

ဆဋ္ဌမအာရုံ (Intuitive Idea) ၏ ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

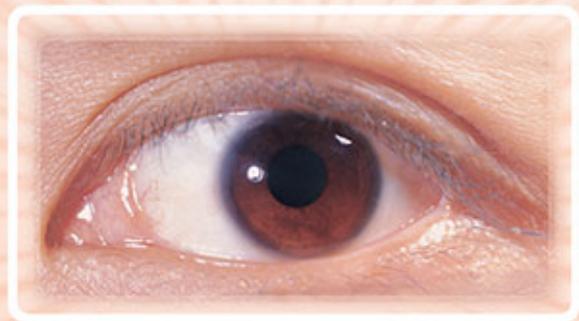
အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

စဉ်းစား တွေးတော ကြံဆနေတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ရုတ်တရက် ဘယ်ဆီကမှန်းမသိ၊ ဘယ်လိုမှန်းမသိဘဲ ပြဿနာရဲ့အဖြေရလာ တတ်တဲ့ စိတ်ကူးကောင်းကို အနောက်တိုင်း ပညာရှင်တွေကတော့ ဆဋ္ဌမအာရုံ Sixth Sense လို့ အမည်ပေးကြပါတယ်။

ထိုးထွင်းသိမြင်မှုဆိုတာ ဘယ်လို အကြောင်းအရာမျိုးလဲ၊ ဒါကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်လိုကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား၊ လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ ပျိုးထောင်ရမှာလဲ၊ ဆိုတာကို ကမ္ဘာ့သိပ္ပံနည်းရဲ့ တွေ့ရှိချက်အပါအဝင် ဝိပဿနာ ပညာရပ်နှင့်ပါ ကိုးကားနှိုင်းယှဉ် လေ့လာပြီး သုံးသပ် ဖော်ပြထား ပါတယ်။

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ကမ္ဘာ့ပညာရှင်များ ယနေ့အလေးထား စူးစမ်းလေ့လာနေသည့် ဆဋ္ဌမအာရုံ (Intuitive Idea) ကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

q | r t n h (Intuitive Idea) u d
Q y ó e n y n j i f c s f u y f a v h j o i f

u r f u n n s f s n , a e h a v ; x m
p l p r f a v v m a e o n f
(Intuitive Idea) u d Q y ó e n y n j i f
c s f u y f a v v j i c i f

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ)၊ သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	နာ
၁	နိဒါန်း	
၂	နည်းပညာတိုးတက်မှုကြောင့် ကြုံတွေ့ရမယ့်အခက်အခဲ	၁
၃	ထိုးထွင်းအသိ (Intuitive Idea)	၃
၄	မိမိတာဝန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်	၄
၅	အသိနှစ်မျိုး	၅
၆	ဆဋ္ဌမအာရုံ (Sixth Sense)	၇
၇	စိတ်တံခါး ဖွင့်ထားဖို့လိုတယ်	၉
၈	အခြေအနေကို ပြုပြင်ပေးဖို့	၁၀
၉	လစ်ကနဲ ရတဲ့အသိ	၁၁
၁၀	ဘေးကကြည့်သလို	၁၂
၁၁	အံ့ဩဖွယ် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အဖြေ	၁၄
၁၂	ရုတ်တရက် သိလိုက်ရတဲ့အသိ	၁၆
၁၃	ပြဿနာကို လက်တွေ့ဖြေရှင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခု	၁၇
၁၄	ဘေးထွက် သဘောပေါက်တဲ့ အသိ (Lateral Thinking)	၂၂
၁၅	အံ့ဩဖွယ်အဖြေက သာမန်အသိပမာ	၂၄
၁၆	ဘေးကျပ်နံကျပ် အခြေအနေ	၂၅
၁၇	ပန်းတိုင်	၂၇
၁၈	အဆိုတော် မင်းသမီး Dolly	၂၈
၁၉	သုတေသန	၂၉

စဉ်	အကြောင်းအရာ	နာ
၂၀	ကြီးကျယ်တဲ့ အတွေးအခေါ်(Great Idea) ရဖို့ နည်းလမ်း	၂၉
၂၁	Expert in mindful Living	၃၅
၂၂	သိရင် လက်မလွှတ်တော့ဘူး	၃၇
၂၃	မြန်တာနဲ့ မှန်ကန်တာ	၃၇
၂၄	အမြင်ရှုထောင့်ပြောင်း	၃၈
၂၅	လမ်းလျှောက်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်း	၃၉
၂၆	ခွဲခြားတတ်ဖို့လို	၄၀
၂၇	ထိုးထွင်းအသိက ပြင်စရာမရှိ	၄၁
၂၈	စိတ်ကို အမိန့်ပေး စနစ်	၄၂
၂၉	ခေါင်းဆောင်များ ပြဿနာကြောင့် ကိုယ်စိတ်မဆင်းရဲကြပါဘူး	၄၃
၃၀	ဝိပဿနာနဲ့ Intuitive Power	၄၄
၃၁	mindfulness ကို ဘယ်လိုလေ့ကျင့်မလဲ	၄၆
၃၂	သတိရှိတဲ့သူ	၄၈
၃၃	Intuitive ရဲ့ သဘာဝ	၄၉
၃၄	ဉာဏ်ကို ပိတ်ပင်တားဆီးတတ်တဲ့ သဘာဝတရား	၅၀
၃၅	လိုချင်မှု လောဘ	၅၁
၃၆	မကျေနပ်မှု ဒေါသ	၅၂
၃၇	ထိုင်းမှိုင်း ပျင်းရိမှု	၅၂
၃၈	စိတ်ပျံ့လွင့်ပြီး နောင်တပူပန်မှု	၅၃
၃၉	ယုံမှား သံသယဖြစ်မှု	၅၄
၄၀	နိဂုံး အတွေးစတစ်ခု	၅၄

နိဒါန်း

Data တွေပေါ်မူတည်ပြီး ယုတ္တိကျကျ အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်ရတဲ့ အလုပ်တွေကို တာဝန်ယူနိုင်တဲ့ ကွန်ပျူတာ Programme တွေရှိနေပြီဖြစ်လို့ သမရိုးကျ နည်းစနစ်တွေနှင့် ကိန်းဂဏန်း သတင်းအချက် အလက်တွေပေါ်မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်တာက လူတိုင်း လူတိုင်း လုပ်တတ်ဖို့ မခဲယဉ်းတော့ပါဘူး။

အဲဒီအလုပ်မျိုးကို မူလလုပ်နည်းလုပ်ဟန်နဲ့ပဲ လုပ်ဆောင်သွားနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ သမရိုးကျ ဆောင်ရွက်တာပဲ ဖြစ်တော့မှာမို့ သူတစ်ပါးထက် ထူးခြားပြီး သာလွန်စရာ အကြောင်းမရှိနိုင်ဘူးလို့ ပညာရှင်များက ဒီဆယ်စုနှစ်ပိုင်းမှာ သုံးသပ် လာကြ ပါပြီ။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံ Electronic Component မှ CE ဖြစ်တဲ့ Boss Losion က “အလိုလို ထိုးထွင်း ပြီးတော့မှ သိနိုင်တဲ့ **Intuition** ကသာ ခေတ်သစ် စီးပွားရေးလောကမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားခြားနား သွားစေမယ့် အရေးအကြီးဆုံး အချက်တစ်ချက်ဖြစ် လာနေပါတယ်” လို့ကို အလေးအနက်ပြောခဲ့ပါတယ်။

ခုလို ပြောလာရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ယခုအခါမှာ သတင်း အချက်အလက် တွေက လူတိုင်းလိုလို နေရာတကာကနေ ရနိုင်ကြပြီ ဖြစ်လို့ Data ပေါ်မှာမူတည်ပြီးတော့ တပန်းသာဖို့ဆိုတာ မလွယ်တော့ပါဘူး။ နည်းစနစ်တွေကလည်း ဘယ်သူ ကမှ ဘယ်သူ့ကိုထူးခြားအောင် ဆောင်ရွက်မပေးနိုင်

တော့ပါဘူး။ ခွဲခြားစိစစ်မှု တစ်ခုတည်း အပေါ်မှာလည်း ဘယ်သူမှအားမပြုနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးရောက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် အလိုအလျောက် ထိုးထွင်းပြီးတော့မှ သိတဲ့ Intuition ပညာကသာလျှင် သွားနေတဲ့ လမ်းဟောင်းကနေ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ခွဲထွက်သွားနိုင် တော့မယ့် တစ်ခုတည်းသော လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါတော့ တယ်။

တစ်ဖက်ကလည်း ကျောင်းပညာတွေသင်၊ သင်တန်းတွေ တက်ပြီးတော့မှ **Holistic Thinking** အလုံးစုံကို ခြုံငုံပြီးတော့မှ တွေးတတ်တဲ့သူက အလိုအလျောက် ထိုးထွင်းပြီးတော့မှ သိတဲ့ **Intuitive Idea** ရှိတဲ့သူကို ဘယ်လိုမှယှဉ်လို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတာ ယနေ့ခေတ် ပညာရှင်ခေါင်းဆောင်များက သတိမူလာ ကြပါပြီ။ ဒါကြောင့်ယနေ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ အလို အလျောက် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကို ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမလဲဆိုတာ သုတေသနပြု လေ့လာနေတဲ့ အခါကာလ ရောက်လာနေပါပြီ။

(MBA) Syllabuses သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွေ နှင့် Management Test Book မှာတော့ ခုလို ထိုးထွင်းအသိ Intuitive Idea အကြောင်း ဖော်ပြလေ့ မရှိကြပါဘူး။ ထိုးထွင်းအသိက အလယ်အလတ် အဆင့် စီမံခန့်ခွဲရေးသမားတွေထက် ထိပ်ပိုင်းမှာ တာဝန်ယူထားပြီး အဆုံးဖြတ်ပေးနေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက်တော့ အကောင်းဆုံး အထောက်အကူ ပြုနိုင် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့တစ်ချို့ပညာရှင်များကတော့ “အလိုလို ထိုးထွင်းသိမှု Intuition ကို လေ့ကျင့်လို့လည်း

မရနိုင်ဘူး။ သင်တန်းတက်လို့လည်း သိရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျောင်းပညာနဲ့မဆိုင်ဘူး။ ဒီအသိဟာ မွေးရာပါ ဗီဇ အသိဖြစ်တယ်” လို့ ဆိုကြပါတယ်။

တစ်ဖက်မှာလည်း အလိုလိုထိုးထွင်းသိတဲ့ Intuition အသိရှိတဲ့ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဟာ သင်တန်းအဆင့်ဆင့် တက်လာခဲ့တဲ့ ခေါင်းဆောင်ထက် ယှဉ်မရအောင်ကို သာလွန်နေတယ်ဆိုတာလည်း ပညာရှင်အားလုံးက သဘောတူကြပြန်ပါတယ်။

ဒါဆိုလို့ရှိရင် Intuition အသိရှိတဲ့သူက အဆဆဲအရာရာ အရည်အချင်းတွေမှာ သာလွန်နေတယ်ဆိုတာကို ပညာရှင်အများ လက်ခံလာနိုင်ကြပြီဆိုရင် Intuitive နှင့် ဘာသာတရားရဲ့ ဆက်စပ်မှုကို စဉ်းစားသုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။

ဒါဆိုလို့ရှိရင် တစ်ဆက်တည်းပဲ လူသားရဲ့ ဘဝ၊ လူသားဘဝရဲ့ ပြဿနာနှင့် ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတရားရဲ့ ဆက်စပ်မှုတို့ကိုပါ စဉ်းစားဖို့ ဒီနေ့လိုအပ်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာမျိုးလဲ? ဒါကို လေ့ကျင့်လို့ကော မရနိုင်ဘူးလား? ပျိုးထောင်လို့ကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား? လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ ပျိုးထောင်ရမှာလဲ? စတဲ့ စတဲ့ အသုံးချရှုထောင့်ကို ဒီ Article မှာ ကမ္ဘာ့သိပ္ပံနည်းနှင့် သုတေသနပြု တွေ့ရှိချက်အပြင် ဝိပဿနာပညာနှင့်လည်း ကိုးကားနှိုင်းယှဉ်ပြီး လေ့လာ သုံးသပ်ပြီး ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်ကြောင့်

ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော်

အရွှံ့ရှည်ကြာ တည်တံ့၍

ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ

ဝိမုတ္တိသုခကို

ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော် ...

အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

နည်းပညာတိုးတက်မှုကြောင့် ကြုံတွေ့ရမယ့်အခက်အခဲ

ဒီနေ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ Information Technology နည်းပညာတွေ အံ့ဩဘွယ်ရာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာနေတဲ့အတွက် အကြောင်းအရာ ကိစ္စတစ်ခုခုကို မိမိတစ်ဦးတစ်ယောက်ထဲ ဒါမှမဟုတ် မိမိအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်းကသာလျှင်သိရှိထားတဲ့ လျှို့ဝှက်ကိစ္စပဲ ဆိုပြီးတော့ လက်မထောင်နိုင်ဖို့ တစ်နေ့တစ်ခြား ခက်ခဲလို့လာနေပါပြီ။

တစ်ချိန်တုန်းက ထိပ်တန်းတာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနှင့် ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေလောက်သာ သိရှိခွင့် ရှိခဲ့တဲ့ ကိန်းဂဏန်းသင်္ချာ သတင်းအချက်အလက်တွေဟာ ဒီနေ့ဆိုရင် ဆက်သွယ်ရေး ယန္တရားများ အဆမတန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် လူတကာကကို ကောက်ခါငင်ခါ သိနိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်လာပါပြီ။ ဒါက လွှဲရှောင်လို့မရနိုင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုပါပဲ ဒါကြောင့် တာဝန်ရှိသူတိုင်း ဒီအခြေအနေကို မလွဲမသွေ လက်ခံကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ယခင်ယခင်ကာလက “ဟောဒီအကြောင်းကြောင့် ဟောဒီအကျိုးတရား ဖြစ်လာတာ” ဆိုပြီး ဆက်စပ် စဉ်းစားပြနိုင်တဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ အများကြီးရှိခဲ့ပါသော်လည်း ယနေ့ကာလမှာတော့ ဒီနေ့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးရလဒ်တစ်ခုဟာ ဘယ်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သာမန်လူမဆိုထားဘိ အဲဒီဘာသာရပ်ကို လုပ်ငန်းခွင်ထဲ နှစ်ပေါင်းများစွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့တဲ့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေကတောင် ရေရေ

ရာရာ ထောက်ပြဖို့ ခက်ခဲတဲ့ကာလကို ရောက်ရှိ နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မနက်ဖန် ဘယ်လို စခန်းသွား ရမလဲလို့ တိကျတဲ့လမ်းညွှန်ပုံစံချဖို့အတွက် အခက်အခဲ တွေ အများကြီး ရှိလာပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ရှေ့တစ်နှစ်အတွက် ဘယ်လိုဆောင် ရွက်မလဲ။ ရှေ့နှစ်နှစ်အတွက် သုံးနှစ်အတွက် future planing ကတော့ သိပ်ကိုမရေမရာ ဖြစ်နေပြီလို့ ပညာရှင်အများက သုံးသပ်လာနေကြပါပြီ။

ခုလို မရေမရာ ဇေဝဇဝါ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေမှာ Dr. Herry Alder က Intuitive Idea ကို သာဓကများစွာနဲ့ မီးမောင်းထိုးပြလာပါတယ်။ Dr. Herry တွေ့ဆုံပြီး ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ Top Bussiness Leader (150) တို့ရဲ့ လုပ်ငန်းကုမ္ပဏီထဲက မြန်မာ စာဖတ်ပရိသတ်နှင့် မစိမ်းလှဘူးလို့ထင်တဲ့ တချို့ ကုမ္ပဏီကို ဖော်ပြရမယ်ဆိုရင် Caterpillar UK. Tesco.Shell UK.British Rail. Glasco. British Gas. London Luton Airport. Barclays Bank. British Airways. Texaco Ltd. Nuclear Electric. Oxford Magnet Technology. စတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ Chairman, President, Director, Chief Executive, Managing Director တွေက သူတို့လုပ်ငန်းခွင်ထဲက ပြဿနာကို Intuitive Idea နှင့် ဖြေရှင်းခဲ့ပုံကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းပြီး သူ့စာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ ဒီမျှကြီးမားတဲ့ တာဝန်ကို

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ထမ်းဆောင်နေကြတဲ့ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်ပေါင်း (၁၅၀)ကို ကာလဘယ်လောက်ကြာ စောင့်ဆိုင်းရပြီး ခုလို Intuitive Idea လို ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ ကိစ္စကို ဆွေးနွေးခဲ့တယ်ဆိုတာကို စာဖတ်သူအနေနဲ့ မှန်းဆနိုင်မှာဖြစ်သလို ကျမ်းပြုဆရာရဲ့ စွမ်းဆောင် ချက် အရည်အချင်းကိုလည်း အံ့ဩဂုဏ်ယူနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ထိုးထွင်းအသိ (Intuitive Idea)

ဒီနေ့မှ လုပ်ငန်းစလုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ပေါက်စနဲ့ ကြီးမားတဲ့လုပ်ငန်းပမာဏကို နှစ်ပေါင်းများစွာလုပ်ပြီး အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတို့ကြားမှာ စုဆောင်းရရှိနေတဲ့ သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးဟာ တန်းတူဖြစ်နေတဲ့အတွက်(Intuitive Idea)ကိုမှ အားမကိုးနိုင်ရင် အဲဒီအဖွဲ့အစည်းဟာ ကေန့်မုချနောက်ကျ ကျန်ရစ်ခဲ့တော့မယ်လို့ ကမ္ဘာ့ ပညာရှင်အများက အလေးထားပြောဆို ဆွေးနွေးနေ ကြပါပြီ။

တစ်ဖက်မှာလည်း Intuitive Idea ကို ဘယ်လို ပြုစုပျိုးထောင် လေ့ကျင့်ရမလဲဆိုတာကို လည်းပဲ သုတေသန အဆင့်ဆင့် ပြုလုပ်နေကြပါ တယ်။ အဲသလို သုတေသနပြုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ Dr. Harry Alder ကလည်း လူသိများပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထိပ်တန်းနေရာမှာရှိပြီး အောင်မြင် ကျော်ကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် (၁၅၀)ကို တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး သူတို့

လုပ်ငန်းခွင်ပြဿနာကို ဘယ်လိုစဉ်းစားဆုံးဖြတ်
ကြတယ်ဆိုတဲ့ တွေ့ရှိချက်က ရှေးရိုးစွဲအသိကနေ
ခွဲထွက်ဖို့ စဉ်းစားချိန် ရောက်လာပြီလို့ လမ်းညွှန်ပေး
နေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ရင်ထဲမှာ အလိုအလျောက် ထိုးထွင်း
ပြီးတော့မှ သိတဲ့အသိ **Intuitive Idea** ရရှိလာဖို့
ကျင့်ပုံ ကျင့်နည်း၊ ထူထောင်ပုံ ထူထောင်နည်းကိုတော့
သိပ္ပံပညာက “ဒါပါပဲ” လို့ တိတိကျကျ လက်ဆုပ်
လက်ကိုင်ပြဖို့ ခုချိန်ထိတော့ အတော်ကြီးပဲ အခက်အခဲ
ရှိနေပါသေးတယ်လို့ ပညာရှင်များက ဆိုပါတယ်။

မိမိ၏တာဝန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်

တိုင်းပြည်မြို့ရွာ ခေါင်းဆောင်အပါအဝင်
ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေရဲ့ ဦးစီးခေါင်းဆောင်
တွေသာမဟုတ် မိသားစုဝင်တိုင်းမှာလည်း နေ့စဉ်
နေ့တိုင်း အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်
တွေကို ချပေးနေရတာပါပဲ။ ပမာအားဖြင့် မိသားစု
ဆိုင်ရာ တွေ့ကြုံနေရတတ်တဲ့ ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို
လုပ်မယ် မလုပ်ဘူး။ ဒီခရီးကို သွားမယ်မသွားဘူး။
ဒီစကား ပြောမယ် မပြောဘူး။ ဒီကိစ္စဖြစ်သင့်တယ်
မဖြစ်သင့်ဘူး ဒီလုပ်ရပ်အောင်မြင်နိုင်တယ် မအောင်မြင်
နိုင်ဘူး စသည်စသည်ဖြင့် ကိစ္စရပ်များစွာရဲ့ ပြဿနာ
ရပ်များစွာကို အမြဲဆုံးဖြတ်နေရတာပါ။

တစ်စုံတစ်ခုသော ဆုံးဖြတ်ချက် မှားပြီ
ဆိုရင်တော့ အနည်းဆုံးအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲရပြီး

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ငွေကြေးရပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့အပြင် အမှား အယွင်းက ဒီထက်ကြီးကျယ်မယ်ဆိုရင်တော့ မိမိဘဝ ဦးတည်တဲ့လမ်းကြောင်း လွဲသွားတဲ့အထိ ဖြစ်သွား တတ်ပါတယ်။ ဒါတင်မက ဆုံးဖြတ်ချက်မှားပြီး ဆောင်ရွက်မိတဲ့ လုပ်ရပ်ပေါ်မူတည်ပြီး ပြစ်တင် ရှုတ်ချ ကဲ့ရဲ့ ခံရတာတွေ ဖြစ်နိုင်သေးတဲ့အပြင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု Self-confidence ပါကျဆင်းနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လောကလူသားရဲ့တာဝန်ကို သိတတ် သူအဖို့ (ဝါ) တာဝန်ရှိသူအဖို့ “ဒါကတော့ ငါနှင့်မဆိုင် ဘူး” လို့ပြောပြီး ဘေးထွက်ထိုင်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် လိုအပ်လာတဲ့အခါမှာ သင့်တော်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုခုပေးနိုင်ဖို့ရာ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မလွဲမရှောင်သာ တာဝန်ရှိနေပါတယ်။

အသိနှစ်မျိုး

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခုနိုင်ဖို့ရာ ပြဿနာ ဆိုင်ရာ Case ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း သိရှိနားလည်သဘော ပေါက်လာတဲ့ အသိမျိုးနှင့် အာခီမီဒီက eureka လို့ တအံ့တဩ ထအော်ရလောက်အောင် ပြုန်းကန် သဘောပေါက်လာတဲ့ အသိမျိုးရယ်လို့ အသိနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

ဦးဆုံးတဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာတဲ့ အသိကို ပမာပြရရင် ကိသာဂေါတမီရဲ့ တစ်ဦးတည်း သောသားကလေးဟာ တီတီတာတာ အရွယ်လေးမှာ ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားရှာတယ်။ မိခင်ခမျာ သားသေရဲ့

ရုပ်အလောင်းကို ရင်မှာပိုက်ပြီး အသက်ရှင်အောင် ဆေးကုပေးနိုင်မဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရှာဖွေရင်း နောက်ဆုံးမှာ သာဝတ္ထီပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးတော် မူတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားထံတော်ပါးကို ရောက်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ “သူ့သားလေးကို အသက်ရှင်အောင် ဆေးကုသပေးတော်မူပါဘုရား”လို့ လျှောက်တင်ရှာ တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဆေးဖော်စပ်ဖို့ လူမသေ ဘူးတဲ့ အိမ်ကမုန်ညှင်းစေ့ လက်တစ်ဆုပ်ရှာခဲ့ဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

ကိသာဂေါတမီက သားသေရဲ့ အလောင်းကို ရင်မှာပိုက်ပြီး မုန်ညှင်းစေ့လက်တစ်ဆုပ်ရဖို့ လူမသေ ဘူးတဲ့အိမ်ကို တစ်လမ်းဝင်တစ်လမ်းထွက် မေးမြန်း စုံစမ်းပြီးရှာလာခဲ့တာ တစ်အိမ်မှမတွေ့ရတော့မှ “လူ မသေဘူးတဲ့ အိမ်ရယ်လို့ လောကမှာမရှိနိုင်ပါတကား” လို့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရုပ်လုံးပေါ်လာပြီး နားလည်သွား ခဲ့ပါတယ်။ ဒါနဲ့တဆက်ထဲ “ဪ . . . သေခြင်း သဘောတရားဟာ ငါရဲ့တစ်ဦးတည်းသောသား အပေါ် မှာသာ ကျရောက်တတ်တာမဟုတ်ဘဲ အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်းမှာရှိကြတဲ့ လူတွေနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တာ ပါလား”လို့ သဘောပေါက်သွားပါတယ်။ ဒါဟာ အချိန် အတန်ကြာမှ အသိဉာဏ်တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး တော့ တဖြည်းဖြည်းချင်း ရုပ်လုံးပေါ်ကာ သဘောပေါက် သွားတဲ့ သာဓက ဝတ္ထုပါပဲ။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာကျတော့ ရုတ်တရက် သဘောပေါက်နားလည်တာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ပမာပြရရင်အိုင်းစတိုင်း Enstain ဟာ ကုန်းစောင်း မြက်ခင်းပြင်တစ်ခုမှာ လဲလျောင်းပြီးတော့မှ နေကို မျက်စိလေးမပွင့်တပွင့် ကြည့်နေတုန်းမှာ သူ့ကိုယ်သူ နေဆီကနေ မျက်စိကိုလာနေတဲ့ အလင်းတန်း တစ်ခု လို မြင်လာရာကနေ အသိဉာဏ်တစ်ခု ရုတ်တရက် ရလာနိုင်ပြီး ဒီကနေပဲ အလင်းရဲ့ သဘောသဘာဝကို ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာမှာ တစ်ခုတော့ သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာမှ အားမထုတ်ဘဲနဲ့ ဘာမှမကြိုးစား ဘဲနဲ့ ဘာ **Information Data** တွေကိုမှ **Collect** မလုပ်ဘဲနဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခုကို ကောက်ကာငင်ကာ ရသွားတာမျိုးကိုတော့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေတဲ့ တရား သမားလည်း အရိယာဖြစ်ဖို့ တရားမနာဘဲ မရကောင်း ပါဘူး။ တရားနာတာကကို **Information Data** စုဆောင်းတာပါပဲ။

ဆဋ္ဌမအာရုံ (Sixth Sense)

အကြောင်းအရာ တစ်ခုဟာ ခုမှပဲ စိတ်ထဲ ရောက်လာတဲ့ ပြဿနာဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မယ်။ ကာလ အတန်ကြာကတည်းက စိတ်ထဲ နေရာယူထားတဲ့ ပြဿနာဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်။ အဲဒီပြဿနာရဲ့ တိကျ ပြတ်သားရှင်းလင်းတဲ့ အဖြေကို ခုမှအလိုလိုထိုးထွင်းပြီး သဘောပေါက်လိုက်တာသာ **Intuitive Idea** ဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာကို အကြာကြီး ကျားကုတ်ကျားခဲ စဉ်းစားတုန်းကတော့ အဖြေမရခဲ့ပါဘူး။ အဖြေရလိုက် တဲ့အခါကျတော့လည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားပြီး သိလိုက်တာနဲ့တောင် မတူသလိုဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်နေရာရာကနေပြီးတော့မှ တစ်ယောက်ယောက်က ဒီအဖြေကို ပေးလိုက်သလားလို့တောင် တချို့သူတွေက သူတို့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ကို ပြောပြတတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတရံမှာတော့ ပြဿနာကို ရက်ပေါင်း များစွာ အကြိမ်များစွာ တွေးခဲ့ပြီးပြီ၊ ဒါပေမယ့် ဒီအဖြေ ပဲဆိုတာကိုတော့ ယတိပြတ် မပြတ်သားသေးဘူး။ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ အလွန်ကျေနပ်အားရစရာ ကောင်းလှတဲ့အဖြေကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းရှင်း လင်းလင်းကြီး သဘောပေါက်တာမျိုးကို **Intuitive Idea** လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ပမာပြရရင် Managing Director of Britannia Airways က အကြီးအကဲ Roger Burnall ကဆုံးဖြတ်စရာ ကိစ္စတစ်ခုအပေါ် သူ့စိတ်ထဲ မတင်မကျ ခွဲဟာဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူ့ခြံထဲမှာ မြက်ရိတ်စက်ကို မောင်းနေတုန်းမှာပဲ သူ့ရဲ့အမှုဆောင် ဒါရိုက်တာ အကြံပြုထားတဲ့ကိစ္စ တစ်ခုရဲ့အဖြေကို အဲဒီမြက်ခင်းထဲမှာပဲ ရုတ်တရက် ရလိုက်တယ်။ သူက“ကျွန်တော့် ခေါင်းထဲကနေ မဟုတ်ဘဲနဲ့ တခြားတစ်နေရာကနေ ရောက်လာတဲ့ စိတ်ကူးအသစ်တစ်ခုများလားလို့တောင် ထင်လိုက် မိတယ်ဗျာလို့” ပြောပါတယ်။ “အဲဒီအဖြေနှင့်မှပဲ

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ကျုပ်ဘဝင်ကျတော့တယ်” တဲ့ “စိတ်အေးလက်အေး တွေးကြည့်တော့လည်း ဒီအဖြေဟာ အစည်းအဝေးမှာ အဖွဲ့ဝင်တွေ ဆွေးနွေးခဲ့တာ အကြံပြုခဲ့တာတွေ အားလုံး ခြုံငုံပါဝင်ပြီး လက်ထဲရှိပြီးသမျှ ဆုံးဖြတ်ချက် တွေ အားလုံးနှင့် ယှဉ်လိုက်ရင် ဒါက ပြဿနာရဲ့ အကောင်းဆုံးအဖြေ ဖြစ်နေပါတယ်” တဲ့။

စဉ်းစား တွေးတော ကြံဆနေတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ရုတ်တရက်ဘယ်ဆီကမှန်းမသိ၊ ဘယ်လိုမှန်းမသိဘဲ ပြဿနာရဲ့အဖြေရလာတတ်တဲ့ စိတ်ကူးကောင်းကို အနောက်တိုင်း ပညာရှင်တွေကတော့ ဆဋ္ဌမအာရုံ Sixth Sense လို့ အမည်ပေးကြပါတယ်။ ဒီအတွေ့ အကြုံမျိုး စာဖတ်သူလည်း ကြုံဖူးကောင်း ကြုံဖူးပြီး လည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်ခဲ့တာလဲဆိုတာတော့ သတိပြုမိကောင်းမှ ပြုမိမယ် ထင်ပါတယ်။

စိတ်တံခါးဖွင့်ထားဖို့လိုအပ်

Intuitive Idea က ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကနေပြီး အချိန်မရွေး ရလာ တတ်ပါတယ်။ အမှတ်မထင်ဝင်လာတတ်တဲ့ သဘော လည်းဖြစ်လို့ သူ့ကိုလက်ခံနိုင်ဖို့ စိတ်တံခါးဖွင့်ပြီး အမြဲအသင့်ရှိနေရပါမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘဝမှာ အကျပ်အတည်းတွေကြောင့် စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေ တွေ နှောင့်နှေးဖင့်နဲ့မှုကြောင့် စိတ်တိုင်းမကျစရာ အခြေအနေမျိုးမှာတောင်မှ စိတ်တံခါးကို ဖွင့်ထား

တတ်ရင် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ စိတ်ကူးကောင်း အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ရနိုင်ပါသေးတယ်။

Intuitive Idea ကို ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကနေရပုံ ဥပမာပြရရင် တောင်ပြာတန်းကို နောက်ခံထားပြီး အဝေးမှာသွားနေတဲ့ မီးရထား ခေါင်းတိုင်က ထွက်နေတဲ့ မီးခိုးကို ပုံဆွဲအင်ဂျင်နီယာက မြင်လိုက်စဉ်ခဏမှာပဲ ဆောက်လက်စ စက်ရုံရဲ့ မီးခိုး ခေါင်းတိုင် ဒီဇိုင်းပုံစံကြောင့် စိတ်ရှုပ်ထွေး မွန်းကြပ်မှု တမဟုတ်ချင်း ပြေပျောက်သွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် လှပဆန်းသစ်ပြီး တန်ဖိုးမဖြတ် နိုင်တဲ့ ဒီဇိုင်းပုံစံကို သူ ရုတ်တရက် ရလိုက်လို့ပါပဲ။

ပွင့်ဖို့အကြောင်းပြည့်စုံရင် ခုလိုအာရုံတစ်ခုခု ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း Intuitive Idea ပွင့်တတ်သလို ရံခါတော့လည်း အလိုလိုပြောရ လောက်အောင်ကို ရုတ်တရက် ပွင့်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသေးတယ်။

အခြေအနေကို ပြုပြင်ပေးဖို့

နောက်တစ်ချက် သတိပြုမိဖို့လိုတာကတော့ အဲဒီလို အတွေးမျိုး အသိမျိုးကို ဘယ်အခြေအနေ မျိုးမှာ ရခဲ့ဖူးသလဲဆိုတာကို အမှတ်တရ မှတ်သား ထားမိဖို့ အရေးတကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် နောင်လည်း အဲဒီ အခြေအနေမျိုး၊ အဲဒီ နေရာမျိုးမှာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ **Intuitive Idea** မျိုးရတတ်လို့ပါပဲ။

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ဒါကြောင့် အဲဒီ အခြေအနေမျိုးကို အခါ အားလျော်စွာ ဖန်တီးပေးဖို့လိုရင် ဖန်တီးပေးရပါတယ်။ ပမာအားဖြင့် ညနေခင်းပန်းခြံထဲမှာ စိတ်ပြေ လက်ပျောက် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လမ်းလျှောက်ရင်းမှ ရတတ်တယ်ဆိုရင် ညနေပိုင်းပန်းခြံထဲကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပုံမှန် လမ်းလျှောက် ပေးရတာမျိုးပါပဲ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်တဲ့အတွက် ဒါက ဒီလိုပဲဆိုတဲ့ ပုံသေနည်း တော့ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် Intuitive Idea ထိုးထွင်း အသိကို ခက်ခဲနက်နဲတယ်လို့ပြောကြသော်လည်း ဒီနည်းကိုရိပ်မိထားတဲ့ ခေါင်းဆောင်အဖို့မှာတော့ ဒါကိုပဲလက်မလွတ်တမ်း အသုံးချလေ့ရှိပါတယ်။

လစ်ကနဲ ရတဲ့အသိ

တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပန်းဥယျာဉ်ထဲလမ်း လျှောက်ရင်း ထိုးထွင်းသိတဲ့ အသိတွေရတတ်တယ် လို့ ဆိုလေ့ရှိသလို၊ မီးရထားတို့ ကားတို့ လေယာဉ် တို့နှင့် ခရီးရှည်သွားတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ရေချိုးခန်းထဲမှာ ရေချိုးနေတဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ ဝါသနာပါရာအလုပ် တစ်ခုခုကို စိတ်အေးအေးလုပ်နေတဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ အသိဉာဏ်ဖြစ်တာ ရှိပါသေးတယ်။

သာဓကကတော့ Servowarm Heating service က MD Derek Drake ကတော့ အလုပ်ခွင် ကိုနေ့စဉ် တစ်နာရီခွဲလောက်ကြာအောင် ကားမောင်း တဲ့အချိန်ဟာ သူ့အတွက် လွတ်လပ်တဲ့အချိန်ပဲတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိတွေမျိုးစုံဟာ လစ်ခနဲ လစ်ခနဲ ဝင်လာပြီး အလုပ်လုပ်ပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်

ကားမောင်းတဲ့ အချိန်ဟာ သူ့အတွက် အသိတိုးတဲ့ အချိန်ပဲလို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ပင်ပင်ပန်းပန်းကြီး စဉ်းစားနေတာတွေလည်း မဟုတ်သလို အများ လုပ်နေကျ အကြောင်းအကျိုးယုတ္တိနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ မှ စဉ်းစားတာမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ကွန်ပျူတာ Programme တွေထဲက အကြောင်းအရာတွေ File တွဲတွေ Data တွေ ပေါ်မှာမူတည်ပြီး စဉ်းစားပုံ စဉ်းစား နည်းလည်း မဟုတ်ဘူးတဲ့။ သူက ရုတ်တရက် နားလည်သဘောပေါက်လိုက်တာပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ သို့သော် ကားထဲမှာ လူတစ်ယောက်ယောက် ပါလာရင် တော့ ရုံးခန်းလိုဖြစ်သွားပြီး ဘာအသိမှ မရတတ်ဘူးလို့ ဆိုပါသေးတယ်။

ဘေးကကြည့်သလို

ကွန်ပျူတာကုမ္ပဏီကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ Seymour Cray ရဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ပြဿနာကို အချက်အလက်တွေ အကြောင်းအရာတွေအပေါ် ယုတ္တိ တန်အောင် စဉ်းစားရင်းစဉ်းစားရင်းက ဘယ်လိုမှ အဖြေမထွက်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ သူ့အိမ်အောက် တည့်တည့်က တူးလက်စ ဥမင်လှိုဏ်ခေါင်းဆီသွားပြီး တူးတော့တာပဲတဲ့။ အဲဒီမှာ တစ်နာရီလောက် တူးရင် တော့ လေးလက်မလောက် ခရီးပေါက်သတဲ့။ တူးရင်း မှာအဖြေရတာပဲလို့ ပြောပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌ က “တကယ့် အလုပ်က ဥမင်လှိုဏ်ခေါင်းထဲဝင်မှ စတာဗျာ” လို့ ပြောဖူးတယ်။

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ဒါကြောင့် ပြဿနာရဲ့အဖြေက သူ့အလိုလိုပဲ ပေါ်ပေါက်လာတယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးဆိုရင်တော့ ငုတ်တုတ်ထိုင်စောင့်ရတဲ့ သဘောမျိုး၊ အားကိုးရာမဲ့တဲ့ သဘောမျိုးဖြစ်တော့မယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းရှိပါတယ်။

တစ်ချို့ပညာရှင်တွေက “ငါ့ဖာသာငါဆိုရင် ဒီအတွေးမျိုး တစ်သက်လုံးတောင် စဉ်းစားမိမှာ မဟုတ်ဘူး” လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ “ဒါဖြင့် ငါမစဉ်းစားရင် ဘယ်သူက စဉ်းစားတာတုန်း” လို့ ပြောရလောက်အောင်ကို Intuitive Idea က နက်နဲပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလှပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဝီလျံသက်ကလည်း သူ့ကိုယ်တိုင်ရေးတဲ့ ဇာတ်ကားတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့မှ “ဒီကောင်က ဒီကိစ္စကို ဘယ်လို သွားစဉ်းစား မိတာပါလိမ့်” ဆိုတဲ့ ဘေးကကြည့်တဲ့ အမြင်မျိုးနဲ့ စာတစ်ခုရေးခဲ့ဖူးတယ်။

အဲဒီလိုပဲ အခြားပညာရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ Etam က Group Managing Director Rodmey East ကလည်း အတွေးတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့မှ “ကျုပ်ဖာသာကျုပ်ဆိုရင် ဒီဖြေရှင်းပုံ နည်းလမ်းကို တစ်သက်လုံးရှာတွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး” လို့ပြောပါတယ်။ ဒါတွေဟာ Intuitive Idea ရဲ့ သဘောတွေပါပဲ။ ငါနဲ့မဆိုင်သလိုဖြစ်နေတဲ့ သဘောမျိုး Selfness ကိုရိပ်မိလာတဲ့ ဉာဏ်ရဲ့ သဘောပါ။ ဉာဏ်ပွင့်သွားတဲ့ အခါမျိုးမှာ နားလည်လိုက်တာပါ။ သမရိုးကျ တွေးတာ မျိုးနှင့် သဘောသဘာဝ မတူပါဘူး။

အံ့ဩဖွယ် ပြီးပြည့်စုံတဲ့အဖြေ

ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါ အဖြေ နှစ်မျိုးသုံးမျိုးရှိထားတဲ့အနက် နည်းလမ်း(A) ကိုတော့ အကောင်းဆုံးလို့ လျာထားသတ်မှတ်ပြီး နည်းလမ်း (B) ကိုတော့ အရံအဖြစ်နဲ့လျာထားပြီးပြီ ဆိုပါစို့။

တကယ်တမ်းပြဿနာကို နည်းလမ်း(A) နှင့်ပဲ ဆုံးဖြတ်ဖို့ အချိန်လည်း ရောက်လာပြီ။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရတော့မယ်။ ပြဿနာနဲ့ နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ တွေ့လိုက်တော့မယ်ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံး မိနစ်ကျတော့မှ ရုတ်တရက် ဘယ်ကမှန်းမသိ လုံးဝမမျှော်လင့်ထားတဲ့ တတိယနည်းလမ်း(C) ကိုရလိုက်ပါတယ်။

စဉ်းစားတုန်းက လုံးဝမတွေ့ခဲ့တဲ့ အဖြေ ဘယ်လိုမှ မျှော်လင့်မထားတဲ့ အခြေအနေမှာ ဒီအဖြေ သစ်(ဝါ) နည်းလမ်း(C)ကိုရလိုက်ပြီ။ ဒီတော့ စောစော ကရထားပြီးဖြစ်တဲ့ ပထမနည်းလမ်း (A) နှင့် ဒုတိယ နည်းလမ်း (B) တို့ကိုစွန့်ရတော့မယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် ဒီတတိယနည်းလမ်း(C) ဟာ ရှိပြီးသား အဖြေ (A) နှင့်(B) ထက် ပိုပြီးစူးရှတယ်။ ပိုပြီးပြည့်စုံတယ်။ ပိုပြီးမျှတတယ်။ ပြဿနာအားလုံးကို ခြုံငုံမိတဲ့ နည်းလမ်းကောင်း ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ “အဲဒီအဖြေကို **Data** တွေပေါ်မူတည်ပြီး သမရိုးကျ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြိုးကြိုးစားစား ပင်ပင်ပန်းပန်းရှာဖွေခဲ့တုန်းက မရခဲ့ဘူး၊ ခုအမှတ်တမဲ့နှင့် နောက်ဆုံးမိနစ်မှာမှ ဒီအဖြေ ရလာပါတယ်”လို့ **Intuitive Idea** ကို သိရှိပြီး အသုံးပြုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက မကြာခဏ

ပြောပြလေ့ ရှိပါတယ်။ သူတို့အဖို့တော့ ဒီအတွေ့အကြုံမျိုးဟာ မထူးဆန်းသလိုပါပဲ။

ရံခါမှာတော့ ပထမနည်းလမ်းကိုလည်း သဘောမကျသေးဘူး၊ ဒုတိယနည်းလမ်းကိုလည်း မနှစ်သက်လှဘူး၊ သို့သော် မတတ်နိုင်တော့ပါဘူး၊ ဒီထက်ကောင်းတာလည်း မလုပ်တတ်တော့ဘူး၊ စိတ်ထဲတော့ မပြေမလည်နှင့်ပဲ “ရှိပါစေတော့ကွာ” ဆိုပြီး အမှတ်တမဲ့ နေမိတဲ့အခါမျိုးမှာ ဖြစ်စေ၊ ရံခါတော့ ပြဿနာနှင့် မဆိုင်တဲ့ အခြားအကြောင်းအရာ တစ်ခုခုကိုတွေးနေ၊ လုပ်နေ၊ ပြောနေတုန်းမှာဖြစ်စေ မမျှော်လင့်ဘဲ အကောင်းဆုံး တတိယနည်းလမ်းနှင့် အဖြေမျိုးကို ရတာလည်း ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ တစ်ခါတစ်လေတော့ သေရေးရှင်ရေး အကျပ်အတည်း ကြုံတဲ့အချိန်မှာပဲ ခုလို ပြီးပြည့်စုံတဲ့ နည်းလမ်းနှင့် အဖြေမျိုးကို ရတတ်ပါသေးတယ်။

စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာက အဲဒီအဖြေဟာ လုံးဝ အမှားအယွင်းမရှိတဲ့ အဖြေပါပဲ၊ ပြင်ဆင်ဖို့ လုံးဝ မလိုအပ်တဲ့အဖြေပါပဲ၊ ဖြည့်စွက်ဖို့ လုံးဝမလိုတဲ့ အဖြေပါပဲ၊ ဒီအဖြေဟာ ရှေ့ကဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ကိန်းဂဏန်း သင်္ချာအချက်အလက်တွေနဲ့ စဉ်းစားတုန်းက ရခဲ့ဖူးတဲ့ အဖြေနဲ့မတူဘဲ အံ့ဩစရာကောင်းအောင် ရှုထောင့်စုံအောင် ပါဝင်သုံးသပ်ထားတဲ့ အဖြေကောင်း နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ရုတ်တရက် ထိုးထွင်းသိလိုက်ရတဲ့ အဖြေက အားလုံးသော အကြောင်းအရာတို့ကို ခြုံငုံမိပြီး ဒီထက်

ကောင်းမွန်၊ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အဖြေ မရှိတော့ဘူးလို့ပဲ လက်တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးတဲ့ ခေါင်းဆောင်တိုင်းက တစ်သဘော ထဲ ပြောကြားလေ့ရှိတဲ့အပြင် ဒီနည်းလမ်းနဲ့ပဲ လုပ်ငန်း တာဝန်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို အမြဲပေးချင်ပါတယ်လို့ ဆန္ဒပြုကြပါတယ်။

ရုတ်တရက် သိလိုက်ရတဲ့အသိ

ထိုးထွင်းသိတဲ့အသိဆိုတာမျိုးက **Glimpses of blindingly obvious** သတိမူမိလောက်အောင် ကို ထင်ရှားလွန်းတဲ့ ရိပ်ခနဲမြင်လိုက်ရတဲ့ အရောင်လေး လိုပါပဲ။ လက်ခနဲပေါ်လိုက်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အလိုလို ထိုးထွင်းပြီးတော့မှ သိလာတဲ့ Intuitive Idea အသိ တွေဟာ အမြဲတမ်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သပ်သပ်ယပ်ယပ် အနေအထားနဲ့တော့ ရချင်မှလည်းရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီအဖြေကိုသိရဖို့ ဘယ်လောက်အချိန် ကြာမြင့် ပါသလဲဆိုရင် လျှပ်စီးလက်သလောက် အချိန်တိုကလေးပါပဲ။ တနည်းပြောရရင် လက်ဖျောက် တစ်ချက်တီး အချိန်ကလေးပါပဲ။ တစ်နည်းထပ်ပြော ရရင်တော့ မျက်စိတမှိတ်အချိန်ကလေးအတွင်းမှာ လျှပ်ကနဲ သိလိုက်တာပါ။ အချိန်နှင့်တိုင်းရင်တော့ တစ်စက္ကန့်ရဲ့ အပုံတစ်ရာပုံ တစ်ပုံလောက်ရှိမလားဘဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါကို စာနဲ့ချရေးမယ်ဆိုရင်တော့ Story အရှည်ကြီးပါပဲ။ ပါးစပ်နှင့် ပြောပြမယ်ဆိုရင်လည်း Long Story တစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ရံခါမှာတော့ အဖြေရလိုက်တာက တိုတိုလေး

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ပဲ Yes တစ်လုံးထဲပဲ။ No တစ်လုံးထဲပဲ ဒီ Yes တစ်လုံး No တစ်လုံးက ကိုယ်စားပြုတဲ့ Case က အံ့မခန်း ကြီးကျယ်ရင်လည်း ကြီးကျယ်နိုင်တာပဲလို့ Marconi Instruments မှ MD.Mr Peter Smith က “One scribbled word is enough” လို့ ပြောဖူးတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသလောက် အံ့ဩစရာလည်း ကောင်းလှပါတယ်။

အလိုလိုထိုးထွင်းသိမှု Intuitive Idea ကပဲ ခေတ်သစ်လောကကြီးထဲက လုပ်ငန်းတွေ တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကို ကွဲပြားခြားနားသွားစေမယ့် အရေးကြီးတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်လို့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံက Electronic component မှ Group chief executive Robert Lawson က လေးလေးနက်နက်ပြောပါတယ်။

ပြဿနာကို လက်တွေ့ဖြေရှင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတစ်ခု

MD တစ်ဦးဟာ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုကို အလွန် နိုင်နင်းသူဖြစ်ပြီး သူတကာအားကျလောက်အောင်ကို လေးစားယုံကြည်မှု ခံရသူလည်းဖြစ်ပါတယ်။

သူရဲ့ Intuitive Idea ရတဲ့ နည်းကတော့ ပြဿနာ တစ်ခုခု အကြံရကျပ်ပြီဆိုရင် ပြဿနာကို မေ့ပျောက်ပြီးတဲ့ နှစ်ထားတဲ့ Incubation နည်းကို သုံးပါတယ်။

ဖြေရှင်းရလွယ်ပြီး ဒီပြဿနာနှင့် တိုက်ရိုက် မနွယ်တဲ့ Case တွေကိုပဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဆုံးဖြတ်ချက် တွေပေးပြီး အလုပ်လုပ်သွားပါတယ်။ ရှင်းမရဖြစ်နေတဲ့

ပြဿနာရဲ့အဖြေကိုတော့ များသောအားဖြင့် နောက် တနေ့မနက် ရုံးချိန်မတိုင်ခင်မှာ ရလေ့ရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

နောက်တနေ့ မနက်မှာတော့ နီးတာနဲ့ လူက အိပ်ရာကတောင် မထရသေးဘူး၊ မနေ့က ရှင်းမရခဲ့တဲ့ စိတ်ပူပန်စရာ ပြဿနာကအလိုလိုဝင်လာပြီးတော့ ‘ဘယ်လိုလုပ်မလဲ’ လို့ မေးနေပြီ ဒါပေမဲ့သူက အေးအေးဆေးဆေး Bemindful သတိနှင့်ပဲ မျက်နှာသစ်တယ် သွားတိုက်တယ်၊ ဒါပေမယ့် တစ်ချက် တစ်ချက် စိတ်ထဲ ပြဿနာကဝင်ဝင်လာပြန်တယ် “မင်းဘယ်လိုလုပ်မလဲ” “ဘာအဖြေပေးမလဲ” လို့ အလောတကြီး အမေးခံနေရပါပြီ၊ သူ့စိတ်ကို ပြဿနာ အပူဖက်ကို မကူးအောင်ပဲ သတိထားနေတယ်။ စိတ်ထဲပြောနေတဲ့ Internal dialouge ကိုပဲ သူသိသိပေးနေပြီး၊ လုပ်စရာ ရှိတာတွေကို စိတ်အေးအေးနှင့်ပဲ လုပ်နေတော့တယ်။

တစ်နေ့တာ အပူတွေအရှုပ်တွေနှင့် ရင်ဆိုင်ရတော့မှာမို့ မနက်အစောကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကို အေးဆေးနေအောင် (၁၅)မိနစ်လောက်တော့ အာနုပါန တရားထိုင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ပြီးရင်မနက်စာစားတယ်။ ခုနတရားထိုင်တုန်းလည်း တစ်ချက်တစ်ချက် Internal dialouge က ဆူညံနေတာပဲတဲ့။ “အချိန် မရောက်သေးဘူး” “မင်းကို ငါအချိန်ပေးပါမယ်” လို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် နှစ်သိမ့်၊ နှစ်သိမ့်ပြီးထားတယ်၊ အပေါ်အတက်မခံဘဲ တရားထိုင်တယ် မနက်စာစားပါတယ်။

ပြီးမှ သူ့စာကြည့်ခန်းထဲကိုဝင်ပြီး ပက်လက် ကုလားထိုင်နှင့် ထိုင်မယ်ဆိုတော့ ပြဿနာက လာပြန် ပြီ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ? “နေဦးလေကွာ ငါထိုင်ပါဦး မယ်” ဆိုပြီး သက်သက်သာသာ Body and mind relax အနေအထားနှင့် ထိုင်ပြီးမှပဲ ပြဿနာကိုစပြီး စဉ်းစားတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ တကယ်တမ်းတော့ အိပ်ယာနိုးကတည်းက ပြဿနာက ခေါင်းထဲကို တဖြတ်ဖြတ် ဝင်ဝင်နေတာပါပဲတဲ့။

ဒါက ပြဿနာကိုနှပ်ထားတဲ့ Incubation သဘောပါလို့ ရှင်းပြပါတယ်။ “အဲသလို တဖြတ်ဖြတ် နှင့် ခေါင်းထဲပြဿနာဝင်တုန်းက မစဉ်းစားသေးဘူး။ အဖြေမရသေးပါဘူးလို့ ဆိုနိုင်ပေမယ့် ပြဿနာကိုတော့ ဦးနှောက်က သူ့အလိုလိုပဲ တွက်ချက်ပြီးနေပြီ ထင်ပါတယ်”တဲ့။ “ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တကယ်ပဲ စဉ်းစား မယ်ဆိုပြီး Easy chair မှာ သက်သောင့် သက်သာ ထိုင်ရုံပဲရှိသေးတယ် အဖြေက ရနေပြီ”တဲ့။

“ဘယ်လောက်ကြာကြာ စဉ်းစားရပါသလဲ” လို့မေးကြည့်တော့ ဖြေတာကအံ့ဩစရာပါပဲ “တစ်ခါ တစ်လေ သုံးလေးငါးစက္ကန့်တောင်မကြာဘူးလို့ ထင်ပါတယ်” “All Problem ပြဿနာတိုင်း အားလုံးရဲ့ အဖြေကို ခုလိုပဲ ရတတ်တာလား” လို့မေးတော့ “မဟုတ်ပါဘူး တစ်ချို့ကျတော့လည်း ကာလကြာတာ လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်”တဲ့ “ဒါပေမယ့် ယေဘုယျ အားဖြင့်တော့ ကာလတိုမှာပဲ ကျေနပ်အားရစရာ ကောင်းပြီး ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အဖြေရတာပဲများပါတယ်”တဲ့။

“အဖြေကို ဘယ်လိုလေးနှင့် ရလိုက်တာလဲ”
လို့ မေးတော့ “ရုတ်တရက် သိလိုက်တာပါပဲ” “Data
တွေ စည်းဝေးဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ အကြံပြုချက်တွေပေါ်
မူတည်ပြီးတော့ စဉ်းစားတာလား” လို့ မေးတော့ “အဲဒါ
ရုံးခန်းက စည်းဝေးခန်းမှာ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပြီးပါပြီ၊
အခု ဒါတွေကို အခြေမပြုတော့ဘဲ အလိုလို ထိုးထွင်း
သိမှုကနေပဲ တိုက်ရိုက် အဖြေယူပါတယ်” လို့ ပြောပါ
တယ်။

ထိုးထွင်းသိမှု Intuitive Idea ကို ဒီလောက်
ကြီးအားပြုတော့ စွန့်စားလွန်းသလိုများဖြစ်မနေဘူးလား
တစ်ခါမှ မမှားယွင်းခဲ့ဖူးဘူးလား” လို့ မေးတော့ “ထိုးထွင်း
သိမှုက မမှားပါဘူး၊ ကျုပ်က သူ့စကား နားမထောင်
မိလို့တော့ မှားခဲ့ဖူးပါတယ်။ ပမာပြုရရင် Intuition
က အဲဒီစီမံကိန်း အသစ်ကို လုံးဝမလုပ်ဖို့ တားပါတယ်။
ဒါပေမယ့် အဲဒီစီမံကိန်းလုပ်ဖို့ကို ဆုံးဖြတ်ပြီးခဲ့ကြပြီး
အားလုံးကိုလည်း ချပြပြီးပြီဆိုတော့ နောက် မဆုတ်
လိုတော့ပါဘူး”။

“Intuitive Idea က တားမြစ်တဲ့ စီမံကိန်းကို
လုပ်တော့ ဘယ်လိုကြုံခဲ့ပါသလဲ” လို့မေးတော့
“Internal dialouge မှာတော့ တိုက်ပွဲပဲ၊ မလုပ်ပဲ
ကြောင်းကျိုး ဆင်ခြင်ပြပြီး နောက်ဆုတ်ရင်ရသော်
လည်းပဲ Intuition စကားကို နားမထောင်တော့ဘဲ
ဒီတစ်ခါတော့ စမ်းသပ်တဲ့အနေနဲ့ လုပ်ကြည့်လိုက်တာ
မှားလိုက်တဲ့ အမှားအယွင်းကတော့ တစ်သက်လုံး
မမေ့နိုင်အောင်ပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီနောက်ပိုင်းတော့

ထိုးထွင်းအသိအမြင်ကနေ ရတဲ့အဖြေကို လွန်ဆန်ပြီး မလုပ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ ထိုးထွင်းသိလာတဲ့အဖြေက အမြဲတမ်း တရားမျှတတယ်၊ ခြုံငုံမိတယ်၊ ဆန်းသစ်တယ်၊ အမှားအယွင်းမရှိပါဘူး”လို့ Intuitive Idea အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်က သူ့အတွေ့အကြုံကို ရှင်းလင်းပြပါတယ်။

ခုလို အသိဉာဏ်မျိုးကိုရလာတဲ့သူဟာ ဘဝမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ပိုပြီးတော့ သဘာဝကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြေရှင်းနိုင်လာတယ်။ အဲသလို ဖြေရှင်းနိုင်လာတဲ့သူအဖို့ အမှားအယွင်းနည်းပြီး ဘဝမှာ ပြဿနာတွေအများကြီး နည်းပါးသွားနိုင်တယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်က ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းတဲ့၊ ခေါင်းဆောင်ပီသတဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်လည်း ဖြစ်ထိုက်ပါတယ်။ အဲဒီခေါင်းဆောင်မျိုးရဲ့ အရိပ်ကို မှီခိုရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ ဘဝလည်း လုံခြုံကြပါတယ်။

ဘေးထွက်သဘောပေါက်တဲ့အသိ (Lateral Thinking)

ထိုးထွင်းအသိကို Lateral Thinking နှင့်လည်း ဆက်စပ်ပြီး လေ့လာနိုင်ပါသေးတယ်။ Lateral Thinking က ပုံမှန်အားဖြင့် တွေးရိုးတွေးစဉ် မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘေးကိုထွက်ပြီးတော့မှ ရုတ်တရက် သဘောပေါက်ပြီးသိလာတဲ့ သဘောမျိုးပါ။ ပမာပြရရင် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဆိတ်သိုးစတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို ယဇ်ပူဇော်တဲ့

ခလေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ယဇ်ပူဇော်တယ်ဆိုတာ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ လည်ပင်းကို ခါးထက်ထက်နဲ့ ပိုင်းဖြတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ကျလာတဲ့သွေးနှင့် နတ်ဒေဝတာတွေကို ပူဇော်ပသကြတာပါပဲ။

တစ်နေ့သောအခါမှာ ယဇ်ပူဇော်ပွဲ ကျင်းပရာ ဌာနကို အတွေးအခေါ်ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် ရောက်လာပြီး “ခင်ဗျားတို့ဗျာ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ လည်ပင်းကို ခါးနဲ့ရက်ရက်စက်စက် ပိုင်းသတ်ပစ်တာ သနားဖို့ကောင်းလိုက်တာဗျာလို့” ပြောတော့ ယဇ်ပူဇော်တဲ့ဆရာကြီးက “ဒီသတ္တဝါတွေကို သနားစရာမလိုဘူးဗျာ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် သူတို့ရဲ့လည်ပင်းကိုကျုပ်ခါးနဲ့ တိကနဲ့ ပိုင်းဖြတ်လိုက်တာနဲ့ တန်းပြီးတော့ နတ်ပြည်ကို ရောက်သွားကြလို့ပါပဲ” လို့ ရှင်းပြသတဲ့။ ယဇ်ပူဇော်တဲ့ ဆရာကြီးဟာ ဆံပင်တွေတင်မက မျက်ခုံးမွှေးတောင် ဖြူနေပြီ၊ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့အယူအဆရေးရာမှာ မပြည့်စုံဖြစ်နေတာ သူမသိခဲ့ရှာဘူး။

ဒါနဲ့ ပညာရှိက “ယဇ်ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ခင်ဗျားမှာ အဖေရှိပါသလားဗျာ” လို့မေးတော့ “အလွန်အိုနေပြီဖြစ်တဲ့ ဖခင်အိုကြီး အိမ်မှာ ရှိပါတယ်ဗျာ” လို့ဖြေသတဲ့ ဒါနှင့် ပညာရှိက “ခင်ဗျားအဖေကို နတ်ပြည်မရောက်စေချင်ဘူးလားဗျာ” လို့မေးတော့ “သိပ်ရောက်စေချင်တာပေါ့ဗျာ” လို့ ဖြေသတဲ့ ဒါနှင့် ပညာရှိက “ခင်ဗျားအဖေကို နတ်ပြည်မြန်မြန်ရောက်အောင် ဒီမှာခေါ်လာပြီး ယဇ်ပူဇော်လိုက်ရအောင်လေ” လို့

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

လည်း ပြောလိုက်ရော ဆရာကြီး လုံးဝ သည်းမခံနိုင်
တော့ဘူး၊ သူပြင်းပြင်းထန်ထန် ပေါက်ကွဲသွားတယ်။
သူက သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပညာရှင်တွေေးသလို
တစ်သက်လုံး မတွေေးခဲ့ဖူးဘူး။

တိရစ္ဆာန်တွေကို သူ့ရဲ့ခါးနှင့် လည်ပင်း
ဖြတ်လိုက်ရင် နတ်ပြည်ကို ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့
အယူဝါဒသာ ယဇ်ဆရာကြီး တကယ်ယုံကြည်ရင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရော ကိုယ့်အဖေကိုရော ဘာဖြစ်လို့
ယဇ်မပူဇော်နိုင်ရမလဲ၊ ဒါကို မျက်ခုံးမွှေးဖြူတဲ့ထိ
သမ္ဘာရင့်နေတဲ့ ဆရာကြီးက တစ်ခါမှ မတွေေးခဲ့ဖူးဘူး။
ပညာရှိကတော့ ဘေးထွက် တွေးပြီး သဘောပေါက်
လိုက်ပါတယ်။ ဒါ Literal Thinking ပါပဲ။

အံ့ဘွယ်အဖြေဟာ သာမန်အသိပမာ

ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက် အံ့ဩစရာကောင်း
ပြီး အာဘီမီဒီလို Eureka လို့ ထအော်ရလောက်အောင်
ကောင်းမွန်ပြည့်စုံတဲ့ စိတ်ကူးကောင်းပဲဖြစ်ဖြစ် အဖြေ
ရပြီးတဲ့နောက် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင်တော့ Common
Sense သာမန်အသိလို့ပဲ ခံစားရတတ်ကြောင်းကို
အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပြောလေ့ရှိ
ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာ
က “ဒီလောက်ရှင်းတဲ့အဖြေကို ငါဘာလို့ အစော
ကတည်းက မမြင်မိတာပါလိမ့်၊ ဒါမြင်ဖို့ သိပ်ကောင်း
တဲ့ အဖြေပဲ၊ ခုကြမှပဲ ငါမြင်မိတာ ဘာကြောင့်လဲ” လို့

လည်း **Intuitive Idea** ကို တွေ့ကြုံဖူးသူတိုင်း ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။

စဉ်းစားဖို့တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ “အဲဒီလို ရလိုက်တဲ့ အဖြေတွေဟာ များသောအားဖြင့် မိမိမှာ ရှိပြီးသား **Data Information** တွေ၊ အစဉ်းအဝေး တင်ပြချက်တွေ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ အကြံပြုချက်တွေ၊ အားလုံးကို ခြုံငုံမိတဲ့အပြင် အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ် ပြီးတော့မှ သင့်မြတ်နေတာကိုအမြဲတွေ့တတ်တာ ပါပဲ”လို့ အညီအညွတ် သဘောတူကြပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ အကျပ်အတည်း အခက်အခဲတွေကြုံပြီး အဲဒီ အဖြေမပေးရရင်ကို မရတော့ဘူးဆိုတဲ့ **Dead Line** ရောက်မှပဲ ပြီးပြည့်စုံပြီး ဟာကွက်ယိုကွက်မရှိတဲ့၊ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အဖြေ မျိုးလည်း ကွက်တိပေါ်လာတာမျိုးလည်း ကြုံရတတ် ပါသေးတယ်။

ဘေးကျပ် နံကျပ် အခြေအနေ

တစ်ခါတစ်ရံလုပ်ငန်းရဲ့ အခြေအနေတွေဟာ ဘာမှဆက်ပြီးတော့မှ လုပ်လို့မရတဲ့ထိ ဘေးကျပ်နံကျပ် အခြေအနေမျိုးလည်းပဲကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းမှ ရှိပါတော့မလားလို့တွေးပြီး အားငယ်သွား တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ခေါင်းဆောင်အများစုက အဲဒီအခြေ အနေမျိုးကို များသောအားဖြင့် ချန်ထားခဲ့ချင်ကြ တယ်။ ကျော်ပြီးတော့မှ လုပ်ချင်ကြတယ်။ ဒါမှမဟုတ်

ရင်လည်း သိပ်စိတ်တိုင်းမကျလှတဲ့ အဖြေတစ်ခုခု ယူပြီးတော့မှ ကောက်ပြီးဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ အကောင်းဆုံး မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ စိတ်ပျက်အားငယ် ပြီးနေတာမျိုး၊ ပြဿနာကို ဘေးက ကျော်သွားတာမျိုး နှင့် တော်သလို ဖြေရှင်းလိုက်တာမျိုးထက် အခက်အခဲ ဖြစ်ပြီး အကြံရ ကျပ်နေတဲ့ကြားက အကောင်းဆုံး အဖြေကိုရဖူးထားရင် အဲဒီမှာလည်းပဲ အသိတွေ အများကြီး တိုးနိုင်ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံတွေ အများကြီး ရင့်ကျက်စေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု **Selfconfidence** ကို ရရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ စဉ်းစားဖို့ တစ်ခုတော့ လိုပါတယ်။ Beethoven, Michel Angelo စတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများမှာလည်းပဲ အကြံရ ကျပ်တဲ့အချိန် မရှိခဲ့ဖူးဘူးလား၊ ရှိခဲ့မှာပါပဲ။ သိပ္ပံပညာရှင် Newtons ပန်းချီကျော် Van Goah တို့မှာလည်းပဲ အမြဲစိတ်ကူးစိတ်သန်း အသစ်တွေပဲ တသွင်သွင် စီးဆင်းပြီးတော့ ထွက်နေမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြံရကျပ်တဲ့ ကာလတွေ စိတ်ပျက် အားလျှော့တဲ့ ကာလတွေလည်း အများကြီး ရှိခဲ့မှာပါပဲ။

ဘဝတာမှာ မမျှော်လင့်မထင်မှတ်ပါပဲ ရှုံးနိမ့် သွားတာမျိုး၊ လဲပြိုကျသွားတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါ သေးတယ်။ “ရှေ့ဆက်ပြီး ဘာမှ လုပ်စရာမရှိလောက် အောင် ငါ့ဘဝတော့ နိဂုံးချုပ်ပြီ ထင်တယ်လို့” တွေးထင်ပူပန်ခဲ့ဖူးတဲ့လူတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာလည်း တင်းကျပ်မှုတွေ၊ မပြေလည်မှုတွေ

ပင်ပန်းမှုတွေနှင့် နှုတ်က ပြောမပြုတတ်အောင် စိတ်
ဖိစည်းမှုတွေနှင့် ရင်မှာအပြည့် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ရုပ်ရှင်မင်းသမီး သတ္တိခဲ Mary
Pickfort က “ရှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတာ လဲကျသွားတာ
မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ခေတ္တခဏ နားနေတာပါတဲ့” ဒီလို
မြင်နိုင်စွမ်းရင်လည်းပဲ ဘဝအတွက် လျှောက်လှမ်းစရာ
Platform အသစ်တစ်ခု တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါက
လည်းပဲ ဘဝသစ် တည်ဆောက်ဖို့ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းဖို့ရာ
အတွေး အခေါ်ကောင်းတစ်ခု နည်းလမ်းကောင်း
တစ်နည်းပါပဲ။ စိတ်ဖိစီးမှုကနေ အမြန်ဆုံး မထွက်နိုင်
တာသာ ဘဝ နိဂုံးချုပ်သွားတာပါ။ အပြီးလဲကျတာပါ။
စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင်ထားပြီး ဖြစ်နေတဲ့
ပြဿနာကို သတိဉာဏ်ပါပါ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ပစာနပါပဲ။
ငြိမ်းအေးတဲ့ စိတ်မှာ ပြဿနာရဲ့ အကောင်းဆုံးသော
အဖြေကို ပေးနိုင်တဲ့ Power ရှိပါတယ်။ ဒါကို
သုံးတတ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

တကယ်တမ်းကတော့ အဲဒီလို အခက်အခဲတွေ
အကြံရကျပ်တဲ့ အခြေအနေကကို ပြဿနာရဲ့ အဖြေ
ရှာတဲ့ဖြစ်စဉ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက်
ကြောင့် ခေါင်းဆောင်တွေအနေနဲ့ ဒီအပိုင်းဟာ
မကြုံမဖြစ် ကြုံရမှာပါ။ ဒါကို စိတ်ပျက် အားငယ်မှု
မဖြစ်ပဲ ပြဿနာကို ခဏလေးနှပ်ထား Incubation
လုပ်ပြီးတော့မှ အခြားကြံစည်ရ စဉ်းစားရ အကောင်
အထည်ဖော်ရ လွယ်ကူတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို
အကောင်အထည်ဖော်ရင်းနဲ့ သွားလို့ရှိရင် ဒီပြဿနာကို

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

နောက်ထပ်ရှုထောင့်အသစ် အမြင်အသစ်တစ်ခုကနေ ရုတ်တရက်မြင်ပြီးတော့မှ တန်ဖိုးဖြတ်မရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်း အဖြေကောင်းရသွားတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ပန်းတိုင်

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရှိထားပြီးသူအဖို့ အဲဒီ ပန်းတိုင်ကို အရောက်ပို့ပေးမယ့် ခြေလှမ်းက ပေါ်ပေါက်လာစမြဲပါ။ ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းမယ့် ခြေလှမ်းတိုင်းကိုတော့ ကိုယ်ကတင်ကြိုပြီး သိချင်မှ သိမယ်။ အစီအစဉ် အသေးစိတ်ကို သိတာမသိတာက ပဓာနတော့ မကျလှဘူး။ ကိုယ့်ပန်းတိုင်ဘာလဲဆိုတာ မျက်ခြည်ပြတ်မနေဖို့ကသာ ပဓာနပါ အဓိကပါ။ ဒီအခက်အခဲကို ငါကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်ကွာဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုး ဒီပြဿနာအတွက် အကောင်းဆုံး အသင့်တော်ဆုံး အဖြေကို ရှာနိုင်တဲ့စွမ်းရည် ငါ့မှာ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်မျိုးတော့ရှိကို ရှိရပါမယ်။

ဒီနေရာမှာ အမေရိကန်သမ္မတကြီး Abraham Lincom ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းက မှတ်သားစရာ ကောင်း ပါတယ်။ “ခင်ဗျား အသည်းအသန် လိုချင်တာ ဘာမဆို ရနိုင်ပါတယ်။ လိုချင်တာရဖို့ လုပ်နိုင်တာ လည်း အမှန်ပါပဲ။ ဆန္ဒပြင်းပြမှုကို လက်ကိုင်ထားပြီး ရည်မှန်းချက် တစ်ခုထဲထားလုပ်မယ်ဆိုရင် ဘာမဆို အောင်မြင်မှာ မုချပဲပေါ့” လို့ ပြောခဲ့ဖူးတယ်။

အဆိုတော်မင်းသမီး Dolly

ဘဝမှာ တခါတရံ ဘာမှလုပ်လို့ မရလောက်
အောင် အခက်အခဲတွေကြုံနေပြီး မိမိဦးနှောက်
ခန်းခြောက်သွားပြီလားလို့ ထင်ရလောက်အောင်
အကြံရကျပ်တဲ့ အချိန်မှာ ဘာမှလုပ်လို့ မရတော့မယ့်
အတူတူ အေးအေးဆေးဆေးပဲ အနားယူတော့မယ့်
ဆိုပြီး အားလုံးကို ရပ်တန့်ပြီး အနားယူတဲ့အခါကျမှပဲ
အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတွေ အလိုလိုဆိုရမလောက်
ရလာပြီးတော့မှ ဘဝဟာ တစ်ဆစ်ချိုးပြီးတော့ ဒုတိယ
ဘဝတစ်ခု ရလိုက်သလို ခံစားရပါတယ်လို့ပြောတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။

အဆိုကျော်ရုပ်ရှင်မင်းသမီး Dolly Partol
က အသက် ၅၀ကျော် နောက်ပိုင်းရောက်လာလို့
သရုပ်ဆောင်တဲ့ နေရာမှာ အားနည်းလာပါတယ်။
ဒါကြောင့် ဘဝမှာ ရှေ့ဆက်ဘာလုပ်ရမလဲလို့ နားရင်း
စဉ်းစားဖို့ တောင်ပေါ်က သစ်သားအိမ်ကို သွားပါ
တယ်။ အဲဒီရောက်မှ အရင်ကစိတ်ကူးကို မရှိခဲ့ဘူး
သေးတဲ့ သီချင်းရေးဖို့ စိတ်ဆန္ဒပေါ်လာပါတော့သတဲ့။
Dolly Partol အဲဒီအိမ်မှာ သုံးလနားလိုက်တာ
နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ သီချင်းအပုဒ်ပေါင်း (၃၇)ပုဒ်
ရေးပြီးသွားတယ်လို့ Dolly က ပြောပါတယ်။

သုတေသန

ထိုးထွင်းအသိ Intuitive Idea နှင့် ဘဝမှာ အလုပ်လုပ်တတ်ဖို့ရာ အကြိမ်ကြိမ်တော့ သုတေသန ပြုရပါတယ်။ မဖြစ်နိုင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သောမတ်စ် အယ်ဒီဆင်က လျှပ်စစ်မီးသီး ဖြစ်ပေါ် လာဖို့ အကြိမ်ပေါင်း တစ်သိန်းကျော် သုတေသန ပြုခဲ့ရတာပါ။ သူ့ခမျာ မသေချာမရေရာဘဲ သုတေသန ပြုခဲ့တာပါ။

Intuitive Idea ကသေချာပေါက် ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ လေ့ကျင့်ဖို့ပဲလိုပါတယ်။ ဒါက ကျိန်းသေ အောင်မြင်မယ့် သုတေသနလုပ်ငန်းတစ်ခုပါပဲ။

ကြီးကျယ်တဲ့အတွေးအခေါ် (Great Idea) ရဖို့ နည်းလမ်း

ခေတ်သိပ္ပံနည်းနှင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင် နည်းတွေအရ Intuitive Idea ရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း ပေါင်း (၁၃)ခုကို လေ့ကျင့်လိုသူများအတွက် ဖော်ပြ လိုက်ပါတယ်။

၁။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု (Confidence in decision) အပါအဝင် ဒီပြဿနာရဲ့ အဖြေကို ရနိုင်လောက်တဲ့ စိတ်ရဲ့ စုစည်းမှု၊ စူးစိုက်မှု အား Concentration Power မိမိမှာရှိဖို့တော့ ပဓာနကျပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

၂။ တစ်ခါတစ်လေတော့ စူးစိုက်တည်ကြည်မှု အားကောင်းရင် ရေချိုးခန်းထဲမှာတောင် ရုတ်တရက် အသိရလိုက်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါ သေးတယ်။ ဒါကြောင့် အကြောင်းပြည့်စုံဖို့သာ ပခါန ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်း ပြည့်စုံနေရင် မမျှော်လင့် တဲ့အချိန်၊ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ နေရာမျိုးမှာလည်း ရတတ်ပါတယ်။ Texaco မှ Deputy Chairman Robert Solberg က မနက်အိပ်ရာထ ခေါင်းကြည် တဲ့အခါ အကြံကောင်း ရချင်ရ၊ မရရင်တော့ ရေမြီးချိုးရင်း မှပဲ ရတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၃။ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ စားသောက်မှုနှင့် ရာသီ ဥတုအပါအဝင် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ မျှတမှုတွေက လည်း Intuitive Idea ရဖို့ များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။

၄။ Intuitive Idea လိုမျိုး နက်နဲတဲ့ တီထွင် ဆန်းသစ်တဲ့အကြံဉာဏ်ကို တန်ဖိုးထားတတ် တဲ့ ဉာဏ်ရည်တူ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် မိတ်ဆွေတွေနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရာမှာလည်း ရံခါမမျှော်လင့်တဲ့ အသိမျိုးကို ရုတ်တရက် ရတတ်ပါသေးတယ်။

၅။ အစကနဦးကတည်းက Data information စုဆောင်းပြီး အဖြေရဖို့ ကြံစည်ကြိုးကုတ် အားထုတ်တာတွေ၊ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလားဆိုပြီး စိတ်စွမ်း အားလျှော့ခဲ့တာတွေဟာ ထိုးထွင်းသိခြင်း Intuitive Idea ရဲ့ ကနဦးပြင်ဆင်မှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကနဦး

ပြင်ဆင်ပြီးနောက် အကြောင်းအကျိုးပြည့်စုံတဲ့ အခါမှာ တော့ ပြဿနာရဲ့အဖြေဟာ Intuitively ပေါ်လာ တတ်တာပါ။ ဒါပေမယ့် အလိုလိုကြီး အကြောင်း အကျိုးမဲ့ တစ်နေရာရာက Intuitive Idea ပေါ်ပေါက် လာတယ်လို့ ယူဆလို့ကတော့ မလုံလောက်ပါဘူးလို့ သုတေသန ကျမ်းပြုဆရာ Dr. Harry Alder ကလည်း အဆိုပြုထားပါတယ်။ မှန်ပါတယ် ဒါဟာ သဘာဝကျပါတယ်။ အကြောင်းပြည့်စုံလို့ Intuitive Idea က အကျိုးအဖြစ် ပေါ်လာတာပါ။

၆။ ဘယ်အချိန်မှာတော့ ပြီးစီးရမယ်။ ဘယ်အချိန် မှာတော့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အချိန်ဇယား သတ်မှတ်ချက် Dead Line ထားပြီး အလုပ်လုပ်ရတဲ့ အခါမျိုးမှာလည်း အချိန်မီ ကွက်တိ အဖြေရတတ် ပါသေးတယ်။ ပမာပြရရင် ညကတည်းက ကျားကုတ် ကျားခဲ Data Base အချက်အလက် အခြေခံကနေ စဉ်းစားလိုက်တာ အဖြေမရခဲ့ဘူး၊ ရတဲ့အဖြေတွေကို လည်း စိတ်တိုင်းမကျဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ မနက်မိုးလင်း ပိုင်းမှာမှ ပြည့်စုံပြီး ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ အဖြေကို ရုတ်တရက် ရလိုက်တာမျိုးပါ။ ဒါကြောင့် အကြံရ ကျပ်တာကို စိတ်မပျက်သင့်ဘူး၊ တစ်ခါတစ်လေ အကြံရကျပ်တာကနေ အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့ (Great Idea) ဇရာမအတွေးကောင်းတွေ ရတတ်ပါတယ်။

၇။ စိတ်ကို ပြဿနာရဲ့အဖြေ ထိုးထွင်း သိဖို့ရာ ညွတ်ပေးထားရမယ်။ ဒါကို Dr Harry Alder က ကြက်ဥပေါ်မှာ ကြက်မဝပ်ပြီး အနွေးခါတ်

ပေးတဲ့ သဘောမျိုးလို့ ဥပမာပေးပါတယ်။ အဲဒီ ပြဿနာကို မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ခေါင်းထဲမှာ ဟာလာ ဟင်းလင်းထားပြီးတော့ Body and mind Relax အနေအထားနှင့် အဖြေကို မျှော်လင့်ထားတာပါ။ ပြဿနာကို ခဏလောက် မေ့ထားလိုက်တဲ့ သဘော ပါ။ ဒါ လက်မြှောက် အရုံးပေးတဲ့သဘော မဟုတ်ပါ ဘူး။ တစ်ခါတစ်လေ ကော်ဖီသောက်ချိန် လောက် ခေတ္တနားတာမျိုးလောက်နဲ့လည်း လုံလောက်တတ် ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ပန်းခြံဥယျာဉ်ထဲကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လမ်းတစ်ပတ် ထွက်လျှောက်တာလောက်နဲ့လည်း လုံလောက်တတ်ပါတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေကျတော့ လည်း မိနစ်ပိုင်း နာရီပိုင်းတင်မက ကြာတာလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်တံခါးဖွင့် ထားတတ်ဖို့တော့ အရေးတကြီး လိုပါတယ်။

၈။ ကိုယ့်စိတ်ထဲဘာတွေဖြစ်နေသလဲ? စိတ်က ဘာတွေ ပြောနေသလဲဆိုတာကို အချိန်ပေးပြီး နားထောင်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို သေသေချာချာ လေ့ကျင့်ထားရပါမယ်။ ဒါဟာ Intuitive Idea အတွက် သိပ်ကို အရေးကြီးတဲ့ လေ့ကျင့်နည်းပါပဲ။ ဒါကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေမယ့်နည်းလမ်းကတော့ ဖြေရှင်းရမယ့် ပြဿနာကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး စိတ်ကို မေးခွန်းမေးတဲ့စနစ် Intuitive question ကို သုံးနိုင် ပါတယ်။ ပမာပြရရင် လာမယ့်သုံးနှစ်မှာ အရုံးပေါ်နိုင် မယ်လို့ ကြိုတင် ခန့်မှန်းထားတဲ့လုပ်ငန်းကို ပိတ်ရ မလား? မပိတ်ရဘူးလား? ဆိုတဲ့ Yes or No အဖြေ

မျိုးကို တောင်းပြီး လေ့ကျင့်သင့်တယ်။ လူသား ဦးဏှောက်ဉာဏ်က ပြဿနာတစ်ခုခု ကြုံတွေ့လာရင် အဖြေမတွေ့မချင်း မနားမနေ ကြိုးစားဖြေရှင်းပေး တတ်တဲ့သဘာဝ ရှိပါတယ်။

၉။ “ဟာဟုတ်လိုက်တာ” (Eurekas) လို့ ကြွေးကြော်နိုင်လောက်တဲ့အတွေးမျိုးကို ရခဲ့ဖူးရင် အဲဒီ အတွေးမျိုးကို ဖြစ်စေခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ နောက်ခံ အချိန်အခါကာလ အားလုံးကို မှတ်သားထားပြီး ခဏခဏ စဉ်းစားသုံးသပ်စေချင် တယ်။ အလားတူ အခြေအနေမျိုးမှာ အဲဒီအတွေးအကြံ မျိုးကို ကြုံရဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုရှိနေလို့ပါ။ ဒါကြောင့် နှစ်လိုဖွယ်ရာ စိတ်တိုင်းကျ သီးသန့် ကိုယ်ပိုင်နေရာ လေးတစ်ခုခုကိုလည်း ဖန်တီးထားသင့်ပါတယ်။ အဲဒီ နေရာမှာ တီထွင်ဖန်တီးမှု အတွေးကောင်းတွေ၊ အကြံကောင်းဉာဏ်ကောင်းတွေ ရလေ့ ရထရှိတဲ့ နေရာတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်အောင်ထိ ပျိုးထောင်ပြုစု ထားသင့်ပါတယ်။

၁၀။ မိမိဘဝက တကယ်စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ မှ လိုက်ဖက်တဲ့အလုပ်မှာ ရှိရဲ့လားဆိုတာကို ပြန်သုံးသပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မရှိသေးဘူးဆိုရင်လည်း ဘယ်အလုပ်မျိုးကို လုပ်ချင်တာလဲ? ဘယ်အလုပ် မျိုးကို လုပ်ဖို့သင့်သလဲ? ဆိုတာကို စဉ်းစားရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း တစ်ခုကို ရုတ်တရက် ပြောင်းဖို့ဆိုတာတော့ မဖြစ်နိုင်ကောင်း သော်လည်းဘဲ စိတ်ထဲမှာ ပန်းတိုင်ရှိထားလို့ရှိရင်

အဲဒီကို သွားဖို့ လမ်းကြောင်းဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပေါ်လာပါ လိမ့်မယ်။ လောလောဆယ် ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်ထားတဲ့ အကြောင်းအရာဖြစ်ပေမဲ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ရည်မှန်းရာကို အရောက်သွား နိုင်တဲ့ အံ့ဩဖွယ်ရာ နည်းလမ်းကောင်း ရရှိခဲ့တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

၁၁။ အလုပ်ခွင်ထဲမှာဖြစ်စေ၊ အလုပ်ခွင် ပြင်ပမှာ ဖြစ်စေ၊ လူမှုလောကမှာဖြစ်စေ၊ ဆောင် ရွက်တဲ့ ကိစ္စရပ်များအားလုံးကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့မှ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်သလို ပြီးပြီးရော လုပ်တဲ့ အလေ့အကျင့်မျိုးတော့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းမှာ မရှိသင့်ပါဘူး။

၁၂။ Intuitive Idea ကနေရလိုက်တဲ့ အယူအဆ တွေဟာ ကနေ့ခေတ်စားနေတဲ့ အယူအဆတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ကွဲလွဲပြီးတော့မှ နေချင်လည်း နေတတ်တယ်။ ဒါကို လက်ခံဖို့ ဝန်မလေးသင့်ပါဘူး။ သူများနဲ့ မတူဘူး ဆိုတာလောက်နဲ့လည်း စိတ်အားမငယ်သင့်ပါဘူး။ ဆုံးဖြတ်ချက်မပြောင်းသင့်ဘူး။ ထိုးထွင်းသိတဲ့ အသိက မှားတယ်၊ မမျှတဘူးဆိုတာ လုံးဝမရှိပါဘူး။

၁၃။ စိတ်တံခါးကို ဖွင့်ထားပြီးတော့မှ ရလိုက်တဲ့ Idea အတွေးအကြံတွေကို ချက်ချင်းမှတ်တမ်း တင်နိုင်တဲ့ နည်းစနစ်တွေကိုတော့ ကိုယ်နှင့် မနီးမဝေး မှာ ထားရှိဖို့လိုပါတယ်။ အသံဖမ်းစက်လေး ဖြစ်စေ၊ မှတ်စုစာအုပ် အသေးလေးဖြစ်စေ အဆင်သင့် ဆောင် ထားတာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ဒါတွေက လက်တွေ့ဘဝထဲကို အတွေ့အကြုံတွေနှင့် စပ်ဟပ်ပြီး နေ့စဉ် ဘဝထဲ သုံးချနိုင်ဖို့ Intuitive Idea ကို လမ်းစပျိုး နည်းလမ်းကောင်းတွေ ပါပဲ။ မိမိစိတ်ကို ငြိမ်းအေးအောင် ထားတတ်ဖို့တော့ မဖြစ်မနေ အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။

Expert in mindful Living

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က လူ့စိတ်ကို အလိုလို ကြည်လင် ငြိမ်းအေးစေနိုင်တဲ့ သတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါကို စိတ်ဝင်စားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိဖို့ ခံစားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးလေ့ကျင့်ရတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူသားတိုင်း နားလည်ခံစားနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာပါပဲ။ အင်မတန် ကျယ်ပြောလှတဲ့ အပြာရင့်ရောင် ကောင်းကင်ကြီးကို မော့ကြည့်လိုက်ပါဦးလား။ တိမ်တိုက်တွေ ရွေ့နေတာ တွေကိုလည်း သတိနှင့် စိတ်ဝင်စားပြီး ကြည့်စမ်းပါဦး။ တစ်ခါတရံ တိမ်လုံးဝမရှိဘဲ အပြာရင့်ရောင်ကောင်းကင် တစ်ပြင်လုံး ရှင်းနေတာကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မိုးရွာတာ ကြည့်ကြည့်စမ်းပါဦး မိုးပေါက်ကလေးတွေ ရေပန်းခရားနဲ့ ရေတွေပန်းချလိုက်သလို ကျလာတာ သေချာကြည့်ကြည့်ပါဦး။ ဟိုးအဝေးက သစ်ပင်တော တောင်တွေကိုလည်း သတိကပ်ပြီး ကြည့်ကြည့်စမ်းပါ။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ရှုခင်းသာယာတဲ့ အမြင့်နေရာကနေ ကြည့်လို့ရှိရင် တောင်ပြာတန်းကို နောက်ခံထားပြီး ကားတွေ သွားနေတာတွေ မီးရထားသွားနေတာတွေ

ရှိတတ်ပါတယ်။ မိမိပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
ရဲ့ အလှအပကိုတော့ အပြည့်အဝ ခံစားစေချင်ပါတယ်။

ညနေဆည်းသာချိန် အလှကိုလည်းပဲ ကြည့်
တဲ့အလေ့ လုပ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ မနက်ခင်း
အရုဏ်တက် သဘာဝအလှကိုလည်း တစ်ခါတစ်ရံ
တော့ သတိကပ်ပြီး ကြည့်ကြည့်ပါဦး။ စိတ်ရဲ့ကြည်နူးမှု
တည်ငြိမ်မှုကို ရသလို စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေလည်း
အများကြီး တိုးလာနိုင်ပါတယ်။ လရှိတဲ့ညမှာ ကောင်းကင်
ကို ကြည့်ကြည့်ပါလား။ လမရှိတဲ့ညမှာလည်း ကြယ်ရောင်
လေးတွေကို ကြည့်ပါဦး။ ဒါပေမယ့် တချို့ လူတွေမှာ
စိတ်တွေတင်းကျပ် ပင်ပန်းလွန်းလို့ အခမဲ့ လူတိုင်း
ကြည့်ခွင့်ရှိတဲ့ သဘာဝအလှကို ခံစားဖို့တောင်
မေ့လျော့နေကြပါတယ်။

သတိရှိပြီး စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းနေသူအဖို့
Intuitive Idea ရဖို့ အခွင့်အရေး အမြဲတမ်း ရှိနိုင်ပါ
တယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝမှာ အစစအရာရာ အဆင်ပြေ
ချင်ရင် စိတ်ကိုသတိနဲ့ကြည့်ပြီး ညှိပေးတတ်တဲ့
ပညာကို တတ်အောင်သင်ဖို့နဲ့ အမြဲတမ်းသတိနဲ့နေဖို့
လိုပါတယ်။ အလေ့အကျင့်ရသွားရင် မခက်ပါဘူး။
ဒီတစ်ခုကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း လုပ်တတ်ရင် ဘဝမှာ
တွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေများစွာဟာ ဉာဏ်ပါပါ
ကစားရတဲ့ ကစားနည်းတစ်ခုလို ဖြစ်လာပါတယ်။
နားလည်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း၊ ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့
အရည်အချင်း၊ လက်ခံနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

တိုးလာပြီး ဘဝကိုအပေါ်စီးကကြည့်တတ် ပြီးတော့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် နေသွားနိုင်တဲ့ expert in mindful living “သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် ဘဝနေနည်း ကျွမ်းကျင်သူ” ဖြစ်လာပါမယ်။

သိရင် လက်မလွှတ်တော့ဘူး

ဒါပေမယ့် Intuitive Idea ကို သမရိုးကျ သင်တန်းတက်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကျောင်းတွေကနေ ဆင်းလာကြတဲ့ မန်နေဂျာတွေက သိပ်ပြီးသဘော မကျဘူးလို့ သုတေသနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက ဆိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဒီအဖြေမျိုးဟာ ဘယ်အချိန်ရမယ် မှန်းလည်း မသိရ၊ ဘယ်နေ့ရမယ်မှန်းလဲ မသိရ၊ ဘယ်လိုရမယ် မှန်းလဲမသိရတော့ သမရိုးကျဇယားတွေ နဲ့ အလုပ်လုပ်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘယ်တော့ဘာပြီး ရမယ် ဘယ်နေ့ ဘာကိုစရမယ်၊ ဘယ်နေ့ဘာလုပ် ရမယ်ဆိုတဲ့ အချိန်ဇယားရှိနေတော့ အဆင်မပြေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Intuitive Idea ဆိုင်ရာ လေ့လာ ဆည်းပူးထားပြီး Applied လုပ်လာနိုင်သူ အဖို့တော့ ဒါကိုလက်မလွှတ်ကြပါဘူး။

မြန်တာနှင့် မှန်ကန်တာ

ဒီမှာ အရေးတကြီး စဉ်းစားစရာရှိလာပါတယ်။ မြန်မြန်ပြီးတာက ခေါင်းဆောင်ရဲ့တန်ဖိုးလား? အမှား အယွင်းနည်းတာ ခေါင်းဆောင်ရဲ့ တန်ဖိုးလား? ဆိုတာ ကို ဆုံးဖြတ်ဖို့လိုလာပါတယ်။ တကယ်တမ်းကတော့

မြန်တိုင်းတော့ အားလုံးမကောင်းနိုင်ပါဘူး။ အမှားနည်း ပြီးတော့ ပြီးစီးသင့်တဲ့အချိန်ထက် နောက်မကျဘဲ ပြီးစီး တာကိုပဲ ပညာရှင်အများက သဘောတူကြပါတယ်။

အမြင်ရှုထောင့်ပြောင်း

ပမာပြရရင် Autotype International မှ MD ဖြစ်တဲ့ Graham Cooper က သူ့စိတ်ထဲမှာ တအံ့နွေးနွေး ဖြစ်ပြီးတော့မှ မနေ့ကအထိ မရှင်း မလင်းဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုဟာ ဒီနေ့ ရုတ်တရက် ရှင်းလင်းသွားတယ်တဲ့။ အာခီးမီးဒီးလို နားလည်လိုက် တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘယ်လိုကြောင့် သူ့ဒါကိုရှင်းရှင်း လင်းလင်းကြီး ရုတ်တရက် သဘောပေါက်သွားတယ် ဆိုတာကိုတော့ ရှင်းပြဖို့ အတော်ကြီးကို ခက်တယ် လို့ ပြောပါတယ်။

သူ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ပြဿနာကို အသာ ကလေးခေါက်ထား၊ အချိန်အတန့်ကာလအထိ သိမ်းထားပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ပြဿနာနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ သူ့ရဲ့ရှုမြင်ချက် Point of view ပြောင်းသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောင်းသွားတယ် ဆိုတာ တော့ သူလည်းနားမလည်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ကျမ်းပြု ဆရာ Dr HarryAlder ကလည်းပဲ အခုလိုပဲ ပြဿနာကိုဘေးဖယ်ထားပြီးတော့မှ တခြားမဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာကို လုပ်ရင်းနဲ့မှ အဲဒီအကြောင်းအရာနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့အမြင်ရှုထောင့် Out Look ပြောင်းသွား တာကို မကြာမကြာ တွေ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာကြောင့်

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ဒီလိုအမြင် ပြောင်းသွားတယ်ဆိုတာကိုတော့ သူလည်း
ပဲ ပြောပြနိုင်စွမ်း မရှိဘူးလို့ သူ့ရဲ့ကျမ်းစာ တစ်နေရာမှာ
ဖော်ပြပါတယ်။

ပြဿနာကို ခေါက်ထားလိုက်တယ်ဆိုတာက
ဘေးဖယ်ပြီးတော့မှ ပေယျာလကန်ပစ်ထားလိုက်တာ
မဟုတ်ပါဘူး။ အဖြေကို မျှော်လင့်ထားတယ်။ အဖြေ
အခုမရသေးတောင်မှ တစ်ချိန်ချိန်မှာရမယ်လို့
သူ့မျှော်လင့်ပြီး စောင့်စားနေတာပါ။ ခုလို မျှော်လင့်
ထားလို့သာလျှင် ဒီအဖြေကိုရလာတာပါ။

ဒါကြောင့် ထိုးထွင်းဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အကူ
အညီပေးတဲ့စိတ်ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားသင့်
တယ်။ အခါအားလျော်စွာ အလုပ်တွေနားထားပြီး စိတ်
ထဲ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲလို့ သိအောင်ကြိုးစားပေး
သင့်တယ်။ Internal dialogue ကို နားထောင်တဲ့
အလေ့အကျင့် လုပ်သင့်တယ်။ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်
ချက်တွေ ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ အတွင်းမှာ ရှိနေ
တယ်ဆိုတာ မမေ့သင့်ဘူး။ အဲဒီ Power ကို ဖော်
ထုတ်ဖို့တော့ ရေလာမြောင်းပေးတတ်ရပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်း

လမ်းလျှောက်တာကိုလည်း နည်းလမ်းတစ်ခု
အဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ရင် စိတ်ကို
တခြား အာရုံပေါ်မရောက်စေပဲ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်
အပိုင်းတွေက ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်နေသလဲဆိုတာကို
သတိနဲ့ကပ်ပြီး သိသိ ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါကို လေ့ကျင့်

ပေးရင် မခက်ခဲပါဘူး။ ပမာအားဖြင့် ခြေဖဝါးနဲ့ကြမ်းပြင် ထိတာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ခြေဖဝါးနဲ့ ဖိနပ်ထိတာ၊ ခြေထောက်လှမ်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါ့သွားတာ၊ ချလိုက်တဲ့အခါမှာ လေးပြီးကျသွားတာ၊ လေတိုးတာ အဝေးက ရထားဥသံကြားနေရတာ၊ ကားသံတွေ ငှက်သံတွေ ကြားနေရတာတွေ စိတ်ထဲမှာ တွေးတော နေတာတွေ စတာတွေကို သိသိ သိသိပေးဖို့ပါပဲ။

စိတ်မှာ သတိရှိနေရင် ထွေရာလေးပါး အတွေးနောက်ကို ပါမသွားဘဲ အနားရနေပါတယ်။ တချို့ပြဿနာရဲ့ အဖြေက လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ လည်းပဲ ရတတ်ပါတယ်လို့ ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်များက ဝန်ခံကြပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ဖြေရှင်းရမယ့် ပြဿနာကို လမ်းလျှောက်သွားတဲ့အခါမှာ သယ်မသွား ဖို့ပါပဲ။ ပြဿနာကို နောက်မှာထားခဲ့ဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။ ဒါလဲပဲ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ Intuition Idea ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ လွယ်ကူရှင်းလင်းတဲ့ နည်းလမ်း ကောင်းပါပဲ။

ခွဲခြားတတ်ဖို့လို

ဒီနေရာမှာ သတိထားစရာတစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုသိလာတဲ့ အထဲမှာ တကယ်ထိုးထွင်းပြီး အလို လိုသိတဲ့ Intuition အသိဟုတ်ရဲ့လား? ဆန္ဒစွဲနှင့် စဉ်းစားတဲ့ Prejudice များလား? ဒါမှမဟုတ် ဖြစ်စေ ချင်တဲ့အရာကို တကယ်ဖြစ်မယ်လို့ တွေးတောကြံဆ ပြီးတော့မှ သိလာရတဲ့ Wishful thinking များ

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

လား? ဆိုတာကိုတော့ ခွဲခြားနိုင်ဖို့အထူးလိုအပ်ပါတယ်။
တစ်ခါတစ်ခါတော့ ထိုးထွင်းပြီး အလိုလိုသိမှု
Intuition နဲ့ အထင်အမြင် အသိတို့ဟာ ဆက်စပ်
နေတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရံခါတော့ မဆက်
စပ်ဘဲ တခြားစီအသွင်သဏ္ဍန်မျိုးနဲ့ရတာမျိုးလည်း
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့်များများ အတွေ့
အကြုံများများ ရှိလာရင်တော့ ဒါကို အလွယ်တကူပဲ
ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ မှန်ကန်တာကို ရွေးချယ်မိဖို့တော့
Own experience ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်
ဖို့ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။

ထိုးထွင်းအသိက ပြင်စရာမရှိ

အကယ်၍ ဆက်စပ်မှုမရှိတဲ့ အဖြေမျိုး
ဆိုရင်တော့ ယေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံနိုင်ဖို့ အတော်
ကြီးကို ခက်တတ်ပါတယ်။

အဖြေဟာ အဂတိကင်းတယ်။ တရားမျှတ
တယ်။ အကြောင်းအရာ ပိုပြီးခိုင်လုံပြည့်စုံတယ်ဆိုရင်
တောင်မှ Intuitive Idea နှင့်ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့
အကြုံ နည်းရင် အဲဒီအဖြေအတိုင်း အကောင်အထည်
ဖော်နိုင်ဖို့တော့ ယုံကြည်မှုသတ္တိ လိုအပ်ပါတယ်။
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ထိုးထွင်းအသိကရလာတဲ့ စိတ်ကူး
စိတ်သန်းတွေဟာ သမရိုးကျ အများကလက်ခံထားတဲ့
အယူအဆတွေ၊ ယဉ်ကျေးမှု ရှုထောင့်တွေနဲ့ ရံခါ
ဆန့်ကျင်ကွဲလွဲနေတတ်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်လို့ပါ။

ဒီနေရာမှာ အလေးအနက်ထားရမယ့် အချက်

ကတော့ အများလက်ခံတဲ့အမြင်တွေ ခေတ်စားနေတဲ့ အယူအဆတွေ အပါအဝင် တခြား တခြားသော ရှုထောင့်တွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ရင်ဆန့်ကျင်နေပါစေ အဲဒါကို တွန့်ဆုတ်ပြီးတော့မှ ဝန်မလေးသင့်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုရင် Intuitive Idea ရဲ့တန်ကြေးကို နားလည် ထားတဲ့ ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ဒါကို လက်ခံဖို့ နည်းနည်းမှ ဝန်လေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ Idea ကို ပြင်နေမှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် Intuitive Idea က အမြဲမှန်ကန်တယ်ဆိုတာကို သူသေသေချာချာ သိထားလို့ပါပဲ။ ဒါကိုပြင်လိုက်ရင် ကွန့်လိုက်ရင် မှားတတ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း အတွေ့ အကြုံအရ ကောင်းကောင်းကြီး သိပြီးဖြစ်နေလို့ပါ။

ခိတ်ကို အမိန့်ပေးစနစ်

အိပ်ပျော်ခါနီးမှာ ဦးနှောက်ကို ပြဿနာကနေ အဖြေရအောင်ရှာဖွေပေးဖို့ ညွှန်ကြားလို့ရနိုင်ပါတယ်။ ပမာပြရရင် “ငါဘယ်အချိန်နီးရမယ်” ဆိုတာကို ညွှန်ကြားပေးရင် နှိုးစက်မပါပဲ အိပ်ရာကနိုးနိုင်ပါတယ်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး တစ်ယောက်က ၁၀တန်း ကျောင်းသားဘဝကတည်းက နှိုးစက်နာရီမသုံးခဲ့ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဘယ်အချိန် နှိုးချင်တယ်ဆိုတာ ဦးနှောက် ကို ညွှန်ကြားလိုက်ရင် သူ့ဟာသူ အချိန်ရောက်လာရင် အလိုလိုနိုးလာတာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ခရီးသွားစရာ ရှိတယ် မနက်သုံးနာရီမှာသွားမယ်ဆိုရင် နှစ်နာရီခွဲကို နာရီနှိုးစက်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတ်မှတ်ချိန်

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ရဲ့ တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်အလိုမှာပဲ သူ့အမြဲတမ်းနိုးလေ့ရှိပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ပြဿနာတစ်ခုကို အိပ်ခါနီးအချိန်မှာ အဖြေပေးဖို့ရာ ညွှန်ကြားထားလိုက်ရင် နိုးတဲ့အခါမှာ ပြဿနာရဲ့အဖြေကို ရတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ သာဓကတွေကတော့ CocaCola ကုမ္ပဏီက MD Mr. Derek Willions ကတော့ ညအချိန်မှာ လျှပ်တပြက် အတွေးတွေရတတ်တာက သူ့ရဲ့သဘာဝလို့ ဆိုပါတယ်။ ဘရောင်းအင်ရုတ်မှ ကိတ်ဟင်နရီကလည်းပဲ တိတိကျကျ သုံးနာရီမှာ အဖြေရတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ Rs Component မှ MD Mr Grant Robey ကလည်း အလားတူပဲ နှစ်နာရီ သုံးနာရီမှာ သူ့အဖြေရနေကျပါတဲ့။

ဒါကြောင့် သူတို့က ဘောပင်နဲ့မှတ်စုစာအုပ်ကို အမြဲတမ်း အိပ်ရာဘေးမှာ ဆောင်ထားလေ့ရှိပြီး အတွေးရလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းကောက်ပြီး ရေးမှတ်မထားဖြစ်ရင် တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ အတွေးက ပျောက်သွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

**ခေါင်းဆောင်များ ပြဿနာကြောင့်
ကိုယ်စိတ်မဆင်းရဲကြပါဘူး**

Marconi Instruments မှ MD Peter Smith ကတော့ အိပ်ရာနီးပြီး မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက် ကြာရင် စိတ်ကူး စိတ်သန်းကောင်းတွေ ရတတ်ကြောင်းပြောပါတယ်။

Hoagovens Steel မှ MD Ken Whihaker

ကတော့ အပါတ်စဉ်တနင်္ဂနွေည သန်းခေါင်ကျော် တစ်နာရီအချိန်မှာ အကြံဉာဏ်ကောင်း ရစမြဲလို့ ဆိုပါတယ်။

ညညမှာ အသိဉာဏ်ရတတ်တဲ့ သာဓကတွေ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ ဒါဆိုရင် အဲသည့် ခေါင်းဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပြဿနာတွေ ရင်ထဲပိုက်ပြီး မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင်ဖြစ်ကြသလားလို့ ထင်ရင်တော့ မှားပါလိမ့်မယ်။ **Intuitive Power** ကို နားလည်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အိပ်မပျော်ဘူးဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သလောက် စားသုံးတတ်ပါတယ်။ အနားယူတတ်ကြပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ နေရာမှာတော့ သူများထက်ပိုပြီး လုပ်နိုင်တာကို အံ့ဩဘွယ်ရာ မြင်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဗိမဿနာနှင့် Intuitive Power

ထိုးထွင်းအသိအမြင် Insight ဆိုတာက ဘယ်ဆီကမှန်းမသိ အလိုအလျောက် ဘွားကနဲ Intuitively ပေါ်ပေါက်လာတတ်တာမျိုးဆိုတော့ လူတိုင်းလေ့ကျင့်လို့ ပျိုးထောင်လို့ကော ဖြစ်ပါ့မလားလို့ အချို့လေ့လာသူများက ယူဆကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အလေးအနက် ထားဖို့လိုတာကတော့ သမရိုးကျစဉ်းစားတဲ့ထဲမှာလည်း ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့သဘာဝ ရှိနေသော်လည်းပဲ လူအများက ဒါကို သိပ်အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စလို့ သဘောထားတတ်

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစွမ်းရည် Power က အမှတ်တမဲ့ပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ပမာပြရရင် ပါရမီကြီးတဲ့ ဂီတပညာရှင်၊ ပန်းချီ ပညာရှင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း သူတို့ရဲ့စွမ်းရည်ကို ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား စိစစ်မပြောပြနိုင်တာနှင့် သဘောခြင်း တူနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

Intuitive Power ရဲ့ သဘောက အစပိုင်းမှာ မပေါ်လွင်ပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်း ဆိုရင် ကြောင်းကျိုးယုတ္တိနှင့် Data Information ပေါ်မူတည်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုကိုပဲ သမရိုးကျ အားပြု ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိခဲ့ကြလို့ပါပဲ။

ဝိပဿနာတရား Mindfulness Practice ကို စွဲစွဲမြဲမြဲအားထုတ်လာပြီး Fresh mind နှင့် နေတတ်လာရင် Intuitive ဘက်ကို တဖြည်းဖြည်း သူ့သဘာဝအတိုင်း ကူးလာပါတယ်။ Intuitive Power ဘက်ကို အားသန်လာပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားက စိတ်ကိုငြိမ်းအေးကြည်လင် စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဝန်ကြီးချုပ် Indira Gandhi က စိတ်ဟာ ငြိမ်သက်အေးချမ်းပြီး သက်တောင့် သက်သာ ရှိနေမှသာလျှင် မိမိရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ပုံရိပ်ကို ထင်ဟပ်စေနိုင်ပါတယ်လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ အလေ့အကျင့်ကိုတော့ ပျိုးထောင် ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ နည်းနည်းစီဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့် ပေးဖို့လိုပါတယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲ လေ့ကျင့်နေဖို့ပါပဲ။ လေ့ကျင့်ပေးရင်း ကျွမ်းကျင်လာမှာပါ။ မိမိရဲ့

အရည်အသွေး မြင့်လာသလို အရည်အသွေး မြင့်မား တဲ့နေ့တွေကို ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဘဝပိုင်ရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လာ မှာပါ။ စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ ငြိမ်းအေးမှုမှ မရှိရင် အရည်အသွေးမြင့်မားတဲ့ ဘဝပိုင်ရှင် မဖြစ်နိုင် တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့ လမ်းစဉ်ဟာ ဘယ်လိုရှိသလဲဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆန်းစစ်သင့်ပါတယ်။ ဆိုပါစို့ ဘယ်လိုနေရာမျိုးတွေမှာ တိတ်တိတ် ဆိတ်ဆိတ်လေး စိတ်ငြိမ်ငြိမ် သက်သက် လေး ဖြစ်တတ်သလဲ? အခန်းထဲမှာလား၊ အပြင်ပန်းခြံ ထဲမှာလား၊ ထိုင်နေရင်းမှာလား၊ ရပ်နေရင်းမှာလား၊ လမ်းလျှောက် နေရင်းမှာလား၊ လဲလျောင်းနေရင်း မှာလား၊ လူရှုပ်ထွေးတဲ့ နေရာမှာလား၊ လူရှင်းတဲ့နေရာ မှာလား၊ နေရာတိုင်း အချိန်တိုင်းမှာပဲ အမြဲတမ်း စိတ်ငြိမ်အေးဖို့တော့ ရည်မှန်းချက် ထားသင့်ပါတယ်။ လောလောဆယ် မိမိဘဝနှင့် လျှော်ကန်သင့်မြတ်ပြီး ဖြစ်နိုင်လောက်တဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုခုကနေ ထူထောင်ရမှာပါ။

Mindfulness ကို ဘယ်လိုလေ့ကျင့်မလဲ

သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာက တော့ အချိန်မရွေး Everytime နေရာမရွေး Every where ဣရိယာပုထ်မရွေး Every Posture မှာ သတိရှိဖို့ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

ခုလို နေ့စဉ် အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး သတိကပ်ပြီးတော့ နေတဲ့အလေ့အကျင့်ကို ကြိုးကြိုး

စားစား စိတ်ပါလက်ပါ (၂)လ (၃)လလောက် လုပ်ကြည့်ရင်ပဲ စိတ်ဓာတ်ရော အသိဉာဏ်ပါ လေးနက်တဲ့သူ၊ ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ သဘောထားမှန်တဲ့သူ၊ သဘောထားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာပါမယ်။ ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ် နေနိုင်တဲ့သူဖြစ်လာမယ်။ သတိနဲ့ နေတဲ့အကျင့် ရသွားရင် သတိမပါ ဉာဏ်မပါဘဲ ပေါ့ပေါ့ဆဆ မနေတတ်တော့ဘူး။

ဒါကို ဘယ်လိုစပြီး လေ့ကျင့်ရမလဲဆိုရင် လက်ခြေပြင်တာ ခေါင်းငဲ့တာ မျက်စိမှိတ်တာ၊ အသက်ရှူတာ၊ ဟိုးအဝေး အနီးကိုကြည့်တာ မြင်တာ၊ နားထောင်တာနှင့် ကြားတာ၊ တွေးတောတာ၊ ကြံစည်တာ၊ ထမင်းစားတာ၊ ရေသောက်တာ၊ လက်ဆေးတာ၊ အင်္ကျီပုဆိုး ပြင်တာ၊ လမ်းလျှောက်တာ၊ စတာစတာတွေကို အစကနေ အဆုံးထိ Process ကို သေသေချာချာ သိနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ရတာပါပဲ။

ထိုင်ပြီး သီးခြားအားထုတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်သက်သာသာနှင့် မပင်မပန်း အတန်ကြာ ထိုင်နိုင်တဲ့အနေအထားကို ဦးဆုံးရွေးချယ်ရပါမယ်။ ပြီးရင်မျက်လုံးကို ခပ်ဖွဖွလေးမှိတ်ပါ။ သွားတွေကို ထိရုံ ထိထားပါ။ နှုတ်ခမ်းကို စေ့ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အကြောတွေ တောင့်တင်းမနေဖို့လည်း ဂရုပြုရပါမယ်။ ပြီးရင်တော့ စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို ဘေးက ကြည့်နေရသလို အလိုက်သင့်ပဲ သတိကပ်ပြီး သိသိ ပေးနေရုံပါပဲ။

သတိရှိတဲ့သူ

သတိနဲ့နေတဲ့သူဟာ လုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်၊ လုပ်သင့်တဲ့အချိန်မှာ လုပ်တယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ အဝင်ခွင့်ကျဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိနေတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ လောဘရဲ့၊ ဒေါသရဲ့၊ မာနရဲ့၊ လွှမ်းမိုးမှုနဲ့ မလုပ်ဘူး၊ မနာလို ဝန်တိုမှု၊ သံသယတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုနဲ့ မလုပ်တော့ဘူး။ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ သိပြီးတော့ ကြည့်ပြီးတော့ လုပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လည်း အကျိုးရှိအောင် သူတစ်ပါးလည်း အကျိုးရှိအောင် လုပ်တာပဲများတယ်၊ မှားရင်လည်း မတော်တဆ မှားသွားတာပဲ ဖြစ်မယ်။ သတိရှိခြင်းအားဖြင့် ဘဝဟာ ရှင်းလာတယ်၊ ရိုးလာတယ်။

လူတော်တော်များများရဲ့ဘဝဟာ မရိုးဘူး၊ မရှင်းဘူး အများကြီး ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် စိတ်ကရှုပ်ထွေးနေတယ်၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေသမျှ ဘဝလည်း ရှုပ်ထွေးနေမှာပဲ၊ စိတ်ရှင်းမှ ဘဝလည်း ရှင်းလာမယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ လူ ကျတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တစ်ခုခုလုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်တယ်၊ ငါ ဒါကို ဘာဖြစ်လို့ လုပ်ချင်တာလဲ၊ တစ်ခုခု အကျိုးစီးပွားလိုချင်လို့လား၊ ဂုဏ်လိုချင်လို့လား၊ သူများအထင်ကြီးတာကို လိုချင်လို့လား၊ ကြွားချင်လို့လား၊ ရေရှည်လုပ်နိုင်မှာလား စတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးတယ်၊ ကိုယ်စိတ်ကိုယ်

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ကိုပြန်ကြည့်ရင်သိတယ်။ အဲဒီတော့ လုပ်သင့်တာဆိုရင် လုပ်တယ်။ မလုပ်သင့်တာဆို မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်တယ်။ မဖြစ်နိုင်တာကို မလုပ်ဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ရှည်တယ်။ ဇွဲကောင်းတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်မပျက်ဘူး။ ဒါကြောင့် တကယ့်တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို ရေရှည် စီမံကိန်းနဲ့ လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ အောင်မြင်မှု ရကြတယ်။

လူတွေမှာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီစွမ်းရည်သတ္တိတွေဟာ ကစဉ့်ကလျားဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခုဆို တစ်ခုကို လေးလေး နက်နက် ဦးတည်ချက်ထားပြီး တကယ့်စွဲစွဲ မြဲမြဲ လုပ်ကြည့်ရင် အများကြီး ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ပါတယ်။

တရားသတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်များတဲ့သူ၊ ကိုယ်စိတ်ကိုကိုယ်ကောင်းကောင်း သိတဲ့သူ၊ စေတနာမှန်တဲ့သူ၊ ရိုးသားတဲ့သူ၊ တကိုယ်ကောင်းမဆန်တဲ့သူဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ မှန်မှန် ကန်ကန်ချနိုင်ပါတယ်။ သူ့မှာ (Power) ရှိနေတယ်။

Intuitive ရဲ့သဘာဝ

သတိရှိတဲ့သူဟာ မဟုတ်တာလုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ မဟုတ်တာ ပြောလို့ မရတော့ဘူး။ ပမာအားဖြင့် လိမ်ညာဝါကြွား ပြောမိတော့မယ်ဆိုရင် နောက်ကနေ တစ်ခုခုက “ဟေ့ မင်းလိမ်ရမှာ မရှက်ဘူးလား”

လို့ပြောနေသလို ခံစားရတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။

စားတဲ့နေရာမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် မသင့်တာပါ နေတယ်ဆိုပါစို့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ကကြိုက်တော့ စား တော့မယ်၊ ဇွန်းခက်ရင်း ရွယ်ရုံပဲရှိသေးတယ်။ နောက် ကတစ်ခုခုက “ဟေ့ ဒါမတဲ့ဘူးလေ” ပြောလိုက် သလိုပဲ သိလိုက်ရပါတယ်လို့ တစ်သဘောထဲ ပြောကြားလေ့ ရှိကြပါတယ်။

အဲဒါကို နားထောင်တတ်ဖို့ကတော့ စိတ်တံခါး ဖွင့်ပေးတဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ လိုရင်းပါပဲ။

ဉာဏ်ကိုပိတ်ပင်တားဆီးတတ်သော သဘောတရား

ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းအရာသာမက ဉာဏ် ပညာကို တားဆီးပိတ်ပင်တတ်တဲ့ သဘောတရားတွေ ကိုလည်း သိသင့်ပါသေးတယ်။ လုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်မှန် သမျှထဲမှာ မိမိစိတ်ကိုမိမိ သိမြင်အောင် နားလည် အောင်လုပ်ရတဲ့အလုပ်က အခက်ခဲဆုံးအလုပ် ဖြစ်တယ်လို့ ကမ္ဘာကျော် တရားပြဆရာကြီး Mr.Joseph GoldStein က ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လည်း ဒီအလုပ်ဟာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တော့မဟုတ် ပါဘူး။ ဒီအလုပ်ကို အောင်အောင်မြင်မြင် လုပ်သွားနိုင် ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ အများကြီးရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီကနေ့လည်း ရှိနေဆဲပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ ဉာဏ်ကို အနှောင့် အယှက် ဖြစ်စေတတ်၊ အတားအဆီးဖြစ်စေတတ်တဲ့ ရန်သူဆိုတာ ဘာတွေလဲဆိုတာကို သိဖို့လေ့လာ ရပါမယ်။

လိုချင်မှုလောဘ

ရန်သူ အတားအဆီးတွေထဲမှာ ပထမဦးဆုံး အတားအဆီးကတော့ ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏဖြစ်ပါတယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ အပေါ်မှာ တပ်မက်စွဲလန်းတဲ့ သဘော၊ ကာမဂုဏ်အာရုံပေါ်မှာ တောင့်တဆာလောင် နေတဲ့ သဘောဟာ အကြီးဆုံးရန်သူ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ပိတ်ဖုံးကာဆီးပြီးတော့ အငမ်းမရ တိုက်တွန်းစေ့ဆော်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်က Balance မရပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုချင်မှု သဘောဟာ စိတ်ကိုကျေနပ်အောင် ရောင့်ရဲအောင် တောင့်တကင်းအောင် ဆောင်ရွက်မပေးနိုင်ပါဘူး။

ခံစားပြီးရင်း ထပ်မံခံစားလိုတဲ့ အာသာ ဆန္ဒတွေ ကျန်ရစ်ခဲ့ပြန်တယ်။ ပိုပြီးကောင်းတာ၊ ပိုပြီး အရသာရှိတာကိုထပ်ပြီး ခံစားချင်လာတယ်။ ပမာပြ ရရင် လှပတဲ့အဆင်းအင်္ဂါရုံကို လိုချင်တပ်မက်တာ၊ နှစ်သက်စဖွယ်ကောင်းတဲ့ ကိုယ်အထိအတွေ့အာရုံကို သဘောကျတာ၊ စွဲမက်ဖွယ်အတွေးတွေကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ တွေးနေတာ အားလုံးဟာ ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏ တွေချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်ပိတ်ကြောင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စာပေမှာပေးတဲ့ ဥပမာကတော့ ကြည့်လင် သန့်ရှင်းတဲ့ ရေအိုင် တစ်အိုင်ရှိတယ် ဆိုပါစို့။ ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏက အဲဒီရေကို လှပတဲ့ ဆေးရောင် တွေနဲ့ ဆိုးလိုက်တာပါပဲ။ အရောင်ဆိုး ခံလိုက်ရတဲ့ ရေကို ထိုးဖောက်ပြီးတော့မှ အတွင်းရောက်အောင်

မမြင်နိုင်တော့သလိုပဲ ဉာဏ်ကိုလည်း ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ
က ပိတ်ဖုံးလိုက်ပါတယ်။

မကျေနပ်မှုဒေါသ

ဒုတိယရန်သူကတော့ ဒေါသဆိုတဲ့ ဗျာပါဒ
နီဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသအဓိပ္ပါယ်က ရန်ငြိုးဖွဲ့တာ
စိတ်ပျက်တာ၊ စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ကောက်တာ၊ စိတ်ငြို
ငြင်တာ၊ စိတ်ခုနေတာ၊ စိတ်ထဲ မနှစ်သက်နိုင်တာတွေ
အားလုံးပါဝင်ပါတယ်။

ဒေါသဖြစ်နေရင် စိတ်ကအထိန်းအချုပ်ကင်း
ပြီးတော့မှ Unbalance ဖြစ်သွားတော့တာပါပဲ။
ဒီကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏနဲ့ ဗျာပါဒနီဝရဏ နှစ်လုံးကို တွဲပြီး
တော့မှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားမှာ Burning with
desire လိုချင်ဆန္ဒနှင့် လောင်ကျွမ်းနေတယ်လို့ ဆိုလေ့
ရှိကြပါတယ်။

ဒါကိုကိုယ်စားပြုတဲ့ ဥပမာကတော့ ဆူနေတဲ့
ရေနဲ့ပြပါတယ်။ ရေဆူနေလို့ရှိရင်လည်း အတွင်းကို
ထိုးဖောက်ပြီးတော့မှ မြင်နိုင်စွမ်းမရှိတော့သလိုပါပဲ။
ဒေါသကြောင့် ဉာဏ်အမြင် ပိတ်သွားပါပြီ။ ထိုးထွင်း
သိနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါဟာ ဒုတိယ ရန်သူပါပဲ။

ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိမှု

တတိယအနှောင့်အယှက်ကတော့ ထိနမိဒ္ဓ
Sloth and torpor ဖြစ်ပါတယ်။ ထိနမိဒ္ဓကတော့
စိတ်ကိုထိုင်းမှိုင်းစေတယ်။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိဖင့်နွဲ့

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

ပြီးတော့မှ နေတဲ့စိတ်ကလည်း ဉာဏ်ကိုပိတ်ပင် စေတော့တာပါပဲ။

အဲဒီလိုလေးလံထိုင်းမှိုင်း ဖင့်နွဲ့ပြီးတော့မှ နေတဲ့ စိတ်ရဲ့သဘောကို မကျော်လွှားနိုင်ရင် ဘာမှလုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဘာအကြံအစည်မှလည်း ကြံစည်လို့ မရတော့ပါဘူး။

ဒါကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ ဥပမာကတော့ မှော်တွေ ခိုက်တွေ၊ အမှိုက်သရိုက်တွေ ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ ရေကန် နဲ့ အလားတူတယ်လို့ပြောပါတယ်။ မှော်တွေ၊ ခိုက်တွေ နဲ့ အလားတူတဲ့ ပျင်းရိထုံထိုင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းစိတ်ဝင်လာရင် စိတ်ရဲ့ သတ္တိတွေအလွန်ပဲ နည်းပါးသွားပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် သူကလည်းပဲ ဉာဏ်ကို ပိတ်ပင်စေတတ်တဲ့ ကြီးမားတဲ့ရန်သူပါပဲ။

စိတ်ယုံလွင့်ပြီး နောင်တပူပန်မှု

နောက်စတုတ္ထမြောက် အနှောင့်အယှက်က တော့ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စ Restless and worry ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောက်တည်ရာမဲ့တဲ့ သဘောပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်နေတာတွေ၊ စိုးရိမ် ပူဆွေးနေတာတွေဟာ စိတ်ရဲ့ ရန်သူ အနှောင့်အယှက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လေတိုက်ပြီးတော့မှ လှိုင်းကြက်ခွပ်ထနေတဲ့ ရေကန်ထဲကရေနဲ့ အလားတူတယ်လို့ ဥပမာပေး ပါတယ်။ အဲဒီလို ဘောင်ဘင်ခတ်ပြီးတော့နေတဲ့ စိတ်မှာလည်းပဲ ထိုးထွင်းပြီးတော့ သိနိုင်စွမ်း မရှိနိုင် တော့ပါဘူး။

ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု

နောက်တစ်ခုကတော့ ယုံမှားခြင်း၊ ဝိစိကိစ္ဆာ Sceptical doubt ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံမှားသံသယက စိတ်ကို လွှမ်းမိုးလိုက်တာနှင့်ပဲ စိတ်ထဲကအမြင် မရှင်းလင်းတော့ဘူး။ အဲဒီလို စိတ် အမြင်မရှင်းလင်း ရင်လည်းပဲ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အခက်အခဲရှိသွားပါပြီ။

ဒါက ရွံ့တွေ ပွက်တွေနဲ့ နောက်ကျိနေတဲ့ ရေအိုင်နဲ့ အလားသဏ္ဍန် တူပါတယ်တဲ့။

အဲဒါတွေက ဉာဏ်အလင်းရောင် ပိတ်ဖုံး ခံလိုက်ရတဲ့ တိမ်နဲ့ တူတာပါ။ မိမိရဲ့ဉာဏ်ကို တားဆီး ပိတ်ပင်တတ်တဲ့ သဘောတွေကနေ ကျော်လွှားနိုင် မှသာ ဉာဏ်အမြင်တွေ ရှင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဂုံး အတွေးစတစ်ခု

သတိနှင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိလာတဲ့ သူမှာ တော့ စိတ်ပူလောင်ပင်ပန်း ညစ်နွမ်းစေပြီး ဉာဏ်ကို ပိတ်ပင်စေတတ်တဲ့ စိတ်သဘာဝတွေ ပါးသွားပြီး စိတ်က အင်မတန် သန့်ရှင်းကြည်လင်ပေါ့ပါးလာတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေလည်း ပိုရှိလာတယ်။ အသိ ဉာဏ်လည်း မြင့်မားလာတယ်။ အသိဉာဏ် မြင့်မား လာတဲ့အတွက် တစ်ခုခုကို စဉ်းစားလို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားနိုင်လာတယ်။ တစ်ခုခုကို ဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ပိုပြီးတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်နိုင်လာပါတယ်။

သတိရှိတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ် အင်အားကြီးတဲ့သူဟာ အတိုင်းအရှည်ကိုသိတယ်၊ ဒီလောက်ဆိုရင် သင့်တော်တယ်ဆိုတာကို သိတယ်။ ဒီသင့်တော်တဲ့အတိုင်းအရှည်ထဲကနေ လွန်မသွားဘူး။ စကားပြောတာတောင်မှ တစ်နေ့ကုန်တစ်နေ့ခန်းတော့ ပြောမှာမဟုတ်ဘူး။ အချိန်အကန့်အသတ်တွေနဲ့ ပြောမယ်။ စာဖတ်တာလည်းပဲ အချိန်အကန့်အသတ် လေးနဲ့ ဖတ်မယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် အကန့်အသတ်လေး တစ်ခုထားပြီး လုပ်တတ်လာမယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလူရဲ့ အရည်အသွေးတွေဟာ ကြာလေ တက်လေဖြစ်လာ တယ်။

ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေသမျှကို သတိထားပြီး ကြည့်တတ်ရင် စိတ်ကိုရှင်းပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ အရေးကြီးတာက နေ့စဉ်နေ့စဉ် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့တံခါးဝမှာ သတိဆိုတဲ့ အစောင့်လေးရှိဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာ အပါအဝင် စီးပွားရေးကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် လိမ်လိမ်မာမာ လုပ် တတ်တာကို ဗုဒ္ဓစာပေမှာ ပညာစက္ခုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အကျိုးရှိတာ၊ မရှိတာ ကောင်းတဲ့လုပ်ငန်း အပြစ်မကင်း တဲ့လုပ်ငန်းစတာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနိုင်လာပါတယ်။

အလေ့အကျင့် ကောင်းလာတာနှင့်အမျှ Insight knowledge လည်း ငွါးငွါးစွင့်စွင့်ကြီးကို ပွင့်ထွန်းနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ကို မိမိတို့ ဘဝထဲ(ဝါ) မိမိတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲထိ Applied လုပ်နိုင်ဖို့ လမ်းစကို ဒီစာစုက ဖော်ပြပေးလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ စာဖတ်သူအနေနှင့် ဝိပဿနာ

တရားကိုလည်းလေ့ကျင့်နေပြီ Intuitive Power ကို တိုက်ရိုက် Direct ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ Indirect ဖြစ်စေ အသုံးပြုလက်စဖြစ်နေတယ် (ဝါ) အတွေ့အကြုံလည်း အသင့်အတင့်ရှိပြီး ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် တော့ ဒီစာစုက ဒီနေ့ကမ္ဘာကစိတ်ဝင်တစားကြီး သုတေသနပြုလုပ်နေကြတဲ့ Intuitive power ဆိုတာ “ဒါတွေပါ” လို့ High Light လုပ်ပြီး မီးမောင်း ထိုးပြလိုရင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ စာဖတ်သူမှာ အခုမှစတင်လေ့လာ နေသူ ဖြစ်ပါမူ ဝိပဿနာပညာ Insight meditation ရဲ့ ဉာဏ်တွေဟာ ခုလိုဘဝထဲ Applied လုပ်လို့ လည်း ရနိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးစလေးတစ်ခု ပေးလို ရင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

May you improve Intuitive Idea.

ကိုးကား မှီငြမ်းပြု ကျမ်းများ

- 1/ o_{kvf} [n_{0g} y_g/d_{wm}r [n_{owd}n_eo_{kvf}
- 2/ o_{kvf} [n_{0g} | u_{xm} r [n_{owd}|n_eo_{kvf}
- 3/ t *_{lv} _{lv} y_g d_{wm} { u_{ue} y_g v_?
e_D & P y_U n_e 0 * f
- 4/ t *_{lv} _{lv} y_g d_{wm} w_{ue} y_g v_? t E_o k_{vf}
- 5/ t *_{lv} _{lv} y_g d_{wm} q_{ue} y_g v_?
£ E_d o_H & o_{kvf}
- 6/ t *_{lv} _{lv} w_{ue} y_g v_? u_{xm} ' k_{vd}
y_g P_u o_{kvf} P_o m
- 7/ y_# o_r g * y_g / d_{wm} a_{An} z_s E_u x_m
- 8/ "r_y" t | u_{xm}
- 9/ o_o k_i * f | u_{xm}
- 10/ a & o_r i_f & a_w n_f & m_R u_D \ M₀ g_r s_n /
- 11/ r [n_h h_{aw} n_& q_& a_w n_f
q_& a_w n₀ a_Z m_w u \ M₀ g_r s_n /
- 12/ t & s_f a_c r_n e_E (j_{An} [P) \ O_a & n_y a, m^{*} D
(w_w d y_H) E_S h₀ y_o e_n o_i y_k f_R u_D z_w p_m
- 13/ q_& a_z j_r i_h a_c g_f a_q m_i p_u v_f
a_c g_f a_q m_i f_{aw} G
- 14/ *Buddhism in the eyes of intellectual by
K.Sri Dhamma manda (u_H & o_m i_f j_r e_n y_e f*
- 15/ *The Experience of Insight by Joseph
Goldstein (SHAM BHALA -1987)*
- 16/ *Think like a leader. 150 Top Business
leaders show you how their minds
work by Dr. Harry Alder (1995-London)*
- 17/ *Quiet mind by David Kundtz.*
- 18/ *Key to living the law of attraction by Jack
canfiend and D.D. watkino.*

ရန်ကင်းတောရေရာတော် ရေးသားခဲ့သည့် စာအုပ်များမှာ

p0f	trnf	tဃုf
1/	Oa&mya, m* Duklaw Qy b em(yxryk)	y0ötဃုf
2/	Oa&mya, m* Duklaw Qy b em('kwdyk)	y0ötဃုf
3/	Oa&mya, m* Duklaw Qy b em(wwdyk)	pwkw tဃုf
4/	Oa&mya, m* Db0e t(ktyk-1)	'kw tဃုf
5/	ax&0g AKbomDi w k fodi ñ n f w f f u q f rom]]& [e h f m]] (tyk-1)	pwkw tဃုf
6/	ax&0g AKbomDi w k fodi ñ n f w f f u q f rom]]& [e h f m]] (tyk-2)	'kw tဃုf
7/]]y0mE&]] u E f h y g P m w y w]] u w k h a l u m i f	wwd tဃုf
8/	pc&D myonf	wwd tဃုf
9/]] t c e / G o m e n i r * & e f f o k g A ' o d i r * & e f f r i f t p l x v / u n f m j i c i q k f m o d e f G m r m	wwd tဃုf
10/	aumi f u i l l u , f u w u l u n f n f y n n e s s w k t w G f u n c h u e f t v d i e x G a e o i E f h / R w u c e f , m	owätဃုf
11/	rax&f w u d w p e r e m , p & m u s i b d	yxrtဃုf
12/	"r @ u m i f a w n (t a j c c A K b o m , O a u s r b i c e p m) t y k - 1	'órtဃုf
13/	Qy b e m o i y f e l u D w p m - t a j c c t h q i f y x r y k	q rtဃုf
14/	Qy b e m o i y f e l u D w p m - t a j c c t h q i f i w d y k	pwkw tဃုf
15/	Qy b e m o i y f e l u D w p m - t a j c c t h q i f w w d y k	pwkw tဃုf
16/	Qy b e m o i y f e l u D w p m - t m x w b t q i f y x r y k	wwd tဃုf
17/	Qy b e m o i y f e l u D w p m - t m x w b t q i f i w d y k	'kw tဃုf
18/	Qy b e m o i y f e l u D w p m - t m x w b t q i f w w d y k	'kw tဃုf
19/	Vipassana Primary Text Book (Elementary Level) Part-1	yxrtဃုf
20/	Qy b e m v i , f u m o k (t y k - 1)	pwkw tဃုf
21/	Qy b e m v i , f u m o k (t y k - 2)	wwd tဃုf
22/	z h v k u a f e o n f r u b m i f w G o y b e m w & m E f h a e p 0 5 0	pwkw tဃုf
23/	q r t m (I n t u i t i v e P o w e r) u b y b e n j i f i c c o f u y f v k n j i c i f	'kw tဃုf