

ဝင်္ဂ ဒိုင်နိုဆော့အိဉ်



ဒေါက်တာညွန့်ရွှေ

DINOSAUR BRAINS BY

ALBERT J. BERNSTEIN



www.burmeseclassic.com

၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ ဝဏ္ဏကျော်၊ အုပ်စု ၃၅၀၀



တန်ဖိုး (၁၆၀) ကျပ်

ပုံနှိပ်ရေးနှင့်စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်း ●
 ဒုတိယအထွေထွေမန်နေဂျာ (ထုတ်လုပ်) ဒေါ်မြမြ က
 မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၉၆၁ (ယာယီ) ဖြင့် ရိုက်နှိပ်၍
 မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၂၈၅ (ယာယီ) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။



ကျွန်ုပ်သည် စီမံခန့်ခွဲမှု ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို စတင်လိုက်တိုင်း ပရိသတ်အတွင်းရှိ လူတိုင်းကို ခိုင်နိမ့်ဆောဦးနှောက်မျိုးရှိသူဟု ခေါ်ဆိုသတ်မှတ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်း။ အကြောင်းမှာ လူသားတို့၏ ဦးနှောက်တိုင်း၌ ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့သော စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်သော၊ အလွယ်တကူဒေါသကြီးတတ်သော ခိုင်နိမ့်ဆောဦးနှောက်မျိုးက ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အသင့်စောင့်ဆိုင်းချောင်းမြောင်းနေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

စိတ္တဗေဒပညာရှင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ခိုင်နိမ့်ဆောအသိဉာဏ်မျိုး ရှိသူ အများအပြားနှင့် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ခဲ့ရပြီး၊ လူသားများသည် အမြဲတမ်း လူသားဆန်ဆန် ပြုမူခြင်းမရှိသည်ကို နားလည်သိမြင်ခဲ့ရသည်။ ပထမတစ်မိနစ်အတွင်း၌ သူတို့သည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တုံတရား နှိုင်းယှဉ်မှုများအဖြစ် ပုံမှန်အနေအထားတွင် ရှိသော်လည်း နောက်တစ်မိနစ်အတွင်းတွင်မူ တွားသွားသတ္တဝါများထက် အနည်းငယ်မျှ သာလွန်သော အခြေအနေ တွင်သာ ရှိကြသည်။ သူတို့ဦးနှောက်၏ ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်ချင့်ချိန်နိုင်သော အစိတ်အပိုင်းကို အသုံးပြုရမည့် အစား နေရာသော အတွေးအခေါ်ပုံစံမျိုးဖြင့် တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ တုံ့ပြန်မှု မျိုးကို အသုံးပြုကြသောအခါ ဒုက္ခနှင့် ကြုံတွေ့ရပါလေတော့သည်။

သင်၏ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ အထက် အရာရှိအကြီးအကဲ နောက်ဆုံးအကြိမ် ယမ်းပုံမီးကျ၊ ဒေါသဖြစ်၍ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခဲ့စဉ်က ရုံးတွင်း၌ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု အဆင့်မြင့်မားခဲ့ခြင်းမှာ မည်သည့်ကြောင့်ပါနည်း။ သို့မဟုတ် အစည်းအဝေးတစ်ခုတွင် အလွယ်တကူ စိတ်ဆိုးတတ်သော ဘီလ် (Bill) ဒေါသတကြီး အော်ဟစ်ပြောဆိုနေပြီး သင်က အကျိုးသင့်

အကြောင်းသင့် ကြိုးစားရှင်းပြနေသည်ကြားမှ ပို၍ပို၍ဒေါသ ဖြစ်နေ
ခဲ့သည် အဖြစ်အပျက်ကိုရော မှတ်မိပါရဲ့လား။

ကွန်ပျူတာမှတ်တမ်းကို လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ကွန်ပျူတာဌာနမှ
စာအုပ်ကြီးအတိုင်း တိကျစွာလုပ်ကိုင်တတ်သော မေရီ(Marry) နှင့်
ဆက်သွယ်ရပြီး သူမက သင်၏အတွင်းရေးမှူးသည် တောင်းဆိုမှုတိုင်း
ကို သုံးဆယ့် ပုံကြီးချဲ့သည်ဟု တွင်တွင်စွပ်စွဲပြောဆိုကာ ကွန်ပျူတာ
မှတ်တမ်းစာတစ်မျက်နှာ ရရှိရန် တစ်ပတ်မျှ စောင့်ဆိုင်းနေရသော
ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ရော . . . ။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာရန်ငြိုးရန်စများ၊ ဥပဒေအကြောင်းဆိုင်ရာ အငြင်း
ပွားမှုများ၊ အသေးအဖွဲ့ကို ပုံကြီးချဲ့မှုများသို့မဟုတ် အလွန်ဆိုးဝါးသော
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယုံမှားလွန် စိတ်ထားများကြောင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပေးမှု
များမှာ တိုးတက်မှုမရှိဘဲ ရပ်တန့်နေသဖြင့် လုပ်ငန်းစာချုပ်ကာလ
အတိုင်း အချိန်မီ မပြီးစီးမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်ခဲ့ရသည်နှင့် ပတ်သက်၍
လည်း စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။

ထိုသို့သော ခိုင်ခံ့ဆောအသိဉာဏ်ရှိသူများမှာ မည်သူတွေနည်း၊
သူတို့ဘာကို လိုချင်ကြပါသနည်း၊ သူတို့ဘာလုပ်နေကြသည်ကို သူတို့
ဘယ်လိုကြောင့် မသိနိုင်ကြသနည်း၊ ထိုသူများသည် သင်နှင့် ကျွန်ုပ်
ကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းချင့်ချိန်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြသော်လည်း သမိုင်းဦးကာလ
တောတွင်းသတ္တဝါများ၏ မသိစိတ်နောက်ကွယ်မှ အတွေးစိတ်ကူးများ
အတိုင်း ပြုမူလုပ်ဆောင်နေကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သင်သည် ဘေးသို့
အသာထွက်ရပ်၍ လက်ပိုက်ကြည့်နေပြီး သူတို့လမ်းသူတို့လျှောက်ကြ
ပါစေဟု လွှတ်ထားမည်လော။ သို့တည်းမဟုတ် သူတို့နှင့် ထိပ်တိုက်ရင်
ဆိုင်ပြီး အရေးရှုံးနိုင်နိုင်သော အန္တရာယ်မျိုးကို ရင်ဆိုင်မည်လော။

အလုပ်သည် အလုပ်သာဖြစ်သည်ဟုဆိုသော်လည်း အလုပ်
အဝေးတစ်ခုတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိပြောသည်ကို လက်မခံဘဲ
သဘောထားကွဲလွဲသည့်အခါ သို့မဟုတ် အရေးကိစ္စတစ်ခုတွင် မိမိ အ

ရေးနိမ့်သွားသောအခါ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာတစ်ရပ် ကဲ့သို့ အဘယ့်ကြောင့် ခံစားရပါသနည်း။ လူတို့သည် သူတို့၏အလုပ်ကို လိုအပ်သည်ထက် အများကြီး ပိုမိုခက်ခဲစေရန် အဘယ့်ကြောင့် ပြုလုပ်လိုကြပါသနည်း။ သင်၏အလုပ်ပေါ်တွင်လည်း ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားလာပါက သင်ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

ဤ“ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်” စာအုပ်ကိုဖတ်ခြင်းဖြင့်၊ အခြားသူများထက် ပိုမိုမြင့်မားစွာ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာပြီဖြစ်သော သင့်ဦးနှောက်၏ ပါးနပ်ကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်သို့မည်ပုံ အသုံးပြု၍ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ ပဋိပက္ခများနှင့် တိုက်ခိုက်မှုများ စဉ်ဆက်မပြတ် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို လမ်းလွှဲပေးပြီး လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာအောင် မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်ကို သင်ယူလေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ လူတိုင်းသည် အပြောင်းအလဲတစ်ခုအနေဖြင့် အလုပ်အချို့ကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်လာကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် မိမိ၏လုပ်ငန်းခွင်ရုံးတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ကျိုးကြောင်းချင့်ချိန်စဉ်းစားမှု မရှိသည့် အတွေးအခေါ်များအပြင် မသိစိတ်၏ တွန်းအားပေးလှုံ့ဆော်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဖော်ပြထားသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အခြားစီမံခန့်ခွဲမှုစာအုပ်များက ဖော်ပြပြောဆိုသကဲ့သို့ လုပ်ငန်းခွင်ရှိလူများသည် အမြဲတမ်းကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် ချင့်ချိန်တတ်ကြသူများ မဟုတ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် သူတို့၏အလုပ်ကို ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဝင်စားမှု အပြည့်အဝဖြင့် အမြဲတမ်းလုပ်ဆောင်ကြခြင်းမရှိကြသဖြင့် သင်၏အလုပ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှု ပို၍ပင် လျော့နည်းပေလိမ့်မည်။

အလေ့အကျင့်ပြုခြင်းဖြင့် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများက လွန်ကဲစွာ တုံ့ပြန်နေချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းနေထိုင်နိုင်ရန် ခက်ခဲမည်မဟုတ်ပါပေ။ အခြားသူများတွင်ရှိသော ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ချင့်ချိန်မှုမရှိခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် သဘော

တရား နိယာမများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို လေ့လာနိုင်သည့်အပြင် မိမိ
တွင်ရှိသော ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ အမှုအကျင့်များကို သိမြင်
နားလည်ပြီး နိုင်နိုင်နင်းနင်း ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ကိုယ်ပိုင်ဗဟုသုတလည်း
ပွားများရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် ချင့်ချိန်မှုမရှိသောသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင်
လျှို့ဝှက်ချက်မှာ သူတို့၏သဘောတရားနှင့် ဥပဒေသများကို သိနား
လည်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လူတို့ပြုလုပ်သော အလုပ်တိုင်း၌ မည်မျှပင်
ခွေးကြောင်ကြောင်နိုင်စေကာမူ သဘောတရားစနစ်အချို့ ရှိနေသည်။
ဤစာအုပ်သည် ' ခြေလေးချောင်းတွားသွားသတ္တဝါယုတ္တိဗေဒ ' ဟု
ကျွန်ုပ်ခေါ်ဆိုသော ထိုသဘောတရားဥပဒေသများနှင့် ပတ်သက်သည်။
ထိုဥပဒေသများသည် ရှေးကျပြီး စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်ခြင်း၊
အသက်ရှင် ရပ်တည်နိုင်ရေး ကြိုးပမ်းခြင်း၊ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးခြင်း၊
ပိုင်နက်နယ်ပယ် သတ်မှတ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်းနှင့် လိင်မှုကိစ္စတို့ပင်
ဖြစ်သည်။ ထိုဥပဒေသများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဖြင့် သင်၏
တွားသွား သတ္တဝါတုံ့ပြန်မှုကို အစပျိုးစေသော အသိပေးလက္ခဏာများ
ကို သတိပြုမိသည့်အပြင် အချက်ပေးမှုများကို သိမြင်နိုင်အောင်
အထောက်အကူပြုပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အကျိုး
ဖြစ်ထွန်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်
နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအပြင် ဤစာအုပ်တွင် လူတို့ကို ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏
အတွေးအခေါ်ပုံစံများမှ ရှောင်ရှားပြီး အဆင်ပြေလွယ်ကူစွာ ဆက်ဆံ
လုပ်ကိုင်နိုင်သူများဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့် နည်းဗျူဟာများ
ကိုလည်း ဆွေးနွေးတင်ပြထားသည်။ အသုံးပြုသည့် နည်းနိဿယမှာ
အရာရာကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်သော ဖန်တီးတီထွင်မှု စိတ်ကူးဉာဏ်ပင်
ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းလွှင့် ထပ်ကာ၊
ထပ်ကာ ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာမှာ အခြားနယ်ပယ် ကဏ္ဍများတွင်

ဖန်တီးတီထွင်နိုင်သည် စိတ်ကူးဉာဏ်စွမ်းရှိ သူများသည် ထိုစွမ်းအားကို လုပ်ငန်းခွင်ရှိလူများနှင့် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်ကို မသိမမြင်ကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရှုပြီး ထပ်မံ၍ အနည်းငယ်မျှ အလေးအနက်စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု ပြုခြင်းဖြင့် ရုံးတွင်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် သင်၏ဖန်တီးတီထွင်နိုင်မှု စွမ်းအားကို မည်သို့မည်ပုံ ဖော်ထုတ်အသုံးပြုနိုင်သည်ကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အလုပ်၏ ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့်ပတ်သက်၍လည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ခြေလေးချောင်းတွားသွားသတ္တဝါတို့၏ ဘဝလမ်းကြောင်းတွင် လိုလားတောင့်တမှု များလွန်းလှသည်။ များသော အားဖြင့် အလုပ်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်အပေါ် စိတ်လှုပ်ရှားတုံ့ပြန်မှုကြောင့် အလွန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ၊ အစာအိမ်နာ၊ အစာအိမ်ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်ဖြစ်မှု၊ ခါးနာ၊ အိမ်မပျော်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သို့မဟုတ် အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ ဤစာအုပ်သည် မသိစိတ်ကို ယဉ်ပါးလာအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အဆင့်လျော့ပါးစေရန် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို ဖော်ပြသည့်အပြင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများက ဆိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဖြစ်နေချိန်တွင် အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ နေတတ်စေရန် နည်းလမ်းများကိုလည်း သင်ပြပေးမည်ဖြစ်သည်။ စီမံခန့်ခွဲမှု သင်တန်းများတွင် သင်ယူ၍မရနိုင်သော အောင်မြင်မှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကိုလည်း ဤစာအုပ်က ဖော်ထုတ်တင်ပြမည်ဖြစ်ပေသည်။

လူတိုင်းသည် ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်မျိုးရှိသူ အချိန်မရွေး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တွားသွားသတ္တဝါ၏ တုံ့ပြန်မှုမျိုးသည် သိစိတ်၏ ဖြစ်ပတွင် ထူးထူးလွှားလွှား ဖြစ်ပေါ်သည်။ လူတို့သည် သတိမမူမိကြသော်လည်း သင်၏တိုးတက်အောင်မြင်မှုများ ရေတိမ်နစ်၍ အပတ်ဆယ်မရသည့်

အဖြစ်မျိုး မရေမတွက်နိုင်အောင် ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်မျိုးရှိသူဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ထိုဦးနှောက်မျိုးရှိသူနှင့် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ တုံ့ပြန်မှုမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရာတွင်ဖြစ်စေ ဤစာအုပ်က အထောက်အကူပြုမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤစာအုပ်ကို အတူပူပေါင်းလက်တွဲ၍ ရေးဖော်ရေးဖက်ဖြစ်သူ ဆစ်(ဒ်)နီကရပ်(တ်)ရိုဇင် (Sydney Craft Rozen) နှင့်ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်သာမက မိမိတို့တစ်ဦးချင်းစီတွင်ရှိသော ခြေလေးချောင်းတွားသွားသတ္တဝါတို့၏ အမူအကျင့်များကို သိမြင်ခဲ့သောအချိန်များ အမှန်တကယ်ပင် ရှိခဲ့ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားကြခြင်းဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန်မလှုပ်ရှားမိမိစဉ်းစားဆင်ခြင်မှုဖြင့်ခြင်းကို သတိရလာစေရန် အထောက်အကူပြုခဲ့ပါသည်။

ဆစ်(ဒ်)နီ (Sydney)သည် အလွတ်သဘော အယ်ဒီတာနှင့်စာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သည်။ အရောင်းရအသွက်ဆုံး ထင်ရှားသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်အပါအဝင် စာအုပ်အများအပြားထုတ်ဝေခဲ့သည့် အောင်မြင်မှုမှတ်တမ်းမှတ်ရာ ရှိသည်။ စောစောပိုင်းကာလများတွင်မူ သတင်းစာစာရေးဆရာနှင့် ကောလိပ်တွင် အင်္ဂလိပ်စာနည်းပြအလုပ်များ လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်နှင့် မျှဝေရေးသားခြင်း တာဝန်များအပြင် ဤစာအုပ်၏ ပင်ကိုအာဘော်ကို ဖော်ပြသည့် ခြေလေးချောင်းတွားသွားသတ္တဝါ ယုတ္တိဗေဒသာမက၊ ကျိုးကြောင်းစဉ်းစား ချင့်ချိန်နိုင်မှုမရှိသည့် အမူအကျင့်များနှင့် ပတ်သက်သည့် ဖြစ်ရပ်မှန်လက်တွေ့ ဥပမာအများအပြားကို ရှာဖွေပေးခဲ့သည်။ ဤစာအုပ်သည် ကျွန်ုပ်နှင့် သူမ၏ ရေးနည်းရေးဟန်တို့ကိုလည်း ထပ်ဟပ်စေသည်။

ဤစာအုပ်၏ အခြေခံဖြစ်သော ဒိုင်နိုဆော့အသိဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်၊ စိတ္တဗေဒသဘောတရားနိယာမနှင့် မိမိကိုယ်ကို အထောက်အပံ့အကူအညီပေးနိုင်သော

နည်းလမ်းများမှာမူ ကျွန်ုပ်၏ အရေးအသားများဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်
တစ်လျှောက်လုံးတွင် နာမ်စားအဖြစ်ရံဖန်ရံခါ အသုံးပြုမှုများသည်
ကျွန်ုပ်အား ရည်ညွှန်းပါသည်။

ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်စာအုပ်သည် ကျွန်ုပ်နှင့်ဆစ်(ဒ်)နီ (Sydney)
တို့၏ အတတ်ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပူပေါင်းဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်မှု၊
တစ်ဦးစီတွင်ရှိကြသော တွားသွားသတ္တဝါတို့နှင့် ပတ်သက်သည့်
တတ်သိကျွမ်းကျင်မှုကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏
အိမ်ထောင်ဖက်များဖြစ်ကြသော လူဝါနာအူဒေး (Luahana Ude)နှင့်
လီရိုဇင် (Lee Rozen)တို့၏ ဉာဏ်ရည်မြင့်မား၍ ခံစားနားလည်မှု ပြည့်ဝ
စွာဖြင့် တက်တက်ကြွကြွ ကူညီပံ့ပိုးမှုတို့၏ ရလဒ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကဲ . . . ဒိုင်နိုဆောတို့ရှိရာ တောတွင်းသို့ ယခုပင်သွားကြည့်
ကြပါစို့။

မာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

အပိုင်း (၁)

ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

အခန်း (၁)	ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်နှင့် တွားသွားသတ္တဝါ ယုတ္တိဗေဒ	...	၁
အခန်း (၂)	ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်ပုံ	...	၁၄

အပိုင်း (၂)

တွားသွားသတ္တဝါယုတ္တိဗေဒ၏ ဥပဒေသများ

အခန်း (၃)	ချက်ချင်းလုပ်	...	၂၇
အခန်း (၄)	'F' သုံးလုံးတုံ့ပြန်မှု - တိုက်ခိုက်ခြင်း(Fight)၊ - ထွက်ပြေးရှောင်တိမ်းခြင်း(Flight)၊ - ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Fright)	...	၄၅
အခန်း (၅)	ကြီးစိုးလွမ်းမိုးထား	...	၆၃
အခန်း (၆)	ပိုင်နက်နယ်ပယ်ကိုကာကွယ်	...	၇၈
အခန်း (၇)	မိတ်လိုက်ဖက်ကိုရှာ	...	၁၀၀
အခန်း (၈)	ထိခိုက်နာကျင်သော်၊ အော်	...	၁၂၀
အခန်း (၉)	ကျွန်ုပ်နှင့်တူလျှင်ကောင်း၏။ မတူလျှင်မကောင်း။	...	၁၃၇

အပိုင်း (၁)

ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

အခန်း (၁)

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်နှင့် တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ ယုတ္တိဗေဒ

ဒိုင်နိုဆောသတ္တဝါကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ အပြောင်မြောက်ဆုံး
လက်ရာပုံစံဖြစ်သည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ သစ်ကြားသီးအရွယ်
မျှသာရှိသော ဦးနှောက်က လယ်ထွန်စက်နှောက်တွဲယာဉ် အရွယ်အစား
ရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကို မည်သို့ထိန်းသိမ်း ချုပ်ကိုင်နိုင်ပါသနည်း။

ဒိုင်နိုဆောသတ္တဝါတိုင်းသည် အစီအစဉ်ကျနစွာဖြင့် ပေါက်ဖွား
လာခဲ့ကြသည်။ နယ်ပယ်ပိုင်နက်ကို မည်သို့အမှတ်အသား စိုက်ထူရမည်၊
အန္တရာယ်ကို မည်သို့ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရမည်၊ ဒိုင်နိုဆောအုပ်ထဲတွင်
တိုးတက်အောင်မြင်စေရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်၊ မိတ်လိုက်ဖက်ကို
မည်သို့ရှာဖွေရမည်ဆိုသည့် သိရန်လိုအပ်သော အရာအားလုံးကို
သိသည်။ ပြောရမည်ဆိုလျှင် သမိုင်းဦး ဘူမိအလယ်ခေတ်တွင်
သဘာဝ အသိဖြင့် အောင်မြင်ကြီးစိုးခဲ့သော သတ္တဝါဟုပင်
ဆိုရပေမည်။

ဒိုင်နိုဆောများသည် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၆၅) သန်းခန့်က
သေဆုံး ကွယ်ပျောက်ခဲ့ကြပြီဖြစ်သော်လည်း ထိုသတ္တဝါတို့သည်
ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အတူ ရှိနေဆဲပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

၂

သဘာဝသမိုင်းပြတိုက်များ နှင့် တီရှပ်များ၌သာမက အချမ်းသာဆုံး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီး (၅၀၀)၏ ဘုတ်အဖွဲ့များတွင် ပါရှိနေကြသည်။ သူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာများကွယ်ပျောက် ခဲ့ပြီ ဖြစ်သော်လည်း သဘာဝအသိဖြင့် ပြီးပြည့်စုံနေသော သူတို့၏ အသိဉာဏ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အသိဉာဏ်များ တည်ဆောက်မှု၏ အခြေခံပင်ဖြစ်ပေသည်။

ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိပါသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝ အောင်မြင်တိုးတက်မှုကို ရော အထောက် အကူပြုနိုင်ဆဲ ဖြစ်ပါသလား။

လူသား၏ဦးနှောက်ကို အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲတိုးတက်လာသော အစာညှပ်ပေါင်မုန့်တစ်ခုကဲ့သို့ ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဦးနှောက်၏ အပေါ်ပိုင်းမီးခိုးရောင်လွှာ (Cortex) (အတွေးအခေါ်နှင့် ယုတ္တိဗေဒ၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတို့၏ ဗဟိုချက်မ) သည် အပေါ်တွင်ရှိပြီး အောက်တွင် ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက် (သဘာဝအသိနှင့် စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သောအပိုင်း) ရှိသည်။ ထိုနှစ်ပိုင်းကြားတွင်မူ အာရုံခံလွှာ (Limbic system) ရှိသည်။

ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်သည် သဘာဝအသိနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု များဖြစ်ကြသော ရန်လိုခြင်းနှင့် ဒေါသကြီးမှု၊ မိတ်လိုက်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာစွဲဆောင်မှု ပိုင်နက်နယ်မြေသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့မှု၊ လူမှု အဆင့်အတန်းနှင့် သစ္စာရှိမှုတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ထိန်းသိမ်း၊ စီမံခန့်ခွဲရန် ညွှန်ကြားသော အခြေခံအရင်းအမြစ်ဖြစ်ခဲ့သည်မှာ ဒိုင်နိုဆော့များ တည်ရှိခဲ့သည့် သက်တမ်းလောက်၌ပင် ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

ဦးနှောက်၏အပေါ်လွှာ (Cortex) သည် ကျွန်ုပ်တို့အား လူသား ဟူ၍ မည်စေသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ထိုအပိုင်းသည် တွေးခေါ် တတ်မှု၊ ဆက်စပ်တွေးတောမှု၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုနှင့် ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်မှု ယုတ္တိဗေဒတို့ဖြစ်ပေါ်ရာ နေရာဖြစ်သည်။ ကျိုးကြောင်း

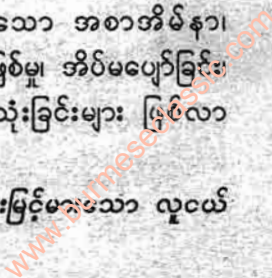
ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်နှင့် တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ယုတ္တိဗေဒ ၃
ဆင်ခြင်မှု၊ စနစ်တကျရှိမှုနှင့် လက်တွေ့ကျသောအတွေးအခေါ်ရှိမှု
အခြေအနေများတွင် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က ဝင်ရောက်၍ အဟန့်
အတားပြုလာသောအခါ ဖျောင်းဖျပြောဆို၍ မရတော့ဘဲ ကျွဲပါး
စောင်းတီး ဖြစ်ရတတ်သည်။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ အပြုအမူပုံစံများကို 'ခြေလေးချောင်း
တွားသွားသတ္တဝါယုတ္တိဗေဒ' ဟု ကျွန်ုပ်ခေါ်ဆိုသော သီးခြားသတ်မှတ်
ထားသည့် ဥပဒေသခုနစ်ခုအဖြစ် ပိုင်းခြားနိုင်သည်။ ထိုသဘောတရား
နိယာမတစ်ခုစီကို လာမည့် အခန်းများတွင် အသေးစိတ်
နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဖော်ပြမည်ဖြစ်သည်။ ယခုမူ တွားသွားသတ္တဝါတို့၏
ကျိုးကြောင်းသုံးသပ် ဆင်ခြင်ပုံ ဆင်ခြင်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍
အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြလိုပါသည်။

ခုတ်ချင်းလုပ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်ခြင်း။

တွားသွားသတ္တဝါများသည် မည်သည့်အရာနှင့်မျှမတူအောင်
စောင့်ဆိုင်းမှုမပြုလိုကြသော သတ္တဝါများဖြစ်ကြသည်။ ဒိုင်နိုဆော
ဦးနှောက်အတွေးအခေါ်သည် ပြင်းပြသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဖြင့်
ရေတိုသာဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက် လွမ်းမိုးမှုရှိသော မန်နေဂျာ
များသည် ကောက်ရိုးမီးကဲ့သို့ တစ်ခဏသာ တက်ကြွစွာလုပ်ဆောင်
သတ်သူများဖြစ်ပြီး ရေရှည်စိမ့်ကိန်းအတွက် အချိန်မပေးနိုင်သူများ
ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းရှိ စေ့ဆော်မှုစနစ်များသည်
အချိန်ပြည့်ဖြစ်ပေါ်နေပြီး၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ဝရုန်းသုန်းကား
ဖြစ်သောဖြင့် ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့် ဆက်နွယ်သော အစာအိမ်နာ၊
ဆိပ်ကောက်၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောက်လွှဲ ဖောက်ပြန်ဖြစ်မှု၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊
ဆေးသိပ်နှင့် အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းများ ဖြစ်လာ
နိုင်သည်မှာ ဖော်ပြရန်ပင် မလိုတော့ပါပေ။

ဇီဝ (Bill) သည် စွမ်းဆောင်ရည်အားမြင့်မားသော လူငယ်

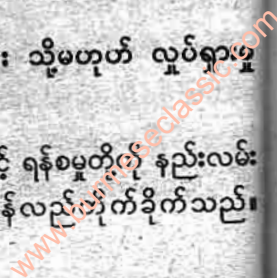


ဘီလ် (Bill)သည် စွမ်းဆောင်ရည်အားမြင့်မားသော လူငယ် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူသည် လျင်မြန်စွာတွေးတောတတ်ပြီး အခြား သူများကို အားပေးလှုံ့ဆော်မှု ပြုနိုင်သူဖြစ်သော်လည်း ကိစ္စရပ်များကို ဆက်လက် အရေးယူလုပ်ဆောင်ရာတွင်မူ အနည်းငယ်နှေးကွေး သည်။ လက်အောက်ဝန်ထမ်းများကသာ ဆက်လက်ကိုင်တွယ် ဆောင်ရွက်မှု မပြုလျှင် မည်သည့်အလုပ်မျှ ပြီးမည်မဟုတ်။ သူသည် လုပ်ငန်းခွင် အတွင်း လှည့်ပတ်ပြေးလွှား၍ အများနှင့်ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်မှု များပြုလုပ်ပြီး ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်းဖြင့် အပျော်ဆုံးလူ တစ်ယောက် ဖြစ်နေသည်။ သူသည် အမြဲတမ်းပင် စနစ်သစ်များကို စတင်တီထွင်ဆောင်ရွက်သော်လည်း ထိုစနစ်များ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ အကောင်အထည်ပေါ်နေခြင်း ရှိမရှိကို ရေရှည်စောင့်ကြည့်တတ်သူ မဟုတ်ပေ။ သူ၏လက်အောက်ဝန်ထမ်းများက သူတို့အား ထိန်းသိမ်း ကြီးကြပ်မှုနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှု ပိုမိုပေးရန် လိုလားနေကြသည်။

အစည်းအဝေးများတွင် ဘီလ်သည် အခြားသူများဘာပြောမည်ကို ကြိုတင်သိနှင့်နေဟန်နှင့် ကြားဖြတ် ဝင်ပြောတတ်သည်။ တစ်ပါးသူ၏ စကားအဆုံးသတ် နိဂုံးပိုင်းသို့ခွန်ကျော်ကာ ဝင်ရောက်၍ ပြောမိပြီး သူ့စကားကိုပြန်ရုပ်သိမ်းရတတ်သည်။ ဘီလ်သည်ဉာဏ်ရည် ထက်မြက် သော လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး အထက်အရာရှိများက သူ၏ စွမ်းဆောင် ရည်နှင့် စိတ်အားထက်သန်စွာ လုပ်ဆောင် တတ်မှုတို့ကို သဘောကျ နှစ်ခြိုက်ကြသည်။ သို့သော်လည်း သူ၏ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ် တတ်မှုကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်းမရှိသရွေ့ ရာထူးတိုးမြှင့်ခြင်း ခံရမည် မဟုတ်ပါပေ။

တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ရှောင်တိမ်းထွက်ပြေးခြင်း သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှု မပြုနိုင်တော့ဘဲ ကြက်သေသေခြင်း။

ဒိုင်နိုဆောများသည် ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် ရန်စမှုတို့ကို နည်းလမ်း သုံးသွယ်ဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်သည်။



ရွှေငင်တိမ်းထွက်ပြေးသည် သို့မဟုတ် စေ့ဆော်မှုသည် အလွန်မြင့်မား
ခြင်းထန်သဖြင့် ကြက်သေသေပြီး စဉ်းစား၊ လှုပ်ရှားခြင်း မပြုနိုင်
တော့ပေ။ လူတို့သည် ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အပြင်းအထန် ခံစားရသောအခါ
မျိုးတွင် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်တုံ့ပြန်မှု ပုံစံသုံးမျိုးကို ထင်ထင်ရှားရှား
တွေ့မြင်နိုင်သည်။

ဖရက်(ဒ်) (Fred) သည် လုပ်ငန်းပြန်လည်သုံးသပ်ချက် မှတ်တမ်း
များတွင် အမြင့်ဆုံးအဆင့် သတ်မှတ်မှုကို ရရှိနေကျဖြစ်သည်။
သို့သော်လည်း ယခုတစ်ကြိမ်တွင်မူ သူ၏အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်
၍ ကဏ္ဍတစ်ခု၌ “သင့်” ဟူသော အဆင့်သာ သတ်မှတ်ခြင်းခံရသဖြင့်
မိမိကို တိုက်ခိုက်မှုတစ်ရပ်ဟု သူယူဆသည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏အထက်
အရာရှိ အကြီးအကဲကို ကျယ်လောင်စွာ အော်ဟစ်ပြောဆိုပြီး အဆင့်
သတ်မှတ်ချက်ကို “အကောင်းဆုံး” အဆင့်သို့ ပြောင်းလဲပေးပါက
တရားစွဲမည်ဟုပင် ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုသည်။

ဖရက်(ဒ်)၏ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က “တိုက်ခိုက်” ဟု စူးစူးဝါးဝါး
အော်ဟစ်ပြောဆိုနေသည်။ သူ့ရူးတစ်ယောက်ပမာ ရိုင်းပျစွာ
အော်ဟစ် ပြောဆိုမှုကြောင့် စာမျက်နှာပြည့် ‘သင့်’ ဟု အဆင့်
သတ်မှတ်ခြင်း ခံရခြင်းထက် မိမိ၏တိုးတက်မှုအား ပိုမိုထိခိုက်
စေသည်ကို ဖရက်(ဒ်) တစ်ယောက် မမြင်မိရှာပေ။

ကယ်ရိုလင်း (Carolyn) ၏ ဌာနတွင် အလုပ်ဖိစီးမှုက တိုးပွား
များပြား လာနေသည်။ ထိုအခြေအနေကို သက်သာမှုရရှိစေရန်
တုံ့ပြန်သည့်အနေဖြင့် “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနေ့” အဖြစ်
သတ်မှတ်၍ တစ်ရက်အလုပ်မဆင်းဘဲ နေလိုက်သည်။ သူမ လုပ်ငန်း
ခွင့်၌မရှိခိုက် တစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိ၏အလုပ်ကို ဝင်ရောက်
ထိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်နေသည်။ သူမသည်
ဘဝန်ခံ၍ မဟုတ်သော်လည်း အလုပ်လွှမ်းမိုးဖိစီးမှုဒဏ်မခံနိုင်၍သာ
ဆိုသို့လုပ်မိခြင်း ဖြစ်သည်။

ကယ်ရီလင်း၏ ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်က ရှောင်တိမ်း ထွက်ပြေးခြင်းသည် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်သောနည်းလမ်းဟု နောက်တွယ်မှ ပြောဆိုနေသည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် သူမ မရှိခိုက် ပြဿနာများ ပိုမို တိုးပွားများပြားလာမည်ကိုမူ သူမ မမြင်မိပေ။

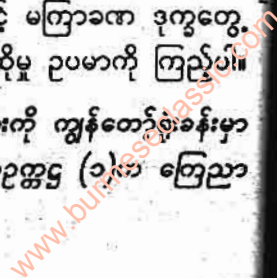
ဂျော့ (ဂျီ) (George) သည် အစည်းအဝေးတစ်ခုတွင် သူ၏ စီမံကိန်းကို တင်ပြနေစဉ် သူ့ကိုဦးတည်ဝေဖန်သော မေးခွန်းနှစ်ခုကို အမေးခံလိုက်ရသည်။ အဖြေပေးရန် ပါးစပ်ကိုဟလိုက်သောအခါ မည်သည့်အသံမျှ ထွက်မလာတော့။ သူသည် စကားပြောနိုင်တော့ဘဲ သူ၏ခေါင်းတွင်း၌လည်း ဟာလာဟင်းလင်း ဖြစ်သွားသည်။

ပရိသတ်ရှေ့မှောက် စင်မြင့်ပေါ်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားတုန်လှုပ်မှုမျိုး သည် ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်၏ ကြက်သေသေစေနိုင်သော စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်၍ ဥပမာကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးထား - ရာထူးအဆင့်ဆင့်၊ လွှမ်းမိုးမှုနှင့် အာဏာ လွန်ဆွဲမှုများ။

တွားသွားသတ္တဝါဦးနှောက် လွှမ်းမိုးခံရသူများသည် လူနေမှု အဆင့်အတန်းကို မက်မောခုံမင် နှစ်သက်ကြသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံဇယား ကားချပ်က မည်သို့ပင်ဖော်ပြထားစေကာမူ သူတို့သည် ထိပ်ဆုံး၌ ရှိနေ သူများအဖြစ် ဖော်ထုတ်ပြသရန် အမြဲကြိုးစားနေကြသည်။ တစ်ဦး တစ်ယောက် (သို့မဟုတ်) လူတိုင်းနှင့်အာဏာရရှိရန် ရုန်းကန် ကြိုးပမ်း မှုများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းဖြင့် မကြာခဏ ဒုက္ခတွေ့ ကြရသည်။ အောက်ပါ အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှု ဥပမာကို ကြည့်ပါ။

“စီမံကိန်းနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ အစည်းအဝေးကို ကျွန်တော်ခွဲခန်းမှာ မနက် (၁၀) နာရီမှာလုပ်မယ်” ဟု ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ (၁) ဦး ကြေညာ လိုက်သည်။



ခိုင်နိုးဆော့ဦးနောက်နှင့်တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ ယုတ္တိဗေဒ ၇

“ဝမ်းနည်းပါတယ်။ နေ့လယ် (၂) နာရီအထိတော့ ကျွန်တော် အစည်းအဝေးတက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်ပြီး လုပ်ငန်းပုံစံသတ်တဲ့ ပုံကြမ်းကားချုပ်တွေအားလုံးကို တင်ပြရမှာဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရုံးခန်းမှာပဲ အစည်းအဝေးလုပ်တာပိုပြီး အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်” ဟု ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ (၂)က ပြောသည်။

ထို့ကြောင့် စီမံခန့်ခွဲရေးဝန်ထမ်းများက အစီအစဉ်ကို ပြန်လည်ရေးဆွဲကြရသည်။ သို့သော်လည်း နေ့လယ် (၁)နာရီခွဲတွင် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ (၁)၏ အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသည်။ နေ့လယ်(၂) နာရီအစည်းအဝေးကို ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မတက်နိုင်တော့။ ထို့ကြောင့် သူ၏ အတွင်းရေးမှူးကို “အစည်းအဝေးကို ည ၇ နာရီမှာ ဒီရုံးခန်းမှာပဲ လုပ်ဖို့ စီစဉ်ပြီး အားလုံးကိုလည်း အကြောင်းကြားလိုက်ပါ။ အလုပ်တွေ စုပြုနေလို့ အလုပ်စားပွဲကတောင် ခွာနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး” ဟု ပြောလိုက်သည်။

ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ တစ်ယောက်စီသည် လွှမ်းမိုးမှုမရ၊ ရအောင်ကြိုးပမ်း နေကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် တွားသွားသတ္တဝါ တုံ့ပြန်မှုမျိုးက မိမိသည် အလုပ်ပိုမိုများပြားရှုပ်ထွေးသူ သို့မဟုတ် ပိုမိုလိုအပ်သည့် အရေးပါသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သောကြောင့် အရေးကြီးသည်ဟု ထင်မြင်လာအောင် ပြုလုပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အစည်းအဝေး မည်သည့်အချိန်၌ ကျင်းပမည်ဆိုသည့် အချက်အပေါ်၌ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ တစ်ယောင်စီက ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်မှု ပြုလိုကြသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့ ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းသည် မည်သူကပို၍ အရေးပါသည်ကို ဖော်ပြသော သင်္ကေတတစ်ခု ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ အကယ်၍ အကြီးအကဲဟန်ပန် ပုံစံမျိုးဖြင့် တမင်ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ပါက တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အသာစီးရရန် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

တမင်ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်ပါက အရေးကြီးသော အသေးအဖွဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ အပေါ်စီးရရန် ထိန်းသိမ်းပုံကိုင်

နေမှုကြောင့် အစည်းအဝေး၏ ဦးတည်ချက်ပင် ပျောက်ဆုံးသွားနိုင်ပေသည်။

ပိုင်နက်နယ်ပယ်ကိုကာကွယ်၊ အာဏာနှင့် အင်ပါယာ ထူထောင်မှု

ကျူးကျော်သူကို မိမိနယ်မြေမှ မောင်းနှင်ထုတ်သော ကိစ္စရပ်များသည် သမိုင်းနှင့်ချီ၍ ရှိခဲ့သောကိစ္စရပ်ဖြစ်သည်။ ခြေလေးချောင်း တွားသွားသတ္တဝါ၏ ပိုင်နက်နယ်မြေကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်မှုပြုပါက စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားလာပြီး ခြောက်လှန့်ထုတ်ရန် ကြိုးစားခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာသူကို သတ်ဖြတ်ပစ်ခြင်းစသည့် အပြုအမူအမျိုးမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ ပိုင်နက်နယ်ပယ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များတွင် အကောင်းဆုံးသော ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းမှာ ရန်စောင်၍ ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ရင်ဆိုင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့်ဆရာဝန်များသည် ဆေးပညာနှင့်သက်ဆိုင်သော ကိစ္စများတွင် သူနာပြုဆရာမအုပ်နှင့် ညှိနှိုင်းပြောဆိုမှုမပြုပါက ထိုကိစ္စရပ်များ ဆောင်ရွက်ရန်များစွာပိုမို၍ ခက်ခဲမည်ကို စောစီးစွာ ကပင် သိနားလည်ခဲ့ကြသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အဆောက်အအုံတစ်ခုထဲသို့ သင်ရောက်ရှိနေပြီး ထိုသူသည် မိမိ နယ်မြေ ပိုင်နက်နှင့်ပတ်သက်၍ အလေးထားတတ်သူ ဖြစ်နေပါက တယ်လီဖုန်းဖြင့် ကြိုတင်အကြောင်းကြားပြီး သင်မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ထိုနေရာသို့ လာရောက်ရသည်ကို ဖော်ပြပြောဆိုပါ။ သို့မဟုတ် ထိုသူ၏ ရုံးခန်းသို့သွားရောက်ပြီး သင်ထိုနေရာ၌ ဘာလုပ်နေသည် ဆိုသည်နှင့် မည်မျှကြာကြာနေရန် စိစဉ်ထားသည်ကို ပြောပြရန် လိုအပ်သည်။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်နှင့်တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ ယုတ္တိဝေဒ ၉

ပိုင်နက်နယ်ပယ်ကို ကာကွယ်တတ်သူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အကြီးမားဆုံးပြဿနာမှာ သူတို့၏ပိုင်နက်ကို အလေးအနက် မထားခြင်း နှင့် နယ်နိမိတ်ကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နယ်ပယ်ကို ကာကွယ်နေခြင်းသည် ရူးကြောင်ကြောင်နိုင်သော ကိစ္စရပ်တစ်ခုဟု သင်ထင်ကောင်း ထင်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း ထိုသို့သော သဘောထားရှိသူများအဖို့မူ အသက်တစ်မျှ အရေးကြီးသော ကိစ္စဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

မိတ်လိုက်ဖက်ကိုရှာ - ရုံးတွင်းအချစ်ဇာတ်လမ်းများ

ခြေလေးချောင်း တွားသွားသတ္တဝါ ဦးနှောက်မျိုး လွမ်းမိုးခံရသူ များသည် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို မြင်တွေ့ပါက အလုပ်အပေါ်တွင် ဝရုစိုက်ရမည့်အစား ရုတ်တရက်ချက်ချင်းပင် ပီးပန်း သောအပြုအမူဖြင့် ဆက်ဆံတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ပြုမူခြင်းသည် အလွန် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးဆီသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည် ဖြစ်သော်လည်း မကြာခဏပင်၊ မသင့်တော်မလျော်ကန်မှု၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမှု၊ လိင်မှုကိစ္စရေးရာဗျာများမှ သို့မဟုတ် မလိုလားအပ်သော ရုံးတွင်း အချစ်ဇာတ်လမ်းများကို ဖြစ်စေသည်။

ဒေးဗစ် (David) နှင့် လော်ရာ (Laura) တို့သည် ညစဉ်ညတိုင်း ဝင် အလုပ်ဆင်းချိန်၌ သူတို့လုပ်ဆောင်နေရသော စီမံကိန်းနှင့် ဝတ်သက်၍ ဆွေးနွေးရန် တစ်ခုခုသောက်ကြရင်း တွေ့ဆုံကြသည်။ ဘစ်ညတွင်မူ တစ်ခုခုသောက်ရာမှ ညစာစားဖြစ်သွားကြသည်။ ထို့နောက် ကကြသည်။ နောက်တစ်နေ့ နံနက်တွင်လည်း အငှားကား ဘစ်စီးတည်းအတူစီး၍ ရုံးသို့သွားကြသည်။ ယခုသူတို့သည် နေ့လယ် နာတိုပါ နေ့တိုင်းအတူစားကြပြီး “ချစ်တယ်” ဟု နှစ်ကိုယ်ကြား ဆီးတိုးပြောသည်အထိ အနေနီး၍ ပူးပူးကပ်ကပ် ဖြစ်လာကြပေပြီ။ နီးသွင်းရှိကော်ဖီစက်တွင် မတော်တဆတွေ့မိပါက ခိုးခိုးခစ်ခစ်

ရယ်မော တတ်ကြပြီး ရုံးတွင်းစာပို့စနစ်မှလည်း နှစ်လိုကြည်နူးဖွယ် ချစ်သဝဏ်လွှာလေးများကို ပို့တတ်ကြသည်။ သူတို့နှစ်ဦး၏ ဆက်ဆံရေးကို အများက အကောင်းမြင်ကြလိမ့်မည်ဟု ထင်နေကြသည်။ အထက်အရာရှိ အကြီးအကဲများကမူ မည်သည့် အချိန်တွင် အလုပ်ပြီးမည်ကိုသာ သိလိုနေကြသည်။

ဒေးဗစ်နှင့် လော်ရာတို့သည် လွန်ခဲ့သော နှစ်သန်းပေါင်းခုနစ် ဆယ်က ပုံစံမျိုးအတိုင်း လိုက်လံလုပ်ဆောင်နေကြသည်ကို မသိမြင်ကြပေ။ သူတို့က အစပျိုးတီထွင်သည်ဟု ထင်နေကြသည်။ မိတ်ဖက်ခြင်းအမှု၌ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်ကတာဝန်ယူ ညွှန်ကြားပြီး အချစ်ရေးရာကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သူနည်းလမ်းများနှင့် သူရှိသည်။ တွားသွားသတ္တဝါ၏ တုံ့ပြန်မှုမျိုးပါဝင်ပတ်သက်နေသည်ကို မသိနားမလည်ပါက ရုံးတွင်းအချစ်ဇာတ်လမ်းများသည် ပြဿနာဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ထိခိုက်နာကျင်သော၊ အော် - ညည်းတွားခြင်းနှင့် အပြစ်ပုံချတတ်မှု

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်လွှမ်းခံရသူသည် မိမိ၏ပြဿနာများတွင် မိမိ သာလျှင် အခြေခံအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်ကို မသိမမြင်ပေ။ တစ်စုံတစ်ခု အမှားအယွင်းပေါ်ပေါက်လာပါက ညည်းတွားခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်ပုံ ချခြင်း နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ သူသည်မိမိကဲ့သို့ ခံစားရသူများနှင့် အယူအဆ အတွေးအမြင် ချင်းဖလှယ်ရန်၊ အဖော်ညှိ ရန်နှင့်၊ ပြစ်တင်ရှုတ်ချမှုများမှ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အမြဲတမ်းပင် စိတ်အားထက်သန်နေတတ်ကြသည်။ အောက်ပါဥပမာနှစ်ခုကို ကြည့်ပါ။

၁။ ညည်းတွားခြင်း။

ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် အလုပ်ဆင်းချိန်၌ အနီးရှိ အရက်ဆိုင်သို့ သွားကြပြီး “ဒီကုမ္ပဏီဟာ ဘယ်လောက်

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်နှင့်တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ သုတ္တိဗေဒ ၁၁

ရွပ်ထွေးပြီး ဗရုတ်သုတ်ခဖြစ်နေတယ်ဆိုတာပြောပြရင် မင်းယုံနိုင်မလား" ဟု ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ ညည်းတွားပြောဆိုလိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာမှု အနည်းအကျဉ်းရရှိပြီး အိမ်သို့ ပြန်သွားကြသည်။ သို့သော်လည်း ရေရှည်တွင်မူ သူတို့၏စိတ်ဝါဒသည် စိတ်သက်သာရာရမှုအတိုင်းအတာနှင့် မကားမိအောင် ကျဆင်းနိုင်မည်ကျလာသည်။

၂။ အပြစ်ပုံချခြင်း။

ဆယ်လီ (Sally) သည် မိမိမှားသည်ဟု မည်သည့်အခါမှ ဝန်မခံတတ်ပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်နေစေကာမူ မည်သူ့ အမှားဖြစ်သည်ဟု အပြစ်ပုံချတတ်သည်။ သူမ၏ အရာရှိကြီးကြပ်သူက သူမကို ဘာလုပ်ပါက မပြောတော့။ သူမ၏လက်အောက်ဝန်ထမ်းများကလည်း သူမ၏ တောင်းဆို နားမထောင်ကြဘဲ ဘုရားသခင်ကပင် အပြစ်မှ လွတ်ငြိမ်းခွင့် ပေးထားသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်နေသည်။ သူမဘာမျှ လုပ်မရအောင် အခြားသူများက မည်သို့ပြုလုပ်နေကြသည်ကို သူမသည် စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် စိုးရိမ်တကြီးနှင့် အခိုင်အမာ ပြောဆိုပေမည်။

ဒိုင်နိုဆောများသည် နာကျင်မှုအတွက် အလွန်ကျယ်လောင်စွာ အော်ဟစ်တတ်ကြသည်။ ဒိုင်နိုဆောအုပ်ကို အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သတိပေးခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီတောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။ ရုံးလုပ်ငန်းများမှ မြည်တွန်ခြင်းသည် အခြားအကျိုးသက် ရောက်မှုများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်နှင့်တူလျှင်ကောင်း၏၊ ကျွန်ုပ်နှင့်မတူလျှင် မကောင်း

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်လွှမ်းမိုးခြင်းခံရသူသည် ကမ္ဘာလောကကြီးကို အကောင်းနှင့်အဆိုးဟူ၍ ကဏ္ဍကြီးနှစ်ခုအဖြစ် ပိုင်းခြားထားသည်။ ကောင်းသူများသည် သူတို့နှင့်သူတူများ ဖြစ်ကြသည်။ မကောင်းသူကပင် ပြဿနာ၏ အဓိကကျသည့်အချက်များပေါ်တွင်

မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ချက် ချသင့်သည့်အစား မိမိစိတ်ထင်ရာ အမှား အမှန်တုံ့ပြန် ချင့်ချိန်သုံးသပ်မှု (Reflexive Moral Judgement) များ ပေါ်တွင်သာ ကြည့်၍ ဆုံးဖြတ် တတ်ကြသည်။ အဆိုးဆုံးအနေနှင့်မူ ထိုမှားယွင်းသော သုံးသပ်ချင့်ချိန်မှုများသည် ယုံမှားလွန် စိတ်ဝေဒနာအသွင်သို့ပင် ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပေသည်။

ချားလ်စ် (Charles) သည် ဘရောင်း (Brown) ၏ရာထူး တိုးမြှင့်ပေးရန် တောင်းဆိုမှုကို ပယ်ချသည်။ တရားဝင်အကြောင်း ပြချက်မှာ ဘရောင်းသည် စီမံခန့်ခွဲမှု အတွေ့အကြုံနည်းသေး၍ ဖြစ်သည်။ ဘရောင်းသည် မိန်းမလျှာတစ်ယောက်ဖြစ်သော်လည်း ချားလ်စ်၏ အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းများထဲတွင် လည်း မိန်းမလျှာများ ရှိကြသည်ပင်။ အခြားအကြောင်းကိစ္စများ လည်း ရှိသည်။ မှန်ပါသည်။ ထိုလူငယ်ကလေးသည် ဉာဏ်ရည် မြင့်မားပြီး လူတိုင်းက သူသည်ထက်မြက်၍ တီထွင်မှု စိတ်ကူးဉာဏ် ရှိသည်ဟု အမြဲပြောဆိုနေကြသည်။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းက ရှိနေသည်။ မိန်းမလျှာအမှုအရာကြောင့် မဟုတ်သည် မှာတော့ သေချာသည်။ ချားလ်စ်(စ်)အနေနှင့်လည်း ထိုအချက်ကို ထောက်ပြ၍မရနိုင်ပေ။ ချားလ်စ်(စ်)အနေနှင့် ဘရောင်းတွင်ရှိသော အရည်အချင်းများမရှိသည်မှာတော့ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

ချားလ်စ်(စ်)၏ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် သူနှင့်မတူတစ်ယောက် ပေါ်တွင် ငြင်းဆိုသောသဘောဖြင့် အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘရောင်းသည် သူနှင့်မတူညီ၍ ရာထူးတိုးမြှင့်ပေးရန် မသင့် ဟု ဆုံးဖြတ်မိနိုင်ကြောင်းကို နောက်ပိုင်းမှသာ သူ၏ဦးခေါင်းထဲ၌ စဉ်းစား စူးစမ်းမိသည်။ ဤအဖြစ်အပျက်၌ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း

တွေ့မြင်ခဲ့ရသကဲ့သို့ ပင် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် မှားယွင်းစွာ ဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့်နှိမ်၍ ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်းတို့၏ အရင်းအမြစ် ဖြစ်ပေသည်။ ခြေလေးချောင်း တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ လောကတွင် အုပ်စုထဲမှတစ်ကောင်၊ သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် သားကောင်သာဖြစ်သည်။ အလယ် အလတ် အနေအထား မရှိမ ပဋိပညာ သို့မဟုတ် မီးခိုးရောင်ဟူ၍ မရှိပေ။ ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်သည် သိစိတ်၏ ပြင်ပတွင် လုပ်ဆောင်မှု ပြုခြင်းဖြစ်သော်လည်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်နိုင်မှုရှိပါက သိလာနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ မည်သို့ဖြစ်သည်ကို အခန်း (၂) တွင်တွေ့ရှိ ချေ့မြင်ရမည်။

အစန်း (၂)

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက် အလုပ်လုပ်ပုံ

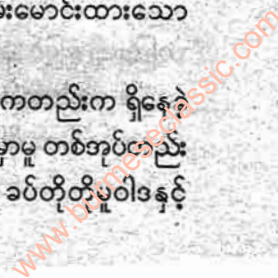
ဦးနှောက်မည်သို့ အလုပ်လုပ်ပုံကို သိရှိနားလည်နိုင်ရန် အလို့ငှာ ဦးခေါင်းအတွင်း၌ မန်နေဂျာကလေးနှစ်ယောက်ရှိသည်ဟု သဘောထားပြီး ကြည့်ကြပါစို့။ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုဖြစ်သော ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) နှင့် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်တို့ကို တစ်ဦးစီက တာဝန် ယူကြရသည်။ ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံခံစနစ် (Limbic System) ကို ချုပ်လှုပ်ထားပါသည်။ (နားလည်ရလွယ်ကူ စေရန် အာရုံခံစနစ်၏ လုပ်ငန်းအများစုသည် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နေသည်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။) မန်နေဂျာ တစ်ယောက်စီ၏ လုပ်ငန်းသတ်မှတ် ဖော်ပြချက်သည် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကမူ အသက်ရှင် ရပ်တည်ရေးနှင့် ပျော်ရွှင်မှု အတွက် အာမခံချက်ရှိစေရန် လိုအပ်သည် များအားလုံးကို လုပ်ဆောင် သည်ဟု ရှုမြင်ပါ။

ဦးနှောက်၏အရှေ့ပိုင်း (Cortex) ကို တာဝန်ယူရသော မန်နေဂျာ သည် ကျိုးသင့်ကြောင်းနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ပြီး အခက်အခဲပြဿနာ များကို ဖြေရှင်းနိုင်သော ကြံရည်ဖန်ရည်ရှိသူဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ အနည်းငယ်ထိုင်းမှိုင်းနေတတ်သည်။ သူသည် Dress for Success စာအုပ်တွင် ဖတ်ရှုရသည့်အတိုင်း အဆင့်အတန်းမြင့်သော ဝတ်စုံကို

သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်ဆင်ထားသည်။ သူ၏ရုံးခန်းတွင် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များ၊ အတိတ်မှအတွေ့အကြုံမှတ်တမ်းများ၊ အဖြစ်အပျက် များ၏ ဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်သည့် သဘောထားဝေဖန်ချက်များ၊ စီမံခန့်ခွဲမှု စာအုပ်များနှင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်လှုံ့ဆော်သော ကိပ်ခွေများဖြင့် အခန်း၏ မှတ်နာကြက်သို့တိုင် စုပုံနေသည်။ သူ၏ စားပွဲအံ့ဆွဲများအတွင်းတွင် ထည်း မိမိနှင့်ပတ်သက်သော မှတ်တမ်းများနှင့် ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စရပ်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ ထိုလမ်းညွှန်မှတ်တမ်းများသည် နိုင်လုံမှုရှိပြီး ကိစ္စရပ်အားလုံးကို ဝိုင်းပတ်ခြုံငုံမိသော်လည်း ခြောက်ကပ် ခြံ့ ပျင်းရိဖွယ်ရာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ဦးနှောက်၏ ပြင်ပလက်တွေ့ လောကတွင်းရှိသော မှတ်တမ်းမှတ်ရာများကဲ့သို့ပင် လုံးဝညသံ့ ပြည့်စုံမှု ချိတ်အငြင်းပွားနိုင်ခြင်းနှင့် ရောပြွမ်းရှုပ်ထွေးခြင်းပင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်ကို တာဝန်ယူရသော ဒုတိယမန်နေဂျာသည် တောက်ပသော ရောင်စုံကွက်ကျားအဆင်၊ ထသွားထလာဝတ် အပေါ် အင်္ကျီဖြင့် တောက်တောက်ပြောင်ပြောင် ဖြစ်နေပြီး ဝင့်ကြွားကြွား ကိုးရိုး ကားရားပုံစံဖြင့် ရုံးခန်းတွင်းသို့ လှမ်းဝင်လာသည်။ သူ၏ ရုံးခန်းကိုလည်း ဆင်ပေါ်ကျော်ကြားသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နေသည့် ဆာတ်ပုံများ၊ မိန်းမချောရုပ်ပုံများ၊ ကာတွန်းပုံများ၊ စားကြွင်းစားကျန် အချို့အရင်းများနှင့် မဆေးကြောရသေးသော ကော်ဖီခွက်များအပြင် အပူပေးကောင်းလောက်အောင် ရိုးရိုးလေးနှင့်လှပသော ပစ္စည်းပစ္စယ အချို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်ထားသည်။ ရုံးခန်းနံရံများတွင် ဘောင်သွင်းထား သော အရောင်းထူးချွန်ဆုများကို ချိတ်ဆွဲထားပြီး အံ့ဆွဲထဲတွင်လည်း အပူပေးကောင်းလောက်အောင် ရိုးရိုးလေးနှင့်လှပသော ပစ္စည်းပစ္စယ အချို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်ထားသည်။ ရုံးခန်းနံရံများတွင် ဘောင်သွင်းထား သော အရောင်းထူးချွန်ဆုများကို ချိတ်ဆွဲထားပြီး အံ့ဆွဲထဲတွင်လည်း အပူပေးကောင်းလောက်အောင် ရိုးရိုးလေးနှင့်လှပသော ပစ္စည်းပစ္စယ အချို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်ထားသည်။

ဒိုင်နိုဆောများသည် နှစ်သန်းပေါင်းများစွာခန့်ကတည်းက ရှိနေခဲ့ ကြောင်းကို ထိမန်နေဂျာကလေး၏ စီမံခန့်ခွဲမှုစာအုပ်မှာမူ တစ်အုပ်တည်း ဆိုနိုင်သည်။ အရာအားလုံးနှင့် အကျုံးဝင်သော ခပ်တိုတိုမှုဝါဒနှင့်



လုပ်ထုံးလုပ်နည်း လက်စွဲစာအုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ တိုတိုနှင့်လိုရင်းကို တိုက်ရိုက်ဖော်ပြထားပြီး တချို့တလေမှားယွင်းနေတတ်ပေသည်။

ထိုမန်နေဂျာနှစ်ယောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခုအတွင်း၌ ရှိနေကြသည်။ သူတို့နှစ်ဦးအတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင် ပါက အတော်သင့် အောင်မြင်ပြီးမြောက်နိုင်သော်လည်း များသောအား ဖြင့် အဆင်ပြေသင့်မြတ်မှု မရှိကြပေ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) မန်နေဂျာကဲ့သို့ ကျိုးကြောင်းဆီလျော် စွာနှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်၍ ချင့်ချင်ချိန်ချိန် လုပ်ကိုင်တတ်ကြသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်မန်နေဂျာကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်မှာ ဒေါသကြီးစွာ၊ စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွစွာ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု ပြင်းပြစွာဖြင့် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုသို့ပြုမှုလုပ်ကိုင် မှုများကို ပိုမို၍ သတိပြုမိလာကြရန်၊ မည်သို့ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်ကို သိမြင်လာစေရန် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသော အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုဖြစ်သည့် ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) နှင့် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်တို့ အမှန်တကယ် ကြုံတွေ့ကြရပုံကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

မသိစိတ်၏ တွန်းအားပေးလှုံ့ဆော်မှု

မသိစိတ်ထဲ၌ မည်သည်တို့ရှိပြီး မည်သို့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည် ကို သဘောတရားပညာရှင် အများအပြားက ခန့်မှန်းခဲ့ကြသည်။ ပညာရှင်ဖရစ် (Freud) က လိင်မှုကိစ္စဆိုင်ရာ သိုသိပ်ချုပ်တည်းထား ရမှုများ၊ ရန်လိုမှုများ စသည်တို့ပါဝင်ပြီး တိရစ္ဆာန်တို့၏ သဘာဝနှင့် ပြည့်နှက်နေသည်ဟု မြင်သည်။ ပညာရှင် ဟန်း (Jung)ကမူ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံ နည်းလမ်းများ စုပေါင်းပါဝင်သည်ဟု ယူဆ သည်။ နှစ်ဦးစလုံးမှန်နိုင်ပါသည်။ မသိစိတ်တွင် ကမ္ဘာလောကကြီး သဘောပေါက်သိမြင်သည့် အပိုင်းကများသည်။ အဖြစ်အပျက်တ ပို နည်းသည်။ ဦးနှောက်၏ အောက်ခြေအကျဆုံးအပိုင်းတွင် ဒိုင်နိုဆော

ခေါက်များရှိပြီး အပေါ်ပိုင်းတွင်မူ ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးပြင်းလာချိန်နှင့် ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး သင်ယူလေ့လာခဲ့သည်များ ရှိပေသည်။

မသိစိတ်ထဲ၌ မည်သည်တို့ရှိသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေ ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် မသိစိတ် မည်သို့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည်ကို သိရှိရ မည်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အချိန်မျိုးတွင်မဆို သတင်းအချက်အလက်က များပြားလွန်းလှသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အားလုံးကိုသဘောပေါက်သိမြင် ရန် မလွယ်ကူသောကြောင့် အရေးကြီးသည့်အချက်ပေါ်တွင် အာရုံစိုက် နိုင်သော နည်းလမ်းရှိရန်လိုအပ်သည်။ ဤသည်ကို အသိပညာလမ်း ညွှန် အစီအစဉ် (Cognitive Set) ဟုခေါ်ဆိုပြီး အမှန်တကယ်ပင် ညွှန်တံများစုစည်းထားခြင်းနှင့် တူသည်။ ထိုညွှန်တံများ မည်သည့်အရာ ညွှန်ပြနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိပ်သတိမထားမိကြပေ။ မသိစိတ် သည် သိမြင်နားလည်စေရန် လမ်းညွှန်အစီအစဉ်မှ တစ်ဆင့် ကျွန်ုပ် တို့၏ အာရုံစူးစိုက်မှုကို အချို့အကြောင်းအရာများသို့ ဦးတည်စေပြီး အချို့ကိစ္စများမှ လွှဲဖယ်စေသည်။ များသောအားဖြင့် ထိုဦးတည်ချက် များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက် အာရုံစူးစိုက်မှုပြုရန် သို့မဟုတ် အာရုံစူးစိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် ညွှန် ပြသော အကြောင်းအရာများပင်ဖြစ်ပေသည်။

မသိစိတ်၏ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းတွင် အခြေခံအသက်ရှင်ရပ်တည်ရေး အခြေအနေနှင့်ပက်သက်၍ သတိပြု ရန် လမ်းညွှန်ချက်များပါဝင်သည်။

“သင့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်၊ ပြန်လည်တိုက်ခိုက် သို့မဟုတ် ထွက်ပြေး”

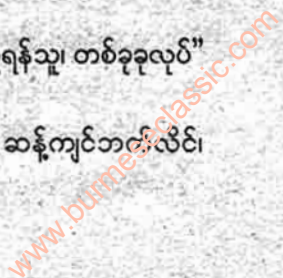
(ခေါ်ဝေါ်)

“ပိုင်နက်နယ်ပယ်အတွင်း၌ ကျူးကျော်သည်ရန်သူ၊ တစ်ခုခုလုပ်”

(အန္တရာယ်)

“ကျွန်ုပ်လက်ခံနိုင်၍ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်၊

အစီအစဉ်” (လိင်မှုကိစ္စ)



“မကျေမနပ်ဖြစ်နေသည့် ဖခင်လိုကြောက်ရသူ၊ ချက်ချင်းကျေနပ်အောင်လုပ်” (ကြောက်ရွံ့ခြင်း)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုညွှန်ကြားချက်များကို သဒ္ဓါအသုံးအနှုန်း၊ ဝါကျအထားအသိုတို့ဖြင့် လှပအောင် တန်ဆာဆင်ထားသည်မှာ ထိုအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ဖော်ပြပြောဆိုနိုင်ရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထိုအကြောင်းအရာများသည် နှုတ်မှဖော်ပြပြောဆိုခြင်းထက် ကိုယ်တွင်းမှအမှန်တကယ် ဖြစ်ဖော်ခံစားမှုကပိုများသည်။ ထိုကိစ္စ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊ ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေမှုများကြောင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့သိရှိလာရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်ထားသော သင်၏အတွေးနှင့်အပြုအမူများသည် အလွန်မှန်ကန်သည်။ အလွန်သဘာဝကျသည်။ သင်၏ပင်ကိုသဘာဝ အစစ်အမှန်နှင့်ကိုက်ညီသည်ဟုထင်ရတတ်သည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအတွေးအခေါ်နှင့်အပြုအမူများသည် ကြိုတင်အစီအစဉ်ဆွဲထားပြီး ဖြစ်သည့်အပြင် ကိုယ်တွင်းမှဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ လူသားဆန်သော အတွေးအခေါ်မှ ဒိုင်နိုဆောအတွေးအခေါ်သို့ ပြောင်းလဲသွားခြင်းကို မခံစားမသိရှိလိုက်ဘဲ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က လုပ်စေလိုသကဲ့သို့သာ သင်လိုက်လုပ်နေရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သင်၏သိစိတ်ပြင်ပတွင် ဖြစ်ပေါ်သောအကြောင်းအရာများဖြစ်နေ၍ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ ရွေးချယ်မှုများကို မသိနိုင်ပေ။ ထိုဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ ရွေးချယ်ခိုင်းစေမှု ထွက်ပေါ်လာသော အကျိုးရလဒ်များသည်သာ သိသာထင်ရှားလာမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤအချက်သည် စိတ္တဗေဒပညာရှင်များ ခေါ်ဆိုသော မသိစိတ်၏ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်မှု အခြေခံသဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ သင်သတိမပြုမိသော အကြောင်းများ လုပ်ဆောင်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

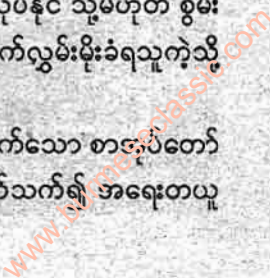
ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ မသိစိတ်ဖြင့်ချမှတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို “တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ တုံ့ပြန်မှု” ဟု ကျွန်ုပ်တို့ခေါ်ဆိုသတ်မှတ်

သည်။ လူတို့သည်ထိုအရာများကို လုပ်ဆောင်ရန် ရွေးချယ်ခြင်းမဟုတ် သကဲ့သို့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းလည်းမဟုတ်ပေ။ နဂိုထဲက ပင် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်အတွင်း၌ ရှိနှင့်နေပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြေအနေကြောင်းခံပေါ်တွင် မူတည်၍ အဆင်ပြေအောင် ပြုလုပ်ကြ သည်။ ရှုပ်ထွေး၍ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က ပုံစံချမှတ်ပြီးဖြစ်သော၊ သိ မြင်၊ ထိတွေ့ခံစားခြင်းနှင့် ပြုမူခြင်းအားလုံးတို့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ အတွေးအခေါ်ပုံစံများသည် သဘောတရား များနှင့်လည်း ဆန့်ကျင်သည်။ တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများကို ဖော်ပြနေသောလူများသည် သူတို့ပြုမူသောကိစ္စများအားလုံး အမှန်သာ ဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုတတ်ကြပြီး မေးမြန်းဝေဖန်မှု ရှိလာပါက တိုက်ခိုက် လာမည်ဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ အတွေးအခေါ်သည် စိတ် လှုပ်ရှားလှုံ့ဆော်မှု ပြင်းထန်ခြင်းနှင့်အတူတွဲနေပြီး ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု ကိုချွတ်ယွင်းအားနည်းစေသည်။ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှန်ကန်မှုမရှိ သော်လည်း ကြီးမားသောအင်အားနှင့် ဒိုင်မာသောယုံကြည်ချက်တို့က နောက်ကွယ်တွင်ရှိနေသည်။

ထိုမသိစိတ်ပုံစံမျိုးများသည် လူတိုင်း၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတည်ဆောက် မှု၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ သိစိတ်၏အတွေးခေါ်များကို ဖုံးကွယ် မှေးမှိန်စေသည်။ ဦးနှောက်၏အပေါ်ပိုင်း (Cortex) သည်ဆေးဝါးများ (Caffeine ဓာတ်အပါအဝင်) အလွန်အမင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း သို့မဟုတ်စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ကြောင့် အလုပ်မလုပ်နိုင် သို့မဟုတ် စွမ်း အင်ကျနေလျှင် မည်သူမဆို ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်လွှမ်းမိုးခံရသူကဲ့သို့ ပြုမူကျင့်ကြံ လာနိုင်ပေသည်။

စိမ့်ခန့်ခွဲမှု၊ ဘဝမြှင့်တင်ရေးတို့နှင့် ပတ်သက်သော စာအုပ်တော် တော်များများသည် မသိစိတ်၏လှုံ့ဆော်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးတယူ



ယောပြခြင်း မရှိကြပေ။ သင်တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်လိုပါလျှင် လုပ်လိုက်ရန်သာ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ မသိစိတ်တွင်ရှိနှင့်ပြီးသော အရာများနှင့် သင်ကြိုးစားဆန့်ကျင်၍ ပဋိပက္ခဖြစ်လာသောအခါ မည်သို့ဖြစ်သည်ကို ဖော်ပြပြောဆိုရန် ရှောင်ရှားတတ်ကြသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုထက်ယုတ္တိဗေဒသဘောတရားများပေါ်တွင်သာ အခြေခံသင့်သည်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များကို စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဖြင့် အားပြည့်ပေးနိုင်သော်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုသည် အရင်းခံပထမ မဖြစ်သင့်ပါပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လူအများစုသည် ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ခြင်း မရှိကြပေ။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို အခြေပြုသော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် များသောအားဖြင့် ထင်သာမြင်သာရှိသော ပုံစံများဖြင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြပြီး ခြေလေးချောင်းတွားသွားသတ္တဝါတို့၏ ဥပဒေသများအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သည်။ အခြားသူများသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ထိုဥပဒေသများအတိုင်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လုပ်ကိုင်နေသည်ကို သင်တွေ့မြင်နိုင်သော်လည်း သင်ကိုယ်တိုင်ရော မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်မြင်နိုင်ပါသလား။

ရေရှည်စိမ်ကိန်းတစ်ခုအတွက် အချိန်ကိုဘေးချိတ်ထားမည်ဟု သင်ဘယ်နှစ်ကြိမ် ရည်ရွယ်မိသလဲ။ ဤတစ်ကြိမ် ဝန်ထမ်းများ အစည်းအဝေးတွင် ဒေါသကိုချုပ်တည်းမည်ဟု သင့်ကိုယ်သင် ကတိပေးခဲ့ပါရဲ့လား။ သင်၏အလုပ်သမားတစ်ယောက်က ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် မိမိကိုကျော်၍ လုပ်သည့်အခါ သင်မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။ သင်၏ရာထူးအဆင့်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်မှားယွင်းခေါ်ဆိုသောအခါ သင်မည်သို့တုံ့ပြန်ပါသလဲ။ ရုံးအဆောက်တစ်အုံရဲ့ (၂၃) ထပ်မှာ ရှိသည့် လှပသော မန်နေဂျာ အမျိုးသမီး၏ ရုံးခန်းဘေးမှ ဖြတ်လျှောက်သွားမိအောင် ပြုလုပ်သည့်ဆွဲဆောင်မှုကဘာလဲ။ စည်းစဉ်းခန်းမထဲကို မဝင်မီက သင်ဘာပြောရမည်ကို သိနေပါလျက် ကပ်ပြမှုပြုလုပ်နေစဉ်

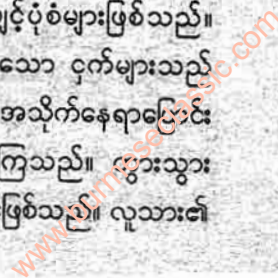
သင်၏ခေါင်းထဲ၌ ဘာမှမရှိတော့ဘဲ ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်သွားရတာ ဘာကြောင့်လဲ။ ရုံးအတွင်း နေ့စဉ် ကော်ဖီသောက်ဆင်းချိန်တွင် သင်၏ကုမ္ပဏီကို သင်ရှုတ်ချပြောဆိုသော်လည်း တစ်စုံတစ်ယောက်က သင်၏အကြီးအကဲအရာရှိကို ထိုးနှက်ပြောဆိုလာပါက သင်သည်သစ္စာ ချီစွာဖြင့် စိတ်ဆိုး၍ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ရပါသလဲ။ ထိုသို့သော သက်သေ သာဓကများသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြုံတွေ့နေရသော မသိစိတ်၏ လှုံ့ဆော်မှုများပင် ဖြစ်ပေသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အများသူငါတို့တွင်ရှိသော ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက် တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ကိုင်တွယ်ရာတွင် နည်းလမ်းရွေးချယ်မှုနှင့် ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်မှု လိုအပ်ပါသည်။ တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ ယုတ္တိဗေဒ ကို သိမြင်ပြီး ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) ကိုအခြားပိုမို၍ အလုပ် နှင့်သက်ဆိုင်သော နည်းလမ်းရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ရန် အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ပါလျှင် သင်၏အပြုအမူ၊ အကျင့်များနှင့် ပတ်သက်၍ ထိန်းသိမ်းလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဖော်ပြပါ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ထိုမန်နေဂျာနှစ်ယောက်ဖြစ်သော ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) နှင့် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်တို့ မည်သို့ မည်ပုံ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြသည်ကို ပိုမို၍နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းလေ့လာ ကြည့်ရှုကြပါစို့။

သဘာဝအသိနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ

သဘာဝအသိများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာစနစ်အတွင်းသို့ ဆက်သွယ်ထားသောရှုပ်ထွေးသည့် အမှုအကျင့်ပုံစံများဖြစ်သည်။ တောင်အရပ်သို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မပျံသန်းဖူးသော ငှက်များသည် မိုင်ထောင်ပေါင်းများစွာ ပျံသန်း၍ အစုအဝေးဖြင့် အသိုက်နေရာပြောင်း မြှုပ်ပြီး မူလနေရာသို့ အောင်မြင်စွာပြန်လာနိုင်ကြသည်။ တွားသွား သတ္တဝါများအားလုံးသည်လည်း ထိုနည်းနှင့်နှင်ပင်ဖြစ်သည်။ လူသား၏



ဦးနှောက်အတွင်းတွင် စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ လိင်ကိစ္စ နယ်မြေပိုင်နက်၊ လူမှုအဆင့်အတန်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သောသဘာဝ အသိကိစ္စ ရပ်များသည် လုပ်ငန်းခွင်၌ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းဖြစ်ပေါ်နေသည်။ များသော အားဖြင့် အောင်မြင်မှုသို့ ဦးတည်မှုမရှိသော်လည်း ကိုယ်တွင်း မှဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် အလွန်မှန်ကန်သည်။ အလွန်သဘာဝကျ သည်ဟု ထင်ရသည်။

ခေါင်းကိုခါယမ်း၍ မိမိကိုယ်ကို "ငါဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ခဲ့မိ ပါလိမ့်" ဟု မေးပြီး အလုပ်မှ နှုတ်ထွက်သည်အထိ ဖြစ်ခဲ့ရခြင်းသည် မသိစိတ်၏ အစီအစဉ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဦးခေါင်းတွင်းမှာထက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြုံတွေ့ခံစားကြရသည်။ ဥပမာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ သည် ဦးနှောက်မှ အစပျိုးသော်လည်းကိုယ်ခန္ဓာ၏ ကြွက်သားများ၊ ဖော်မုန်းဓာတ်များနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၌ အပြောင်းအလဲများကို ဖြစ်စေသည်။ ရာထူးတိုးမြှင့်ခြင်း ခံရသောအခါ ရင်တွင်းသို့ တိုးဝင်လာ သော ခံစားမှုမျိုးကိုမှတ်မိပါရဲ့လား။ ထိုသို့ခံစားမှုကို နှုတ်ဖြင့် သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ မိမိ၏ကိုယ်တွင်းတစ်နေရာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများမှ ဖြစ်ပေါ်သော ချိတ်ဆက်မှုများသည် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ အဓိကကျသော စီမံ ခန့်ခွဲမှုပင် ဖြစ်ပေသည်။

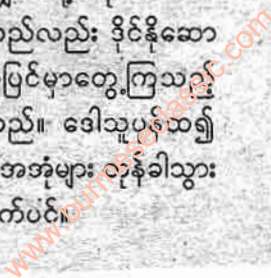
ရေရှည်တွင်မူ ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) သည် ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်ကို ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်လာနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် Cortex သည်ပို၍ ဖျတ်လတ်သွက်လက်သောကြောင့်ပင်။ သို့သော် လည်းရှုပ်ထွေးမှုများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်မှုများ၊ ငြင်းခုံမှုများနှင့် ပတ်သက် ၍ ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရသည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် ခြိမ်းခြောက် မှု ပိုင်နက်သို့မဟုတ် လိင်ကိစ္စများပါဝင် ပတ်သက်နေသော အခြေအနေ များတွင် "ကျွန်ုပ်ဟာဒီနေရာကို ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်ထားသူပဲဖြစ်တယ်"

ဟု အမေရိကန်သမ္မတအိမ်ဖြူတော်၏ ယခင်ဝန်ထမ်း အကြီးအကဲ အလက်ဇန္ဒား ဟေ့(ဂ်) (Alexander Haig) အချက်ကျကျ ကြေညာတတ် သကဲ့သို့ပင် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည်လည်း ထိုသဘောတရားအတိုင်း ပင်ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် အချို့ကိစ္စရပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ဒိုင်နိုဆောတုံ့ပြန်မှုမျိုးကို အလိုအလျောက် ပြောင်းလဲပြုမူတတ်ကြသည်။ သင်သည် ထိုတုံ့ပြန်မှုမျိုးကို “ဘေးဖယ်နေစမ်း၊ ဒီကိစ္စကို ငါဘယ်လို ကိုင်တွယ်ရမယ်ဆိုတာ သိတယ်” ဟူသော တိုက်ပွဲခေါ်သံဖြင့် သတိပြု မိလာနိုင်သည်။ ဤသို့သော တန်ပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် တစ်ခါ တစ်ရံအရေးပေါ်ကိစ္စများတွင် လိုအပ်သော်လည်း ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက် က အရာရာကို အရေးပေါ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပေသည်။ ဤ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ကောက်ရိုးမီးကဲ့သို့သော စီမံခန့်ခွဲမှုဟု ခေါ်ဆိုသည်။

တိရစ္ဆာန်တို့၏ အမူအကျင့်များကို လေ့လာကြသော ပညာရှင်များ (Ethiologists) သည် သဘာဝအသိကို ဖြစ်ပေါ်စေသော လှုံ့ဆော်မှု များအား ‘ပမာဏစေ့ဆော်မှုများ’ (Releasers) ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ အင်အားအကြီးဆုံး ပမာဏမစေ့ဆော်မှုမှာ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်အလုပ်လုပ် နေပြီကို ဖော်ပြနေသော တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ တုံ့ပြန်မှုပုံစံများအတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်နေမှုကို မြင်ခြင်းနှင့်ကြားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျားနှင့်ဆင် လယ်ပြင်မှာတွေ့

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ ပြုမူပုံ ပုံစံများသည် ဒေါသကို နှိုးဆွသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် ဒေါသဖြစ်နေသည်ကိုမြင်လျှင် သို့မဟုတ် သိသိ သာသာ အာဏာပြမှုကို မြင်တွေ့ရလျှင် သင်သည်လည်း ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်လွှမ်းမိုးလာပြီး ကျားနှင့်ဆင် လယ်ပြင်မှာတွေ့ကြသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုးသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။ ဒေါသပူပန်သ၍ တယ်လောင်စွာအော်ဟစ်သံများဖြင့် အဆောက်အအုံများ လှန်ခါသွား သည့်တိုင် အလုပ်ပြီးမြောက်မှုမှာ မရှိသလောက်ပင်။



ဒေါသကို နှိုးဆွသော အောက်ပါပြောဆိုချက်များကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ထိုစကားရပ်များကို လူတို့ပြောဆိုသည်ကို ကြားပါက ထိုသို့ပြောဆိုသူတို့သည် စဉ်းစားချင့်ချိန်၍ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်ပြောနေသည်ဟု ထင်မြင်နေကြသည့်တိုင် သူတို့၏ ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်များသည် နောက်ကွယ်၌ ကပ်လျက်ရှိနေသည်ကို သင်သိမည်ဖြစ်ပေသည်။

“ကျွန်တော့်ရဲ့ တကယ့်ခံစားချက်ကို ပြောပြချင်တာကတော့ . . .”

“ခင်ဗျားဟာ အမြဲတမ်းပဲ . . .”

“ခင်ဗျားဟာ ဘယ်တော့မှ . . .”

“ဂျိုး (Joe) နဲ့ မေရီ (Mary) ကိုမေးကြည့်ပြီးပြီ။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး ခံစားမိတာကတော့ . . .”

“ကျွန်တော့်ကို မတိုင်ပင်ခဲ့တာက . . .”

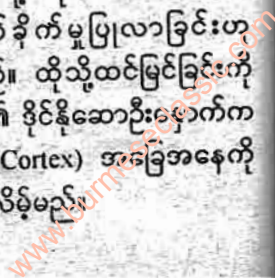
“တချို့လူတွေကိုတော့ ခွင့်ပြုတဲ့သဘောက . . .”

“ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်က တာဝန်ယူသူ အကြီးအကဲလို့ ထင်ခဲ့မိတော့ . . .”

“ဒီကုမ္ပဏီမှာ လုပ်တဲ့နည်းလမ်းတွေကတော့ . . .”

“အတော်ကောင်းခဲ့တဲ့ အရင်အချိန်တွေကဆိုရင် . . .”

စီးပွားရေးလောကတွင် တိုက်ခိုက်မှုများကို ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပြုလုပ်လေ့မရှိပေ။ အထက်ဖော်ပြပါ ပြောဆိုမှုများဖြင့် စတင်တတ်ကြသည်။ ထိုသို့သော ပြောဆိုမှုများကို ကြားရပါက ထူးခြားသော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတစ်မျိုး ပြုလုပ်နေရပြီဆိုသည်ကို သင်သိနိုင်ပေသည်။ ထိုစကားရပ်များသည် မေးခွန်း၊ မှတ်ချက်သို့မဟုတ် သဘောထားအယူအဆဖြစ်နိုင်သော်လည်း တိုက်ခိုက်မှုပြုလာခြင်းဟု သင်၏ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်က ရှုမြင်သည်။ ထိုသို့ထင်မြင်ခြင်းကို ရပ်တန့်အောင် မည်သို့မျှ မလုပ်ပါက သင်၏ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က “ဘေးဖယ်နေစမ်း ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) အခြေအနေကို ငါထိန်းချုပ်လိုက်ပြီ” ဟူ၍ တုံ့ပြန်လာပေလိမ့်မည်။



အပိုင်း (၂)

တွားသွားသတ္တဝါယုတ္တိဗေဒ၏ ဥပဒေသများ

အခန်း (၃)

ချက်ချင်းလုပ်

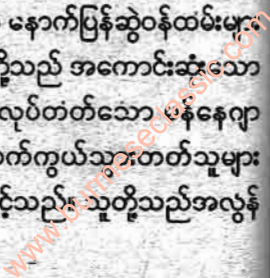
ဦးချိုသုံးချောင်းပါ သတ္တဝါတစ်ကောင်သည် ကျယ်ပြောလှသော လွင်ပြင်၏အစပ်တွင် နေထိုင်သည်။ သူ၏ရှေ့တွင် လှပသောရှုမြင်ကွင်း များ၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ အစားအစာအသစ်အဆန်းများ၊ ရေ၊ အရိပ် ခိုနားနေရန် နေရာတို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဘုံကဲ့သို့ပင်။ သူ့ရှေ့သို့ ခရီးဆက်နေ သည်။ လေးတွဲစွာ သွားလာနေစဉ် အနံ့ခံလိုက်၊ မြက်တစ်ဆုပ်စားလိုက်၊ ရန်ဖြစ်လိုက်နှင့် မကြာခဏ အာရုံပြောင်းနေသည်။ ဤလွင်ပြင်သည် အလားအလာအလွန်ကောင်းသော်လည်း အနာဂတ်ကိုတော့ စောင့်ကြည့်ရဦးမည်သာ။ အခုလက်ရှိအချိန်မှာတော့ အောင်မြင်မှုက အပြည့်ပါပဲ။

ဒိုင်နိုဆောများအဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် လွယ်ကူသည်။ အစာ ဆိုလျှင် စားလိုက်မည်။ ရန်သူဆိုလျှင် သတ်ပစ်မည် သို့မဟုတ် ထွက်ပြေး မည်။ သတ္တဝါနှင့် အရာဝတ္ထုတိုင်းကို ချက်ချင်းအရေးယူ ဆောင်ရွက် သည် သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုသည်။ မည်သည့်အရာနှင့်မျှမတူအောင် တွားသွားသတ္တဝါများသည် မစောင့်ဆိုင်းနိုင်ကြပေ။ ခြေလေးချောင်း တွားသွားသတ္တဝါ ယုတ္တိဗေဒ ပုံစံများသည်ချက်ချင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ အတွေးအခေါ်သည် ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှား မှုပါဝင်ပတ်သက်၍ အမြဲတမ်းရေတိုသာဖြစ်သည်။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက် လွှမ်းမိုးခံရခြင်းလက္ခဏာရှိသူ မန်နေဂျာများသည် ကောက်ရိုးမီးကဲ့သို့ တစ်ခဏသာ ပြုလုပ်တတ်ခြင်းများဖြင့် အချိန်အတော်များများကို ကုန်လွန်စေပြီး ရေရှည်စီမံကိန်းအတွက် အချိန်မပေးနိုင်တော့ပေ။ သူတို့၏ စေ့ဆော်မှုစနစ်များသည် အချိန်ပြည့်ပြစ်ပေါ်နေပြီး ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့်ဆက်နွှယ်သော ညည်းတွားမှုများကို ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။

သို့သော်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာအချက်များရှိသည်။ မရပ်မနား ပြုလုပ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ဒွိဟမဖြစ်ခြင်း၊ ကြိုးပမ်းမှု အလဟဿမဖြစ်ခြင်းတို့က စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်ခြင်းကို ထောက်ခံမှု များစွာပေးနိုင်သည်။ ဟင်းလျာကောင်းကို စောင့်ဆိုင်းမျှော်လင့်မနေဘဲ ထမင်းပူပူ နွေးနွေးကို ဆားနှင့်ပဲစားရစားရ စားမည့်သူများဖြစ်သည်။ စီမံခန့်ခွဲမှု ပုံစံတစ်ခုအဖြစ် အသုံးဝင်မှုများရှိသော်လည်း အားနည်းချွတ်ယွင်းချက်များလည်းရှိသည်။

စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သော မန်နေဂျာများသည် မြင့်မားသော၊ ခွင်းအင်းပြင်းထန်သော စေ့ဆော်မှု၊ တက်ကြွသော စိတ်အားထက်သန်မှု တို့ဖြင့် အရာရာကို လုပ်ကိုင်တတ်ကြသည်။ သူတို့အလုပ်ကို ရာနှုန်းပြည့်ယုံကြည်မှုရှိပြီး သူတို့၏ အာဘော်ကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်းအလျဉ်းမရှိသူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အခြားသူများကို စိတ်အားထက်သန်လာအောင် အားပေးလှုံ့ဆော်နိုင်ပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို လှုပ်ရှားတက်ကြွနေအောင် တွန်းအားပေးနိုင်သူများလည်းဖြစ်ကြသည်။ နွေးကွေး၍ ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းကို ကြိုတင်မေးခွန်းထုတ်ပြီး ပြောင်းလဲမှုတိုင်းကို သံသယမရှိသော နောက်ပြန်ဆွဲဝန်ထမ်းများဖြင့် တိုးတက်မှုမရှိသည့် ဌာနမျိုးအတွက် သူတို့သည် အကောင်းဆုံးသော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်သည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သော မန်နေဂျာများသည် လျင်မြန်စွာပင် စိတ်ဝင်စားမှုပျောက်ကွယ်သွားတတ်သူများဖြစ်၍ အလုပ် ခဝန်ခွဲဝေပေးမှုကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ သူတို့သည်အလွန်

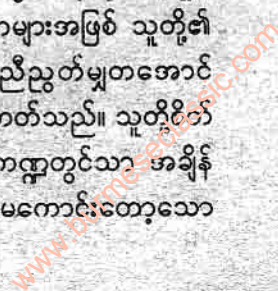


တော်သော တာတိုအပြေးသမားများဖြစ်သော်လည်း ရေရှည်တွင်မူ အင်အားနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိသူများဖြစ်သည်။ ကိစ္စရပ်များကို ဆက်လက်အရေးယူဆောင်ရွက်သော အပိုင်း၌ အားမသန်ကြပေ။ ဌာနတစ်ခု၏ တက်ကြွမှုကို အစပျိုးပေးသူ သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်နှင့်စိတ် အားထက်သန်မှုကို မြှင့်တင်တည်ဆောက်ပေးသူများအဖြစ် ရေတိုကာလ တာဝန်ပေးမှုများနှင့်သာ အသင့်တော်ဆုံးသောသူများ ဖြစ်ကြပြီး လုပ်ငန်းများအဆင်ပြေချောမွေ့စွာ လည်ပတ်နေပြီဖြစ်သည့်အခါမှသာ နေရာပြောင်းရွှေ့ပေးပြီး၊ အားကြီးမာန်တက်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သော အခြားဌာနများ၌ တာဝန်အသစ်များကို ဆောင်ရွက်စေသင့်သည်။

ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုနှင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု

ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်လွှမ်းမိုးခံရသော မန်နေဂျာများသည် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်ပင် ကိစ္စရပ်များ၏ အဓိကအချက်အချာ ကျသော အပိုင်းကို ကိုင်တွယ်နိုင်သောအရည်အသွေး ရှိကြသည်။ ပြဿနာမှာ ကိစ္စရပ်အများအပြား၌ အဓိကအချက်အချာကျသော အကြောင်းရင်းများက တစ်ခုထက်ပို၍ရှိနေတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သော ဌာနဆိုင်ရာ အကြီးအကဲ၏ ဦးစားပေးမှုများသည် မှားယွင်းနေတတ်ပြီး မည်သည့် ကိစ္စက အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်ဆိုခြင်းထက် သူတို့စိတ်ဝင်စား၍ အာရုံ စိုက်သောကိစ္စမှန်သမျှကိုသာ အလေးပေးအာရုံစိုက်တတ်ကြသည်။

ထိုမန်နေဂျာများသည် ဥပမာအားဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်၊ ကော်မတီအဖွဲ့ဝင်၊ အိမ်ထောင်ဖက်များနှင့် မိဘများအဖြစ် သူတို့၏ ဘဝအစိတ်အပိုင်း အခန်းကဏ္ဍအသီးသီး၌ ညီညွတ်မျှတအောင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ ပြဿနာအကြီးအကျယ်တွေ့ရတတ်သည်။ သူတို့စိတ် ဝင်စားသော သို့မဟုတ် မလုပ်လျှင်မဖြစ်သောကဏ္ဍတွင်သာ အချိန် ပြည့်လုပ်နေတတ်သော်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာမကောင်းတော့သော



အခါ သို့မဟုတ် ထိခိုက်နာကျင်မှု ခံစားလာရသောအခါ အခြား အလားတူအရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များကို အလျင်အမြန် ရှာဖွေ၍ လုပ်ကိုင် ကြပြန် သည်။

မော်လီ (Molly) သည် တက်ကြွ၍ မရမနေလုပ်တတ်သူ ဖြစ်သည်။ သူမသည် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ ချတတ် သည်။ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သူဖြစ်သဖြင့် ကံကောင်းထောက်မစွာပင် သူမ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များမှာ များသောအားဖြင့် မှန်နေတတ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ အမှားကြီးမှား၍ ကိုယ့်တံတွေးကိုယ်ပြန်ဖျံ့ရသလို ဖြစ်တတ်သည်။

မော်လီသည် မိမိမည်သည့်ထူးခြားသည့်ကိစ္စရပ်များကို မည်မျှ မြန်မြန်လုပ်မည်ဟု အားတက်သရာပြောဆိုသည်ကို သင်နားထောင်ရ သောအခါ သူမ၏လှုပ်ရှားတက်ကြွမှု၌ အလွယ်တကူနှစ်မောသွားနိုင် သည်။ သူမသည် လိမ်လည်ပြောဆိုနေခြင်းမဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သူမသည် သူလုပ်မည်ဟုဆုံးဖြတ်ထားသော ကိစ္စများသည် အရေးကြီးပြီး ပျော်စရာကောင်းမည်ဟု သူ့ရိုးရိုးသားသား တွေးထင်၍ ပြောနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့လုပ်ကိုင်ရန် တစ်နေ့တာ တွင် သူမအတွက် အချိန်လုံလောက်အောင်မရှိပေ။ အစပထမတွင်မူ သင်သည်သူမ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်အားကို အထင်ကြီးလေးစား မိမည်ဖြစ် သော်လည်း သူမသည် အပြောနှင့်အလုပ် မညီသည်ကို သိရှိလာသော အခါ သူမပြောသမျှကို သတိကြီးစွာထား၍ နားထောင်ရတော့မည်ဖြစ် သည်။

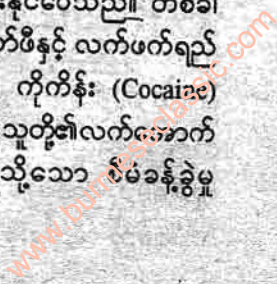
မော်လီသည် လုပ်ငန်းတွင်းနှင့်လုပ်ငန်းပြင်ပတွင်ရှိသော သူမ၏ လုပ်ဆောင်ရန် ကဏ္ဍများကို မျှတစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ချာတွင် အခက်အခဲရှိနေသည်။ အစပိုင်း၌ အဟုတ်ကြီးထင်ရသောကိစ္စများ ဖြစ်သော်လည်းနောက်ပိုင်း၌ ဆက်လက်၍ ပုံသေအမြဲလုပ်ဆောင်ရန်အချိန် မရသောကြောင့် သူမ၏ဘဝတွင် အကျေမနပ်ဖြစ်ခဲ့သော အခြေအနေ

များ တစ်ခုပြီးတစ်ခုရှိခဲ့ရသည်။ ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စ၌လည်း ဆုံးရှုံးမှုရှိခဲ့ပါက တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အလုပ်ကိုပါ ထိခိုက်လာတတ်သည်။ သို့သော်လည်း လုပ်ငန်းခွင်တွင် စတင်ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုမှုတစ်စုံတစ်ရာ ရှိလာပါက ရည်းစားအသက်တပ်ယောက်က စောင့်နေရုံသာ ရှိပါတော့သည်။

ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာကောင်းခြင်းနှင့် စိတ်မရှည်ခြင်း

စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သော မန်နေဂျာများအတွက် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန်အခက်ခဲဆုံးအရာမှာ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ မနားတမ်းလုပ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အခြားသူများစကားပြောလျှင် သူတို့ဘာပြောမည်ကို ကြိုတင်သိနှင့်ပြီးဖြစ်ဟန်ဖြင့် စကားမဆုံးမီ ကြားဖြတ်ဝင်ပြောပြတတ်ကြသည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါပြုလုပ်တတ်သူများသည် စကားထက်အလုပ်ကို ပို၍လိုလားကြသည်။ သူတို့သည် ငြီးငွေ့ခြင်းကို သည်းမခံနိုင်ကြပေ။ သို့သော်လည်းပြဿနာမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုဆောက်အအုံ၌ ယဉ်ကျေးတိုးတက်သောလူသားများသည် ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းသော အခြေအနေအတော်များကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန်လိုအပ်သည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သူများအဖို့ ဤသို့မလုပ်နိုင်ကြပေ။ ကိစ္စရပ်များ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ လည်ပတ်နေလျှင် သူတို့သည် ပြဿနာကို စတင်မီးမွှေးတတ်ကြသည်။ ထိုမှသာ သူတို့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသော အလုပ်များ လုပ်ရန်ရှိလာမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ထိုသူများသည် (Adrenaline) ဓာတ်များများ ထွက်နေမှနေသာ ဆိုင်သာရှိသူများဖြစ်ကြပြီး ထိုထက်ပင်ပို၍ ဆိုးနိုင်ပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံသူတို့သည် ဆေးဝါးများ၊ အထူးသဖြင့် ကော်ဖီနှင့် လက်ဖက်ရည်တို့တွင်ပါဝင်သောကဖိန်း (Caffeine) ဓာတ်နှင့် ကိုကိန်း (Cocaine) ဓာတ်တို့ကိုနူးကြွလှုပ်ရှားနေစေရန် သုံးစွဲကြသည်။ သူတို့၏လက်အောက်ဝန်ထမ်းများအပေါ်၌လည်း ကောက်ရိုးမီးကဲ့သို့သော စိတ်ခန့်ခွဲမှုပုံစံမျိုးကိုချမှတ်ကျင့်သုံး တတ်ကြသည်။



ညဉ့်နက်သန်းခေါင် အစည်းအဝေးပြုလုပ်ခြင်းသည် စတီးဗ် (Steve) ၏ ထူးကျွမ်းကျင်သောလုပ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ညဉ့်နက် သန်းခေါင် အစည်းအဝေးများကို နံနက် (၇) နာရီတွင် ကျင်းပလျှင် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း စတီးဗ်သည် အရေးပေါ်အမှာစာဖြင့် သူ၏မန်နေဂျာများ အားလုံးကိုလုပ်လက်စအလုပ်များအားလုံးရပ်ထားပြီး ရုံးသို့ ချက်ချင်း လာရန် ဆင့်ခေါ်တတ်သည်။ မန်နေဂျာများရောက်လာသောအခါ စတီးဗ်သည် မတ်တတ်ရပ်လျက် မိမိ၏လက်နှစ်ဖက်ကို ပွတ်သပ်နေပြီး ပြုံးခွင်စွာဖြင့် -

“ ကောင်းပြီ၊ ကျွန်တော်တို့ကုမ္ပဏီဟာ ဒီနေ့အကြီးအကျယ်ခုကွ ရောက်နေတယ်။ ပြဿနာကတော့ ဒီလိုပါ ” ဟုပြောသည်။ ထို့နောက် သူသည် သူ့ကုမ္ပဏီ၏ ရှင်သန်ရပ်တည်မှုနှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်သော နောက်ဆုံး ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြသည်။

အစည်းဝေးတစ်ခုတွင် စတီးဗ်သည် ကော်မတီဝင်များအားလုံး အတွက် စတီးဗ်၏ အထူးတပ်ဖွဲ့ဟုရေးသားသော ဘေ့စ်ဘော (baseball) ဦးထုပ်ကလေးများကိုကိုင်၍ တံခါးဝတွင် စောင့်နေသည်။ ကော်မတီ ဝင်များက ဆောင်းရန်ဆန္ဒမရှိသည်ကို သိရသည့်အခါ စတီးဗ် သည် အနည်းငယ်စိတ်ထိခိုက်သွားသည်။

စတီးဗ်၏ မန်နေဂျာများသည် နှစ်ဖက်မျှတစွာ မြင်တတ်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ အန္တရာယ်နှင့်ရင်ဆိုင်နေရသော အကျပ်အတည်းကာလ များ၏ အရေးကြီးပုံကို သိနားလည်ကြသည်။ စတီးဗ်သည် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းကို ဤနည်းဖြင့်လုပ်တတ်သည်ကိုလည်း သိကြသည်။ သူသည် လှုံ့ဆော်မှုပြုခြင်းကို နှစ်သက်သဘောကျပြီး ဤနည်းဖြင့် ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်း များကို စီမံဦးဆောင်ရာ၌ အောင်မြင်မှုအချို့ ရခဲ့သည်။ သို့သော် သူ၏ တစ်မိနစ်အတွင်း အရေးကြုံလာသော ပုံစံမျိုးသည် နိစ္စဓူဝ ဖြီးအောင် လုပ်ရမည့်ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်များအပြင် လုပ်ငန်းခွင် ပြင်ပ၌ လုပ်ရမည့် မိသားစု အရေးကိစ္စများနှင့် အခြားမလုပ်မဖြစ်သော

အလုပ်များရှိနေသောကြောင့် လက်အောက်ဝန်ထမ်းများအဖို့ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အလွန်ခက်ခဲပေသည်။

စတီးဗ် (Steve) သည်အဘက်ဘက်မှပြည့်စုံသော မန်နေဂျာများဖြစ်လာရန် ရင့်ကျက်မှုအတော်အသင့်ရပြီးဖြစ်သော အကောင်းဆုံးဝန်ထမ်းများကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ သို့တိုင်အောင် စတီးဗ်သည် ပိုမိုငယ်ရွယ်သော သူများဖြင့် အထူးတပ်ဖွဲ့ပုံစံမျိုးကို ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်နေသည်။ သူ၏ကိုယ်ပိုင်ကုမ္ပဏီဖြစ်နေသဖြင့် သူကြိုက်သလိုလုပ်နိုင်သည်သာဖြစ်ပေသည်။

ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့် ဆက်နွယ်သောပြဿနာများ

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက် အတွေးအခေါ်မျိုးရှိသော မန်နေဂျာများသည် လွန်ကဲသောနှိုးကြွမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာများရှိလာတတ်သည်။ သူတို့သည် A အမျိုးအစား စရိုက်လက္ခဏာရှိသူများအတွက် သတ်မှတ်ထားသော စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီသင့်တော်သည်။ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်စောစောပိုင်းကာလက A အမျိုးအစားနှင့် B အမျိုးအစား စရိုက်လက္ခဏာရှိသူများကို စတင်အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့စဉ်က A အမျိုးအစားတွင်ပါဝင်သူများကို မကောင်းသူများအဖြစ်နှင့် B အမျိုးအစားတွင်ပါဝင်သူများကို ကောင်းသူများအဖြစ် ယူဆခဲ့သည်။ ထိုအချိန်က ကျွန်ုပ်တို့ စိတ္တဗေဒနယ်ပယ်မှပညာရှင်များသည် လူတို့ကိုကျောမီ၍ သက်သောင့်သက်သာ နေတတ်ရန်၊ ရေလိုက်ငါးလိုက်နေတတ်ရန် အစရှိသည်ဖြင့် ကမ္ဘာကြီးကို သတိပေးနေချိန်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယခုအချိန် ကာလတွင်မူ အောင်မြင်မှု၏ အရေးပါပုံကိုသိမြင်နားလည်လာသည်နှင့်အညီ လေ့လာတွေ့ရှိချက် အသစ်များက မကောင်းသူများဟု သတ်မှတ်ထားသော A အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သူများသည် တွေးသင်ထားခဲ့သလောက် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုမရှိသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရပြီး ကောင်းသည်

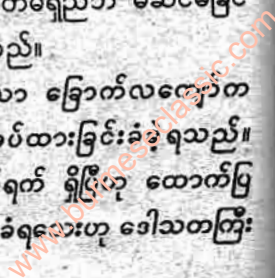
ဟုသတ်မှတ်ထားသော B အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သူများထက် ပိုမို အောင်မြင်တတ်သည်ကိုလည်း တွေ့လာရသည်။

မျက်မှောက်ကာလ နောက်ဆုံးအတွေးအခေါ်မှာ စိတ်လိုက် မာန်ပါ လုပ်တတ်သူများသည် အခြားသူများအပေါ် ရန်လိုသဘောထား မကြာခဏဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အလိုမကျမှုကို သည်းခံနိုင်အားနည်းပါးခြင်း၊ စိတ်မရှည်ခြင်းနှင့် မနှစ်မြို့မှုဖြစ်ရန် အလားအလာများခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ်ပိုမိုမြင့်မားလာခြင်း ဖြစ်သည်ဟုဆို သည်။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု ပိုမိုရှိသော A အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သူများ သည် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနည်းပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ပိုမိုရှိသော၊ အလို အလျောက်ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော၊ အနည်းငယ် ပိုမိုရင့်ကျက်သော သူများဖြစ်ကြသည်။

စိတ်လိုက်မာန်ပါပုံစံသည် အလွန်အကျွံမဟုတ်ဘဲ အတော် အသင့်အားဖြင့် မည်သည့်အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုများ အတွက်မဆိုလိုအပ်သည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်ခြင်းမရှိပါကလည်း အရာအားလုံးသည် ရှေ့သို့လှုပ်ရှားတိုးတက်မှု ရှိမည်မဟုတ်ပေ။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်သူများသည် အောင်မြင်သော၊ စွန့်စားတီထွင်သူ စိပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကောင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းရှင်များ သည် မိမိလုပ်ငန်း တိုးတက်မှုမှတ်တမ်းကို မကြာခဏ ဆန်းစစ်၍ လိုအပ်ပါက လမ်းကြောင်းပြောင်းလဲ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

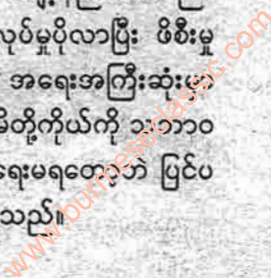
ထိုသူများအတွက် အခက်အခဲဆုံးအရာမှာ စောင့်ဆိုင်းနေရခြင်း ပင် ဖြစ်သည်။ စောင့်ဆိုင်းရမည်ဆိုပါက စိတ်မရှည်ဘဲ မဆင်မခြင် လုပ်ရပ်ကို ခုန်ကျော်ပြုလုပ်မည်သာဖြစ်သည်။

ပေါ်လာ (Paula) သည် လွန်ခဲ့သော ခြောက်လကျော်က ထုတ်လုပ်ရေးလက်ထောက်အဖြစ် ခန့်အပ်ထားခြင်းခံခဲ့ရသည်။ အတိအကျပြောရလျှင် ခြောက်လနှင့်ဆယ်ရက် ရှိပြီဟု ထောက်ပြ ပြောဆိုပြီး ယခုအထိ ရာထူးတိုးမြှင့်ပေးခြင်းခံရသေးဟု ဖေါသတကြီး



ပြောဆိုသည်။ သူမ နားမလည်နိုင်သည်မှာ တယ်ရီ (Terry)သည် အလုပ်ဝင် သည်မှာ လေးလသာရှိသေးသော်လည်း ထုတ်လုပ်ရေး တွဲဖက်အဖြစ် ရာထူးတိုးမြှင့်ခြင်း ခံရမှုပင်ဖြစ်သည်။ ပေါ်လာသည် တစ်စုံတစ်ခုကို ချက်ချင်းပြုလုပ်ရမည်ကို သိသည်။ ခေါင်းအကြီး အကျယ်ကိုက်နေခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် နောက်ထပ် အက်စ်ပရင်ဆေးပြားသုံးပြားကို ထပ်မံသောက်လိုက် သည်။ အကြီးအကဲ၏ ရုံးခန်းအတွင်းသို့ ချီတက်ကာ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အဖြေတောင်းတော့မည် ဖြစ်ပေသည်။

ပုံမှန်ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အာဟာရဖြစ်စေ သော အစားအစာစားသုံးခြင်းနှင့် စိတ်ကျဆေးနှင့် စိတ်ကြွဆေးများ အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုမှ ရှောင်ရှားခြင်းတို့သည် ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကိုင်တွယ်ရာတွင် အရေးကြီးသော အချက်များဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ရေရှည်ပြုလုပ်ရသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ် တတ်သူ များသည် ရလဒ်ကိုအမြန်လိုချင်၊ သိချင်ကြသည်။ သူတို့ထဲမှ အများစုမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများ မဟုတ်ကြသော်လည်း အတော်များများသည် နံနက်ပိုင်းတွင် ကော်ဖီခွက် ခွက်ရေအနည်းငယ် သောက်ပြီး ညနေပိုင်းတွင် အရက်အနည်းငယ်သောက်၍ အပန်းဖြေ တတ်ကြသည်။ ရေရှည်တွင် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဓာတုပစ္စည်းနှင့် အာဟာရဓာတ်အချို့ ကုန်ခန်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဦးနှောက်၏ အပေါ်ပိုင်း (Cortex) သည် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်ကို အဟန့်အတား ပြုနိုင်သော အရည်အသွေးတွင် ထိရောက်မှုအား လျော့နည်းလာသည်။ ဘုံသို့ဖြစ်လာခြင်းကြောင့် စိတ်လိုက်မာန်ပါပြုလုပ်မှုပိုလာပြီး ဖိစီးမှု ဒဏ်များလာခြင်းသို့ဦးတည်သွားနိုင်ပေသည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ပြင်းထန်သောဆေးများ သုံးစွဲကြသူများသည် မိမိတို့ကိုယ်ကို သဘာဝ အတိုင်းလှုံ့ဆော်ရန်နှင့် ဖြေလျော့ရန် အခွင့်အရေးမရတော့ဘဲ ပြင်ပ ဆေးဝါးများအပေါ်၌ မှီခိုအားထားပြုလာကြရသည်။



စဉ်ဆက်မပြတ်နိုးဆွမှုသည် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အချိန်မတိုင်မီ ပျက်စီးယိုယွင်းစေသည်။ ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့် ဆက်နွယ်သော မူမမှန်မှုများကို လက်လျှော့အရှုံးပေးထားသူများသည် သူတို့၏ဘဝကို ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်က ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်ခြင်းကို ခွင့်ပြုထားတတ်ကြသူများဖြစ်ပေသည်။

လူကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာအခက်အခဲများ

ဤအကြောင်းအရာသည် စိတ်လိုက်မဟုတ်ပါပြုလုပ်တတ်သူများအတွက် လုံးဝဥသံ့မှန်ကန်သည်။ သို့သော်လည်းအချို့ (adrenaline) ဓာတ်အထွက်များသူများအတွက်မူ မမှန်မကန်ရရှိထားသော အကျိုးအမြတ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်မှုသည် တရားဝင်လောကနှင့် လိုက်ဖက်ခြင်းမရှိပေ။ လူကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများသည် မကြာခဏဆိုသလိုပင် ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ရရှိလာသောရလဒ်များဖြစ်သည်။

လူကျင့်ဝတ်အမျိုးမျိုးသည် များပြားလှသော နယ်ပယ်ကဏ္ဍအသီးသီး၏ လိုအပ်ချက်များကိုချင့်ချိန်၍ မည်သည်က အလို အပ်ဆုံးဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်မှုပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်အစွမ်းကုန် လွှမ်းမိုးထားပါက ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပေ။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် တစ်ကြိမ်တွင် လိုအပ်ချက်တစ်ခုကိုသာ ဝရုစိုက်နိုင်သောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ လူကျင့်ဝတ်ငြိစွန်းမှုများပါရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်များသို့ ဦးတည်သွားနိုင်ပေသည်။

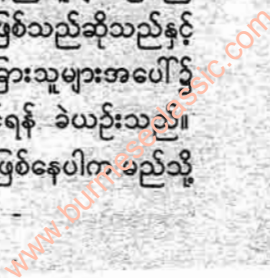
အာတ် (Art) သည် ဌာနခွဲတစ်ခုသို့ ဦးဆောင်စီမံရပြီး ထိုဌာနသည် ဝင်ငွေအမြတ်အစွန်းရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရသောဌာနဖြစ်သည်။ အနိမ့်ဆုံးဝင်ငွေ လျာထားသတ်မှတ်ချက် ကျော်လွန်စေရန် သို့အပေါ်၌ ဖိအားက ပြင်းထန်သည်။ တစ်ကြိမ်တွင်မူ အစိုးရနှင့် ပြုလုပ်ရသော ကန်ထရိုက်တစ်ခု၌ ကုန်ကျစရိတ်ကို မတော်တဆ

နှစ်ဆတိုး၍ပြုလိုက်မိပြီး ထိုကိစ္စကို မည်သူမျှသတိမပြုမိခဲ့ကြပေ။
 နောက်ပိုင်း စာရင်းဇယားများတွင် ဆန်းပြားသောအမည်နှင့်
 တူတစ်ချောင်းအတွက် ၈၇.၅၀ ဂေါ်လာ၊ ၁၀ ပဲနီသာတန်သော
 ရိုက်သံများအတွက် တစ်ခုလျှင် ၁၀ ဂေါ်လာ၊ မူလီနှင့်မူလီခေါင်းသုံးခု
 အတွက်ဂေါ်လာ ၁၈၀ စသည်ဖြင့် အာတ်သည် ပစ္စည်းတမည်၊ နှစ်မည်
 ကိုအပိုထည့်တတ်လာသည်။ ရှုပ်ထွေးသော စာရင်းဇယားများတွင်
 ပစ္စည်းအတော်များများကို အပိုထည့်၍ ဖုံးကွယ်ထားနိုင်သည်ကို
 တွေ့ရှိလာရသည်။ အစပထမပိုင်းတွင် မိမိအပေါ်၌ ဖိအားလျော့နည်း
 စေရန် ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင်မူ တမင်သက်သက်
 ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အမှန်ပင်သည်းထိတ်ရင်ဖို ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ခြောက်နှစ်
 ကြာသောအခါ အစိုးရက ကန်ထရိုက်လုပ်ငန်းကို စာရင်းစစ်ရန်
 ဆုံးဖြတ်လိုက်ချိန်တွင်မူ အာတ်သည်အထူးပင် သည်းထိတ်ရင်ဖို
 ဖြစ်ရပါလေတော့သည်။

သင်လည်းစိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်တတ်သူဖြစ်ပါသလား

လူတိုင်းတွင် စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေအလားအလာ
 ရှိသည်။ သို့သော်လည်း စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သူ အများစုမှာ
 မိမိတို့ကိုယ်ကို မမြင်မိတတ်ကြပေ။ သူတို့သည်အများတကာထက်
 ပို၍ သွက်လက်ချက်ချာသည်ဟု များသောအားဖြင့် ထင်တတ်ကြသော်
 လည်း အမှန်မှာမူ ကံဆိုးသင့်သည်ထက် ပိုဆိုးနေကြသူများ ဖြစ်ကြ
 သည်။ သူတို့သည် မည်သည့်နေရာ၌ အဝင်ခွင့်ကျဖြစ်သည်ဆိုသည်နှင့်
 အထူးသဖြင့် သူတို့၏ အပြုအမူများသည် အခြားသူများအပေါ်၌
 မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်ကို သိမြင်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းသည်။

သင်သည် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်တတ်သူဖြစ်နေပါက မည်သို့
 သိနိုင်ပါသနည်း။ သိနိုင်သောလက္ခဏာအချို့မှာ -



ဒိုင်နိုဆော့အသိဉာဏ်

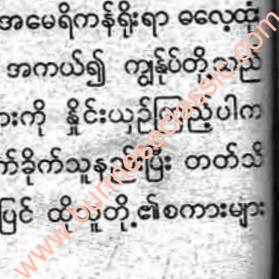
- သင်သည် သင်၏အလုပ်အကိုင်ကို ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ ကောင်းသည်ဟု မြင်နေပြီး လုပ်ရန်လိုအပ်သော အချို့အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာမကောင်းဟုဆိုကာ မှန်မှန်မလုပ်ခြင်း။

- သင်ပေးသောကတိများကို မမှတ်မိဟု နှစ်ကြိမ်ထက်မက လူတို့ ကပြောဆိုလာသောအခါ။

- အလုပ်ပြီးစီးအောင် လုပ်ရန်အမက်အခဲရှိနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားသူများပြောသည်ကို နားမဝင်ခြင်း။

- အခြေအနေတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုတွင်၊ နောက်ပိုင်း၌ အရေးကြီးလာမည်ကို ကြိုတင်မစဉ်းစားမိသဖြင့် အဓိကကျ၍ အရေးပါသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ပြင်လိုက်ရသောအခါ။ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သော ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်သည် ရင့်ကျက်မှုမရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် မြီးကောင်ပေါက်ပုံစံကို ပြသသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုသည် လူငယ်စရိုက်များစွာ လွမ်းမိုးသည်ဖြစ်ရာ ထိုလူငယ်ပုံစံများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အစွမ်းကုန်ဆွဲဆောင်သည်။ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မား၍ ကိစ္စများကို ပြီးပြတ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သူများကို ခွင့်လွှတ်လွန်းအားကြီးနေသည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အများအပြားမှာ သူ့ရဲကောင်းများဖြစ်လာကြသည်။ ဤအကြောင်းအရာ နှင့်ပတ်သက်၍ Daniel Boone, Davy Crockett, Billy the kid, Andy Warhol, P.T. Barnum, George s. Patton, Oliver North နှင့် သမ္မတဟောင်း John F. Kennedy တို့ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အမေရိကန်ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းများတွင် အနည်းအကျဉ်းသာ ရှိသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမေရိကန်နှင့်အရှေ့တိုင်းသူ့ရဲကောင်းများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက အရှေ့တိုင်းဒဏ္ဍာရီတွင် သေနတ်ကိုင် တိုက်ခိုက်သူနည်းပြီး တတ်သိနားလည်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုအပြင် ထိုသူတို့၏စကားများ



သည် လေးနက်၍ ရုတ်တရက်မသိမြင်နိုင်ဘဲ နားမလည်နိုင်မီ စဉ်းစား
ကြည့်ရန် လိုအပ်သည်။ ပညာရှိသူရဲကောင်းမျိုးကို ပို၍တွေ့ရသည်။

များသောအားဖြင့် စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သူများသည် မိမိ
တို့ဘာသာ အလိုအလျောက်ဖြစ်လာတတ်သော်လည်း မည်သည့်အချိန်
တွင် ဖြစ်လာမည်ဆိုသည်မှာ သူတို့အပေါ်တွင်သာမူတည်ပေသည်။
အချို့လူများသည် အသက်ခုနစ်ဆယ့်ကျော်ရှစ်ဆယ်အတွင်းသို့
ရောက်နေပြီ ဖြစ်သော်လည်း လူငယ်များကဲ့သို့ ပင်ပြုမှုနိုင်ပေသည်။
သင်သည် စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သူဖြစ်နေပါက မည်သို့
လုပ်မည်နည်း။

၁။ သင်၏ပင်ကိုနိုးကြွမှုကို ကွပ်ကဲနိုင်ရန်လေ့ကျင့်ပါ။

သင်၏နှလုံးခုန်သံကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ လူတို့နိုးကြွလာလျှင်
များသောအားဖြင့် နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်တတ်လာသည်။ သင်သည်အပြေး
ဆေးသို့မဟုတ် အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းယူသူဖြစ်ပါက သင်သည်
အေးနေချိန်တွင်ရှိသော နှလုံးခုန်နှုန်းကို သိပါလိမ့်မည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့်
အမျိုးသားများအတွက် တစ်မိနစ်လျှင် (၇၂) ကြိမ်နှင့် အမျိုးသမီးများ
အတွက် တစ်မိနစ်လျှင် (၇၈) ကြိမ် ဖြစ်သည်။ သင်သည် အထက်
ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်လျှင် သာမန်နှလုံးခုန်နှုန်း မည်သို့
တိုင်းရမည်ကိုသိမည် ဖြစ်ပါသည်။ အထိုင်များသူများအဖို့ နှလုံးခုန်နှုန်း
မြန်နေခြင်းကို သတိထားမိပါက ထိုင်၍နားနေရန် အမှန်ပင် လိုအပ်ပေ
လိမ့်မည်။

ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ချမှတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍
သတိရှိပါစေ။ ဖိစီးမှုအဆင့် မြင့်မားနေခြင်းကိုပြသော လက္ခဏာများ
မှာ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တုန်တုန်ယင်ယင်ဖြစ်ခြင်း၊
အင်္ဂါတွင်း၌တင်းကျပ်ခြင်းနှင့် ဝနာမငြိမ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

၂။ မနိုင်ဝန်ထမ်းနေရသည် သတိပေးသောလက္ခဏာများကို သိမြင်ပါ။

အပြုအမူအချို့၊ စဉ်းစားတွေးတောမှုနှင့် အိပ်မက်များ၌ပင်လျှင် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် အလွန်တက်ကြွသည်။ များသော အားဖြင့် ထိုအမူအကျင့်များမှာဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ထိုသို့ပြုမူသည်ကို တွေ့မြင်သိရှိလာသောအခါ တစ်မူထူးခြား ဆန်းပြား သည်ဟု အထင်ရောက်စေသည်။ ဖြစ်လေ့ရှိသော သတိပေးလက္ခဏာ များမှာ မေ့တတ်ခြင်း၊ မမှားသင့်သော အမှားအယွင်းများ ပြုလုပ်မိခြင်း၊ ရေခဲသေတ္တာထဲသို့ မထည့်သင့် သောပစ္စည်းထည့်မိခြင်း၊ ကားသော့ဖြင့် ရုံးခန်းသော့ကို ခတ်ရန်ကြိုးစားမိခြင်း၊ ဒစ္စကိုတေးသွားကို ညည်းမိခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်နှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာအိမ်မူမမှန်ခြင်း၊ အစားအစာ အာသာငမ်းငမ်း တောင့်တခြင်းနှင့် အိပ်မက်ဆိုးများ မက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

သင်သည် မနိုင်ဝန်ကို ထမ်းနေရသော အခြေအနေတွင် သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်သည်ကို သိပါ။

၃။ မိမိကိုယ်ကို ဖြေလျှော့သော နည်းနိဿယများကို လေ့လာပါ။

အိပ်မက်ပေးသောနည်းများ၊ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ရသော မသိစိတ် ကိုခစားသိရှိပြီး သိစိတ်နှင့်ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် ပြုလုပ်နည်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်နည်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နည်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခံပညာ အပါအဝင် ဈေးကွက်၌စာအုပ်များစွာ ရှိသည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း လုပ်သူတိုင်းသည် လိုအပ်ပါက ဖြေလျှော့နိုင်သော အခြေအနေတွင် ရှိရမည် ဖြစ်ပြီး အပြည့်အဝနားနေခြင်းနှင့် နိုးကြွနေခြင်းတို့၏ ခြားနားချက်ကို သိမြင်နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ သင်သည် စိတ်တင်းကျပ်မှုများ မြင့်မားလာ သည့် အခြေအနေအားသိလျှင်သိချင်း သင်၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ တုံ့ပြန် များကို လိုအပ်ပါက လျှော့ချနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လူအများစုအတွက်

ထိုင်နေခြင်း၊ အသက်ကိုအကြိမ်အနည်းငယ် ခပ်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ မည်သည့်အရာကိုမျှ မတွေးဘဲ ခေါင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းထားခြင်း နှင့် စိတ်အေးဆေးတည်ငြိမ်မှု မရမချင်း မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုကိုမျှ မပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် လုံလောက်သည်။

၄။ ရည်မှန်းချက်ကိုဦးတည်သော အတွေးခေါ်မျိုးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထားရှိပါ။

ရည်မှန်းချက် အတွေးအခေါ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှိပါစေ။ လုပ်ငန်းခွင် အတွင်း၌ မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို အလုပ်ကို ခေတ္တရပ်ဆိုင်း ထား၍ “ငါဘာလုပ်နေတာလဲ” “ငါ့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ကဘာလဲ” ဟု မိမိ ကိုယ်ကို ပြန်မေးနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် သင်၏ လုပ်ရပ် အဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်မဖြစ်ကို ဆန်းစစ်ပါ။ လက်အောက်ငယ်သား နှားအရေး၊ အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ယှဉ်ပြိုင်မှု၊ မိသားစုပိုင်းဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက် စသည်ဖြင့် အပြိုင်ဖြစ်နေသော ရည်မှန်းချက်များကို သတိပြုမိပြီး မျှမျှတတရှိရန် လိုအပ်ချက်ကို နားလည်သဘောပေါက် ခြင်းသည် ကောင်းသောအစီအစဉ်ပင်ဖြစ်သည်။

၅။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံများကို သတိပြုပါ။

သင် ပိုပြီးလေ့လာသည်နှင့်အမျှ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုပြီးတိတိကျကျ သိမြင်လာမည်ဖြစ်သည်။ သင်နည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် သင်သည် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်တတ်သော နေရာတစ်ဦး ဖြစ်သည်ဟု သံသယဖြစ်ခဲ့လျှင် သင်ယခု စိတ်ဝင် စားနေမိသော ဤစာအုပ်၏အခန်းတစ်ခန်း နှစ်ခန်းသာ မဟုတ်ဘဲ နှစ်ခုရှိသည့် အပိုင်းများကိုပါ ဖတ်သင့်သည်။

၆။ သင်၏ အမူအကျင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ယုံကြည်သူများက မှတ်ချက်ပြုနိုင်သော အခွင့်အရေးပေးပါ။

စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သူများသည် အခြားစိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သူများကို ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဝန်းရံထားရတတ်သည်။ သို့မှသာ “ဟုတ်တယ်” “ကောင်းတယ်” “လုပ်လိုက်ကြစို့” ဟု ထိုသူများက ပြောဆိုကြပေမည်။ သင်၏ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်နိုင်မှု အလားအလာ သိမြင်လက်ခံပြီး ပို၍နှံ့စပ်၊ သတိရှိသူများနှင့် ဆက်ဆံရေး ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် ကြိုးစားပါ။ သင်၏ ခိုင်နိမ့်ဆောဦးနှောက် မည်သည့်အချိန်တွင် ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်မှု ပြုနေသည်ကို သူတို့ကိုပြောခွင့်ပေးပါ။ သူတို့ပြောသည်ကို နားထောင်ပြီး ထိုပြောကြားချက်အပေါ်တွင် အခြေခံ၍ သင်၏ အမူအကျင့်များကို အနည်းဆုံးတစ်ဝက်ခန့် ပြုပြင်ပါ။

၇။ ဖြစ်တင်ဝေဖန် ရှုတ်ချမှုများကို အဝင်သာလက်ခံပါ။

မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ဖြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်းဖြစ်သည့်တိုင် ထိုသို့မပြု လုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသာ ဖြစ်သည်။

၈။ ပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်းကို သည်းခံနိုင်ရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို လေ့လာပါ။

ဘာမျှမလုပ်ဘဲ ထိုင်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းသော အလုပ်ကို ပြီးသည်အထိ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။ ခေတ်ပေါ် Robert Ludlum ၏ ဝတ္ထုများကို မဖတ်ဘဲ ၁၉ ရာစုနှစ်ဝတ္ထုများကို ဖတ်ပါ။

စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သူများနှင့် လုပ်ကိုင်ခြင်း။

စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သူများနှင့် လုပ်ကိုင်ရပါက နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ဆက်ဆံပါ။ သူတို့၏ အားသာချက်များကို ဖော်ပြပြောဆိုသူတို့၏ အားနည်းချက်များကို ငြင်သာသောနည်းဖြင့် သိမြင်ပါစေ။ သူတို့အား အထူးသဖြင့် စီမံကိန်းစတင်သူနှင့် အရေးကိစ္စများကို ဖြေရှင်းပေးသူများအဖြစ်၊ သူတို့၏အကြံဉာဏ်နှင့် ငွမ်းအင်ကို အသုံး

နိုင်သော တာဝန်များကိုပေးပါ။ သူတို့၌ ရှင်းလင်းပြတ်သား၍ အောင်မြင်စွာကျော်လွှားရမည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုတည်းသာ ရှိပါစေ။

စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်တတ်သူများကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ ဆက်ဆံမှု အဓိကကျသော ကိစ္စရပ်များတွင် တာဝန်ပေးခြင်း မပြုပါနှင့်။ သူတို့သည် ပြဿနာဖြစ်နေသော ဌာနတစ်ခုကို ပုံဖော်နိုင်စွမ်း လုံးဝမရှိကြသူများ ဖြစ်ကြ၍ ပြဿနာများ ပိုဆိုးသွားအောင် ပြုလုပ်ပစ်ကြမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ရေတိုကာလသမားများသာဖြစ်၍ သတ္တိရှိရှိပြောဆိုနိုင်ပြီး စိတ်အားထက်သန် တက်ကြွသူများဖြစ်သော်လည်း စွမ်းဆောင်ရည် နိမ့်ကျ၍ စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားနေသူများကို အေးငြိမ်းသက်သာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် မသင့်မမြတ်ဖြစ်၍ သဘောထားကွဲလွဲနေသော ဆန့်ကျင်ဘက် အုပ်စုနှစ်စုအကြား၊ ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးခြင်းတို့၌ ကောင်းစွာကိုင်တွယ်နိုင်သော လူစားမျိုးမဟုတ်ကြပေ။

သူတို့အား မည်သည့်ထိုးနှက် တိုက်ခိုက်မှုမျိုးကိုမျှ မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ရှားပါ။ သူတို့နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းများနှင့် အပြန်အလှန် ဆောင်ရွက်ရမှုများတွင် အခြေခံမှုများကို ချမှတ်ထားပါ။ မေးခွန်းများကို ထွင်၍ မေးသောနည်းကို အသုံးပြုပါ။ မေးခွန်းများကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ဖန်တီးတီထွင်ပေးခြင်းသည် သူတို့ထံမှသတင်းအချက်အလက် ရယူရန်သာမဟုတ်ဘဲ သူတို့၏လုပ်ရပ်ကိုရပ်တန့်၍ စဉ်းစားလာမိစေရန် သို့မဟုတ် ဦးစားပေးရမည့်ကိစ္စများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်စေရန် ဖြစ်သည်။ (သာဓကအားဖြင့်၊ ဘယ်အလုပ်က အရေးကြီးဆုံးလဲ၊ ဘယ်ကိစ္စကို ဆိုင်းထားလို့ရသလဲ။)

စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သူများသည် စကားကို မြန်မြန်ပြောတတ်ကြပြီး သင် ဝင်ရောက်ပြောဆိုရန်ပင် ခက်ခဲမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည်ကို ဝရုပြုစေလိုပါလျှင် သူတို့ပြောသလိုပင် အသံကျယ်ကျယ်နှင့် ပြောပြန် စပြောပါ။ ထိုနောက်တွင်မှ နှုန်းထားကို ချိန်ဆ၍ လျော့ချပြီး အစောကထက် ဖြည်းဖြည်းနှင့် ချိုချိုသာသာ ပြောပါ။ သင်သည်

အစကတည်းက ဖြည်းဖြည်းနှင့်ချိုချိုသာသာပြောပါက သင့်အသံကို လွှမ်းမိုးသွားမည်သာ ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်နိုင်ရန်မှာ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သူအား မည်သည့်အချိန်တွင် ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်က အပြည့်အဝထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်နေပြီကို သိမြင်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာလျှင် သူ့အမှားနှင့်သူသာ ရှိပါစေတော့ဟု သဘောထားပြီး မည်သည့်အချိန်တွင် နောက်ဆုတ်ရမည်ဆိုသည်ကို သိနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

အခန်း (၄)

' F 'သုံးလုံးတုံ့ပြန်မှု

[တိုက်ခိုက်ခြင်း (Fight)၊ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်း (Flight)၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Fright)]

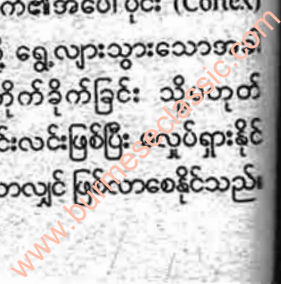
ဧရာမသတ္တဝါကြီးများသည် တစ်ကိုယ်လုံးအေးစက်တောင့်တင်းနေပြီး မာန်ဖီဟိန်းဟောက်သွားရည်တများများကျကာ အလစ်မပေးဘဲ အတိုတောင်းဆုံးသော တဒဂံကာလကလေးတစ်ခုအတွင်း ရင်ဆိုင်နေကြသည်။ သူတို့၏သေးငယ်သော ဦးနှောက်ကလေးများသည် သဘာဝတပေးအပ်ထားသော၊ မိမိသဘောအလျောက် လုပ်ပိုင်ခွင့်တစ်ခုခုကို ကြိုးပမ်းဆုံးဖြတ်နေကြသည်။ တိုက်မည်လော။ ထွက်ပြေးမည်လော။ ဒိုင်နိုဆောလောကတွင် ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟူသည် မရှိ။ ဆုံးဖြတ်ချက်မှားသူများအဖို့မူ နံနက်စာအဖြစ် သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်းခံရမည်မှာ သေချာသည်။

လူတို့၏အာရုံကြောစနစ် ဆက်သွယ်မှုသည် ရှုပ်ထွေးပြီး၊ ဦးနှောက် သို့မဟုတ် နှလုံး၊ အကျိတ်များ၊ ကြွက်သားများနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ဆက်သွယ်ထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဦးနှောက်၏ တုံ့ပြန်မှုများကို စိတ်ထဲ၌ ကြားသိနေရသည်ထက် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ပို၍ခံစားကြရသည်။

ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်၏ လက်အောက်ခံစနစ် (sympathetic nervous system) ဖြစ်သော ရင်ခေါင်းပိုင်းနှင့် ခါးပိုင်းကြားရှိကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများ၊ သွေးကြောများနှင့် ကြွက်သားများအားလုံးကို ဆက်သွယ်ထားသည့် အာရုံကြောစနစ်သည် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ အပြုအမူပုံစံများ အားလုံးနီးပါးတွင် ပါဝင်ပတ်သက်မှု ရှိသည်။ ဤစနစ်သည် ခြိမ်းခြောက်မှု တစ်ခုတစ်ရာကို ချက်ချင်း ကိုယ်ထိလက်ရောက်တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုအာရုံကြောစနစ်၏ တုံ့ပြန်မှုကို များသောအားဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်း (Fight) နှင့် ထွက်ပြေးခြင်း (Flight) ဟု ခေါ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်ခိုက်ခြင်း (Fight)၊ ထွက်ပြေးခြင်း (Flight) သို့မဟုတ် ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Fright) ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိတ်လန့်လွန်း၍ လှုပ်ရှားမှုမပြုနိုင်တော့ဘဲ ကြက်သေသေခြင်းနှင့် လှုံ့ဆော်မှုမတန်တဆများပြားနေ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ရသောအခါ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာပေသည်။ အသက်ရှူနှုန်းမြန်လာသည်။ ကြွက်သားများတောင့်တင်းလာသည်။ အရေပြားမျက်နှာပြင်အောက်ရှိ သွေးကြောများ ကျုံ့လာပြီး လှုပ်ရှားမှုပြုမည့် ကြွက်သားများဆီသို့ သွေးကို လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးလိုက်သည်။ ကျောက်ကပ်တစ်ဖက်စီ၏ အပေါ်တွင်ရှိသော အကျိတ်များ၊ adrenal glands က စစ်ထုတ်ရည်များကို အစွမ်းကုန်ပန်းထုတ်ပြီး စိတ်ကလည်း ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ ရှေးကျသောပုံစံဖြစ်သည့် ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထွက်ပြေးခြင်း ကိစ္စရပ်တစ်ခုတည်းအပေါ်၌သာ အာရုံစိုက်သည်။

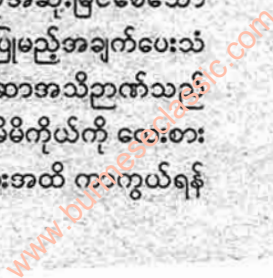
ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံစိုက်မှုသည် ဦးနှောက်၏အပေါ်ပိုင်း (Cortex) မှ အောက်ပိုင်းရှိ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်ဆီသို့ ရွေ့လျားသွားသောအခါ ဘာကိုမျှမစဉ်းစားနိုင်တော့ဘဲ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လှုံ့ဆော်မှုလွန်ကဲ၍ ခေါင်းထဲ၌ ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှားနိုင်တော့ဘဲ ကြက်သေသေခြင်း အခြေအနေတို့သာလျှင် ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။



ကားမောင်းနေစဉ် တစ်စုံတစ်ခုကို ဝင်တိုက်မိမည်ဖိုး၍ ဘရိတ်ကို တယျာကယာ ဝုန်းခနဲနင်းလိုက်ရသောအချိန်ကို မှတ်မိပါရဲ့လား။ သင်၏ နှလုံးသည် တဒုန်းဒုန်းဖြင့် ပြင်းထန်စွာခုန်နေပြီး စတီယာရင်ဘီး လက်ကိုင်ပေါ်၌ အလွန်တင်းကျပ်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထားသောလက် ပြေလျော့ရန် သေချာပေါက် ငါးမိနစ်ခန့်ကြာခဲ့မည် ဖြစ်သည်။ ကား၏ရှေ့တွင်ရှိသော အရာဝတ္ထု၏ပုံရိပ်နှင့် ဘရိတ်ကိုနင်းသည့် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုမှ လွဲ၍ သင်၏စိတ်အစဉ်သည် ရပ်တန့်ပိတ်ဆို့သွားသည်။

ထိုအဖြစ်မှာ 'F' သုံးလုံးတုံ့ပြန်မှု၏ ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲမှုပင် ဖြစ်သည်။ လျင်မြန်သော ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တုံ့ပြန်မှုလိုအပ်သည့်အချိန်၌ သင့်ကို ကယ်တင်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သင်၏အလုပ်ခွင်၌လည်း သင်ရင်ဆိုင် ရသော အန္တရာယ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာမဟုတ်ဘဲ၊ သင်၏မိမိ တို့ကို လေးစားအထင်ကြီးမှုအပေါ် ခြိမ်းခြောက်သောဖြစ်ရပ်များ အဖြစ် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြုံတွေ့နေရမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကို ကာကွယ်ရန် သတ်မှတ်ထားသော အကာအကွယ်စနစ်များဖြင့် သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားမှုများကို ကာကွယ်ရန် ကြိုးစားသည့်အခါ ပြဿနာများ ပေါ်လာသည်။ ဒိုင်နိုဆောသတ္တဝါများအဖို့မူကား မိမိကိုယ်ကို လေးစားအထင်ကြီးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ရန်အကြောင်း သုံးဝမရှိပေ။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် ကမ္ဘာကြီးကို ခြိမ်းခြောက်မှုအလား အလာရှိသည့်အသွင်ဖြင့် မြင်တတ်သည်။ ရုံး၌တစ်နေ့တာကာလ အတွင်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကိုအဆိုးမြင်စေသော အကြောင်းရင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အန္တရာယ်ပြုမည့်အချက်ပေးသံ များကို ပေါ်ထွက်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြက်ရယ်ပြုလှောင်ပြောင်မှုမှအစ မိမိကိုယ်ကို လေးစား အထင်ကြီးခြင်းကို ထိခိုက်စေသော အန္တရာယ်များအထိ ကာကွယ်ရန်



ဥပဒေသများရှိသည်။ ထိုဥပဒေသများမှာ-

- အမှားအယွင်း၊ အပြစ်အနာအဆာ မရှိအောင်နေပါ။
- အလစ်မပေးပါနှင့်။ သတိထားပါ။ လူ့အများသည်

သင့်ကိုရန်ရှာနေကြပြီ။

- မည်သည့်အုပ်ချုပ်နေသူအကြီးအကဲကိုမျှ မယုံပါနှင့်။
- မှားသည်ဟု မည်သည့်အခါမျှ ဝန်မခံပါနှင့်။
- ကလဲ့စားချေပါ။
- မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ။
- အပြစ်ရှိလာလျှင် မိမိအပြစ်ကို ခြေရာဖျောက်၍ ဖုံးကွယ်နိုင်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုဥပဒေသများနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောလျှင် ခပ်ပေါ့ပေါ့ ဖြစ်နေနိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မပြောကြဘဲ ဥပဒေသများအတိုင်းပြုလုပ်နိုင်နေကြသည်သာဖြစ်သည်။

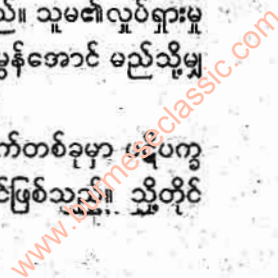
အသိဉာဏ် (စိတ်) (Conscience) သည် ဌာနဆိုင်ရာ အကြီး အကဲက မှတ်ချက်များချ၍ သူမ၏တာဝန်အချို့ကို အပြစ်တင်ဝေဖန် သော မှတ်ချက်များချ၍ သူမ၏တာဝန်အချို့ကို အပြောင်းအလဲလုပ် ပစ်ခဲ့သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုအဆင့်သတ်မှတ် ချက်တွင် "တိုးတက်မှုလိုသေးသည်" ဟု ရေးထားရာ သူမသည် မိမိကိုယ် ကိုတာကွယ်ရန် အချိန်တန်ပြီဟု ခံစားမိခဲ့သည်။ သူမသည် ရုံးအပေါ် ထပ်ရှိ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌရှမ်းခန်းသို့ ချက်ချင်းတက်သွားပြီး သူမအပေါ် မမျှ မတပြုလုပ်မှုကို ရှင်းလင်းပြောပြသည်။ သူမ၏ စွမ်းဆောင်ရည် ဆန်းစစ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကန့်ကွက်သည် မှတ်ချက်ကိုလည်း ရေးသားပြီး သူမ၏အကြီးအကဲ သူမအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံပုံ ခြားလုံးကို ရေးသားမှတ် တမ်းတင်ထားသည်။

ချားလော့(တ်)၏ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်သော လုပ်ရပ်များသည် သူမအကြောက်ဆုံးသော ရလဒ်ဆီသို့သာဦးတည်သွားခဲ့သည်။ သူမ၏ အကြီးအကဲက သူမအပေါ်ပို၍ပင် ဒေါသဖြစ်ပြီး သူမကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖိအားပေးလာခဲ့သည်။ သူမ၏အကြီးအကဲသည် ဇာတိရုပ်အစစ်အမှန်ကို ဖော်ပြနေခြင်းသာဖြစ်ပြီး သူမကိုယ်သူမ ပို၍ပင် ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်ဟု အမှန်တကယ်ပင် ခံစားမိသည်။

ဤပဋိပက္ခတွင် ချားလော့(တ်)မှာ မည်သည့်တာဝန်မျှမရှိဟု လက်ခံယုံကြည်နိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ သူမ၏ခေါင်းထဲ၌ သူမ၏အကြီးအကဲက သူမအပေါ်ပြုမူခဲ့သည့်ကိစ္စရပ်များ တစ်ခုပြီးတစ်ခုကို ထပ်ကာ ထပ်ကာစဉ်းစားနေမိသည်။ ပြန်လည်စဉ်းစားသည့်အခါတိုင်း သူမသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်း၍စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို ပို၍ပို၍ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရပေသည်။

ဤအဖြစ်အပျက်ဇာတ်လမ်းသည် ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်၏ အလုပ်လုပ်ပုံလုပ်နည်းများထဲမှ တစ်ခုကို သရုပ်ဖော် ပြသနေသည်။ ချားလော့ (တ်) သည် ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုခဲ့ပြီး သူမ၏ အကြီးအကဲကလည်း သူမ၏ ခြေလေးချောင်းတွားသွားသတ္တဝါယုတ္တိဗေဒ သဘောတရားကို တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ချားလော့(တ်)သည် သူမ၏ ဒိုင်နိုဆော့အသိ အမြင်များ ခိုင်မာမှန်ကန်သည်ဟု မြင်လာသည်နှင့်အမျှ ပို၍ပင် နိုးကြွ လာသည်။ အကျိတ်များ (adrenal glands) ကလည်း စစ်ထုတ်ရည်များကို ပန်းထုတ်နေပြီး နှလုံးကလည်းပြင်းထန်စွာ ခုန်နေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိစနစ်များအားလုံး အရေးပေါ်နိုးနိုးကြားကြားဖြစ်နေပြီး သူမ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကလည်း လှုပ်ရှားရန် အသင့်ဖြစ်နေသည်။ သူမ၏လှုပ်ရှားမှုများသည် သူမ၏အလုပ်ကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် မည်သို့မျှ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါပေ။

ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်၏ ကောင်းသောအချက်တစ်ခုမှာ ပဋိပက္ခပြီးဆုံးသွားသည်နှင့် မေ့ပျောက်ပစ်လိုက်ခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ သို့တိုင်



အောင် ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (cortex) ၏ ဖြည့်စွက်ပါဝင်လာခြင်းဖြင့် 'F' သုံးလုံးတို့ပြန်မှု၏ ပြဿနာနှောက်တစ်ခု ဖြစ်လာသည်။

သင်၏ဦးနှောက်သည် အလွန်ရှုပ်ထွေးသော သတင်းအချက်အလက်ထုတ်ပေးသည့်စနစ်ဖြစ်ပြီး သိသာထင်ရှားသော ချွတ်ယွင်းအားနည်းချက်ကြီးတစ်ခုရှိသည်။ ခြုံငုံ၍ ပြောရမည်ဆိုလျှင် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမှ အစစ်အမှန်ကို ခွဲခြားမဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ စိတ္တဗေဒပညာ ရပ်ဆိုင်းရာ အသုံးအနှုန်းကို အသုံးပြု ရမည်ဆိုပါက သင်၏ဦးနှောက်သည် ရူးကြောင်ကြောင်ဖြစ်နေသည်ဟုဆိုရမည်ဖြစ်သည်။

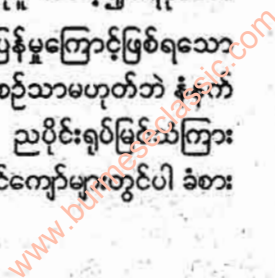
လူ့စိတ်သည် မပြီးဆုံးသေးသော အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက် ကောင်းပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်နေသောအလုပ်မှ အာရုံပြောင်းသွားခဲ့လျှင် အာရုံပြန်လည်စုစည်းအောင် ပြုပြင်နိုင်ရန်လိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပြဿနာမှာ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကပြီးဆုံးပြီဟု ပြောဆိုသတ်မှတ်ခြင်းမပြုသရွေ့ မည်သည့်အခါမျှ မပြီးဆုံးနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အတော်များများသည် မဖြစ်နိုင်ဟု မျှော်လင့်ထားသော အခြေအနေများကို ခေါင်းထဲသို့ ဝင်မလာစေရန် ပိတ်ပင်တားဆီးသည့် အနေဖြင့် ထပ်ကာထပ်ကာစဉ်းစားမိကြသည်။ သို့သော်လည်း မေ့ပျောက်သွားရမည့်အစား ကျွန်ုပ်တို့သည် များသောအားဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို ပို၍နိုးဆွပြီး အခြေအနေကို ပို၍အရေးကြီးအောင် ပြုလုပ်သလို ဖြစ်နေသည်။ မဖြစ်နိုင်သောအခြေအနေကို ပို၍စဉ်းစားလေ ပို၍အရေးကြီးလာလေ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ခေါင်းထဲ၌ ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားပြောဆိုနေသည့် အခါတိုင်းတွင် ကမ္ဘာလောကကြီးအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုတင်သိမြင်နေသော အတွေးအခေါ်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစေရန် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အနည်းငယ်စီပြောင်းလဲ

မိကြသည်။ ပညာရှင်ဂိုသ် (Goethe) ကလုပ်နိုင်သည်ဟူသော မာနနှင့် မလုပ်နိုင်ဟူသော အမှတ်သညာတို့ သဘောထား ကွဲလွဲသည့် အခါ လုပ်နိုင်သည်ဟူသောမာနသည် အမြဲအနိုင်ရ သည်ဟုဆိုသည်။ ထိုသို့ အာရုံ၏အလှည့်အပြောင်းကြောင့် ကမ္ဘာလောကကြီးသည် ကျွန်ုပ် တို့ထင်ထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည် ဆိုသည်မှာပို၍ သေချာ လာပြီး မဖြစ်နိုင်ဟုယူဆထားသောအရာကို လုပ်ကိုင်ကြသည်။ သို့နှင့် ကျွန်ုပ် တို့၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့် ပတ်သက် သောပြဿနာများကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာစေပါတော့သည်။

သင်၏အထက်အရာရှိအကြီးအကဲနှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တွေ့သော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေပြီဆိုပါစို့။ သင်သည်ပဋိပက္ခဖြစ်နေစဉ် ကာလအတွင်း ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ တုံ့ပြန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဆောင် ရွက်နေရုံသာ မဟုတ်ဘဲ သင်၏ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (cortex) ကလည်း ပြဿနာမဖြစ်မီနှင့် ပြဿနာပြီးဆုံးသည့်အခါတွင် ထိုအတွေ့အကြုံကို ပုံစံအသစ်ဖြင့် ပြန်လည်အသုံးချနိုင်ရေးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်နေသည်။ ဖြစ်ပေါ်နေသော ကိစ္စများသည် အမှန်တကယ် သို့မဟုတ် စိတ်ကူး ယဉ် ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို သင့်ဦးနှောက်က မပြောနိုင်သည်ဖြစ်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာ၌တူညီသော ဇီဝကမ္မတုံ့ပြန်မှုမျိုးဖြစ်ပေါ်သည်။ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာစနစ်သည် အချိန် ပြည့်နိုးကြွနေနိုင်သည် ဖြစ်သောကြောင့် အလုပ်ဖိစီးမှုဒဏ်သည် ကြီးမားသောပြဿနာ မျိုးဖြစ်လာပေသည်။ သင်၏အလုပ်များကို နှံ့၌ထားခဲ့သော်လည်း၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိတ်ထဲ၌ စေ့ဆော်နှိုးဆွမှုဖြစ်ပေါ်စေသော အခြေအနေကိုမူ ထားခဲ့၍မရနိုင်ပေ။

သင်သည်ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့် 'F' သုံးလုံးတုံ့ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်ရသော ယိုယွင်းမှုကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်သာမဟုတ်ဘဲ နံနက် စာစားနေစဉ်၊ အိမ်အပြန်ကားတွင်း၌ရှိနေစဉ်၊ ညပိုင်းရပ်မြင်သံကြား ကြည့်နေစဉ်နှင့် အိပ်မပျော်သော ညဉ့်သန်းခေါင်ကျော်များတွင်ပါ ခံစား



ရသည်။ သင့်စိတ်အတွင်းရှိ ရုပ်မြင်သံကြားကမူ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးသော အစီအစဉ်အချို့ကို ဆက်လက်ပြသနေမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ ကာကွယ်မှုပုံစံ သုံးမျိုးကိုကြည့်ကြပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတို့သည် တုံ့ပြန်မှုသုံးမျိုးကို မတူညီသောအတိုင်းအတာတစ်ခုစီဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။ သို့သော်လည်း အချို့လူများမှာ ထိုတုံ့ပြန်မှုသုံးမျိုးအနက် တစ်မျိုးကိုသာ အမှီသဟဲပြုသော သီးသန့်ပုံစံမျိုးရှိကြသည်။

တိုက်ခိုက်ခြင်း (Fight)

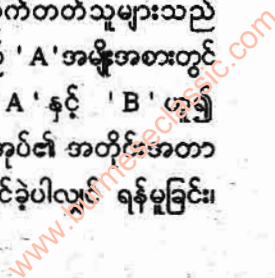
တိုက်ခိုက်မှုကို လိုလားကြသူများသည် အရေးမကြီးသော အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများတွင်ပင် အပြိုင်အဆိုင်ပြုလုပ်ကြသည်။ မည်သည့်ကိစ္စကိုပင်လုပ်လုပ် အနိုင်ယူလိုကြသည်။ သူတို့၏သားသမီးများနှင့် ကစားကြလျှင်ပင် အနှုံးပေးရန်ခက်ခဲသည်။ ထိုသူများသည် စိတ်ကျေနပ်မှုရခြင်းထက် အမှန်တရားကို ဦးစားပေးသင့်သော သူများဖြစ်ကြသည်။

သူတို့သည် အမြဲတမ်းပင် အချိန်၏ဖိအားကို ခံစားနေကြရသည်။ သူတို့၌ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ စိတ်လိုက်မာန်ပါပြုလုပ်တတ်သော ပုံစံမျိုးရှိကြပြီး မည်သည့်အလိုမကျမှုနှင့် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုမျိုးကိုမဆို စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်စွာဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်ကြသည်။

သူတို့၏ လမ်းကြောင်း၌ အဟန့်အတားတစ်စုံတစ်ရာရှိခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏ရောက်လုနီးပန်းတိုင်ကို ပိတ်ပင်တားဆီးခြင်း ရှိခဲ့ပါလျှင် သူတို့သည် ဒေါသအမျက်ချောင်းချောင်းထွက်ပြီး အကြီးအကျယ်အော်ဟစ်၍ ဝါးစားပစ်ချင်လောက်အောင်ပင် ဖြစ်တတ်သည်။ ခြိမ်းခြောက်မှု ဖြစ်နိုင်သောအရာမှန်သမျှကို လွန်ကဲစွာ ခံစားကြရသည်။ အရာရာတိုင်းသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စဖြစ်ပြီး အားလုံးကိုမှတ်တမ်းတင်ထားတတ်ကြသည်။ ကိစ္စရပ်တိုင်းတွင် မည်မျှပင်သေးငယ်စေကာမူ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူဟူ၍ ရှိစမြဲပင်ဖြစ်သည်။ တိုက်ခိုက်ရေးသမားများသည်

အရှုံးသမားအဖြစ် မခံနိုင်သည်မှာ သေချာသည်။ ထိုသူများအဖို့ အသေးအဖွဲ့ မဖြစ်စေလောက် အကြောင်းအရာများကို ပြီးပါစေဟုဆို၍ ခွင့်လွှတ်ရန် သူတို့၏အခြေခံအရ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ ခဲ့ရသည့်အတိုင်းပင် သူတို့ကိုအခြားသူများက စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်အောင်လုပ်မည် သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထား တတ်ကြပြီး ဤသည်မှာသူတို့ မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း အတိအကျ ဖြစ်လာစေသော အကြောင်းရင်းပင် ဖြစ်သည်။

တိုက်ခိုက်ရေးသမားများသည် လူတိုင်းကို သူတို့ကဲ့သို့သာဖြစ်သည်ဟု မျှော်လင့်ထားကြသည်။ "ဇာတ်တူသားစားတဲ့လောကကြီးပါပဲ" သို့မဟုတ် "မီးကိုမီးနဲ့ ပြန်တိုက်ခိုက်ပါ" ဟု သူတို့ပြောကြသည်ကို ကြားမိကြမည် ဖြစ်သည်။ သူတို့သည်ကြမ်းတမ်းပြီး သူတို့ကိုဝေဖန်ရှုတ်ချသူ မည့်သူ ကိုမဆို တိုက်ခိုက်တတ်ကြသည်။ ကြမ်းတမ်းသောသူများသည် မိမိတို့ ကိုယ်ကို ထိုသို့မြင်မိကြပေ။ သူတို့ကိုမည်သူကမျှ ထိုသို့ဖြစ်နေသည်ဟု မည့်သည်အခါမျှ မပြောသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ (အမှန်ပင်မပြော ဝံ့ကြပါ။ သူတို့သည် အော်ဟစ်ငေါက်ငမ်းခံရမည်ကို ကြောက်ကြသည်။) လီအိုင်ယက်ကိုကာ (Lee Iacocca) ၏ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိကို ကျွန်ုပ်ဖတ်ရှု ခဲ့ရာ သူသည်အလွန်ပင်ကြမ်းတမ်းသူဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်မြင်မိသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ သူသည် သူ၏ ကြမ်းတမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော အခြားသူများအပေါ် အကျိုး သက်ရောက်မှုကို အနည်း အကျဉ်းမျှသာပြောခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင်ကော လီအိုင်ယက်ကိုကာကို ကြမ်းတမ်းသည်ဟု ပြောဝံ့ပါမည်လော။ တိုက်ခိုက်တတ်သူများသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားရန် အန္တရာယ်ရှိသော ရန်လိုသည့် 'A' အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သူများနှင့် အလွန်တူကြသည်။ အုပ်စု 'A' နှင့် 'B' ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားသည်ကိုလေ့လာရန် ဤစာအုပ်၏ အတိုင်းအတာ နယ်ပယ်အတွင်းတွင် မရှိပေ။ သင်နှင့်သက်ဆိုင်ခဲ့ပါလျှင် ရန်မူခြင်း။



ရန်လိုစိတ်ရှိခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသောကျန်းမာရေး ပြဿနာများကိုမူ သိရှိလေ့လာလိုမည်ဖြစ်သည်။

သင်၏ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် “ တိုက်၊ တိုက်၊ တိုက် ” ဟု အမြဲတမ်းစူးရှအော်ဟစ်နေခဲ့ပါလျှင် အောက်ပါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည် များကို သိမြင်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ရန်လေ့လာပါ။

၁။ “ ငါ ဒီအခြေအနေမှာ ပြိုင်ဆိုင်ခဲ့ရင် ငါ့မှာ ဘာအကျိုးအမြတ် ရမှာလဲ ” “ နောက်ပြီး ငါအနိုင်ရခြင်းကကော ငါ့အတွက် ဘာအရေး ကြီးသလဲ ” “ ငါယှဉ်ပြိုင်နေတဲ့ သူ့ရဲ့အမုန်းပွား ရန်ငြိုးထားတာကို စွန့်စားရယူဖို့ အရေးကြီးသလား ” ဟုမိမိကိုယ်ကို အမြဲတမ်းပြန်မေးပါ။ သင်သည်သာလျှင် ရန်မူတတ်သူဖြစ်ပြီး တဗ္ဘာလောကကြီးက ရန်မူတတ် သော လောကကြီးမဟုတ်သည်ကို သိမြင်ပါ။

၂။ သင်၏ နိဂြိုဟ်အဆင့်ကို စောင့်ကြပ်စစ်ဆေးနိုင်သော အခြေ အနေအထားမှာ သင်၏နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ခုန်နေကာ ဇက်ကြောကလည်း အဆင့်တင်ပြီး အသက်မြန်မြန်ပြင်းပြင်းရှု၍ လက်သီးကို ကျစ်ကျစ်ပါ အောင် ဆုပ်ထားချိန်တွင် ပါးစပ်ကိုပိတ်ထားပါ။

ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် စကားကို အနည်းငယ်သာပြောခြင်းသည် အထောက်အကူပြုပါသည်။ အခြားအခန်းတစ်ခုသို့ သွားပြီး တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်အေးအေးဆေးဆေးထားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ပိုင်း ဆိုင်ရာဖြေလျှော့မှုပြုလုပ်နည်းတစ်ခုကို သိရှိလာနိုင်ရန် အထောက် အကူပြုသည်။

၃။ သင်၏ကိုယ်တွင်းမှ ဆူညံစွာ ပြောဆိုနေမှုကို ဂရုပြုပါ။ ငါ ဒါကို မယုံနိုင်ဘူး “ ငါ သူ့ကို အကြိမ်တစ်သန်းမက ပြောခဲ့ဖူးပြီ ” “ ဒီလောကီ လုပ်ပေးတာတောင် ဘာမှဖြစ်မလာခဲ့ရင် ” ကဲ့သို့သော ဒိုင်နိုဆော၏ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းများကို သတိပြုပါ။ ထိုသို့သော ပြုကွက်များကို

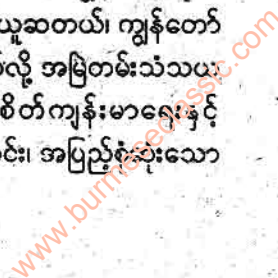
www.burmeseclassic.com

သင်၏စိတ်သန္တာန် ရုပ်မြင်သံကြားတွင် ပြသနေလျှင် အစီအစဉ် ပြောင်းပစ်ပါ။

၄။ အခြားသူများကို အနိုင်ပေးရန် သင့်ကိုယ်သင်အတင်းအကျပ် ခိုင်းပါ။ သင်၏ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) ကို အသုံးပြုပါ။ လူတိုင်း ကို အနိုင်ယူခြင်းထက် မဟာမိတ်များ ဖြစ်ရခြင်းသည် ပိုမို၍ ထိရောက် သော ဗျူဟာဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆောများသည် မဟာမိတ်ဟူ၍ မလိုအပ် ခဲ့သော်လည်း သင်အဖို့မူ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

၅။ အပြုံးကိုဆောင်၍ ကောင်းမွန်သော စကားများကို ပြောဆိုနိုင် ရန် သင့်ကိုယ်သင် အတင်းအကျပ်ခိုင်းပါ။ တိရစ္ဆာန်များအားလုံး၌ ရန်မူရန်မရည်ရွယ်သော ပင်ကိုလက္ခဏာများရှိကြသည်။ လူသားများ အဖို့မူ ပြုံးပြခြင်းနှင့် နှုတ်ဆက်ရန် လက်ကမ်းခြင်းတို့သည် အဓိကကျ သော အပြုအမူများဖြစ်သည်။ အပြုံးသည် ရန်လိုမှုနှင့် သဟဇာတ မဖြစ်ပေ။ (ဟုတ်ကဲ့၊ ပြောင်းပြန် အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူနိုင်သည့် စကား ဖြစ်၍ သရော်သကဲ့သို့ဖြစ်သွားနိုင်သော သဘောကိုကျွန်ုပ်သိပါသည်။ သင်သည်အမှန်တကယ်ပင် ရန်လိုမှုနှင့် အပြုံးတို့ကို တစ်ချိန်တည်းတွင် ခံစားနေရနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် ပို၍ပြုံးပြီး ကောင်းမွန်သောစကားများ ပိုပြောလာသည်နှင့်အမျှ ဒေါသစိတ် လျော့ ပါးသွားသည်ကို သင်ခံစားလာရပေမည်။ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ သင်သိမြင် လာပါလိမ့်မည်။)

၆။ ဂျေဒီစလင်းဂါး (J.D.Salinger) ခေါ်ဆိုသော ပြောင်းပြန်ယုံ မှားလွန် စိတ်ဝေဒနာ သဘောထားမျိုးကို ကြိုးစား၍ ကျင့်ယူပါ။ သူ၏ စိတ်ကူးယဉ် ဝတ္ထုဇာတ်ကောင်များထဲမှ တစ်ဦးက “ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ပြောင်းပြန် ယုံမှားလွန် စိတ်ဝေဒနာလို့ယူဆတယ်၊ ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်အောင် လူတွေ ပူးပေါင်းကြံစည်နိုင်တယ်လို့ အမြဲတမ်းသံသယ ဖြစ်နေတယ် ဟုပြောသည်။” ဤသည်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တွေ့ထင်မိသမျှ အရှင်းအလင်း၊ အပြည့်စုံဆုံးသော အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

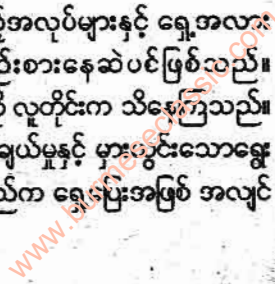


ထွက်ပြေးရှောင်တိမ်းခြင်း (Flight)

'F' သုံးလုံးတုန့်ပြန်မှု၏ ဤအစိတ်အပိုင်းသည် ရှောင်တိမ်းခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အချိန်ဆွဲခြင်း၊ မေ့ထားခြင်း၊ ထွက်ပြေးခြင်းနှင့် နေထိုင် မကောင်းဖြစ်ခြင်း အပါအဝင် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထွက်ပြေး ခြင်းသည် လမ်းကြောင်းနှစ်သွယ်အနက်မှ ပို၍ခက်ခဲသော လမ်းကြောင်း သည် သင့်အတွက်ပိုကောင်းသည်ကိုသိသည့်တိုင် လွယ်ကူသော နည်း လမ်းကို ရွေးချယ်မှုပင်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်လေ့ရှိသည်မှာ ဒိုင်မာပြတ်သား သော ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

အာသာ (Arthur) သည် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အားလုံးကသိကြသလိုသူ့ကိုယ်တိုင်လည်းသိသည်။ သူသည် တုန့်ထုတ် လုပ်မှုငှာနမူ ကြီးကြပ်ရေးမှူးအဖြစ်သာမက ထိုထက်ပင်ပို၍ လုပ်နိုင်သည်။ သူသည် အလုပ်အကိုင်နောက်တစ်ခုရရှိရန် သို့မဟုတ် ပို၍တာဝန်ရှိသော အဆင့်ကိုရရှိရန်နှင့် ကုမ္ပဏီအတွင်း၌ရာထူး တိုးမြှင့်ခံရအောင်ပင် လုပ်နိုင်သူ ဟုပြောနေခဲ့သော်လည်း များသော အားဖြင့် အလုပ်အကိုင်သစ် စတင်လုပ်ရတော့မည့် အချိန်နှစ်ရက်ခန့် အလိုတွင် အာသာသည် ထိုအလုပ်ကို ပယ်ချသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအလုပ်ကို တောင်းခွာထမ်းဆောင် နိုင် မည့်မဟုတ် သည်ကို သူသိ၍ဖြစ်သည်။ အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ပတ်ခန့်လုပ်ခဲ့ပြီးနောက် ထွက်လိုက်ပြီး အလုပ်ဟောင်းကိုပြန်ပေးရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ သူသည် အလုပ်ပင်ပန်းမှုဖိအားကို မခံနိုင်ဟုပြောပြီး " ဝီလောက်ဖိစီးမှု ဒဏ်များတဲ့ အလုပ်ကို ဘာလုပ်ဖို့လိုသလဲ၊ ရည်ရွယ်ချက်သိပ်ကြီးမား တာမှ မဟုတ်ဘဲ " ဟုပြန်မေးနေသည်။

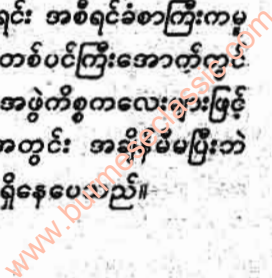
သို့တိုင်အောင် သူသည် သူရနိုင်သည့်အလုပ်များနှင့် ရှေ့အလား အလာ တိုးတက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားနေဆဲပင်ဖြစ်သည်။ သူလုပ်နေသော အလုပ်မှ နှုတ်ထွက်ဦးမည်ကို လူတိုင်းက သိကြသည်။ လူအတော်များများသည် မှန်ကန်သော ရွေးချယ်မှုနှင့် မှားယွင်းသောရွေး ချယ်မှုဟူ၍ ဘဝကပေးအပ်ထားပြီး မည်သည်က ရွေးပြေးအဖြစ် အလျင်



ဖြစ်သည်ကို သိနိုင်ရမည်ဟူသော မှားယွင်းသည့် သံကြည်ချက် ရှိကြသည်။ မသေချာမရေရာမှုများဖြင့် ဒွိဟဖြစ်ပွယ်ကောင်းသော လောကကြီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ခုကို ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိကဝတ်နှင့် တာဝန်ယူမှုများဖြင့် မှန်ကန်သောရွေးချယ်မှုဟုပင် သတ်မှတ်ရပေမည်။ ပြဿနာဖြစ်စေသောအကြောင်းအရင်းများမှာ တိကျပြတ်သားသော ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုအပေါ်တွင် ရှင်းလင်းသော အာရုံစိုက်မှုမရှိဘဲ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ ခုန်ကူးနေခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော နောက်ထပ်ပုံစံတစ်ခုမှာ သင်လုပ်ရမည်ကို စိုးကြောက်နေသောအလုပ်ကို လုပ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေ မျိုးသည် စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သူများအဖို့မူ ကောင်းပါသည်။ သူတို့၏ ဒိုင်နိုဆော အသိဉာဏ်များသည် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်အသစ်အဆန်းများကို ညွှန်ပြခြင်းဖြင့် အခက်အခဲဆုံးနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုအန္တရာယ် အရှိဆုံးသော အလုပ်များပင် ဖြစ်နေစေကာမူ ပို၍ အရေးကြီးသော အလုပ်အဖြစ် လုပ်နေစေသည်။

သင်သည်ဒက်ဘ် (Debt) ကို အလုပ်အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ မေးသည့်အခါတိုင်း “ အလုပ်များတယ်၊ အလုပ်များတယ်။ အလုပ်များတယ်၊ အလုပ်ကိစ္စနဲ့ပြေးရလိမ့်ဦးမယ် ” ဟု ဖြေလေ့ရှိသည်။ သူမသည် အလုပ်နှင့်လက်မပြတ်ဘဲ တစေ့တစောင်းကြည့်လိုက်ပါက အလုပ်အတော်အသင့်ပြီးမြောက်နေပြီဟုထင်ရသည်။ အမှန်တကယ်ပင် သူမသည် လွယ်ကူ၍ အရေးမပါလှသော တောက်တိုမယ်ရအလုပ်ကလေးများဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေတတ်သည်။ လာမည့်သုံးလပတ်အတွက် အပြီးရေးရမည်ဖြစ်သော ပစ္စည်းအရောင်းစာရင်း အစီရင်ခံစာကြီးကမူ သူမ၏တယ်လီဖုန်း သတင်းမှတ်တမ်းတစ်ပုံတစ်ပင်ကြီးအောက်တွင် မလှုပ်မလှက်ရှိနေသည်။ သူမသည် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးများဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေသောကြောင့် သတ်မှတ်ရက်အတွင်း အဆိုမပြုဘဲ ရက်ထပ်မံတိုးတောင်းရမည့် အလားအလာရှိနေပေသည်။



ဒက်ဘ် အမှန်တကယ် ကြုံတွေ့နေရသော အဓိကပြဿနာမှာ ခက်ခဲ၍ အားကြီးမာန်တက် လုပ်ကိုင်ရန်လိုအပ်သော အရောင်းပစ္စည်း စာရင်း အစီရင်ခံစာအပေါ်မှာထက် အခြားအလုပ်များကို ဦးစားပေးနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လူ့အတော်များများအဖို့ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် ပြဿနာဖြစ်နေရသည်မှာ ဤအကြောင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ အချိန်သည် စီမံခန့်ခွဲရန် အလွန်ခက်ခဲသော အရာမဟုတ်ပေ။ ကြိုတင်ခန့်မှန်းထွက်ဆရန် အလွန်လွယ်သောအရာဖြစ်သည်။ တစ်ရက်လျှင် ၂၅ နာရီဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ပြဿနာအစစ်အမှန်မှာ ဦးစားပေးအစီအစဉ်များ လွဲမှားနေခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။

ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်သည် အလွယ်ကူဆုံးနှင့် ကြောက်ရွံ့ရာအနည်းဆုံးသော အလုပ်များကို အလျင်ပြုလုပ်ရန် အမြဲပြောဆိုတိုက်တွန်းနေတတ်သည်။ သို့မဟုတ် ဆူညံဆူညံဖြစ်နေသော နေရာသို့ခုန်ဝင်သွားပြီး တိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်သည်။ အချိန် စီမံခန့်ခွဲခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်မှာ သင်၏ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်ကို မည်သို့သိမြင်နားလည်ပြီး မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို လေ့လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ရှောင်ပြေးသော အခြားအကြောင်းမှာ အရာရာတိုင်းသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်၌ ရှိနေသောကြောင့် သင်ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်ဟု ယူဆနေသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

မာ့ခ် (Mark) သည် အိမ်၊ ခြံ၊ မြေရောင်းချရန် မည်သည်တို့လိုအပ်သည်တို့ သိသော်လည်း ဈေးကွက် အလွန်အားပျော့နေသည်။ အတိုးနှုန်းများမှာ အတက်၊ အကျကြမ်းနေပြီး ဤအရပ်ဒေသသည်လည်း ယာယီစီးပွားရေးကပ်မှ အပြည့်အဝ နာလန်မထူသေးပေ။ ထိုမျှသာမက ဤအလုပ်သည် မည်သူတို့နှင့်သိသည်ဟူသော မိတ်သက်ဟပေါ်တွင်လည်း အများကြီးမူတည်ပြီး မာ့ခ်သည် ဤအလုပ်ကို ယခုမှပင် စတင်လုပ်သူဖြစ်သည်။ ဤသည်တို့မှာ ရုံးခန်းတွင်းထိုင်နေစဉ်တစ်ယောက်လောက်ထံမှ တယ်လီဖုန်းခေါ်သံကို စောင့်ဆိုင်းရင်း စဉ်းစားတွေးတောနေမိသောအရာများဖြစ်သည်။

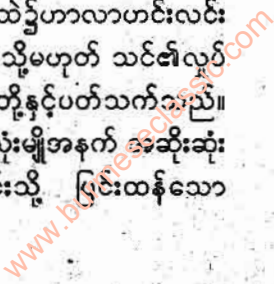
သင်သည်ရှောင်ပြေးတတ်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါက အာလုပ်မည်နည်း။ အဖြေကရှင်းသော်လည်း သင်ကြိုက်နှစ်သက်မည်မဟုတ်ပေ။ သင်သည် ဦးစားပေးရမည့်ကိစ္စများကို အစီအစဉ်ချမှတ်၍ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။ ခက်ခဲသောနည်းလမ်းနှင့် လွယ်ကူသောနည်း လမ်းရှိခဲ့လျှင် ခက်ခဲသောလမ်းကိုရွေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော သင်၏လုပ်နည်း လုပ်ဟန်ဖြင့် ခက်ခဲသောနည်းလမ်းသည် သင့်အတွက် မှန်ကန်သည်ဟု များသောအားဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သင်၏ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က ရွေးချယ်မှုတစ်ရပ်သည်မှန်ကန် သည်ဟု ပြောဆိုနေပြီး ထိုရွေးချယ်မှုသည် အလွန်လွယ်ကူဆုံးဖြစ် နေသည်ကို သင်သိပါက “တုံးတိုက်တိုက်၊ ကမ်းတိုက်တိုက် ခက်တဲ့လမ်း ကိုပဲရွေးမယ်” ဟုပြန်ပြောပြီးလျစ်လျူရှုလိုက်ပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များအတိုင်း စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဆောင်ခြင်းကို မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ လုပ်ဆောင်ရန်လေ့ကျင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်သည်ခြောက်လမှ တစ်နှစ် ကဲ့သို့ ရှည်လျားသော အချိန်ကာလကို ပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။ သင်၏ ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အရေးကြီး ပြီးအပြောင်းအလဲမရှိဘဲ တည်တံ့မည်ကို ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က သိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ သေးငယ်သော ရွေးချယ်မှုများမှ စတင်၍ ပိုမိုကြီးမားသော ရွေးချယ်မှုဆီသို့ ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ပါ။

ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Fright)

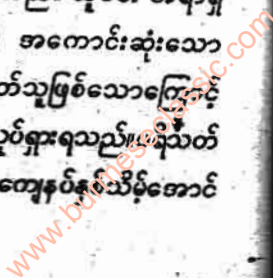
ကျွန်ုပ်တို့ဤနေရာ၌ ဆွေးနွေးပြောဆိုသည့် အကြောင်းအရာမှာ သင်အလွန်ကြောက်ရွံ့နေသောကြောင့် ခေါင်းထဲ၌ဟာလာဟင်းလင်း ဖြစ်ပြီးကြက်သေသေ၍ လှုပ်ရှားမှုမပြုနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏လှုပ် ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်ထားခံရခြင်းတို့နှင့်ပတ်သက်သည်။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်း သည် 'F' သုံးလုံးတုံ့ပြန်မှု ပုံစံသုံးမျိုးအနက် အဆိုးဆုံး ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ကွန်ပျူတာအတွင်းသို့ ပြင်းထန်သော



လျှပ်စစ်ခါတ်အား ရုတ်တရက်စီးဝင်သည်နှင့်တူသော စေ့ဆော်မှုလွန်ကဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်၏နိုးကြွမှုအဆင့် အလွန်မြင့်မားလာပြီး ဒိုင်နိုဆော့တစ်ကောင်ကဲ့သို့ အမှန်တကယ်ပြုမူလာသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းအနေဖြင့် သင်သည်ထ၍ အခန်းတွင်းမှ ပြေးထွက်သွားမည် သို့မဟုတ် စိတ်လွတ်သွားပြီး အခန်းတွင်း၌ တုန်တုန်ရီရီဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ဤပုံစံမျိုးသည် ကြီးမားသော အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖြစ်လာပါက သင်သည် ကျွမ်းကျင်သူ အတတ်ပညာရှင်၏ အကူအညီလိုအပ်လာနိုင်သည်။ ဤကဏ္ဍသည် အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်း စိတ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုင်တွယ်ရန် မဟုတ်ဘဲ အလွန်ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းထဲ၌ ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်စေနိုင်သော အချို့အခြေအနေများကို စိမ့်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၏ တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အများသိကြသော ဥပမာမှာ ပရိသတ်ရှေ့၌ စကားပြောရန် စိုးရွံ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ရုတ်တရက်ထပြောရသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ဖြစ်သည်။

အက်ဒ်နာ (Edna) သည် ပရိသတ်ရှေ့၌ စကားမပြောနိုင်ပေ။ သူမ၏ ခေါင်းထဲ၌ ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်သွားပြီး သူမဘာပြောရမည်ကို စဉ်းစား၍ မရတော့ပေ။ သူမ၏အရာရှိက ဤသည်ကိုသိသောကြောင့် ဌာနအတွင်း၌ တစ်စုံတစ်ဦးက တင်ပြချက်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ရမည်ဆိုလျှင် ထိုသူသည် အက်ဒ်နာမဖြစ်နိုင်သည်မှာ သေချာသည်။ သူမ၏ အရာရှိသည် မန်နေဂျာကောင်းဖြစ်ပြီး ဝန်ထမ်းတို့၏ အကောင်းဆုံးသော အရည်အသွေးကိုသာ အသုံးချရန် ကြိုးစားတတ်သူဖြစ်သောကြောင့် အက်ဒ်နာသည် ကန်လန်ကာနောက်ကွယ်မှသာ လှုပ်ရှားရသည်။ ပရိသတ်ရှေ့၌ စကားပြောရန် ကြောက်ရွံ့နေခြင်းအတွက် တျော့နပ်နှစ်သိမ့်အောင်



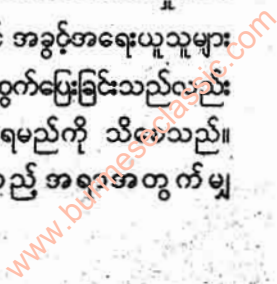
အားပေးနေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ကို သူမ၏အရာရှိသည် သဘောမပေါက်ပေ။

အက်ဒ်နာ မည်သို့လုပ်သင့်ပါသနည်း။ လမ်းညွှန်ချက်များမှာ-
၁။ အရေးကြီးဆုံးမှာ မည်သည့်အရာကိုမဆို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို အကြောင်းပြချက်တစ်ခုအနေဖြင့် မသုံးပါနှင့်။ သင်သည် တစ်စုံတစ်ရာကို ကြောက်ရွံ့နေလျှင် အနားသို့ချဉ်းကပ်ရန် သင့်ကိုယ် သင် အတင်းအကျပ်တိုက်တွန်းပါ။ အစပထမ၌ ကြောက်စရာကောင်းမည် ဖြစ်သော်လည်း ပို၍လေ့ကျင့်လေ၊ ပို၍လွယ်ကူလေဖြစ်လာပါလိမ့် မည်။ သင့်ကိုယ်တွင်းမှ အသံက ထွက်ပြေးရန် ပြောဆိုတိုက်တွန်းနေ သည်ကို သိမြင်ပါ။ ပြန်ပြောပါ။

၂။ ဖြေလျှော့နိုင်သော နည်းလမ်းကို လေ့လာပါ။ အသုံးပြုပါ။ လေ့ကျင့်ပါ။

၃။ ခြိမ်းခြောက်သော အခြေအနေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်ခြင်းဖြင့် သိပ်စိမ်းတော့မည်မဟုတ်ပေ။ “ ငါမလုပ်နိုင် ” ဟုပြောလေလေ အမှန် တကယ်ဖြစ်လေလေပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့တွေးမည့်အစား လက်ရှိ အခြေအနေတွင် သင်ဘာလုပ်နိုင်သည်ကို ကြည့်ပြီး ထိုအခြေခံပေါ်တွင် တည်ဆောက် လုပ်ကိုင်ပါ။

' F ' သုံးလုံးတုံ့ပြန်မှုတွင် ပါဝင်သော အခြေခံသုံးသပ်ချက်သုံးခု တွင် နှစ်ခုမှာ အကောင်းဘက်၌ရှိသည်။ ထိုနှစ်ခုသည် သင့်ကိုဒုက္ခမှ ကင်းဝေးစေနိုင်သည်။ တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အားပေးလှုံ့ဆော် မှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပြီး သင့်အပေါ်တွင် အခွင့်အရေးယူသူများ ရန်မှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ရှောင်တိမ်းထွက်ပြေးခြင်းသည်လည်း တွန်းအားပေးမှုကိုမည်သည့်အချိန်၌ ရပ်ဆိုင်းရမည်ကို သိစေသည်။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှာမူ မည်သည့် အရာအတွက်မျှ



၆၂

ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်

သိပ်မကောင်းပေ၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း၏အခြေခံများအားလုံးသည် ဦးနှောက်၏ အပေါ်ပိုင်း (Cortex) က မထိန်းချုပ်ခဲ့လျှင် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ဦးတည်စေမည်သာဖြစ်သည်။

အခန်း (၅)

ကြီးစိုးလွမ်းမိုးထား

နွားရိုင်းအိုကြီးအပေါ်သို့ အားလုံးက မျက်စိရောက်နေကြသည်။ သူသည်ပွဲတိုင်းကျော် ဗိုလ်စွဲသူဖြစ်သည့်အလျောက်၊ သူ့ရွေးချယ်သော အစားအစာ၊ မိတ်လိုက်ဖက်အစရှိသည်ဖြင့် ဘဝကပေးအပ်နိုင်သည့် အရာအားလုံးကို သူ့ရရှိသည်။ သို့သော်လည်း စိန်ခေါ်မှုကို စွန့်စွန့်စားစား၊ သတ္တိရှိရှိရင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်ပေးဆပ်ရသည်။

ငယ်ရွယ်သည့်နွားသိုးတစ်ကောင်က သွားဖြိုးဖြိုး လည်ချောင်း အတွင်းမှ ခြစ်၍ထွက်လာသော မာန်ဖီသံဖြင့် ချဉ်းကပ်လာသည်။ စိန်ခေါ်သူ နွားသိုးငယ်သည် အင်အားတောင့်တင်းသော အခြားယှဉ် ပြိုင်ဘက်နွားသိုးတို့၏ စိန်ခေါ်မှုကို လက်ခံ၍နှိမ်နင်းတိုက်ခိုက် အနိုင် ယူယူပြီး ဤနေ့ဤရက်အတွက် လေ့ကျင့်ခဲ့ရသည်။ သူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ တွင် အမာရွတ်များရှိနေသော်လည်း သူတိုက်ခိုက်ရန် အသင့်ရှိနေသည်။ တိုက်ပွဲဖြစ်နေပြီ။ နိုင်သူအတွက် အင်အားကြီးမားသူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံ ရမည်ဖြစ်ပြီ ။ နွားသိုးအဖုံဖုံ သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် နယ်နှင်မောင်းထုတ်ခြင်း ခံရမည်သာပင်။ အုပ်စုတွင်ဦးဆောင်သူ၊ ဗိုလ်စွဲသူမှာ တစ်ကောင်တည်း သာ ရှိရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ခိုင်နီဆောဦးနှောက်က ဤသို့ယုံကြည်သည်။

www.burmeseclassic.com

- ၁။ ထိုးနှက်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခုတည်းသာရှိပြီး သင်သည် ကြမ်းတမ်း ကြံ့ခိုင်၍ ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ်ရှိကာ အားကြီး မာန်တက် လုပ်ရမည်။
- ၂။ စီးပွားရေးလောကသည် အကြိတ်အနယ်ယှဉ်ပြိုင်မှုများဖြင့် ကြွေတင်၍ အရှုံးပြုနေကြသည်။ အကယ်၍ လူများသည် လမ်းခုလတ်၌ ကျဆုံးခဲ့လျှင် ရှင်သန်ရပ်တည်မှုအတွက် လိုအပ်သည်များမရှိခဲ့ခြင်းက သက်သေအထောက် အထားပင် ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှုသည် အရေးမပါလှပေ။
- ၃။ တစ်ခုတည်းသောဥပဒေသမှာ “အင်အားကြီးမားကြံ့ခိုင်သူ များသာ ရှင်သန်နိုင်ကြသည်” ဟူ၍ဖြစ်သည်။
- ၄။ ပဋိပက္ခတိုင်းသည် အာဏာအတွက်ရုံးကန်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်ကိစ္စကိုမျှ ပေါ့ပေါ့တန်တန်အသေးအဖွဲ့ဟု သဘော မထားပါနှင့်။ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးနိုင်သူသည် အရာရာတွင် ထိပ်တန်း၌ ရှိသည်။
- ၅။ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးသော ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်ရှိသူများသည် ဆန္ဒအတိုင်းလုပ်ချင်သလိုလုပ်သူများဖြစ်သည်။ လက်အောက် ငယ်သားများအတွက် ဥပဒေသများ ချမှတ်သော်လည်း သူတို့ ကိုယ်တိုင်ကမူ ဥပဒေ၏ အထက်တွင် ရှိကြသူများဖြစ်သည်။

ဦးနှောက်၏ အပေါ်ပိုင်းက ဤသို့စဉ်းစားတွေးခေါ်သည်။

- ၁။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု မရှိသော ရန်လိုမှုသည် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။
- ၂။ ကုမ္ပဏီအတွင်း ထိန်းချုပ်မှုမရှိသည့် ရန်လိုသော ယှဉ်ပြိုင်မှုသည် စိမ်းကားမှု၊ မယုံကြည်မှုနှင့် အင်အားစိုက်ထုတ်ခြင်းကို အလဟဿ ဖြစ်စေမှုတို့ဖြင့် ပေးဆပ်ရ၍ တန်ဖိုးကြီးမား လှပေသည်။ သင်နှင့် သင့်ကုမ္ပဏီ အကျိုးသက်သက်ကိုသာ ကြည့်ရန် ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးနိုင်ရန် အဆက်မပြတ်

ကြီးစားရုန်းကန်မှုများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သော ရန်လိုမှုနှင့်
 ဒေါသသည် မလိုအပ်ဘဲ ကုမ္ပဏီနှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏
 တဖြည်းဖြည်းပျက်စီးယိုယွင်း ခြင်းကို ဦးတည်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
 ကုမ္ပဏီများ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်နေကြသော ကမ္ဘာလောကကြီး
 သည် ကြီးစိုးလွမ်းမိုးခြင်း၏ ရန်လို၍ ရောထွေးသော အချက်ပေးမှု
 အဖိုးဖိုးကို ပို့လွှတ်နေကြသည်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပြိုင်ဆိုင်နေခြင်း
 သည် အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဟုတ်
 ပါသလား။ သို့တည်းမဟုတ် စုပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းက ပိုမိုအကျိုးဖြစ်
 ထွန်းနိုင်ပါသလား။ ကုမ္ပဏီများသည် ဒဿနအတွေးအခေါ် ဗေဒတွင်
 ကွဲပြားခြားနားကြသကဲ့သို့ စာရေးဆရာများသည်လည်း တင်ပြပုံ၊
 တင်ပြနည်း မတူကြပေ။ လွယ်ကူသော အဖြေနှင့် ထောက်ခံချက်ပေး
 နိုင်မှုဟူ၍ မရှိပေ။ ပါဝင်စေမှုနှင့် အာဏာခွဲဝေမှုတို့သည် ကောင်းသော်
 လည်း ခန့်အပ်ခံရသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် စုပေါင်းကုမ္ပဏီကြီးများ၏
 ယှဉ်ပြိုင်မှုကြောင့်ဖြစ်စေ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်
 များ ချနိုင်ရန် ထိပ်ပိုင်းတွင် ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ ရည်မှန်းချက်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ခေါ်ဆိုနေကြသည်မှာ
 အမှန်တကယ်ပင် ကြီးစိုးလွမ်းမိုးခြင်းအတွက် ကြိုးပမ်းနေခြင်းပင် ဖြစ်
 သည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိပ်တန်းသို့ရောက်ရှိ
 ရန်တွန်းအားပေးမှု မရှိပါက စုပေါင်းကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုလုံး၏ အခြေခံ
 အဆောက်အအုံ တစ်ခုလုံး ပြိုကျပျက်သုဉ်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဒိုင်နို
 ဆောဦးနှောက်၏ ပြဿနာမှာ ကုမ္ပဏီအတွင်း ယှဉ်ပြိုင်မှု ပြုလုပ်ခြင်း
 သည်သာလျှင် ထိပ်တန်းသို့ ရောက်ရန်တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်
 သည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကိုတစ်ဦးတစ်ယောက်
 က နိုင်လျှင် တစ်ဦးတစ်ယောက်က ရှုံးရမည်ဆိုသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့်
 ပေါင်းခြင်းသည်ရသော ယုတ္တိအမှားဟု ကျွန်ုပ်တို့ခေါ်ဆိုပါသည်။ ကုမ္ပဏီ

အတော်များများသည် ကုမ္ပဏီအတွင်းယှဉ်ပြိုင်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု တို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍မည်သည်ကပိုပြီး အသုံးဝင်အရေးပါသည်ကို ဆန်းစစ် နေကြပြီ ဖြစ်ပေသည်။

အဆင့်အတန်းနှင့် ခေါင်းဆောင်မှု

ပုံထွင်းပညာရှင် ပေါလ်ကလီ (Paul Klee) ၏ စောစောပိုင်းက ပုံထွင်း သရုပ်ဖော်ပုံ တစ်ခုကို "လူနှစ်ယောက်တွေ့ကြသည်။ တစ်ဦးစီက အခြားတစ်ဦးသည် မိမိထက် ရာထူးပိုမြင့်သည်ဟု မှတ်ယူနေကြသည်" ဟု အမည်ပေးထားသည်။ ပုံတွင် လူနှစ်ယောက်စလုံးက ဦးညွတ်နေကြ ပြီး တစ်ဦးစီက နောက်တစ်ယောက်မည်မျှ နိမ့်နိမ့် ဦးညွတ်သည်ကို ကြည့်နေကြသည်။ ဤသည်မှာ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးခြင်း ပဋိပက္ခတွင် မည်သို့ ဖြစ်သည်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းဖော်ပြသော ဥပမာတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

အာဏာရရှိအောင် ကြိုးပမ်းမှု တွင် သင်ပါဝင်ပတ်သက်သော အခါ အခြားအရာများသည် နောက်ဆုတ်သွားသည်ဟု ထင်ရသည်။ မည်သူကအပေါ်တွင် ရှိသည်ဆိုသည်မှလွဲ၍ အခြားဘယ်အရာကိုမျှ မစဉ်းစားနိုင်တော့ပေ။ အချို့စိမ့်ခန့်ခွဲမှုတာဝန်ရှိသူများသည် ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်တွယ်မှု၊ အာဏာ၏သဘောကို သဘောပေါက်နားလည်မှုမှတစ်ဆင့် တိုးတက်အောင်မြင်မှုများရရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော စာအုပ်များ ဖြင့် ဤသို့သော ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်၏ စိတ်အလိုလိုက်မှု လွန်ကဲခြင်း များကို အားပေးကြသည်။ စကားပြောခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ လမ်း လျှောက်ခြင်း၊ မတ်တတ်ရပ်ခြင်းနှင့် လည်စည်းစည်းခြင်းကိုပင် အာဏာရှိသူပုံစံမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤအယူအဆ၏ နောက် ကွယ်တွင်ရှိသော သဘောတရားက အလွန်ရှင်းပါသည်။ သင်သည် ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးသော ပုံစံမျိုးဖြင့် ပြုမူလှုပ်ရှားပါက ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးသူအဖြစ် အများက မြင်လာကြမည်ဖြစ်သည်။ လူအများသည် သင့်တို့လေးစား

လိုက်နာပြီး သင့်ကိုအားပေးမြှင့်တင်ပေးနိုင်သော အလားအလာရှိလာ မည်ဖြစ်သည်။

ဤနည်းလမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာတစ်ခုရှိသည်။ ကြီးစိုးလွမ်းမိုး ခြင်းအတွက် အညွှန်းက အရပ်မြင့်မြင့်၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝသော အမေရိကန် အရှေ့ပိုင်းပြည်နယ်သားနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး တူစေရန် ပြုမှုခြင်းမျိုးလည်း ပါဝင်ပတ်သက်သည် ဟုဆိုသည်။ အချို့လူများသည် အခြားသူများထက် သိသိသာသာပင်ပို၍ မိမိတို့ကို လက်ခံယုံကြည်စေနိုင်သော ဆွဲဆောင်မှုမျိုး ရှိကြသည်။

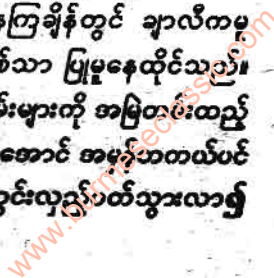
နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာမကျင့်သုံး၊ မဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အာဏာ နှင့်ပတ်သက်သော သင်တန်းများမှဆင်းသူများကို တွေ့ဖူးပါသည်။ တစ်ကြိမ်တွင် အစည်းအဝေးတစ်ခု၌ အလုပ်အမှုဆောင်လူငယ်တစ်ယောက် သည် ထူးခြားပုံစံဖြင့် မျက်မှောက်ကုတ်နေသည်။ သူသည် "Peanuts" ဇာတ်လမ်းထဲမှ ခွေးကလေး Snippy သူ၏ခွေးအိမ်ပေါ်တွင်တက်ထိုင် ပြီး ငွင်းတတစ်ကောင်အဖြစ် ဟန်ဆောင်နေပုံနှင့် အတော်ကလေးတူသည်။ အစည်းအဝေးပြီးသောအခါ သူဘာလုပ်နေသည်ကို မေးလိုက်သည်။ သူကအာဏာရှိသူတစ်ယောက်၏ အကြည့်မျိုးကို လေ့ကျင့်နေခြင်းဖြစ် သည်ဟုဆိုသည်။

အာဏာငြိမ်းငြိမ်းတက်ဖြစ်နေသော ခြေလေးချောင်းတွားသွားသတ္တဝါ ဦးနှောက်လွမ်းမိုးခံရသူများနှင့် ကိုင်တွယ်ဆက်ဆံပုံနည်းလမ်းမှာ ရယ်စရာကောင်းလောက်အောင်ပင် ရိုးရှင်းလွယ်ကူပါသည်။ ကြီးစိုးလွမ်း မိုးခြင်းတိုက်ပွဲတွင် သူတို့နှင့်လှည့်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ကျယ်ကျယ် လောင်လောင်ပြောခြင်း၊ ကြားဖြတ်ဝင်ပြောခြင်းသို့မဟုတ် စားပွဲတွင် အမိန့်ပေးညွှန်ကြားသူနေရာ၌ ထိုင်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်လိုက ပြုလုပ်ပါစေ။ အာဏာရှိသူအကြည့်မျိုးကြည့်လိုကလည်း ကြည့်ပါစေ။ အခြေအနေမည် သို့ ဖြစ်နေသည်ကို သိမြင်နိုင်အောင်သာ ကြိုးစားပြီး သင့်အရေးကြီး သည်ဟု ထင်သောကိစ္စရပ်များကို သူတို့အား ပေးအပ်လုပ်သွင်းခြင်းမပြု

ပါနှင့်။ ကိစ္စရပ်အတော်များများတွင် တိုက်ခိုက်မှုမပြုဘဲ အောင်မြင်နိုင်
 ပါသည်။ ဆူဆူညံညံ စကားများတတ်သော ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်လွှမ်းမိုး
 ခံရသူများသည် အလွန်အမင်းယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် စိတ်ထက်
 သန်ကြွမှုမျိုးမရှိကြပေ။ သင်သည် ကဏ္ဍတစ်ခု၌ သဘောတူလိုက်လျော
 လျှင် အခြားနေရာကဏ္ဍများ၌လည်း ထိုသို့ပင်ဖြစ်မည်။ လိုက်လျောမည်
 ဟု ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်က မျှော်လင့်သည်။ အမှန်မှာ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။
 သင်သည်ပွဲကြည့်ပရိသတ်အနုဖြင့် ကြည့်နေစဉ်တွင် သူတို့၏စိတ်ကြီးဝင်၍
 ခုန်ပေါက်လှုပ်ရှားသောအပြုအမူနှင့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို
 ကြိုက်သလိုပြုလုပ်ပါစေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ သင်သည်အရေးကြီး
 သည့်အချက်အလက်များပေါ်တွင် ယုံကြည်မှုခိုင်မာပြည့်ဝစွာ ထားနိုင်
 ရမည်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အချိန်တွင် အများကြားနိုင်လောက်အောင်ပြော
 ရမည်ကိုသိရမည်ဖြစ်သည်။

တူ့တီဂျွန်ထမ်းအားလုံးကဲ့သို့ပင် ချာလီ (Charley) သည်ရာထူး
 ထိုးထက်ထိုသည်မှာသံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိပါပေ။ ချာလီ၏တိုးတက်အောင်
 လုပ်စုံလုပ်နည်း တွာခြားလွန်းနေခြင်းသည်သာထူးခြားသည်။ အပေါ်ယံ
 ကြည့်လျှင် သူသည် အရာရာကိုမှားယွင်းစွာလုပ်ဆောင်နေသည်ဟု
 ထင်ရသည်။ အများက အပေါ်အကျိုးစီးခိုးရောင်အစင်းအဆင် ဝတ်နေ
 ချိန်တွင် သူက ရောင်စုံကြောင်ကြားအဆင်ဝတ်နေသည့် သဘောမျိုးဖြင့်
 သူ၏ဗျူဟာကိုစတင်သည်။

အလယ်အလတ်အဆင့် မန်နေဂျာများက အမြဲတမ်းပင် မိမိတို့၏
 ဉာဏ်စွမ်းစကို ဖော်ထုတ်ပြသရန်နှင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများကို အကောင်
 အထည်ဖော်ရန်အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးပမ်းနေကြချိန်တွင် ချာလီကမူ
 အသင်းအဖွဲ့ပုံစံဖြင့်ဆောင်ရွက်တတ်သူအဖြစ်သာ ပြုမူနေထိုင်သည်။
 သူ၏လုပ်ငန်းစီမံကိန်းများတွင် အခြားဝန်ထမ်းများကို အမြဲတမ်းထည့်
 သွင်းပါဝင်စေပြီး ထိုသူတို့အပေါ်အကောင်းမြင်အောင် အမှတ်တမ်းပင်
 ကြိုးစားအားထုတ်သည်။ သူသည်မိုးခန်းအတွင်းလှည့်ပတ်သွားလာ၍



အော်ဟစ်ငေါက်ငမ်းပြီး အများ၏သတိပြုခြင်းကို ပိုင်နိုးရသူချဉ်အား လူတိုင်းထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းခံတတ်သည်။ တစ်ခုတစ်ယောက်ထံ တီထွင်မှုစိတ်ကူးဉာဏ်ဖြင့် အကြံပြုတင်ပြလာသည်အခါ " ဝါလုပ်ရမယ့် နည်းလမ်းပဲ" ပထမဦးဆုံးပြောဆိုသူမှာ ချာလီပင်ဖြစ်သည်။

သူသည် အတင်းအဖျင်းပြောဆိုမှု သို့မဟုတ် မဟာမိတ်ဖွဲ့ခြင်းမျိုး လည်းမရှိပေ။ အားလုံးနှင့်အဆင်ပြေအောင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်သည်။ လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးခံရမှုကို မျှဝေခံစားနိုင် ရန် အမြဲတမ်းပင် အလွန်လိုလိုလားလား ရှိသူဖြစ်သောကြောင့်တက်သစ်စ ဝန်ထမ်းများက ချာလီနှင့်လုပ်ကိုင်လို သောဆန္ဒရှိကြသည်။ လူအတော် များများက ချာလီသည်မိမိကိုယ်ကို မိမိတို့တက်အောင် လုပ်သင့်သလောက် မလုပ်ဘဲ ' အ ' သည်ဟု တိတ်တုခိုးတွေ့၍ အားမလိုအားမရဖြစ်နေကြ သည်။ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌနေရာအတွက် အဖြေကိုဖွင့်လိုက်သောအခါ ချာလီ နွေ့ချယ်ခံရသည်ကို ချာလီမှအပ အားလုံးကအံ့အားသင့်သွားကြသည်။ လူများကချာလီသည် အနွေ့ချယ်ခံပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားရသည်မှာ အထက် အရာရှိများက တော်သည်ဟုထင်ရသော ယှဉ်ပြိုင်သူလူငယ်နှစ်ဦးထံမှ မနွေ့ချယ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုသူတို့၏ခံစားမှုများကို သက်သာ ရာရစေရန် ပြောဆိုနေကြသည်။ ချာလီကတော့ကွဲကွဲပြားပြားခြားခြား နားနား သိနေပါသည်။ သူသည် လွမ်းမိုးကြီးစိုးခြင်း၏ ဥပဒေများကို အမှန်တကယ်နားလည်သဘောပေါက်သူ ဖြစ်ပေသည်။

အခြားသူများကခေါင်းဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍအတွက် အပြိုင် အဆိုင်လုပ်သူများကဲ့သို့ ပြုမူနေချိန်တွင် ချာလီသည် ခေါင်းဆောင် တစ်ယောက်ကဲ့သို့ နေထိုင်ကျင့်သုံးနေခဲ့သည်။ မည်သူကမျှ သူ့အား သူတို့အတွက် ထူးထူးခြားခြားခြိမ်းခြောက်မှု တစ်ရပ်ဖြင့် မမြင်ကြပေ။ အပေါ်ထပ်ရှိ အရာရှိကြီးများကမူ ချာလီကို အသင်းအဖွဲ့ပုံစံဖြင့် ဆောင်ရွက်တတ်သူတစ်ဦး၊ စည်းရုံးရေးကောင်းသူတစ်ယောက်

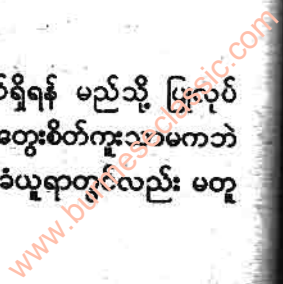
အဖြစ်နှင့် အချိန်ကုန်သော ရုံးတွင်းအာဏာရရှိရေး ကြိုးပမ်းမှုတွင် အလွန်အမင်း ပါဝင်ပတ်သက်မှု မရှိဘဲ အလုပ်ကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်သည့် မန်နေဂျာအဖြစ်မြင်ကြသည်။

ချာလီသည် အခြားသူများနှင့် အသက်တန်းတူရွယ်ဟူလောက်ပင် ရှိသော်လည်း သူသည်တမင်သက်သက် အသက်ပိုကြီးသူနှင့် ပိုမို ရင့်ကျက်သူအဖြစ် နေထိုင်ပြုမူသည်။ တိရစ္ဆာန်အုပ်ထဲတွင် ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ် အတိုက်အခိုက်သန်သည့် အကောင်များသည် သူတို့အချင်းချင်း အမြဲတမ်း ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နေတတ်ကြသည်။ ပြီးပြီးပြောင်ပြောင်၊ ထက်မြက်သယောင်နှင့် ရန်လိုတတ်သည့် ပုံစံဖြင့် နေမည့်အစား ချာလီ သည် အေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီး မျှမျှတတ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်တတ်သော နွားရိုင်းအိုကြီးကဲ့သို့ ပြုမူနေထိုင်ခြင်းအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ခဲ့သည်။ အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ချာလီလူကောင်းပုံစံဖြင့် ချဉ်းကပ်ကြိုးပမ်းမှုသည် သူ့ကို အလုပ် ခန့်ထားသော ကော်ပိုရေးရှင်းတွင် ချီးမြှောက်စားခြင်း ခံရသော်လည်း အခြားကုမ္ပဏီအချို့တွင်မူ သူသည် အမြဲတမ်းပင် ဒုတိယအကောင်းဆုံး အဖြစ်သာ အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရနိုင်ပေသည်။ ထိပ်တန်းသို့ ရောက်ရှိ ရန် သူသည်အားကြိုးမာန်တက် ယှဉ်ပြိုင်သူအဖြစ် တဖြည်းဖြည်းပြောင်း လဲယူရပေမည်။ သင့်ကုမ္ပဏီတွင် ချာလီသည် မည်သို့ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။ သင်၏ ကုမ္ပဏီတွင် မည်သို့သောသူများ ရာထူးတိုးမြှင့်ခြင်းခံရသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ထိုသူ၏ပုံစံအတိုင်း သင်၏အပြုအမူများကို ပြောင်း လဲဆောက်တည်ပါ။

ပေါင်းစည်းထားသော ပုံစံ

ကုမ္ပဏီများသည် ထိပ်တန်းသို့ ရောက်ရှိရန် မည်သို့ ပြုလုပ် ရမည်ဆိုသည့် သဘောထား ယုံကြည်ချက်၊ အတွေးစိတ်ကူးသောမကဘဲ ထိပ်တန်းသို့ ရောက်နေခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ခံယူရာတွင်လည်း မတူ



ဘဲ ကွဲပြားခြားနားသည်။ ပေါင်းစည်းခြင်း၏ အစဉ်အလာနှင့် အသုံးဝင်မှုများသည် သပ်သပ်ရပ်ရပ် ပေါင်းစုံဖော်ပြထားသည့် ပေါင်းစည်းထားသော 'ပုံစံအပေါ် လူတို့၏အမြင်နှင့် သံသယဖြစ်ပွယ် ဇာတ်လမ်းအဖြစ် အပျက်များဖြင့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုလုံး အလွန်လျင်မြန်စွာ လက်ဆင့်ကမ်းသယ်ဆောင်သွားသည်။ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားသည့် အခြားအရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည့် စီမံခန့်ခွဲမှု၏ ဒဿနသဘောတရားများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အမြင်ကွဲပြားခြားနားခြင်းအချို့ရှိသည်။ လုံခြုံရေးအစောင့်၏ အဖြစ်အပျက်မျိုးဖြင့် များသောအားဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်းသွားကြသည်။

လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းအသစ်တစ်ယောက်သည် ပေါင်းစည်းထားသော ကုမ္ပဏီဌာနချုပ်၏ ပင်မခန်းမကြီးထဲရှိ စားပွဲတွင်ထိုင်နေသည်။ သူ၏အလုပ်မှာ ဝန်ထမ်းသက်သေခံ တံဆိပ်မပါသူများအား ဝင်ခွင့်မပြုရန်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တွင် ဘုတ်အဖွဲ့၏ ဥက္ကဋ္ဌသည် မိုးမိုးရွာအင်္ကျီဖြင့် ဝင်ပေါက်တံခါးမှ ဝင်လာပြီး ဝန်ထမ်းဝင်ပေါက်ဆီသို့ ဦးတည်သွားသည်။ လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းက ရပ်တန့်စေပြီး အပေါ်ထပ်သို့ မတက်ရန် တားဆီးလိုက်သည်။ အထောက်အထားခိုင်ခိုင်မာမာ ပြသနိုင်သော အခါမှသာ ဝင်ခွင့်ပြုလိုက်သည်။

ထိုအစောင့်သည် အလုပ်မှ ထုတ်ပယ်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆုခိုးမြှင့်ခြင်းခံရပါသလား။ အကယ်၍ အလုပ်မှထုတ်ပယ်ခြင်းခံရပါက ဤအဖြစ်အပျက်တွင် အချို့သူများသည် ကုမ္ပဏီ၏ ဥပဒေများအထက်မှ လုပ်ကိုင်တတ်ကြောင်း သတိပေးမှုများ ပါဝင်ပြီး ခြေလေးချောင်း တွားသွားသတ္တဝါ ဦးနှောက်မျိုး လွမ်းမိုးခံရသူ ထိုအရာရှိကြီးများအပေါ် ဥပဒေအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်စေရန် ကြိုးပမ်းပါက သင်သည် အကြီးအကျယ် ဒုက္ခတွေ့မည်သာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းသည် ရာထူးတိုးမြှင့်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆုခိုးမြှင့်

ခံရပါက ဥပဒေများသည် လူတိုင်းအတွက်ဖြစ်သည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြပြောဆိုနေပေသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ပြိုင်ဆိုင်မှုအလွန်များသည့် ပေါင်းစည်းထားသော ကုမ္ပဏီ၏ ဖွဲ့စည်းပုံအဆင့်ဆင့်တွင် သက်သောင့်သက်သာမရှိပါက အလုပ်မှနှုတ်ထွက်ခြင်းထက် အခြားနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိနိုင်ပါသည်။ ဦးပွားရေးလုပ်ငန်းအများစုတွင် ဌာနများရှိပါသည်။ ဝန်ထမ်းရေးရာ၊ ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေး၊ ဥပဒေ၊ ပြန်ကြားဆက်သွယ်ရေးစနစ်များ စသည်ဖြင့်ဖြစ်ပြီး ထိုဌာနများသည် ပေါင်းစည်းထားသော ကုမ္ပဏီဖွဲ့စည်းပုံအဆင့်ဆင့်၏ သိပ်အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းများ ဖောက်ကြပေ။ ငွေကြေးကုန်ကျမှုသာရှိပြီး ဝင်ငွေမရှိသော ဌာနများတွင် လုပ်ကိုင်ရသည်မှာ ဖိအားနည်းသောကြောင့် များသောအားဖြင့် ပို၍ ဖော်စရာကောင်းပေသည်။ သင်သည် ထိုဌာနတစ်ခုခုသို့ ပြောင်းရွှေ့တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန် စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။

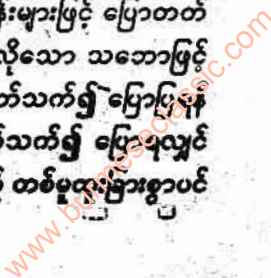
ဦးပွားရေးအတွက်အစည်းကားလဖြစ်လာပါက မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ တာမူ လျော့ချဖြတ်တောက်ခြင်းများကို ဤဌာနများမှ စတင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုဌာနများသည် များသောအားဖြင့် ကုမ္ပဏီအစစ်အမှန်ဟု သတ်မှတ်ခြင်း မခံရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ (တစ်ခါ တစ်ရံ ဌာနဆိုင်ရာအကြီးအကဲများသည် ရာထူးအဆင့်ဆင့်ဖွဲ့စည်းပုံ၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ယူဆခြင်း ခံရတတ်သော်လည်း များသောအားဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မရှိပေ။) သင်သည် အထက်သို့ တက်လှမ်းရန်ဆန္ဒရှိပါက ထိုဌာနများသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို သတိပြုပါ။ မကြာခင်ပင် ကုမ္ပဏီများသည် အမျိုးသမီးများကို "ပ" ထုတ်လိုပါက အရေးမကြီးသောဌာနများရှိ အရေးကြီးသောအလုပ်သို့ ရာထူးတိုးမြှင့်ခန့်ထားတတ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် စုပေါင်းရလဒ်မှာ ရာထူးလျှော့ချခံရခြင်း ဝင်ဖြစ်သည်။

အနိုင်ရရန်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း

ထိန်းချုပ်မှုမရှိသော ယှဉ်ပြိုင်မှုသည် အဖျက်သဘောဆောင်ပါသည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် အစိအစဉ်ရေးဆွဲထားပြီးဖြစ်သော ကြောင့် ဖြစ်စဉ်အဆင့်ဆင့်တွင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမရှိပါက လူတို့သည် ကြီးစိုးလွမ်းမိုးနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရုန်းကန်ကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ အချို့ကော်ပိုရေးရှင်းများတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးကို ပျက်စီးစေနိုင်သည့် ကြိုးပမ်းရုန်းကန်မှုမျိုးကို ကောင်းသော စီမံခန့်ခွဲခြင်း လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုဟု ယူဆသည်မှာ ဆီလျော်သက်ဆိုင်မှုရှိသည့် တစ်ခုတည်းသော အလေ့အကျင့်ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။ အချို့ကော်ပိုရေးရှင်းများကမူ သိပ်မနှစ်မြို့ကြပေ။

ပီတာ (Peter) သည် ဦးယှဉ်ပြိုင်ဟုခေါ်ရလောက်အောင်ပင် ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ်ရှိသူဖြစ်သည်။ သူ၏ဆောင်ပုဒ်မှာ “လုံးဝယှဉ်ပြိုင်တော့မည်ဆိုလျှင် နိုင်ကိုနိုင်ရမည်” ဟူ၍ဖြစ်သည်။ သူသည် ဘဏ္ဍာရေးနှင့်ပတ်သက်လျှင် ငွေ့ရှိုးစွဲဝါဒကို ထောက်ခံသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး၊ ထိန်းချုပ်မှုများသောကြောင့် လူတိုင်းကို အကျဉ်းအကျပ်တွေ့စေသည်။ သူ၏မျက်စိသည် အမြဲတမ်းပင် လေးလပတ်အနိမ့်ဆုံးဝင်ငွေလျာထား သတ်မှတ်ချက်ပေါ်တွင်သာရောက်နေသည်။ အခြေအနေမကောင်းပါက အသုံးစရိတ်များကို မညှာမတာ ဖြတ်တောက်ပါလေတော့သည်။

အစည်းအဝေးများတွင် ပီတာသည် အခြားသူများကို လူညံ့များဟု ထင်မြင်လာအောင် ပြုလုပ်ရသည်ကို ကျေနပ်ဝမ်းသာနေတတ်ပြီး အမြဲတမ်းပင် နောက်ဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်ကို သူပဲပေးတတ်သည်။ သူသည် လုံးဝနီးပါးပင် အားကစားဆိုင်ရာ ဥပမာစကားများနှင့် စစ်တပ်သုံး ဝန်းစကားတချို့ တစ်ဝက်ပါဝင်သော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ပြောတတ်သည်။ မည်သူကအကြီးအကဲဖြစ်သည်ကို ပြဆိုလိုသော သဘောဖြင့် အခြားသူများဆီသို့ ရေးသားမိန့်မှာချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောပြနေကြိုက်နှစ်သက်သူဖြစ်သည်။ အကြီးအကဲနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောပြလျှင် သူ၏အထက်အရာရှိ ရောက်နေပါက ပီတာသည် တစ်မူထူးခြားစွာပင်



အလွန်သဘောကောင်း၍ စိတ်အားထက်သန်စွာ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးတတ်သူအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။ "ဖော်လံဖား" ဟူသည် သူ၏အမူအကျင့်အတွက် သက်သက်ညာညာ ဖော်ပြသော စကားလုံးပင်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ပီတာသည် တိုက်ပွဲငယ်ပေါင်းများစွာကို အနိုင်ရသော်လည်း စစ်ပွဲကြီး၌မူ ရှုံးနေပါသည်။ သူ့လက်အောက်ရှိ ဝန်ထမ်းများသည် သူ့ကို အယုံအကြည်မရှိကြသလို သူ့အပေါ်၌ သစ္စာလည်းမရှိကြပေ။ သူတို့ အားလုံးသည် အစားထိုးခံရမည့်သူများဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သတိထားနေကြရသည်။ သူ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက၊ ပီတာ့လက်ထဲသို့ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ချွန်ထက်သော စက္ကူညှပ်ကလစ်သာ ထည့်ပေးလိုက်ပါက မိမိတို့၏နောက်ကျောကို ထိုးမည့်သူဟု မြင်ကြသည်။

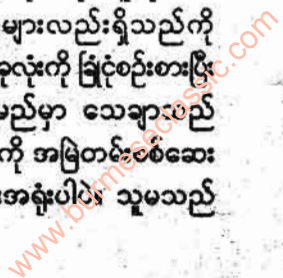
ပီတာပထမလုပ်သော ကုမ္ပဏီတွင် အတက်မြန်သော်လည်း ရာထူးတက်ခြင်း ရုတ်တရက် ရပ်သွားသည်။ သူသည် နံရံတွင်ကပ်ထားသော အလုပ်ကြော်ငြာစာကို ဖတ်ပြီးလျှောက်လိုက်၍ အခြားကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် အလုပ်ရသွားသည်။ ထိုကုမ္ပဏီတွင်လည်း သူ၏လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ပုံစံအတိုင်းပင် ထပ်မံ၍ လုပ်ပြန်သည်။ သူတတ်နိုင်သလောက်ကြိုးစားသည်။ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားသည်။ သို့သော်လည်း သူသည် ဒုတိယနေရာ၌သာ အမြဲရှိနေပါသည်။

ပီတာ၏လုပ်ဆောင်မှုများသည် ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးမှုရရှိရန်နှင့် အနိုင်ရရှိရန်ပြိုင်ဆိုင်သော ခြေလေးချောင်းတွားသွားသတ္တဝါတစ်ကောင်၏ သဘောသဘာဝ၊ အနှစ်သာရနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ တူသည်။ ခြေလေးချောင်းတွားသွားသတ္တဝါလောကတွင် ပြိုင်ဘက်များကို သတ်ဖြတ်နိုင်သော်လည်း လူသားများအဖို့မူ သင်အနိုင်ယူခဲ့သောသူများသည် အနီးပတ်ဝန်းကျင်၌ ရှိနေပြီးကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်သည်ကို သူမသိမမြင်ခဲ့ပေ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းဆိုလျှင် သင့်ကိုအနိုင်ယူရန် အင်အားရှိချင်မှ ရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း သူတို့ထဲမှ တချို့တစ်ဝက်ပူးပေါင်း၍ ကြံစည်ခဲ့လျှင် သင်၏လုံခြုံမှုသည် စိတ်မချရတော့ပေ။

ကျွန်ုပ်ပြောသည်ကို မယုံကြည်ပါက၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရာဇဝင်ထဲမှ ဘုရင်ကြီး ဂျူးလီးယပ်(စ်) ဆီဇာ (Julius Caesar) ကိုသာ မေးကြည့်ပါ။
 ပီတာသည် နေရာတိုင်းတွင် ကြီးစိုးလွမ်းမိုးနိုင်သော်လည်း မည်သည့်နေရာတွင်မျှ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်မလာပေ။ သင်သည် ခေါင်းဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍ၌ ရှိပါက ခေါင်းဆောင်မှု ပေးရမည်ပင်ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်အုပ်ထဲတွင် တစ်ကောင်တည်းသာ ဦးဆောင်ပြီး ကျန်သူများက နောက်လိုက်ဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆော့ လောကတွင်အလယ်အလတ်စီမံခန့်ခွဲမှုဟူသည် မရှိပေ။ လူသားများ အဖို့မူ သင်၏အထက်တွင်ရှိသူ အကြီးအကဲများ၏ နောက်လိုက်ဖြစ်ရန် သင်နှင့်တန်းတူရည်တူရှိသူများနှင့် ပြိုင်ဆိုင်နိုင်သော်လည်း သင်၏ လက်အောက်၌ရှိသော ရာထူးအဆင့်နိမ့်သူများကို ဦးဆောင်နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ပီတာသည် သူပြင်းပြင်းပြပြ လိုလားတောင့်တခဲ့သော ခေါင်းဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍ၏ ခေါင်းဆောင်မှုအပိုင်းကို ချန်လှပ်ထား ခဲ့မိပေသည်။

ကဲ- ယခု ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်၏ ကြီးစိုးလွမ်းမိုးခြင်း ဆာလောင် မွတ်သိပ်မှုအား မည်ကဲ့သို့ ထိထိရောက်ရောက် လမ်းကြောင်းပြောင်း ပေးနိုင်သည်ကို ကြည့်ကြပါစို့။ ပြိုင်ဆိုင်မှုအလွန်များသော ပတ်ဝန်းကျင် တွင်ရှိ ပြိုင်ဆိုင်လိုသော ဆန္ဒပြင်းပြသူတစ်ဦးဖြစ်နေလျှင်ပင် အပျက်အစီးမခံသင့်ပါပေ။

အဲနီ (Anne) သည် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်၍ အားကြီးမာန်တက် လုပ်ကိုင်တတ်ပြီး အထက်သို့ တက်လှမ်းလိုသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင် လိုစိတ်ရှိသူအများစုကဲ့သို့ပင် သူမသည် အရာရာကို အနိုင်ယူလိုသော် လည်း ယှဉ်ပြိုင်မှုထက်ပိုအရေးပါသော ကိစ္စများလည်းရှိသည်ကို သူမသိသည်။ ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံစဉ်းစားပြီး အနိုင်ရရှိခြင်းသည် သူမကိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည်မှာ သေချာသည် အထိသူမ၏ပြင်းပြသော အနိုင်ယူလိုသည့် ဆန္ဒကို အမြဲတမ်းစစ်ဆေး နေသည်။ သူမတိုက်ခိုက်ပြီဆိုလျှင်တော့ အတုံးအရုံးပါပဲ။ သူမသည်



တစ်စုံတစ်ဦးကို သတ်တော့မည်ဟု မိရည်ရွယ်မချင်း သေနတ်ကို မထုတ်သော တိုက်ခိုက်ရေးသမားကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ အဲဒီသည် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက် နေခြင်းမရှိပါလျှင် သူမသည် သစ္စာရှိ၍ စစ်မှန်သော မိတ်ဆွေတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အနိမ့်ဆုံးဝင်ငွေ သတ်မှတ်လျာထားချက် ကျော်လွန်မှု၊ လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးချောမွေ့စွာ လည်ပတ်နေမှု၊ လက်ထောက်ဝန်ထမ်း များ၏ သစ္စာရှိမှု၊ အစွန်းမရောက်လွန်းသော အကြံဉာဏ်သစ်များရရှိမှု၊ အထက်အရာရှိများအလိုကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ လိုက်လျောမှု စသည့် သူမ၏ကုမ္ပဏီက တန်ဖိုးထားသော၊ အလေးဂရုပြုသော အရည် အသွေးများကို သေသေချာချာလေ့လာ သုတေသနပြုထားသည်။

အခြားမန်နေဂျာတစ်ယောက်က အလွန်မိုက်မဲသော အမှားတစ်ခု ကို ပြုလုပ်ခဲ့လျှင် ထုတ်ဖော်အပုပ်ချမည့်အစား အဲဒီသည် သူမ၏ ထိုက်ပိုင်အချိန်များစွာကို အတုန်ခံပြီး အခက်အခဲ အတွင်းမှ ရုန်းထွက် နိုင်နေ တည်ရန်ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရေရှည်တွင် ထိုသူ၏ သစ္စာရှိမှုသည် သူမအပေါ် ရန်ငြိုးထား အမှန်းပွားနေခြင်းထက် ပိုထောင်းသည်ဟု တွေးမိ၍ ဖြစ်ပါသည်။

အစည်းအဝေးတစ်ခုတွင် အခြားမန်နေဂျာတစ်ယောက်က အဲဒီ၏ ဌာနသည် ထူးထူးခြားခြား စွမ်းဆောင်ရည်မရှိဟု စောင်းပါးရိပ်ခြည် သွယ်ဝိုက်၍ပြောလာသည်။ သူမသည်အေးဆေး ထိတ်ဆိတ်စွာပင် အသာထရပ်လိုက်ပြီး “ ကောင်းတဲ့အချက်ပါပဲ၊ ရှင်ရဲစိမ်ခေါ်မှုကို ကျွန်မ လိုလိုလားလား လက်ခံပါတယ်။ ကျွန်မတို့ စံညွှန်းသတ်မှတ်ချက်တစ်ခု ထားပြီး တစ်နှစ်မှာ ဘယ်သူကလုပ်ငန်းကို ဝိုင်းကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ စောင့်ကြည့်ကြရအောင်၊ ကျွန်မတို့ ဘယ်လောက်လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အတိုင်းအတာကို ထွတ်ချက်ကြည့်ကြရအောင်” ဟုပြောလိုက်သည်။

ဤသည်မှာ သူမ၏အနိုင်ယူရမည့်တိုက်ပွဲဖြစ်ပြီး သူမအမှန်ပင် အနိုင်ရခဲ့ပါသည်။ အဲဒီသည် သူမကိုလှုံ့ဆော်အားပေးရန် ခိုင်နို ဆောဦးနှောက်ကို အသုံးပြုသော်လည်း သူမ၏ဦးတည်ရည်မှန်းချက် များကို အစီအစဉ်ချမှတ်ခွင့်မပြုခဲ့ပေ။ သူမ၏ဦးတည် ရည်မှန်း ချက်များကို သူမကိုယ်တိုင် ချမှတ်ခဲ့ပြီး သူမ၏ကြိုးစားမှုများ အရာထင် ထိရောက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ သူမ၏ ခိုင်နိုဆော ဦးနှောက်သည် အင်အားကြီးမားသောမဟာမိတ်ဖြစ်သော်လည်း ဦးနှောက်၏ အပေါ်ပိုင်း (Cortex) ၏ ထိန်းချုပ်မှုက အမြဲပင်ရှိနေသည်။

ကုမ္ပဏီအများစုတွင် အဲဒီလိုပုံစံသည် ချီးမြှင့်မြှောက်စားခြင်းခံရ မည်ဖြစ်သည်။ အချို့ကုမ္ပဏီအနည်းငယ်တွင်မူ ရှေ့သို့တိုးတက်နိုင်ရန် ပိတာကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ သင်မည်သို့ပြုမည်ဆောင်ရွက်ရမည် ကို သင်ကြားသိခဲ့ရသောအဖြစ်အပျက်များနှင့် သင်သိမြင်ခဲ့သော အထက်ပိုင်းစီမံခန့်ခွဲသူအရာရှိများ၏ အမူအကျင့်များဖြင့် ကုမ္ပဏီဆိုင် ရာ ရာသိဥတုအခြေအနေကို တိုင်းတာပြီး သင်မည်သို့လုပ်ဆောင်သင့် သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်တွင်မှ သင်သက်သောင့် သက်သာရှိနိုင်သော အတိုင်းအတာနှင့် ချိန်ဆ၍ မျှမျှတတဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

ကြီးစိုးလွမ်းမိုးမှုရရှိရေး ရေရှည်ကြိုးပမ်းရန်ကန်မှုများတွင် ထိပ် တန်းသို့ရောက်ရှိရန်မှာ ခိုင်နိုဆောဦးနှောက်ကို အသုံးပြုခြင်းနှင့်အတူ အဖျက် အဘောရန်လိုမှုမှသည် အပြုသဘော မိမိကိုယ်ကို တိုးတက် အောင် မြှင့်တင်မှုသို့ လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးနိုင်သော ဦးနှောက် အရှေ့ပိုင်း (Cortex) ၏ အခန်းကဏ္ဍလိုအပ်ပါသည်။

အစန်း(၆)

ပိုင်နက်နယ်ပယ်ကိုကာကွယ်

တိုယ်ခန္ဓာကို သံချပ်ကာတဲ့သို့ အကာအကွယ်ပြုထားသော အရေခွံထူဖြင့် ဦးချိုသုံးချောင်းပါ သတ္တဝါကြီး တစ်ကောင်သည် နေရောင်အောက်တွင် စားကျက်၌ ကျက်စားနေသည်။ သူသည် အေးအေးဆေးဆေးပင် ဖရဲသီး အရွယ်အစားရှိ မစင်တုံးများဖြင့် သူ၏နယ်မြေကို အမှတ်အသား လုပ်နေသည်။ သူ၏နယ်မြေအတွင်းရှိ မြေကြီးတိုသူပိုင်သည်။ ထိုမြေပေါ်တွင် ပေါက်သမျှအပင်များသည် လည်း သူ့ဥစ္စာပင်ဖြစ်သည်။ ထိုနယ်မြေအပေါ်တွင်ရှိသော လေကိုလည်း သူပိုင်သည်။ သူ့အဆိုနှင့်ပတ်သက်အငြင်းပွားစိမ်ခေါ်လို သူရှိပါတ ဖျော်ဖျော်ကြီးပင် လိုက်လျောလိုက်မည်ဖြစ်သည်။ “လုပ် လိုက်စမ်းပါ။ ငါ့အတွက် သိပ်ဖျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ နေ့တစ် နေ့ဖြစ်သွားမှာပေါ့” ဟု သူခပ်ပြင်းပြင်း နှာမူတ်၍ ကြုံးဝါးလိုက်သည်။

လူများသည် ပိုင်နက်နယ်ပယ်ကို ကာကွယ်သည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံပြုမူလာလျှင် အများအမြင်၌ ရယ်စရာကောင်းသည်။ သူတို့ ကိုယ်တိုင်ပင် ရယ်စရာကောင်းသည်ဟု ခံစားရသော်လည်း ရပ်တန့် သွားခြင်း မရှိပေ။ ပိုင်နက်နယ်ပယ်ကို ကာကွယ်မှုသည် လေးနက် ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်အတွင်း၌ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းစိစဉ် ထားရှိပြီး ဖြစ်သောကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် အောင်မြင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ နှင့်အတူရှိနေရမည်ဖြစ်ပြီး နားလည်သဘောပေါက်မှုလိုအပ်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

ပိုင်နက်နယ်မြေပိုင်စိုးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အရိုးဆုံးအရှင်းဆုံးပုံစံဖြင့် ပထမဆုံးကြည့်ကြပါစို့။ သင်၏အလုပ်စားပွဲကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ တစ်မနက်တွင် သင်အလုပ်လုပ်ရန် ရုံးခန်းအတွင်းသို့ ဝင်သွားသောအခါ သင်၏စားပွဲပေါ်ရှိပစ္စည်းများနေရာရွေ့၍ ခြေရာလက်ရာပျက်နေသည်ကို တွေ့ရပါက မည်သို့ခံစားရပါမည်နည်း။ ပို၍ ဆိုးသည်မှာ အစည်းအဝေးပြုလုပ်ရန် လူနှစ်ယောက်ကို သင်၏ရုံးခန်းတွင်းသို့ ခရီးဦးကြိုနေရာချပေးသောအခါ တစ်ယောက်ကသင်၏ အလုပ်စားပွဲရှိသင့်ကုလားထိုင်၌ ထိုင်လိုက်သောအခါ သင်မည်သို့ တုံ့ပြန်မည်နည်း။

သင်သည် ခက်ခဲသော အခြေအနေတစ်ရပ်နှင့် ရင်ဆိုင်နေရမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ကိုယ်တွင်းမှ တစ်ပိုင်းက “အဲဒီကုလားထိုင်တာ ငါ့ဟာပဲ။ သူဒီမှာထိုင်ဖို့ လုံးဝအခွင့်အရေးမရှိဘူး။” ဟုပြောနေပြီး နောက်တစ်ပိုင်းက “ မကြောင်စမ်းပါနဲ့။ ဒါဟာ ကုလားထိုင်တစ်လုံးသာဖြစ်တယ် ” ဟု ဆင်ခြင်စွာပြောနေမည်ဖြစ်သည်။

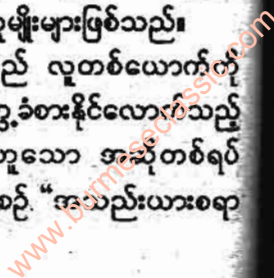
ထိုအခြေအနေတွင် သင်ခံစားရသော သွေးထိုးလှုံ့ဆော်မှုအပိုင်းမှာ အင်အားကြီးမား၍ ဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့ပြီး ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်မှ တိုက်ရိုက်လာသည်။ အချို့နေရာများကို ကိုယ်ပိုင်အဖြစ်သတ်မှတ်ယူဆရန် ညွှန်ကြားချက်များရှိပြီးဖြစ်သည်။ ထိုနေရာများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများဖြင့် အမှတ်အသားပြုထားကြသည်။ ဥပမာ ရုံးခန်း၏ နံရံပေါ်၌ ချိတ်ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံ၊ ဓာတ်ပုံနှင့် ပြက္ခဒိန်များ၊ အိမ်တွင်းရှိ ပက်လက်ကုလားထိုင်နှင့် အနီးတွင်ရှိသော နယ်ပယ်အမှတ်အသားများဖြစ်သည့် The Wall Street Journal နှင့် Business Week သတင်းစာ၊ စာစောင်များသည် လူတိုင်းကို သင့်နေရာဖြစ်ကြောင်း ပြသထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်၏မြက်ခင်းပေါ်ရှိ ပန်းခွေဝင် Flamingo ပန်းပင်များကရောဘယ်လိုလဲ။ မှန်ပါသည်။ ပိုင်နက်နယ်ပယ် အမှတ်အသားများပင် ဖြစ်ပေသည်။ အမည်နာမ များသည်

လည်းအရေးကြီးပါသည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် အရာဝတ္ထု၏ အမည်နှင့် အရာဝတ္ထုကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်းမရှိပေ။ သင်၏ ရာဇဝင်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က မှား၍ခေါ်ခဲ့လျှင် သင်မည်သို့ခံစားရသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ကား၏ အရောင် အမှန်မှာ သစ်တော မီးခိုးမည်းရောင် ဖြစ်သည်ကိုတစ်စုံ တစ်ယောက် က မီးခိုးရောင်ဟု ခေါ်ခဲ့ပါလျှင်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင်၏နယ်ပယ်ထဲသို့ ကျွေးကျော် ဝင်ရောက်လာပါလျှင် မိမိကိုတိုက်ခိုက်ခြင်းဟု ခံစားရသည်။ ဆင်ခြင် တုံတရား မရှိရာကျသော်လည်း ခံစားမှုမှာ ပြင်းထန်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရူးကြောင်ကြောင် လုပ်ရပ်ဟု ခံစားမိသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအတိုင်းသာပြုလုပ် နေကြပါသည်။

ပိုင်နတ်နယ်ပယ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ကွက်လပ်နေရာ

ပိုင်နတ်နယ်ပယ် ပိုင်စိုးမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ယူထားသော ပူဖောင်း တစ်လုံးစာ အတိုင်းအတာနေရာကလေးလောက်အထိ ကျယ်ပြန့် သည်။ လူတို့သည် ပူးပူးကပ်ကပ်ရပ်ပါက မည်မျှသက်သောင့်သက်သာ မရှိသည်ကို သင်သိပါသည်။ အနည်းဆုံး နှစ်ပေခွဲလောက်ခွာရပ်ရန် မေတ္တာရပ်ခံခြင်းသို့မဟုတ် မိမိကနောက်ဆုတ်ပေးရခြင်းကို ပြုလုပ် ရတတ်ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကွာအဝေး မည်မျှလိုအပ်သည်မှာ ယဉ်ကျေးမှုမူလေ့နှင့် ဆိုင်ပါသည်။ အမေရိကန်နှင့် ဗြိတိသျှလူမျိုး များသည် အခြားယဉ်ကျေးမှုမူလေ့များထက် နေရာပိုမိုလိုအပ်ကြပြီး အခြားသူများနှင့်ပူးကပ်စွာ ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် လူချင်းကပ်နေခြင်း ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ မရှိဆုံးသော လူမျိုးများဖြစ်သည်။

အချို့အာရပ်နိုင်ငံများတွင်မူ၊ သင်သည် လူတစ်ယောက်ကို ယုံကြည်ပါက သင်၏ထွက်သက်လေကို ထိတွေ့ခံစားနိုင်လောက်သည့် အကွာအဝေးအထိ နီးနီးကပ်ကပ်ရှိရမည်ဟူသော အဆိုတစ်ရပ် ရှိသည်။ ဤအကြောင်းအရာကို သင်ဖတ်နေစဉ် “အသည်းယားစရာ



ကောင်းလိုက်တာ” ဟုတွေးနေမိပါက ပိုင်နက်နယ်ပယ်နှင့် နေရာ ကွက်လပ်သည် မည်မျှစိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသော အကြောင်း အရာဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက်နားလည်မည် ဖြစ်ပေသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ပိုင်နေရာကို ကျူးကျော်ဝင်ရောက် ခြင်းသည် အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်တွင် လွှမ်းမိုးမှုကို ထိန်းသိမ်း ထားနိုင်ရန် ပရိယာယ်၊ အကြံအစည်တစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်၌ ထိုကိစ္စမျိုးဖြစ်လာပါက သင်သည်တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်နေပြီဆိုသည်ကို များသောအားဖြင့်သိသော်လည်း ဤသို့သော ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက် အကြောင်းကို ဖော်ပြပြောဆိုရန် ခဲယဉ်းမည်ဖြစ်သည်။

အချို့သူများသည် အလွန်နီးနီးကပ်ကပ်ရပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့နေခြင်းကို အကျင့်ပါနေပြီး သင်ယိမ်းယိုင် မသွားစေရန် ထိန်းပေးထားသည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ သင်သည် ဘာမျှမပြောဘဲ လိုက်လျောထောက်ခံနေသည့် သဘောမျိုး ဖြင့်နေပါက ကျိုးနွံသည့်အနေအထားအဖြစ် မြင်စေသည်။ ထိုသူများ ကို ပြောရန်မှာလည်းမကောင်းဘဲ သင့်ကိုမည်သို့ စိတ်အနှောင့် အယှက်ဖြစ်စေသည်ကို ထောက်ပြရန်လည်းခက်ပေသည်။ တစ်စုံ တစ်ဦးသည် မည်မျှနီးနီးကပ်ကပ်ရပ်သည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ မည်မျှ ပူးပူးကပ်ကပ် ထိတွေ့သည်ကို ရွေးကြောင်ကြောင်နိုင်သောကြောင့် များသောအားဖြင့် စဉ်းစားပြောဆိုလေ့ မရှိကြပေ။ (သင်မည်သည့် အခါမျှ မလုပ်ရဟု မဆိုလိုပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ သင့်တော်သည့် အခြေအနေများ ရှိပါသည်။) ထိုသို့သော တွန်းတွန်းထိုးထိုး နေတတ်သူ များသည် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်မှုကြောင့် မသိစိတ်ဖြင့် ပြုမူနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့ဘာလုပ်နေသည်ကို သင်ပြောပြပါကလည်း ငြင်းဆိုနိုင်ပေသည်။

အဆိုးဆုံးသော တလွဲအသုံးချခံခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ ထိုသို့သော ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်အပြုအမူ၌သည် လူစားမျိုးကို ထိုင်၍စကားပြောနိုင်အောင် စီစဉ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ သူတို့ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ပြန်လည်ပြုလုပ်ပြီး သူတို့ကို နောက်ဆုတ်သွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သူတို့၏ ဒိုင်နိုဆော အသိဉာဏ်ကို တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်သည့် သဘောပင် ဖြစ်သည်။ (အသက်ရှူသကဲ့သို့ပင် လွယ်ကူပါသည်) မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဒေါသ ဖြစ်နေသော သူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ပိုင်နေရာသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းသည် ကောင်းသောစိတ်ကူးမျိုးမဟုတ်ပေ။ ဒြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ်ဟု သဘောပေါက်ယူဆသွားမည်ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာပင်၊ စေ့စပ်ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်က သင်၏အခြေအနေယိမ်းယိုင်သွားစေရန် ပရိယာယ် သုံး၍ ကုလားထိုင်ကို ယူသွားပါက သင်သည်တစ်ဖက်သား၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သိနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

သင်၏ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) ကို အသုံးပြု၍ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ဆိုသည့် အခြေအနေမှန်ကိုသိမြင်ပြီး အေးဆေး တည်ငြိမ်စွာနေပါ။ သင်သည် ဒေါ်လာ (၁၀)သန်းတန် စာချုပ် အတွက် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုကို ရုတ်တရက်ရပ်တန့်ပြီး၊ ဝက်ဝံသုံးကောင် ဇာတ်လမ်းမှ ဇာတ်ညွှန်းစာသားဖြစ်သည့် “ တစ်ယောက်ယောက် ငါထိုင်ခုံပေါ်မှာ ထိုင်နေပြီ။ လုပ်ကြပါဦး ” ဟူသော ဖြစ်ရပ်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်၍မရပါ။ သင်သည် နောက်ကုလားထိုင် တစ်လုံးကို အေးအေးဆေးဆေးပင်ရွေးယူပြီး စာချုပ်ပေါ်တွင်သာ ဆက်လက်အာရုံစူးစိုက်ပါ။

ပိုင်နက်နယ်ပယ်နှင့် ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးမှုတို့ကြား ထင်ရှားသော ဆက်နွယ်မှုတစ်ခုမှာ အရွယ်အစားပင်ဖြစ်သည်။ သင်၏ရုံးခန်း၊ သင်အလုပ်စားပွဲနှင့် ဌာနအရွယ်အစားကြီးမားလေ သင်သည်

အင်အားကြီးမားလေဟု ထင်ရသည်။ ဇာတ်တူသားစားသော
 ဦးပွားရေးလောကတွင် အနိုင်ရရှိရန် နယ်ပယ်ပိုင်နက်နှင့် ကြီးမိုး
 ထွမ်းမိုးမှု အယူအဆကို အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း စာအုပ်များစွာက
 သင်ပြပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ နည်းဗျူဟာတစ်ခုမှာ
 အစည်းအဝေးများ သို့မဟုတ် စေ့စပ်ဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်ရာတွင်
 အခြားသူများကို သင်၏ရုံးခန်းသို့မဟုတ် အလုပ်စားပွဲသို့ လာရောက်
 စေခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ သင်၏ပိုင်နက်တွင် သင့်ဆီကို
 လာရောက်သူများထက် သင်က စွမ်းအားပိုမိုကြီးမားသောကြောင့်ပင်
 ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ ပဋိပက္ခများ အမြဲထာဝရရေရှည်
 ဖြစ်ပေါ်ပြီး အခြားသူများကို မမှန်မကန်အသုံးချခြင်းထက်၊ မလိုလား
 အပ်သော ပဋိပက္ခများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်ကို
 မည်သို့မည်ပုံ အသုံးချရမည်ကို သင်ပြပေးလိုသည်မှာ ဤစာအုပ်၏
 ဦးတည်ရည်ရွယ်ချက်ပင်ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်နက်နယ်ပယ် စိုးမိုးမှုရရန်ကြိုးစားခြင်းနှင့်
 ပတ်သက်၍ အရေးအကြီးဆုံးအပိုင်းမှာ ရှူးကြောင်ကြောင်နိုင်သည်
 ဟူသော ပတ်ဝန်းကျင်၏အမြင်ပင်ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ်မှာ ဘာမှ
 မဟုတ်ဘဲ ရှူးကြောင်ကြောင်နိုင်သောလုပ်ရပ်ကို လုပ်သောအခါမျိုး
 တွင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအနေဖြင့် အသင်းအဖွဲ့များ၊ သမဂ္ဂများအတွင်း
 တွင် စီရင်ပိုင်ခွင့် အာဏာဆိုင်ရာ အငြင်းပွားမှုများကိုကြည့်ပါ
 ဖတ်ဝန်းကျင်က သူတို့ကိုကြည့်၍ “ ဒီလူတွေဟာ ရှူးကြောင်ကြောင်
 အနိုင်ဆုံး အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးတွေနဲ့ အမြဲတမ်းတိုက်ခိုက်နေကြ
 တာပဲ ” ဟု ပြောကြသော်လည်း ထိုအငြင်းပွားမှုကိစ္စတွင် ပါဝင်
 ပတ်သက်နေသူများအဖို့မူ စီရင်ပိုင်ခွင့်အာဏာသည် သေရေးရှင်
 တမျှ အရေးကြီးသော ကိစ္စဖြစ်နေသည်။ ငွေရေးကြေးရေးထက်ပို၍
 ဆက်စပ် ပတ်သက်မှုရှိသော ကိစ္စဖြစ်ပြီး ရှင်သန်ရပ်တည်နေမှုအတွက်
 မိမိပိုင်နက်နယ်ပယ်ကို ကာကွယ်ရန် ရည်ရွယ်ကြိုးစားခြင်း ဖြစ်သည်

ယနေ့စီးပွားရေးလောကတွင် နယ်ပယ်ပိုင်နက်ကို နေရာ အကျယ်အဝန်းထက် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု၊ ခန့်မှန်းခြေရသုံးငွေစာရင်း နှင့် သတင်းအချက်အလက်များပေါ်တွင် တန်ဖိုးဖြတ်၍ အနက် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုကြသည်။ နယ်ပယ်ပိုင်နက်ပိုင်စိုးမှု အားလုံးသည် မဟာပထဝီမြေကြီး၏ ဥပဒေသများအတိုင်း လိုက်နာသည်။ သတ်မှတ် ထားသော အတိုင်းအတာပမာဏရှိသည်။ သတ်မှတ်ထားသော အကျယ်အဝန်း အားလုံးကို ရယူပိုင်စိုးထားပါက ငယ်ရွယ်သူလူငယ် များက ပိုင်နက်နယ်မြေရယူလိုပါလျှင် နဂိုရှိပြီးသားသူထံမှ ခွဲဝေယူရမည် ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် နယ်မြေ ချုပ်ကိုင်ရန် ကြိုးစားမှုများ၏ ရလဒ်များသည် လှုပ်ရှားတက်ကြွနေသော လူငယ်များ၏ အလုပ် အကိုင်အပြင် ဘုမ္မဏီကိုပါ ထိခိုက်ပျက်စီးစေသည်။

ပိုင်နက်နယ်ပယ် ပိုင်စိုးမှုသည် စီမံခန့်ခွဲသူ အမှုဆောင်အရာရှိ များအဖို့ ခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးရန် ခက်ခဲသော ကိစ္စရပ်လည်းဖြစ်သည်။ ခွဲဝေပေးခြင်းသည် မြေကို လွှဲအပ်ပေးလိုက်ခြင်းနှင့်တူသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အထက်အရာရှိများပါ လုပ်ရန် မလိုသော တစ်စုံတစ်ရာကိစ္စကို တစ်ဦးတစ်ယောက်အား လွှဲပေး ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ စီမံခန့်ခွဲသူ အမှုဆောင်အရာရှိများသည် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ခွဲဝေပေးရန် လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက အလုပ်ပိ၍ ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အတော် များများမှာ အားလုံးကို ပိုင်ဆိုင်လုပ်ကိုင်လိုသော အတွေးစိတ်ကူးမျိုးမှ ရုန်းမထွက်နိုင်ဘဲရှိကြသည်။ ဤသည်ကို “ကက်ပတိန်ကော့ခ် (Cap- tain Kirk) ၏ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံ” ဟု ကျွန်ုပ်ရည်ညွှန်းပါသည်။

ပိုင်နက်နယ်ပယ်ကို ခြိမ်းခြောက်ခံလာရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် ပို၍တန်ဖိုးရှိသည်ဟု ထင်ရသည်။ မကြာခဏဆိုသလိုပင် စီးပွားရေးအကျပ်အတည်း အခက်အခဲတွေ့သောကာလများတွင် လူတို့သည် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သောကြောင့် အချိန်အတော်ကြာမြင့် စွာကပင် စွန့်လွှတ်၊ ရပ်ဆိုင်းသင့်သောအလုပ်များကို အခြေအနေမှန်

မမြင်တတ်ဘဲ တောင့်ခံထားတတ်ကြသည်။ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်နိုင်နင်း
သော လူအတော်များများပင်လျှင် သူတို့လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်များ
သည် သူတို့ရနိုင်သမျှသော အလုပ်များသာဖြစ်သည်ဟု ထင်ယောင်
ထင်မှားဖြစ်ကြသည်။ အခြားအလုပ်တွင် သူတို့၏အရည်အသွေးများကို
အသုံးချရန် အခွင့်အလမ်းပိုများသည့်တိုင် အလုပ်သစ်မရွာမီ နဂို
အလုပ်မှ ကန်ထုတ်ရလုမတတ် တွယ်ကပ်နေတတ်ကြသည်။

ညဉ့်လယ်ယံတစ်ရေးခိုးတွင် “ ငါဒီအလုပ်က နှုတ်ထွက်
ရင်ဘာဖြစ်နိုင်မလဲ” ဟု တွေးမိခြင်းသည် အလုပ်မှနှုတ် ထွက်သင့်
သည်ဟု စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် ကောင်းသောလက္ခဏာ
တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ အလုပ်သည် သင့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာ ကဲ့သို့
ဖြစ်လာသောအခါ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်သာဖြစ်လာပြီး အသုံးမဝင်
အဓိပ္ပာယ်မရှိဟု မြင်လာတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် အလုပ်တစ်ခု
ဆိုသည်ထက် စားဝတ်နေရေး အသက်မွေးမှုအဖြစ်သာ သင်အမှန်
တကယ်လိုလားပါက သင့်အတွက်သာမက ကုမ္ပဏီအတွက်လည်း
မကောင်းပေ။

ပိုင်နက်နယ်ပယ် သတ်မှတ်မှုကို အပြုသဘောဆောင်သော
အကောင်းဘက်မှလည်း ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။ သစ္စာရှိစွာ ကူညီရိုင်းပင်း
သည့် ဝံသာနုစိတ်ဓာတ်ကို ဦးတည်ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။
လူတို့သည် မိမိတို့၏အလုပ်ကို၊ အရေးကြီးပြီး အထူးကျွမ်းကျင်မှု
လိုအပ်ကာ လူတိုင်းမလုပ်နိုင်သော အလုပ်ဖြစ်သည်ဟု သဘောထား
ခံစားမိရန်လိုအပ်ပါသည်။ အမေရိကန် ကမ်းတက်တပ်ဖွဲ့၏
ကြွေးကြော်သံ ဆောင်ပုဒ်မှာ “ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရည်အသွေးရှိစွာ
ကျွမ်းကျင်သော လူကောင်း ‘အချို့’ ကို ရှာဖွေနေပါသည် ” ဟုဆို
ဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်မှ ပေါ်ထွက်လာသော သတ္တဝါတို့နှင့်
ခံယူချက်ရှိမှု စိတ်အာရုံများသည် စိတ်ဓာတ်လုံ့ဆော်ဖွားပေးခြင်း
အတွက် အမှန်တကယ်ပင် လိုအပ်ပေသည်။

ပိုင်နက်နယ်ပယ်ပိုင်စိုးမှုကို ကိုင်တွယ်ပုံ ကိုင်တွယ်နည်း

ပိုင်နက်နယ်ပယ်ပိုင်စိုးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကိုင်တွယ်ရန်၊ အခြေအနေကို သဘောတူ လိုက်လျောရမည်ဖြစ်ပြီး မရှိမဖြစ်သော မကောင်းမှုဒုစရိုက်အဖြစ် ယူဆထားရမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်အလေးအနက် မထားပါက အမှန် တကယ်ပင် ဒုက္ခရောက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

နာတာလီ (Natalie) သည် သတင်းအချက်အလက်များ ဆန်းစစ်လေ့လာသောဌာန၏ တာဝန်ခံအရာရှိဖြစ်သည်။ သူမ၏ ပိုင်နက်နယ်ပယ်ကလေးတွင် မည်သူဝင်ရောက်လာသည်၊ သတင်း အချက်အလက်ကို မည်သို့တောင်းခံသည် (များသောအားဖြင့် တောင်းခံလွှာကို သုံးစောင်ရေး၍ သူမဆီသို့သာ တိုက်ရိုက်လိပ်မူထား ရသည်) တို့နှင့်ပတ်သက်၍ ဥပဒေများ ရှိသည်။

ကရင် (Karen) သည် တိစ္ဆာတစ်ရပ်ကို အမှန်ပင် မြန်မြန် ဆန်ဆန်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေပြီး နာတာလီ၏ဌာနမှ ဝန်ထမ်းတစ်ဦး နှင့် ဆက်ဆံရေးတောင်းပန်ပြီး ရင်းနှီးနေသောကြောင့် ထိုသူထံ တိုက်ရိုက်သွားပြီး မိမိလိုအပ်သောအချက်အလက်များကို တောင်းခံရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

ကရင်၏လုပ်ရပ်ကို နာတာလီသိသွားပါက သူမသည် ဤကိစ္စကို ဇာချဲ့၍ ရေးကြီးခွင့်ကျယ်လုပ်ပြီး ကရင်၏တောင်းခံချက်ကို မပေးဘဲ ပိတ်ပင်မည်သို့မဟုတ် အများဆုံးဖြစ်နိုင်သည်မှာ နောက်နောင် သူမ၏ ဌာနမှ မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်ကိုမဆို ရယူနိုင်ရန်အတွက် အလွန်ခက်ခဲသွားနိုင်ပေသည်။

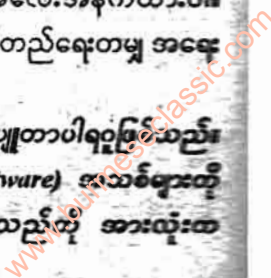
နာတာလီကဲ့သို့ မိမိပိုင်နက်နယ်ပယ်ကိုပြင်းပြင်းတုန်ထန် ကာကွယ်တတ်သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို သင်မည်သို့ကိုင်တွယ် မည်နည်း။

၁။ ရပ်လိုက်ပါ။ နောက်ဆုတ်ပါ။ သူမ၏ ပိုင်နက်နယ်ပယ်မှ ထွက်ခွာ၍ ဥပစာနယ်နိမိတ်မျဉ်းကြောင်းပေါ်မှပြောဆိုပါ။ သင်သည် သူမ၏ ပိုင်နက်နယ်ပယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ခြေလေးချောင်းတွားသွားသတ္တဝါ ဦးနှောက်လွှမ်းမိုးခြင်းခံနေရသူ၊ သူမသည် သင့်အား မောင်းထုတ်ခြင်းမှလွှဲ၍ စိတ်လှုပ်ရှားစွာဖြင့် မည်သည်ကို မဆိုလုပ်ဆောင်ရန် ကြိုးပမ်းမည်ဖြစ်သည်။ သင့်တော်လျော်ကန်သည်ဟု သူမချမှတ်ထားသော လမ်းကြောင်းများကိုသာ အသုံးပြုပါ။ တောင်းခံလွှာရေးခြင်း၊ တယ်လီဖုန်းဖြင့် အကြောင်းကြားခြင်း၊ တွေ့ဆုံပြောပြနိုင်အောင် စီစဉ်ခြင်း စသည့်သူမ၏ ပိုင်နက်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်မည့် မှန်ကန်သော မည်သည့်နည်းလမ်းကိုမဆို အသုံးပြုပါ။ အနောက်ပေါက်မှ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုးဖြင့် ဝင်ရောက်သွားပါတယ်။ သင်၏ လတ်တလောရည်ရွယ်ချက်အထမြောက်သွားနိုင်သော်လည်း ရေရှည်တွင်မူ သူမနှင့်ဆက်ဆံရန် များစွာပိုမိုခက်ခဲသွားမည်ဖြစ်စေသည်။

၂။ ပိုင်နက်နယ်ပယ်၏ အရှင်သခင်မအဖြစ် သူမ၏ အနေအထားတို့ လက်ခံပါ။ ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်ရန်ကောင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သူမ၏ရာထူးကိုဖော်ပြ ပြောဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ “တကယ်တော့ ခင်ဗျားဟာ သတင်းအချက်အလက်ထုတ်ပေးတဲ့ဌာနရဲ့ အကြီးအကဲပါပဲ နာတာလီ၊ ကျွန်တော် ခင်ဗျားရဲ့ အကူအညီလို အပ်နေပါတယ်” ဟု ပြောဆိုခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

၃။ အရေးကြီးဆုံးမှာ မရယ်မိပါစေနှင့်။ အလေးအနက်ထားပါ။ ပိုင်နက်နယ်ပယ်သည် သူမအဖို့ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးတမျှ အရေးကြီးသည်ကို သတိရပါ။

ဟာ့ဘ် (Herb) သည် ကုမ္ပဏီ၏ ကွန်ပျူတာပါရဂူဖြစ်သည်။ နှစ်ထွေးသော ကွန်ပျူတာညွှန်ကြားချက် (Software) အသစ်များကို နားလည်သူမှာ သူတစ်ယောက်တည်းသာရှိသည်ကို အားလုံးထံ



သိကြသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးက ကွန်ပျူတာအချက်အလက် လိုအပ်ခဲ့လျှင် ဟုတ်ဆီမှာသာ တောင်းခံရသည်။ တောင်းခံလာသည် များကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အမြဲတမ်းပင် အလွန်သဘောကောင်းသူဖြစ်၍ သတင်းအချက်အလက်ရရှိရန် မည်မျှပင် ကြာစေကာမူ မည်သူ ကမူ ငြီးတွားပြောဆိုခြင်းမရှိပေ။ သို့သော်လည်း ဌာနဆိုင်ရာမန်နေဂျာ အတော်များများသည် ကွန်ပျူတာ စနစ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ထင်ရာမြင်ရာ ဝင်လုပ်ကြရင်းမှ ဟုတ်ကသူတို့ကို ထင်မြင်စေခဲ့သလို နားလည်ရန် ခက်ခဲ၍ ဆန်းကြယ် ခြင်းမရှိသည်ကို ထုတ်ဖော်တွေ့ရှိသွားကြသောအခါ ဟုတ်သည်မျက်နှာ အတော်နီမြန်းပြီး မကျေမနပ်ဖြင့် စိတ်ဆိုးစိတ်တောက်ဖြစ်ပါလေတော့သည်။ မန်နေဂျာများထဲမှ တစ်ယောက်က ကွန်ပျူတာထဲသို့ သတင်းအချက်အလက် ထည့်သွင်းခြင်းနည်းကို မေးမြန်းရာ ဟုတ်က ထိုသူအား မိမိတို့ယ်မိမိဘာလုပ်နေသည်ကို အသေအချာ မသိနားမလည်ဟု သတိပေးပြီး ဗဟုသုတနည်းပါးခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမားကြောင်း လူတိုင်းသိကြသည်ဟု ပြောဆိုဆုံးမလိုက်သည်။

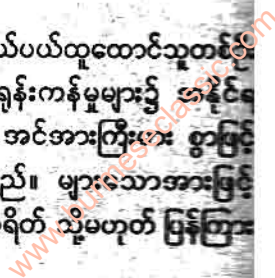
ဟုတ်၏ ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်သည် ကွန်ပျူတာများကို သူ၏ ပိုင်နက်နယ်ပယ်ဟု အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။ အကယ်၍ လူတိုင်းနားလည်တတ်ကျွမ်းသွားပါက သူ၏ လက်ရှိအနေအထား ပျက်ပြားပြီး နောက်ဆုတ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကုမ္ပဏီအတွက် မည်သည်က အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကို ဂရုမစိုက်ပေ။ သူ၏ ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်သည် မန်နေဂျာများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို ခြိမ်းခြောက်ခြင်းတစ်ရပ်ဟု သဘောပေါက်ခံယူပြီး စိတ်ဆိုးဒေါသ ထွက်ခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သည်ဟု ထင်မြင်စေသည့် ငြင်းချက်များဖြင့် တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်သည်။ ဟုတ်သည် တိုးတက်မှုကို

အဟန့်အတားပြုသည့် အန္တရာယ်ရှိသော အနေအထားမျိုးသို့ မိမိကိုယ်ကို တွန်းပို့ပေးနေသည်။ သူ၏ ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) ကသူသည် ကုမ္ပဏီအဝန်း ကွန်ပျူတာညွှန်ကြားချက် (software) သင်တန်းအစီအစဉ်များတွင်ကြီးကြပ်မှုပေးရန် အကြံဉာဏ်ပေးကမ်းလှမ်းပါက သူ၏အရေးပါမှုနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်တို့ကို ရရှိနိုင်မည်ဟု ပြောနိုင်သော်လည်း ဤကိစ္စကို သူစဉ်းစားရန် အလားအလာမရှိပေ။

ပိုင်နက်နယ်ပယ်နှင့် ပတ်သက်သော အမူအကျင့်များသည် အများအပြားတွင် အသေးအဖွဲ့နှင့် အရေးမပါဟု ထင်မြင်ရသောကြောင့် မကြာခဏပင် ပိုင်နက်နယ်နိမိတ်ကို ထိုးဖောက်ခြင်း အလေအနက် မထားခြင်းသို့ ဦးတည်စေသည်။ ဤသို့သော အသိအမြင်သည် ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်မှလာပြီး ပိုင်နက်နယ်ပယ် စိုးမိုးမှုကဲ့သို့ပင် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု ကင်းမဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် နယ်ချဲ့လိုသူများဖြစ်ကြသည်။ အခြားသူများ၏ ပိုင်နက်နယ်နိမိတ်ကို ပင်ကိုသဘာဝ၏ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်မှုကြောင့် အကဲစမ်းဝင်ရောက်ရန် ကြိုးစားပြုအကယ်၍ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မကာကွယ်ခဲ့ပါက ထိုပိုင်နက်နယ်ပယ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်သွားပေမည်။ ဤအကြောင်းကြောင့်ပင် အလုပ်ခွင်တွင် 'ပ' ထုတ်ရန်ကြိုးစားသော ရုန်းကန်မှုများ အများအပြားရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကိစ္စရပ်များဖြစ်သောကြောင့် ဥပဒေများကို သင်သိထားသင့်ပေသည်။ ဤအခန်း၏ နောက်ပိုင်းတွင် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို ဆွေးနွေးထားပါသည်။

ကျွမ်းကျင်၍ အရည်အသွေးရှိသော နယ်ပယ်ထူထောင်သူတစ်ဦးသည် နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ထိုကြိုးစားရုန်းကန်မှုများ၌ အနိုင်ရနိုင်ပြီး ကုမ္ပဏီအတွင်းရှိ လုပ်ငန်းအချို့ကို အင်အားကြီးစွာဖြင့် ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် အသုံးပြုသောဗျူဟာတွင် ကုမ္ပဏီ၏အသုံးစရိတ် သို့မဟုတ် ပြန်ကြား



ဆက်သွယ်ရေးကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ခံမျှသာ နေရာ အကျယ်အဝန်းပေါ်၌ ချုပ်ကိုင်မှုတို့ ပါဝင်သည်။

အစပိုင်းတွင်အာဏာ၏ခိုင်မြဲမှုသည် ထိရောက်မှုရှိပြီး နယ်ပယ် ထူထောင်သူကို လက်ခုပ်တီး၍ သြဘာပေးကြသည်။ အကယ်၍ နယ်ပယ်သည် ကြီးမားကျယ်ပြန့်လာပြီး နယ်မြေပိုင်စိုးသူသည် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာသောအခါ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မှာလည်း ကုမ္ပဏီ၏အလုံးစုံ ဦးတည်ချက်နှင့်ကိုက်ညီမှုမရှိ ဖြစ်လာနိုင်သော ကြောင့် သူ၏နယ်ပယ်သည် ကုမ္ပဏီအတွင်း၌ သြဇာညောင်းမှု လျော့နည်းသောနေရာတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။

နယ်ပယ်ထူထောင်သူ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အာဏာကို ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ နယ်ပယ်တစ်ခုသည် သိပ်ကြီးမား ကျယ်ပြန့်လာသောအခါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု အပိုင်း၌သာမကဘဲ လူတို့၏ အလုပ်အကိုင် တိုးတက်မှုကိုပါ အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ နယ်ရှင် ပယ်ရှင်၏ချုပ်ကိုင်မှုကြောင့် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများ အလွန် နှေးကွေးစွာ ရွေ့လျားနေပြီး၊ ကွဲပြားခြားနားသောဒေသ အများ အပြားကို ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်လာသည်ဖြစ်ရာ မိမိတို့၏တိုးတက်မှုကို ရရှိနိုင်ရန်မှာ ထိုနယ်ပယ်သည် ကျဆုံးရမည်ဟု လူတို့သည် တဖြည်း ဖြည်း နားလည်သဘောပေါက်လာ ကြသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းက ရန်လို မှုနှင့် တန်ပြန်ရန်လိုမှုစိတ်များကို ပေါက်ပွားစေသည်။

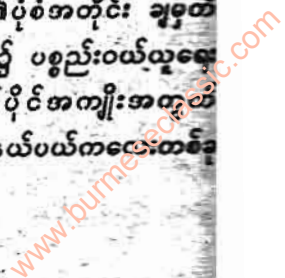
အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သော တိုးတက်မှုလိုလားသူ အများအပြား သည် 'ပ' ထုတ်ရန်ကြိုးစားသော ရုန်းကန်မှုစစ်မြေပြင်တွင် ပျက်သုဉ်း ကြရသည်။ သို့သော်လည်း ထိုသူတို့၏အသုံးဝင်မှုကို ဒိုင်နိုဆော့ ဦးနှောက်လွှမ်းမိုးရသူ နယ်ရှင်ပယ်ရှင်အိုကြီးက မေ့လျော့ထားလျှင် သင်ဘာလုပ်နိုင်မည်နည်း။ အထက်ပိုင်းမှ စီမံခန့်ခွဲသူအကြီးအကဲ များသည် နယ်ပယ်ရှင်၏ မည်သည့်လုပ်ငန်းတာဝန်များကိုမျှ ဖယ်ရှား ပစ်ရန် စိတ်လက်မပါဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်

မျက်နှာပျက်ခံ၍ လုပ်ရလောက်အောင် သူသည်အမှန်တကယ်ပင် ဘာမျှမလုပ်ခဲ့ဟု အထက်ပိုင်းမှစီမံခန့်ခွဲသူတို့၏ခွဲထောင့်တွင်ဖြင့် သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်သည်မှာ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်နယ်ပယ်အတွက် ပြိုင်ဆိုင်နေကြသော ပြိုင်ပွဲဝင်လူငယ်များ ကသာ နယ်ရှင်ပယ်ရှင်ကို ဖြုတ်ချခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

တုန်ပစ္စည်းဝယ်ယူရေး

တုန်ပစ္စည်းဝယ်ယူရေးဌာနတွင် “ဖိကျောင်းဦးနှောက်” ကော်ပိုရေးရှင်း၏ အဓိကအချက်အချာကျသော ဌာနဖြစ်သည်။ တုန်ပစ္စည်းဝယ်ယူရေးမန်နေဂျာ မစ္စတာ ကာဒ်(စ်) (Mr. Kurtz) သည် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးတစ်ယောက် မှတ်မိနိုင်သော ကာလထက် ပိုမို ကြာမြင့်စွာကပင် ထိုဌာန၌ရှိနေပြီး သူ၏နယ်ပယ်ကလေး၌ စီမံဆောင်ရွက်နေသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ တွန်ပျူတာဖြစ်စေ၊ ကုမ္ပဏီအတွက် ကားဖြစ်စေ သို့မဟုတ် စာရွက်ညှပ်သော ကလစ်များမှအစ ရနိုင်ရန် ဝယ်ယူရေးဌာနသို့ တောင်းခံရမည်။ သင်၏တောင်းဆိုချက်ကို မည်သည့်အချိန်၌ မည်သို့အရေးယူဆောင်ရွက်ပေးမည်ဆိုသည်မှာ သင်၏ဌာနအပေါ် ကာဒ်(စ်)မည်သို့ အမြင်ရှိသည်ဆိုသည့် အပေါ်၌ မူတည်သည်။

ကာဒ်(စ်)သည် အရာရာ၌ လက်မှတ်ထိုးသည်။ သူ၏ သဘောတူညီချက်မရဘဲ မည်သူမျှ ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုတလေကိုပင် ချ၍မရပေ။ သူ၏အထက်ရှိ မန်နေဂျာများကလည်း သူ၏ပုံစံအတိုင်း ချမှတ်လုပ်ဆောင်သည်။ ရလဒ်မှာ ကုမ္ပဏီအတွင်း၌ ပစ္စည်းဝယ်ယူရေးဌာနသည် ကိုယ်ပိုင်ဥပဒေများဖြင့် ကိုယ်ပိုင်အကျိုးအတွက် လုပ်ဆောင်နေသော အင်အားကောင်းသည့် နယ်ပယ်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်နေသည်။



ကုန်(စ်)သည် ကုမ္ပဏီပိုင်ငွေကြေးတစ်ပြားတစ်ချပ်မှအစ မိမိ ကိုယ်ပိုင်ငွေကဲ့သို့ သဘောထားပြီး ငွေကြေးသုံးစွဲခြင်းကို အတား အဆီးပြုသော အစီအစဉ်များကို ကြိုးစားချမှတ်သည်။ အပြစ်ရှိသူများ ကို အရှက်ခွဲရန်နှင့် သူသာဂရုတစိုက်မရှိပါက ကုမ္ပဏီသည် အကြီး အကျယ် ဒုက္ခရောက်သွားမည်ဆိုသည်ကို ပြသရန်အဓိပ္ပါယ်မရှိသော တောင်းခံလွှာများကို စာရင်းပြုစုထားသည်။ သူ့ကို မကြိုက်မနှစ်သက် သော သူများပင်လျှင် သူသည်အလုပ်ကို နားလည်ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်ကို ဝန်ခံကြရသည်။ ရာနှင့်ချီသော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းစာရင်း၊ ကက်ထလောက်များနှင့် ပစ္စည်းဈေးနှုန်းစာရင်းတို့အားလုံး သူ့ခေါင်း ထဲ၌ရှိနေသည်ဟုပင်ထင်ရသည်။

အထက်ပိုင်းစီမံခန့်ခွဲသူများက ကုန်ကျစရိတ်များကို လျော့ချ နိုင်ပြီး အကောင်းဆုံးစံချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်သောကြောင့် ကြိုက်နှစ် သက်ခဲ့ကြသည်။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အနည်းငယ်ကမှပင်၊ အမှုဆောင် အရာရှိကြီးများသည် ကုန်(စ်)၏ “ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု ” သည် မည်မျှ ကုန်ကျစရိတ်များသည်ကို သိမြင်လာကြသည်။ အလုပ်သမားများ သည် အခြေခံထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ မရရှိဘဲ ရက်သတ္တပတ်များစွာ စောင့်ဆိုင်းနေရသောကြောင့် အချိန်ကုန်ပြီး ပစ္စည်းမရမီ ဖြစ်သလို လုပ်ရသောကြောင့် ကုမ္ပဏီ၏ကုန်ကျစရိတ် အလွန်များလာရသည်။ အလုပ်သမားများ၏ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းမှုကိုမူ ဖော်ပြရန်ပင် မလိုတော့ပေ။

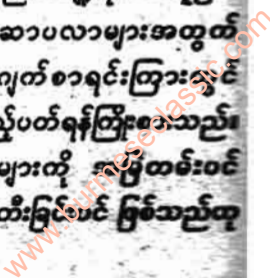
ကုန်(စ်)သည် ကုမ္ပဏီအတွက်တောင်းမကောင်း မေးရန်ရှိလာ သည်။ အကယ်၍ကော်ပိုရေးရှင်းသည် ငွေကြေးတစ်ခုတည်းကိုသာ အဓိကထား လည်ပတ်ရပါက ကုန်(စ်)၏ လုပ်ဆောင်မှုသည် ကောင်း ပါသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သူသည် အပြောင်းအလဲကို မလိုလားသော ရှေးရိုးစွဲအယူအဆနှင့် ခေတ်နောက်လှသော အတွေး အခေါ်ရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့ပြီး အစောင့်အဖြစ်ထားသောခွေးထက်

တောက်ရိုးပုံစောင့်သောခွေး အနေအထားမျိုး ပို၍ဖြစ်လာသည်။ သူ့အရေးယူရန် စိစဉ်ထားသော ဝန်ထမ်းစာရင်းသည် သူ့ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် လုပ်သူများအပေါ် အပုပ်ချခြင်းနှင့် ပါးစပ်ဆိုးခြင်း အရည်အသွေးတို့ကဲ့သို့ပင် လူသိများကျော်ကြားပေသည်။

စီမံခန့်ခွဲသူ အထက်အရာရှိကြီးများက ကာဒ်(စ်) ကို ပြဿနာတစ်ခုအဖြစ် မြင်လာကြသော်လည်း ကြားဝင်စွက်ဖက်ပြီး အင်အားကြီးလှသော ဌာနတစ်ခု၏ လုပ်ငန်းများကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် ဆန္ဒမရှိကြပေ။ သူတို့သည် နောက်ဆုတ်နေပြီး လက်အောက် ဝန်ထမ်းများကသာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခွင့်ပြုရန် ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ ဤသို့သော တစ်စုံတစ်ဦးကို ထိခိုက်စေရန်အတွက် ချမှတ်သည့် ရေရှည်မဟာဗျူဟာကို အန္တရာယ်မရှိသော ခေတ္တလျစ်လျူရှုခြင်းဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။

ဌာနခွဲငယ်တစ်ခုမှ မန်နေဂျာအသစ် ဂေးလ် (Gayle) သည် ကာဒ်(စ်)ကို ဖြုတ်ချရန် စမ်းသပ်ကြိုးစားသည်။ ကာဒ်(စ်)၏သေးသိမ်ယုတ်ညံ့ပြီး ထောက်ထားညှာတာမှုမရှိ ရက်စက်သည့် စိတ်ဓာတ်နှင့် ပတ်သက်၍ သူမ၏တင်ပြချက်ကို မည်သူမျှ ဂရုတစိုက် နားမထောင်ကြပေ။ ကာဒ်(စ်)၏ ခိုင်မြဲ၍ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သော အင်ပါယာကို တစ်ကိုယ်တော်အားပြိုင်ခြင်းပြုလုပ်ရာ၌ ထောက်ခံမှု အခြေခံမရရှိခဲ့ပေ။ ဂေးလ်သည် ပြင်းထန်စွာ ထိုးနှက်ခြင်းခံလိုက်ရသည်။

တက်စ် (Ted) သည် အသေးသုံးငွေမှ ပစ္စည်းအချို့ကို ဝယ်ယူခြင်းသို့မဟုတ် အခြေခံပစ္စည်း ကိရိယာတန်ဆာပလာများအတွက် တောင်းခံလွှာကို ရှည်လျားသော ဘတ်ဂျက်စာရင်းကြားဖြင့် ညှပ်ထည့်၍ ဖုံးကွယ်ခြင်းဖြင့် ကာဒ်(စ်)ကို လှည့်ပတ်ရန်ကြိုးစားသည်။ ကာဒ်(စ်)သည် ဖုံးကွယ်မြုပ်နှံထားသည်များကို အမြဲတမ်းဝင်ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ဖျော့ကြီး၍ အလဟဿပြုန်းတီးခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု



ပြောဆို၍ပယ်ချသည်။ တက်ခံသည်လည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိုးနှက် ခံလိုက်ရ ပြန်သည်။ ကာဒ်(စ်)သည် စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ကြသော ကုမ္ပဏီ အသိုက်အဝန်းတွင် ခံပြသဖွယ်ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ယခုအချိန်တွင်မူ ထိုအသိုက်အဝန်းကပင် သူ့အား အလိုမရှိတော့ပြီ ဖြစ်သည်။ အဆုံး တွင် ဂျက်ဖ်သည် သူ၏ သေလုမတတ် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ချုပ်ကိုင် ထားမှုကို ဖြိုဖျက်နိုင်ခဲ့သည်။ ဂျက်ဖ်သည် ကာဒ်(စ်)ကို တိုက်ရိုက် ရင်မဆိုင်ပါ။ စာရင်းဇယားများကို အမှားအယွင်းမရှိအောင် ထည့်သွင်းပြီး အများတကာရှေ့တွင် ကာဒ်(စ်) ကို ခိုးမွမ်းပြောဆိုရန် လည်း ဝန်မလေးခဲ့ပေ။ အမှန်မှာ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကာဒ်(စ်)ကဲ့သို့သော လူများကို အောင်မြင်စွာ ဆက်ဆံအနိုင်ယူနိုင်ရန် ထောက်ခံအကြံ ပြုထားသော အပြုအမူများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ထိုနည်းလမ်းမှာ သင်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ သူတို့၏လုပ်နည်းလုပ်ဟန်အတိုင်း လိုက်လံလုပ်ဆောင်ရန်

သို့သော် ဂျက်ဖ်သည် ကာဒ်(စ်)ကို အပြုတ်တိုက်ရန် ကြံရွယ် နေသဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းကိရိယာများကို ဝယ်ယူမှုများတွင် ကာဒ်(စ်)မှ တစ်ဆင့်မဟုတ်ဘဲ တိုက်ရိုက်ဝယ်ယူခွင့် အာဏာရရှိနိုင်သော နည်းလမ်းကိုသာ ဖော်ထုတ် တင်ပြနိုင်ခဲ့လျှင် ကာဒ်(စ်)၏ ထိန်းချုပ်မှုကို ပျက်ပြားစေမည်ဟု ဂျက်ဖ် သိနားလည်သည်။

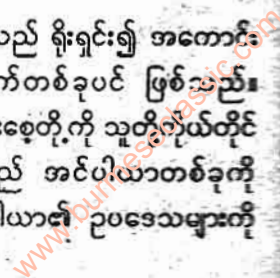
စီမံခန့်ခွဲမှု ဂျာနယ်များတွင် ရှာဖွေဖတ်ရှုပြီးနောက် စမ်းသပ် ခံစီမံကိန်း ငွေစာရင်းတစ်ခုကို ရေးဆွဲရန် အကြံဉာဏ်ရရှိခဲ့သည်။ ဤစီမံချက်တွင် စီမံကိန်းမန်နေဂျာ လက်ခံရရှိမည့်ပစ္စည်း ကိရိယာ ဝယ်ယူရေးအပါအဝင် စီမံကိန်းပြီးဆုံးသည်အထိ စုစုပေါင်း ကုန်လျှ စရိတ်ကိုဖော်ပြထားမည်ဖြစ်သည်။ ကာဒ်(စ်)သည် ထိုစီမံကိန်းကို အလဟဿဖြုန်းတီးခြင်းသာဖြစ်၍ ထိရောက်အသုံးဝင်မှုမရှိဟု ဆိုတာ ကန့်ကွက်ပယ်ချသည်။ ကာဒ်(စ်)၏ မှတ်ဉာဏ်ထဲတွင် သို့လျှောင့်ထား သော ဈေးနှုန်းများနှင့်ဆက်နွယ်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်

အလက်များကို သူ့လောက် မည်သူသိနိုင်မည်နည်း။ ဂျက်ဖ်ထ ကန်ကွက်မှုကို သဘောတူ လက်ခံလိုက်ပြီး ထိုစီမံကိန်းငွေစာရင်းကို ကုန်ရင်ကိုယ်တိုင် ရေးဆွဲပေးပါရန် အကြံပြုလိုက်သည်။ ဂျက်ဖ်ထင် ထားသည့်အတိုင်းပင် ကုန်ရင်၏ ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှုသည် အသုံးစရိတ် ကို အကျဉ်းဆုံး ဖော်ပြထားပြီး ဘာမျှသိပ်မပါသော စာရင်းဖြစ်နေ သည်။ ဂျက်ဖ်သည် လိုလိုလားလားပင်လက်ခံလိုက်သည်။ အကယ်၍ ကုန်ရင်၏ တွက်ချက်မှုထက် တစ်ပြားတစ်ချပ်မျှ ပိုခဲ့လျှင်ပင် ကုန်ရင်၏ အသုံးစရိတ် စနစ်ဟောင်းကသာ အနိုင်ရသွားမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဂျက်ဖ်သည် သူ၏ လျှို့ဝှက်အစီစဉ်ကို မည်သူ့ကိုမျှ မပြောပေး သူ၏လက်အောက်ရှိ ဝန်ထမ်းများကို အစွမ်းကုန် ကြိုးစားလုပ်ကိုင် စေရန် ကြီးကြပ်လမ်းညွှန်၍ အပင်ပန်းခံ လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ စီမံကိန်း ပြီးဆုံးသောအခါ ကုန်ရင်၏ ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှု ငွေစာရင်းထက် ဒေါ်လာသုံးထောင် လျော့နည်းကုန်ကျသွားသောအခါ ဂျက်ဖ်သည် သူ့အနိုင်ရရှိပြီကို သိလိုက်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း သိပ်မကြာမီပင် ဂျက်ဖ်၏ စီမံကိန်းငွေစာရင်းပုံစံကို ကုမ္ပဏီတစ်ခုလုံး အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

ကုန်ရင်၏အလုပ်မှ အငြိမ်းစားယူခြင်းအတွက် ပြုလုပ်သော နှုတ်ဆက်ပွဲအခမ်းအနားသည် “မိကျောင်းဦးနှောက်” ကော်ပိုရေးရှင်း ကြိုတွေ့ခဲ့ရသမျှထဲတွင် အကြီးအကျယ်ဆုံးဖြစ်ပြီး ထိုအချိန်မှစ၍ မည်သည့်အသုံးစရိတ်ကိုမျှ လိုအပ်သည်တက် ပို၍ဖြတ်တောက် လျော့ချခြင်းမရှိတော့ပေ။

အထက်၌ဖော်ပြခဲ့သော ဇာတ်လမ်းသည် ရိုးရှင်း၍ အကောင်း ဆုံးသော သဘောရှိသည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ အင်ပါယာများသည် သူတို့၏ ပျက်စီးခြင်းမျိုးစေ့တို့ကို သူတို့လိုက်တိုင် သယ်ဆောင်လာတတ်ကြသည်။ သင်သည် အင်ပါယာတစ်ခုကို ခြိတ်ချရန် ကြံရွယ်စိတ်ကူးပါက ထိုအင်ပါယာ၏ ဥပဒေများကို



သိနားလည်ရမည်ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးအကုန်အကျသက်သာစေရန် ရေးဆွဲထားသော စနစ်တစ်ခုကို ဖြုန်းတီးသောလုပ်ရပ်အဖြစ် ပြဆိုနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဂျက်ဖ်သည် ပစ္စည်းဝယ်ယူရေးဌာနသည် မလိုအပ်သော ကြားခံတစ်ခုဖြစ်သည်ကို ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ခဲ့သည်။ ထိရောက်မှု အသေအချာရှိသည်ဟု ရေးဆွဲထားသောစနစ် တစ်ခုကို မထိရောက်ကြောင်း ပြသနိုင်ရမည်။ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင်မှုနှင့် မှန်ကန်သော အချက်အလက်များဖြင့် မိမိ၏ငြင်းဆိုချက်အားလုံးကို အထောက်အပံ့ပြုရန် လိုအပ်သည်။ သင့်၌ ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်သော အင်အားရှိရမည်ဖြစ်သည်။

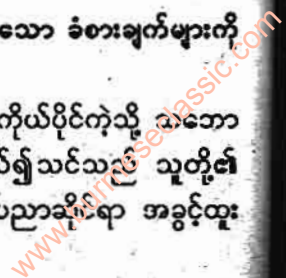
အင်ပါယာများနှင့် ပတ်သက်သော အခြားပြဿနာတစ်ရပ်မှာ သူတို့သည် နောက်ထပ် မျိုးဆက်သစ်တစ်ခု အထိကြာရှည်ခံခဲ့ခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်ပြောသည်ကို မယုံကြည်ပါက ချားလ်မိန်း (Charlemagne) နှင့် ဘုရင်လီယာ (King Lear) တို့၏ အတွေ့အကြုံများကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။

နယ်ပယ်ထူထောင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် မည်သို့ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ပုံ

ကုမ္ပဏီများသည် ပိုင်နက်နယ်ပယ်ပိုင်စိုးမှုကို ရင်ဆိုင်၊ ကိုင်တွယ်နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခ၏ အခြေခံအရင်းအမြစ် ဖြစ်မလာမီကာလသည် စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် ကိုင်တွယ်ရန် အကောင်းဆုံး အချိန်ဖြစ်သည်။ မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၁။ လူတို့၏ ပိုင်နက်နယ်ပယ်နှင့်ပတ်သက်သော ခံစားချက်များကို အလေးအနက်ထားပါ။

ဝန်ထမ်းများသည် သူတို့၏အလုပ်ကို ကိုယ်ပိုင်ကဲ့သို့ သဘောထား၊ ခံစားတတ်သည်ကိုသိမြင်ပါ။ အကယ်၍သင်သည် သူတို့၏ တာဝန်ကိုအပြောင်းအလဲလုပ်ခြင်း၊ အတတ်ပညာဆိုင်ရာ အခွင့်ထူး

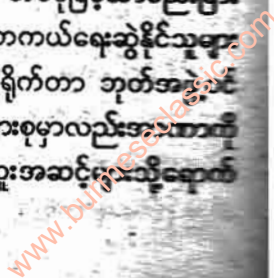


များကို ရုပ်သိမ်းဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းပစ္စယများကို ပြောင်းရွှေ့ပစ်ခြင်းသည် သူတို့အဖို့ သူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖဲ့ယူသွားသည်ကဲ့သို့ ခံစားတတ်ကြသည်။

၂။ ပိုင်နက်နယ်ပယ် ကြီးစိုးမှုနှင့် ပတ်သက်သော ဆောင်ရွက်မှုများသည် ကုမ္ပဏီအတွက် သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီ၏အကျိုးကို ဆန့်ကျင်၍ ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို သိမြင်ပါ။

သင်သည် အစီအစဉ်ကို ချမှတ်ထား ရမည်ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်မရှိပါက တိုက်ပွဲများသည် သူတို့ဘာသာ ကြီးထွားလာကြမည် ဖြစ်သည်။ 'ပ'ထုတ်ရန်ကြိုးစားသော ရုန်းကန်မှု များသည် စည်းမျဉ်း ဥပဒေများကို သွေဖီ၍ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းထက် ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ကိစ္စများဖြစ်သည်။ မည်သူက မည်သည်ကို ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်သည်မှာ ရှင်းလင်းပြတ်သားရန်လိုသည်။ သို့မဟုတ်ပါက လူတို့သည် အရာရာပေါ်၌ တိုက်ခိုက်နေကြမည်ဖြစ်သည်။ "မင်းတို့ အချင်းချင်း ဖြေရှင်းကြပါ" ဟု ပြောဆိုလိုမှုကို တွန်းလှန်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပိုမို၍ ရန်လိုသောအာဏာသို့ အလေးသာစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ စောစောပိုင်းက သင်ချမှတ်လိုသော အစီအစဉ်မျိုး မဟုတ်ပေ။

လူများကို သူတို့၏ အလုပ်အကိုင်ပေါ်တွင် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာပေးအပ်ခြင်းနှင့် အင်ပါယာများထူထောင်ရန် အခြေအနေများကို စီစဉ်ချမှတ်ခြင်းကြား၌ မျဉ်းကြောင်းကလေး တစ်ခုဖြင့်သာစည်းခြားထားသည်။ ထိုမျဉ်းကြောင်းကလေးကို အမှန်တကယ်ရေးဆွဲနိုင်သူများမှာ အလုပ်အမှုဆောင်အရာရှိကြီးများနှင့် ဒါရိုက်တာ ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်များသာ ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများထဲမှ အများစုမှာလည်း အဘယ်တောင့်တင်းခိုင်မာအောင်စုစည်းပြီး ဤရာထူးအဆင့်များသို့ရောက်လာသူများ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပေသည်။



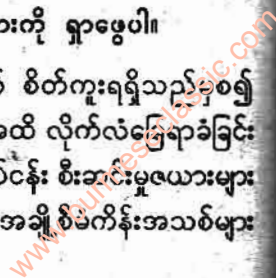
၃။ လိုအပ်ချက်ပေါ်တွင်အခြေပြု၍ ဌာန၏အရွယ်အစားထိ သတ်မှတ်ပါ။

ကုမ္ပဏီအတော်များများတွင် မန်နေဂျာရာထူးအဆင့်ကို ဌာန အရွယ်အစားပေါ်တွင်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ကြသော်လည်း ယုတ္တိဗေဒ အခြေခံသဘောတရားအရ အရွယ်အစားနှင့် အဆင့်အတန်းတူညီမှုရှိ စေရန် လုပ်ငန်းတာဝန်များတိုးချဲ့ခြင်းအပြင် ထိုဌာနမှမဟုတ်သော ဝန်ထမ်းများဖြင့် ဖြည့်စွက်ခန့်ထားခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အားလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးမှာ၊ တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထား သောရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိရေးအတွက် မည်သူက မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်ရန်လိုအပ်သည် ဆိုသည့်အချက်ပေါ်တွင် မူတည်၍ အလုပ်တာဝန်ခွဲဝေသတ်မှတ်မှုကို ကုမ္ပဏီက စီစဉ် ဆောင်ရွက် သင့်ပေသည်။ ဤအလေ့အကျင့်ကို ကုမ္ပဏီအဝန်း လက်ခံကျင့်သုံးပြီး စိစစ်မှုပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ကိုင်ပိုင်ခံစား ချက်ထက် ကုမ္ပဏီ၏ကောင်းစားရေးကို ဦးစားပေးရမည် ဖြစ်သည်။ လျော်ကြေးပေးခြင်းနှင့် ရာထူးတိုးမြှင့်ပေးခြင်းတို့ကို မန်နေဂျာသည် လူ့ဘယ်နှစ်ယောက်ကို အုပ်ချုပ်ကွပ်ကဲသည်ဆိုသည့် အခြေအနေ အစား လုပ်ငန်းပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုအပေါ်တွင် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ သင်မြင်တွေ့နေရသည့် အတိုင်းပင် ကုမ္ပဏီအတော်များများတွင် ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်အခက်အခဲ ရှိပေသည်။

၄။ သင့်ကိုယ်ပိုင်ကုမ္ပဏီ၌ အင်ပါယာများကို ရှာဖွေပါ။

စီမံကိန်းအသစ်နှစ်ခုကို အကြံဉာဏ် စိတ်ကူးရရှိသည်မှစ၍ စတင် အကောင်အထည်ဖော်သည့်အချိန်အထိ လိုက်လံခြေရာခံခြင်း ဖြင့် ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ပေသည်။ အချို့လုပ်ငန်း စီးဆင်းမှုဇယားများ သည် ရုံးဌာနအချို့ကို ဖြတ်သန်းသွားပြီး အချို့စီမံကိန်းအသစ်များ



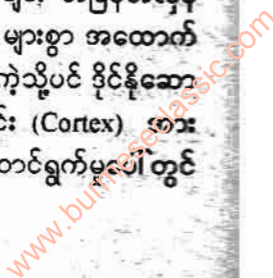
သည် လုပ်ငန်းရပ်တန့်သွားမည့် ရုံးဌာနအလုပ်စားပွဲများသို့ ရွေးချယ် နှိပ်စားသည်များသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

သင်သည် ကုမ္ပဏီအတွင်း၌ အင်ပါယာထူထောင်ခြင်းအစပျိုးမှု နှား တွေ့ရှိလာလျှင် နယ်ရှင်ပယ်ရှင်ဖြစ်လာမည်ဟု ထင်မြင်ရသူကို ဆွေဆုံရန်လိုအပ်ပြီး အများကောင်းကျိုးအတွက် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ သုပ်ငန်းတာဝန်များကို တတ်နိုင်သလောက် ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ တာဝန်များကို ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းအတွက် လုပ်ခလစာ တိုးမြှင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် နေထိုင်ရန် အိမ်နေရာအသစ်များပေးခြင်း သို့မဟုတ် အသရေဆည်သည့်အနေဖြင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ အချို့ကို ပြန်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် နှစ်သိမ့်မှုပြုလုပ်နိုင်သည်။

လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းခြင်းသက်သက်သာ ပြုလုပ်ခဲ့ပါက သူသည် ဒေါသဖြစ်ပြီး ရာထူးချခံရသည်ဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် လက်စားချေတုံ့ပြန်လိုခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အင်ပါယာထူထောင်မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်မှာ ထို နယ်ရှင်ပယ်ရှင်၏အာဏာနှင့် ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်မှုတို့ကို ရုပ်သိမ်းခြင်း တစ်ခုတည်းကိုသာ လုပ်နိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ အပေးအယူ သဘောတူညီမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။

၅။ စားသုံးသူ ဝန်ဆောင်မှုပုံစံကို အသုံးပြုပါ။

ဤပုံစံသည် ပိုင်နက်နယ်ပယ်ထူထောင်မှုနှင့် လွှမ်းမိုးကြီးစိုးမှု တို့တွင် ပါဝင်ပတ်သက်သော၊ ပို၍ဒုက္ခပေးပြီး ပို၍ခက်ခဲသည်ကိစ္စ အချို့ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်၊ ဌာနဆိုင်ရာ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် တာဝန်ရှိမှုကို သိရှိနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် များစွာ အထောက် အကူပြုနိုင်သည်။ ဖြေရှင်းပုံနည်းလမ်းမှာ ခါတိုင်းကဲ့သို့ပင် ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်တွင်ရှိသည်များကို ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) အား အသုံးပြု၍ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မှုပေါ်တွင် ဧတည်ပေသည်။



အခန်း (၇)

မိတ်လိုက်ဖက်ကိစ္စရာ

ဝေးလံခေါင်သီသော အမြဲစိမ်းသစ်တောအတွင်း၌ မိတ်လိုက်
 ရာသီရောက်လာပြီဖြစ်ရာ စရာမခိုင်နီဆော သတ္တဝါကြီးသည်
 မိတ်လိုက်ဖက်ကို ရှာဖွေနေသည်။ သူသည် သူ့ကိုယ်သူ 'ဆ'၍
 ရင်ကော့ပြီး လက်ခံနိုင်မည့်မိတ်ဖက်ကို တွေ့သည်အထိ အမများရှေ့
 တွင် ဟန်ရေးပြပြီး ချိတက်နေသည်။ တွေ့ပြီ။ သူသည် သူမကို
 ခိုင်နီဆောအုပ်ထဲမှ ရွေးထုတ်လိုက်ပြီး လက်မြောက်၊ ခြေမြောက်ဖြင့်
 ရှုပ်ထွေးသော အမူအရာများ ပြုလုပ်ကာ ချစ်ရေး ဆိုသည့် သဘောနှင့်
 ကနေသည့်ပုံစံဖြင့် လှုပ်ရှားနေသည်။ သူတို့၏ ဦးနှောက်ကလေးများ
 သည် သူတို့နှစ်ဦး ရှေ့ဆက်ရမည့် ချစ်ခင်မှုမှလွဲ၍ ကျန်အရာအားလုံးကို
 မေ့ထားပြီး မိုးမမြင်လေမမြင် ဖြစ်နေကြသည်။

သူက သူမအနားသို့ ချဉ်းထပ်သွားသည်။ သူမက နောက်ဆုတ်
 သည်။ သူတို့သည် ရန်ပြုလိုဟန်ဆောင်ကြသည်။ ထို့နောက်
 သူတို့နှစ်ဦး ထိတွေ့သွားကြပြီး ပွတ်သီးပွတ်သပ် လုပ်နေကြသည်။
 လက်ဆောင်အဖြစ် အစားအသောက်နှင့် နေစရာအဆောက်အအုံ
 အတွက် ပစ္စည်းများကို သူယူလာပေးသည်။ သူမလက်ခံသည်။
 ရုတ်တရက်၊ ကျယ်လောင်စွာအော်ဟစ်ညည်းညူသံများနှင့်

www.burmeseclassic.com

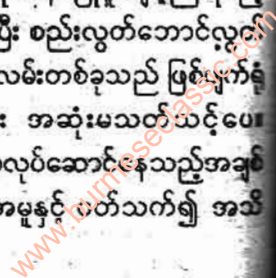
မိုးထစ်ချုန်းသံကဲ့သို့ ပြင်းထန်သောထိတွေ့ ရိုက်ခတ်သံများ အလယ်တွင် မိတ်လိုက်ခြင်းအမှု ပြုကြပါလေတော့သည်။ ပြောရမည်ဆိုလျှင်၊ မဟာပထဝီမြေကြီးပင်လျှင်လှုပ်ခါ ရွှေလျားသွားသည်ဟု ထင်ရသည်။ ဤသည်မှာ တင်စားချက်။

ရုံးတွင်းအချစ်ဇာတ်လမ်းများကို အကောင်းဆုံးဘက်မှ စဉ်းစား ပါက ပါဝင်ပတ်သက်နေသူ ချစ်သူများအဖို့ အထူးကောင်းမွန်သည် ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ကြသူများသည် ထူးခြားသည့် အပြန်အလှန် ကူညီပံ့ပိုးမှုစနစ်တစ်မျိုးကို ဖန်တီးတီထွင်နိုင်စွမ်း ရှိကြ သည်။ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဦး၏လုပ်ဆောင်နေရသော စီမံ ကိန်းများနှင့်ပြဿနာများကို တစ်ဦးက နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရာထူး ထိုးတတ်မှုအတွက် ကြိုးစားရန် အားပေးတိုက်တွန်းသမှု ပြုနိုင်ကြသည်။ တစ်ယောက်၏ တီထွင်နိုင်မှုစွမ်းအားကို တစ်ယောက် တအစပျိုးလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပြီး တစ်နေ့တာပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်တိုင် ခဲ့ရသည်များကိုလည်း နားထောင်ဖော်ရပေသည်။

အဆိုးဆုံးမှာ ရုံးတွင်းအချစ်ဇာတ်လမ်းများသည် ပဋိပက္ခများ၊ လိင်မှုကိစ္စဆိုင်ရာ ပြဿနာအမှုအခင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေးပျက်ပြားမှု များကို ဦးတည်ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အချိန်အလွန်ကုန်စေသည်။ ရုံးတွင်း အချစ်ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးသွားသောအခါ ထိခိုက်နာကျင်သော ခံစားမှု များ၊ စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်မှုများ သို့မဟုတ် မနာလိုဝန်တိုဖြစ်မှုများ ကြောင့် အလုပ်ပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ထုံးစံ အာရုံမစိုက် နိုင်လောက်အောင်ပင် ဖြစ်တတ်သည်။ မကြာခဏ ဆိုသူလိုဝင် ချစ်ခဲ့ကြသူများသည် ပတ်သက်မိခြင်းအတွက် မှားသည်ဟု သဘောတူ လက်ခံကြသည်။ သို့တိုင်အောင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း၊ ရုံးတိုင်း နှုတ်တိုင်း၌ လူတို့သည် အချစ်နယ်ပယ်အတွင်းသို့ သက်ဆင်းနေကြပြီး ဖြစ်သည့်အပြင် မတတ်နိုင်ကြဘဲ အခြားရွေးချယ်စရာလမ်းမရှိဟုပင် ထင်နေ ကြသည်။

လိင်မှုကိစ္စရေးရာနှင့် ပတ်သက်သော ပုံစံများနှင့် ဥပဒေသများသည် နှလုံးသားမှမဟုတ်ဘဲ ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်မှ လာခြင်းဖြစ်ပြီး ချစ်ရေးဆိုခြင်း အစဉ်အလာကို အလိုအလျောက်လမ်းပြရန် အစီအစဉ်အပြည့်အဝ ရေးဆွဲထားပြီးဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ဟော်မုန်းဓာတ်များနှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်ပတ်လမ်းမှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်က ရိုးရိုးရှင်းရှင်းအမိန့်ပေး၍ အချို့အရာများကို ပိတ်ပင်ပြီး၊ အခြားအတွေးများကိုလည်းခေါင်းထဲမှ ထွက်မလာနိုင်အောင် တားဆီးသည်။ ထို့ကြောင့် ရုံးတွင်းရှိ လူတိုင်းမြင်ကွင်းတွင် သူတို့ကို မြီးကောင်ပေါက်ကလေးများအဖြစ် ပြောင်းလဲစေသည်။ ဖြစ်မြဲအတိုင်းပင် ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်သည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာဖြစ်ပြီး အလုပ်အကိုင်အတွက်မူ မကောင်းပေ။

အချစ်သည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ကိုင်တွယ်ရန် ခက်ခဲသော အရာဖြစ်သော်လည်း လုပ်ငန်းအတွင်း၌ အချစ်ရေးရာကိစ္စများဖြစ်ပေါ်ပါက ဦးနှောက်၏အရွေ့ပိုင်း (Cortex) ကို စိုးမိုးစေခြင်း သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး အကြံဉာဏ်ထောင်းခံရန်နှင့် တိုင်ပင်ခြင်းပြုရန် အထူးပင် အရေးကြီးပေသည်။ သို့သော်လည်း ပြဿနာမှာ အချစ်နာကျနေသူများမှာ မျက်ကန်းများ ဖြစ်နေကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စောစောပိုင်းကာလ၊ ချစ်စခင်စကြင်နာစချိန်တွင် အရူးအမူးဖြစ်နေသောကြောင့် စုံတွဲတိုင်းလိုလိုပင် သူတို့၏ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှုသည် တကယ့် “မဟာအရေးတော်ပုံကြီး” ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်နေကြသောကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် လိုက်နာပြုမူကျင့်ကြံရမည့် ဥပဒေသများ၏ အပြင်သို့ ရောက်ရှိနေကြပြီး စည်းလွတ်ဘောင်လွှတ်နေတတ်ကြပေသည်။ ရုံးတွင်းအချစ် ဇာတ်လမ်းတစ်ခုသည် ဖြစ်ပျက်ရုံသာမဟုတ်ဘဲ ပျက်သုဉ်းခြင်းဖြင့်လည်း အဆုံးမသတ်သင့်ပေ။ အမှန်မှာ နှစ်ဦးနှစ်ဝစလုံးက သူတို့လိုက်နာလုပ်ဆောင်နေသည့်အချစ်ရေးပုံစံကို သိရှိနားလည်ပြီး သူတို့၏အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်၍ အသိ



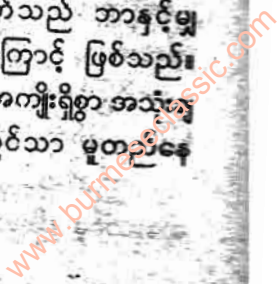
တရားဖြင့် ဇွေချယ်သတိပြုပါက အဆုံးသတ်ရန်အကြောင်း မရှိပေ။
 ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်အတွင်း အစီအစဉ်ချမှတ်ပြီးသော ထိုပုံစံများ
 သည် သိမြင်နိုင်ပြီး ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ လည်းရသည်။ ထိုအစီအစဉ်
 များသည် ဒိုင်နိုဆော၏ မိတ်ဖက်ရှာသည့် ဥပဒေသများသာဖြစ်သည်။
 ဤအခန်းသည် ထိုကိစ္စရပ်များကို မည်သို့သိမြင်နိုင်အောင် ပြုလုပ်
 ရမည်ဆိုသည်နှင့် ရုံးတွင်း၌ အသည်းကွဲပါက မည်သို့ထိန်းသိမ်း
 ချုပ်တည်းရမည်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြထားသည်။

**ရုံးတွင်းအချစ်ရေးရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်
 လွှမ်းမိုးခံရသူ၏ အမြင်ရှုထောင့်**

အဆင့် (၁) . . . တွေ့ပြီ။

သတိပြုမိခြင်း။

ချစ်ရေးဆိုခြင်းပုံစံသည် နှစ်ဦးသား လူစုလူဝေး ထဲတွင် စတင်
 ဇွေချယ်ခြင်းမှ စတင်သည်။ ထူးခြားသူ ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သုံးဖက်မြင်
 ချောမောလှပသူကို ပို၍ သတိပြုမိလွယ်သည်။ မကြာခဏပင်
 ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) က အခြားသူတစ်ယောက် မိမိ၏
 အမြင်တွင် မည်သို့ ရုတ်တရက်ထူးခြားသွားရသည်ကို အကြောင်းပြ
 ချက်များ ကြိုးစား၍ ရှာဖွေဖော်ထုတ်မည် ဖြစ်သည်။ ဤကာလသည်
 အလွန်တက်ကြွနေပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနှင့် အထင်ကြီးလေးစားမှု
 ရှိနေသော အချိန်ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် မကြာခဏပင်ပို၍ မြန်မြန်
 ဆန်ဆန်တွေးတောနိုင်ပြီး အလုပ်ပိုမိုပြီးမြောက်နိုင်သည်ကို တွေ့ရှိ
 ကြသည်။ အကြောင်းမှာ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် ဘာနှင့်မျှ
 မတူအောင် လူတို့ကို စွမ်းအားပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။
 ထိုစွမ်းအင်ကို ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) က အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြု
 နိုင်အောင် ပြုလုပ်ရမည်မှာ ထိုသူတို့အပေါ်တွင်သာ မူတည်နေ
 ပေသည်။



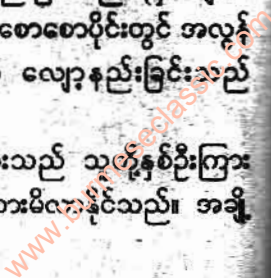
နောက်ပြောင်ကျီစယ်ခြင်း။

သတိပြုမိခြင်းနှင့် ရွေးထုတ်ခြင်း နောက်တွင်မူ နောက်ပြောင်ခြင်း၊ စခြင်းနှင့်ကျီစားသည့်သဘောဖြင့် ရန်စခြင်းနှင့် ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းတို့ကို နှစ်ဦးကြားပြုလုပ်လာကြသည်။ ဤနေရာ၌ အခရာကျသော အနိုင်ယူ လိုခြင်းနှင့် ရန်စခြင်းတို့သည် ဒိုင်နိုဆောများ မိတ်လိုက်ခြင်း အမှုမပြုမီ သူ၏မိတ်ဖက်ကို လွမ်းမိုးခြင်း နှင့်အလားတူပင်ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ဆိုင် ခြင်းသည် နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ကောင်းပါသည်။ သူတို့သည် ဤအဆင့် တွင် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်များမှ ဖော်မုန်းဓာတ်များ ပိုမိုထုတ် ပေးမှုကြောင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထက်ထက် မြက်မြက်၊ တီတီထွင်ထွင် တွေးတောနိုင်ကြသည်ကို တွေ့ရှိလာကြသည်။

ရှိုးပြခြင်း။

ဤအဆင့်တွင် မိမိတို့ကိုယ်ကို ကြည့်ကောင်းအောင် ကြိုးစားခြင်းမှစတင်သည်။ သူတို့သည် ခါတိုင်းနှင့်မတူ တစ်မူထူးခြား ကွဲပြားစွာ ပြုမူလှုပ်ရှားနေကြပြီး နှစ်သက်သဘောကျနေသူနှင့် တွေ့နိုင် မည်ထင်သောနေ့တွင် အလုပ်သို့ မည်သည့်အဝတ်အစားကို ဝတ်သွား ရမည်ကို စဉ်းစားနေတတ်ကြသည်။ နောက်ပိုးနေ့စဉ်ကာလ တစ်လျှောက် ရှိုးပြခြင်းကို ဆက်လက်ပြုလုပ် နေမည်သာဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ -သ+ နေခြင်းအတွက်လည်း အချိန်ပိုပေးနေရသည်ကို သိမြင်လာကြမည်ဖြစ်ပြီး အဝတ် အစားအသစ် များဝယ် ရန် စဉ်းစားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် လျော့ချရန် ဆုံးဖြတ် ခြင်းတို့ကိုလည်း စဉ်းစား တွေးတောလာကြမည် ဖြစ်သည်။ (မှတ်ချက်။ အစားလျော့စားခြင်းသည် နောက်ပိုးကာလ စောစောပိုင်းတွင် အလွန် အောင်မြင်တတ်သည်။ အစားစားလိုစိတ် လျော့နည်းခြင်းသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်)

ဤအဆင့်တွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် သူတို့နှစ်ဦးကြား ဆွဲဆောင်မှု တိုးပွားလာနေသည်ကို သတိထားမိလာနိုင်သည်။ အချို့



သူများမှာမှ သိုသိပ်လွန်းလှသဖြင့် မည်သူမျှ သတိမပြုမိလိုက်ဘဲ
စောစောပိုင်းအဆင့်များကို ဖြတ်သန်းကျော်လွန်သွားနိုင်ကြသည်။
သို့သော်လည်း ပုံမှန်အနေနှင့်မှ ထိုသို့မဖြစ်နိုင်ပေ။

အဆင့် (၂) ... လိုချင်သည်။

အုပ်စုထဲမှခွဲထွက်ခြင်း။

ပထမအဆင့်တွင် မိတ်ဖက်ခေါ်သံကို မည်သည့် စိတ်ဝင်စား
မှုဖြင့်မဆို တုံ့ပြန်ဖြေကြားလာပါက ရုံးတွင်း နောက်ပိုးမှ ဒုတိယအဆင့်
စတင်ပါလေတော့သည်။ စုံတွဲသည် အတူဆုံတွေ့နိုင်ရန် အစီ
အစဉ်များရေးဆွဲကြသည်။ အစပထမတွင် နေ့လယ်စာစားချိန်နှင့်
ကော်ဖီသောက်ရန် နားနေချိန်၌ အတူစားသောက်ရန်ဖြစ်ပြီး
ထိုမှတစ်ဆင့် အလုပ်ပြီးချိန်၌ တွေ့ဆုံရန်ချိန်းဆိုတတ်ကြသည်။
ဤသို့သောအချိန်သည် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှစ်ဦးကြား အပြန်အလှန်
ပံ့ပိုးကူညီမှုအားကောင်းသည်။ အလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာ
များကို မတူညီကွဲပြားသောရွှေထောင့်မှ အပြန်အလှန် ပြောဆို
ဝေဖန်ခြင်းနှင့်အတူ အချစ်နယ်ပယ်အတွင်း သက်ဆင်းခြင်း၏
ချိုမြိန်သောအရသာကိုပါ ရောထွေးခံစားနေကြရသည်။

စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်။

ဤအဆင့်၏ သိသာထင်ရှားသော လက္ခဏာတစ်ခုမှာ နှစ်ဦးသား
အတူတွဲသွားတွဲလာဖြင့် အချိန်ကုန်လွန် စေသည် သာမကတော့ဘဲ
အတူရှိမနေချိန်၌ တစ်ဦးအကြောင်းကို တစ်ဦးက စိတ်ကူးယဉ်
တွေးတောနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဤသို့စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်သည် အလုပ်ခွင်၌ စိတ်ချမ်းမြေ့
ပျော်ရွှင်မှုနှင့်စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတို့၏ အကြောင်းအရင်းခံ ဖြစ်နိုင်
သော်လည်း အာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲ ထွေပြားမှုကြောင့် အများက ကျင့်သော်
သိက္ခာပျက်ပြားသည်ဟု ထင်မြင်လာစေနိုင်သည်။ တစ်ယောက်က
သင့်ကို ပို၍ စိတ်ကူးယဉ်လေ သင်ကလည်းလူ့ပြန်၍

သူ့ကိုပို၍ပို၍ စိတ်ကူးယဉ်လေ ဖြစ်သည့်တိုင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံရိပ်များနှင့် စိတ်ကူးယဉ်မှုများသည် ယခုအချိန်တွင် လိင်မှုကိစ္စ ပိုင်းဆိုင်ရာ မပါဝင်သေးပေ။ ဤအဆင့်တွင် ဒိုင်နိုဆော့ ဦးနှောက်နှင့် ဦးနှောက်ပေါ်ပိုင်း (Cortex) တို့ အမှန်တကယ်ပင် စတင်ရုန်းကန် တိုက်ခိုက်နေကြပြီ ဖြစ်သည်။

ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) "ခဏလေးစောင့်ပါဦး၊ ဒီကိစ္စကို ဆက်လုပ်လို့မဖြစ်ဘူး။ အခုချိန်မှာ ဘယ်သူ့နဲ့မှ ပတ်သက်ဖို့ အချိန်မရှိဘူး။ မလုပ်ထိုက်ပါဘူး။"

ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်-"ဒါပေမယ့် သူက နှစ်လိုဖွယ်ရာကောင်းပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်။ ပြီးတော့ မင်းရဲ့ဘဝကလည်း သိပ် အထီးကျန်ဆန်ပြီး ပျင်းရိငြီးငွေ့စရာကောင်းနေတယ်။ ဒီမှာ စစ်ထုတ်ရည် (Cortex) ပိုယူလိုက်ပါဦး။ ငါလိုချင်တယ်။"

အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာ၏ အဓိကအချက်မှာ ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်၏ မိတ်ဖက်ကိုရယူနိုင်ရေးအတွက် အချိန်နှင့် နေရာရှိသည်ကို သတိရနေလျက် စိတ်စောပြီး၊ အလောတကြီး အပူတပြင်း လုပ်တတ်သူကို သိစေလို၍ ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ရုံးချိန်နံနက် ၉နာရီမှ ညနေ ၅နာရီအတောအတွင်း အလုပ်လုပ်ရန် ပို၍အရေးကြီးပေသည်။

အလုပ်ခွင်၌ ပြင်ပတွင်တွေ့ဆုံရန် စီစဉ်ခြင်း

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆွဲဆောင်မှုသည် အပြန်အလှန်ရှိခဲ့လျှင် ထိုထိ ယောက်သည် နေထိုင်ပြောဆိုရာ၌ ပုံမှန်အနေအထား မဟုတ်တော့ တွေ့ဆုံနေကျအချိန်နှင့် နေရာတို့ရှိကြသည်။ ဤအဆင့်တွင် အလုပ် စလုံးက ရုံးချိန်အတွင်း၌ မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံကြမည်ကို အချိန်အတိုင်း အတူဆုံးဖြတ်ရန်လိုသည်။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်စခြင်း တို့ကနန်း၊ ဆိတ်ကနန်းနေခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့်



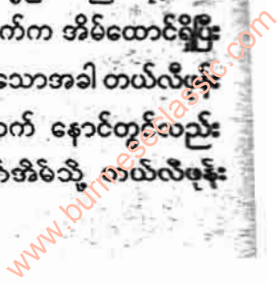
လိုက်လျောမှုတို့ကို အများရှေ့တွင် သိသာထင်ရှားအောင် မပြသမိရန် နားလည်သဘောပေါက်သင့်သည်။ အခြားသူများ၏ ခိုင်ခံ့ဆော့ဦးနှောက်များကလည်း ထိုလက္ခဏာများကို သတိထားမိပြီး မည်သို့ ဖြစ်နေသည်ကို အတိအကျသိကြမည်သာဖြစ်သည်။ သူတို့ နှစ်ဦး ကိုယ်၌ကမည်သို့မည်ပုံ သိရှိလာရသည်ကို မသိမြင်သော်လည်း အခြားသူများက သိနေကြပါသည်။

ယုံကြည်မှုရှိလာခြင်း

နောက်ပြောင်ကျိစယ်ခြင်းကဏ္ဍ ပြီးဆုံးသွားသောအခါ တစ်ဦးကို တစ်ဦး စတင်နားလည်လာကြသည်။ သူတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုမှု အပေးအယူရှိသည်ကိုတွေ့ရှိလာပြီး ကြိုက်နှစ် သက်ကြသည်။ သူတို့၏ဆက်နွယ်မှုအပေါ်၌ ကျေကျေနပ်နပ်ရှိရန်မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်ဆံမှုမျိုး မလိုအပ်သေးပေ။

အိမ်သို့တယ်လီဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း

အချစ်ဇာတ်လမ်း အမှန်တကယ်စပြုဆိုသည့် ထင်ရှားသော လက္ခဏာမှာ အကြောင်းရှာ၍အိမ်သို့ တယ်လီဖုန်းဆက်ခြင်းပင်ဖြစ် သည်။ များသောအားဖြင့် ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ လက်ရှိအခြေအနေ အတွက် အလွန်ကောင်းသောလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းပြ ချက်ဖြစ်ပြီး စောင့်ဆိုင်းနိုင်ရန်လည်းမလိုသည့် ကိစ္စဖြစ်သည်။ သို့သော် လည်း ဆိုလိုသည့်အချက်မှာ တစ်ယောက်ယောက်က အိမ်ထောင်ရှိပြီး ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှုကလည်း ပိုမိုလေးနက်လာသောအခါ တယ်လီဖုန်း ခေါ်ဆိုမှုများသည် ရုတ်တရက် ရပ်သွားပြီးနောက် နောင်တွင်လည်း နေည်သည့်အခါမျှ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အိမ်သို့ တယ်လီဖုန်း ခေါ်ဆိုကြတော့မည်မဟုတ်ပေ။



လက်ဆောင်များပေးခြင်း

ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်လွှမ်းမိုးခံရသူများသည် သူတို့ရည်ရွယ်ထားသူများကို လက်ဆောင်ပဏ္ဏာပေးလိုကြသည်။ လက်ဆောင်ပေးခြင်းသည် နောက်ပိုးပုံစံ၏ မသိစိတ်မှဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်ပြီး မှာတမ်းစာလွှာများထားခဲ့ခြင်း၊ နှုံးတွင်းပေးစာများတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းအရာကလေးများထည့်ခြင်းနှင့် လှပသောရုပ်ပုံကတ်ကလေးများဝယ်ပေးခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။

ထိတွေ့ခြင်း

ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာချင်းထိတွေ့နိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားမည်ဖြစ်ပြီး လုံးဝသဘောမမှန်ဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းဟု ထင်ရသည်။ လက်ဖြင့်ပုတ်ခြင်း၊ လက်မောင်းချင်းထိခြင်းနှင့် လည်ပင်းကိုပွတ်သပ်ခြင်းများသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်။ တစ်ယောက်ယောက်ကသာ လီယိုဘတ်စ်ကေးဂလီးယား (Leo Buscaglia) ၏ စာအုပ်ကို လတ်တလောမဖတ်ခဲ့လျှင် ပွေဖက်မှုပြုရန် ခဲယဉ်းပါသည်။ ငြင်းဆိုခြင်းသို့မဟုတ် တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်နေသော ဆက်နွယ်မှုကို ဖြေကွယ်ခြင်းသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် ပုံစံ၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းနှင့်ထိတွေ့သည့် နည်းများပင်ဖြစ်သည်မှာ ထင်ရှားသော်လည်း သူတို့အဖို့မူ ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ (သင်သည် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ လည်ပင်းကို နှိပ်နယ်ပေးရန် အခွင့်အရေးကို ဘယ်နှစ်ခါ အပြေးအလွှားယူခဲ့ဖူးပါသနည်း။)

အထိအတွေ့သည် အချိန်ကြာရှည်စွာ စူးစိုက်ကြည့်မှုနှင့် တွဲဖက်လိုက်သောအခါ ပြန်မဆုတ်နိုင်သော အနေအထားသို့ရောက်သွားပြီ ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် ဆက်နွယ်မှုသည် ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်

ဖြစ်လာရန်နှင့် လိင်ကိစ္စဖြစ်လာရန် နီးကပ်သောအဆင့်သို့ ရောက်
နေပြီ ဖြစ်သည်။

ယခုအချိန်အထိ တစ်ယောက်ယောက်သည် တစ်ဖက်သားဆီ
ခံစားမှုများကို ထိခိုက်နာကျင်မှုမရှိစေဘဲ နောက်ဆုတ်နိုင်အေးသည်။
ဤအခြေနေတွင် တစ်ယောက်ယောက်က နောက်ဆုတ်လိုက်ပါက
ပိမိကို ငြင်းပယ်ခြင်းအဖြစ်သာ ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့်(၃) . . . ရပြီ။

လိင်မှုကိစ္စ၌ ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်ဖြစ်လာခြင်း

ယခုအချိန်၌ နှစ်ဦးစလုံးသည် သူတို့၏ဆက်ဆံရေးကို တစ်ဆင့်
တက်၍ လိင်မှုကိစ္စကို လိုလိုလားလား ရှိနေကြသည်။ သူတို့သည်
အခြေအနေတစ်ခုအထိ ရောက်ရှိနေပြီကို သိမြင်နေပြီး “သူတ
တကယ်ကော ဟုတ်ပါ့မလား။ သူကငါ့လောက် အလေးအနက်ရှိပါ
မလား။ အခုလက်ရှိဖြစ်နေတာလောက်တင်ပဲလား” သိလိုနေကြသည်။

ပိုးပန်းခြင်းအစီအစဉ်သည် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေပြီး သူတို့
နှစ်ဦးစလုံး လိုက်နာနေကြသည်ကို ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်က ကြိုတင်
သိနေသော်လည်း သူတို့နှစ်ဦးကမူ သိရှိနားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားဆဲ
ပင်ဖြစ်သည်။ ရှေ့ဆက်၍ မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်ဦးမည်နည်း။ ဒိုင်နိုဆော
ဦးနှောက်ကသိနေပါသည်။ သို့သော်လည်း ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း
(Cortex) ကမူ အသေအလဲ ရှာဖွေဖော်ထုတ်နေရဆဲပင်ဖြစ်သည်။

တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကို ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ပြခြင်းသည်
ဤအခြေအနေမှ စတင်လာနိုင်သည်။ “မနေ့က ဘယ်သွားနေတာလဲ” ရယ်
(Sherry) ကို လှတယ်လို့ထင်သလား” စသည့် သဘောရှိဖြင့်
အေးသကဲ့သို့ ပုံစံမျိုးဖြင့် မေးလာတတ်ကြသည်။ ထိုမေးခွန်းများမှာ
အစ်စုံတစ်ရာပြဿနာရှိ၍ မဟုတ်ဘဲ ပိုင်ဆိုင်မှု အနည်းငယ်ရှိသည်ကို

www.burmeseclassic.com

ပြသလို၍ ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အလေးထားသည့် သဘောဖြင့် ဖြစ်ပြီး သူတို့အလေးအနက်ထား စဉ်းစားတွေးတောမှုများမှာမှ သိပ်ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် မရှိလှသေးပေ။

နှစ်ဦးစလုံးသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်မှုရှိလာသောအခါ မည်သို့သောအကျိုးရလဒ်မျိုး ရလာနိုင်သည်နှင့် ထိုသို့ပတ်သက်ဆက် နွယ်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမြင်ထားရန် လိုသည်။ သူတို့၏ အလုပ်တွင်လည်း မည်သို့သောအကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုး ရှိလာနိုင်သည်ကို သေသေချာချာ ချိန်ဆကြည့်ရန် အလွန်အရေးကြီး ပေသည်။ လုပ်ငန်းတွင်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ပြဿနာများကိုလည်း လျော့နည်းအောင် မည်သို့လုပ်ကိုင်ရမည်ကိုလည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်လို သည်။ နာကျင်သော ခံစားမှုမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေမည်ဖြစ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ လွန်လွန်ကျူးကျူးမဖြစ်မီ နောက်ဆုတ်လိုက်ခြင်း လည်းရှိပါသည်။

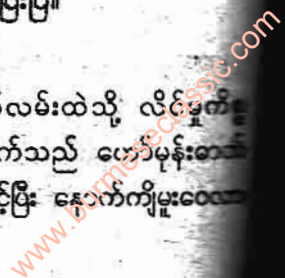
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်

မကြာခဏဆိုသလိုပင် တစ်ယောက်ယောက်သည် လုပ်ငန်းခွင် ပြင်ပမှ အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာတစ်ခု မသိစိတ်ထဲတွင် အနည်ထိုင် စွဲလမ်းနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲနေခြင်း၊ (အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာက ထိုသို့ဖြစ်စေနိုင်သည်။) ဖြစ်ပါက သူ သို့မဟုတ် သူမသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု အပြင်းထန်ဆုံးဖြစ်နေချိန် ကျွန် တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေအားကိုး တတ်သည်။ လိင်ကိစ္စသည်ထို အဖြစ်၏ နောက်ကွယ်၌ ကပ်လျက်ပါလာတတ်သည်။

အဆင့် (၄) . . . ရခဲ့ပြီးပြီ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်မှု ဖြစ်လာပြီ

ချစ်သူနှစ်ဦး၏ အဖြစ်အပျက်ဇာတ်လမ်းထဲသို့ လိင်မှုကိစ္စ ဝင်ရောက်လာသောအခါ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် ဟော်မုန်းဓာတ် ထုတ်လွှတ်ပေးမှုများကြောင့် အဆိပ်ဒဏ်သင့်ပြီး နောက်ကျိမ့်ဝေသော



နိုင်သည်။ အရူးအမူးဖြစ်၍ ပီတိဖြစ်လာပြီး ချစ်သောသူနှင့် ချစ်ပွဲဝင် ရသောကြောင့် “ရုပ်ရှင်တွေထဲကလိုပါပဲ၊ ငါကဒီလို တကယ်ဖြစ်ချင်တာ၊ ဒါမှ တကယ်ပြီးပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံမှုပဲ” ဟု တွေးထင်ခံစားတတ်ကြသည်။ ဤအချိန်တွင် သူတို့အဖို့ အမှန်တကယ်ကောင်းမွန်ပြည့်ဝသည့် ဆက်ဆံရေးပင်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့နှစ်ဦးစလုံးသည် မပြည့်ဝ၊ မကောင်းမွန်ဟု ထင်သည့်အရာမှန်သမျှကို အိမ်၌ထားခဲ့ပြီး ချစ်ကြင်သူအတွက် အကောင်းဆုံးအရာများကိုသာ ပေးအပ်လိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က ထိန်းချုပ်ကိုင်ဆဲဖြစ်သောကြောင့် ချစ်သူများသည် မြီးကောင်ပေါက်များကဲ့သို့ခံစားကြရပြီး အချိန်ပြည့်နှစ်ဦးသားတွေ့ဆုံခြင်း၊ လုပ်လက်စ အလုပ်ကို ရပ်ဆိုင်းထားခြင်း၊ ပိတ်ထားသောရုံးခန်းတံခါးများနှောက်တွင် ပုန်းလှိး ကွယ်လှိးတွေ့ဆုံခြင်း၊ အလုပ်စားပွဲများအောက်တွင် ခြေထောက်ဖြင့်ထိတွေ့ခြင်းနှင့် လူသွားစင်္ကြံများတွင် ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်ပွေဖက်ခြင်း စသည့် နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ဖြင့်မြီးကောင်ပေါက် ကလေးများကဲ့သို့ ပြုမူတတ်ကြသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် သိုသိုသိပ်သိပ်ရှိမှုကြောင့် သူတို့နှစ်ဦးကြားရှိ အဆက်အသွယ်ကို မည်သူမျှမသိဟု ယူဆကြသည်။ အမှန်မှာ သူတို့သည် သိုသိုသိပ်သိပ်ရှိသည်ဟုထင်နေသည်မှလွဲ၍ အရာအားလုံးတွင် ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်ဖြစ်ပြီး အများက သိနေကြပြီဖြစ်သည်။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် သူ၏အောင်နိုင်မှုအတွက် ကျေနပ်ဝက်ယူနေပြီးကြွားဝါလိုသည်။ ဤသည်မှာ လုပ်ငန်းခွင်ရှိလူများအတွက် အလွန်ဆိုးဝါးသော အမှားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ချစ်ရေးချစ်ရာနှင့် ပတ်သက်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသေးစိတ်ကို မည်သူ့အသိရန်မလိုပေ။ အချစ်အနမ်းများနှင့် ကြွားဝါပြောဆိုမှု များသည် အလုပ်၏ ဂုဏ်သိက္ခာများကို ပျက်စီးယိုယွင်းစေပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်မှု ဖြစ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆိုစုံတွဲသည် သူတို့ဘာလုပ်ကြမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်လိုသည်။ အချို့

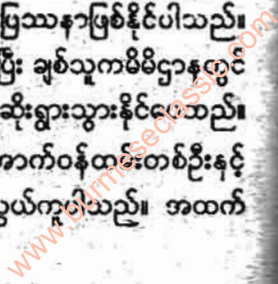
သူများသည် ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စများကို အမှန်တကယ်ပင် ဆက်လက်၍ မလိုလားတော့ဘဲ ချက်ချင်းရပ်ပစ်ရန် ဆုံးဖြတ်တတ်ကြသည်။ သို့သော် လည်း အကယ်၍ သူတို့သည် အဖြစ်အပျက် အလုံးစုံကို အချိန်ယူ၍ စဉ်းစားပါက သူတို့၏ပတ်သက်မှုသည် အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်၍ အကောင်းဘက်သို့ ဦးတည်လာနိုင်ပေသည်။ သူတို့နှစ်ဦးသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကူညီပံ့ပိုးမှုအပြည့်အဝပေး နိုင်ကြပြီး အလုပ်နှင့်ပတ်သက် သော ပိုင်နက်နယ်ပယ်နှင့် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဘဝများကိုပါ မျှဝေနိုင် ကြမည် ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သော ဆက်နွယ်မှုများတွင် အရေးကြီးသောအပိုင်းကို တစ်ဦးစီကသတ်မှတ်၍ နှစ်ဦးအတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့် ချစ်သူများ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း လုပ်ငန်းခွင်၌ တစ်ဦးစီ၏ အာဏာသက်ရောက်သော နေရာသည်မရောထွေးစေဘဲ သီးခြားရှိနေရန်လိုအပ်ပေသည်။

ပိုင်နက်နယ်ပယ်

ဤတွင်းအချစ်ဇာတ်လမ်းသည် အရွှိန်အမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်ရှိနေ သောအခါ သူတို့နှစ်ဦးထဲမှ ရာထူးမြင့်သူက သူ၏ချစ်သူ သူ့အနီး အနားတွင်ရှိစေရန် ရည်ရွယ်၍ နေရာအစီအစဉ်များကို ပြောင်းလဲတတ် သည်။ ဌာနပြောင်းရွှေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ဌာနတစ်ခုအတွင်း၌ပင် တာဝန် ပြန်လည် သတ်မှတ်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပြီး ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရှေ့ရေးကို အမြော်အမြင်နည်းခြင်းကိုပြဆိုသည်။

အလုပ်ခွင်တွင် ချစ်သူကို မိမိပိုင်ဌာနသို့ခေါ်ဆောင်ရန် စိတ်၏ ဆွဲဆောင်မှုသည် ပြင်းထန်သည်။ လုံးဝမလုပ်မိပါစေနှင့်။ မျက်နှာသာ ပေးသည်ဟု အများကမြင်လျှင်ပင် တကယ်ပြဿနာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စ အဆုံးသတ်ခဲ့ပြီး ချစ်သူကမိမိဌာနတွင် ဆက်လက်ရှိနေပါက ပြဿနာသည် ပို၍ပင် ဆိုးရွားသွားနိုင်ပေသည်။

မိမိကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်ရသည့် လက်အောက်ဝန်တမ်းတစ်ဦးနှင့် ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စ ဖြစ်လာနိုင်ရန်မှာလည်း လွယ်ကူပါသည်။ အထက်



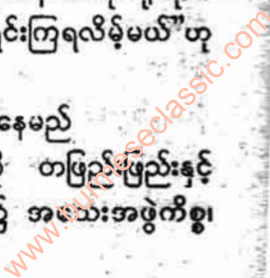
အရာရှိကိုရိုသေကျိုးနွံခြင်းနှင့် ဆွဲဆောင်ခြင်းသည် ရောထွေးသွားနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက်အသုံးချရန် လမ်းညွှန်မှုအဖြစ်မြင်သွားနိုင်ပါသည်။ သင်ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်ရသော လက်အောက်ဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့် ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စ ပတ်သက်မှုရှိ ခြင်းသည် မကောင်းဘဲ နှစ်ဦးစလုံး၏ ဘဝတိုးတက်မှုကို များစွာထိခိုက် ပျက်စီးစေပါသည်။ သင်၏ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က စိတ်ညွတ်လာစေရန် ဆွဲဆောင်မှုအချက်ပြခြင်းများ ပို့လွှတ်နေသည်ကို သင်၏ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) ကိုအသုံးပြု၍ မပြုလုပ်မိအောင်ရှောင်ရှားရန် လိုပေသည်။

တိုးလိုက်၊ ဆုတ်လိုက်

ရုံးတွင်းနောက်ပိုးခြင်းကိစ္စ၌ အခက်ခဲဆုံးအဆင့်မှာ တစ်ခါပြန်တိုးလိုက်၊ တစ်ခါပြန်နောက်ဆုတ်လိုက် လုပ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် တစ်ယောက် သို့မဟုတ် နှစ်ယောက်စလုံးက မည်သို့ဖြစ်လာမည်ဆိုသည်နှင့် မည်သည်ကို ရယူလိုသည်ကို မခွဲခြားနိုင်ဘဲ ဒွိဟဖြစ်နေသည်။ တစ်နေ့ ရှေ့သို့တိုးလိုက်၊ တစ်နေ့ နောက်ဆုတ်လိုက် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဤကာလမျိုးတွင် ရုံးတွင်းချစ်မှုရေးရာ ကိစ္စ၌ အပျက်သဘောအဆောင်ဆုံးသော အချိန်ဖြစ်ပြီး ရုံးတွင်းအချစ်ရေးကိုလည်း နာမည်ပျက်စေသည်။ ဤအဆင့်တွင် လူတို့သည် မိမိတို့၏ ဆက်နွယ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးနိုင်ရေးအတွက် အလုပ်ကိုကန့်သတ်နယ်မြေအဖြစ် သဘောထားရန် ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်၏ အမိန့်ပေးစေခိုင်းမှုအဖြစ်၊ သတိရမိရန် အထူးခက်ခဲသောအချိန်ဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က အမြဲတမ်းပင် "အစည်းအဝေး လုပ်နေတာကိုဂရုမစိုက်နိုင်ပါဘူး၊ ဒီကိစ္စကို အခုချက်ချင်း အပြတ်ရှင်းကြရလိမ့်မယ်" ဟု ပြောနေမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့်(၅) . . . သွားမည် / နေမည်

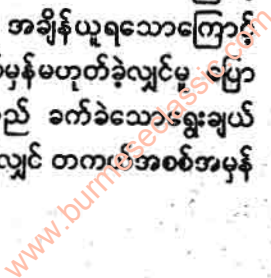
မည်သည့်ရုံးတွင်းချစ်ရေးချစ်ရာ ကိစ္စမဆို တဖြည်းဖြည်းနှင့် အမှန်တရားက ဝင်လာသည်။ အစပထမ၌ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စ၊



ဥပမာအားဖြင့် မွေးနေ့ကိုမေ့နေခြင်း သို့မဟုတ် နေ့လယ်စာစားရန်
 ချိန်းဆိုထားခြင်းကိုပယ်ဖျက်ခြင်းမှသည် အဓိကပြဿနာ တစ်ခုခု
 ဖြစ်သည့် လက်ထပ်ရန်ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်သူနှစ်ဦးအနက်
 တစ်ဦးဦးက သံသယများ ရှိနေခြင်းတို့ အထိဖြစ်နိုင်သည်။ ဤအချိန်
 သည် နှစ်ဦးသား၏ဆက်ဆံရေးကို ဆက်လက်ထားရှိမည် သို့မဟုတ်
 ဖြတ်တောက်မည်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသည့် ကာလဖြစ်သည်။ အဘယ်
 ကြောင့်ဆိုသော် လူတို့သည်အချစ်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် အခြား
 ဧည့်သည် အသက်ရှူသော သက်ရှိလူသားနှင့်မျှ အပေးအယူ မလုပ်နိုင်
 သော သဘောသဘာဝကြောင့်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ညှို့ယူဖမ်းစားခြင်းသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် မှေးမှိန်လာပြီဖြစ်
 သည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်ကပေးသည့် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီက စိတ်
 ထွက်ရှားမှုများသည် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးဖြစ်သည့် နောက်ပိုင်းတွင်
 ထပြည်းပြည်းနှင့် လျော့နည်းလာသည်။ နှစ်ဦးစလုံးက တစ်ချိန်တည်း
 တွင် ထိုသို့ဖြစ်ပါက အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်သော်လည်း ဝမ်းနည်းစရာကောင်း
 သည်မှာ ထိုသို့ဖြစ်နိုင်ခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ပတ်သက်ဆက်
 နွယ်မှုဆက်လက်ရှိနေပါလျှင် ညှို့ယူဖမ်းစားမှုအပြင် အခြားတစ်စုံတစ်ရာ
 လိုအပ်လာမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာ၌ ပတ်သက်သူတို့သည် တကယ် “အချစ်စစ်၊ အချစ်မှန်
 ဟုတ်ရဲ့လား” ဟုလေးလေးနက်နက်မေးရမည် ဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်
 တွင် ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စသည် ဆက်လက်တည်တံ့နေပြီး ပို၍ခိုင်ခိုင်
 မြဲမြံဖြစ်မဖြစ် အလွယ်တကူမပြောနိုင်သေးပေ။ အဘယ်ကြောင့်
 ဆိုသော်အချစ်သည် တိုးတက်ရှင်သန်ရန် အချိန်ယူရသောကြောင့်
 ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အချစ်စစ်အချစ်မှန်မဟုတ်ခဲ့လျှင်မူ ပြော
 နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍နှစ်ဦးစလုံးသည် ခက်ခဲသောရွေးချယ်
 မှုများကို လက်ရှိအချိန်တွင် စတင်မပြုလုပ်ပါလျှင် တကယ်အစစ်အမှန်
 မဟုတ်တော့ပါပေ။

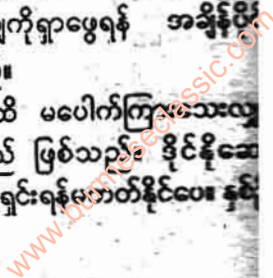


ဤအချက်သည် ချစ်သူစုံတွဲ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စရပ်များ က သူတို့၏ အလုပ်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်နိုင်သော အချိန် ဖြစ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည့်ကိစ္စများရှိနေပြီး ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက် သည် ဖိအားနှင့် ဖိစီးမှုဒဏ်တို့ကို ကောင်းစွာကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပေ။ ချစ်သူနှစ်ဦး၏ ဆက်သွယ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုလျှင် ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) ကသာလျှင် ရေရှည်တည်တံ့မည့်အချစ်၏ အခြေခံအုတ်မြစ်များဖြစ်သော စာနာနာ လည်မှု၊ လေးစားမှုနှင့် အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းမှုတို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ထိုအရာများမရှိပါက တွားသွားသတ္တဝါတို့ပြန်မှုများဖြစ်သည့် ရယူ ပိုင်ဆိုင်လိုမှု၊ မနာလိုဝန်တိုဖြစ်မှုနှင့် အာရုံထွေပြားမှုတို့သာဖြစ်လာပေ မည်။

အိမ်ထောင်ရှိသော ချစ်သူများ

လူတစ်ယောက်သည် အိမ်ထောင်ပြုထားပြီး နှစ်ယောက်အပေါ် သစ္စာရှိနေရပါက ဖိစီးမှုဒဏ်အထူးခံရပြီး ပြဿနာများကိုအဖြေရှာ ရန် အထူးခက်ခဲမည်ဖြစ်သည်။ အခြေအနေကို ဖြေရှင်းမှုမပြုဘဲ ကြာကြာထားလေ အလုပ်လုပ်ရာ၌ အာရုံပိုများလာလေ ဖြစ်သည် ဤအခြေအနေမျိုးသို့ ရောက်ရှိနေသူများသည် မိမိတို့၏ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်မှုများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ပေး ဖြစ်နိုင်သမျှ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်ချမှတ်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်ထားမှုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ လိုအပ်သည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် စွဲဆောင် ရှိသောအရာနှင့် ရနိုင်သောအရာမှန်သမျှကိုရှာဖွေရန် အချိန်ပိုမို ကလေးရလျှင်ပင် အမြဲတမ်းရယူလိုသည်။

အိမ်ထောင်ဖက်ရှိပါက ယခုအချိန်ထိ မပေါက်ကြားသေးလျှင် မကြာမီမှာပင် သေချာပေါက်သိလာမည် ဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်သည် ဤအခြေအနေမျိုးကို ဖြေရှင်းရန်ပေးတတ်နိုင်ပေ။ နှစ်



စလုံးကို ရယူလိုသည်။ မပြီးဆုံးသေးသော ဒီတုံ့ချက်ဖြစ်မှုကို ရှောင်ရှားရန် ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) ကဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချမှတ် အရေးယူဆောင်ရွက်ပြီး ထိုအတိုင်းစွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဆောင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှလွဲ၍ အခြားနည်းလမ်း လုံးဝမရှိပါ။

ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စသည် တကယ့်အစစ်အမှန်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ရုံးတွင်းအချစ်ဇာတ်လမ်းတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်သော နည်းလမ်းများရှိပါသည်။ သို့သော် အရေးကြီးသည်မှာ သင်သည်အဆက်ဖြတ်လိုပါက သင်မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်ကို စဉ်းစားကြည့်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

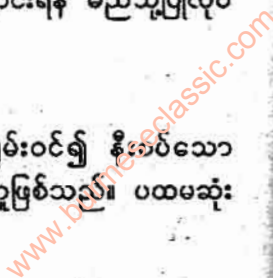
အဆုံးသတ်ခြင်း

ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုသည် ပြီးဆုံးသွားပြီး နှစ်ဦးစလုံးက ပြီးခဲ့ပြီဆိုသည်ကို သိမြင်ကြသောအခါ နာကျင်စွာခံစားရသော ဝမ်းနည်းပူဆွေးရသည့် ကာလရှိလာသည်။ စိတ်မချမ်းမမြေ့ဖြစ်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ရန်စိတ်မပါခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံအိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းနှင့် အလုပ်တွင်အာရုံ မစိုက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်လာသည်။

အချစ်ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးသွားသောအခါ အနည်းဆုံးတစ်ဦးသည် အလုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ချစ်မှုရေးရာဆိုင်ရာတို့၌ နုလန်ထူရန် ပြုလုပ်ရပေမည်။ ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်၏ မိတ်ဖက်ရှာရာ၌ တစ်ခုတည်းကိုသာ မြင်သောစိတ်ကြောင့် ဘဝ၏တိုးတက်အောင်မြင်မှုများ ထိခိုက်ပျက်ဆီးရသည်။ ကံမကောင်းသော ရုံးတွင်းအချစ်ဇာတ်လမ်း ပြီးဆုံးသွားပြီးနောက် ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်အတွေးအခေါ်မှ ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex) အတွေးအခေါ်သို့ပြောင်းရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အစီအစဉ် (၁) အမြင်သုံးသပ်ချက်

၁။ ဤအဆင့်တွင် သင်နှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်၍ နီးစပ်သော မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်သည်။ ပထမဆုံး



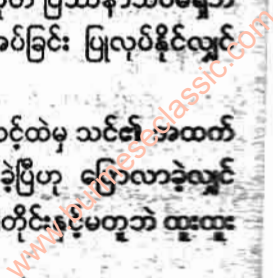
အဆင့်အနေဖြင့် မိမိတို့၏အဖြစ်အပျက်ကို ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများက မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ သိရှိကြသည်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။ ရုံးတွင်းအချစ်ဇာတ်လမ်းအတော်များများသည် ပါဝင်ပတ်သက်သူတို့ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ ဝေဖန်မှုများ၊ အထေအငေါ့ပါသော မှတ်ချက်များ၊ ခန့်မှန်းနိုင်ခြင်းမရှိမိကပင် အခြားသူများက ကြိုတင်ရိပ်စားမိနေတတ်သည်။ သင်၏သူငယ်ချင်းကို ကောလာဟလများ အစရှိသည်တို့ကိုပြောခွင့်ပေးပါ။ သင်သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူတို့သည် မည်မျှအထိ သင့်အပေါ်တွက်ဆထားသည် ဆိုသည်နှင့်သင့်အကြောင်းကို ဘာပြောနေသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

၂။ သင့်ကိုပြောပြသည်ထက် ၃၀ရာခိုင်နှုန်းပို၍ ဆိုးသည်ဟု ယူဆပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏သူငယ်ချင်း ပင်လျှင် ကောလာဟလများထဲမှ အဆိုးဆုံးများနှင့် သူ သို့မဟုတ် သူမကိုယ်တိုင်၏ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာသံသယများကို ထုတ်ဖော်ပြောပြမည် မဟုတ်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

၃။ ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စက သင်၏အလုပ်ကို မည်မျှထိခိုက်စေခဲ့သည်ကိုဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် ရုံးအတွင်း၌ အသေးအဖွဲ့တောင်းဆိုမှုများကို ပြုလုပ်ကြည့်ပြီး သူတို့ခါတိုင်းကဲ့သို့ပင် အရေးယူဆောင်ရွက်ပေးခြင်းရှိမရှိကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

၄။ သင့်၌ နားလည်မှုရှိသော အလုပ်ရှင်အကြီးအကဲ သို့မဟုတ် သွန်သင် ဆုံးမသူရှိပါက အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။ သို့သော်လည်း ယခုအခြေအနေမျိုးတွင် အကြံဉာဏ်တောင်းပါက သင်လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။ အလုပ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပြဿနာသိပ်မရှိဘဲ အလုပ်၌နှစ်စွဲတစ်ခုသို့ ပြန်လည်တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှုပင်ဖြစ်သည်။

၅။ အကယ်၍ ကုမ္ပဏီ၏ရာထူးအဆင့်ဆင့်ထဲမှ သင်၏ အထက်အရာရှိတစ်ဦးဦးက သင်၏ အလုပ်ကိုထိခိုက်ခဲ့ပြီဟု ပြောလာခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် သင့်တောင်းဆိုချက်တစ်ခုခုကို ခါတိုင်းနှင့်မတူဘဲ ထူးထူး



ခြားခြား အဖြေမျိုးရခဲ့ပြီး၊ အကြောင်းပြချက် ပြည့်ဝခိုင်လုံသော ကိစ္စ တစ်ခုခုကို လုပ်ခွင့်မပြုခဲ့ပါလျှင် သင်ထွက်ခွာရန် အခြေအနေသို့ ရောက်လာပြီဖြစ်သည်။

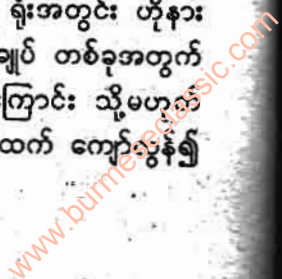
၆။ သင်၏ လက်ရှိနေရာ၌ပင် ဆက်လက်နေပါက သင်သည် အလုပ်ခွင်၌ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ဆုံးသူထက်ပင် ပိုမိုရိုးသားဖြောင့်မတ်အောင် ပြုမှုနေထိုင်ရမည့် အစီအစဉ် (၂) ကို လုပ်ဆောင်လိုမည် ဖြစ်သည်။ သင့်၌ ပြည့်သူ့ဆက်ဆံရေးပြဿနာ ရှိနေပြီဆိုသည်ကို သိမြင်ပါ။ ပြည့်သူ့ဆက်ဆံရေး ကဏ္ဍတွင် အမှန်တရားသည် အမှန် တရားပေါ်ပေါက်လာခြင်းလောက် အရေးမကြီးပေ။

အစီအစဉ် (၂) ၊ တစ်ဖြောင့်တည်းသွားသောမြား။ (ရိုးသား၊ ဖြောင့်မတ်၊ တည်ကြည်ခြင်း)

၁။ ပျံ့တံတံနန့်တန့်တန့် မနေပါနှင့်။
ထိုသို့ မနေရုံမျှမက အများအမြင်တွင် ပျံ့သည်၊ နန့်သည်ဟု မမြင်မိပါစေနှင့်။ ဆွဲဆောင်မှု ရှိသော ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်နှင့်တွေ့လျှင်ပင် ရပ်၍နှုတ်မဆက်ပါနှင့်။ သူ သို့မဟုတ် သူမဘေးမှ ဖြတ်သွားလျှင် သင်၏ဦးခေါင်းကို တစ်ဖက်သို့ လှည့်ထားပါ။

၂။ သင်၏ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုများကို လျော့ချပါ။ သင်၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ရုံး၏ ပြင်ပတွင်သာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားပါ။ လိုအပ်ပါက အထူးကု ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

၃။ အလုပ်တွင် အာရုံစိုက်ပါ။ သင်သည်အလုပ်ပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်နေသည်ဟု လူတိုင်းကသိမြင်ပါစေ။ ရုံးအတွင်း ဟိုနားသည်နားတွင် သင်ယမန်နေ့ညက လုပ်ငန်းစာချုပ် တစ်ခုအတွက် ရုံးတွင် ညဉ့်နက်အောင်နေပြီး လုပ်သည့်အကြောင်း သို့မဟုတ် သင်လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းလျာထားသတ်မှတ်ချက်ထက် ကျော်လွန်၍ ရမှတ်သုံးမှတ်ပိုနေကြောင်း တို့ကိုပြောပြပါ။



၄။ သင်သည် အိမ်နှင့် မိသားစုတို့၏ အေးချမ်းသာယာတည်ငြိမ်သောဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ အရိပ်အမြွက်ပြောဆိုပါ။ သင်နှင့် သင့်အိမ်ထောင်ဖက်တို့သည် ရက်ရှည် အပန်းဖြေခရီးထွက်မည်။ သို့မဟုတ် အိမ်ကိုတိုးချဲ့ပြုပြင်ဆောက်လုပ်ရန် အစီအစဉ်လုပ်နေသည်ကို အများသိအောင် ပြောဆိုပါ။ သင်သည် အိမ်ထောင်မရှိသူ ဖြစ်ပါက ချစ်ရေးချစ်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ လုံးဝ မပြောဆိုပါနှင့်။

၅။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေခဲ့စေကာမူ သင်၏ချစ်ရေး ချစ်ရာကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဘက်မှ အမြင်များ ခံစားချက်များကို မည်သူ့ကိုမျှ ရှင်းမပြပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် သင်နှင့် သင်၏ ချစ်သူဟောင်းအကြားတွင် အကယ်၍ မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာခံစားမှုများ ရှိနေခဲ့လျှင်ဖြစ်သည်။ အမှားတစ်ခု ပြုလုပ်မိခဲ့မိသည် ဟူ၍သာပြောပြီး အရှိအတိုင်း ထားလိုက်ပါ။

၆။ နောက်နောင် မည်သည့်အခါမျှ ထပ်မံမလုပ်မိပါစေနှင့်။

အခန်း (၇)

ထိခိုက်နာကျင်သော်၊ အော်

မြက်အစရှိသည် အသီးအရွက်တို့ကိုသာ စားသော သတ္တဝါ တစ်အုပ်သည် အေးအေးချမ်းချမ်းပင် ရနိုင်သမျှအစားအစာကို စွာစွေနေသဖြင့် ရွံ့နွံအစပ်ရှိ စိမ်းလန်းသော မြက်ခင်းပြင်ကို ညစ်ပတ်ပျက်စီးစေသည်။ နေတပူပြင်းလှသည်ဖြစ်၍ နှေးကွေး သော ခြေလှမ်းများဖြင့် ပျင်းရိပျင်းတွဲသွားနေကြသည်။ သောက ဒုက္ခလုံးဝတင်းဝေးသည့် အခါမျိုးတွင်သာ ရရှိနိုင်သော အလွန် ကြည်နူးဆွတ်ဖျံ့ဖွယ်ရာ အတွေးစိတ်ကူးမျိုးဖြင့် သူတို့လုပ်စရာ ရှိသည်ကို လုပ်နေကြသည်။

အပြောင်းအလဲတစ်စုံတစ်ရာရှိလာသည်။ ထူးဆန်းသော အသံနှင့် ထူးခြားသောရနံ့၊ အမှားအယွင်း တစ်ခုခုရှိနေပြီ။ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်။ ပုန်းရှောင်ရန် ကစဉ့်ကလျားပြေးလွှားရင်း သူတို့၏ လည်ချောင်းတွင်းမှ အတော်အသင့် ကျယ်လောင် သော သတိပေးအော်ဟစ်သံ ပေါက်ကွဲထွက်လာသည်။

ကျွန်ုပ်တို့လူသားများအဖို့ အန္တရာယ်နှင့် နာကျင်ခြင်းတို့ လာပါက အော်ဟစ်သံမှာ တိုင်တမ်းခြင်းများနှင့် စွပ်စွဲခြင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုအော်သံများမှာ အန္တရာယ်မှ အကာအကွယ်ပြုရန် ချက်ပေးမှုများ ဖြစ်သော်လည်း ယခုအခါတွင်မူ ဘာသာစကားဟူ

www.burmeseclassic.com

၍ ပေါ်ပေါက်လာသဖြင့် အခြေအနေမှန်ကို တုံ့ပြန်မှုပြုခြင်းထက် ထိုအခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖန်တီးသည့် လုပ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ဒိုင်နိုဆော့ဦးနှောက်က "တစ်စုံတစ်ခု မှားယွင်းနေပါက အများ သိအောင်လုပ်၊ လူဆိုးကိုရှာ၊ ကျူးကျော်သူကို မောင်းထုတ်၍ အပြစ် ရှိသူကို ဒဏ်ခတ်ပါ။ တိုးတိုးတိတ်တိတ်ဖြင့် ကြိတ်မှိတ်ခံစားသော သူတော်ကောင်းတရားဟူ၍ ငါ့မှာမရှိ"ဟု ပြောဆိုသည်။ ထိုသို့သော တုံ့ပြန်မှုသည် အမှန်တကယ်အားဖြင့် အပြစ်ပုံချခြင်းနှင့် ဖွင့်ဟပြောဆို ခြင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းသာရှိပါသည်။

လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အမှားအယွင်းများရှိလာသောအခါ ရုတ်ချည်းလုပ်ရပ်မှာ မည်သူ့ကို အပြစ်ပုံချရမည်ဆိုသည်နှင့် ထိုသူ့ကို ပြစ်ဒဏ်ခတ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပြုလုပ်တတ်သော အမှုအကျင့် သည် တိုးတက်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဤနည်းသည် များသောအားဖြင့် စမ်းသပ်မှုကို ပြုလုပ်၍ အမှားအယွင်းကို ရှာဖွေသိမြင်ခြင်းဖြင့် တတ်သိနားလည်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အခြေအနေတော်တော်များများတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စမ်းသပ်မှုကို ပြုလုပ်၍ အောင်မြင်မှုကိုရရှိရန် သို့မဟုတ် စမ်းသပ်မှု ကို ပြုလုပ်၍ မပြစ်ရှိလျှင် အပြစ်ပေးရန်တို့ကို မျှော်လင့်၍ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တတ်ကြသည်။ အခြားသူအပေါ် အပြစ်ပုံချခြင်းသည် စုပေါင်းဆောင်ရွက်သောအဆင့်နှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းပြုလုပ် သော ပုဂ္ဂလိကအဆင့်နှစ်မျိုးစလုံးတွင် ပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ် စေသော အယူအဆပင် ဖြစ်သည်။

စုပေါင်းဆောင်ရွက်သော အဆင့်၌ အပြစ်ပုံချခြင်း

စုပေါင်းဆောင်ရွက်သော အဆင့်မှ စတင်၍ လေ့လာကြည့်ကြ ပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရှုံးကိုရင်ဆိုင်ရသူများထံမှ သင်ခန်းစာရယူရန် ငြင်းပယ်တတ်ကြသည်။



ဘော့(ဗ်) (Bob) သည် ကွန်ပျူတာထုတ်လုပ်သော လုပ်ငန်း တစ်ခုမှ ဌာနခွဲတာဝန်ခံဖြစ်သည်။ သူသည် ကွန်ပျူတာ ညွှန်ကြားချက် (software) အသစ်တစ်ခုကို တီထွင်ပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ရာ အချိန်ကာလနှင့် အဝင်ခွင်ကျဖြစ်သော ထုတ်လုပ်မှုတစ်ခုဖြစ်သွားပြီး အကြီး အကျယ်အောင်မြင်၍ အမြတ်အစွန်းများစွာ ရရှိခဲ့သည်။ Wall Street Journal က သူ၏ လျှမ်းလျှမ်းတောက် အောင်မြင်မှုကို ချီးကျူးရေးသားသည်။

ဘော့(ဗ်)သည် ကွန်ပျူတာလောကတွင် သူ့ရဲကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။

နောက်ငါးနှစ်အကြာတွင် ဘော့(ဗ်)သည် ယခင်ထုတ်လုပ်မှု နည်းစနစ်အတိုင်း ကွန်ပျူတာညွှန်ကြားချက် တစ်စုံကိုထုတ်လုပ်သည်။ သို့သော်လည်း ယခုတစ်ကြိမ်တွင် သူ၏ထုတ်ကုန်သည် အမှန်တကယ် အသုံးမဝင်ဘဲ လုံးဝမရောင်း ရသလောက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ နောက်ထပ် မည်သို့ဖြစ်လာမည်နည်း။ ထိုမအောင် မြင်မှုအတွက် တစ်စုံတစ်ဦးက တာဝန်ယူရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ဘော့(ဗ်)ကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် သူသည် ပါးနပ်၍လူ့ချည်လည်သော ဒိုင်နိုဆော အိုကြီး ဖြစ်ပါက ဈေးကွက်တင်ရောင်းချသော ဌာနသို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်မှု ဌာနမှ ဝန်ထမ်းများကို အပြစ်လွှဲအပ်ပုံချမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု မှားယွင်းသွားသောအခါ ထိုဆုံးဖြတ်ချက် အပေါ်မှာထက် ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချမှတ်သူများ အပေါ်တွင်သာ အာရုံ စိုက်တတ်ကြသည်။ မှန်ကန်ကြောင်း အာမခံချက်မရှိသည့် ကျွန်ုပ်တို့ ၏ အယူအဆတစ်ခုမှာ၊ ကောင်းသူများသည် ကောင်းသော ဆုံး ဖြတ်ချက်များကို ချသည် သို့မဟုတ် ထိုသဘော၏ အပြန်အလှန်ဟူ ၍ ဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် သင်ယူလေ့လာခြင်း မပြု နိုင်သောကြောင့် သင်ယူမှုကို အလေးမထားပေ။ ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း

(Cortex) ကို အသုံးပြုသူများ ယခင်က ချမှတ်ခဲ့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို စိစစ်သုံးသပ်ပြီး မည်သည့်အပိုင်းများသည် အောင်မြင်၍ မည်သည့်အပိုင်းများ မအောင်မြင်ခဲ့သည်ကို သင်ခန်းစာယူလေ့လာပြီး ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်နိုင်ရန် သင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အသိတရား၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းထက် ရှုပ်ထွေးသော အသိပညာဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများ ဖြစ်သည်။ တာဝန်ရှိသော ရာထူးများတွင်ရှိသည့် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အရာရှိကြီးများသည် သင်္ဘောရေယာဉ်မှူးများကဲ့သို့ မှတ်တမ်းစာအုပ်များ ထားရှိရန် လိုအပ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချပြီးတိုင်း မန်နေဂျာတစ်ယောက်သည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချရသည့်အကြောင်းရင်းနှင့် မည်သို့ဖြစ်လာသည်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် မှတ်တမ်းပြုထားသော စာရွက်စာတမ်းများသည် မန်နေဂျာနှင့် ကုမ္ပဏီကို ကြီးစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် မည်သို့ချမှတ်ရသည်ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့သိရှိရသည့် တစ်ခုတည်းသော သတင်းအချက်အလက်မှာ အရေးပါသော မန်နေဂျာများ၏ ကိုယ်တိုင်ရေး၊ ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိထဲတွင်သာ ရှိနေသည်ဆိုသည်ကိုပင် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရသော အကြောင်းရင်းကို အချို့သူများက သိရုံလောက်သာသိပြီး အချို့မှာလုံးဝမသိကြ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးစိတ်ကူးဖြစ်စဉ်များကို ဖော်ပြပြောဆိုရန် စကားလုံးများမှာ အလွန်နည်းပါးသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အပြည့်အဝ မှန်ကန်စွာ ဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ခေါင်းထဲမှ ခုန်ထွက်လာသည်ဟု ခေါ်ရသည်။ စိတ်ထဲမှ အလွယ်တကူ ချမှတ်လိုက်သော ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များမှန်၊ မမှန် လမ်းကြောင်းကို နောက်ကြောင်းပြန်လောက်ရန်မှာ အတော်လုပ်ယူရမည့်ကိစ္စဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို စုပေါင်းကုမ္ပဏီ

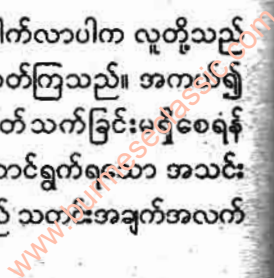
လုပ်ငန်းများ၏ သမိုင်းကိုနားလည်သော ပညာရှင်များကသာ လုပ်နိုင်ပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဖြစ်ရပ်တွင် ဘော့ဗ်သည် စဉ်းစားဆင်ခြင်တုံတရားရှိသူဖြစ်သည်ဟု ယူဆခဲ့လျှင် သူ့မှတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်တွင်ပါဝင်သော အခြေခံအချက်များ၊ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ထိုသတင်းအချက်များအပေါ်တွင်မူတည်၍ သူ့ဘာလုပ်သည်ကို လေ့လာကြည့်လျှင် မည်သည်ကို တွေ့နိုင်မည်နည်း။ သူ၏အမှားများအတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အပြစ်ဒဏ်ပေးမည့်အစား ထိုအမှားများမှ သင်ခန်းစာယူလေ့လာခဲ့လျှင်ရော . . .

ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ခြေရာခံလိုက်ပြီး သိရှိလာသော အချက်များအပေါ်မှ သင်ခန်းစာယူ၊ လေ့လာနိုင်သော်လည်း အမှားပြုလုပ်ခြင်းသည် အကျင့်စာရိတ္တ ချွတ်ယွင်းချက်ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူသော သဘောထားမျိုးကို ပစ်ပယ်ထားရမည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း၌ သာမက ချမှတ်ပြီးသော ထိုဆုံးဖြတ် ချက်များကို သုံးသပ်အကဲဖြတ်ရာတွင် ဦးနှောက်၏ အပေါ်ပိုင်း (Cortex) ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု လိုအပ်ပေသည်။

အပြစ်ပုံချတတ်သော သဘောအယူအဆသည် စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ကြသော လုပ်ငန်းများ၌ များစွာအကျိုးယုတ်စေသည်။ လူတို့ကို စွန့်စားလုပ်ကိုင်လိုခြင်းမရှိအောင် ပိတ်ပင်တားဆီးသည်။ အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ခြေရာဖျောက်ခြင်းသည် ဒိုင်နိုဆော့များ၏ လှည့်စားမှု၊ ပရိယာယ်ပင်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းအသစ် တစ်ခုလုပ်ရန် ပေါ်ပေါက်လာပါက လူတို့သည် ချက်ချင်းပင် နောက်ဖေးထွက်ပေါက်ကို ရှာတတ်ကြသည်။ အကယ်၍ စီမံကိန်းမအောင်မြင်ပါက မိမိတို့နှင့် ပတ်သက်ခြင်းမရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ ဤသဘောထားသည် စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရသော အသင်းအဖွဲ့၏ ပြိုကွဲခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လူတို့သည် သတင်းအချက်အလက်



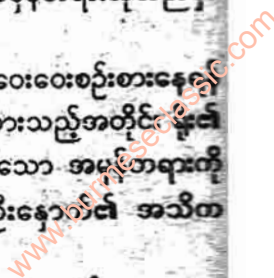
ကို ထိန်ချန်ထားတတ်ပြီး အမှားအယွင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် မိမိတို့ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကို အရန်အဖြစ် ထားတတ်ကြသည်။ ထိုအစီပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ အမှားအယွင်း ခံလာမည် အလားအလာပိုများလာပေသည်။

အပြစ်ပုံချခြင်းသည် အာယာတကို အခြေခံသော စိတ်ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ခိုင်ခံ့ဆောဦးနှောက်၏ အပျက်သဘောဆောင်သော နည်းဗျူဟာကိုအားဖြည့်ပေးသလို ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ထိပ်တန်းရာထူးများအတွက် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို ဖယ်ရှားရန် ကြိုးစားသော အခါမျိုးတွင် ဖြစ်သည်။ ကုမ္ပဏီအတွင်း ယှဉ်ပြိုင်မှုကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် တစ်ခုတည်းအဖြစ် စုစုစည်းစည်း ဆောင်ရွက်မှုမရှိပါက ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ညီညီညွတ်ညွတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ တန်ဖိုးကိုသိရှိနားလည်ကြောင်းကို ကုမ္ပဏီဘုတ်အဖွဲ့ခန်းမများတွင် အားကစားနှင့် ပတ်သက်သော ဥပမာစကားများ တစ်ခါတစ်ရံ အသုံးပြုခြင်းက ဖော်ပြနေပါသည်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် အပြစ်ပုံချခြင်း (ပုဂ္ဂလိကအပြစ်ပုံချမှု)

အပြစ်ပုံချခြင်း အယူအဆသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ အခန်းကဏ္ဍတွင် အများဆုံးပျက်စီးစေသော အရာဖြစ်သည်။ မည်သို့ဖြစ်သည်ကို သိမြင်နိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြောင်းအရာများ မည်သို့သိလာရသည်ကို လေ့လာသင့်သည်။ အသိပညာအယူအဆ (epistemology) ၏ သဘောတရားများအား ဆန်းစစ်ကြည့်ရန် လိုပေသည်။ လွယ်ကူသော မေးခွန်းတစ်ခုကို မေး၍ ကျွန်ုပ်တို့စတင်ပါမည်။ အမှန်တရားဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း . . .

သင်၏အဖြေနှင့်ပတ်သက်၍ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးစဉ်းစားနေချိန် မလိုပါ။ အမှန်တရားသည် ကျွန်ုပ်တို့ထင်မြင်ထားသည့်အတိုင်းမူ၏ ရစ်ချတ်သည် သူ့အတွက်ဖန်တီးရယူနေသော အမှန်တရားကို ကြည့်ကြပါစို့၊ ပထမဦးစွာ သူ၏ခိုင်ခံ့ဆောဦးနှောက်၏ အသိတ

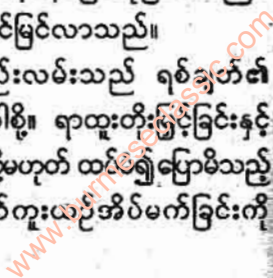


အခြေအနေမှန်ကို လေ့လာခြင်းထက် သူသည် ပျက်ယွင်းနေသော စနစ်၏သားကောင်ဖြစ်ရသည်ဟု အပြစ်ပုံချပြောဆိုနေသည်။ သူ၏ အတ္တအကျိုးအတွက် အလုပ်ကိုအနစ်နာခံ၍ ကာကွယ်သည်။ ကောင်းမွန်သောအလုပ်တစ်ခုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးလှုံ့ဆော်မှု လျော့နည်းလာသည်။ သူ၏အမြင်တွင် သူကောင်းမွန်စွာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်လျက် ချီးမြှောက်ခြင်းမခံရဘဲ ဒဏ်ပေးခြင်းသာခံရပြီး ဤသည်မှာ စနစ်၏ပျက်ယွင်းမှုကို သက်သေပြနေခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆသည်။

ရစ်ချတ်သည် သိသာထင်ရှားသော အချက်တစ်ခုကို မေ့လျော့နေသည်။ သင်သည်ရာထူးတိုးမြှင့်ခြင်းခံရလိုပါက မိမိကိုယ်မိမိမြှင့်တင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကားလ်ကို သူခေါ်ဆိုသော ဖော်လံဖားခြင်းကပင် ကားလ်သည် စနစ်၏ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပုံသဘောတရားကို ပို၍ နားလည်ခြင်းကို ညွှန်ပြနေခြင်းဖြစ်သည်။

“ထိခိုက်နာကျင်သော်-အော်”ဟူသော တုံ့ပြန်မှု၏ ပထမအစိတ်အပိုင်းသည် အပြစ်ပုံချရန် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရှာခြင်းဖြစ်သည်။ ဒုတိယအပိုင်းမှာ အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောဆိုခြင်းကို မလုပ်မနေရ ပြုလုပ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် အန္တရာယ်ကို အသိပေးရန်နှင့် ထပ်ကာထပ်ကာ အော်ဟစ်ရန် အစီအစဉ်ချမှတ်ထားပြီး ဖြစ်သည်။ မိမိ၏အဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြရန် တစ်စုံတစ်ယောက်မျှမရှိပါက မိမိကိုယ်ကို ထပ်ကာထပ်ကာ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန်ပြောဆိုပြီး တစ်ကြိမ်တိုး၍ပြောတိုင်း ပို၍မှန်ကန်သည်ဟု ထင်မြင်လာသည်။

ထိုသို့စဉ်းစားတွေးခေါ်သော နည်းလမ်းသည် ရစ်ချတ်၏ စိတ်တွင်း၌ မည်သို့ဖြစ်သည်ကိုကြည့်ကြပါစို့။ ရာထူးတိုးမြှင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဇာတ်လမ်းကို တွေးမိတိုင်း သို့မဟုတ် ထင်၍ပြောမိသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင် အမှန်တရားနှင့် စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ခြင်းကို



ခွဲခြားမသိသောသူ၏ဦးနှောက်သည် စော်ကားခံရမှုကို ထိခိုက်ချင်လက်ငင်းဖြစ်ပျက်နေသည့် သဘောဖြင့်တုံ့ပြန်သည်။ ရစ်ချတ်သည် 'F' သုံးလုံးတုံ့ပြန်မှုပုံစံမျိုး ဝင်လာသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်လည်း လုံးပါးပါးလာသည်။ သူ၏အစာအိမ်ထဲတွင် အမြဲအထန်မွေနှောက်နေပြီး အက်စစ်ခါတ်တို့ကို ပိုမိုထုတ်လုပ် နေသည်။ သူ၏မကျေနပ်မှုကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ အစိတ်သင့်စေသလို ဖြစ်နေသည်။ စိတ္တဗေဒပညာရှင် ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤနည်းဖြင့် လူတို့သည် မိမိကိုယ်ကို ရူးသွပ်အောင် ပြုလုပ်နေကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ရစ်ချတ်၏ 'အော်' သော တုံ့ပြန်မှုသည် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ရောဂါကိုခုခံမှုအားနှင့် ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိမှု အခြေခံများကို လှည့်ဖျားနေသည်။ မိမိ၏ဘဝကိုမိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်သည်ဟု အထင်ရောက်စေသည်။ သူသည်ဘာမျှမလုပ်နိုင်ဘဲ သားကောင် ဖြစ်နေရသည်ဟုတွေးသည်။ ရစ်ချတ်သည် ပျက်ယွင်းနေသော စနစ်၏သားကောင်လော။ သို့တည်းမဟုတ် သူ၏ကိုယ်ပိုင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၏ သားကောင်လော။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်လွှမ်းမိုးခံရသူသည် မိမိကိုယ်ကို ပြဿနာများ၏ အရင်းအမြစ်အဖြစ် မည်သို့သောအခါမျှ မမြင်ပေ။ တစ်စုံတစ်ခု အမှားအယွင်းရှိခဲ့ပါလျှင် တုံ့ပြန်မှုမှာ အပြစ်ပုံချရန်နှင့် ညည်းတွားတိုင်တန်းရန် တစ်စုံတစ်တယောက်ကို ရှာဖွေတတ်သည်။ မိမိကဲ့သို့ခံစားနေရသူများနှင့်လည်း ခံစားချက်နှိုင်းယှဉ်ရန် စိတ်စောနေတတ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်ရှုတ်ချခြင်းမခံရအောင် ကာကွယ်ရန် ကြိုးစားတတ်ကြသည်။

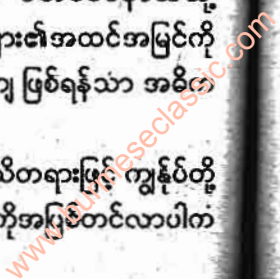
ကွန်ပျူတာမှ ရိုက်ထုတ်ပေးလိုက်သော လစဉ်မှတ်တမ်းတွင် ဂျေဆန် (Jason) ၏ဌာနသည် ခါးလောက်ရောက်သည်ဟု ပြောရမလောက်ပင် မင်နီများဖြင့်ရဲရဲတောက် ဖြစ်နေသည်။ တစ်နာရီအတွင်းမှာပင် ဂျေဆန်သည် ထုချေလွှာတစ်လောင်ကို ပြင်ဆင်

ဒိုင်နိုဆော အသိဉာဏ်

ရေးသားပြီး သူ၏ဌာနဆိုင်ရာအကြီးအကဲထံသို့ ကိုယ်တိုင်ယူ
 သွားသည်။ သူ၏ထုချေလွှာတွင် အရာရာကို သေသေသပ်သပ်
 စီစဉ်ထားပြီး သက်သေအထောက်အထား ခိုင်မာစွာဖြင့် ဥပမာ
 ပြုထားသည်။ မည်သူသည် လုပ်ငန်းအချိန်မီ မပြီးစီးဘဲ သတ်မှတ်
 ရက်ကျော်လွန်သောကြောင့် အချိန်ပို ဆင်းသင့်သည်၊ မည်သူ၏
 အသုံးစရိတ် စာရင်းဇယားများသည် သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်၊
 မည်သူတွင် သဘောထားနှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာရှိသည်၊
 မည်သူသည် သူ့အပေါ်တွင် အမြင်တိမ်းစောင်းစေရန် တမင်
 ရည်ရွယ်၍ အလုပ်ကိုအချိန် ဆွဲလုပ်သည်၊ သူ့ခရီးသွားခိုက် မည်သူက
 ပစ္စည်းဝယ်ယူမှုများကို ခွင့်ပြုခဲ့သည် အစရှိသဖြင့်
 လွတ်ကွက်ဟာကွက်မရှိအောင် ဘက်စုံ၊ ထောင့်စုံမှ အကွတ် စေ့စေ့
 တင်ပြထားသည်။ သူ၏အကြီးအကဲသည် ဂျေဆန်၏
 ချွတ်ယွင်းအားနည်းချက်ကို ထောက်ပြ၍ မရနိုင်လောက်
 အောင်ပင်ဖြစ်သည်။

ဂျေဆန်၏ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် ဝါရားခံရှာရန် ပြောနေ
 သည်။ သူသည် ဌာန၏တာဝန်ခံဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်ကို
 လျစ်လျူရှုထားသည်။ ဤအဖြစ်အပျက်သည် ရှောင်တိမ်းနည်း (ရဲအ)
 နည်းဗျူဟာများအနက်မှ အကောင်းဆုံးသော ဥပမာဖြစ်သည်။
 ဂျေဆန်သည် အမှန်တရားကို လှည့်ပတ်ဖုံးကွယ်သောကြောင့်
 သူ့ကိုယ်သူ လက်အောက်ဝန်ထမ်းများ၏ သားကောင်အဖြစ် မြင်သည်။
 သူ၏ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် ယုံမှားလွန် စိတ်ဝေဒနာဆီသို့
 ဦးတည်နေသည်။ မည်သို့ဖြစ်နေသည်ဟု အများ၏အထင်အမြင်ကို
 အလေးမထားတော့ဘဲ မိမိ၏ပုံစံနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ရန်သာ အဓိက
 ထားလုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

သို့တိုင်အောင် ဂျေဆန်၏ တုံ့ပြန်မှုကို အသိတရားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့
 နားလည်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် မိမိကိုအမြင်တင်လာပါက



အခြားသူများပေါ်သို့ အပြစ်ပုံချတတ်သော လှုံ့ဆော်မှုရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က၊ အမှားများသည် အလွန်ကြီးမားသော ပြစ်မှုများဟု ကျွန်ုပ်တို့အားပြောသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်ကမှန်ပါသည်။ ဂျေဆန်အလုပ်လုပ်သော ကုမ္ပဏီမျိုးတွင် သင်လုပ်ရပါကမည်သို့ရှိမည်နည်း။ အမှာအယွင်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် အပြည့်အဝ ကာကွယ်မှုမရှိပါက အလုပ်မှထုတ်ပယ်ခြင်း ခံရမည်ကိုသိလျှင်၊ သင်သည် အလုပ်ကိုအကောင်းဆုံးလုပ်ပြီး အစစအရာရာကို တာဝန်ခံရန် ဆန္ဒမည်သို့ရှိနိုင်ပါတော့မည်နည်း။

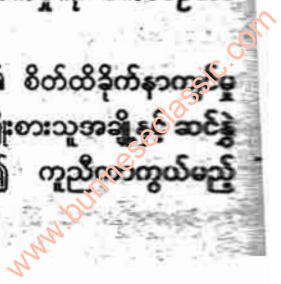
အတင်းအဖျင်းပြောခြင်းနှင့် ညည်းတွားခြင်း

အလွန်ထိရောက်မှုရှိသော အစိတ်အပိုင်း

လူတို့သည် အတင်းအဖျင်းပြောခြင်းကို ခံမင်နှစ်သက်ကြသည်။ များသောအားဖြင့် အခြားသူများပြုလုပ်သည့် ကောင်းသော ကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်၍တော့ မဟုတ်ပါပေ။

ရှာရှီင်လ် (Sheryl) သည် မကောင်းသတင်းများကို သယ်ဆောင်လာသူအဖြစ် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေသူဖြစ်သည်။ သူမ၏ ဖွင့်နေကျခါတ်ပြားဟောင်းမှာ "အရှေ့ရုံးက လူတွေ ဒီတစ်ခါ တွန့်မတိုဘာလုပ်တယ်ဆိုတာ နားထောင်ကြည့်ပါဦး" ဟု ပြောသည်။ ထို့နောက် သူမသည် ဘဏ္ဍာရေး ဌာနမှ ဝန်ထမ်းများ သူမအပေါ် နောက်ဆုံး ကျူးလွန်သော လူ့အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်မှုကို စီကာစဉ်တာ ပြောပြန်သည်။

သူမ၏ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က သူမ၏ စိတ်ထိခိုက်နာကျင်မှုကြောင့် အော်မြည်နေခြင်းသည် ချေမှုန်းရန်ကြိုးစားသူအချို့နှင့် ဆင်နွဲသော စစ်ပွဲတွင် သူမနှင့်အတူ သင်လက်တွဲ၍ ကူညီလာကွယ်မည့် တာဝန်ယူနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်နေသည်။

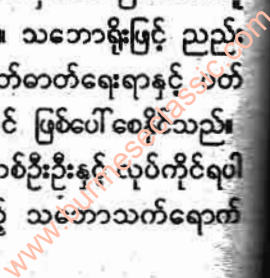


သင်သည်လည်း သူမကို အလွန်မတရားစွာ ဒုက္ခပေးသူများကို ဆန့်ကျင်လိုသည့် ခံစားမှုမျိုးရှိလာနိုင်သော်လည်း သူမလိုလူစားမျိုးနှင့် လက်တွဲ၍ တိုက်ခိုက်ပါက ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဆိုးကျိုးများကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရပေမည်။ သူမပြောဆိုနေသော ဌာနမျိုးမှာ ကုမ္ပဏီတစ်ခု တည်း၏ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်ပြီး သင်သည်လည်း ထိုကုမ္ပဏီ၏ ဝန်ထမ်းပင်ဖြစ်သည်။ သင်သည် ရှာရှိုင်းလ်၏ စကားကို ဆက်၍ နားထောင်နေလျှင် သို့မဟုတ် ပိုဆိုးသည်က သူမ၏ "ကျွန်မပြော တာထက် ပိုထူးတဲ့သတင်းများ ရှိသေးလား" ဟု ပြော၍ တုံ့ပြန်သော ပွဲတွင် သင်လက်တွဲပါဝင်ပါက သင်သည်လည်း ဘဏ္ဍာရေးဌာနနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး သင့်အတွက် အမှန်ပင်အကျိုးမရှိ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုမျှမက၊ အလွန်ညံ့ဖျင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် ရင်ဆိုင်သော ပဋိပက္ခ သာလျှင်ဖြစ်သည်။

ညည်းတွားနေရုံဖြင့် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သူကို ဖြုတ်ချနိုင်မည် မဟုတ် ပေ။ သင်သည် ရှာရှိုင်းလ်နှင့် အလိုတူအလိုပါပြောကြားပါက ဘဏ္ဍာ ရေးဌာနက ပြန်ကြားမည်ဖြစ်သည်။ ရှာရှိုင်းလ်က သူတို့ကိုပြောသည် ထက်ပင်ပို၍ ထိရောက်စွာတုံ့ပြန်လက်စားချေမည် ဖြစ်သည်။ သူမပြော သည်ကိုနားထောင်ပြီး သူမကဲ့သို့ပင် သင်၏မကျေမနပ်ဖြစ်နေမှုများ ကို ပြောပါက သူမသည်သင်လက်ခံသည်ဟု ယူဆပြီး သင်သည် သူမ၏ဘက်မှ ရပ်တည်၍ ဆန့်ကျင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပေလိမ့်မည်။

သင်သည် ညည်းတွားမှုကို စတင်ပြုလုပ်လာသည်နှင့် ဘဏ္ဍာရေး ဌာန၊ သင့်အကြီးအကဲ သို့မဟုတ် မည်သည့်ပစ်မှတ်ပင် ဖြစ်စေကာမူ သင်၏ခံစားမှုများသည် ပြောင်းလဲလာသည်။ သဘောရိုးဖြင့် ညည်း တွားမှုပြုခြင်းမှ စတင်ခဲ့ခြင်းသည် သင်၏စိတ်ဓာတ်ရေးရာနှင့် သက် သက်သော ပြဿနာများကိုအမှန်တကယ်ပင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

သင်သည် ရှာရှိုင်း(လ်)ကဲ့သို့သော သူတစ်ဦးဦးနှင့် လုပ်ကိုင်ရပါ က သူမပြောသည်ကို လက်ခံသည်ဆိုသည့် သဘောသက်ရောက်

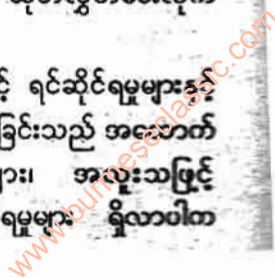


သည့်လက္ခဏာ လုံးဝမပြမိအောင် သတိကြီးစွာထားပါ။ ညည်းတွားခြင်းနှင့် ပြောဆိုခြင်းတို့သည် သင်၏ရာထူးတက်ရန် အခွင့်အလမ်းများကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်ကိုလည်း သတိရပါ။

ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်လွမ်းမိုးခံရသူများသည် စိတ်ထိခိုက်မှုများ၊ နာကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ အလွန်ကျယ်လောင်စွာအော်ဟစ်တတ်ကြသည်။ မကျေမနပ်ဖြစ်ကြသူများသည် အချင်းချင်းကူညီပံ့ပိုးပေးမည့်အုပ်စုများ ဖွဲ့တတ်ကြသည်။ အမှန်မှာ တစ်ဦးချင်းစီတွင်ရှိသော အမှန်တရားမှ သွေဖီသောအမြင်ကို အပြန်အလှန်ပံ့ပိုးနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအုပ်စုသည် သူတို့ညည်းတွားနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်၊ အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု သက်သက်သာဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က ညည်းတွားခြင်းသည် မကောင်းသောအခြေအနေ တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်နေခြင်းဟုယုံကြည်သည်။ ထိုအတိုင်းသာ မှန်ခဲ့ပါလျှင် ညည်းတွားသူများသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာကပင် ကမ္ဘာကြီးကို အမွေဆက်ခံခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေမည်။

ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ တင်ပြပြောဆိုခြင်းသည် အခြားသူများထံမှ အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့ရနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့အမှန်တကယ် လိုအပ်နေသည်များ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မညည်းတွားပါက လူမှုသတ္တဝါများ ဖြစ်လာမည်မဟုတ်ပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ရင်ထဲမှ ဖွင့်ထုတ်လိုက်ခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်လိုက်ရသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး အခြေအနေတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ခုခုပြုလုပ်ရန် အမှန် တကယ်လိုအပ်သော အင်အားများကို ထုတ်လွှတ်ပေးလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အချို့ခဲစားမှုများ အထူးသဖြင့်၊ အရှုံးနှင့် ရင်ဆိုင်ရမှုများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ကွဲရမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်းသည် အလွန်အကျွံဖြစ်ပါသည်။ အခြားစိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၊ အလူးသဖြင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရမှုများနှင့် ဒေါသဖြစ်ရမှုများ ရှိလာပါက



သင်၏ခံစားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ယုံကြည်အလေးထား၍ စိတ်ချရသူ တစ်ဦးဦးကို တစ်ကြိမ်သာ ဖော်ထုတ်ပြောဆိုပါ။ သင်သည် လူတိုင်းကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောဆိုပါက အခြားသူများကို ပြောဆိုခြင်းမဟုတ် တော့ဘဲ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ပြောနေသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး သင့်ဒိုင်နိုဆောဦး နှောက်၏ မကျေမနပ်ဖြစ်မှုနှင့် သားကောင်ဖြစ်ရသည်ဆိုသော အမြင် ကို မှန်ကန်ကြောင်းဖန်တီးပေးသလို ဖြစ်နေပေမည်။

ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းများ

ယခုတွဲဖက်အဖော်ပြုနေသော အပြစ်ပုံချခြင်းနှင့် ညည်းတွား ခြင်းတို့ကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများတွင် ထိုအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ရှာ ဖွေဖော်ထုတ်ကြည့်ကြပါစို့။

၁။ အပြစ်ပုံချဖို့ စတင်စဉ်းစားပြီဆိုလျှင် --ဘယ်သူ့အပေါ်မှာ အပြစ်ပုံချရမယ်ဆိုတာကို သိလာတဲ့အခါ ငါ့အတွက်ဘာရမှာလဲ၊ အပြစ်ပုံချပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြစ်ဒဏ်ချလို ကော ငါ့မှာဘာအကျိုးရှိမှာလဲ။ ငါ့ရဲ့အကျိုးအတွက် သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်ပုံချတဲ့နည်းကို ငါဘာကြောင့် စဉ်းစားနေတာလဲ။ ဟူသော မေးခွန်းများ မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေးပါ။ သင်၏အဖြေများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျေနပ်မှုမရှိသေးလျှင် “ဒီအခြေအနေကို အခြား ဘယ်နည်းနဲ့ ရှုမြင်ကြည့်နိုင်သလဲ။ ငါဘာသင်ခန်းစာ ရနိုင်သလဲ။ အပြစ်ပုံချဖို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို ရှာလို့ကော တကယ်ကောင်း လာအောင် လုပ်နိုင်မှာလား။” အစရှိသည့် မေးခွန်းများကို ထပ်မေးပါ။

၂။ သင်၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို စိစစ်ပါ။ အပြစ်ပုံချခြင်းနှင့် ညည်းတွားပြောဆိုနေသည်ကို သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ကြားယောင် သည့်အခါ “ငါဒါကိုဘာကြောင့် ပြောနေတာပါလိမ့်။ ဒီနေရာမှာ ငါ့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကဘာလဲ။ ငါ့ရဲ့ဝေဖန်ချက်ကို

နားထောင်နေတဲ့ သူ့အတွေးအပေါ်မှာ ဘာအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမလဲ။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန် မှုမျိုးကို ငါမျှော်လင့် တာလဲ။ ငါပြောတာကို သူတို့လက်ခံသဘောတူတာ လိုလားသလား။ ငါ့ကိုတယ် တင်ဖို့ လား။ ငါ့အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်နေတာကို လမ်းလွဲပြီး တစ်ယောက်ယောက်ကို တိုက်ခိုက်ခိုင်းရမှာလား။ ငါ့ဘာကိုပြီးပြောက အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနေတာလဲ။ ငါဟာ တစ်စုံတစ်ခုတို့ တကယ်လုပ်နေတာလား ဒါမှမဟုတ် ဟန်ဆောင်မှု သက်သက်နဲ့ လုပ်နေတာလား။" ဟူသော မေးခွန်းများကို ပြန်မေးပါ။ အခြေအနေကို ပိုကောင်းလာစေရန် မည်သို့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပြီး တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ပါ။ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ပိတ်ထားပါ။

၃။ သင်၏စိတ်တွင်း၌ ထပ်ကာတလဲလဲဖြစ်နေသော အစီအစဉ်များကို သိမြင်ပြီး သင်၏ကိုယ်တွင်းရှိ ရုပ်မြင်သံကြားကို မည်သို့ အစီအစဉ်ပြောင်းရမည်ကို သိပါ။ တူညီသော အဖြစ်အပျက် ဇာတ်လမ်းများကို သင့်ကိုယ်သင် ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောနေပါက သင့်ကို စိတ်ပျက်၊ ဒေါသထွက်ခြင်းကိုသာ ဖြစ်စေပေမည်။ စဉ်းစားမှုကို ရပ်တန့်စေမည့်နည်းကို သင်စမ်းကြည့်ချင်ပါလိမ့်မည်။ သားရေကွင်းတစ်ခုကို သင်၏လက်ကောက်ဝတ်မှာ စွပ်ထားပါ။ အပြစ်ပုံချခြင်းနှင့် ညည်းတွားခြင်း တိပ်ခွေများထဲမှ တစ်ခုခုတို့ ပြန်ဖွင့်မိပြီဆိုပါက သားရေကွင်းကိုဆွဲ၍ ဆတ်ခနဲ လွတ်လိုက်ပါ။ ဤကိရိယာက သင်အမှန်တကယ်ပြုလုပ်လိုသည့် သတိမူရမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် အာရုံစိုက်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

၄။ သင်၏စိတ်တွင်း၌ လူတို့ကို မည်သို့ခွင့်လွှတ်တတ်သည်ကို မိမိကိုယ်ကိုပြန်မေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အများစု၌ ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည်

နေပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အပြင်းအထန် ဝေဖန်ထိုက်ခိုက်
နေကြချိန်၌ သင်သည် အသာထိုင်နေပါ။ ဤသို့သာ တုံ့ပြန်
သည် သူတို့နှင့် သဘောတူလိုက်လျော့ခြင်းထက် ခံနိုင်စွမ်း
ဆင်ခြင်ရာ၊ စိတ်ကူးဉာဏ်ကောင်းရာ ရောက်ပါသည်။

၂။ အဆိုးကို အကောင်းနှင့်အပြေပေးပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးက မည်သည့်
ကိစ္စနှင့်မဆို ညည်းတွားမှုပြုလုပ်လာပါက အချက်အလက်ကောင်း
တစ်ခုကို ပြောဆိုတင်ပြပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ညည်းညူသူကို
ထိုနေရာ တွင်ရပ်တန့်ပြီး စဉ်းစားဆင်ခြင်လာစေနိုင်ပါသည်။
(သင့်ကို တိုက်ခိုက်မှု ပြုလုပ်ခြင်းမိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်)အကယ်
၍ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ညည်းတွားမှုကိုရပ်ဆိုင်း၍ စဉ်းစား
ဆင်ခြင်လာပါက ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်မှ ဦးနှောက် အပေါ်ပိုင်း
(Cortex) ဆီသို့ အနည်းငယ်နေရာရွှေ့၍ စဉ်းစားတွေးတောလာ
မည်ဖြစ်ပေသည်။

အဆိုးကိုအကောင်းဖြင့် အပြေပေးခြင်းသည် အပြစ်တို့
ဖုံးကွယ်ရန် ခြေရာဖျောက်သော နည်းဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင်
ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောအခြေအနေကို ပြန်လည်သတိရ၊ စဉ်းစားမိသူ
များက အခြားသူများ ဆူပူအော်ဟစ်နေချိန်တွင် သင်သည်
စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး တည်ငြိမ်သူအဖြစ် မြင်လာကြ
မည်ဖြစ်သည်။ အားလုံးအေးအေးဆေးဆေးဖြစ်၍ ငြိမ်သက်
သွားသောအခါ သင့်ကိုခေါင်းဆောင်အဖြစ် သက်မှတ်လာနိုင်
ပါသည်။

၃။ အခြားသူများက သူတို့ပြောဆိုသည်ကို သဘောတူလက်ခံရန်
သို့မဟုတ် ကယ်တင်ရန် ပြောဆိုလာပါက "ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့
ဘာလုပ်ရမှာလဲ" ဟု ပရိယာယ်ကြွယ်သော မေးခွန်းကိုမေးပါ။
အကယ်၍ သူတို့၏ပြဿနာများကို သင်တာဝန်ယူဖြေရှင်းပေးရန်
သူတို့မျှော်လင့်နေပါက ထိုမေးခွန်းမေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့

နေပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အပြင်းအထန် ဝေဖန်ထိုက်ခိုက်
နေကြချိန်၌ သင်သည် အသာထိုင်နေပါ။ ဤသို့သာ တုံ့ပြန်
သည် သူတို့နှင့် သဘောတူလိုက်လျော့ခြင်းထက် ခံနိုင်စွမ်း
ဆင်ခြင်ရာ၊ စိတ်ကူးဉာဏ်ကောင်းရာ ရောက်ပါသည်။

၂။ အဆိုးကို အကောင်းနှင့်အဖြေပေးပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးက မည်သည့်
ကိစ္စနှင့်မဆို ညည်းတွားမှုပြုလုပ်လာပါက အချက်အလက်ကောင်း
တစ်ခုကို ပြောဆိုတင်ပြပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ညည်းညူသူကို
ထိုနေရာ တွင်ရပ်တန့်ပြီး စဉ်းစားဆင်ခြင်လာစေနိုင်ပါသည်။
(သင့်ကို တိုက်ခိုက်မှု ပြုလုပ်ခြင်းမိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်)အကယ်
၍ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ညည်းတွားမှုကိုရပ်ဆိုင်း၍ စဉ်းစား
ဆင်ခြင်လာပါက ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်မှ ဦးနှောက် အပေါ်ပိုင်း
(Cortex) ဆီသို့ အနည်းငယ်နေရာရွှေ့၍ စဉ်းစားတွေးတောလာ
မည်ဖြစ်ပေသည်။

အဆိုးကိုအကောင်းဖြင့် အဖြေပေးခြင်းသည် အပြစ်တို့
ဖုံးကွယ်ရန် ခြေရာဖျောက်သော နည်းဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင်
ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောအခြေအနေကို ပြန်လည်သတိရ၊ စဉ်းစားမိသူ
များက အခြားသူများ ဆူပူအော်ဟစ်နေချိန်တွင် သင်သည်
စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး တည်ငြိမ်သူအဖြစ် မြင်လာကြ
မည်ဖြစ်သည်။ အားလုံးအေးအေးဆေးဆေးဖြစ်၍ ငြိမ်သက်
သွားသောအခါ သင့်ကိုခေါင်းဆောင်အဖြစ် သက်မှတ်လာနိုင်
ပါသည်။

၃။ အခြားသူများက သူတို့ပြောဆိုသည်ကို သဘောတူလက်ခံရန်
သို့မဟုတ် ကယ်တင်ရန် ပြောဆိုလာပါက "ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့
ဘာလုပ်ရမှာလဲ" ဟု ပရိယာယ်ကြွယ်သော မေးခွန်းကိုမေးပါ။
အကယ်၍ သူတို့၏ပြဿနာများကို သင်တာဝန်ယူဖြေရှင်းပေးရန်
သူတို့မျှော်လင့်နေပါက ထိုမေးခွန်းမေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့

တုံ့ခနဲလုံးဝရပ်ဆိုင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် မည်သို့ဖြစ်
နေသည်ဆိုသည့် အခြေအနေအတိအကျနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ
ကို စဉ်းစားမိလာခြင်းဖြင့် သူတို့၏ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း (Cortex)
နှင့် အဆက်အသွယ်ရလာကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

သူတို့ကမ္ဘာကြီးကို မည်သို့ ပုံဖော် တည်ဆောက်ကြသည့်အပေါ်
သင်ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်သော်လည်း သူတို့ တည်ဆောက်
ထားသည်ကို မိမိကိုယ်ပိုင်ကဲ့သို့ လက်ခံခြင်း မပြုမိရန်လိုပါသည်။

အခန်း (၉)

ကျွန်ုပ်နှင့်တူလျှင် ကောင်း၏။ မတူလျှင် မကောင်း။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူနှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်ဟု ခွဲခြားပုံဖော်
ကြည့်ကြပါစို့။ အချို့လူများသည် ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ကိုင်ခြင်း ကို
ယုံကြည်ကြသည်။ သူတို့သည် လုံ့လဝီရိယရှိကြပြီး၊ ယုံကြည်အားထား
လောက်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ တစ်နေ့ကုန် မရပ်မနားဘဲ အလုပ်လုပ်
နိုင်သော အရည်အသွေးအတွက်လည်း ဝုဏ်ယူကြသည်။ သူတို့ယုံ
ကြည်သည့်အရာများကို အားကြိုးမာန်တက် လုပ်ဆောင် တတ်ပြီး
ထိုအရာများကို သူတို့ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အဖြစ် မှတ်ယူသည်။
သူတို့သည် ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး၊ နွေးထွေးပူငှာ၍ ဂရုတစိုက်ရှိကြ
သူများဖြစ်ကြသည်။ လောက်လောက်ငင ထောက်ပံ့နိုင်ကြပြီး
သူတို့၏အသိုက်အဝန်းတွင် သူတို့လောက်ကံမကောင်းသူများကိုလည်း
ပေးကမ်းနိုင်ကြသည်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ အရာရာကို အဆင်သင့် ရယူလိုသူများဖြစ်
သည်။ ကောင်းသောအလုပ်ကိုလုပ်ရန် သိပ်ဂရုမထားကြဘဲ ရရာကို
သာလုပ်ကြသည်။ အရာရာတွင် သူတို့ကိုယ်သူတို့သာ ဦးစားပေးပြီး
အခြားသူများကို လုံးဝအလေးမထားကြသူများဖြစ်ကြ၍ ယုံကြည်အား
ထားခံရခြင်းကို တန်ဖိုးမထားတတ်သူများဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည်
ပျော်ပျော်နေပြီး ရသမှုနှင့်ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ကြသူများ ဖြစ်ကြသည်။

www.burmeseclassic.com

ကျွန်ုပ်ပြောဆိုနေသော ထိုလူနှစ်မျိုးနှစ်စားကို မည်သို့ခေါ်ဆိုသတ်မှတ်ရမည်ကို သင်သိလိမ့်မည်ထင်ပါသည်။ သင်သိခဲ့ပါလျှင် ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် အမှန်တရားကို ရွှေစောင်းအောင် မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို လက်တွေ့သိမြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တင်ပြခဲ့သော အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်မှုထက် ပို၍ယုံကြည်လောက်သော၊ ပို၍မှန်ကန်သော အရာဟူ၍ လောကကြီးတွင် မရှိနိုင်ပါပေ။

အထက်ပါအကြောင်းအရာတို့ကို ပြန်ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဒိုင်မာသော သတင်းအချက်အလက်၊ ယုံကြည်လောက်သော မှန်ကန်မှု၊ ရှင်းလင်းသော နာမဝိသေသနတို့ အပြည့်အဝမပါဝင်သော်လည်း ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနှင့် ပတ်သက်သော ဆင့်ပွားအဓိပ္ပာယ်များ အခိုင်အမာပါဝင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင် မည်သည့်အုပ်စုထဲသို့ ထည့်မည်နည်း။ လူအများစုကဲ့သို့ပင် သင်သည် အလွယ်တကူပင် သင့်ကိုယ်သင် ပထမအုပ်စု၌မြင်ပြီး အခြားသူများကို ဒုတိယအုပ်စုထဲ၌ တွေ့မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်အမှန်ကို ပြောလိုက်သည်ဟု ခံစားမိမည်ဖြစ်သော်လည်း အမှန်တကယ်ပင် အကောင်းနှင့်အဆိုးဟူ၍ အုပ်စုနှစ်အုပ်စု ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းမှလွဲ၍ ပိုမရှိပါ။ ကျွန်ုပ်နှင့်တူလျှင် ကောင်း၍ ကျွန်ုပ်နှင့်မတူလျှင် မကောင်းဟု ဆိုရပေမည်။ ဤသည်မှာ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်အတွေးအခေါ်၏ အနှစ်သာရဖြစ်ပြီး လူသားတို့၏ အသိစိတ်ထဲသို့ ပျံ့နှံ့ဝင်ရောက်သွားပေသည်။

လူသားတို့အပေါ်၌ ကျူးလွန်သော ပြစ်မှုကြီးများအားလုံးသည် အုပ်စုနှစ်အုပ်စုခွဲခြားခြင်းအပေါ်၌ အခြေခံပါသည်။ ထိုသို့ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းသည် ဘက်လိုက်၍ အဂတိလိုက်စားမှု၊ လူမျိုးခြားရေးဝါဒကျင့်သုံးမှု၊ လူမျိုးတုံးအောင်သတ်ဖြတ်မှုနှင့် စစ်ပွဲလာမှုများ၏ အာရုံကြောပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံများပင်ဖြစ်သည်။ အဖွင့်စာပိုဒ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ကျွန်ုပ်မည်သူကို ရည်ညွှန်းပြောနေသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ ကျွန်ုပ်တင်ပြခဲ့သော ဆွေးနွေးချက်



သည် ရှေ့သို့ တစ်ဆင့် တက်၍ ဂျူးလူမျိုးများကို သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ လူမည်းများကို ကျွန်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် မည်သူနှင့်မှမဆို စစ်ပွဲ ဆင်နွဲခြင်းဟူသော အဖြစ်အပျက်တို့ကို ကျိုးကြောင်းပြဆိုနေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အများစုတွင် ကမ္ဘာလောကကြီးကို နှစ်ပိုင်းခွဲခြားသော အမြင်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း၏ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု အလုံအလောက်ရှိသော်လည်း ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်လွမ်းမိုးခံရသော အခါ ဖွဲ့စည်းပုံသည် လူကောင်းများ (ကျွန်ုပ်တို့) နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် လူဆိုးများ (ကျွန်ုပ်တို့နှင့်မတူသူ မည်သူမဆို) ဟူ၍ နှစ်ပိုင်းကွဲသွား သည်။

လုပ်ငန်းခွင်၌ ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း အကြောင်း မှာ လူတို့သည် မိမိယုံကြည်ရာပေါ်တွင် အခြေခံ၍ လုပ်ဆောင်ကြ ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကိစ္စများကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာ၌ အမှန်နှင့်အမှားနည်းလမ်းနှစ်သွယ်ရှိသည်ကို သိယုံသာသိကြသည်။ မျက်ကန်းယုံကြည်မှုဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်၍မရပါ။ ရုံးတွင်း၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဆင်ပြေသင့်မြတ်ရန်လိုအပ်သည်။ သို့သော်လည်း ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ်က သူတို့၏ဝန်ထမ်းဘဝများကို လွမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားပါက အုတ်စုကွဲမှုများ၊ ရန်ညှိုးရန်စများနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ ပဋိပက္ခများသာ ရလဒ်အဖြစ်ပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်သည်။

အကောင်းနှင့်အဆိုး ခွဲခြားသတ်မှတ်သည် စနစ်မျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။ ဦးစွာပထမ ထိုအကြောင်းအရာ နှင့် ပတ်သက်၍ သတိထားပါ။ အထူးသဖြင့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသော ကာလတွင်ဖြစ်သည်။ သင်အမှန်တကယ် ဒေါသဖြစ်နေသည်မှာ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏လုပ်ရပ်အပေါ်မှာထက် ထိုသူဘယ်သူဘယ်တို့ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ဟုတ်မဟုတ် မိမိစိတ်အတွင်း၌ စစ်ဆေးပါ။

သင်၏ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်သည် ကမ္ဘာလောကကြီးကို အဖြူ နှင့် အမည်း၊ အမှားနှင့်အမှန် ပုံစံမျိုးဖြင့် မြင်တတ်ပြီး ထိုသို့မြင်သည်

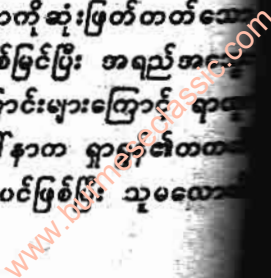
ပြဿနာဖြစ်ပေါ်လာသော အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တို့နှင့် မည်သို့မျှမသက်ဆိုင်သည်ကို သိမြင်ပါ။ သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် အခြေခံအကြောင်းအချက်များကို ရှာဖွေပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်သော နည်းလမ်းမရှိပေ။ (ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် အမှန်နှင့်အမှား နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်၏ပြောဆိုချက်သည် ကျွန်ုပ်လည်း ထိုသို့ပင်ပြုလုပ်သည်ကို ဖော်ပြနေပါသည်။) မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုသို့ခွဲခြားခြင်းဖြင့် လောကကြီးကို မည်သို့မြင်သည်ဆိုသည့်အပေါ် ကန်သတ်နိုင်သည့်အရည်အချင်းရှိသည်ကို သတိထားရမည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် အုပ်စုနှစ်ခုခွဲခြားခြင်းစနစ်ကိုသိလျက်နှင့် ကျင့်သုံးနေသည်ကို တွေ့ရှိလျှင် သင်သည်အမှန်တကယ်ပင် အမှန်နှင့်အမှားတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောကို ပြောနေသည်ကိုသတိပြုပါ။

အုပ်စုခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းစနစ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝများ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးအခေါ်နှင့်ပတ်သက်၍ စကားပြောမဖော်ပြနိုင်အောင် ဆိုးရွားသောအခြေခံများအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာသည်။ ဤပြဿနာသည် မျက်နှာစာများစွာရှိ၍ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပြီး အချို့မှာ သင်၏အလုပ်တွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မြင်တွေ့နေရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာပဋိပက္ခများ

ဒေါ်နာ (Donna) နှင့် သူမ၏အထက်အရာရှိ ရှာရွန် (Sharon) တို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မုန်းတီးကြသည်။ ဒေါ်နာသည် ရှာရွန်ကိုမိမိတစ်ဦးတည်း၏ ဆန္ဒဖြင့် ထင်သာကိုဆုံးဖြတ်တတ်သော တရားလက်လွတ် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သူအဖြစ်မြင်ပြီး အရည်အသွေးကြောင့် မဟုတ်ဘဲ မသိနိုင်သောအကြောင်းများကြောင့် ရာထူးတက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟုမြင်သည်။ ဒေါ်နာတ ရှာရွန်၏တထာပြဿနာမှာ အခြေခံအားဖြင့် ညံ့ဖျင်းမှုပင်ဖြစ်ပြီး သူမထော



မတော်သောသူက အထက်စီးမှ အနိုင်ကျင့်အုပ်ချုပ်နေသည်ဟု ယူဆသည်။

ရွာရွှန်ကလည်း ဒေါ်နာကို စိတ်ကြီးဝင်ပြီး စိတ်ထဲ လွယ်သူအဖြစ် မြင်သည်။ ဒေါ်နာသည် အရာရာကို လိုအပ်သည်ထက်ပိုမိုတုံ့ပြန်မှု ပြုတတ်ပြီး မည်သည့်အလုပ်ကိုမဆို လုပ်စေလိုလျှင် ဒေါ်နာသည် ဆန့်ကျင်ဘက် ပြုတတ်သည်။ သူမကို အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ညွှန်ကြားချက်ပေးတိုင်း မကျေမနပ်ဖြစ်ရသည်။ ဒေါ်နာသည် သူမပိုသိသည်။ ပိုနားလည် သည်ထု အမြဲတမ်းယူဆသည်။ ရွာရွှန်သည် အမှန်တကယ်ပင် သူမအား ထုတ်ပယ်လိုသော် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စည်းမျဉ်းများနှင့် အငြင်းပွားမှုဆိုင်ရာဥပဒေများက တစ်ဖက်တွင်ရှိနေပြီးသူမ အပေါ် ကြီးမားသောပြစ်မှုရှိကြောင်း မထောက်ပြနိုင် သောကြောင့် မည်သို့မျှလုပ်၍မရဘဲ ဖြစ်နေသည်။

ရွာရွှန်သည် ဒေါ်နာအပေါ် ဖိအားကို အစဉ်မပြတ်ထိုးမြင့်ပေးသွားပါက အလုပ်မှထွက်လိုသောဆန္ဒ ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု ဖျော်လင့်သည်။ ဒေါ်နာကမူ နှစ်ပြားမတန်သည့် နံ့သော၊ အသော သူတစ်ဦး၏အလုပ်မှ ထုတ်ပယ်ခြင်းကို မခံနိုင်ဟု တွေးသည်။

ဒေါ်နာ၏ အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းတွင်ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်သူများနှင့် ညံ့သောသူတို့ပါဝင်သည်။ သူမအဖို့မူ ညံ့သောသူများထဲတွင် အကြီးအကဲ၊ အရာရှိများပါဝင်ပြီး တော်၍ ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်သောသူများအပိုင်းတွင် ဝန်ထမ်းအလုပ် သမားများ ပါဝင်သည်ဟု ယူဆသည်။

ရွာရွှန်၏ အုပ်စုခွဲခြားမှုတွင် ညွှန်ကြားမှုကို မလိုက်နာသူများနှင့် လိုက်နာသူများပါဝင်သည်။ သူမသည် ဒေါ်နာတို့ မည်သည့်အုပ်စုတွင် ထည့်သွင်းမည်ကို အလွယ်တကူ မြင်နိုင်ပါ သည်။

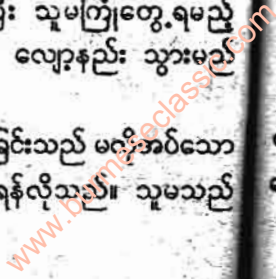
ဤသို့သော အခြေအနေမျိုးသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆက်လက် မည်ရှိဖြစ်ပေါ်နေနိုင်ပါသည်။ ရုံးတွင်း၌ အုပ်စုကွဲသွား နှိုးပြီး မခဲ

မရပ်နိုင်အောင်ဖြစ်သော စိတ်ထိခိုက်နာကျင်မှုနှင့် ဥပဒေကြောင်း ဆိုင်ရာ အငြင်းပွားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ဤနေရာ၌ မည်သို့ ဖြစ်သင့်သည်ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ ဒေါ်နာနှင့်ရှာရွှန်တို့ အဖို့မူ လိုက်နာရန်အလွန်ခက်ခဲမည်ဖြစ်ပေသည်။ သူတို့သည် စီမံကိန်း တစ်ခုတည်း၊ အလုပ်တစ်ခုတည်း၌ အတူတကွ လက်တွဲ လုပ်ကိုင် သူများအဖြစ် မြင်လာကြရမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့နှစ်ဦးကြားရှိ တူညီမှုနှင့် တူညီသောဦးတည်ချက်များကို သိမြင်ပြီး မည်သူက မှန်သည်ဆိုသည်ထက် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ခြင်းကို ဦးစားပေးသင့်သည်။

လူတို့ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် အတွေးအခေါ်ပြောင်းလဲလာအောင် ပြုလုပ်ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သလောက်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောလူမျိုးကို သင်စီမံအုပ်ချုပ်ရပါက သူတို့တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတည့်မသင့် ဆက်ဆံနေခြင်းမျိုးသည် မည်သို့မျှအကျိုးမရှိ၊ ခရီးမရောက်နိုင် ကြောင်းနှင့် သူတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေကို ပုံမှန်အနေ အထားတွင်ရှိစေလိုပါက အခြားနည်းလမ်းရှာဖွေရန် လိုအပ်မည်ဖြစ် ကြောင်း ပြောဆိုပြသရန်လိုသည်။ အဖြေရွာရန်နည်းလမ်းမှာ စရိုက်လက္ခဏာသို့မဟုတ် ရပ်တည်ချက်သဘောထားအပေါ်မှာထက် ထိုသူ၏အပြုအမူ လုပ်ကိုင်ပုံအပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။

သင်သည် ဒေါ်နာကို နိုင်ငံရေးသမားတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ကျင့်သုံးရန် သွန်သင်ညွှန်ပြနိုင်သည်။ ဟန်ကိုယ့်ဖို့ဆိုသကဲ့သို့ သူမကို သတိဖြင့် ဟန်ဆောင်ရန်နှင့် ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အခြား ဟန်ဆောင် ကောင်းသူများနည်းတူ အကျိုးရှိမည်ကို ပြောပြပါ။ ဤသို့ပြုလုပ် ခြင်းဖြင့် သူမကို ဒေါသချုပ်ငြိမ်းသွားစေပြီး သူမကြုံတွေ့ရမည့် ပြစ်တင်မှုတချို့မှ အကြိမ်အရေအတွက်လည်း လျော့နည်း သွားမည် ဖြစ်ပေသည်။

ရှာရွှန်အနေနှင့်လည်း ဒေါ်နာကိုမှန်းတီးခြင်းသည် မလိုအပ်သော အခက်အခဲပြဿနာ ဖြစ်နေသည်ကို သိမြင်ရန်လိုသည်။ သူမသည်



ဤပြဿနာကို ရှောင်ရှားလိုမည်ဖြစ်သော်လည်း ဒေါ်နာကဲ့သို့ အခြားသူများလည်း ရှိလာဦးမည်ဖြစ်သည်။ ဒေါ်နာကို သူမ၏စိတ်ထဲတွင် လွင့်ပစ်ရလောက်အောင် အခြေအနေမဆိုးဘဲ အမြဲတစေပြုပြင်ရန်၊ ညှိရန်လိုအပ်နေသည့် ပစ္စည်းကိရိယာကလေး တစ်ခုနှင့် နှိုင်းယှဉ်စေခြင်းသည်အထောက်အကူရနိုင်ပါသည်။ ပြုပြင်ခြင်း၊ ညှိခြင်းသည် ထိန်းသိမ်းကြီးကြပ်သူ၏ အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိုကိရိယာကလေးသည်အမြဲပင် ပုံမှန်အနေအထားတွင်ရှိပါက တစ်စုံတစ်ယောက်က ခလုတ်နှိပ်ပေး လိုက်ရုံသာဖြစ်ပေသည်။

သင်သည်ထိုကဲ့သို့သော ရန်ငြိုး၊ ရန်စရိုနေသည့် ကိစ္စရပ်များကို ကိုင်တွယ်ရပါက မှားခြင်းနှင့် မှန်ခြင်းဟူသော သူတို့၏စိတ်အာရုံကို လျစ်လျူရှု၍မရပါ။ သင်သည် သူတို့ထံမှတစ်ယောက်ယောက်ကို “ရှာခွန်က ဒီလောက်ကြီးမဆိုးပါဘူး” သို့မဟုတ် “ဒေါ်နာတာတကယ်တော့ လူကောင်းတစ်ယောက်ပါ” ဟု ပြောလျှင် သင့်ကိုအဓမ္မတစ်ယောက်ကဲ့သို့ မြင်ကြပါလိမ့်မည်။ သင်ပြောရမှာက “သူဘယ်လောက်ဆိုးဆိုး ဝရုမစိုက်ပါဘူး။ မင်းကိုယ်မင်း အခြေအနေပိုကောင်းလာအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်” ဟူ၍ဖြစ်သည်။ သင်၏ နိုင်နိုးဆောဦးနောက်သည် ဘက်လိုက်ရန်သင့်အား တောင်းဆိုနေမည်ဖြစ်သည်။ လုံးဝနားမထောင်ပါနှင့်။ ရန်ငြိုး၊ ရန်စမှသည် လူတန်းစားတိုက်ပွဲအသွင်သို့ သင်ကူးပြောင်း ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

လွန်ကဲစွာ အလုပ်လုပ်သူများ၏ကျင့်စဉ်

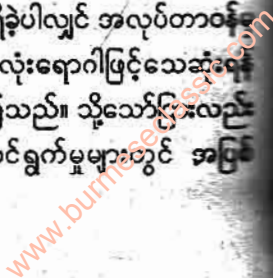
အဲဒမ် (Adam) သည် စံတင်လောက်အောင်ပင် လွန်ကဲစွာ အလုပ်လုပ်သူဖြစ်သည်။ သူသည် မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ပင် အလုပ်ချိန်ကို သတ်မှတ်ထားသူဖြစ်သည်။ နံနက် (၇) နာရီတွင်အလုပ်ဝင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ည ၈ နာရီ၊ ၉ နာရီအထိ လုပ်သည်။ လူမင်းအောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုအများအပြားရှိခဲ့သော်လည်း တန်းကြီး

ပေးဆပ်၍ရခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သူသည် ခေတ္တခဏအလုပ်နားခြင်း သို့မဟုတ် အားလပ်ရက်ယူခြင်းကို လူပျင်းဟုသူ့ကိုယ်သူသတ်မှတ်ပြီး တစ်ချိန်လုံးရုံး၌ လုပ်ရမည့် အလုပ်များကိုသာ စဉ်းစားနေတတ်သည်။ သူဝါသနာပါသည်များ၌ ပင် အလုပ်ကိစ္စက ပါဝင်ပတ်သက်နေသည်။

အဲဒမ်သည် သူ၏ဘဝကို အရေးကြီးသည်အပိုင်းနှင့် အရေးမကြီးသည်အပိုင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းခွဲခြားထားသည်။ အရေးကြီးသည့်အပိုင်းတွင် အလုပ်၊ ငွေကြေး၊ အောင်မြင်မှု နှင့် အလုပ်တာဝန် ဝတ္တရားများပါဝင်ပြီး ကျန်သောအရာအား လုံးကို အရေးမကြီးသောအပိုင်းတွင် ထည့်သွင်းထားသည်။ သူ၏ မိသားစုကမူ သူတို့နှင့်ပတ်သက်သော ကိစ္စများနှင့် ခံစားမှုများကို အဲဒမ်၏အရေးကြီးသောအပိုင်းတွင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါစေဟု ရိုးရိုးသားသားပင် ဆန္ဒပြုဆုတောင်း လျှက်ရှိနေကြပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဲဒမ်လိုလူမျိုးကို "အို . . . သူကတော့ သေ လောက်အောင်အလုပ်လုပ်ပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်မယ့်သူပဲ" ဟု ပြောဆိုပြီး ပစ်ပယ်ထားတတ်ကြသည်။ လူတို့ကို ကောင်းသူနှင့်ဆိုးသူဟူ၍ အုပ်စု ခွဲခြားထားပြီး နှလုံးရောဂါကိုလည်း ရောဂါတစ်ခုအဖြစ်ထက် မကောင်း မှုအတွက် ဖြစ်ဒဏ်ခံရခြင်းသာဖြစ်သည်ဟု ဒိုင်နိုဆောအသိဉာဏ် ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်များဆီက လူတို့ကို အကဲဖြတ်သည့် စနစ်ဖြစ်သည်။

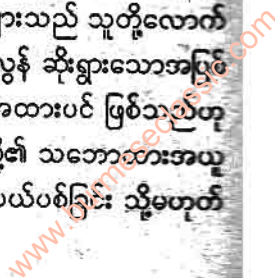
မကြာသေးမီကမှပြုလုပ်သော သုတေသနပြုမှုများနှင့် အကဲ ဖြတ်မှုများက အဲဒမ်သည် ဒေါသကြီးခြင်းစသော စိတ်အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာထူးထူးထွေထွေ မရှိခဲ့ပါလျှင် အလုပ်တာဝန် လျော့ပတ်ရှောင်တိမ်းတတ်သူများထက် နှလုံးရောဂါဖြင့်သေဆုံးရန် အလားအလာပိုမိုနည်းသည်ကို တွေ့ရှိလာကြသည်။ သို့သော်ပြီးလည်း အဲဒမ်ကဲ့သို့သောသူများ၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများတွင် အပြစ် အနာအဆာ ချွတ်ယွင်းချက်များရှိသည်။



ပထမဦးစွာ အဲဒစ်သည် အရေးကြီးသောအခြေအနေကို မမြင်နိုင်ဘဲ ကျော်လွှားသွားနေသည်။ များသောအားဖြင့် အဲဒစ်ကဲ့သို့သောသူများသည် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများကို တွယ်ကပ်၍ လုပ်နေခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်နေပြီး သူတို့၏အလုပ်ကို ပိုမိုလွယ်ကူအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့် ကျယ်ပြန့်သောပုံစံမျိုးကို မမြင်မိဘဲ ပစ်ထားတတ်ကြသည်။ အမှန်မှာ သူတို့၏ အလုပ်လွယ်ကူအောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် သူတို့အတွက် တန်ဖိုးမရှိဘဲ ပင်ပင်ပန်းပန်းဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ လုပ်နေခြင်းကိုသာ တန်ဖိုးထားတတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ဒုတိယအချက်မှာ အလုပ်ကိုလွန်လွန်ကဲကဲ လုပ်သူများသည် လုံးလုံးလျားလျားပြီးပြည့်စုံခြင်း၏ သားကောင်များဖြစ်ကြရသည်။ မည်မျှပင် သေးငယ်သောအလုပ်ဖြစ်စေကာမူ အတိအကျမှန်ကန်အောင် လုပ်ရမှ ကျေနပ်ကြသူများဖြစ်သည်။ အချိန်ကာလသည် တစ်နေ့လျှင် ၂၄ နာရီသာရှိသောကြောင့် လူတို့သည် တစ်နေ့တာတွင် မည်သည့်အလုပ်များကို အချို့အဝက်ပြီးအောင် လုပ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက မည်သည့်အလုပ်မျှ မပြီးမြောက်နိုင်ပေ။ အဲဒစ်မှာမူ ထိုသို့မဟုတ်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိအဲဒစ်လိုလူစားမျိုးများသည် အသေအချာပင် ထိရောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သူများမဟုတ်ကြပေ။ ပြီးပြည့်စုံရန် မလိုအပ်သောကိစ္စများကို ပြည့်စုံအောင် လုပ်နေခြင်းဖြင့် အချိန်များစွာဖြုန်းနေပေသည်။

နောက်ဆုံးအချက်အနေဖြင့် အလုပ်ကိုလွန်ကဲစွာလုပ်ကြသူများ၏ အဓိကအားနည်းချွတ်ယွင်းချက်မှာ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အခက်အခဲရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အခြားသူများသည် သူတို့လောက်ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်လိုသော ဆန္ဒမရှိခဲ့ပါလျှင် အလွန် ဆိုးရွားသောအပြစ်ကျူးလွန်ခြင်းနှင့် ပျင်းရိခြင်းတို့၏ အထောက်အထားပင် ဖြစ်သည်ဟု အလုပ်လွန်ကဲစွာ လုပ်သူများကမြင်သည်။ သူတို့၏ သဘောထားအယူအဆမှာ ပျင်းရိသောသူများကို အလုပ်မှထုတ်ပယ်ပစ်ခြင်း သို့မဟုတ်



အလွန်နိမ့်ကျသော အစေအပါးအလုပ်များ၌ ခန့်ထားပြီး တာဝန်များကို မခိုမကပ်၊ မရွှေ့ရှားနိုင်အောင် ကြီးကြပ်ခြင်းမှလွဲ၍ မည်သည်ကိုမျှ လုပ်၍မရဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အလုပ်ကို လုံးဝပြီးပြည့်စုံ၍ စင်းလုံးချောဖြစ်အောင် လုပ်ရမှ ကျေနပ်သူများတွင် အလွန်အမင်းစိတ်ဆိုး၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်သောပြဿနာများရှိပြီး ထိုစိတ်အခြေအနေများသည် မန်နေဂျာများအဖြစ် ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးတိုးတက်မြင့်မားလာအောင် မည်သို့မျှ ပြုလုပ်မပေးနိုင်ပေ။ သူတို့အဖို့မူ စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် လူတို့၏ ခံစားမှုကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ "လုပ်သာလုပ်" ဟူသော စီမံခန့်ခွဲမှု အယူအဆရှိသည့်ဂိုဏ်းတွင် ပါဝင်သူများဖြစ်ကြသည်။ ထိုအယူအဆမှာ ကောင်းသူများသည်လုပ်ကြပြီး ပျင်းရိသူများသည် မလုပ်ကြဟူ၍ ဖြစ်သည်။ လူတို့မည်သို့ တာဝန်မဲ့နိုင်ကြသည်ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ သူတို့သည် အမြဲတမ်းပင် အံ့ဩထိတ်လန့်ပြီးစိတ်ဆိုး ဒေါသဖြစ်တတ်ခြင်းကပင် အခြားသူများသည် သူတို့ပြောသလိုမလုပ်လိုသော အဓိက အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်ကိုမူ မမြင်ကြပေ။

အကယ်၍ အဲဒစ်လိုလူစားမျိုးကို သင် ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်ရပါလျှင် သူ၏အမျိုးအစားခွဲခြားသည့်စနစ်ကို ထောက်ခံသည့်သဘောဖြင့် ဝင်ရောပြီး ခက်ခဲသောသူများကို စီမံအုပ်ချုပ်နိုင်ခြင်းသည် တန်ဖိုးရှိသော်လည်း ပြုလုပ်ရန်အလွန်ခက်ခဲမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ အဲဒစ်သည် အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေချောမွေ့ကောင်းမွန်အောင် ဆက်ဆံနိုင်ရန် ကြိုးစားလိုသောဆန္ဒမရှိဟု သင်ထုတ်ဖော်ကြေညာကောင်းကြေညာ မိနိုင်ပါသည်။ မည်သည့် လွန်လွန်ကဲကဲအလုပ်လုပ်သူက ထိုသို့သော စိန်ခေါ်မှုမျိုးကို ခံနိုင်ပါမည်နည်း။ (အမှန်အားဖြင့် ခံနိုင်ရည်ရှိသူ အများအပြား ရှိပါသည်။ သူတို့သည် "ကျွန်တော့်ကို ဒီနေရာမှာ မန်နေဂျာတစ်ယောက်အနေနဲ့ လစာပေးထားတာပဲ ကျွန်တော့်အခန်းတံခါးကို လာခေါက်ပြီး သူတို့ပြဿနာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ပြော

ကျွန်ုပ်နှင့် တူလျှင်ကောင်း၏၊ မတူလျှင်မတောင်း ၁၄

ဆို မေးမြန်းလာခဲ့ရင် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရမှာပေါ့ (ဟု ဆိုသည်။)

အကယ်၍ သင်၏ အကြီးအကဲသည် အဲဒမ်လိုလူစားမို့ ဖြစ်ပါက၊ သင်သည် စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ကြသော အသိုက်အဝန်း၏ လက်အနေအထားတွင် လွန်ကဲစွာအလုပ်လုပ်ခြင်းကို အပေါင်းလက္ခဏာအဖြစ်ယူဆထားပြီး အမှန်တကယ်ပင် ပြောင်းလဲနိုင်အောင် သိပ်မလှနိုင်သည်ကို မြင်ရန်လိုသည်။ သူ့လုပ်နေသည် များနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ရာမှားယွင်းနေကြောင်း သူ့လက်ခံလာအောင် သင်ပြောဆိုမှုမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် မကြိုးစား ပါနှင့်၊ သင်သည် အဲဒမ်၏ ဇနီးနှင့်သားသမီးဖြစ်ခဲ့လျှင်ပင် သူ့လက်ခံလာအောင် ပြောဆိုနိုင်မည် မဟုတ်ပါပေ။

တာဝန်ပေးအပ်မှုတစ်ခုကိုဆောင်ရွက်ရန် အချိန်မည်မျှလိုအပ်မည်ကို ပြောဆိုနေမည့်အစား လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စွာပြီးမြောက်ရန် သူနှင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင်သည် သူ့ထက်စွမ်းဆောင်ရည် ပိုမိုမြင့်မားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ကို ညှဉ်နက်သန်းခေါင် (သို့မဟုတ်) စနေနေ့များတွင်ပါ အလုပ်လုပ်ရန် သူလိုအပ်နေခြင်းထက် သူ့လုပ်စေလိုသည်များကို သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အမြဲတမ်းအလုပ်များနေသည်ဟုမြင်ပါစေ။

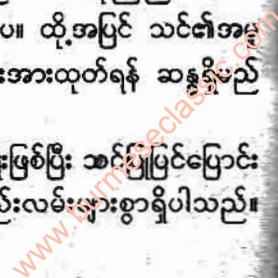
အလုပ်ကို လွန်ကဲစွာလုပ်သူများသည် သူတို့လုပ်သကဲ့သို့ အခြားသူများကို ထပ်တူထပ်မျှလုပ်ရန် တောင်းဆိုတတ်ခြင်းအတွက် နာမည်ဆိုးဖြင့်လူသိများကြသည်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုအတွက် အချိန်မည်မျှပေးရသည်။ ထိုအလုပ်ပေါ်တွင် သဘောထားမည်သို့ရှိသည် ဆိုခြင်းထက် နောက်ဆုံးရလဒ်ပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်လေကောင်းလေပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း သတိထားပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့သောပုံစံရှိသည့်လူများသည် လစာတိုးမြှင့်ပေး၍ ပိုမိုတတ်သည်။

သင့်ကိုပေးအပ်ထားသော တာဝန်တစ်ရပ်ကို နေ့တစ်ဝက်နှင့်ပြီးအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့လျှင် အဲဒီအခါသည်သင့်ကို စွမ်းဆောင်နိုင်မှုအတွက် ဆုပေးရမည့် အစား အလုပ်ကိုနှစ်ဆတိုးပေးနိုင်သည်။ သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိထားလေ။ သင့်အတွက် ပို၍စိတ်ချ ရလေပြစ်သည်။

သင်သည် အဲဒီလိုလူစားမျိုးဖြစ်ပါက ပြဿနာအချို့ကို ထိုသို့ပင် မြင်လာမည်ဖြစ်သည်။ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း အပြန် အလှန်ဆက်ဆံမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ပြဿနာများကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု အတိုင်းအတာ ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပေမည်။ အလုပ်လွန်ကဲစွာ လုပ်ကြသူများ သည် အလွန်ပင်အထီးကျန်ဖြစ်ကြသည်။

“အကယ်၍သင်သည် တစ်စုံတစ်ရာကို မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်လိုလျှင် ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါ” ဟူသည်ကို သင်လက်ခံသဘော တူပါသလား။ ဤပြောဆိုချက်တွင် သွယ်ဝိုက်၍ဖော်ပြထားသော အခြား သူများကို အထင်သေးခြင်းနှင့် မိမိ၏ အထီးကျန်ဆန်မှု တို့နှင့် ပတ်သက်၍စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီလို လူစားမျိုးအတွက် ကြီးမားသော ပြဿနာမှာ ဘဝ၌ပျော်ရွှင်စွာ မနေနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘဝ၏ပျော်ရွှင်စရာ ကလေးများကို မကောင်း သို့မဟုတ် အရေးမပါဟု သတ်မှတ် ကြသည်။ မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အပြစ်တင်သည့် သဘောနှင့် အလေးအနက်ထား ဆွေးနွေးနေမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်ဘဝ တွင်ပင် သင်သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း မရှိခဲ့ပါလျှင် စာအုပ်တစ်အုပ်၏ စာမျက်နှာပေါ်မှ ဖော်ပြချက်များဖြင့်လည်း သင်ယုံကြည်သဘော ပေါက်အောင် ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့အပြင် သင်၏အမှု အကျင့်များကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် ပိုမိုကြိုးစားအားထုတ်ရန် ဆန္ဒရှိမည် ဟုလည်း ကျွန်ုပ်မထင်ပါ။

သင်သည် အဲဒီကဲ့သို့သော လူစားမျိုးဖြစ်ပြီး ဘဝပြုပြင်ပြောင်း လဲလိုသော ဆန္ဒရှိပါက လုပ်နိုင်သောနည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။



အကောင်းဆုံးသော အစီအစဉ်မှာ လုပ်ငန်းဇယားရေးဆွဲအသုံးပြုရ ဖြစ်သည်။ အချို့အချိန်များကို အလုပ်အတွက်နှင့် အချို့အချိန်များ ကို အပန်းဖြေပျော်ရွှင်ရန်အတွက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပါ။ ထိုအချို့ ဇယား၌ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ထက်ပို၍ အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။ အစပထမ ပိုင်းတွင် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အလွန်ပူပင်ကြောင့်ကြီး ရှိမည်ဖြစ် သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင်မူ တိုးတက်မှုနှင့်ထိရောက် ရှိသည်ကို သိလာမည်ဖြစ်သည်။

အပန်းဖြေရန် အချိန်ဇယားဆွဲထားပြီး ထိုအချိန်အတွင်း သင်၏ မိသားစုနှင့် အတူရှိပါစေ။ အချိန်ဖြုန်းသည်ဟု ခေတ္တခံစားရပြီး သင်လုပ်နေရမည့်အလုပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားနေမိသည်ကို တွေ့လာရသော်လည်း အချိန်ဇယားအတိုင်း စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ပါ။

သင်၏ ပြဿနာမှာ သင်၏မန်နေဂျာတစ်ယောက်အနေဖြင့် အဓိက ကျသော အရည်အချင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မဟုတ်ဘဲ လွန်လွန် ကဲကဲ အလုပ်လုပ်ခြင်း၏ မူမမှန်သောလက္ခဏာများသာ ဖြစ်သည်ကို သိမြင်ပါ။ မန်နေဂျာတစ်ယောက်၏ အဓိကလုပ်ငန်းမှာ ဝန်ထမ်းများကို လှုံ့ဆော်တွန်းအားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်၏ဝန်ထမ်း၊ အလုပ်သမား များသည် ပျင်းရိ တန်ဖိုးမရှိ၊ အရေးမပါ၊ စွမ်းဆောင် ရည်မရှိ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားနေမိသည်ကို တွေ့လာလျှင် သင်၏ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က ပြောဆို နေသည်ကို သိမြင်ပါ။ ဟောပြောပို့ချနေရုံဖြင့် မည်သူ့ကိုမျှ တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်စေနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ယခုပင် သင်ဖတ်ခဲ့သော ကျွန်ုပ်၏ဟောပြော ပို့ချချက်များကို ဘေးဖယ်ထားပြီး ဖြစ်နေပါက ကောင်းစွာသိရှိ နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

လောင်ကျွမ်းခြင်းလက္ခဏာစုများ

လောင်ကျွမ်းခြင်းလက္ခဏာစုများကို ခံစားနေရသူများကိုယ်တိုင် အမည်ပေးထားသည့် တစ်ခုတည်းသောအဖြစ် ကျွန်ုပ်သိရှိပါသည်။ သူတို့အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါဟု သင့်ကိုယ့်ကြည့်စေလိုပြီး နောက်ဆုံးဘာမှမကျန်တော့သည့်အထိပေးရင်း၊ ပေးပို့ပြီး ဂုဏ်ယူ

ခြင်း၏ တောက်ပသောမီးလျှံများကြားတွင် ပြာပုံကျအောင် လောင်ကျွမ်းသွားကြရသူများဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောအဖြစ်မှာ ပေးဆပ်ခြင်းသည် ရယူခြင်းထက် ပိုကောင်းသည်ဟု ယုံကြည်ထားသူများအတွက် ဆွဲဆောင်သော ထောင်ချောက်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

လောင်ကျွမ်းခြင်းလက္ခဏာစုသည် စိတ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး ပေးသူများနှင့်ယူသူများဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားခြင်းစနစ်ပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ ထိုသူများသည် အမှန်အားဖြင့် အလုပ်ကိုလွန်လွန်ကဲကဲ လုပ်ကြသူများမဟုတ်ဘဲ ဘဝနှင့်အပေးအယူ လုပ်သူများဖြစ်ပြီး ထိုအပေးအယူအတိုင်း ဆောင်ရွက်မှုမရှိကြပေ။

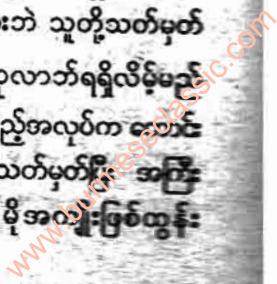
လူဝီဆာ (Louisa) သည် အများအကျိုးအတွက် ပရဟိတအလုပ်ကို လုပ်သူဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းများကို ကွတ်ကီး မုန့်ဖုတ်ကျွေးခြင်း၊ သူမကို တိုင်ပင်ပြောဆိုလိုသူများနှင့် အချိန် ပေး၍ပြောခြင်း၊ တူညီခြင်းဖြင့် အစိုးကျေ၊ အရေခန်းလောက် အောင်ပင် အလုပ်နှင့်လက်မပြတ်အောင်လုပ်သူဖြစ်သည်။ သူမကိုယ်သူမ ဌာနခွဲ၏မိခင်အဖြစ် ခံယူထားသည်။ ထိုအရာများ ကို သူမက အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆထားသည်။

လူဝီဆာသည် သူမ၏ အကြီးအကဲနှင့် သူမ၏ကုမ္ပဏီသည် အကြင်နာတရားနည်းပြီး သူတို့အတွက်အလုပ်လုပ်ပေးသူများထက် အနိမ့်ဆုံးဝင်ငွေခံချိန်မပြည့်မည်ကိုသာ စိုးရိမ်နေကြသူများ သွားပေးတိုင်း နောက်မှလိုက်၍ ဝန်ထမ်းများမည်သို့ ခံစားရသည်ကို ရွာဖွေဖော်ထုတ်ရန်မှာ သူမ၏ကိုယ် ရေးကိုယ်တာအလုပ်ဟု ခံစားမိသည်။ သူမ၏ အကြီးအကဲသည် သူ့ကိုယ်သူ့ဘာလုပ် နေသည်ကိုမသိဘဲ ဝန်ထမ်းများအပေါ်၌လည်း ဝရုတစိုက်ပျံ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သူမကအမူအရာများ ဖြင့်သွယ်လိုက်၍ မသိမသာဖော်ထုတ်ပြသည်။ သူမကိုယ်တိုင် ဝမ်းနည်းကြေကွဲရသည်မှာ သူတို့သည် သူတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သူမလုပ်ပေးသလောက် သူမ

အပေါ် ဝရမစိုက်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ သူမသည် ပေးသုပြစ်ပြီး ကျန်ရှိသူအားလုံးက ယူသူများဖြစ်သည်။ သူမ၏ လုပ်ဖော်တိုင်ဖော် များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ သူမ၏ သားသမီးများအားလုံး သည် သူတို့၏ ပြဿနာများကို ပြောဆိုရန်၊ တိုင်ပင်ရန်လာကြသော်လည်း သူမတွင် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိလာခဲ့လျှင် ကူညီရန် တစ်ဦးတစ်ယောက်ရှိပါ၏လား။ မရှိပါ။ သူမသည် တိတ်တိတ်ကြိတ်၍ ခံစားရသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုက်ခဲ၊ နာကျင်မှုမည်မျှရှိသည်ကို ပြောပြလျှင် သင်ယုံနိုင် မည်မဟုတ်ပေ။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၌လည်း တစ်နေ့တစ်နေ့ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပို၍ပို၍စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းလာသည်။

လူတို့သည် ကောင်းခဲ့လျှင် သူမကို ထောက်ထားညှာတာ ကြင်နာစွာ ပြန်လည်တုံ့ပြန်မည်ဟု လူဝိဆာယုံကြည်သည်။ သူမ သည် ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သူနှင့် မျှမဆွေးနွေးသော်လည်း ကမ္ဘာလောကကြီးတွင် လူကောင်းဟူ၍ အနည်းငယ်သာရှိပြီး ထိုသူများထဲတွင် သူမသည် နောက်ဆုံးစာရင်း၌ ပါဝင်သည်မှာ သူမအဖို့ ပို၍ပို၍သေချာလာသည်သာဖြစ်ပေ သည်။

သူတို့ကိုယ်သူတို့ လောင်ကျွမ်းခြင်းလက္ခဏာ၏သားကောင်များဖြစ်သည် သို့မဟုတ် ထိုသို့သောလက္ခဏာများဖြစ်လာသည်ဟု ရောဂါအမျိုးအမည်ခွဲခြားသတ်မှတ်သော လူစားမျိုးကို လူဝိဆာသည် ကိုယ်စားပြုသည်။ ထိုသူများသည် အထူးသဖြင့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်ပါက ကုမ္ပဏီ၏ (သို့မဟုတ် ကမ္ဘာလောကကြီး၏) ဦးစားပေးရမှုများကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ သူတို့သတ်မှတ်သော ကောင်းသည့်အမှုအကျင့်များအတွက် ဆုလာဘ်ရရှိလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်ကြသည်။ သူတို့သည် မည်သည့်အလုပ်က လောင်းမွန်၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည်ကို သူတို့ဘာသာသတ်မှတ်ပြီး အကြီးအကဲများသည် ထိုအလုပ်များကိုကျော်၍ ပိုမိုအလေးဖြစ်ထွန်း



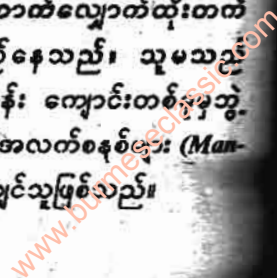
မူရှိသည်ဟု ယူဆသော အလုပ်များအတွက် အချိန်ပေးရန် ပြောဆိုသည်ဟု ခံစားမိကြသည်။ လူဝီဆာသည် သူမ၌ ရန်လိုမှုနှင့်ဒေါသ မရှိသည်ကို သိသည်။ သူမသည် မည်သို့သော အခါမျှ စိတ်ဆိုးဒေါသ မဖြစ်ပေ။ အခြားသူများကသာ သူမအပေါ် စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်စေသည်။

လူဝီဆာလို လူစားမျိုးသည် မိမိကပေး၍ အခြားသူများက ပြန်ပေးရန် မျှော်လင့်ခြင်းပါဝင်သော ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို ကျင့်သုံးသည်။ သူမမျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း ပြန်လည်မကူညီကြဟု ခံစားရင်း အချိန်များစွာကုန်လွန်စေပြီး အလုပ်ပေါ်တွင် အပြစ်ပုံချသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သူမအကြီးအကဲက အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားပြီး သူမက အရေးမကြီးဟု သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်မျိုးပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ရန်မှာ သူမ၏ အမူအကျင့်ကို ပြုပြင်ခြင်းထက် များစွာလွယ်ကူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်က ထပ်မံတိုက်ခိုက်လိုက်ပြန်ပြီဖြစ်သည်။

မိမိနှင့် မကိုက်ညီ၊ မဆီလျော်သော အလုပ်

မိမိနှင့် မကိုက်ညီ၊ မဆီလျော်သော အလုပ်ဟု သူမယူဆထားသည့် အလုပ်ကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိသဖြင့် သူမ၏ ဘဝတိုးတက်မှုကို ထိခိုက်ယုတ်လျော့အောင် ပြုလုပ်မိသူတစ်ယောက် အကြောင်းကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

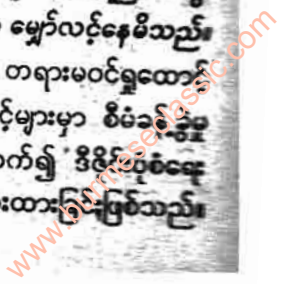
ဆာရာ (Sarah) သည် သူမနှင့်ကိုက်ညီ၊ ဆီလျော်သော အလုပ်ကို ရလျှင်ရချင်း ထိပ်တန်းသို့ တောထ်လျှောက်ထိုးတက်သွားနိုင်သည်ဟု အသေအချာယုံကြည်နေသည်။ သူမသည် ဂုဏ်ကျက်သရေရှိသော စီးပွားရေးသင်တန်း ကျောင်းတစ်ခု၌ ဆွဲရထားပြီး စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်စနစ်ဇယား (Management Information System) ၌ ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်သည်။



ယခုအချိန်အထိ သူမကို သီးခြားကုမ္ပဏီလေးခုထဲ ငှားရမ်းထားသည်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုစီက သူမနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော ပုံသေလစာနှုန်းထားကို စတင်ပြောပြီး သူတို့သည် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်စနစ်ကို ခေတ်မီ နည်းစနစ်များဖြင့် တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးမည်ဟု ကတိကဝတ် ပြုကြသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဆာရာသည် ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းများ၏ အာခံမှု ပို၍ပို၍များလာပြီး အထက်ပိုင်းမှ စီမံခန့်ခွဲသူအကြီးအကဲများထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှု လျော့နည်းလာသည်ကို တွေ့လာရသည်။

သူမ အစီရင်ခံစာတင်ရသူများသည် သူတို့အတွက် တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပေးမည့် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် စနစ် မျိုးထက် ကုမ္ပဏီတွင်း အာဏာယှဉ်ပြိုင်မှုကိုသာ များစွာ ပိုမို စိတ်ဝင်စားသည်ဟု ခံစားမိသည်။ သူမ လေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့သည်များကို သူမအား လုပ်ခွင့်ပြုရန် ဆုတောင်းခဲ့ သော်လည်း မည်သူမျှ လုပ်ခွင့်မပေးခဲ့ပေ။ ခုခံမှုသည် မသိနားမလည်မှုမှ ပေါက်ဖွားလာသည်ဟု သူမမြင်သည်။ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက် စနစ်များသည် စီးပွားရေးလောက၌ အရေးကြီးသော အနေအထားသို့ ရောက်ရှိလာပြီဖြစ်ရာ ကုမ္ပဏီတိုင်းတွင် ရှိရန်လိုအပ်သည်။ သူမ လုပ်ခဲ့သော ကုမ္ပဏီများသည် အတွေးအခေါ် ဤမျှလောက် ခေတ်နောက်ကျနေခြင်းအတွက် မခံမရပ် နိုင်ဖြစ်ရသည်။ သူမသည် အတော်အသင့်ကြီး၍ ခေတ်မီသော ကုမ္ပဏီတွင်လုပ်ရပါက သူမ၏ အရည်အသွေးများကို အသိအမှတ် ပြု၍ တန်ဖိုးထားမည်ဟုသာ မျှော်လင့်နေမိသည်။

ဆာရာသည် အလုပ်တိုင်း၌ တရားဝင်နှင့် တရားမဝင်ရွှေထောင်များရှိသည်ကို မသိမြင်ပေ။ တရားဝင် ရွှေထောင်များမှာ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်စနစ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဒီဇိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲရန်နှင့် စီမံဆောင်ရွက်ရန်တို့အတွက် လစာပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

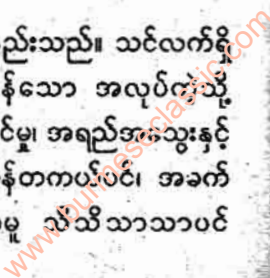


တရားမဝင်ရှုထောင့်များမှာ၊ သင်၏အလုပ်ကို လုပ်ခွင့်ရရန် မည်သည် တို့ကို ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသည်များပင်ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို ကုမ္ပဏီ အတော်များများတွင် ကုမ္ပဏီနိုင်ငံရေးဟုခေါ်သည်။

ဆာရာသည် သူမတတ်ကျွမ်းနားလည်ထားသည်များမှာ မှန်ကန်ကြောင်း အများကယုံကြည်လာပြီး သူမ၏ အတွေးစိတ်ကူးများနှင့် အလုပ်ကို လက်ခံမှုရှိလာစေရန် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရမည့်အစား သူမသည် အသိဉာဏ်ပညာနှင့် ကျင့်ဝတ်များတွင် ချွတ်ယွင်းအားနည်းချက်ရှိသူများနှင့် တွေ့နေရသည်ဟုသာ ယူဆသည်။ ဤသည်မှာ ဒိုင်နိုဆောဦးနှောက်၏ အတွေးအခေါ် ပုံစံပင်ဖြစ်သည်။

အခြေအနေသည် ပဉ္စမမြောက်ကုမ္ပဏီတွင်လုပ်ရန် အလုပ်ရှာသည်အထိ နဂိုလုပ်နေသော ကုမ္ပဏီများတွင် တလည်လည်ဖြစ်နေသည်။ သူမသည် ထက်မြက်ပြီး အများလက်ခံလာအောင် (တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းများတွင်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြဿနာမရှိသောကြောင့်ပင်။) ပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း သိပ်မကြာမီပင် သူမ၏ အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှု မှတ်တမ်း၏ အားနည်းချက်သည် သူမကို အမိလိုက်လာမည်ဖြစ်သည်။ သူမသည် အရင်ပုံစံမျိုးကို ထပ်မံပြုလုပ်သည်။ သူမသည် သူမနှင့်မကိုက်ညီ၊ မဆီလျော်သော အလုပ်ကိုသာ လုပ်နေရပြီး သူမ၏အကြံဉာဏ်သစ်တစ်ခုကို အကန့်သက်ရောက်အောင် ပြုလုပ်ခွင့်ရရန်မည်မျှခက်ခဲသည်ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ အထင်နှင့် အမြင်လွဲသည်ဟု ခံစားနေရသည်။ အလွန်ညံ့ဖျင်းပြီးတန်ဖိုးကို မပြောလျှင် မသိသည့်သူများ လက်ခံလာအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပေ။

ဆာရာသည် တာဝန်ခံမှုအပိုင်း၌ အားနည်းသည်။ သင်လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေသောအလုပ်ကို ဆီလျော်မှန်ကန်သော အလုပ်တွဲသို့ သဘောထားပြီးလုပ်ကိုင်ပါက စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု၊ အရည်အသွေးနှင့် အောင်မြင်မှုတို့ရရှိလာမည် ဖြစ်သည်။ (အမှန်တကယ်ပင်၊ အခက်အခဲအတားအဆီး မည်မျှပင် ရှိနေစေကာမူ သိသိသာသာပင်



အခြေအနေမကောင်းသော အလုပ်များ၌ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်နေသူများကို
တွေ့ဖူးပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည်လည်း သင်၏အခြေအနေကို
သတိထားကြည့်ရှုရန်လိုအပ်ပေသည်။)

သင်သည် အမြဲတမ်းပင် သင်နှင့်မကိုက်ညီမဆီလျော်သော
အလုပ်ကိုလုပ်နေရပါက ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး နောက်ပိုင်း၌ မှန်သည်
သို့မဟုတ် မှားသည်ဟု မည်သို့ပင်ခံစားစေရကာမူ ထိုအလုပ်ကို
စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အလုပ်တစ်ခုကို ကောင်းသော
အလုပ်အဖြစ် သဘောထားပြီးလုပ်ကိုင်ပါက ထိုထက်ပိုကောင်းသော
အလုပ်ကိုရရန်အလားအလာများ ရှိလာပေမည်။



၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ စာပေဗိမာန်စာမူဆု
 ဘာသာပြန် ပထမဆု
 " ဒိုင်နိုဆော အသိဉာဏ် "
 ရေးသူ - ဒေါက်တာ ညွန့်ရွှေ

အဖ ဦးအောင်မျိုး၊ အမိ ဒေါ်သိန်းရင်တို့မှ ၁၉၄၉ ခုနှစ်၊
 ဇူလိုင်လ ၁၉ ရက်နေ့တွင် တောင်ကြီးမြို့၌ မွေးဖွားသည်။

တောင်ကြီးမြို့ရှိ St. Anne's Convent, St. Theresa's High
 School နှင့် အထက (၁) တို့တွင် ပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး ၁၉၆၇
 ခုနှစ်တွင် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အောင်မြင်ခဲ့သည်။

၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ဘွဲ့ ရရှိခဲ့
 သည်။ ၁၉၇၈ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၇ခုနှစ်အထိ တောင်ကြီးမြို့၊ စဝ်စံထွန်း
 ဆေးရုံကြီးနှင့် မှော်ဘီမြို့ပြည်သူ့ဆေးရုံတို့တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်
 ခဲ့သည်။

ယခုအခါ အမှတ် ၉၆၃၊ ပြည်လမ်း၊ ၁၀ မိုင်တွင် မိသားစု
 နှင့်အတူ နေထိုင်လျက် ရှိသည်။

အမည်ရင်း ဒေါက်တာညွန့်ရွှေ ဖြစ်သည်။