပြုခြင်းမှ
ရှောင်ပါ။ အရင်က သင်ဟာ အင်မတန်မှ အကျိုးအကြောင်းညီညွတ်တဲ့သူ
ဖြစ်တယ်။ သို့သော် သင်ဟာ အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်စွာ ချမ်းသာခဲ့ရဲ့လား။

သင့်အတွက်နဲ့ပါရဲ့လား။ အကျိုးအကြောင်းဆင်ခြင်တတ်တဲ့ လောဂျစ်ဆိုတာ အရေး
ကြီးပါတယ်။ သို့သော် သင့်ကို အောင်မြင်ခြင်းမှ ဟန့်တားမှုကိုတော့ မလုပ်ပါ
နဲ့။ အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်စွာစဉ်းစားတဲ့ လောဂျစ်ဟာ တစ်ခါတစ်ခါမှာ
အသုံးပြုနေတာကို တွေ့ရတယ်။

ဥပမာ- ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘတွေ၊ ဆရာသမားတွေ၊ လူကြီးသူမတွေ၊

မန်နေဂျာတွေက ကျွန်တော်တို့ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ဖို့ တွန်းတွန်းထိုးထိုး လုပ်တာပါပဲ။ ဒါဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အကြံဉာဏ်တွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုအချိန်တုန်းက သင်ဟာ အင်မတန်ကြိုးစားလုပ်တာပါပဲ။ မပျော်ရဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲကြိုးစားကြိုးစား လုံလောက်တယ်ကို မရှိဘူး။ ဒီတော့ ပိုပြီးကြိုးစားတယ်။ ကြိုးစားတာပဲရှိတယ်။ ပိုပြီးပင်ပန်းတယ်။ လိုအပ်တဲ့ရလဒ်ကို ဘယ်တော့မှမရဘူး။

ဒီအချိန်မှာ အခြားလူတွေဟာ မိမိလောက်လည်း မကြိုးစားရဘူး။ သူတို့ဟာ ပိုပြီးအဆင်ပြေတာပဲမဟုတ်လား။ ကြိုးစားရင် အောင်မြင်မယ်၊ အောင်မြင်ရင် ပျော်ရွှင်မယ်၊ စတဲ့ နိယာမတွေကို ဆန့်ကျင်ပြီး သူတို့က အဆင်ပြေပျော်ရွှင်ကြတယ်။

ဒီလူတွေဟာ ကံကောင်းတဲ့လူတွေပေါ့လေ။ သူတို့ဟာ မွေးလာကတည်းက ကံကောင်းတာလား။ ဒါဆိုရင် သင်ကော။ မွေးလာတည်းက ကံကောင်းတာပဲပေါ့။

သင်ကိုယ်တိုင်ကော ကံကောင်းအောင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိနေတာပဲလေ။ သင်ဟာ ဘာမှမကြိုးစားရဘဲ လိုတာကိုရရှိကာ ပျော်ရွှင်အောင် ဆောင်ရွက်လို့ ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ အမှန်လို့ထင်တာဟာ တစ်ခါတစ်ခါ မမှန်တတ်ဘူး။ သင်က အမှန်လို့ သေချာပေါက်ထင်ထားတာတွေ မဟုတ်တာဖြစ်နေပြန်ရော။ သင်မှားနိုင်သေးတာပဲလေ။

အမှန်အတိုင်းပြောရရင် သင်နဲ့ သင့်လိုလူအများကြီးဟာ အောင်မြင်ပန်းတိုင်ကို သွားတဲ့လမ်းဟာ မမှန်ကြဘူး။ သင့်အနေနဲ့ အခြားပို၍ကောင်းသော နည်းလမ်း (ဟန်ကျပန်ကျနည်းလမ်း) တစ်ခုရှိရမယ်ဆိုတာကိုတော့ အသိအမှတ်ပြုရမှာပဲ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းထားသော သက်ရှိသတ္တဝါတွေပဲ မဟုတ်လား။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ မိမိအလိုရှိရာကို ဦးတည်ထားရှိလိုက်ရင် မိမိအလိုရှိရာ ဘာကိုမဆို ရနိုင်မှာပဲ။ အဲဒါကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ ထည့်လိုက်ဖို့ပါပဲ။

အောင်မြင်မှုဆီသို့

ဒီတော့ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကတိပေးပါ။

ကျွန်တော်လည်း ထိုနည်းတူ 'ကောင်းသောနည်းလမ်း' (ဟန်ကျပန်ကျနည်းလမ်း)နဲ့ အောင်မြင်မှုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်မယ်လို့။

အဲဒီ ဟန်ကျပန်ကျနည်းလမ်းကတော့ မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်သိဗ္ဗာရာလမ်းဆီသို့ သွားရောက်ခြင်းပါပဲ။



အခန်း(၂)

အိုင်အမာရေးသားထားခြင်း -
မသိစိတ်ကို ပရိုဂရမ်ပြန်လုပ်ခြင်း

WRITTEN AFFIRMATION
REPROGRAMMING
THE SUBCONSCIOUS

ယခုအခါတွင် ကျွန်တော်တို့ဟာ မသိစိတ်ကို နည်းနည်းပိုပြီး နားလည်
လာကြပြီဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ ပရိဂရမ်အသစ်
စဉ်း တင်ပေးရမှာဖြစ်တယ်။ သင်ဖြစ်လိုတဲ့ 'သင်' ဖြစ်လာစေဖို့ ဒီပရိဂရမ်ကို
တင်ရမယ်။

သို့ရာတွင် ကျွန်တော်တို့ဟာ မသိစိတ်မှာ ဒီလိုပရိဂရမ်အသစ်ကို
တင်ဖို့လိုအပ်မလဲ။ အစဉ်းမှာတော့ မလွယ်လှဘူးပေါ့။ ဒါဆိုရင် အချိန်ယူကြ
တာပေါ့။ သိစိတ်ဟာ မသိစိတ်ထဲကို အတွေးတွေမရောက်သွားစေဖို့ အမြဲတစေ
ဆောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုနေတယ်။ ဒါဟာ ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ပရိဂရမ်အသစ်ဝင်ရောက်
မှုကို ကာကွယ်ဖို့ပါပဲ။ နားလည်ထားဖို့ကတော့ ကျွန်တော်တို့ထည့်တဲ့ ပရိဂရမ်
ဟာ ကိုယ့်အတွက်ကောင်းဖို့ပါပဲ။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မှားယွင်းတဲ့ပရိဂရမ် စိတ်ထဲ
ရောက်သွားရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒုက္ခပေးတော့မှာပေါ့။ မဟုတ်တာတွေ ဖြစ်လာ
တော့မှာပေါ့။

အဒေါ့ဖ်ဟစ်တလာရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ပရိဂရမ်ကို စဉ်းစား
ကြည့်လိုက်ပါ။ သူလုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ ရက်စက်ယုတ်မာမှုတွေကို သမိုင်းက
မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ သို့သော် အဲဒီအချိန်က သူဘာလုပ်သလဲ။ သူလုပ်သမျှ
အံ့အဝကို သေသပ်စွာ ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ခဲ့တယ်။
ဒါဟာ သမိုင်းဝင်(ဂန္ထဝင်) မကောင်းတာကို ပရိဂရမ်လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ မသိစိတ်က
ကျွမ်းကျင်လိမ္မာနည်းရဲ့ ဥပမာတစ်ခုပါပဲ။

သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ကတော့ ဂုဏ်ရှိပါတယ်။ ကောင်းသော
အရာကိုသွားဖို့ပဲ မဟုတ်လား။ သင်ဟာ သိစိတ်တံခါးစောင့်ကို ကျော်ဖြတ်ကာ

သင့်ရဲ့ပရိုဂရမ်ကို အကောင်းဘက်သို့ ရောက်ရှိစေဖို့အတွက် အသစ်ဆွဲမယ် မဟုတ်လား။

ပရိုဂရမ်အသစ်လုပ်ဆောင်ခြင်းရဲ့အစကတော့ သင့်ရဲ့(အသိစိတ်) တံခါးစောင့်ကို ပြောင်းပေးဖို့ သို့မဟုတ် ပြုပြင်ခြင်းကနေစရတာပဲ။ ဒီတံခါးစောင့် သို့မဟုတ် စိစစ်ရေးဂိတ်ဟာ သင်မွေးဖွားလာချိန်မှ လက်ရှိကာလအထိ တည်ရှိနေ တာပဲဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့သိစိတ်က စိစစ်တဲ့ ဂိတ်ပေါက်ဟာ သင်ရဲ့မိဘတွေနဲ့ ဆရာတွေ က တဖြည်းဖြည်း ထည့်သွင်းပေးခဲ့တာပဲဖြစ်တယ်။ ဒီလိုစိစစ်ရေးဂိတ်တံခါးများ အပြင် တိဗ္ဗိပရိုဂရမ်တွေကိုကြည့်ခြင်း၊ စာအုပ်တွေကိုဖတ်ခြင်း၊ သတင်းအချက် အလက်တွေကို ဖတ်ရှုခြင်းတို့ကလည်း သင့်ရဲ့သိစိတ်မှာ စိစစ်ရေးဂိတ်တံခါး တွေဖြစ်လာတယ်။ ဒါတွေကို သင်သိတောင်သိလိုက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ကလေးဘဝကစပြီး ဆယ်ကျော်သက် နောက်တော့ လူကြီးဖြစ်လာတဲ့အထိ ပရိုဂရမ်အသစ်တွေလည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သင့်ရဲ့မသိစိတ်တွေထဲကို ရောက်ရှိလာ တာ ဖြစ်တယ်။ သိစိတ်ဟာ သင်နဲ့သင့်တော်တဲ့ ပရိုဂရမ်လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပါရဒိုင်းကိုသာ စိစစ်ကာ ခွင့်ပြုလေတယ်။

သင် ကြီးပြင်းလာရာ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ အဲဒီပရိုဂရမ်ဟာ တောက်လျှောက်ပြောင်းလဲလျက်ရှိတယ်။ သင်မွေးစကာလကနေ ယနေ့အထိ ဆက်တိုက်ဆိုသလို ပြောင်းလာတာပါပဲ။ ဒါဟာ မိမိလက်ရှိယုံကြည်မှု၊ သဘောထားများတည်နေပုံပဲဖြစ်တယ်။

ခုအခါမှာ သင့်ရဲ့လက်ရှိတည်နေတဲ့စနစ်ဟာ အားလုံးမှားနေတယ်။ ဒါကိုပြောင်းလိုက်ပါလားလို့ ဘယ်သူကမှ မပြောဘူး။ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။

ဒီစာအုပ်က သင့်ကိုပြောတာက ကောင်းတာတွေကို ထားရှိဖို့ မကောင်းတာကို လွှင့်ပစ်ဖို့ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုကို ပြောင်းလဲပစ်ပြီး မသိစိတ် က သင့်ကောင်းရာကောင်းကျိုးအတွက် ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်တာကို လက်ခံလာ ဆောင်ရွက်တာပါပဲ။ သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုစနစ်ဟောင်းကြီးထဲမှာ သင့်ရဲ့ဘဝ နစ်မြုပ်စေတဲ့ အရာတွေကို လွှင့်ပစ်လိုက်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ သင့်ကို ယုံကြည်မှု အသစ်တွေနဲ့ သဘောထားအသစ်တွေပေးပြီး သင်လိုတဲ့ ပန်းတိုင်များဆီသို့

အရောက်သွားနိုင်အောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးဖို့ပါပဲ။

သင့်ဆီမှာတည်ရှိနေတဲ့ လက်ရှိပရိုဂရမ်ကို ပြန်လည်ရေးသားတာဟာ ပြောရတာလွယ်သလောက် လုပ်ရတာမလွယ်ဘူး။ ကျွန်တော့်စာအုပ်အစမှာ ပြောထားသလိုပါပဲ။ ဒီအလုပ်ဟာ 'ရေတိုစံနစ်' တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ စင်စစ်အားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်ကြီးပွားအောင်ဆောင်ရွက်တဲ့ ပရိုဂရမ်အများ အလုပ်ဖြစ်ရတာကတော့ မသိစိတ်ရဲ့ မှန်ကန်သိနိုင်တဲ့ သဘောသဘာဝမရှိလို့ပါပဲ။

ဒီအတွက် လျှင်မြန်စွာကုစားမယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တာပါပဲ။

တကယ်လို့ ပြောင်းလဲမှုပြုနိုင်ခဲ့ရင်လည်း ခဏပါပဲ။ တစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ မူလတည်နေတဲ့ ပရိုဂရမ်ကိုပဲ လက်ခံနေသ၍ ဒီဘူတာကို ပြန်ဆိုက်ကာ ပြောင်းလဲခြင်းဟာ ပျက်ပြယ်သွားလေတယ်။

ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်သူများဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အကြိမ်ကြိမ်ကြီးစားသော်လည်း မအောင်မြင်ရတာပါပဲ။

ဒီအတိုင်းပဲ ကျန်းမာရေးအတွက် အစားလျှော့စားသူများဟာလည်း မအောင်မြင်ကြဘူး။ တကယ်တော့ ဒီအစားလျှော့စားတဲ့နည်းဟာ မထိရောက်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအစားလျှော့စားတဲ့နည်းကို မသိစိတ်ထဲ ပရိုဂရမ်မလုပ်နိုင်လို့ပါပဲ။ အဲဒီပရိုဂရမ်မျိုးကို ရေရှည်လုပ်ရမှာပဲဖြစ်တယ်။

သင်က အစားလျှော့စားတဲ့အခါ ချက်ချင်းလက်ငင်းဆိုသလို ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာတယ်ဆိုပါတော့။ ဒါကို လက်ရှိတည်နေတဲ့ ပရိုဂရမ်အရ မသိစိတ်က ပြန်ပြီး ဖြည့်ပေးရမယ်။ ချိန်ခွင်လျှော့ညှိပေးရမယ်လို့ ထင်တယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကို အစားတွေပြန်စားဖို့ အားပေးတော့တာပဲ။ ဒါနဲ့ပဲ သင်ဟာ အစားလျှော့စားလိုက်၊ ပြန်စားလိုက်နဲ့ အဲဒီသံသရာထဲမှာ တာရှည်တည်နေမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကို အစားအသောက်လျှော့စားခြင်းပြဿနာ ရိုး-ရိုးသက်ရောက်မှု (yo-yo effect) ဖြစ်ရခြင်းရဲ့ သဘောတရားပါပဲ။

(မှတ်ချက်။ yo-yo effect of dieting ဆိုတာကတော့ ယနေ့ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကျလို့သူများ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။ သူတို့ဟာ အစားလျှော့စားလိုက် ပိန်သွားလိုက် အစားပြန်စားလိုက်

ဝလာလိုက် ဖြစ်နေခြင်းကို ခေါ်တာပါပဲ။)

မသိစိတ်ကို ပရိုဂရမ်ပြန်လုပ်ပြီး ထာဝရပြောင်းလဲမှု လုပ်တယ်ဆိုတာ ဟာ တကယ်တော့ အင်မတန် နှေးကွေးလှတယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ထဲကလည်း လက်ခံနိုင်မှုနည်းတယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးစေတယ်လို့ ပြောနိုင်တာပေါ့။ သိထားဖို့တ သင့်ရဲ့မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်နေတယ်။ အဲဒီပရိုဂရမ်ဟာ လောလောဆယ်အနေအထားမှာ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ပရိုဂရမ်ဖြစ်တယ်။

ပထမအစမှာ အားနည်းပြီး စနစ်တကျမရှိသေးတဲ့ ပရိုဂရမ်အသစ်ကို မူလကတည်းက တည်ရှိနေပြီး အခြေကျနေတဲ့ ပရိုဂရမ်အဟောင်းက စိန်ခေါ်မှု တွေပြုလုပ်မှာပဲ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ပရိုဂရမ်အသစ်ကို ဆက်ကာဆက်ကာ ထည့်ပေးနေရင် သူဟာ အားကောင်းလာပြီး ပရိုဂရမ်အဟောင်းဟာ တဖြည်း ဖြည်း အားနည်းလာမှာဖြစ်တယ်။

ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ သင့်ရဲ့ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကမ္ဘာမှာ စိတ်ရှုပ်စရာတွေ စိတ်သဘောထား မတိုက်ဆိုင်တာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရမှာပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ခါမှာတော့ သင့်အနေနဲ့ ခုမှပိုဆိုးလာတာပါလားလို့ ထင်လာ ပေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ မကြာပါဘူး။ သင့်ကိုယ်သင် အားပေးရမယ်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ခိုင်မြဲစွာ ဆက်လုပ်ကိုင်ရမယ်။

ဒီအချိန်မျိုးမှာ အခက်အခဲတွေများစွာ တွေ့ရတတ်တယ်။ ဥပမာ- ငွေရေးကြေးရေးပြဿနာဟာ အရင်ကထက် များစွာဆိုးသွားတာမျိုးတွေ တွေ့ရ တတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် လုပ်ငန်းသစ်ကိုပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်တာမျိုးနဲ့ တိုက်ဆိုင် နေရင် သင့်မှာ ကြွေးပတ်လည်ပိုင်းနေတာမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်။

အများဆုံးဖြစ်တတ်တာကတော့ သင့်ရဲ့လူမှုဆက်ဆံရေးတွေမှာ အဆင်မပြေတာတွေ၊ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှုတွေ၊ တင်းမာမှုတွေဖြစ်တတ် တယ်။ သင်အိမ်ထောင်ရှိလျှင် ဒီလိုအခက်အခဲတွေ ပိုပြီးကြုံရတယ်။ သင်ဟာ ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်နေတယ်။ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်တာတွေနဲ့ မပြေလည်တာ တွေကို အချက်ပြနေတယ်။ ဒီတော့ သင့်ရဲ့အိမ်ထောင်ဖက်က ဒါကို လက်မခံနိုင် သေးဘူး။ လက်ခံဖို့ အဆင်သင့်မဖြစ်ဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သင်ဟာ ပရိုဂရမ် အသစ်နဲ့ ခရီးသွားတယ်။ နောက်တစ်ချိန်လည်းရောက်ရော သင့်ရဲ့ပရိုဂရမ်

အောင်မြင်မှုဆီသို့

အဟောင်းကြီးထဲ ရောက်နေပြန်ရော။ သင်က စကားလုံးသစ်တွေနဲ့ အကောင်းတွေကို ပြောမယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ ရှေးဟောင်းပုံစံအတိုင်း ပြုမူတာတွေရှိမယ်။ ဒီတော့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အနေနဲ့ ချစ်သူခင်သူများစွာဟာ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ညစ်ညူးစရာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရပေမယ်။

ဒီလို အဖြစ်အပျက်တွေဟာ တွေ့နေကျပြဿနာတွေပါပဲ။ ဒီတော့ သည်းခံပါ။ လက်ခံပါ။ ဒီလိုအချိန်တွေ ကျော်လွန်သွားမှာပါ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပရိုဂရမ်အသစ်ဟာ တစ်နေ့တစ်ခြား အားကောင်းလာမှာဖြစ်လို့ပါပဲ။

တစ်ချိန်မှာ ပရိုဂရမ်အသစ်ဟာ အင်အားလုံလောက်စွာရှိလာကာ ပရိုဂရမ်အဟောင်းကို လုံးဝသာလွန်သွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအခါ သင့်ရဲ့တကယ့်လုံခြုံရေးအပိုင်းကို ရောက်အောင်ပို့ဆောင်ပေးပြီး သင့်ရဲ့ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးလာနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဒီအခါမှာ သင်ပြောတာဆိုတာနဲ့ လုပ်တာကိုင်တာတွေဟာ တစ်ထပ်ထပ်ကျရောက်သွားပြီး သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သင့်ကို နားလည်လာကြမှာဖြစ်တယ်။

အကူးအပြောင်းဟာ ကြမ်းတမ်းခက်ခဲတယ်ဆိုပြီး မကြောက်သွားပါနဲ့။ သည်းလိုပဲ စိန်ခေါ်မှုတွေရှိနေပါစေ။ သင်ဟာ ဒါတွေကို ကျော်လွှားနိုင်မှာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မသိစိတ်အနေနဲ့ ဒီပုံစံအတိုင်းပဲ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

တကယ်တော့ ဘယ်လောက်ပဲ ကြမ်းတမ်းပြီး စိန်ခေါ်မှုတွေရှိနေပါစေ။ ဒီလိုအပြောင်းအလဲကာလမှာ အကောင်းဘက်ကိုဦးတည်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေရရှိလာကာ လိုရာပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်သွားနိုင်မှာပါပဲ။

နောက်တော့လည်း ဒါတွေကို သင်သတိထားမိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သိစိတ်ကို မောင်းတင်ခြင်း

ခံစားမှုကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းဟာ မိမိသိမြင်ခံစားရတာတွေကို သိစိတ်က နှောင့်နှေးပျက်စီးပြီး သဘာဝလမ်းကြောင်းအတိုင်း မသိစိတ်ကိုလည်း ပို့ပေးနေတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေအားလုံးဟာ ပြင်ပမှ ထိတွေ့ခံစားမှု

တွေကို သိစိတ်ဆီပို့ပြီး သိစိတ်ဟာ သူလက်ရှိတည်နေတဲ့ ပါရဒိုင်းနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ သဘောထားနဲ့ ယုံကြည်ချက်တို့ကို မူတည်ကာ မှန်ကန်သောအတွေးအခေါ်များ ပေါက်ဖွားလာတာဖြစ်တယ်။

မိမိတွင်ရှိနေသော အသိဉာဏ် သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံတွေဟာ အဲဒီ အတွေးအခေါ်နဲ့ကိုက်ညီတယ်ဆိုရင် ဒီအတွေးအခေါ်တွေကို မသိစိတ်ထဲကိုပို့လိုက် ကာ တည်ရှိဆဲပရိုဂရမ်ကို အထောက်အကူပြုမှာဖြစ်တယ်။

သို့သော် မိမိတွင်ရှိနေသော အသိဉာဏ်နဲ့ အတွေ့အကြုံတို့ဟာ အတွေး သစ်တွေနဲ့မကိုက်ညီဘူးဆိုရင် ဒါကို ပယ်ဖျက်ပစ်ပြီး မသိစိတ်ကလည်း လက်ခံ မှာမဟုတ်ပေဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ ပရိုဂရမ်အသစ်ဟာ ထိရောက်စွာ ပိတ်ဆို့ခြင်းခံရတာ ဖြစ်တယ်။

သို့သော် အတွေးတွေကို ပုံမှန်အတိုင်း ဆင့်ကာဆင့်ကာ ကြိမ်ဖန်များ စွာ ထည့်ပေးလျှင် ဒီအတွေးတွေဟာ သိစိတ်ကိုဖြတ်သွားကာ မသိစိတ်ထဲကို ရောက်သွားမှာပါပဲ။

ဒါဟာ အခိုင်အမာ ဆောင်ရွက်ခြင်းရဲ့ သဘောတရားပဲဖြစ်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လို Affirmation လို့ ခေါ်တယ်။

အောက်စဖို့ဒ်အဘိဓာန်ထဲမှာ affirm ကို အမှန်ဖော်ပြခြင်း (stating the truth) လို့ ဖွင့်ဆိုတယ်။

ဒီစကားဟာ ယခုကဲ့သို့ မသိစိတ်ကို ပရိုဂရမ် အသစ်ပြုလုပ်ခြင်း နဲ့ များစွာ သင့်တော်လျက်ရှိနေတာကို တွေ့ရပေမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ 'သင်အသစ်' (လူသစ်)ဖြစ်အောင် မှန်မှန်ကန်ကန် ဆောင်ရွက် နေခြင်းပါပဲ။

အမှန်မှာလည်း သင်ဟာ ထူးခြားသော စိတ်ပိုညာဉ်နဲ့ တည်ဆောက် ထားတာဖြစ်ပြီး သင့်မှာ အလွန်ကောင်းမွန်သော ဖန်တီးနိုင်တဲ့ တန်ခိုးရှိတယ်။ အဲဒါကို သင်လိုရာခရီးရောက်အောင် ရွေးချယ်ပြီး သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို သင် ဖန်တီးနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

“အမှန်ကိုသိပါလျှင် သင် လွတ်မြောက်မှာပါပဲ”

မြင်တတ်ခြင်း (Visualization)

အိုင်အမာတည်ဆောက်ဖို့အတွက် Affirmation ကို ပြုလုပ်ရာမှာ ထေမဦးဆုံး မသိစိတ်ကို ပရိဂရမ်အသစ်ပြန်လုပ်ခြင်းကနေ စရပါတယ်။ ဆီရောက်တဲ့နည်းတစ်ခုကတော့ အရိပ်ထင်လာခြင်း သို့မဟုတ် မြင်လာခြင်း (အရိပ်ထင် မြင်လာခြင်း) နည်းလမ်းကို သုံးတာဖြစ်တယ်။

လုပ်ငန်းအစကတော့ မိမိကိုယ်မိမိ အနားယူသောပုံစံနဲ့ တင်းမာမှု ဆွေးနားလုံး လျော့ထားရပါတယ်။ အဲဒီနောက်တော့ မိမိမြင်လိုရာကို စိတ်ကူး ထဲမှာ မြင်အောင်ကြည့်ရပါတယ်။ ဒီစိတ်ကူးထဲမှာ မိမိကိုယ်မိမိ မြင်လို့လည်း ဇာတယ်။ အဲဒီထဲမှာ မိမိဟာ ချမ်းသာကြွယ်ဝနေပြီး ပျော်ရွှင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ရမယ်။ ကားအကောင်းစားကြီးကိုမောင်းပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့မိသားစုရှိရာ မိမိရဲ့အိမ် ထဲပြန်လာတာမျိုးကို မြင်ထားရပါတယ်။

ဒီလိုပုံရိပ်မျိုးကို စိတ်ထဲမှာ စိတ်ကူးမြင်မက်ထားတယ်ဆိုရင် ဒီစိတ်ကူး ခဲ့ အသေးစိတ်အချက်တွေကို ထည့်သွင်းရပြီး ဒီစိတ်ကူးပုံဖော်မှုကို စိတ်ထဲမှာ တာရှည်တည်နေအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ဒီလိုစိတ်ကူးမျိုးကို မကြာခဏ စိတ်ကူးလေ၊ မိမိရဲ့စိတ်ကူးထဲက ဖြစ်လာ ပိုမိုထင်ရှားလာလေပဲ။ ဒီအခါ သင့်ရဲ့ပရိဂရမ်အသစ် ပြုလုပ်ခြင်းမှာ အထောက်အကူပိုဖြစ်လေပါပဲ။

ဒါဟာ အောင်မြင်တဲ့ လူတော်တော်များများ လေ့ကျင့်တဲ့နည်းပဲ ဖြစ် တယ်။ သို့သော် လူအတော်များများကတော့ ဒီနည်းကို ကြိုးစားကြည့်ပြီး ထက်လျော့သွားတာတွေရှိတယ်။ တကယ်တော့ ဒီနည်းဟာ ခက်လှတယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် မပျက်မကွက် လေ့ကျင့်ဖို့ပဲ။ အဲဒါပေမယ့် ဒီနည်းကိုလုပ်ဖို့အတွက် စိတ်အင်အားကြီးမားရတယ်။ မိမိဟာ လက်ရှိ အတွေးတွေကြား ပုံဖော်ယူရလေတော့ ခေတ္တခဏလေးတောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူ နည်းလှတယ်။ ဒီအခါ မိမိလိုတဲ့အတွေးတွေပျောက်သွားပြီး စဉ်းစားထားတဲ့ ဖြစ်လာလည်း မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားပါတော့တယ်။

သင်ဒီလိုဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဘာမှ စိတ်မကောင်းဖြစ်မနေပါနဲ့။ တစ်ပိုင်း တစ်စတရားထိုင်၊ သမာဓိတည်ဆောက်ပြီး မိမိလိုရာကို တောင်းဆိုတယ်။

ဒီလိုလုပ်ဖို့ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ရက်လတာရှည်ကာ အချိန်မှန်မှန်ဖြစ်ရဦးမယ် စတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေများတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒါဟာ မသိစိတ်ကို အသစ်တဖန် ပရိုဂရမ်ပြန်လုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးသောနည်းဖြစ်ပေမယ့် တည်ဆောက်ဖို့လွယ်ကူလှတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုမဟုတ်ဘူးလို့ ခံစားမိပါတယ်။

အကြားအာရုံဖြင့် ပရိုဂရမ်ပြုလုပ်ခြင်း

အသံဖြင့်ထည့်ယူခြင်းဟာလည်း ထိရောက်မှု အတော်လေးရှိတယ် လူအတော်များများဟာ လိုအပ်တဲ့သတင်းစကားကို ကက်ဆက်မှာသွင်းထားပြီး သူတို့အိပ်နေစဉ်မှာ ပြန်ဖြင့်ထားတဲ့နည်းကို သုံးကြတယ်။ ဒါဟာ အသိစိတ်က မသိလိုက်တဲ့နည်းပါပဲ။ သင်ဟာ မိမိအတွက် ကောင်းမွန်ပြီး မြင်သာထင်သာ စေတဲ့ အချက်အလက်များကို ကက်ဆက်ထဲသွင်းလိုက်ကာ မိမိအိပ်နေစဉ် ဖြင့်ရတယ်။

ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေဟာ သင်အိပ်နေစဉ်မှာ မသိစိတ်ထဲ ဝင်ရောက်သွားပြီး ပရိုဂရမ်အသစ်ကို ဖန်တီးလို့ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းအ အင်မတန်လွယ်ကူတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါဟာ မသိသာတဲ့နည်းဖြစ် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လှုပ်ရှားရန်မလိုသောတဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်လို့ပါပဲ။

ဒီနည်းဟာ သင့်ရဲ့ကားကက်ဆက်ထဲမှာ အခွေကိုဖြင့်ထားလို့ဖြစ် သင့်ရဲ့ရုံးက ပုဂ္ဂလိကသုံးကက်ဆက်မှာဖြစ်စေ ထည့်သွင်းနားထောင်လို့လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ အခြားသူများကို အနှောက်အယှက်မပြုပေး အသံကိုလျှော့ထားဖို့တော့ လိုတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် ကားတွေပိတ်ပြီး အချိန်မှာ ဘယ်လောက်ထိထိရောက်ရောက်နဲ့ အကျိုးရှိစွာ ပရိုဂရမ်လုပ်နိုင် ဆိုတာကို ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။

တကယ်တော့ သင်အိပ်နေတဲ့အချိန်မှာ အကြားအာရုံဖြင့် ပရိုဂရမ် လုပ်တာဟာ ပိုပြီးထိရောက်မှာဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အိပ်နေ အခါမှာ သိစိတ်မှာရှိတဲ့ မသိစိတ်သွား ဂိတ်တံခါးစောင့်ကြပ်မှုဟာ လျော့ရဲ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ မိမိအိပ်နေချိန်မှာ မသိစိတ်ရဲ့လက်ခံမှုတွေများကြောင်း လက်ခံ စမ်းသပ်ထားတဲ့ သက်သေအထောက်အထားများရှိတယ်။ အိပ်ချိန်ဟာ သင့်

အောင်မြင်မှုဆီသို့.

သိစိတ်က ပရိုဂရမ်ကိုပြောင်းဖို့ အထိရောက်ဆုံး အချိန်ကာလပဲဖြစ်တယ်။

ရေးသားပြီးအိုင်အမာပြုလုပ်ခြင်း

အထက်ပါနည်းစဉ်နှစ်ခုဟာ ထိရောက်မှုရှိသလို နောက်ထပ် နည်းစဉ် တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ရေးသားပြီးအိုင်အမာပြုလုပ်ခြင်းကို ကျွန်တော်အနေနဲ့ ထောက်ခံ တင်ပြလိုတယ်။ ဒီနည်းဟာ စိတ်ကော ရုပ်ပါ နှစ်မျိုးနှစ်စားစုပေါင်းထားတဲ့ နည်းစဉ်ဖြစ်တယ်။

ဒီနည်းဟာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်နဲ့ သိစိတ်၊ စိတ်အာရုံနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ် တို့ကို ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ အားကောင်းတဲ့နည်းပဲဖြစ်တယ်။

သင် စကားလုံးတစ်လုံးကို ရေးလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒါဟာ ပထမဦးဆုံး သိစိတ်အာရုံမှာ ထင်လာတာပါပဲ။ မိမိရဲ့ အသွေးအသားတွေကနေတစ်ဆင့် စိတ်အာရုံကို ရောက်ရှိသွားပြီး သိစိတ်ရဲ့လက်ခံမှုကို အတည်ပြုရတယ်။ ဒါကို ကျွန်တော်တို့က ဦးနှောက်ကြွက်သားသံသရာ(neuromuscular cycle) လို့ ခေါ်ကြတာဖြစ်တယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသွေးအသား လှုပ်ရှားမှုစနစ်လိုပါပဲ။ ထပ်ခါတစ်လဲလဲ သုပ်ရင် ကြွက်သားတွေအားကောင်းလာသလို စိတ်အာရုံဟာလည်း ဒီလိုပဲ အားကောင်းလာပါတယ်။ ဒီအခါ သိစိတ်ကနေ တစ်ချိန်လုံး အတည်ပြုချက် ရယူဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါဟာ အခြေခံပရိုဂရမ်တစ်ခုလိုဖြစ်လာတယ်။ ဥပမာ- ငယ်ငယ်က လမ်းလျှောက်တဲ့ပရိုဂရမ် သင့်ရဲ့စိတ်ထဲ ရောက်ရှိလာသလိုပဲနေမှာ ပေါ့။ သင်လမ်းလျှောက်တတ်ကာစမှာ သင်ရဲ့သိစိတ်ကထိန်းထားတဲ့ လှုပ်ရှားမှု တွေအများကြီးက ထိန်းချုပ်ဆောင်ရွက်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးငယ်ဟာ ထပ်ခါထပ်ခါ လေ့ကျင့်ပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ ကြွက်သားတွေလှုပ်ရှားမှုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ မသိစိတ်ထဲကို ရောက်ရှိ သွားတော့တယ်။ ဒီအခါ မသိစိတ်က ဒါတွေကို ပရိုဂရမ်လုပ်ပြီး သိမ်းထားလိုက် တော့တယ်။

ဒီတော့ သင်လမ်းလျှောက်တဲ့အခါတိုင်း မသိစိတ်က ပရိုဂရမ်ကို ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့မလိုဘဲ လိုရာ

ခရီးရောက်အောင် လျှောက်သွားနိုင်တာဖြစ်တယ်။

ဒီလိုပုံစံမျိုးပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါရေးသားပြီး အခိုင်အမာ တည်ဆောက်တယ်ဆိုရင်ပဲ မသိစိတ်ထဲမှာ ပရိုဂရမ်တစ်ခု အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာ တာပါ။ ဒီအချိန်မှာ ကာယလှုပ်ရှားမှုတွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားရုံသာမက အခြားသောအတွေးတွေကိုလည်း မသိစိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုလာတော့တာပဲ။ အဲဒီရောက်တော့ မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ်အသစ် ရေးဆွဲခွင့် ရလာတာတူတာပါပဲ။ ဘာနဲ့တူလဲဆိုလို့ရှိရင် အခွင့်အလမ်းတံခါးပေါက်ပွင့်နေတဲ့အခါ မိမိလိုအပ်တာ အပိုဆောင်းပြီး အထဲထည့်လိုက်တဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။

ဒါ့အပြင် ရေးသားတဲ့ဖြစ်စဉ်မှာ ဘာတွေကိုပဲရေးထားထား ရေးထား အရုပ်ကိုမြင်တယ်။ စာတွေကိုမြင်တယ်။ ဒါတွေကို သင်မသိလိုက်ဘဲ စိတ်က မှတ်တမ်းတင်လိုက်တာပဲ။ ဒီလိုအမြင်တွေဟာ မသိစိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်သွား တယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါရေးတဲ့အခါ မသိစိတ်က ဒါကို မှတ်တမ်းတင်ထားလို့ တော့တာပါပဲ။

တကယ်လို့ သင်က 'အိမ်' ဆိုတဲ့စာလုံးကို ရေးတယ်ဆိုပါတော့။ သူ မသိစိတ်ထဲမှာ အိမ်ရဲ့ပုံ သို့မဟုတ် အိမ်တစ်ခုလုံးကို အမြင်အာရုံရလာတာပါ။ ဒီအတိုင်း သင်က 'ကား' သို့မဟုတ် 'ခွေး' လို့ ရေးလိုက်ရင် သင့်ရဲ့စိတ်ထဲ အကောင်အထည်တွေကို မြင်လာတော့တယ်။ ဒါဟာ ကနဦးကပြောတဲ့ စာ လိုက် သမာဓိထူထောင်ပြီး စိတ်ထဲကနေမြင်အောင်ကြည့်တာထက် များစွာလွယ် တာကို တွေ့ရပေမယ်။

ရေးတယ်ဆိုတာဟာ တရားထိုင်သလို စိတ်ကို များစွာစုစည်းထ ထမလိုပါဘူး။ စာတစ်ရွက်မှာရေးလိုက်၊ နောက်တစ်ရွက်မှာ ထပ်ရေးလိုက်၊ ရေး ရေး၊ နေ့စဉ်ဖတ်ကြည့်။ လုပ်ရတာ အင်မတန်လွယ်ပါတယ်။ သို့သော် ဒါ သင့်အနေနဲ့ အကျင့်ပါလာအောင် နေ့စဉ် အချိန်မှန်လုပ်ဆောင်သွားဖို့အထွေ စည်းကမ်းလေးတော့ ရှိဖို့လိုတယ်။ ဒါကို အလေ့အထတစ်ခုလိုဖြစ်သွားအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ကျွန်တော်သိတဲ့လူအချို့ဟာ ရေးသားပြီး အခိုင်အမာပြုတဲ့နည်း လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။ သို့သော် သူတို့ဟာ ဒါကို အလေ့အထလိုဖြစ်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ကြတဲ့အတွက် မကြာခင်မှာ လက်လျှော့လိုက်ကြရတာ

အောင်မြင်မှုဆီသို့

ဆွေရတယ်။

တစ်ဖက်က ကျွန်တော်သိတဲ့လူအချို့ကတော့ သူတို့ဟာ ရေးသားတဲ့ နည်းကို သူတို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အလေ့အထတစ်ခုအနေနဲ့ နေ့စဉ် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ အနိုင်အမာပြုခြင်းရေးသားမှုကို နေ့စဉ်၊ နေ့စဉ် ရေးကြတယ်။ သူတို့ဟာ ရက်ပေါင်းများစွာ၊ လပေါင်းများစွာ နှစ်ချီကာ ဆေးကြတယ်။ သူတို့ရတဲ့ရလဒ်ဟာ နည်းတော့နည်းနည်းလေးပါပဲ။ သို့သော် ငှားထူးခြားခြားတွေဖြစ်လာတာကို တွေ့ရတယ်။ သင်လုပ်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော် မိမိခေါ်ရပါတယ်။ သင်သာလုပ်နိုင်ရင် သင်လိုချင်တာကို မလွဲမသွေရရှိမှာ အမှန်ပဲ။

ကျွန်တော်အပိုင်းကတော့ သင့်အတွက်လွယ်ကူစေတဲ့နည်းကို ဖော်ပြ ဆေးသွားမှာဖြစ်တယ်။ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ဒါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နောက်ဆွယ်မှာ နဲ့တဲ့ သီအိုရီပိုင်းကို ရှင်းပြသွားမယ်။

ဒါမှလည်း သင့်ရဲ့ဆင်ခြင်မှုလောဂျစ်ကနေ သင် လက်ခံလာမှာဖြစ် တယ်။

အဲဒီနောက် ခိုင်မာမှုတည်ဆောက်တဲ့စကားလုံးများ ရေးသားတာကို တင်ပြသွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒါမှလည်း သင့်အနေနဲ့ မှန်ကန်သင့်တော်တဲ့ စကားလုံး များ ရွေးချယ်ရေးသားသွားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ သင်ရင်ဆိုင်ရမယ့် အဓိကမှောင်ထဲကို ကျရောက် သွားမယ့်အခြေအနေတွေကို ပြောပြမယ်။ ဒါမှလည်း အဲဒီအခြေအနေကို သင့်ရဲ့ အားကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်တွေနဲ့ ကျော်လွှားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

နောက်ဆုံးမှာ သင်ဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဝအနိုင်ရတဲ့ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် (win-win) အခြေအနေကို ရသွားပြီး သင်လိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရသွားမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ မသိစိတ်နဲ့ ဆောင်ရွက်ခြင်းနည်းပါပဲ။ ဒါဟာ သင်မသိဘဲနဲ့ အညံ့အသွေးတွေ မြင့်တက်လာတဲ့ နည်းစဉ်ပဲဖြစ်လို့ပါပဲ။



အခန်း(၃)

ရေးသားခြင်းဖြင့်
အောင်မြင်မှုရသိ

WRITING YOUR WAY
TO SUCCESS

If a lie is big enough , and repeated often enough it will become the truth.

လိမ်တာဟာ ကြီးကြီးမားမား ခဏခဏ အကြိမ်များများ လိမ်မယ် ဆိုရင် အဲဒီလိမ်တာဟာ အမှန်ဖြစ်လာသတဲ့။

(ဆိုလိုတာက လိမ်လည်မှုကို အခါခါပြုလျှင် ဒါဟာ အမှန်ဖြစ်လာ တယ် ဆိုတာပါပဲ။)

ဒီအခန်းဟာ ဒီစာအုပ်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးသော အခန်းလို့ ဆိုနိုင် ဆဲမယ်။ နောက်ပြီး ခင်ဗျားတို့ထင်သလို လိမ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒါ လိမ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအခန်းမှာ မိမိပုဂ္ဂလိကလိုအပ်မှုအတွက် အခိုင်အမာ အေးသားထားမှုကို ဘယ်လိုရေးသားရမယ်ဆိုတာကို မူကြမ်းအနေနဲ့ ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်တယ်။

ကမ္ဘာလူဦးရေ ၉၀% ဟာ တစ်နှစ်တစ်ခါမှာတောင် စာအုပ်အသစ် တစ်အုပ် မဖတ်ရဘူးလို့ ဆိုထားတယ်။ ဒါအမှန်ပဲလို့ ကျွန်တော်ယုံကြည် ပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့လို စာပေစိတ်ဓာတ်ရှိတဲ့ စာဖတ်သူတွေကို ရည်ရွယ်ပြော တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ စာမဖတ်သော ၉၀%သော လူသားတွေ ထဲမှာ မပါကောင်းပါဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ ဒီအခန်းကို စာဖတ်သူများအား လွယ်ကူတဲ့ "မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်း" (do it yourself) အတွက် အသေးစိတ် ရှင်းလင်းဖော်ပြပေးသွားမှာဖြစ်တယ်။ တကယ်တမ်း ဒီနည်းဟာ လွယ်ကူလှပါတယ်။

အကယ်၍ ဒီစာအုပ်မှာ တစ်ခန်းပဲဖတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ဒီအခန်းကိုပဲ ဖတ်သင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ ဒီအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးမယ်ဆိုရင်လည်း သူ့ကို ဒီအခန်းဖတ်ခိုင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအခန်းဖတ်ရုံနဲ့တော့ ဒီစာအုပ်ရဲ့ ခံယူချက် အစအဆုံးကို မငုံမိ မသိရှိနိုင်ပါဘူး။ သူတို့ဟာ ဒီစာအုပ်ကို လက်ခံယုံကြည်ဖို့အတွက်လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အခန်းအားလုံးကို ဖတ်နိုင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း ကိစ္စတော့မရှိပါဘူး။

ဒီအခန်းကို ကျွန်တော်ရေးရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စာဖတ်သူများကို ဒီစာအုပ်သဘောတရားကို ယုံကြည်စေချင်လို့ပါပဲ။ ဒီမှာပြောတဲ့အတိုင်း ရေးသားခြင်းဖြင့် အခိုင်အမာပြုလုပ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်သွားရင် လက်တွေ့ရလဒ်ကို မြင်လာမှာဖြစ်လို့ပါပဲ။

အောက်ပါအချက်များဟာ မိမိရဲ့အခိုင်အမာပြုခြင်းတွင် လိုအပ်သော အခြေခံအချက်များပင် ဖြစ်တယ်။

စည်းမျဉ်း(၁) - ဒါဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်စီအတွက် (ပုဂ္ဂလိကဓိဋ္ဌာန်အတွက်) သာ ဖြစ်ရမယ်။

သင့်ရဲ့ရေးသားခြင်းဖြင့် ခိုင်မာမှုကို ပြုလုပ်ရာမှာ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ဖြစ်ရပေမယ်။ ဒါကို သင်ကိုယ်တိုင် ရေးရပါမယ်။

သင်ဟာ သူများကိုရေးပေးပြီး သူတစ်ပါးကို ပြောင်းပေးဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သင်ဟာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကိုသာ ပရိုဂရမ်လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။ သင် သာလျှင် သင့်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှု၊ အလေ့အထနဲ့ အပြုအမူတို့ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင် တယ်။ မိမိကိုယ်ကိုသာ စပြီး ပြောင်းလိုက်ပါ။ အခြားသူတွေလည်း သင်နဲ့အတူ လိုက်ပြောင်းမှာဖြစ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင်နဲ့အတူ လိုက်ပါလာမယ်။ သင့်ရဲ့ ရေးသားဖော်ပြချက်တွေကို ပုဂ္ဂလိကဓိဋ္ဌာန်ဖြစ်စေဖို့အတွက် “ငါ...”， “ငါ...”， “ငါ့ဟာ...” တို့နဲ့ စလိုက်ပါ။

အဲဒီမှာ သင့်ရဲ့ယန်းတိုင်တွေ၊ ဖြစ်ချင်တာတွေကိုသာ မျှော်မှန်းရမှာ ဖြစ်တယ်။ တခြားလူတွေအတွက်တော့ သင်ရေးလို့ရတာ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။

ဆောင်မြင်မှုဆီသို့

ဒါကတော့ သူတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် လုပ်တာပါပဲ။ သူတို့ ဘာတွေပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ သင် ဘယ်လိုမြင်သလဲ။ သူတို့ကို သင်လိုချင်တဲ့ပုံစံကို သင်မြင်လို့ရတယ်။ ဥပမာ- “ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ကျွန်တော်ရဲ့ နီးနီးသားသမီးတွေဟာ အောင်မြင်ကြတယ်” လို့ ရေးနိုင်တယ်။ “ကျွန်တော်ရဲ့ သားစုကို ကျွန်တော်ယုံကြည်တယ်၊ သို့မဟုတ် ကျွန်တော်ပျော်ရွှင်တယ်၊ ကျွန်တော်ရဲ့ အထက်အရာရှိဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တယ်”

သင်ရေးချင်သော သူများမှာ သင့်ရဲ့ဇနီး (ခင်ပွန်း)ဖြစ်မယ်။ ဒုက္ခ ဘေးပင်လယ်ဝေနေတဲ့ မြီးကောင်ပေါက် သားသမီးတွေအတွက်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ် မယ်။ ယောက္ခမအတွက်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပဲ။ ဘယ်သူ့အတွက်မဆို သင် ရေးလို့ရပါတယ်။ သူတို့ကို ဘာဖြစ်စေချင်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာမဖြစ်စေချင်လဲ ဆိုတာကို ရေးလို့ရတယ်။

လက်ရှိအနေအထားမှာ သူတို့ဟာ သင့်ကို မချစ်မနှစ်သက်သူများ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ်။ သူတို့ဟာ သင့်ကို မရိုမသေပြုသူတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သို့မဟုတ် သူတို့ဟာ သင့်ကို နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း ကိုယ်ထိလက်ရောက် သော်လည်းကောင်း စော်ကားနေသူများ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သို့သော် သင်ဟာ သူတို့အပေါ် အမြင်တွေကို ပြောင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာလည်း သင့်အပေါ် ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်တွေ ပြောင်းလာမှာပါပဲ။

မယုံကြည်လောက်အောင် ထူးဆန်းတာကို သင်တွေ့ရပေမယ်။ ဒါဟာ သုံးခြားတဲ့ စိတ်ရဲ့အလုပ်လုပ်ပုံပါပဲ။

သူတို့အပေါ်မှာထားတဲ့ သင့်စိတ်ကို မပြောင်းနိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း မပြောင်းပါနဲ့။ သို့သော် သင်ပြောင်းလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ သူတို့လည်း ပြောင်းသွား မှာ အသေအချာပဲ။

တရုတ်ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်

မြောက်ပိုင်း တရုတ်ပြည်မှာပေါ့။ အဲဒီမှာ ရိုးရာအစွဲတွေ မပျောက် သေးတဲ့နေရာ၊ မေလင်း ဆိုတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရှိသတဲ့။

သူမငယ်စဉ်ကပဲ ဖခင်ကြီးဟာ ဖျားနာပြီး ကွယ်လွန်သွားခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့် ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးတဲ့အလုပ်ကို မိခင်ကြီးနဲ့ သူမတို့ကသာ ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်ခဲ့ရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ လုပ်ကိုင်နေဆဲမှာပဲ တစ်နေ့မှာ မိခင်ကြီးဟာ ဖျားနာပြီး ကွယ်လွန်သွားပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် အထီးကျန်ဖြစ်နေတဲ့ သူမကို ဦးလေးဖြစ်သူက ခေါ်သွားလေတယ်။ ဦးလေးဖြစ်သူဟာ တိုင်းရင်းဆေးဆရာဖြစ်တယ်။ ဦးလေးဟာ သူတို့နေထိုင်တဲ့ ကျေးရွာလေးမှာ ဘယဆေးဆိုင်တစ်ခုကို ဖွင့်ထားလေသတဲ့။

မေလင်းလေးဟာ ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်ရပေမယ့် သူဟာ အိမ်ကို လွမ်းတယ်။ မိဘတွေကိုလည်း လွမ်းတာပဲပေါ့။

သူ့ရဲ့ကံဆိုးလှတဲ့ ဘဝဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကိုလည်း ခါးသီးနေတော့တယ်။ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေဟာလည်း ဆင်းရဲလှတယ်။

တစ်ရက်မှာ ဦးလေးရဲ့ဆေးဆိုင်ကိုလာနေကျ ဖောက်သည်ဖြစ်တဲ့ သူဌေးမကြီးက ဆေးလာဝယ်သတဲ့။ သူဌေးမကြီးဟာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ မေလင်းကိုမြင်တော့ “ဒီကောင်မလေး ချွေးမတော်ရရင် ကောင်းမှာပဲ” လို့ သဘောက သွားလေတယ်။

သူဌေးမကြီးဟာ ချမ်းလည်းချမ်းသာ သားလည်း တစ်ယောက်တည်း ရှိလေတော့ သူ့ရဲ့ချွေးမဟာ ရုပ်ရည်ချောမောလှပတဲ့အပြင် အလုပ်တွေလည်း အများကြီးလုပ်သူဖြစ်ရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ ဒါမှလည်း သူ့ရဲ့ မျိုးဆက်အမွေကို လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်တဲ့ မြေးယောက်ျားလေးမွေးပေးနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားတယ်။ ဒါဟာ တရုတ်တွေရဲ့ ချွေးမကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပါပဲ။

ဒီကိစ္စကို မေလင်းရဲ့ဦးလေးအနေနဲ့ သဘောတူဖို့ရာ အခက်အခဲမပါဘူး။ မကြာခင်မှာပဲ မေလင်းရဲ့လက်ထပ်ပွဲကို ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပြီး မေလင်းလေးဟာ သူ့ရဲ့ဦးလေးကို နှုတ်ဆက်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်ချမ်းသာကြွယ်ဝမိသားစုအိမ်ကြီးဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရလေတော့တယ်။ မေလင်းအနေနဲ့ နောက်ဆုံးကျတော့ သူ့ဘဝဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ဘက်ကိုရောက်သွားပြီရယ်လို့ ပျော်ရွှင်နေမိလေသတဲ့။

သို့သော် ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာကတော့ မေလင်း အိမ်ထောင်ပြု

အောင်မြင်မှုဆီသို့

တစ်နှစ်မှမကြာသေးဘူး။ ယောက္ခမကြီးနဲ့ ရင်ဆိုင်စရာပြဿနာအခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရတော့တယ်။

ယောက္ခမကြီးက အမြဲတစေ မေလင်းကို ကြိမ်းမောင်းဆဲဆိုနေတတ် တယ်။ မတော်မတရားအလုပ်တွေကိုခိုင်းပြီး မေလင်း ဘယ်လောက်ကောင်း ကောင်းလုပ်လုပ် မကျေနပ်နိုင်ဘူးတဲ့။

မေလင်းဟာ ခင်ပွန်းဖြစ်သူထံကလည်း ဘာအကူအညီကိုမှမရဘူး။ ခင်ပွန်းသည်ဟာ စီးပွားရေးကိစ္စတွေနဲ့ အမြဲတစေ အလုပ်များနေပြီး အိမ်တွင်းရေး ကိစ္စကို ဘယ်တော့မှ အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့ဘူးတဲ့။

မေလင်းဟာ သူ့ဦးလေးဆီ အလည်ရောက်တိုင်း ယောက္ခမကြီး ဆိုးပုံ ခဲခဲအနေနဲ့ မပျော်ရွှင်တဲ့အကြောင်းကို ပြောပြလေ့ရှိတယ်။ ဒီအခါ ဦးလေး ဖြစ်သူက မေလင်းကို သည်းညည်းခံဖို့ ဖျောင်းဖျံ့ခဲ့တယ်။ လူကြီးတွေဟာ ဒီလိုပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ခါ အတော်လေး ထူးထူးခြားခြားလုပ်ဆောင်တတ်ကြောင်း ရှင်းပြလေ့ရှိတယ်။

တစ်ရက်မှာ မေလင်းက အိမ်ကိုလာလည်ပတ်စဉ်မှာ ဦးလေးကို ပြောတယ်။

“ဦးလေးရယ်၊ ဒီအဖွားကြီး သေသွားမှပဲ ကျွန်မလည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေရတော့မယ်ထင်ပါရဲ့” လို့ ညည်းနေသတဲ့။

“ကောင်မလေး၊ လျှောက်မပြောနဲ့။ နင်ဆုတောင်းတာတွေ တကယ် ဖြစ်လာမှ ဟုတ်ပေ့ဖြစ်နေဦးမယ်”

“ဒါကတော့ ဦးလေးရယ်။ အဖွားကြီးဟာ အသက်ကြီးပြီလေ။ ယောက္ခမကြီးဟာ တမလွန်ကို မြန်မြန်သွားလေ ကျွန်မလည်း မြန်မြန်ပျော်ရ လေပေါ့”

“အရူးမ”

“တကယ်ပြောတာ ဦးလေးရ၊ ဒီအဖွားကြီး မြန်မြန်ကြွအောင် ဆေး လေးဘာလေး မရှိဘူးလား”

“ရှိတာပေါ့ မေလင်းရ၊ ငါဆေးဖော်ထားမယ်၊ မနက်ဖြန်လာယူ” နောက်တစ်နေ့မှာ မေလင်းဟာ ဈေးကိုသွားပြီးနောက် ဦးလေးဆီ

ဝင်ပြီး ယောက္ခမကြီးအတွက် အထူးဖော်စပ်ထားတဲ့ဆေးကို သွားယူတယ်။
 ဦးလေးက မေလင်းကို သတိပေးတယ်။ လူတွေ သင်္ကာမကင်းမဖြစ်ရ
 လေအောင် ဒီအဆိပ်ကို ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ဖော်ထားတယ်။ ဒီဆေးဟာ (၃)လကြာ
 အောင် ဖြည်းဖြည်းတိုက်ပါတဲ့။

မေလင်းဟာ တစ်ပတ်တစ်ခါ ဦးလေးအိမ်ကိုလာပြီး ဆေးယူရမှာဖြစ်
 တယ်။ ဦးလေးက မေလင်းကို အထူးသတိပေးတာကတော့ ယောက္ခမကြီး
 မရိပ်မိဖို့ပဲ။ ယောက္ခမကြီးကို ချစ်ဟန်ဆောင်ကာ ချောပြီး ဒီအဆိပ်ဆေးကို
 တိုက်ရမယ်။ “မေလင်းအနေနဲ့ ယောက္ခမကြီးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အင်မတန်
 ဂရုစိုက်ဟန် ဆောင်ထားရမယ်” လို့ ပြောတယ်။

မေလင်း အတော်လေး ပျော်သွားတာပေါ့။

သူ့ပြဿနာအတွက် ဖြေရှင်းတဲ့နည်းလမ်း တွေပြီမဟုတ်လား။

သူဟာ အိမ်ကို မြန်မြန်လေးပြန်လာတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ယောက္ခမ
 ကြီးကို ပြောပြတယ်။ “ကျွန်မ အမေ့အတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက်တွေ့လို့
 ဦးလေးဆီက ဝယ်လာတာ”

ယောက္ခမကြီးက ဘာမှမပြောဘူး။

“ခုတလော အမေ ကျန်းမာရေးသိပ်မကောင်းဘူး မဟုတ်လား။ ဒီဆေး
 သောက်လိုက်။ ဦးလေးက အထူးဖော်ပေးတာ”

အဖွားကြီးဟာ ဦးလေးကို ယုံကြည်ပြီးသားဖြစ်တော့ ဝမ်းသာသွား
 တယ်။

ဒါပေမယ့် ကလေးမလေးရဲ့အမူအရာက တစ်မျိုးဖြစ်နေပါတယ်လို့
 စိတ်ထင်လိုက်မိတယ်။

“ဒီကလေးမဟာ ငါ့ကျန်းမာရေးကို ခုချက်ချင်းလိုလို ဘာကြောင့်
 ဂရုစိုက်လာတာလဲ” လို့ သံသယတွေဝင်လာတယ်။ သို့သော် သူ့ရဲ့ဦးလေး
 ဆီကဆိုတော့ ဆေးကို သောက်လိုက်တယ်။

မေလင်းကလည်း သူ့ကို ပိုပြီးဂရုစိုက်လာတယ်။ နောက်ပြီး ကလေး
 လေးဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့လာတယ်လို့ သူထင်လာမိတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ယောက္ခမကြီး
 ဟာ မေလင်းပေးတဲ့ဆေးကို နေ့စဉ်သောက်တော့တယ်။ ဒီဆေးသောက်ရတာ

ဦးနေကောင်းလာသလို ခံစားရလာတော့တယ်။

တစ်ပတ်တစ်ခါ ဦးလေးဆီသွားပြီး ဆေးသွားယူတဲ့အခါ မေလင်းက ဦးလေးကို ပြောတယ်။

“အဖွားကြီးဟာ ခုမှပဲ နေပိုကောင်းနေသလိုပဲ”

“ဒါကတော့ ဒီလိုပဲကွ၊ လူတွေသံသယမရှိတဲ့နည်းနဲ့ ဒီဆေးကို ဖော်
တော့။ ပထမ ကျန်းမာသလိုရှိမယ်။ နောက်မှပဲ အဆိပ်ရဲ့အာနိသင် ထင်ပေါ်
တော့မှာ”

တစ်လကြာတော့ ဦးလေးက မေလင်းကို ဆေးတိုးပြီး တိုက်ဖို့ ပြော
တယ်။

“ယောက္ခမကြီးကို ပိုပြီးဂရုစိုက်၊ ချစ်ဟန်ခင်ဟန်ပြပါ။ ဒါမှ လူတွေ
သံသယမဖြစ်မှာ” လို့ မှာသတဲ့။

မေလင်းဟာ အင်မတန်တာဝန်ကျေတဲ့ ချွေးမအနေနဲ့ ဆေးတိုးပြီး
တိုက်တယ်။ ယောက္ခမကြီးကိုလည်း ပိုပြီးချစ်ဟန်ခင်ဟန်ပြတယ်။

ဒါဟာ ဟန်ဆောင်ပေမယ့်လည်း မေလင်းဟာ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်
ဖြစ်လာတယ်။ သူဟာ ယောက္ခမကြီးကို တကယ်ပဲ ကူညီနေမိတယ်။

သူဟာ ယောက္ခမကြီးကြိုက်တတ်တဲ့ဟင်းတွေကို ချက်ကျွေးတယ်။
ချွေးမအနေ ယောက္ခမကြီးကြိုက်တဲ့ သစ်သီးတွေကိုလည်း ဝယ်ပေးတယ်။

သူ့အဖေကလည်း ယောက္ခမကြီးမပျင်းရလေအောင် စာတွေဖတ်ပြတယ်။
ယောက္ခမကြီးကလည်း သူ့အဆိပ်မိနေတာကို မသိဘူး။

မေလင်းအပေါ်ထားတဲ့ သဘောထားတွေ ပြောင်းလာတယ်။
သူဟာ ချွေးမလေးမေလင်းကို ကျေးဇူးတင်နေတယ်။ သူ့ရဲ့ဘဝမှာ

အဆိပ်မဲ့တွေကိုရတာ ချွေးမလေးကျေးဇူးကြောင့်ပဲ မဟုတ်လား။
ဒါကြောင့် မေလင်းကို မဟုတ်တာတွေ မခိုင်းတော့ဘူး။

မိတ်ဆွေတွေကိုလည်း ကြွားသေးတယ်။
“ငါ့ချွေးမဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အတော်ဆုံးချွေးမပဲ” တဲ့။

အဲဒီအချိန်မှာ မေလင်းဟာ ယောက္ခမကြီးကို အဆိပ်တွေကျွေးနေတုန်း
ပဲ တော့ ချစ်ဟန်ခင်ဟန်တွေ ဆောင်ပြီးနေတယ်။ သူဟာ တခြားသူတွေ

ရဲ့ သံသယဝင်တာကိုလည်း မခံချင်ဘူး။

ယောက္ခမကြီးဟာလည်း ဝမ်းသာနေတယ်။ သူ့ရဲ့အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ချိန်မှာ အင်မတန်ဂရုစိုက်ပြီး အားကိုးရတဲ့ ချွေးမကို ရထားလို့ပဲ။

တစ်ရက်မှာ သူဟာ မေလင်းကို အခန်းထဲကိုခေါ်ပြီး ကျောက်မျက်ရတနာနဲ့ အတွင်းပစ္စည်းတွေကို ပေးသတဲ့။

“မေလင်း၊ ဒါတွေဟာ နင့်အတွက်ပဲ။ မင်းလို ငါ့ကိုဂရုစိုက်ပြီး ချစ်ခင်လေးမြတ်သူကို ဒီလိုပစ္စည်းတွေပေးရတာ ငါအရမ်းဝမ်းသာတာပဲ” လို့ ပြောသတဲ့။

မေလင်းဟာ ယောက္ခမကြီးရဲ့စကားကိုကြားရတော့ ရင်ထဲမှာ ပီတိတွေ ဝေဖြာသွားတော့တယ်။

သူဟာ ယောက္ခမကြီးကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပြီး မျက်နှာညှော်တွေနဲ့ အခန်းထဲကနေထွက်ခဲ့တယ်။

နှစ်လလောက်ကြာသွားတယ်။ ယောက္ခမကြီးနဲ့ မေလင်းဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြင်နာကြတာကို တစ်မြို့လုံးက အသိအမှတ်ပြုလာရတယ်။ သူတို့ဟာ ဘယ်တော့မှမခွဲဘဲ တစ်တွဲတွဲရှိကြတယ်။ သူတို့အတတ်တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် လက်ဆောင်တွေဝယ်ပေးတယ်။ တစ်ယောက်စားချင်တာ တစ်ယောက်ဝယ်ကျွေးတယ်။ ပွဲလမ်းတွေသွားရင်တော့ တစ်ယောက်မပါဘဲ နောက်တစ်ယောက်က မသွားဘူးတဲ့။ ဒါနဲ့ပဲ သုံးဆယ့်နှစ်နှစ်အထိ အပတ်ထဲကို ရောက်ခဲ့တယ်။ ယောက္ခမကြီးဟာ ဆေးတွေပေးသောက်တုန်းပါပဲ။

မေလင်းက ယောက္ခမကြီးကို မသောက်ဖို့ ပြောပါသေးတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မရဘူး။

“ငါ ဒါသောက်ရင် နေကောင်းတယ်” လို့ ဆေးကိုသောက်မြဲဆဲ တာပါပဲတဲ့။

မေလင်းဟာ ယောက္ခမကြီးနဲ့ အပေးအယူအင်မတန်မျှတနေကြောင့် သူ့အနေနဲ့ ယောက္ခမကြီးကို အဆိပ်ကျွေးမိတာ မှားပြီလားလို့ နောက်မိတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့သုံးလေးပတ်က သူမဟာ ဦးလေးဆီကို သွားပြောသေးတာပဲ။

လေးက 'ခုမှတော့ ဘာမှလုပ်လို့မရတော့ဘူး' လို့ ပြန်ပြောလိုက်သတဲ့။
အကြောင်းပြန်လို့မရမယ့်အတူတူ ယောက္ခမကြီးဟာ ဒီဆေးသောက်ရင်
သောက်ပေါ့လို့ မေလင်း လက်လျှော့ထားခဲ့ပါတယ်။ ခုလည်း ယောက္ခမ
ဆေးသောက်ပြီး အဆင်ပြေနေတာ မဟုတ်လား။

“မေလင်းရယ်။ နင် ယောက္ခမကြီးရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်တွေမှာ
ချစ်ခင်မှုကိုသာပြပါ” လို့ ဦးလေးက အကြံပေးတယ်။

မေလင်းက ခုအခါမှာ ယောက္ခမကြီးကို ချစ်သွားပါပြီ။ ဒါကြောင့်
အင်မတန်ခံစားရတယ်။ ယောက္ခမကြီးက သူ ဘာလုပ်တယ်ဆိုတာကို
သိလာဘူး။ သူ စိတ်မကောင်းဘူး။ အိပ်လို့မရဘူး။

မေလင်းဟာ ကျန်းမာရေးမကောင်းတော့ဘူး။ ပိန်ချုံးလာတယ်။

သူဟာ ယောက္ခမကြီးကို အကောင်းဆုံးပြုစုရင်း သူ့ရဲ့ဦးလေး တစ်ချိန်
ဖြေဆေးလေးများတွေ့မလားလို့ မျှော်လင့်နေမိတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ
လေးဟာ မေလင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်လာတာကို မြင်တွေ့ရတဲ့အတွက်
အိမ်ကိုပြောပြလိုက်တယ်။

“မေလင်း၊ နင်က နင့်ယောက္ခမကို အချစ်တွေမေတ္တာတွေ ဂရုစိုက်
ထားတဲ့ အများကြီးပြုလုပ်တယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဆေးတွေအများတိုက်တာ
ပဲ ဘာပဲလေ။ နင့်ယောက္ခမကြီး မသေပါဘူး။ တကယ်တော့ နင်က ချစ်ခြင်း
မေတ္တာတွေ တစ်ပြုတစ်ခေါင်းကြီးပေးနေလေတော့ နင့်ယောက္ခမကြီးဟာ အသက်
အတော်လေးရှည်ဦးမှာပါပဲ” လို့ ဦးလေးက ပြောပြီး ရယ်နေတယ်။

“ငါအဆိပ်ပေးတယ်လို့ လိမ်ပြီးပြောရတာကတော့ နင့်ကို ငါက
ဘာမှ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခု ပေးဖို့ပဲဖြစ်တယ်” လို့
ဦးလေးက ပြောပြတယ်။

မေလင်းဟာ သုတ်သီးသုတ်ပျာနဲ့ အိမ်ပြန်လာတယ်။

အိမ်ရောက်တော့ ယောက္ခမကြီးကို တအားပြေးဖက်ပြီး ဝမ်းသာအားရ
မျက်ရည်တွေတောင်ကျတယ်။ သူ့ဘဝဟာ ဘယ်လောက်ကံကောင်းလဲ။ ချစ်ခင်
မြတ်နိုးတဲ့မိသားစုနဲ့ သက်ဆုံးတိုင်နေထိုင်သွားလေသတဲ့။

ဒီပုံပြင်ကတော့ “လူတွေအပေါ် သင့်ရဲ့အမြင်တွေနဲ့ သင့်ရဲ့အပြုအမူ

တွေကို ပြောင်းပါ။ သူတို့လည်း ပြောင်းလာမှာပါပဲ။” မေလင်းဟာ ယောက္ခမကြီးအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံပုံတွေပြောင်းခဲ့တယ်။

သူ့ရဲ့အပြုအမူတွေပြောင်းသွားတော့ ယောက္ခမကြီးဟာလည်း ပြောင်းသွားတာပါပဲ။

ယောက္ခမကြီးဟာ သူ့ရဲ့သားကို မေလင်းလုယူသွားမှာ စိတ်ပူတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ သူ့ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးပြုစုသူ တစ်ယောက်တလေမှ မရှိမှာကို စိုးရိမ်ပူပန်မိတယ်။ သူ့အနေနဲ့ ‘ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုမရဘူး။ ဂရုစိုက်တာကိုမခံရဘူး။’ ဆိုတဲ့ အမြင်တွေရှိနေတယ်။ ဒါတွေဟာ မေလင်းကြောင့်ပဲလို့ စိတ်စွဲနေပြီး မေလင်းအပေါ် မကောင်းမြင်တာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မေလင်းကို ရက်ရက်စက်စက် ပြောဆိုဆက်ဆံတာဖြစ်တယ်။ သို့သော် မေလင်းက ပြောင်းလိုက်တဲ့အခါ ယောက္ခမကြီးရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာလည်း ပြောင်းလာတယ်။ သူတို့နှစ်ဦးဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်လာကြပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်လာနိုင်တာဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်အနေနဲ့ ပြောချင်တာက သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို တိတိကျကျ ချမှတ်ပါ။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကိုသွားဖို့ တစ်နဲ့တစ်ယောက်ဟာ ရှေ့မှာ ကာဆီးနေတယ်လို့ မြင်တယ်ဆိုပါစို့။ ကျွန်တော်က ‘မြင်တယ်’ ဆိုတဲ့ စကားကို သုံးထားတာကို သတိပြုပါ။ တကယ်ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ အမှန်မှာ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ သင့်ကို ပန်းတိုင်မရောက်ရှိစေဖို့ တားမြစ်လို့မရပါဘူး။ ဘယ်သူမှ သင့်ကို တားဆီးလို့မရဘူး။ လုပ်နိုင်သူကတော့ သင်ပါပဲ။

သင်ဟာ သင့်ပန်းတိုင်မရောက်အောင် သင့်ကိုယ်သင်သာ တားဆီးနိုင်တယ်။ သင်ဟာ အကောင်းဘက်ကိုစဉ်းစားလျှင် သင့်ကိုတားဆီးထားတာကန်သတ်မှုတွေကို သင်မြင်မှာပဲ။

သင့်မှာ ကန်သတ်ထားတဲ့ အရည်အသွေးသာရှိတယ်။ ကန်သတ်ထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို သင်က စိန်ခေါ်နိုင်ရမယ်။ ဒီအတွက် အရည်အသွေး မြင့်တင်ဖို့ ဆောင်ရွက်ရမယ်။ သင်ဟာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် လေ့လာသင်ယူတွေ လုပ်ရမယ်။ သင့်ရဲ့အားနည်းချက်တွေကို သဘောပေါက်ပြီး ရွေးချယ်တက်လှမ်းနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ သင့်ကို တားဆီးထားတဲ့ အတားအဆီးတွေ

ဒီလိုနည်းတွေနဲ့ ကျော်ဖြတ်ရမှာဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ တီထွင်စဉ်းစားမှုကို ပြုလုပ်ရင်တော့ ဒီပြဿနာတွေ နဲ့မဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေအားလုံးကို ကျော်လွှားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဘဝဆိုတာ ပြဿနာအမြဲတွေ့နေရတာပဲ။

အောင်မြင်တဲ့သူတွေကတော့ ဒါကို စိန်ခေါ်တယ်လို့ဆိုတယ်။

သူတို့ဟာ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။

ဒါမှမဟုတ်ရင် သူတို့အနေနဲ့ ဒါကို ကွေ့ပတ်ပြီးဖြတ်သွားဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။

မကြာခဏဆိုသလို သူတို့ဟာ နည်းနှစ်နည်းလုံးကို သုံးကြတယ်။

နိယာမ(၁)ရဲ့ သဘောတရားအရ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ဟာ သင့်အပေါ်မှာ

သက်ရောက်မှုရှိမှာဖြစ်တယ်။

အခြားလူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ့အပြင် စဉ်းစား

ကြည့်ရင် သူများကိုပြောင်းဖို့အတွက် မိမိအနေနဲ့ လုပ်ဆောင်တာ ဘယ်မှာတရား

ပေါ့မလဲ။ သင်ပြောင်းပါ။ နောက် သူတို့ သင့်အပေါ် ပြောင်းလဲလာတာကို

ဆောင့်ကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့ သူတို့အပေါ်သဘောထားကို ပြောင်းပါ။ သူတို့ ပြောင်း

လာမယ်။ သင့်အပေါ်ထားရှိတဲ့သဘောထားတွေ ပြောင်းလာမှာဖြစ်တယ်။

သင်က ကောင်းမွန်တဲ့ ဥပမာတစ်ခုကို ပြပါ။ သူတို့ နောက်က

ဆွဲကံလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်ရဲ့ခင်ပွန်းကို (ခင်ပွန်းကောင်းအဖြစ်) ပြောင်းလဲ

စေတဲ့ စာအုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေကိုလည်း

အညံ့ကမ်းလိုက်နာစေဖို့ ရေးထားတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီစာအုပ်ဟာ သင်ရဲ့ အလုပ်ခွင်

ထဲ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်အနေအထားကို

ပြောင်းလဲစေတဲ့စာအုပ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်ကို ကောင်းမွန်တဲ့

အသစ်ဆီသို့ပို့ဆောင်ပေးဖို့ မသိစိတ်ကို ပရိုဂရမ်အသစ်ထည့်ပေးတဲ့အကြောင်း

အသေးစားတို့ စာအုပ်သာဖြစ်တယ်။ သင် အရင်ပြောင်းပါ။ သင့်ရဲ့အနီးအနား

ကလေးတွေ လိုက်ပြောင်းမှာပေါ့။

အညံ့မျိုး(၂) - အကောင်းအတွက်သာဖြစ်ရမယ်။

သင့်ရဲ့ ရေးသားသမျှအားလုံးဟာ အပေါင်းဘက် အကောင်းဘက်ကိုသာ ဦးတည်ရမယ်။ မသိစိတ်မှာ တွေးတောဆင်ခြင်မှုမရှိဘူး။ သူဟာ စကားတွေကို ရုပ်ပုံကားချပ် သို့မဟုတ် အတွေးတွေနဲ့သာ မြင်ထားတယ်။ တကယ်တော့ သင်ဟာ မကောင်းတဲ့အချက်(အနှုတ်)ကို သုံးမယ်ဆိုရင် မသိစိတ်က ဒါလဲလက်ခံပြီး အတွင်းမှာ အဓိကအတွေးအနေနဲ့ တည်နေမှာသာဖြစ်တယ်။

ဥပမာ- “ကျွန်တော် အကြွေးတွေမရှိဘူး” ဆိုတာမျိုးကို ရေးလို့မရဘူး။ ဒီလိုရေးမယ့်အစား “ကျွန်တော် ချမ်းသာတယ်” ဆိုတာမျိုးကို ရေးရပါတယ်။ သင်ဟာ မသိစိတ်အတွေးတွေထဲမှာ အကြွေးတွေကို ထည့်ပေးလို့မရဘူး။ ချမ်းသာမှုကိုသာ ထည့်ပေးရတယ်။ (အကြွေးကင်းတဲ့ သူဌေးမင်းဆိုတာ မြန်မာစကားရှိပါတယ်။ ဌေးတယ်ဆိုရင်ပဲ အကြွေးတွေကင်းနေတာပေါ့။) တကယ်တော့ သင့်မှာ ဝနေတဲ့အတွက် ပြဿနာရှိနေတယ်ဆိုပါစို့။ “ကျွန်မဟာ ကောလိပ်စာထရောများတဲ့ အစာတွေနဲ့ အဆီတွေများတဲ့ အစားအစာအားလုံးကို ရှောင်တယ်” ဆိုတာမျိုး ရေးလို့မရဘူး။ “ကျွန်မဟာ ကျန်းမာစေတဲ့ အစားအစာတွေကိုစားတယ်” ဆိုတာ ရေးရတယ်။ “အကြွေးကင်းရပါတယ်” လို့ မရေးပါ။ “ငွေကြေးလွတ်လပ်မှုရှိပါတယ်” ဆိုတာမျိုးကို ရေးပါ။

“ကျွန်တော် သူများကို အတင်းမပြောတော့ပါ” လို့ မရေးပါနဲ့။

“ကျွန်တော် သူများအကြောင်း အကောင်းကိုသာ ပြောပါသည်” ဆိုတာကို ရေးပါ။

အထက်ပါအမြင်မျိုးကို မှန်မှန်ကန်ကန်ရေးတတ်ရန် လေ့ကျင့်မှုပေးပြီး ဖြေလုပ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ အရေးကြီးတယ်။ သင်အမှားယွင်းတဲ့စကားလုံးတွေ ရွေးမိမယ်၊ မှားယွင်းတဲ့ ဝါကျတည်ဆောက်ပုံတွေ ပါလာမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကလည်း မှားယွင်းစွာ ပရိုဂရမ်လုပ်ပြီး မှားယွင်းတဲ့အဖြေကို ရလာမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ မသိစိတ်ရဲ့ လုပ်နေကျပုံစံပါပဲ။

အချုပ်အားဖြင့် မသိစိတ်ဟာ မတွေးတတ်ဘူးဆိုတာကိုတော့ သိထားမှာဖြစ်တယ်။ သူ့မှာ ဆင်ခြင်ဉာဏ်မရှိဘူး။ သူက အပေါင်းလား အနှုတ်လား အကောင်းလား အဆိုးလားဆိုတာကို မသိဘူး။ သူဟာ အတွေးတွေ သို့မဟုတ် မသိစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကနေ အလုပ်လုပ်တယ်။ (ဆင်ခြင်ပြီး အလုပ်လုပ်တာမဟုတ်)

အရှိကိုအရှိအတိုင်းပဲ လုပ်ဆောင်တာဖြစ်တယ်။
စင်စစ်အားဖြင့် လူအများစုမှာဖြစ်နေတာဟာ ပုံစံပါပဲ။

ကိုယ်အလေးချိန်တိုးကာ ဝမှာကြောက်သူတွေဟာ ပိုဝတယ်။
ဘကြောင့်လဲဆိုတော့ မဝပါနဲ့မဝပါနဲ့ဆိုပြီး စိတ်ကူးနေတာ မသိစိတ်ထဲကို

တယ်ဆိုတာက ရောက်သွားတော့တာပဲပေါ့။ ဆင်းရဲမှာကြောက်တယ်ဆိုရင်
အိပ်ကား (ဆင်းရဲတယ်)ကိုသာ မသိစိတ်က သိမ်းဆည်းထားလိုက်တယ်။

သူ့ဆန့်ကျင်ဘက် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာကို သူမှမသိပဲ။
မသိစိတ်ဆိုတာ မကောင်းဆိုးဝါးကို သင်ကြောက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ

မကောင်းဆိုးဝါးက သင့်ထံရောက်လာတဲ့ သဘောမျိုးပဲ။ သင် လုံးဝမဖြစ်စေ
နိုင်တဲ့အရာတွေကို သင်စဉ်းစားနေတယ်။ ဒီအတွက် စိတ်ညစ်နေတယ်။ ဒါဆိုရင်

အိမ်ဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်လာအောင် သင်ဆွဲဆောင်နေတာပဲ။ ဒါကို သင်နားလည်
နိုင်တာ သင့်ကိုယ်သင်လည်း နားလည်လာမယ်။ သင့်ဝန်းကျင်ကလူတွေက

ထည်း သင့်ကို ပိုပြီးနားလည်လာမယ်။
ဒီအခါမှာ သင်ဟာ ဘာကြောင့် မကောင်းတဲ့ မတော်တဆဖြစ်မှုတွေ

ဖြစ်နေရတာလဲ။ မကောင်းတဲ့လူတွေကို သင့်အပါးကို ရောက်လာစေသလဲ
ဆိုတာကို သင်ရိပ်စားမိမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအခါမှာ လူအချို့ဟာ ဘာကြောင့်

သူတို့ ဒီလိုပြုမူကြသလဲဆိုတာကို နားလည်ကြမယ်။
အလုပ်ခွင်ထဲမှာ ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ အထက်အရာရှိများဟာ လက်အောက်

ထင်သားများရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကို အမှန်တကယ်ခံရတယ်။
နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းခံရတဲ့ ဇနီးသည်တွေဟာ ပထမအနေနဲ့ မဟုတ်တဲ့

သဘာဝကျားတွေကို ဆွဲဆောင်ပြီး နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရလင့်ကစား သူတို့ကို
ဆွဲမြတ်နိုးပြီး ပေါင်းသင်းနေတာကို တွေ့ရပေမယ်။

သင်ဟာ အိမ်မှာ သူ့ခိုးဝင်ခိုးမယ်၊ ဓားပြဝင်တိုက်မယ်ဆိုပြီး ကြောက်
ရွံ့နေရင် လူဆိုးသူခိုးတွေကို အိမ်ဖိတ်ခေါ်နေတာနဲ့ အတူတူပဲ။

သင်ဟာ သင့်ရဲ့ချစ်သူကို ဖောက်ပြန်တယ်လို့ ယူဆနေရင်တော့ သင့်ရဲ့
ဆွေသူဟာ တကယ်ပဲ ဖောက်ပြန်ဖို့ တွန်းပို့နေသလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ဒါဟာ ယုံရတော့ ခပ်ခက်ခက်ပဲ။ သို့သော် သင့်ရဲ့မသိစိတ်မှာ မှား

ယွင်းတဲ့ပရိဂရစ်ကို တင်ပေးထားတဲ့အတွက် မိမိအပေါ်သက်ရောက်တဲ့ အရာတွေ အားလုံးလိုလိုဟာ မဟုတ်တာတွေ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

တကယ်လို့ နောက်တစ်ကြိမ်မှာ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အင်မတန် စိတ်ထဲမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားရတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ ပရိဂရစ် လုပ်ထားတယ်ဆိုတာကို မှတ်လိုက်ပါ။ ဒီသဘောတရားကို သင်သိထားတာ မသိထားတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ ဖုံးကွယ်နေတဲ့ ဆောင်ရွက်မှု မယုံအလုပ်ဆိုပြီး တည်ရှိနေမှာပဲ။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ဘဝ မှာ အမှန်တကယ်ရောက်ရှိနေပြီး သင့်ရဲ့ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုကို ဖော်ပြ နေမှာပဲဖြစ်တယ်။

စည်းမျဉ်း(၃) - ရေးချတာဟာ မျက်မှောက်ကာလ(ပစ္စုပ္ပန်)အတွက် ဖြစ်ရမယ်။

သင်ရေးချထားတဲ့ သင့်ရဲ့ဆန္ဒတွေအားလုံးဟာ သင်ပိုင်ထားပြီးသလို ဖြစ်နေရမယ်။ သင်က “ကျွန်တော့်မှာ ငွေကြေးလွတ်လပ်မှုရှိတယ်” ဆိုတာမျိုး ရေးရတယ်။

“ကျွန်တော့်ထံတွင် ငွေကြေးလွတ်လပ်ခွင့်ရှိလာမယ်” ဆိုတာမျိုး မရေးရဘူး။

“ကျွန်မကိုယ်ကာယ အင်မတန်လှပတယ်” ဆိုတာမျိုး ရေးရတယ်။

“ကျွန်မကိုယ်ကာယ အင်မတန်လှပလာမယ်” ဆိုတာမျိုး မရေးရဘူး။

ဒါဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မသိစိတ် ရဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ပုံစံဟာ သင်လိုချင်တဲ့ပုံစံကို မသိလို့ပဲ။ သင့်အနေနဲ့ “ကျွန်တော် ပိုက်ဆံလိုချင်တယ်” လို့ ရေးတယ်ဆိုပါတော့။ မသိစိတ်က သင်လိုချင်တဲ့ပုံစံကို သာ နားလည်တယ်။ ‘လိုချင်တယ်’ ဆိုတာကို အဓိကထားနေတယ်။ ငွေကြေး သူက လိုချင်တာနဲ့ပဲ တွဲထားပေးတယ်။ သင် ငွေတွေရလာရင် ပိုလိုတဲ့အခါ အနေ ရောက်လာအောင် သူဖန်တီးမှာပဲ။ ပိုက်ဆံပိုရလေ ပိုပြီးလိုအပ်အောင် တစ်ခုခုလုပ်မယ်။ ဥပမာ- ဆေးရုံတက်ပြီး ပိုက်ဆံကုန်တာမျိုးဖြစ်မယ်။ ဒါပဲ ဖြစ်မှသာ သင်လိုချင်နေမှာပေါ့။ တစ်ချိန်လုံး မထင်မှတ်တဲ့ အသုံးစရိတ်တွေ သင် နုပန်းလုံးနေရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါမှလည်း သင်ငွေလိုနေမှာပေါ့။

ဒီပုံစံအတိုင်းပဲ။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို မျှော်လင့်ချင်တွေနဲ့ ဖြစ်လာမယ့် အရေးအတွက် အခြေအနေတွေကို ထားရှိမယ်ဆိုရင် မသိစိတ်က သင့်ကို တင်ခိုန်လုံး မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ နေထိုင်စေမယ်။ သင်လိုချင်တာတွေကို ရသွားတဲ့ အခြေအနေမှာ ထားရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ မသိစိတ်ကို ပန်းတိုင်အား မျှော်လင့်စေတဲ့ အခြေအနေဟာ ပန်းတိုင်ကိုရောက်စေတဲ့ အခြေအနေနဲ့ မတူပါဘူး။

“မျှော်လင့်နေသောအခြေ”တွင် မသိစိတ်ဟာ မျှော်လင့်ချက်တွေကိုပဲ သင့်ကို ထားစေမှာဖြစ်တယ်။ “ရရှိတဲ့အခြေ”မှာထားမှသာ သင်ဟာ လိုတာ နဲ့ ရရှိမှာဖြစ်တယ်။

သင် ရေးချဆန္ဒပြုတာတွေကို “ရရှိတဲ့အခြေ”မှာထားမှသာ မသိစိတ် ထား သင့်ကို အဖြစ်အပျက်တွေဖြစ်ပျက်စေပြီး သင်လိုချင်တဲ့ “ဆုလာဘ်” အင်အမှန်ကို “ရရှိတဲ့အခြေအနေ”ကို ဖန်တီးသွားမှာဖြစ်တယ်။

အချုပ်အားဖြင့် သင်ပရိုဂရမ်လုပ်ထားတာကို သင်ရတာပါပဲ။

ဒီတော့ အတွေးတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ ရေးချပါ။ ဒီအခါ သိစိတ်ဟာ သောင်ဝါးသွားပြီး သင်ဖြစ်စေတဲ့အရာကို မသိစိတ်ထဲ ထည့်ပေးလိုက်မှာဖြစ် တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ်ထည့်ပေးရတာပါပဲ။

သင် အကြွေးတွေ နဲ့ ဝိုင်းနေတဲ့အခါမှာ သင့်အနေနဲ့ “ငါ ငွေကြေး သွတ်လပ်မှုရှိတယ်။ သူ့ငွေးပါပဲ” လို့ ရေးချလိုက်ရတယ်။

ဒီလိုပဲ သင်က ကီလို ၂၀ ကျော် ပေါင်ပိုနေတဲ့ ဖက်တီးကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်နေပေမယ့် “ငါ့ကိုယ် ခန္ဓာ အချိုးကျလှပတယ်” ဆိုတာမျိုးကို ရေးရတယ်။

သင့်ရဲ့ဇနီးနဲ့ သင်တို့ ရန်ဖြစ်ပြီး သတ်ပုတ်ကြလို့ရှိရင်လည်း “မိမိနဲ့ ဇနီးသည်တို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဟာ အင်မတန်အဆင်ပြေတယ်” ဆိုတာမျိုးကို ရေးပါ။ ဖြစ်နေတာက တခြား။ ပရိုဂရမ်လုပ်တာက တခြားပဲ။

သင်ဟာ မသိစိတ်ကို သေချာတိကျတဲ့ အတွေးတွေကို ပရိုဂရမ်လုပ် နေရတယ်။ ပရိုဂရမ်လည်းလုပ်ပြီးရော တကယ်လက်တွေ့လည်း ဖြစ်လာပါ သေးရောပဲ။

သင် ပရိုဂရမ်လုပ်တတ်တာမြန်လေလေ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုရရှိတာ လည်း မြန်လေပါပဲ။

စည်းမျဉ်း(၄) - ရေးတာတွေဟာ မြင်တွေ့နေတာတွေဖြစ်ရမယ်။ မြင်တွေ့နိုင်တာတွေဖြစ်ရမယ်။

သင်ရေးထားတာတွေအားလုံးဟာ တကယ့်တကယ် မြင်တွေ့နိုင်တဲ့ပုံစံ ဖြစ်ရမယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မသိစိတ်ဟာ ရုပ်ပုံကားချပ်နဲ့ အလုပ်လုပ်လဲပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ သင်ရေးထားတာတွေကို စိတ်ထဲကနေမြင်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ထားရမှာဖြစ်တယ်။

ဥပမာ- “ကျွန်တော်ဟာ လူရိုသေရှင်ရိုသေပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လိုတယ်” ဆိုတာမျိုး ရေးမယ့်အစား “ကျွန်တော်ဟာ မာစီဒီး အက်စ် ၅၀၀ မောင်းနေတယ်” ဆိုတာမျိုး ရေးရပါတယ်။

ဆိုလိုတာက လူရိုသေရှင်ရိုသေဆိုတာ ဘာမှန်းမသိဘူးလေ။ မာစီဒီးကိုတော့ မသိစိတ်က ပုံဖော်ကြည့်လို့ရတယ်။ ဒါကြောင့် တိတိကျကျနဲ့ ပုံပေါ်အောင် ရေးရတယ်။ ကားကိုရေးတယ်ဆိုရင် ဘာကားလဲ၊ ဘာမော်ဒယ်လဲ၊ ဘာအလေးလဲ၊ ထင်းရှူးစွာ ဖော်ပြနိုင်တာတွေကို ရေးရတယ်။

သင်က ကိုယ်ကာယဗလအလှကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ‘အာနိုး’လို့ စသဖြင့် သင်သိတဲ့သူရဲ့ပုံကို မြင်အောင်ရေးတဲ့အထဲမှာ ထည့်ပြရတယ်။

တကယ်လို့ ပျော်ရွှင်တဲ့အလုပ်ပုံစံကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုမှာလဲဆိုတဲ့ ဥပမာလေးတော့ပြရတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာအလှအပကိုလိုချင်သူဟာ “အင်မတန်လှပကောင်းမွန်ခန္ဓာ’လို့ရေးရင် သင်ဘာဆိုလို့လဲဆိုတာ သင်သိရင်ပြီးတာပဲ။ အခြားလူတော့မလိုဘူး။ သူကြိုက်တာတစ်မျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာပေါ့။ လှပကောင်းမွန်ခန္ဓာဟာ သူ့အတွက် အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ ကြွက်သားတွေပါတဲ့ခန္ဓာ ဖြစ်ချင်နေမယ်။ သို့သော် သင့်အတွက်က သေးသွယ်ပြီး တောင့်တင်းတဲ့ပုံသဏ္ဍန် ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာပါပဲ။

သင် ဘာကိုဆိုလိုလဲ။ သင်ဆိုလိုတာ သင်ရမှာဖြစ်တယ်။

သင် ဘာကိုပဲဆိုဆို သင့်အနေနဲ့ သင်ပြောချင်တဲ့ရုပ်ပုံလွှာကို (စိတ်ထဲက
ကော်ပြီး) သင်မြင်နေရတယ်ဆိုရင် အဆင်ပြေပါတယ်။

သင်ရေးတဲ့အခါသုံးတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ သင်သုံးနေကျစကားလုံး
တွေဖြစ်ရင် ပိုကောင်းတယ်။ နေ့စဉ်သုံးနေကျစကားလုံးတွေကို သုံးပါ။

အသစ်အဆန်းထွင်ထားတဲ့ စကားဆန်းတွေကို မသုံးပါနဲ့။ သူတို့ဟာ
အသက်လို့ကောင်းပေမယ့် မတိကျဘူး။ ကျေနပ်လောက်တဲ့အဓိပ္ပါယ်တွေ
မရှိဘူး။ မသိစိတ်က မိမိကိုမသိတာတွေကို စိတ်ထဲထည့်ဖို့အတွက် အချိန်တာရှည်
လုပ်ခဲဖို့ နှောင့်နှေးနေမှာဖြစ်တယ်။ ထိရောက်တဲ့ ပရိုဂရမ်ကို တင်ပေးနိုင်
တဲ့နည်းလမ်းကို သင်သိလေလေ ရလဒ်တွေကို လျင်လျင်မြန်မြန်ရလေပါပဲ။

မူဝါဒ(၅) - စိတ်ထဲမှာခံစားရအောင် ဖန်တီးရမယ်။

ဒါက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် သင်ရေးသားထားတာတွေအားလုံးဟာ
အင်္ဂါကိုယ်ပါရှိရမယ်။ ဒီလိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ အပေါင်းဘက်ကို ဦးတည်
အောင်မှာဖြစ်တယ်။

ဥပမာ သင်ဟာ တစ်စုံတစ်ခုကို လိုချင်တယ်ဆိုတာမျိုး ရှိတယ်။
ဒါက “ငါအလိုရှိတာရပြီ” လို့ စာထဲမှာရေးထားရမယ်။ ဒီအခါ သင်အလိုရှိ
တာကိုရတဲ့အခါ ခံစားရတာမျိုးတွေ စိတ်ထဲကနေ ခံစားဖို့လိုတယ်။

သင်က ဆက်ဆံမှုကောင်းမွန်စေချင်တယ် ဆိုတာမျိုးမှာပေါ့။ “ဆက်ဆံ
မှုကောင်းပြီ” လို့ သင် စာထဲမှာရေးမယ်။ ဒီအခါ ဆက်ဆံရေးကောင်းလာ
တဲ့အတွက် သင်ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ အဲဒီပုံစံမျိုးကို နေထိုင်ကြည့်ပါ။

“ငါဟာ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်တဲ့အိမ်ထောင်တစ်ခု ဖန်တီးထားတယ်။
အင်မတန်တော်တဲ့သူနဲ့ လက်ထပ်ထားတယ်။ ငါ့အနေနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့
အနှစ်သာရကို ကောင်းကောင်းကြီး ခံစားနေရတယ်” ဆိုတာမျိုး ရေးရမယ်။
ခံစားရမယ်။

- သာမန်အားဖြင့်
- “ငါ အင်မတန်မှပျော်တယ်”
- “ငါ သိပ်ပြီးရင်ခုန်နေတယ်”

“ငါ အရမ်းကိုကျေနပ်တာပဲ”

စတဲ့စတဲ့ မိမိလက်ရှိခံစားနေရတာမျိုးကို ရေးရတယ်။ ခံစားရတာတွေကို စိတ်ထဲက ခံစားရတယ်။

အချို့စကားလုံးတွေရှိတယ်။

“ဘဝင်မြင့်ရတယ်” “ဂုဏ်ယူရတယ်” “မော်မဆုံးဘူး” စတဲ့

စကားတွေကို ရေးတဲ့အခါ အဆင်မပြေဘူးဆိုပါတော့။ “ပျော်လိုက်တာ” ဆိုတာမျိုးကိုရေးရင် လုံလောက်ပါတယ်။

ဒီတစ်လုံးထဲကို ထပ်ခါထပ်ခါသုံးနေရတဲ့အတွက် စိတ်ထဲ စနိုးစနော့ မဖြစ်ပါနဲ့။ စာစီစာကုံးရေးပြိုင်ပွဲလုပ်နေတာမှ မဟုတ်တာပဲ။

သင့်ရဲ့စိတ်ထဲခံစားရတဲ့ စကားလုံးတွေကို သက်ဆိုင်ရာစာကြောင်းတွေထဲမှာ သုံးလို့ရပါတယ်။

သင်ရွေးချယ်တာ သင်ရမှာပဲ။

ဝါကျသုံးလေးကြောင်းမှာ တစ်လုံးလောက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် တစ်ခါလောက်မှာ သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေဖြစ်တဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်းတို့ကို တစ်ခါလောက်တော့ ထည့်ရပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မသိစိတ်ဟာ စိတ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်တယ်။ အဲဒီစိတ်အခြေအနေဟာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုရော သင်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုတွေကိုလည်း သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့ပုံစံကို ပြောင်းပေးတာပဲ။

သင် ထပ်ခါထပ်ခါရေးထားတဲ့ ပရိုဂရမ်အတိုင်း ဖြစ်စေတာပါပဲ။

သင်ဟာ အပေါင်းဘက်အကောင်းဘက်ကို ပရိုဂရမ်မလုပ်ဘဲ ပျော်ရွှင်မှုကို မတောင့်တရင်တော့ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကနေ ဒါတွေရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေရအောင်ဆောင်ရွက်မှာပါပဲ။ သင်ရဲ့မိတ်ဆွေတွေဟာ လိုတဲ့ပန်းတိုင်ကို မရောက်ဘဲ စိတ်ဆင်းရဲတာနဲ့ ကြုံတွေ့နေတာကို ကြားရမှာပါပဲ။ ဒါဟာ မှားယွင်းပရိုဂရမ်နဲ့ မှားယွင်းတဲ့ခံစားချက်တွေ တွဲဖက်မိတာကြောင့် မှားယွင်းတဲ့ပန်းတိုင်ကို ရောက်သွားတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေနဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိရမှာလား။ သို့တည်းမဟုတ် ပန်းတိုင်ကိုရောက်ရှိပြီးနောက် စိတ်ဆင်းရဲနေရမှာလား။

သတိပြုရမှာက သင်လိုအပ်တာတွေဟာ သင်ရေးချထားတဲ့ ပန်းတိုင်နဲ့ ဆိုင်ရိုက်ဆက်စပ်ခြင်း ရှိချင်မှရှိမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေကိုရရှိတဲ့အခါ သင်လာတဲ့ သင့်ရဲ့ခံစားချက်နဲ့တော့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေမှာဖြစ်တယ်။

ဥပမာ- မိမိခံကားတစ်စီးဟာ သူ့ဘာသာသူကောင်းတာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ပိုင်တဲ့ သင့်ကို ဂုဏ်ယူဝင်ကြွားစေတယ်။ ပျော်ရွှင်စေတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ သင့်ရဲ့ခံစားချက်သာဖြစ်တယ်။ မိမိခံကားဟာ ခရီးသွားဖို့အတွက်ပါ။ ဒါပေမယ့် မိမိခံကားနားချင်းက သူ့ကိုကြည့်ပြီး အထင်ကြီးတယ်။ မိတ်ဆွေများကလည်း သဘောကျတယ်။ မိမိကျကျစမတ်ကျကျနဲ့ သွားလာတာတွေကို သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ခံစားချက်သာတစ်ယောက်လို ခံစားရတယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းထားလဲ။

ဒီတော့ ဒီအခြေအနေမှာ သင် သဘောပေါက်လာတော့မှာဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ဟာ သင့်ကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေတဲ့ဘဝကိုရစေတဲ့ နည်းလမ်းသာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းကနေ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်ကို လိုချင်တာထက် ကျွန်တော်တို့ကို ချမ်းမြေ့တဲ့အဆင့်တစ်ခုကို ရောက်စေတဲ့ ပန်းတိုင်ကိုသာ လိုချင်တာပဲဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ပန်းတိုင်ကို မရောက်ရောက်အောင်သွားချင်တာ သာကြောင့်လဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးတဲ့ခံစားမှုကို ရယူလိုလိုပဲ။ ကျွန်တော်တို့မှာ ငွေကြေးပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်သွားချင်တာ ဘာကြောင့် လဲ။ ဘဝတည်ငြိမ်ချင်လို့၊ လုံခြုံချင်လို့ပါပဲ။ ဒါဟာ လူတွေအတွက် အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ လိုအပ်ချက်နှစ်ခုပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ရုပ်ရည်ချောမောလှပချင်ကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ဖက်သားဆွဲဆောင်မှုကို ရယူချင်တယ်။ ဒီတော့မှ အကြင်ဖော်ကောင်းကိုရမယ်။ အထီးကျန်ဘဝကို ရှောင်နိုင်မယ်။ ဒါဟာလည်း သင့်ခံစားမှုတစ်ခုပါပဲ။ မိမိရဲ့တန်ဖိုး၊ မိမိရဲ့သိက္ခာအပေါ် တန်ဖိုးထားရှိမှုများ ဖြစ်ပြီး အင်အားကြီးမားတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။

အကြံပြုလိုတာက သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို မိမိအလိုရှိရာ စိတ်လှုပ်ရှား မှုကို တိုက်ရိုက်ပရိဂရမ်လုပ်ဖို့ပါပဲ။ ဒီတော့ မသိစိတ်ကို မိမိဘဝင်စိတ် အားတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ရောက်အောင်ပို့ဆောင်ပြီး အလုပ်လုပ်စေဖို့

လိုတယ်။

ငွေကြေးအတွက် စိတ်ချရဖို့ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို ပရိုဂရမ်လုပ်ထား တယ်ဆိုရင် ငွေကြေးတွေ စုဆောင်းမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ ပြုမယ်။ ဒါမှမဟုတ် စတော့ရှယ်ယာတို့ ငွေစုလက်မှတ်တို့ ဝယ်ယူခြင်းတွေ တစ်ခုခုလုပ်မှာပဲ။ အဲဒီအထဲမှာ တစ်ခုခုပေါ့လေ၊ သင့်အတွက် အသင့်တော် ဆုံး နည်းဗျူဟာတွေကို မသိမသာဆောင်ရွက်ပေးသွားမှာဖြစ်တယ်။

ဒါက သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဗီစီစိတ် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုနောက်ကိုလိုက်ပြီး ဆောင်ရွက်တာမျိုးပါပဲ။

သင်ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က ငွေကြေးလုံခြုံမှုဖြစ်တယ်။ ပစ္စည်း ဥစ္စာ မြောက်မြားစွာစုဆောင်းမိကာ ချမ်းသာကြွယ်ဝဖို့မဟုတ်ပါဘူး ဆိုတာ သတိပြုရမယ်။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ဘဝဟာ နဂိုက စိတ်ပျက်စရာကောင်း တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်က သင်နဲ့အဆင်ပြေနေတဲ့ ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ၊ စွန့်လွှတ်ခိုင်းပြီး စိတ်ပျက်စရာကောင်းပြီး အဆင်မပြေတဲ့အကျင့်တွေကို လက်မ မလိုလားပါဘူး။

သင့်အနေနဲ့ အဆီကျကာ ပိန်ပါးစေဖို့အတွက် သင်ကြိုက်တဲ့အစား မစားရဘူးဆိုတာမျိုး၊ သင်မနှစ်သက်တဲ့ အားကစားရုံကို သွားရတာမျိုး၊ သင် ချစ်ခင်ခြင်းမရှိတဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်ကို သည်းခံရတာမျိုးတွေ မလုပ်ခိုင်းပါဘူး။

သင်ရဲ့မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ်လုပ်လိုက်ပြီး အဲဒီမှာ သင်နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာတွေကို စွန့်လွှတ်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ သဘောကျနှစ်သက်စွာ ဒါတွေကို စွန့်လွှတ်မှာဖြစ်တယ်။ ဘာကိုမှ အားထုတ်ဖို့မလိုဘဲဖြစ်လာတဲ့အတွက် သင့်ကိုယ်သင်တောင် ချီးမွမ်းမိမှာပါပဲ။ သင်ဟာ အားကစားရုံထဲဝင်သွား ဝင်ပါ ဘာကြောင့် ဒီနေရာကိုမုန်းခဲ့တာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားနေမိမယ်။

နောက်တော့ သင်ရဲ့ကြင်ဖော် (ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်း)ကို သည်းခံ အလေ့အကျင့်များရရှိကာ သင့်ကိုယ်သင်ချစ်လာကာ ပုံစံအသစ်ဖြင့် တည်ဆောက် နေသောဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ အလေ့အကျင့်ပြုပြီး လျှောက်လှမ်းလာမှာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် ထင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သတင်းစကားရှိပါပြီ ထင်ပါ။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက ဒီမသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော လမ်းဆီသို့ သွား

အခါမှာ အရာရာကိုပြောင်းလဲမှုပြုတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့စိတ်နဲ့ ဆောင်ရွက်ရ
မှာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေနဲ့ စွန့်လွှတ်မှုများစွာကို စိတ်
ညင်ညူးစွာနဲ့ လုပ်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ သင်ဟာ လမ်းကြောင်းသစ်ပေါ်မှာ လှုပ်ရှား
ခြင်း သို့မဟုတ် အပြုအမူသစ်ကိုလက်ခံခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ဆီကို
သွားဖို့အတွက် အတွေ့အကြုံသစ်တွေနဲ့ ပျော်ရွှင်နေမှာဖြစ်တယ်။

ခုဆိုရင် သင့်အတွက် အခိုင်အမာရေးသားခြင်း ဥပဒေတွေ စည်းမျဉ်း
စည်းကမ်းတွေကို ပို့ချလို့ပြီးပါပြီ။

ဒုတိယ လိုအပ်တဲ့အချက်က ယုံကြည်မှုပါပဲ။

သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို ရေးချတဲ့အခါ သင် တကယ်တမ်းရရှိမယ်ဆိုတာ
ယုံကြည်ရမှာဖြစ်တယ်။

အဲဒီအချိန်မှာတော့ စဉ်းစားဖို့ဆိုတာဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ယူဆမှာပါပဲ။
သို့သော် ဒီစနစ်ဟာ သင့်အတွက် တကယ်ဖြစ်မှာဖြစ်ပြီး သင့်အနေနဲ့ အောင်မြင်
မှုဆီဆိုတာကို ယုံကြည်ထားရမှာဖြစ်တယ်။

အစဉ်းပထမ၌ သင်ရေးထားတာတွေဟာ ဘာကိုမှ ယုံနိုင်စရာ မရှိပါ
ဘူး။ ဘာကိုမရနိုင်ဘူး။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်မယ်။

ဒါကို သင်က မျက်ကန်းယုံကြည်မှုလို့ ခေါ်မလား။ ဒါမှမဟုတ်
အာဟာရလို့ခေါ်မလားပဲ။ သင်ခေါ်ချင်ရာခေါ်ပါ။ သို့သော် ယုံတော့ယုံပါ။ ဒါဟာ
သင့်အတွက် တကယ်ဖြစ်လာမှာပါ။ သင့်အတွက် အဖြေရရှိလာမှာပါ။

တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ သင်ရေးတာကို သင်မယုံဘူးဆိုရင်တော့ စိတ်ထဲ
ဘာကိုမှမထည့်ထားပဲ ရေးပါ။ ဒီအတွက် မစဉ်းစားနဲ့ပေါ့။

သို့သော် သင်ဘာလုပ်လုပ်(ဘာပဲရေရေး) အနှုတ်အတွေးတွေမဝင်စေ
ဘူး။ ဒါဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ "ငါဘာမဟုတ်
အရတ်တွေ ရေးနေတာလဲမသိဘူး။ ငါမဟုတ်တာတွေရေးနေတာနဲ့ အချိန်တွေ
အဆုတ်တယ်" ဆိုတာမျိုးကို တွေးနေမိရင်တော့ အန္တရာယ်ကြီးလှတယ်။

ဒီလိုမျိုးအခြေအနေရောက်တယ်ဆိုရင် ရေးတာကို ရပ်ပစ်လိုက်ပါ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလိုဖြစ်လာရင် သင် ဘာအကျိုးကျေးဇူးကိုမှ
မရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ သင့်ကို ဒုက္ခပေးတာတွေပဲဖြစ်လာမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီစည်းမျဉ်းရဲ့ ချဉ်းချက်အချို့.....

အခိုင်အမာရေးသားခြင်းအတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအတိုင်း လိုက်နာပါက သင်ရေးသားထားတဲ့အတိုင်း ယန်းတိုင်ကိုရောက်မှာဖြစ်တယ်။

ဒီလိုရေးတဲ့နေရာမှာ လက်ခံထားတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေနဲ့ မဆိုပေမယ့် သင်ရဲ့အခိုင်အမာရေးသားခြင်းနဲ့အတူ အနှုတ်သဘောမဆောင်တဲ့ သင်လိုတာလေးတွေကိုလည်း ထည့်ရေးလို့ရတယ်။

ဥပမာ- “ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ယုံကြည်တယ်”

“ကျွန်တော်ရဲ့စိတ်ကိုကျွန်တော် တိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ လိုတာရမယ်” ဆိုတာမျိုးတွေကို ထည့်ရေးလို့ရတယ်။ တကယ်တော့ ဒါတွေဟာ စည်းမျဉ်းနဲ့ မကိုက်ညီဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါတွေကို သင့်အနေနဲ့ ရုပ်ပုံကားချပ်အနေနဲ့ (ပုံဖော်)ကြည့်လို့မရဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေဟာ ‘အပေါင်း’အတွေးတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေဟာ သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုနဲ့တွေ့နဲ့ ခွန်အားကို တိုးမြှင့်ပေးမှာဖြစ်တယ်။

ဒီလိုရေးသားထားတွေဟာ သင့်ရဲ့ မိမိကိုယ်ကို အားထားမှု၊ ယုံကြည်မှု၊ သိက္ခာ၊ သက်ဝင်မှု၊ မှန်ကန်စွာလုပ်တတ်မှု၊ သဘောထားကြီးမြတ်မှု၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ မေတ္တာထားရှိမှုများဖြင့် အောင်မြင်မှုလမ်းကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ရေးသားချက်တွေထဲမှာ သင့်ရဲ့တန်ဖိုးကိုဖော်ပြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ပါဝင်သင့်တယ်။ ဒါမှလည်း လှံသွားဟာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲကို အလွယ်တကူ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သွားမှာဖြစ်တယ်။

အခိုင်အမာရေးသားခြင်းကိုစတင်ခြင်း

ကော်ပီစာအုပ်တစ်အုပ်ကိုယူပါ။ (အင်္ဂလိပ်လို Notebook တစ်ခုကို ယူဖို့ပြောရင် ကွန်ပျူတာလို ထင်နေတဲ့ခေတ်မှာ သတိထားရမယ်။)

နောက် ဘောပင်၊ ဒါမှမဟုတ် ခဲတံကောင်းကောင်းတစ်ချောင်းကို ယူပါ။

ကြည့်စမ်း၊ တခြားဘာမှလည်း မလိုဘူး။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဟာ တန်ဖိုး

အောင်မြင်မှုအိမ်သို့

နည်းလေးပဲ မဟုတ်ပါလား။ အချို့ကျတော့လည်း စာအုပ်နှစ်အုပ်ထား
တစ်အုပ်က အိမ်မှာ၊ နောက်တစ်အုပ်က ရုံး(အလုပ်ခွင်)မှာ။ လွယ်တာ
အိမ်မှာဖြစ်ဖြစ် အလုပ်ခွင်မှာဖြစ်ဖြစ် ရေးနိုင်တာပေါ့။

အကောင်းဆုံးရေးတဲ့အချိန်ကတော့ နံနက်ပိုင်းမှာပါ။ အိပ်ယာက
ထောင်ထချင်း(နိုးနိုးချင်း) ရေးတာပေါ့။ လန်းသွားအောင် မျက်နှာထသစ်တာမျိုး
အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်နေပါစေ။ ဒီအချိန်မှာ မသိစိတ်ဟာ လက်ခံဖို့
အကောင်းဆုံးအခြေအနေဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မသိစိတ်ဟာ ဘာလုပ်နေ
တယ်ဆိုတာ သိပ်ပြီးမသိလိုက်တဲ့အချိန်ပေါ့။ (တခါးစောင့်အိပ်ငိုက်နေတဲ့အခါ
အထဲကိုဝင်ရတာ လွယ်သလိုပဲပေါ့။)

အကောင်းဆုံးအချိန်ထဲက နောက်တစ်ခုကတော့ အိပ်ခါနီးအချိန်ပါပဲ။

ဒီလိုအချိန်တွေကို မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့လည်း နောက်တခြားအချိန်
တွေမှာ လုပ်လို့တော့ရပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် ဘယ်အချိန်ကို လုပ်မှာလဲ။
အဲဒါပဲပေါ့။ အချိန်သတ်မှတ်ပြီးရင် နေ့စဉ် ဒီအချိန်ကိုပဲ သင်ရဲ့ အခိုင်အမာ
အသားမှုကို ပြုလုပ်ပါ။ အချိန်မှန်ရေးသားပြီး ရှေ့နောက်လျော်ညီတာတွေဟာ
အိပ်ခါနီးကျော်လွှားနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးတယ်။ ဒီကနေအကျင့်ဖြစ်လာပြီး
သင့်ရဲ့ခိုင်မာစွာရေးသားမှုကို ယုံကြည်လာကာ အောင်မြင်မှုကိုရမှာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်သဘောကျတာကတော့ မနက်အိပ်ယာထတဲ့အခါမှာပါ။

ကော်ဖီတစ်ခွက်သောက်ပါ။

ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သင်နှစ်သက်ရာတစ်ခုခုကို သောက်သုံးပါ။

ဒါပေမယ့် အလုပ်မရှုပ်တာမျိုးဖြစ်ရတယ်။ အဲဒါကိုလုပ်နေတာနဲ့
မျက်စိကျယ်သွားပြီး လုံးဝနိုးသွားတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ အကောင်းဆုံးနည်းက
ကော်ဖီအိုးကို (ညကတည်းက)အသင့်လုပ်ထားပြီး မနက်မှာ ခလုတ်လေးဖွင့်ရုံပဲ
လုပ်ပါ။

နောက် ကော်ဖီကို အလွယ်တကူဖျော်လို့ရအောင် အားလုံးကို
အဆင်သင့်ထားပေါ့။ သင့်ရဲ့အသိစိတ်ကို တတ်နိုင်သမျှ မနိုးထလာအောင်
ထားတာမျိုးပါပဲ။

အဲဒီနောက် စားပွဲမှာထိုင်ပြီး ရေးတာပေါ့။ တကယ်လို့ ကော်ဖီဟာ

သင့်ကို အရမ်းနှိုးကြွစေတယ်ဆိုရင် လက်ဘက်ရည်၊ ချောကလက်၊ ဗွားနို့တစ်ခုခုကို ပြောင်းသောက်ပေါ့။ ဒါမှမဟုတ်လည်း သင့်ရဲ့ခိုင်မာစွာရေးသားမှုကို ဆောင်ရွက်ပြီးမှ ကော်ဖီကိုသောက်ပေါ့။

သဘောကတော့ သင့်ရဲ့ခိုင်မာစွာရေးသားမှုကို နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းသဖွယ် အကျင့်ပါစေဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ နံနက်စောစောထတာနဲ့ လုပ်တတ်တဲ့အလေ့အကျင့်တွေရှိတယ်။

ကျွန်တော်ယုံကြည်တာကတော့ သင့်ရဲ့ ခိုင်မာစွာရေးသားမှု အလေ့အကျင့်ကို နေ့စဉ် နံနက်စောစောမှာ လုပ်ဆောင်ပါက သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် များစွာအထောက်အကူဖြစ်လိမ့်မယ်ဆိုတာပါပဲ။ အလေ့အကျင့်လုပ်ခြင်းကနေရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကိုတော့ အထူးပြောစရာမလိုတော့ပါဘူး။

စာတစ်မျက်နှာရေးရတယ်ဆိုတာ အလွယ်လေးပါပဲ။ သို့သော် လူအများက နေ့စဉ်ဆက်တိုက် ရက်ရှည်လများရေးဖို့ ဝန်လေးကြတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ ဒါကို နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်အနေနဲ့ သတ်မှတ်ထားရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဘာနဲ့တူလဲဆိုလို့ရှိရင် သွားတိုက်သလိုမျိုးပါပဲ။ ဘယ်သူမှ သွားတိုက်ရတာကို မကြိုက်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အကျိုးရှိမှန်းသိတော့လည်း နောက် အကျင့်ပဲ သွားတယ်။ နောက်မတွန့်တော့ဘူးပေါ့။

ပထမပိုင်းမှာ သင် ဘာရေးထားလဲဆိုတာ မှတ်မိချင်မှ မှတ်မိမယ်။ ဒီတော့ မူရင်းတစ်ရွက်ကို သီးသန့်ကူးထားပါ။ အတော်ကြာသွားတဲ့အခါ သင် အလွတ်ရသွားမှာပါ။ ဒီအခါမှာတော့ မူရင်းမလိုတော့ပါဘူး။ နေ့စဉ် ဒါကိုပဲ ပြန်ရေးနေတာပဲ။ သူငယ်တန်းကလေးတောင် လုပ်တတ်တဲ့အလုပ်ပဲပေါ့။ သင်လည်း လုပ်နိုင်မှာပါပဲ။

ခိုင်မာတဲ့ အရေးအသားကိုစတင်ပြီး သုံးလေးပတ်ကြာတဲ့အခါ သို့မဟုတ် တစ်လနှစ်လကြာတဲ့အခါ သင် အချို့စာလုံးတွေကို ပြောင်းချင်ရင် ပြောင်းချင်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အချို့သောစာကြောင်း(ဝါကျ)တွေကို ပြောင်းချင်ရင် ပြောင်းချင်မယ်။ ဒီလိုပြောင်းချင်တာကို စိတ်ထဲမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထားပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မသိစိတ်က ဒီလိုပဲလုပ်တတ်တာကြောင့်ပါပဲ။

သိစိတ်ဟာ အချို့သောအရာများကို ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်လို့ ခံစားရတယ်။
အချို့သောအရာဟာ သင့်အတွက် အရေးပါတယ်ဆိုတာကို သိတယ်။

ဒီတော့ သင်ရဲ့ အခိုင်အမာပြုအရေးအသားကို ပြန်ပြင်ပါ။ တစ်နည်း
အားဖြင့် သင့်ရဲ့စိတ်ကူးနောက်ကို သင်လိုက်ပါသွားဖို့လိုတယ်။ တင်းမာမှုတွေ
အသားပါနဲ့။

ပြီးရင်တော့ မပြောင်းဘဲ နေပါ။ သင်မသိလိုက်ဘဲ သင့်ရဲ့အတွေးတွေ
နောက်ထပ်မပြောင်းလဲမချင်း မပြောင်းဘဲနေပါ။ ဒါမျိုးဟာ လပေါင်းအနည်းငယ်
ကြာတဲ့အခါ သို့မဟုတ် နှစ်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါမှသာ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါဟာ လေးငါးရက်အတွင်း သို့မဟုတ် တစ်ပတ်နှစ်ပတ်အတွင်း
ဖြင့်နေပါက တစ်ခုခုတော့ မဟုတ်တာဖြစ်နေပြီဆိုတာ သေချာနေတယ်။

နောက်ထပ် သင့်ရဲ့အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြံ
ပေးလိုတာက သင့်ရဲ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် အမြင်တွေနဲ့ ပတ်သက်တာ
တွေကို ရေးပါ။ ရေတိုကိုကြည့်ပြီး လိုအပ်တဲ့ပန်းတိုင် တစ်ခုနှစ်ခုလောက်ကိုပဲ
ရေးပါနဲ့။

ဒါကို နောက်အခန်းမှာ သေသေချာချာ ရှင်းပြပါမယ်။ လိုရင်းကို
ပြောရရင်တော့ သင်ဟာ အရေးပါတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို ထည့်ထား
မယ်။

ကားလေးရရင် တော်ပြီ။ အိမ်ကြီးကြီးတစ်လုံးလောက်ရရင် တော်ပြီဆို
တာမျိုးကို မရေးပါနဲ့။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် အရေးကြီးတာတွေကို ပါဝင်အောင်
ရေးပါ။

ကျန်းမာရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ငွေကြေး၊ အပြုအမူ စတဲ့ အရာတွေကို
ပါဝင်စေသင့်တယ်။

သင့်ရဲ့မသိစိတ်ဟာ ဒီလိုပါပဲ။ သင့်အားအကောင်းဆုံးကို ထည့်ပေး
တာကိုပဲ သင့်အားအကောင်းဆုံးကို ဖန်တီးပေးတာဖြစ်တယ်။ အောက်မှာ လူငယ်
အင်ယောက်ရဲ့ အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်ကို ဖော်ပြထားတယ်။

သင့်ရဲ့သတ်မှတ်ထားသောပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့ သင်လိုတဲ့ တန်ဖိုးနဲ့

အိုင်ဒီယာကို ရရှိဖို့ ဒီပုံစံကို နမူနာယူ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

အိုင်အမာပြုရေးသားတဲ့ နမူနာပုံစံ

“ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ယုံကြည်တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့စိတ်ကူးတွေ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တယ်။ ကျွန်တော်လိုတာကို ရနိုင်တယ်။ ကျွန်တော် အင်မတန်ပျော်နေတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ တန်ဖိုးထားတာကတော့ ကျန်းမာရေး သိက္ခာရှိမှုနဲ့ ကတိတည်မှုတွေပါပဲ။ ကျွန်တော့်မှာ စိတ်တန်ခိုးရှိတယ်။ ဘာသာ တရားကိုင်းရှိုင်းတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်တယ်။ ကျွန်တော့် တောင့်တင်းခိုင်မာတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရှိတယ်။

ကျွန်တော် အင်မတန်ပျော်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အဆင့်မြင့်မားပြီး ကောင်းမွန်တဲ့နေထိုင်မှုဘဝကို ရထားတယ်။ ကျွန်တော်စားတဲ့ အစားအသောက် တွေဟာ ကျန်းမာတဲ့အစားတွေဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်ဟာ လှပတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ငွေကြေးဖြည့် တယ်။ ငွေရေးကြေးရေး ဘာပြဿနာမှမရှိဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ မှန်မှန်ကန်ကန် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို ပြုလုပ်ထားတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ကျွန်တော်လုပ်ချင်တာလုပ် အသင့်ထားရှိတဲ့ ငွေဒေါ်လာတစ်သန်းရှိတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အင်မတန်ပျော် တယ်။ အပြာရောင် Metallic BMW 528i တစ်စီး ပိုင်ပြီးတဲ့အပြင် ပါရာဒိုဇ်စ်ရီဆော့(Paradise Resort)မှာ ဖိမ်ကျကျ ပြုပြင်ပြင်ဆင်ထား ကွန်ဒိုမီနီယမ်တစ်ခန်းကိုလည်း ပိုင်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကောင်းကောင်းမွန် မှန်ဝတ်စားဆင်ယင်ပြီး အောင်မြင်မှုလမ်းကို တက်လှမ်းနေတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ လစဉ် တစ်လတစ်အုပ် အသစ်တစ်အုပ်ဖတ်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ လုပ်ငန်းအုပ်ချုပ်မှုပညာ မဟာဘွဲ့ဖြစ်တဲ့ M.B.A ကိုလည်း ရထားတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အင်မတန်ပျော်တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့အချိန်ကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက်အသုံးချနိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်အလုပ်တွေကိုလည်း ပြီးစီးဆောင် လုပ်တယ်။

ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားမြင့်မားတယ်။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ကိုအသုံးချပြီး ကျွန်တော်ဟာ အောင်မြင်မှုကိုရယူတယ်။ ကျွန်တော် ဘာ

နိဒါန်းတယ်။ ဆုတောင်းတယ်။ ကျွန်တော်ဆုတောင်းတွေ အားလုံးပြည့်တယ်။

ကျွန်တော် အင်မတန်ပျော်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ခင်ပွန်းကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ သားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ညီအစ်ကိုကောင်းတစ်ယောက်လည်းဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် အင်မတန်ပျော်တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ခံသားစုကို အောင်မြင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်ကို ဦးဆောင်ပေးတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် ဂေါက်သီးကို ကြေးစားအဆင့်မီ စားနိုင်တယ်။

ကျွန်တော် အင်မတန်ပျော်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်ပျော်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်း သိက္ခာရှိစွာ တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။

ကျွန်တော်ပျော်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကိုသာပြောတယ်။ သူတို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်တဲ့ အကျိုးဆောင်ရွက်မှုတွေကို ပြုလုပ်ပေးတယ်။ ကျွန်တော်အင်မတန်ပျော်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အောင်မြင်သူ လူသားတစ်ယောက်ပါပဲ။

အာမခံတယ်

သင်ရဲ့ အခိုင်အမာရေးသားချက်ကို ရက်(၉၀) ဆက်တိုက်ရေးပါ။ ငါ့အင်အားတစ်ရာ ထူးခြားမှုဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် လုံးဝအာမခံပါတယ်။ သို့သော် ရက်(၉၀)အတွင်း သင်လိုတာအားလုံးကို ရမယ်လို့တော့ မမျှော်မှန်းထားပါနဲ့။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဒီလို ဘာမှမခက်ခဲတာလေးကို ရေးနေတာနဲ့ ငါ့အင်အားတစ်ရာ တကယ့်ကို ထူးထူးခြားခြားဖြစ်လာတာ တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။ အသေးအငယ်လေးတွေက အစပြုလာတာကို တွေ့ရမယ်။ အလုပ်ထဲမှာ ရာထူးတိုးတာတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူရဲ့လုပ်ငန်းထဲမှာ အတူလာလုပ်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

အချို့သော ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်နဲ့တော့ လုံးဝဆိုင်ချင်မှ မဖြစ်မယ်။ သို့သော် သေချာတာကတော့ သူတို့မှာ အဓိပ္ပါယ်တစ်ခုခုရှိတာကို

နောက်ပိုင်းမှာ သိလာမှာဖြစ်တယ်။

အမှုဆောင်အရာရှိတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့အခိုင်အမာရေးသားမှုကို ပြုလုပ်ပြီး တစ်လအကြာမှာ သူ့ရဲ့အလုပ်ပုံစံပြောင်းသွားတာကို တွေ့ရတယ်။ သူဟာ သူ့ရဲ့ကုမ္ပဏီက ပရောဂျက်တစ်ခုမှာပါဝင်တဲ့ နိုင်ငံခြားက အလုပ်လာလုပ် တဲ့လူတွေအပေါ် ကြီးကြပ်တဲ့အလုပ်ကို ပူးတွဲလုပ်လာရတယ်။

သူ့ရဲ့အလုပ်သဘောအရ သူ့ရဲ့ဝန်ထမ်းတွေဟာ ဗီဇာနဲ့ အလုပ်လုပ်ခွင့် ပါမစ် စသော ခရီးသွားမှတ်တမ်းစာရွက်များ စနစ်တကျရှိစေဖို့ရာ သူ့ရဲ့တာဝန် ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုနိုင်ငံရပ်ခြားမှဝန်ထမ်းတွေ အလုပ်လုပ်ခွင့်တွေကို တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ရင်းနဲ့ သူဟာ ဒီလိုလုပ်တဲ့အလုပ်တွေကို ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ကြောင်း သူ့ဟာသူရိပ်မိလာတယ်။

နှစ်အတော်ကြာတော့ သူဟာ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ အတော်လေး ရလာပြီးတဲ့နောက်မှာ သူဟာ လူမှန်နေရာမှန်ရောက်လာတယ်။ သူဟာ တွေ့ဆုံ သင့်သောသူတွေနဲ့ ဆုံတွေ့ခဲ့တယ်။ နောက်တော့ သူ့ကိုယ်ပိုင်အင်ဂျင်နီယာ ပရောဂျက်ကိုထောင်ပြီး နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားတွေကို ရှာဖွေစုဆောင်းတဲ့ အလုပ်ကို ဆောင်ရွက်တယ်။

သူဟာ အင်မတန်ပျော်နေတယ်။ သူ့လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်က ကိုယ်ပိုင် အလုပ်ဖြစ်တယ်။ တစ်နေ့ကျရင် ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုတာကို ရည်မှန်း ထားခဲ့တာဖြစ်တယ်။ ဒီအတွက် သူပျော်နေတာပေါ့။

ပထမတော့ ဒါဟာ မတော်တစ်ဆတိုက်ဆိုင်မှုလို့ပဲ ထင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ကံကောင်းတဲ့ တိုက်ဆိုက်မှုပဲလို့ ထင်မှာပေါ့။ သင်ဟာ ထူးခြားတဲ့ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့မယ်။ သို့မဟုတ် မိတ်ဟောင်း ဆွေဟောင်း ကျောင်းနေဖက်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့မယ်။ သူက မိမိ၏ အဓိကအရေးပါတဲ့ အကြောင်းအရာကို ပြောလိုက်တယ် ။ ဒါဟာ မတော်တစ် ဆဖြစ်တာပဲလို့ သင်ထင်မှာပဲ။ သို့သော် ဒီလိုမတော်တစ်ဆဖြစ်တာတွေဟာ ထပ်မံ ထပ်ခါဖြစ်နေတယ်။

ဒါကို မတော်တစ်ဆလို့ပဲ ထင်နေသေးလား။

သင်ဘာကို လိုချင်လိုချင် အခိုင်အမာရေးသားမှုကိုသာ ပြုလုပ်

သို့က်ပါ။

သင်ယုံကြည်လက်ခံတာတွေ ဖြစ်လာမယ်။

သင်ရေးချထားတာနဲ့ သင့်ကိုယ်သင်ယုံကြည်မှုရှိလျှင် ဒါတွေဖြစ်လာ
မှာ မလွဲပါဘူး။ သင်ရေးချထားပြီး မကြာမီ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။
ဘာကံဖတ်ဟာ လိပ်ပြာဘဝကို ကူးသွားတယ်ဆိုတာကို သင်တွေ့လာမှာပါ။
သင့်ရဲ့အခိုင်အမာရေးသားထားချက်မှာ ရေးသားတဲ့အတိုင်း သင်ဟာ အလွန်
အမင်း အောင်မြင်လာမှာဖြစ်တယ်။



အခန်း(၄)

ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာရှိ၍
သင့်မြတ်လျော်ကန်သော
အောင်မြင်မှုအတွက်
အမြင် နှင့် ပန်းတိုင်

**VISION AND GOAL
FOR
WHOLESOME SUCCESS**

အကယ်၍ မပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ ရောဂါတစ်ခုသာဖြစ်တယ်ဆိုရင် လူသား
လုံးဟာ တစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ်တော့ ကြေကွဲဝမ်းနည်းခြင်းရောဂါကို
ပြတယ်လို့ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

ကြေကွဲဝမ်းနည်းရခြင်း ရောဂါအကြောင်းရင်းကတော့ မတူပါဘူး။
တချို့က ဆင်းရဲလို့ ကြေကွဲတယ်။

အချို့ကတော့ ကျန်းမာရေးမကောင်းလို့ ဝမ်းနည်းတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ပျော်ရွှင်မှုရရှိဖို့ ချမ်းသာရာချမ်းသာကြောင်း ကြိုးစား
ပြတယ်။

ငွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ပြဿနာတွေကင်းဝေးစေပြီး ပျော်ရွှင်မှုကို
ပံ့ပိုးနိုင်မယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက ဒီယူဆချက်တွေ
ပေးသွင်းတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက်အထိ မှားနိုင်လဲဆိုတာကို အချိန်
အလက သက်သေပြတယ်။

ချမ်းသာတဲ့သူ အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး ဘယ်နှစ်ယောက်
ပျော်ရွှင်တာကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ဖူးပါသလဲ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ
အကြွေးအောင်မြင်မှုအိပ်မက်နောက်ကို လိုက်နေတယ်ဆိုရင် ချမ်းသာတဲ့လူအချို့
က ဘာကြောင့်မပျော်ရွှင်ကြတာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားမိမှာပါပဲ။

စဉ်းစားရမယ့် အချက်တစ်ချက်ကတော့ ကျန်းမာရေးပါပဲ။ လူအတော်
များဟာ ချမ်းသာကြပေမယ့် မကျန်းမာကြဘူး။ ငွေဟာ အဖျားအနာကို
ဆင်းစေတဲ့ သက်စောင့်ဆေးမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ချမ်းသာဖို့အတွက် ပူပန်မှု
သို့မဟုတ် စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ဖြစ်စေတာဟာလည်း ဖျားနာစေတဲ့ အကြောင်း

တစ်ရပ်ပဲဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့လည်း ကြွယ်ဝချမ်းသာဖိမ်ခံတာဟာ ရောဂါရကာ ဆေးဝါးကုသရတတ်တယ်။

ဘယ်နည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် လူ့အတော်များများဟာ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ကြပြီး ဆေးထိုးဆေးသောက်နဲ့ ဆေးကုသခတွေ့ အများကြီးပေးနေကြရတယ်။ တစ်ချို့တည်းမှာပဲ ရှုပ်ပိုင်းရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာပါ ချို့ယွင်းလာကြတယ်။

ချမ်းသာတဲ့ လူတွေဟာ ကျန်းမာရေးမှာ ပြဿနာတွေတက်သည်သာမက လူမှုရေးပြဿနာတွေနဲ့လည်း တစ်ပုံတစ်ခေါင်းကြီးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတယ်။ လင်နဲ့မယားကြားမှာ ပြဿနာတွေအများကြီးပဲ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြတ်စဲမယ်တက်ကဲနဲ့ ဖြစ်နေကြတယ်။ ပိုဆိုးတာက အချို့ကျတော့ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ ပြတ်စဲကွာရှင်းခြင်းတွေ ပြုလုပ်ကြတယ်။ နောက်ထပ်လည်း ဒီပုံစံကိုပဲချိုးတယ်။ အချို့က ကွာရှင်းပြတ်စဲပြီးနောက် နောက်အိမ်ထောင်ပြုတယ်။ ထပ်ကွဲတယ်။ ဒီလို သူတို့အတွက် သင့်တော်တဲ့ဘဝကြင်ဖော်ကို ရှာလို့မတွေ့ကြဘူး။ ဒီအတွက် စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်ကုန်ရတော့တာပါပဲ။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပြဿနာနောက်တစ်မျိုးကတော့ ဆယ်ကျော်သက် ပြဿနာပါပဲ။ မိဘအများစုက ကျွန်တော့်ကို သူတို့သားသမီးတွေရဲ့ ပြဿနာကို တိတ်တဆိတ်ပြောပြတယ်။

အချို့မိဘတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သူတို့သားသမီးတွေရဲ့ အပြုအမူကြောင့် အရှက်ကွဲရတယ်လို့ဆိုတယ်။ အိမ်ကထွက်ပြေးတဲ့ လူငယ်များ၊ မူးယစ်ဆေးစွဲတဲ့လူငယ်များနဲ့ ကလေးပြည့်တန်ဆာပြဿနာတွေဟာ အချို့မိဘတွေရင်ဆိုင်နေကြရတဲ့ နေ့စဉ်တွေ့မြင်နေကျ ပြဿနာတွေပါပဲ။

ဒီလိုကလေးမျိုးမွေးထားမိရင် သင် ဘာလုပ်မှာလဲ။ ကျွန်တော် ဒီပြဿနာမျိုးကို တစ်ချိန်လုံးတွေ့နေရတယ်။ အင်မတန်နာမည်ကြီးတဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသားမင်းသမီးတွေနဲ့ အောင်မြင်တဲ့စီးပွားရေးသမားတွေသော်မှ ဒီဝဲဂယက်လွတ်ထွက်မသွားပါဘူး။

ဒါဆို အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲ ။ဒါတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတဲ့သဘောက ဘာကြောင့်မဖြစ်ပဲနေလို့မရတာလဲ။

တကယ်တော့ ဒီလို ရလဒ်တွေရတာဟာ မဆန်းပါဘူး။ ဘာကြောင့် ဆိုတော့ သူတို့ဟာ အပေါင်းဘက်ကို ရည်သန်တဲ့အလုပ်မျိုး ဘယ်တုန်းက မလုပ်ကြလို့ပဲ။

သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ငွေကြေးလုံခြုံမှုအတွက်ကိုသာ အာရုံစိုက်ကြ တယ်။

ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အောင်မြင် တာကတော့ အသေအချာပါပဲ။ သို့သော် အခြားဘက်ကတော့ ဆုံးရှုံးတာပေါ့။

အများစုဟာ ငွေအတွက် တကယ့်ကျန်းမာရေးကို စွန့်ကြတယ်။ အဲဒီ ငွေဟာ ဈေးကြီးတဲ့ဆေးဝါးတွေအတွက်ပဲ ဖြစ်သွားတော့တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရပါ့မလဲ။

ခုဆို သူတို့ဟာ ဈေးကြီးတဲ့ ဆေးတွေကိုသောက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးတွေ ကိုသမ္မုတွေကိုလည်း ခံယူနေကြရတာပဲ။ သူတို့ရဲ့ပိုက်ဆံဟာ ဒါကလွဲလို့ မလွဲမှမရတာပဲ။ သူတို့အတွက် ရွေးစရာလမ်းမရှိဘူး။ ဒီကနေ ဘေးထွက် ချီးတွေအများကြီးကို ခံနေရတာပဲပေါ့။

အချို့ကျတော့ မခံနိုင်လွန်းလို့ အိမ်ဆေးတွေသောက်နေရတယ်။ အကိုက် ချောက်ဆေးတွေ သောက်နေရတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ဒါတွေကို မသောက်ပစ်ဖို့ အရက်တွေသောက်နေကြရတယ်။ ငွေရှာတာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ။ တစ်တိုးတက်စေဖို့အတွက်ပါပဲ။ ချစ်သူခင်သူတွေနဲ့ အတူနေရအောင်လို့ ကြိုးကြတာဖြစ်တယ်။

သို့သော် ဒီလိုလုပ်ရင်းကိုင်ရင်းက ငွေကြေးလည်းပြည့်စုံလာရော သောက်နဲ့တစ်ယောက် ဝေးကွာသွားကြတယ်။ တင်းမာမှုတွေများလာတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေတွေမှာ သူတို့ဟာ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အချိန်တွေကို မပဲတဲ့အနေနဲ့ ဈေးကြီးတဲ့လက်ဆောင်တွေ (တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်) ကြတယ်။ သို့မဟုတ် ယိုယွင်းလာတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ပပျောက်စေဖို့ ကြိုးကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့သိထားတဲ့အတိုင်းပဲ။ နှစ်သက်တာဟာ ခဏပါပဲ။ တာရှည်မခံပါဘူး။ အထီးကျန်မှုနဲ့ ဝမ်းနည်းစရာ ပြန်ရောက်လာပြန်တယ်။

အမှန်အတိုင်း ရိုးရိုးသားသားဝန်ခံရရင်တော့ ချမ်းသာတဲ့သူတွေဟာ မပျော်ရွှင်ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ အခြားဘာအတွက် အလုပ်လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာဖို့ အလုပ်လုပ်ကြတာကိုး။ သူတို့ဟာ သူတို့ချည်းသာ ဒီလိုအမှားကို လုပ်မိတာမဟုတ်ပါဘူး။

ပညာရေးမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ ပညာရအောင်လုပ်တယ်။ ဒီအတွက် ကျွန်တဘာမှမရတော့ဘူး။ သူတို့ဟာ ပညာသင်ကြားကြရာ တစ်စုံတစ်ရာပေး ပညာရပ်ကို တတ်မြောက်လာကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီပညာရဲ့အရည်အချင်း တစ်ခါမှ အသုံးမချကြဘူး။ ဒီတော့ အချို့ကိုကြည့်ရတာ အပြင်ကတော့ လှပ တယ်။ အတွင်းမှာ ဗလာအတိ၊ ဆွဲဆောင်မှု ဘာမှမရှိ၊ စိတ်ပျက်စရာကောင်း ပါဘိ။

သင့်ရဲ့ဘဝကို ဘာဖြစ်စေချင်သလဲ။

ဒီအခန်းမှာ သင့်ရဲ့ဘဝအဆင့်ဆင့် ဖြစ်စဉ်အမျိုးမျိုးကို လှန်လှော့ရှု ဖော်ပြပါမယ်။ ဒီလိုဖော်ပြရာကနေ သင့်အနေနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ဆောင်ရွက် ရာ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကို တွေ့မြင်လာမှာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ ဝမ်းတို အမြင်ခြားနားချက်ကို သိရှိလာမှာဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကနေ သင့်ရဲ့ဘဝကို ပြု ပြီးမြောက်ပြီး နားလည်သဘောပေါက်လာကာ သင်သွားလိုတဲ့ လမ်းခေါ် လမ်းပြမြေပုံချမှတ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့မိဘတွေနဲ့ ဆရာဆရာ တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို အောင်မြင်တဲ့ အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးတွေလုပ်ဖို့ လူတွေဖြစ်လာစေဖို့ ပြောဆိုဆုံးမကြတယ်။ ဒါကိုရယူဖို့ ကျွန်တော်တို့ စာကြိုးစားကြတယ်။

လူတိုင်းက စာတော်တဲ့သူဟာ အလုပ်ကောင်းကောင်းရပြီး အောင်မြင် ရရှိကာ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကိုရမယ်လို့ မျှော်လင့်ကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့မိဘအများစုဟာလည်း လူတွေရဲ့ အရည်အချင်း မြင့်တင်ပေးဖို့နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေမှာ တိုးတက်ဖို့အတွက် ဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်ပေးမှုနည်းကြတယ်။

ဒီတော့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့အလုပ်တွေမှာ တိုးတက်စေ

ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ကာ ကြီးပြင်းလာကြ
ဆဲမယ့် ကြင်ဖက်ချစ်သူ(ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်း) ရွေးချယ်မှုနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်
ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ဆောင်ရွက်မှုတွေကို ဘာမှနားမလည်ကြတာကို တွေ့ရ
တယ်။ စင်စစ်မှာ ကလေးတွေကို ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမှာဖြစ်ဖြစ် ပေါက်မြောက်
အောင် ညွှန်ကြားပြသခြင်း မရှိကြဘူး။ ဥပမာ- မိသားစုချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု၊
အခုအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်၊ အုပ်စုဆက်ဆံရေး စတာတွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်
လှစ်လှူရှုထားကြတယ်။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသားယောက်ျားတွေဟာ တစ်ဖက်မှသာ သုံးသပ်
သော ပန်းတိုင်ကိုရောက်ရှိရေးအမြင်ကိုသာ ဦးတည်ထားတယ်။ ဒါကြောင့်
အမျိုးသားအများစုဟာ သူတို့ရဲ့လုပ်ငန်းပန်းတိုင်ကိုသာ ဦးတည်တယ်။ သူတို့
အတွက် ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ မိမိအိမ်ထောင်စုကို ငွေကြေးထောက်ပံ့ဖို့
အတွက် တာဝန်ရှိတယ်။ အိမ်ကြီးကြီးနဲ့ထားပြီး ဖိမ်ကျကျ နေထိုင်ဖို့အတွက်
ခံနိုင်ပေးရန်သာ လိုအပ်တယ်လို့ ယူဆကြတယ်။

တကယ်လို့ ဒီလိုလူငယ်တစ်ယောက်ကို အနာဂတ်အတွက် ဘာလုပ်
ဆဲဆိုတာကို မေးတဲ့အခါ (ကျွန်တော်တို့လိုပဲပေါ့) သူဟာ ငွေကြေးပြည့်စုံမှုကို
ဝေမစမယ်။ နောက် သူလိုတာက အိမ်နဲ့ကားပဲဖြစ်မှာပေါ့။

သူဟာ သူ့ရဲ့ချစ်သူနဲ့ဆက်ဆံရေးကို စဉ်းစားမှာမဟုတ်သလို သူ့ရဲ့
ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း သိပ်စဉ်းစားမှာမဟုတ်ဘူး။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့တော့ လူမှုဆက်ဆံရေးကို အမျိုးသားတွေထက်
ပိုပြီးအလေးထားတာကို တွေ့ရပေမယ်။ သို့သော် ယနေ့မှာ သူတို့ဟာ
အလုပ်လုပ်တဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့ ဖြစ်လာတာကြောင့် သူတို့စဉ်းစားပုံလည်း
အလွန်လဲလာကြပြီဖြစ်တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေရဲ့ အမြင်တွေနဲ့
ပန်းတိုင်တွေကို မိဘတွေရဲ့ ရိုးရာအစဉ်အလာအတွေးတွေက လွှမ်းမိုးထားတာ
ကို တွေ့ရပေမယ်။ အဓိကရည်မှန်းချက်ကတော့ ပညာရေးနဲ့ အလုပ်အကိုင်ပါပဲ။
အနာဂတ်မှာ အရေးပါတဲ့ အမြင်တွေဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေး၊ လူနေမှုပုံစံနဲ့ လူမှု
ဆက်ဆံရေးတို့ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မမြင်နိုင်ကြပါဘူး။

အမြင်

အမြင်ကတော့ သင် အနာဂတ်မှာလိုချင်တဲ့ ရုပ်ပုံကားချပ်သဘောမျိုး ပါပဲ။

ကျွန်တော်က သင့်ရဲ့ပုဂ္ဂလိက (ကိုယ်ပိုင်)အမြင်ကို ပြောပြပါဆိုရင် သင်က “ကျွန်တော် နောက်နှစ်နှစ်အတွင်းမှာ BMW 7 series ကို ပိုင်ချင်တယ်” ဆိုတာမျိုး ပြောမှာပေါ့။

ဒါဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ပန်းတိုင်ပဲ။ သင် ဘာလိုချင်လဲ။ ဘယ်အချိန်အတွင်းမှာလဲ။ အပြည့်အစုံပါတယ်။ သို့သော် အမြင်ဟာ ဒီနေရာမှာ ဒီထက်ပြည့်စုံတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ BMW ကို ပိုင်တယ်ဆိုရင် ဒါကို သင်ကိုယ်တိုင် မောင်းမှာလား၊ ယာဉ်မောင်းတစ်ယောက် ငှားထားမှာလား။ သင်က အဲဒါတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ထားရမယ်။ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးထားရမယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ကားထဲမှာ စိတ်ဓာတ်တင်းကြပ်ခြင်းမရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မြင်ထားပါသလား။ သင်ဟာ ကားထဲမှာ ပျော်နေသလား။ အကောင်းမြင်တဲ့ပုံကောပေါ်ရဲ့လား။ သင့်ရဲ့မိန်းမကို သင့်ဘေးမှာမြင်လား။ သူကော သင်နဲ့အတူ ပျော်နေပါသလား။ သင့်ရဲ့ကလေးတွေကော။

ဒါဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ပန်းတိုင်ကို သတ်မှတ်ထားခြင်းနဲ့ အမြင်ကို ကွဲကွဲပြားပြား သဘောပေါက်နိုင်ပြီဖြစ်တယ်။ အမြင်ဆိုတာ ပြည့်စုံတဲ့ပုံဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့ဘဝကို အပြည့်အစုံ ပါဝင်ထားစေတာဖြစ်တယ်။ BMWကို သင်စီးနေတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ပျော်နေရဲ့လား။ သင်ဟာ ဘယ်လိုလူစားလဲ။ သင်ဟာ လူတွေကို ခါးသီးမုန်းတီးတယ်။ အခြားလူတွေကို ဂရုမစိုက်သူပါပဲလား။

ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ သဘောကောင်းတယ်၊ ကြင်နာတတ်တဲ့လူလား။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ပျော်ရွှင်သူပဲလား။ ဒါမှမဟုတ်ရင် သူတစ်ပါးနဲ့ အရောမဝင်ဘဲနေတတ်သူလား။ သင်ဟာ သင်မောင်းသွားတဲ့ စက်လိုလူလား။

ဒါတွေအားလုံး အတူတူထည့်လိုက်ရင်တော့ အမြင်ဆိုတာရတယ်ပေါ့။ သင်က အမြင်အကြောင်းကိုရေးတဲ့အခါ သင်လိုတဲ့ သင့်အကြောင်းလောကီလို့

အောင်မြင်မှုဆီသို့

အောင်မြင်ပါနဲ့။ အားလုံး အဖက်ဖက်ကပြည့်စုံအောင် ထည့်ပါ။ ပန်းတိုင်တွေဆို
တိကျတယ်။ သင့်ဘဝအစိတ်အပိုင်းတွေကိုတော့ အထောက်အကူပြုတယ်။
အဖက်ဖက်ကအမြင်ဟာ ပန်းတိုင်ပေါင်းများစွာနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်။ အမြင်
တော့ ပိုမိုကြီးမားပြည့်စုံတဲ့ပုံကို ပေါ်လွင်စေတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ပန်းတိုင်နဲ့အမြင်ကို တည်ဆောက်လိုတယ်ဆိုရင်
ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်တော်တို့ လူသားအနေနဲ့ မြင်ထားရမယ်။

လူသားတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားပြီး ဉာဏ်
အာထက်မြက်ကာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် အသက်ရပ်တည် နေထိုင်သူ
တွေဖြစ်တယ်။

ဒါကို မိမိစိတ်သန္တာန်အတွင်းရောက်အောင် ကြိုးစားပါ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါတွေအားလုံးဟာ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အချက်အချာ
အခံ့ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ရှင်ဝတ္ထုရည်မှန်းချက်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပန်းတိုင်ဟာ ကျွန်တော်တို့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့ ကျန်းမာရေး၊
ဆီသံခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ များစွာရရှိထားတာတွေနဲ့ ဆိုင်တယ်။
ပြည့်ကောင်းပြီး ကြံ့ခိုင်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရှိသူဟာ ဘဝကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ
ဖြတ်သန်းနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းဟာ တောင့်တင်းခိုင်မာတဲ့
ဆီသံခန္ဓာကို အလိုရှိတယ်။ ကျန်းမာရေးဟာ ဘဝအတွက် အရေးအကြီးဆုံး
အပိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ သို့သော် လူတော်တော်များများကတော့ ဒါကို
အလုပ်လျှော့ထားကြတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ပန်းတိုင်ထားကာ အလုပ်
အလုပ်ကြဲဘူး။ ကျန်းမာရေးမကောင်းရင် အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး။ ပိုက်ဆံမရဘူး
နဲ့၊ အခြားလုပ်ချင်တာတွေလည်း လုပ်လို့မရဘူး။

ဖျားနာနေရင် အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် ကျသွားတယ်။ ဒီတော့
အလုပ်အပ်တဲ့ပန်းတိုင်တွေကိုလည်း ရောက်အောင်မသွားနိုင်ဘူး။ ဝေဒနာခံစားရ
တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်များဟာလည်း ပျက်ပြားလာတယ်။

နေမကောင်းရင် စိတ်ကို တစ်နေရာတည်း စုစည်းမထားနိုင်ပါ။

တရားလည်း မထိုင်နိုင်ပါ။ ဆုလည်း မတောင်းနိုင်ပါ။ နာကျင်မှုတွေများနေတဲ့ အခါမှာ အလုပ်တစ်ခုကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် ဦးဆောင်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းရည်မှန်းချက်ဆိုတာဟာ လူအများရဲ့ဘဝအတွက် အင်မတန်မှ အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍမှာ ပါဝင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲ (ဆီမီနာ)တွေကို လုပ်တဲ့အခါတိုင်း လူတွေကို သူတို့ရဲ့အရေးအပါ ဆုံးသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရေးခိုင်းပါတယ်။ ဒီအခါမှာ သူတို့က 'ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း' ကိုသာ ထိပ်ဆုံးဦးစားပေးနေရာမှာ ထားပါတယ်။

တကယ်လည်း သင့်ရဲ့ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း လိုအပ်မှုတွေကို သတ်မှတ်ထား ရမှာဖြစ်တယ်။ ကား၊ အိမ်၊ အဝတ်အထည်၊ နောက် အီလက်ထရွန်းနစ် ပစ္စည်းမျိုးစုံကို လိုချင်တာပဲလေ။ ကျွန်တော်တို့နေထိုင်မှုအဆင့်နဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ လိုချင်တာပဲပေါ့။ ဒီအတွက် ဘာမှရှက်စရာမလိုပါဘူး။ သူတို့ ရှိနေတယ်။ ကျွန်တော်တို့က သုံးရမှာပဲပေါ့။ ဒါမှလည်း ပျော်ရွှင်မှုကိုရမှာပဲပေါ့။

သို့သော် ဒါတွေနဲ့ တကယ်တမ်းပျော်ကြရဲ့လား။ ဆိုလိုတာက ဒီရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေဟာ မိမိကိုပေးထားတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း မဟုတ်တဲ့အပိုင်းနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိကြရဲ့လား။ ဒါတွေကိုရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ဟာ တကယ်ပျော်ရွှင်မှုကိုဖြစ်စေရဲ့လား။

ဉာဏ်ပညာနဲ့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာရည်မှန်းချက်

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပညာရေး(ပညာသင်ကြားမှု) ဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်ကို ထားရှိဖို့လိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ အသိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်နှစ်မျိုးလုံးကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း အရည်အသွေးမြင့်မားစေရမယ်။ ဘာမဆို အတွေးအခေါ် စတာပဲ။ အတွေးမျိုးစေ့ကနေ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်တွေကို ဆောင်ရွက် ပေးနိုင်တာဖြစ်တယ်။

ပညာဉာဏ်ရင့်သန်ထက်မြက်စေဖို့ စာဖတ်ရတယ်။ အခြားမဟုတ် စာဖတ်ခြင်းနဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို စုဆောင်းလေ့လာခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ခွင်မှာ များစွာတိုးတက်အောင်မြင်လာမှာဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့ဉာဏ်ချက်

(အောက်မြက်မှု)ကို စိန်ခေါ်ခြင်းမရှိရင် သို့မဟုတ် အသုံးချနိုင်ခြင်းမရှိရင် သင့်ဘဝ
ပျင်းစရာကောင်းနေပြီး စိတ်ထဲဟာတာတာကြီးဖြစ်နေမှာပဲ။

ဘယ်အရာနဲ့မဆို ဒါကိုမလဲနိုင်ကြဘူး။

ဆက်လက်ပြီး အသစ်တွေသင်ယူတာဟာ အမြဲတစေ လန်းဆန်းနေပြီး
အိတ်ဝင်စားစေတယ်။ မဟုတ်တာတွေမလုပ်ဖို့အတွက်လည်း တားဆီးပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘွဲ့ရသွားပြီး ကျောင်းကနေထွက်သွားတဲ့အခါ
ဆင်ယူမှုတွေပြီးသွားပါပြီလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ တကယ်တော့ အဲဒီအချိန်ရောက်
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်တိုင်ပညာရှာယူမှုကို စတင်တာပဲဖြစ်တယ်။

ဘွဲ့ရတယ်ဆိုတာ အလုပ်အတွက်လိုအပ်တဲ့ အနိမ့်ဆုံးအဆင့် ပညာရေး
ဆိုင်ရထားတာပါပဲ။

သူ့ကို အလုပ်ထဲကနေ လိုအပ်တာတွေကို စာဖတ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးပွဲ
တက်ရောက်ခြင်း လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများကို သုံးသပ်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့်
သူ့ဘာသာသူသင်ယူဖို့ မျှော်လင့်ထားကြတာပဲ။

ဘယ်လိုလူတွေ ဘယ်လောက်များများဟာ ဒီလိုဆောင်ရွက်ကြတာလဲ။

ဆရာဝန်တွေဟာ ဆေးပညာဆွေးနွေးပွဲတွေ သင်တန်းတွေကို
ဆက်တက်နေရတယ်။ ဒီလိုပဲ။ အင်ဂျင်နီယာ၊ ဗိသုကာ စတဲ့ အသက်မွေး
ဝမ်းကျောင်းပညာရှင်များဟာလည်း နောက်ဆုံးပေါ်တိုးတက်နေတဲ့ ပညာရပ်
တွေကို မျက်ခြည်မပြတ် လေ့လာနေကြရတယ်။ သင်ကရော။ သင်က ဘယ်
နယ်ပယ်မှာ အလုပ်လုပ်နေလုပ်နေ ဘယ်အခြေအနေမှာရောက်ရောက် စဉ်ဆက်
မပြတ် လေ့လာသင်ယူနေဖို့ လိုတယ်လို့ မထင်ဘူးလား။

လူမှုရေးပန်းတိုင်

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းနဲ့ ဉာဏ်ပညာတို့ကိုရရှိပြီးနောက်မှာ ဒါတွေကို မိမိ
ဝတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေနဲ့အတူ အသုံးမပြုဘဲနေရင်တော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှာ
မဟုတ်ဘူးပေါ့။

လူမှုရေးသားကောင်များဖြစ်တဲ့အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိအောင်မြင်
တာတွေကို အခြားသူများနဲ့ မျှဝေသုံးစွဲမှသာလျှင် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို ရမှာ

ဖြစ်တယ်။ သင်ရဲ့ ကြင်ဖော်၊ ချစ်သူ (ဇနီးမယားနဲ့ သမီးသားများ)၊ သင်နဲ့ ချစ်ခင်သူများ၊ လုပ်ငန်းခွင်မှ မိတ်ဆွေများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများနဲ့ ကောင်းမွန် တဲ့ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့လိုတယ်။

လူဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထောက်အကူပြုကာ ပူးတွဲ နေထိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဒီတော့ သင့်ရဲ့ အမြင် ထဲမှာ လူတွေနဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရေးဟာ အရေးကြီးတဲ့ ဘဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ပါဝင်စေဖို့ အရေးကြီး တယ်ဆိုတာကို ထည့်သွင်းထားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပန်းတိုင်

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သင်ဟာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအဆင့်တစ်ခုကို ရောက်ရှိသွားမှာဖြစ်တယ်။ သို့သော်ငြား လည်း သင့်အားပျိုးထောင်သောသူကို မေ့ထားလျှင် အဆင်ပြေမှာမဟုတ်ဘူး။ သင့်ကို ထာဝရဘုရားရှင်က ဖန်တီးထားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အလားက ဖန်တီး ထားတယ် စတဲ့ ဘာသာရေးယူဆချက်တွေ ရှိချင်ရှိမယ်။ သင့်အနေနဲ့ ကိုးကွယ် နေတဲ့ ဗုဒ္ဓဘုရား စတဲ့ ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်တွေ ရှိချင်ရှိမယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တွေက ဘုရား(ဂေါတမ)၊ ခရစ်ယာန်တွေက ယေရှုခရစ်၊ မွတ်ဆလင်တွေက မိုဟာမက် စသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာဝင်အသီးသီးက မိမိတို့ရဲ့ ဘုရားသခင် တန်းခိုးရှင်တွေကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာအဖြစ် လက်ခံယုံကြည်ကြတယ်။

ဘာသာသာပဲ ကိုးကွယ်ကိုးကွယ် အရေးမကြီးပါဘူး။ အဲဒီတန်ခိုး ရှင်တို့ရဲ့ စွမ်းအင်ဟာ မိမိတို့ရဲ့စိတ်သန္တာန်အတွင်းမှာ ကိန်းအောင်းနေတယ် ဆိုတာကို သိထားရမယ်။ ဒါကို ရှာဖွေပါ။ အဲဒီကနေ ပျော်ရွှင်မှုအပြည့်အဝ ရဖို့အတွက်ကို ထူထောင်မှုပြုလုပ်ပါ။ ဒါဟာ ဘဝအတွက် ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံးကို ပေးအပ်နိုင်သည်သာမက သင့်အား စိတ်တန်ခိုးကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးမှာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ သင့်ဘာသာရေးရဲ့ အထွတ်အထိပ်မှာရှိတဲ့ သူတွေရဲ့ တန်ခိုးစွမ်းအင်ကို ရရှိစေတဲ့လမ်းကြောင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိလာမယ်။ ဒီအတွက် သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေကို လွယ်ကူစွာ အောင်မြင်မှုရလာစေမှာ ဖြစ်တယ်။

တန်ခိုးရှင်(ဘုရား)တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို အကောင်ဆုံးသော နေထိုင်မှုကို ရရှိစေဖို့ လိုလားကြမှာအမှန်ပဲ။ ဒီတော့ သူတို့ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်မှု ပြုပါ။

ဒါဟာ အခြားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို ရောက်ရှိစေဖို့ အတွက်ကိုလည်း လှုံ့ဆော်ပေးဖို့လိုအပ်တဲ့ အချက်တစ်ခုပဲ။ စဉ်းစားကြည့်လေ။ မိမိဟာ ကျန်းမာရေးမကောင်းဘူး။ ဖျားနာနေတယ် ဆိုပါစို့။ ဒီဘာသာရေးကို ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မှာလဲ။

နောက်ပြီး ဆင်းရဲနေရင်ကော။ ဘာသာရေးကို များများလုပ်ဖို့ အချိန်မရှိဘူး။ ဆင်းရဲတဲ့အခါ စားဝတ်နေရေးအတွက် အချိန်အများကြီးပေးရတယ်။ ဆင်းရဲနေသူတစ်ယောက်အတွက် ဘုရားထက် မိမိမှာ ပိုပြီးအရေးကြီးတာကို လုပ်ဖို့ အလုပ်တွေရှိနေတတ်တယ်။ ဒီတော့ မိမိအနေနဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ပြည့်စုံအောင် ပထမကြိုးစားရပါမယ်။ ဒါတွေမပြည့်စုံရင် သင့်အနေနဲ့ ဘာသာရေးကို အချိန်ပေးကာ လေးလေးနက်နက်လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပေဘူး။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ 'အမြင်' ကို ပြန်ပြောရအောင်။ ကျွန်တော်တို့ ဟာ မိမိတို့ဘဝမှာ အဖက်ဖက်ကပြည့်စုံတဲ့အမြင်ကို ထားရှိရမှာဖြစ်တယ်။ သောဉာဏ်ပြည့်စုံပြီး ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းပြည့်စုံမယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ရေးရာအတွက် ဘာသာရေးလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်မှာပဲ။ ဒီအခါမှာ သင်ဟာ အဖက်ဖက်က ပြည့်စုံပြီး မြင့်မားတဲ့ဘဝမှာ နေသွားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

နောက်တိုက်ကို သတ်မှတ်ခြင်း

ဒီတော့ သင်လိုချင်တာဘာလဲဆိုတာကို သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ကောင်းကောင်းသိနေပြီပဲ။ သင်လိုအပ်တဲ့အချက်တွေအားလုံးကို ရေးချလိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ(ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း)လိုအပ်မှုနဲ့ ပထမစလှိုက်ပါ။ အတိအကျသတ်မှတ်ပါ။ ကား၊ အိမ်နဲ့ သင်လိုချင်တဲ့ လူနေမှုဘဝအတွက် ဖြစ်ချင်တဲ့အားလုံးကို ရေးချလိုက်ပါ။ အိမ်မက်ကြီးကြီးကို မက်လိုက်ပါ။ သင်ဟာ အမြင့်မားဆုံးသော အငွမ်းသတ္တိ (စိတ်တန်ခိုး)နဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာပဲ။ လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ ရေးထားပြီး နောက်မှ နောင်တရဝမ်းနည်းမနေပါနဲ့။ သင့်အနေနဲ့ ပေါင်မုန့်ဖုတ်တဲ့စက်ရုံ

တစ်ရုံလုံး ဝယ်နိုင်နေမှတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပေါင်မုန့်တစ်လုံးတည်းဝယ်မှာလဲ။ သင်ဟာ မသိစိတ်တန်ခိုးနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့အခါ ဘာမဆို လိုသမျှရတယ်။ သင်ယုံကြည်တာကို သင်ရတယ်။

သင်ဟာ မသိစိတ်နဲ့ ယန်းတိုင်ကိုသွားနေတဲ့အခါ သတိပြုစရာ ထူးခြားတဲ့ နောက်တစ်ခုရှိသေးတယ်။ တကယ်လို့ သင်လိုတယ်လို့ ရေးထားတဲ့ဟာတွေဟာ သင်နဲ့ အလှမ်းအရမ်းဝေးနေတယ်ဆိုရင် မသိစိတ်က အလှမ်းဝေးနေတာကိုရှောင်ဖို့အတွက် တိုက်တွန်းသွားမှာပါ။ ဒါကြောင့် သင်ရေးထားတာတွေဟာ မဖြစ်နိုင်ဖြစ်နိုင် သင်နဲ့မဆိုင်ပါဘူး။

သင်လိုချင်တာကို ရေးချဖို့ပဲလိုတယ်။ သို့သော် သင်လိုချင်တာကို စိတ်ထဲက စွဲစွဲမြဲမြဲဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒပြင်းပြစွာထားပါ။ သင့်ရဲ့ယန်းတိုင်ကို တတ်နိုင်သမျှ အမြင့်ဆုံးမှာထားပါ။ ကျန်တာကို သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို တာဝန်ပေးလိုက်ပါ။

အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် ဆောင်ရွက်စရာတစ်ခုရှိသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ သင်လုပ်စရာတွေကို ရည်မှန်းချက်ထားဖို့ပါပဲ။ ဥပမာ- သင့်ရဲ့လူမှုရေးပတ်သက်ပြီး ကြည့်မယ်။ ဒီအခါ အောက်ပါအမေးများကို ဖြေကြည့်ပါ။

တကယ်လို့ သင့်မှာ အိမ်ထောင်ရှိတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် အနာဂတ်မှာ လက်ထပ်မယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ချစ်သူကြင်ဖော်နဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံမှုပုံစံမျိုးကို လိုချင်သလဲ။

သင် ဘယ်လိုမိဘမျိုး ဖြစ်ချင်ပါသလဲ။ သင် ဘယ်လို မိတ်ဆွေမျိုးလိုချင်သလဲ။ သင်ကရော ဘယ်လိုမိတ်ဆွေမျိုး ဖြစ်ချင်သလဲ။ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းကိုင်ဖက်တွေနဲ့ကော ဘယ်လိုဆက်ဆံရေး လိုချင်ပါသလဲ။ သင့်ရဲ့လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုး ရယူလိုပါသလဲ။ စကောက်မာစတာ။ ရေကူးအသင်းခေါင်းဆောင်၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များခေါင်းဆောင် (မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဝတ်အသင်း ၂၀၀၀) စတာတွေ လုပ်မလား။ သင်လုပ်နိုင်လား။ သင့်အတွက် အခြေခံယန်းတိုင်အတွက် စာရင်းပြုစုထားပြီး သင် ဘယ်နေရာမှာ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ။ ဖြစ်ချင်တာကို ရေးချလိုက်ပါ။

ဒီအတိုင်းပဲ။ သင့်ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ဘယ်လောက်တိုးတက်ချင်သလဲ။

သတ်မှတ်လိုက်ပါ။ ဉာဏ်စွမ်းရည်နဲ့ ပညာရေး (ကျောင်းနေခြင်း) ကို ဘယ်အဆင့်အထိ လိုချင်လဲဆိုတာ သတ်မှတ်ပါ။

အောင်မြင်သူများရဲ့ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိတွေကို ဖတ်ပါ။ ဉာဏ်ကွန့်မြူး မိမိကိုယ်မိမိတည်ဆောက်ခြင်းဆိုင်ရာ စာအုပ်များကို ဖတ်ပါ။ ဒါတွေက သောက်အကူအများကြီးပြုမှာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့တော့ လူသစ်တန်း ကို နှစ်လကို စာအုပ်အသစ်တစ်အုပ်ဖတ်ဖို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အနှစ်မှာ (၆)အုပ် ဖတ်ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒါဟာ ပုံမှန်စာဖတ်သူတစ်ယောက်ဖတ်တဲ့ ပုံဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် သင်ဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ရည်မှန်ချက်ပန်းတိုင်ထားရှိလိုမှာပါပဲ။ ဘာသာရေးတွေအားလုံးမှာ သင့်ကို လူကောင်းဖြစ်ချင်ကြတာပဲ။ ဘုရား(ဂျေ့ဒ် စသည်)ကို ကြည်ညို သူတစ်ယောက် ဖြစ်စေချင်တာပါပဲ။ ဘာသာအတော်များများမှာ ဘုရားသခင် (ဂျေ့ဒ်) သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်တို့ရဲ့တန်ခိုးနဲ့ လိုရာဆန္ဒပြည့်စေတာတွေရှိတယ်။ ဒါဟာ တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် မသိစိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်ခိုင်းတာနဲ့ တူပါတယ်။ သိစိတ်နဲ့အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိလိုတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြံခိုင်မှုများကို ရရှိစေတာဖြစ်တယ်။ ဒါကို ဒီစာအုပ်မှာ မသိစိတ်ဖြင့် စွမ်းဆောင် ခြင်းအနေနဲ့ ဖော်ပြထားတာဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို တည်ဆောက်ပါ။ သင်လိုချင် တွေကို ရေးချပါ။ ဒီအတွက် အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်တွေကို ပြီးခဲ့တဲ့အခန်း မှာ ဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း ရေးချပါ။ ယခုအခါ သင့်အနေနဲ့ လမ်းပေါ်ရောက်နေပြီ ဖြစ်တယ်။ သင်ရဲ့ နေ့စဉ် အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်တွေနဲ့ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်တွေ ကို တကယ့်အမြင်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာမှာပါပဲ။

ပန်းတိုင်နုမှုမှာပုံစံ

အောက်ပါဥပမာဟာ ပုံမှန်အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်ကို အလွယ် ကို ပြောင်းနိုင်တဲ့ ပန်းတိုင်များပါပဲ။

ဒါဟာ မာကက်တင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးရဲ့ ရေးသားချက်ဖြစ်ပြီး သူမဟာ လက်ရှိနဲ့ အနာဂတ်အတွက် ကျွန်တော်နဲ့အတူ ပန်းတိုင်ကို မျှဝေသူ

တစ်ဦးဖြစ်တယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပန်းတိုင်များ

ကျွန်မဟာ ကျန်းမာချင်တယ်။ ပျော်ရွှင်ချင်တယ်။ အကောင်းမြင်အပေါင်းမြင်မယ်။ တက်ကြွဖျတ်လတ်မယ်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ငယ်ရွယ်နေမယ်။ ကျွန်မရဲ့အဝတ်အစားနဲ့ လိုက်ဖက်ညီစွာ ခန့်ထည်လှပစွာ နေချင်တယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ၅၅ ကီလို (ပေါင် ၁၁၀)မှာ ရှိနေစေမယ်။ ဒီပုံစံအမြဲရှိစေမယ်။

ကျွန်မမှာ ငွေအကြေချေပြီးတဲ့ မာစီဒီး စီ ၂၂၀ (Mercedes C22) ကို ပိုင်ချင်တယ်။ ငွေအကြေချေပြီးသော ကောင်းမွန်စွာပြင်ဆင်ထားပြီး ပျံတိုက်ခန်းမှာ နေချင်တယ်။ ဒါတွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ အလုပ်ကို ကြိုးပမ်းလုပ်မယ်။

ကျွန်မရဲ့ ဘဏ်စာရင်းထဲမှာ ဒေါ်လာတစ်သန်း ရှိချင်တယ်။ ငွေအကြွေးမတင်ချင်ဘူး။

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနဲ့ လုပ်ငန်းတည်ဆောက်မှုပန်းတိုင်

စာ တစ်လတစ်အုပ် ဖတ်ချင်တယ်။ အမ်ဘီအေ (MBA)ကို ပြီးချင်တယ်။ ကျွန်မဟာ ကုမ္ပဏီရဲ့ မာကက်တင်းဒါရိုက်တာ ဖြစ်ချင်တယ်။ ကျွန်မပုံမှန်အလုပ်နဲ့ တာဝန်ရှိတာတွေကို လုပ်ကိုင်တဲ့အပြင် တစ်နှစ်တစ်ခါ ကုမ္ပဏီအတွက် အသုံးကျသော ပရောဂျက်တစ်ခု တင်ချင်တယ်။

လူမှုရေးပန်းတိုင်

ကျွန်မဟာ မိခင်ကောင်း ဇနီးကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်။ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်း (Rotary Club လိုမျိုး) မှာ ပါဝင်ပြီး မိမိရဲ့ အသိုက်အဝန်းကို အလုပ်အကျွေးပြုလိုတယ်။ ကျွန်မရတဲ့ နှစ်စဉ်ဝင်ငွေရဲ့ သက်တမ်းကို လှူထိုက်တဲ့ မိဘမဲ့ကလေးများကို လှူချင်တယ်။

နိတ်ဓာတ်ရေးရာပန်းတိုင်

တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဘုရားကျောင်းသွားမယ်။ နေ့စဉ် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်
 ဘုရားရှိခိုးမယ်။ ကဲ ဒါတွေကိုလေ့လာရင် ဘာတွေတွေ့လဲ။ သူမဟာ
 အမြင်ကို ဖော်ပြထားခြင်းမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် သူမရဲ့အမြင်ကို ကျွန်တော်တို့
 အငယ်တကူ မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ သင်ကော။ ဘယ်လိုလဲ။ သင့်ရဲ့ဘဝကို
 သေချာချာ နားလည်သဘောပေါက်ပါရဲ့လား။ သင် ဘာတွေမြင်ပါသလဲ။
 သင်က ဘဝကို သေချာ ဂဗာနဏ မြင်နိုင်ပါက သင့်ရဲ့ခိုင်မာတဲ့ရေးသားခြင်းကို
 အောင်ရေးချပါ။ သင့်အနေနဲ့ ပြည့်စုံအောင်မြင်ကျေနပ်တဲ့ဘဝကို ခြေတစ်လှမ်း
 ငမ်းနိုင်ပြီ ဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ ဝေဝါးတဲ့အမြင်တွေနဲ့ ခွဲခွာခြင်းမပြုပါနဲ့။ ဒါတွေမရှိတဲ့အခါ
 ဘယ်တည်ရှိနေမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် 'တည်သာတည်ရှိနေမယ်၊ အသက်ရှင်နေမှု
 နည်းသွားမှာဖြစ်တယ်'။

မတ်ခံတွမ်း



အခန်း(၅)

အမြင်ရှိခြင်း -

စိတ်တန်ခိုးအတွက် ပရိုဂရမ်လုပ်ခြင်း

**VISUALIZING -
POWER PROGRAMMING
FOR THE MIND**

ဂရိဒဿနပညာရှင် အရစ္စတိုတယ်က ရေးခဲ့တယ်။

See yourself and you will become.

သင့်ကိုသင်မြင်ပါ။ မြင်တာဟာ သင် ဖြစ်လာမယ်။

နောက်ရာစုတစ်စုကြာတော့ ၁၉၅၄ မှာ ကလော်ဒီဘရစ္စတို က သူ့ရဲ့ နိဒါန်းအုပ်ဖြစ်တဲ့ TNT မှာ အောက်ပါအတိုင်း ရေးခဲ့တယ်။

“ပေါက်ကွဲတဲ့အရှိန်အဝါကို ကြည့်ပါ။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ဘဝမှာ ဘာ ဖြစ်လဲဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ပေါက်ကွဲမှု ရုပ်ပုံကားချပ်ပဲ။ ဒါဟာ မသိစိတ်ကဖြစ်လာ ပါ။ သင့်ကိုယ်ကို သင်ယုံကြည်တဲ့ဆီကနေ ရတယ်။ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်တဲ့ဆီကနေ ဖြစ်လာတာပဲ။ ဘာကိုမဆို အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်စွာ ယုံကြည်လိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ဘဝမှာ တကယ်ဖြစ်လာမှာပါပဲ။ သင်က လုံလောက်တဲ့ ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီကနေ တန်ခိုးတွေ ရလာတာပါပဲ။ ယုံကြည်မှုမှာ တန်ခိုးရှိတယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ယမ်းဘီလူး TNT ပါပဲ။ သင့်စိတ်ထဲမှာ ဘာရယ်၊ ယုံကြည်မှုရယ် ပေါင်းရင် သင်လိုတာ ရကိုရမှာပဲ။ ကျွန်တော် တို့က စကားလုံးတွေနဲ့ စဉ်းစားတာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့က ပုံတွေနဲ့ စဉ်းစားတယ်။ လူတိုင်းအတွက် ကမ္ဘာသုံးဘာသာစကားကတော့ ခံစားမှုပဲ။ ဒီဖန်တီးမှုခွန်အားဟာ သံလိုက်ဆွဲငင်အားလိုပါပဲ။

သူ့ကို တိကျတဲ့ပုံကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါ။ အဲဒီတီထွင်မှု အတွေးတွေဟာ သင့်အတွက် သံလိုက်ဓာတ်ကို ဖန်တီးပေးမှာဖြစ်ပြီး သင့်ကို ဝတ္ထုပစ္စည်းများ သယ်စာတာများ၊ အခွင့်အလမ်းများ၊ အခြေအနေများကို ဖန်တီးပေးမယ်။ လိုချင် သူများကိုသော်မှ သင့်ထံအရောက်လာဖို့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

သင့်ယုံကြည်မှု ခံစားချက်နဲ့ ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ ရုပ်ပုံလွှာကို သင် မြင်ထားတယ်ဆိုလျှင် သူဟာ သင့်ရဲ့ဘဝကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရောက်လာမှာပဲ။ တူညီသောအရာတွေ ဆွဲဆောင်ကြတယ် ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ကမ္ဘာ့နိယာမ တရားဟာ မှန်လာမှာဖြစ်တယ်။ ”

‘အမြင်ရှိခြင်း’ ဟာ မိမိရဲ့ မသိစိတ်ထဲတွင် ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးယူသော အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ထည့်သွင်းခြင်းအတွက် ခွန်အားကောင်းသော နည်းလေ့ တစ်ခုဖြစ်တယ်။ လူအတော်များများဟာ ဒီနည်းကိုသုံးပြီး သူတို့ရဲ့ပန်းတိုင်များကို ရောက်ရှိအောင် အားထုတ်ကြိုးပမ်းကာ အောင်မြင်မှုကို ရခဲ့ကြတယ်။

အချို့သော လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် အမြင်ရှိခြင်းနည်းစဉ်ကို အားကစားပြိုင်ပွဲတွေမှာ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ကိုရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရာမှာ အသုံးပြုတယ်။ အချို့က ဂီတအနုပညာမှာ လူတွေနှစ်ခြိုက်စေဖို့ သုံးတယ်။ အချို့ကတော့ ဟောပြောပွဲတွေမှာ သုံးတယ်။

အချို့ကတော့ ရောဂါတွေကုသရာမှာ အသုံးပြုတာကို တွေ့ရတယ်။ ရောဂါကျွမ်းနေတဲ့ ကင်ဆာရောဂါသည်များကို သူတို့ရဲ့ နေကောင် နေတဲ့ ရုပ်ပုံကိုမြင်စေပြီး သူတို့ဟာ အဲဒါကို သေသေချာချာ ယုံကြည်တဲ့အတွက် ရောဂါပျောက်ကင်းသွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဆရာဝန်တွေကတော့ ဒါကို ရှင်းမပြနိုင်ဘူး။ ဆေးပညာရဲ့ ထူးခြားအံ့ဖွယ်လို့ ဆိုကြတာပဲ။ သို့သော် ဒါဟာ မသိစိတ်ရဲ့ တန်ခိုးအစွမ်းနဲ့ ကုသတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတာကို သတိပြုနိုင် မှာဖြစ်တယ်။

အရင်အခန်းမှာ ကျွန်တော်ရှင်းပြခဲ့တဲ့အတိုင်း အခိုင်အမာပြုရေးသား ခြင်းဟာ ‘အမြင်ရှိခြင်း’ရဲ့ ပုံစံတစ်မျိုးသာဖြစ်တယ်။ သင် စကားလုံးတွေ ရေးချတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ဟာ စကားလုံးတွေကိုသာမက သူတို့နဲ့ဆိုင်တဲ့ ရုပ်ပုံကားချပ်ကိုလည်းမြင်တယ်။

တကယ်လို့ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ပေါ်တွင် သက်ရောက်မှု ပိုမိုပြင်းထန်စေလို
အောင် ရုပ်ပုံကားချပ်ကို ပုံရိပ်များနဲ့ မြင်အောင်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။

ဒါဟာ အင်မတန်ထိရောက်တဲ့နည်းဖြစ်သော်လည်း လွယ်ကူလှတဲ့
နည်းလမ်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အခိုင်အမာပြုရေးသားခြင်းကျတော့ ယေဘုယျ
အားဖြင့် ပိုပြီးလွယ်ကူတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ
အေးသားမှုကိုပြုလုပ်ကြပြီး အဲဒီမှာ ကျွမ်းကျင်ကြတယ်။ စိတ်ထဲကနေ ရုပ်ပုံလွှာ
ထဲ မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ကျတော့ သိပ်ပြီးတော့ ကျင့်သားမရဘူး။

အမြင်ရှိခြင်းမှာ သင့်ရဲ့ယန်းတိုင်ကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် လပေါင်းများစွာ
စိတ်ထဲကနေ ကြည့်ရှုခြင်းတို့ ပါဝင်တယ်။ သင်ဟာ အဲဒီရုပ်ပုံလွှာတွေကို
နေ့စဉ် မပြောင်းမလဲ ထပ်တူထပ်မျှ အသေးစိတ်မြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဒါဟာ စိတ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အပိုင်းဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲကို ရောက်ရှိသွား
ဖို့ မန်ကန်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်တယ်။ လူအများစုကတော့
ဒီလို စိတ်ခွန်အား မရှိကြဘူး။ သူတို့ရဲ့အတွေးတွေဟာ ဟိုရောက်ဒီရောက်
ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒီအတွက် အမြင်ရှိခြင်းဆိုတဲ့ သက်ရောက်မှုဟာ ဆုံးရှုံး
သွားရလေတော့တယ်။

ကျွန်တော့်တစ်ဦးတည်း ပုဂ္ဂလိကမိဋ္ဌာန်အနေနဲ့ အမြင်ရုပ်ပုံရှိခြင်းနည်း
ကို တွန်းအားအဖြစ်ထည့်သွင်းပြီး မသိစိတ်ကို ပရိုဂရမ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုကာ
အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ပထမအစကတော့ ရုပ်ပုံလွှာကိုမြင်နေစေရန် လုပ်ဆောင်ရ
တာ ခက်ခဲလှပါတယ်။

သို့သော် ထပ်ထပ်ခါခါ လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါ ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်
ကြွက်သားတွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး လိုအပ်တဲ့ စိတ်စူးစိုက်မှုကို လုပ်လို့ရလာတယ်။
ကျွန်တော့်သူတွေအားလုံးဟာလည်း မိမိတို့ရဲ့ အမြင်ရှိခြင်းအနုပညာကို ဒီပုံစံအတိုင်း
တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်လို့ရတယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြမယ့် အခန်းမှာ သင်ဟာ ဒီလိုအသုံးဝင်တဲ့ နည်းပညာ
ကိုရိယာကို ဘယ်လိုရယူနိုင်တယ်ဆိုတာကို တင်ပြပါမယ်။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်
ကို ပရိုဂရမ်ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ခြင်းကနေ အမြင်ပုံလွှာရှိခြင်းဟာ သင့်ကို

အထောက်အကူပြုကာ သင့်ရဲ့အလုပ်ခွင် သို့မဟုတ် ကစားရာမှာ ထိပ်တန်းက အောင်မြင်ရကာ သင်လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်များကို ရောက်ရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

အမြင်ပုံလွှာရှိခြင်းကို ဘယ်လိုစတင်မှာလဲ

‘အမြင်ပုံလွှာရှိခြင်း’အတွက် စတင်လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင်တော့ ပထမဦးဆုံး သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်များကို သေချာစွာ စနစ်တကျထားရှိရမှာဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ တိကျရမယ်။ ပြီး သင်ဟာ အဲဒါတွေအတွက် စိတ်ပါလက်ပါရှိရမယ်။

နောက် သင့်အနေနဲ့ ဆိတ်ငြိမ်ပြီး အနှောင့်အယှက်ကင်းသော နေရာ တစ်ခုကို ရှာရမှာဖြစ်တယ်။ အလုပ်မှာဖြစ်ဖြစ် အိမ်မှာဖြစ်ဖြစ် ဆိတ်ငြိမ်သော ထောင့်တစ်နေရာ အထူးသဖြင့် လူတစ်ယောက်မှမရှိတဲ့နေရာ၊ လူသံသူသံမကြားနိုင်သော အနှောင့်အယှက်ကင်းတဲ့နေရာဆိုရင် ပိုကောင်းတယ်။

သင်တို့ထဲမှာ အချို့လူတွေက အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာ စမ်းချောင်းလေးနဲ့ ငှက်သံလေးကို နားထောင်ကာ ကြည့်နူးစရာကောင်းပြီး ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာလေးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိထားမှာပါ။

အဲဒီလိုနေရာမျိုးမှာ မိမိတစ်ယောက်တည်း အမြင်ပုံလွှာကို စတင်တည်ဆောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အဲဒီမှာ တစ်နေရာကို ရွေးပါ။ ထိုင်ပါ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ကို လျှော့ထားလိုက်ပါ။ လူတော်တော်များများကတော့ ရုတ်တရက် စိတ်ကိုလျှော့ထားဖို့ မလွယ်ကြဘူး။

အောက်ပါအဆင့်များဟာ အမြင်ရုပ်ပုံအတွက် စတင်လုပ်ဆောင်သူ လူသစ်များအတွက် တွေ့ရလေ့ရှိသော အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် နည်းလမ်းများပင်ဖြစ်တယ်။

ထိုင်ပါ။ ကုလားထိုင်မှာ ဒါမှမဟုတ် ကြမ်းပြင်မှာ ထိုင်ပါ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ သက်တောင့်သက်သာအနေအထားကို ရောက်ရှိနေပါစေ။

(တတ်နိုင်သမျှ မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ ဒါပေမယ့် သက်သာသင့်သက်သာ မရှိတဲ့ အနေအထားမျိုးနဲ့ တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်မနေပါစေနဲ့။)

နှာခေါင်းကနေ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းပါ။ နောက်တော့ ပါးစပ်ကနေ ဖြည်းဖြည်းလေး ထုတ်ပါ။ သုံးလေးကြိမ် ဒီလိုပဲလုပ်ပါ။

နောက် မျက်စိကို မှိတ်လိုက်ပါ။ နောက် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူသွင်း ထုတ် လုပ်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ တတ်နိုင်သ၍ သင့်ရဲ့ ဝမ်းဗဝ်ကနေ လေနည်းနည်းကိုသာ ဖြည်းဖြည်းထွက်စေပါ။

သင့်ရဲ့ အသက်ရှူထုတ်သွင်းတာကို ဂရုတစိုက်နဲ့ အတော်လေးကြာ အောင် စောင့်ကြည့်ပါ။

သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာက အကြောများ ပြေလျော့လာမှာဖြစ်တယ်။
(လှသစ်များအတွက် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ၁၀ ကြိမ်မျှ ပြုလုပ် ခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးတွေ့မြင်ခြင်းနည်းစဉ်ကို စတင်လာနိုင်မှာဖြစ်တယ်။)

သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ ပြေလျော့သွားတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ပခုံးများကို ပြေလျော့ သွားစေရန် ပြောပါ။ သင့်ရဲ့ပခုံးသားများ လျော့ကျလာတာကို သိတဲ့အခါ သင်ဟာ အတော်လေး ပြေလျော့နေပြီဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် သင့်ရဲ့ဇက်မှ ကြွက်သားများ တင်းမာနေသေးပါက ၎င်းတို့ကို ပြေလျော့သွားစေ နေ့စိတ်ကို ထားလိုက်ရမယ်။ ဒါပြီးရင်တော့ ရင်ဘတ်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကကြွက်သား တွေ လျော့သွားစေရန် ပြောပါ။ ပြီးတော့ လက်နဲ့ ခြေထောက်အကြောတွေကို လျော့ပါစေ။

ဒါတွေအားလုံး ဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်ရတာပါ။ မလောပါနဲ့။ သင့်အနေ နဲ့ သိပ်ပြီးအလျင်လိုနေရင်တော့ စိတ်ပြေလျော့တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လောနေရင် အလုပ်ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ သင်ဟာ အချိန်ကို အလဟဿဖြန့်ပစ်သလို ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ သင်ဟာ အဲဒီအချိန်ကို အသုံးပြုနိုင်ရ မယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သင်ဟာ အနှောင့်အယှက်မရှိ ပကတိငြိမ်းချမ်းနေရမှာ ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်ပြောတာကို ယုံပါ။ ဒါဟာ တကယ်တော့ အလုပ်တွေရှုပ် နေကြတဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ လွယ်လှတာမဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ပဲ သင်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကို တင်းကြပ်မှုမရှိဘဲ စိတ်အေးလက်အေးရှိစေနိုင်မှာဖြစ် ပြီး စိတ်က အမြင်ရပ်ပုံကို အာရုံပြုနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သင် ဒီလို စိတ်အေးလက်အေးရှိတဲ့အခြေအနေမှာ ထားနိုင်ပါက သင့် အနေနဲ့ ပျော်လာမှာပါ။ ဒါဟာ အင်မတန်မှ ပျော်စရာကောင်းတဲ့နည်းပါပဲ။

ပထမတော့ သင်ဟာ သိပ်ကြီး စိတ်အေးလက်အေးရှိနေမှာမဟုတ်ဘူး။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။ စိတ်ကို လွှင့်နေပါစေ။ သို့မဟုတ် စိတ်ကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလျှောက်သွားနေပါစေ။

ခုဆိုရင် သင့်ရဲ့အမြင်ပုံလွှာရှိခြင်းနည်းကို စတင်ရတော့မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုစိတ်အေးလက်အေးရှိတဲ့ပုံစံမှာ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်တစ်ခုအတွက် ရုပ်ပုံလွှာတစ်ခုကို ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီနေရာမှာ ရှိနေပါစေ။ ရုပ်ပုံဟာ လှုပ်ရှားချင်လည်း လှုပ်ရှားနေမှာပဲ။ သို့သော် အဲဒီမှာ အားကောင်းပြီး တည်ငြိမ်နေရမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ဟာ အက်ကလပ်စ်မာစီဒီး ဆိုပါစို့။ သင့်ရဲ့ရုပ်ပုံလွှာကို ကားထဲမှာ မြင်ပါစေ။ သင့်ရဲ့ဒရိုင်ဘာ သင်လိုတဲ့နေရာကို မောင်းသွားပေးနေတယ်လေ။ သင်က နူးညံ့သော သားရေခုံမှာထိုင်ပြီး အသာလေး မှီထိုင်နေပါ။ ဒီပုံကိုကြည့်ပြီး ဘယ်လောက် ပျော်စရာကောင်းပါသလဲဆိုတာကို ပြောလိုက်ပါ။ ဒီပုံကို (၃၀)မိနစ်ကြာလောက် ကြည့်နေပါ။ ဘယ်ပုံမဆို သင်ကြိုက်တာတွေကို စိတ်ထဲမှာပုံဖော်ရင် (၃)မိနစ်တော့ ကြည့်ပါ။ သုံးမိနစ်ဆိုတာ သင့်ဘာသာသင် စိတ်ထဲရှိတဲ့အချိန်ပါ။ နာရီကြည့်ဖို့ မလိုပါဘူး။

(၃)မိနစ်လောက်ကြာတဲ့အခါ နောက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ကြည့်ပါ။ ဒီတစ်ခါ အိမ်ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မှာပေါ့။ သင့်ရဲ့အိပ်မက်ထဲက အိမ်ကို ကြည့်ပါ။ ပြီးရင် အိမ်ထဲလျှောက်ဝင်သွားပါ။ ရုပ်ပုံလွှာကို (၃)မိနစ်လောက် ကြည့်ပါ။ ရုပ်ပုံလွှာဟာ ထင်ရှားစွာနေရမယ်။ အသေးစိတ်လည်း ပါဝင်ရမယ်။ ဒါတွေဖြင့် တဲ့အခါ မူလအသက်ပြင်းပြင်းကြီး ရှုသွင်းတာကို ပြန်လုပ်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းစွာ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုကို ရပ်လိုက်ပါ။

လူသစ်တန်းများအတွက် အစပိုင်းမှာ ပန်းတိုင်တစ်ခုကိုသာ ဆောင်ရွက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ပန်းတိုင်တစ်ခုနဲ့ လေ့ကျင့်မှုကို သုံးလေးပတ်လုပ်ပါ။ သင့်အနေနဲ့ ဒီနည်းကို လုပ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်မှုရှိလာတဲ့အခါ နောက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ထည့်ပါ။ နောက်ထပ်ပန်းတိုင်တွေကိုလည်း နောက်တစ်ပတ်မှာ ဒီလိုပဲ ထည့်ပေးပါ။

သင့်အတွက် အလိုအပ်ဆုံးနဲ့ အရေးကြီးတဲ့ပန်းတိုင်နဲ့ စပါ။ နောက်မှ အခြားသော ပန်းတိုင်တွေကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ထည့်ပါ။ ပန်းတိုင်တစ်ခုတည်းကိုပဲ

အမြင်မှဆီသို့

ကြာရှည်စွာ လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင်လည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ဆောင်
အံ့၊ ဒါဟာ သင့်အကြောင်းနဲ့သင်ပါပဲ။ သင်အဆင်ပြေသလို သင်လုပ်ပါ။
သင့်ရဲ့စိတ်သန္တာန်ထဲက ရုပ်ပုံကို မပြောင်းမလဲ နေ့စဉ်ရက်ဆက်ထားရှိဖို့သာ
အရေးကြီးပါတယ်။

လူတွေက ကျွန်တော့်ကို ခဏခဏမေးကြတယ်။ (၃)မိနစ်ဆိုတာ
ဘာလို့ဆိုတာကို မေးကြတယ်။ တကယ်တော့ (၃)မိနစ်ဆိုတာ အချိန်အကြာကြီးပဲ။
လူသစ်များဟာ အဲဒီအချိန်အတွင်းမှာ စိတ်ကိုမပျံ့လွင့်စေပဲ ဒီရုပ်ပုံကိုသာ အာရုံ
စိုက်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်လှဘူး။

ကျွန်တော်တို့စိတ်တွေဟာ မြင်းရိုင်းတွေလိုပါပဲ။ ဘယ်အခါမဆို သူပြေး
ချင်းရင် ထွက်ပြေးသွားတယ်။ ထိန်းရတာခက်တယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်တဲ့
အခါ အသုံးမကျတဲ့ အတွေးပေါင်းများစွာ ဝင်လာတာကို တွေ့ပေလိမ့်မယ်။
ဒီလိုဝင်လာတာ သင်မသိလိုက်ဘဲ သင့်ရဲ့အာရုံစိုက်မှုအပေါ် နှောင့်ယှက်တာကို
ခံစားရတယ်။

ဒါဟာ အမြင်အာရုံတည်ဆောက်ခြင်းရဲ့ အဓိကပြဿနာပဲ ဖြစ်တယ်။
လူသစ်များနဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိပြီးသား လူအချို့မှာပင်လျှင် တစ်ခါတစ်ရံ အာရုံစိုက်
နေခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတတ်တာကို တွေ့ရတယ်။

ဘာလုပ်ရမလဲ။

အဖြေကတော့...။ အလေ့အကျင့်လုပ်ဖို့ပါပဲ။ အလေ့အကျင့်လုပ်ခြင်း
ဖြင့် မိမိရဲ့စိတ်ခွန်အားကို တိုးပွားစေပြီး ရုပ်ပုံလွှာကို မရွေ့သွားစေဖို့ ထိန်းထားနိုင်
မှာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ ဆက်တိုက်မရမချင်း အားထုတ်ပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ရွေ့သွား
ရင် လုပ်ရမှာက မူလနေရာကို ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်ရောက်စေပါ။ (သင်က
အမြဲတမ်း တရားထိုင်နေသူမဟုတ်ရင် သင့်စိတ်ကတော့ ရွေ့နေမှာပါပဲ။)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်မနေပါနဲ့။ အပြစ်တင်ခြင်းဟာ စိတ်အေး
ငြိမ်အေးထားရှိတဲ့ အနေအထားကို ပျက်စီးစေမှာဖြစ်လို့ပါပဲ။ သင့်စိတ်တွေ
လှင့်သွားတယ်ဆိုတာကို လက်ခံလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မူလနေရာ ရုပ်ပုံလွှာကို
အာရုံရအောင် ပြန်ပို့ပါ။ လူတော်တော်များများဟာ သူတို့ခေတုဖြုတ်တော့
အိပ်ပျော်သွားကြတာချည်းပဲ။ ဒါဟာ ဖြစ်နေကျပါပဲ။ ဒီတော့ ဘာမှစိတ်ထဲ

မထားပါနဲ့။ နိုးလာရင် မူလရုပ်ပုံလွှာကို အာရုံပြန်စိုက်ပေး။

တကယ်တော့ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းနဲ့ အမြင်အာရုံတည်ဆောက်ခြင်းတို့ဟာ မတူပါဘူး။ အတော်လေးခြားနားတယ်။ ဒါကို ဘာကြောင့်ပြောရလဲဆိုတော့ သင့်ရဲ့အပေါင်းအဖော်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ သို့မဟုတ် ချစ်ခင်သူတွေက ပြောမယ်။ သင်ဟာ အချိန်တွေဖြုန်းပစ်နေတာပဲ။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တွေ မက်နေတယ်လို့ ပြောကြမှာမို့ပဲ။

သို့သော် စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ဆိုတာ ဦးတည်ရာမရှိဘူး။ ရွေ့ချင်တဲ့ နေရာ ရွေ့နေတယ်။ ဘာကိုမဆို စိတ်ကူးယဉ်လို့ရတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ ဆိုးတော့မဆိုးဘူး။ စိတ်ကူးတွေအမျိုးမျိုးကနေ ပိုပြီးကောင်းတဲ့စိတ်ကူးတွေကို ရနိုင်ပါသေးတယ်။ တကယ်တော့ အမြင်အာရုံတည်ဆောက်ခြင်းဟာ စိတ်ကူး ယဉ်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုတော့ တစ်ခုတည်း ထပ်ကာထပ်ကာ စိတ်ကူးကြည့်တာမျိုးပါပဲ။

ဒီတော့ အမြင်အာရုံတည်ဆောက်ခြင်းဆိုတာဟာ စိတ်ကူးအိပ်မက်ကို အထပ်ထပ်ဖြစ်စေတယ်။ မိမိအာရုံရှိရာမြင်ကွင်းကို နေ့စဉ် စိတ်ထဲက မြင်နေတာ ပါပဲ။ ဒါကြောင့် နောက်တစ်ကြိမ်မှာ သင့်ကို တစ်ခု တစ်ယောက်ကနေပြီး “စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တွေ မက်နေတာပါ” လို့ ပြောရင် မငြင်းလိုက်ပါနဲ့။ ဒီအတွက် ဂုဏ်ယူပါ။ ပြီးတော့ သင့်ကို ပြစ်တင်ဝေဖန်သူကို သင်ဟာ လူသား တွေထဲမှာ အကောင်းဆုံး အစွမ်းသတ္တိအမြင့်မားဆုံးသောနည်းနဲ့ အလုပ်လုပ် နေတယ်လို့ ပြောလိုက်ပါ။

ရုပ်ပုံဖြင့် ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း

သင့်ရဲ့အမြင်အာရုံတည်ဆောက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး နည်းတစ်ခုကတော့ ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းပါပဲ။ လူအများက အမြင်အာရုံနဲ့ ပုံရိပ်ဆိုတာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဖလှယ်လို့ရတဲ့ အနေအထားမှာရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ သို့သော် ကျွန်တော်ကတော့ ဒါကို ခွဲခြားမြင်တယ်။ ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းဟာ သတိကပ်ပြီး ဆောင်ရွက်တာ မဟုတ် ဘူး။ ပုံရိပ်ဖော်တဲ့အခါ သင်ဟာ တိတ်ဆိတ်တဲ့ ထောင့်တစ်နေရာကိုသွားပြီး စိတ်အေးလက်အေးဖြစ်အောင် လုပ်စရာမလိုဘူး။

သင်လုပ်ရမှာကတော့ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ တကယ့်ရုပ်ပုံကားချပ်၊
အသံပုံ ဒါမှမဟုတ် ပုံနှိပ်ထားတဲ့ ရုပ်ပုံတစ်ခုခုကိုယူပါ။ ပြီးရင် သင် နေ့စဉ်
မြင်ပုံအတွက် နံရံမှာကပ်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ်လည်း စားပွဲပေါ်တင်ထားပါ။
ဒါဟာ ရယ်စရာတော့ကောင်းမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ တကယ့်ကို အလုပ်ဖြစ်ပါ
တယ်။

သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ဟာ သင့်ရုပ်ပုံကိုကြည့်တိုင်း မသိစိတ်ထဲကို ရောက်
သွားတယ်။ သင်က သတိမထားဘဲကြည့်ရင်တောင် ဒီပုံဟာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲ
ထဲ ဝင်သွားတာပဲ။

ဒါကို အငွေ့ပျံသောရုပ်ပုံလွှာ (subliminal) လို့ ခေါ်တယ်။
ကြော်ငြာရှင်များဟာ သူတို့ပစ္စည်းတွေကို ဒီလိုအငွေ့ပျံတဲ့ရုပ်ပုံအဖြစ် ကြော်ငြာပြီး
ဆောင်တဲ့နေရာမှာသုံးတယ်။ သူတို့ဟာ ငွေကြေးအမြောက်အမြား အကုန်အကျ
ခံကာ ကြော်ငြာများကို လမ်းဆုံလမ်းခွကွေမှာ ထောင်ကြတယ်။ ဘယ်သူဖတ်ဖတ်
ဖတ်ဖတ် သူတို့ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီကြော်ငြာတွေဟာ လူတွေရဲ့
စိတ်ထဲကို ရောက်သွားလေတယ်။ အငွေ့ပျံသောရုပ်ပုံလွှာက အလုပ်ဖြစ်တယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ။ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို တကယ့်ရုပ်ပုံနဲ့ထားရှိရင်လည်း ဒီပုံရိပ်
တွေဟာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲကို အငွေ့ပျံသောရုပ်ပုံလွှာအဖြစ် ရောက်ရှိလာမှာ
ဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ရုပ်ပုံကို သင်နေ့စဉ်ဖြတ်သွားတဲ့နေရာမှာ သင် မြင်သာ
အောင် ကပ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် သင်အချိန်များဆုံးသုံးတဲ့နေရာရှေ့မှာ ထားရှိပါ။
စားပွဲပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့စားပွဲမှာ ဒါမှမဟုတ် ရေခဲသေတ္တာတံခါးမှာ အားလုံး
မြင်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ အိပ်ယာဘေးမှာထားဖို့ အထူးထောက်ခံတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘယ်သူမဆို အိမ်မှာအိပ်တယ်။ နောက် အိပ်ယာက
ထဲဘယ်။ ဒီတော့ နေ့စဉ် ထပ်ကာထပ်ကာ အလွယ်တကူမြင်နေရတာပဲပေါ့။
ဒါ့အပြင် သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို သက်ရောက်မှုအရှိဆုံးကာလတွေကတော့ မအိပ်ခင်
လေးနဲ့ အိပ်ယာထကာစမှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ဟာ သင်အိပ်နေစဉ်မှာ
လည်း မြင်တယ်။ ခံစားတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ပုံရဲ့သက်ရောက်မှုဟာ တစ်ညလုံး

ဖြစ်တည်နေတော့တာပါပဲ။

လူတော်တော်များများကတော့ နေရာတစ်နေရာထဲမှာပဲ ရုပ်ပုံကိုက်တယ်။ တကယ်တော့ နေရာအများကြီးမှာ ဒီရုပ်ပုံကို ကော်ပီလုပ် မိတ္တူပြားကာ ကပ်ထားလို့ရတာပါပဲ။ အိပ်ယာမှာ၊ အလုပ်စားပွဲမှာ၊ ရေခဲသေတ္တာတံခါးမှာ၊ မီးဖိုချောင်မှာ၊ မှန်မှာ။ များများကပ်လေ သက်ရောက်မှုများလေပါပဲ။ ဒီအခါမှာ သင့်ရဲ့အသိစိတ်ကလည်း သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို မသိစိတ်သိရှိလုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ သတိပေးနေမှာ အမှန်ပဲ။

ရုပ်ပုံဖြင့်ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်

ရုပ်ပုံဖြင့်ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းအတွက် ထိရောက်စေမယ့် အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအချို့ကို ဖော်ပြလိုတယ်။ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်အတွက် ရုပ်ပုံကို ကြီးနိုင်သမျှ ကြီးအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ကြော်ငြာတွေမှာလိုပဲပေါ့။ ကြီးလေကောင်းလေပါပဲ။

အရောင်တွေနဲ့ ရုပ်ပုံလွှာတွေဟာ အဖြူနဲ့အမဲထက်ကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အသေးစိတ်ကို ကြည့်နိုင်လို့ပါပဲ။ သတိပြုရမှာက ပုံရိပ်တိုင်းဟာ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်နဲ့ တတ်နိုင်သမျှ တူစေရမယ်ဆိုတာပါပဲ။

ဥပမာ- သင်လိုချင်တာ 'ကား' ဆိုပါစို့။ လိုချင်တဲ့ကားရဲ့ ထုတ်လုပ်သူ အတိအကျနဲ့ မော်ဒယ်အတိအကျပုံကို ရအောင်ယူပါ။ ကောင်းတာက မိမိတို့ မြို့မှာရှိတဲ့ ကားအရောင်းဌာနတွေကိုသွားပြီး ကက်တလောက်ကို ရအောင်တောင်းပါ။ မရှိသေးလျှင် အိမ်ကိုပို့ခိုင်းပါ။

ပိုပြီးကောင်းတာက သင်လိုချင်တဲ့ကားကို အစမ်းမောင်းခွင့်တောင်းပါ။ ကားရဲ့ဆွဲအားနဲ့ ချောမွေ့စွာသွားမှုကို သေသေချာချာ လေ့လာပါ။ ဒါတွေကို သင့်ရဲ့ခေါင်းထဲထားပါ။ ကားမောင်းနေတဲ့ပုံ သို့မဟုတ် သင် ကားဘေးမှာ ရပ်နေတဲ့ပုံကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ။ အရောင်းဈေးသည် ကောင်းကောင်းကတော့ သင့်ကို သေသေချာချာ ရှင်းလင်းပြသမှာဖြစ်တယ်။ မကောင်းတဲ့အရောင်းသမားကတော့ အနာဂတ်ဖောက်သည်တစ်ယောက် လျော့သွားတယ်ဆိုတာ သိရှာမှာ မဟုတ်ဘူး။

တကယ်လို့ အိမ်မက်ထဲကအိမ်ကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် တကယ့်အိမ်ရဲ့

အောင်မြင်မှုကို ရအောင်ယူပါ။ တကယ်လို့ မအောင်ရသေးဘူးဆိုရင် အောင်လုပ်
အောင်မြင်မှုကို သို့မဟုတ် ဗိသုကာဆီက ဓာတ်ပုံကို ရယူပါ။

သင့်ရဲ့မိသားစုကို ပိုပြီးနှိုးဆွပေးဖို့အတွက် သင် သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့
မိသားစုကို အိမ်နဲ့အတူ တည်ရှိနေအောင် ဓာတ်ပုံကို ထပ်ယူပါ။ (ကွန်ပျူတာနဲ့
ပြင်ဆင်နိုင်ပါတယ်။) သင်က ဒီအိမ်ကို ပိုင်ဆိုင်သကဲ့သို့ ဓာတ်ပုံကို ပြုပြင်ယူပါ။
သင်က သင်က အိမ်မှာ ဂုဏ်ယူဝင်ကြားစွာ ရပ်နေတဲ့ပုံမျိုးကို ဖန်တီးယူပါ။

သင့်ရဲ့ပုံပန်းသဏ္ဍန်ကို လှပစေလိုပါက ပုံရိပ်ကိုပြုပြင်မှုက စလိုက်ပါ။
သင်က ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်လှချင်တယ် ဆိုပါစို့။ သင်နှစ်သက်သူတစ်ယောက်
ရဲ့ ပုံကို ယူပါ။ ပုံထဲကခေါင်းကို ဖြတ်လိုက်ပြီး မိမိဓာတ်ပုံကခေါင်းကို တပ်ပါ။
အောင်မြင်စွာရတယ်။ ခေါင်းကြီး ကိုယ်သေး သို့မဟုတ် ကိုယ်ကြီး ခေါင်းသေး
အောင်မြင်အောင် အရွယ်အစားကို ဂရုစိုက်ရေးပါ။ (ကွန်ပျူတာမှာ Photoshop
အသုံးပြုကာ ပြုပြင်နိုင်ပါတယ်။)

သင့်ရဲ့မိသားစုဘဝကိုလည်း ဒီလိုပဲ ဖန်တီးနိုင်တယ်။ သင်နဲ့ ကလေး
တွေနဲ့အတူ ဓာတ်ပုံရိုက်လို့ရတယ်။ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ သူတို့မျက်နှာလေးတွေနဲ့
အတူ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ သင့်ဓာတ်ပုံဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒါမှမဟုတ် သင် ကလေးတွေကို တစ်စုံတစ်ခုပြပေးနေတဲ့ပုံမျိုး၊ စာစု
ကုန်နေတဲ့ပုံမျိုး ဖန်တီးထားလို့ ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့နဲ့အတူ ခရီးထွက်
အခါ။ အတူတူရေကူးမယ် စတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေကို ရိုက်ထားပြီး ကပ်ထားလို့ရတယ်။

တကယ်လို့ သင့်မှာ ကလေးတွေမရှိရင် ကလေးတွေငှားပေါ့။ မဂ္ဂဇင်း
ထဲက ကလေးတွေရဲ့ပုံတွေကို ဖြတ်ထုတ်ပြီး သင့်ရဲ့ကြင်ဖော်နဲ့အတူ ပျော်ရွှင်ဖို့
အကောင်း တဲ့မိသားစုအဖြစ် ဓာတ်ပုံတွေထဲမှာ ထည့်ထားလို့ရတယ်။

သင်ဖြစ်ချင်တာတွေအားလုံး ဖြစ်လို့ရတယ်။ သင့်ကို ကန့်သတ်ထား
တာကတော့ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်နဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်ကူးပါပဲ။

သင် ပိုပြီးချမ်းသာချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ဘဏ်စာရင်းကို ယူလိုက်ပါ။
အဲဒီမှာ ဂဏန်းတွေကို ပြောင်းပါ။ မိတ္တူဆိုင်မှာ အကြီးသွားချဲ့ပြီး အိမ်မှာ
ကပ်ထားပါ။

သင် ခရီးသွားချင်တယ် ဆိုပါစို့။ သင်သွားချင်တဲ့ခရီးကို ခရီးသွား

ကုမ္ပဏီကနေ လက်ကမ်းကြော်ငြာကို ယူလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီကြော်ငြာမှာပါတဲ့ လှပတဲ့နေရာရဲ့ ဓာတ်ပုံနဲ့ သင့်ရဲ့ပုံကို (ကွန်ပျူတာနဲ့)ထပ်ယူပါ။

သင် အားကစားမှာ တော်ချင်လား။ သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေကို ဓာတ်ပုံရိုက်နိုင်ပါ။ တင်းနစ်ဘက်တစ်ရိုက်နေတဲ့ပုံ သို့မဟုတ် ဂေါက်တံကိုကိုင်ကာ ရိုက်နေတဲ့ပုံပေါ့။ အကောင်းဆုံးပုံ လှလှပပဖြစ်အောင်ရိုက်ပြီး အိမ်မှာကပ်ထားပါ။

သင့်ရဲ့အဝတ်အထည်ထည့်ရာ ဘီဒိုမှာ အဝတ်အစားကောင်းကောင်းတွေ ရှိချင်တယ်။ သို့မဟုတ် သင်က လူတွေကို ဟောပြောမှုတွေ ပြုချင်တယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ သင့်အနေနဲ့ အခက်အခဲမရှိဘဲ ပုံရိပ်တွေနဲ့ ပုံဖော်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်တယ်။

သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်များအတွက် ဓာတ်ပုံတွေကိုရရင် ဒါတွေကို တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း စုလိုက်ပါ။ အနုပညာသမား ပန်းချီဆရာတစ်ယောက် ဖန်တီးထားသလို အားလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်း လှပအောင် စီထားပါ။ ကော်ဖီနောက်ထပ်လိုချင်ရင် မိတ္တူဆွဲပါ။ သို့မဟုတ် အချို့ဓာတ်ပုံဆိုင်များကို အပ်လျှင် ရောင်စုံဓာတ်ပုံမိတ္တူများ ပွားပေးနိုင်တာကို တွေ့ရပေမယ်။ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ပုံတွေကိုလည်း ရနိုင်တယ်။

ခေတ်မီတက္ကနီလိုဂျီတွေက အံ့ဩဖွယ်ရာ လိုချင်တာ အများကြီးရနိုင်တယ်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သုံးတဲ့နည်းကတော့ ရှေးရိုးဆန်ပြီး ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တွင်းရှိ အားကောင်းတဲ့ တက္ကနီလိုဂျီသာဖြစ်တယ်။

ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ဟာ စိတ်ကိုဖွင့်ထားပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ ဒီအခါ အစစ်အမှန် အတွင်းမှာရှိတဲ့ တန်ခိုး (စွမ်းဆောင်အား)ကို ရှာပြီး ထိရောက်စွာ အသုံးချသွားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ရုပ်ပုံဖြင့်ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းနှင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ

သင့်ရဲ့စုစည်းထားတဲ့ရုပ်ပုံကို ပုံရိပ်ဖော်ဖို့အတွက် ထားရှိတဲ့အခါ တစ်ပါးသူရဲ့နေရာ သို့မဟုတ် ယုံကြည်မှုကို မကျူးကျော်မိဖို့ အရေးကြီးတယ်။

တကယ်လို့ ခင်ပွန်းဖြစ်သူက သူ့ရဲ့ပုံရိပ်တွေကို တစ်အိမ်လုံးမှာ လျှောက်ကပ်ထားရင် ငါ့ယောက်ျားတော့ 'ရူးသွားပြီ'လို့ ထင်မှာမလွဲဘူး။



အောင်မြင်မှုဆီသို့

ဒါကြောင့် မိမိပုံရိပ်တွေကို ဖြစ်ကတတ်ဆန်း မထားပါနဲ့။ လှပပြီး အနုပညာ
မြောက်အောင် ထားပါ။ ဒါမှလည်း အခြားသူတွေကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်
ဘူးပေါ့။

ရုပ်ပုံဖြင့် ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းနည်းစဉ်မှာ အခက်အခဲတစ်ခုက ကျွန်တော်တို့
မိမိတို့ရဲ့ပန်းတိုင်ကို အခြားသူများအား ပြသနေခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

လူအများ ဟာ သူတို့ရဲ့ပန်းတိုင်ကို ဖော်ပြရမှာ ရှက်တယ်။ သူတို့ဟာ
ဘယ်ဖက်သား အထူးသဖြင့် ချစ်သူခင်သူရဲ့ ရယ်သွမ်းသွေးတဲ့ ကောက်ချက်တွေ
တို့ ကြောက်လန့်တတ်တယ်။

ဇနီးသည်တွေအများစုဟာ သူတို့ရဲ့ခင်ပွန်းတွေ ဒီလိုရုပ်ပုံပုံရိပ်တွေကို
နှစ်မြို့ချိတ်ထားတဲ့အခါ "ကားကို ဘာလို့ နှံရံမှာချိတ်ထားရတာလဲ။ ဒါနဲ့
ငါ့ကို ကားကိုရမယ် ဟုတ်လား။ ကားအစစ် သွားဝယ်ပါလား။ ရှင့်လခနဲ့
တတ်နိုင်ဘူး မဟုတ်လား" ဆိုပြီး လှောင်တတ်ကြတယ်။ အခြားလူတွေလည်း
ဒီလိုပဲ။ သင်ရဲ့ရုပ်ပုံအပြည့်အစုံကိုမြင်တဲ့အခါ ရယ်သွမ်းသွေးကြတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီအဆင့်ကနေ ဖြတ်လာခဲ့တာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်
သင်တို့ကို သတိပေးလိုတယ်။

သူတို့ပြောလို့ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။ ခဏပေါ့။ ကြာရင် သူတို့ပြောတာ
တွေ ရပ်သွားမှာပဲ။

ပိုကောင်းတာက သူတို့ဟာ ပုံတွေကိုကြည့်ပြီး ပြောကြမယ်။ သင့်ကို
ကားထဲမှာ တွေ့တယ်။ အိမ်ကောင်းကောင်းတစ်လုံးရဲ့ရှေ့မှာ တွေ့တယ်။ တင်းနစ်
ဇွဲကံတံနဲ့...စသဖြင့် ပြောဆိုကြတယ်။ (သူတို့ လှောင်တာပေါ့လေ။) ဒါပေမယ့်
သင့်ရဲ့မသိစိတ်က ဒါကို မှတ်သားလိုက်တယ်။

ဒီအခါ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ တွန်းပို့သလို ဖြစ်သွားစေတယ်။
ဒါကြောင့် သူတို့ပြောတာတွေ၊ ပြောင်လှောင်ရယ်မောတာတွေကို လျစ်လျူထား
လိုက်ပါ။

သင် တိုးတက်အောင်မြင်လာတဲ့အခါ ဒါတွေဟာ တကယ်တမ်း
ပျောက်သွားမယ့်စကားတွေပါပဲ။

ကျွန်တော် ပန်းတိုင်တွေကိုရောက်တော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေနဲ့

ဆွေမျိုးတွေက ပြန်ပြောကြတယ်။ တစ်ချိန်က သူတို့ဟာ ကျွန်တော်ချိတ်ထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေကိုမြင်တော့ နောက်ကွယ်မှာ အတင်းပြောကာ ရယ်ကြသတဲ့။

သို့သော် ယနေ့မှာ သူတို့ ကျွန်တော့်ကို မရယ်နိုင်တော့ပါဘူး။

စင်စစ် သူတို့ဟာ ကျွန်တော့်ဆီက နည်းနာတွေကိုခံယူပြီး အောင်မြင်မှုကိုရအောင် ဆောင်ရွက်နေကြပြီဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီနည်းဟာ အောင်မြင်မှုတင်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

နောက်လိုက်များလည်းရလာတာကို တွေ့ရပေမယ်။

သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို မိမိရဲ့ချစ်သူခင်သူ(ဇနီး-ခင်ပွန်း)၊ မိဘ၊ မောင်နှမတို့

အား ပြသရန်ဝန်မလေးပါနဲ့။

မကြာခဏဆိုသလို သင့်ရဲ့အနီးကပ်ဆုံးသူတွေဟာ အဓိကအတားအဆီးတွေဖြစ်နေတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်ကို သူတို့ ချစ်လို့ပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကလည်း သူတို့ကို ချစ်တယ်။

သူတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်လိုထင်မလဲဆိုတာကို သိချင်ကြတယ်။

ဒါဟာ အင်မတန် သဘာဝကျပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ နံရံပေါ်မှာ အရုပ်ကိုပဲ ကပ်ကပ်၊ အနိုင်အမာပြုရေးသားခြင်းကိုပဲ လုပ်လုပ်၊ အမြင်အာရုံတည်ဆောက်တာကိုပဲဖြစ်စေ သူတို့ရဲ့ သဘောတူညီမှုကို လိုချင်ကြတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်လာတယ်။

သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်တွေကို ယုံကြည်ပါ။

သင်မယုံရင် သင်နဲ့မထိုက်တန် လို့ပါပဲ။

ဒါဆိုရင် သင်မရဘူးပေါ့။

သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်တွေဆီကို သွားတဲ့နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ယုံလိုက်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်အမြင်အာရုံထားရှိမယ်၊ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံဖြင့်အာရုံမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့သတင်းစကားတွေကို မသိစိတ်ဆီကို အင်အားကြီးစွာနဲ့ ရောက်သွားမယ်။ သင့်ရဲ့အလိုတွေ ပြည့်သွားမှာပါပဲ။

“ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့လေ။ သင်ရဲ့စိတ်ထဲကနေ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်
အကဲအထားရှိတဲ့ ရုပ်ပုံအတိုင်းရရှိပြီ သို့မဟုတ် ပြီးမြောက်ပြီလို့သာ သဘောထား
နိုင်ပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အတွေး၊ ရုပ်ပုံတို့ကို ရရှိပြီးသကဲ့သို့ အမိအရ
နိုင်အောင်ထားပါ။ အံ့ဖွယ်သရဲထူးခြားတာတွေ ဖြစ်လာပေမယ်။”

အော့မင်ဒင်နို



အခန်း(၆)

ယုံကြည်မှု၊ သက်ဝင်မှု နှင့်
စိတ်သန္တန်၏
အကောင်းမြင်ခြင်း သဘောထား

BELIEF, FAITH
AND
POSITIVE MENTAL
ATTITUDE

ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ယုံကြည်တယ်။ ကျွန်တော် ဆောင်ရွက်နိုင်
ဘယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော်ယုံတယ်။ ကျွန်တော်လိုတာတွေ ရနိုင်တယ်
ဆိုတာကိုလည်း ယုံကြည်တယ်။ ဒါတွေဟာ ယနေ့ အဆိုအမိန့်များအကြားမှ
ကောက်နှုတ်ထားသော အင်မတန်ခွန်အားကြီးတဲ့ စကားတွေပါပဲ။

ဒီစကားဟာ အင်မတန်ခွန်အားကြီးမားတဲ့အတွက် မိဘတွေဟာ သား
သမီးတွေကို သင်ကြားပေးတဲ့ ပထမဦးဆုံးသောအဆိုအမိန့် ဖြစ်သင့်တယ်။

တကယ်လို့ သင့်မှာ ကလေးတွေရှိရင် သူတို့ကို သင်ပေးပါ။ သူတို့
ဒီအဆိုအမိန့်ကို ချက်ချင်းနားမလည်သေးပါစေ။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ သူတို့ကို
သင်သာသင်ပေးလိုက်ပါ။ အချိန်တန်တဲ့အခါ နားလည်သွားမှာပါ။ ကျွန်တော့်
သားတွေ ကလေးလေးဘဝ စကားမပြောတတ်ခင်ကတည်းက ဒီအဆိုအမိန့်
နှစ်ခုကို သင်ပေးတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော် သူတို့အတွက် လုပ်ပေးသမျှတွေ
ထဲမှာ အကောင်းဆုံးတစ်ခုဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေရှိတယ်။ ယုံကြည်မှု
တွေနဲ့ ယုံကြည်မှုအတိုင်းအတာတွေဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အောင်မြင်မှုအတိုင်း
အတာကို ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဒီအခန်းမှာ ယုံကြည်မှု သက်ဝင်မှုနဲ့ အကောင်းမြင်ခြင်း
သဘောထားကို အဓိကထားဖော်ပြလိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်အနေနဲ့
အနိုင်အမာရေးသားမှုကို မတည်ဆောက်မီ အကျိုးပြုသော ယုံကြည်မှုစနစ်တစ်ခု
ရှိသင့်တယ်။

အနည်းဆုံး သင့်အနေနဲ့ ဒီထက်ပိုပြီးကောင်းတဲ့ အနေအထားမှာ သင်

ရှိသင့်တယ်လို့ ယုံကြည်လိုက်ပါ။ ဒါကြောင့် သင်ဟာ အဲဒါတွေကို ရသင့်ကြောင်း ယုံကြည်မှုနဲ့ ရပ်တည်ပါ။ ဒီတော့မှသာ သင်ဟာ သင့်ရဲ့အခိုင်အမာပြုထားတဲ့ ရေးသားထားတဲ့အတိုင်း အပတ်တကုပ်ဆောင်ရွက်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင် သင် ဘာမှမစမီ သင့်ရဲ့သိစိတ်က သင့်ကို “ဖြစ်လာမှာလည်း မဟုတ်ပါဘူးကွာ (လုပ်မနေပါနဲ့)” လို့ ပြောမှာဖြစ်တယ်။

သင့်အနေနဲ့ အခိုင်မာပြုရေးသားခြင်းမပြုမီမှာ ယုံကြည်မှုနည်းနည်းလေးတော့လိုတယ်။ စပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ သင့်ရဲ့အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်ကို ယုံကြည်မှုရရှိစေဖို့ အသုံးပြုလာနိုင်မှာဖြစ်ပြီး အဲဒါက သင့်ကို ယုံကြည်စေလာမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ အစဦးဆုံး ယုံကြည်မှုဟာ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်တယ်။

ယုံကြည်ချက်ဟာ သင့်ရဲ့အသိစိတ်ထဲမှာ ‘အရည်စစ်’ သဖွယ် (စစ်ဆေးရေးဂိတ်မှာ) တည်နေတာဖြစ်တယ်။ သူက သင့်ရဲ့အတွေးတွေကို လက်ခံမယ် ဒါမှမဟုတ် လက်မခံဘူးဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်တာပါပဲ။ ခုအခါမှာ သင့်အနေနဲ့ အတွေးတစ်ခုရှိတယ် ဆိုပါစို့။ ဒါကို သင်က အခိုင်အမာရေးသားမှု ပြုမယ်ဆိုရင် သင်ဘာရေးတာလဲဆိုတာကို သင်သတိပြုမိမှာပဲ။ ဒီလိုရေးတဲ့အခါ အစဦးမှာ သင့်အတွက် လုံးဝမယုံကြည်နိုင်စရာကြီး ဖြစ်နေတယ် ဆိုပါစို့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ရေးထားတဲ့ထဲက အကြောင်းအရာတွေကို သင် ဖတ်တယ်၊ အဖြစ်အပျက်အချို့ကို သင်သိထားတယ်။ ဒီတော့ သင်ပြန်စဉ်းစားမယ်။ သင်ရဲ့ စိတ်ထဲကနေ ဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင် ချင့်ချိန်နေမယ်။ တွက်ချက်နေမယ်။

ဒီအချိန်မှာ သင့်အနေနဲ့ အောက်ပါအခြေသုံးခုမှာ တည်ရှိနေမှာ ဖြစ်တယ်။

ပထမက လုံးဝယုံကြည်တယ်။ ဒုတိယက လုံးဝမယုံကြည်ဘူး၊ တတိယကတော့ ဒီနှစ်ခုအကြားမှာ ရှိနေပေမယ်။ လူအများစုကတော့ တတိယ အခြေမှာ ရှိတတ်ကြတယ်။ သင်က ယုံကြည်မှုပိုများလာမှာလား၊ မယုံကြည်ဘူးလားဆိုတဲ့ အချက်တွေဟာ သင့်ရဲ့သက်ဝင်ယုံကြည်မှုနဲ့ အကောင်းမြင်သဘောထားပေါ် မှီတည်နေတယ်။

သင်လုံးဝမယုံရင်တော့ ဒီစာအုပ်မှာ ရေးသားထားချက် ဘယ်ဟာကိုမှ လုပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီစာအုပ်ကိုလည်း ဖတ်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။ သို့သော်

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီစနစ်၏အခြေခံအချက်တွေကို လောကုန်တွေနဲ့ သိပ္ပံနည်းကျကျ
ချင်းလင်းပြထားတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေကို သင်စဉ်းစားနိုင်တယ်။

ဒါ ငါ့အတွက် အလုပ်ဖြစ်မလား။ ဘယ်လောက်များများ အားထုတ်
လေ့။ ငါ ဒါကိုဆက်ပြီး လုပ်နိုင်ပါ့မလား။ ငါ အဖြေရဖို့အတွက် အကြာကြီး
လေ့နိုင်ပါ့မလား။

ဒါတွေဟာ လူတိုင်းလူတိုင်း သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲကနေ မေးနေကျစကား
တွေပါပဲ။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ မယုံကြည်မှုကြားမှာ ရှိနေသူတွေ
အားလုံးကို ယုံကြည်လိုက်ပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒါဟာ စနစ်မဟုတ်ပါဘူး။
သင့်ရဲ့ကိုယ်ထဲက ဖြစ်နေတာပဲ။ သင့်အနေနဲ့ ယုံလိုက်ပါ။ သင်ဟာ အခြားသူတွေ
ထံပဲ အောင်မြင်ဖို့ စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ယုံလိုက်ပါ။
သင့်မှာလည်းပဲ အောင်မြင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိပါတယ်။ သင်လည်း ရထိုက်
တယ်။ သင်ဟာ ထိုက်တန်တယ်။ တကယ်တမ်း စဉ်းစားကြည့်ရင် သင်လည်းပဲ
အောင်မြင်တဲ့သူတွေလိုပဲ (ခြေနှစ်ဖက်လက်နှစ်ဖက်) တူညီတဲ့ အခြေခံလက်နက်
တံခွန်တွေရှိတယ်။ ဒါတွေကိုလည်း သုံးတတ်တယ်။ ဘယ်လိုသုံးတာလဲဆိုတဲ့
နေရာမှာ ကွာတာပါပဲ။ လျှော့မပေးပါနဲ့။ သင်ကသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကန့်သတ်
ထားတာပါ။ “ငါ့မှာ ငွေမှမရှိတာပဲ။ ငါမလုပ်နိုင်ဘူး။” “ဘာ၊ ငါက လုပ်ငန်း
တစ်ခုခုလုပ်ရမယ် ဟုတ်လား၊ လာနောက်မနေနဲ့။ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။”

အချို့သောလူတွေဟာ သင့်လောက်လည်း မတော်ဘူး။ သင့်လောက်
လည်း သယံဇာတအရင်းအမြစ်တွေမရှိဘူး။ သူတို့ဟာ အောင်မြင်တယ်။ ချမ်းသာ
ကြတယ်။ သူတို့တောင် လုပ်နိုင်သေးတာပဲ။ သင် ဘာကြောင့် မလုပ်နိုင်ရမှာလဲ။

လူတစ်ယောက်ပြောင်းလဲအောင်လုပ်ဖို့ဆိုတာ ငွေဟာ အဓိကဖြစ်တယ်
ဆိုပြီး ဆင်ခြေပေးကာ ပြောင်းလဲမှုမလုပ်သူတွေ အများကြီးပဲ။ သို့သော် ချမ်းသာ
ပြီး အောင်မြင်သူတိုင်း ငွေကြေးမြောက်မြားစွာ ချမ်းသာတဲ့ မိသားစုကနေ
ဆက်ဖွားခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ တစ်ခုခု တစ်နေရာရာမှာ
မြို့သော သာ နေရာမလိုပါဘူး။ သင့်ရဲ့အတိတ်နဲ့ လက်ရှိအနေအထားနဲ့လည်း
အောင်မြင်ပါဘူး။

သင့်ရဲ့အနာဂတ်ကို သင်ကသာ ဆုံးဖြတ်ရမှာဖြစ်တယ်။ သင့်ကို ဘာ မဖြစ်ရဘူး၊ ညာမဖြစ်ရဘူးဆိုပြီး ကန့်သတ်ထားတဲ့ ဥပဒေဆိုတာ မရှိပါဘူး။ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ အဲဒီလို ကန့်သတ်သူက သင်ပါပဲ။ သင်က လုပ်နိုင်မယ်လို့ မယုံကြည်တယ်ဆိုရင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သင် ဒီထက်သာလာမှာ မဟုတ်ဘူး။

လူကြိုက်များတဲ့ အဆိုအမိန့်တစ်ခုကို ကြားဖူးမှာပါ။

“သင်ယုံကြည်ရင် သင်လုပ်နိုင်တယ်။ သင်ဖြစ်လာလိမ့်။ သင် မယုံကြည်ရင် သင်မလုပ်နိုင်ဘူး။ သင် ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။”

သူပြောတဲ့ အမြင်နှစ်ခုလုံးဟာ မှန်တယ်။

အောင်မြင်သူလူ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ပြောကြည့်ပါ။ သူတို့ရဲ့အောင်မြင်မှု အဓိကအကြောင်းကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်ကြလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် သင်လည်း ဒီလိုအောင်မြင်မယ်လို့ ယုံကြည်မှုရှိရမှာ ဖြစ်တယ်။ သင့်အနေနဲ့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ မွေးရာပါအခွင့်အရေးပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကိုရရှိဖို့အတွက် သင့်မှာ လက်နက်ကိရိယာလည်းရှိတယ်။ သူ့ကိုကူညီဖို့ စနစ်လည်းရှိတယ်။ ရက်(၉၀) သာ ကြိုးစားလိုက်ပါ။ သင် အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲလာတာတွေကို တွေ့မြင်ရပေမယ်။

ဆုံးရှုံးမှာကိုကြောက်ပြီး နောက်မတွန့်ပါနဲ့။ သင်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ စနစ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပါ။ သင့်ကိုယ်သင်လည်း ယုံကြည်မှုရှိပါ။ စင်စစ် သင် ဘယ်အခါမှ မဆုံးရှုံးဖူးရင် ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ကြီးမားတဲ့ သင်ခန်းစာပဲ။ ဆုံးရှုံးမှု များစွာကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပါလျှင် နောက်တစ်ကြိမ်မှာ သင်ဟာ ပိုပြီး အဆင်ပြေ မှာပါပဲ။

သင့်ကို တကယ့်လူသိများတဲ့ အောင်မြင်သူ လူကြီးလူကောင်း တစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြပါရစေ။ သူက အိဗရာဟင်လင်ကွန်း ပါပဲ။ ဘဝအစဟာ ရိုးရိုးလေး။ ဆုံးရှုံးမှုတွေ အများကြီး။ ဒါပေမယ့် သူဟာ အမေရိကန် နိုင်ငံရဲ့သမ္မတ ဖြစ်သွားတယ်။ ယနေ့မှာ သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုကို ကျွန်တော်တို့ သတိရကြတယ်။ ဒါဟာ သူ့ရဲ့ဘဝနောက်ပိုင်း ဆုံးရှုံးမှုနောက်မှ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါလား။ အိဗရာဟင်လင်ကွန်းဟာ လုပ်ငန်းမှာ ဆုံးရှုံးတယ်။ ကွန်ဂရက်

ဇွတ်တော်မှာ ရွေးချယ်ခံရာမှာ ဆုံးရှုံးတယ်။ နောက် ဒုတိယသမ္မတရာထူးကို
ဇည်း စွန့်လွှတ်ရတယ်။ ဒါတွေဟာ သူဦးနှောက်ပျက်ကာ ရူးသွားပြီးနောက်ပိုင်း
သူ့ရဲ့ချစ်သူပစ်သွားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်
သူ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို မစွန့်ခဲ့ဘူး။ သူဟာ အသက် ၅၁ နှစ်မှာ အင်မတန်
ကျွတ်ကြားတဲ့ အမေရိကန်သမ္မတ ဖြစ်လာတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ သောမတ်စ်အယ်လ်ဗာ အက်ဒီဆင် ကို
သူ့အောင်မြင်မှုကြောင့် သိကြတယ်။ သူ့ရဲ့ဆုံးရှုံးမှုပေါင်းများစွာကြောင့် သိတာ
မဟုတ်ဘူး။ ပြီးတော့ သူ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘယ်နှစ်ကြိမ် (အကြိမ်ပေါင်း
ခုနစ်ဆယ်) ကြိုးစားရတယ်ဆိုတာကိုလည်း မသိကြဘူး။ သင်လည်း ထပ်ခါထပ်ခါ
ကြိုးစား၊ ကြိုးစား၊ ကြိုးစားနိုင်တယ်။ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ဆုံးရှုံး ဆုံးရှုံး
ဆုံးရှုံးနိုင်တာပဲ။ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ သင့်မှာ အကောင်းမြင် သင်ခန်းစာယူတတ်တဲ့
နိတ်ဓာတ်ရှိရမယ်။ ဒီအခါ သင်လည်း အောင်မြင်မှာပဲ။ သင့်ကို ကမ္ဘာကြီးက
သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် အမှတ်ရနေမှာဖြစ်တယ်။

လောရင်းဂျေပီတာ ပြောထားသလိုပါပဲ။

“အမှားမရှိအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် အတွေ့အကြုံရှိမှဖြစ်မယ်။
အတွေ့အကြုံရရှိဖို့အတွက် အမှားလုပ်မှရမယ်” တဲ့။

နောက်တစ်ချက် လူတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှုအတွက်
အခက်အခဲတွေ့ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ဘဝရဲ့အစပိုင်းမှာ မှားယွင်းတဲ့
ပရိဂရမ် (အနှုတ်ပရိဂရမ်)နဲ့ ကြီးပြင်းလာကြလို့ပဲ။ အချို့နေရာတွေမှာ သင့်ရဲ့
နိတတွေနဲ့ ဆရာတွေက သင်ဟာ အောင်မြင်ဖို့နဲ့ ကြီးပွားဖို့အတွက် ဖြစ်လာ
တယ်ဆိုတာကို သင့်ကို ဘယ်တော့မှ ယုံကြည်အောင် မပြောကြလို့ပဲ။ စင်စစ်
သင်သာ ဒီလိုအိပ်မက်တွေမက်တယ်ဆိုရင် သူတို့က သင့်ကို ပြောပြကောင်း
ပြောမှာပါပဲ။ ဒါတွေကို မသိကြလေတော့ သူတို့ဟာ သင့်ရဲ့အခွင့်အလမ်းတွေကို
ကလေးဘဝကတည်းက ပိတ်ပင်ထားကြလေတော့တယ်။

သင်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ သင်က အနိုင်အမာပြုရေးသားမှုကို ပြုလုပ်
တဲ့အခါမှာတောင် သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေများနဲ့ ချစ်သူက သင့်ကို “တကယ်ကိုလုပ်ပါ”
လို့ ပြောကြသေးတာပဲ မဟုတ်လား။ (အစစ်အမှန်ထဲမှာရှိပါ။ အိပ်မက်ထဲမနေ

ပါနဲ့ ဆိုတာမျိုးပေါ့။)

သူတို့က သင့်အနေနဲ့ မာစီဒီးကို ဘယ်တော့မှမရဘူး။ ကမ်းခြေက အိမ်ကလေးကို ဘယ်တော့မှမရဘူးလို့ ထင်နေကြတယ်။ သူတို့က သင့်အတွက် ကောင်းရာမွန်ရာကို ပြောတာပါ။ သို့သော် သူတို့က မသိတာတွေကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာပဲ။

သင် တစ်ကြိမ်ဆုံးရှုံးတဲ့အခါ သူတို့ ပြောမှာပေါ့။

“ငါမပြောဘူးလား” ဆိုတာမျိုးပေါ့။

ဒီလူတွေဟာ သင်ကြည်ညိုသူတွေဆိုရင် “သူတို့ပြောတာ ဟုတ်သေးပဲ” လို့ စိတ်လျှော့ပစ်လိုက်မှာ သေချာတယ်။ ဒါဟာ ကျောင်းမှာတုန်းကလို မဟုတ်ဘူးလေ။ သင်စိတ်ခိုင်ရမှာပေါ့။

ခု ကျွန်တော်က မတူတာလေး ပြောပြမယ်။

သင်ရဲ့နောက်ကြောင်းတွေကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ယခုအချိန်က စပြီး ယုံလိုက်ပါ။ သင့်အနေနဲ့ တစ်ခါတစ်ခါ ဆုံးရှုံးမယ်။ တစ်ခါ တစ်ခါ အောင်မြင်မယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်ပြောထားသလို ပရိုဂရမ်ပြန်လုပ်ခြင်းရဲ့ သဘောတရားပါပဲ။ သင်ဟာ ယုံကြည်မှုနဲ့ မိမိရဲ့ပရိုဂရမ်အသစ်ကို ရေးနေရမယ်။ ဒီလိုနဲ့ အချိန်တန်တဲ့အခါ သင့်ကို ဘဝသစ်ကို ရောက်ရှိစေမှာဖြစ်တယ်။

သင်ဟာ အောင်မြင်မှုဆီသို့ သွားတဲ့အခါမှာ ဆုံးရှုံးမှုလည်းရှိမှာပါပဲ။

သင်ဟာ စက်ဘီးပေါ်က ပြုတ်မကျဖူးဘူးဆိုလျှင် စက်ဘီးစီးတတ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်း (အထူးသဖြင့် သင့်မိဘများနဲ့ သင်ရဲ့ချစ်သူခင်သူများ)က သင် စက်ဘီးပေါ်က ကျမယ်သိလျက်နဲ့ ပေးစီးတာပဲ။ ဘယ်သူမှမတားဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စက်ဘီးစီးတတ်ဖို့ ဒီနည်းကလွဲရင် တခြားနည်းမရှိလို့ပါပဲ။ ဘဝဟာလည်း ဒီလိုပဲ။ သင့်ကို ကူညီတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ သူတို့ဟာ သင့်ကို အထောက်အကူပြုတယ်။ သည်းခံဖို့ ပြောတယ်။ ထောက်ခံတယ်။ နောက်တော့ သင့်ကို ဆုံးရှုံးစေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ သင် ထရပ်ပြီး ကြီးစားတဲ့ အခါမှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အောင်မြင်လာမှာဖြစ်တယ်။ ဒါတွေအားလုံး ဖြစ်လာဖို့က သင့်စိတ်ထဲမှာ အင်အားအကြီးဆုံးသော အတွေးတစ်ခုကို ထားရှိရမယ်။ အဲဒါကတော့ “မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်တယ်” ဆိုတာပါပဲ။

“လူတစ်ယောက်ဟာ သူရည်မှန်းထားသောနေရာကို ရောက်ရှိဖို့
အတွက် ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ကြီးပမ်းအားထုတ်လျှင် သူလိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို
အချိန်လေးမှာ တွေ့ဆုံရမှာ အသေအချာပဲ”

ဟင်နရီဒေးဗစ်သော်ရာ

သက်ဝင်မှု

“သက်ဝင်မှုဟာ ယုံကြည်မှုပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတဲ့ သက်သေပြချက်
မရှိဘဲ ယုံကြည်မှုပဲဖြစ်တယ်”

တကယ်လို့ သင့်ရဲ့စနစ်ဟာ သင့်ကို ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ်ကို ပေးရင်
သင့်ရဲ့စနစ်ကို သက်ဝင်ယုံကြည်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပစ်ပယ်လိုက်ပါ။
ဒါကတော့ ရှင်းနေတာပဲ။ သင်လိုချင်တာ သင်မရဘူး။ ရမယ့်လမ်းလည်း
မမြင်ဘူးဆိုရင် သင်က အဲဒီစနစ်ကို ပြောင်းလိုက်ရမှာပေါ့။ သင်ရဲ့ယုံကြည်မှု
အဟောင်းအဆွေးကြီးကတော့ သင့်အပေါ်မှာ သစ္စာရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ
ဆိုတော့ သူတို့နဲ့နေရတာ အဆင်ပြေနေတယ်။ ဘာမှလည်း စိန်ခေါ်မှုမရှိဘူး။
သူတို့ဟာ သင့်ကို လုံခြုံစေတယ်။ ဒါဆိုရင် သင်ဟာ ဘာကြောင့် ဒါလောက်
သောင် မပျော်မရွှင်ဖြစ်ကာ မကျေမနပ်ဖြစ်နေရတာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
သူတို့က ပြောင်းလဲမှုပြုဖို့ အချိန်ကျရောက်လာလို့ပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ ဘာ
ကြောင့်လဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုကို အများကြီးလိုအပ်
လို့ပဲ။ သင်က သင့်ရဲ့အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်ကို စတင်ရေးသားတဲ့အခါ
သူတို့ရဲ့ တန်ခိုးပါဝါကို သင် ယုံကြည်မှာဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
သင် ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ထားပြီးကာစ ဖြစ်နေတယ်။ သင့်ရဲ့အမြင်တွေဟာ
ကြည်လင်နေတယ်။ သို့သော် မကြာမီအချိန်အတွင်းမှာ သင်ဟာ ပုံစံအဟောင်း
ထဲကိုပဲ ပြန်ဝင်သွားတော့တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်ရဲ့ပရိဂရမ်ဟောင်း
ဟာ သင့်အပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးနေတာကြောင့်ပါပဲ။ ဒါနဲ့ပဲ သင့်ရဲ့ဆင်ခြင်မှု(လောကုစ်)
အသစ်ကို လောကုစ်အဟောင်းကနေ အလွယ်တကူ လွှမ်းမိုးသွားမှာဖြစ်တယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လောကုစ်အဟောင်းဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အခိုင်အမာ

တည်ဆောက်ထားပြီးဖြစ်လို့ပါပဲ။ သင့်ရဲ့စနစ် သင်တာရှည်တည်တဲ့စေ့အတွက် တစ်ခုတည်းသော အခွင့်အရေးကတော့ သင့်ရဲ့သက်ဝင်မှုပါပဲ။

စနစ်သစ်အပေါ်မှာ သက်ဝင်ယုံကြည်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင်လည်း သက်ဝင်ယုံကြည်ပါ။ အခိုင်အမာပြုရေးသားမှုအပေါ်သက်သက် ဘာလော့ကွန်မှ ဆင်ခြင်စရာမရှိပါ။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု လိုတာပေါ့။

ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ ဒါဟာ ရေတိုသွားရတဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။ သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နဲ့ အမြင်အာရုံကို ရရှိဖို့ သင်ဟာ အသစ်အသစ်ဖြစ် လာသော အမှုအကျင့်၊ စွမ်းရည်နဲ့ ထာဝစဉ်အောင်မြင်မှုကိုရစေမယ့် လိုအပ်သည် များကို လေ့လာထားရမှာဖြစ်တယ်။

သင့်မှာ မသိစိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု လုံလုံလောက်လောက်မရှိခဲ့ရင် ဒါကို သင် စွန့်လွှတ်လိုက်မှာပါပဲ။

ယုံကြည်သက်ဝင်မှုရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က သံသယပါပဲ။

သင် သံသယဝင်လာတိုင်း ဒါကို စွန့်ပစ်တတ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သံသယဟာ ပရိဂရမ်အဟောင်းကို အထောက်အကူပြုတယ်။ ဒါကြောင့် အခိုင်အမာပြုရေးသားခြင်းကို ခက်ခဲစေတယ်။ ဒီတော့ ဆောင်မြင်မှုဟာ တာရှည် စေတယ်။ ဒီလိုအစား မသိစိတ်ရဲ့တန်ခိုးကို ယုံကြည်လိုက်ပါ။ စနစ်သစ်ပေါ်တွင် သက်ဝင်ယုံကြည်ပါ။ သင့်ရဲ့ အခိုင်အမာပြုရေးသားခြင်းကို ဆက်ပြီးရေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သင့်ရဲ့လှပတဲ့ အိပ်မက်တွေကို မြင်လာမှာဖြစ်တယ်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်အရ သင့်အနေနဲ့ အခက်အခဲတွေကို မျှော်လင့်ထားရပါမယ်။ သင့်အနေနဲ့ စွမ်းရည်အသစ်များကို သင်ယူခြင်း သို့မဟုတ် အပြုအမူအသစ်များကို လုပ်ဆောင်ရတယ်ဆိုပေမယ့် ဒါဟာ အလွန် အမင်း ခက်ခဲတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ ပျင်းစရာကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို သည်းညည်းခံလုပ်ရတာမျိုးတော့ ရှိပါတယ်။ သို့သော် သင့်ရဲ့မသိစိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ယုံကြည်သက်ဝင်မှုတွေထားရှိတာနဲ့ စိတ်အေးသက်သာစွာ သဘာဝအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။ မကြာခဏဆိုသလို လူတွေဟာ သတင်းအချက်အလက်အသစ်တွေနဲ့ အကြောင်းအရာအသစ်တွေကို သိဖို့လို ကြောင်းကို သဘောမပေါက်နိုင်ကြတာကို တွေ့ရတယ်။

ဥပမာ- သင်ဟာ အချက်အပြုတ်ဝါသနာပါတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အချက်အပြုတ်သင်တန်းများကိုတက်ပြီး ဗဟုသုတတိုးပွားလာအောင် ကြိုးစား ဖြစ်တယ်။ ဒီအခါ အစားအသောက်အသစ်များကို ချက်ပြုတ်တတ်လာပြီး အသောက်ဆိုင်လေးတစ်ခု ဖွင့်လို့ရလာနိုင်တယ်။ သို့သော် သင့်ကို လုပ်ငန်း အင်အားလုပ်ပါလို့ ပြောလာတဲ့အခါမှာ သင် ငြင်းလိုက်မှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အချက် အပြုတ်ဟာ သင့်ရဲ့ငယ်ချစ်ဖြစ်တယ်။ အခွင့်အရေးရတဲ့အခါ အချက်အပြုတ် လုပ်ငန်းကို သင် လုပ်ချင်တယ်။ သင်ဟာ သဘာဝအတိုင်း လုပ်ငန်းလုပ်နိုင်တာ မျိုးတွေ ဖြစ်လာတာပေါ့။

သင့်ရဲ့ နောက်ထပ်တွေ့ရှိတဲ့ အောင်မြင်မှုမှာ လိုအပ်တာလေးတွေ အညံ့တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်သေးတယ်။ ဥပမာ- အချိန်ကလည်း အတော်ပဲ။ သင့်ရဲ့ကလေးတွေကလည်း ကြီးလာပြီ။ သင့်အပေါ် မမှီခိုတော့ဘူး။ သင့်ရဲ့ အစွမ်းဆုံးသုငယ်ချင်းကလည်း သင့်ကို အဆင်သင့် ကူညီဖို့ရှိနေတယ်။ သင့်ရဲ့ ဖခင်တွေကို ဈေးကွက်သို့ ရောက်အောင် ပို့ပေးမယ်။ ဒီတော့ ရုတ်တရက် ထပြီး အလုပ်တွေဖြစ်လာတယ်။ သင် သိသိသာသာ ဘာမှလည်း မလုပ်လိုက် နေဘူး။ အကောင်းထဲက ပိုကောင်းတာကတော့ သင်ဟာ ပျော်နေတယ်။ ဒါဟာ ငွေစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော လမ်းဆီသို့(ကြိုးပမ်းမှုမလိုဘဲ အောင်မြင်တဲ့ လမ်းဆီသို့) ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကြောင့်ပဲဖြစ်တယ်။

အဖြစ်အပျက်တိုင်းဟာ ခုပြောသလို ချောချောမွေ့မွေ့နဲ့ အားလုံး ကောင်းပါသည်ခင်ဗျား ဆိုတဲ့ပုံစံမျိုး ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ တကယ့်ဘဝမှာ သင့်ရဲ့ အသိပညာတွေ ရှိနေသေးတယ်။ ဒီအတွက် ပုံစံသစ်နဲ့ အံ့မဝင်တာလေးတွေ ရှိတတ် တယ်။ ပိုဆိုးတာက တစ်ခါတစ်ရံမှာ သင်ဟာ ပုံမှန်လော့ဂျစ်ကို သွေဖည်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတဲ့အတွက် နေရထိုင်ရခက်နေတတ်တယ်။ ဒီအခါမှာ သင့်ရဲ့အတွင်း ဖြစ်လာတဲ့ အသံကို နားထောင်ပါ။ သင့်အတွက် ဘာအကောင်းဆုံးလဲ။ နေထိုင်အသံက သင့်ကို လမ်းညွှန်သွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ သက်ဝင်မှုပါပဲ။

ဥပမာ- အောင်မြင်တဲ့ လုပ်ငန်းရှင်အများအပြားဟာ လေ့လာဆန်းစစ် ထားတဲ့ စာရင်းစယားတွေက သတင်းအချက်အလက်တွေကို လက်မခံဘဲ အလုပ် လုပ်တာတွေရှိကြပြီး သူတို့ရဲ့လုပ်ငန်းဟာ တိုးတက်အောင်မြင်နေတာကို တွေ့နေ

ရတယ်။ ဒါပေမယ့် လောကုန်နဲ့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေကို လုံးဝလက်မခံရဘူးလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ သူ့အပိုင်းနဲ့သူ ကောင်းတာပါပဲ။ ဈေးကွက် ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ စာရင်းစယားတွေဟာ အရောင်းအဝယ် လုပ်သူတွေအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ သို့သော် တစ်ချိန်ချိန်မှာ သင်ဟာ လောကုန်အတိုင်း မလုပ်ဖြစ်တာတွေ ရှိမယ်။ ဒီအချိန်မှာ သင့်ရဲ့အတွင်းထဲ လမ်းညွှန်တာတွေ လိုလာတယ်။ သင့်ရဲ့အတွင်းက မသိစိတ်က ဆောင်ရွက်တာပဲ။ ဒါတွေနဲ့လုပ်ပြီး အောင်မြင်တာပါပဲ။

အကောင်းမြင်သော စိတ်သဘောထား

နောက်တစ်ခု ကျွန်တော်လုပ်စေချင်တာတော့ အပေါင်းစိတ်သဘောထား သို့မဟုတ် အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်သဘောထားကို ဆောင်ဖို့ပါပဲ။ ဒါကို မကြာခင် သုံးရတဲ့အတွက် ကျွန်တော်က Positive Mental Attitude သို့မဟုတ် PMA လို့ အမည်ပေးထားတယ်။ ဒါကို အနည်းဆုံး သင်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး အခိုင်အမာပြုရေးသားခြင်းကနေ အကျိုးသက်ရောက်မှုစတင်တဲ့အထိ ထားရှိရမှာ ပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်ကို စလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သင်ဟာ အလိုအလျောက် အပေါင်းမြင်လာမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သင့်ရဲ့အခိုင်အမာပြုရေးသားခြင်းဟာလည်း မှန်ကန်တဲ့ ဖော်မြူလာအတိုင်း ဖြစ်ရ ပေမယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့အပေါင်းမြင်(အကောင်းမြင်) သဘောထားကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ ဒါကို ဖြည်းဖြည်းအေးအေး လုပ်သွားလို့ရပါတယ်။ ဒီတော့ အစမှာ ဘာချည်းပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ သင့်ရဲ့စိတ်ကို အပေါင်းသဘောထားဘောင်အတွင်း ထားရှိဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားပါ။ သင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သင် သိထားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဟာ အခိုင်အမာပြုရေးသားခြင်းကို စလိုက်ရင် တစ်ခုခုပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာ မယ်။ ဘာပြောင်းလဲမှုပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ ဖြစ်လာတာတွေဟာ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးပဲဖြစ်မယ်။

တစ်ခုခု အမှားအယွင်းတွေဖြစ်လာခဲ့ရင် နားလည်ထားရမှာကတော့

ဟာ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်။ ဒါ့အပြင် အဲဒီဖြစ်လာတဲ့အထဲမှာ အကောင်းတွေ
သင်တယ် ဆိုတာကိုလည်း သိထားရမယ်။ အပေါင်းမြင်သဘောထားကို
သင်ပါ။ အဲဒီကနေ သင်ယူပါ။ ဥပမာ- တစ်ခါက ကျွန်တော်ရဲ့ဝန်ထမ်း
တစ်ယောက်ဟာ ကျွန်တော်ကို ဒေါ်လာ ၂၀၀၀၀ လိမ်သွားတယ်။ နည်းနည်း
နည်း လိမ်သွားတာပါ။ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ ဒေါ်လာ ၂၀၀၀၀ လောက်
လိမ်သွားတယ်။ ဒါကို ကျွန်တော်သိလာတဲ့အခါ အတော်လေး စိတ်မကောင်း
သွားခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် သူ့ကို အတော်လေး ယုံကြည်
ထားလို့ပါပဲ။

ကျွန်တော်ဇနီးက “ရှင်ဘာလုပ်မလဲ” လို့မေးတော့ ကျွန်တော် ပြန်ဖြေ

“စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ငါ့အလုပ် ဘယ်လောက်ကောင်းလဲဆိုရင် ငါ
ဒေါ်လာ ၂၀၀၀၀ ဆုံးရှုံးတာတောင် ငါမသိလိုက်ဘူး။”

အရင်က အလုပ်မကောင်းတုန်းက ကျွန်တော် ပိုက်ဆံဒေါ်လာ (၅၀)
ပျောက်ရင်တောင် ချက်ချင်းသိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် ခြစ်ခြုတ်
ဆုံးနေရတာကိုး။

ခုတော့ ကျွန်တော်အလုပ် အင်မတန်ကောင်းနေပြီ။ ငွေရေးကြေးရေး
အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု လိုလာပြီ။ ခိုးတဲ့လူတွေကတော့ ပထမ တော်တော်လန့်
သွားတယ်။ ကျွန်တော် တစ်ရေးနိုးလာကာ သိလိုက်တာကိုး။ ကျွန်တော်က
အပေါင်းမြင်သဘောထားကို ဆောင်ထားလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ပေါ့ဆမှု
ကြောင့် ခုလိုဖြစ်ရတာပဲ။ ကျွန်တော် သင်ခန်းစာကောင်းကောင်းရသွားပါတယ်။

ဒီပြဿနာကို အနှုတ်သဘောဆောင်ပြီးကြည့်ရင်တော့ ကျွန်တော်က
“ဘယ်သူ့ကိုမှမယုံနဲ့” လို့ ပြောမှာပါပဲ။

တကယ်တော့ ဒီလိုလုပ်တာ ကုမ္ပဏီထဲမှာ တစ်ယောက်တစ်လေပဲ
တော့။ သူတစ်ယောက်အတွက်နဲ့ ကုမ္ပဏီရှိ ကျန်ဝန်ထမ်းများကို စိတ်လက်
ညှစ်ညှူးစေချင်ဘူး။ ကျွန်တော်လူတွေအတွက် စဉ်းစားရင် သူတို့မလုပ်တဲ့အပြစ်
ကို သူတို့မရစေလိုဘူး။ လူတိုင်းက ငွေရေးကြေးရေးကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ်
ဆင်တယ်တာကို သဘောတူကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဌာနကြီးဟာ အပေါင်း

သဘောဆောင်တဲ့ ဌာနကြီးအဖြစ် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နေတယ်။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့အမြင်တွေကို အနှုတ်သဘောထားအသွင်ကို ပြောင်းလို့ရတယ်။ ကမ္ဘာကြီးကို အပြစ်တင်နေလို့ရတာပဲ။ တစ်ဖက်က ကျွန်တော်တို့ဟာ အကောင်းမြင်ကာ မိမိတို့သင်ခန်းစာကို မိမိတို့ သင်ယူပြီး ခရီးဆက်လက်ချီတင်နိုင်တယ်။

နောက်တစ်ခု - ပိုပြီးခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေ။ ချစ်ခင်သူတစ်ယောက် သေဆုံးခြင်းကို ဥပမာပြမယ်။

ကျွန်တော် တစ်ခါက ချစ်ခင်သူတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူဟာ လမ်းသွားနေရင်း ဘာမဟုတ်တဲ့ မူးနေတဲ့ အမူးသမားယာဉ်မောင်းက သူ့ကို တိုက်ဖ်လိုက်တယ်။ ပွဲချင်းပြီးသေရော။ သူ့မှာ အလုပ်မရှိဘူး။ သူ့ရဲ့မိသားစုဟာ ဆင်းရဲတယ်။ ဒီတော့ သူ့ရဲ့မိန်းမ(မုဆိုးမ)၊ သူ့ရဲ့အမေနဲ့ ကလေးသုံးယောက်ဟာ ဘာလုပ်ရမလဲ။

လောကကြီးကိုပဲ အပြစ်တင်နေမလား။ ဒါမှမဟုတ် ဒီအခြေအနေလို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှာလား။ သူဟာ မိမိကို ဒုက္ခအကြီးအကျယ်ပေးခဲ့ပြီးတော့ ရင်ထဲမှာနာကျင်စေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တစ်သက်လုံး မုန်းနေတာထက် သူ့ရဲ့ ကလေးတွေကို မေတ္တာတွေပေးကာ ချစ်ခင်တဲ့ မိတ်ဆွေများ ဆွေမျိုးများ တစ်ခါမျှပင်ဖြစ်စေ သူတို့ရဲ့အကူအညီတွေနဲ့ ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ရတာကောင်းပါတယ်လို့ ခံယူခဲ့တယ်။

သူဟာ မြို့ကလေးတစ်မြို့ကို ပြောင်းသွားပြီး သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းလိုချင်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တယ်။

ကလေးတွေက အမုန်းစကားပါးစပ်ကထွက်လာတိုင်း သူက ဟန့်တာတယ်။ “ကလေးတို့။ မေမေကြီးဟာ မင်းတို့ကို ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ လူကောင်တွေကို သတိပြုမိဖို့နဲ့ ဂရုစိုက်ဖို့ ပြောခဲ့တယ်မဟုတ်လား။ သူတို့ဟာ တို့ကို ကူညီကြတယ်။ ဘာလို့ မင်းအဖေကို ကားနဲ့တိုက်သတ်တယ် ဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မုန်းနေမှာလဲ။ အဖေကြီးဟာ ခုခါမှာ ကောင်းရာမှန်ရာ ရောက်ခဲ့ပါပြီ။ သူဟာ သူ့ရဲ့အလုပ်တွေပြီးသွားလို့ ပြောင်းရွှေ့သွားတာပဲလေ။ တစ်ဖက်က ကြည့်ရင် တို့တစ်တွေမှာ လုပ်စရာတွေ အများကြီး ကျန်ရစ်နေသေးတယ်။

တို့အတွက် အချိန်မရောက်သေးဘူး။ မင်းအဖေဆီကို မရောက်ခင် တို့အတွက်
အဖေ လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိသေးတယ်။ တို့ အဖေကြီးကို သတိတရနဲ့
တို့ရဲ့အချိန်တွေကို အပြည့်အဝ အသုံးချရမယ်။ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း နေ့တိုင်း
နေ့တိုင်း တို့တစ်တွေ အကျိုးရှိရှိနေသွားကြမယ်။ အဖေကြီးဟာ တို့ကို ဘယ်တော့
မှ မခွဲသွားဘူး။ သူဟာ တို့ရဲ့နှလုံးသားတွေထဲမှာ ရှိနေတယ်။”

နောက်တော့ သူဘာဖြစ်သွားသလဲမေးတဲ့အခါ သူဟာ အရင်ကထက်
လွတ်လပ်သွားပြီး သူ့ရဲ့အလုပ်ဟာလည်း အတော်လေး ကောင်းတာကို တွေ့ရ
တယ်။

အရင်က သူဟာ ခင်ပွန်းရဲ့ စီးပွားရေးကိုသာ အမှီပြုနေရတယ်။ သူဟာ
ခင်ပွန်းသည် ကားတိုက်ခံလို့ရတဲ့ လျော်ကြေးငွေနဲ့ ကလေးတွေကို ကျောင်းထား
နိုင်ခဲ့တယ်။ နှစ်ယောက်က ကောလိပ်ရောက်နေပြီး နောက်တစ်ယောက်က
ညှရသွားတယ်။ မိသားစုဟာ အိမ်တစ်လုံးကို ပိုင်သွားတယ်။ ကားအတိုက်မခံစဉ်
က သူတို့ဟာ ကလေးတစ်ယောက်ကိုမှ ကောလိပ်မပို့နိုင်ဘူး။ အိမ်ပိုင်လည်း
မရှိဘူး။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူဟာ သူ့ကိုယ်တိုင် အသက်ရှင်စဉ်က မထောက်ပံ့နိုင်တာကို
သေမှပဲ ထောက်ပံ့သွားနိုင်ခဲ့တယ်။

ဒါဟာ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတဲ့ ရောင်းဝယ်မှု(အပေးအယူကိစ္စ) တစ်ခု
ပါပဲ။ သို့သော် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်ဟာ သေဆုံးခြင်းကို ထိန်းချုပ်လို့ မရ
နိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ အပေါင်းဘက်ကကြည့်ပြီး ဒီအမျိုးသမီး လုပ်တာကိုင်တာကို
သဘောပေါက်ဖို့ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝမှာ မကာကွယ်မထိန်းသိမ်းနိုင်တာတွေ အများ
ကြီးပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ အဲဒါကို
ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်လဲ၊ ဘယ်လိုခံယူသလဲဆိုတဲ့ အချက်တွေပေါ်မှာ
မူတည်နေပါတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘဝမှာ အကောင်းမြင်ခြင်းကနေ စတာပါပဲ။
အနိုင်အမာပြုရေးသားခြင်းဆိုတာကလည်း ဒီအကောင်းမြင်ခြင်းစရိုက်ကို
ပျိုးထောင်ပေးတာပဲ။ ဒီတော့ ဒါတွေအားလုံးဟာ (ကျွန်တော်တို့ ဆောင်ရွက်နေ
တဲ့ခနစ်အတွက်) ထိရောက်မှုဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပါပဲ။

အင်မာဆင်က သက်ဝင်ယုံကြည်မှုနဲ့ အပေါင်းအမြင်ရှိခြင်းတို့အကြား ဆက်နွယ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ အောက်ပါအတိုင်း ပြောကြားခဲ့တယ်။

“သင်ရိုးတစ်ခုလုံးက ကျွန်တော်တို့ကို ယုံကြည်မှုအတွက် သင်ကြားပေးနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ လိုက်နာရုံပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့တစ်ယောက်စီအတွက် ညွှန်ကြားမှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့စကားကို ကျွန်တော်တို့ ကြားရမှာဖြစ်တယ်”

သင့်ရဲ့အပေါင်းမြင်ခြင်း (PMA) အချိုးကိန်းပမာဏ

သင် ဘယ်လောက် အကောင်းမြင်တတ်လဲ။ အပေါင်းဘက်ကို သင် ဘယ်လောက်မြင်တတ်လဲ။ ဒီလိုမေးတဲ့အခါတိုင်း လူအများက ချက်ချင်းလိုလို သူတို့ဟာ သဘာဝအားဖြင့် အပေါင်းမြင်တတ်သူများသာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ သူတို့ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတွေကို မလိုအပ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်မှုတွေကို မလုပ်လိုပါဘူး။ ဒါဟာ မိမိကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ရမယ့်ကိစ္စပါပဲ။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ဝမ်းနာ ကိုယ်သာသိတာပါပဲ။ မိမိကိုယ်တိုင်သိရှိမှသာ မှန်ကန်တဲ့ ဆေးဝါးကို သုံးဆောင်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သင်ရဲ့နေ့စဉ် PMA အချိုးကတော့ အခြေခံကျတဲ့ အဓိကနေရာတွေမှာ သင်ရဲ့ဘဝမှာ သင် ဆုံးဖြတ်တဲ့ အချိုးပဲဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ PMA အချိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မလဲဆိုတာကို ပြောပြမယ်။

တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးတဲ့အခါ သို့မဟုတ် နောက်တစ်နေ့အစမှာ သင်လုပ်မယ့်အလုပ် သို့မဟုတ် သင်ဆုံးဖြတ်မယ့်ကိစ္စ (၁၀)ခုကို ရေးချပါ။ အလုပ်တစ်ခုစီပေါ်မှာ သင်ဘယ်လိုယူဆသလဲဆိုတာကို ရေးချပါ။ တကယ်လို့ အကောင်းဘက်ရောက်နေရင် အမှန်ဖြစ် အမှတ်ပေးပါ။ အနှုတ်ဘက် သို့မဟုတ် ဘာမှမထင်ရှားလျှင် ကြက်ခြေခတ်ပါ။

လူတွေထင်သလို PMA ဟာ အဓိကဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု သက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ အတွေးဖြစ်စဉ်သက်သက်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ PMA ဟာ အနိမ့်ဆုံးအဆင့်မှာရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်ကိုစတာပဲ။ မသိမြင်နိုင်တဲ့ အတွေးလေးတွေကနေ စတင်တာပါပဲ။ သင့်ရဲ့ PMA အချိုးကို တည်ဆောက်

မယ်ဆိုရင် သင် နေ့စဉ်လုပ်တဲ့အလုပ် သို့မဟုတ် အတွေး(၁၀)ခုကို တန်းစီပြီး ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါ။

ထမအုပ်စု ။ ။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးလုပ်ဆောင်မှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ သင့် တစ်ယောက်တည်းကိုသာ သက်ရောက်တာမျိုးကို ဒီမှာထည့်ပါတယ်။ ရေချိုးခြင်း၊ အခိုင်မာပြုရေးသားခြင်း၊ မိမိရဲ့နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမယ့်အလုပ်၊ တွေ့ရမယ့်သူ စတဲ့ ဇယားကိုပြင်ဆင်ခြင်း၊ အလုပ်ခွင်ကို ကားမောင်းသွားခြင်း၊ သူတစ်ပါးထံ ဘယ်လိုမှ တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှုမရှိတဲ့ သင်စဉ်းစားတာ၊ သင်လုပ်တာမျိုးကို ဒီအစုမှာ ထည့်ရပါမယ်။

အတိယအုပ်စု ။ ။ သင့်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကနေ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ထဲ လူတွေကို သက်ရောက်တာမျိုးတွေဖြစ်တယ်။ သင့်ဘေးနားမှာရှိတဲ့ ဇနီးမယား၊ သားသမီး၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအပေါ် သက်ရောက်တာမျိုးတွေ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- သင့်ကလေးကို ကျောင်းသွားပို့တာမျိုး၊ သင့်ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းအတွက် နံနက်စာချက်ပြုတ်ပေးတာမျိုး၊ မိတ်ဆွေကို သွားဆောင်နှုတ်ဆက်တာမျိုး၊ သူငယ်ချင်းကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ပေးတာမျိုး။ အမေဆီ သွားလည်တာမျိုး။ သူဌေး(ဘော့စ်)နဲ့ တွေ့တာမျိုး စတဲ့ သင်ကော ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တိုက်ရိုက်ပါဝင်ပတ်သက်တာမျိုးဖြစ်တယ်။ ဘေးလူဟာ သင်ချစ်သူခင်သူ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ မုန်းသူလည်း ဖြစ်ချင်ခြင်မယ်။ သို့မဟုတ် ဘာမှမပတ်သက်သူလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပဲ။

တတိယအုပ်စု ။ ။ သင့်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ အလုပ်ငွာနု၊ ကျောင်းကောလိပ် သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့အဓိက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတို့နဲ့ ဆိုင်တာမျိုးပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ အလုပ်နဲ့ဆိုင်တာကတော့ အိမ်စာလုပ်တာတို့၊ ပရောဂျက်ရေးဆွဲတာတို့၊ အစည်းအဝေး၊ မိတ္တူကူးခြင်း၊ သင့်ရဲ့ကိစ္စပျူတာဖွင့်ကာ အသုံးပြုခြင်း၊ စားသုံးသူများကို ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း၊ အလုပ်ခွင်မှာ အချိန်ပိုနေပြီး တာဝန်ပေးထားတဲ့ အဆိုင့်မင့်ကို ပြီးအောင်လုပ်ခြင်း။ တတ်ကျွန်တင်ပြမှု၊ ကျောင်းပရောဂျက်၊ ကောလိပ်အဆိုင်းမင့်၊ စာအုပ်မှ ပညာရပ်ဆိုင်ရာဆောင်းပါးကို ဖတ်ခြင်း။

စတုတ္ထအုပ်စု ။ ။ သင်သတိရှိ၍ လုပ်ဆောင်တဲ့ အခြားဆောင်ရွက်ချက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်။ ဥပမာ- သင့်ရဲ့ငွေစုဘဏ်မှ ငွေကိုထုတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အားကစားရုံမှာ အဖွဲ့ဝင်ခြင်း၊ သင်အားနည်းတဲ့ ဘာသာရပ်ကို အပိုချိန်တက် ရောက်ခြင်း၊ သင့်အိမ်ရှေ့မြက်ခင်းမှာ မြက်ရိတ်ဖို့ အချိန်ရွှေ့ခြင်း၊ အစားအစာ လျှော့စားဖို့ ကြံစည်ခြင်း၊ ပါတီတစ်ခုက ဖိတ်တာကို ငြင်းဆန်ခြင်း သို့မဟုတ် အထက်ပါအုပ်စုသုံးခုနဲ့မဆိုင်တဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်တွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို သတိရှိရှိနဲ့ ပြုလုပ်ခြင်း။

နေ့စဉ်အလုပ်အနေနဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်မယ်။ ပထမအစု(၃)စုမှ ဆောင်ရွက် ချက် (၃)ခုကို ရွေးထုတ်လိုက်ပါ။ စတုတ္ထအမျိုးအစားမှ တစ်ခုကိုပဲ ရွေးပါ။ ပြီးတော့ အမှန် သို့မဟုတ် ကြက်ခြေဖြင့် အမှတ်အသားပြုပါ။

သင့်ကိုယ်သင် အကဲဖြတ်တဲ့အခါ ဘက်လိုက်မှုမရှိပါနဲ့။

နောက်ထပ် အုပ်စုတစ်ခုမှ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုစီကို ရွေးထုတ်ပါ။ ပထမ ရွေးထားတာနဲ့ မထပ်စေပါနဲ့။

တစ်ပတ်လောက် ဒီလိုပဲလုပ်ပါ။ ရွေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို မထပ်စေပါနဲ့။ အကြောင်းအရာဟောင်းကို နောက်တစ်ပတ်အထိ မရွေးနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ သင့်ဘဝအတွက် သင်သတိမပြုမီနိုင်တဲ့ နယ်ပယ်အနဲ့အပြားမှာ ခြုံမိမှာ ဖြစ်တယ်။

အမှန်ဖြစ်ထားတဲ့ အရေအတွက်ဟာ သင်ရဲ့ PMA အချိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိုး များလေလေ ကောင်းလေလေပဲ။ ပထမဝိုင်းမှာ သင်ရဲ့ PMA အချိုးဟာ မြင့်မားနေတတ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူအများဟာ သူတို့ရဲ့ အပေါင်းမြင်တတ်တဲ့ နယ်ပယ်တွေကို ရွေးချယ်ကြတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။ ရက်ကြာလာတော့ သင့်အနေနဲ့ အချို့အဆင်မပြေတဲ့နေရာတွေကို ရွေးချယ် တောတွေရှိလာတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ သင့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုတွေဟာ ညီမျှမျှတလာမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့မှ သင့်ရဲ့သဘောထားအမှန်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့အဖြေကို ရရှိမှာဖြစ်တယ်။ တစ်ပတ်ပြည့်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့အမှတ်တွေကို ပေါင်းပြီး (၇)ဖြင့် စားပါက ပျမ်းမျှ PMA အချိုးကို ရမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ PMA လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု

သင့်အနေနဲ့ အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါဖူးမျှ မစဉ်းစားမိဘဲ ရှိကောင်းရှိမယ်။ ဥပမာ- ရေချိုးတာပဲ ဘာများစဉ်းစားဖို့ လိုသလဲ ဆိုတဲ့အတွေးမျိုး တွေးမိလိမ့်မယ်။ သို့သော် ဒါနဲ့ ဘက်သက်ပြီး သင် တစ်ခါမှ မတွေးဖူးဘူးဆိုရင် ဒါဟာ အပေါင်းတွေးခြင်း မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါဟာ အလကားပါပဲ။ အချိန်ဖြုန်းတာ သက်သက်ပဲလို့ သင်ရင်လည်း ဒါဟာ အနှုတ်အမြင် အတွေးတွေပါပဲ။ အကယ်၍ ရေချိုးတဲ့ အခါ ဖိမိပဲ၊ အနံ့လေးက မွှေးနေတယ်။ သန့်သွားတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ အပေါင်း အမြင်ပဲပေါ့။ သင့်အနေနဲ့ ရေနွေးနွေးရေချိုးတဲ့အခါ ဆပ်ပြာရနံ့လေးက မွှေးနေတာပဲ။ သန့်ဆန်းကြည်လင်သွားမယ်၊ နွေးထွေးပြီး နေရထိုင်ရတာ ပေါ့ပါးသွားတာမျိုး ဟာ PMA အချိုးမြင့်မားခြင်းကို ဖော်ပြတာပါပဲ။

အခြားဥပမာတစ်ခုကို ပြမယ်။ သင် အလုပ်ကို ကားမောင်းသွားတဲ့ အခါ ဘာများစဉ်းစားစရာရှိလို့လဲ။ ဒါမှမဟုတ် လမ်းမှာရှုပ်ထွေးနေတဲ့ အခြား သာဉ်တွေကို အပြစ်တင်မလား။ အချိန်ကုန်တာ၊ ရာသီဥတုဆိုးတာတွေ အပြစ် တင်လို့ရတယ်။ တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် သင်ဟာ ငါ ကားတစ်စီးပိုင်ထားပါလား၊ ဘတ်စကားတိုးမစီးရဘူး စသဖြင့် သင့်ရဲ့ကံကောင်းတဲ့ အချက်တွေကို တွေးပြီး မှတ်လို့ရတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ။ သင်သွားတိုက်တဲ့အခါ ငါ့သွားတွေ ကောင်းနေသေးတယ် ခါလား၊ ငါ့သွားတိုက်ပြီးရင် ပိုဖြူလာမှာပဲဆိုပြီး ပျော်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင် ကလေးတွေအတွက် နံနက်စာ ချက်ပြုတ်ပေးနေတယ် ဆိုရင်လည်း သူတို့ကို ဘယ်လောက်ချစ်တဲ့အကြောင်းကို ပြသဖို့ အခွင့်အလမ်းရတယ်။

အလုပ်ခွင်မှာ သင့်ရဲ့အထက်လူကြီးနဲ့ အစည်းအဝေးလုပ်တဲ့အခါ အနှုတ်အမြင်ကိုမြင်မယ်ဆိုရင် အတော်လေးကိုဆိုးတာပေါ့။ သို့သော် PMA ကို အသုံးပြုပါက နှစ်ဦးသား ပြဿနာကို အဖြေရှာလို့ရမယ်။ လုပ်ရကိုင်ရ အဆင်ပြေသွားမှာပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်အကြား စကားပြောရတာလည်း အဆင်ပြေသွားပေမယ်။ သူ့ကိုလည်း ပိုပြီး နားလည်လာနိုင်တယ်။ အလုပ်မှာ အချိန်ပိုဆင်းရတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကောင်းမြင်လို့ရပါတယ်။ အနှောင့်အယှက်

တွေ့မရှိဘဲ အလုပ်လုပ်လို့ရတယ်။ အလုပ်ပိုပြီးပြီးစီးတယ်။ ပရောဂျက် သို့မဟုတ် အဆိုင်းမင့်အတွက်လည်း အမိလိုက်ဖို့ အဆင်ပြေတယ် ဆိုတာမျိုးပဲဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော် ထင်ပါတယ်။ သင် သဘောပေါက်လောက်ပြီဖြစ်တယ်။ PMA ကို သင့်ရဲ့အလုပ်ထဲက နေရာတိုင်းမှာ အသုံးပြုကြည့်ပါ။ မိမိဘဝနဲ့ နေရာအနှံ့မှာသုံးပါ။ နောင်အခါ အကျင့်ပါလာမယ်။ ပထမအစမှာပေးတဲ့ သင်ဟာ ဒါကို သတိရှိရှိနဲ့ သုံးမှာဖြစ်တယ်။ အနှုတ်အတွေးတွေမြင်လာတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ ပြုပြင်မှာပဲဖြစ်တယ်။ ကြာလာတဲ့အခါ သင်ဟာ PMA ကို ကျင့်သုံးနေတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သင့်ကိုယ်အတွင်းက လက်ခံနေတာဆိုတာကို မြင်လာပေမယ်။ ဒါကိုထားရှိပါ။ သင့်အတွက် သဘာဝအလေ့အကျင့် ဖြစ်လာပေမယ်။ အထူး သဖြင့် သင်ဟာ အခိုင်အမာပြုရေးသားခြင်းကို ဆောင်ရွက်နေတဲ့အခါမှာ ဒါဟာ အရေးပါတယ်။ ခုလောလောဆယ်မှာ သင်ဟာ အဲဒီသဘောကို နားလည်ရမယ်။ မိမိအသိတ်စိတ်နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ကာ လေ့ကျင့်ပါ။

အခြေအနေကိုဖြစ်အောင်ဖန်တီးတတ်ဖို့ လေ့လာသင်ယူခြင်း

အခြေအနေတစ်ခုကို သူ့ဘာသာသူမဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်လာ အောင် ဖန်တီးခြင်းကို Proactive လို့ သုံးကြတယ်။ စကားလုံးအသစ်ပါပဲ။ ဒီစကားကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်(၂၀)လောက်ကစပြီး မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ခြင်းဆိုတဲ့ (ကိုယ့်ခူးကိုယ်ချွန်) တက်ကျမ်းတွေထဲမှာ တွေ့ကြရ တယ်။ Proactive ဖြစ်တယ် ဆိုတာဟာ မိမိကိုယ်တိုင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ် နိုင်သော အရည်အချင်းရှိခြင်းနဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်မှာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်း နိုင်ခြင်းတို့ကို ဖော်ပြတယ်။ သို့သော် ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက လူအများ ဟာ ဒီသဘာဝစွမ်းရည်ကို အသုံးမပြုကြဘူး။ သူတို့ဟာ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မှာ ရှိနေတဲ့ အဲဒီအရည်အချင်းကိုလည်း သတိမပြုမိကြဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ Proactive ဖြစ်ခြင်း သဘာဝကိုလည်း ကြီးထွားအောင်လုပ်နိုင်စွမ်း မရှိကြဘူး။

ကျွန်တော်တို့ကို တစ်စုံတစ်ခုက သက်ရောက်စေရင် ကျွန်တော်တို့က ဒါကို ခုခံကာကွယ်ဖို့ ဆောင်ရွက်တတ်ကြတယ်။ ဒီနေရာမှာ အပေါင်းအမြင်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းနဲ့ အနှုတ်အမြင်ဖြင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဆိုပြီး နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲထား

ဆိုလတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုတုန့်ပြန်မလဲ။

မစဉ်းစားဘဲ တုန့်ပြန်မှာလား။ စဉ်းစားပြီးမှ တုန့်ပြန်မှာလား။ မစဉ်းစားဘဲ တုန့်ပြန်တာကို React လို့ ဆိုတယ်။ စဉ်းစားတုန့်ပြန်တာကိုတော့ (Respond) ပြုတယ်လို့ ဆိုတယ်။ တကယ်တော့ စဉ်းစားပြီးတုန့်ပြန်မှု (Respond) ဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ်ကိုပေးတယ်။ မစဉ်းစားဘဲ တုန့်ပြန်မှု (React) ပြုရင်တော့ ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ်ကို မပေးဘူးပေါ့။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်တုန့်ပြန်မှုတွေဟာ အခြေအနေအရ စဉ်းစားပြီး တုန့်ပြန်မှု (Respond) သို့မဟုတ် မစဉ်းစားဘဲတုန့်ပြန်မှု (React) တစ်ခုခု ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိရွေးချယ်တဲ့ တုန့်ပြန်မှုအပေါ်မူတည်ပြီး တုန့်ပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဥပမာ- တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို ဆဲရေးတိုင်းထွာတဲ့အခါ သင်က ဒေါသနဲ့တုန့်ပြန်မယ် ဆိုပါစို့။ သင်တို့ နှစ်ယောက်အကြား အငြင်းပွားကာ ထိုးကြိတ်မှုတွေအထိ ဖြစ်ပွားမှာပေါ့။ ဒီလို မလုပ်ဘဲ ပြုံးပြီး တစ်ဖက်လှည့်ထွက်သွားလို့လည်း ရပါတယ်။ တကယ်တော့ သူ့ကို လက်တုန့်ပြန်တယ်ဆိုတာ ဘာမှအကျိုးရှိတာမှမဟုတ်ပဲ။ သင်ဟာ ဒီလိုမျိုး တွေမှာ ပါဝင်ပတ်သက်တယ်ဆိုရင်တော့ အလဟဿ အချိန်နဲ့ စွမ်းအင် ကုန်ဆုံး တာပဲ။ ထိခိုက်အနာတရလည်း ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။

ဒီလိုထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုတွေ အများကြီးပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ဒီပြဿနာမျိုးတွေ အများကြီးတွေ့ကြုံရပါတယ်။

ဒီအခါ အပေါင်းနဲ့သာ စဉ်းစားတုန့်ပြန်ပါ။ မစဉ်းမစားဘဲ တုန့်ပြန်မှု ဟာ အကျိုးမရှိပါဘူး။

မှတ်သားစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကတော့ ဗစ်တာ ဖရင်ကယ် ရဲ့ အကြောင်းပါပဲ။ ဖရင်ကယ်ဟာ နာဇီစစ်စခန်းမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံကို (Man's Search for Meaning) စာအုပ်ထဲမှာ ရေးသား ထားတာဖြစ်တယ်။

သူက လူတစ်ယောက်ရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်ကို ဘယ်သူမှယူသွားလို့မရဘူး လို့ ဆိုတယ်။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ရှိတယ်။ သူက လွတ်လပ်ခွင့် ဆိုတာဟာ “လူတစ်ယောက်ရဲ့ သဘောထားကို အခြေအနေတစ်ခုမှာ ရွေးချယ်

ထားရှိခြင်းပါပဲ။ လူဟာ သူ့ရဲ့သဘောအလျောက်သူ ရွေးချယ်တာပဲ” လို့ ပြောသွားတယ်။

သူ့ကို ထောင်ထဲမှာ ဆန့်ကျင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကို ကောင်းမွန် သောသဘောထားနဲ့ တုန့်ပြန်တယ်။ သူဟာ ထောင်ထဲမှာ အသုံးဝင်သူဖြစ်လာ တယ်။ သူ့ကို အများက ရိုသေကြတယ်။ သူလုပ်ချင်တာတွေ လုပ်နိုင်လာတယ်။ ဒါကြောင့် အကျဉ်းထောင်အရာရှိတွေက သူ့ကို ကောင်းကောင်း ဂရုတစိုက်ထား ရှိခဲ့တယ်။

ဒီဥပမာကိုကြည့်ရင် သင့်ရဲ့ဘဝမှာ Proactive ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ အတွက် များစွာအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်တယ်။

ဒီလို Proactive ဖြစ်လို့ရှိရင် နေ့စဉ်ဘဝဟာလည်း ပြောင်းလဲ လာပြီး ဘဝရဲ့အရည်အသွေးဟာလည်း မြင့်မားလာမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ ဇနီး(ခင်ပွန်း)ကို မကျေမနပ်ဖြစ်ကာ ပြောင်းဖို့ကြိုးစားမယ့် အစား မိမိကိုယ်တိုင် ဘာလို့မပြောင်းနိုင်ရတာလဲ။

ပြဿနာတွေလာတဲ့အခါ စိတ်ဆင်းရဲပါသလား။ သို့တည်းမဟုတ် စိန်ခေါ်မှုကို လက်ခံပါသလား။

အခြေအနေက သင့်ကို အနိုင်ရသွားတာကို ခုခံနေမှာလား၊ သို့တည်း မဟုတ် တစ်ဖက်ကနေ အဖြေရှာသွားမှာလား။

ကားတွေပိတ်မိနေတဲ့အကြား ရောက်သွားလို့ရှိရင် ဆဲနေမလား၊ ကျိန်ဆဲ နေမှာလား၊ သို့တည်းမဟုတ် အနားရတယ်ဆိုပြီး စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာနဲ့ သီချင်း လေးနားထောင်မလား။ ကြီးသည်ဖြစ်စေ ငယ်သည်ဖြစ်စေ ဘယ်အခြေအနေမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သင်ဟာ (အကောင်းဖက်ကနေ) စဉ်းစားပြီး တုန့်ပြန်မှာလား၊ သို့တည်း မဟုတ် မစဉ်းစားဘဲ တုန့်ပြန်မှာလား။

ဒီနေရာမှာ စဉ်းစားရမှာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သဘာဝပဲ။ ကျွန်တော် တို့ဟာ အလေ့အထကို ‘အထုံစွဲ’တဲ့ သတ္တဝါတွေဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရှိရင်းစွဲ အလေ့အထဟောင်းတွေဟာ မစဉ်းစားဘဲ တုန့်ပြန်တတ်တဲ့သဘောနဲ့ ကြတယ်။

ဒါကြောင့် အလေ့အထသစ်ကို အလေ့အကျင့်လုပ်ဖို့အတွက် မလွယ်တူ

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ အန္တရာယ်
ကဲ ကာကွယ်ဖို့ဖြစ်ပြီး အရိုးထဲစွဲနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီလို လျှင်မြန်
စွာ တုန့်ပြန်ဖို့လိုတာက ဒါဟာ သဘာဝကပေးထားတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကို
တုန့်ပြန်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် တုန့်ပြန်တယ်ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့
စဉ်းစားဖို့အချိန်မရှိတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပျက်သွားတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာရှိတဲ့
ပရိုဂရမ်အတိုင်း တုန့်ပြန်တာပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် တုန့်ပြန်ခြင်း (Reac-
tion) ဆိုတာဟာ မသိစိတ်ကနေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အခြေအနေကို စဉ်းစား
တုန့်ပြန်တဲ့ Proactive ဖြစ်ခြင်းဆိုတာဟာ သိစိတ်ကနေလာတာဖြစ်တယ်။

ပထမဟာက မစဉ်းစားဘဲ အလိုအလျောက်ဖြစ်လာတယ်။ ဒုတိယ
ဟာကတော့ စဉ်းစားပြီးနောက် ဆင်ခြင်မှုကနေ လော့ဂျစ်နဲ့ဖြစ်လာတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ခါတစ်ခါ လိုအပ်တဲ့ တုန့်ပြန်မှုများ
ကို မိမိအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေဖို့အတွက် အလုပ်လုပ်စေချင်တယ်ဆိုရင် မသိစိတ်မှာ
နဲ့တဲ့ ပရိုဂရမ်ကို မိမိတို့လိုအပ်တဲ့ 'စံပရိုဂရမ်' အဖြစ်သို့ ပြောင်းကြရမှာ
ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ဘာပြဿနာပဲပေါ်လာပေါ်လာ ကျွန်တော်တို့ဟာ မှန်ကန်တဲ့
တုန့်ပြန်မှုတွေနဲ့ တုန့်ပြန်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးရှိမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအတွက် ကျွန်တော်တို့
ဟာ ပြဿနာဖြစ်လာတိုင်းမှာ Proactive ဦးထုပ်ကိုဆောင်းပြီး ဘယ်လို
တုန့်ပြန်ရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားဖို့မလိုတော့ဘူးပေါ့။ မသိစိတ်ဟာ ပရိုဂရမ်အသစ်နဲ့
ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်တဲ့ပုံစံနဲ့ တုန့်ပြန်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် အသိစိတ်က တုန့်ပြန်တာ
ဆက် လွယ်ကူပြီး ပို၍အကျိုးပြုတဲ့ ရလဒ်တွေကို ရရှိမှာဖြစ်တယ်။

တကယ်တော့ ဒါဟာ သူ့ရဲကောင်းအစစ်အမှန်တွေအတွက် ဖြစ်တယ်။
သူ့ရဲကောင်းတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့အန္တရာယ်ကို မစဉ်းစားဘဲ လူတစ်ယောက်ကို
ဘယ်တင်ဖို့ ခုန်ချတဲ့တယ်။ ဒီလိုပရိုဂရမ်တွေဟာ သူ့ရဲကောင်းတွေအတွက်ဖြစ်ပြီး
သူ့ရဲကောင်းအတုအယောင်တွေနဲ့တော့ ခြားနားတယ်။ သူ့ရဲကောင်းအတု
အယောင်တွေဟာ ကိုယ်ကျိုးကိုသာကြည့်ကြပြီး သူတို့ရဲ့လုံခြုံရေးကိုသာ
စိတ်ပူတတ်ကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနှစ်ဦးလုံးဟာ 'တုန့်ပြန်'ကြတာပါပဲ။
ပထမတစ်ဦးကတော့ သူ့ရဲကောင်းစိတ်ဓာတ် ပရိုဂရမ်ကို ပြုလုပ်ထားတယ်။

နောက်တစ်ယောက်ကတော့ မိမိကိုယ်ကိုးကိုသာကြည့်တဲ့ ပရိုဂရမ်ကို လုပ်ထားတယ်။

သင့်ရဲ့ PMA လိုပါပဲ။ Proactive ဖြစ်မှုဟာ ဒုတိယသဘာဝအနေနဲ့ မသိစိတ်မှာ(ပရိုဂရမ်)တစ်ခုအဖြစ် သူ့အလိုအလျောက် ဝင်လာမှာဖြစ်တယ်။ ခုလောလောဆယ်တော့ Proactive ဖြစ်ခြင်းကို သတိဖြင့် လေ့ကျင့်ပြီး သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲကို အခိုင်အမာပြုရေးသားမှုနဲ့အတူ ရောက်အောင် ခေါ်ဆောင်သွားပါ။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ်အသစ် စတင်သက်ရောက်မှုရှိတဲ့အခါ သင်ဟာ ဘယ်အခြေအနေမှာမဆို မှန်ကန်သော တုန့်ပြန်မှုကနေ အကျိုးရှိမှာဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ မသိစိတ်ကနေ အကျိုးပြုခြင်းပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ မစဉ်းစားရဘဲ တုန့်ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ အကျိုးကတော့ သင့်ကို အောင်မြင်မှုရရှိအောင် တွန်းပို့မှာပါပဲ။ ဒီအဆင့်ကို ရောက်ဖို့အတွက် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိရမယ်။ မိမိရဲ့စနစ်ကို သက်ဝင်ယုံကြည်မှုရှိရမယ်။ ပြီးတော့ အကောင်းမြင်ရမယ်။ သင့်ရဲ့ အခိုင်အမာပြုရေးသားမှုတွေဟာ ကျန်တာတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးသွားမှာဖြစ်တယ်။



အပိုင်း (၂)

မသိစိတ်မှ အောင်မြင်တဲ့
နည်းစဉ်ကို
နေ့စဉ်ဘဝအတွက်
အသုံးပြုခြင်း

APPLYING
UNCONSCIOUS
COMPETENCE
IN EVERYDAY LIFE

အခန်း(၇)

တန်ဖိုးအရှိဆုံး

အကျွမ်းကျင် အလိမ္မာဆုံးသော

ကျန်းမာသည့် ကိုယ်ခန္ဓာ

A HEALTHY BODY

THE MOST VALUABLE ASSET

သင့်အတွက် အရေးအပါဆုံးကဏ္ဍဖြစ်တဲ့ ဘဝနဲ့ ဘဝအမြင်ကတော့ ကျန်းမာရေးပါပဲ။ ကျန်းမာရေးဟာ သင် ဘယ်လောက်အထိ အသက်ရှည်မှာလဲနဲ့ အသက်ရှင်တဲ့ကာလကို သင် ဘယ်လောက်အထိ အပြည့်အဝ ပျော်ရွှင်နိုင်လဲ ဆိုတာကို ဖော်ပြတာပဲ။ သင်ဟာ ကျန်းမာရေးကို ဘဝရဲ့အခြားကဏ္ဍတွေမှာလို စိတ်ပါလက်ပါ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားခြင်းမရှိဘူးဆိုရင် အဆုံးမှာ သင် တန်ဖိုးအများကြီး ပေးရမှာဖြစ်တယ်။

လူတိုင်းကတော့ ကျန်းမာခြင်းဟာ ချမ်းသာခြင်းထက် အရေးပါကြောင်း သဘောပေါက်ကြသလို အသိအမှတ်လည်းပြုကြပါတယ်။ သို့သော် သက်တွေ့မှာ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့အလုပ်အကိုင်နဲ့ ငွေရေးကြေးရေးကို ကျန်းမာရေးထက် ပိုပြီးအလေးပေးတန်ဖိုးထားကြတယ်။ သူတို့ဟာ ငွေကြေးအတွက် မနားမနေ အလုပ်လုပ်ကြပြီး ဒီကြားထဲမှာလည်း ပူပင်နေကြတယ်။ အခြေအနေ ဘစ်ခုမှာ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို လျစ်လျူရှုထားပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာ အကောင်းဆုံးအခြေအနေကနေ ထွက်သွားနေတယ်ဆိုရင် သင့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်ခံရမှာပဲ။

လူအတော်များများ အထူးသဖြင့် လူငယ်များနဲ့ လူကြီးဖြစ်ကာစ လူငယ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို တို့အတွက် (သဘာဝက)ပေးထားတဲ့အရာလို့ ယူဆကာ ခပ်ပေါ့ပေါ့ပဲ နေကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ မကျန်းမာတဲ့ဘဝကို မခံစားကြည့်ရသေးလို့ပါပဲ။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို သက်ကြီးပိုင်းမှာ ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ အကောင်းဘက်ကို ပြန်ရောက်ဖို့ အလွန်အလွန် ခက်ခဲသွားပြီ ဖြစ်တယ်။ လူလတ်ပိုင်းတွေကလည်း သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေး

ကို သူတို့စော်ကားကြတယ်။ ဥပမာ- သူတို့ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ကြတယ်။ တကယ်တော့ သူတို့ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ရင် ကျန်းမာရေးမကောင်းဘူးဆိုတာကို သိတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအချိန်ရောက်မှ ဆေးလိပ်မဖြတ်နိုင်တော့ဘူး။ သူတို့ဟာ ဆေးလိပ်ကို စွဲနေပြီဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ငယ်ရွယ်စဉ်ကစပြီး ကျန်းမာရေးလိုက်စားသင့်တယ်။ သို့သော် ဘယ်လောက်ပဲကြီးကြီးအလတ်ပိုင်းဖြစ်ဖြစ် အသက်ကြီးပိုင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောင်းလဲမှုတွေကို လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ အင်မတန်မှ ပြောင်းလဲလက်ခံတတ်ပြီး လိုက်လျောညီထွေနေတတ်တဲ့ သက်ရှိပစ္စည်းဖြစ်လို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့ရာ ဘယ်တော့မှ နောက်မကျပါဘူး။

အချို့ကျတော့လည်း သူတို့ကျန်းမာရေးကို လုံလုံလောက်လောက် အလေးမပေးချင်ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လောလောဆယ်အနေနဲ့ ဘာကိုမှ အရေးတကြီးလိုအပ်တာ သူတို့ မမြင်ကြလို့ပဲ။ သူတို့အနေနဲ့ ပထမဦးဆုံး နှလုံးရောဂါရပြီး နှလုံးလေရိုက်တဲ့အခါမှသာ မဖြစ်တော့ဘူးရယ်လို့ ပြောင်းလဲမှုတွေပြုကြတယ်။ နှလုံးရောဂါဖြစ်စေ၊ အခြားသောရောဂါတွေကိုဖြစ်စေ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ နှစ်(၂၀)လောက် ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။

သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို သင်စော်ကားလျှင် လတ်တလော ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ဒီတော့ သင် ထင်လာတယ်။ သင်ဟာ ဘုရားပေးထားတဲ့ ကျန်းမာရေးရှိနေတယ်။ ငါရောဂါပြီးတယ်လို့ယူဆကာ မကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ပြုကျင့်လေတော့တယ်။ နေမကောင်းဖြစ်တော့မှပဲ။ “သွားပြီဟ” လို့ မပြန်လမ်းကို မြန်းရတယ်။ လေဖြတ်ကာ ဒုက္ခိတဖြစ်ရတယ်။ သင်တကယ်ပဲ ဒီလိုစွန့်စားချင်စိတ်ရှိပါသလား။

သင်ဟာ ကျန်းမာတဲ့ပုံစံမျိုး သင်နေထိုင်နေတယ်ဆိုရင် သင်ပြောင်းလဲချင်စိတ်ရှိမှာပဲမဟုတ်လား။ အသေအချာပေါ့။ သို့သော် သင့်အနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ဘူး။ အစားအသောက်ကိုလည်း မထိန်းနိုင်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ်လည်း သင် နေရာအတော်များများမှာ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လျှော့စားဖူးတယ်။ နေရာအတော်များများမှာ လေ့ကျင့်ခန်းလည်းလုပ်ဖူးတယ်။ သို့သော်

အောက်လေးကြာရင် မလုပ်ဖြစ်တော့ပြန်ဘူး။ မကြာသေးမီက လေ့လာထားချက်အရ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လိုက် မလုပ်လိုက်။ အစားလျှော့စားလိုက် မစားလိုက် ဟုတ်တော့ ဝတ်သူတွေဟာ ရိုးရိုးဘာလေ့ကျင့်ခန်းမှမလုပ်ဘဲ ဝသူတွေထက် နှလုံးအင်္ဂါရဖို့ အခွင့်အလမ်းပိုများတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒီတော့ တစ်သက်လုံး ဘာမှမလုပ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ လူတွေဖြစ်လာစေတယ်။

ယခု ဒီမှာ မသိစိတ်ရဲ့တန်ခိုးဝင်လာတဲ့အပိုင်းကို ပြောပြမယ်။

သင်ဟာ အစားအသောက်ကို လျှော့စားဖို့နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့အတွက် သင်ကြိုးစားပေမယ့် မအောင်မြင်ဘူးမဟုတ်လား။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သင့်ရဲ့ပရိုဂရမ်ဟာ အဲဒီလိုဖြစ်အောင် လုပ်ထားလို့ပါပဲ။ သို့သော် ပရိုဂရမ်ပြောင်းလိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့အလေ့အကျင့်လည်း ပြောင်းသွားပေမယ်။ ဒါက မသိစိတ်ကနေ ကြိုးပမ်းမှုမလိုဘဲ အောင်မြင်တဲ့လမ်းဆီသို့ သွားခြင်းပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ အတင်းအဓမ္မ အမှုအကျင့်အသစ်ဆီသို့ ပြောင်းပစ်ရန် မလိုဘူး။ ဒီလိုပြောင်းတဲ့အခါမှာ သင်ဘယ်လောက်စိတ်ဆင်းရဲရလဲ။ တကယ်လို့ အရင်တုန်းက နည်းဟောင်းအတိုင်း သိစိတ်ကနေ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ပြောင်းနေရင်တော့ ဒဲ့ရင်းဒဲ့ရင်းပဲ ဖြစ်နေမှာပဲ။

သင်ဟာ အခိုင်အမာပြုရေးသားမှုကို ဆောင်ရွက်နေပြီး သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုတဲ့အခါ မသိစိတ်ဟာ သင့်ကို အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းကို ဦးဆောင်သွားမှာပါပဲ။ သင်မသိလိုက်ဘဲနဲ့ သင့်ရဲ့မသိစိတ်က သင့်ကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ အားကစားအဖွဲ့ထဲကို ထည့်ပေးလိုက်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင်နှစ်သက်တဲ့ အားကစားကို စတင်ပြီး အရေးတယူ ကစားလာတာမျိုးဖြစ်စေမယ်။ သင့်ရဲ့အစားအသောက်ပုံစံလည်း ပြောင်းသွားပြီး ကျန်းမာတဲ့ အစားအသောက်ပုံစံသစ်ကို တကယ့်လက်တွေ့မှာ စားသောက်သွားမှာဖြစ်တယ်။

ပြီးတော့ ဒါတွေအားလုံးဟာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကနေ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပြီး ဖြစ်လာတာတွေမဟုတ်ဘူး။

အပြင်လူတစ်ယောက်က သင့်ကို စောင့်ကြည့်နေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်သူ၊ စည်းကမ်းရှိသူအနေနဲ့ မြင်လာမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် သင့်အတွက်ကတော့ ဒါဟာ သင်လုပ်နေကျ ပုံမှန်တွေပဲလို့ သင်ယူဆမှာပဲ။

သင့်ကျန်းမာရေး ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ချစ်ခင်သူ

လုပ်ချင်တာတွေအားလုံး လုပ်လို့ရပြီး သင့်ရဲ့ဘဝကို ပျော်ရွှင်လိုတယ် ဆိုရင် သင်ဟာ ဒီကမ္ဘာမှာ ကျန်းမာနေရမှာဖြစ်တယ်။ နေမကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အသက်ရှင်နေတဲ့အချိန်မှာ သူပျော်နေနိုင်ပါ့မလား။ သူဟာ သဘာဝရဲ့အံ့ဖွယ်ရာများ သို့မဟုတ် လူသားတွေရဲ့ ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအား စတာ တွေကို ခံစားနိုင်ပါ့မလား။ သူဟာ လူတွေနဲ့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ ပျော်ရွှင်နိုင်ပါ့မလား။ သူဟာ ဒီနေရာတွေမှာ ကန့်သတ်ချက်တွေ အမြဲရှိတယ်။ သူ အဓိကခံစားနေရတာကတော့ သူ့ရဲ့ရောဂါဝေဒနာသာလျှင် ဖြစ်ပြီး အဲဒီကနေ ဘယ်လိုရုန်းထွက်ရမယ်ဆိုတာကိုသာ တွေးတောနေမှာ ဖြစ်တယ်။

လူတွေထဲမှာ အပျော်ရွှင်ဆုံးဖြစ်စေတဲ့ စိတ်တန်ခိုးပိုင်ဆိုင်ထားလျှင် ပင် ကျန်းမာရေးမကောင်းပါက ပျက်စီးရတာဖြစ်တယ်။ သင်နေမကောင်းဘူး ဆိုရင် သင့်ရဲ့စိတ်အာရုံဟာ ရောဂါတွေအပေါ်သာ ရောက်နေမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုလုပ် ထိထိရောက်ရောက် တရားထိုင်နိုင်မှာလဲ။ ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အခြားအရာများပေးလှူခြင်း၊ စွန့်လွှတ်ခြင်းများဖြင့် သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ မြင့်မားစေနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း မကျန်းမမာဖြစ်နေ ရင်တော့ သင့်ရဲ့စိတ်တွေဟာလည်း မွန်းကြပ်နေပြီး လွတ်လပ်မှုမရှိတော့ဘူးပေါ့။

အချို့က မိမိချစ်သူခင်သူအတွက် လုပ်ကိုင်ပေးနေတဲ့အခါ မိမိရဲ့ကျန်းမာ ရေးကို မျက်ကွယ်ပြုထားတာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဖြစ်လို့ ယူဆတယ်။ ဒီအယူ အဆဟာ မှားပါတယ်။ မိမိချစ်သူခင်သူဆိုတာ ဇနီး (ခင်ပွန်း) သို့မဟုတ် ကလေးများ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့အတွက် မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးကို ပေးဆပ် တယ်ဆိုတာ အကျိုးမရှိသော ဆုံးရှုံးမှုတစ်ရပ်ပဲဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ကျန်းမာရေးကို လျစ်လျူရှုထားပြီး နေမကောင်းဖြစ်နေရင် သူတို့ကို ဘယ်လို လုပ်ပြီး စောင့်မကြည့်ရှုနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီလိုမကြည့်ရှုနိုင်ရင် သင် ဘယ်လိုခံစားရ မလဲ။ သင် ဆေးရုံရောက်နေတယ်ဆိုရင် သူတို့က သင့်ကို တစ်ဖန် ကြည့်ပြန်ရဦး မယ်။ သင် ဒါကို လိုလားပါသလား။

သင်ဟာ မိဘအနေနဲ့ သင် ချမှတ်ထားတဲ့ ဥပမာကို ပြန်လည်စဉ်းစား သင့်တယ်။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ သားသမီးတွေအတွက်။ စံပြု-သူရဲကောင်း

ဘစ်ယောက်ပါပဲ။ သင်က ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့ ဥပမာကိုပြခဲ့ရင် သူတို့ သက်ထက်မှာလည်း သူတို့ဟာ သင် ပေးတဲ့ ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့ ဥပမာ အတိုင်း လုပ်ကြတော့မှာပေါ့။ သင့်ဆီကလွဲရင် သင့်ရဲ့ကလေးတွေဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပရိုဂရမ်ကို ဘယ်သူ့ဆီက အမွှေခံရဦးမှာလဲ။ ဒါကြောင့် ထမဦးစားပေး အဆင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက်နိုင်ပါက အခြားသူကိုလည်း စောင့်ရှောက်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သလုပ်အလွန်အကျွံလုပ်ပြီး မောပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ အမေများ အထူးမှာခံသင့်တဲ့ အကြံဉာဏ်ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဒါမှလည်း သင့်ရဲ့မိသားစုကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် သင့်ရဲ့ခွန်အားတွေ အရည်အချင်းတွေနဲ့ စောင့်ရှောက်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သင်ဟာ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်တာဟာ သင့်ရဲ့ 'အမြင် အာရုံထားရှိမှု' ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒါကို နေ့စဉ်မှန်မှန် လုပ်သွားရမှာ ဖြစ်တယ်။ ကျန်းမာရေးဟာ အရေးကြီးပါတယ်ဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်ရင်တော့ ဘာမှဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ သင်လုပ်ကိုလုပ်မှရမယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးကို သင့်ရဲ့အခိုင်အမာပြုရေးသားမှုကနေ စလိုက်ပါ။ ပထမပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို မသိစိတ်ထဲကို ပို့ပေးလိုက်တယ်။ ဒီအခါ အဲဒီပရိုဂရမ်အရသွားတဲ့ လားရာ တွေဟာ သင်နဲ့ နည်းနည်းတော့ စိမ်းနေလိမ့်မယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်သိထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ သင့်ရဲ့လောလောဆယ်အတွေးတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ကောင်းဆန့်ကျင်နေလိမ့်မယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့်ပဲ သင်ဟာ သင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို သင်ဘယ်တုန်းကမှ မစဉ်းစားမိသေးသောကဏ္ဍအဖြစ် ပါဝင်လာ ဘာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမှားမလည်တာကြောင့်လည်း သင့်ရဲ့ပရိုဂရမ်အသစ်လုပ်ရတာ သွယ်လာမှာဖြစ်တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံကျပြီး အရေးကြီးတဲ့ သို့အပ်ချက် နှစ်ခုရှိတယ်။

ဒါတွေကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အစားအသောက်တို့ပါပဲ။

လေ့ကျင့်ခန်း

လူအတော်များများဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကြည့်ပြီးတော့ "အလကား

ပါပဲ။ ဘာမှလည်း အကျိုးမရှိပါဘူး” လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။

ဒါဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း အနာတရဖြစ်တယ်။ ဒဏ်ရာတွေရတယ်။ အချို့ကလည်း ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျရမယ့်အစား ဝလာတယ်။ ဒီလိုလူအတော်များများဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီမညွတ်ဖြစ်လာတာကို တွေ့တယ်။ ဒီတော့ သူတို့ပြောတာကို သင် ဘာလို့ နားထောင်မလဲ။

သို့သော် အချို့သော လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆန့်ကျင်သူများပြောတဲ့အထဲမှာ မှန်တဲ့စကားအချို့တော့ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို မှားယွင်း စွာလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်တဲ့ ကာကွယ်မှုများ မပြုလုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် အနာတရဖြစ်ရတာတွေရှိတယ်။ သို့သော် အနာတရဖြစ်မှာစိုးရိမ်လို့ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်တာတော့ မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလိုလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ အကျိုးဟာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့အတွက်ပဲ။ သို့သော် ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ် လုပ် မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းကိုတော့ လုပ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ ပြေးခုန်လမ်းလျှောက် ဖိနပ် (jogging shoes) ကို စီးလိုက်။ ပြေးခုန်လမ်းလျှောက်တာကို လုပ်ပါ။ မောပန်းပြီး မခုန်နိုင်မလျှောက်နိုင်တဲ့အခါထိ လျှောက်ပါတဲ့။ ဒါဟာ ဒုက္ခရောက် စေတဲ့နည်းပဲ။ မကစားတာကြာပြီဖြစ်တဲ့ စက္ကူရံအားကစားကွင်းထဲဝင်ပြီး ပြင်းထန်စွာ ကစားရင်လည်း အဆင်ပြေမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ဘာလုပ်ရမှာလဲ။

သင်ဟာ အားကစားရုံတွေထဲက ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာဌာန တွေကိုသွားပြီး ပိုက်ဆံအများကြီးပေးရတဲ့ အားကစားနည်းပြကိုရှာပြီး လေ့ကျင့် စရာမလိုပါဘူး။ သင်လမ်းလျှောက်ခြင်းက စလို့ရတယ်။ လမ်းခပ်ဝေးဝေး စလျှောက်ပါ။ ရေကူးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပြေးလျှောက် ဂျော့ကင်း နည်းနည်း လုပ်ပါ။ သို့သော် အခြေခံဥပဒေစည်းမျဉ်းကိုတော့ လိုက်နာဖို့လိုတယ်။ သင်နဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ပါ။ သင့်မှာ ခါးနာတယ်၊ ခူးနာတယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာတွေရှိရင်တော့ ပြေးလျှောက်(jogging) မလုပ်ရပါဘူး။ သင်(ရိုးရိုး) လမ်းလျှောက်လို့ရတယ်။ ရေကူးလို့ရတယ်။ သံသယရှိရင်တော့ ဝါရင့်ကစား သမားများ သို့မဟုတ် တတ်ကျွမ်းသူတွေကို မေးပါ။ စာအုပ်ဖတ်ပါ။ ဘာလုပ်သင့် တယ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းစလုပ်တယ်ဆိုကတည်းက သင်ဘာလိုချင်လို့ လုပ်တာ
 ငါ့ဆိုတာကို သိထားရပါမယ်။ ချက်ချင်း 'ခုရေတွင်းတူး ခုရေကြည်သောက်'
 ဆိုတဲ့ ရလဒ်ကိုတော့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ အချို့က ဂျော့ကင်းလုပ်ပြီး တစ်ပတ်
 သုံးရက်လောက်ကြာတဲ့အခါ မကျေမနပ်ပြောကြတယ်။ ဘာမှလည်းမထူးဘူးတဲ့။
 အနို့က ပြောသေးတယ်။ သူတို့ဟာ စာကောင်းသောက်ကောင်းလာလို့ ကိုယ်
 အလေးချိန်တောင် တက်လာသေးသတဲ့။ စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ဒါဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။
 သေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး အချိန်အတန်ကြာတဲ့အထိ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာတတ်
 တယ်။ နောက်ထပ် အဲဒီလောက်အချိန် ဒါမှမဟုတ် နည်းနည်းလေးပိုကြာမှ
 မိခင်လိုချင်တဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍန်ကိုရရှိပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်လျော့ကျသွားပါတယ်။

လူအတော်များများဟာ လေ့ကျင့်ခန်းစလုပ်တဲ့အခါ ကိုယ်အလေးချိန်
 တက်လာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီချိန်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ကြွက်သား
 တွေတည်ဆောက်နေလို့ပါပဲ။ ကြွက်သားဟာ အဆီထက် ကိုယ်အလေးချိန်စီး
 ခံတယ်။ ဒီတော့ မိမိရဲ့အဆီတွေ လုံလုံလောက်လောက် လောင်ကျွမ်းမသွားခင်
 မှာ ကြွက်သားတွေတည်ဆောက်တဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာလေ
 တော့တယ်။

တကယ်တော့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ အလုပ်လုပ်နေပုံကို သေသေချာချာ
 သိထားသင့်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်အနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို
 မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်နေပေမယ့်လည်း အစပိုင်းမှာ လူတကာက တစ်ယောက်
 တစ်ပေါက်ပြောနေကြတော့ မှန်လားမှားလားမသိဘဲ စိတ်ထဲက ကသိကအောင့်
 ခြင်လာတတ်တယ်။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို သင် ကောင်းကောင်းနားမလည်ပါက
 ငါ့လုပ်တာ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လားလို့ သံသယတွေဝင်ကာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို
 အကောင်းဆုံးတည်ဆောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျန်းမာရေးတည်ဆောက်ခြင်းဟာ
 ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အခြေခံသဘောတရားကိုသာ
 ခြင်းပြသွားမှာဖြစ်တယ်။

ယနေ့ခေတ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းရေးဟာ လူတိုင်းရဲ့ အခြေခံ
 စိတ်ဆင်ခြင်ချက်လို ဖြစ်နေတယ်။ သူတို့ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဖို့အတွက်ပဲ လေ့ကျင့်
 ခန်း လာလုပ်လေ့ရှိကြတယ်။ သူတို့ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ အများကြီးလုပ်ကြ

တယ်။ အစားတွေလျှော့စားတယ်။ ပိုက်ဆံတွေ အများကြီးပေးတယ်။ သို့သော် ရလဒ်က ခဏတာပါပဲ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်ဘယ်သူလဲ၊ ဘယ်လိုပုံစံလဲဆိုတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံစံကို သင့်စိတ်ထဲက မှတ်ယူထားတယ်။ ဥပမာ- သင်က ဝနေတယ်ဆိုပါစို့။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်က ဒီဝနေတဲ့ပုံကို မှတ်သားထားတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ရုပ်ကို လုံးဝပြောင်းပစ်မယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့စိတ်ထဲက ရုပ်ပုံကို ဦးစွာပထမပြောင်းပစ်ရတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့က အခိုင်အမာပြုရေးချမှပဲ။

သင်က သင့်ရဲ့ရုပ်ပုံကို ပြောင်းလိုက်တယ်ဆိုရင် မသိစိတ်က သင့်ရဲ့မကျန်းမာတဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍန်ကို ပယ်လိုက်တယ်။ မကျန်းမာတဲ့အလေ့အကျင့်ကို ပပျောက်စေတယ်။ ကျန်းမာတဲ့အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်စေတယ်။ ဒီတော့ သင့်လိုသင်နဲ့သင့်တော်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ခိုင်းမယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ရတာကို သင်ဖော်နေမယ်။ ဒီအတွက် သိပ်ကြီးလဲ စိတ်ဓာတ်မတက်ကြွနေပါနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါဟာအချိန်ယူရလို့ပဲ။ ကျွန်တော့်သဘောကတော့ သင့်ရဲ့အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်တွေအကြားမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခိုင်မာဖို့ ရေးနေရင်နဲ့ သင့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်လာတာလေးတွေရှိမယ်။ ဒီတော့ စိတ်လက်အေးဆေးစွာထားပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်လုပ်သင့်တယ်လို့ထင်တာကို လုပ်ပါ။

အစားအသောက်လျှော့စားဖို့ ကျန်းမာတဲ့အစာတွေစားဖို့နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့အတွက် အဓမ္မဆောင်ရွက်မှုမပြုပါနဲ့။ စားချင်တဲ့စိတ်ရှိရင် စားပါ။ တစ်လုံးစားချင်စိတ်မရှိဘူး။ ဘာမှမလုပ်ချင်ဘူးဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲနေပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်ကိုယ်သင် အဓမ္မတိုက်တွန်းရင် အနှုတ်ခံစားချက်တွေဖြစ်လာမယ်။ ဒီတော့ မသိစိတ်က အလုပ်လုပ်ရတာ အချိန်ပိုကြာသွားမယ်။

သင်ကြိုက်တာ မစားဖို့တားတာတို့ သင်မလုပ်ချင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်စေတာတို့ဟာ အနှုတ်သဘောကိုဆောင်တာပါပဲ။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို သင်ကြိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ထိရောက်စွာ ပရိုဂရမ်လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

သင်မလုပ်ချင်သေးရင် အစားလျှော့စားခြင်းလည်းမပြု၊ လေ့ကျင့်ခန်းလည်းမလုပ်ဘဲနေပါ။ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးဟာ သဘာဝအတိုင်း ကောင်းမွန်လာမှာဖြစ်တယ်။ သို့သော် သင့်ရဲ့အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်ဟာ သေသေချာချာ

အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုတာကိုတော့ သင်သေသေချာချာယုံရမယ်။ သင့်အနေနဲ့ အနှုတ် အတွေးတွေလည်း မရှိရပေဘူးပေါ့။

အမဲသားစားဖို့ သင်တာစုနေတဲ့အချိန်မှာ “ဟာ၊ ဒါတော့ ငါမစားသင့်ဘူး” လို့ သင့်ကိုယ်သင် မပြောပါနဲ့။ စားချင်တဲ့စိတ်ရှိရင် ဆက်ပြီးစားပါ။ အဲဒါပေမယ့် အချိန်ရောက်လာလို့ရှိရင်တော့ သင် အမဲသားကို စားတော့မှာလည်း မတတ်ဘူး။ မှာလည်းမမှာတော့ဘူး။ တကယ်လို့ မှာဖြစ်ရင်တောင် သင် မစားချင်တော့ဘူး။ ဒီအခါ သင်ဟာ အရွက်တွေကို စားချင်လာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်နဲ့သင့်တော်တာတွေကို စားချင်လာမယ်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း သတိပေးပါ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ဝလာဖို့လွယ်သလို ခုဆိုရင် ပိန်ပါးဖို့လည်း လွယ်တယ်ဆိုတာပဲ။ အချုပ်အားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်တော့မှ အစမလုပ်ပါနဲ့။ အခိုင်အမာပြုရေးသားမှုတွေကိုပဲ ပြုလုပ်ပါ။ အဲဒီမှာ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုရှိပါ။

အခိုင်အမာပြုရေးသားမှုတွေပြုလုပ်နေတဲ့အခါ ဝတဲ့ဆဲလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်သိထားဖို့လိုတယ်။

ပထမအနေနဲ့ ဝတဲ့ဆဲလ်တွေမှာ ‘မှတ်ဉာဏ်’ ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ သင်ကိုယ်အလေးချိန်ကျမယ်ဆိုရင် ဝတဲ့ဆဲလ်တွေဟာ ကျုံ့သွားတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကျသွားပြီ၊ သင်နေလို့ကောင်းသွားတယ်။ သို့သော် သင် အဆီနည်းနည်းလေးလောက် စားကြည့်ပါ။ မဆိုစလောက် စားကြည့်ရင်တောင် ကျုံ့ဝင်နေတဲ့ ဝတဲ့ဆဲလ်တွေဟာ သင့်အစားထဲကနေ အဆီတွေကို ပြန်စုပ်ယူပြီး နုလအရွယ်အစားပြန်ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုအစာငတ်ခံထားတဲ့ ဆဲလ်တွေဟာ အစာဝနေတဲ့ဆဲလ်တွေထက် အလုပ်ပိုလုပ်တယ်။ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ ရေမြှုပ်ရေစုပ်ယူသလိုပဲ။ သင့်အစာထဲမှာ အဆီဓာတ် ၂%ထက်လျော့နည်းရင်တောင် ရှိသမျှအဆီအားလုံးကို စုပ်ယူလိုက်တော့တာပဲ။ စင်စစ် ဒီအစာငတ်နေတဲ့ ဝတဲ့ဆဲလ်တွေဟာ ဦးနှောက်ရှိ အစားစားချင်တဲ့စင်တာသိသို့ သတင်းပို့တယ်။ အဲဒီကနေ အဆီစားချင်ကြောင်း သင့်ကို တောင်းဆိုတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် အဆီချတဲ့ အစားအစာတွေ မအောင်မြင်တာပဲဖြစ်တယ်။

တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် တကယ်လို့ ဝတဲ့ဆဲလ်တွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း အစာငတ်စေမယ်ဆိုရင် ဒီဆဲလ်တွေဟာ ကျရာနေရာမှာနေဖို့ အဆင်ပြေအောင်

လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်သွားမှာဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက သူတို့ဟာ အဆီနည်းနည်းနဲ့နေရတာကို နှစ်ခြိုက်နေမှာဖြစ်တယ်။ မှတ်သားရမှာက သူတို့ဟာ မင်မိုနီကပြောတာထက်တော့ ပိုပြီးစုပ်ယူမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်အလေးခိုက်ကျပြီး တာရှည်မဝစေဖို့အတွက် အချိန်ကြာကြာနဲ့ အဆီတွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်းလောင်ကျွမ်းစေရမှာဖြစ်တယ်။

တကယ်တော့ ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်အကြောင်း ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှာ အဆီဟာ အဆင့်မြင့်သူများအတွက်သာ ဖြစ်ကြောင်းပါပဲ။ ရှေးရှေးတုန်းက လူတွေဟာ 'ဝူ' တွေထဲမှာ နေကြရတယ်။ အဲဒီမှာ အစားအသောက်တွေဟာ အလွယ်တကူနဲ့မရနိုင်ကြဘူး။ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကိုမိတယ်ဆိုရင် ရုတ်တရက်ကြီး အစားအစာတွေ များလာတယ်။ လူတွေက အများကြီးစားရတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် ဘယ်တော့အစားအစာရမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မပြောနိုင်ဘူး။ နောက်ပြီး ရေခဲသေတ္တာလည်းမရှိတော့ အစာတွေကို မသိုလှောင်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့အစာတွေကို ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာပဲ သိုလှောင်ထားရတယ်။ ဒီလိုသိုလှောင်ထားတဲ့အခါ အဆီနဲ့ ပရိုတင်းအနေနဲ့ပဲ အဓိကတည်နေတာဖြစ်တယ်။ အဆီက အရေးကြီးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ၎င်းကို အလွယ်တကူသိုလှောင်နိုင်တဲ့အပြင် နောက်ဆုံးအခြေအနေအထိ သုံးနိုင်လို့ပဲ။ ဆိုလိုတာက အဆီဟာ အစာငတ်ပြီး မသေအောင်ကာကွယ်တဲ့ နောက်ဆုံးသဘာဝအရင်းအမြစ်ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ဒီနည်းဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ဘဝကို ခံနိုင်ဖို့အတွက် အရေးပါဆုံးနဲ့ အထိအရောက်ဆုံးလက်နက်ဖြစ်တယ်။ သတ္တဝါတွေအားလုံးထဲမှာ လူသာလျှင် အဆီစုဆောင်းတတ်တဲ့ အရည်အသွေး အမြင့်မားဆုံးသောသတ္တဝါဖြစ်တယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာအတွင်းတိုးတက်ကာ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်အရ ပြောင်းလဲလို့လာပြီဖြစ်တယ်။ သို့သော် တိုးတက်ခြင်းမရှိဘဲ ကျန်နေတာက စိတ်ထဲမှာ ကြိုတင်ထည့်ထားတဲ့ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ ပရိုဂရမ်တစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒါကတော့ 'အဆီဟာ အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုအတွက် လိုအပ်တယ်' ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ယနေ့မှာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဘယ်သောအခါမှာမှ တကယ့်တကယ်

အစာငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းဘေးမရှိတော့သော်လည်း မသိစိတ်ကတော့ သူ့ဆီက
ခရီးရစ်အတိုင်း လူတွေရဲ့အသက်ကို ကာကွယ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို လုံးဝ
သက်ခံထားတယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုများလေလေ ဝလာလေလေဖြစ်ကြ
တာပါပဲ။

မသိစိတ်က ဒီအခြေအနေမှာဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ခြိမ်းခြောက်ခံ
နေရတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်လုဆဲ သို့မဟုတ် ရောက်နေတယ်လို့ ယူဆပြီး
ချိုးရိုးဗီဇဖြစ်စဉ်အရ အဆီကိုမြန်မြန်ယူတယ်။ သို့မဟုတ် သိုလှောင်ထားလေ
ဘာတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ အားကစားသမားတွေဟာ သူတို့မှာပိုလာတဲ့ အဆီနည်းနည်း
ပဲ ဖယ်ထုတ်ရတာ အင်မတန်ခက်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ
ပြင်းထန်စွာ အားကစားမှုကို ပြုထားခဲ့တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာက ဒီလို အလုပ်လုပ်ရ
တာဟာ ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ်အနေနဲ့ မြင်တယ်။ ဒါကြောင့် တကယ်လို့
ပြဿနာဖြစ်ရင် သုံးလို့ရအောင်ဆိုပြီး သူ့မှာရှိတဲ့ အဆီနည်းနည်းကို သိမ်းထားမှ
ဖြစ်မယ်ဆိုပြီး သိုလှောင်ထားတာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ စိတ်ကို ငြိမ်သက်အေးဆေးစွာ
ထားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို အသင့်အတင့်လုပ်ခြင်းပါပဲ။ ဒီအခါမှာ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ
ခြိမ်းခြောက်ခံရသလို မဖြစ်တော့ဘဲ အဆီတွေကို စွန့်လွှတ်မှာဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ သင့်ရဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့မှန်မှန်သာ ဆောင်ရွက်ပါ။
အတင်းအကြပ်မတွန်းဘဲ ဆောင်ရွက်ပါ။

အနာမခံက အသာမခံရ

ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းဆရာကြီးတွေက ပိုချတာကတော့ “အနာ
မခံရင် အသာမခံရဘူး” တဲ့။ အခြေခံအားဖြင့် ဒါဘာကိုဆိုလိုလဲ ဆိုလို့ရှိရင်
သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကို လုပ်မယ်ဆိုပါစို့။ သင်ဟာ နာကျင်ကိုက်ခဲ
မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဘာအကျိုးမှမရှိဘူးတဲ့။ သီအိုရီအရ နာကျင်တာဟာ
ကြောက်သားဖိုင်ဘာများ ဆွဲဆန့်ခံရပြီး ကြိုးပဲ့သွားလို့ ဖြစ်ရတာပဲ။ နောက်

ဖိုင်ဘာအသစ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒီဖိုင်ဘာအသစ်ဟာ အရင်ကထက် တကယ့်ညီ
သန်မာပြီး ပိုပြီးထူထဲလာတယ်။ ဒါကြောင့် ကြွက်သားတွေ ကြီးထွားသန်းစ
လာတယ်။

သီအိုရီအရ လေ့လာတဲ့အခါ သူတို့ပြောတာ ဒီနေရာမှာ မှန်ကန်ပါ
တယ်။ သို့သော် ဒါဟာ လူတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံး သို့မဟုတ် တစ်ခုတည်း
သောနည်းလမ်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ကြွက်သားကို အလျင်အမြန် ကြီးထွား
လိုပြီး အဆီကို မြန်မြန်လောင်စေချင်သူများအတွက်တော့ အဆင်ပြေမှာဖြစ်
တယ်။ သို့သော် အချို့ကျတော့ ဒီနည်းကိုသုံးတဲ့အခါ အနာတရဖြစ်ကြရတယ်။
စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ စာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာကတော့ မှန်တယ်မှားတယ်ဆို
တာကို ပြောထားတာမဟုတ်ဘူး။ သို့သော် သူပြောထားတာ ဟုတ်မဟုတ်ဆို
စိန်ခေါ်နေခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ဒါဟာ သင့်အတွက် ကောင်းမကောင်း
မှန်မမှန်၊ သင့်အတွက် သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိကို မှန်းဆနိုင်ပါတယ်။ အားလုံးသိထား
ပြီးတဲ့ အချက်တစ်ခုအရ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ပြင်းထန်စွာလုပ်နေတယ်
ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာဟာ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်သွားတယ်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ
အဲဒီအခြေအနေမှာရှိတဲ့ ဟော်မုန်းတွေဟာ သင်အနားယူစဉ်မှာရှိတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ
မတူတာကို တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုတယ်။

ဒါဟာ ကြောက်ရွံ့တဲ့အခါ ကျဉ်းထဲကြပ်ထဲရောက်တဲ့အခါမှာ ပြန်တိုက်
မလား ထွက်ပြေးမလား (fight-or-flight အခြေ) မှာ တုန်ပြန်ဖြစ်ပေါ်တဲ့
ပုံစံမျိုးပါပဲ။ အဲဒီအခြေမှာ ဟော်မုန်းတွေဟာ တိုးပွားလာပြီး ပုံမှန်အချိန်မှာ
ရှိတဲ့ ဟော်မုန်းအချိုးတွေနဲ့ မတူတဲ့အချိုးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဓိကဟော်မုန်း
တွေကတော့ အင်ဒရီနိုလင်းနဲ့ နော်မယ်အင်ဒရီနိုလင်း တို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ
ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ သွေးကြောတွေထဲမှာ လှည့်ပတ်နေပြီး ပါဝင်မှုအနည်းအများထဲ
လိုက်ကာ အဆီကိုကြေချက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတို့အတွက် အဓိက ပါဝင်
ဆောင်ရွက်နေတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ တင်းမာတဲ့ ဖိစီးမှုအခြေအနေမှာ
တယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ အစာငတ်မွတ်တဲ့ အခြေအနေပုံစံမျိုး တုန်ပြန်တယ်။

မသိစိတ်က မိမိသိတဲ့ပုံစံအတိုင်း ကွန်ဒီရှင်းဖြစ်ထားတဲ့အတွက်
လောင်ကျွမ်းမှုကို ရပ်တန့်လိုက်ကာ အဆီများကို စတင်သိုလှောင်တော့တယ်။

အောင်မြင်မှုဆီသို့.

ဆိုလိုတာက ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုဖြစ်လာတဲ့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာဟာ သဘာဝတုံ့ပြန်မှုကိုဖြစ်ပေါ်လာစေပြီး အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေး အတွက် အဆီများကို စတင်စုဆောင်းလေတော့တယ်။

ဒါကိုကြည့်ရင် သင့်အနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အေးဆေးစွာ လုပ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေရှိမှာပါပဲ။ ဖြည်းညှင်းစွာစပါ။ ဘာမှအနာတရမရှိပါစေနဲ့။

လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် သင့်မှာ အနာတရမရှိတဲ့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာလည်း အဆင်ပြေစွာ အားထုတ်ရတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဖိစီးတဲ့အခြေအနေ မဟုတ်ပေဘူး။ ဖြည်းဆေးစွာ လုပ်ကိုင်တဲ့အတွက် ကြွက်သားတွေဟာ အလုပ်လုပ်ပြီး အဆီများကို ဖြည်းညှင်းချောမွေ့စွာ လောင်ကျွမ်းစေမှာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် သင်ဟာ ဘယ်ပရိုဂရမ်ကိုမှ မှန်ကန်တဲ့ ထောက်ခံချက်တွေ ပေးထားတယ်ဆိုပြီး မြန်ဆန်စွာ မဆောင်ရွက်ပါနဲ့။ သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ မှန်အတိုင်း တစ်ဆင့်ချင်း အချိုးညီစွာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို အစွဲအလန်းမှ သွတ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

အခြေခံစီမံလောင်ကျွမ်းခြင်းနှုန်း (Basal Metabolic Rate)

[Basal Metabolic Rate] သို့မဟုတ် BMR ဆိုတာကတော့ အောက်ဆီဂျင်အသုံးပြုခြင်းနှုန်းကို ခေါ်တယ်။ သက်ရှိတွေရဲ့ နှိုးနှေးပြီး အနားယူနေတဲ့အခါ အသုံးပြုတဲ့ အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ (kilocalories per square meter of body surface per hour) ဖြစ်တယ်။

အယူလွှဲနေတဲ့ အစားအသောက်နဲ့ အာဟာရတို့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ နောက်ဘစ်ချက်ကတော့ “ကယ်လိုရီဝင်-ကယ်လိုရီထွက်” ဆိုတဲ့ သဘောတရားပါပဲ။ အစားအသောက်ဂုရုတွေက နေ့စဉ် သင် ခြေချက်နိုင်တဲ့ ကယ်လိုရီထက်နည်းတဲ့ ပမာဏဖြစ်သော ကယ်လိုရီအနည်းငယ်ကိုသာ စားသောက်ရင် သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အဆီပမာဏ လျော့ချနိုင်မှာဖြစ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းမှာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ တကယ်လို့ စားသောက်နေတဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏကို လျှော့ချလိုက်ရင် သင်ဟာ BMR ကိုလည်း လျှော့ချမှာဖြစ်တယ်။ BMR ဆိုတာ သင် စားသောက်တဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နေတဲ့ အဆီကိုချေချက်နှုန်းပဲ

ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ သင့်ကားကိုမသွားဘဲ slow မှာ (idling) လုပ်ထားတာ နဲ့တူတယ်။ သူ့ကို ဒီအတိုင်း slow နဲ့ထားရင် ကားက တုန်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အသုံးပြုတဲ့ဓာတ်ဆီပမာဏကို လုံလုံလောက်လောက် တိုးမြှင့်ပေးလိုက်ရင် ကားမတုန်တော့ဘူးပေါ့။ ဆိုလိုတာက ကားကို ဆီများများလွှတ်ပေးနေရင် ကားက မသွားပေမယ့် မတုန်ဘူး။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ပုံမှန်နှုန်းနဲ့ တုန်နေ ပါတယ်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ ဒီအတိုင်းနေတဲ့အခါမှာလည်း တုန်နေပြီး စွမ်းအင်တွေ ကိုသုံးကာ အဆီ သို့မဟုတ် ရနိုင်တာတွေကို လောင်နေတာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်ပိုလုပ်ရင် ဒါမှမဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတို့ လမ်းလျှောက်တာတို့ လုပ်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတုန်လှုပ်တယ်။ ဒီအခါ ကယ်လိုရီတွေ ပိုလိုတယ်။ ကားနဲ့ တူတူပဲပေါ့။ လီဗာကိုပိုနှင်းရင် ကားပိုသွားတာပေါ့။ ဒီအခါ ဆီပိုပြီး သုံးတာ ပေါ့။ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုရင်လည်း အဆီပိုပြီး လောင်ကျွမ်းတာပေါ့။ အဆီတွေ လုံလုံ လောက်လောက်လောင်ကျွမ်းရင် သင် ကိုယ်အလေးချိန်ကျတာပေါ့။

သို့သော် သက်သေပြထားတာတစ်ခုကတော့ တစ်နေ့တာမှာ (ဘာမှ ဟုတ္တိပတ္တိမလုပ်ဘဲ) ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းတာဟာ အင်တိုင်အားတိုက် စွမ်းအင် ထုတ်တာထက်ပိုသတဲ့။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ ခဏပိုင်း လေးတော့ အားကိုညစ်ထုတ်ကြတယ်။ ဒီအချိန်မှာသုံးလိုက်တဲ့ ကယ်လိုရီဟာ သိုလှောင်ထားတဲ့အထဲက ကျွန်တော်တို့လောင်ကျွမ်းစေချင်တဲ့ အဆီမဟုတ်ဘူး။ အသားတွေထဲကနေ ထုတ်တာပဲဖြစ်တယ်။

ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့နားနေတဲ့အခါ လောင်ကျွမ်းနေတာတွေဟာ နည်းနည်းလေးပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာသိုလှောင်ထားတဲ့ အဆီ သာလျှင်ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ဘာကိုပြောသလဲဆိုတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ် ဆိုတာ ကယ်လိုရီများကို လောင်ကျွမ်းစေတဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ။ သို့သော် ဒီထက်ပိုအရေးကြီးတာက အဆီကိုလောင်ကျွမ်းစေတာ BMR ကို တိုးမြှင့်ပေးတာပါပဲ။ တကယ်လို့ BMR ကို တိုးမြှင့်ပေးရင် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ တစ်နေ့လုံးအတွက် စွမ်းအင်တွေကို ပိုပြီးလိုအပ်မှာဖြစ်ပြီး အဲဒီစွမ်းအင်အဆင့်မှာ ထိန်းထားနိုင်ဖို့အတွက် ကယ်လိုရီကို ပိုပြီးလောင်ကျွမ်းစေရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ

လျော့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါဘဲ အဆီများကို လောင်ကျွမ်းစေခြင်းဆိုတဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ သုပ်ဆောင်ချက်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အစားအသောက်ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက် စားတာကို စိတ်ပူနေမယ့်အစား BMR အပေါ်မှာ ပိုပြီးအာရုံစိုက်သင့်တယ်။ ဘယ်ရွယ်စဉ်က ကိုယ်ခန္ဓာ-ကြွက်သားနဲ့ အရိုးတွေကို တည်ဆောက်ဖို့အတွက် BMR ကို မြင့်မားစေရတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ပြဿနာမရှိကြဘူး။ (သို့သော် ယနေ့လူငယ်တွေအတွက် သိပ်မမှန်တော့ ခမ်းနည်းစရာကောင်းလှတယ်။) ကျွန်တော်တို့ကြီးလာတော့ ကိုယ်ခန္ဓာကလည်း အလုပ်လုပ်တာ ပိုပြီးထိရောက်မှုရှိလာတယ်။ လူတွေကလည်း လှုပ်ရှားမှု နည်းကွေးလာတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာက အလုပ်ကို သိမ်မွေ့စွာ အလုပ်လုပ်တယ်။ ဒါဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိတော့ ကောင်းတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ခွမ်းအင်လိုအပ်မှုလည်း နည်းသွားတာပေါ့။ BMR လျော့ကျသွားတယ်။ အဆီ လောင်ကျွမ်းမှုနည်းသွားတယ်။

တကယ်လို့ BMR လျော့ကျသွားပြီး စားသုံးတဲ့ကယ်လိုရီကို ဒီအတိုင်း ထားမယ်ဆိုရင် အပိုကယ်လိုရီတွေများလာပြီး အဆီကို စုပြီးစုတော့တာပါပဲ။

လူအများစု သတိမပြုမိတာက ကျွန်တော်တို့ဟာ BMR နှစ်မှတ် သုံးမှတ် ကျလာတဲ့အခါ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားဖို့အတွက် ကယ်လိုရီကို အချိုးညီစွာ လျှော့စားသွားဖို့ လိုတယ်။ BMR တစ်ယူနစ်ကျသွားတိုင်း သင်က ဘယ်နှကယ်လိုရီလျှော့စားရမယ်ဆိုတာ မသေချာလေတော့ အတော်များများ လျှော့စားရမယ်။ လူတွေထင်သလို မူလထက် ၁၀% ကနေ ၂၀% သာ လျှော့စားလို့တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒီအခါ ပိုမိုရှုပ်ထွေးခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာပေါ်လာတယ်။ BMR ကိုလည်း လျှော့လိုက်တယ်။ စားတဲ့အစာကယ်လိုရီတွေကိုလည်း လျှော့တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ဝက်ဝံတွေလို ဆောင်းခိုရတဲ့အခြေအနေကို ရောက်လာလေတော့ တယ်။ ဒီအခါ ကယ်လိုရီနည်းနည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကလည်း သူလိုအပ်တာထက် အဆီတွေကို ထုတ်မသုံးဘူး။ BMR ကို လျှော့လိုက်တော့ မလိုတဲ့အခြားစနစ်တွေလည်း ရပ်သွားရတာပေါ့။ ဒါကြောင့် အလွန်အမင်း

အစွန်းရောက်တဲ့ အစားလျော့စားသူတွေဟာ ဖြူဖျော့ကာ အားမရှိတော့တဲ့ အာဟာရပြတ်ပြီး လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး အချို့ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုပါ ခံနေရတော့တာ ဖြစ်တယ်။

ဒီသံသရာထဲမှာ လူတွေဟာ ပတ်ချာလည်နေတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးအတွက် ကြိုတင်ပြီး သတ်မှတ်ထားတာ တွေကြောင့် ဘယ်သူမဆို အလွန်အမင်း ကိုယ်ခန္ဓာပိန်ပါးချင်သူများအတွက် ပြဿနာတက်ရတာပဲဖြစ်တယ်။ အစားအသောက်ကယ်လိုရီပိုစားတယ်ဆိုရင် အဆီတွေဖြစ်လာတယ်။ လျော့စားရင် BMR လျော့ကျသွားပြီး အဆီတွေ မလောင်ကျွမ်းသွားတော့ဘူး။ ဒီတော့ အဖြေဟာဘာလဲ။

စင်စစ် အဖြေဟာ BMR ပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီမှာ စံပြုအခြေအနေတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီမှာ BMR ဟာ မြင့်မားနေပြီး သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော ကယ်လိုရီပမာဏကို လောင်ကျွမ်းစေတာဖြစ်တယ်။ သို့သော် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ပမာဏဆိုတာက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူ ကြဘူး။ သူတို့အဆင့်ဟာ ဘယ်လောက်လဲ။ သူတို့ဟာ ကယ်လိုရီပမာဏ ဘယ်လောက်ကို လောင်ကျွမ်းတာလဲ။ ဒါဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူ တဲ့အတွက် အစားလျော့စားပြီး ပိန်စေတဲ့ ဒိုင်ယက်(diet) လုပ်တာဟာ တစ်ယောက်အတွက် ထိရောက်ပြီး နောက်တစ်ယောက်အတွက် မထိရောက်တာ ဖြစ်တယ်။

ဥပမာ- ယောက်ျားနဲ့မိန်းမ BMR ဟာ မတူကြဘူး။ ဒီလိုပဲ လူကြီးနဲ့ လူငယ်လည်း မတူဘူး။ ကိုယ်အလေးချိန်တူပြီး အဆီပါဝင်တဲ့ပမာဏ မတူသူ တွေအတွက်လည်း BMR မတူပါဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားသူရဲ့ BMR ဟာ စိတ်တည်ငြိမ်သူရဲ့ BMR နဲ့ မတူဘူး။ ဒီလိုပဲ ဖျတ်လတ်သွက်လက်သူနဲ့ နှေးပြီး အေးအေးဆေးဆေးရှိသူတို့ရဲ့ BMR ဟာ မတူပြန်ဘူး။ ဒါ့အပြင် BMR ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေပေါ်တွင်လည်း မူတည်တယ်။ သာမန် အားဖြင့် တောင်ပေါ်ဒေသအမြင့်တွေမှာနေတဲ့သူတွေရဲ့ BMR ဟာ အနိမ့်မှာ နေသူတွေထက် များတတ်တာကို တွေ့ရတယ်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အစားအသောက်ဂုရုတွေကတော့ လူတိုင်းအတွက်

အောင်မြင်မှုဆီသို့

တူညီတဲ့ အစားအသောက်တွေအတွက် ညွှန်ကြားချက်တွေကို ယေးတယ်။ ဒါကြောင့် သံသယဖြစ်စရာတွေ ရှိတယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း ဒါလောက်မတူကြတာပဲ။ တူညီတဲ့ အစားအသောက်ဟာ လူတိုင်းအပေါ် သက်ရောက်ပါ့မလား။ ဒါကြောင့်လည်း ဒိုင်ယတ်နည်းတွေဟာ မအောင်မြင်တာတွေရှိတာပဲပေါ့။

တစ်ဦးချင်းတစ်ယောက်ချင်းအနေနဲ့ အတော်လေး ကွာခြားမှာဖြစ်သော်လည်း သော့ချက်ကျတဲ့ မှန်ကန်သော BMR နဲ့ ကယ်လိုရီစာသုံးမှု အချိုးညီမှု ဖို့အတွက်ကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းပါပဲ။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် BMR ကို မြင့်မားစေပြီး ကယ်လိုရီလုံလောက်အောင် စားသုံးသော်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်တက်မှာကို စိုးရိမ်စရာမလိုဘူး။

သို့သော် အစားအသောက်လိုပါပဲ။ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာလည်း အတိုင်းအဆနဲ့ အချိုးအစားကွဲပြားတာ အများကြီးရှိတယ်။ နောက်ထပ်မှတ်ထားရမှာက သွပ်ရှားမှုအမြင့်မားဆုံးနဲ့ BMR အမြင့်မားဆုံးဖြစ်တိုင်းလည်း သင့်ရဲ့အဆီကို အထိရောက်ဆုံး လောင်ကျွမ်းစေတာမဟုတ်ဘူး။

ဒီတော့။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဟာ ဘာလဲ။ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်ဟာ အသင့်တော်ဆုံးသလဲ။ ဘယ်လိုပေါင်းစည်းမှုအဆင့်နဲ့ ဆောင်ရွက်တာ ဘယ်အချက်တွေဟာ သင့်နဲ့ အဆင်ပြေမလဲ။

ဒီအမေးတွေကို မိမိကိုယ်တိုင်ဖြေနိုင်ဖို့ ဓာတ်ခွဲခန်းရှိ တိရစ္ဆာန်များဖြင့် သိပ္ပံစမ်းသပ်မှုများနဲ့ ပြုလို့ရတယ်။

ပိုပြီးအဆင်ပြေတဲ့ နောက်တစ်နည်းကတော့ မိမိကိုယ်တွင်းကို ကြည့်ပါ။ ကိုယ်တွင်းမှပြောတဲ့အသံ သို့မဟုတ် ခံစားမှုကနေ ဆောင်ရွက်ပါ။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ သင့်ရဲ့မှန်ကန်တဲ့ရုပ်ပုံကို မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်ဆိုရင် သူ့ကိုပဲ ခိုင်းလိုက်ပါ။ သင့်ကို အကောင်းဆုံးအစားအစာများနဲ့ အသင့်တော်ဆုံးသော အဆင့်မှာရှိတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ညွှန်ပြသွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ မသိစိတ်က အောင်မြင်မှုဆီကိုသွားတဲ့လမ်းဖြစ်တဲ့အတွက် သင်လုပ်တာတွေကို သင်ပျော်ပျော်ကြီး သဘောကျလုပ်ချင်နေမှာဖြစ်တယ်။ စိတ်ထဲက ဒါဟာ မိမိကို

ဒဏ်ပေးတယ်လို့ မထင်တော့ဘူး။ ဒါအပြင် ဒါဟာ သင်သည်းခံပြီးလုပ်ရမည့် အလုပ်ဖြစ်ပြီး အတင်းအကြပ် စည်းကမ်းကြပ်မတ်တယ်လို့လည်း မထင်တော့ဘူး။ ဟော်မုန်းဟာ အစားအသောက် (ဒိုင်ယတ်)ကို ဘယ်လိုသက်ရောက်သလဲ။

သင်ဟာ အစားအသောက်ပုံစံပြောင်းဖို့အတွက် ကြိုးစားနေတယ် ဆိုပေမယ့် ဟော်မုန်းတွေဟာ သင့်ရဲ့ဒိုင်ယတ်ပေါ်မှာ ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိလဲဆိုတာ သတင်းအချက်အလက်အချို့ဟာ သင့်အတွက် အရေးပါမှာဖြစ်တယ်။ ဒိုင်ယတ်တွေနဲ့ အာဟာရအကြောင်းတွေကို အရည်အသွေးအရသော်လည်းကောင်း အမေအတွက်(ပမာဏ)အရသော်လည်းကောင်း လူတွေမှာ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှု (အစာခြေချက်မှု)တွေကို လေ့လာထားကြသော် ဒါတွေဟာ ဟော်မုန်းပမာဏအပေါ်မှာ ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိမရှိကိုတော့ တကယ်တမ်းမှာ လေ့လာထားခြင်းမရှိပေ။

ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်၊ ပရိုတင်းနဲ့ အဆီတွေဟာ ခိုင်းစေချင်သုံးစွဲမှုတွေကြောင့် သူ့ကဏ္ဍနဲ့သူဖြစ်ပြီး မတူညီကြတာကို တွေ့ရတယ်။ သူတို့ဟာ မတူညီသော ဟော်မုန်းနဲ့ အင်ဇိုင်းတို့ဖြင့် ဓာတ်ပြုကြပြီး လောင်ကျွမ်းမှုအတွက် စွမ်းအင်အဆင့်အမျိုးမျိုး လိုအပ်တာဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဟာ အချိန်တိုမှာ လျှင်မြန်စွာပေါက်ကွဲလောင်ကျွမ်းပြီး ပရိုတင်းကျတော့ စွမ်းအင်ပိုပြီးနှေးကွေးစွာ ထုတ်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် လောင်ကျွမ်းဖို့ ကြာတယ်။ အဆီကတော့ လောင်ကျွမ်းဖို့ အနှေးဆုံးဖြစ်ပြီး လှောင်ထားဖို့ အလွယ်ဆုံးဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ယခုလေ့လာထားတဲ့အဆင့်မှာ အင်ဇိုင်းနဲ့ ဟော်မုန်းတို့ဟာ စားသုံးလိုက်တဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကို ချေဖျက်ပစ်တဲ့အကြောင်းကို ကောင်းစွာနားလည်ထားကြတာဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- ကျွန်တော်တို့ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကို စားသုံးလိုက်တဲ့အခါ အင်ဆူလင်ထွက်လာတယ်။ အင်ဆူလင်ဟာ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကို သကြား သို့မဟုတ် ဂလူးကို့စ်အဖြစ် ဖြန့်ဖြူး သွေးကြောထဲကို လှည့်ပတ်သွားစေတာဖြစ်တယ်။ (အင်ဆူလင်ဟာ ဂလူးကို့စ်သွေးထဲရှိ ပမာဏကို ထိန်းပြီး လောင်ကျွမ်းစေတယ်။)

ဒါကို အများကသိပေမယ့် ကိုယ်ခန္ဓာမှာရှိနေတဲ့ အဆီတွေအပေါ် အင်ဆူလင်ရဲ့သက်ရောက်မှုကို သတိမထားမိကြဘူး။ အင်ဆူလင်ရဲ့ အဓိက

ဘဝန်ဟာ သကြားဓာတ်ကို သွေးထဲကိုရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးဖို့ဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာရှိအဆီပေါ်တွင်လည်း သက်ရောက်မှုများရှိနေတယ်။ အင်ဆူလင်ဟာ အဆီကို ပြိုကွဲပျက်စီးခြင်းမရှိစေရန်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက အသုံးမပြုစေရန်ကာကွယ်တယ်။

ဒါကြောင့် သင်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း တည်ရှိနေတဲ့ အဆီကို လောင်ကျွမ်းသွားစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်သော်လည်း ကစားပြီးနောက် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်အနည်းငယ်စားလိုက်မိတာနဲ့ သင့်ရည်ရွယ်ချက် အရာထင်ဘော့မှာမဟုတ်ကြောင်း သိနိုင်တယ်။

ဂလူကာဂွန် ဆိုတာ နောက်ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ သူဟာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ အရေးပါတဲ့ကဏ္ဍမှာပါဝင်ပြီး တကယ်လို့ သင် ပရိုတင်းတွေ များများစားပါက ဂလူကာဂွန်ပါဝင်ကိန်းများလာကာ အဆီအပိုအလျှံကို လောင်ကျွမ်းစေတယ်။ အင်ဆူလင်နဲ့ပြောင်းပြန်ဖြစ်ပြီး အင်ဆူလင်ကို ဆန့်ကျင်သူလိုဆိုပါက မှားနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ဒါဟာ ပရိုတင်းများတဲ့ ဒိုင်ယတ်နည်း သို့မဟုတ် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်နည်းတဲ့ဒိုင်ယတ်လို့ ခေါ်တယ်။ လူတွေဟာ ဒီနည်းကို အတော်လေး သဘောကျပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုနေတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းကိုသုံးမယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အခြေခံကိုတော့ သဘောပေါက်သင့်တယ်။

အခြားသော ဒိုင်ယတ်တွေလိုပဲ ဒီနည်းဟာ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ချင်မှဖြစ်မှာပါပဲ။ သင်ဟာ နဂိုကတည်းက ဝနေသလား။ ဒါမှမဟုတ် အခြားသော ဒိုင်ယတ်နည်းကိုလုပ်နေပြီး ကျန်းမာနေပါသလား။ ဒီဒိုင်ယတ်ဟာ သင့်အတွက် အဆင်ပြေချင်မှပြေမယ်။ သို့သော် သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို ကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ သင့်မသိစိတ်က (အနီရောင်)အသားများနဲ့ ကြက်ဥတွေကိုစားဖို့ စားဖွယ်ညွှန်လျှင် အခြားလူတွေ ဘယ်လိုပြောနေပါစေ၊ စားလိုက်ပါ။ ကျွမ်းကျင်သူများဆိုတာ အရာခပ်သိမ်းကို မသိနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့အသိစိတ်က ဖြစ်တာဟာ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ပရိုတင်းများတဲ့ အစားအသောက်နဲ့ ဒိုင်ယတ်လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒါတွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ စာအုပ်အများကြီးရှိတယ်။ ဖတ်ပြီးမှ နည်းစားနိုင်ပါတယ်။

သင်လိုချင်တဲ့ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်

တောင့်တင်းခိုင်မာသော ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ကျွန်တော်တို့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သင့်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျန်းမာရုံသာမက ကြည့်လို့ကောင်းဖို့လည်း လိုချင်ကြတာကိုး။ ကျွန်တော်တို့သိထားတာက မျက်နှာပေါက်မလှသော်လည်း ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်လှပတယ်ဆိုရင် လူတွေ သဘောကျနှစ်သက်ကြတာပဲ။ ဒီအတွက် မိမိကိုယ်ကိုလည်းမိမိ ဂုဏ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ကြည့်ကောင်းတဲ့လူတွေဟာ အခြားအောင်မြင်မှုလည်း ပူးတွဲရတတ်တာကို အများသိကြပါတယ်။ သို့သော် ကြည့်လို့ကောင်းတယ်ဆိုတာ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် မတူကြပါဘူး။ ဒါဟာ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

သင့်အနေနဲ့ကော ဘာကြောင့်လို့ ယူဆပါသလဲ။

လူအတော်များများအတွက် ကြည့်လို့ကောင်းတယ်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ပဲဖြစ်တယ်။ သို့သော် သင့်အနေနဲ့သိထားဖို့က သင့်ရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲရှိတဲ့ ကြွက်သား၊ ဆီ၊ ရေနဲ့ အရိုး စသဖြင့် ဒါတွေကို ပေါင်းထားတဲ့ပေါင်းလဒ်နဲ့ တူပါတယ်။ ဒီတော့ သင့်အနေနဲ့ ကြည့်လို့ကောင်းချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ခုတည်းကို ညွှန်းဆိုတာ အကောင်းဆုံးမဟုတ်သေးပါဘူး။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ အဆီရာခိုင်နှုန်းဟာ ပိုပြီးကောင်းတဲ့အညွှန်းဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ ဆရာဝန်ကိုဖြစ်စေ အားကစားမှူးကိုဖြစ်စေ ကိုယ်ခန္ဓာအဆီရာခိုင်နှုန်းကို တိုင်းတာခိုင်းလို့ရပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုထဲရဲ့အလေးချိန်နဲ့ အဆီပါဝင်မှုအချိုးအစားတိုင်းတာဖို့ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကို အပြောင်းအလဲအနေနဲ့ သတ်မှတ်ကာ တိုင်းတာသွားရမှာဖြစ်တယ်။

အချို့ ဗလတောင်းတင်းတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်များသော်လည်း ကျန်းမာကြတာကို တွေ့ရပေမယ်။ အချို့သူများကျတော့ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းသော်လည်း အဆီရာခိုင်နှုန်းများကာ ကြွက်သားသိပ်မရှိတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီတော့ သင်ဟာ ဝနေတာသေချာတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် သက်သက်က မကျန်းမာသူလို သတ်မှတ်တဲ့ အချိန်ကုန်သွားပါပြီ။ သင့်ရဲ့အဆီကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်အချိုးကို ပြန်လည်စဉ်းစားသင့်တယ်။ ကျန်းမာသော

အမျိုးသားအတွက် ပျမ်းမျှအသိပါဝင်မှုမှာ ၅% မှ ၁၇% အထိဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီး အတွက်မှာမူ ၁၀-၂၀% အထိ ဖြစ်တယ်။

သို့သော် အဆီနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်အမျိုးဟာ တကယ်တော့ ကိုယ် ကာယချောမောပြေပြစ်ဖို့အတွက် အခြေခံအချက်ပဲဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အခိုင်မာပြုရေးသားမှုကိုလုပ်မယ်ဆိုရင် ဒီထက်ပိုပြီး အသေးစိတ်ကို အောင် ရေးရမှာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ သင်နှစ်သက်တဲ့ ကိုယ်ကာယအနေအထား ကို လေ့လာပါ။ ပြီးတော့ သင့်အတွက် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်တာ အသင့်တော်ဆုံး ဖဲဆိုတာကို စံပြုအနေနဲ့ထားရှိပါ။

သင်ဟာ အမျိုးသားတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ကိုယ်ကာယ ကို အာနိဒ်ဆင်ပါဝင်ဂျာလိုမျိုး ရချင်ရင်ရချင်မှာပဲ။ ဒါမှမဟုတ် တွမ်ခရစ်လို့ ခိုပိန်သေးသေးလေး ဖြစ်ချင်ရင်ဖြစ်ချင်မှာပဲ။ ဘယ်နည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် အခိုင်အမာပြု ရေးသားမှုကိုပြုလုပ်တိုင်းမှာ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ သင်နှစ်သက်ရာ ရုပ်ပုံလွှာတစ်ပုံ တော့ ရှိနေရပါမယ်။

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာတော့ အကောင်းဆုံးမော်ဒယ်ဆိုတာ အိုလံပစ် အားကစားပြိုင်ပွဲဝင် ဘားကျွမ်းသမားတစ်ယောက်လို့ ယူဆထားတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ရဲ့ အခိုင်အမာပြုရေးသားမှုတွေမှာ ကျွန်တော်က 'အကောင်း ဆုံး မော်ဒယ်' လို့ ရေးလိုက်တာပဲ။ ဒါဟာ အရေးကြီးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆို တော့ သင်က ပိန်တာကို စဉ်းစားရင် ပိန်တာကိုပဲရမယ်။ တကယ်တော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့မသိစိတ်ဟာ သင့်ကိုခေါ်ဆောင်သွား မှာပဲ။ အဲဒီမှာ သင်လိုချင်တဲ့ ရုပ်ပုံလွှာထဲက အနေအထားကို ရလာမှာဖြစ်တယ်။

လူအတော်တော်များဟာ တာဝေးပြေးသမားတွေရဲ့ ပိန်ပါးပြီး သေးသွယ် တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မျိုးကို လိုချင်ကြတယ်။ ဒီတော့ သင်က ဒီလိုပုံစံမျိုးကို ရယူလို တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့မသိစိတ်က သင့်ကို ပြေးခုန်လျှောက်(ဂျော့ကင်း) လုပ်ခိုင်း မယ်။ ဒါမှမဟုတ် တာဝေးပြေးခိုင်းမှာပဲ။ ဘာမှအံ့အားသင့်စရာ မလိုပါဘူး။ သင်က ကာယဗလကြီးထွားပြီး ကြွက်သားတွေ အဖုဖုဖြစ်ချင်ရင်တော့ သင့်ရဲ့ မသိစိတ်ဟာ သင့်ကို အားကစားရုံကိုညွှန်မှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီမှာ သင်က အလေးမ လေ့ကျင့်ကာ ဗလတောင့်လာမှာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ ဘယ်သူနဲ့မဆို (အကျိုး

အကြောင်း ညီညွတ်စွာ) ဆင်တူနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- သင်ဟာ လူကြီးဖြစ်နေရင် သင့်ရဲ့အရပ်မြင့်လာဖို့ သင့်ရဲ့မသိစိတ်က မတတ်နိုင်ပါဘူး။

တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ခုဟာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့စိတ်ကူး ထဲက ရုပ်ပုံလွှာကို ကြာရှည်ထားရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအခါ သင့်ရဲ့မသိစိတ်က သင့်အတွက် ဘယ်ဟာဖြင့် အကောင်းဆုံးလဲဆိုတာကို ဦးဆောင်လမ်းပြသွားမှာ ဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုရင်တော့ အမျိုးသား များအတွက် ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုသော သဘောတရားမှာ အတူတူပင်ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ သဘောပေါက်ရမှာက သင်ဟာ မယ်စကြဝဠာ နဲ့ တူလိုလား။ ဒါမှမဟုတ်ရင် အယ်လီမက်ခ်ဘီး ပုံစံမျိုးနဲ့ တူလိုပါသလော။

သင် ဘာပဲလိုချင်လိုချင် သင့်ရဲ့အတိုင်းနဲ့ ချုပ်ထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ပရိုဂရမ်ကနေ သင်လိုတဲ့ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်ပို့ဆောင်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။ လူအများကြီးနဲ့ မတူချင်ပါနဲ့။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာက အဆီတွေကျလိုတယ်။ ဒါကို သင် သေချာပေါက်ရမှာပဲ။

သင်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ပိန်ကာပိန်ကာသွားမယ်။ ကိုယ်လေးချိန်တွေ လျော့ကာလျော့ကာသွားမယ်။ သို့သော် သင်ဟာ သင်လိုတဲ့ပန်းတိုင်ကို မရောက် နိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို မသိစိတ်ထဲရောက် အောင် ပရိုဂရမ်မှ မလုပ်ထားပဲကိုး။

အချုပ်အားဖြင့် သင်ဟာ ယောက်ျားလေးဖြစ်ဖြစ် မိန်းကလေးဖြစ်ဖြစ် သင်လိုလားတဲ့ စံပြရုပ်ပုံလွှာဟာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မသိစိတ်ကို အလုပ်ပေးထား ခဲ့လို့ရပါတယ်။

ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ပန်းတိုင်ကိုရောက်ရှိဖို့အတွက်ဆိုရင်တော့ အခိုင် အမာပြုရေးသားမှုကနေ စရမှာပဲ။ အဲဒီနောက် သင့်ရဲ့ဗီဇစိတ် သို့မဟုတ် ခံစား ချက်နောက်ကနေလိုက်ပါ။ မဂ္ဂဇင်းတွေ စာအုပ်တွေ အများကြီးဖတ်ပါ။ သိချင် တာများကို ရှာဖွေပါ။ ပရိုဂရမ်အမျိုးမျိုးနဲ့ သီအိုရီအမျိုးမျိုးကို သတိပြုပါ။ သို့သော် ချက်ချင်း ကောက်ချက်မဆွဲပါနဲ့။ သတင်းအချက်အလက်တွေကိုစုပါ။

အောင်မြင်မှုဆီသို့.

ပြီးဟော့ စိတ်ထဲသိမ်းထားပါ။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို နွေးဖို့၊ နှပ်ဖို့ အချိန်ပေးပါ။ သင့်ကို အဖြေပေးသွားမှာဖြစ်တယ်။

အချိန်ကြာကောင်းကြာမယ်။ သို့သော် နောက်ဆုံးမှာ သင့်ကို ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံမျိုး လုပ်ရမလဲဆိုတာကို ဦးဆောင်ခေါ်ယူသွားမှာဖြစ်တယ်။ ဘဲဖြည်းဖြည်းနဲ့ သင်လိုချင်တဲ့ လှပတဲ့ကိုယ်ကာယမျိုးကို သင်ရသွားမှာပါပဲ။

အကောင်းဆုံးကိုယ်ကာယကို ရပြီဟုဆိုကာ ရပ်မနေပါနဲ့။ ဒီပုံစံသဘောတရားကိုသုံးပြီး နုပျိုစေရန်အတွက်လည်း ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်မယုံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်သွားပါမယ်။ သင်နုပျိုစေရန်အတွက်လည်း ဒီနည်းကိုပဲ အသုံးပြုပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဒါတွေကို ရှင်းပြဖို့ လောဂျစ်နဲ့ အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်တာကို လိုချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဒီပတ်ချိတ်ပရာ (Deepak Chopra) ရဲ့ Ageless Body - Timeless Mind ကိုဖတ်ဖို့ ညွှန်းလိုတယ်။

သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ကျရောက်နေတဲ့ အနာရောဂါများကိုလည်း သင့်ရဲ့ မသိစိတ်တန်ခိုးနဲ့ ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ ထူးဆန်းတဲ့ ရောဂါပျောက်ဘဲ နည်းလမ်းတွေဟာ မသိစိတ်ကနေဖြစ်လာတာပါပဲ။ သင်လုပ်ရမှာကတော့ ယုံကြည်ဖို့ပါပဲ။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို ပရိုဂရမ်ပြန်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ ဒီအခါ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကို ယူစီ (UC) နည်းလမ်းလို့ခေါ်တဲ့ မသိစိတ်မှ အောင်နိုင်ခြင်းများကို ရယူသွားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။



အခန်း(၈)

**အမြင့်ဆုံးဆက်ဆံရေး
မသိစိတ်ဖြင့် အောင်နိုင်ခြင်း**

**SUPER RELATIONSHIP
THE UC WAY**

ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံကြတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ သိထား
ပုံပြီးအရေးပါတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေရှိတာကို တွေ့ရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝမှာ တစ်နေရာ၌ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ
အတွက် များစွာယူကျုံးမရရှိတတ်ကြတယ်။ ဘယ်သူမဆို ငွေကြေး သို့မဟုတ်
ကျွန်းမာရေးပြဿနာရှိတယ်ဆိုရင် တစ်ချိန်ချိန်မှာ စိန်ခေါ်သလို ခံစားရတယ်။
ပြီးတော့လည်း စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရတယ်။ တကယ်လို့များ သူတို့မှာ ဆက်ဆံရေး
ပြဿနာတွေရှိနေတယ်ဆိုရင် ဒီသက်ရောက်မှုဟာ ကြီးထွားလာတယ်။ ရှက်စရာ
ဘောင်းတဲ့ အိမ်ထောင်ကွဲဖို့ ကြိုးစားနေသူတစ်ယောက်ယောက်ကို မေးကြည့်ပါ။
သူတို့ မဟုတ်လဲ သားသမီးဆိုးကို စွန့်ပစ်တဲ့ မိဘတစ်ယောက်ကို မေးကြည့်ပါ။
သူတို့ ပြောပြပါလိမ့်မယ်။

“ကောင်းသော ဆက်ဆံရေးဆိုတာဘာလဲ”

ကျွန်တော်တို့ ဒါကို အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ရတာ ခက်နေတယ်။ ဒီထက်
ပြီးခက်တာက ကျွန်တော်တို့ဟာ လူမျိုးပေါင်းစုံကို ပုံစံပေါင်းစုံနဲ့ ဆက်ဆံ
ကြရတယ်။ ဒီအတွက် အခြေခံကျသော ဥပဒေစည်းမျဉ်းတစ်ခု သတ်မှတ်
ပေးဖို့ဆိုတာ ပိုပြီးခက်ခဲပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ သင်တို့အတွက် ဆက်ဆံရေးမှာ
ဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် သက်ဝင်ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် ယေဘုယျစည်းမျဉ်းကို
မှတ်သွားရေးအတွက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်တယ်။

သာမန်လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ကို လေ့လာတဲ့အခါ အောက်ပါအစုအဖွဲ့တွင် ပါဝင်သော လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရမည်သာဖြစ်တယ်။ ၎င်းတို့မှာ...

မိဘ၊ ကလေး၊ မိတ်ဆွေ၊ အိမ်ဖော်၊ ကြင်ဖော် (ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်း)၊ ဧည့်သည်၊ သမီးရည်းစား၊ ချစ်သူ၊ အတူနေသူ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဖောက်သည်၊ ဆေးသည်၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိတ်ဆွေ (ချက်ရွမ်းတွင် စကားပြောဖော်)၊ ဝါသနာရှင်အဖွဲ့ စသဖြင့် ဘဝမှာ တွေ့ဆုံသူများကို လူပေါင်းများစွာကို တစ်ရပ် ပြီးတစ်ရက် ဆက်ဆံနေကြရတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူပေါင်းစုံနဲ့ ဆက်ဆံရင်း အခက်အခဲများ နှုတ်ကြားကြရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒါတွေကို ပြေပြစ်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးမယ့် တစ်ခါတစ်ခါ လွှဲချော်သွားတာတွေရှိတယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကျွန်တော်တို့ ခံစားရတော့တယ်။

ဘာကြောင့် ဆက်ဆံရေးဟာ အရေးပါသလဲ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မသိစိတ်အတွင်းထဲ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းမှာ ပရိုဂရမ် လုပ်ထားတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆက်ဆံရေး သတ္တဝါများပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူသားမျိုးဆက်ကို ဆက်လက်ဖော်ထုတ်ဖို့ (သာသမီးတွေမွေးဖွားဖို့) ပရိုဂရမ်လုပ်ထားကြသလိုပါပဲ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ မိဘတွေ ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။ နောက် အဆင့်ဆင့်ပေါ့။ လူမှုဆက်ဆံရေးပရိုဂရမ်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တုံ့ပြန်တတ်သော သတ္တဝါဖြစ်လာတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့အခါမျိုး ဒါမှမဟုတ် မထင်မှတ်ဘဲဆုံးရှုံးတာမျိုးတွေ ရှိရင် ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဆင်းရဲကြရတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံတဲ့အခါ အရေးကြီးဆုံးက လက်ခံရမယ်။ ပူပေါင်းရမယ်။ အတူတူ ဆောင်ရွက်ရမယ် ဆိုတဲ့ သဘောထားတွေဟာ ကိုယ်တွင်းမှာပါလာတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ပိုင်ဆိုင်သောနေရာဟာ ဘာလဲ၊ မိမိတို့ဘယ်သူတွေက မွေးထုတ်ပေးသလဲ။ ဘယ်သူနဲ့ဆိုင်သလဲစတဲ့ ခံစားမှုတွေနဲ့အတူ

ကျွန်တော်တို့ဟာ တကယ်တော့ ဘယ်သူလဲဆိုတာ သိလာတယ်။ ကျွန်တော်တို့
ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်တည်နေသော အနေအထားအတွက် ဒီလိုတုန့်ပြန်မှုမျိုးကို
အားရှိဖို့ လိုလားတာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာလည်း အရေးပါတယ်။
အကြောင်းလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အမြင် သို့မဟုတ်
အမိန့်တိုင်အတွက် ပူးတွဲပါဝင်လို့ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြီးစားပမ်းစား အလုပ်လုပ်ကြတာ
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ချစ်သူခင်သူတွေအတွက်ပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် အရင်က
အသေသလို ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိတို့ပန်းတိုင်ကို သွားမယ့်လမ်းနဲ့ ပန်းတိုင်တွေ
မှာကိုက စိတ်ရှုပ်ထွေးလျက်ရှိကြပြီး ဟိုရောက်သည်ရောက် လမ်းပျောက်သွား
တတ်တယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီလိုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ လိုချင်တဲ့ရလဒ်
ဆီ မရရှိတဲ့အတွက် အရှုံးသမားတစ်ယောက်လို ခံစားရတယ်။ ဒီတော့ စိတ်
အင်းရဲရတယ်။

စင်စစ် ကျွန်တော်တို့ဟာ အင်မတန်ကြီးစားပမ်းစားနဲ့ အလုပ်လုပ်
အကြောင်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ ကြံသွားကြတာဖြစ်တယ်။ နောက်
ဆင်ကွဲမယားကွဲပြဿနာ ပေါ်လာကြတော့တယ်။ လင်မယားကွဲတော့ မိသားစု
အဖွဲ့ကွဲတာပေါ့။ သားသမီးတွေကို တစ်ယောက်က စောင့်ရှောက်ခွင့်ရတယ်။
နောက်တစ်ယောက်က တွေ့ဆုံလည်ပတ်ခွင့်ပဲရတယ်။

မိသားစုပိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို နှစ်ပိုင်းခွဲကြတာပေါ့။ ဒီပစ္စည်းအတော်
များများဟာ ရှေ့နေနဲ့ ရုံးကို ရောက်သွားတယ်ဆိုတာကိုလည်း မမေ့လိုက်ပါနဲ့။

ဒီတော့ ပုဂ္ဂလိကကြီးပမ်းအားထုတ်ထားတာတွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။
ကျွန်တို့နှစ်ယောက် ခွဲဝေရရှိတာတွေဟာ မတန်ပါဘူး။ လုပ်ရကျိုးမနပ်ပါဘူး။
တကယ်တော့ 'မိသားစုတစ်ဝက်' ဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူး။ မိသားစု
အဖွဲ့တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အိပ်မက်ထဲက မိသားစုဟာ ပျောက်ဆုံးသွားတယ်။

အနားထွေးတဲ့ မိမိနေအိမ်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ နိုးလာတဲ့အခါ အထီးကျန်နေ
တယ်။ တစ်ယောက်တည်း အမိလည်းသူ အဖလည်းသူပါပဲ။

ဒီလိုစိတ်ပျက်ဖွယ်ရာ အခြေအနေတွေကို ရောက်သွားဖူးသူတိုင်း ကျွန်တော် ဘာကိုပြောနေတယ်ဆိုတာကို သိပါလိမ့်မယ်။

“ချစ်ခင်သောမိသားစု” လို့ ပြောနေကြတဲ့ မိသားစုတွေဟာလည်း သတိထားသင့်တယ်။ သင် ဒါတွေကို ဂရုမစိုက်ရင်တော့ သင်လည်း ဒီလိုဖြစ်နိုင် တာပဲ။ နှစ်၂၀ ကျော် ၃၀ နီးပါး အိမ်ထောင်ကျနေသူတွေအတွက်တော့ အာမခံချက်တွေ ပေးနိုင်လို့လား။ တကယ့်ကိုအောင်မြင်တဲ့ နှစ်ရှည်လမ္မာ အိမ်ထောင်သက်ရှင်နေတဲ့ အတွဲတွေကတော့ ဒါကို မပြတ်လုပ်နေသူပါပဲ။

ဒါဆိုတာကတော့ မပြီးဆုံးနိုင်သေးတဲ့အလုပ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့် အိမ်ထောင်များစွာ ပြိုကွဲရတာလဲ။ ဒါမှမဟုတ် အချို့ဟာ ပေါင်းနေကြသေးတယ် ဆိုတာတွေဟာ လှုပ်ရှားမှုနဲ့သာဆိုင်တာကို တွေ့ရတယ်။

ဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာကြောင့်သတိထားရမလဲဆိုတဲ့ နောက် တစ်ချက်ကတော့ ကျွန်တော်တို့အပေါ်နဲ့ ပါဝင်တဲ့အခြားသူအပေါ် သက်ရောက် တဲ့ ရေရှည်ဆက်ဆံရေးပဲဖြစ်တယ်။

အိမ်ထောင်ကွဲတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမဟာ ထာဝရ ပြောင်းသွားကြတာပဲ။ မသိစိတ်က ပရိုဂရမ်တွေအားလုံးဟာလည်း ပြောင်းသွား တာပဲပေါ့။

ယောက်ျားနဲ့ကွဲသွားတဲ့ မိန်းမဟာ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာတဲ့အခါမှာ သူ့ရဲ့အသိုက်ထဲကနေ ထွက်လာတာတွေရှိတယ်။ ဒီအခါ သူဟာ ယောက်ျား မုန်းတီးရေပါဒကို လက်ကိုင်ခွဲလာတတ်တယ်။ ဒီအခါ ဘယ်တော့မှ လက်မဆွဲ ဖို့အတွက် သန့်စွာန်တွေချလာတယ်။

သူဟာ သူ့ရဲ့သမီးကိုရော ဘာသတင်းစကားတွေ လက်ဆင့်ကမ်းမေး (ယောက်ျားတွေကို မုန်းဖို့အတွက် သတင်းစကားတွေလိုမျိုးပေါ့။) စဉ်းစားသ ကြည့်ပေတော့။

ကျွန်တော်က ဒါဟာ အမြဲတမ်းဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝလို့ မဆိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်မုန်းတီးသွားတဲ့ ဆက်ဆံ ရေးတွေဟာ နောက်တစ်ကြိမ် ဘယ်လိုမှ မူလအတိုင်း ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ လင်နဲ့မယား၊ ယောက်ျားနဲ့မိန်းမဆက်ဆံရေးများကိုသာ

ဥပမာတကမဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးသော ဆက်ဆံမှုတွေနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ မိဘနဲ့ သားသမီး၊ ဆရာနဲ့တပည့်ဆက်ဆံရေးတွေလည်း ပါဝင်တယ်။ ပိုင်ရှင်နဲ့လုပ်သား ဆက်ဆံရေးနဲ့လည်း ဆိုင်တာပါပဲ။ နှစ်ဦးနှစ်ဝစလုံးဟာ လွှမ်းမိုးမှုကိုခံရတာ ဖြစ်တယ်။ မိဘတွေကိစ္စတော့ ထပ်မပြောလိုတော့ပါဘူး။ သို့သော် ဆရာတွေက ကျောင်းတွေနဲ့ ကောလိပ်တွေမှာ လွှမ်းမိုးတာပဲမဟုတ်လား။

အပေါင်းဘက်ကနေကြည့်ရင် ဆရာတွေဟာ ကျောင်းသားတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုကို လိုလားတာမျိုးကို တွေ့ရပေမယ်။ ဒါဟာ ဆရာရဲ့အမြော် အမြင်ကြီးမှုတွေကြောင့်ပဲဖြစ်တယ်။ ပြောင်းပြန်ဖြစ်ရပ်တွေလည်းရှိတယ်။

ဆရာအများဟာ ကျောင်းသားတွေကို သူတို့ရဲ့ပုံစံခွက်ထဲကို ဆွဲခေါ် သွားကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ပါရဒိုင်းအဟောင်းထဲကို ပို့ပစ်ကြတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်က ဆရာတွေဟာ ကျောင်းသားတွေကို ပုံစံခွက် ထဲကိုချပေးတာ ကောင်းမကောင်း ငြင်းနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က ဖြစ်နေတဲ့အကြောင်းကို မြင်သာထင်သာရှိအောင် ပြောပြနေတာပဲဖြစ်တယ်။ သင့်အနေနဲ့ သိပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ကလေးကို စာသင်တဲ့အခါ ဘာသာရပ်တွေချည်းပဲ မဟုတ်ပါ ဘူး။ ဆရာရဲ့လွှမ်းမိုးမှုတွေကို ပုံသဏ္ဍန်မျိုးစုံနဲ့ ကလေးဆီရောက်ရှိလာတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာလည်း အဆိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးက သင်မြှော်လင့် သားတဲ့ပရိုဂရမ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျရှိရင်တော့ ပြီးတာပါပဲ။

ကျွန်တော် အရှေ့ပိုင်းအခန်းတွေက ပြောထားတာတွေကို သတိထား ခံရဲ့လားမသိဘူး။ စိတ်ဆိုတာ အခြားသော ဝင်ရောက်လာနိုင်တဲ့အရာတွေ ဆီကလည်း ပရိုဂရမ်လုပ်နိုင်တယ်။ ဥပမာ- တီဗီ၊ မီဒီယာ၊ စာအုပ်၊ သတင်းစာ၊ မြင်တွေ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေကနေ ရတဲ့နည်းလမ်း တွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းထဲမှာ တာရှည်ခံနေတာတွေရှိတယ်။

ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆက်ဆံရေးတွေကြောင့် အဖက်ဖက်က ပြောင်းလဲနေသူတွေဖြစ်ကြတယ်။ တာရှည်ဆက်ဆံမှုတွေနဲ့ ခိုင်မာတဲ့ ဆက်ဆံမှု တွေကြောင့် သက်ရောက်မှုပိုပြီးများတယ်။ သာမန်ဆက်ဆံမှုကတော့ ပြောင်းလဲ မှုနည်းပါတယ်။ သို့သော် ဒါလည်း အမြဲတော့ မှန်တာမဟုတ်ဘူး။



ဥပမာ- သင်ဟာ အင်မတန်ဆိုးရွားတဲ့ ရာဇဝတ်သားတစ်ယောက်နဲ့ ထောင်ထဲမှာရှိတဲ့ သူ့ရဲ့အခန်းထဲမှာ (၂၄)နာရီ အတူနေရတယ်ဆိုပါစို့။ ရာဇဝတ် သားက သင့်ကို သူ့အကြောင်းတွေကို ပြောပြမယ်။ သူ့ရဲ့ကောင်းတဲ့ဘက်က ပြောတာပါပဲ။

ဒီအခါ သင့်ရဲ့ပါရဒိုင်း သို့မဟုတ် လူမှုရေးအမြင်တွေဟာ ပြောင်းလဲ သွားနိုင်တယ်။ သင်ဟာလည်း အတော်လေး သည်းခံနိုင်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်တာပေါ့။

တကယ်တော့ ဆက်ဆံရေးဟာ ၂၄ နာရီသာ။ အချိန်တိုတောင်း လှတယ်။ သင်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာလည်း သိပ်ပြီးတော့ ရင်းရင်းနှီးနှီးတော့ ရှိဟန်မတူဘူး။ သို့သော် ပေါင်းစည်းမှုနဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေဟာ အင်မတန်ကြီးမားမှာ ဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့ပရိုဂရမ်အတွက် တာရှည်တည်နေမယ့် သက်ရောက်မှုကို သင်ရလိုက်တာပါပဲ။

ဒီအတိုင်းပဲ။ လူတွေကို တိုးတက်စေဖို့ ရည်ရွယ်တဲ့ 'ကြီးပွားရေး ဆီမီနာ' တွေဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ သူတို့ဟာ သင့်ရဲ့အတွေးကို အချိန် အင်မတန်တိုတိုလေးမှာ တိုးတက်အောင်မြင်စေဖို့ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်နိုင်တာကို တွေ့ရတယ်။

ချွင်းချက်မရှိတဲ့အချစ် (အကြွင်းမဲ့အချစ်)

ဆက်ဆံရေးရဲ့ အခြေခံကတော့ 'အချစ်' ပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချစ် ဟာ ချွင်းချက်မရှိတဲ့အချစ်ပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဒါကတော့ 'နင့်ကိုငါချစ်တာ နင်ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ' လို့ ဆိုလိုတာပါပဲတဲ့။

အဲဒီမှာ ခု သို့မဟုတ် နောင်အခါ သင် ဘာတွေပြန်လုပ်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ ဘာနောင်ကြီးမှလည်းမရှိဘူး။ ဘာသဘောတူညီမှုတွေမှလည်း မရှိဘူး။ တာ ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်မှုလည်း မရှိပါဘူး။

သင်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ချွင်းချက်မရှိချစ်တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အင်မတန်အားကောင်းတဲ့ သတင်းစကားကို လက်ဆောင်ပါးလိုက်တာဖြစ်တယ်။ အဲဒါကတော့ သင်ဟာ သူတို့ကို လက်ရှိအခြေအနေအတိုင်း လက်ခံပါတယ်။

ဆိုတာ ပြောလိုက်တာပါပဲ။

သူတို့အနေနဲ့ ဒီလိုချစ်ဖို့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ချစရာမလိုဘူး။ သုံးခြားတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုလည်း ရှိစရာမလိုပါဘူး။ ဒီတော့ ဒါဟာ သူတို့ကို ဝမ်းခြံစေတယ်။ ယုံကြည်မှုကိုရှိစေတာပေါ့။ သူတို့ဟာ သူတို့ဖြစ်ရတဲ့ဘဝကို သူတို့ဂုဏ်ယူနိုင်ကြတာပေါ့။ သူတို့ဟာ ပြောင်းလဲလို့ရတယ်။ ကြီးထွားလာလို့ ရတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ နောက်ကျောမလုံဘူးဆိုတာ မရှိတော့ဘူးပေါ့။

သူတို့ဟာ သင့်ရဲ့အတည်ပြုချက်ကိုလည်း ရယူစရာမလိုဘူး။ သူတို့ဟာ ဘယ်နေရာ ဘယ်အချိန်အခါမှာမဆို ရှေ့ထွက်လာဖို့မရှက်ဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘာလဲဆိုတာပြသဖို့ နောက်မတွန့်ဘဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ထွက်လာနိုင်တာပဲပေါ့။

သူတို့ဟာ သင့်ကို ပြန်ချစ်ကြမယ်။ ယုံကြည်မှုလည်းရှိမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်ဟာ သူတို့ကို ချွင်းချက်မရှိ ချစ်တာကြောင့်ပါပဲ။ သင်က သူတို့ကို ချွင်းချက်မရှိချစ်တာကို မြင်တဲ့အခါ သူတို့ဟာလည်း ပြောင်းသွား ဘယ်။ သင့်ကိုလည်း ချွင်းချက်မရှိ ပြန်လည်ချစ်တော့တာပါပဲ။

လင်မယားအတော်များများကို မေးတဲ့အခါမှာ သူတို့ဟာ တစ်ယောက် နဲ့တစ်ယောက် ချွင်းချက်မရှိချစ်ကြတယ်လို့ ဆိုကြတာပဲ။ သို့သော် သူတို့နဲ့ သေသေချာချာစကားပြောကြည့်တော့ သူတို့လိုချင်တာလေးတွေရှိကြောင်း တွေ့ရ ဘယ်။

တကယ်တော့ သူတို့ဟာ ဒါတွေကို သတိမပြုမိကြပါဘူး။ မဖြစ် လောကလေးတွေအတွက် သူတို့ထည့်မစဉ်းစားတာလည်း မှန်ပါတယ်။

သို့သော် ဘယ်လင်မယားစုံတွဲတွေထဲမှာမှ အနည်းဆုံး တစ်ယောက်က အကြွင်းမဲ့ချစ်တယ်ဆိုတာ မရှိတတ်ပါဘူး။

အချို့သောဆက်ဆံရေးတွေမှာ အခြေအနေ(လိုအပ်ချက်)တွေဟာ အသေးအမွှားမဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ- ဆေးလိပ်သောက်သူကို ဆေးလိပ်ဖြတ် နှိင်းတာမျိုး၊ အလုပ်ခွဲနေသူကို ညဘက် ရုံးမှာ အချိန်ပိုအလုပ်မလုပ်ဖို့ တောင်းဆို ဘာမျိုးနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်များနေတဲ့ ဝနေသူများကို အစားလျှော့စား-ဒိုင်ယက် လုပ်ဖို့ တောင်းဆိုတာမျိုးတွေပါပဲ။

သင်ရော ဆက်ဆံရေးတွေမှာ တောင်းဆိုမှုတွေ ရှိနေတယ်လို့ ခံစားရပါ

သလား။

အသေးအမွှားတောင်းဆိုမှုတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အတော်လေးများလာတာကို တွေ့ရလေ့ရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတွေဟာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ခပ်လွယ်လွယ်နဲ့ အလွယ်တကူ လိမ်တတ်ကြလို့ပါပဲ။

ဥပမာကောင်းတစ်ခု ပြမယ်။ လင်မယားနှစ်ယောက် ရှိတယ်။ တစ်ယောက်က စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူကာ တတ်မြောက်လာတယ်။ ရင့်ကျက်မှု ရှိလာတယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ ဒီအတိုင်းပဲ ကျန်နေတယ်။ ဒီတော့ ပထမတစ်ယောက်ဟာ ဒုတိယတစ်ယောက်ကို အရိုအသေတန်လာတယ်။ ရိုသေမှုနည်းလာတယ်။ သူ့အတွက်လည်း ဂုဏ်ယူချင်စိတ်မရှိတော့ဘူး။

ဒါဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေးကျစေတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ မကြာခင်မှာ သူတို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဝေးကွာသွားနေကြတယ်။ သူတို့ဟာ အရင်ကလို ဆက်ဆံလို့ မရတော့ဘူး။ ဆက်သွယ်ရေးမှာ ထစ်ငေါ့လာတယ်။

သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းတွေအကြောင်းကို တခြားလူတွေအား ပြစ်တင်ကြ ပြောပြကြတယ်။ သူတို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံမှုပြုလို့ မရတော့ဘူး။

တစ်စုံတစ်ယောက်က ဒီလို 'ကြားဟမှု' ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲလို့ မေးရင် အောက်ပါအဖြေမျိုးကို ရတယ်။

“သူလား၊ သူ ဘာမှလုပ်ဘူး။ ထိုင်ပဲနေတယ်။ သူ့ကိုကြည့်ရတာ လူပျင်းတစ်ယောက်ကို ကြည့်ရသလိုပဲ”

တကယ်လို့ သင်ဟာ အဲဒီလူပျင်းကို သွားမေးရင် သူက “ဒီမိန်းမ အရမ်းဆရာလုပ်တယ်။ အင်မတန်ကြမ်းတဲ့မိန်းမ၊ သူ့မှာ စကားပြောစရာအချိန်လည်း မရှိဘူး။ အရင်တုန်းက ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး”

ဒါဆိုရင် သူတို့နှစ်ယောက် အခြေအနေကို တွေ့မြင်နိုင်ပြီဖြစ်တယ်။ အမျိုးသမီးဟာ သူ့ရဲ့ယောက်ျားကို သူ့နဲ့အတူ တက်ညီလက်ညီ တိုးတက်စေချင်တာဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စကားပိုင်းကို ပါဝင်စေချင်တယ်။ ပြောစေချင်တယ်။ အမျိုးသမီးဟာ အလုပ်နဲ့

ပတ်သက်ပြီး တွေ့ရှိတာတွေကို ပြောပြချင်တယ်။ သို့သော် အမျိုးသားက
အမှတ်မသိ။ ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်းမရှိဘူး။

ဒီအခါ အမျိုးသမီးဟာ စိတ်ထဲက ကြိတ်ခဲမရဆိုတာမျိုးနဲ့ ရင်ခံရတာ
ဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ သူဟာ သူ့ရဲ့ယောက်ျားကို အလုပ်ခွင်ထဲက ယောက်ျား

တွေလို တိုင်ပင်ချင်တယ်။ ပြောပြချင်တယ်။ အကြံဉာဏ်တွေ တောင်းချင်တယ်။
တကယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက်က “ဒါဆို ခင်ဗျားယောက်ျားကို

ခွင့်တော့ဘူးလား” လို့ မေးလို့ရှိရင် သူ ဝန်မခံဘူး။

“ဘာဆိုင်လို့လဲ၊ ဒါ အချစ်နဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ကျွန်မ သူ့ကို ချစ်နေတာ
မို့လို့ ပြောမှာဖြစ်တယ်။

အမျိုးသမီးဟာ သူ့ယောက်ျားရဲ့စိတ်တို့စရာကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို
ပြောပါတယ်။

ကျွန်တော်သိလိုက်ပါတယ်။ အချစ်ဆိုတာ လိုအပ်ချက်တွေပါတယ်။
အကြွင်းမဲ့တော့မဟုတ်။ အမျိုးသမီးဟာ သူ မကြိုက်တာတွေကို ပြောတယ်။

သူ့ရဲ့အချစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မပြောပေမယ့် သူဟာ သူ့အမျိုးသားကို ယုံကြည်
စားမူလျော့ပါးလာတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေနည်းလာကာ

တွေဟာ သူ့အပေါ်ချစ်တဲ့အချစ်ကို ထိခိုက်တော့တာပါပဲ။

အကြွင်းမဲ့အချစ်ဆိုတာ ဘာမှ အခြေအနေတွေ ပါမလာရဘူး။
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အချစ်ဟာ ပေးဆပ်ခြင်းပဲ။ အချစ်ဟာ အလှအပပါပဲ။

ခင်တို့ဆက်ဆံရေးမှာ သူ့အတွက် ဘယ်သောအခါမှ တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ပေးစရာ
မရှိပါဘူး။

ခင်ပွန်းပြောစကားကတော့ နားလည်ရလွယ်ပါတယ်။ သူဟာ သူ့ချစ်တဲ့
သူ့ကို သူ့ချစ်တဲ့သူအနေနဲ့သာ မြင်ချင်ပါတယ်။ သူက ပြောင်းလဲသွားသူကို

မလိုလားပါဘူး။ အမျိုးသမီးဟာ ဘာကြောင့် ပြောင်းလဲသွားရတာလဲ။ သူ
သဘောပေါက်တဲ့ အချစ်လိုအပ်ချက်မှာ အမျိုးသမီးဟာ မပြောင်းရပေဘူး။

အားလုံးဟာ ဒီအတိုင်းပဲရှိနေရမယ်တဲ့။ သူက မပြောင်းဘူးလေ။ သူ့ရဲ့ချစ်သူက
ဘာလို့ပြောင်းရမှာလဲ၊ ဘာလို့စွန့်စားရမှာလဲ။ သူဟာ ပြောင်းလဲမှုနဲ့ ပတ်သက်

ပြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း မပြုနိုင်ဘူး။ သူဟာ ဆက်ဆံရေးကနေ ထွက်ပြေးခဲ့

တယ်။ နှစ်ဦးစလုံးဟာ ဆန့်ကျင်နေပြီး သူတို့လိုလားတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို သူတို့ရဲ့မေတ္တာပေါ်မှာ တင်ပြနေကြတာဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ ချွင်းချက်မရှိချစ်တယ်ဆိုတဲ့ အချစ်ဟာ အိမ်ထောင်သည်များနဲ့ နှစ်ရှည်လများ အိမ်ထောင်ကျနေသူ လင်မယားတွေမှာသာ ရှိတယ်လို့ ယူဆရင်တော့ သင့်ရဲ့အတွေးအခေါ်ကို ပြောင်းသင့်ပြီလို့ ယူဆပါ တယ်။

ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးတစ်ယောက် ပြောဖူးတယ်။ “ကျွန်မဟာ သူ့ကို အရမ်းချစ်နေပါပြီ။ သူ့ရဲ့အဝတ်အစားတွေနဲ့ အမူအရာတွေဟာ ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ သိပ်တော့မပိုက်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်...” မိန်းကလေးဟာ သူ့ရဲ့ ခံစားချက်အတိုင်းဆိုရင်တော့ ဒီကောင်လေးကို စွဲလန်းနေတာပေါ့။ သို့သော် မကြာခင် အသေးအမွှားလိုအပ်ချက်လေးတွေ ပေါ်လာမှာပါပဲ။

မိန်းကလေးဟာ သူ့ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေရှိနေတဲ့ အချစ်ကို အကြွင်းမဲ့အချစ် လို့သာ ယူဆနေတယ်။ အနည်းငယ်လိုအပ်ချက်တွေပါတဲ့ အကြွင်းမဲ့အချစ်လို့ နားမလည်နိုင်ဘူး။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ကြရာ ဝယ် မွန်ထူနေပြီး ချွင်းချက်မရှိတဲ့ အကြွင်းမဲ့အချစ်နဲ့ ချစ်နေတယ်လို့ ပမာဏ ကြုံတယ်။ ဒါကို ကျွန်တော်တို့က ‘အချစ်မှာ မျက်စိမရှိဘူး’ လို့ ပြောကြတာပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မျက်စိကန်းနေတာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဘာမှမမြင်ကြ ဘူး။

ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကမ္ဘာကြီးဟာ “လိုအပ် ချက်တွေ” နဲ့ ပြည့်နေတယ်။ ဒါ့အပြင် မသိလိုက်ပါပဲနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ တန်ဖိုးအချို့ကို ရယူလိုကြတယ်။

တစ်ဖန် ကျွန်တော်တို့ဟာ ချွင်းချက်မရှိတဲ့အချစ်နဲ့ ချစ်ကြတာပဲ။ သို့သော် အဲဒီကနေ “သင်ခန်းစာတွေ အတွေ့အကြုံတွေ” ကြောင့် ပါရဒိုင် အသစ်ထဲကို ရွေ့လျားရောက်ရှိ ပြောင်းလဲသွားကြတော့တယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့်အနေနဲ့ လူတွေရဲ့အချစ်နဲ့ ဆက်ဆံနေ တွေကို ပျက်စီးစေတဲ့ လူနေမှုဆိုင်ရာမဂ္ဂဇင်း (Life Style Magazines)

အောင်မြင်မှုဆီသို့.

တွေက ရေးသားထားတာတွေကို မီးမောင်းထိုးပြလိုတယ်။

ကျွန်တော် မကြာခဏတွေ့တဲ့ ဆောင်းပါးတွေထဲမှာ "အမျိုးသမီးတွေက သူတို့ခင်ပွန်းတွေရဲ့ မုန်းစရာ ဆယ်ချက်။ သို့မဟုတ် "အမျိုးသမီးတွေဆိုမှာ သူတို့ယောက်ျား သတိထားတဲ့ အရေးပါတဲ့ အချက်ဆယ်ချက်" ဆိုတာမျိုးတွေပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အိပ်ခန်းထဲအထိ ပါဝင်လာကာ လိင်မှုဆက်ဆံရေးကိုပါ ဆီခိုက်တာတွေဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ အပျော်ဖတ်အနေနဲ့ ဖတ်လို့ကောင်းပါတယ်။ သို့သော် တကယ့်ချွင်းချက်မရှိချစ်သူတွေအတွက် အပေါစားဟာသတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဟာ ဖတ်ရှုသူတွေရဲ့ စိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်ကာ တာရှည်စွဲလန်းမှုကို ဖြစ်စေတော့တယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဝင်စားသူတွေအတွက် စွဲလန်းစေတာပါပဲ။

လူငယ်အမျိုးသားအမျိုးသမီးတွေသာမက လူကြီးတွေကလည်း ဒါတွေနဲ့ မမုန် သက်သေခံနေကြတယ်။ ပိုပြီးဆိုးတာက အများအားဖြင့် ဒါတွေကို မှန်တယ်လို့ ထောက်ခံကြတာပါပဲ။ သင်က ချွင်းချက်မရှိလို့ ပြောထားပြီးတော့ သူတို့ပြောတာ မှန်တယ်လို့ ဆိုပြန်တယ်။ ဒါဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ချွင်းချက်မရှိဆိုတာ မဟုတ်တော့တာကို သေချာကြောင်း သက်သေခံတာနဲ့ အတူတူပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုဆက်ဆံရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ထိပ်တန်း(၁၀)ခုတွေအပြင် ဒီမဂ္ဂဇင်းတွေမှာ နော်ပြထားတဲ့ လှပတဲ့မော်ဒယ်တွေနဲ့ လိုက်ဖက်တိုင်လ်တွေကို လူတွေ သဘောကျကြတာပဲ။ ဒါ့အပြင် ဒီလိုဖော်ပြတဲ့ တီဗီမီဒီယာတွေကိုလည်း သဘောကျကြတယ်။ ဒါတွေကိုကြည့်တဲ့ အမျိုးသားအမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးတွေမှာ အဲဒီကဖော်ပြထားတာတွေဟာ လိုအပ်ချက်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါတွေရှိပုံပဲ အောင်မြင်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကိုရမယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အဲဒီကနေ အတွေးအခေါ်အစဉ်တွေ ထပ်တူထပ်မျှကျတဲ့ ကြင်ဖော်ကို ရှာတွေ့ကြတယ်။ အမျိုးသားတစ်စုံတစ်ခုကို မျှော်လင့်တယ်။ အမျိုးသမီးကလည်း တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှော်လင့်တယ်။ ဒီအခါ သူတို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မသိကျွမ်းမီကတည်းက အနှစ်ကြီးချစ်နေတယ်လို့ ယူဆကြတော့တယ်။ အားလုံးဟာ အဆင်ပြေပါတယ်။ သို့သော် သူတို့မျှော်မှန်းတာတွေတော့ မရကြဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ အသက်တွေကြီးရင့်လာတော့တယ်။ ကလေးတွေမွေးတယ်။ မိဘတွေဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေရဲ့

ဒဏ်ကို ခံလာရတယ်။ သူတို့တစ်တွေဟာ မျှော်လင့်ချက်တွေထားကာ စောင့်စားနေကြတာဖြစ်တယ်။ မျှော်လင့်ချက်မပြည့်တဲ့အခါ စတင်ပြိုကွဲလေတော့တယ်။

လင်မယားအများစုဟာ ဒါတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို မရိပ်မိကြဘူး။ မသိစိတ်က အလုပ်လုပ်တဲ့ပုံစံအရ ပြောရရင် သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းကို ဒီပုံစံနဲ့ စမ်းကြည့်ပါ။ ဒီဘောင်ထဲကိုဝင်မှသာ အချစ်ကိုလက်ခံပါဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်နေသလို ဖြစ်နေတာပါပဲ။ မယုံနိုင်စရာပါပဲ။ သို့သော် မသိစိတ်က ဒီပုံစံအတိုင်းပဲ အလုပ်လုပ်တယ်။

သူတို့ဟာ မချစ်ကြိုက်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ကြံဆထားတဲ့ ခံပြုချစ်သူတွေဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေကို အကွက်ချထားကြတယ်။ ဒါဟာ အင်မတန်မှခက်ခဲပြီး သူတို့ ကြိုးစားပြီး ရအောင်ဆောင်ရွက်ကြတယ်။ ခေတ္တခဏတော့ သူတို့ဟာ စိန်ခေါ်မှုကို လိုက်နိုင်ကြပါတယ်။ အဆင်ပြေတာပေါ့။

သို့သော် အတန်ကြာလာတဲ့အခါ ဒီအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်လာရတယ်။ သူတို့ မလိုက်နိုင်တော့ဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျလာတယ်။ ဒီတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ညှိနှိုင်းကြရတယ်။

ဥပမာ- အသက်လေးရလာတဲ့အခါ ကိုယ်ခန္ဓာကလည်း ဝစပြုလာပြီဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ အချင်းချင်းအားပေးတယ်။

“ရှင်ရယ်၊ အသက်လေးရလာတော့လည်း နည်းနည်း တစ်လက်မ နှစ်လက်မ ဝလာတာပဲ။ ခန့်လာတယ်။ ကျွန်မပိုချစ်လာတာပေါ့။”

အချစ်ဟာ အရာရာခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အလကားစကားမှ မဟုတ်တာပဲ။ ဒီတော့ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်တော့ဘူး။

ဒီအခါ တဖြည်းဖြည်း ဝလာလိုက်တာ “ဟောဗျာ... အီးဗောလေကြီး” ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ ဒီအခါ ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းဟာ ဒီထက်ပိုပြီး ရသင့်တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ နက်ရှိုင်းစွာ ခံစားရတော့တယ်။

ဒါကို မသိစိတ်က နားလည်သဘောပေါက်ကာ တကယ်ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးတော့တာပဲ။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ချစ်သူကြင်ဖက်ကို အဝေးသို့ ရောက်အောင် စေ့အောင် တွန်းပို့လိုက်သလိုပါပဲ။ သင့်ရဲ့ကြင်ဖက်ချစ်သူဟာ လိုအပ်ချက်တွေတွေ့ရှိသွားပြီး သင်မသိခင်မှာ သူ့ရဲ့အချစ်ဟာ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ပြည့်နှက်

တော့တာပဲ။ ဒီအခါ သင်ဟာလည်း အနှုတ်သက်ရောက်မှုတွေကို မကျေမနပ် ဖြစ်လာမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ မသိစိတ်ရဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ပါပဲ။

ဆက်ဆံရေးအတွက် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုလိုပါသလား။ ဒီလို သတင်း စကားတွေကို ပုံနှိပ်နဲ့ အသံလွှင့်မီဒီယာ(တီဗီ၊ ရေဒီယို)များက ကြော်ငြာတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို ပုံမှန်ပစ်ထည့်နေရာ ဒီကြော်ငြာတွေရဲ့စကားတွေဟာ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ မသိစိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်သွားလေတော့တယ်။ ဒီအခါ ကော့စမက်တစ် တွေ၊ မိတ်ကပ်တွေနဲ့ ကျန်းမာရေးညီညွတ်တယ်ဆိုတဲ့ ဒိုင်ယက်အစားအစာတွေ ရောင်းကောင်းလာတော့တာပဲ။

ဒါကြောင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို ဆွဲဆောင်ချင်ရင် “စီငါးလုံး” (5Cs) ဆောင်ရတယ်လို့ ပြောစမှတ်ရှိတယ်။

ဒါတွေကတော့

- Cash ငွေကြေး
- Credit Card အကြွေးကဒ်
- Car ကား
- Condo ကွန်ဒိုမီနီယမ်တိုက်ခန်း

Country Club လူမှုအားကစားအသင်း တို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

Country Club ဆိုတာက အားကစားနဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာအသင်း တွေပဲ။ ဥပမာ- ဂေါက်ကလပ်၊ တင်းနစ်ကလပ်၊ ဟော်ကီကလပ်တို့ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုပြည့်စုံရင် ဘယ်မိန်းကလေးကိုမဆို သူ့နဲ့ထိုက်တန်တာနဲ့ ဆွဲဆောင် နိုင်ပါတယ်တဲ့။ အချို့သောယောက်ျားလေးတွေဟာ ဒါကို အပြည့်အဝ ယုံကြည် ကြတယ်။ ဒါဆိုရင် သူတို့ဟာ ဘယ်လိုမိန်းကလေးမျိုးကို ဆွဲဆောင်မှာလဲ။ သူတို့အတွက် ဘာလိုအပ်ချက်တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးရမလဲ။ သင်စဉ်းစားလို့ ရပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ကျွန်တော် ဘာကိုပြောတာလဲ။ သင့်ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်း စရာမလိုဘူးလို့ ဆိုလိုတာလား။ သင်ဟာ ဆေးလိပ်တွေ တစ်လိပ်ပြီးတစ်လိပ် သောက်ကာ ချောင်းဆိုးတဲ့ ‘အာလူးတစ်လုံး’ လို့ ဖြစ်ချင်လား။ ဒါဆိုလည်း ဖြစ်လိုက်ပါ။



တကယ်တော့ ကျွန်တော်ပြောနေတာ ဒါမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်ဆိုလို့ တာက သင်ဟာ အဆိုးဘက်မှာ ရောက်နေတယ်ဆိုရင် ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ သင်ဟာ ကိုယ်တိုင်အဆင်ပြေနေရမယ်။ စိတ်လက်သက်သာစွာရှိရမယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့အပြင်ပန်းအသိစိတ်မှာတင်မကဘူး။ မသိစိတ်အဆင့်အထိ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နေရမယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြီးပြင်းလာတဲ့ပုံစံအရ ဒီလိုမျိုးဖြစ်ဖို့ အင်မတန်ခက်ခဲပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပိုပြီးကောင်းမွန်လာရမယ်။ စံပြဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်သာရှိကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနေနဲ့ လိုအပ်တဲ့အခြေအနေတစ်ခုကို မရောက်မချင်း 'ဟုတ်ပြီ' လို့ ရပ်မနေကြ ဘူး။ ဒီအခြေအနေမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားက စတင်လှုပ်ရှားလာတော့တာပဲ။

ဒီတော့ သင် ဒီကိစ္စကို လုပ်နေသည်ဖြစ်စေ မလုပ်ပဲနေသည်ဖြစ်စေ ဒါဟာ သင်တစ်ယောက်တည်းရဲ့ကိစ္စပဲ ဖြစ်တယ်။ သင့်အတွက် သင်လုပ်တာပဲ။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ချစ်သူကြင်ဖက်ကလည်း ဒါကို သိထားရမယ်။ အရိပ်သုံးပါးကို နားလည်ထားရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ဘယ်လောက်ပဲရင်ထဲမှာ နက်ရှိုင်းစွာရှိနေပါစေ၊ ဆက်ဆံရေးအတွက် လိုအပ်ချက် တစ်ခု မဖြစ်စေရဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အဆင်ပြေနေတာပဲ။ ဒါကို လက်ခံဖို့ ဘယ်သူကမှ ခြိမ်းခြောက်နေတာမှမဟုတ်ပဲ။ စိတ်မချစ်ရာဆိုလည်း ဘာမှမရှိဘူး။ ဒီတော့ သင့်ရဲ့ချစ်သူဟာ အကြွင်းမဲ့အချစ်ကို သင့်ထံ ယူဆောင် လာမှာပါပဲ။ ဒီအခါ အချစ်ရဲ့အတွင်းသန္တန်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်ရမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ပြုပြင်လာမယ်။ ဒါဟာ အနှုတ် (ဆိုးကျိုး)ကို မလိုလားလို့ပဲ။ သင့်ကိုသင် ချစ်လို့ပဲမဟုတ်လား။ ဒီတော့ မိမိအတွက် လုပ်နေ သလိုပဲ ခံစားရမှာဖြစ်တယ်။ အချစ်ရဲ့စွမ်းအားဟာ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို စီးဝင် သွားပြီး သင်ဟာ ထွန်းလင်းတောက်ပ (ပွင့်လန်း)လာမှာဖြစ်တယ်။ အမှန်တွေဖြစ် လာမယ်။ သင်ဟာ ဝမြဝနေမှာပါပဲ။ ကုလားထိုင်မှာထိုင်နေတဲ့ အာလူးသီးကြီး ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ်။ သို့သော် သင့်မှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ပြည့်လှုံနေတယ်။

ဒီအတွက် လူတိုင်းပျော်ရွှင်ကြတယ်။

တကယ်လို့ ကျွန်တော်ပြောတဲ့ နောက်ဆုံးအပိုင်းက ပုံစံအတိုင်း နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့အတွက် နားလည်သဘောပေါက်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့မေတ္တာ ခရီးကို သင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စတင်နိုင်ပြီဖြစ်တယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဒါဟာ ရင်ထဲကဖြစ်လာတဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အမြင်ဖြစ်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင် အတွင်းမှာခံစားနေတဲ့ ခံစားချက်ပဲဖြစ်တယ်။

သင်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်လောက် လျော့ချင်မှ လျော့ကျ မယ်။ သင် ဆေးလိပ်ပြတ်ချင်မှလည်း ပြတ်မယ်။ သို့သော် သင်တို့အကြားမှာ ဘယ်တော့မှ ပျောက်ကွယ်မသွားဘဲ တည်တံ့နေတဲ့မေတ္တာကို တွေ့ရှိမှာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်ပြောတာကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပါ။ အောင်မြင်တဲ့ လင်မယားတွေဟာ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ကာ အမှားအမှန်မြင်တွေ့လာတဲ့အပေါ် အခြေခံပြီး သူတို့အကြားမှာ ချွင်းချက်မရှိ မေတ္တာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို တွေ့ကြရတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ ချွင်းချက်မရှိ မေတ္တာဖြစ်လာကာ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝ ဘည်ဆောက်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

သင်ဟာ မိဘဖြစ်လို့ရှိရင်လည်း အကြွင်းမဲ့မေတ္တာဆိုတာ အရေးပါ ဘယ်။ ကျွန်တော်တို့ကလေးဘဝက မိဘမေတ္တာကို အင်မတန်လိုချင်ကြတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် သတိမထားမိ မသိရှိကြပဲ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေနဲ့ မိဘမေတ္တာကို ဖွံ့ဖြိုး အနိုင်လုကြတယ်။ သင်ဟာ တစ်ဦးတည်းသောသားဖြစ်နေပါစေ၊ သင့်ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ ပရိဂရမ်လုပ်ပြီးသားအနေနဲ့ ပါဝင်နေတယ်။ ဒါမှလည်း အစာ ရေစာရှားပါးတဲ့အခါမှာ ချစ်သူခင်သူတွေကသာ မိမိကို ကျွေးမွေးမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအတွက် မေတ္တာကိုအဓိကထားတဲ့ ပရိဂရမ်ကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မသိစိတ်မှာ သည့်ပေးတာပါပဲ။

မိခင်ရဲ့မေတ္တာဟာ မိမိအသက်ကိုပင် မදဲကွက်ဘဲ မိမိရဲ့ကလေးငယ်တွေ နဲ့ ဦးစားပေးတာပဲ မဟုတ်ပါလား။ ဒါကြောင့် ကလေးသူငယ်တွေဟာ အမှီအခို တင်းတဲ့အထိ ဒီပရိဂရမ်ဟာ မသိစိတ်ထဲမှာ ရောက်နေကြတာပဲဖြစ်တယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ။ မိဘတွေကလည်း သူတို့ကလေးတွေအတွက် အသက်ပေး ကာကွယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ် ဆိုတဲ့ ပရိဂရမ်ဟာ ခေါင်းထဲကိုဝင်နေတယ်။ ဒီပရိဂရမ်

ကို လူသားမျိုးဆက် ရှင်သန်ရေးအတွက် ထားရှိတာပါပဲ။

ဒီလို မေတ္တာနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဟာ အကြွင်းမရှိချစ်ခြင်း ဖြစ်တဲ့ အတွက် အင်မတန်သန့်စင်ပါတယ်။ မိဘဟာ သားသမီးဆီက ဘာမှမမျှော်လင့် ပါဘူး။ ကလေးကိုချော့တယ်။ အနီးလဲပေးတယ်။ တစ်ညလုံး စောင့်ရှောက်ပေး တယ်။ အိပ်ပျက်ခံ၊ အစားပျက်ခံပြီး အချိန်တွေပေးတယ်။ အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ အနစ်နာခံတဲ့ 'အမေ'တွေ အမြောက်အမြားရှိတယ်။

ဒီလိုနဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ချွင်းချက်မရှိအချစ်ဟာ လိုအပ်ချက်တွေပါလာတဲ့ အချစ်အဖြစ်ပြောင်းလဲလာတယ်။ မိဘတွေရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ကလေးတွေ သိလာ တယ်။ သားသမီးတွေဟာ မိဘရဲ့လိုအပ်ချက်အတွက် ကြိုးစားပါတယ်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ ဒီလိုအပ်ချက်တွေကို ပြည့်မီအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း မရှိကြတာ မျိုး ဖြစ်လာတယ်။

ဒီအခါ သားသမီးတွေရဲ့ အပြုအမူတွေ ပြောင်းလာကြတယ်။ အချို့က အမုန်းတွေပွားလာတယ်။ အချို့က စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်ကြတယ်။ များသောအား ဖြင့် သူတို့ဟာ တော်လှန်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်လေးတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ ဒီလို အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ မိဘအတော်များများကတော့ ကျွန်တော် ပြောတာကို လက်မခံတဲ့အပြင် စိတ်ဆိုးမှာပဲ။

တကယ်လို့ သင့်မှာ လေးဘက်သွားတဲ့ကလေး သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော် သက်ကလေးတွေရှိရင် ပြဿနာတွေရှိတယ်ဆိုရင် မိဘတွေဟာ အဓိကတာဝန်ရှိ တယ်ဆိုတာကို သိထားရမယ်။ ပြဿနာဖြစ်တဲ့ကလေးဟာ မွေးကတည်းက စတာပဲ။ လေးဖက်သွားတဲ့အရွယ်ကစပြီး ဆယ်ကျော်သက်ထိ ဘယ်အရွယ်မှာ မဆို တောက်လျောက်ဒုက္ခပေးတာကို တွေ့ဖူးကြမှာပါ။

ကျွန်တော်တို့ မိဘနဲ့သားသမီး ဘဝဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာကြည့်ရအောင်။ သင့်ဘဝဟာ ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် မိဘပဲဖြစ်ဖြစ် မြင်တဲ့အမြင်ကတော့ တူညီတဲ့ပုံစံ တစ်ခုတည်းပါပဲ။ ကလေးဘဝ စတင်တယ်ဆိုပါစို့။ စတင်မွေးဖွားတာနဲ့ ချစ်စရာ ကောင်းတဲ့ ကလေးငယ်လေးပါပဲ။ ဒါဟာ ဘာအမှားကိုမှ သင်မလုပ်ပါဘူး။ သင့်ကို လူတကာချစ်ကြတာပဲ။ သင့်မှာ မွေးချင်းတွေ ရှိချင်လည်းရှိမယ်။ မရှိချင်လည်းမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် သင်ဘာမှမသိခင်မှာပဲ သင့်ရဲ့မိဘတွေရဲ့အချစ်ကို

သင်က ရယူဖို့ကြိုးစားတော့တယ်။ ဒါဟာ သင်သိထားတဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘူး။ သင့်မသိစိတ်ထဲက ပရိုဂရမ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ အသက်ကြီးလာတော့ သင်လုပ် ဘာလေးတွေထဲမှာ အမှားအယွင်းလေးတွေ ရှိလာတယ်။ ဥပမာ- ကွတ်ကီး ပုလင်းကို ခွဲပစ်လိုက်တာမျိုးပေါ့။ ဒီအခါမှာ မိဘရဲ့အအော်အငေါက်လည်း ခံလိုက်ရတာတွေရှိတယ်။

ဒီအတွက် သင်က မိဘတွေဟာ သင့်ကိုသိပ်မချစ်တော့ဘူးလို့ ယူဆ ဘာတယ်။ တကယ်တော့ မိဘတွေက ဆူတယ်ဆိုတာ သင် မှားယွင်းစွာ လုပ်ဆောင်တဲ့အတွက်ပဲ။

ဒါနဲ့ ချစ်တာ ဘာမှမဆိုဘူး။ သူတို့ဟာ အရင်တုန်းကလိုပဲ သင့်ကို ချစ်မြဲချစ်နေတယ်။ သို့သော် သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာတော့ သူတို့ဟာ သင့်ကို အချစ်ပေါ့သွားတယ်လို့ မှတ်ယူလိုက်တော့တာပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေဟာ သင့်ကိုချစ်တဲ့အခါ တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ အခါ နောက်တစ်မျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီနှစ်ခုဟာ အင်မတန်ကွဲပြားတာကို တွေ့ရလို့ပါပဲ။

သင့်ရဲ့အသိစိတ်မှာ မျက်နှာအမူအရာတွေနဲ့ အသံအတက်အကျပုံစံ တွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားလိုက်တယ်။ စိတ်ဆိုးနေတဲ့အခါ အချစ်မဟုတ်ကြောင်း အတိအကျသဘောပေါက်တယ်။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်က ပထမ ဒါတွေကို မသိ ကြီးကျွန်နဲ့ ကျော်လွှားသွားနိုင်ပေမဲ့ ထပ်ခါတလဲလဲ ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ပရိုဂရမ်လုပ်သွားတယ်။ မှတ်သားထားဖို့ရာက သင့်ရဲ့မိဘတွေဟာ သင့်ကို ချစ်မြဲချစ်နေကြတယ်။ သို့သော် အရင်ကလောက် တော့ အချစ်တွေ မထင်ရှားမပေါ်လွင်တော့ဘူးပေါ့။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မွေးစကလေးတစ်ယောက်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ချစ်ပြရတာလွယ်သလောက် အသက် ၁၃ နှစ်အရွယ် ကလေးကိုတော့ ဒီလို ချစ်ပြရတာ အဆင်မပြေလှတာကို တွေ့ရပေမယ်။ ဒီတော့ သင့်အနေနဲ့ အတန်း ထဲမှာ ငါ အမှတ်ကောင်းကောင်းရရင် ပိုပြီးအချစ်ခံရမယ်။ ငါ လိမ်လိမ်မာမာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေရင် ငါ့ကို ပိုပြီးချစ်ကြမယ်လို့ ယုံကြည်လာတယ်။

ဒါကြောင့် သင်ကြိုးစားတယ်။ အတိုင်းအတာ တစ်စုံတစ်ခုအထိ

အောင်မြင်ပါတယ်။ အမှတ်တွေလည်း ကောင်းလာပါတယ်။ သို့သော် သင် အချစ်ခံရတာ ကလေးလေးကလို့ မဟုတ်တော့ဘူး။ တစ်ခါတစ်ခါ ပိုပြီးဆိုးသွား တာတွေတောင်ရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်ရဲ့မိဘတွေဟာ ငွေရေး ကြေးရေးအတွက် ပူပင်ရတာတွေရှိလာတယ်။ အလုပ်တွေပိလာတာတွေရှိတယ်။ အလုပ်ကဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေလည်းရှိလာတယ်။ နောက် လက်ထပ်ကာ ကလေးရစလောက် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်တာခင်တာတွေ ပျော်ရွှင်တာ တွေ မရှိကြတော့ဘူး။

ဒီအချိန်လေးမှာ သင့်ရဲ့မိဘတွေဟာ သင့်အပေါ် ဂရုစိုက်မှုတွေနည်းရ တဲ့ အကြောင်းတွေကို သင့်အား ရှင်းပြမနေတော့ဘူး။ သူတို့ဟာ သင့်ကို အချစ်ပေါ့တာမဟုတ်ဘူး။ ဘဝမှာ ရုန်းကန်ရတာတွေကြောင့် အခက်အခဲတွေ အကြား စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာတွေကို သင့်ကို မပြောပြနိုင်ကြဘူး။ ဒီအချိန်မှာ သင်ရဲ့မသိစိတ်သေးသေးလေးထဲမှာ ပရိဂရမ်အသစ်ကို ထည့်သွင်းနေ တော့တာပဲ။ သင့်စိတ်ထဲမှာ မိဘတွေဟာ သင့်ကို အရင်ကလို မချစ်တော့ဘူးလို့ ထင်လာတယ်။ သူတို့ဂရုစိုက်လာဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ သူတို့ကိုဒုက္ခပေး ဖို့ပဲလို့ ယူဆလာတော့တယ်။ ခုတော့ သင်ဟာ ဆယ်ကျော်သက်။ သင့်ရဲ့မိဘတွေ ဟာ အင်မတန်အလုပ်များနေတယ်။ သင် ကျောင်းမှာ ပြဿနာတွေလုပ်နေတယ်။

သင့်မိဘများ မအားလပ်တဲ့ကြားထဲက သင့်ပြဿနာအတွက် အတမ်း ပိုင်ဆရာ ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းအုပ်ကြီးနဲ့တွေ့ဖို့ ဖြစ်လာတာပေါ့။ ဒါကို သင့်ရဲ့ အသိစိတ်ကတော့ ဘယ်ကြိုက်ပါ့မလဲ။ သင့်မိဘ ကျောင်းကိုရောက်လာတော့ သင်စိတ်ဆင်းရဲမှာ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမယ့် ဆယ်ကျော်သက်ရဲ့မသိစိတ်ကတော့ စဉ်းစားပုံမတူဘူး။ သင့်မိဘဟာ သင့်ကို သိပ်ပြီးမကြည်တော့ဘူး။ ဒီတော့ မိဘနဲ့ကျောင်းဆရာတွေ ပူးပေါင်းပြီး သင့်ကို ကြပ်မတ်တယ်။ စာကျက်ချိန်တွေ ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်မှုတွေ လုပ်လာတယ်။ ဒါကို သင် မကြိုက်ဘူး။ သင်က ပိုပြီးပြဿနာရှာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်အနေနဲ့ ပြဿနာလို့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ် အဖြေရှာလို့ မတတ်တာကြောင့်ပါပဲ။

သင့်ရဲ့မိဘတွေကို သင်က စိတ်မညစ်စေချင်ပါဘူး။ ဒုက္ခလည်းမပေး ချင်ပါဘူး။ သူတို့ကို သင် အင်မတန်ချစ်တာပဲ။ သို့သော် သင်က ပြောင်းပြန်တွေ

သုပ်နေတယ်။

တစ်ချိန်တည်းမှာ မိဘတွေဟာ သူတို့ရဲ့အလုပ်လိုအပ်ချက်တွေကို ပြည့်ဆည်းဖို့အတွက် ဖိစီးမှုတွေများနေသလို ဆယ်ကျော်သက်ကလေးအတွက် သည်း ဖိစီးမှုတွေများတယ်။

များသောအားဖြင့် သူတို့ဟာ အလုပ်ကို ပိုပြီးဦးစားပေးကြတယ်။ သင့်ပြဿနာတွေကို ဆရာနဲ့သာအပ်ထားတယ်။ ကျောင်းကိုသာ အပ်ထားတော့ တာပဲ။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကြား နားလည်မှုတွေလွဲရတယ်။

အဲဒီကနေ ကွာဟမှုတွေ စတော့တာပဲ။ ဒီနေရာမှ မိဘနဲ့သားသမီး အကြားမှာ အချစ်ဆိုတာတွေ ရှိကြသေးတယ်။ သို့သော် သူတို့ရဲ့ခံစားမှုကိုပြဖို့ ခံယဉ်းနေကြတယ်။

တကယ်လို့ ကလေးဟာ ကျောင်းမှာ အမှတ်ကောင်းမယ် သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှုတစ်ခုတစ်ခုကိုရရင် မိဘတွေက ဒီအတွက် ဂုဏ်ယူကြမယ်။ သူတို့ ခံတဲ့အကြောင်းတွေ ပြခွင့်ရလာတယ်။ ကလေးဟာလည်း ဒါကို သိလာတယ်။ ဒီလိုကြိုးစားရင် မိဘတွေချစ်လာမှာပဲလို့ နားလည်တယ်။

သားသမီးတွေ အောင်မြင်မှုရတဲ့အခါ မိဘတွေက ပျော်ကြသလို ကလေးလည်း ပျော်တယ်။ အားလုံး အဆင်ပြေကြတာပေါ့။ မိဘတွေဟာ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးရရှိတဲ့အခါ အတော်လေး သက်ပြင်းချလာနိုင်တယ်။

သို့သော် ဒါဟာ တစ်ခဏတာပါပဲ။ ကလေးက နောက်တစ်ကြိမ် အများကျူးလွန်ရင် ဒါမှမဟုတ် လွဲချော်သွားတာရှိရင် ပထမကောင်းထားတာ လေးတွေ ပျောက်သွားတော့တာပဲ။

ဒီတော့ မိဘကဆူ၊ သားသမီးက ကန့်လန့် တိုက်။ ဒါနဲ့ နောက် တစ်ကျော့ ပြဿနာတွေ ပြန်စတယ်။

သူတို့ဟာ နောက်ဆုံးမှာ ဒီလိုမျိုးကစားနည်းကို ထပ်မကစားချင်တော့ တဲ့။ မိဘတွေဟာလည်း သူတို့မေတ္တာကို အကန့်အသတ်ထားလာကြတယ်။ သူတို့သဘောကျတာလေးတွေတွေ့မှ မေတ္တာကိုပြသတော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဘာမှမသိလိုက်မီမှာပဲ ချွင်းချက်မရှိ မေတ္တာဟာ လိုအပ် ချက်တွေပြည့်နှက်လာတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဖြစ်လာတော့တယ်။

ချည်နှောင်ထားတဲ့သံယောဇဉ်

ဒီလိုအကန့်အသတ်တွေ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ပရိဂရမ်လုပ်ထားတဲ့ မေတ္တာဟာ အင်မတန်အင်အားကြီးတဲ့အတွက် အတိတ်က ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ အသက်လေးတွေရလာပြီး သူတို့အနေနဲ့ ဘယ်လောက်အောင်မြင်အောင်မြင်ပြဿနာတွေကိုတော့ သယ်ယူလာတယ်။ သူတို့မိဘတွေကို မကျေမနပ်ဖြစ်တဲ့ အဲဒီမသိစိတ်ပရိဂရမ်ဟာ ပျောက်မသွားဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ ရာထူးကြီးကြီးစီအီးအိုဖြစ်ပြီး လူပေါင်း ၁၀၀ကျော်ကို အုပ်ချုပ်တဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်ပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ သို့မဟုတ် အောင်မြင်နေတဲ့ ကလေးသုံးယောက်မိခင်ပဲဖြစ်နေ ဖြစ်နေ သူတို့ဟာ အဆိပ်မိနေတယ်။ မလွတ်မြောက်ဘူး။ မိဘတွေ (အဖိုးကြီး အဖွားကြီးတွေ)က ဝေဖန်ရင် သဘောမကျကြဘူး။ အရွယ်ရောက်တဲ့မိဘတွေက အဖိုးအဖွားတွေရဲ့ သဘောတူညီချက်တွေကို တောင်းခံလေ့ရှိတယ်။ အဖိုးအဖွားတွေဟာ နောက်ဆုံးအချိန် ရောက်နေပါပြီ။ သူတို့ရဲ့ကောက်ချက်တွေဟာ ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း သူတို့ဟာ မကောင်းတဲ့အမြင်တွေနဲ့ မြင်တတ်ကြပြီး တစ်ခါတစ်ခါ ပြဿနာလုပ်တတ်ကြတယ်။

အဖိုးအဖွားတွေဟာလည်း မကြာခဏဆိုသလို သူတို့ရဲ့အရွယ်ရောက်နေတဲ့ သားသမီးတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြောဆိုတတ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ မိသားစုသံယောဇဉ်ရှိသေးတယ်ဆိုတာ ပြချင်ကြတယ်။ သူတို့ကြောက်တာက သူတို့ သားသမီးတွေနဲ့ မြေးတွေက သူတို့ကို လျစ်လျူရှုကာ ပစ်ထားကြမှာကိုပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဒီလိုလိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ချစ်နေကြသူတွေဟာ အသိစိတ်နဲ့ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့ ပရိဂရမ်ထဲမှာ အချစ်ပတ်သက်ပြီး အကြောက်တရားတွေရှိတယ်။ စွန့်လွှတ်တာတွေရှိတယ်။ လက်ခံတာတွေရှိတယ်။ လျစ်လျူရှုကြတယ်။ သူတို့ဟာ အချစ်ငတ်နေကြတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလစ်စစ်ခရစ္စတယ်ရဲ့ “သံယောဇဉ်ကို ချည်နှောင်ထားပါ” ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ဒါတွေကို အသေးစိတ် ဖော်ပြထားတယ်။ အဲဒီမှာ လူကြီးများအတွက် သင်ခန်းစာအချို့ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားတယ်။

စိတ်မကောင်းစရာက မိဘအတော်များများဟာ သူတို့ငယ်ငယ်ကလိုပဲ သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့ ပရိဂရမ်ကို သူတို့သားသမီးတွေရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်

ဘာလတွေမှာ ဆက်လက်အသုံးပြုတယ်။ သူတို့ရဲ့ အပေးအယူပုံစံတွေကို သူတို့ ကလေးတွေအပေါ် အသုံးပြုကြတယ်။ သူတို့ဟာ ဒီပုံစံနဲ့ အောင်မြင်လာတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့သားသမီးတွေကို ဒီပုံစံကို သုံးမှာပဲပေါ့။ တစ်ယောက်ယောက် တော့ ပျော်မှာပဲ။ အနည်းဆုံး အဖိုးအဖွားတွေကတော့ ပျော်တာပေါ့။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့အမိအဖ ဆုံးမတဲ့စနစ်တွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀)နှစ်နဲ့ ယနေ့ခေတ်ကာလ မတူကြတော့တာအမှန်ပဲ။ တကယ်လို့ ကျွန်တော် တို့ဟာ အရင်နည်းကိုပဲသုံးရင် ကလေးတွေဟာလည်း အရင်နည်းတွေနဲ့ပဲ အကန့် အသတ်တွေ အကြောက်အရှံတွေနဲ့ အဆုံးသတ်တော့မှာပေါ့။ နောက် ဒီလို လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ချစ်တာရယ်၊ အကန့်အသတ်တွေနဲ့ ချစ်တာတွေရဲ့ နောက်မှာ ခံသေးတာက ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိငယ်ငယ်က လိုချင်တဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို မရရှိခဲ့လို့ရှိရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကလေးတွေကို အလွှဲအပယ် အလျော်ပေး ကြတယ်။ ဒါဟာ ကလေးတွေအတွက် မှန်ကန်ပေမယ့် မှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပေးရမှာဖြစ်တယ်။ ကလေးတွေကို မိမိငယ်ငယ်ကလိုအပ်တဲ့ အရာတွေကို ပေးချင်တယ်။ ဒီလိုပေးတဲ့အခါမှာ အမြဲတမ်းတော့ မိမိတို့လိုချင်တဲ့ အကောင်းဆုံး အဖြေကို ရရှိမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်ခံစားမှုဘဏ်စာရင်း

(EMOTIONAL BANK ACCOUNT - EBA)

ပရိုဂရမ်တွေလည်း အများကြီးလုပ်ရမယ်။ လိုအပ်ချက်တွေလည်း ဘူးမယ်။ ဒီအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေ အများကြီးလုပ်ရမယ်ဆိုပြီးတော့ စိတ်ပျက်မသွားပါနဲ့။ သင့်ရဲ့အပြုအမူကို အပြောင်းအလဲပြုတဲ့ အခြေအနေကို ဒန်တီးကာ မသိစိတ်ထဲရောက်သွားစေဖို့ အချိန်အနည်းငယ်တော့ကြာတယ်။ အနည်းဆုံး သင့်ကိုသိစေချင်တာကတော့ သင်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေး လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ စတီဗင်ကိုဗေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုဘဏ်စာရင်း (Emotional Bank Account or EBA) ရောက် လာတာပါပဲ။

သင်နဲ့အနီစပ်ဆုံးလူကို စိတ်ခံစားမှုဘဏ်စာရင်းအနေနဲ့ မြင်လိုက်ပါ။

သင် ဘဏ်စာရင်းမှာ လုံလောက်တဲ့ 'ငွေကြေး' ကို ထည့်ထားခဲ့ရင် အဲဒီကနေ "ငွေထုတ်နိုင်တယ်"။ (သူတို့ကို လျစ်လျူရှုနိုင်တာပေါ့။)

ဒီတော့ တစ်နှစ်တာအလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ သင့်ရဲ့အစီရင်ခံစာ တက် လို့လာပြီဖြစ်တယ်။ ဒီအခါ သင် အေးအေးဆေးဆေးပဲ နားနေနိုင်တယ်လေ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုဘဏ်စာရင်းမှာ သင့်ငွေတွေ ထည့်ထား လို့ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ကလေး သို့မဟုတ် ချစ်သူက သင့်ကို နားလည်သဘောပေါက်မှာ ဖြစ်တယ်။ သင့်ကို အိမ်အတင်းပြန်လာခိုင်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ အလုပ်ကို ပိုပြီးအလေးထား လုပ်ဆောင်လာနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီအခါ သူတို့အနေနဲ့ အလုပ်ဟာ သူတို့ထက်အရေးပိုကြီးသလို ခြိမ်းခြောက်တာတွေကို မခံစားရတော့ ဘူးပေါ့။

သို့သော် တကယ်လို့ သင် ဘဏ်စာရင်းကနေ အထုတ်လွန်သွားခဲ့ရင် ကော။ ခဏခဏ အိမ်ပြန်နောက်ကျတယ်။ ညဉ့်နက်တဲ့အထိ အိမ်ပြန်မရောက် ဘူး။ အလုပ်မှာ အရေးကြီးနေလို့ဆိုပြီး အကြောင်းပြတယ်။ ပထမတော့ သင့်ရဲ့ ချစ်သူက သည်းခံခွင့်လွှတ်မှာပဲ။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူတို့ဟာ လျစ်လျူရှု ထားခြင်းခံရသလို ခံစားရတော့တယ်။ သူတို့ဟာ သင့်အတွက် အရေးမကြီးတော့ သူတွေဖြစ်သလို ခံစားရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အခြားသော လှုပ်ရှားမှုတွေက သင့်ကိုခေါ်ယူသွားသလို ခံစားရတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ သင့်ရဲ့ဘဏ် စာရင်းဟာ အနီလိုင်းထဲရောက်နေပြီဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုမျိုး နောက်ထပ် ညဉ့်နက် သန်းခေါင် အိမ်ပြန်မရောက်ရင်တော့ သင့်ဘဏ်စာရင်းဟာ ပိုပြီးနီသွားတော့မှာ ဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ သင်ရဲ့ချစ်ခင်သူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခံစားမှု ဘဏ်စာရင်းကို အနီထဲမှာထားကာ အလုပ်လုပ်နေရင်တော့ သူတို့နဲ့အဆက် အသွယ်လုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းမရတော့ဘူး။ သူတို့နဲ့ ညှိနှိုင်းမှုလည်းမရှိတော့ဘူး။ ဒီလိုပုံစံမျိုးကို မိဘနဲ့သားသမီးတွေအကြားမှာ တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ အမေ သို့မဟုတ် အဖေမှာ စိတ်ခံစားမှုဘဏ်စာရင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေရှိနေတယ်။ မိသားစုဟာ ခရီးထွက်ဖို့ စီစဉ်ပြီးသားပဲ။ ဒီအချိန်မှာ မိဘတစ်ဦးက အလုပ်တွေပိ ငြိမ်း ခရီးထွက်တာကို မိသားစုနဲ့ အတူမလိုက်နိုင်ဘူး။

“ဖျက်ပစ်” ။ ခရီးသွားအစီအစဉ်ကို ဖျက်လိုက်ကြရတယ်။ ဘယ်လို ရှင်းပြရှင်းပြပေါ့။ ကလေးတွေက သူတို့ထံမှာရောက်နေတဲ့ ဘဏ်စာရင်းထဲမှာ အနှုတ်ပြနေတာကိုး။ အပြင်ပန်းအနေနဲ့တော့ လက်ခံပါရဲ့။ သူတို့ရဲ့မသိစိတ်ထဲ က ပရိုဂရမ်ထဲကို နောက်တစ်ခု ထပ်ရောက်သွားတော့တာပေါ့။

ဒါက “ငါဟာ အဖေအတွက် အရေးမပါဘူး။ သူ့အလုပ်က ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်။ သူပြောသလို သူ ငါ့ကို မချစ်ပါဘူး”

ဒီလိုမျိုးပုံစံနဲ့ ကြီးပြင်းလာတဲ့ကလေးဟာ ကြီးပြင်းလာလို့ ဆယ်ကျော် သက်မှာ မိဘနဲ့ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး အလွယ်တကူ အဆက်အသွယ်မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ မဆန်းပါဘူး။ သူဟာ မိဘရဲ့ပြဿနာကို နားလည်ဖို့ မကြိုးစားချင်ဘူး။ ဘာလို့ သူ ဒီလိုလုပ်ရတာလဲ။ လောကမှာ တကယ့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာကော ဝံ့သေးရဲ့လား။

မိဘတွေဟာ ချစ်တယ်လို့တော့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ သို့သော် အပြောသာရှိတယ်။ အလုပ်က ပါမလာဘူး။ ဒီတော့ ခံစားမှုဘဏ်စာရင်းထဲ အပေါင်းပြလာတာ မရှိဘူးပေါ့။ အပြင်လူအနေနဲ့ကြည့်ရင်တော့ ကလေးတွေဟာ အလကားခေါင်းမာနေတယ်။ မိဘကို ဒုက္ခပေးတယ်။ မလိမ္မာဘူး။ ပြောစကား မားမထောင်ဘူးလို့သာ ထင်စရာရှိပါတယ်။ သို့သော် လက်တွေ့မှာ ဒါဟာ ရေရှည်ပြဿနာပါ။ ကလေးရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ နက်ရှိုင်းစွာတည်နေတဲ့ ပရိုဂရမ် ဆိုတာကို နားမလည်နိုင်ကြပါဘူး။

ကျွန်တော်ရဲ့အတွေ့အကြုံအရ သာမန်မိဘတွေဟာ သူတို့ရဲ့ဘဏ် စာရင်း အနီထဲကိုရောက်နေတာကို သတိမထားမိကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးတွေဟာ မိဘနဲ့ဝေးကွာသွားကြပြီး ဆက်သွယ် ခဲ့ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲသွားလို့ပဲဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ ရင်မှာ နာကျည်းမှုကို ခံတတ်ဆိတ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ကြတယ်။ ဒါ့အပြင် သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့အမြင်တွေနဲ့သာ ဆက်ဆံမှုတွေ ပြုလုပ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အချည်းနှီးသာဖြစ်ခဲ့တယ်။

“ကလေးလေးတွေဟာ သူတို့မိဘတွေကို အနားမှာ အမြဲတစေရှိနေ ဆဲချင်ကြတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ငါက သူတို့အနားမှာ နေနိုင်ပါ့မလဲ။ ငါ အလုပ်လုပ်ရဦးမယ်။ ငါက သူတို့ကို ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးရသေးတယ်။ ငွေကြေး

အတွက်လည်း ရှာကြရသေးတယ်”

သို့သော် မကြာခင်မှာပဲ ကလေးဟာ ကြီးပြင်းလာတယ်။ မိဘကိုမှီခိုခြင်းကင်းစွာနဲ့ ကြီးပြင်းလာဖို့ နေတတ်ထိုင်တတ်လာတယ်။ သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ ဖြစ်လာတယ်။ မိဘတွေရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို လက်မခံနိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ “သူတို့ဟာ ကျွန်တော့်ကို နားမလည်နိုင်ကြဘူး” တဲ့။

တကယ်လို့ သင်ဟာ အင်မတန်လိမ္မာတဲ့ ကလေးတွေဟာ ဘာကြောင့် မိဘတွေ လုံးဝပြောမရဆိုဆုံးမလို့မရတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တွေ ဖြစ်လာလဲလို့တွေးမိခဲ့ရင် အဖြေဟာ ဒါပဲဆိုတာ ရှင်းနေမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေအရ သူတို့ဟာ မိဘလုပ်သမျှ ကိုင်သမျှ အားလုံးကို မုန်းရတာပဲဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ ဒီလိုဖြစ်လာတာဟာ လွန်ခဲ့တဲ့သုံးလေးလလောက်ကပဲလို့ ယူဆရင် ထပ်စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ဆယ်ကျော်သက်မရောက်မီ အချိန်အတော်ကြာစဉ်ကတည်းက စခဲ့တာပဲဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့သားသမီးတွေအတွက် ထည့်ထားတဲ့ ခံစားမှုဘဏ်စာရင်းဟာ ဒီကလေး ၁၇ နှစ်ရောက်ကာမှ စတင်ခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ ကလေးမွေးစကတည်းက စတင်တာဖြစ်တယ်။ အများကတော့ ဆယ်ကျော်သက်တွေ ဒီလိုပြုမူတာကို ပုံမှန်ပါပဲလို့ ယူဆကြတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါ။ ဒါဟာ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့သဘာဝလို့ ယူဆတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အားလုံးဟာ ဒီလိုပုံစံပဲ။ သူတို့အသက်လေးရလာတဲ့အခါ ဒီလိုဖြစ်တာ လူငယ်တွေရဲ့ တော်လှန်တဲ့အပြုအမူကြောင့်ပဲလို့ လက်ခံကြတယ်။ ဒါကိုယုံရင်တော့ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် လှည့်စားလုပ်နေတာပဲ။ နောက်ပြီး သင်ဟာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုလုံးကို မမြင်ဘူး။

မိဘတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေ အများကြီးကို တွေ့ဖူးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိဘတွေက သူတို့အတွက် ခံစားမှုဘဏ်စာရင်းထဲမှာ ‘လျှံ’နေအောင် ထည့်ထားလို့ပါပဲ။ ဒီဘဏ်စာရင်းဟာ အပေါင်းဘက်မှာ အတော်လေးကိုရောက်ရှိနေတဲ့အတွက် သူတို့ ဆယ်ကျော်သက်

ဆောက်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လောက်ပဲထုတ်ထုတ် အပေါင်းဘက်မှာ ရှိနေဆဲပဲဖြစ်
 တယ်။ ဘယ်မိဘမဆို သူတို့ရဲ့ကလေးတွေ ဆယ်ကျော်သက်ကိုရောက်လာရှိကာ
 ကြီးကောင်ဝင်လာတဲ့အခါမှာ သို့မဟုတ် ပြဿနာတွေကြုံတွေ့တဲ့အခါတွေမှာ
 သူတို့ရဲ့ခံစားမှုဘာဏ်စာရင်းကနေ 'ထုတ်ယူမှု' တွေ ပြုလုပ်ကြရတာပါပဲ။
 ဘယ်ကယ်လို့ ဘာဏ်စာရင်းဟာ အပေါင်းဘက်မှာရှိနေပြီး ချွင်းချက်မရှိ ချစ်ခြင်း
 ဘာသာကို အခြေခံထားရင် ခုလိုပြဿနာတွေ မရှိနိုင်ပါဘူး။

ကျွန်တော်ဘဝမှာဆိုရင် အကြွင်းမဲ့အချစ်တွေကို ထည့်ထားတဲ့ သဘော
 ဘာများကို အခြေခံထားတဲ့အတွက် ကျွန်တော်သားတွေရဲ့ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်
 ဘာမှာ ကျွန်တော်ရဲ့ခံစားမှုဘာဏ်စာရင်းမှာ အသွင်းတွေပဲ စာရင်းပြနေတော့တယ်။
 ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဟာ မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသောလမ်း
 ဆီသို့ သွားနေရာမှာ ကျွန်တော်သားတွေနဲ့အတူ ကြီးမားတဲ့ စိတ်ခံစားမှုဘာဏ်
 စာရင်းတစ်ခုကို တည်ထောင်လိုက်နိုင်လို့ပါပဲ။ ဒါတောင် သူတို့အရွယ်ရောက်
 လာတဲ့အခါ ကျွန်တော်ဟာ သူတို့ရဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့အတူ အတွင်းရော အပြင်ပါ
 ညှိတ်ပါပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်တယ်။ ဒီအတွက် ခံစားမှုဘာဏ်စာရင်းက အထုတ်
 ဘာမလုပ်ရလေအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဒီအတွက် အထူး
 အလေးထားဆောင်ရွက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်အနေနဲ့ဆိုရင် သားသမီးမိဘဆက်ဆံရေးအတွက် အကြွင်းမဲ့
 အချစ်ကိုသာသုံးတယ်။ ဘယ်တော့မှ ကြွေးဟောင်းဆိုတာ မရှိဘူး။ ခုလည်း
 မရှိဘူး။ နောင်လည်း မရှိဘူး။ အလုပ်က အရေးပါတယ်ဆိုတာ သူတို့ကို
 ဘာနဲ့တော် ပြောထားတယ်။ မင်းတို့ဟာ အလုပ်ထက် အရေးပါတယ်။ သို့သော်
 အလုပ်ဟာ လိုအပ်ချက်တစ်ခု (အလုပ်က ထမင်းကျွေးတယ်)ဆိုတာ သူတို့ကို
 ညည်းထားစေရတယ်။ သူတို့ဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ပန်းတိုင်ဆိုတာကို နားလည်ထားအောင်
 ဆောင်ရွက်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ သူတို့လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ပါဝင်ပူးပေါင်း
 ဆောင်ရွက်ကာ နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေကြတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ
 အနီးတိုင်ဆီသို့ မိသားစုအနေနဲ့ တစ်ခုတစ်စည်းတည်း ဟန်ချက်ညီညီ ပန်းတိုင်
 ဆီသို့ သွားရောက်ကြပါတော့တယ်။

ကျွန်တော် နောက်သိထားတာက ကျွန်တော်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ခံယူချက်

သဘောထားတွေဟာ သူတို့အတွက် မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်
 သူတို့ကို နားလည်အောင် ရှင်းပြထားတယ်။ ကျွန်တော့်စံနောက်ကို သူတို့
 လိုက်စရာ မလိုပါဘူး။ သူတို့ရဲ့စံကို သူတို့ တည်ဆောက်ဖို့ပါ။ သူတို့ တန်ဖိုး
 ထားရာကို သူတို့ ရှာကြံဖို့ပါပဲ။ ဒီအတွက် ကျွန်တော် ကူညီပါတယ်။ သူတို့ထံ
 ဒီအတွက် တုံ့ပြန်မှုတွေရှိကြောင်း ရှင်းပြတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ ရွေးချယ်တဲ့
 ပတ်သက်ပြီး သူတို့သာ ခံစရာရှိရင်ခံပြီး စံစရာရှိရင် စံရပေမယ်။ ကျွန်တော်က
 သူတို့ရဲ့ရွေးချယ်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာဖြစ်ဖြစ် ခွင့်ပြုတယ်။ သူတို့ ဒီအပေါ်က
 ရလဒ်ကို သူတို့ ရိတ်သိမ်းရမယ်။ သို့မဟုတ် အလျော်ပေးချင်လည်း ပေးရမ
 ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်က ဘာမှ အဆုံးအဖြတ်မပေးဘူး။ ဒါဟာ ကျွန်တော်
 ဆက်ကာဆက်ကာ ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ဘဏ်စာရင်းမှာ အကြီးမားဆုံးသော
 စာရင်းထည့်သွင်းမှုပါပဲ။ ကျွန်တော် သူတို့ကို အမြဲတစေ သတိပေးနေတာက
 တော့ ကျွန်တော်ရဲ့အချစ်မှာ ဘာလိုအပ်ချက်မှမရှိဘူး။ သူတို့က ကျွန်တော့်ဆီက
 ဘာထောက်ခံချက်မှ မလိုဘူး။ ကျွန်တော် အမြဲပြောနေတယ်။ သူတို့အမှတ်
 ကောင်းသည်ဖြစ်စေ မကောင်းသည်ဖြစ်စေ ကျွန်တော်ရဲ့အချစ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။
 ကျွန်တော့်အချစ်ဟာ ဒီအတိုင်းပဲ။ ကျွန်တော့်မှာ ငွေကြေးမပြည့်စုံသော်လည်း
 သူတို့ကို အကောင်းဆုံး ကျောင်းအိပ်ကျောင်းစားကျောင်းမှာ ထားတယ်။ ဒါဟာ
 ကျွန်တော်ရဲ့ မေတ္တာနဲ့ စွန့်လွှတ်မှု ဖြစ်တယ်။ သူတို့ တော်ဖို့တတ်ဖို့ အမှတ်
 ကောင်းဖို့ ကျွန်တော်က ဒီကျောင်းမှာ စွန့်လွှတ်မှုတွေနဲ့ ထားပေးသော်လည်း
 သူတို့အမှတ်ကို ကျွန်တော် အကဲဖြတ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က သူတို့ကို
 အပြီးပြောထားတယ်။ သူတို့ကို ဒီကျောင်းမှာမထားဘဲ ပြန်နှုတ်တာမျိုးဖြစ်ခဲ့လျှင်
 သူတို့ တော်လို့ညှို့လို့နဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ ငွေကြေးမပြည့်စုံလို့ (ကျောင်းထားပေး
 ပိုက်ဆံမရှိလို့)ဆိုတဲ့ အချက်နဲ့သာ သက်ဆိုင်မှာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောထု
 ပြီးသားပါပဲ။

ဒါဆိုရင် သူတို့အမှတ်တွေတက်မလာဘူး။ ဒါမှမဟုတ် ထင်သလောက်
 သူတို့ခရီးမရောက်ရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်သားတွေနဲ့ပတ်သက်
 ပရိသတ်ကို ဆီမီနာတွေမှာ မေးလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းပဲဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့
 အဖြေဟာ ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ ကျွန်တော်က သူတို့ရဲ့အမှတ်ကို ဘယ်တုန်းက

စိတ်မပူဖူးဘူး။ အမှတ်တွေရဲ့အရေးပါပုံကို ကျွန်တော် သူတို့အား ပြောပြထားပြီးသားပါပဲ။

သူတို့အမှတ်ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာ သူတို့ရဲ့အလုပ်သာ ခြင်တယ်။ သူတို့ချည်းသာပါပဲ။ ကျွန်တော့်မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ သူတို့ကလိုအပ်တယ်ဆိုရင် သူတို့ကို ကူညီဖို့ပဲ။ ကျွန်တော့်အတိတ်ဖြစ်တဲ့ 'ဂရိတ်အေ' ကျောင်းသားဖြစ်ဖို့ဆန္ဒဟာ ကျွန်တော့်အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိခဲ့ဘယ်။ (ကျွန်တော် ဂရိတ်အေ မရခဲ့ဖူးပါ။) ယနေ့ ကျွန်တော့်သားတွေနဲ့ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ဒီပုံစံမျိုးနဲ့ ဘယ်လိုမှ သက်ရောက်မှုမရှိစေရပါဘူး။ ကျွန်တော် သူတို့ကို ပြောပြထားတယ်။ တကယ်တမ်းမှာ အမှတ်ဆိုတာ အနည်းငယ်သာ သက်ရောက်မှုရှိတာပါ။

ကျွန်တော်ရဲ့ဘဝရှေ့ပိုင်းမှာ အမှတ်တွေကိုသာ အဓိကထားခဲ့တဲ့အတွက် ကျွန်တော်ရဲ့အလုပ်ဝင်ကာစကာလတွေမှာ အတော်လေး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရုန်းကန်ခဲ့ရကြောင်း သူတို့ကို ပြောပြပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်တာကလည်း ကျွန်တော့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကြောင့်ပါပဲ။ အချို့မိဘတွေအတွက်တော့ အတော်ပင်ခဲမှာပဲ။ နောက် မှတ်သားထားဖို့က ကျွန်တော်က မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်သိမှားသောလမ်းဆီသို့ သွားနေတဲ့မိဘဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုပြဿနာတွေဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အလွယ်လေးပါပဲ။

ကလေးတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကလည်း ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်းပါတယ်။ တကယ်လို့ သူတို့ကို ဖိအားပေးပြီး မခိုင်းဘူးဆိုရင် သူတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်အင်အား တက်လာတယ်။ သူတို့ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ဘာတယ်။

သူလုပ်နေတာ သူ့အတွက်ပဲ။ မိဘတွေအတွက် မဟုတ်ဘူး။ စင်စစ် ဒီလိုဆောင်ရွက်ချက်ဟာ မိဘနဲ့ သူတို့ နှစ်ဦးနှစ်ဝ သဘောတူညီမှုရရှိကာ နန်းတိုင်ကို အတူချီတက်ကြတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ရရှိစေတယ်။

ကနဦးကတည်းက မိဘတည်ဆောက်ထားတဲ့ စိတ်ခံစားမှုဘဏ်စာရင်းဟာ ယနေ့မှာ အသီးအပွင့်တွေ ဝေဆာလာတယ်။ သားသမီးတွေဟာ ဒါကို မေတ္တာနဲ့တည်ဆောက်ထားမှန်း သဘောပေါက်တယ်။ အရောင်းအဝယ်သဘော

မျိုးမဟုတ်တာကို သိကြတယ်။ ဒီအတွက် နှလုံးသားထဲက နက်ရှိုင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ကြတယ်။ ဒီအတွက် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မေတ္တာတွေယုံကြည်မှုတွေနဲ့ တိုးပွားနေကြမှာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော့်သားတွေအတွက်တော့ သူတို့ဟာလည်း မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော လမ်းဆီသို့ ဆောင်ရွက်နေကြတာဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ နေ့စဉ် အခိုင်အမာပြုရေးသားမှုတွေကို ပြုလုပ်နေကြတဲ့အတွက် မိသားစုဆက်ဆံရေးတွေမှာ အကြီးအကျယ်အထောက်အကူဖြစ်တယ်။

ကဏ္ဍပြောင်းလဲခြင်း (Changing Roles)

လူမှုဆက်ဆံရေးတွေမှာ သတိမထားမိတဲ့အချက်ကတော့ သူတို့ရဲ့ အနေအထားပြောင်းလဲတာပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့သိကြတဲ့အတိုင်း ပြောင်းလဲခြင်းဆိုတာဟာ အမြဲတမ်း ထင်သာမြင်သာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ငန်းတွေမှာ ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် စီမံခန့်ခွဲမှုတွေဆိုတာရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါကို ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လူမှုဆက်ဆံရေးတွေမှာ အသုံးပြုခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မိသားစု မိဘနဲ့သားသမီး ဆက်ဆံရေး၊ အိမ်ထောင်-ဇနီးခင်ပွန်းဆက်ဆံရေး၊ ပြင်ပ-မိတ်ဆွေများအကြား ဆက်ဆံရေးတွေမှာ မသုံးကြဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ခပ်ငယ်ငယ်က အနေအထားကတစ်မျိုးပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ဆက်ဆံရေး ကြီးပြင်းလာကြတယ်။ ဒီအခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနေအထားတွေပြောင်းလဲတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲလာတဲ့အခါ အနေအထားသစ်ကို နားလည်ဆက်ဆံမှု မေ့လျော့နေကြတယ်။ ဒီအတွက် စိတ်မကောင်းစရာတွေ စိတ်ပျက်စရာတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာဖြစ်တယ်။

“ဆက်ဆံရေးဆိုတာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သို့မဟုတ် ဒီထက်ပိုတဲ့လူတွေဟာ အတူတကွ သွားလာလှုပ်ရှားကာ အတူအကျိုးဖြစ်ထွန်းကြတာပဲဖြစ်တယ်”

ဒီတော့ သူတို့ဟာ ပါဝင်သူများကို ပြောင်းလဲသွားတဲ့ အနေအထားကို လိုက်ကာ ပြောဆိုဆက်ဆံရမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့အလုပ်မှာ ဆိုပါစို့။ သင်ဟာ အလုပ်ဝင်ကာစမှာ အရည်အသွေး မပြည့်စုံသေးဘူး။ သိပ်လည်းနားမလည်သေးဘူး။ သင့်ကို တာဝန်အနည်းငယ်သာ

ပေးထားတယ်။ ပြောဆိုမှတ်သား အစီရင်ခံစာတွေရေးတာလောက်ပဲ လုပ်ရတာ တွေရှိတယ်။ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာသင်ယူတဲ့အတွက် နှလက်ထက် အရည်အသွေးတွေ မြင့်မားတိုးတက်လာတယ်။ ပညာဉာဏ်လည်း ပိုလာတယ်။ သင်ပြောင်းသွားပြီဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ ပိုပြီးတာဝန်ရှိလာတယ်။ အလုပ်ပိုများတဲ့ အနေအထားကို ရောက်လာတယ်။ သင်ဟာ ရာထူးတိုးလာမယ်။ ပိုပြီးတာဝန်တွေယူလာရတယ်။ သင့်ကို ပိုပြီးယုံကြည်စိတ်ချလာတယ်။ အစီရင်ခံ စာတွေချည်း ထိုင်ရေးနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။

ဝမ်းနည်းစရာကတော့ သင့်ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဝန်ထမ်းတွေအပြင် သင့်ရဲ့အထက်အရာရှိများပင်လျှင် သင့်အပေါ်မှာ မပြောင်းမလဲ အရင်က အနေ အထားမှာပဲရှိတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံကြတယ်။ သင်စိတ်ပျက်တာပေါ့။ နှစ်ဦးနှစ်ဝ အနေနဲ့ အသားကျနေတဲ့ ဒီလိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုများ ဖြစ်လာတော့တယ်။

သင့်ဘက်က လက်ခံတဲ့အပိုင်းမှာ သင့်ကို အရေးတယူမလုပ်ဘူး။ သင့်ရဲ့ကြီးထွားလာတဲ့လုပ်ရပ်တွေကို အသိအမှတ်မပြုကြသလို ခံစားရတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင့်ကို မှားယွင်းစွာ ဆက်ဆံနေတယ်လို့ ယူဆတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ဖက်က နောက်တစ်ဖက်ကို အပြစ်တင်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် သင့်ရဲ့ လတ်တလော အထက်အရာရှိနဲ့ သူ့အပေါ်ကလူတွေက သင့်ကို မပြောင်းလဲတဲ့ အနေအထားအတိုင်း ဆက်ဆံတယ်။ ဒီအတွက် သင့်မှာ အခက်အခဲများစွာ ရှိတယ်။ ဒီအခါ သင်ဟာ ရေကြည်ရာမြက်နုရာကို ပြောင်းဖို့ကြိုးစားတော့တယ်။

ဒီအခါ သင့်ရဲ့အထက်အရာရှိ သို့မဟုတ် သူဌေးက သင့်ကို ကျေးဇူး ကန်းတယ်။ သစ္စာမရှိဘူးလို့ ထင်မြင်ယူဆတော့တယ်။ သင့်ကို ကုမ္ပဏီက စားရိတ်စက အကုန်အကျခံပြီး သင်တန်းတွေပေးထားတယ်။ အခွင့်အရေးတွေ ပေးခဲ့လို့ သင်တိုးတက်တာဖြစ်တယ်။ မကြာခဏဆိုသလို သင့်ရဲ့အထက် အရာရှိက သင့်ကို ပြောင်းလဲသွားတဲ့ အခြေအနေမှာ မပြောင်းမလဲ နှိမ့်ချထား သကဲ့သို့ ဆက်ဆံနေတာကို ဝန်မခံကြတာကို တွေ့ရပေမယ်။ သင့်ရဲ့အထက် အရာရှိက သင့်ရဲ့ပြောင်းလဲတိုးတက်လာမှုကို လျစ်လျူရှုတယ်။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ တည်မြဲမှုကို ခြိမ်းခြောက်သလိုဖြစ်နေတာကြောင့်လည်းတစ်ကြောင်း ဖြစ်တယ်။ ဆိုပါစို့ - သင့်ရဲ့လက်အောက်ငယ်သားတစ်ယောက်ဟာ သင့်ရဲ့အရည်အချင်းကို

ရရှိလာတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ လုပ်စရာအလုပ်မရှိတော့ဘူး။ ဒီအခါ သင့်အနေနဲ့ ပိုပြီးမြင့်မားတဲ့ အရည်အသွေးကိုရဖို့ ကြိုးစားရတော့မှာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့မှ သင်ဟာ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ရာထူးကို တက်လှမ်းနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ သင့်ရဲ့လက်ထောက်ကို ရာထူးတိုးပေးမယ်။ သင့်ကိုလည်း ပိုမိုမြင့်မားသော အုပ်ချုပ်မှုရာထူးကို တိုးပေးမှာဖြစ်တယ်။

အောင်မြင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေအားလုံးဟာ ဒီပုံစံတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်အတိုင်း ဝန်ထမ်းများကို လေ့လာသင်ကြားတတ်မြောက် စေတယ်။ သူတို့ကို မြင့်မားပြီး စိန်ခေါ်နေတဲ့ ရာထူးတွေမှာ နေရာချပေးတယ်။ ဒီလိုအဖွဲ့အစည်းတွေမှာရှိတဲ့ သူတို့ရဲ့ဝန်ထမ်းတွေဟာ တာရှည်တည်မြဲပြီး သစ္စာရှိ တယ်။ အထက်မှာဖော်ပြတဲ့ အခြေအနေမျိုးကို သင်ရောက်ရှိခဲ့ရင် ပြောင်းလဲမှု အနေအထားနဲ့ သက်ဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍတွေကို နားလည်ရမယ်။ သင့်ရဲ့အထက် အရာရှိ ခြိမ်းခြောက်ခံရသလိုဖြစ်တဲ့ အနေအထားကို နားလည်သဘောပေါက်ရ မယ်။ သင့်အနေနဲ့တော့ ဘာမှများများစားစား လုပ်နိုင်မှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် အခြေအနေကို နားလည်တာဟာ သင် ပြဿနာကို အဖြေရှာဖို့အတွက် ပထမအဆင့်ဖြစ်တယ်။ ဒီစာအုပ်အနေနဲ့ သင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ နောက်အဆင့်တွေကို ပါဝင်ဆွေးနွေးထားခြင်းမရှိပါဘူး။ သို့သော် သင့်ရဲ့အနေ အထားပြောင်းလဲမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ကာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကျိုးရှိစေမှာဖြစ်တယ်။

လူမှုဆက်ဆံရေးတွေမှာလည်း ကဏ္ဍ(ရာထူးအဆင့်)တွေပြောင်းလဲ သွားတာတွေဟာ အင်မတန်အရေးပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုကို ကြိုးပမ်းနေကြတဲ့ လင်မယားတွေအတွက် အနေအထားတွေ ပြောင်းလဲတာဟာ အရေးကြီးတယ်။ အိမ်ထောင်သက်ရင့်လာတဲ့အခါတွေမှာ လင်မယားတွေရဲ့ အနေအထားတွေ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ အတူအလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေလည်း ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ် တယ်။ သူတို့ဟာ ဒါတွေကို သတိမထားမိတတ်ဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ ပြောင်းပြန် အနေအထားကိုတောင် ရောက်သွားတယ်။

အဖြစ်အပျက်အတော်များများမှာ အမျိုးသားက သူချစ်ခင်တဲ့ အမျိုးသမီး နောက်ကို လိုက်ကြတယ်။ အမျိုးသမီးကို ချစ်ကြောင်းကြိုက်ကြောင်း ပြောဆို

တယ်။ နောက် လက်ထပ်ဖို့ ခွင့်တောင်းတယ်။ အမျိုးသမီးဟာလည်း နောက်ဆုံး
 ကြွေသွားကာ လက်ခံလိုက်ပါတယ်။ အင်မတန်လှပါတယ်။ နောက် အချိန်
 ကြာလာတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့သိတဲ့အတိုင်း အခြေအနေတွေပြောင်းသွားတယ်။
 မိမိကို ချစ်ခင်ယုယခွဲတဲ့ ယောက်ျားရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို သူ မခံနိုင်ဘူး။ “သူ့ကို
 ဝေခွဲခွဲခွဲချင်တယ်။ ဒါဟာ အဓိက ‘ပြဿနာ’ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ ပထမ
 တော့ ခပ်တင်းတင်းပဲ။ ခံနိုင်ရည်ရှိသေးတယ်။ ကြာမြင့်လာတဲ့အခါမှ လွှဲလျှံမှု
 သွေးများလာတော့ အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ဆက်ဆံမှုနိယာမတွေ ပြောင်း
 သွားတယ်လေ။ အမျိုးသမီးဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ တစ်နည်း
 သာရှိတယ်။ ဒါက သူ့အနေနဲ့ ဒီဆက်ဆံမှုနိယာမတွေ ပြောင်းသွားတာကို
 ခံပုံစားမိဖို့ လိုတာပါပဲ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံရာမှာ အဆင့်အတန်းအခန်းကဏ္ဍ
 တွေ ပြောင်းလဲမှုများစွာရှိတယ်။ (ချစ်သူ၊ မိတ်ဆွေတွေအပါအဝင်) ဇနီးမောင်နှံ
 တွေဟာ အချိန်နဲ့လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲတဲ့ ဒီအနေအထားကို သုံးသပ်ဖို့ လိုတယ်။
 သက်ရှိအနေအထားကို မျက်ခြည်မပြတ် နားလည်ထားဖို့ လိုတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်တတ်တာက လင်နဲ့မယားမှာ တစ်ယောက်က
 ဦးဆောင်နေရာက အခြေအနေပြောင်းသွားတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က
 ဦးဆောင်သူဖြစ်လာတယ်။ အနေအထားပြောင်းလဲသွားတာမျိုးကို နောက်
 တစ်ယောက်က သဘောပေါက်ရမယ်။ မိမိရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ပြောင်းလဲသွားတာကို
 သက်ခံရပါမယ်။ လက်ရှိတာဝန်ရှိသူက ခေါင်းဆောင်အဖြစ် တာဝန်ယူနေစဉ်မှာ
 နောက်တစ်ယောက်က မိမိ မူလက တာဝန်ယူထားတာကို အမှတ်ရနေဆဲပဲ။
 ဒီအခါ ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းဟာ အချို့နေရာရဲ့ ဦးဆောင်မှုမှာ ပါဝင်ပတ်သက်
 သာတယ်။

တာဝန်ယူခဲ့သူ ခေါင်းဆောင်းဟောင်းဟာ အခြေအနေတွေကို ရိပ်စားမိ
 ခြင်းမရှိဘူး။ သူဟာ အခြားသူရဲ့ဦးဆောင်မှုကို သိစိတ်ကသော်လည်းကောင်း
 သို့တည်းမဟုတ် မသိစိတ်ကသော်လည်းကောင်း ငြင်းဆိုလိုက်တယ်။

ဒီတော့ ခေါင်းဆောင်လုပ်သူအပေါ် ဖိအားပေးမှုတွေ ပြုလာတယ်။
 တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တင်းမာမှုတွေဖြစ်တယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖ ဝိတ်ဆင်းရဲ

ရပါတယ်။

နောက်တစ်ဖက်မှာတော့ အမြဲတွေ့နေကျ အဖြစ်အပျက်တွေပါပဲ။

လက်ရှိအလုပ်လုပ်နေသူ သို့မဟုတ် အများအားဖြင့် ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ဟာ အိမ်ထောင်ကျကာစမှာ ဦးဆောင်တယ်။ နောက် ဇနီးက တဖြည်းဖြည်း အရည်အသွေးတွေ တိုးတက်လာကာ ဦးဆောင်မှုတွေ ပြုလာတယ်။

ဇနီးဖြစ်သူဟာ ဦးဆောင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိပေမယ့် သူဟာ ဒီလိုဦးဆောင်ဖို့ အလေ့အကျင့်တွေမရှိဘူး။ ဒီတော့ မိမိကိုယ်ကို မယုံမရဲဖြစ်နေ တယ်။ ဦးဆောင်ဖို့လုပ်ရတာကို ဖိအားပေးခြင်းခံရသလို ရှိနေတယ်။ ခင်ပွန်းက ဒါကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမရှိဘူး။ ဇနီးသည်ရဲ့ မဝံ့မရဲဖြစ်နေတာကို ဖြစ်တင်ရှုံ့ချတော့တယ်။ နောက်ထပ် ပိုဆိုးတာတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ပထမက ယောက်ျားက ခေါင်းဆောင်။ ယောင်နောက်ဆံထုံးပါသတဲ့။ သို့သော် နောက်ပိုင်းမှာ မိန်းမက နေရာရလာပြန်လေရော။ မိန်းမက ဦးဆောင်လာတယ် လေ။ အရေးပါတဲ့နေရာတွေမှာ သူက ပါဝင်လာတယ်။ မိန်းမဖြစ်သူက ဘာ ရယ်ညာရယ် နားမလည်သူတစ်ယောက်။ ယောက်ျားမာနကို ထိပါးတယ်ဆိုတာ သူ သဘောမပေါက်ဘူး။ သူဟာ ကြီးစားပြီး အလုပ်လုပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် နှစ်တွေသာကြာလာတယ်။ ယောက်ျားရဲ့ရှုံ့ချမှုကို ခံနေရတာပဲ အဖတ်တင်တယ်။ အလုပ်တွေ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြီးစားကာလုပ်ပါတယ်။ ယောက်ျားက ဘာတစ်ခုမှ အသိအမှတ်မပြုဘူး။

ဒီအခါ မိန်းမဟာ ယောက်ျားကို အပြစ်တင်လာတယ်။ သူတို့နှစ်ဦး ဆက်ဆံမှုဟာ ပျက်ပြားလာတော့တာပါပဲ။

“သူလေ...အိမ်မှာဘာမှမလုပ်ဘူး။ တီဗွီရှေ့မှာထိုင်နေတာနဲ့ ပြီးနေ တာပဲ။ ကျွန်မအလုပ်တွေလုပ်ရင် ဘာတစ်ခုမှ အကောင်းမပြောဘူး။” ဆိုတဲ့ စကားမျိုးတွေကို ကြားရတော့တာပါပဲ။

ယောက်ျားဘက်ကအမြင်ကလည်း တစ်မျိုးပဲ။ သူ့မိန်းမဟာ သူ့ကို အမြဲတစေ ဆူပူနေတယ်။ နားပူနားဆာလုပ်တယ်။ ဒီလိုမျိုးကို ဆက်လက် သည်းညည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူး။ အရင်တုန်းက လှပပြီး အင်မတန်ချစ်စရာ ကောင်းတဲ့ မိန်းကလေးပါပဲ။ သူ့စကားတွေဟာ သကာပျားလိုဖြစ်ခဲ့တယ်။

အောင်မြင်မှုအသိသို့.

တော့ သူ မိန်းမကို မုန်းတယ်။ သူ့မိန်းမစကားတစ်ခွန်း ပြောလိုက်ရင်
လောကကြီးကနေ ပျောက်ကွယ်သွားစေချင်တာပါပဲတဲ့။

ဒါဟာ ရှင်းနေတာပဲ။ တကယ်လို့ သူတို့သာ လက်ထပ်ခင်ထဲ
ဒီလိုဖြစ်နေရင် သူတို့ ဘယ်လက်ထပ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။ အရင်တုန်းက ချစ်ခင်တဲ့
ဘာလဲ။ ခုကျမှ ဘာလို့မုန်းရမလဲ။ သူတို့အနေနဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေ ပြောင်းလဲသွား
တာကို ရိပ်မိကြရဲ့လား။ မထင်ပါဘူး။ တကယ်လို့ သူတို့ဟာ ဒီလိုပြောင်းလဲလာ
တာကို သတိထားမိရင် ပြောင်းလဲမှုကို လက်ခံမှာပဲ။ ဒါဆိုရင် သူတို့ဟာ
ပြဿနာကို အခြားသောရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ကြမှာပါပဲ။

အပြောင်းအလဲတွေထဲမှာ အဆိုးရွားဆုံး ထိတိုက်တွေ့မှုကတော့ 'မိဘနဲ့
သားသမီး' ဆက်ဆံရေးပါပဲ။ အဲဒီမှာ သားသမီးတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ
ပြောင်းလဲလာတယ်။ ဒါကို မိဘက သတိမထားမိတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မိဘနဲ့
သားသမီး ဆက်ဆံရေးပြဿနာတွေဖြစ်လာတဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်းကို
ဆန်းစစ်ရင် ဒီလိုကဏ္ဍပြောင်းလဲမှုဟာ တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်
၍သော်လည်းကောင်း ပတ်သက်နေတာကို တွေ့ရပေမယ်။

သားသမီးတွေကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ သူတို့ဟာ မိဘတွေဆီက အကူ
အညီ သိပ်မလိုတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်လာနိုင်တယ်။ လုပ်လည်း
လုပ်တတ်လာတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲလာတာကို မိဘက လက်မခံနိုင်ဘူး။ ကလေး
တွေဟာ ပိုပြီးလုပ်တတ်နိုင်တတ်လာတဲ့အတွက် သူတို့ဟာ စိန်ခေါ်မှုတွေကို
ပိုပြီးလက်ခံလာကြတယ်။ မိဘတွေက သူတို့သားသမီးတွေကို အရင်ကလို
ကလေးလေးပဲလို့ သဘောထားတဲ့အတွက် ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေ တာဝန်ယူလာမှု
တွေကို သိပ်ကြီးလက်မခံနိုင်ကြဘူး။ သူတို့ဟာ သားသမီးတွေကို ကလေးတွေ
အဖြစ် သဘောထားဆက်ဆံရမယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ကလေးတွေကြီးပြင်းလာရင်
သူတို့ကို လူကြီးလိုဆက်ဆံပြီး လူကြီးတာဝန်မျိုးကို ပေးရပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ ကြီးပြင်းလာတော့ သူတို့ဟာ တာဝန်ယူတတ်လာ
တယ်။ တာဝန်ပြီးဆုံးအောင် ဆောင်ရွက်တတ်လာတဲ့အခါ သူတို့ကို လူကြီးလို
အသိအမှတ်ပြုတာကို သူတို့က ဆုလာဘ်လို့ ယူဆကြတာဖြစ်တယ်။

သူတို့ကိုအသိအမှတ်မပြုရင် သူတို့ဟာ အခိုင်းခံရသူ အလုပ်သမား

တွေ့လိုပဲ ခံစားရတယ်။ မကြိုက်ဘူးပေါ့။ ဒီတော့ အသိအမှတ်ပြုမခံရတာတွေ မကြိုက်တာတွေကို ထပ်မလုပ်တော့ဘူးပေါ့။ သူ ဆယ်ကျော်သက်ရောက်လာတဲ့ အခါ မြင်ကွင်းဟာ ဒီထက်ပိုပြီး ပြောင်းလဲလာတယ်။

မိဘတွေက သူ့ကို လုပ်တတ်ကိုင်တတ်တယ်လို့ ယူဆလာပြန်တော့ တယ်။ ဒီလိုအပြောင်းအလဲဖြစ်လာတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ တာဝန်မယူတတ်ကြဘူးဆိုပြီး မိဘတွေက အတင်းအဓမ္မ အပြစ်တင်လာတတ်တယ်။ ဘယ်နှိုင်းလဲ။ သူတို့ကို ဒီလိုအခြေအနေရောက်ရှိဖို့အတွက် ဘယ်သူမှလည်း သင်တန်းပို့ချထားတာမှ မရှိတာပဲ။ သူတို့လုပ်တာကိုင်တာ လွဲချော်တိုင်း အပြစ်တင်ခံရလေတော့ သူတို့ရဲ့သိက္ခာကို ထိခိုက်စေတာပေါ့။ မိဘတွေရဲ့ မျှော်လင့်ထားသလို မနေတတ်တဲ့အတွက် ဘေးကိုရောက်သွားတယ်။ မိဘနဲ့ဆက်သွယ်မှုတွေ ပြတ်တောက်သွားပါတော့တယ်။ ဆက်ဆံရေးကျသွားပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်တွေကို သူတို့မလုပ်ချင်တဲ့ အိမ်တွင်းကိစ္စတွေထဲ ခိုင်းတဲ့အခါ သူတို့ဟာ ပြောင်းပြန်လုပ်တတ်ကြတော့တယ်။ ဘာကြောင့် သူတို့ ဒီလိုလုပ်ကြတာလဲ။ သူတို့ မိဘကို စိတ်ဆင်းရဲစေချင်လို့လား။ သူတို့က ဒီလိုမျိုးကိစ္စတွေကို လုပ်တတ်တဲ့အရည်အသွေး မရှိလို့လား။ သူတို့လုပ်တာကို အသိအမှတ်မပြုလို့လား။ သူတို့ကို လူကြီးလိုမဆက်ဆံဘဲ ကလေးတစ်ယောက်ကို ခိုင်းသလိုခိုင်းကြလို့လား။ ကလေးတွေတော်လှန်တဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြောင်းရင်းအကြောင်းခံတွေ များစွာရှိတယ်။ မိဘအနေနဲ့ ရေတိုကိုကြည့်ပြီး ဖြေရှင်းနေရင်တော့ တကယ်တမ်း ပြဿနာအရင်းအမြစ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဖြေကတော့ ရှင်းနေပါတယ်။ သားသမီးတွေ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ မသိလိုက်မသိဖာသာပြုမှုတာတွေဟာ သူတို့ရဲ့မသိစိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်နေသလိုပါပဲ။ အဖြေဟာ မသိစိတ်ထဲမှာသာ ရှိပါတယ်။ မိဘနဲ့ သားသမီးဆက်ဆံရေးတွေမှာ သားသမီးရောမိဘပါ သူတို့အနေနဲ့ မတူညီတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ လှုပ်ရှားနေကြတယ်။

မိဘက သားသမီးတွေကို ဆရာလုပ်ချင်တယ်။ သင်တန်းနည်းလုပ်ချင်တယ်။ ဦးဆောင်သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ အကြံတွေ ပေးချင်တယ်။ အနီးထဲ ကြီးကြပ်ကြတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ မိဘနဲ့ သားသမီးကဏ္ဍတွေဟာ

ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားလေတယ်။

အဖေ့အမေတို့ဟာ သားသမီးနဲ့အတူလိုက်ကာ သူတို့ရဲ့အခြေအနေတွေဟာလည်း တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြောင်းလဲလာတယ်။ သူတို့ဟာ တတ်နိုင်သ၍ ခေါင်းစပ်ကာ တစ်ပြိုင်နက် အသိတွေကိုရတယ်။ အဖေကဦးဆောင်ပြီး အမေက အနီးကပ်စောင့်ရှောက်တာရှိတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အမေက ကျောင်းသူဖြစ်သွားကာ အဖေကလည်း အသက်ကြီးလာတော့ သားက တစ်လှည့်ပြန်ကြည့်ရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ခေတ်မီတိုးတက်တဲ့ ပညာရေးတွေကို ရတဲ့အခါ မိဘတွေကို သားသမီးက ကွန်ပျူတာလို ခေတ်မီပညာတွေကို သင်ကြားပေးရတာတွေရှိတယ်။ သို့သော် ငွေကြေးနဲ့ပတ်သက်လို့တော့ သားသမီးတွေဟာ မိဘကို မှီခိုရဆဲပါပဲ။

ဖခင်ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆောင်ရွက်မှုတွေမှာ မစွမ်းနိုင်တော့ပေမယ့် သူဟာ အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေးသမားတစ်ယောက်ပေ။ သူဟာ သူ့ရဲ့သားကို ဦးဆောင်နိုင်ပါသေးတယ်။

တစ်ဖက်က သမီးဆိုရင်လည်း အိမ်တွင်းမှုကိစ္စတွေကို အမေက သင်ပေးတာပဲပေါ့။ ဒါပေမယ့် အမေက သမီးထံမှ အိုင်တီပညာကို သင်ယူရတာတွေ မရှိဘယ်။ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို ဖဝါးလက်နှစ်လုံး ပခုံးလက်နှစ်သစ်ကနေ လူဖြစ်အောင် ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအရွယ်က ကလေးတွေဟာ မိဘတွေကို လုံးဝမှီခိုအားထားကြရပါတယ်။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကလေးငယ်ဟာ ကြီးထွားလာတယ်။ သူဟာ ရုပ်ပိုင်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာတွေ တတ်မြောက်လာတယ်။ အရည်အသွေးတွေ တိုးတက်လာတယ်။

မိဘတွေက ကလေးကို သင်ကြားပေးတယ်။

ဘယ်လိုစကားပြောမယ်။ ဘယ်လိုလမ်းလျှောက်မယ်။ အိမ်သာသွားတာကဘယ်လို စသဖြင့် သင်ပြတယ်။ ကကြီးခန္ဓေးကအစ စာရေးစာဖတ်တတ်ဖို့နဲ့ ဘစ်နှစ်သုံးလေးဂဏန်းတွေ ရေးတတ်ဖို့လည်း သင်ပေးတယ်။ သူတို့ရဲ့မူကြိုကျောင်းအကြိုဟာ မိဘတွေပဲဖြစ်တယ်။

အဲဒီအရွယ်မှာ မိဘကသင်ပြ၊ ကလေးကသင်ယူနဲ့ အဆင်ပြေနေတယ်။ အမေးအဖြန်းတွေ ဘာမှမရှိဘူး။ ဘာကိုမှလည်း မဆွေးနွေးကြဘူး။

ကလေးဟာ သူ့ရဲ့ သင်ယူရမယ့် ကဏ္ဍကို အကြွင်းမဲ့လက်ခံထားတယ်။ သူ့အတွက် အားလုံးဟာ အသစ်အဆန်းတွေချည်းပဲ မဟုတ်လား။ သူဟာ ဘာမှ ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်စွမ်းမှ မရှိသေးဘူး။ ဆီးသွားတာနဲ့ ဝမ်းသွားတာတွေကို သင်တယ်ဆိုတာကလည်း တခြားဘယ်နည်းလမ်းမှမရှိတာပဲ။

မိဘသင်ပြသမျှ လက်ခံရတာပဲပေါ့။

ကကြီးခွေးနဲ့ တစ်နှစ်သုံးလေး စတဲ့ သင်္ချာနံပါတ်တွေကို သင်ယူတာဟာလည်း ဘာအခက်အခဲမှလည်းရှိဘူး။ တဲ့တိုးသင်ယူရုံပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ စမှားတော့တာပဲ။ မိဘတွေဟာ တို့သာအသိဆုံးဆိုတဲ့ သဘောထားကို ဆုပ်ကိုင်သွားတော့တယ်။

ကလေးကြီးလာလေတဲ့အခါ သူ့အနေနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရည်အသွေးတွေ တိုးတက်လာသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးတွေလည်း တိုးတက်လာတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်လာတယ်။ ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာတတ်လာတယ်။ သို့သော် ဒါကို မိဘတွေက မသိဘူး။ အထူးသဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်လာမှုကို သတိမထားမိလိုက်ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါဟာ လက်ဆုပ်လက်ကိုင် မြင်တွေ့ရတာမှမဟုတ်ပဲ။

မိဘတွေဟာ ဒါကို လက်မခံကြဘူး။ မိမိပြောတာကို ကလေးက လက်ခံရမယ်လို့သာ စွဲမှတ်လျက်ရှိတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲတာကိုတော့ သူတို့ သတိပြုမိပါတယ်။ အဝတ်အစားနဲ့ ဖိနပ်အရွယ်တွေကြီးလာတာကိုတော့ အသစ်ဝယ်ပေး အစားထိုးပေးကြပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ စိတ်တွေဟာလည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတာပါပဲ။ ဒါကို သူတို့ သတိမပြုမိကြဘူး။ ဒီအတွက် သူတို့ အသိအမှတ်လည်းမပြုကြပါဘူး။

ကလေးအနေနဲ့ ကျောင်းစာတွေမှာ တိုးတက်မှုတွေ ပြလာတယ်။ သားလေး တော်လာတယ်၊ တတ်လာတယ်။ ဒါကိုတော့ မိဘတွေကအသိသားပဲ။

ဒါပေမယ့် ကလေးကတော့ ကျောင်းစာမှာသာ မဟုတ်ဘူး။ ပြင်ဆင်ဆက်ဆံရေးတွေမှာပါ မိမိကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ လိုလားတယ်။ ဒီကိစ္စဟာ အတော်လေး အဓိကကျတယ်။ ဒါကို မိဘတွေက နားမလည်ကြတာများတယ်။ သူတို့စိတ်တွေထဲမှာ ကလေးဟာ စာတွေပိုတတ်လာတယ်။ စာဆုပ်

ကြီးကြီးတွေ ဖတ်လာတယ်။ ခက်ခဲတဲ့သင်္ချာပုစ္ဆာတွေကိုလည်း ဖြေရှင်းတတ်လာတယ်။ ဒါကိုတော့ သူတို့ သဘောပေါက်တယ်။ သို့သော် ဒီထက်မပိုဘူး။ ပထမတော့ အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးဟာ လောကကြီးရဲ့ စိန်ခေါ်မှုကို မျက်စောင်းထိုးကာ ကြည့်နေတယ်။ သူတို့ဟာ ကျောင်းစာအပြင် အခြားနေရာမှာပါ အသိအမှတ်ပြုတာကို ခံလိုကြတယ်။ ဒါဟာ မိဘတွေအနေနဲ့ အဓိကနားမလည်တဲ့ အချက်တစ်ခုပါပဲ။ သူတို့က ကလေးဟာ တိုးတက်လာမှုတွေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တော်လာတတ်တာတွေကိုလည်း ရိပ်စားမိလာကြတယ်။ ကျောင်းမှာ အမှတ်တွေများများရလာတယ်။ စာကြီးပေးကြီးတွေ ဖတ်လာတယ်။

သို့သော် အခြားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်မှုတွေမှာ ဂရုတစိုက်ကြည့်ရှုဖို့ရာ ပျက်ကွက်ကြတယ်။

ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့ ဖော်ပြရရင်တော့ စည်းကမ်းပါပဲ။ ဒါဟာ အခြားသောအရာတွေထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ အဓိကပိုကျပါတယ်။ ကလေးတွေ ဘာတွေသင်ယူသင့်တယ်ဆိုတာဟာလည်း အရေးပါတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ပဲ။ ကလေးတွေဟာ (ဆယ်ကျော်သက်မတိုင်မီက) သင်ကြားရေးအတွက် မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ်ခွင့်မရှိပါဘူး။ လူကြီးတွေကသာ ဆုံးဖြတ်ကြတာဖြစ်တယ်။

အခန်းကဏ္ဍပြောင်းတဲ့အကြောင်းကို ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကလေးတွေဟာ ဆယ်ကျော်သက်ကာလရောက်လာတဲ့အခါ သူတို့အနေနဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးလာကာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေရရှိလာပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချလာနိုင်တယ်။ မိဘတွေကတော့ တစ်ဖက်တွေးပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ နားယွင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေလုပ်မိမှာကို စိုးရိမ်တယ်။

ကလေးဟာ ဒီအရွယ်မှာ နည်းနာခံသူနဲ့ နည်းပြသူ (coach-coachee) အဆင့်မှာ ရောက်နေပြီဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ အရင်က သင်ပေးသူ-သင်ယူသူ အဆင့်နဲ့ ဘာတွေကွာခြားပါသလဲ။ သင်ပေးသူ-သင်ယူသူ အဆင့်ကတော့ ငါသင်သမျှ နင်လက်ခံ ဆိုတာမျိုးပဲဖြစ်တယ်။ နည်းပြသူကတော့ 'ငါ မင်းရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို စဉ်းစားချင့်ချိန်ကာ ထောက်ပြမယ်။ မင်းဖြုတ်ပြင်ပြီး ဆက်လုပ်' ဆိုတာမျိုးပါပဲ။ စာမေးပွဲပဲစစ်စစ်၊ အားကစားပဲလုပ်လုပ်၊ လူတွေပဲရှိရှိ ဒီပုံစံကိုပြပေးတာပဲ။

နည်းပြသူဟာ တော်ရတတ်ရမယ်။ သူ့အလုပ်ကိုသူ ကျွမ်းကျင်ရမယ်။ တကယ်လို့ ပြဿနာကို သူ မဖြေရှင်းနိုင်လျှင် သင်ယူသူကိုပါ လက်တွဲခေါ်ပြီး အဖြေရှာဖို့ ကြိုးစားကြမှာဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ မိဘတွေ မလိုက်နိုင်ကြဘူး။ သူတို့ အပြင်ရောက်သွားကြပါတယ်။

သူတို့မှာ ဒီအတွက် ဘာမှပြင်ဆင်ထားခြင်းမရှိဘူး။ သူတို့တစ်တွေဟာ ဆရာအနေနဲ့ အဆင်ပြေပေမယ့် နည်းပြတော့ဖြစ်မလာကြဘူး။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကျောင်းသင်ဘာသာရပ်တွေမှာလည်း ဆရာမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီအတွက် ကျောင်ဆရာထံမှာ ဒါမှမဟုတ် ကျူရှင်ဆရာထံမှာ ထားခဲ့ရတယ်။ တစ်ဖက်က သားသမီးတွေရဲ့ ရှေ့ဆက်ရမယ့် ခရီးလမ်းကြောင်းအတွက်ကော။ ဒီနေရာမှာတော့ မိဘတွေဟာ အတော်ဆုံးအတတ်ဆုံး အကျွမ်းကျင်ဆုံးလို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကိုနည်းပြနိုင်ခြင်း မဟုတ်သူအနေနဲ့ ဦးဆောင်မှုဘယ်လိုပြုနိုင်မှာလဲ။

ကလေးက မိဘဝင်ရောက်စွက်ဖက်တာကို သဘောမကျဘူး။ သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင်သတင်းရယူနိုင်တဲ့ နေရာများစွာရှိပါသေးတယ်။ ဒါတွေကတော့ မိတ်ဆွေတွေ၊ တီဗီ၊ အင်တာနက်နဲ့ မိဘတွေကို စိန်ခေါ်စရာ အိုင်ဒီယာများစွာ ရှိတယ်။ သူတို့ဟာ မိဘတွေနဲ့ အတွေးတွေမတူကြဘူး။

အကောင်းဆုံးကတော့ နည်းပြသူနဲ့ နည်းပြခံသူ နှစ်ဦးသားအတူတကွ အဖြေရှာခြင်းပါပဲ။ နည်းပြက သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ကလေးရဲ့အကျိုးအတွက် လမ်းညွှန်ပြသမှာဖြစ်တယ်။ မိဘအနေနဲ့ နည်းပြဖြစ်ချင်ရင်တော့ ကလေးကြီးထွားလာတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခေတ်မီသဘောတရားများနဲ့ သတင်းအချက်အလက်များကို သင်ယူလေ့လာမှုတွေ ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။

ဥပမာ- ဖခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကလေးရဲ့ချစ်သူကြင်ဖော် ရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့နေရာမှာ 'နည်းပြ' အနေနဲ့ ဆောင်ရွက်လိုရင် မိဘဟာ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့အပြုအမူကို ကောင်းကောင်းသိထားရမယ်။ သူတို့အနေနဲ့ သူတို့မျိုးဆက်မှာ ဘာတွေလုပ်ဆောင်နေလဲ (ဘာတွေစိတ်ဝင်စားလဲ) ဆိုတာကို သိထားရမယ်။ ကလေးတွေ ဘယ်ကိုသွားတာလဲ၊ ဘယ်သူတွေနဲ့ သွားတာလဲ၊ စတာတွေကို သိထားရမယ်။ ဘယ်နေရာတွေက အန္တရာယ်ကင်းပြီး ဘယ်နေရာတွေက သင့်တော်တယ်ဆိုတာကိုလည်း နားလည်ထားရမယ်။ ဒီလိုနေရာတွေဟာ

အလကားပဲဆိုပြီး ပစ်ပယ်ထားလို့တော့မရဘူး။

မိဘဟာ ဒါတွေအားလုံးကို သိထားမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် သူက မသိတာတွေကို ပြောပြရမယ်။ သူလုပ်ချင်တာတွေရဲ့ ယေဘုယျသဘော တရားကိုလည်း ကလေးကို နားလည်အောင်ပြောပြသင့်တယ်။ ဒီအခါ ကလေး ကလည်း လက်ခံမှာပါ။ လူကြီးဟာ ကလေးထက်တော့ ပိုသိတာကို အများ နားလည်ပါတယ်။

အထက်ပါ ချစ်သူနဲ့တွေ့ကြတဲ့ကိစ္စတွေကို လူကြီးက နားလည်အောင် ပြောပြရမယ်။ သူတို့တွေ့တဲ့နေရာတွေဟာ ယေဘုယျယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ နေရာတွေ မဖြစ်စေပါနဲ့။ အချို့နေရာတွေမှာ မူးယစ်ဆေးနဲ့ ဆက်နွယ်လျက်ရှိတာ ကို သိစေပါ။ ပထမဦးဆုံးချစ်သူနဲ့ တွေ့ဆုံရာနေရာဟာ သင့်တော်တဲ့နေရာ ဖြစ်မဖြစ် ကလေးနဲ့ဆွေးနွေးပြီး ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ ဒါဟာ သူရွေးတာပဲ ဖြစ်ပါစေ။ မိဘက အဆုံးအဖြတ်မပေးပါနဲ့။

ဒီတော့ အထက်ပါပုံစံဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါ နည်းပြသူနဲ့ နည်းပြခံသူ နှစ်ဦး နှစ်ဝ နားလည်မှုအပြည့်အဝရှိရမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လေးစားမှုရှိရ မယ်။ နှစ်ဦးစလုံးဟာ ဦးတည်ချက်တစ်ခုတည်းကိုသာ ဦးတည်နေရမှာဖြစ် တယ်။ မိဘတွေနဲ့ကလေးဟာ အတူတကွဆောင်ရွက်ရမယ့် ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စပါပဲ။ တကယ်လို့ မိဘတွေဟာ သူ့ရဲ့(EBB)ထဲမှာ အပိုအလျှံ မထည့်ထားရင် မိဘတွေအတွက် နည်းပြဖြစ်လာဖို့ အခွင့်အရေးရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

မိဘနဲ့ကလေးအကြား ဒီခံယူချက်သဘောတရားဟာ ရှင်းရှင်းလင်း လင်းရှိရမှာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ယုံကြည်ချက်အပြည့်အဝရှိပြီး သဘော တူညီတဲ့ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးတတ်တဲ့စိတ်တွေကို ထားတယ်ဆိုရင် နည်းပြသူနဲ့ နည်းပြခံသူ နှစ်ဦးနှစ်ဝရဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ များသောအားဖြင့် အင်မတန်ပျော်စရာ ကောင်းမှာဖြစ်တယ်။

ယေဘုယျသဘောတရားအရ နည်းပြသူဟာ သဘောတရားကို ပြော ကြားကာ သင်ပေးတဲ့နေရာအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ပြီး နည်းပြခံသူဟာ ဒီပွဲကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆင်နွှဲသူဖြစ်ရပေတယ်။ ဒီလိုကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆင်နွှဲတဲ့အတွက် ပြောင်းလဲခြင်းကို ကိုယ်တိုင်ရင်ဆိုင်ကာ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ရ

မှာဖြစ်တယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ နည်းပြခံသူဟာ တစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ နည်းပြကို ယုံကြည်မှုရှိရပြီး ပွင့်လင်းတဲ့စိတ်ထားကို ထားရှိရမှာဖြစ်တယ်။

ဆယ်ကျော်သက်လေးကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ နောက်အရွယ်ရောက်တဲ့ အထိ လူကြီးနဲ့မိဘဆက်ဆံရေးဟာ ဆရာနဲ့တပည့် (mentor-mentoree) ဆက်ဆံရေးအနေနဲ့ ပိုပြီးသင့်တော်လာတဲ့သဘောကို ဆောင်လာပေမယ်။

ဆရာတပည့်ဆက်ဆံရေးဟာ နည်းပြ-နည်းပြခံသူ ဆက်ဆံရေးနဲ့ အနည်းငယ်တော့ ကွဲပြားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဆရာသမား သို့မဟုတ် ဝုရဆိုတဲ့ (mentor) ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပြိုင်ပွဲမဝင်ခင်မှာ သူတို့ယ်တိုင်က ဒီလိုပွဲတွေကို ဆင်နွှဲဖူးသူဖြစ်ရတယ်။ ဆရာဟာ သူ့ရဲ့ရှေးကအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ သူ့ရဲ့အမြင်တွေကို ပေါင်းစပ်ကာ ဘဝအတွက် ကောင်းတဲ့အကြံဉာဏ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သူဖြစ်ရမယ်။

ဆရာက သူညွှန်ပြတဲ့ခရီးကို သူ ကောင်းကောင်းနားလည်ထားပြီး အတွေ့အကြုံရှိသူဖြစ်ရပါတယ်။ တပည့်က ဆရာပြောတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို လိုက်နာတယ်။ သူဟာ ဆရာလိုပဲ အောင်မြင်ချင်တယ်။ ဆရာတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကျွမ်းကျင်တဲ့ နယ်ပယ်တစ်ခုစီမှာ အောင်မြင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဆရာတွေသင်ပေးတာဟာ အကြံပေးတာမျိုးဖြစ်ပြီး နည်းပြလို နောက်ထု နေလိုက်ပြီး သင်ပြနေတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ဆရာနဲ့တပည့်တွေမှာ တူညီတဲ့ပန်းတိုင် ရှိဖို့မလိုဘူး။ ဆရာတပည့်သင်ကြားမှုဟာ အဝေထိန်းစနစ်သင်ကြားမှုနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။

လူငယ်တွေဟာ လူလတ်ပိုင်းကို ကူးပြောင်းလာတဲ့အခါ သူတို့အနေနဲ့ မိဘတွေကို ဆရာအနေနဲ့ အကြံဉာဏ်တောင်းကြတာ မထူးဆန်းလှဘူး။ လုပ်ငန်းမှာ ပြဿနာတွေရှိလာရင် သားက အဖေကို အကူအညီတောင်းတယ်။ ကိုယ်ခံဆောင်ထားတဲ့ သမီးတွေဟာ များသောအားဖြင့် မိခင်ကို ဖုန်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အကြံဉာဏ်တောင်းတတ်ပါတယ်။ ကလေးရလာရင်လည်း အမေကို ဆရာတင်ကြပါတယ်။

လူငယ်တွေ လုံးဝအရွယ်ရောက်လာတဲ့ခါ ကိုယ့်အလုပ်အကိုင်နဲ့ကိုယ် ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာတော့ မိဘသားသမီးဆက်ဆံရေးဟာ တန်းတူဖြစ်လာတယ်။

သူတို့သိထားတာတွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆွေးနွေးလာကြတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဝမှာ ဗဟုသုတပြည့်စုံလာကြပြီး နားလည်မှုရှိလာကြတယ်။

တကယ်လို့ မိဘတွေဟာ အသက်ကြီးလာတယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ အမြဲတစေ ဆရာနေရာမှာနေပြီး သူကျွမ်းကျင်ရာနေရာတွေမှာ နည်းပြအဖြစ် လည်း ဆောင်ရွက်တယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ မိဘတွေဟာလည်း အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ရင့်ကျက်လာတယ်။ သို့ရာတွင် အချို့နေရာတွေမှာ သူဟာ သားသမီးတွေကို လွှဲပြောင်းပေးလိုက်ရပြီး သူက တစ်ဖန် အကူအညီတွေကို သားသမီးတွေဆီက ရယူတာတွေရှိလာတယ်။

ယနေ့မှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ များစွာဖြစ်လာတယ်။ အိမ်တွင်းမှာ တက္ကနို လိုဂျီတွေ ဝင်ရောက်လာတယ်။ အလုပ်မှာလည်း ဝင်လာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အတွက် ဖျော်ဖြေရေးတွေကအစ ပြောင်းလဲလို့လာတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲ ဘိုးတက်လာတာတွေကို မိဘတွေက လိုက်မမီပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ မိဘတွေဟာ သူတို့ရဲ့အခန်းကဏ္ဍပြောင်းလဲသွားတာကို နားလည်ရပေမယ်။ သူတို့ဟာ သား သမီးတွေဆီကနေ သင်ယူနေရတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ မြေးတွေဆီကနေ သင်ယူကြရတယ်။ ယနေ့ဘိုးတက်လာတဲ့ အင်တာနက်၊ လက်ကိုင်ဖုန်းများနဲ့ အီး-ဘဏ်စနစ်တွေဟာ ဘာမှမခက်ခဲလှပါဘူး။ မိဘတွေကသင်ယူရင် အလွယ် လေးပါပဲ။ အထူးသဖြင့် မျိုးဆက်သစ်တွေဆီက သင်ယူရတာ လွယ်ကူလှ ပါတယ်။

အချို့မျိုးဆက်ဟောင်းတွေဖြစ်တဲ့ ဘိုးဘွားမိဘတွေဟာ မျိုးဆက်သစ် တွေဆီ တက္ကနိုလိုဂျီအသစ်ကိုသင်ယူဖို့ ဝန်လေးကြတယ်။ သူတို့ဟာ ခေတ်မီ တက္ကနိုလိုဂျီတွေ မတတ်ကြတော့ဘူး။ အသက်နဲ့အမျှ ပညာဉာဏ်ကြီးလာတယ် ဆိုသော်လည်း စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ရှာ နေထိုင်ခြင်းတို့မှသာလျှင် ဘိုးတက်လာမှာဖြစ်တယ်။ များသောအားဖြင့် မိဘတွေဟာ မျိုးဆက်သစ်တွေဆီကသင်ယူဖို့ ငြင်းဆန်ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘဝဟာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ကြရတယ်။

ဒီလိုနဲ့ လူကြီးတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ တစ်ပိုင်း တစ်စ သို့မဟုတ် အပြည့်အဝစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ သူ့ကိုသာပြန်

ကြည့်နေရတဲ့ အခြေအနေကိုရောက်ရှိကာ လုံးပါးပါးရပြန်တယ်။ သို့သော် ရှေးအခါကတည်းက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှုတွေလွဲနေကြ တာမျိုးတွေရှိခဲ့တယ်။ သူတို့ရဲ့ဆက်ဆံရေး မကောင်းမွန်ခဲ့တာတွေဟာ နောက်ပိုင်း ပတ်သက်မှုတွေမရှိပါဘူး။ အိမ်မှာရှိနေတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘတွေဟာ ပါဝင် ပတ်သက်မှုတွေရှိရင်တောင် သူတို့ဟာ မေတ္တာရှေ့ရှုကာ ချစ်ခင်လျက်နေကြမှာ ပါပဲ။

ယျော့ဘုယျော့ပြောရရင်တော့ မိဘတွေ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့အခါ တွေမှာ သူကိုယ်တိုင်က ကျောင်းသားဖြစ်လာတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ချိန်က ကလေး ယခုလူကြီးဖြစ်လာသူက နည်းပြဆရာအနေနဲ့ပြသတာကို ခံလာရတယ်။ လူကြီးဖြစ်လာတဲ့ကလေးဟာ ယခုအခါမှာ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေရှိလာတာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ လူကြီးဟာ သူ့ရဲ့ကလေးကို အဲဒီလို အခွင့်အရေး ပေးလိုက်ရင်တော့ ကလေးရဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အသိအမှတ်ပြုရာရောက်ပြီး ကလေး လုပ်ကိုင်တာတွေကို အပြည့်အဝယုံကြည်မှုတွေ ရှိလာတာပါပဲ။ ဒါဟာ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေနဲ့ ကဏ္ဍပြောင်းလဲမှုကို လက်ခံလိုက်တာပဲဖြစ်တယ်။

ဒီလိုလက်ခံခြင်းဖြင့် လူကြီးဖြစ်လာသူဟာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုပိုရှိ လာပြီး သူ့ရဲ့ဘဝကို လူကြီးတွေဆီက သဘောတူညီချက် ယူစရာမလိုတော့ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်လာမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ သင်မပါဘူးလို့ ထင်နေမှာပဲ။ တကယ်တော့ အားလုံးပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ မသိစိတ်ထဲမှာ ပုံစံချထားတာတွေရှိတယ်။ အရွယ်ရောက်သူတိုင်းဟာ မိဘတွေရဲ့အသိအမှတ်ပြု မှုကို လိုချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ ဒါတွေကို ကိုယ်တိုင်သတိမပြုမိကြပေမယ့် ဘဝခရီးမှာဖြစ်နေတဲ့ မိဘနဲ့သားသမီး ဆက်ဆံရေးတွေမှာ သက်ရောက်မှုတွေ ရှိတယ်။ မသိစိတ်မှာ ပုံစံချထားမှုဟာ အင်မတန်ထိရောက်တဲ့အတွက် ကျွန်တော် တို့ ဘယ်လောက်အသက်တွေကြီးလာလာ ဒီပုံစံကနေ ထွက်သွားလို့မရဘူး။ သို့သော် တကယ်လို့ အခန်းကဏ္ဍပြောင်းလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ သူလည်း ပြောင်းသွားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သာမန်အားဖြင့် မိဘနဲ့သားသမီးကဏ္ဍ ပြောင်းလဲမှုတွေကို သတိထား မိတာတွေ အများကြီးတွေ့ရပါတယ်။ သို့သော် ဒီထက်ပိုပြီးကောင်းအောင် လုပ်လို့

အောင်မြင်မှုဆီသို့

ရပါတယ်။ သဘောတရားကို သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ရင်တော့ အောင်မြင်စရာ တွေရှိပါတယ်။

မှန်ထဲပြန်ကြည့်

ကျွန်တော်တို့ရဲ့မသိစိတ်ဟာ သိစိတ်ကမ္ဘာက နားလည်လက်ခံဖို့ရာ ခက်ခဲတဲ့အရာများကို ပြုလုပ်လေ့ရှိတယ်။ အဲဒီထဲက ယူဆချက်တစ်ခုကတော့ မှန်ကြည့်ခြင်း သဘောတရားပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ မကြာခဏဆိုသလို မှန်ကြည့်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်က အနီးကပ်နေသူတွေကလည်း ကျွန်တော်တို့ကို မှန်လိုပဲကြည့်တတ်ကြတယ်။ များသောအားဖြင့် ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ကြောက်ရွံ့တဲ့အခါတွေနဲ့ ပုံစံကျနေတဲ့အခါတွေမှာ ဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံး ဥပမာတစ်ခုတော့ မိမိတို့ဟာ မိမိကိုယ်ကိုမချစ်တဲ့ သဘောသဘာဝပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အသိစိတ်ကတော့ လုပ်နေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ့် ဖျက်ဆီးနေတယ်လို့ သိနေတယ်။ ဥပမာ- အချိန်တာရှည်စွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အစားအသောက်မဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်တာ တွေပေါ့။ ဒါဟာ မကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်မှန်း သိကြပါတယ်။ မသိစိတ်က ဒီလိုလုပ်တာဟာ မိမိတို့အနေနဲ့ မိမိရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကို ဂရုမစိုက်ရာကျကြောင်း သိနေတယ်။ ဒါဟာလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပရိဂရုမပြုလုပ်ထားတဲ့ မသိစိတ် ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါပဲ။

မှန်ကြည့်ခြင်းဆိုရာမှာ မိမိရဲ့မသိစိတ်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတင်းတွေ ပို့နေတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မချစ်တဲ့အကြောင်းတွေ ဂရုမစိုက်တဲ့အကြောင်းတွေ ကို သတင်းပို့တာဖြစ်တယ်။ ဒီအခါ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ အနီးကပ်ရှိတဲ့သူတွေ ကို ချစ်တဲ့သူတွေ ဇနီးမယားသမီးသားတွေက သိတယ်။ သူတို့ဟာ မသိစိတ် ကပေးပို့တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ရတယ်။ ဒီတော့ သူတို့အနေနဲ့ အခြားမစဉ်းစားနိုင်တော့ပဲ သင့်ကိုမချစ်တော့တဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာတော့တာပါပဲ။ အခါ ချစ်သူက မိမိကို တမင်တကာ အပြစ်ရှာမှန်းသွားတယ်လို့ ထင်လာတော့ တာပေါ့။ တကယ်တော့ သတင်းပို့တာက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲမဟုတ်လား။ သူတို့ ကို သင့်ရဲ့ပုံရိပ်ကို မှန်ပြင်ထဲမှာ သင်မြင်သလို မြင်နေတာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့

သင်ခံစားမယ် စိတ်လှုပ်ရှားမယ် ဆိုရင် သင်နဲ့အနီးကပ်ရှိသူ ချစ်သူခင်သူတွေဟာ လည်း သင်မြင်သလို သင့်ကိုမြင်မယ်။ သင်ချစ်တာတွေ ယုံကြည်တာတွေ အလေးထားတာတွေ အားလုံးဟာ ဒီအတိုင်းပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကမ္ဘာကြီးမှာ မိမိကိုယ်ကို မလုံလောက်တဲ့ အချစ်နဲ့ချစ်ကြတာကို ဆက်ကာဆက်ကာ သက်သေပြလျက်ရှိတယ်။ ဥပမာ အနေနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဆိုပါတော့။ ဆေးလိပ်သောက်တာ မုန်းစရာကောင်းပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုပဲဆိုတာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး သိကြပါတယ်။

ဒီတော့ အဲဒါကို သင်သိပြီးတော့ သင်ဆေးလိပ်ဆက်သောက်နေသေးတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် အန္တရာယ်ပြုနေတာပဲ။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်ရင် ဘယ်သူကမှ မိမိကိုယ်မိမိ အန္တရာယ်မပြုလိုဘူး။ သင်လည်း ကျန်းမာရေးကောင်းချင်တဲ့အကြောင်းကို ပြောနေဆိုနေတာပဲ မဟုတ်ပါလား။ သို့သော် သင်က သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို ပြောင်းပြန်သတင်းပို့လိုက်တယ်။ စိတ်မကောင်းစရာကောင်းတာကတော့ ဒီသတင်းစကားဟာ သင်မသိသော်လည်း အင်မတန် အင်အားကြီးမားလှပါတယ်။ သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေဟာ ဒီသတင်းစကားတွေကို လက်ခံရရှိပြီး သူတို့ဟာ အဲဒီပုံစံအတိုင်းပဲ ပြုမူကြတာဖြစ်တယ်။

အခြားတစ်ဖက်ကကြည့်ရင် သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် တကယ်တမ်း ချစ်တယ်ဆိုပါက သင်ဟာ သင့်ကိုသင် ဂရုစိုက်အလေးထားမယ်။ ဒီအသင်မသိပါပဲလျက် သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကလူများဟာ သင့်ကို ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ် ထင်လာမယ်။ သင့်ကို ချစ်ခင်လာကြမှာဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ကြိမ် သင့်ရဲ့ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် သားသမီး သို့မဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်တဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးပါ။ သင် ဘာကြောင့် ဒီလိုစိတ်ဆိုးရတာလဲ၊ ဘာတွေကို မကျေမနပ်ဖြစ်ရတာလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လောက် လေးစားမှုရှိလဲ။ သင့်ကိုယ်သင် ချစ်ခင်မှုတကယ်ပဲရှိလားဆိုတာကို ပထမအနေနဲ့ စဉ်းစားရပါမယ်။ သင့်ကိုယ်သင် တကယ်တမ်းမချစ်ဘူးဆိုရင် အခြားသူတွေလည်း ဒီလိုပဲပြုမူကြမှာပေါ့။

သင့်ကိုယ်သင် တကယ်ပဲချစ်လား၊ တကယ်ပဲချစ်ရင် တကယ်ပဲ အဲဒီ ပုံစံအတိုင်း ပြုမူပါသလား။ သင်မသေချာဘူးဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့ချစ်သူခင်သူတွေ က သင့်ကို ဘယ်လောက်ချစ်ပါသလဲဆိုတာကို သတိထားကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ မိမိအပေါ်မှာ မိမိထားရှိတဲ့ သဘောထားရဲ့ မှန်ရိပ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ တကယ့် သင်ရဲ့ကြေးမုံမှန်ရိပ်ပဲ ဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ဆက်ဆံရေးတွေ မပြေမလည်ဖြစ်နေပါက သင် ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲမှုတွေ ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။ အခြားသူတွေကို ပြောင်းလဲ အောင်လုပ်တာ အလကားပါပဲ။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို ချစ်အောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ သင့်ကိုယ်သင် အချစ်တွေပိုကာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်မှာရှိတဲ့ ပရိုဂရမ်ကို ပြောင်းလိုက်ပါ။ ဒီအခါ ဝန်းကျင်ကလူတွေ ပြောင်းလဲလာကြမယ်။

ဒီတော့ သင်ဟာ မသိစိတ်ဖြင့် ကြိုးပမ်းမှုမလိုပဲ အောင်မြင်တဲ့လမ်း ဆီသို့ဆိုတဲ့ ပုံစံကို လိုက်နာပါက သင်လိုတာကိုရရှိကာ အလွယ်တကူ အဆင်ပြေ သွားမှာဖြစ်တယ်။



အခန်း(၉)

ငွေအပေါ်သဘောထား

MIND YOUR MONEY

ငွေကြေးဆိုတာ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ထိပ်ဆုံးကရှိတဲ့ အရာတွေထဲက ဘက်စုံဖြစ်တယ်။ အဘာရာဟင်မတ်စလိုက သူ့ရဲ့ကျော်ကြားတဲ့ “ငယ်စဉ်ကြီး ခိုက် အဆင့်အတိုင်းလိုအပ်ချက်” (Hierarchy of Needs) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲ မှာ စီးပွားရေးလုံခြုံမှုဟာ ငွေကြေးနဲ့ တိုက်ရိုက်အချိုးကျ ဆက်နွယ်လျက် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ စင်စစ်မှာ လူအတော်များများဟာ ငွေကြေးလုံခြုံမှုအနေ နဲ့ ကြည့်ရင် မလုံခြုံပါဘူး။ သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ငွေအမြဲရောက်နေတယ်။ သူတို့ ဟာ ငွေကို အဓိကထားနေတဲ့အတွက် အခြားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ အဆင် မပြေဘူး။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာလည်း ဒီပုံစံနဲ့ သိပ်မတိမ်းမယ်မ်း မလုံခြုံပြောရင် သိပ်တော့မဆိုးပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဒီလိုပြောခံရတာကို မကြိုက် ပြောဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အသားကျနေတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲ မှာ ဒီပုံစံကိုရောက်နေတာပါပဲ။

အတွေ့အကြုံအရပြောရရင် ဒီစာအုပ်ဖတ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်စာဖတ် သူတွေအားလုံးမှာလည်း ဘယ်နေရာမှာမဆို ဆုံးဖြတ်ရာမှာ ငွေဟာ အဓိကကျ တဲ့အခန်းက ပါဝင်တယ်ဆိုတာ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ရှိပါတယ်။ အလုပ်ခွင်မှာ ငွေ အိမ်မှာလည်း ငွေ၊ ယုတ်စွအဆုံး နှလုံးသားရေးရာမှာလည်း ငွေပါတာကို ပြောရပါတယ်။ သို့သော် အချို့ကတော့ ငွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မကျေမလည်တာ တွေရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့မသိစိတ်က ပရိုဂရမ်နဲ့ သူတို့အသိ စွန့်ကျင်နေလို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ အရင်အခန်းက ဖော်ပြထားသလိုပဲ။ တကယ်တော့ ဒီပရိုဂရမ်ဟာ မိမိတို့ဆီမှာဖြစ်နေတဲ့ ငွေကြေးအခြေအနေနဲ့ နှစ်ပုံရားနေတာဖြစ်တယ်။ မိမိချမ်းသာတယ် ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ သင့်ရဲ့ဒီပရိုဂရမ်

နဲ့သာ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

လူအများစုဟာ ငွေကြေးအတွက် ပူပင်သောကရိုကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါကို ဘယ်သူကမှ ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ သူတို့ဟာ ငွေကြေးစကား ပွင့်လင်းစွာပြောဖို့ ရှက်ရွံ့တတ်ကြတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို မေးကြည့်သိရင် သူ့ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ရလဲဆိုရင် သူ ဘယ်တော့မှ ပြောတဲ့တန်းတန်း ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ဖြေမှာမဟုတ်ဘူး။ သူ မပြောချင်လို့တော့ မဟုတ်ဘူး။ သူ့လခဟာ သူ့ဝင်ငွေပဲ လားဆိုတာ သူ မရှင်းဘူး။ လခဘယ်လောက်ရလည်း မေးရင်လည်း သူ့လခ အမှန်လား၊ အိမ်ကိုပါတဲ့ငွေလားဆိုတာ သူ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမှာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့လစာထဲက ဖြတ်ထားတာတွေအများကြီးပဲ။ သူတောင် မမြင်လိုက်ရဘူး။ သုံးလည်းမသုံးရဘူးလေ။ ဒါတွေဟာ သူ တကယ်ပဲရတာလား။ ဒီတော့ သူ့အတွင်းမှာ ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ ဒီအတွက် သူ မပြောနိုင်တာတွေ အများကြီး ဖြစ်တတ်တယ်။ သူက ကြွားလုံးမထုတ်ချင်ပါဘူး။ တကယ်လို့ သူသာ ကြွားထုတ် ထုတ်ချင်ရင် (လူငယ်ဆိုပါက) ဂျင်းဘောင်းဘီအကောင်းစားနဲ့ နိုက်အင်ဂျင်နီ ဝတ်တော့မှာပေါ့။ နိုက်တံဆိပ်ပေါ်အောင်လည်း ဝတ်ပြမယ်။ ဒါတွေကို ဈေးကြီးကြီးပေးဝယ်ထားရတာလေ။ တံဆိပ်ပေါ်ပါမှ လူတွေ သူ့ကို အထင်ကြီးမှာပေါ့။ နို့မို့ဆို အလကားပါပဲ။

လူတွေ ပိုက်ဆံအကြောင်း မပြောချင်တဲ့ နောက်အကြောင်းအရင်း တစ်ရပ်ကတော့ လူတွေဟာ ဒါကို သေသေချာချာနားမလည်ကြလို့ပါပဲ။ သူတို့ဟာ မိမိတို့ကြီးပြင်းလာခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် ယုံကြည်ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာတရားတွေမှာ ပိုက်ဆံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ထုသားပေသားကျနေတဲ့ အတွေ့တွေကြောင့်ပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်မှာ သတင်းအတိအကျ တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ချမ်းသာချင်တယ်ဆိုရင် ငွေကြေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆက်နွယ်ရမှာပါပဲ။ ဒီအခါ ဘာမှ စိတ်ထဲအနှောင့်အယှက်မဖြစ်ဘဲ အဆင်ပြေစွာ နေနိုင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက နောက်ကွယ်မှာ အမျိုးမျိုးပြောနေမယ့်အစား ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုနိုင်ရမှာဖြစ်တယ်။

ငွေဆိုတာ ဘာလဲ။ အထူးတလည်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ စက္ကူနဲ့ အထူးတလည်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ မင်ကို သုံးကာ အတုအပမပြုနိုင်တဲ့ပုံများကို ရိုက်နှိပ်

အောင်မြင်မှုအသိသို့

ထားတာပဲဖြစ်တယ်။ သူက စက္ကူနဲ့ မှင်ပါပဲ။ ဒါက ငွေဖြစ်လာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ လူတွေလက်ခံကြလို့ပဲ။ ဒီတော့ ငွေဆိုတာ လူတွေလက်ခံတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုပါပဲ။ သူဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာယူနစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး သူ့ကို မိမိတို့လိုအပ်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ ပစ္စည်းတွေနဲ့ဖြစ်စေ လဲလှယ်လို့ရတယ်။

သူဟာ ပစ္စည်းချင်းလဲလှယ်ရတဲ့ ဒုက္ခကို ငြိမ်းအေးစေဖို့ တီထွင်ထားခြင်းဖြစ်တယ်။ တစ်ချိန်က လူတွေဟာ အုန်းသီးသုံးလုံးနဲ့ ငါးလေးကောင်လဲတာမျိုးရှိခဲ့မှာပဲ။ တကယ်လို့ သင် ငါးမလိုချင်ဘူး။ နောက်တစ်ယောက်ယောက်မှာရှိတာကို လိုချင်တယ်။ အဲဒီလူကလည်း အုန်းသီးမလိုချင်ဘူး။ ဒီမှာ ပြဿနာတက်တော့တာပဲ။ ဒါမျိုးတွေကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် လူတိုင်းကိုင်ဆောင်သုံးစွဲလဲလှယ်နိုင်တဲ့ ကြားခံတစ်ခုလိုတယ်။ ဒီပြဿနာတွေကို ကျော်လွှားဖို့အတွက် ငွေကြေးစနစ်ဖြစ်ပေါ်လာတာပါပဲ။ အလွန်ရှေးကျတဲ့အချိန်က ခရုခွံသို့မဟုတ် အရောင်ရှိတဲ့ ကျောက်တုံးတွေကို ငွေကြေးအဖြစ် သုံးခဲ့ကြတယ်။

ယနေ့မှာတော့ ငွေဟာ စက္ကူ သို့မဟုတ် ဒဂါးပြားဖြစ်ပြီး လူတိုင်းသဘောပေါက်နေတဲ့အရာပါ။ ဒါတွေကို ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ဖလှယ်လို့ရတယ်။ ပစ္စည်းတွေအတွက်လည်း ဖလှယ်လို့ရတယ်။ ဒီဖလှယ်မှုဟာ ကြိုတင်လုပ်ထားလို့လည်းရတယ်။ ခုလုပ်ချင်လည်းရတယ်။ နောက်မှလုပ်ချင်ရင်လည်း ရတာပါပဲ။ ဘယ်လောက်ကောင်းထားလဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ငွေဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုဆိုတာ ငြင်းလို့မရတာဖြစ်တယ်။

များပြားခြင်းသဘောတရား

အရေးကြီးတဲ့ သဘောထားတစ်ခုကို လေ့လာတွေ့ရှိတာကတော့ 'သူးထူးခြားခြားဖြစ်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လူအများအသုံးလိုမယ်' ဆိုရင် ဒီပစ္စည်းသို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် လူတွေပိုပေးကြမှာပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ရွှေနဲ့ ခဲနဲ့ဟာ ဈေးကြီးတာပဲဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ရွှေနဲ့ခဲနဲ့ဟာ ခရုခွံတွေလို အလွယ်တကူ ရှာဖွေတွေ့ရှိမယ်ဆိုရင် ဈေးကြီးကြီးနဲ့ ရောင်းလို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အထူးပြုတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေက ဈေးကြီးပေးရတာပေါ့။ ဥပမာ- ဦးနှောက်ဝါရဂူနဲ့ ဘဏ်စာရေးရတဲ့လစာ မတူဘူးပေါ့။

ဒါက 'ကန့်သတ်သောပမာဏ' သဘောတရားဖြစ်ပြီး နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာမှာ မျိုးဆက်ပေါင်းများစွာဟာ ပစ္စည်းပမာဏကန့်သတ်မှု ပရိုဂရမ်ထဲမှာ အထိုင်ကျနေတာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေဟာ ဒီလိုပုံစံမျိုးအနေနဲ့ 'ချမ်းသာခြင်း' ကိုလည်း ကန့်သတ်မှုတစ်ခုအနေနဲ့ ပရိုဂရမ်ထဲပါရှိလာတယ်။ ဒီတော့ မိမိချမ်းသာမယ်ဆိုရင် တခြားတစ်ယောက် မချမ်းသာရဘူးဆိုတဲ့ သဘောမျိုးဆောင်တာကို တွေ့ရတယ်။ တစ်ယောက်ကရရင် နောက်တစ်ယောက်က နစ်နာတယ်လို့ ဆိုလိုတာပဲ။ (သူတည်းတစ်ယောက် ကောင်းဖို့ရောက်မှ၊ သူတစ်ယောက်မှာ ပျက်လင့်ကာသာ မမ္မတာတည်း။) ဒါဟာ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲခွဲနေတဲ့ အစွဲတွေဖြစ်တဲ့ ငွေရေးကြေးရေးအယူအဆတွေကြောင့် ဖြစ်ရတာပါပဲ။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ "အများအပြားရှိခြင်း ဆိုတဲ့ အစွဲ" ကို စိတ်ထဲခွဲထားသင့်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘာလိုချင်လဲ။ ဘာတွေလုပ်ချင်လဲဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို ထားရှိရမယ်။ သို့သော် တစ်ဖက်လူကိုလည်း မထိခိုက်စေရဘူး။

တကယ်တော့ ငွေမရှားပါဘူး။ ငွေဟာ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲက ကန့်သတ်မှုတွေလုပ်နေလို့သာ ရှားတယ်ထင်တာပါပဲ။ ကုန်သွယ်မှုတိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ ငွေကြေးတွေနဲ့ အရောင်းအဝယ်လုပ်လာတာတွေ အများအပြားဖြစ်လာပါတယ်။ ငွေကြေးတွေကို ပိုပြီးပိုပြီး ရိုက်နှိပ်ကြတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီအတွက် အလုပ်တွေလည်း အများအပြား ပေါ်လာတာပေါ့။ ဒီတော့ သင့်ရဲ့အမြင်ကို မြှင့်တင်ပြီး အဲဒီကိုရောက်အောင် သွားရမှာဖြစ်တယ်။ သင့်မှာ ငွေကြေးမြောက်မြားစွာရှိလာတာဟာ တခြားလူတွေကို နိမ့်ကျစေတယ်လို့ ဘယ်တော့မှ မယူဆပါနဲ့။ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ သင့်မှာရရှိတဲ့ ချမ်းသာမှု ပိုက်ဆံတွေကို သိမ်းဆည်းထားမယ်ဆိုရင် သင့်အတွက်လည်း ဘာမှအသုံးမကျသလို အခြားတစ်ယောက်အတွက်လည်း အသုံးမဝင်တော့ဘူး။ ကပ်စေးနှဲတဲ့ လူအများဟာ ငွေကို ဘဏ်မှာ သိမ်းဆည်းထားတယ်။ သူတို့ဟာ သုံးစွဲရမှာ ကြောက်တယ်။ သုံးစွဲလိုက်ရင် ပြန်မရတော့ဘူးလို့ ယူဆနေကြတယ်။

သို့သော် ငွေဆိုတာ လည်ပတ်ဖို့ဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ ကြားဝါပြီး ထင်ရာမြင်ရာ မသုံးစွဲရသလို တစ်ဖက်ကလည်း ကပ်စေးနှဲလို့မရဘူး။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်မှာရှိတဲ့ ငွေကြေးဟာ သင့်အတွက် သုံးဖို့နဲ့ အခြားသူတွေအတွက် အလုပ်အကိုင်ရရှိဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- သင် အဝတ်အစားကောင်းကောင်းတွေဝယ်တယ်ဆိုရင် အဝတ်ရောင်းတဲ့လူဟာ သူ့ကားပြင်ဖို့အတွက် ပိုက်ဆံသုံးနိုင်တာပေါ့။ ဒီအခါ ဝပ်ရှောဆရာ(ကားပြင်သူ)က ဓားသောက်ဖို့ ဈေးဝယ်နိုင်ပါတယ်။ ဈေးရောင်းသူက ဒါကို တခြားနေရာမှာ သုံးပြန်ရော။ ဒီလိုပုံစံမျိုးတွေ အများကြီးပေါ့။ တကယ်လို့ ငွေကိုဘာမှမလုပ်ဘဲ သိမ်းဆည်းထားရင်တော့ ဒါဟာ လုပ်ငန်းတွေကို ရပ်ပစ်သလိုပါပဲ။

ဝင်ငွေတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်မှု

လူတွေဟာ သူတို့ဆီမှာရှိတဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို ရေတွက်ပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိလဲဆိုပြီး မေးတတ်ကြတယ်။ သူတို့ဆီမှာ ဒေါ်လာဘစ်သန်းရှိနေတယ်။ နှစ်သန်းရှိနေတယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ အဲသည်လောက်တန်တယ်လို့ ထင်ကြတာပါပဲ။ ဒါဟာ သူတို့မှာရှိတဲ့ ချမ်းသာခြင်းပဲ။ သင့်ကို ပြောပြမယ်။ သင်ဟာ ဒီလောက်မကတန်ပါတယ်။ သင်စုဆောင်းတယ်ဆိုတာ ငွေတွေပါပဲ။ သင့်ရဲ့တန်ဖိုးကို ဖော်ပြတာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ သင်ဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။ သို့မဟုတ် သင့်ကို တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။ သင့်တန်ဖိုးဟာ သင် ဒါကို ဘယ်လိုသုံးသပ်သလဲ။ အဲဒီအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ဆုံးဖြတ်လိုတာက သင် ဝင်ငွေဘယ်လောက်ရှိလဲဆိုတဲ့ အချက်ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- သင် ရုတ်တရက် အလုပ်ပြုတ်သွားတယ် ဆိုပါစို့။ သင် ဝင်ငွေဘယ်လောက်ပဲရှိတော့လဲ။ သင် ပိုက်ဆံဘယ်လိုရှာမလဲ။ ဒီအတွက် သင့်ရဲ့ အရည်အချင်း၊ စွမ်းရည်တွေ၊ ဉာဏ်ပညာတွေနဲ့ သင်လုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိမှာပါပဲ။ ဒါဟာ သင်ချမ်းသာချင်ရင် လုပ်ရမယ့်အလုပ်ပဲ။ ချမ်းသာသူတွေအားလုံးမှာ ငွေရအောင်ရှာနိုင်သော အထူးအရည်အချင်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်မှ ဖြစ်လာမှာလား။ မဟုတ်ပါဘူး။ အချို့ကတော့ ကုမ္ပဏီကြီးတွေမှာ အလုပ်လုပ်တယ်။ အချို့ကတော့ ကုမ္ပဏီငယ်လေးတွေမှာပဲ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ အဲဒီလို အလုပ်တွေလုပ်ရင်း သူတို့ရဲ့ကြွယ်ဝမှုတွေအတွက် လှုပ်ရှားမှုတွေကို လုပ်နိုင်တယ်။ ချမ်းသာ

အောင် ငွေရှာနိုင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဆီမှာ စွမ်းရည်တွေ အရည်အချင်းတွေ အစဉ်အမြဲရှိနေလို့ပါပဲ။ ဒါဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဘယ်အခါ အလုပ်ပြုတ်မလဲ။ အလုပ်ဘယ်တော့ပြောင်းမလဲ။ လက်ရှိ အလုပ်ကို စွန့်ခွာချင်မလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှ တိတိကျကျ မပြောနိုင်ဘူး။ ဒီအတွက် ပြင်ဆင်ထားရမှာပဲ။

သင်ဟာ ကုမ္ပဏီမှာ အမြင့်ဆုံးရာထူးကို ရထားတယ်ဆိုပြီးတော့ အောက်ခြေဝန်ထမ်းများသာ အလုပ်ပြုတ်နိုင်ပြီး သင့်အနေနဲ့ မရှိမဖြစ်ဖြစ်တယ်။ အလုပ်မပြုတ်နိုင်ဘူးလို့ဆိုတာ တကယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိထားရမှာက တကယ်လို့ ကုမ္ပဏီတွေပူးပေါင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဝယ်ယူခြင်းတွေ ပြုလုပ်ကြတဲ့ အခါ ကုမ္ပဏီသစ်မှာ ပထမဦးဆုံး သူတို့ထုတ်ပစ်တာကတော့ ထိပ်ပိုင်းက အရာရှိတွေပါပဲ။ အောက်ခြေအလုပ်သမားတွေကတော့ ကျန်နေတတ်တာများ တယ်။

လက်ရှိအနေအထားရ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ ကောင်းပါတယ်။ အလုပ်အကိုင်တွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ သို့သော် တွေ့နေမြင်နေကြတဲ့ သဘော တရားအရ သမိုင်းမှာ အတက်အကျရှိတယ်။ ကျွန်တော်က မကောင်းတာတွေကို ရွေးပြောတတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ဖြစ်နိုင်ခြေ အများကြီးရှိတာကို ပြောတာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘာလို့ ဒီလိုမလိုအပ်တဲ့ စွန့်စားမှုတွေကို လုပ်ကြမှာလဲ။ ဒီတော့ သင့်အနေနဲ့ ငွေကိုရှာနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိအောင် လုပ်ထားရမှာပဲ။ ဒီအရည်အသွေး မရှိသေးဘူးဆိုရင် ရှိလာအောင် ကြိုးစားထား ရမှာဖြစ်တယ်။ ငွေရှိရာ ငွေလာပါတယ်။ သင်ထင်တာထက် ငွေကို ရှာရတာ လွယ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အရည်အသွေးပြည့်စုံလာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ငွေရှာတတ်တဲ့ အရည်အသွေးဟာ သင်နဲ့ အမြဲရှိနေမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအပြင် သင့်ရဲ့ငွေရှာနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းအပြင် သင့်ရဲ့ငွေကိုအသုံးချပြီး ငွေရှာပါက နှစ်ခုသောဝင်ငွေတွေ ဟာ သင့်ကို အလျင်အမြန် ချမ်းသာကြွယ်ဝလာစေမှာဖြစ်တယ်။

ဝင်ငွေရစေသောနေရာအများအပြားရှိခြင်း

(Multiple Source of Income - MSI)

ငွေနဲ့ပတ်သက်သော သင်သိရမယ့် အခြားအကြောင်းအရာတစ်ခုကတော့ ငွေရရှိဖို့အတွက် နည်းလမ်းနှစ်သွယ်သာရှိတယ်။ တစ်ခုကတော့ အလုပ်လုပ်ခြင်းကနေရတာပဲ။ ပစ္စည်းတွေ အရောင်းအဝယ်လုပ်တာမျိုး၊ ကုန်သွယ်တာမျိုး စတဲ့အလုပ်တွေပါပဲ။ နောက်တစ်ခုကတော့ ငွေကို ငွေက ပြန်ရှာခြင်းပဲ။ အတိုးများရခြင်း၊ စတော့ရှယ်ယာရောင်းဝယ်ခြင်းများပါပဲ။ ချမ်းသာကြွယ်ဝဖို့အတွက် ဒီနည်းလမ်းနှစ်မျိုးစလုံး လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်သိတဲ့ ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့ လူအများစုဟာ ဝင်ငွေရတဲ့နေရာတစ်ခုထက်ပိုကြပါတယ်။ သင်ချမ်းသာချင်ရင်တော့ ဝင်ငွေရတဲ့နေရာ တစ်ခုထက်ပိုခြင်းအတွက် အလေးအနက်ထားရှိရမှာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ သက်ရှိလုပ်ငန်းဟာ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ဖြစ်နေရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ ဝင်ငွေရတဲ့နေရာ တစ်ခုထက်ပိုရတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကို စဉ်းစားရမယ်။

ဝင်ငွေရတဲ့နေရာ တစ်ခုထက်ပိုရခြင်းကို အင်္ဂလိပ်လို (Multiple Source of Income-MSI) လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါဟာ အခြေခံသဘောတရား သုခချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက ဝင်ငွေရနိုင်တဲ့ပင်ရင်းကို တစ်ခုမက ဘားရှိဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ သင့်အလုပ်မှာ ပုံမှန်လခရနေမယ်။ ဒီအခါ အချိန်ပိုင်းအလုပ်တွေကိုလည်း ရှာထားသင့်တယ်။ စတော့ဈေးကွက်တွေမှာလည်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ လုပ်ထားသင့်တယ်။ ဒါဆိုရင် အခြားဝင်ငွေရတဲ့နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဝင်ငွေရတဲ့နေရာ တစ်ခုထက်ပိုမိုလိုအပ်တဲ့ အကြောင်းနှစ်ရပ်ရှိတယ်။ ဝယ်မကတော့ လူတိုင်းသိတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ သင့်အတွက် ဝင်ငွေပိုရရှိဖို့ပါပဲ။ အလုပ်နှစ်ခုဟာ အလုပ်တစ်ခုထက် ပိုပြီးဝင်ငွေကောင်းစေတာပဲ မဟုတ်လား။ သို့သော် အများကတော့ ငြင်းကြမှာပဲ။ သူတို့ဟာ အလုပ်တစ်ခုထဲမှာ အာရုံစူးစိုက်တယ်။ ဒီအလုပ်မှာ သူတို့ဟာ အတော်လေး ရှေ့တန်းရောက်နေတယ်။ သူတို့ဟာ အဲဒီအလုပ်မှာ တော်ကြတယ်။ ဘာလို့ အခြားအလုပ်တွေကိုသွားလုပ်ပြီး စွမ်းအင်ကို လျော့ကျသွားစေမှာလဲတဲ့။

ဒီအချက်ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ဝင်ငွေရတဲ့နေရာ တစ်ခုထက်ပိုခြင်း အတွက် ပိုပြီးစဉ်းစားစရာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လောကမှာ ဘာမှ ထာဝရမတည်မြဲဘူး။ (ချွင်းချက်တော့ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်အတွက် ဂျေဒီဟာ ထာဝရတည်မြဲတယ်)။ ယခုအခြေအနေမှာ သင့်ရဲ့ဝင်ငွေကောင်းနေတယ်။ လိုတာထက် ပိုနေသေးတယ်။ သင့်ကိုသဘောကျလို့ လစာတွေ အများကြီးပေးထားတာတွေရှိမယ်။ သို့သော် ဒါဟာ ဘာအာမခံချက်မှမရှိဘူး။ စီးပွားရေးသမိုင်းကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ကုမ္ပဏီကြီးများဟာ တက်လိုက် ကျလိုက်နဲ့ တစ်ယောက်က ဝယ်သွားလိုက်၊ ပြုတ်သွားလိုက် ဖြစ်နေတယ်။ ပစ္စည်းတွေလည်း ခေတ်ပြောင်းသွားလို့ မရောင်းရတာတွေ အများကြီးပဲ။ ဒီတော့ သင်သာလျှင် ထာဝရတည်မြဲနေမယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါ့မလား။ ခက်ခဲတဲ့ကာလကျရောက်လာတဲ့အခါ(ကျလည်းကျရောက်မှာပဲ) သင်ဘယ်မှာရှိမလဲ။

သည်တော့ စိုက်ကွင်းတွေအများကြီးမှာ မျိုးစေ့အမျိုးမျိုးကို ချထားဖို့ လိုပါတယ်။ မျိုးစေ့ဟာ တစ်နေရာမှာမသန်ရင် နောက်တစ်နေရာမှာ ပေါက်လာမှာမလွဲဘူး။ စီးပွားရေးတစ်ခုကျသွားရင် နောက်တစ်ခုဆီကနေ ဝင်ငွေရမှာပဲ။ ဒီတော့ ပထမတစ်ခု ပြန်လည်ဦးမော့လာတဲ့အထိ နောက်တစ်ခုနဲ့ မိမိဝင်ငွေကို ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့စီးပွားရေးသမားတွေကိုကြည့်ရင် သူတို့မှာ အဓိကစီးပွားရေးလုပ်ငန်း ကြီးကြီးမားမားတစ်ခုရှိသလို အရန်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေလည်း အများအပြားရှိကြတယ်။ သူတို့အတွက် ဘေးပေါက်ဝင်ငွေတွေ အမြဲရနေတယ်။ အဓိကစီးပွားရေးကြီးကျယ်နေစဉ်မှာ အရန်စီးပွားရေး (ဥပမာ- ဆောက်လုပ်ရေး)တွေမှာလည်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားရပါတယ်။

သင့်ဆီမှာ ဝင်ငွေရတဲ့နေရာ တစ်ခုထက်ပိုပြီး မရှိသေးရင်လည်း ဒါတွေကို စဉ်းစားထားသင့်တယ်။ တစ်ချိန်မှာ ဖြစ်လာမှာပါ။ လကုန်ရင် လစာထုတ်တာ တစ်ခုတည်းကိုသာ အမှီသဟဲပြုမနေပါနဲ့။ ဒီအတွက် သင့်ရဲ့ငွေကြေးရင်စေတဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ကန့်သတ်မှုပြုထားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က သင့်အလုပ်ကို စွန့်လွှတ်ဖို့အတွက် ဘယ်တော့မှ အကြံမပြုပါဘူး။ အရေးကြီးတဲ့ အဲဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက်တွေကိုတော့ သင်ကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။ အပြင် အလုပ်လုပ်တာကို သင့်ရဲ့ဘော့စ်က ခွင့်ပြုမပြု စုံစမ်းရမယ်။ ဒါဟာ မိမိလက်နဲ့

လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီရဲ့မူဝါဒနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိမရှိကို လေ့လာရမှာဖြစ်တယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေကတော့ သူတို့ကို မထိခိုက်ဘဲ ဖိမိရဲ့ဥစ္စာငွေကြေးရရှိရေးအတွက် ကြိုပမ်းဆောင်ရွက်တာကို ကန့်ကွက်လှေမရှိပါဘူး။ သင့်ရဲ့ကုမ္ပဏီက ကန့်ကွက်ရင်တော့ သင့်ရဲ့အနာဂတ်အတွက် သေသေချာချာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမှာပါပဲ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့လက်ရှိအခြေအနေက သင့်ကို ချည်နှောင်ထားခွင့်ကို မပြုသင့်ဘူး။ လူအများဟာ လက်ရှိအလုပ်ကနေ မထွက်ရဲကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့မှာ အခြားနည်းလမ်းတွေ မရှိလို့ပါပဲ။

တကယ်လို့ သူတို့မှာ အခြားသောဝင်ငွေရမှု လမ်းကြောင်းတွေ ရှိနေလို့ရင် ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် နောက်အလုပ်တစ်ခုကို ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်နိုင်တာပေါ့။ ဘယ်တော့ ဘယ်လုပ်ငန်းမဆို အာမခံချက်အပြည့်အဝမရှိပါဘူး။ ဘယ်လုပ်ငန်းမဆို အသေအချာ အောင်မြင်တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ ခုနဲ့စားရတာတွေပါပဲ။ အမြဲတမ်း ဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေရှိတယ်။

တိုးတက်အောင်မြင်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းကတော့ သင်လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တာကို လေ့လာပါ။ သင့်ရဲ့အရည်အသွေးကို မြင့်မားအောင်ကြိုးစားပါ။ နောက်တော့ လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်ပါ။

ငွေနဲ့ ဘုရားသခင်

လူအတော်များများဟာ ငွေနဲ့ ဘုရားသခင်ကို မတွဲမိကြဘူး။

သူတို့ငွေဟာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းသာဖြစ်ပြီး ဘုရားသခင်ဆီက ခွဲထွက်ဘယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဒါဟာ မမှန်ပါဘူး။

ဘုရားသခင်ဟာ အရာအားလုံးကို ဖန်တီးတယ်ဆိုရင် သူဟာ ငွေရဲ့ သဘောထားကိုလည်း ဖန်တီးမှာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် လူတွေဟာ ငွေကို ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိအောင်လို့ သူက တိုက်တွန်းခဲ့တာ ဖြစ်မှာပါပဲ။

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် လူတွေဟာ ငွေကိုရရှိလာတဲ့အခါ သူသုံးလိုရာ သုံးလာနိုင်တာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ကမ္ဘာဦးကာလက ရေနဲ့မီးကို သုံးတတ်လာတဲ့ ပုံစံမျိုးလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ရေနဲ့မီးဟာ လူတွေကို ကောင်းကျိုးပြုနိုင်သလို

ဆိုးကျိုးလည်းပြုနိုင်တယ်။ သင်ဟာ စက်ဘီးတစ်စီးကိုစီးပြီး အပျော်ခရီးထွက်လို့ ရတယ်။ မစွမ်းသန်သူတွေကို ပို့ဆောင်ပေးခြင်း ကုသိုလ်ယူနိုင်တယ်။ သို့မဟုတ် သင်မကျွမ်းကျင်တာကြောင့် အန္တရာယ်လည်းဖြစ်နိုင်တယ်။

ငွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီသဘောမျိုးပါပဲ။ ငွေရှိရင် ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရတယ်။ မိမိနဲ့အသုံးတည့်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူနိုင်တယ်။ မိမိကိုယ်ကို လည်း ကျေနပ်တယ်။ ကြွားဝါလို့လည်းရတာကိုး။ ဒါပေမယ့် ငွေနဲ့ အစား အသောက်တွေ ဝယ်နိုင်တယ်။ အဝတ်အထည်တွေ ဝယ်နိုင်တယ်။ နေထိုင်ဖို့ အိမ်တွေ ဝယ်လို့ရတယ်။ ယနေ့မှာ ငွေဟာ အလှူအတန်းရဲ့ အဓိကပစ္စည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ သင်က အာဖရိကသွားပြီး ကလေးတစ်ယောက်ကို မပြုစုနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ငွေကတော့ ပြုစုနိုင်တယ်။ ငွေနည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည် ဖြစ်စေ သင်မရောက်နိုင်တဲ့နေရာကို သူက ရောက်အောင်ပို့ပေးနိုင်တယ်။

ဒီတော့ ငွေဟာ လူသားဆန်ဆန် အဆင့်မြင့်မြင့် အသုံးပြုဖို့အတွက် ဆိုရင် မိမိပျော်ရွှင်မှုအတွက် မသုံးရပြီလော။

သုံးရပါတယ်။ ငွေဟာ သင့်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ၊ ပိုပြီးအဆင်ပြေ တဲ့ဘဝကို ရောက်ဖို့အတွက် သုံးဖို့ပါပဲ။ တကယ်လို့ သက်သာပြီး ဖိစိန်တဲ့ဘဝလို့ သင်တတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဘာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးနေမှာလဲ။

ဖိခံပြီးနေနိုင်တဲ့အတွက် ဘာမှ စိတ်ထဲကနေ အားတုံ့အားနာမဖြစ်ပါနဲ့။ သင် အဆင်ပြေလေလေ သင်က ပိုပြီးစွမ်းဆောင်နိုင်အားရှိလေပါပဲ။ ဒီတော့ ဝင်ငွေများများရှိလာပြီး လူတွေကို ပိုမိုကူညီနိုင်တာပေါ့။ ပရဟိတအလှူရှင်တွေ ဟာ ဒီလိုမျိုးမဟုတ်ကြဘူးလား။ သူတို့မှာ အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးကို ကူညီဖို့ပဲပေါ့။ တဖက်ကကြည့်ရင် ပိုက်ဆံမရှိဘူး၊ တစ်နေ့လုပ် တစ်နေ့စားသူထံမှ ကြီးကျယ်တဲ့အလှူဒါနတွေကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုမျှော်လင့်နိုင်ကြမှာလဲ။

ဒါဆိုရင် သင် ချမ်းသာအောင်ကြိုးစားဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ ချမ်းသာပြီး ပြည့်စုံတဲ့ဘဝမှာ အဆင်ပြေဖိစိန်စွာ နေထိုင်နိုင်လာတဲ့အခါ သင်တတ်နိုင်တာတွေ တွေကို သင်ကူညီနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ အလိုတော်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘုရားသခင်ဟာ သူ့ရဲ့ကလေးတွေကို ဆင်းဆင်ရဲရဲ မနေစေချင်ပါ ဘူး။ သဘာဝရဲ့အသီးအပွင့်တွေကို ခံစားစံစားပြီး ချမ်းသာပြည့်စုံစွာ နေထိုင်စေ

ခိုင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကာ အမြော်အမြင်ကြီးမားသူတစ်ယောက် ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

သို့သော် လောဘကြီးသူတွေ၊ ကြွယ်ဝမှုကို အဆမတန် အကန့်အသတ် မရှိ ရှာဖွေသူတွေကို ခွင့်လွှတ်ရမယ်လို့တော့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို လောဘတွေရှိနေရင်တောင်မှ ငွေဟာ အန္တရာယ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အခြေခံယူဆ ချက်ဟာ မှားမြဲမှားနေပါတယ်။ အန္တရာယ်ရှိတာဟာ သူတို့ရဲ့စိတ်ပဲဖြစ်တယ်။ ငွေရှာရာမှာ (ဘုရားသခင်က ဖြစ်စေချင်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း) စိတ်ကို ကောင်းကောင်း သားရမယ်၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမယ်။

သင့်ရဲ့ငွေကြေးပန်းတိုင်

ယခင်အခန်းမှာ ပန်းတိုင်ကိုချမှတ်ဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့အမြင်တွေကို ပုံစံချဖို့ ဖော်ပြခဲ့တယ်။ ယခု လူအများနားမလည်တဲ့ကိစ္စ သို့မဟုတ် ဝန်မခံချင်တဲ့ကိစ္စ ကို တင်ပြပါမယ်။ အဲဒါကတော့ “ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ငွေလိုတယ် ” ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်တော်က ဒါကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပန်းတိုင်ကိုသာ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝအတွက်လိုအပ်တဲ့ အခြားပန်းတိုင်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

ဥပမာ- လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ ငွေကြေးဟာ နေရာအတော် များများမှာ ပါဝင်တယ်။ သင်က လုံလောက်တဲ့ ဝင်ငွေရဖို့ အချိန်ပိုတွေ အလုပ်လုပ်နေရရင် သင့်ရဲ့ချစ်သူခင်သူတွေနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တွေ့ဆုံပျော်နိုင်ဖို့ အချိန်ပေးနိုင်မှာလဲ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လုံလောက်တဲ့ ကြွယ်ဝမှုရှိတယ်ဆို ရင် သင့်အလုပ်က ခွင့်ယူလို့ရတယ်။ အနားယူလို့ရတယ်။ ဒီတော့ ချစ်သူ နီးမယားမိသားစုနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်တဲ့အချိန်များစွာ ပေးနိုင်တယ်။ ဘာသာရေး အတွက်လည်း ငွေကြေးလိုပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အစား အသောက် ကောင်းကောင်းလိုတယ်။ အခြေခံ အဆင်ပြေစွာ နေထိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်တွေလိုတယ်။ သင်ဟာ အားလုံးကိုစွန့်လွှတ်ပြီး ဟိမဝန္တာတောမှာ ဘုရားသွားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုအပ်ချက်တွေကို ဘယ်သူက လာပေးမှာ လဲ။

ဒါက ငွေဟာ တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း အဆုံးအစွန်ထိရောက်အောင်ပြတဲ့ ဥပမာတွေပါပဲ။ ငွေဟာ သင်လိုအပ်တဲ့ ပန်းတိုင်အတော်များများကို ရောက်ဖို့အတွက် လိုအပ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်များကို တည်ဆောက်တဲ့အခါ ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်ထားလို့ မရဘူး။ သို့သော် ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းက သွားဖို့တော့လိုပါတယ်။ သို့သော် အားလုံးကိုရဖို့အတွက်တော့ အချိန်နဲ့ ငွေကြေးဟာ မရှိမဖြစ် ပေးဆပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာပဲဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ ဒီတော့ ခုအခါ လုပ်ရမှာက သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်တွေမှာ ငွေကြေးတန်ဖိုးတွေကို ထည့်ထားဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

မော်တော်ကားတစ်စီးရရှိဖို့ ပန်းတိုင်ထားရှိရင်တော့ လိုအပ်တဲ့ ငွေကြေးအတွက် စဉ်းစားဖို့ အဆင်ပြေတာပေါ့။ တကယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပန်းတိုင်ဆိုရင်တော့ ငွေကြေး ဘယ်လိုလုပ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားမလဲ။ သို့သော် တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ မိမိက ကလေးတွေနဲ့ အချိန်ပေးပြီး နေထိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ကို ထားတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီပန်းတိုင်ရောက်ဖို့အတွက် အလုပ်ချိန် နည်းနည်းပဲလုပ်ပြီး ငွေကြေးကို အခြားနေရာတွေက ရမှဖြစ်မယ်။ ဒီအတွက် မိမိအနေနဲ့ အလုပ်အချိန် ဘယ်လောက်ပဲလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ မိမိရဲ့အခြားသောဝင်ငွေ ရရှိတဲ့နေရာ အမြောက်အမြားထားရှိမှု အရေးပါလာတာကို တွေ့ရပေမယ်။ သင့်မှာ အကြွေးကျန်တွေရှိနေရင်လည်း သင် အလုပ်မလုပ်ဘဲ အခြားကဝင်ငွေတွေနဲ့ ဘယ်လောက်နေနိုင်တယ်ဆိုတာကို အသေအချာ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ သင်ဟာ လတ်တလောသုံးစွဲဖို့အတွက် ငွေကြေးသာမကပါဘူး။ သင့်ရဲ့စားဝတ်နေရေး လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့အတွက်လည်း ဝင်ငွေတွေလိုတယ်။ အဲဒါက ဘယ်လောက်တောင် လိုတာလဲ။

သင်လုပ်သင့်တာကို ရေးပြမယ်။ စာရွက်တစ်ရွက် (သို့မဟုတ် ကော်ဖီစာအုပ်တစ်အုပ်)ကို ယူပါ။ နှစ်ခြမ်းခွဲကာ မျဉ်းတားလိုက်ပါ။ လက်ဝဲဘက်အခြမ်းမှာ သင်လိုအပ်တဲ့ ပန်းတိုင်များကို ရေးချပါ။ လက်ယာဘက်တစ်ခြမ်းကို ကော်လံ နှစ်ခု ထပ်ခွဲပါ။ ပထမကော်လံမှာ လောလောလတ်လတ် ပန်းတိုင်တွေကို သွားဖို့လိုအပ်တဲ့ ငွေကြေးကို ရေးချပါ။ ဥပမာ- မာစီဒီးကားအတွက်

ဒေါ်လာ လေးသိန်း၊ လှပတဲ့အိပ်မက် အိမ်လေးအတွက် ဒေါ်လာငါးသိန်း၊
ဆံ့တာမျိုးကို ရေးချပါ။

ဒုတိယကော်လံမှာ ဒီလိုနေထိုင်သွားနိုင်ဖို့ ငွေဘယ်လောက် လိုအပ်ပါ
သလဲ။ ရေးချပါ။ ကားကောင်းတစ်စီးအတွက် ကောင်းတဲ့ယာဉ်အပိုအစိတ်အပိုင်း
တွေ လိုတယ်။ ယာဉ်မောင်းကောင်းကောင်းတစ်ယောက်လည်း လိုတယ်။ တစ်လ
ကုန်ငွေကို တွက်ပါ။ တစ်နှစ်ကုန်ငွေကို တွက်ပါ။ ဒီနောက် သင့်ရဲ့အိမ်အတွက်
နည်း ဒီအတိုင်းပဲတွက်ပါ။ အိမ်ထိန်းသိမ်းဖို့ လူအစောင့် လိုတယ်။ ဆေးသုတ်ဖို့
တွေ လိုတယ်။ ဥယျာဉ်အတွက် လိုတယ်။ တစ်လအတွက်၊ တစ်နှစ်တာအတွက်
တွက်ကြည့်ပါ။

ချစ်သူခင်သူတွေ (မိသားစုတွေ)နဲ့ အချိန်ပိုတွေပေးဖို့အတွက် သွယ်ဝိုက်
တဲ့ ကုန်ငွေတွေကို တွက်ရပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အလုပ်ကို အချိန်
နည်းနည်းပဲလုပ်ပြီး အချိန်ပိုမလုပ်တဲ့အတွက် မရတဲ့ငွေကို အခြားဘက်ကရဖို့
အတွက် လိုမှာပဲ။ ဒါကို ဒုတိယကော်လံမှာ ရေးရမှာဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခုက
သင် ဟိမဝန္တာတောင်မှာ ခြောက်လတရားစခန်းဝင်မယ်ဆိုရင် ငွေဘယ်လောက်
လိုမလဲ။ ဒါကိုလည်း ဒီကော်လံမှာပဲ ရေးပါ။

ပြီးတော့ လိုတဲ့ငွေတွေကို ပေါင်းလိုက်ပါ။ ပထမကော်လံရဲ့ စုစုပေါင်း
ဟာ သင်တိုက်ရိုက်လိုအပ်တဲ့ ဝင်ငွေတွေပါပဲ။ ဒုတိယကော်လံရဲ့ စုစုပေါင်းဟာ
သင့်ရဲ့ အဲဒီလူနေမှုအဆင့်အတိုင်းနေထိုင်ရင် လိုအပ်မယ့် ငွေကြေးပမာဏပါပဲ။

နည်းနည်းလေးတော့ မှာချင်တယ်။ ဒါတွေဟာ သင် အထက်ကို
ဘက်ရောက်သွားနိုင်တဲ့ လှေကားမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့လူနေမှုအဆင့်ကို
သိန်းသိမ်းထားဖို့အတွက် ဖိစီးမှုတွေပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ မသိစိတ်ဖြင့် ကြိုးပမ်းမှု
မလိုဘဲ အောင်မြင်တဲ့လမ်းဆီသို့ သွားနေတာဖြစ်လို့ သင်အလိုရှိရာပန်းတိုင်ကို
ကိတ်မုန့်လှီးစားသလို လွယ်ကူစွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ (ကိတ်မုန့်ထို
ဘေးလဲစား၊ သိမ်းလည်းထားနိုင်လာတယ်။)

ဒီလိုတွက်ချက်မှုတွေပြုလုပ်တာက သင် ခုအခြေအနေမှာ ဘယ်အဆင့်
ရောက်နေလဲဆိုတာကို သိရှိဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီကိန်းဂဏန်းတွေကို ~~ထောက်~~
ရေးချပြီးတဲ့နောက်မှာ သင့်အတွက် ဘာစာရင်းကိုင်တစ်ယောက်မှ ~~လိုအပ်~~

ဘာကွန်ပျူတာဆော့ဖ်ဝဲလ်မှလည်း မလိုပါဘူး။ သူတို့ကတော့ ပြောမှာပဲ။ သင်ဟာ လိုအပ်ချက်တွေထဲက ၉၀% ရှိနေတယ် (သင့်မှာ ၁၀% ပဲ ရှိတယ်) ဆိုရင် သင်လိုတာ မရနိုင်ဘူးတဲ့။ သင့်ရဲ့လတ်တလောဝင်ငွေကနေကြည့်ရင် သင် ဘယ်တော့မှ ဒီနေ့ထိုင်မှုအဆင့်ကို မရနိုင်ဘူး။ သင့်ရဲ့ရာထူးတွေတိုးလာမယ် နောက်ထပ် ဝင်ငွေတွေကောင်းလာမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဌာနခွဲမန်နေဂျာရာထူးတို့ ရမယ်ဆိုရင်တောင် ဒါတွေမရနိုင်ဘူးလို့ ပြောမှာပဲ။

ဒါဆိုရင် သင်ဘာလုပ်မလဲ။ သင့်မှာ ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခုပဲရှိတယ်။ တစ်ခုက သင့်ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို စွန့်လွှတ်ကာ မိမိနေရာဟောင်းကို ပြန်သွား ဖို့ပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် နောက်တစ်ခုက ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်ပြီး ရှေ့ခရီးကို ဆက်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအတွက် ဘာတွေပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ အချိန် ဘယ်လောက်ပင်ကြာပါစေ ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ကို ထားရမှာဖြစ် တယ်။

ဒါဟာ အခိုင်အမာရေးသားမှုပြုခြင်း (concept of affirmation) ဟု ပြန်သွားတာပါပဲ။ သင်လိုတာတွေကို သင်ရေးချပါတယ်။ ခက်ခဲလား၊ သိပ်မခက်ခဲရင်တောင် နည်းနည်းတော့ကြာမယ်။ အသေအချာပေါ့။ သင် လုံးလုံးလျားလျား စွန့်လွှတ်လိုက်မယ်ဆိုတာနဲ့စာရင် အချိန်ကြာတာထက် ဘာအရေးလဲ။ ဘာလို့မစောင့်နိုင်ရမှာလဲ။ နောက် သင့်အနေနဲ့ ဘာဆုံးရှုံးစရာ ရှိလို့လဲ။ စာရွက်လေးထဲမှာ ရေးထားတာ တစ်နေ့တစ်ခါ ပြန်ကူးရေးတာပဲ မဟုတ်လား။

သင် စရေးပြီးတဲ့နောက်မှာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်က ဒီအခန်းမှာ အထူးပြု ဖော်ပြထားတဲ့ အရာတစ်ခုနှစ်ခုကိုတော့ သတိပြုမိမှာပဲ။ ဒီတော့ သတ္တိရှိတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို ချက်ချင်းလိုလို လုပ်မှာပဲပေါ့။ သင် ဘာကိုမဆိုရနိုင်တယ် ဆိုတာကို ယုံကြည်လိုက်စမ်းပါ။ သင်ရေးသမျှတွေ အားလုံးဟာ တကယ် အစစ်အမှန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းနဲ့ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက်ခွင့်ပြုဖို့ပဲ လိုတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ။ သင့်ရဲ့ငွေရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း များစွာ (MSI) ကို ချဲ့ထွင်ပါ။

ဘာကိုမှတော့ အတင်းအဓမ္မ မလုပ်ပါနဲ့။ အားလုံးဖြစ်လာဖို့က

အချိန်တော့ နည်းနည်းစောင့်ရမှာပါပဲ။ သို့သော် သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ ဒီ အကြောင်းအရာကို ထည့်လိုက်ပြီးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နဲ့ သင်နဲ့ သင့်ပန်းတိုင်အတွက်ကို သူ အလုပ်စလုပ်တော့တာပဲ။ အချိန်တော့ကြာတာပေါ့။ သင် အလုပ်တွေပြောင်း ရမယ်။ ကျောင်းပြန်တက်ချင်လည်း တက်ရမယ်။ ဘာပြောင်းလဲမှုတွေပဲဖြစ်ဖြစ် သဘာဝအတိုင်းပဲဖြစ်လာတယ်။ ဒါကို ကျွန်တော် အသေအချာသိပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်ရော အခြားအောင်မြင်သူတွေအားလုံးအတွက်ရော ဒီမသိစိတ် သဲမှ အောင်မြင်မှုအခိုင်အမာတည်ဆောက်ခြင်းအားလုံးဟာ ဒီအတိုင်းပဲ သူတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေကို ရောက်ရှိရရှိတာပဲ။

ဒီအခန်းနိဂုံးချုပ်မှာ ကျွန်တော် ခင်ဗျားတို့ကို စဉ်းစားစေချင်တဲ့ အချက် ဘစ်ချက်ကို ပြောလိုတယ်။ သင်တို့ ငွေလိုကြတာဟာ သင်တို့ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာမှုကိုတည်ဆောက်ဖို့ရယ်၊ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ဖို့ တည်ဆောက်ဖို့ပဲဖြစ် တယ်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ခါ ငွေကြေးဥစ္စာမရှိပါပဲလျက် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတွေ ခံနိုင်တယ်လို့ သင်မြင်မှာပဲ။ တကယ်တော့ ငွေမရှိဘဲ ဒီလိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးရရှိနိုင်ပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။



အခန်း(၁၀)

သင့်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို စီမံခန့်ခွဲပါ
အချိန်ကိုမဟုတ်ပါ

**MANAGING YOUR ROLES AND
NOT YOUR TIME**

မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသောလမ်းဆီသို့ နည်းလမ်းနဲ့ တကယ့်ကို လိုက်နာကျင့်ကြံလုပ်ဆောင်နေသူတွေဟာ အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ တွေ့တဲ့ပုံစံတွေနဲ့မတူတဲ့ အချိန်ရဲ့သဘောထားကို မြင်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကို သင်ပေးခဲ့တယ်။ အချိန်နဲ့ ဒီရေဟာ လူကိုမစောင့်တဲ့။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီးမှာ ဒါကို အလေးအနက်ထားလွန်းတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ တိုးတက်ကြီးပွားရေးတွေမှာ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ သို့သော် မသိစိတ်မှာတော့ အချိန်ဟာ ကျွန်တော်တို့သိသလို မဟုတ်ဘူး။ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ပုံစံရှိတယ်။

အိုင်းစတိုင်းခေတ် မတိုင်မီအချိန်ကတည်းက အချိန်ဆိုတာ ကိန်းသေမဟုတ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီးသား ဖြစ်ကြပါတယ်။

အိုင်းစတိုင်းဟာ သူ့ရဲ့ $E = mc^2$ ဆိုတဲ့ ကျော်ကြားထင်ရှားတဲ့ သီမျှခြင်းနဲ့ ကွမ်တမ်မက္ကနစ် ဘာသာရပ်ရဲ့တံခါးကို ဖွင့်ပေးလိုက်ပြီးတဲ့နောက် အချိန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သီအိုရီများစွာ ဖြစ်ထွန်းလာခဲ့တယ်။ တွေးခေါ်ရှင်များဖြစ်တဲ့ ဘတ်ဗင်ဟော့ကင်း၊ ရိုဂျာပင်ရိုစ်ဒေးဗစ်ဘွမ်း အစရှိတဲ့ ပညာရှင်များစွာဟာ 'ဆူပါစပေ' တည်ရှိကြောင်းနဲ့ အချိန်တွေရဲ့ဖြစ်တန်ရာ ကိန်းများစွာရှိတာကို ဘင်ပြခဲ့တယ်။ အချိန်ဟာ တွင်းနက်ကြီးထဲ ဝင်ရောက်ပျောက်ကွယ်သွားကာ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်လုပ်လို့ရကြောင်းကိုလည်း ရှင်းလင်းကာ သက်သေပြတယ်။

သာမန်လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒါတွေကို အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်မှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် မကြာမီမှာ ဒီသီအိုရီတွေပေါင်းစုပြီး သေသေချာချာ နားလည်လာကြရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အချိန်အယူအဆနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောင်းလဲလာစရာတွေ အများကြီးရှိမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ လက်နဲ့ ဘဝနဲ့ မဆက်စပ်မိလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ လတ်တလောမှာ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အချိန် အယူအဆတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အချိန်နဲ့ မသိစိတ်

မသိစိတ်ဟာ အချိန်ကို အသိအမှတ်မပြုပါဘူး။ သတိထားမိခြင်း လည်း မရှိဘူး။ ဒါကို တိတိကျကျ နားလည်ဖို့နဲ့ လက်ခံနိုင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသောလမ်းဆီသို့ သွားနေကြသူ တွေဖြစ်တဲ့အတွက် အချိန်နဲ့ မသိစိတ် ဆက်နွယ်မှုဆိုင်ရာ သဘောတရားကို နားလည်သဘောပေါက်ထားသင့်တယ်။ ဒါမှလည်း စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်လာ တာတွေရှိတယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးလာတာတွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒါတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ မသိစိတ်နဲ့ အချိန်ဆက်စပ်မှုကို သိထားရမှာဖြစ်တယ်။

စိတ်ပျက်ရတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ ရှေ့အခန်းတွေမှာ ဖော်ပြထား သလို “နှပ်ထားသောကာလ (gestation period)” ကို စောင့်ရှောက်မှုလွဲလို့ပါပဲ။ သင်လိုအပ်တဲ့ အနေအထား ရုပ်လုံးကြွလာဖို့အတွက် အချိန်ယူရတယ်။ ဒီအခါ ကြန့်ကြာနေတတ်တယ်။ အများစုက ဒါကို စိတ်ပျက်တတ်ကြပါတယ်။ သင့်ရဲ့ သိစိတ်က အလျင်လိုနေပေမဲ့လည်း မသိစိတ်ကတော့ အချိန်ကို လုံးဝစဉ်းစား ခြင်းမရှိဘူး။

စိတ်ရှုပ်ထွေးရတာကတော့ သင့်ရဲ့စိတ်က အချိန်ရဲ့သဘောထားကို လက်ခံထားတယ်။ အချိန်ရဲ့ကန့်သတ်ချက်ကိုလည်း သဘောပေါက်ထားတယ်။ သို့သော် မသိစိတ်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတဲ့လမ်းကို သွားနေတဲ့အခါမှာ အချိန်ကို ဦးတည်ထားခြင်းမရှိမှသာ ထိရောက်တာဖြစ်တယ်။ သင်သိထားတာတွေအားလုံး ဟာ ခုအခါ ဆန့်ကျင်နေလိမ့်မယ်။ သင်တွေ့တာမြင်တာတွေ လုပ်တာကိုင်တာ တွေ အေးဆေးလေးနွေးနေပါလိမ့်မယ်။ ဘာမှ အားလုံး ဆုံးဖြတ်ချက် အတိအကျ

မရှိဘူး။ ဒါဟာ မသိစိတ်နဲ့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာရာလမ်းကိုသွားတဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။

မသိစိတ်ဟာ အချိန်ကို အသိအမှတ်ပြုကာ အလုပ်မလုပ်ပါသောကြောင့် အချိန်ကိုဘောင်ခတ်ကာ မသိစိတ်ကို အလုပ်လုပ်စေလျှင် အကျိုးရှိမှာမဟုတ်တာကို တွေ့ရပေမယ်။ မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်စေတဲ့ နည်းလမ်းမှာ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို တည်ဆောက်တာကတော့ မှန်ကန်ပါတယ်။ သို့သော် ဒါကို အချိန်အကန့်အသတ်ဘောင်အတွင်းမှာ လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက်ဆိုရင်တော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ်တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်နည်း ရှိကရစ်တွေ အတော်များများကို သိပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ အချိန်ကန့်သတ်မှုဘောင်ကိုပေးထားတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီမှာတော့ အဲဒီပုံစံကို သက်မခံထားဘူး။ သင့်ရဲ့စိတ်သဘောထဲမှာ 'အတွေးသစ်' တစ်ခုကို ထည့်ပေးရမယ်။ ကျွန်တော် ရှေ့အခန်းတွေမှာ ဆိုထားသလို အချိန်ရဲ့သဘောတရားသစ်ကို သက်ခံနိုင်ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့စိတ်တံခါးတွေကို ဖွင့်ထားရမယ်။

မသိစိတ်က အလုပ်လုပ်တာကတော့ ရုပ်ပုံလွှာကို လက်ခံမယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီရုပ်ပုံလွှာကို ခံစားမယ်။ ပြီးတော့ ခံစားမှုကိုဖြစ်လာအောင် အကောင်အထည်ဖော်မယ်။ အချိန်နဲ့ ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ ရုပ်ပုံလွှာဟာ အချိန်နဲ့ပတ်သက်နေမယ်။ အချိန်လွန်သွားရင် အသုံးမကျတော့ဘူးဆိုရင်တော့ မသိစိတ်က အဲဒီအချိန်အတွင်း သင့်တော်သလို ဆောင်ရွက်ပေးမှာဖြစ်တယ်။ သို့သော် သင်နဲ့အသင့်တော်ဆုံးအချိန်မှာ ဆောင်ရွက်ပေးမှာပါပဲ။ ဒါက မသိစိတ်ရဲ့အလုပ်ပဲ။ သင်လိုချင်ရင်တော့ ကြိုးစားတိုက်ယူပေါ့။ ဒါပေမယ့် မသိစိတ်ကတော့ သင်အလိုဆုံးအချိန်မှာ သင့်ကို ပန်းတိုင်ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မသိစိတ်က သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်ကို သိတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်မှာပါပဲ။ သင်လိုချင်တဲ့ အချိန်မှာ သင့်ကို မဖြစ်အောင် သူ ကာကွယ်ထားတာကတော့ မသိစိတ်ဟာ သင့်အတွက် အားလုံးကိုသိထားပြီးသား။ သင်မသိတာတွေကို သိထားလို့ပါပဲ။

စောစောက တင်ပြထားသလို **နှပ်ထားသောအချိန် (the period of gestation)** ကို သိစိတ်ကနေ မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါဘူး။ ၎င်းအချက်ဟာ မိမိတွင် မူလကချမှတ်ထားတဲ့ စိတ်အနည်ထိုင်မှုအခြေအနေနဲ့ နောက်ထပ်အခြေနေ

သစ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မှုခွန်အားနဲ့ အခြားဆက်စပ်နေတဲ့ အချက်တွေအပေါ် မူတည်နေပါတယ်။ အချိန်ကိုအခြေခံပြီး မသိစိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ အကျိုးမရှိပါဘူး။ ဒီအတွက် သင် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ရှိမှာပါ။

အချိန်ဆိုတာ နှိုင်းယှဉ်ချက်တစ်ခုပါ။ သင်ဟာ သွားစိုက်ခုံပေါ်မှာ ထိုင်နေရတဲ့အခါ အချိန်အင်မတန်ကြာတယ်။ ဆယ်မိနစ်ဆိုတာ တစ်ကမ္ဘာလောက်ကြာသတဲ့။ ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ လှပတဲ့မိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ (သို့မဟုတ် မိန်းကလေးဖြစ်ရင် ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ ကောင်လေးတစ်ယောက်နဲ့) စကားပြောနေရရင် တစ်နာရီဆိုတာ ခဏလေးပဲပေါ့။ အချိန်ကို အဖြောင့် (ပုံမှန်အတိုင်း)တိုင်းတာလို့ရပါတယ်။ နာရီ၊ မိနစ်၊ စက္ကန့် တိတိကျကျ တိုင်းတာနိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ အချိန် တစ်နာရီ ကြာပြီ၊ တစ်မိနစ် အချိန်ပေးပါ စတာတွေကို တွင်တွင်သုံးပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် တစ်စုံတစ်ခုသော အဓိပ္ပါယ်ကိုဆောင်တယ်။ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မူလကတည်းက ချမှတ်ထားတဲ့ စိတ်အလေ့အကျင့်တွေကြောင့် သို့မဟုတ် ပရိဂရမ်လုပ်ထားတာကြောင့်ပါ။

ကျွန်တော်တို့အတွက် အဲဒီလိုလှပတဲ့မိန်းကလေးနဲ့ ထိုင်နေတာကို တစ်နာရီ တစ်မိနစ်ထင်ပေမယ့် အဲဒီမိန်းကလေးရဲ့အလှကို မနာလိုနေတဲ့ နောက်မိန်းကလေးတစ်ယောက်သာဆိုရင်တော့ လှပတဲ့မိန်းကလေးဟာ သူနဲ့အတူ ယှဉ်ထိုင်နေရင် တစ်မိနစ်ကို တစ်နာရီလို့ ထင်မှာပဲဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ အချိန်တွေက အတူတူပေးထားတာပဲ။ လက်ခံတဲ့အမြင် (Perception) အနေနဲ့တော့ မတူကြတာသာဖြစ်တယ်။ တန်ဖိုးကတော့ တူတူဖြစ်ပေမယ့် တွေ့ကြုံခံစားရတာတွေက ခြားနားတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အသိစိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်ရင် အချိန်ကိုခွဲထွင်ခြင်းဆိုတဲ့ သက်ရောက်မှုကို အလေးပြုမိကြတယ်။

ဥပမာ- သင့်ရဲ့ဘော့စ်က သင့်ကို အလုပ်တစ်ခုလုပ်ဖို့ စေခိုင်းတယ်။ နှစ်နာရီအတွင်း ပြီးအောင်လုပ်ရမယ်တဲ့။ ဒီအချိန် (၂)နာရီကို သင်ပြောင်းလို့ မရဘူး။ သတ်မှတ်ထားပြီးသားပဲ။ ဒီတော့ သင့်အလုပ်ပမာဏကိုသာ သင်ပြောင်းလို့ရတယ်။ မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်တဲ့နည်းလမ်းကို သွားတဲ့နည်းကို လေ့ကျင့်နေသူအတွက်ဆိုရင်တော့ ဒီအချိန်အတွင်းမှာ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ပြီးစီးအောင် လုပ်နိုင်မှာပါ။ တကယ်လို့ ဒီကိစ္စကို မသိစိတ်ဖြင့်အောင်မြင်တဲ့

လမ်းကိုသွားတဲ့ နည်းလမ်းကို မသိထားသူဆိုရင်တော့ အတော်လေး ခက်ခဲစွာ လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။ အချိန်(၂)နာရီချင်းတူတူ ခံစားရတာချင်း မတူကြဘူး။

သင့်အနေနဲ့ အချိန်ကို ပိုင်နိုင်ချင်ရင်တော့ သင့်ရဲ့အခိုင်အမာရေးသားမှု ပြုခြင်း ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့စိတ် ကျောက်ချထားခြင်းကို ပြောင်းရမယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအတွေးသစ်တွေနဲ့ ဆက်ပြီးအလုပ် လုပ်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့အချိန်ကို ကျွဲချင်လည်း ကျွဲလို့ရတယ်။ ဆန့်ချင်လည်း ဆန့်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အချိန်ဟာ သင့်အတွက် အရေးပါတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအချိန်အတွင်းမှာ သင် ဘာအလုပ်တွေပြီးသလဲဆိုတာသာ အရေးပါတာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် ထပ်ပြောချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါကိုဖတ်ပြီး သိပ်ကြီးသတိမပြုမိမှာ စိုးလို့ပါပဲ။ ဒီတော့ ထပ်ပြီး ပြောမယ်။ အချိန်ဟာ သင့်အတွက် အရေးမပါဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ သင်ဘာတွေပြီးစီးလဲ ဆိုတာသာ အရေးပါတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်သူက အချိန်ကို ချုံ့တယ်၊ ဆွဲဆန့် ဘယ်၊ တိုတယ် ရှည်တယ် ဆိုတာ ဘာမှအရေးမပါတော့ဘူးပေါ့။ သင်လိုတာကို ပြီးစီးအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ဒီအချိန်မှာ သင်လိုချင်တာကို ရနိုင်တယ်ဆိုရင် ပြီးတာပဲမဟုတ်လား။

မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်တဲ့လမ်းကို သွားနေသူများဟာ ဒါကို သိတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့လုပ်စရာရှိတာတွေကိုပဲ လုပ်တယ်။ အချိန်ကို ဘယ်လို သဘောမထားဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်တာ ဟာ အကောင်းဆုံးလို့ သူတို့ နားလည်ကြလို့ပဲ။ တကယ်လို့ သူတို့ဟာ အချိန်ကို ဘက်ဆန်ရင် စိုးရိမ်စိတ်တွေများလာပြီး လိုအပ်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို မရောက်မှာ စိုးရိမ်လို့ပါပဲ။

သင် အချိန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေရင်တော့ မသိစိတ်က သင့်ကို ဆန့်ကျင်မှာပါပဲ။ တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် သင်က ဘာကိုမှ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲ လုပ်ကိုင်ရင်တော့ မသိစိတ်က သင်လုပ်ချင်တာကို သင့်တော်တဲ့အချိန်မှာ ပြီးနိုင် သမျှ အလုပ်ကိုပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပေးမှာပါပဲ။ သင့်တော်တဲ့ အချိန်ဆိုတာ သင့်ရဲ့ဘော့စ်ထင်သလို သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့အသိစိတ်ကထင်ထား သလိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်ပျက်လာတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက ဒါတွေကို

သဘောပေါက်လာမှာဖြစ်တယ်။

သင် ဒီနေရာအထိ သဘောမပေါက်သေးဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့မသိစိတ်နဲ့ ပူးတွဲလုပ်နိုင်တဲ့ ဥပမာတစ်ခုကို တင်ပြလိုတယ်။ ပထမဥပမာဖြစ်တဲ့ ဘော့စ်က သင့်ကို နှစ်နာရီအတွင်း ပြီးစီးအောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဥပမာကိုပဲ ပြန်သုံးလိုတယ်။ သင်ဟာ ဒီအလုပ်ကို (၂)နာရီအတွင်းမှာ ပြီးချင်ပြီးမယ်။ ဒါမှမဟုတ် မပြီးဘူး။ သင်လုပ်တာပြီးမပြီးဆိုတာဟာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်က သင့်အတွက် သင့်တော်တာတွေကို ဆုံးဖြတ်လိုက်တာပဲ။ မသိစိတ်ဟာ ဒီနေရာလောက်၊ ဒီအလုပ်ခိုင်းတာလောက်ကို ကြည့်နေတာမဟုတ်ဘူး။ သူဟာ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ တုန်ခါမှုတွေ ဆီကနေ သင့်ရဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ကြည့်လိုက်တာပါပဲ။ အဲဒီကနေ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ဆောင်ရွက်သွားတာပါပဲ။

သင်ကတော့ ဒီအကြောင်းကို သိစိတ်ကနေ တွေးနေမှာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ သို့သော် မသိစိတ်ကတော့ တွက်ချက်နေတယ်။ သင့်ရဲ့အခြေအနေတွေ၊ သင်နဲ့ဘော့စ်ရဲ့ဆက်ဆံရေး၊ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေး၊ သင့်ရဲ့ကြံ့ခိုင်မှု၊ သင်လိုအပ်တဲ့ လေ့လာသင်ကြားခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း သင့်ရဲ့အလိုလားဆုံးသော ခုလိုစိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ လုပ်ကိုင်နေခြင်းအတွက် ဆန္ဒတွေကို သူသိတယ်။

ဒီလိုဖြစ်စဉ်တွေမှာ သင့်ရဲ့ဖြစ်နေတဲ့အစီအစဉ်၊ သင့်ရဲ့ မူလကရှိနေတဲ့ အခြေအနေ သို့မဟုတ် ပရိုဂရမ်တွေပေါ်မူတည်ပြီး မသိစိတ်က 'သင့်တော်တဲ့ အချိန်' အတွင်း ပြီးစီးအောင် အလုပ်လုပ်မှာဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ နှောင့်နှေးမှုတွေဖြစ်လာပါက သင်ဟာ သင့်ရဲ့အကြီးအထွန်း အဆင်ပြေမှာမဟုတ်ဘူး။ သင်မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ သူယူဆမှာပါပဲ။ သို့သော် ဒါဟာ ကန့်သတ်တဲ့အချိန်အတွင်း မပြီးစီးနိုင်တဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ တစ်ယောက်တစ်ယောက် နားလည်မှုရရှိချင် ရရှိမယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ပဲ အလုပ်ထုတ်ပစ်ဖိတ်ခံရချင်လည်း ထိမှာပါပဲ။

ဒီနှစ်ခုအနက် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်တော်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုပါပဲ။ သင့်ရဲ့ စိတ်အတွင်းက သင်အလိုအလားဆုံးသော ပရိုဂရမ်လုပ်ထားတာကို မသိစိတ်က ဆောင်ရွက်တာပဲဖြစ်တယ်။ လတ်တလောတော့ သင် မသိနိုင်သေးဘူးပေါ့။ သင့်ကိုယ်သင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်ဟာ 'အချိန်ကန့်သတ်' ထား

အလုပ်လုပ်ခိုင်းတာကို ကန့်ကွက်တတ်သူတစ်ယောက်လား။ ဒီလိုလုပ်ခိုင်း တဲ့အခါ သင့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလာပြီး အဲဒီအလုပ်ကို မုန်းတီးမိပါသလား။ ဒီလိုဆိုရင် သင့်ရဲ့မသိစိတ်က သင့်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့အတွက် ဘယ်လို ပရိဂရမ်တွေကို လုပ်ထားမယ်လို့ ယူဆပါသလဲ။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ သင်ဟာ အချိန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြေအနေတွေမှာ သင်ကတိကဝတ်ပြုထားတဲ့အတိုင်း ထွက်လို့မရတဲ့အခြေအနေမှာ ရောက်နေ တယ်။ သင်က ကတိကဝတ်တွေပြုထားတယ်။ ဒီနေရာမှာ သင့်ရဲ့ဇနီးမယားနဲ့ သမီးသားတွေပါဝင်တဲ့ မိသားစုကိစ္စတွေ ပါဝင်နေတယ်။ ရရှိတဲ့ မသိစိတ်ကနေ ဆောင်ရွက်တဲ့ အဖြေဟာ သိစိတ်ကနေကြည့်ရင် (လတ်တလောမှာ) သင့်တော် လျော်ကန်တယ်လို့ ထင်စရာမရှိဘူး။ ဒီအတွက် သင် စိတ်ဆင်းရဲပြီး မကျေမနပ် ဖြစ်မယ် သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့ချစ်သူခင်သူတွေနဲ့ ခွဲခွာလိုစိတ်တွေ ဖြစ်လာမယ်။ ခုတော့ သင် သူတို့ကို အချိန်ပိုပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ သူတို့နဲ့ ပိုရင်းနှီးလာစရာ ရှိတယ်။ သူတို့က သင့်ကို ပိုပြီးလေးစားနားလည်လာနိုင်စရာတွေ ရှိလာမှာ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့မသိစိတ်ဟာ သင် ပရိဂရမ်လုပ်ထားတာနဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ တိုးတက်မှုအတွက် လမ်းညွှန်ပေးသွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလို သမ်းညွှန်ချက်တွေထဲမှာ သင်ဟာ (အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး) မကျေမနပ် ဆန့်ကျင် ပြုမှုတာတွေ ပါကောင်းပါမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ရေရှည်အကျိုးစီးပွား အတွက်သာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့အခိုင်အမာပြုရေးသားချက်စတင်စဉ်က မသိစိတ်မှာ အလုပ် ခစတင်မိကာလမှာ အထူးသတိပေးလိုတာက စာနဲ့ဖြစ်စေ ပါးစပ်ကဖြစ်စေ သင့်မှာ အချိန်လုံလုံလောက်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြပါ။ သင်ဟာ လိုတဲ့ ငန်းတိုင်တွေကို ရောက်ရှိမယ်လို့ သင့်ရဲ့ရင်ထဲကနေ နက်ရှိုင်းစွာ ယုံကြည်ထားရ မှာဖြစ်တယ်။ မသိစိတ်ဟာ ခံစားမှုတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်တယ်။ သင်အလိုရှိတာတွေ ကို ရရှိစေဖို့ စိတ်လှုပ်ရှားရာက ဆောင်ရွက်တာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ကဏ္ဍကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

လူအတော်များများဟာ မွန်းကြပ်တဲ့ လူနေမှုပုံစံကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု

တွေ ခံစားကြရတယ်။ ဒီလိုလူနေမှုအဆင့်တွေမှာ ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် သူတို့ဟာ အင်မတန် တာဝန်ကြီးတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ကြရတယ်။ သူတို့ဟာ ရုံးမှာ အလုပ်အင်မတန်များတဲ့အတွက် မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုအတွက်သော်လည်းကောင်း အချိန်မပေးနိုင်ကြဘူး။ သူတို့ဟာ အဲဒီသံသရာထဲကနေ ထွက်နိုင်ဖို့အတွက် ဒီလိုစာအုပ်လေးတောင် မဖတ်နိုင်ကြဘူး။

သူတို့မှာ အချိန်သတ်မှတ်ကန့်သတ်ပြီး သူတစ်ပါးကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးကြရတယ်။ အခြားလူတွေကို ဦးစားပေးလုပ်ကိုင်ပေးရတယ်။ သူတို့ သိလာတဲ့အချိန်ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ အရမ်းကို နောက်ကျနေပြီဖြစ်တယ်။ သူတို့မှာ ရွေးချယ်စရာမရှိတော့ဘူး။ အဲဒီသံသရာထဲမှာပဲ ပိတ်မိနေတော့တာဖြစ်တယ်။ ဒါကို သင်ပဲ တည်ဆောက်ခဲ့တာပဲ မဟုတ်ပါလား။ သင့်ရဲ့အလုပ်သံသရာထဲမှာ သင် ပျော်မွေ့ခဲ့တယ် မဟုတ်ပါလား။ ခုတော့ သင် အဲဒီကနေ ရုန်းထွက်ချင်နေတယ်။ ဒီတော့ စီမံချက်ချကာ ပြင်ဆင်မှုတွေ ပြုလုပ်ရမှာပေါ့။

ဒီသံသရာဆိုတာ ဘာလဲ။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် သင် ပင်ယန်းကြီးစွာ လုပ်ကိုင်ရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ပိုက်ဆံလိုလိုပဲ မဟုတ်လား။ သင်ဟာ အလုပ်မှာ အမှားအယွင်းမရှိအောင် လုပ်ကိုင်ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပြဿနာတွေတက်မယ်။ အလုပ်တောင် ပြုတ်နိုင်တယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ အလုပ်တွေက စိတ်ဖိစီးမှုတွေရတယ်။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်တယ်။ သင့်အတွက် အလုပ်တွေပြီးစီးဖို့ အလုပ်လုပ်တဲ့အချိန်တွေဟာ မလုံလောက်တော့ဘူး။ အားကစားရုံ ဘယ်သွားနိုင်တော့မှာလဲ။ မိမိချစ်သူခင်သူတွေအတွက်လည်း အချိန်မရှိတော့ဘူး။ ဒီတော့ သူတို့ကို ပစ်ထားရသလို ခံစားရတယ်။

ဒီလိုဖြစ်တဲ့သူတွေဟာ နေမကောင်းထိုင်မသာဖြစ်လာတယ်။ စိတ်တွေ ဖရိုဖရဲဖြစ်လာတယ်။ နှလုံးရောဂါဖြစ်ရတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် သင့်အနေနဲ့ နေမကောင်းလို့မရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်မှာ လုပ်စရာအလုပ်တွေ အများကြီးရှိနေသေးတယ်။ ဆရာဝန်က စိတ်အေးအေးထားဖို့ ပြောတယ်။ အလုပ်ပြောင်းဖို့လည်း ပြောတာပါပဲ။ ဒီအလုပ်ဟာ သင့်အတွက် အဆင်မပြေဘူးတဲ့။ သင်လည်း သိသားပဲ။ သို့သော် ဒီအလုပ်ကို ပြောင်းလို့မဖြစ်ဘူးလေ။

သင်လုပ်ရမယ့်တာဝန်ရှိနေတယ်။ သင် ကတိကဝတ်ပြုထားတယ်။ ဒါအပြင်
ဒီလောက်ဝင်ငွေရအောင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သင်မသိဘူး။ အလုပ်တနေ
ပွင့်ယူတယ်။ ဆေးဖိုးဝါးခ အများကြီးကျတယ်။ နောက် ကြွက်မျိုးနွယ်ထဲ
ပြန်ဆင်းတော့တာပဲ။

အဲဒီအချိန်မှာ သင်ဟာ မိသားစုကို အချိန်မပေးဘူး။ အားလပ်ရက်
ရိုးထွက်ဖို့အတွက်ကိုလည်း ပျက်ကွက်တယ်ဆိုပြီး သင့်ရဲ့မိန်းမကလည်း သင့်ကို
နားပူနားဆာလုပ် ဂျီတိုက်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကို သင်မလုပ်ပေးနိုင်တာက
သင့်အလုပ်ကို အချိန်မီပြီးစီးဖို့ လိုတာကိုး။ မိသားစုကတော့ သင်အချိန်မပေး
ဘာရယ်၊ မေတ္တာကိုမရတာရယ်အတွက် စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ဟာ
သင်နဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဝေးကွာသွားတယ်။ သင့်ရဲ့ဆယ်ကျော်သက်ကလေးက
သင့်ကို ထမင်းစားပွဲမှာ ဘာမှပြောစရာမရှိပေမယ့် သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေကိုတော့
ဘယ်လီဖုန်းမှာ နာရီနဲ့ချီကာ ပြောနေတာဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာကို သင်
နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဘာလုပ်ရမယ်မှန်းမသိတော့ ယောင်လည်လည်နဲ့ သင်တတ်မြောက်
ကျွမ်းကျင်တဲ့နယ်ပယ်ကိုသာ သင်ရွေးတော့မှာပေါ့။ ဒါက သင့်အလုပ်ပါပဲ။
ဒီအခါ သင်ဟာ ပိုပြီးကြိုးစားကာ အလုပ်လုပ်တယ်။ ဒီတော့ ရာထူးတိုးလာ
တယ်။ တာဝန်တွေ ပိုယူလာရတယ်။ ဆိုလိုတာက သင်ဟာ အလုပ်မှာ ပိုပြီး
အချိန်ယူလာရတယ်။ ရလဒ်ကတော့ သင့်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပိုများလာ
တယ်။ မိသားစုနဲ့ ပိုပြီးကင်းကွာလာတယ်။

သင့်အနေနဲ့ စဉ်းစားမယ်။ ဒါတွေဟာ ဘယ်တော့ပြီးဆုံးမှာလဲ။
သင့်အနေနဲ့ အပြောင်းအလဲလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သိနေတယ်။ သို့သော် မလုပ်
နိုင်ဘူး။ ဒါတွေကိုပြောင်းလဲဖို့ သင် အချိန်မပေးနိုင်ဘူး။ သင့်ရဲ့ဘဝမှာ အလုပ်
ဘဝလွဲရင် အားလုံးဟာ ကျဆုံးနေတာကိုး။ တကယ်လို့များ ငါ့မှာ အချိန်လေး
ပိုရရင်လို့ သင် တွေးနေမိမှာပဲ။

ဒီသံသရာထဲကနေ ဘယ်လိုရုန်းထွက်မလဲ
ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး အောင်မြင်တဲ့ ဘဝကို ရရှိဖို့

အတွက် သင့်ရဲ့အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရန် သင့်ရဲ့စိတ်ထဲက အဖွဲ့အလန်းကို ပြောင်းလဲပစ်ရမှာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ရာ မပြောင်းနိုင်ဘူး။ သို့သော် သင့်ရဲ့အဆင့်အတန်းကိုတော့ တိုးတက်ဖို့ရာ ပြောင်းလဲလိုတယ်။ ဒါတော့ အတော်လေးရှင်းပါတယ်။ သင့်ရဲ့အဆင့်အတန်းကို တိုးတက်ဖို့ ပြောင်းလဲတဲ့အခါမှာ အဲဒီအဆင့်အတန်းနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိတဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ သင်လည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရမှာဖြစ်တယ်။ အချိန်တိုသိပ်ပြီးဂရုမစိုက်ပါနဲ့။ သင့်ရဲ့အဆင့်ကို ဘယ်လိုထိန်းထားပြီး သိပ်ပြီး အလုပ်မများအောင် ဘယ်လိုနေရမလဲ။ စဉ်းစားပါ။ သင်ဟာ အခြားလူတွေလို အချိန်ဟာ အရေးပါတယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားတွေရှိနေရင် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ တစ်နေ့မှာ အချိန်တွေ အများကြီးရှိတာပဲ။ ဒါတွေနဲ့ အချိန်မီပြီးအောင် လုပ်နိုင်သားပဲ။

သင်ဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးနေတဲ့အခါ 'သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်' မှာ ပြီးဖို့အရေးအတွက်ကို သိပ်ပြီး ပူပန်သောကရောက်နေတတ်ပါသလား။ ဒီတော့ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘော့စ်အတွက်ဖြစ်ဖြစ် တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် မလုပ်ပါနဲ့။ ဘာလုပ်လုပ် မိမိအတွက်သာလုပ်ပါ။ အဲဒီနောက် သင့်ရဲ့ အချိန်အပေါ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်အဖွဲ့အလန်းကို ပိုပြီးထိရောက်တဲ့ စီမံမှုပုံစံအဖြစ် ပြောင်းလိုက်ပါ။

ဒါကို သာမန်အားဖြင့်ကြည့်ရင် သင့်ရဲ့သိစိတ်မှာ ပြောင်းလဲမှုအနည်းငယ်သာရှိတယ်ဆိုပေမယ့် မသိစိတ်မှာတော့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သင် လိုအပ်တဲ့ပုံစံကိုရရှိဖို့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ပြုလုပ်သွားမှာဖြစ်တယ်။ စတင်ရမှာကတော့ မကောင်းမြင်တဲ့အမြင် (အနှုတ်အတွေး)ကနေ အကောင်းမြင်တဲ့အမြင် (အပေါင်းအတွေး)ကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ဘော့စ် သို့မဟုတ် သင့်ကို အလုပ်ပေးတဲ့ဖောက်သည်တွေဟာ သင့်ကို ဖိအားတွေပေးတယ်ဆိုပြီး စိတ်မကွက်ရဘူး။ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ထုတ်ဖယ်ပစ်မှသာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်က မကောင်းတာတွေ ပိတ်ဆို့နေတာကို ကင်းရှင်းသွားစေမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီအခါမှာ သင်ဟာ 'အလုပ်လုပ်နေတဲ့စုံ' ထဲကို ရောက်သွားနေပြီဖြစ်တယ်။ ဒီအတွက် သင်လုပ်တဲ့အလုပ်တွေဟာ အရည်အသွေးမြင့်မားလာမှာဖြစ်တယ်။ လူတော်တော်များများဟာ သူတို့ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးတွေမှာ ဒါကို

သတိထားမိကြတယ်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံသာ ဒီလိုဖြစ်တာမျိုးပါ။ ကျွန်တော် ဘို့အနေနဲ့ အမြဲတစေမဟုတ်ရင်တောင် မကြာခဏဆိုသလို ဒီလိုစိတ်ကို ပြုပြင် ပေးရမှာဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ မသိစိတ်ကို ပြုပြင်ပေးခြင်းဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ဒါဟာ မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုခရီးကို လွယ်ကူစွာ ရောက်ရှိ နိုင်ခြင်းရဲ့ အဓိကအချက်ပါပဲ။

သင့်ရဲ့စိတ်စွဲလန်းနေမှုကို ပြောင်းလဲပေးပြီးတဲ့နောက်မှာ သင်ပါဝင်တဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို အစီအစဉ်အလိုက် သင့်တော်တဲ့ပုံစံနဲ့ ဦးစားပေးကာ ပြောင်းလဲ ပေးရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတွေမှာ သူ့ရဲ့အခန်းကဏ္ဍတွေ အမျိုးမျိုး ရှိတယ်။ ဥပမာ- လူတစ်ယောက်ဟာ ရုံးမှာ မန်နေဂျာ၊ အုပ်ချုပ်သူ၊ အိမ်မှာ မိဘ သို့မဟုတ် သားသမီး၊ မိတ်ဆွေ၊ လူမှုရေးသာရေးအဖွဲ့ဝင်၊ ဘာသာ ရေးအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၊ ဘောလုံးအသင်းဥက္ကဋ္ဌ စသဖြင့် အချိန်ပြည့် အချိန်ပိုင်း ကဏ္ဍများမှာ ပါဝင်ကာ ကျရာတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကြတာကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်တယ်။

သို့သော် ဒီအထဲက အရေးကြီးဆုံးကတော့ သင့်အနေနဲ့ သင်ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ဆင်နွှဲရတဲ့ ကဏ္ဍတွေပါပဲ။ သင့်အတွက် ဘယ်ကဏ္ဍတွေက ဦးတည်နေ ပါသလဲ။ လူပြိန်းနားလည်တဲ့စကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ သင့်အတွက် သင် တာဝန် ရှိတာပဲ။ သင့်ဟာ ကျန်းမာဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ဖို့ လိုတာပဲ။ ဒါလိုအပ်တယ် မဟုတ်လား။

ဒါကို နားလည်သဘောပေါက်တယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ကဏ္ဍကို မိမိသဘော ပေါက်မှာပါပဲ။ နောက်တစ်ဆင့်တက်ဖို့ကတော့ သင်အလိုရှိရာအဆင့်မှာရှိတဲ့ သင့်ရဲ့ကဏ္ဍဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်ကိုရောက်ရှိအောင် သွားဖို့ပါပဲ။ သင်တာဝန်ယူမှု၊ သင်ဆောင်ရွက်နိုင်မှုတွေနဲ့ သင့်ရဲ့စွမ်းအားကို ဖော်ပြတဲ့အခန်းကဏ္ဍကို ရောက်ရှိ စေဖို့ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို အစစ်အမှန်ဖြစ်လာစေဖို့ တည်ဆောက်ရမှာဖြစ်တယ်။

မိဘကဏ္ဍမှာ သင်ဟာ ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ သင် တာဝန်ရှိတာကတော့ ကလေးတွေဟာ ကောင်းတဲ့အမှုအကျင့်တွေရရှိအောင် လုပ်ချင်ကိုင်ချင်တဲ့စိတ်ရှိအောင် အားပေးအားမြှောက်ပြုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တည်ရှိနေဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

ဒီလိုဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ဟာ စည်းကမ်းတွေချမှတ်ပေးတာမျိုးလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ကလေးတွေအတွက် စက်ဘီးတွေ ပြင်ဆင်ပေးတာမျိုးလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သို့မဟုတ် ချစ်သူတွေအကြား အကြံဉာဏ်တွေပေးတာမျိုးလည်း ဖြစ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် တက္ကသိုလ်တက်တဲ့အခါ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်တော့မယ့် အချိန်တွေမှာ ဘာတွေ အကောင်းဆုံးလဲဆိုတဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးတာမျိုးလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ဒါ့အပြင် အဖေကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် ဆောင်ရွက်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ မိမိဟာ အခြားနေရာတွေမှာ ဒီလိုပန်းတိုင်မျိုးကို ချမှတ် လို့ရတယ်။ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ခြင်းများအတွက် ပန်းတိုင်များချမှတ်ထားကာ နိုင်နင်း စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာလည်း အချိန်ကို လုံးဝလျစ်လျူရှုထား ဖို့ လိုအပ်တယ်။

တစ်ပတ်တာအတွက် စီမံချက်

မသိစိတ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ပြီး စိတ်အေးသက်သာစွာဖြင့် အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုသူတွေအနေနဲ့ ဒီနေရာတင်မကဘူး၊ ပိုပြီးပိုပြီး ကျယ်ပြန့်တဲ့ အချိန်အပိုင်း အခြားမှာလည်း လုပ်စရာတွေကို အာရုံစိုက်ကာ လုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့အလုပ်ကဏ္ဍတွေကို တစ်ပတ်စာစီမံချက်ချကာ ထားရှိဖို့အတွက် အကြံပြုလိုပါတယ်။

တစ်ဖက်မှာ တစ်ပတ်စာလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ စီမံချက်နမူနာပုံစံကို ရေးဆွဲ ဖော်ပြထားတယ်။ ဒီနေရာမှာ သင်လုပ်နိုင်တဲ့အဆင့်ဆင့်ကို တင်ပြထားတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့တော့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဦးစားပေးဖို့လိုတယ်လို့ အကြံပြုလိုတယ်။

ဘယ်ရက်သတ္တပတ်မှာမဆို သင့်ရဲ့ကဏ္ဍကို တိုးမြှင့်သည်ဖြစ်စေ နောက်ထပ်အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်ခြင်းမရှိသည်ဖြစ်စေ စာရင်းတော့ လုပ်ထားရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ သင့်ကို စနစ်တကျ စဉ်းစားတတ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပါပဲ။ ဘယ်ဟာကိုမှ လျော့မတွက်ပါနဲ့။

နောက်ထပ် ပြောလိုသေးတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်အစွဲအလန်းဖြစ်နေတာကို လျော့ချလိုက်ပါ။ ဒီအတွက် ကဏ္ဍအလိုက် စဉ်းစားတတ်လာမယ်။ အချိန်ဦးစား

ပေးအလုပ်ကို လုပ်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။

နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ ဒုတိယကော်လံမှာရှိတဲ့ အကန့်တွေမှာ တစ်ပတ်စာလုပ်စရာတွေကို စာရင်းပြုစုခြင်းပါပဲ။ သင့်ရဲ့အခြေခံဝင်ငွေရရှိစေတဲ့ အလုပ်တွေအတွက် အရေးပါတဲ့အပိုင်းတွေ ပါဝင်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဒီအပိုင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပထမကော်လံမှာ နေရာလွတ်တွေ အများကြီးရှိ နေတာကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ (စာမျက်နှာ ၁၃၆ မှာ ဖော်ပြထားတယ်)။

တတိယအဆင့်ကတော့ ဒါတွေကို လုပ်ကိုင်တဲ့နေ့တွေကို ဖြည့်စွက် ခဲ့ပါပဲ။ အချိန်နေရာကို ဖြည့်ပါ။ အရေးတကြီးလုပ်ဆောင်သင့်တယ်လို့ထင်တဲ့ အလုပ်တွေအတွက် ကြယ်လေးဖြင့် ပြထားပါ။

ဒီနေရာရောက်တဲ့အခါ သင့်အတွက် ရက်သတ္တပတ်ကို သင်မြင်နေမှာ ပါပဲ။

လက်တွေ့အသုံးကျသောအကြံပြုချက်

လူသစ်တန်းအနေနဲ့ သင်ဟာ သင်လုပ်နိုင်တာထက်ပိုပြီး လောဘ ဘကြီးနဲ့ စီမံချက်တွေကို ချမိမှာ မလွဲဘူး။ သင့်အနေနဲ့ လွတ်နေတဲ့အကွက် တွေ များစွာတွေ့မှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအကွက်တွေကို သွားမဖြည့်ပါနဲ့။ လွတ်နေ ဘာကို ဒီအတိုင်းသာထားလိုက်ပါ။ အတွေ့အကြုံကနေ သင့်ကို ပြောပါလိမ့်မယ်။

သင်မမျှော်လင့်ထားတဲ့အလုပ်တွေ စီမံချက်မှာမပါတာတွေ ပေါ်ပေါက် သာတာတွေရှိတယ်။ အဲဒီအတွက် သင့်အနေနဲ့ အချိန်တွေပေးဖို့ လိုလာတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။

သတိထားဖို့က သင်ဟာ သင့်ရဲ့လစဉ်အပြင် နှစ်စဉ်လုပ်ဆောင်ဖို့ ပြုကွဒိန်အတိုင်းလည်း စီမံချက်ထားရှိဖို့ရာ မမေ့ပါနဲ့။ သင် အရင်က လပေါင်း နေ့ပေါင်းများစွာကနေ ကတိပေးထားတဲ့ အလုပ်တွေကိုလည်း ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ စာရင်းတို့ထားရမှာဖြစ်တယ်။ ချိန်းချက်ထားတဲ့အချိန်တွေ၊ အစည်း အဝေး စတာတွေကိုလည်း မှတ်သားကာ သူတို့နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့အပိုင်းမှာ ထည့်သွင်း ပေးရမှာဖြစ်တယ်။

အလုပ်တွေကို စီမံချက်ချရာမှာ လွယ်ကူစေဖို့အတွက် တစ်ပတ်စာ

အလုပ်ကိုကြည့်တယ်ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်။ သာမန်ဒိုင်ယာရီကို သုံးလို့ရတယ်။

တကယ်လို့ သင့်မှာ အချိန်မှတ်တဲ့ ဒိုင်ယာရီကို သုံးလေ့ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒါကို စီမံချက်ပုံစံ (work sheet) ပုံစံနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်စနစ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့တစ်ပတ်စာလုပ်ငန်းတွေကို စီမံချက်ချနိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီနေရာအတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။ အလုပ်လုပ်လို့ရမှာဖြစ်တယ်။

ဒီစီမံချက်စာရွက်ကို သိပ်ကြီးလိုက်နာစရာတော့မလိုပါဘူး။ မိမိအခြေအနေအရ ပြောင်းလို့လည်းရပါတယ်။ တရားသေလုပ်စရာမလိုပါဘူး။ သင့်ရဲ့လက်ရှိတည်နေတဲ့စနစ်ကို ပြုပြင်ကာ သုံးနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် သင့်ရဲ့တစ်ပတ်တာ အစီအမံစာရွက်ကို မြင်သာထင်သာအောင် ကပ်ထားပါ။ မကြာမကြာ ကြည့်လို့ရတဲ့နေရာမှာ ထားပါ။ သင်စားပွဲမှာ အလုပ်လုပ်ရင် စားပွဲမှာထားရမယ်။ ဒါမှ ကြည့်ရတာအဆင်ပြေမှာဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ အိမ်မှာပဲအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့စာရေးစားပွဲဘေးက နံရံမှာ ကပ်ပေါ့။ သင့်ရဲ့ဖုန်းနား သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာအနားမှာလည်း ကပ်လို့ရတယ်။

သင့်ရဲ့အလုပ်တွေပြီးရင် ခြစ်ပစ်ဖို့ရယ် သင်လိုတာတွေ ကပ်ထည့်ဖို့ရယ် အနီးအနားမှာ ဘောပင်တစ်ချောင်း သို့မဟုတ် ခဲတံတစ်ချောင်းထားမှင် အဆင်ပြေမှာဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ သင့်အလုပ်ဟာ ပြေးလွှားနေရတယ်ဆိုရင် တစ်နေ့စီစီမံချက်စာရွက်လေးလုပ်ပြီး အိပ်ထဲမှာထည့်သွားပါ။ ဒီတော့မှ သင့်ရဲ့တစ်ပတ်စာစီမံချက်ကို နောက်တစ်နေ့အထိ ကြည့်ဖို့မလိုဘဲ အလုပ်လုပ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သင့်အလုပ်မပြီးနိုင်ဘူးဆိုရင် နောက်တစ်ရက်ရက်ကို ပြောင်းပြီးလုပ်ဖို့စီမံချက်မှာ ပြင်ဆွဲပါ။ ဒီအပတ်မပြီးနိုင်ရင်လည်း နောက်တစ်ပတ်အတွက် ရွှေ့ပစ်ပါ။ သင့်ရဲ့အလုပ်အပေါ် ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။

အရေးကြီးတဲ့အလုပ် တွေကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရက်သတ္တပတ်အတွင်း ပြီးစီးအောင် (တတ်နိုင်သရွှ်) ဆောင်ရွက်ပါ။

အောင်မြင်မှုမရှိသို့

၂၁

လူသစ်တွေကတော့ ပထမတစ်ပတ်နှစ်ပတ်မှာ ၂၀% ကနေ ၃၀%
လောက်ပဲပြီးတတ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် စိတ်မကောင်းဖြစ်ရတတ်တယ်။ ဒီတော့
စီမံချက်မှာ အလုပ်တွေကို လျော့ပစ်ပါ။ လောဘမကြီးပါနဲ့။



(၁) ဒီစာ
အောက်
အောက်
အောက်
အောက်
အောက်

အခန်း(၁၁)

**သင့်ကိုယ်ပိုင်အစစ်အမှန်ကို
ဖန်တီးခြင်း**

**CREATING
YOUR OWN REALITY**

ယခု နောက်ဆုံးအခန်းကို ရောက်ပါပြီ။ ဒီအခန်းမှာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်နဲ့
ပတ်သက်တဲ့ အဓိကကျသော မသိစိတ်ဖြင့် အောင်နိုင်ခြင်း အယူအဆတွေနဲ့
ဘဝမှာနေထိုင်နည်းတွေကို ပေါင်းစုကာ နိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်။

အချို့အခန်းတွေကို ဒီနေရာမှာ ပြန်လည်ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်တယ်။
ဒီအတွက် ထင်ရှားအောင်ဆောင်ရွက်မှာကို အနည်းငယ်သည်းခံစေလိုတယ်။
ဒီအပြင် ထပ်ခါထပ်ခါပြောခြင်းဟာ အမြင်ကိုပြောင်းလဲစေတယ်။ လေးနက်မှုကို
ခေါ်ပြီး ပိုမိုမြင်လာတတ်တယ်။

ရှေ့ကအခန်းတွေကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုဆီသို့
အလွယ်တကူရောက်စေသည့် နည်းလမ်းကို ဘယ်သူမဆို သဘောကျမှာ
ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကို သေသေ
ချာချာ သိဖို့လိုတယ်။ မိမိအလိုရှိရာပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိဖို့နဲ့ လိုရာဆန္ဒတွေ
ပြည့်စုံဖို့အတွက် ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေဟာ ထာဝရပြောင်းလဲသွားတာကို သတိချုပ်ဖို့
လိုတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့အတွက်လည်း နှောင့်နှေးမှုတွေရှိတယ်။

ဘာကြောင့်လဲ။ မသိစိတ်မှာ ယခင်ပရိဂရမ်တွေရှိနေတယ်။ အသစ်ကို
ပြောင်းဖို့ ခေါင်းမာနေတယ်။ ဒါကို တကယ်တမ်း လက်တွေ့ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ
ကျမှပဲ သတိပြုမိကြမှာဖြစ်တယ်။

ပြောင်းလဲလိုမှုဆန္ဒ

သင်ယုံကြည်ထားရမှာက သင့်အနေနဲ့ တကယ်တမ်း အလိုရှိရာကို
ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ တန်ခိုးခွန်အား သင့်ကိုယ်တွင်းမှာ ရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။ စစ်စစ်

သင့်အနေနဲ့ အမြဲတစေ တကယ်ဖြစ်လာမယ့်အရာတွေကို လုပ်ဆောင်ဖန်တီးနေတာပါပဲ။ သင့်အတွေ့အကြုံအရ သင် တွေ့မြင်နေ ကြုံကြိုက်နေမှာပါပဲ။ သင်ဖန်တီးလုပ်ဆောင်တာတွေကို သင်တွေ့မြင်နေရမှာပဲ။ သင့်ဆီမှာဖြစ်နေတာဟာ သင့်ရဲ့စိတ်အတွင်းကနေ ဖန်တီးထားတာတွေပါပဲ။ သင်မတတ်နိုင်ဘူး။ အတွင်းစိတ်က သင့်ကို ဒီလိုလုပ်ဆို လုပ်ရတာပါပဲ။

ဒီလောကုစ်ကိုကြည့်လိုက်ရင် နဂိုကတည်းက သင်ဟာ အရင်ကလည်း လုပ်နိုင်တယ်။ ခုလည်း လုပ်နိုင်တယ်။ ထာဝစဉ်လုပ်သွားနိုင်ဦးမှာပဲ။ ဒါဆိုရင် အမှန်အတိုင်း ဆင်ခြင်ကြည့်ရင် သင်မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ပရိုဂရမ်လုပ်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတာပဲ။

သင်ဟာ ထုတ်လုပ်နိုင်မှုစွမ်းအားပမာဏကြောင့် မပျော်တာမျိုး ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ သို့တည်းမဟုတ် သင်လိုလားတဲ့အဆင့်အတန်းကို မရောက်လို့လည်း သင် မပျော်ရွှင်မကျေနပ်တာမျိုးတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ သင့်ရဲ့ရင်ထဲမှာ အမွေဆက်ခံထားတဲ့ ပရိုဂရမ်တွေကြောင့်ပါပဲ။

ကောင်းသတင်းကတော့ ဒီပရိုဂရမ်ကို သင် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ခြင်းပါပဲ။ ဒီလိုပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိသော်လည်း မိမိအနေနဲ့ ဒီအစွမ်းသတ္တိကို အသုံးချခြင်းမရှိပါက ဒီအစွမ်းသတ္တိဟာ ဘာမှထူးခြားမှာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ အခြေအနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ပြုသမျှကို ဒီအတိုင်းပဲ ပေခံနေကြတယ်။ သူတန်းပိုရာအတိုင်းလိုက်ပြီး ရွေ့လျားနေတယ်။ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ မူလကထားရှိတဲ့ ပရိုဂရမ်အတိုင်း လှုပ်ရှားတာသာဖြစ်တယ်။

လောကကြီးမှာ လူတစ်ချို့ဟာ ဒုက္ခကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ပျော်စရာကို မရှာဘဲ နေကြတယ်။ အချို့ကျတော့ ဒါကို လက်မခံဘဲ ပျော်ရွှင်စွာနေကြတယ်။ သူတို့မှာ အပူအပင်မရှိကြဘူး။ သူတို့ဟာ တကယ်တမ်း ပျော်ရွှင်တယ်ဆိုရင် တော့ တကယ်တော်တဲ့လူတွေပါပဲ။ သူတို့ကို ဂုဏ်ပြုပါတယ်။ တကယ်တမ်း ပျော်ရွှင်သူတွေဟာ အမြင်မှန်တွေရပြီး သက်ဆုံးတိုင် ပျော်ရွှင်ကြမှာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ရောက်ရှိစေဖို့အတွက် ပြောင်းလဲမှုတွေကို လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။ အစအနေနဲ့ လိုအပ်တာက ဆန္ဒရှိဖို့ပါပဲ။ ဆန္ဒမရှိရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ လေထဲမှာတိုက်အိမ်ဆောက်တဲ့ အင်္ကျီမရှိတဲ့

အတွေးတွေကိုသာ တွေးနေတာဖြစ်မယ်။ တကယ်လို့ ဆန္ဒရှိတယ် ဒါကိုလုပ်ချင် ဘယ်ဆိုရင်တော့ ဒါကိုပြောင်းသွားအောင် လုပ်မှာပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်မိတဲ့လူများလိုပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဒီလိုစာအုပ်မျိုးလိုပဲ။ သင့်ကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်စေဖို့ ဖတ်မိတဲ့စာအုပ်တွေ ရှိလာမှာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သင်ဟာ ဒါကို တကယ့်တကယ်ဖြစ်လာစေဖို့ ဆန္ဒရှိနေတာကိုး။

မပြောင်းလဲခင် သင် ပထမခြေလှမ်းအတွက် သိထားဖို့ သက်ဆိုင်ရာ သုတပညာပါပဲ။ ကျွန်တော်က ဒီစာအုပ်အနေနဲ့ အဲဒီကိစ္စကိုတော့ ဆောင်ရွက် ပေးလိမ့်မယ်လို့ ယူဆတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ မသိစိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလုပ်လုပ်ဖို့နဲ့ ပရိုဂရမ်အသစ်ရေးဆွဲဖို့ နည်းတွေကို ထည့်ပေး သားတာဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ပညာရေးကတော့ အရေးပါဆုံးပါပဲ။ အဲဒီမှာ သင်သိတဲ့ အချက်အလက်တွေအားလုံး ပါဝင်တယ်။ သင် နောက်ထပ်သိဖို့က သင်ဟာ သင့်ရဲ့စိတ်ကို သဘောပေါက်အောင် လေ့လာဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်ဆီက အမြင့်ဆုံးသောစွမ်းအင်ကို ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

အခိုင်အမာရေးသားခြင်း နည်းစဉ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့မသိစိတ် ကို ပရိုဂရမ်ပြုလုပ်ဖို့ ရှင်းလင်းပြီး အင်မတန်အားကောင်းတဲ့ နည်းစဉ်တစ်ခု သင့်မှာ ရှိပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ ရှင်းလင်းတယ်ဆိုပေမယ့် အရမ်းတော့ မလွယ်ကူ ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါဟာ သင့်ရဲ့အပြုအမူတွေ စည်းကမ်းတွေကို အလေ့အကျင့်အဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ လူအတော်များများက ကြိုးစား ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မအောင်မြင်ဘူး။ သင်လည်း အောင်မြင်ချင်မှအောင်မြင် မယ်။ ဒီအတွက် ပြန်ပြီးကြိုးစားပါ။ မအောင်မြင်တာနဲ့ လက်လျှော့သွားတယ် ဆိုတာ မဖြစ်စေပါနဲ့။ နောက်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်လောက် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ လက်လျှော့လိုက်တဲ့နေရာကနေ အမြဲပြန်စပါ။ သင့်အတွက် ရလဒ်ကောင်းများကို တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့အရည်အချင်းကို သံသယဖြစ်မှု လျှော့ချပစ်လိုက်ပါ။ မိမိမသိစိတ် ထဲကို မူလကဝင်ရောက်နေတဲ့ ယခင်ပရိုဂရမ်ကိုသာ သံသယရှိပါ။ အဲဒါတွေ ကသာ သင့်ကို လက်လျှော့ဖို့ ဆောင်ရွက်နေတာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော် ဒီနည်းကို တီထွင်နည်းပြပေးတာကတော့ ဒီနည်းဟာ

အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်လို့ပါပဲ။ လူအများဟာ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ခြင်း နည်းစဉ်ကို မဆောင်ရွက်နိုင်ကြဘူး။ တကယ်တော့ အခိုင်အမာရေးသားမှုပြုခြင်းကို သင် ဆောင်ရွက်နေတဲ့အခါမှာ သင့်အနေနဲ့ တရားထိုင်ခြင်းတစ်မျိုးကို ဆောင်ရွက်နေတာနဲ့ ဆင်တူတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ တုန်ခါနေတဲ့ကြိမ်နှုန်းတွေအကြား ဖြတ်သွားပြီး မိမိရဲ့စိတ်ကို သမာဓိတည်ဆောက်တဲ့ ပုံစံမျိုးကို ရရှိမှာဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ ကျွန်တော်နဲ့ ဒီနည်းစဉ်ကို လေ့ကျင့်နေတဲ့ မိတ်ဆွေများရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ခံစားမှုတွေကနေ အလေ့အကျင့်ရတာပါပဲ။ ဒီလိုအလေ့အထ တွေဟာ တရားထိုင်တဲ့နည်းစဉ်တွေကို ရောက်သွားစေတဲ့အထိ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ အခိုင်အမာရေးသားခြင်းဟာ သင့်ရဲ့တရားထိုင်တဲ့အလေ့အထ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြွက်သားများကို သန်မာစေပြီး စိတ်ကို ချုပ်ထိန်းနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ပြောင်းလဲလိုသောဆန္ဒဟာ သင့်ကို ပညာပိုမိုတတ်မြောက်အောင် သင်ယူစေမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကို သင့်ရဲ့မသိစိတ်က ဦးဆောင်သွားပြီး သင်ယူမှု ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ သင်တန်းများကို တက်ရောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်စေမှာ ဖြစ်တယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုကို လွယ်လင့်တကူရောက်စေတဲ့ နည်းလမ်းတွေမှာ ပညာနဲ့ စည်းကမ်းတွေဖြစ်ပြီး ဒါတွေကို သင့်အနေနဲ့ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်သွားရမှာဖြစ်တယ်။ မကြာခင် သင်မသိလိုက်မီမှာပဲ သင်ဟာ ဒါတွေကို အထူးလေ့လာနေသူဖြစ်နေပြီး ဒီနယ်ပယ်မှာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။

သင်ပြောင်းလဲလိုမှုဟာ သင့်ရဲ့ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကမ္ဘာရဲ့ ကန့်သတ်မှု အောက်မှာ ပေါက်ဖွားကြီးထွားလာခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကန့်သတ်မှုဟာ သင့်အတွက် လိုအပ်တာမျိုးတွေပါတယ်။ ဥပမာ- သင့်မှာ ငွေလိုနေတာမျိုး သို့မဟုတ် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း လိုအပ်နေတာမျိုးပါပဲ။ သို့သော် သင်သာ စတင်ပြီး ဒီလမ်းကို လျှောက်လိုက်ပါ။ သင်ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်ယန်းတိုင်ကို ရောက်လာမယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုဟာ နောက်ထပ် ငွေကြေးတွေပိုမိုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးမှာသာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအောင်မြင်မှုတွေဟာ သင့်ရဲ့ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ဖုန်းတိုင်တွေထက် များစွာအရေးပါကြောင်း သင် တွေ့ကြုံခံစားရမှာဖြစ်တယ်။

သင်ဟာ သင့်ရဲ့အစစ်အမှန်ကို တွေ့မြင်လာမယ်။ နောက် သင့်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသတိပြုမိစရာတွေလည်း များစွာဖြစ်လာစေမှာဖြစ်တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆိုတာနဲ့ ဘာသာရေး မရောထွေးပါစေနဲ့။ ဘာသာရေးနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။ သင်ဟာ တကယ့်ကို မိမိကိုယ်မိမိရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့ လမ်းပေါ်ကို ရောက်နေမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ သင့်ကို ထာဝရငြိမ်းချမ်းသာယာ ပျော်ရွှင်စေမှာဖြစ်တယ်။

သို့သော်လည်း အခြားသောအရာတွေလိုပါပဲ။ ဒါတွေဟာ ပြောင်းလဲလို့သောဆန္ဒနဲ့ စခွဲတာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာလည်း အဆင့်နိမ့်ပြောင်းလဲခြင်းတွေဖြစ်တဲ့ သင်ရဲ့ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကမ္ဘာမှာ သင့်ကို စိန်ခေါ်မှုတွေပြုလုပ်လေသလား။ သို့တည်းမဟုတ် သင့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ရဲ့ ခရီးစဉ်ကို စတင်စေသလားလို့ တွေးတောကောင်း တွေးတောနေမိပေလိမ့်မယ်။ စင်စစ် ဒါတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်တွေရဲ့ အမြင်တွေဖြစ်ပြီး သင်ဟာ သင့်ရဲ့အစစ်အမှန်ကို ရှာဖွေနိုင်မယ်လို့ သူတို့က သေသေချာချာ ယုံကြည်ကြလို့ပါပဲ။

သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း နက်ရှိုင်းစွာတည်ရှိနေတဲ့နေရာမှာ သင်ဟာ ပြဿနာတွေကို ဖန်တီးထားရှိတယ်။ ပြီးတော့ သင်သတိမထားမိတဲ့နေရာကနေ သင့်ကို တကယ့်အစစ်အမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့နေရာကို ရောက်ရှိစေဖို့ အလင်းပြပေးမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ကိုယ်သင်ပြောင်းလဲခြင်း

ဒါ သင့်ကြောင့်ပဲ။ အခြားသူတွေကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။

လူတွေရဲ့အကောင်းဘက်ကို ပြောင်းချင်တဲ့ဆန္ဒရှိတဲ့နေရာ (၃) နေရာရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ကျန်းမာရေး၊ ချမ်းသာရေးနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးတို့ပဲဖြစ်တယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက ဒီလို သင့်ကိုဖိစီးနေတဲ့ အဲဒီအကြောင်းအရာသုံးခုဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်လျက်ရှိတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါတွေဟာ သင် ဘာတွေကို ရည်ရွယ်ရည်ရွယ် ရည်ရွယ်ထားတာနဲ့ မပြောင်းမလဲအမြဲတစေ ဆက်စပ်နေတာကိုလည်း တွေ့ရပေမယ်။

ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်မှန်သမျှ ကိစ္စအားလုံးဟာ

သင့်ရဲ့ချုပ်ထိန်းမှုအောက်တွင်သာ တည်နေတာဖြစ်တယ်။ သင် ပြောင်းလဲချင်တယ်။ မတူတဲ့ရလဒ်ကို ရယူလိုတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲပစ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် ဒီစာအုပ်အစမှာ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ သူများကိုပြောင်းဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ သူတို့ဟာ သင့်ဆီကို ပြောင်းလာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်အတွက် ပြောင်းလဲလာမှာဖြစ်တယ်။

ဆက်ဆံရေးတွေမှာ အခြားလူတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အကြောင်းတွေ မဟုတ်ဘူး။ သင်နဲ့သာလျှင် ဆိုင်တာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ အခြားသူတွေကို စော်ကားမော်ကားလုပ်တတ်သူဆိုရင် သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေရှိနေတယ်ဆိုတာ ကို ခန့်မှန်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ဆီမှာ သင့်အတွက် အဖြေတွေရှိနေတာပါပဲ။ ဒီတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ သူတို့ကို ကိုယ်ကမှ ပြောင်းလို့မရတာပဲ။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းပေါ့။

ဘယ်ကနေ စရမှာလဲ။ သင့်အကြောင်းသင် စပြီးစဉ်းစားပါ။ သင့်ကိုယ် သင် နိမ့်ကျအောင် စဉ်းစားခိုင်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သင်အပြစ်ရှိသူအနေနဲ့ မခံယူပါနဲ့။ စိတ်ခွန်အားကို ရယူပါ။ သင်ဟာ သင့်နေရာမှာနေပြီး စော်ကား မော်ကားပြုတာကို ရင်ဆိုင်လို့ရပါတယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကို စော်ကား တာပဲဖြစ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ထားပြီး ထွက်ခဲ့ပေါ့။

သင် ဘယ်လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်မလဲ။ သင်ရွေးချယ်တာတွေဟာ သင့်ရဲ့အကြောင်းပဲ။ သင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာက သင့်ရဲ့အခြေအနေပေါ် မူတည် နေတယ်။ သင့်ရဲ့အားသာချက် အားနည်းချက်တွေပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ သင်ဟာ ဖြစ်သမျှအကြောင်းတွေကို သင့်ကြောင့်ပဲလို့ ရိပ်စားမိလာလိမ့်မယ်။ သင် ဘယ် အတွက်ကြောင့် စော်ကားမော်ကားပြုတာကို သည်းခံနေတယ်ဆိုတာကို သိလိမ့် မယ်။ ဥပမာ- သင်ဟာ အဲဒီလူဆီကနေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုကို ရယူလိုတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒီလူဆီကနေ ထွက်ခွာသွားတာ ကြာလှပြီပဲ။ တကယ်တော့ ဒါဟာ သင့်ရဲ့အတွင်းစိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ပရိုဂရမ်အဟောင်းကြောင့်ပါပဲ။ အဲဒီပရိုဂရမ်က 'အထီးကျန်ဖြစ်မှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း' ပါပဲ။ ဒီအတွက် သင်ဟာ အဲဒီလူနဲ့ မြဲနေရခြင်းဖြစ်တယ်။

ဆိုလိုတာက ဘာကိုပဲ ရွေးချယ်ရွေးချယ် သင် ရွေးချယ်တာဟာ

သင့်အကြောင်းနဲ့သင်ပဲ။ အခြာသူနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ သူ ဒါမှမဟုတ် သူမဟာလည်း ဒီအတိုင်းတွေးနေမှာပါပဲ။ ဒါကို ပြန်လည်ပြီး စဉ်းစားရင် 'သူ့အကြောင်း သို့မဟုတ် သူမအကြောင်း' နဲ့ပဲ ဆိုင်တာကို တွေ့ရပေမယ်။ သူတို့ကို ဘယ်သူမှ ဘာကိုမှ လုပ်ပေးလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဟာသူတို့ ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ရ မှာပါပဲ။

ဒီအတိုင်းပဲ။ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးဟာ သင်နဲ့ပဲ ဆိုင်တာပါပဲ။ သင့်ရဲ့ အလုပ်သဘာဝကို သင် ရွေးချယ်ပါ။ ပြီးတော့ ဒီကဖြစ်လာတဲ့ တင်းကြပ်မှုတွေ နဲ့ ကျန်းမာရေးကို သင့်အနေနဲ့ ညှိနှိုင်းချင့်ချိန်ယူရတာပဲ။

အလုပ်ကောင်းနဲ့ ပိုက်ဆံများများရရှိဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေး ကို ပေးဆပ်ဖို့ ရွေးချယ်လိုက်တာ သင်ပါပဲ။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်ရဲ့ဘဝနေထိုင်မှုကို လျစ်လျူရှုပြီး ဆရာဝန်ဆီ ထပ်ခါထပ်ခါ သွားနေရတဲ့ ဘဝကို တွန်းပို့တာ သင်ပဲမဟုတ်လား။

သင်က လုပ်ငန်းသဘာဝနဲ့ အလုပ်ပိနေတာကို အပြစ်တင်နိုင်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုနဲ့ အဆင်မပြေလှတဲ့ လုပ်ငန်းထဲမှာ လူတစ်ယောက်ကို ဒီနေရာကနေ စွန့်ခွာသွားစေနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် သင်ရဲ့စိတ်ထဲက ခုခံနေတာ တွေနဲ့ ရရှိတဲ့အကျိုးအမြတ်တွေကို အပေးအယူလုပ်ကြည့်တယ်။ သင်ပေးရတာ ကတော့ ကျန်းမာရေးပေါ့။ (သင့်ကျန်းမာရေးကိုပေးပြီး သင်ရဲ့လုပ်ငန်းမှာ ရာထူး နဲ့ ငွေကြေးကို သင်ရတာပဲပေါ့။)

သင့်အနေနဲ့ ဒီအချက်ကို မြင်လာမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဒါတွေ ဟာ ခြုံပြုပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘူး။ စူပါမားကက် ဈေးဆိုင်တွေမှာတင်ထားတဲ့ မသင့်တော်တဲ့ အစားအသောက်တွေကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုပဲ။ သင့်ရဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို သင့်အနေနဲ့ ဖျက်ဆီးပစ်နေတာပဲ။

သင့်ရဲ့ငွေကြေးချမ်းသာမှုဟာလည်း သင်နဲ့ပဲ ဆိုင်တာပါပဲ။ သင့်ရဲ့ ဘောဇစ်က ကပ်စေးနည်းပြီး ဝင်ငွေထွက်ငွေမမျှတအောင် လခနည်းနည်းလေး ပေးထားတာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ခေတ်ကြီးက ပြောင်းနေတယ်။ စီးပွားရေးမကောင်း ဘူး။ ဒီအတွက် သင့်ရဲ့ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုက အရေးပါတယ်။ သင် ဘယ်လောက်

ခြိုးခြံချွေတာစားနိုင်သလဲ။ သင် ဘာကြောင့် သင့်ရဲ့အရည်အသွေးကို အသုံးပြု
ကာ အခြားဝင်ငွေကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေလုပ်ပြီး ဝင်ငွေမရှာတာလဲ။

စတော့ဈေးကွက်ကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းက ငွေကြေး
အခြေအနေ၊ တိုင်းပြည်က ငွေကြေးအခြေအနေတွေဟာ သင့်ရဲ့ငွေကြေးချမ်းသာ
မှုကို လုပ်ပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ သင့်ရဲ့ကုမ္ပဏီက ပစ္စည်းတွေ များများရောင်းချနိုင်
တာကလည်း သင့်ကို ချမ်းသာပြောင်းလဲစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင် ဘယ်လို
မှန်ကန်တဲ့အရာတွေကို ဆွဲဆောင်သလဲ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ငွေကြေးကို ဘယ်လိုစီမံ
ခန့်ခွဲသလဲ။ ဒါတွေပေါ်မှာသာ တည်နေတယ်။

သင်ဟာ ((ပြိုင်ဘက်)ဂျူးနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ မလိုဘူးဆိုရင် မကောင်းဘူး
လား။ ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ အပြာရောင်ဘီအင်ဒါလျှူကားကို အင်မတန်
လိုချင်သူတစ်ယောက်မဟုတ်ရင် မကောင်းဘူးလား။ သင့်ရဲ့ငွေကြေးပန်းတိုင်ထိ
စွန့်လွှတ်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရရင် မကောင်းဘူးလား။ ဒါမှမဟုတ် လိုချင်
တယ်၊ လိုနေတယ်ဆိုပြီး ဆန္ဒတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်နေတယ်ဆိုရင်ကော မကောင်းဘူး
လား။ ဒါမှမဟုတ် ငွေတွေကို ချေးငှားယူကာ ဝယ်ပြီး စိတ်အညစ်ခဲမလား။
မပျော်မရွှင်နေချင်ပါသလား။ သင့်မှာ ပိုက်ဆံမရှိတော့ ကားဝယ်ပြီး ပိုင်တော့ပိုင်
တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့လည်း ဒါကိုထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် စိတ်ထဲကနေ ပူပန်နေရမှာ
ပါပဲ။

တကယ်တော့ ကားကိစ္စဟာ အရေးပါတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကို
လာပြီး ပတ်သက်နေတာမဟုတ်ဘူး။ သင်ကသာ ပတ်သက်နေတာဖြစ်တယ်။
သင်က ကားကို ဘယ်လိုသဘောထားလဲ။ ကားဟာ သင့်အတွက် ဘာလုပ်ပေး
နိုင်သလဲ။ ဒါဟာ သင်နဲ့ဆိုင်နေတာပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာကြွယ်ဝခြင်းနဲ့ ဆိုင်တာ
တော့မဟုတ်ဘူး။

ဒါဟာ ကားနဲ့ဆိုင်တာကိုပဲ ပြောတာပါ။ အခြားဘာကိုမဆို ဒီပုံနဲ့
အတိုင်း စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။ သင် ဘာကိုပဲလိုချင်လိုချင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပစ္စည်း
တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်လိုချင်တာတွေကို ဒီပုံစံအတိုင်း စဉ်းစားလို့ရပါတယ်။
တစ်ခုသတိပေးလိုတာက သင် ဘာကြောင့် အလုပ်လုပ်တာလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း
စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လိုချင်လို့လား။

ကျွန်တော်ပြောတာတွေကြောင့်တော့ သင်ဟာ မိမိကိုယ်ကို အသုံးမကျ တဲ့သူပဲ သို့မဟုတ် တစ်ဆင့်နှိမ်နင်းသူဆိုတဲ့ပုံစံနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျမသွားစေချင်ဘူး။ သင်နိုးထလာဖို့ ပြောတာပါ။ သင်ဆောင်ရွက်တာ မှန်သမျှဟာ သင့်ကို သက်ရောက်နေတယ်။ သင်လုပ်တာတွေပဲ သင့်ကိုထိခိုက်နေတာ ဖြစ်တယ်။

စဉ်းစားပါ။ စိတ်ထဲမှာ ဒါတွေကို ထားရှိပါ။ ပြီးတော့ လက်ခံလိုက်ပါ။ ဒီလိုသက်ရောက်မှုတွေအားလုံးကို သင်သိထားသ၍ ဘာမှမှားတယ်လို့ မဆိုနိုင် ဘူး။ အဲဒီနောက် သင်မကြိုက်တာတွေကို ရွေးပါ။ ပြီးရင် ပြောင်းလဲဝစ်ဖို့ ဆောင်ရွက်ပါ။ မပြောင်းလဲနိုင်သေးရင်လည်း ကိစ္စတော့မရှိပါဘူး။ သင်က ပြောင်းလဲဖို့လုပ်နေရင် ပြီးတာပါပဲ။ ဆိုလိုတာက သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် သိတယ်။ သိတဲ့အတွက် မှားနေတာကို ပြင်မယ်။

သေချာတာတစ်ခုကတော့ ဘယ်အခြေအနေကိုရောက်ရောက် ဘယ်သူ အပေါ်မှာမဆို သင့်ရဲ့အမုန်းတွေနဲ့ ဒေါသတွေကို ဖယ်ရှားရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကိုက ဘိုးတက်မှုတွေဖြစ်လာပြီး သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုလမ်းကို ရောက်ရှိလာမှာဖြစ်တယ်။

ပျော်ရွှင်ပါ

မသိစိတ်ကို လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဘဝင်စိတ်ကနေ ထိန်းချုပ်တာဖြစ်တယ်။ ဒီမသိစိတ်ဟာ ကျွန်တော် ပရိုဂရမ်အသစ် ပြုလုပ်မယ့်နေရာ ဖြစ်တယ်။ “မောင်းနှင်ခြင်း (driven)” ဆိုတဲ့ စကားဟာ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကို ကျွန်တော်တို့ဟာ အထူးအလေးထား စဉ်းစားသွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကို ကျွန်တော် တို့က ပရိုဂရမ်အသစ်တည်ဆောက်ခြင်းတွေမှာ ထိရောက်စွာ အသုံးပြုသွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အခိုင်အမာဖြူခြင်းကို ရေးသားတဲ့ စာကြောင်း အစတိုင်းမှာ “ကျွန်တော် အင်မတန်ပျော်တယ်” ဆိုတာနဲ့ စသွားမှာဖြစ်လို့ပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ အဓိကသော့ချက်ကတော့ မသိစိတ်ကို ပျော်ရွှင်အောင် ပရိုဂရမ်လုပ်ပေးလိုက်ရင် သူဟာ မိမိကို ဒီပုံစံရောက်အောင် တစ်စတစ်စနဲ့ တောင်ဆောင်ရွက်ပေးမှာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့မှ မိမိရဲ့စိတ်ဆန္ဒကို ထည့်ပေးပြီး ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဆက်နွယ်သွားစေရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- “ကျွန်တော် အရမ်းကို ပျော်ရွှင်တာပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဘဏ်စာရင်းမှာ ဒေါ်လာ

ငါးသန်းရှိနေတယ်။” ဒီတော့ မသိစိတ်က ‘ကျွန်တော် အင်မတန်ပျော်ရွှင်တယ်’ ဆိုတဲ့ မောင်းနှင်ခြင်းကိုရယူပြီး သင့်ကို ပျော်အောင်လုပ်ပေးမယ်။ ဒေါ်လာ ငါးသန်း မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ဒေါ်လာငါးသန်းရမှ သင်က ပျော်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ သင့်စိတ်က သင့်ကို ဒေါ်လာငါးသန်းရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ပြင်ဆင် ပေးမှာပါပဲ။

နောက်တစ်ခုအနေနဲ့ မသိစိတ်က ဆောင်ရွက်တာကတော့ သူဟာ ဘဝင်စိတ်က မောင်းနှင်တဲ့အားကို ရရှိတာဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့ဘဝင်စိတ်ဟာ ပျော်ရွှင်လိုတယ်။ သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့ တကယ့်ဖြစ်စဉ်ကို ရောက်ရှိအောင် ခေါ်ဆောင်သွားမှာဖြစ်တယ်။

အဆုံးစွန်သော ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကတော့ ပျော်ရွှင်ဖို့ပါပဲ။ ဘာတွေကိုပဲလုပ်လုပ် ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်နေထိုင်နေတဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာနေကြတယ်။

ဒါဆိုရင် လူသားတွေဟာ မိမိတို့ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် လူဖြစ်လာသလို ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပေမယ်။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ဟာ ထာဝရပျော်ရွှင်နေကြရမှာဖြစ်တယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ခေတ္တချထားပြီး မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကိုရောက်အောင် ဘာကြောင့်သွားချင်ရတာလဲ။ သင်လိုချင်တဲ့အရာ တစ်ခုကို ရရှိဖို့အတွက် ဘာကြောင့် ဒီလောက်တောင် ကြိုးစားနေရတာလဲ။

ဟုတ်ကဲ့။ ငွေကြေး ဆိုပါစို့။ သင် တစ်ခုခုကို ဝယ်လို့ရတာပဲကိုး။ ဒီအခါ သင်လိုချင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ရမယ်။ ဒါဟာ သင့်အလုပ်ကို ပြီးစီးစေဖို့ အထောက်အကူပြုတာမျိုးရှိတယ်။ ဒီကနေ သင် အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခု ရတယ်။ ဒါက ပိုပြီးသန့်ရှင်းစေတယ်။ မိမိအလုပ် အလျှင်အမြန်ပြီးစေတယ်။

မေးခွန်းတွေကိုမေးပါ။ ဘာကြောင့် ဒါတွေလိုချင်ရတာလဲလို့။ မိမိ ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားပြီး ရိုးသားစွာ မေးခွန်းတွေကို ဖြေပါ။ နောက်ဆုံးမှာ အောက်ပါအဖြေကိုပဲ ရပါမယ်။

“ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါဟာ ကျွန်တော့်ကို ပျော်ရွှင်စေလို့ပါပဲ” တစ်ခါတစ်ရံ တံဆိပ်ကောင်းကောင်း ဖိခံပစ္စည်းတစ်ခုကို ဝယ်ရုံ

အောင်မြင်မှုဆီသို့

အခက်အခဲတွေ တွေနေရတယ်။

မလိုအပ်တဲ့ မိမိခံပစ္စည်းကို ရှာလို့မရဘူးဆိုရင် ပိုပြီးလိုချင်လာတယ်။

ဒီအခါမှာ စိတ်တွေရှုပ်ထွေးလာတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲ။ အတွင်းစိတ်က ဒါကို လိုချင်တယ်။ ဒါကိုရမှ ပျော်ရွှင်

မယ်။

ဒီလိုမျိုးကို လိုချင်တာဟာ ဘာမှမမှားပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါကို သင်လိုချင်တာကိုး။ ဒါရမှ သင်ပျော်မယ်ဆိုရင် သင်တတ်နိုင်လို့ကတော့ ဝယ်တာပေါ့။ သို့သော် အရေးကြီးတာက သင်လိုချင်တာ ပျော်ရွှင်မှုလို့ပဲ ဆိုတာကို သိထားရမယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ မိမိလိုချင်တာ ကို ရွေးချယ်လိုက်ရုံပါပဲ။

ဒါ ဘာကိုဆိုလိုလဲဆိုလို့ရှိရင် သင်က ဘာမှ တကယ့်တကယ် လုပ်စရာမလိုဘူး။ သင် ခပ်အေးအေးလေး ထိုင်နေပါ။ ပျော်ရွှင်စရာတွေကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။ မိမိခံကား ရှိရှိ မရှိရှိ သင်ဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို ရွေးချယ်ရရှိနိုင်တယ်။ လောကုဏ်အနေနဲ့ ဆင်ခြင်စရာကတော့ ကားအတွက် ပိုက်ဆံတွေ အများကြီးရဖို့ အပင်ပန်းခံပြီး စိတ်ဝေဒနာရရှိတဲ့အထိ စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ ဘာကြောင့် အလုပ်တွေ ကြီးစားလုပ်မှာလဲ။ ကားမရှိဘဲ ပျော်ရွှင်မှုကိုရယူဖို့ ရွေးချယ်ပါ။ အတူတူဖြစ်မှာ ပါပဲ။

ဒီလိုပါပဲ။ ဒီပုံစံအတိုင်း ဘဝမှာ သင် အများကြီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သင်ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘဲ ဒါမှမဟုတ် သာမန်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း မှာ လုပ်သင့်တာတွေကိုမလုပ်ဘဲ နေနိုင်လာမှာဖြစ်တယ်။

“မင်းရှူးနေတာလား၊ ဒါဟာ ရူးတာ” လို့ ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ပါ တယ်။ သင့်ကို ကျွန်တော် မငြင်းနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ပရိုဂရမ်ကို တည်ဆောက်တာဟာ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများစွာလိုတယ်။ ပင်ပန်းစွာလုပ်ပြီးမှရတယ်၊ ပျော်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ ပရိုဂရမ်တွေလုပ်ထားတယ်။ အနည်ထိုင်နေတဲ့ စွဲလန်း မှုတွေအကြား နေရတယ်။ ကွန်ဒီရှင်းတွေလုပ်ထားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝတစ်လျှောက် အလုပ်လုပ်မှ လိုတာရမယ်လို့ နားလည်ထားပါတယ်။ ဒီတော့မှ

လည်း ပျော်ကြမှာဖြစ်တယ်။ အချို့လူတွေဟာ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ဖွေရှာကြတယ်။ ဥပမာ- ယောဂကျင့်စဉ်တွေဟာ ပုံမှန်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကနေ ပြုလုပ်နေကျ လမ်းကြောင်းကနေ သွားတာတော့မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ဘယ်လောက်မှားနိုင်ပါသလဲ။

တက္ကဓာတုအမြင် (logic)အရ တိုတိုနဲ့လိုရင်းကို ပြောရရင် အဖြေကတော့ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝ နေလိုကြချည်းပဲပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဘာကြောင့် ဒါကို မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြတာလဲ။ မူလကတည်ရှိနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လက်ခံထားတဲ့ ပရိဂရမ်ကြောင့်ပဲပေါ့။ ချွဲကားပြောရရင်တော့ နောက်ဘဝထိတိုင်ပဲပေါ့။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာက ကျွန်တော်တို့လူသားတွေ စတင်ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါက ဒါတွေကို မလိုအပ်သေးပါဘူး။ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေဖြစ်တဲ့ စားစရာနဲ့ နေစရာပဲ လိုတယ်။ ဒီနှစ်ခုပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပန်းတိုင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ခေတ်တွေပြောင်းလာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့လိုအပ်ချက်တွေဟာလည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ များလာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လောဘဇောတွေတိုက်လာတယ်။ တစ်ချို့ဟာတွေ မပိုင်ရင် ကျွန်တော်တို့ မပျော်တော့ဘူး။ ဥပမာ- မိုဘိုင်းဖုန်းလိုမျိုးပေါ့။

လူငယ်တွေကို မေးကြည့်ပါ။ သူတို့အနေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ မိုဘိုင်းဖုန်းကို မကိုင်ရရင် မပျော်နိုင်ကြဘူးပေါ့။

နောက်ထပ် သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကို မဖော်ပြလိုပါ။ ဒီစာအုပ်ဟာ လူတွေရဲ့သဘောသဘာဝ မတူညီမှုတွေကို ဆွေးနွေးမှုမပြုလိုပါဘူး။ သို့သော် သင့်အနေနဲ့ သိထားဖို့က သင်လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိဖို့ ကျောကုန်းကျိုးတဲ့ထိအောင် အလုပ်လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ မိမိကိုယ်ကို ပျော်ရွှင်အောင်နေထိုင်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်ပါ။ သင်လိုအပ်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို မလွဲမသွေ ရောက်ရှိမှာသာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ရှေ့က သတိပေးထားတယ် မဟုတ်လား။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာဟာ ပန်းတိုင်မဟုတ်ဘူး။ ခရီးလမ်းပဲဖြစ်တယ်ဆိုတာ။ တကယ်တမ်း အောင်မြင်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်ကြတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်ကြတယ်။ တကယ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ နောက်ထပ် အောင်မြင်မှုတွေ လိုချင်ကြတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုသို့.

ဒီလိုနဲ့ ဆက်ကာဆက်ကာ လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ များလာတယ်။ ခရီးကို ဆယ်နေကြတာပဲ။ ရပ်မနေပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ သတိမထားမိတာက အောင်မြင်နေတဲ့ အခါမှာ လမ်းခရီးမှာသာ ရှိနေသေးတယ်။

ဒီတော့ အောင်မြင်တာဟာ လမ်းတစ်ထောက်သာဖြစ်တယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရှိခြင်းသည်သာ ယန်းတိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက ရှင်းရှင်းလေးရယ်။ ခရီးကို ပင်ယန်းဆင်းရဲစွာ သွားမနေဘဲ ယန်းတိုင်ကို ရောက်စေနိုင်တယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ပါပဲ။ ဒီတော့ သင်ဟာ သင်လိုချင်တဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို အလွယ်တကူ ရွေးချယ်လိုက်နိုင်တာပဲပေါ့။

ဖန်တီးမှုဖြစ်စဉ်

ပြီးခဲ့တဲ့အပိုဒ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အကြိမ်ကြိမ် စဉ်းစားပါ။ ခုအချိန်ဟာ ဖန်တီးခြင်းရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို စဉ်းစားဖို့ အချိန်သင့်အခါသင့် ဖြစ်ပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တကယ့်ဖြစ်ပျက်မှုကို ဖန်တီးတဲ့အခါမှာ ဖန်တီးမှုရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်ဖို့ရာ အရေးကြီးလှတယ်။

ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ သိပ္ပံနည်းကျကျ သက်သေမပြနိုင်၊ တိကျတဲ့အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ထားနိုင်ခြင်းမရှိတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံထားတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ အဆင့်မြင့်မြင့် ပြောဆိုဖို့ ကျွန်တော် မရည်ရွယ်ပါဘူး။ ဒီနည်းစဉ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးကာ ယန်းတိုင်ကိုသွားမယ့်လူတွေအတွက် ဒါဟာ အတော်လေးကောင်းတဲ့ ရှေ့တစ်လှမ်းသာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တို့စာဖတ်သူတွေအတွက်တော့ ဒါဟာ မိမိစိတ်ကိုနှိုးဆွစေတဲ့ နည်းစဉ်ဖြစ်တာကို သဘောပေါက်လာပြီး စိတ်ဝင်စားမှုကို ရရှိစေမှာဖြစ်တယ်။

ဒါဆိုရင် ဖန်တီးခြင်းဖြစ်စဉ်ဆိုတာ ဘာလို့ခေါ်တာလဲ။

ဒီနေရာမှာ နေးလ်ဒေါနယ်ဝဲချ် (Naele Donald Walsh)ရဲ့ ဘုရားသခင်နှင့် စကားပြောခြင်း (Conversations With God) စာအုပ်ကို အကိုးအကားပြုချင်ပါတယ်။ ဘာသာရေးကို စိတ်ဝင်စားသူများနဲ့ ဗဟုသုတရှာဖွေလိုသူများအတွက် ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုဖို့ အလေးအနက်အကြံပြုလိုတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ တရားဆရာဟာ ဖန်တီးခြင်းကို ရေးသားထားတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့

အတွက် ဖန်တီးခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နမူနာကောင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။

“ဖန်တီးခြင်း” ဖြစ်စဉ်မှာ ပထမအစက ‘အတွေး’ ဖြင့် စတယ်။
အိုင်ဒီယာ၊ ခံယူချက်၊ အမြင် တွေပါပဲ။ သင်မြင်သမျှ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့
အိုင်ဒီယာဖြစ်တယ်။ ကမ္ဘာမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ အရာမှန်သမျှ အတွေးစင်စစ်ကသာ
ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပါပဲ။

ဒါဟာ စကြဝဠာတစ်ခုလုံးအတွက်လည်း မှန်ကန်ပါတယ်။

‘အတွေး’ ဟာ ပထမဆုံး ဖန်တီးခြင်းပါပဲ။

နောက်တော့ စကားလုံးတွေဖြစ်တယ်။ ဘယ်အရာမဆို သင်ပြောသမျှ
ဟာ အတွေးတွေကနေ ဖော်ပြထားခြင်းပါပဲ။ တီထွင်တွေးခြင်းအတွက် ဖန်တီးမှု
ပါပဲ။ ဒီဖန်တီးမှုအတွက် စွမ်းအင်တွေဟာ စကြဝဠာအတွင်း ယုံနဲ့သွားပါတယ်။
စကားလုံးတွေဟာ လှုပ်ရှားပြောင်းလဲနေတယ်။ ဒါကြောင့် စကားလုံးတွေဟာ
အတွေ့တွေထက် ပိုမိုပြီး(တီထွင်မှုတွေများတယ်လို့ ဆိုရမှာဖြစ်တဲ့အတွက်)
လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် စကားလုံးတွေဟာ အတွေးတွေရဲ့
ဒုတိယလှုပ်ရှားမှုဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လို့ပါပဲ။ စကားတွေဟာ
စကြဝဠာတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲသက်ရောက်ယုံနဲ့ကား ကြီးမားတဲ့ အကျိုး
သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

‘စကားလုံး’ တွေဟာ ဒုတိယဖန်တီးမှုဖြစ်တယ်။

နောက်တော့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေဖြစ်လာတယ်။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေဟာ ရွေ့ရှားနေတဲ့ စကားလုံးတွေပဲ ဖြစ်တယ်။
စကားလုံးတွေဟာ အတွေးတွေကို ဖော်ဆောင်တာပါပဲ။ အတွေးတွေက အိုင်ဒီယာ
တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ အိုင်ဒီယာတွေဟာ စွမ်းအင်တွေ စုပေါင်းရာက
ဖြစ်ပေါ်လာတာပါပဲ။ စွမ်းအင်တွေဟာ အင်အားတွေ ထုတ်ပေးလိုက်တာသာ
ဖြစ်တယ်။ အင်အားတွေဟာ ဒြပ်စင်(ဓာတ်ကြီး)တွေကို ဖြစ်စေတယ်။ ဒြပ်စင်တွေ
ဟာ ရှိရှိသမျှသော အရာဝတ္ထုအားလုံးကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ (ဘုရားသခင်ရဲ့) အမှု
တွေပဲ ဖြစ်တယ်။

ဘုရားသခင်ကို ရည်ညွှန်းတဲ့အတွက် အချို့က ဖတ်ရှုရတာ ကင်
ကအောင့် ဖြစ်မယ်ဆိုတာကို နားလည်ပါတယ်။

သို့သော် ဒီနေရာမှာ အကိုးအကားအနေနဲ့ သူ့ရဲ့စွမ်းအင်၊ ခွန်အား သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုအားလုံးရဲ့ ပင်ရင်းကိုသာ ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့မှာရှိတဲ့ အင်အားနဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ ထိထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု စွမ်းအင်ကို ပိုပြီး နားလည်သဘောပေါက်လာစေနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

တကယ်တော့ အခိုင်အမာပြုရေးသားခြင်းဟာ မသိစိတ်မှာ တည်ရှိနေတဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှုသာလျှင် ဖြစ်တယ်။ မသိစိတ်က ဒီလို တီထွင်ဖန်တီးမှုကို လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်ဟာ အတွေးတွေကနေ စကားတွေကိုရတယ်။ ဒါတွေကို ရေးတယ်။ ဒါတွေဟာ သင့်ရဲ့နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတွေမှာ ထိရမှုတွေဖြစ်လာတယ်။ သင်က အခိုင်အမာပြုမှုအတွက် စာရေးတယ်။ ဒီလို ရေးပြီးရင် ပြန်ဖတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ခပ်ကျယ်ကျယ်လေး ဖတ်လိုက်တယ်။

စာဖတ်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ သင့်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပြန်ကြည့်စေချင်တယ်။ အားလုံးဟာ အတွေးတွေကနေ စတာပဲ မဟုတ်လား။ ဘာကိုမဆို သင်လိုချင်တာတွေ ပိုင်ဆိုင်ချင်တာတွေဟာ သင်ရဲ့ဘဝင်စိတ်ထဲကနေ အတွေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီအတွေးတွေကနေ အခြေခံတာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အချိန်တိုင်းလိုလိုမှာ အတွေးတွေကို ဖန်တီးနေတာပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဒီအတွေးတွေဟာ လိုအင်ဆန္ဒတွေနဲ့ မဆိုင်တဲ့ အတွေးတွေဆိုတာ သတိမထားမိကြဘူး။ ဒီအတွက် လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို မရတာပဲပေါ့။

ဒီတော့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးဖြစ်ဖြစ် မမှန်ကန်တဲ့အတွေးဖြစ်ဖြစ် ဒါကို လက်တွေ့အနေနဲ့ အစစ်အမှန်ဖြစ်လာဖို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ ခွန်အားရှိတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အချိန်ပြည့် သတိထားပြီး နေရမှာကတော့ မိမိတို့ဟာ တကယ့်အစစ်အမှန် လက်တွေ့ဖြစ်လာဖို့ (အတွေးတွေကနေ) ဖန်တီးနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အတွေးတွေကို အမြဲဆန်းစစ်နေရမှာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော် ထင်ပါတယ်။ လူအတော်များများဟာ ဒါကို နားလည်နိုင်ကြမှာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်လို့ ယုံကြည်ပြီး အချို့သော စမ်းသပ်ချက်တွေကို ပြုလုပ်ကောင်း ပြုလုပ်မှာပါပဲ။ ဒါဟာ ဘာတစ်ခုမှ အရာမထင်လာစေပါဘူး။ သူတို့ကိုတော့ အပြစ်တင်လို့ မရပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့အနေနဲ့

အပျော်သဘောမျိုး ဆောင်ရွက်လို့ပါပဲ။ သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်စိတ်တွေကလည်း ပြောင်းနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ထိရောက်မှုမရှိကြတာပါပဲ။ ထိရောက်ဖို့ဆိုရင် အတွေးတွေဟာ နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာကနေ ဖြစ်ပေါ်စေရတယ်။ နက်နဲတဲ့အတွေးတွေ ဖြစ်ရတယ်။ သင်ဟာ အဲဒီအတွေးတွေကို အားဖြည့်ပေးဖို့အတွက် ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးနိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးရတယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးခြင်းအတွက် အခိုင်အမာ ရေးချခြင်းကို လုပ်ရတာဖြစ်တယ်။ ဒီအခါမှာ အတွင်းထဲကိုရောက်သွားကာ အတွေးသစ် (ပရိုဂရမ်အသစ်)တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါဟာ ဟောင်းနေတဲ့အတွေး (ပရိုဂရမ်ဟောင်း)နဲ့ ပဋိပက္ခမဖြစ်တော့ဘဲ ဖန်တီးမှုဖြစ်စဉ်ကို စတင်ဆောင်ရွက်မှာ ဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ မသိစိတ်ကစွမ်းဆောင်နိုင်မှု (Unconscious Competence) ကို မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြနိုင်တဲ့ အချက်တစ်ချက်ပဲဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာ အတွေးတွေနောက်က စကားတွေလာတယ်။ စကားတွေနောက်မှာ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ လိုက်ပါလာတာဖြစ်တယ်။ ဒါဆိုရင် သတိထားပြီး အသိတရားတွေနဲ့ သိသိသာသာ ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်ဆောင်စရာတွေ မရှိတော့ဘူးပေါ့။ မိမိရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စကားတွေနောက်ကို လိုက်သွားရုံနဲ့ လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝလာမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကြိုးပမ်းမှုမလိုတာဟာ သင့်အတွက် မသိစိတ်ကနေ စွမ်းဆောင်မှုပဲဖြစ်တယ်။

နောက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေ ချွတ်ချော်မှုပဲ။ ကျွန်တော်တို့က 'ပစ္စည်း'တွေရဲ့ ဖန်းတိုင်ကို အားလုံးသော ဖန်းတိုင်တွေကို ကျော်ထွက်ကာ ရှေ့တန်းတင်ချင်ခြင်းပါပဲ။ ရှေ့မှာဖော်ပြပြီးတဲ့ အတိုင်းပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဆန္ဒက ပျော်ရွှင်ဖို့ပဲ။ တကယ်တမ်းမှာ ကျွန်တော်တို့က ထိပ်တန်းတင်ထားတဲ့အတွေးဟာ မူလဆန္ဒအလိုရှိရာအတွက် ဒုတိယအဆင့် အတွေးသာဖြစ်ရပေမယ်။ တကယ်တမ်းမှာ ပျော်ရွှင်လိုတဲ့ ပထမအတွေးသာ ရှေ့တန်းကိုရောက်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ပျော်ရွှင်လိုတဲ့ အတွေးကို ကမကထ အတွေး (sponsoring thought) လို့ခေါ်ပြီး ပစ္စည်းတွေလိုချင်တဲ့အတွေးကို ဒုတိယအတွေးလို့သာ ခေါ်သင့်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အပေါ်ယံကနေကြည့်ပြီး ဒုတိယအတွေးကို အဓိကအတွေးလို့ထင်ပြီး ပထမ

အောင်မြင်မှုဆိုသို့.

အတွေး သို့မဟုတ် ကမကထပြုသော အတွေးကို မေ့နေကြခြင်းဖြစ်တယ်။

ဖန်တီးမှုသဘောတရားနဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုဟာ ကျွန်တော်တို့ဆန္ဒဖြစ်တဲ့ ဘီအင်ဒဘာလျူအပြားလေးကို ပိုင်ရမှုဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့စဉ်းစားတာတွေဟာ အားလုံးမှားယွင်းနေမှာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အလုပ်ကို အရမ်းကြိုးစားလုပ်မယ်။ ပိုက်ဆံတွေရအောင်စုမယ်။ အဲဒီနောက် ဘီအင်ဒဘာလျူကားကို ဝယ်တာပေါ့။ ဒီအခါ ကျွန်တော်တို့ ပြောတာပေါ့။

တကယ်တော့ ဒီပုံစံမဟုတ်ဘူး။ ဖန်တီးခြင်းနိယာမမှာ ဒါနဲ့ပြောင်းပြန် ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝင်စိတ် ပထမဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီမှာ အတွေးတွေနဲ့ စကားတွေဖြစ်လာတယ်။ သင်က BMW ကို သင် ရချင်မှရမယ်။ သင့်စိတ်ထဲမှာ BMW ကားကို ရထားသလို ပျော်ရွှင်လာလိမ့်မယ်။ ဒီဘဝင်စိတ်ဟာ သင့်ရဲ့မသိ စိတ်ထဲကို ရိုက်ခတ်လာမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအခါ လုပ်ဆောင်မှုတွေ ပေါ်လာမယ်။ ဒီအခါ သင် မော်တော်ကားကို ရလာမှာဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ဟာ ဖန်တီးရမယ်။ ဖန်တီးဖို့အဆင့်တွေကို သိထားရမှာဖြစ်တယ်။

အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း ပျောက်သွားတတ်တယ်။ ဒီအခါ ကျွန်တော်တို့ မိမိတို့ယန်းတိုင်ကို ပြောင်းပြန် ရောက်ရှိကြတယ်။ ဒါဟာ ပိုပြီးခက်ခဲတယ်။ ပိုပြီးတော့လည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေများ ဘယ်။ ဒီလိုကိစ္စမျိုးဆိုတာ ယုံရခက်ပါတယ်။ သို့သော် ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နည်းစနစ်သာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီလိုကိစ္စတွေ မဖြစ်ဘူးလို့ ယုံထား ဘယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့က နောက်ပုံစံတစ်မျိုးကို ယုံကြည် ထားတာကိုး။

ဒါဆိုရင် နောက်ယုံကြည်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော် ဟာ သင်နဲ့ သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုစနစ်အကြောင်းတွေကို မျှဝေခံစားဆွေးနွေးလိုတယ်။

ယုံကြည်မှုစနစ်

ဒါတွေကို ကျွန်တော်တို့လုပ်နေတယ်။ ဒီပုံစံနဲ့ လုပ်နေတယ်။ အရင် ကလည်း ဒီလိုပဲလုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းဖြစ်တယ် လို့ ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ထားတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ ပရိုဂရမ်လုပ်ခြင်းရဲ့

သက်ရောက်မှုကို အသိစိတ်ထဲမှာ စစ်ယူခြင်းခံရတာဖြစ်တယ်။ ဒါကို ကျွန်တော် အခန်း(၆)မှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ သို့သော် ခု ထပ်ပြီး တစ်ဖန်ပြောပါရစေ။

ကျွန်တော်တို့ယူဆထားတာက “ကျွန်တော်တို့ယုံကြည်ထားတာ အားလုံးဟာ မှန်ကန်တယ်။ ဒါတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်တာတွေအားလုံးဟာ မှားတယ်” ဆိုတာပါပဲ။

ကျွန်တော် ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေဟာ နေရာအတော် များများမှာ အင်မတန် အင်မတန် မှားနေပါတယ်။ ဥပမာ- မသိစိတ်က စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိမှု (Unconscious Incompetence) ဆိုတာမျိုးဖြစ် နေကာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မှားလို့နေတာဖြစ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့စကားကို ကိုးကားပြောကြားလိုတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အများစုသိကြပြီးတဲ့အတိုင်း ဗုဒ္ဓဟာ ခရစ်တော်မပေါ်မီ နှစ်ပေါင်းများစွာက ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး ယုံကြည်မှုနှင့်ပတ်သက်ကာ အောက်ပါအတိုင်း ပြောကြားခဲ့တယ်။

- “ဘယ်အရာကိုမှ မယုံပါနဲ့။
- သင်ကြားခဲ့ရတယ်ဆိုပြီးတော့လည်း မယုံပါနဲ့။
- လူတွေအများကြီးပြောနေတယ်ဆိုပြီးတော့လည်း မယုံပါနဲ့။
- သင့်ရဲ့တရားစာအုပ်ထဲမှာ ရေးသားထားတာတွေဆိုပြီးတော့လည်း မယုံပါနဲ့။
- လူကြီး၊ ဆရာသမား၊ မိဘ၊ တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောတယ်ဆိုရုံမျှနဲ့ လည်း မယုံကြည်လေနဲ့။
- အစဉ်အလာအရ မျိုးဆက်အဆင့်ဆင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ လက်ဆင့်ကမ်း ခဲ့တာကြောင့်လည်း မယုံပါလေနဲ့။
- လေ့လာပါ။ ဆန်းစစ်ပါ။ သင် တွေ့ရှိချက်တွေဟာ အကျိုးအကြောင်း ညီညွတ်တယ်၊ တိုက်ဆိုင်မှုရှိတယ်၊ ဆီလျော်တယ်၊ ပြီးတော့ တစ်ခု တစ်ယောက်အတွက် အကျိုးရှိတယ်၊ အများအတွက် အကျိုးရှိတယ် ဆိုရင် လက်ခံပါ။
- အဲဒါနဲ့အတူ နေထိုင်သွားပါ။”

ဒီစကားကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြောကြားတယ်ဆိုရင် လူအတော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တွေ၊ ဆရာသမားတွေ၊ လူကြီးမိဘတွေရဲ့ အပြစ်တင်ခြင်းခံရကာ စိတ်မသက်မသာဖြစ်ကြမှာပါ။ ကံကောင်းပေလို့၊ ဗုဒ္ဓက ဒီစကားကိုပြောခဲ့တာ နှစ်နှစ်ထောင်ကျော်ကြာခဲ့ပေလို့။ ကျွန်တော်တို့တွေ ခင်ဗျားတို့ကို ဗုဒ္ဓစကားကို လုံးဝလက်ခံပါလို့ မှာချင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒါကို ကျွန်တော်ပြောချင်လို့ပဲ။

ကျွန်တော်တို့က မှန်ကန်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားတာတွေဟာ တကယ်က မှန်ရဲ့လား။ ဒီလိုခေတ်ကြီးမှာမှ ပိုပြီး စဉ်းစားစရာတွေဖြစ်လာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိတို့အပေါ်မှာခြံထားတဲ့ ယုံကြည်မှုခြံစောင်ကြီးကို ယူဆောင်သွားပြီး နေရာတကာမှာ အသုံးပြုကြည့်ဖို့ မလွယ်လှဘူး။ အခြေအနေတွေ ပြောင်းသွားပြီ။ အချိန်တွေလည်း ပြောင်းသွားပြီဖြစ်တယ်။ လူတွေဟာ အတော်လေးပြောင်းသွားကာ ပုဂ္ဂလိကဓိဋ္ဌာန်ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ နေလာကြတယ်။ ဒီတော့ ယုံကြည်မှုတစ်ခုဟာ အားလုံးအတွက် ယုံကြည်မှုဖြစ်စေဖို့ ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်မလဲ။ တကယ်လို့ ဒီလိုဖြစ်ရင်ကော တာရှည်တည်တံ့နေပါ့မလား။

ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးချင်းစီအတွက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးအတွက် ယုံကြည်မှုစနစ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်မှာလဲ။ ဘစ်ခါတစ်ခါလည်း ကျွန်တော်တို့ လွဲမှားစွာ ယုံကြည်နေကြတယ်။

“ဒါလောက်တောင် ကောင်းတာပဲ၊ ဘာကြောင့် မှားနိုင်ပါ့မလဲ” နဲ့ ဆိုကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေအတွင်း ဘဝင်စိတ်တွေကနေ ဘုတ်သားပဲလို့ လက်ခံနေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ အသိစိတ်ထဲမှာ တော့ လောဂျစ်အရ ဆင်ခြင်ရင် မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။ မှားနေပါသတဲ့။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကောင်းတဲ့ခံစားချက်တွေကိုလုပ်မိတဲ့အခါ တစ်သက်လုံး မှားတယ်ဆိုတဲ့ နောင်တကို ရင်မှာပိုက်မိနေတော့တာပဲ။

ဒီတော့ ဘဝမှာ ဒီလိုပုံစံမျိုးတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်စုံတစ်ခုကို ကောင်းတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တိုင်က လက်မခံတော့ဘူး။ ဒီလိုကောင်းနေရင် ဒါဟာ အမှားတစ်ခုပဲ။ ဒါဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်။ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့ မကိုက်ညီဘူးလို့ ယူဆကြတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်

တို့ကို ဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ နှစ်မြိုက်ပျော်ရွှင် တာတွေကိုခံစားရင်းတစ်ဖက်၊ ဒါဟာ မလုပ်သင့်မလုပ်အပ်တဲ့အရာဖြစ်တယ် ဆိုတာမျိုးကို သူက ဖြစ်စေပါ့မလား။

ဥပမာ- လိင်ကိစ္စကို တွေးကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ ဒီကိစ္စ ကို ပျော်ရွှင်မှုအနေနဲ့ တစ်ဖက်က လက်ခံတယ်။ တစ်ဖက်က မကောင်းမှုလို့ စိတ်ထဲက ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော်က လွတ်လပ်တဲ့ လိင်ကိစ္စအကြောင်း ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးနေ တာပါ။

သင့်မှာ ကလေးတွေရှိတယ် ဆိုပါတော့။ သင့်ရဲ့ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သကြားလုံးတွေထားတယ်ဆိုရင် သူတို့ စားချင်မှာပဲပေါ့။ သူတို့ ဒါကိုစားရရင် ပျော်မှာ။ ဒါပေမယ့် တားမြစ်ထားတယ်လေ။ ဝိုပြီးဆိုးတာက အပြစ်ရှိတယ် ဆိုပြီး ပြောတယ်။ ဒါဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မဆန့်ကျင်နေဘူးလား။

ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ဒါဟာ ဝမ်းနည်းစရာ မကောင်းပေဘူး လား။ ကျွန်တော်တို့ကို ဘုရားသခင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုသော အင်အားက ဖြစ်ပေါ်စေတယ် သို့မဟုတ် ဖန်တီးထားတယ် ဆိုပါစို့။ ဒီလိုမျိုးတွေလုပ်ဖို့ ဖန်တီးထားသလား။ ဒီအတွက် လူတွေဟာ ဖြစ်ပေါ်လာသလား။ မိမိအတွက် ပျော်ရွှင်ခံစားမှုတွေပေးထားပြီး တစ်ဖက်က အပြစ်ပေးဖို့ ဖြစ်လာတာလား။

ဥပမာ- လိင်ကိစ္စအတွက် ပျော်စေတယ်။ သို့သော် တစ်ဖက်က အပြစ်ရှိတယ် ဆိုပြီး ကန့်သတ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေဟာ နှစ်ပေါင်း နှစ်ပေါင်း များစွာ များစွာ မှားခဲ့တာပါပဲ။ ဒီအမှားကို သားစဉ်မြေးဆက် အမွေပေးခဲ့တဲ့ အမှားတွေပဲဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ ကျွန်တော်ပြတဲ့ ဥပမာတစ်ခုသာ ရှိပါသေးတယ်။ ကျွန်တော် အနေနဲ့ ဒီစာအုပ်က နည်းစဉ်ကို လေ့လာသူတွေအားလုံးကို “ယုံကြည်မှု တွေအားလုံးကို စိန်ခေါ်ပါ” လို့ အကြံပြုချင်တယ်။

သို့သော် ရှေးကျပြီး တည်ဆဲလက်ခံထားကြတဲ့နေရာတွေမှာ ယုံကြည်မှု တင်ပြချက်တွေကို စိန်ခေါ်ပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ပြီးမှ လက်ခံပါ။ ဆန်းစစ်မှုဖြင့် ပြီးနောက် လက်မခံနိုင်ရင် ပြင်ဆင်ပါ။ သင့်တော်တဲ့ပုံစံကိုရအောင် ပြုပြင်မှုတွေ

ပြုပြီးမှ လက်ခံပါ။ ဒါဟာ အခြားမရှိသော နည်းလမ်းဆိုတာ မိမိဘဝကို နစ်မြုပ်ခြင်းမပြုပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ ဘာသာရေးစာအုပ်တွေထဲမှာ တွေ့တာကိုလည်း ဆန်းစစ်ပါ။ စိန်ခေါ်ပါ။ ကျွန်တော်ပြောတာတွေ လွန်ချင်လွန်မှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီအတွက် ကျွန်တော့်ကို ထောက်ခံသူရှိတယ်။ သူက ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်ပါပဲ။

သင့်ရဲ့တရားစာအုပ်တွေမှာ ရေးထားတာတွေအားလုံးကို စိန်ခေါ်ပါ။ ဒါတွေဟာ တကယ်သင့်တော်တယ်ဆိုရင် လက်ခံပါ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်တော့ အသိစိတ်ထဲမှာပဲထားပါ။ သူများကို ဘာမှပြောစရာမလိုဘူး။ သိမ်းသွင်းစရာ လည်း မလိုဘူး။ (ဆွေးနွေးလည်း မဆွေးနွေးပါနဲ့။) ဒါဟာ သင့်ရဲ့အခြေအနေနဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။ အခြားလူတွေဟာလည်း သူတို့အတွက် နောက်အတွေးတစ်မျိုး ရချင်ရမှာပဲ။ သူတို့ရဲ့ယုံကြည်နေမှုကို မိမိအနေနဲ့ ဘယ်တော့မှ အနှောင့်အယှက် မပေးရပါဘူး။ တကယ်တော့ ဒါဟာ သင့်အကြောင်းသာဖြစ်တယ်။ အခြားသူ တွေနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။

သင်ဟာ အဲဒီလိုဘာသာရေးလမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်နေတယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ရှာဖွေနေတဲ့လမ်းပေါ် ရောက်နေပြီဖြစ်တယ်။ ယခုအခါ လမ်းတွေ ကို သင်မြင်နေရပြီဖြစ်တယ်။ အဲဒါကတော့ သင့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ခံထားတာတွေကို သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့ မြင်တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။ သင် အရင်က ဘယ်နေရာမှာ မှားနေတာလဲ။ ခုအခါ အခြားဘက်မှလည်း သင့်အတွက် ဖြစ်နိုင် ချေ့ ရှိတယ်ဆိုတာကို သင်သဘောပေါက်မှာဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ သင် ဘယ်လိုကြည့်သလဲဆိုတာပေါ်မှာပဲ မူတည်လျက်ရှိတာဖြစ်တယ်။

သင်ဟာ အတွင်းဘက် သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့ ဘဝနေရာ အတော်များများမှာ မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ ဖုံးလွှမ်းနေတာ ကို တွေ့ရပေလိမ့်မယ်။ မကြာမီမှာ သင်ဟာ ယုံကြည်ခဲ့တဲ့စနစ်တွေကို မေးခွန်းတွေထုတ်တော့မှာဖြစ်တယ်။ ဒီအခါ အဖြေတွေရမယ်။ မကောင်းတာ တွေ ပယ်ထုတ်မယ်။ ကောင်းတာတွေကို ထားရှိမှာဖြစ်တယ်။

သင့်အနေနဲ့ မကောင်းတာတွေကို ပယ်တယ်ဆိုပေမယ့် အဓိက ပြောင်းလဲချက်တွေ ဘာမှလုပ်စရာမရှိဘူး။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေမှာ ဘာမှထိခိုက် နေရာမလိုဘူး။ သို့သော် သင့်အနေနဲ့ ရှေးဟောင်းယုံကြည်ချက်တွေနဲ့နေရတာ

အဆင်မပြေရင်တော့ ဒါတွေကို ခဝါချပစ်ရပါမယ်။ သင့်ရဲ့အတွေးတွေကိုလည်း ပြောင်းလဲပစ်ရမှာဖြစ်တယ်။ သူများတွေနဲ့ ပြဿနာဖြစ်စရာမရှိပါဘူး။ သူတို့ကိုလည်း ပြောင်းလဲဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ဒါဟာ ငြင်းခန့်တာတွေပဲ အဖတ်တင်မှာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့လည်း ဒါဟာ မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုဆီသို့ အလွယ်တကူရောက်စေတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ဘာမှမသက်ဆိုင်ပါဘူး။

နေ့စဉ်လုပ်ရမှာက သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် သစ္စာရှိရမယ်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကို ထားရှိရမယ် (မလိမ်ရဘူးပေါ့)။ တကယ်လို့ သင်ဟာ မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုဆီသို့ အလွယ်တကူရောက်စေတဲ့ နည်းလမ်းကို သွားနေတဲ့အခါမှာ နေရာတကာမှာ စစ်မှန်တဲ့ခံစားချက်တွေနဲ့ ချီတက်ရမှာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် သစ္စာရှိဖို့ပဲ လိုတယ်။ သင်ဟာ တစ်စုံတစ်ခုအပေါ် တကယ်ကို ခံစားချက်ရှိနေတယ်ဆိုရင် လက်ခံပြီး သေသေချာချာစဉ်းစားပါ။ ဒါမှမှန်ဘူးဆိုပြီး သင့်ရဲ့ခံစားချက်ကို မျက်ကွယ်ပြုရင် သင့်မှာ စိတ်ထဲ မချင့်မရဲဖြစ်နေမှာဖြစ်တယ်။ ဘယ်ဟာမဆို လုံးဝမှန်တယ်။ လုံးဝမှားတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ သင့်ရဲ့ခံစားချက် အစစ်အမှန်ကို လက်ခံပါ။ ဒါဟာ ဘယ်ကလာလဲ ဆိုတာကိုလည်း နားလည် အောင်ကြိုးစားပါ။

သင့်အနေနဲ့ စတင်ပြီး ခံစားရမယ်။ ဒါက ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာကို သိတဲ့အခါ စိတ်ဆိုးချင်လည်းဆိုးမယ်။ သင် ဒါကို မုန်းတီးချင် မုန်းတီးမှာပဲ။ သို့သော် ဒါဟာ သင်ဖန်တီးထားတဲ့ဆီက ဖြစ်လာတာဆိုတာကို သင်သိလာ လိမ့်မယ်။ သင်က သင့်တော်တဲ့ရွေးချယ်မှုကိုပြုလုပ်ကာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ရွေးမလား ပစ်ပယ်မလား ဆိုတဲ့ ရွေးချယ်မှုကို သင်ကသာ လုပ်ရမှာပါပဲ။

ဘယ်လိုပဲ စိတ်ဘဝင်ထဲကနေ ခံစားရပါစေ။ မိမိကိုယ်ကို သစ္စာရှိပဲ။ ပြီးတော့ လက်ခံလိုက်ပါ။ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်တာနဲ့ သင်ဟာ လူဆိုးဖြစ်လာ တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သင့်ကို လူတွေက စိတ်ဆိုးတတ်သူလို့ အသိအမှတ်ပြုကြမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ။ မုန်းတတ်တာဟာ အပြစ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် မုန်းတတ်တဲ့သူ (မချစ်တတ်သူ)လို့ သမုတ်ကြမှာပါ။

ဒါဟာ သင်တော့ မဟုတ်ဘူး။ သင်ယူဆောင်လာတဲ့ ဘဝင်စိတ်ကြောင့်

ပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် ယခင်က ပြောထားသလိုပါပဲ။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ဘဝဝင်္ကီတစ်ကို သင်ရွေးချယ်တာပါပဲ။ အဲဒီကနေ အစစ်အမှန်သဘာဝကို သင်ထ ဖန်တီးလိုက်တာဖြစ်တယ်။ (ဆိုလိုတာက သင့်ရဲ့စိတ်က ဖန်တီးတာမှန်သမျှ သင်လုပ်တာပါပဲ။)

စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်းတို့ဟာ အနှုတ်တုန်ခါခြင်းတွေဖြစ်တာ သင့်ကို ရောဂါတွေရစေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကို ဒုက္ခပေးပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာ အချစ်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကတော့ အပေါင်းတုန်ခါမှုတွေဖြစ်တယ်။ အပေါင်းတုန်ခါမှုဟာ ရောဂါတွေကို ပျောက်စေတယ်။ မိမိကို စိတ်သစ်လူသစ်တွေဖြစ်စေတယ်။ ဒီတုန်ခါမှုတွေဟာ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ဖြစ်ပေါ်သည်သာမက ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဒီတုန်ခါမှုတွေကို ပို့ပေးတတ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဒါတွေ ဖြစ်ဖို့မဖြစ်ဖို့ ရလဒ်တွေကို ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အာဏာ သင့်မှာ ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် နောက်တစ်ကြိမ်မှာ သင့်အနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုကို စိတ်ဆိုးတဲ့အခါတွေမှာ သို့မဟုတ် မုန်းတီးတဲ့အခါတွေမှာ ခေတ္တရပ်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် ဘာဖန်တီးနေလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ ဒါကို ချက်ချင်း ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါ။ ဘဝဝင်္ကီထဲမှာ (အမုန်းတွေအစား) အချစ်တွေ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ပြောင်းလိုက်ပါ။ ဒါတွေကို သင် ဖန်တီးနေတာပဲ ဖြစ်တယ်။ သင့်မှာ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ တန်ခိုးသတ္တိ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အမြင့်ဆုံး အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်ရှိစေတဲ့ တန်ခိုးသတ္တိပါပဲ။

သိစိတ်လွန်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း (Super consciousness)

ကျွန်တော်တို့ဟာ မသိစိတ်နဲ့ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း သိစိတ်နဲ့ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း အတော်လေး ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ သိစိတ်လွန်စိတ် Super conscious mind ကိုတော့ ဖြတ်ရုံဖြတ်သွားတာပဲရှိတယ်။ ဒီသိစိတ်လွန်စိတ်ကို ဒီနေရာမှာ များစွာမသက်ဆိုင်တဲ့အတွက် ကျယ်ပြန့်စွာ ဆွေးနွေးထားခြင်းမရှိတာဖြစ်တယ်။ သို့သော် အရေးကြီးတဲ့ မှတ်စရာတစ်ခုကတော့ သင်မသိဘဲနဲ့ အဲဒီသိစိတ်လွန်စိတ်ရဲ့တန်ခိုးနဲ့ ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်နေတာ

တွေ့ အများကြီးရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် သိစိတ်လွန်စိတ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။ အခန်း(၁)မှာ ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလို သိစိတ်လွန်စိတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်တွေထဲက အမြင့်ဆုံးအဆင့်မှာရှိတဲ့ စိတ်ပဲဖြစ်တယ်။ စင်စစ်အားဖြင့် သိစိတ်လွန်စိတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့စိတ်ရဲ့ အပိုင်းတစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မှာရှိတဲ့ အားပဲဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ဘုရားသခင်နဲ့ဆိုင်တဲ့စိတ် သို့မဟုတ် အမြင့်မားဆုံးသော အဆင့်ရှိတဲ့စိတ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီစိတ်ဟာ မသိစိတ်က လမ်းညွှန်ချက်တွေကို တကယ့်အစစ်အမှန် မဖြစ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။

အခွဲမာသီးတစ်ခုထဲမှာ စိတ်ကိုထားတယ် ဆိုပါစို့။ အပြင်ခွဲဟာ သိစိတ်လွန်စိတ်ပါပဲ။ သိစိတ်ကတော့ အကျိုးအကြောင်းသိလျော်စွာ စဉ်းစားတမ်းသူက ဆန္ဒတွေဖြစ်လာတယ်။ သူက အတွင်းအထဲမှာရှိတဲ့ မသိစိတ်ကို ပို့ပေးလိုက်တယ်။ မသိစိတ်က ဒါကို ပရိဂရမ်လုပ်တယ်။ ဒီလိုပရိဂရမ်လုပ်တဲ့အခါ သိစိတ်လွန်စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်ကာ လိုချင်တဲ့အချက်တွေကို တကယ့်တကယ် ရရှိအောင် ဖန်တီးတာဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့အတွေးတစ်ခုဟာ မသိစိတ်ထဲကို ဝင်သွားပြီးတဲ့အခါမှာ မသိစိတ်ဟာ သိစိတ်လွန်စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်မှုလုပ်ကိုလုပ်မှာပဲဖြစ်တယ်။ ရုပ်ထားလို့မရတော့ဘူး။

နောက်ပြန်လှည့်လို့မရဘူး။ သတ်မှတ်ပြီးသားဖြစ်သလိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် မသိစိတ်မှာ တံခါးစောင့်ရှိတာပေါ့။ သူ့ထဲကို ရမ်းဝင်လို့မရဘူး။ ဝင်ချင်တိုင်း ဝင်လို့မရဘူး။ ဂိတ်စောင့်ဟာ မသိစိတ်ထဲဝင်လာတာတွေကို စိစစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်ခုခုမှားယွင်းပြီး မသိစိတ်ကိုရောက်လာရင် ပရိဂရမ်အမှားတွေလုပ်မိကာ ပြဿနာကြီးမားလွန်းလို့ပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်ဘဝအတွက် ရှင်းလင်းတဲ့အမြင်တွေ ပေးမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီနေရာမှာ သင့်အတွက် ပညာဉာဏ် သုံးကာ လောကုန်နဲ့ ဆင်ခြင်မှုတွေ ပြုလုပ်ပြသထားတယ်။ သိစိတ်ကို ဆန်းစစ်နိုင်တယ်။ မသိစိတ်မှာ ပရိဂရမ်လုပ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိစိတ်လွန်စိတ်တို့ထံ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုတွေကို ဖော်ပြထားတယ်။

မလိုလားအပ်တဲ့ ပရိဂရမ်တွေကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် မိမိလိုချင်တဲ့

ရလဒ်ကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းမရှိဘဲ ရောက်ရှိနိုင်တယ်။

ဒါဟာ မသိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုဆီသို့ အလွယ်တကူရောက်သော နည်းလမ်း (The Easy UC Way) ပါပဲ။

ယခုအခါမှာ သင်ဟာ ဒါကို တကယ်လုပ်နေပြီပဲ။ အခြားနည်းလမ်း ဘာနည်းမှမရှိဘူး။ ဒီနည်းပဲရှိတယ်။

သင်ဟာ လောလောဆယ် မသိစိတ်ကနေ ပရိုဂရမ်လုပ်ပေးနေပြီး ရလဒ်တွေရနေတာကို မသိဘူး။ သင့်ရဲ့ရလဒ်တွေကို ပြောင်းချင်ရင်တော့ အဲဒီပရိုဂရမ်လုပ်တာကို ပြောင်းပစ်ရမှာပါပဲ။

နောက်တစ်ခုအနေနဲ့ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ပရိုဂရမ်ကိုပြောင်းလဲပြီး သင် လိုချင်တဲ့ အစစ်အမှန်ဖြစ်လာတာကို ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း သင် သဘောပေါက်ပြီ ဖြစ်မှာပါပဲ။

ယခုအချိန်ကစပြီး လုပ်လိုက်ပါ။ သင့်ဘဝ လုံးဝပြောင်းလဲသွားအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

သင်လိုချင်တဲ့ဘဝကို သင် ရရှိဖို့အတွက်

ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်.....ပျော်ရွှင်ပါ။

ဒေါက်တာခင်မောင်ညို



ဖတ်ရှုသင့်သော စာအုပ်များ

Ageless Body, Timeless Mind

-DEEPAK CHOPRA

As A Man Thinketh

-JAMES ALLEN

Conversations with God - Book 1

-NEALE DONALD WALCH

Excuse Me, Your Life Is Waiting

-LYNN GRABHORN

The 7 Habits of Highly Effective People

-STEPHEN R. COVEY

The Powers of Your Subconscious Mind

Dr. JOSEPH MURPHY

The Science of Getting Rich

-WILLIAM D. WATTLES

Unlimited Power

ANTHONY ROBBINS

စာပေခရီးသွားများ မှ ကြာမီ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိမည့်
အနာဂတ်၏ ကလေးငယ်များအတွက်*
 ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အပေါင်းတို့၏
(ဘာသာသွေး)များအတွက်*
ပီ ကျမ်းစာငယ် စာစဉ်များ ပီ

အိုးမဖုတ်ခင်၊ အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်၊
 အိုးတွင်နှိပ်ခတ်၊ တံဆိပ်မှတ်ကာ၊
 မပြတ်မစဲ၊ အိုးပင်ကွဲလည်း၊
 အမြဲတစေ တည်ရှိနေသို့၊
 ထွေထွေသွေးသား၊ ကလေးများ၌၊
 ဘုရားတံဆိပ်၊ ဘာသာစိတ်ကို၊
 ခတ်နှိပ်နိုင်မှ၊ သက်ဆုံးကျအောင်၊
 ဗုဒ္ဓဝါဒီစွဲ၍တည်မည်၊
 ကိုယ်စီခတ်နှိပ်စေသတည်း။ ။

(မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်
 အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

လူအများသည် ပေါ့ပေါ့ဆဆနှင့် အိပ်ပျော်၍နေကြစဉ် နိုးကြားထကြွ
 လုံ့လဝီရိယ များစွာရှိ၍ အမြော်အမြင်ပညာရှိသူ လူအနည်းငယ်သည် ထိုအအိပ်
 များသူ၊ အပျင်းအားကြီးသူ လူအပေါင်းကို စီးပွားရေး၊ ပညာရေး အားဖြင့်
 လွန်တက်သွား၏။ ဥပမာ- အင်အားမဲ့၍ ချိန်သော မြင်းအိုကို လျင်မြန်သွက်လက်
 ၍ အင်အားပြည့်သော မြင်းအာဇာနည်က လွန်တက်သွားသကဲ့သို့တည်း ဟူ၍
 'ဘာသာသွေး' ဟူသော ကျမ်းစာအုပ်တွင် ဆရာတော်ကြီး အရှင်ဇနကာဘိဝံသ
 က ရေးသားဖော်ပြထားသည်။

ဤသို့အေးခဲနေသော ဘာသာသွေးကို နွေးသွားစေရန်
လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာအတွက် အဓိက အရေးပါသော
လူသားအရင်းအမြစ် မျိုးဆက်သစ် ငယ်ရွယ်သစ်လွင်သော

မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်ကလေးများကို
ဘာသာတံဆိပ်ခတ်နှိပ်ပေးရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပေးသော

မျိုးဆက်သစ်များ တိုးတက်ရစ်စေရေးအတွက်
ကလေးသူငယ်များ၏နှလုံးသားကို ရွှေချပေးသော

ဆရာကြီး ဦးအောင်သင်း နှင့်

စာပေခရီးသွားများ စာအုပ်တိုက် တို့၏
မြော်မြင်ရှေးရှု မေတ္တာစေတနာတို့ ပေါင်းစည်းမှု၏
ရလဒ်အဖြစ် စီစဉ်လျက်ရှိသော

သာသနာပြုမူကြို

ကျမ်းစာငယ် စာစဉ်များ



ဘာသာသွေးများ နွေးထွေးစေဖို့

ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းကြပါစို့။



မာဝိစိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုသို့ အလွယ်တကူရောက်စေသည့်နည်းလမ်း

‘ယနေ့ ကျွန်တော်ဟာဖြင့် ပျော်ရွှင်နေပြီ’ ဖြစ်တယ်။
 ပျော်ရွှင်မှုကလွဲရင် ကျွန်တော် ဘာကိုမှ မလိုတော့ပါ။
 သင်ကော ‘ဘဝပန်းတိုင်’ တို့ ‘လမ်းခရီး’ တို့ကို သဘောပေါက်ရဲ့လား။
 ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။
 ဘဝမှာ အပျော်ရွှင်ဆုံး လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်သွားမယ်။
 သင် လိုတာတွေကို ရမယ်။

ဒေါက်တာခင်မောင်ညို

သူတို့က ပြောကြတယ်။
 ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှ ဒီထက်ပိုပြီး အောင်မြင်လာမှာမဟုတ်ဘူး တဲ့။
 သို့သော် ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော် သူတို့ပြောတာကို လက်မခံခဲ့ပါဘူး။
 ကျွန်တော့်ရင်တွင်းမှာ တစ်စုံတစ်ခုတော့ ရှိနေတယ်။
 အဲဒါက ကျွန်တော့်ကို ဆက်လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။
 ကျွန်တော် ဒီထက်ပိုပြီး အောင်မြင်ရမယ် တဲ့။

ဒေါက်တာမာရဂ

