

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

မြတ်ငြိမ်း

စိတ်အလှဖြင့် ဘဝကိုအလှဆင်

လှပသောစိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသင့်သည်ဟု
အထင်ရောက်ပြီဆိုလျှင် ယခုစာအုပ်သည်
စိတ်အလှဖြင့် ဘဝတွင် နေသားတကျဖြစ်ဖို့
အဖိုးတိုက်လှသောစာအုပ်ပင်။

How To Have a Beautiful Mind
Edward de Bono

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

စိတ်အလှဖြင့် ဘဝကို အလှဆင် စာအုပ်သည် How to have a Beautiful Mind by Edward de Bono ကို ဘာသာပြန်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒီဘိုးနီးသည် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနယ်ပယ်တွင် နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော် ကျင်လည်ခဲ့သူ ဖြစ်၏။ သူက ရှေးရိုးစဉ်လာ စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းကို တော်လှန်ပြီး ပိုမိုထက်မြက် ထိရောက်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းများ ကို တီထွင်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ သိသာသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားကြရသည်။ ဒီဘိုးနီး၏ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် နိုင်ငံတော်တော်များများ ရှိ စာသင်ကျောင်းများ တွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို ဘာသာရပ်တစ်ခုအဖြစ် သင်ကြားပို့ချနေလေပြီ။

ဆရာကြီး ဒီဘိုးနီး၏ စာများ နှင့် မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ် သိပ်စိမ်းလှသည် မဟုတ်ပါ။ ဒီဘိုးနီးကို မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်နှင့် ဦးစွာ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သူမှာ ဆရာကိုတာ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုတာ၏ ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်တော်လည်း ဒီဘိုးနီး၏ စာများကို မြည်းစမ်း ဖတ်ရှုခဲ့သည်။ ထို့နောက် Six Thinking Hats (ဦးထုပ်ခြောက်လုံးတွေးခေါ်နည်း) နှင့် Six Action Shoes (ဖိနပ်ခြောက်ရန်ဆောင်ရွက်နည်း) တို့ ကို ဘာသာပြန်ခဲ့၏။

ယခုလာပြန်ပြီ။ စိတ်အလှဖြင့် ဘဝကို အလှဆင်။ ဤစာအုပ်တွင်လည်း စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးကို မိတ်ဆက်ပေးထားသည်။ သို့သော် အဓိက ဇောင်းပေးတင်ပြထားသည် မှာ နှုတ်ရေးနှုတ်ရာ ပြော

ဆိုနည်းများ ဖြစ်၏။ စကာဝိုင်းများ နှင့် ဆွေးနွေးပွဲများ တွင် လိမ္မာပါးနပ်
ဝိစွာ ပြောတတ်ဆိုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ချစ်သူခင်သူ မိတ်ဆွေ
တွေများ လာအောင်၊ မိမိကိုယ်မိမိ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာ
အောင် တည်ဆောက်ယူဖို့ ဤစာအုပ်တွင် နည်းပေးလမ်းပြထား၏။ မိုး
ဂျာနယ်မှ ကိုအောင်မျိုး၏ အကူအညီတောင်းမှုကြောင့် မိုးဂျာနယ်တွင်
နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာစေဖို့ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လစဉ်
ဘာသာပြန်ဖော်ပြခဲ့ကြောင်း စာဖတ်ပရိသတ်အား အသိပေးလိုပါသည်
။

ထုံးစံအတိုင်း ဤစာအုပ်သည် ဒီဘိုးနီး၏ စာအုပ်ဖြစ်သည့်အလျောက်
စာအုပ်ဆိုင်များ တွင် တွေ့နေကျ၊ မြင်နေကျ စာအုပ်မျိုးမဟုတ်တာ
တော့ သေချာပါသည် ။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာအများစု မသိသေး၊ မတတ်သေး၊ မစဉ်းစားမိ
သေးတာတွေတော့ တွေ့ရ ဖတ်ရမည် ဖြစ်၏။ လူ့ဘဝဆိုသည် မှာ တစ်
သက်လုံး မဆုံးနိုင်သော သင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်ကြီးဖြစ်သည် ဆိုသော အဆို
အမိန့်အတိုင်း ကျွန်တော်တို့လို မပြည့်အိုးများ အနေဖြင့်တော့
နည်းနည်းရရ၊ များများ ရရ ဖြည့်ဆည်းဖို့ ကြိုးစားနေရမည်သာ ဖြစ်ပါ
သည် ။

စာဖတ်ပရိသတ်များ စိတ်အလှဖြင့် ဘဝကို အလှဆင်နိုင်ပါစေသတ
ည်း။

စာဖတ်သူများအား လေးစားလျက်

မြတ်ငြိမ်း

နိဒါန်း

ကြက်မီးပါတီတစ်ခုသို့ သင်ရောက်သွားသည် ။ အခန်း
ဟိုဘက်ခြမ်းရှိ လူတစ်ယောက်ကို သင် သတိထားမိသည် ။
ခုံခုံချောချောနှင့် တော်တော်သားနားသည့်လူ။ သို့ဖြင့် သင် ဟိုရှောင်သ
ည် တိုးနှင့် သူ့အနီးသို့ ရောက်အောင် ချဉ်းကပ်သွားသည် ။ ကဲ ရောက်ပါ
ပြီဗျာ ကိုလူချောဆီသို့။ ကိုလူချောနှင့် မိတ်ဖွဲ့သည် ၊ စကားစမြည်
ပြောဖြစ်ကြသည် ။ အမယ်လေး စိတ်ပျက်စရာကောင်းလိုက်တာ။ ခပ်
လှမ်းလှမ်းမှ ကြည့်တုန်းက ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိသော အထင်ကြီး စိတ်
ဝင်စားစရာ ကောင်းလှသော ကိုလူချော။ တေ့တေ့ဆိုင်ဆိုင်
စကားပြောကြည့်တော့မှ ခြောက်ကပ်ကပ်နှင့် ပျင်းရိငြီးငွေ့စရာ
ကောင်းလှသူတစ်ဦး ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရသည် ။

တကယ်တော့ ရုပ်အလှသည် စိတ်အလှနှင့် ဘယ်လိုမျှ
မပတ်သက်ပါကလား။ ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်အရ ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်းသည် နှ
စ်လိုဖွယ်ကောင်းခြင်းနှင့် မဆိုင်ပါလား။

သင်ရော သည် အဖြစ်မျိုး ကြုံဖူးပါသလား။ ကျွန်တော် သည် အဖြစ်
မျိုးတွေ မကြာကြာ ကြုံရတတ်၏။

အခြားဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင် တစ်စုံတစ်ဦးက သင့်အား လူတစ်ယောက်
နှင့် မိတ်ဆက်ပေးသည် ။ သင်နှင့်မိတ်ဆက်ပေးခြင်း ခံရသူသည် သာမ

နံ သူလိုကိုယ်လို လူတစ်ဦးပင်။ သူ့ကိုကြည့်လျှင် ဘာမျှ ထူးထူးခြားခြား စိတ်ဝင်စားစရာမရှိ။ သို့ပေမဲ့ စကားပြောကြည့်တော့ တော်တော်ခင်မင် နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းသူဖြစ်နေသည် ။ သူနှင့် စကားပြောရတာ အထူးတ လည် အားထုတ်နေဖို့ မလို။ အထူးတလည် သတိထား ဆင်ခြင်နေဖို့ မ လို။ အချိန်တိုတိုအတွင်း သင်တို့ နှစ်ယောက် တစ်သားတည်းဖြစ်သွား သည် ။ ငယ်ပေါင်းကြီးဖော်တွေလို ဖြစ်သွားသည် ။

သည် တော့...

ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင် ချောမောလှပခြင်းသည် အရေးပါအရာရောက်သ လား။

ယောက်ျားတွေရော မိန်းမတွေပါ ဦးစားပေးအစီအစဉ်တစ်ရပ်အဖြ စ် ကိုယ်ကာယအလှသင်တန်းသို့ သွားကြသည် ။ အားကစားရုံသို့ သွားကြသည် ။ ပြီးတော့ သူတို့ တစ်တွေ ကြိုးကြိုးစားစား ပင်ပင်ပန်းပ န်း အားထုတ်လေ့ကျင့်ကြသည် ။ ဤသို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင်လည်း အလွန် သင့်မြတ်လျော်ကန်ပါ သည် ။ ကျစ်လျစ်သွယ်လှသော ကိုယ်ခန္ဓာသည် နှစ်သက်မက်မောစရာ ပါ။ ယောက်ျားတစ်ဦးတွင် တင်းရင်းသော ရင်အုပ်ကားကားကြီး ရှိခြင်း နှင့် မိန်းမတစ်ဦးတွင် သလုံးသားသွယ်သွယ်ကလေးတွေရှိခြင်းကို တင့် တယ်သည် ၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိသည် ဟု ယူမှတ်ကြ၏။

ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ဖို့ ၊ အဆီတွေချဖို့ စနစ်တကျ စားနည်းသော က်နည်းနှင့် ပတ်သက်သည့် စာအုပ်တွေ ရာထောင်ချီပြီး ရှိ၏။ လူတော် တော်များများကလည်း အစားအသောက်ကို လေးလေးနက်နက် ဂရုစို က်ကြ၏။ ဆင်ခြင်ကြ၏။ သူတို့ ဘာကြောင့် အစားအသောက် ဆင်ခြင် နေကြသလဲ။ ရောဂါဘယကင်းစင်ရေးအတွက်၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြ

စံမည်။ သို့ပေမဲ့ ကြည့်ပျော်ရှုပျော် ဖြစ်စေလိုသည့် ဆန္ဒလည်း ပါဝင်ပါလိမ့်မည်။ ယောက်ျားတွေရော မိန်းမတွေပါ သူတို့ ၏ ဆံပင်ပုံစံများကို တော်တော်အလေးထား ဂရုစိုက်ကြသည် ။ သူတို့ ၏ ဆံပင်ပုံစံများ သည် သူတို့ ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အထောက်အကူပြုနေရမည်။ သူတို့ ၏ ဆံပင်ပုံစံသည် သပ်ရပ်နေရမည်။ ကြော့ကြော့မော့မော့ ဖြစ်နေရမည်။ ဖြိုးလိမ်းသုတ်သင်ခြင်းမရှိသော ဆံပင်ဖိုးရိုးဖားရား ထားသူတစ်ဦးကို အမြင်တင့်တယ်သည် ဟု မယူဆကြပါ။

တချို့နိုင်ငံများ တွင် လူတွေသည် အဝတ်အစားအတွက် သူတို့ ဝင်ငွေ၏ ငါးပုံတစ်ပုံကို သုံးစွဲတတ်ကြ၏။ အရှက်လုံရေး၊ အပူအအေးဒဏ်ကာကွယ်ရေးအတွက် အဝတ်အစားဆိုသည် မှာ အမှန်တကယ် လိုအပ်ပါသည် ။ သို့သော် သူတို့ တစ်တွေ သုံးတာဖြုန်းတာကတော့ ထိုအတိုင်း အတာကို ကျော်လွန်ခြင်းမက ကျော်လွန်နေသည် ။ လူတွေက သူတို့ ကိုယ်သူတို့ ကြည့်ကောင်းစေချင်ကြသည် ။ သားသားနားနား ဖြစ်စေချင်ကြသည် ။ အမြင်တွင် တင့်တယ်စေချင်ကြသည် ။

အဝတ်အစားများက လူတစ်ယောက်အကြောင်း အများကြီးပြောပြသည် ဆိုတာလည်း မှန်ပါသည် ။ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ် ပေပေရေရေနှင့် ကိုးရိုးကားရား၊ ဖိုးရိုးဖားရား ဝတ်စားဆင်ယင်ထားသည့် အမှုထမ်းများ တာဝန်ထမ်းဆောင်သောဘဏ်တွင် သင့်လုပ်ငန်းများ လုပ်ချင်ပါမည်လား။

ယောက်ျားအများ စုသည် မုတ်ဆိတ်ကျင်စွယ်များကို ရိတ်သင်လှီးဖြတ်ကြ၏။ မိန်းမအများ စုသည် အလှပြင်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုကြသည် ။ သူတို့ အားလုံး၏ အစစ်အမှန်ကတော့ အမြင်တင့်တယ်စေလိုခြင်းသာ ဖြစ်၏။

ဒါ့အပြင် ရှိသေးသည် ။ အလှပြင် ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ
တွင်းမှ အဆီများကို စုပ်ထုတ်ပစ်ကြသည် ။ ရင်သားအလှ၊ တင်သားအ
လှ၊ မျက်နှာအလှအတွက် ခွဲစိတ်ပြုပြင်ကြသည် ။ ။
၎င်းကုထုံးကုနည်းများမှာ ငွေကုန်ကြေးကျ များ လှပါဘိ။ သို့ပေမဲ့ ထိုသို့
ပြုပြင်ကုသလိုက်သည့်အတွက် သူတို့ လှပတင့်တယ်လာသည် ဆိုလျှင်
ငွေကုန်ရကျိုးနပ်သည် ဟု လူတွေက မှတ်ယူကြသည် ။ သည် တော့ ကျွ
န်တော်တို့ သည် ရုပ်ပိုင်းအလှအတွက် တော်တော်ကြီး ငွေကုန်ကြေးကျ
ခံကြလေသည် ။

သို့သော် သင့်စိတ်က အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်နေလျှင်ရော။ သင်နှင့်
ဆက်ဆံရတာ ငြီးငွေ့စရာ၊ စိတ်တိုချင်စရာ၊ မနှစ်မြို့စရာ ဖြစ်နေလျှင်
ရော။ သင်နှင့် စကားပြောရတာ ကြွပ်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်နေခြင်း၊ တီထွင်ဆ
န်းသစ်သော စိတ်ကူးစိတ်သန်း ကင်းမဲ့နေခြင်း၊
ပျင်းစရာကောင်းနေခြင်း စသည့်ဂုဏ်သတ္တိများ နှင့် ပြည့်စုံနေလျှင်ရော။

ဖြစ်ရပ်သုံးခုကို ဆင်ခြင်တွေးကြည့်ပါ။

ပထမဖြစ်ရပ်တွင် ရုပ်ပိုင်းအရ တော်တော်ချော၊ တော်တော်လှသူတ
စ်ဦး ရှိ၏။ သူသည် သေသေသပ်သပ်၊ သားသားနားနား ဝတ်စားဆင်ယ
င်တတ်သည် ။ အနေအထိုင် အမူအရာလည်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သည် ။
ဘက်စုံပြည့်ဝသူ။ တော်တော်အားကျစရာ၊ မနာလိုချင်စရာကောင်းသူ။
အဲ တစ်ခုက လွဲလို့ ပေါ့။ ချောချောလှလှ တင့်တင့်တယ်တယ် ထိုလူနှင့်
ဆက်ဆံရတာ တော်တော်ကြီးကို ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းနေခြင်း။ ဘယ်
လောက်နှမြောစရာ ကောင်းလိုက်ပါသလဲ။ ဘယ်လောက် ဝမ်းနည်းစ
ရာ ကောင်းလိုက်ပါသလဲ။ အကယ်၍ ရုပ်အလှနှင့် ပြည့်စုံသည့် ထိုလူကို
စိတ်အလှဖြင့် ဖြည့်စွက်ပေါင်းစပ်လိုက်နိုင်လျှင် ထိုသူ ဘယ်လောက်ထိ

စွမ်းအားကြီးမား လာလေမည်လဲ။

ညှို့ယူဖမ်းစားနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ စွဲမက်စရာကောင်းခြင်းသည် လိုလားချင်စရာပါ။ မက်မောချင်စရာပါ။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေသည် စက္ကန့်တိုင်း၊ မိနစ်တိုင်း အိပ်ရာထဲဝင်နေမည့်သူများ မဟုတ်ဘဲ၊ တစ်ခါတလေ စကားပြောကြရမည်။ ပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။ ထိုအခါ သင့်စိတ်အနေက သင့်အား လူအများ မဆက်ဆံချင်အောင် ဒုက္ခပေးပါလိမ့်မည်။

ဒုတိယဖြစ်ရပ်တွင် ရုပ်ရည်အသင့်အတင့် ချောမောသူတစ်ဦးရှိ၏။ သို့သော် သည် ကမ္ဘာကြီးက ပြိုင်ဆိုင်မှုအားကြီးလွန်းသည့် ကမ္ဘာကြီးပေပဲ။ သင့်တော်ရုံ ချောမောလို့ မရ။ ရွက်ကြမ်းရေကျို အလှလောက်ဖြင့် မလုံလောက်။ သည် တော့ ရုပ်အလှကို အပိုဆောင်းဖြည့်စွက်ပေးဖို့ တစ်ခုခု လိုအပ် လာပြီ။ သည် တော့ ဘယ်လိုအလှဖြင့် ဖြည့်စွက်မည်။ စိတ်အလှ၊ နှလုံးအလှ၊ လိပ်ပြာအလှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် အားထုတ်ခြင်းသည် အလွန်မတန် မှန်ကန်သင့်မြတ်သော လုပ်ရပ်ဖြစ်ပါသည် ။

တတိယဖြစ်ရပ်တွင် ရုပ်ဆင်းရှုပကာ လုံးဝ မချောမလှသူတစ်ဦး ရှိ၏။ ထိုသို့သော လူတစ်ဦးသည် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လူအများ ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို ရယူနိုင်မည်လဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လူအများကို ဆွဲဆောင်ဖမ်းစားနိုင်မည်လဲ။ သူသည် ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းအောင် အစွမ်းကုန် အားထုတ်သည် ။ သားနားသပ်ရပ်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင်သည် ။ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေ သုံးသည် ။ အလှပြင် ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေ ပြုလုပ်သည် ။ ဘယ်လောက်ပဲ ကြံဆောင်အားထုတ်သည် ဖြစ်စေ သူ့အနေအထားသည် မဆိုစလောက်ကလေးသာ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာသည် ။

ရုပ်ဆင်းရှုပကာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းသည် ရွေးချယ်ရမည့် နည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။ တစ်ခုတည်းသော အဖြေမှာ စိတ်အလှကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်

အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ယူခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ထိုသို့ နှလုံးလှသူတစ်ဦးသည် ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်အရ ဘယ်လောက်ပဲ သာမန်ဖြစ်နေပါစေ ချောပေ့ လှပေ့ဆိုသူများကို အမီလိုက်နိုင်ရုံမက သူတို့ ထက်ပင် သာလွန်သွားပါလိမ့်မည်။

သည် တော့ အထက်ပါဖြစ်ရပ်သုံးမျိုးစလုံးတွင် စိတ်အလှမွေးခြင်း၏ အရေးပါအရာရောက်ခြင်းကို တွေ့မြင်ရပါမည်။ စိတ်အလှ၏ တန်ဖိုးကို သိသာ၊ မြင်သာခွင့် ရကြပါမည်။ အကယ်၍ အခြားအခြားသောသူများကလည်း သူတို့ ကိုယ်သူတို့ စိတ်အလှဆင်နေကြသည် ဆိုလျှင်ရော။ သူတို့ ၏ စိတ်တွေ လှလာသည့်အတွက် သင့်ရုပ်သွင် ဘီလူးရုပ်ပေါက်မသွားနိုင်သလိုပဲပေါ့။ သူ့အလှနှင့်သူ ကိုယ့်အလှနှင့်ကိုယ်။ ရောင်စုံပန်းခင်းကြီးထဲတွင် သင်လည်း တစ်ပွင့်အပါအဝင် ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

စိတ်အလှကို ဆောက်တည်ယူလို့ ရသလား

လူတစ်ဦးသည် မိမိစိတ်ကို လှသည် ထက်လှလာအောင် ကြိုးစားဆောက်တည်ယူလို့ ရနိုင်ပါသလား။ ဤမေးခွန်းအတွက် အဖြေမှာ ကျိန်းသေရနိုင်သည် ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ဤအဖြေကို ကြားရတော့ မြောက်မြားစွာသောလူတွေ တအံ့တဩ ဖြစ်ကုန်ကြပါလိမ့်မည်။ ဘာကြောင့်ဆို မှားယွင်းသော ယုံကြည်ချက်နှစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

။

ဉာဏ်ရည်သည် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည် ဟု ယုံကြည်လက်ခံထားသူတွေ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် အများကြီးရှိ၏။ ဤယုံကြည်ချက်သည် လုံးဝဥသံ့ မှား၏။ ကျွန်တော်သည်

စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း လောကတွင် နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော် ကျင်လည်
ခဲ့၏။ ၎င်းနှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော် အတွေ့အကြုံများ အပေါ်
အခြေပြုပြီး ဤကောက်ချက်ကို ဆွဲခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်
တွေ့ဖူးကြုံဖူးသူတွေထဲတွင် ဉာဏ်ရည် အလွန်ထက်မြက်ပြီး အတွေးအ
ခေါ်ညံ့နေသူတွေ အများကြီး။ မိမိတို့ အထူးပြု ရွေးချယ်လိုက်စားသော
ဘာသာရပ်အကြောင်းကလွဲပြီး ထူးထူးခြားခြား အတွေးအခေါ် ကောင်း
လှချေရဲ့ ဟု ပြောလို့ မရသည့် နိဘယ်လ်ဆုရှင်များ နှင့်လည်း ကျွန်
တော် တွေ့ဖူးသည် ။ တစ်ချိန်တည်းတွင် အတွေးအခေါ် သူမတူအောင်
ကောင်းသည့် ရိုးရိုးအေးအေး သာမန်လူတော်တော်များများကိုလည်း
တွေ့ခဲ့ဖူး၏။

ပြောရမည်ဆိုလျှင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ဉာဏ်ရည်အကြားဆ
က်နွှယ်မှုသည် မော်တော်ကားတစ်စီးနှင့် ယာဉ်မောင်းသူအကြား ဆက်
နွှယ်မှုနှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူ၏။ ဉာဏ်ရည်သည် မော်တော်ကားတစ်စီး
၏ မြင်းကောင်ရေ (စက်အား) နှင့် တူ၏။ ဉာဏ်ရည်သည် စိတ်၏ စွမ်း
အင် ဖြစ်၏။ သို့သော် မော်တော်ကားတစ်စီး၏ စွမ်းဆောင်မှုသည် အင်
ဂျင်စက်အား တစ်မျိုးတည်းပေါ်တွင် မူတည်မနေပါ။ အဓိက
စကားပြောသည် မှာ ယာဉ်မောင်းဖြစ်သူ၏ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုပါတည်း။

ဉာဏ်ရည်သည် စိတ်စွမ်းအင်ဖြစ်ပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကတော့
ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ဖြစ်၏။ ၎င်းကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုကို စိတ်၏ စွမ်းအင်နှင့်
ပေါင်းစပ်အသုံးချရပါသည် ။ အင်ဂျင်စက်အား အလွန်ကောင်းသည့်
ကားတစ်စီးကို ခပ်ညံ့ညံ့ ယာဉ်မောင်းတစ်ဦးက မောင်းလျှင် ၎င်းမော်
တော်ကား၏ စွမ်းဆောင်မှုသည် ခပ်ညံ့ညံ့ဖြစ်နေပါမည်။ ထို့အတူ ကျွမ်း
ကျင်လိမ္မာသော ယာဉ်မောင်းတစ်ဦးမောင်းသည့် မော်တော်ကားတစ်စီး
သည် စက်အားနည်းသော်လည်း လှလှပပကြီး စွမ်းဆောင်ပြနိုင်ပါလိမ့်

မည်။

ကဲ ခုတော့ ယုံကြည်ချက်တွေအကြောင်း ရောက်လာပါပြီ။ အထက်
တန်းကျောင်း၊ ကောလိပ်ကျောင်းနှင့် တက္ကသိုလ်များ တွင်
ပညာသင်ယူခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ဦး၏ စိတ်အလှဖြစ်ထွန်းလာသည် ဟူ
သော ယုံကြည်ချက်တစ်ခု ရှိနေသည် ။ သည် တော့ သင်သည် အဆင့်မြ
င့်ပညာရေးကို သင်ယူခဲ့လျှင် သင့်တွင် စိတ်အလှရှိနေပြီပေါ့။ သင်သည်
နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ် လာပြီပေါ့။
ဘယ်လိုအကြောင်းကိစ္စမျိုးမှ အမှန်တရားနှင့် ကင်းကွာနေလို့ မရနိုင်ပါ
။

တက္ကသိုလ်များ သည် ငြင်းခုံဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စိတ်ဖြာစိစစ်ခြင်း အ
လေ့အကျင့်များကို ပျိုးထောင်ပေး၏။ စင်စစ် ၎င်းအလေ့အကျင့်များ သ
ည် အသုံးတည့်သော အလေ့အကျင့်များ ဖြစ်ပါသည် ။ မော်တော်ကား
တစ်စီး၏ လက်ဝဲဘက်ဘီးသည် မရှိမဖြစ် အရေးပါ အရာရောက်၏။ သို့
သော် လက်ဝဲဘက်ဘီးတစ်လုံးတည်းဖြင့် ပြည့်စုံလုံလောက်မှု မရှိပါချေ။
လက်တွေ့ဘဝတွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ အမှားများ ၏ ကိုးဆယ်
ရာခိုင်နှုန်းသည် အာရုံသိမှုဆိုင်ရာ အမှားများ ဖြစ်၏။ ယုတ္တိဗေဒဆိုင်ရာ
အမှားဟူ၍ အလွန်နည်းပါသည် ။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ် ကျင်လည်နေသ
ည့် လက်တွေ့ဘဝတွင် စိတ်ဖြာစိစစ်မှု တစ်ခုတည်းဖြင့် မလုံလောက်ပါ။

လောကတွင် အပြုသဘောဆောင်ခြင်းဆိုတာလည်း လိုအပ်၏။ တ
န်ဖိုးတစ်ခု ဖန်တီးဖို့ သင့်အနေဖြင့် အကြောင်းကိစ္စများကို ပေါင်းစပ်ပစ်
ဖို့ လိုအပ်၏။ သင့်အနေဖြင့် အတိတ်ဖြစ်ရပ်များကို စိတ်ဖြာစိစစ်လို့ ရ၏
။ သို့သော် အနာဂတ်ဘဝအတွက်မူ ပုံစံချ စီမံရပါမည်။

ဆန်းသစ်တီထွင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို လက်တွေ့ဘဝတွင်

လိုအပ်၏။ သို့သော် တီထွင်တွေးကို တက္ကသိုလ်ကျောင်းများ တွင် သင်ကြားပို့ချမပေးပါ။ စံပြအခြေအနေများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် စံပြအဖြေများ ဖော်ဆောင်ထားခြင်းသည် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၏ အဖိုး တန်သော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် သည် မျှလောက်ဖြင့် မပြည့်စုံ မလုံလောက်ပါ။ အကဲဖြတ်မှုသည် ပြည့်စုံလုံလောက်ခြင်းမရှိ။

အဆင့်မြင့်ပညာတွေ တတ်မြောက်ရုံမျှဖြင့်တော့ သင့်မှာ လှပသော နှလုံးသားတစ်ခု ရမလာနိုင်ပါ။ သင်သည် မလိုအပ်သော ခက်ခဲနက်နဲမှု များကို အစွဲကြီး စွဲနေနိုင်၏။ ခက်ခဲနက်နဲမှုများကို မလိုအပ်ဘဲ နှစ်သက်မြတ်နိုးမှု လွန်ကဲနေနိုင်၏။ ထို့အတူ ငြင်းရခဲရ၊ စောဒကတက် ရခြင်းကို အရသာတွေ့ပြီး နေနိုင်၏။ တကယ်တော့ ငြင်းခုံခြင်း၊ စောဒ ကတက်ခြင်းဆိုသည် မှာ အလွန်ရှေးကျပြီး အကြမ်းထည်မျှသာရှိသော တွေးခေါ်မှုပုံစံတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည် ။ ထိုတွေးခေါ်မှုပုံစံထက် အပြိုင် တွေးခေါ်ခြင်း (parallel thinking) နည်းစနစ်က ပိုပြီး ထိရောက်ပါသည် ။

သည် တော့...

သင်သည် အဆင့်မြင့်ပညာတွေ သင်ယူတတ်မြောက်ထားသည့်တိုင် လှသော နှလုံးသား သို့မဟုတ် လှသောစိတ်ကို ရယူပိုင်ဆိုင်ထားဖို့ တော့ လိုအပ်၏။ သင်သည် အဆင့်မြင့်ပညာတွေ သင်ယူတတ်မြောက်ထားခြင်း မရှိသည့်တိုင် စိတ်အလှကလေးကိုတော့ ပိုင်ဆိုင်နိုင်၏။ စိတ်အလှ တစ်ရပ်ရှိလာအောင် ဆောက်တည်ပျိုးထောင်ယူလို့ လည်း ရ၏။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ သင့်မှာ နှလုံးလှလှ သို့မဟုတ် စိတ်အလှတစ်ရပ် ရှိနေပြီး သားဟု ပြောနိုင်ပါသလား။ သို့ဆိုလျှင် စိတ်လှခြင်းဆိုသည် မှာ မည်သို့ သော ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်များ ရှိဖို့ လိုကြောင်းတော့ သင်သိထားဖို့ လို၏။ သို့မှ

သင့်တွင် ထိုဂုဏ်အင်္ဂါရပ်များ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်လို့ ရပါမည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ကျေနပ်အားရနေခြင်းနှင့် ဝင့်ဝါမော်ကြွားခြင်းသည် စိတ်ထားသေးသိမ်ခြင်းနှင့် စိတ်ထားကျဉ်းမြောင်းခြင်း၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။ ။

သင်သည် နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသူတစ်ဦး မဟုတ်တော့ရော ဘာဖြစ်သေးလဲ၊ သို့မဟုတ် စိတ်အလှမရှိတော့ရော ဘာဖြစ်သေးလဲဟု ဆင်ခြေကန်မည်ဆိုလျှင်လည်း ရ၏။ သို့ဆိုလျှင် သင်သည် ဆောက်တည်မွေးမြူယူလို့ ရသည့် အလွန်အသုံးကျသည့် အရည်အချင်းတစ်ရပ်ကို ငြင်းပယ်နေရာရောက်၏။ ပြီးတော့ သင့်ကိုယ်သင်ရော အခြားသူများ အတွက်ပါ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာရေးကို စွန့်ပစ်ငြင်းပယ်ရာ ရောက်ပါသည်။ ။

သင်သည် လှပသော နှလုံးသားတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာအောင် ဆောက်တည် မွေးမြူယူလို့ မရဟု သင်ယုံမှတ်နေလျှင်တော့ သင့်ယုံကြည်ချက်မှားနေပြီဟု ပြောပါရစေ။ ဘာကြောင့်ဆို နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် သင့်ကိုယ်သင် ဆောက်တည်ယူလို့ ရနိုင်သောကြောင့်၊ မွေးမြူယူလို့ ရနိုင်သောကြောင့်ပါ။

တစ်ခုပဲ ရှိသည် ။ သင့်မှာ နှလုံးလှလှရှိနေဖို့ သင်ကိုယ်တိုင် ဆန္ဒရှိပြီး ဆောက်တည်မွေးမြူနည်းများကို လေ့လာဖို့ နှင့် လေ့ကျင့်ဖို့ ဆန္ဒရှိနေရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။ ။
