

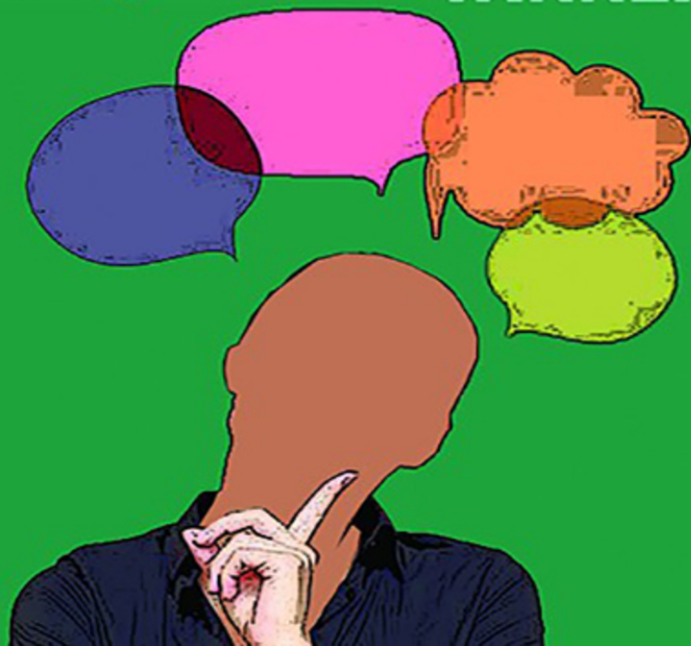
စိတ်ကူးချိုချိုကနပညာ

အောင်နိုင်သူ အများ တွေ့ဆုံခန်းစာ ကောင်းသာ

မြန်မာမြန်

THINK LIKE A
WINNER!

Dr. Walter Doyle Staples



အောင်နိုင်သူတို့ ရတဲ့ ရလဒ်မျိုး သင်လိုချင်ရင်
သူ့လိုပဲ ပထမ သင် စဉ်းစားရမယ်

အောင်နိုင်သူတို့ ရတဲ့ ရလဒ်မျိုး သင်လိုချင်ရင် သူ့လိုပဲ ပထမ သင် စဉ်းစားရမယ်။ ဒါကြောင့် အောင်နိုင်သူက ဘယ်လို စဉ်းစားသလဲ။ ဟောသည် မှာ ယောက်ျားတိုင်း၊ မိန်းမတိုင်း လိုက်နာရမယ့် ပင်မယုံကြည်မှု အယူအဆ (၁၀) စာရင်း တစ်ခုရှိတယ်။ တစ်ခုချင်း သေသေချာချာ စဉ်းစား။ အလားတူ ယုံကြည်မှုမျိုး သင့်ကမ္ဘာမှာ စဝင် လာပြီလို့ မှန်းဆ စဉ်းစားပြီး၊ သင့်ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

တစ် - အောင်နိုင်သူများက မွေးရာပါမဟုတ်။ လုပ်ယူလို့ ရတယ်။

နှစ် - သင့်ဖြစ်တည်မှုရဲ့ စိုးမိုးတဲ့ အင်အားဟာ သင် စေ့စပ်လိုက်တဲ့ စဉ်းစား တွေးခေါ်ခြင်းပဲ။

သုံး - သင့်ကိုယ်ပိုင် အမှန်တရားကို ဖန်တီးဖို့ သင့်မှာ အစွမ်းအစ ရှိတယ်။

လေး - ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတိုင်း ဆီက အကျိုးအမြတ် တချို့တော့ ရှိနေတယ်။

ငါး - သင့်ယုံကြည်မှု တစ်ခုစီတိုင်းက ရွေးချယ်ချက်တွေပဲ။

ခြောက် - ရှုံးနိမ့်မှုကို အမှန်တရားလို့ လက်ခံပြီး ကြိုးစားမှု ရပ်လိုက်

ဖို့ သင် မဆုံးဖြတ်မချင်း သင်ဘယ်တော့မှ မရှုံးနိုင်ပါ။

ခုနစ် - အနည်းဆုံး သင့်ဘဝရဲ့ သော့ချက် နယ်ပယ် တစ်ခုတလေမှ သင့်အရည်အချင်းတွေ ပိုကဲစွာ ပိုင်ဆိုင်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။

ရှစ် - သင့်ဘဝထဲ ပြီးမြောက်နိုင်တဲ့ အမှန်တကယ် ကန့်သတ်ချက် တွေက သင့်ကိုယ်သင် ချမှတ်ထားချက်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုး - ကြီးမားတဲ့ မဟာ ဇောက်ချထားမှု မရှိဘဲ ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်ခြင်း မရှိနိုင်။

တစ်ဆယ် - ထိုက်တန်သော ပန်းတိုင်ကိုရဖို့ အခြားသူများ ရဲ့ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုနဲ့ ပံ့ပိုးမှုကို သင် လိုအပ်တယ်။

ကဲ ... သည် တော့ စာမျက်နှာကို စလုန်လိုက်ပြီး အောင်နိုင်သူလို စစဉ်းစားပေတော့။

ပဏာမ

"ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲရန် ယင်းကို ခြားနားသော အလင်းရောင်ထဲမှ ရပ်တည်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်"

စာရေးသူ

လူတိုင်း အောင်နိုင်သူ ဖြစ်ချင်ကြတယ်။

မသိစိတ်ထဲမှာ လူတိုင်း အောင်မြင်ချင်တာ ချည်းပဲ။ ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်မြင်ဖို့ ထိုက်တန်တယ်လို့ ယုံကြည် ထားကြသူချည်း ဖြစ်ကြတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ အောင်မြင်မှု ရောက်မလာတော့ စိတ်ပျက်ကြ၊ စိတ်ရှုပ် ကြရတယ်။

အောင်မြင်ဖို့ ရာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ရှိတယ်ဆိုတာ လူများ စုနားမလည်ကြ သေးတာ ဘာကြောင့်မှန်း မသိဘူး။

သင် ကျဆုံးလိမ့်မယ် ဆိုတဲ့ အတွေးထဲမှာ ပဲ ကျောက်ချနေမိရင်း သင့်အားထုတ်မှု အားလုံးရဲ့ ရလဒ်ဟာ ကျဆုံးခြင်းပဲ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ သင် အောင်မြင်ချင်ရင် အောင်မြင်ရမယ် ဆိုတဲ့ အတွေးထဲမှာ ပဲ ကျောက်ချ ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင် အောင်မြင်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လိုရင် သင် ပထမဆုံး "အောင်မြင်သူ တစ်ယောက်ကဲ့သို့ စဉ်းစား" ရလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာ့ ထိပ်တန်း ဆွတ်ခူးသူတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုး သင် စွမ်းအား တင်းထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင် ဒီစာအုပ်ကို လိုအပ်ရတာ အဲဒါကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကူညီရေး ကျမ်းစာအုပ် တစ်အုပ်ပဲ သင် ဖတ်ရစေဦးတော့။ ဒါကို သင့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနဲ့ အသက် မွေးဝမ်းကျောင်း ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး အတွက်၊ လက်တွေ့ အခြေခံ သုံးနိုင်တဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လက်စွဲကျမ်း ဖြစ်စေရမယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ လူ့သမိုင်း တစ်လျှောက်မှာ ရှိခဲ့သမျှ အကျော်ကြားဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ကျော် တစ်ရာခန့်ရဲ့ ကောက်နုတ်ချက် နီတိစကားတွေ ပါဝင်တယ်။ ဒီစကားတွေက နှစ်ပေါင်း ၅ ထောင် ကျော်လောက် လူ့သမိုင်းရဲ့ ဉာဏ်ပညာတွေ အသီးသီး စုပေါင်း ထားချက်ပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီ အတိတ်ကာလ ရှင်သန်နေခဲ့တဲ့ အောင်မြင်ဆုံးသော လူတွေ

ဟာ "အောင်နိုင်သူကဲ့သို့ စဉ်းစားခြင်း"ကို လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်ခဲ့တာ ကြာမြင့်လွန်းလှပြီ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။ ဒီအယူအဆဟာ ချက်ချင်း ဆိုသလို ပျောက်ကွယ် သွားမယ့် အယူအဆသစ် ပေါ်ပင် သဘောမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်မတိုင်မီက ကွယ်လွန်ပြီးကုန်တဲ့ အခြားသော အောင်မြင်သူတွေရဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာဖွေရရှိထားတဲ့ အသိပညာ ဉာဏ် အမြော်အမြင်တွေကနေ သင် လေးလေး နက်နက် လေ့လာ အားထုတ်သင့်တယ်။ ဒီနည်းလမ်းနဲ့ သာ သင့်ရဲ့ တိုးတက်မှုဟာ ပိုများ နိုင် ပိုမြန်ဆန် နိုင်မှာ ပါ။ အချိန်ကတော့ သင့်ရဲ့ အရှားပါးဆုံး ရပိုင်ခွင့်ပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ "အောင်မြင်မှု" ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို လျှို့ဝှက်ချက်တွေ ဖော်ထုတ်ထားတယ်။ လူတွေကို အောင်မြင်စေတဲ့ အလုပ်တွေထဲမှာ ဘာမှော်ပစ္စလက် စွမ်းအားမှ မရှိဘူး။ လူသာမန်တွေဟာ သူတို့ ရဲ့ မသိစိတ် အမှန်တရားမှာ ကြီးစိုး လွှမ်းမိုးနေတဲ့ "သာမန်ပုံရိပ် မျက်မြင်ဖော်မှု" ရှိနေသမျှ အတိုင်းအတာ လောက်ပဲ သာမန် အညတရပဲ ဖြစ်နေကြဦးမှာ ပါ။ ခြွင်းချက်ရှိတဲ့ လူထူးတွေကတော့ သူတို့ ရဲ့ မသိစိတ်မှာ ကြီးစိုး လွှမ်းမိုးနေတဲ့ "ခြွင်းချက်ရှိ မျက်မြင် ပုံရိပ်ဖော်မှု"ရဲ့ ရှိနေသမျှ အတိုင်း အတာလောက် အထိ ခြွင်းချက်ရှိ ထူးခြား နေကြဦးမယ်။ သင့်စိတ်ထဲ မြင်ရသမျှက သင်မျှော်လင့် ထားတာပဲ။ ဒီတော့ သင်မျှော်လင့် သလောက်ပဲ ရတော့မပေါ့။ ဒါ သာမန်လောက်ပဲ ရတဲ့ လူနဲ့ ခြွင်းချက်လောက် ရတဲ့ လူရဲ့ ကြားက ပင်မ ခြားနားချက် ကြီးပါပဲ။

ပုံရိပ် မျက်မြင်ဖော်မှု အသစ် ဖန်တီးပြီး တကယ့်ဒိဋ္ဌ အမှန်တရားသစ်ဘက် ဦးလှည့်စေတဲ့ အထိရောက်ဆုံးသော လက်စွဲ ကိရိယာနည်းကို "ပြန်လည် ဘောင်ကား ကျက်ခြင်း"လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီနည်းထဲမှာ သင့်စိတ်ထဲက အတွေ့အကြုံတွေ၊ အယူအဆတွေ၊ ကိုယ်စားပြုတဲ့ နည်းလမ်း

တွေ ပြောင်းပစ်တာ ပါဝင်နေတယ်။ အတွေ့အကြုံတွေကို ရှုံးနိမ့်စေတဲ့ အဆိုးမြင် အဖြစ်နဲ့ ကြွယ်ဝစေမယ့်အစား အကောင်းမြင်အဖြစ် ကိုယ် စားပြု တင်ပြတာက ပိုထိရောက် အကျိုးရှိစေတယ်။ ဒါမှ သာ ဘဝကို ရှေ့သို့ရွှေ့စေမယ့် စွမ်းအား ရမှာ ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို မပြောင်းတဲ့ လူသာ လျှင် ဘာမှ ဖြစ်မလာတဲ့ ခေါင်းမာသူနဲ့ ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့ လူသေသာ ဖြစ်တော့တယ်။ အမှန်တရား အချို့သာ ထာဝရမြဲပြီး အများ စုက မဟုတ်ပါဘူး။

အောက်ပါ မေးခွန်းတွေက အသိပညာ ရှာပုံတော်အတွက် အကျိုး ရှိ နိုင်တယ်။

-ဘာကြောင့် လူတချို့က အခြားလူတွေထက် ပိုအောင်မြင် နေရတာ လဲ။

-သင့်အတွေးနဲ့ လုပ်ရပ်တွေအပေါ် သင်ဘယ်လို ထိန်းချုပ်နိုင်သလဲ။

-မြင့်မြင့်မားမား အားထုတ်ရရှိသူတွေရဲ့ ထူးခြားတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ က ဘာတွေများ လဲ။

ဘဝမှာ သင်လက်ခံရတဲ့ ဆုလာဘ်တွေက သင့်ရဲ့ တကယ့် လုပ် ဆောင်ချက်ရဲ့ ရလဒ်အနေနဲ့ သာ ရောက်လာတာပါ။ သင့်ရဲ့ မြှုပ်ကွယ် နေတဲ့ အစွမ်းအစ ကျော်ကြားတဲ့ ဂန္ထဝင် အမေရိကန် တီထွင်သူကြီး " သောမတ်အယ်ဒီစင် (၁၈၄၇-၁၉၃၁) က အောက်ပါ အကြံဉာဏ်ကို ပေး ခဲ့တယ်။

"ပထမဆုံး ဆရာကတော့ လူတကာ သိနေပြီးသား ကိစ္စတွေ ရှာဖို့ ပါပဲ။ ဒီနောက်တော့ သူတို့ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ နေရာတွေက စတင်ပေတော့"

ဒီစာအုပ်ထဲက သတင်း အချက်အလက်က ပုဂ္ဂိုလ်ရေး တိုးတက်မှုနဲ့

လူသားရဲ့ မြှုပ်ကွယ်ချက် အစွမ်းအစနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူတိုင်း သိပြီးသား
တွေကိုပဲ တင်ပြဖို့ အားထုတ် ထားပါတယ်။

အမေရိကန်ရှိတဲ့ ဂျာမန်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး "သောမက်မန်း (၁၈၇၅-
၁၉၅၅) က ၁၉၂၉ ခု စာပေဗိမာန်ဆု ရခဲ့တယ်။ ဒီဆု လက်ခံတဲ့ ပွဲမှာ မှ
တ်သားစရာ စကားတစ်ခွန်း ပြောခဲ့တယ်။

"အစီအစဉ် ကျနမူနဲ့ ရိုးရှင်းမှုကတော့ ဘာသာရပ် တစ်ခုကို ဆရာ
တစ်ဆူလို ပိုင်နိုင်ရေး အတွက် ပထမခြေလှမ်းပဲ။ တကယ့်ရန်သူ အစစ်
က ဘာမှ မသိတာပဲ"

သင်လုပ်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ဘာကြောင့် ဘယ်လို စဉ်းစားတယ်
ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်က သင်ဆရာ တစ်ဆူလို ပိုင်နိုင်လိုတဲ့ ဘာသာရပ်ပါပဲ
။

"သင့်ရဲ့ စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုကို ပြောင်းလိုက်ရင် သင့်ဘဝလည်း
ပြောင်းလဲ သွားတာမို့လို့ပဲ" ဖြစ်ပါတယ်။

နိဒါန်း

"လူဟူသည် သူယုံကြည်သည့် အတိုင်းသာ"

ဆန်တန်ချက်ကော့ပ် (၁၈၆၀-၁၉၀၄)

ရုရှားဝတ္ထုရေးဆရာနဲ့ ပြဇာတ်ဆရာ။

စိတ္တဗေဒ ဆိုသည် မှာ လူ့အပြုအမူနဲ့ စိတ်ပိုင်း အတွေး ဖြစ်စဉ်များကို သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာချက်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းမှာ သင့်ဘဝရဲ့ ရှုထောင့် အားလုံး ပါဝင်နေရာ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ ကောင်းကောင်း ၊ ဆိုးဆိုး၊ သင့်မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း ရေးရာနဲ့ ယေဘုယျ လူမှုရေးတွေ ပါဝင်တယ်။ အိမ်ထောင်တစ်ခု ထူထောင်ခြင်း၊ ကလေးပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်း၊ သင့်အယူအဆတွေကို အခြားလူတွေဆီ ကူးလူး ဆက်သွယ်ရေး၊ ထုတ်ကုန်တစ်ခု ရောင်းချခြင်း၊ လုပ်ငန်းသစ် တစ်ခု ထူထောင်ခြင်း စတာတွေမှာ ဘယ်အားထုတ်မှုမှ စိတ္တဗေဒဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိမှု အကန့်သတ်တွေက လုံးဝ သီးခြား ကင်းလွတ်တာ ရယ်လို့ မရှိပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့ ၃၅ နှစ်တာ အတွင်း အပြုအမူဆိုင်ရာ စိတ်ပညာနယ်ပယ်မှာ အဓိက အရေးပါတဲ့ တိုးတက်မှုတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီအထဲမှ အခမ်းနားဆုံး သီဝရီတွေကတော့ အတ္တပုံရိပ်ရဲ့ သဘာဝ၊ အကောင်းမြင်

စဉ်းစားခြင်းရဲ့ စွမ်းပကား၊ လူသား အောင်မြင်ခြင်း ဆိုင်ရာ စက်ယန္တရား သဘာဝအပေါ် ပန်းတိုင်ရှာခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။ ဒီချဉ်းကပ်မှုတွေ အားလုံးကို စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် နည်းစနစ် ဗေဒသစ်လို့ ခေါ်တဲ့ "အာရုံကြော ဘာသာဗေဒ၊ ပရိုဂရမ်မင်း" (Neuro Linguistic Programming-NLP) ထဲမှာ ပေါင်းစည်း ထားပါတယ်။

ဒီဝေါဟာရမှာ ပဲ 'အာရုံကြော' ဆိုတာ ဦးနှောက်လို့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။ 'ဘာသာဗေဒ'က ဘာသာစကားကို ဆိုလိုတယ်။ 'ပရိုဂရမ်မင်း' လုပ်တယ် ဆိုတာက ယူဆချက်တစ်ခု၊ စိတ်ကူးတစ်ခု ခေါင်းထဲ သွတ်သွင်းတာကို ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ NLP ဆိုတာ လူတွေရဲ့ သူတို့ ဦးနှောက်နဲ့ နှုတ်အားဖြင့်ရော၊ နှုတ်မပါဘဲနဲ့ ဘယ်လို ဆက်သွယ်တယ် ဆိုတာနဲ့ ။ ဒါတွေက သူတို့ ရဲ့ ဗဟို အာရုံကြောစနစ်နဲ့ အပြုအမူတွေကို ဘယ်လို အကျိုး သက်ရောက်တယ် ဆိုတာတွေကို လေ့လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ကြီးကျယ် ခမ်းနားမှုရှိတဲ့ တိုင်အောင် လူထုတွေက သူတို့ ရဲ့ တစ်ဦးချင်း အပြုအမူတွေကို အဓိပ္ပာယ်ပါပါ ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ စိတ်လက်မပါစောဒကတွေ တက်နေကြတုန်းပါပဲ။ ဒါက ဒီသီဝရီတွေ အလုပ်မဖြစ်လို့ မဟုတ်ပါ။ ဒီသီအိုရီတွေကို ထိရောက်စွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိရှိ၊ လုံ့လစိုက်ထုတ်မှုရှိရှိ၊ တစ်ဦးချင်းအရ၊ ပေါင်းစု အသုံးပြုနိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ မြင့်မားလာမှာ ပါ။ စွမ်းအင်တွေ၊ စိတ်အား ထက်သန်မှုတွေ တိုးလာမယ်။ သူတို့ ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေမှာ အာရုံအသစ်တွေ ရလာမယ်။ သမားရိုးကျ သွားနေကျ လမ်းအတိုင်း ဆက်လိုက်နေမယ့်အစား အနည်းဆုံး တစ်နေ့တာ လောက်တော့ ပြောင်းလဲကြည့်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

"ဒီစာအုပ်က အလုပ်များ တဲ့ လူတွေ၊ သူတို့ ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

ယ် တိုးတက်အောင် လုပ်ရေးမှာ အကန့်အသတ်တွေ ကျော်လွှားဖို့ ၊ အချိန်မရတာတွေ ကျော်လွှားဖို့ ကူညီပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဦးတည်ချက် ထားတဲ့ ၊ ရည်မှန်းချက် ထားတဲ့ အပြုအမူတွေ ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်ဖို့ ရှောင်တခင် အခမ်းနားဆုံး အခန်းကဏ္ဍတွေလည်း အာရုံစူးစိုက်စေပါတယ်။

မျှော်လင့်ခြင်းနိယာမ

ဒီစာအုပ်ပါ ချဉ်းကပ်မှုကို "မျှော်လင့်ခြင်း နိယာမ" (Expectation Theory)လို့ ခေါ်မယ်။ မျှော်လင့်ခြင်း နိယာမက လက်ကိုင် ပြုတာကတော့ သင်နဲ့ သင့်လောကနဲ့ ပတ်သက်လို့ သင့်ရဲ့ အခြေခံ ယုံကြည်မှုတွေက သင့်ဘဝ အောင်မြင်မှုတွေရဲ့ ပင်မ အဆုံးအဖြတ်တွေပဲလို့ ခံယူထားတယ်။ သင်နေထိုင်တဲ့ အတွင်းကမ္ဘာကို ဖန်တီးထားတဲ့ သင့်ယုံကြည်မှုတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီနိယာမကို အောက်ပါနည်းလမ်းနဲ့ လက်တွေ့ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

- သင်ကိုင်စွဲတဲ့ ယုံကြည်မှုက သင် ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ ရှိမှု၊ မရှိမှု စဉ်းစားခြင်း အားလုံးရဲ့ တိုက်ရိုက် ရလဒ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ယုံကြည်မှုတွေက သင့်ခေါင်းထဲမှာ တည်ရှိနေရုံ ငြိမ်သက် နေပေမဲ့ စွမ်းအား ကြီးကြီး အင်အားစုအဖြစ် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မြှုပ်နှံ သိုလှောင် ထားတာ ဖြစ်တယ်။

- သင့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက အနာဂတ် ရလဒ်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သင့်မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဖန်တီးတယ်။ မျှော်လင့်ချက်တွေက သင့်ခေါင်း

ထဲက အလုပ်ဆိုင်ရာ တက်ကြွတဲ့ အင်အားစု ဖြစ်တယ်။

- သင့် မျှော်လင့်ချက်တွေက တစ်ခါ၊ သင့် သဘောထားတွေကို ဆုံးဖြတ်တယ်။ သင့် သဘောထားတွေက တစ်ကြိမ် ဖော်ထုတ် လိုက်တာနဲ့ သင့်အပြုအမူကို ဆုံးဖြတ်ပေးတယ်။

အကြောင်းနဲ့ အကျိုး အောက်ပါ ဆက်သွယ်ချက် ကြိုးဆက်ကို စဉ်းစားကြည့်ရင်း၊ ယုံကြည်မှုက သင့်ဘဝရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တ အခြေခံကို ဘယ်လို ကိုယ်စားပြုတယ် ဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။

သင့်ရဲ့ စဉ်းစားမှုကို ပြောင်းလိုက်ရင် သင့်ရဲ့ ယုံကြည်မှု ပြောင်းလဲသွားမယ်။

သင့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ ပြောင်းလိုက်ရင် သင့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပြောင်းလဲ သွားမယ်။

သင့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပြောင်းလိုက်ရင် သင့်ရဲ့ သဘောထား ပြောင်းလဲ သွားမယ်။

သင့်ရဲ့ သဘောထားကို ပြောင်းလိုက်ရင် သင့်ရဲ့ အပြုအမူ ပြောင်းလဲ သွားမယ်။

သင့်ရဲ့ အပြုအမူကို ပြောင်းလိုက်ရင် သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင် ခင်းကျင်းမှု ပြောင်းလဲ သွားမယ်။

သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင် ခင်းကျင်းမှု ပြောင်းလိုက်ရင်တော့ သင့်ရဲ့ ဘဝပါ ပြောင်းလဲ သွားပြီလို့ မှတ်ပါ။

အပြန်အလှန်အားဖြင့် သင့်ဘဝ မပြောင်းနိုင်ရင်၊ သင့်လုပ်ဆောင်မှု ပြောင်းမှာ မဟုတ်။ လုပ်ဆောင်မှု မပြောင်းရင်၊ အပြုအမူလည်း မပြောင်းတော့။ အပြုအမူ မပြောင်းရင်၊ သဘောထား မပြောင်းတော့။ သဘော

ထား မပြောင်းတဲ့ အတွက်၊ မျှော်လင့်ချက်လည်း မပြောင်းတော့။ မျှော်လင့်ချက် မပြောင်းတဲ့ အတွက်၊ ယုံကြည်မှုပါ မပြောင်းတော့ဘူး။ ယုံကြည်မှု မပြောင်းရင်၊ စဉ်းစားမှု မပြောင်းလဲလို့ ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ မျက်မြင်ဖော်ပုံရိပ် ဒါမှ မဟုတ် သင့်ရဲ့ မျိုးစေ့တွယ်နေတဲ့ စဉ်းစားခြင်းကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ သင့်ခေါင်းထဲ လက်ကိုင်ထားတဲ့ အဇ္ဈတ္တ ကိုယ်စားပြုမှု ကိုတော့ သင် ပြောင်းလဲ နိုင်ပါတယ်။

ပြီးအောင်လုပ်ဖို့ သင် မျှော်လင့်ထားတာ၊ မထားတာ၊ အတိတ်က သင်ဟာ သင်လုပ်ထားတဲ့ သိစိတ်ရှိရှိ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို သင့်ယုံကြည်ချက်တွေက ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေက ယခုအခါမှာ ဘဝတစ်လျှောက် သင် ဖြတ်သန်းလာစဉ် မသိစိတ်ထဲ ထပ်ပေါ်လာတယ်။ သူတို့ က အဆက်မပြတ် သင့်စဉ်းစားမှုကို ထိန်းချုပ်နေတယ်။ သင့်အပြုအမူကို လမ်းညွှန်နေတယ်။ သင့်လုပ်ဆောင်ချက်ရဲ့ နှိုင်းရအဆင့်ကို ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ် နေတယ်။ သင့်ဘဝထဲက သင့်လုပ်ဆောင်သမျှဟာ အဲဒီနယ်ပယ်ထဲ သင့်ရဲ့ လက်ရှိ အစွမ်းအစတွေ လုပ်ဆောင်ထားသမျှရဲ့ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်းမျှသာ ဖြစ်နေပါတယ်။ လက်တွေ့အားဖြင့် သင့်ရဲ့ "နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အထိုင်ကျနေတဲ့ ယုံကြည်မှု"ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်လို့ ပဲ ပြောရမှာ ပေါ့။

သင့်ယုံကြည်မှုတွေ အားလုံးထဲမှာ အရေးပါဆုံးက သင့်ရဲ့ "ပင်မအူတိုင် ယုံကြည်ချက်" ပဲ။ ဒါက သင့်အနာဂတ် အတွက် လုံးဝ အရေးကြီးတယ်။ ဘဝရဲ့ ရှုထောင့်တိုင်းမှာ သင် ယုံကြည်မှုတွေ ထောင်နဲ့ ၊ သောင်းနဲ့ ချီအောင် ပိုင်ဆိုင်ထားပါတယ်။ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ နိုင်ငံရေး၊ အားကစား၊ ဂီတ၊ ပန်းတွေ၊ ပရိဘောဂတွေ အစရှိတာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ သီးခြား ယုံကြည်မှုမှန်သမျှ ဘယ်ဟာ

ကမှ သင့်ဘဝအပေါ် အဓိက ရိုက်ခတ်မှု မရှိနိုင်ဘူး။ "ပင်မအူတိုင် ယုံကြည်ချက်" ကတော့၊ သင့်အတွင်း ဖြစ်တည်မှုရဲ့ အခြေခံပါပဲ။ "သင့်ဘဝလားရာနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ မူလ အရင်းခံ ပိုင်းဖြတ်ချက်ပါပဲ။

သင့်ဦးနှောက်က သင့်အတွင်း အံ့ချီးဖွယ် အောင်မြင်ရေး စနစ် နောက်ကွယ်က လှုပ်ရှားနေတဲ့ အင်အားစု ဖြစ်တယ်။ သင် ယုံကြည်သမျှ စိတ်ထဲ ပုံဖော်ကြည့်။ နောက်ဆုံး ဒိဋ္ဌတရားအဖြစ် အကောင်အထည် ပေါ်လာမယ်။

မျှော်လင့်ချက် နိယာမက ပြောထားတာက သင် မျှော်လင့်သလောက်ပဲ ရမယ်တဲ့ ။ အောင်မြင်မှု မှန်သမျှရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ တစ်ခုက အကောင်းမြင် မျှော်လင့်ချက်လို့ ပဲ ရိုးရိုးလေး ပြောရမှာ ပါ။ ဒီလူတွေဟာ သဘာဝအားဖြင့် ယုံကြည်ချက်နဲ့ စိတ်အား ထက်သန်မှု အဆင့်မြင့် တတ်တယ်။

အောင်မြင်တဲ့ လူတွေတိုင်းမှာ ရှိတတ်တာတွေကို တစ်ချက်လောက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့ က ယေဘုယျအားဖြင့် ယုံကြည်ချက်နဲ့ စိတ်အား ထက်သန်မှု သိပ်မြင့်တက် ကြတယ်။ ကမ္ဘာကြီးကို သူတို့ ခံယူတဲ့ အတိုင်း သင် မြင်ကြည့် ခံယူတတ်ဖို့ ပဲ လိုတယ်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကန့်သတ်ထားနေတဲ့ ယုံကြည်မှုက ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှုံးနိမ့်စေတဲ့ အပြုအမူနဲ့ ညီမျှနေတယ်။

အရာရာ အချက်အလက်တွေ စုပေါင်းရှာဖွေရာမှာ သင့်ဘဝမှာ သင်ဖြစ်ပျက်သမျှ အတွက် သင့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ယုံကြည်မှုကို ကိုးကားပြီး

သင် အမှန်တရားလို့ လက်ရှိ ယုံကြည် နေတဲ့ အတိုင်း လက်ခံ နားလည် သလို လုပ်ဆောင်ရမှာ ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘဝမှာ အရာကိစ္စ အသစ်တွေ တွေ့ကြုံလာကာမှ အယူအဆသစ် ရှောင်တခင် ဖြစ်စေ၊ တမင်တကာ ဖြစ်စေ သွတ်သင်း လာရတယ်။

ဥပမာ ယခု အခိုက်အတန့်မှာ သင်ဟာ ထိုင်ပြီး အခုစာအုပ်ရဲ့ နိဒါန်း ကို ဖတ်နေဆဲပဲ ဆိုပါတော့။ သင့်စိတ်ဟာ သင့်လက်ရှိ ယုံကြည်ထားတဲ့ အတိုင်း ရှိနေမယ်။ ပြဿနာ တစ်ခု ဖြေရှင်းဖို့ လုပ်ငန်း တာဝန်တစ်ခု လုပ်ဆောင်ဖို့ သီးခြား ရည်မှန်းချက် တစ်ခုကို ရောက်ဖို့ ဆိုတာတွေဟာ နယ်ပယ်တိုင်းမှာ သင့်အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ သင့်ခေါင်းထဲ သို့လျှောက်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ အပေါ် မှီခိုနေပါတယ်။

ယခု သင်ပိုင်ဆိုင်နေတဲ့ ယုံကြည်မှုစနစ်ဟာ မလုံလောက်၊ မတိကျ တဲ့ အချက်အလက်တွေပေါ် အခြေခံမိတဲ့ အတွက် အားထားလောက်စရာ မရှိတာကို သင် နားလည် သဘောပေါက် လာရတယ်။ အခု ခေတ်သစ်အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ လက်ရှိ အမွေခံရှိပြီးသား ပါရမီတွေနဲ့ အရည်အချင်းတွေတင် မလုံလောက်တော့တာ တွေ့ရတော့တယ်။

လူတွေရဲ့ ယခု ယုံကြည်မှုတွေက ပြီးခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကနေ ရရှိတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ယခုလက်ရှိ ယုံကြည်မှုက ဒိဋ္ဌဓမ္မ အချက်အလက် တွေထက် ဆန္ဒစွဲ အချက်အလက် တွေသာ ပိုဖြစ်နိုင်နေတယ်။ အမြဲတမ်း ရေရှည်တည်တံ့မယ့် ယုံကြည်မှုတွေအဖြစ် သင် ပြောင်းလဲယူနိုင်ပါမှ သင့်ဘဝနဲ့ အတူ ရှေ့တိုး ရွှေ့နိုင်မယ်။ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အာရုံစူးစိုက် မှုကောင်းတဲ့ စဉ်းစားခြင်းတွေ ပါဝင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ စဉ်းစားမှု ပြောင်းတဲ့ အခါ သင့်ဘဝ ပြောင်းတယ်။

သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ဖြစ်စဉ် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ရှိတယ်။ ဒီ စာအုပ်က သင့်ဘဝကို ပြောင်းဖို့ သင့်လက်ရှိ အတွေး ဖြစ်စဉ်တွေကို ဘယ်လို ပြောင်းရတယ် ဆိုတာ ပြသမှာ ပါ။ သမားရိုးကျ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်း အတိုင်း အကျင့်ပါခဲ့လို့ သာ ခုလို လက်ရှိ သမားရိုးကျအတိုင်း ရရှိခဲ့တာပါ။ ဒါ တော်လောက်ပြီ။ အနာဂတ်မှာ သင် အခုပစ္စုပ္ပန်မှာ ရနေတာတွေထက် ကွဲပြားခြားနားတာ ရချင်တယ် ဆိုရင်တော့ သင် ယခု လုပ်နေတာတွေကို ပြောင်းလဲလုပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဘဝမှာ သင် လက်ခံရရှိတဲ့ ဆုလာဘ်တွေက သင့်ရဲ့ တည်ရှိဆဲ အစွမ်းအစတွေက လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုရဲ့ ရလဒ်အဖြစ်နဲ့ သာ ရောက်လာရတာပါ။

ဘဝတစ်လျှောက်မှာ လမ်းမြင့် တစ်လမ်းနဲ့ လမ်းနိမ့် တစ်လမ်းရယ်လို့ ရှိပါတယ်။ လမ်းမြင့်က သင့်ပန်းတိုင် ပြီးမြောက်ဖို့ ၊ သင့်စွမ်းအင် အားထုတ်မှုတွေအပေါ် အာရုံ စူးစိုက်ခွင့်ပြုတယ်။ လမ်းနိမ့်ကတော့ သင့်ရဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေ ကွဲထွက်သွားစေပြီး သင့်ရဲ့ စွမ်းအင် အရင်းအမြစ် တွေကိုလည်း ပြယ်ပျောက် မှေးမှိန်စေပါတယ်။ ဖြစ်လာသမျှအပေါ် ပြဿနာတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေအဖြစ် မခံယူဘဲ စိန်ခေါ်ချက်တွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေ အဖြစ် ခံယူမှ သာ ထုတ်လုပ်မှု ပိုကျလာမှာ ပါ။ သင် မတတ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်း တရားတွေထက် သင်တတ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်း တရားတွေကိုသာ ပိုအာရုံစိုက်ထား ရမယ်။ ဆင်ခြေ ဆင်လက်တွေထက် ဖြေရှင်းချက်တွေကိုသာ အာရုံစူးစိုက် ထားရမယ်။ လိုချင်တာနဲ့ ရတာကြားမှာ အတားအဆီး ခံနေတယ်။ ဒီယာယီ အတားအ

ဆီးဘက် သင့်သဘောထားကို ဦးတည်ထားပါ။ အဆုံးသတ်မှာ သင်
အောင်မြင်မလား၊ ကျဆုံးမလား ဆိုတာ ဆုံးဖြတ် ပေးလိမ့်မယ်။

"ဒေါက်တာ ကားမင်နင်ဂါ" က တစ်ခါက မှတ်ချက် ချဖူးတယ်။

"သဘောထားက အချက်အလက်ထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်" တဲ့ ။
အောင်မြင်မှုတိုင်းက 'အတ္တကို ဗဟိုပြု' ကြတယ်။ အဇ္ဈတ္တကပဲ စတင်
ယူဆောင် လုပ်ရပါတယ်။

အကောင်းမြင် တွေးခေါ်ခြင်းရဲ့ စိန်ခေါ်ချက်

စိတ်ဦးနှောက်က အများ ဆုံး ထွန်းညှိပေးတဲ့ လမ်းကြောင်း ခန္ဓာကို
ယ်က လိုက်ပါမြဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီလမ်းက ချောမွေ့သည် ဖြစ်စေ၊
ကြမ်းတမ်း နေသည် ပဲ ဖြစ်ပစေပေါ့။ သင့် ပြတင်းပေါက်ကနေ ကမ္ဘာ့အ
ပြင်ဘက် လှမ်းကြည့်ရင်တော့ ပြဿနာတွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေ မြင်နိုင်
တယ်။ ပိုက်ဆံပြားရဲ့ ခေါင်းနဲ့ ပန်း ဘက်နှစ်ဖက်လို အလျှံပယ် ဒါတွေ ရ
နိုင်ပါရဲ့ ။ သင့်စိတ်မျက်ဝန်းထဲ ရောင်ပြန် ဟပ်လာသမျှကို အဓိပ္ပာယ် ပြ
န်ဆိုရရင် ကမ္ဘာပေါ်က သင့်ဘဝဟာ ငရဲဘုံလည်း ဖြစ်နိုင်၊ ကောင်းကင်
နတ်ဘုံလည်း ဖြစ်နိုင်သပေါ့ ။

အစအပေါ် အကောင်းမြင် ချဉ်းကပ်မှုဟာ သာမန် လူတွေအတွက်
ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပွေ့ဖက်ထားသင့်တဲ့ အရာပါ။ အကောင်းမြင် တွေး
ခေါ်ခြင်းက လက်တွေ့ကျကျ နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ထုတ်လုပ်မှု အကျ
ဆုံးနဲ့ အပြည့်အဝ ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်ဆုံးသော အရာလည်း ဖြစ်တယ်။

အကောင်းမြင် တွေးခေါ်ခြင်းက သူ့ကိုယ်ပိုင် အမှန်တရားကို ဖန်တီး

တယ်။ လုပ်ဆောင်ချက် မြင့်မားပြီး ထိရောက်တဲ့ အပြုမူအတွေ့ ဖြစ်လာ
အောင် တောင့်ခံ ကူညီပေးတယ်။ ဆိုးခြင်း သဘောတွေ အဝေးပို့ထား
မောင်းထုတ်နိုင်အောင် ကူညီတယ်။ သင် လက်တွေ့ဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့
အရာက သင့်ရဲ့ အမှန်တရားပဲ ဖြစ်တယ်။ အဆုံးမှာ သင် ဒိဋ္ဌ အမှန်တ
ရားကို ခံယူထားသမျှက သင် စဉ်းစားသမျှ၊ သင်ပြုမူသမျှနဲ့ ၊ သင် လုပ်
ဆောင်သမျှ နည်းလမ်းတွေကို ခြားနား သွားစေလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ မှာ ပါရမီတွေ အရည်အချင်း တွေဟာ အသုံးမချရ
သေးတဲ့ ၊ မတိုးတက် မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရောအနှော အဖြစ်
ရှိတယ်။

ကျွန်တော်တို့ မှာ တစ်နေ့ကို ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ်မှာ ၇ ရက်ဆိုတဲ့ ပု
ထုဇဉ် လူသားတွေအဖို့ တန်းတူရည်တူ အခွင့်အရေး အောက်မှာ ကြိုက်
ရာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် ရှိတယ်။ ဘဝဆိုတာ ရွေးချယ်ခွင့် စီးရီးအတွဲ ဖြစ်တ
ယ်။ ဒီစာအုပ်က သင့်ဘဝရဲ့ အရေးကြီးဆုံး ရွေးချယ်ခွင့်နဲ့ ဆိုင်တယ်။
အဲဒီ ရွေးချယ်ခွင့် ကတော့ သင့်ရဲ့ သီးသန့် စဉ်းစားခြင်း အမှုအကျင့်ပါပဲ
။

အကောင်းမြင် စဉ်းစားခြင်း ဖြစ်စဉ်ဟာ လူများ စု နားလည်တာထ
က် ပိုရိုးရှင်းပါတယ်။ ဒီစဉ်းစားခြင်းထဲမှာ အကောင်းမြင် ဘာသာရပ်
တွေကို သင်အာရုံ စူးစိုက်ထားတာ ပင်မအားဖြင့် ပါဝင်တယ်။ သီးသန့်
အခြေအနေမှာ အကောင်းဘက်က ကြည့်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ဖော်ကျူးဖို့ လုပ်ရပ်တွေ၊ ပုံရိပ်တွေကို အကောင်းမြင် စကားလုံး
သုံးခြင်းလည်း ပါဝင်တယ်။ ဒီစဉ်းစားပုံကို သင် အလေ့အကျင့် လုပ်နိုင်
တယ်။ အဆိုးထဲက အကောင်းကို ရှာဖို့ လေ့လာရမယ်။

ဒီချဉ်းကပ်မှုဟာ စိတ်အခြေအနေမှာ ပျော်ရွှင်မှု ပမာဏ တိုးစေတ

ယ်။ ဒီပျော်ရွှင်မှုက ပိုထိရောက် ကျေနပ်ဖွယ် ဘဝမျိုး ဦးတည်နေတဲ့ စိတ်ပိုင်း မဟာဗျူဟာကို မှီငြမ်းပြုထားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်တယ်။ ကျော်ကြားတဲ့ အင်္ဂလိပ်ဂန္ထဝင် ကဗျာစာဆိုကြီးနဲ့ ပြဇာတ်ဆရာကြီး "ဝီလျံရှိုတ်စပီးယား (၁၅၆၄-၁၆၁၆) က "ကျွန်ုပ်တို့ ဘာဖြစ်နေကြောင်း သိနေသော်လည်း ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာဖြစ်နိုင်ကြောင်း မသိကြပါ"လို့ ပြောခဲ့တယ်။

အလားတူ ရည်မှန်းချက် ရှိသော လုပ်ရပ်များက သင့်ကို ထိန်းချုပ်ထားတယ်။ ယင်းလုပ်ရပ်က မတော်တဆ ဖြစ်လာမယ့် အခြေအနေတွေက လွတ်မြောက် စေတယ်။ သင့်ပျော်ရွှင်မှု အဆင့်ကို တခြားလူတွေ ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်တာက လွတ်စေတယ်။ ပြင်ပ အင်အားစုတွေက ထိန်းချုပ် ထားတာမျိုးကို သင် ဘယ်တော့မှ လက်နက် မချသင့်ဘူး။

ဒီတော့ ဒီစာအုပ်ထဲပါတဲ့ ဥပမာ၊ ဆိုရိုးစကားတွေကို အဓိပ္ပာယ်လေးနက်စွာ လေ့လာ တွေးခေါ်ပြီး လူသားမျိုးနွယ်ရဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ တရွေ့ရွေ့ ပြောင်းလဲမှုမှာ သင် ပါဝင် စွမ်းဆောင် နိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်။

သင် ဘယ်ကို ဦးတည်နေသလဲ

လူတိုးတက်မှုကို ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့ ရှာဖွေ တွေ့ရှိမှုတွေ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ များစွာ ပေါ်ပေါက် နေစဉ်မှာ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ကောင်းကောင်း နားလည်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ မှန်မှန် ချီတက်ရမယ်

ဒါပေမဲ့ သင့်ကိုယ်သင်တော့ ယတိပြတ် မေးရမှာ ပါ။ သင့်ကိုယ်ကို သင် တိကျခိုင်မာစွာ သိရှိနားလည် ထားပါသလား။ သင်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ စွမ်းအင်၊ သင့်စိတ်ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းအား အစစ်အမှန်ကို သင် အပြည့်အဝ သိပါသလား။ ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်း အတွင်းက အရက်သမားတို့ ၊ မူးယစ်ဆေး စွဲနေသူတို့ ၊ ပညာ တစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ လမ်းပေါ် လွင့်လာတဲ့ သူတွေကတော့ ဒါတွေ သိကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ကတော့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ပိုင်၊ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ဦးနှောက်ပိုင်း ဆိုင်ရာ သဘာဝတွေကို ပိုနားလည်ဖို့ ပထမဦးစွာ ကြိုးစားတာက ပိုကောင်းတယ်။ နောက်မှ စကြဝဠာရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေ အားလုံး ရှာဖွေ တွေ့ရှိရေးကို အားထုတ် ကြိုးပမ်း ကြတာပေါ့။

ကမ္ဘာထဲက အကြီးမားဆုံး လျှို့ဝှက်ချက်ထဲမှာ သူ့ရဲ့ အနှစ်သာရ ပါဝင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ မျက်နှာစာ အားလုံး ထိန်းချုပ်ရေး ဘယ်လို စီမံခန့်ခွဲရမယ် ဆိုတာ လေ့လာရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေအပေါ် ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ စဉ်းစားမှုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တို့ ဆရာတစ်ဆူလို ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်တာ မရှိသေးဘူး။ အင်္ဂလိပ် ကဗျာဆရာ "အလက်ဇန်းဒါးပုပ်" (၁၆၈၀-၁၇၄၄) က နှစ်ပေါင်း ၂၅၀ ခန့်က ရေးခဲ့တာ ရှိတယ်။

"ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ နားလည် သဘောပေါက်ပေတော့။ လူ့မျိုးနွယ်ရဲ့ ပြတ်သား ပီသတဲ့ လေ့လာချက် ကတော့ လူ့အကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်"တဲ့ လေ။
