

ရက်ရွံ့စိတ်ကိုဖြုခွင်းကြရအောင် မြတ်ငြိမ်း



မိတ်ဆက်စကား

လူတော်တော်များများ သည် သူတို့ ဘဝ၏ အဆင့်တစ်ဆင့် သို့မဟုတ် အရွယ်တစ်ရွယ်တွင် ရှက်ရွံ့မှု စိတ်ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ကြရသည်။ ယခုအချိန်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ဖြင့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိသည် ဟု ထင်မြင်နေသူများ သည် ပင်လျှင် တစ်ချိန်တစ်ခါက ၎င်းဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ကြရသည်။ ။

ရှက်ရွံ့မှုသည် ဖျောက်ဖျက်မရသည့် အကျင့်ဆိုးကြီးအဖြစ် ထာဝစဉ် စွဲကပ်နေတော့မည်ဟု ခံစားနေရသူများ ၊ ရှက်ရွံ့မှုကို အနိုင်တိုက်ဖို့ နည်းလမ်းရှာမရဟု အားငယ်နေသူများ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်သင့်ပါ သည်။ ။

စီအိပ်ချ်တီးယာက ရှက်ရွံ့မှု ပေါက်ဖွားလာရာဇစ်မြစ်များကို ရှင်းပြထားသည် ။ ၎င်းဇစ်မြစ်များကို ဘယ်သူမဆို ဘယ်လိုဖယ်ရှားပစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြထားသည်။ ။ ထိုသို့ ရှင်းပြရာ၌ လူတိုင်း နားလည်လွယ်အောင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လွယ်လွယ်ကူကူ ရေးသားထားသည်။ ။ နောက်ပြီး ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးများ တွင် ဘယ်လိုပြုမူရမည်ဟူသော အလွန်အရေးပါသည့် အကြံဉာဏ်များ ပေးထား သည်။ ။

လူတွေနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းဖွဲ့ခြင်း ဆိုသည်တို့ မှာ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး အတွက် အရေးပါသည့် ဘဝမျက်နှာစာများ ဖြစ်၏။ ။ ထိုသို့ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းရေးတွင် ရှက်ရွံ့မှုက

အဟန့်အတားကြီး ဖြစ်မနေစေချင်ပါ။ သည် တော့ သင်သည်
ရှက်ရွံ့မှုကြောင့် သင့်တိုးတက်မှု နှောင့်နှေးသည် ဟု ခံစားနေရလျှင် ချင့်
ချိန်ပိုင်းခြားတတ်သော အသိစိတ်ဖြင့် ဤစာအုပ်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။
ဤစာအုပ်က သင့်အား အောင်မြင်ရေးကို လမ်းမှန်ကမ်းမှန် ရရှိအောင်
ကူညီလမ်းပြပေးပါလိမ့်မည်။

★

နိဒါန်း

ရှက်တတ်သူများ သည် ကြောက်လန့်နေသူများ ဖြစ်သည် ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သူတို့ သည် သူတို့ ကိုယ် သူတို့ အမြဲတမ်း မလုံ မလဲဖြစ်နေကြသောကြောင့်ဖြစ်သည် ။ သူတို့ နှင့်အတူ အခြား သူများ ရှိ နေလျှင် သူတို့ မနေတတ် မထိုင်တတ် ဖြစ်ကြသည် ။ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ကြသည် ။ သို့ဖြင့် မပြတ်ဖြစ် ပေါ်နေသော စိတ်တင်းကျပ်မှုကြီးက သူတို့ ၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်ဆီးပစ်နေတော့၏။ သူတို့ သည် လူတွေနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ဖွဲ့ရခြင်းတို့ ကို နှစ်သက်ကောင်း နှစ်သက်ကြ မည်။ သို့သော် လူတွေနှင့် သူတို့ အကြားတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တံတိုင်းကြီးက ကာဆီးနေသည် ။

စိတ်မကောင်းစရာ တစ်ချက်ရှိသည် မှာ ရှက်တတ်ရွံ့တတ်သူတစ်ဦး သည် အဆိုပါ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တံတိုင်းကြီးကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း မသိနားမလည်ကြ ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းသည် ကံမကောင်းအကြောင်းမလှသော ငယ်ဘဝအတွေ့အကြုံတချို့တွင် အခြေခံတတ်ပါသည် ။ ကြုံတွေ့ရသောဖြစ်ရပ်ကို အနေအထားအမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်လောက်အောင် အတွေ့အကြုံ မကြွယ်ဝသေးမီ ကြုံတွေ့ရခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် ၎င်းအတွေ့အကြုံက သူ၏ စိတ်ထားကို လွှမ်းမိုးထိခိုက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည် ။ သူသည် မျက်စိအဝေးမှန်ပြီး မျက်မှန်တပ် မထားသူနှင့်တူ၏။ သူ့အမြင်သည် မှန်ဝါးနေသည် ။ သာမန်လူတွေ ရှောင်ရှားသွားနိုင်သော ခလုတ်

ကန်သင်းများကို သူက မရှောင်နိုင်ဘဲ ဝင်တိုက်မိသည် သို့ ဖြစ်ပါသည်။ ။

တစ်ချိန်တစ်ခါကတော့ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု ဝေဒနာခံစားနေသူများ အနေဖြင့် ‘စိတ်တန်ခိုးအား ကောင်းဖို့’ လိုအပ်သည် ဟု လူတွေက ပြောလေ့ပြောထရှိကြ၏။ ယခုခေတ်တွင် မူ ကမ္ဘာပေါ်မှာ စွမ်းအား အကောင်းဆုံး စိတ်တန်ခိုးကလည်း စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်းကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်စွမ်း မရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိနေကြပြီ။ ပြဿနာကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ နှင့် ၎င်းပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ သည် အဓိက အရေးကြီး၏။ ဤသို့ လေ့လာဖော်ထုတ် ခြင်းသည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း အားထုတ်မှုမှန်သမျှအတွက် အလွန် အရေးကြီးသော ပဏာမ ဆောင်ရွက်ချက်များ လည်း ဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်တွင် လှုပ်ရှားမှု စီမံကိန်းတစ်ခုဖော်ပြထားသည်။ ။ ဤစီမံကိန်းက သင့်ကိုယ်သင် နားလည်သဘောပေါက်ရေးနှင့် သင့်ပျော့ကွက်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား ဖယ်ရှားပစ်နိုင်အောင် လက်တွေ့ကျကျ တစ်ခုခု လုပ်ရေးတို့ ကို အထောက်အကူ ပြုပါလိမ့်မည်။ ရှက်ရွံ့မှုက သင့်အား စိတ်မချမ်း မသာ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နေခြင်းကို ခွင့်မပြုပါနှင့်။ မှန်ကန်သော အသိအမြင်တစ်ရပ်ရအောင် ဆောက်တည်ယူ ခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် လူတွေထံ ဇွတ်အတင်း ချဉ်းကပ်စကားပြောဖို့ အားထုတ် ခြင်း လောက်ပင် မခက်ခဲ မခဲယဉ်းပါ။

မှန်ကန်သော အသိအမြင် တစ်ရပ်ရအောင် ဆောက်တည်ယူပြီးသည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဤကိစ္စတွေ သူ့အလိုလို အဆင်ပြေလာပါလိမ့်မည်။

စီအိပ်ချ်တီးယာ

အဖြစ်မှန်များကို ရင်ဆိုင်ပါ

လူတွေကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားလို့ ရသည်။ ။

နံပါတ်တစ် အမျိုးအစားမှာ လူစုလူဝေးနှင့် အတူရှိနေလျှင် ပျော်မဆုံးဖြစ်နေသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့ က သူစိမ်းတစ်ရံဆံများ နှင့် ဆုံတွေ့ရခြင်းကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးသည်။ ။ ဘဝပြိုင်ပွဲတွင် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လှုပ်ရှားသည်။ ။ ထိုသို့သော သူများကို ‘အပြင်စွဲသူများ’ ဟု ခေါ်သည်။ သူတို့ သည် မိမိအရေးထက် ပြင်ပဝန်းကျင်အရေးကို စိတ်ဝင်စားသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့ သည် ရှက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ ။

နံပါတ်နှစ်အမျိုးအစားတွင် အကြီးဝင်သူများက လူစုလူဝေးများကို မနှစ်သက်။ သူတို့ တွင် နှစ်နှစ်ကာကာ စိတ်ဝင်စားမှု တစ်မျိုး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလောက်ရှိသည်။ ။ ပြီးတော့ သူတို့ တွင် ရင်းရင်းနှီးနှီး မိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်း ကျဉ်းကျဉ်းကလေးပဲ ရှိသည်။ သူတို့ ၏ ဘဝများ သည် အရေးပါ အရာရောက်သည့် ဘဝများ ဖြစ်တတ်သော်လည်း သူတို့ က အေးအေးဆေးဆေးနှင့် တွေးတွေးဆဆ အခန်းကဏ္ဍမျိုးကို ပို၍ နှစ်သက်ကြသည်။ ။ ထိုသို့သောသူများကို ‘အတွင်းစွဲသူများ’ ဟု ခေါ်သည်။ သူတို့ သည် ပြင်ပဝန်းကျင်အရေးထက် မိမိအရေးကိုသာ စိတ်ဝင်စားသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့ သည် ရှက်ရွံ့တတ်သည်။ ။

အတွင်းစွဲ အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သော ရှက်ရွံ့ခြင်းကို

ကုစားနည်းမှာ သူတို့ မနှစ်မြို့သည့်ဘဝ ပုံစံထဲသို့ ဇွတ်တိုးဝင်ခြင်းဖြစ်သည် ဟု တစ်ခါတစ်ရံ စဉ်းစားကြ၏။ တကယ်တော့ သူတို့ တိုးဝင်သည့် ဘဝပုံစံသည် သူတို့ ၏ ပင်ကိုစရိုက်နှင့် ကိုက်ညီခြင်း မရှိပေ။

ဥပမာ အေးအေးချမ်းချမ်း တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်ဖြင့် ငါးမျှားရန် ဝါသနာပါသူတစ်ဦးသည် ဆူဆူညံညံရှိသည့် နာမည်ကြီး အပန်းဖြေကလပ်တစ်ခုတွင် သွားရောက်အပန်းဖြေဖို့ နှစ်သက်မည် မဟုတ်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် သူသည် အပန်းဖြေကလပ်တွင် အဖွဲ့ဝင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချင် ဆုံးဖြတ်မည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အဖွဲ့ဝင်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် လူတွေနှင့် မတွေ့မဖြစ် တွေ့ရတော့မည်။ သို့ဖြင့် သူ၏ ရှက်ရွံ့မှုကို အနိုင်တိုက်နိုင်မည်ဟု ထင်သောကြောင့်ပင်။

သို့သော် မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမည့် တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ခြင်းက လွဲလျှင် ဤသို့ပြုမူခြင်း ကို ထိပ်တန်း မတင်သင့်။ ကျွန်မတို့ မနှစ်မြို့သည့်ကိစ္စများကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဇွတ်နှစ်လုပ်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းအရ ထိခိုက်စေပါသည် ။ အထူးသဖြင့် အပန်းဖြေခြင်းနှင့် ပတ်သက်လျှင် ထိုသို့ မပြုလုပ်မိဖို့ အလွန်အရေးကြီး၏။

လူတစ်ဦးချင်းစီ၌ ဘဝတွင် မိမိနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်မည့် နေရာကလေးတစ်နေရာတော့ ရှိကြသည် ။ ထိုနေရာကလေးကို မတွေ့သမျှ ကာလပတ်လုံး သူသည် ပျော်ရွှင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ ဧည့်ခံပွဲတိုင်း၏ ‘အသက်’ဖြစ်နေအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကျွန်မတို့ ၏ စိတ်အားထက်သန်မှု အစစ်အမှန်နှင့် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်မနေပါက ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရှက်ရွံ့ခြင်းကို နိုင်အောင် တိုက်ရာမရောက်ပါ။

အေးအေးချမ်းချမ်းနေသူတစ်ဦးသည် ရှက်ရွံ့နေသူ မဟုတ်။ သူသည်

သူ့စာအုပ်ကို ဖတ်ချင် ဖတ် နေမည်။ သူ့နှင်းဆီပင်များကို သ,ချင် သ,နေ
မည်။ ထိုသို့ နေထိုင်ခြင်းဖြင့် သူသည် ပျော်ရွှင်မှုကို အပြည့် အဝရနေမ
ည်။ သည် လိုဘဝမျိုးဖြင့် နေထိုင်ရသည် ကို နှစ်သိမ့်ကျေနပ်နေမည်။
သူ၏ ရှက်ရွံ့ မှု အနည်း အများကို အခြားသူများ အပေါ် သူ၏
တုံ့ပြန်မှုများ ဖြင့် တိုင်းတာလို့ ရ၏။ သူသည် လူတွေ နှင့် ဆက်ဆံ ရာတွ
င် သက်သောင့်သက်သာ ရှိသည် ။ သူလိုကိုယ်လို မိတ်ဆွေဖြစ် လွယ်သ
ည် ။ လူတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ ကယောင်ချောက်ချား ကြိုးစားမနေဘူးဆို
လျှင် သူ နေထိုင်လိုသော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သည့်ဘဝသည် လေးစားအား
ကျဖွယ်ပင် ကောင်းနေသည် ။

အတွင်းစွဲသူတစ်ဦး၏ တစ်မူထူးခြားသော စိတ်ညွတ်မှုများကို
အမြော်အမြင်ရှိစွာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သည် ဆိုလျှင် ထိုသူကို အပြင်စွဲသူ
အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလာအောင် အားထုတ်ဖို့ မလို။ ထိုသို့ အားထုတ်
ခြင်းသည် မိုက်မဲရာကျသလို အရာထင်မည်လည်း မဟုတ်ပေ။

လူတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ ကယောင်ချောက်ချား ကြိုးစားခြင်းသည် လူ
တွေကို မသိစိတ်ထဲက ကြောက်ရွံ့နေမှုအပေါ်တွင် အခြေပြုသည် ။
ထို့ကြောင့် ကျွန်မတို့ သည် အတွင်းစွဲအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်နေပါက
အေးအေးချမ်းချမ်းနေလိုသော ကျွန်မတို့ ၏ စိတ်ဆန္ဒသည် ဖြောင့်မှန်
သောဆန္ဒ ဖြစ်ရပါ မည်။ ဆိုလိုသည် မှာ အေးအေးချမ်းချမ်းနေရခြင်းကို
အမှန်တကယ် ပို၍ နှစ်သက်သောကြောင့် ဖြစ်ရပါသည် ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
လှည့်စားဖို့ အားထုတ်ခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ချေ။

အမှန်တရားသည် မနှစ်မြို့စရာကောင်းတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်
ရှက်ရွံ့တတ်သူများ သည် သူတို့ အထီးကျန်ဖြစ်နေကြောင်းနှင့် စိတ်မချ
မ်းမသာဖြစ်နေကြောင်း ဝန်ခံဖို့ တွန့်ရွံ့ကြသည် ။ ထိုသို့ ဝန်ခံမည့်အစား

သီးသီးခြားခြား နေရသည် ကို နှစ်သက်ယောင်ဆောင်ကြသည် ။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ကံ မကောင်း အကြောင်းမလှသော အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်ပေါ်မှာ အခြေပြုပြီး သူတို့ ကို လူတွေက နှစ်သက်လိုလားခြင်းမရှိဟူသော သဘောထားကို ခံယူလိုက်ကြသည် ။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် သူတို့ ကလည်း လူတွေကို နှစ်သက်လိုလားခြင်း မရှိတော့ချေ။

အဖြစ်မှန်မှာ ရှက်ရွံ့တတ်သူများ သည် လူတောသူတောထဲမှာ သာ လူတွေကို မနှစ်သက် မလိုလားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည် ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း မရှိသော ဘဝမျိုးကို ဘယ်သူမှ အမှန်တကယ် မပျော်ပိုက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုမျှမကသေး။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း မရှိခြင်းသည် သိမ်ငယ်စိတ်ကို ပိုမိုကြီးထွားစေ၏။ ပြီးတော့ လူတစ်ယောက်အား ပို၍ ပို၍ စိတ်မလုံမလဲ ဖြစ်လာစေ၏။

လူတစ်ယောက်သည် လူတွေကို တမင်တကာ ရှောင်ရှားဖို့ အားထုတ် လာပြီဆိုလျှင် သူသည် သူ၏ ထင်မြင်ချက်များ ၊ အခြေခံသဘောထားများ နှင့် လူတွေ၏ ထင်မြင်ချက်များ ၊ အခြေခံသဘောထားများကို ဟန်ချက်ညီအောင် မထိန်းနိုင်တော့။ ထိုအခါဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်မှ သူ့အမြင်တွေ ကျဉ်း မြောင်းလာခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။ သူသည် အသေးအဖွဲကလေးများကို ပုံကြီးချဲ့လာသည် ။ တမင်ရည်ရွယ် ပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်သော အတိမ်းအစောင်းကလေးများ ကို အပြစ်မြင်လာသည် ။ ပြီးတော့ တစ်ဘက်စောင်းနင်း အာဃာတများ ထားတော့၏။

မိတ်ဆွေဖြစ်လိုသော ဆန္ဒ

ကျွန်မတို့ သည် ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် ခင်ခင်မင်မင် မဆက်ဆံဘဲ နေလို့ မရပါ။ ထိုသို့ နေမည် ဆို သည် နှင့် ကျွန်မတို့ ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ ထိခိုက်ပျက်စီးမည်သာ ဖြစ်၏။ ကျွန်မတို့ ပြင်ပက မ္ဘာနှင့် ကင်းက

င်းကွာကွာနေခြင်းသည် တစ်သီးတခြားနေရခြင်းကို တကယ်မြတ်နိုးလို့ မဟုတ်ဘဲ ရှက်ရွံ့ခြင်း ကြောင့် ဖြစ်နေလျှင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ ပျက်စီးဖို့ ပိုပြီးသေချာ၏။

ဤဖြစ်ရပ်မျိုးတွင် ကျွန်မတို့ ၏ စိတ်များ သည် စဉ်ဆက်မပြတ် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသည့် တိုက်ကွင်းများ ဖြစ်နေသည် ကို တွေ့ရပါမည်။ ကျွန်မတို့ ၏ ပင်ကိုသဘာဝစိတ်က ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးကို လိုလားသည် ။ သို့သော် တစ်ဘက်တွင် လူတွေကို ကြောက်သည့်စိတ်က ရှိနေ သည် ။ သည် စိတ်နှစ်ခု သူနိုင်ငါနိုင် တိုက်ပွဲဆင်နေသည် ဖြစ်ရာ နောက်ဆုံး၌ ကျွန်မတို့ သည် အခြားသူ များ နှင့် မတူ ‘တစ်မူခြား’ နေသည် ဟု ကောက်ချက်ချခြင်းဖြင့် စိတ်လျှော့ လိုက်လေ့ ရှိကြ၏။

သည် ဝေဒနာကို ခံစားနေရသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးက အောက်ပါ အတိုင်း ပြောပြသည် ။

“ကျွန်မ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ဆင်ခြင်ဉာဏ်သုံးဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ ကျွန်မနှင့် ဆုံတွေ့ ရတဲ့ လူတွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မ ဘာမှ စိုးရိမ်သောကဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိဘူးလို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်အားတင်းကြည့်တယ်။ ကျွန်မရုပ်အဆိုးကြီး မဟုတ်သလို နံနံအလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မ ဒီလောက်အထိ ရင်တုန်ပန်းတုန် ဖြစ်ရလောက်အောင် ဘာအကြောင်းမှ မရှိဘူးလို့ ကျွန်မရဲ့ သာမန်အသိစိတ်က ပြောနေတယ်။

အဲဒီကြားထဲက လူတွေနှင့် တွေ့ရမှာ ၊ စကားစမြည် ပြောနေရမှာ ကို ကျွန်မ မုန်းနေမိတယ်။ ကျွန်မကို ဘယ်သူမှ သတိမထားမိတဲ့ နောက်တန်းတစ်နေရာရာမှာ နေချင်တယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး အခွင့်သာရင် လူတွေနှင့် ဝေးရာကို ပြေးပြီး ပုန်းနေလိုက်ချင်တယ်။ လူတွေက သူတို့

ပြောလက်စ စကားကိုရပ်ပြီး ကျွန်မပြောတာကို နားထောင်ပြီဆိုရင် ကျွန်မ အာခေါင်တွေ ခြောက်လာရော။ ပြောရမယ့် စကားတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း ကုန်ခမ်းသွားရော။ ကျွန်မ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်နေရသလဲဆိုတာ ရှင်းပြဖို့ ခြေခြေမြစ်မြစ် အကြောင်းပြချက်ကို မရှိဘူး။ ကျွန်မက အကြောင်ကြောင်နိုင်တဲ့ မိန်းမဖြစ်နေလို့ ပဲ ပြောရတော့မှာ ပဲ”

ကျွန်မတို့ ၏ အပြုအမူသည် အမြင်အားဖြင့် ဘယ်လောက်ပဲ အဓိပ္ပာယ်မဲ့သည့် အပြုအမူမျိုး ဖြစ်နေနေ ကျွန်မတို့ ၏ အပြုအမူအတွက် အကြောင်းပြချက်တစ်ခု အမြဲရှိနေပါသည်။ ကျွန်မတို့ ကိုယ့်အကြောင်းကို သိမြင်သဘောပေါက် လာပြီ၊ ကြုံတွေ့နေရသည့် ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်းခံကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီ၊ ပြီးတော့ သည် ဝေဒနာကို ကုစားဖို့ လက်တွေ့ကျသော မူဝါဒကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီဆိုသည် နှင့် ကျွန်မတို့သည် တိုက်ပွဲကို တစ်ဝက်ကျော် အနိုင်ရလိုက်ပြီဟု ဆိုရပါမည်။

သင်သည် ရှက်ရွံ့မှုဝေဒနာကို ခံစားနေရသည် ဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် အဖြစ်မှန်များကို ရင် ဆိုင် ရပါမည်။ သင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေကြောင်း လူတွေကို နှစ်သက်ကြောင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ လိုလားကြောင်း ဝန်ခံလိုက်ပါ။ သည် ဝေဒနာကြီးကတော့ မိမိထံတွင် အသက်ထက်ဆုံး စွဲကပ်နေတော့မှာ ပဲဟူသော မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သည့် စိတ်ကူးဖြင့် စိတ်ပျက်လက်လျှော့ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။ သည် ဝေဒနာကြီး သင့်ထံတွင် ထာဝစဉ်စွဲကပ်နေခြင်း မနေခြင်းသည် သင့်အပေါ်မှာ လုံးလုံး လျားလျား မူတည်နေပါသည်။ ။

ရှက်ရွံ့မှုကို အောင်အောင်မြင်မြင် ဖယ်ရှားနိုင်ရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည် အချက် နှစ်ချက်ရှိ၏။ လူသားချင်း မိတ်ဆွေဖွဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလိုသည့် သင်၏ သဘာဝဆန္ဒကို ချိုးနှိမ် ဖိနှိပ်ခြင်း မပြုရန်

ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ပါ။ သင်၏ ရှက်ရွံ့ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် စုပေါင်း အင်အား စုများကို ဖော်ထုတ်ပြီး၊ ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားလည်သဘောပေါက်အောင် အားထုတ်ရာ၌ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို မငဲ့သည့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုမျိုးရှိပါစေ။

မှတ်သားရန် အချက်များ

၁။ ရှက်ရွံ့မှုကို အနိုင်တိုက်ခြင်းသည် သင် အမှန်တကယ် မနှစ်မြို့သော ဘဝမျိုးတွင် ဇွတ်နှစ် နေထိုင်ရမည်ဟု မဆိုလို။ သင်က အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်ခြင်းကို နှစ်သက်သည် ဆိုရုံဖြင့် သင်သည် ရှက်ရွံ့တတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်မသွားပါ။

၂။ သို့သော် အေးအေးချမ်းချမ်း နေထိုင်ရန် ဆန္ဒရှိခြင်းသည် လူတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ ကယောင် ချောက်ချား အားထုတ်ခြင်းအပေါ်တွင် အခြေပြုမနေကြောင်း ခိုင်မာသေချာဖို့ လိုပါသည်။

၃။ သင်သည် လူတွေနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ၌ မအီမလည်ဖြစ်နေသည် မှာ ရှက်ရွံ့မှုကြောင့်ဆို လျှင် ထိုအကြောင်းကို ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ဝန်ခံပါ။

၄။ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်တော့မှ လှည့်စားဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။ သို့မဟုတ် တစ်သီးတခြားနေရသည် ကို ပိုမိုနှစ်သက်သည် ဟု သင့်ကိုယ်သင် မဖြားယောင်းပါနှင့်။

၅။ သင်၏ ရှက်ရွံ့မှုကို အောင်နိုင်ရန်အတွက် ရှက်ရွံ့မှု ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေရသလဲဆိုသည် နှင့် ရှက်ရွံ့မှုက သင့်အား ဘယ်လို စိုးမိုးနေသည် ဆိုသည် ကို လေ့လာဖော်ထုတ်ရပါမည်။

