http://www.linhtet.com

http://www.linhtet.com

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး။
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး။
- အချုပ်အခြာ အာဏာ တည်တံ့ ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး။

နိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများကို ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံး ညီညွတ်ရေး။
- ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- အမျိုးဂုဏ်၊ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး။
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန် ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

http://www.linhtet.com

လက်တွဲဖော်

စာဖတ်ခြင်းက ပြည့်ဝစေ၏။ ဆွေးနွေးခြင်းက အသင့်ဖြစ်စေ၏။
ရေးသားခြင်းက တိကျစေ၏။

Reading maketh a full man; confrence a ready man;
writing an exact man. Francis Bacon

http://www.linhtet.com

အတ္တကျော်ရဲ့ ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

သားငယ်သမီးငယ်များ ပဲ့ပြင်ထိန်းကျောင်းခြင်းအနုပညာ
တွေးတောဆင်ခြင်မှု အနုပညာ
နေပျော်တဲ့ဘဝ၊ ကြည်မြတဲ့ဘဝင်၊ ရွှင်လန်းတဲ့စိတ်
နီတျာတျာငှက်ပြာလေးနဲ့ မိုင်ပေါင်းများစွာ
ထိမ်းမြားပေါင်းဖက် ရန်ဖြစ်လျက်ပင် ချစ်ကြင်နေနည်း
ဘဝတူရိယာ
မဖတ်နဲ့နော်
ခြေရာပြိုးပြောက် လွမ်းပွင့်ကောက်သီ
သက်ငယ်စကား
သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့
ဖြေတွေးလေးများ
ဘယ်ဆီကိုများ ဒုန်းစိုင်းသွားနေ
အာရှသားများ စဉ်းစားနိုင်စေ
ကြောင်အိုပေမေ့း ကိုက်ပါနဲ့လေး

http://www.linhtet.com

လက်တွဲဖော် စာအုပ်အမှတ် (၁၃)

အတ္တကျော်

ငါ့စိတ်ကို လာမစမ်းနဲ့နော်

(စိတ်စစ်ဆေးလွှာများ)

လက်တွဲဖော်စာအုပ်တိုက်
ဖုန်း– (၀၁) ၇၀ ၆၅ ၇၄
စာတိုက်သေတ္တာ ၂၆၉ ရန်ကုန်စာတိုက်ကြီး

http://www.linhtet.com

ငါ့စိတ်ကို လာမစမ်းနဲ့နော် (အတ္တကျော်)
လက်တွဲဖော်စာအုပ်တိုက်
စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် ၂၆၉။ ရန်ကုန်စာတိုက်ကြီး
ဖုန်း (၀၁) ၇၀ ၆၅ ၇၄ က တာဝန်ယူ ထုတ်ဝေပါတယ်၊

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	♦	၁၀၈၇/၂၀၀၄ (၁၁)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	♦	၄၀ ၀၀ ၂၂ ၀၅ ၀၁
ပုံနှိပ်ခြင်း	♦	ပထမအကြိမ် ၂၀၀၅ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
အုပ်ရေ	♦	၁,၀၀၀
ထုတ်ဝေသူ	♦	ဦးကျော်ဟင်း ယုံကြည်ချက်စာပေ ၁၁၃ ဒုတိယထပ်(ယာ) ၃၃လမ်း ရန်ကုန်မြို့
မျက်နှာဖုံးနဲ့အတွင်းပုံနှိပ်သူ	♦	ဦးဇော်မင်းအေး (၀၇၁၂၅) ဇော်ပုံနှိပ်တိုက် ၃၈၆ အင်ကြင်းမြိုင်လမ်း သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့
Cover Design	♦	ATK
Typesetting & Layout	♦	လက်တွဲဖော်
အဖုံးဖလင်	♦	Best Colour
အတွင်းဖလင်	♦	AZ
စာအုပ်ချုပ်	♦	ကိုရဲထွန်းစာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း
တန်ဖိုး	♦	၅၀၀/- (ကျပ် ငါးရာ)

http://www.linhtet.com

သဘောထား

ကျွန်တော့်စာတွေ
ဖတ်လေသူများ
အတွေးပွားမှု
ရေးသူကျွန်တော်
ရေးရပျော်ပြီ
လုပ်ဇော်မလုပ်
ကြိုးကုတ်လျက်သာ
တင်ဆက်ပါသည်
ညဏ်လွှာခြုံသိုင်း
စိတ်တိုင်းလည်းကျ
တွေးဆ ဆင်ခြင် ကြည့်နိုင်စေ ...

အတ္တကျော်

http://www.linhtet.com

မာတိကာ

–	စာရေးသူရဲ့အမှာ	၁၁
၁။	ဗြဟ္မစိုရ်တရား အပွားအမြုံ	၁၆
၂။	ဟာသဓာတ်ခံ အသန်အငုပ်	၂၃
၃။	မစ္ဆရိယစိတ် အစိပ်အကျဲ	၃၀
၄။	သူရဲဘော အနည်းအများ	၃၈
၅။	အမေ့အလျော့ အပျော့အပြင်း	၄၄
၆။	တရားမျှတမှု အနုအရင့်	၅၀
၇။	ခင်မင်မှု သံယောဇဉ် အမျှင်အတန်း	၅၇
၈။	ပူပန်ကြောင့်ကြ အဖွဲ့အဖော့	၆၄
၉။	အနုပညာဗီဇ အကျအတက်	၇၂
၁၀။	ဖန်တီးနိုင်စွမ်း အဝှမ်းအကျယ်	၈၀
၁၁။	ချွေတာစေးနဲ အကျဲအပျစ်	၈၆
၁၂။	စိတ်လိုက်မာန်ပါ အထွာအတိုင်း	၉၂
၁၃။	ပျော်ပျော်ဘွင်းဘွင်း အတင်းအလျော့	၉၈
၁၄။	အောင်မြင်ထွန်းပေါက် အပြောက်အမွမ်း	၁၀၅
၁၅။	ဦးဆောင်ဦးရွက် အဆက်အစပ်	၁၁၀
၁၆။	ယုံကြည်စိတ်ချ အကျအတက်	၁၁၈
၁၇။	ဒေါမာန်ပါမှု အစုအပြန့်	၁၂၅

http://www.linhtet.com

www.linhtet.com

စာရေးသူရဲ့အမှာ

စာဖတ်သူ လူကြီးမင်းများ သိတော်မူကြတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော်ဟာ လူမှုစိတ်ပညာကို အပတ်တကုပ် လေ့လာဆည်းပူးလျက်ရှိပါတယ်။

ပထမတော့ ကျွန်တော့်သဘောနဲ့ ကျွန်တော် လက်လှမ်းမီသမျှ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုတဲ့အဆင့်မှာပဲ ရှိပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှာတော့ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ စိတ်ပညာဌာနမှာ အသုံးချစိတ်ပညာ ဒီပလိုမာတန်းကို ကံအားလျော်စွာ တက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့တာမို့ စိတ်ပညာကို *အမြွက်မျှ* စနစ်တကျသင်ယူခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။

စိတ်ပညာမသင်ဖြစ်ခင်ကတည်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံများ၊ အဖတ်အရှုများဆိုတဲ့ ငွေတစ်မတ်လောက်မျှနဲ့ လူမှုရေးအတိုင် ပင်ခံငါးကြင်းခေါင်းကို စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကိုင်နေမိခဲ့ပါတယ်။ အသုံးချစိတ်ပညာသင်တန်းကျတော့မှ အဲဒီ့ လမ်းကျောင်းဆွေးနွေးခြင်း ပညာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အတော်လေး နက်နက်နဲနဲ သဘောပေါက်လာရသလို ကျွန်တော့်ရဲ့ ဖတ်အားမှတ်အား၊ လေ့လာဆည်းပူးအားကိုလည်း တိုးသထက်တိုးအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်မှန်း သဘောပေါက်လာပါတယ်။

လက်တွဲဖော်

ဖတ်စရာတွေက အဆုံးမရှိအောင် များပြားလှသလို ဖတ်ရင်းနဲ့ တွေ့လာရတဲ့ ရေးစရာတွေကလည်း အတောမသတ်တော့ဘူး။

အခုစုစည်းတင်ဆက်လိုက်တဲ့ စိတ်စစ်ဆေးလွှာများဟာ အဲသလိုဖတ်မှတ်ရင်းကနေ ရလာတဲ့ မေးခွန်းလွှာတွေဖြစ်ပါတယ်။

ထူးခြားတာတစ်ခုကတော့ ခါတိုင်း ထုတ်ခဲ့သမျှ ကျွန်တော့် စာအုပ်တွေဟာ မဂ္ဂဇင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဂျာနယ်များမှာ ထုံ့ပိုင်းထုံ့ပိုင်း နဲ့ ဦးစွာဖော်ပြပြီးကာမှ အားလုံး စုစည်းထုတ်ဝေခဲ့တာချည်းပါပဲ။

သည်စာအုပ်ကတော့ အဲသလို မဟုတ်တော့ပါဘူး။ တစ်အုပ်လုံးကို အစအဆုံး ရေးသားပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ မပေးဘဲ စာအုပ်အဖြစ် သပ်သပ်ခတ်ခတ်လေး ထုတ်ဝေလိုက်တဲ့စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သည်တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် ထူးခြားပါတယ်။

"ငါ့စိတ်ကို လာမစမ်းနဲ့နော်"လို့ခေါင်းစဉ်တပ်လိုက်တာကတော့ စာအုပ်ရဲ့ ခေါင်းစဉ်လေးကို အများစိတ်ဝင်စားစေချင်တဲ့ဆန္ဒနဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ သူသူကိုယ်ကိုယ် နေ့စဉ်သုံးပြောစကားမှာ ပြောဖြစ်နေတဲ့ အများသုံးစကားလေးကို ယူလိုက်ခြင်းအားဖြင့် စာအုပ်ခေါင်းစဉ်လေးက နားထဲမှာ စွဲနေ၊ ယဉ်နေအောင်လို့ပါ။

စာအုပ်ပါ မေးခွန်းလွှာများကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်လည်စစ်ဆေးပြီး ကိုယ်ဟာ ဘယ်လိုလူစားဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်တဲ့ မေးခွန်းလွှာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး၊ သူတပါးရဲ့ အရည်အသွေးကိုလည်း သည်မေးခွန်းလွှာတွေ သုံးပြီး ပြန်လည် စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မျက်မှောက်ခေတ် စီမံခန့်ခွဲရေးနယ်ပယ်၊ စီးပွားရေးနယ်ပယ် မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ အကျင့်စရိုက်ကိုအများ ကြီး ထည့်တွက်လာကြပါပြီ။ ကမ္ဘာကြီး ကြို့ဝင်လာတာနဲ့အမျှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုတာက ထွန်းကားလာသလို လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာလည်း တစ်ဦးကောင်း တစ်ယောက်ကောင်းထက် အဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်မှုက အတော်ကြီး စကားပြောလို့ လာနေပါပြီ။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

အဖွဲ့လိုက် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြရာမှာ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ စိတ်နေသဘောထားက အခရာပါ။ အဲဒါလေးတွေကိုသာ ကြိုသိထားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခန့်မယ့်လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်လုပ်ငန်းမှာ ဘယ်လောက်အထိ အကျိုးပြုနိုင်မလဲဆိုတာကို အနီးစပ်ဆုံး မှန်းဆနိုင်ပါတယ်။

သည်စိတ်ကူးနဲ့ သည်မေးခွန်းလွှာ အစုကို တင်ဆက်လိုက်တာပါ။ သည်မေးခွန်းလွှာများဟာ ပထမ အစုပဲ ရှိပါသေးတယ်။ စာဖတ်ပရိသတ်ရဲ့တောင်းဆိုမှုနဲ့လိုအပ်ချက်တို့အပေါ် မူတည်ပြီး ဆက်လက်ရေးသား ထုတ်ဝေသွားဖို့ စိတ်ကူးထားပါတယ်။

မေးခွန်းတွေကို Philip Carter နဲ့ Ken Russel တို့ရေးသားတဲ့ *More Psychometric Testing* စာအုပ်ထဲက ယူပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ မူရင်းမေးခွန်းလွှာတွေကို ဆီလျော်အောင် မြန်မာပြန်ပြီး ရေးလိုက်တာလို့ ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သို့သော် အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းတိုင်းကို အာမခံထားသလား ဆိုတာမျိုးလို ကျွန်တော်တို့နဲ့ အင်မတန်စိမ်းနေ၊ ကျွန်တော်တို့ ရေမြေနဲ့ မကိုက်ညီလှတဲ့ မေးခွန်းတွေကိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို အားပြုပြီး ပြန်လည်ပြင်ဆင်ယူရပါတယ်။

မေးခွန်းများကို လူအများ ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီး ဖြေဆိုနိုင်ခြင်းရှိ၊ မရှိအတွက်လည်း နီးစပ်ရာများကို မေးခွန်းလွှာတွေချပြ၊ အစမ်းဖြေဆိုကြည့်စေခဲ့ပြီးမှ စာဖတ်သူလူကြီးမင်းများအတွက် စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ကို စိတ်ပညာဘက် ထက်သန်အောင် ငယ်ဘဝကစတင် စေ့ဆော်ပေးခဲ့တဲ့ ကွယ်လွန်သူ ဆရာ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်အားလည်းကောင်း၊ ကျွန်တော်တို့အသုတ် အသုံးချစိတ်ပညာတန်းမှာ မေတ္တာစေတနာသက်သက်နဲ့ အခါအားလျော်စွာ လာရောက်ပို့ချပေးခဲ့တဲ့ ဆရာကြီး ဒေါက်တာကျော်စိန်အားလည်းကောင်း၊ ကျွန်တော်တို့အား စေတနာမေတ္တာအပြည့်နဲ့ သင်ကြားပို့ချပေးခဲ့ကြတဲ့ ဆရာမ

http://www.linhtet.com

ကြီး ဒေါ်ခင်ခင်ဆွေ၊ ဆရာမကြီး ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်အေးဝင်းနဲ့ ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်မျိုးရီတို့အားလည်းကောင်း၊ အခြား သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများ အားလုံးကိုလည်းကောင်း ယခုစာအုပ်နဲ့ လေးမြတ်ရိုကျိုးစွာ ရှိခိုးပူဇော်အပ်ပါတယ်။

တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ သည်စာအုပ်ပါ စိတ်စစ်ဆေးလွှာများ အတွက် ရည်ညွှန်းခဲ့တဲ့ စာအုပ်အပါအဝင် စာအုပ်ပေါင်းများစွာကို ကာလရှည်ကြာစွာ ငှားရမ်းပေးထားတဲ့ ကျွန်တော့်ထက် တစ်ရက် တိတိ ငယ်ရှာသူ (ညီလေး) ကိုကျော် (ဦးကျော်ထွန်းအောင်၊ Happy World ခေတ်မီကစားကွင်း တီထွင်ဖန်တီးရှင်)ကိုလည်း အထူး ကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်လိုက်ပါရစေဦး ခင်ဗျား။

အားလုံး တွေးဆ ဆင်ခြင်ကြည့်နိုင်ကြပါစေ

အတ္တကျော်

၂၀၀၄ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၉ရက်

http://www.linhtet.com

အဖြေတွေကို အရင်ကျော်မဖတ်ဘဲ
မေးခွန်းတွေကို အရင် ဖြေဆိုသင့်ပါတယ်။
ဖြေပြီးမှ အမှတ်ပေးစနစ်အတိုင်း ရမှတ်တွေကို ပေါင်းကြည့်၊
ပြီးတော့မှ သုံးသပ်ချက်ခေါင်းစဉ်လေးများအောက်က
မိမိရမှတ်နဲ့ သက်ဆိုင်ရာ စာများကို ဖတ်မယ်ဆိုရင်
အများကြီး အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

http://www.linhtet.com

ဗြဟ္မစိုရ်တရား
အပွား အမြုံ

လူကြီးမင်းရဲ့ စာနာသနားတတ်တဲ့စိတ်၊ စကားလုံးအကြီးကြီးနဲ့ ပြောရရင်တော့ ဗြဟ္မစိုရ်တရား လက်ကိုင်ထားနိုင်မှုအတိုင်းအတာကို ကိုယ့်ဘာသာစမ်းသပ် စစ်ဆေးကြည့်နိုင်တဲ့ မေးခွန်းလွှာလေးပါ။ သိပ် အပင်ပန်းခံပြီး မစဉ်းစားပါနဲ့။ လက်တန်းသာ ဖြေချသွားလိုက်ပါ။ *အင်းဆိုရင်* ဘယ်ဘက်အစွန်က လေးထောင့်ကွက်လေးထဲ အမှန်ခြစ်၊ *ဟင့်အင်းဆိုရင်* ညာဘက်အစွန်က လေးထောင့်ကွက်လေးထဲမှာ အမှန်ခြစ်၊ *မပြောတတ်ဘူး၊* ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဇဝေဇဝါဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အလယ်က လေးထောင့်ကွက်လေးထဲကို အမှန်ခြစ်လိုက်ရုံပါပဲ။ ပြီးတော့မှ အောက်မှာပေးထားတဲ့ တွက်နည်းနဲ့ အမှတ် တွက်ကြရအောင်ပါ။

ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြစရာလည်း မလို၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်စစ်တာမို့ ခပ်ရဲရဲပဲ ဖြေကြည့်လိုက်ပါခင်ဗျာ။ ရမှတ်အပေါ် သုံးသပ်ချက်လေးတွေ လည်း ထည့်ပေးထားပါတယ်။ ကိုင်း··· ဖြေကြည့်နော်···

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေက ညာဝါးဖြီးဖြန်းတဲ့ စကားတွေ ပြောနေ ဆိုနေကြမယ်ဆိုရင် ကိုယ်က သူတို့ကို ကူပြီး ညာမပေးတောင် ဘာမှမပြောဘဲ နေတဲ့နည်းနဲ့ သူတို့ညာ နေတာကို ထောက်ခံအားပေးဖြစ်မလား။	❑	❑	❑
၂။ ကိုယ့်အိမ်နားမှာ လာပြီး ဆူညံနေကြတဲ့ ကလေးတွေကို ကန့်ကွက် တားဆီးမလား။	❑	❑	❑
၃။ ရာဇဝတ်မှုတွေအတွက် ချမှတ်တဲ့ပြစ်ဒဏ်တွေက ကြီးလေးလွန်းတယ်၊ နည်းနည်းတော့ လျှော့သင့်တယ်လို့မျှားထင်မြင်ယူဆမိသလား။	❑	❑	❑
၄။ တိရစ္ဆာန်တွေအပေါ်မှာ ကြင်နာသနား စိတ်ရှိသလား။	❑	❑	❑
၅။ ကိုယ့်အိမ်နီးချင်းမှာက ကူဖော်လောင်ဖက် မရှိဘူး။ အဲဒီအိမ်နီးချင်းက နေမကောင်း ဖြစ်နေတယ်။ သူ့အတွက် ကိုယ်ကပဲ ဈေးသွားဝယ်ပေးမလား။	❑	❑	❑
၆။ ရာဇဝတ်မှုရဲ့သားကောင်တွေ (ဥပမာ - လူသတ်မှုမှာ အသတ်ခံလိုက်ရတဲ့သူ၊ နာကျင်စေမှုမှာ အရိုက်ခံလိုက်ရတဲ့သူ)ကို သနားနေမိရတတ်သလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၇။ ယာဉ်တိုက်မှုတစ်ခုဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်မှာလည်း (အနည်းဆုံး စက်ဘီးလေးပဲဖြစ်ဖြစ်) စီးတော်ယာဉ်တစ်ခုခု ပါလာတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် ခရီးဖင့်သွားရသူတွေကို သွားလိုရာ လိုက်ပို့ပေးမလား။	❑	❑	❑
၈။ ကလေးတစ်ယောက် ငိုနေတာတွေ့ရင် ဘာ့ကြောင့်ငိုနေတာလဲလို့ စူးစမ်းမိသွားမလား။	❑	❑	❑
၉။ ကိုယ့်လောက်မှ ကံမကောင်းကြသူတွေကို သနားမိရတတ်သလား။	❑	❑	❑
၁၀။ အမယ်ကြီးတစ်ယောက် လမ်းဖြတ်ကူးနေတာကို ကူညီဖေးမပေးဖြစ်မလား။	❑	❑	❑
၁၁။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ မသန်စွမ်းသူ တစ်ယောက်အတွက် မြက်နုတ်ပေါင်းသင်ပေးမလား။	❑	❑	❑
၁၂။ အပယ်ခံ၊ ဒါမှမဟုတ် နိမ့်ပါးသူတစ်ယောက်ဘက်က ရပ်တည်ပေးချင်သလား။	❑	❑	❑
၁၃။ နွမ်းပါးသူများအတွက် လူမှုရေးအကူအညီပေးရာမှာ ပိုက်ဆံ ထည့်မလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၄။ ကိုယ်နဲ့ မသိတဲ့သူပေမယ့် လူမမာ မေးမယ့် လူမရှိလို့ အားငယ်နေတဲ့ လူမမာကို စေတနာ့ ဝန်ထမ်းလူမမာမေး သွားပေးမလား။	☐	☐	☐
၁၅။ ဆေးရုံက လူမမာတွေကို ထမင်းကျွေးရာမှာ ဝင်ကူမလား။	☐	☐	☐
၁၆။ အိမ်နီးချင်းရဲ့ ကားက ပျက်နေတယ်၊ ကိုယ့်မှာ လည်း ကားရှိတယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီ့အိမ်နီးချင်း အလုပ် သွားမှာကို ကိုယ်က လိုက်မောင်းပို့မလား။	☐	☐	☐
၁၇။ ဈေးမှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို မနိုင်မနင်းနဲ့ တွေ့တယ်။ သူ့တောင်းတွေ၊ ပလုံးတွေကို သူ့ကားဆီအရောက် ကူသယ်ပေးမလား။	☐	☐	☐
၁၈။ ဘတ်(စ်)ကားထဲမှာ ကိုယ်ရထားတဲ့ ထိုင်စရာ နေရာကို အလွယ်တကူ ဖယ်ပေးမလား။	☐	☐	☐
၁၉။ မျက်စိလည်ပြီး မသွားတတ် မလာတတ် ဖြစ်နေသူကို အကူအညီပေးမလား။	☐	☐	☐
၂၀။ ကားတံခါးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခန်းမတစ်ခုခု၊ ရုံးတစ်ရုံးရဲ့ တံခါးကိုဖြစ်ဖြစ် တစ်ပါးသူတွေအတွက် ကိုယ်က ဖွင့်ပေးမလား။	☐	☐	☐

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၁။ အိမ်နီးချင်းက ခြံစည်းရိုးပြင်နေတဲ့အခါ ကိုယ်လည်း ဝင်ကူမလား။	❑	❑	❑
၂၂။ လူမမာတွေအပေါ်မှာ အမြဲတန်း စာနာထောက်ထားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၃။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းမှာ ပိုက်ဆံပြတ်နေရင် ကိုယ်နိုင်သလောက် သူ့ကို အလကားပေးမလား။	❑	❑	❑
၂၄။ အတိုး မယူဘဲ သူများကို ကိုယ့်ပိုက်ဆံ ချေးဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၂၅။ ဆေးခန်းမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘတ်(စ်)ကားပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အိုမင်းမစွမ်းသူဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း တော်တော်ကြီးကို မမာနေမှန်း အမြင်နဲ့တင် သိသာနေတဲ့ သူဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်) ကိုယ့်ထက်ပိုပြီး ထိုင်ဖို့ လိုအပ်နေတဲ့သူအတွက် ကိုယ့်နေရာကို ဖယ်ပေးမလား။	❑	❑	❑

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

သုံးသပ်ချက်

၁၄မှတ်ထက် နည်းနေရင်

မေးခွန်းတွေကို ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ဖြေဆိုခဲ့တဲ့အတွက် လူကြီးမင်းကို လေးလေးစားစား ချီးကျူးဂုဏ်ပြုအပ်ပါတယ်ခင်ဗျား။ သို့သော်လည်းပေါ့ လေ… သည်ရမှတ်အတိုင်းဆိုရင်တော့ တခြားတစ်ပါးသူများအပေါ် စာနာထောက်ထားခြင်းအပိုင်းမှာတော့ လူကြီးမင်းဟာ သိပ်အားမသန်လှဘူးလို့ ဆိုရမှာပဲခင်ဗျ။

သည်လို ပြောလိုက်တဲ့အတွက် လူကြီးမင်းမှာ ရက်စက်တတ်တဲ့ နှလုံးသားမျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုလိုလိုက်တာမျိုးတော့လည်း မဟုတ်ဘူးနော်။ တခြားသူများရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဂရုထားသင့်တယ်လို့သာ ဆိုလိုတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဆိုတာ စာနာစိတ်တွေ၊ သနားတတ်တဲ့စိတ်တွေ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းနဲ့ ရှိကြသူချည်းပါပဲ။ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ အဲဒီစိတ်ကလေးတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် နည်းနည်းပါးပါးတော့ ဝါယမလေး စိုက်၊ အားလေး ထည့်ပြီး ကြိုးပမ်းယူကြရပါတယ်။

အဲသလို တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ စာနာသနားတတ်တဲ့သူကို လူပျော့ လူညံ့လို့ သတ်မှတ်လို့လည်း မရဘူးခင်ဗျ။ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ ကရုဏာ ထားတာ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ကောင်းကျိုးအတွက် အဆင်သင့် ရင်သင့် သလို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတာများဟာ မြင့်မြတ်တည်ကြည်တဲ့ အကျင့်စရိုက်ကောင်းကို ဖော်ထုတ် ပြသရာရောက်သလို မိတ်ဆွေသစ်များလည်း တိုးပွားလာစေနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျ။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ့်သဘောကို မကြာခဏ ရှေ့တန်းတင်တတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လင့်ကစား လူကြီးမင်းဟာဖြင့်ရင် ဆင်ခြင်တုံတရားလည်းရှိ မျှတတဲ့စိတ်မျိုးလည်း ထားတတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်တာတော့ အမှန်ပဲခင်ဗျ။ တခြား

http://www.linhtet.com

သူတွေ တကယ်လိုအပ်နေချိန်မှာ ကရုဏာ၊ စေတနာအပြည့်နဲ့ ကူညီဖေးမတတ်သူ၊ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်နေချိန်မှာ စာနာစိတ်မွေးနိုင်သူ၊ မေတ္တာ ကရုဏာပေးနိုင်သူသာ ဖြစ်ကြောင်းပါ။ ကောင်းပါတယ်ခင်ဗျာ။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းဟာ အလွန့်အလွန်ကို သနားတတ်တဲ့သူပါလားခင်ဗျ။ တခြားသူတွေအပေါ်မှာ အလွန်ကို ကရုဏာထားတတ်တယ်၊ ဒုက္ခရောက်နေသူ၊ အကူအညီလိုနေသူများအပေါ်မှာလည်း တရားလွန်ကို ကူညီတတ်တဲ့သူပေါ့ ခင်ဗျာ။

သည်အတွက်ကြောင့် လူကြီးမင်းကို အားကိုးကြတဲ့ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတွေကလည်း လူကြီးမင်းအနားမှာ ဝိုင်းနေမှာလည်း သေချာတယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်ခုရှိတာက လူကြီးမင်းရဲ့ စိတ်ကောင်းရှိမှုအပေါ်မှာ အခွင့်ကောင်းယူမယ့်သူတွေကို သတိထားပြီး ရှောင်ဖို့တော့ လိုတယ်ခင်ဗျ။ လူကြီးမင်းအတွက် တခုခုကို ငြင်းလိုက်ရမှာ အင်မတန် အားနာစရာကောင်းနေ၊ ခဲယဉ်းနေတတ်ပေမယ့် တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ငြင်းသင့်ရင် ငြင်းရမယ် ဆိုတာလေးကို နှလုံးသွင်းထားစေချင်လှပါသဗျာ။

http://www.linhtet.com

ဟာသဓာတ်ခံ
အသန် အငုပ်

*အင်း*ဆိုရင် ဘယ်ဘက်အစွန်က လေးထောင့်ကွက်လေးထဲ အမှန်ခြစ်၊ *ဟင့်အင်း*ဆိုရင် ညာဘက်အစွန်က လေးထောင့်ကွက်လေးထဲမှာ အမှန်ခြစ်၊ *မပြောတတ်ဘူး*၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဇဝေဇဝါဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အလယ်က လေးထောင့်ကွက်လေးထဲမှာ အမှန်ခြစ်ထားလိုက်ရုံပါပဲ။ ပြီးတော့မှ အောက်မှာ ပေးထားတဲ့ တွက်နည်းနဲ့ အမှတ်တွက်ကြရအောင်ပါ။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ အနည်းအပါး မဖွယ်ရာတဲ့ (ဝါ) နည်းနည်း ညစ်ပတ်တဲ့ ပြက်လုံးတွေကို ထုတ်လေ့ ရှိသလား။	❑	❑	❑
၂။ ပျော်စေပျက်စေသဘောနဲ့ သူတစ်ပါးကို ချောက်ချတတ်သလား။ (ဥပမာ - ခင်တဲ့သူ တစ်ယောက် ထိုင်ခါနီးမှာ သူထိုင်မယ့် ကုလားထိုင်ကို သူမသိအောင် ဖယ်ထားလိုက် တာမျိုးကို ပြောတာ။)	❑	❑	❑

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၃။ တစ်ယောက်ယောက် ငှက်ပျောခွံတက်နင်းမိပြီး ချော်လဲသွားရင် ရယ်မိမလား။	☐	☐	☐
၄။ ဟာသစာအုပ်တွေ ဖတ်လေ့ရှိသလား။	☐	☐	☐
၅။ အော်ကြီးဟစ်ကျယ်ရယ်တတ်သလား။	☐	☐	☐
၆။ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ဟားရင် ကိုယ်ပါ လိုက်ရယ်တတ်သလား။	☐	☐	☐
၇။ ပန်းချီပြခန်းတစ်ခုမှာ ဝတ်လစ်စလစ်ပန်းပုရုပ်တစ်ရုပ် မြင်တာနဲ့ ပြုံးမိမလား။	☐	☐	☐
၈။ ဟာသဇာတ်ကား ကြိုက်ပါသလား။	☐	☐	☐
၉။ တစ်ခါတလေလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ရယ်/ပြန်သရော်ဖူးသလား။	☐	☐	☐
၁၀။ တစ်ယောက်ယောက်က သူတစ်ပါးကို ပျော်စေပျက်စေသဘောနဲ့ ချောက်ချလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ပါ ရောပြီး ရယ်မလား။	☐	☐	☐
၁၁။ အတင်းကလိထိုးပြီး ရယ်ခိုင်းတဲ့ ဟာသကားတွေကို ကြိုက်သလား။	☐	☐	☐

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မျက်နှာပြောင်တယ်လို့ ထင်သလား။	☐	☐	☐
၁၃။ အနည်းဆုံး တစ်ခါလောက်လေးပဲဖြစ်ဖြစ် အရက်မူးဖူးသလား။	☐	☐	☐
၁၄။ လျှို့ဝှက်သည်းဖိုဇာတ်ကား၊ စုံထောက်ဇာတ်ကား ထက် ဟာသကားကို ပိုကြိုက်လား။	☐	☐	☐
၁၅။ ပြက်လုံးတွေကို နားလည်လား။	☐	☐	☐
၁၆။ လူတွေကို ပြောင်ဖူး/သရော်ဖူးသလား။	☐	☐	☐
၁၇။ အလုပ်ခွင်မှာ ရယ်စရာ ပြောတတ်သလား။	☐	☐	☐
၁၈။ ဒုက္ခအခက်အခဲတစ်ခုခုနဲ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ ရယ်နိုင်သလား။	☐	☐	☐
၁၉။ ကိုယ်စကားပြောလို့အရှိန်ရနေတုန်းမှာ ဆေးရိုးသည်က ဝင်ပြီး အရွှမ်းဖောက်ရင် လက်ခံနိုင်မလား။	☐	☐	☐
၂၀။ လူရွှင်တော်များ ဖြစ်ခွင့်ရရင်ဖြစ်ချင်လား။	☐	☐	☐
၂၁။ ထင်မထားဘဲ မိုးမိရင် ရယ်မိတတ်သလား။	☐	☐	☐

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၂။ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက်တော့ ရယ်ဖြစ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၃။ ကြားဖူးပြီးသား ပြက်လုံးဟောင်းဖြစ်နေဦးတောင် ရယ်ဖြစ်နေဦးမလား။	❑	❑	❑
၂၄။ အမူအရာနဲ့ ပြောင်ပြတဲ့ လူရွှင်တော်တွေကို ရယ်တတ်သလား။	❑	❑	❑
၂၅။ မိတ်ဆွေတွေဆုံပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်စားကြသောက်ကြတဲ့ ပွဲမျိုးမှာ ပေါက်တတ်ကရတွေ ပြောပြီး ရယ်နေအောင်လုပ်တတ်လား။	❑	❑	❑

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း' လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းကို ကြည့်ရတာ အရာရာအပေါ်မှာ အင်မတန်အလေးအနက်ထားတတ်တဲ့ သဘာဝမျိုး ရှိပုံပဲဗျ။ အရာရာဟာ ရယ်စရာ၊ မောစရာပဲဆိုတဲ့ အမြင်ကိုလည်း လက်မခံဘူးပေါ့လေ။

ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိတာကတော့ လူကြီးမင်းဟာ စိတ်ပညာ

http://www.linhtet.com

ဝေါဟာရအရတော့ 'အတွင်းစွဲ' သမားမျိုးလို့ ဆိုရမှာပဲ။ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ပြောရင်တော့ တော်တော့်ကို ဘာသိဘာသာ နေတတ်တယ်၊ တသီးတခြား နေတတ်တယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ ပြီးတော့လည်း ဘာအကြောင်းမှ မည်မည် ရရ မရှိဘဲနဲ့ ပေါက်ပန်းဈေးတွေ လျှောက်ပြောနေကြ၊ ရယ်မော သောရွှင်နေ ကြတဲ့ လူထူထူ ရှိရာ ပွဲလမ်းသဘင်တွေကိုဆိုလည်း မုန်းနေလိမ့်မယ်။

အဲ··· တစ်ခုခုက လူကြီးမင်းအတွက် ရယ်စရာကောင်းသွားမယ်ဆိုရင် လည်း လူကြီးမင်းက ရယ်ချပြဦးမယ့်လူစားမျိုးပါ။ အဲသလို လူကြီးမင်း ရယ်ပြီဆိုရင်လည်း လူကြီးမင်းရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ မိတ်ဆွေ အပေါင်း အသင်းတွေပါ စိတ်ချမ်းသာကုန်ကြမှာလည်း အသေအချာပဲ။ သူတို့က လူကြီးမင်းရယ်တာကို အင်မတန် တွေ့ရခဲဘိခြင်းကိုး။

မမေ့သင့်တဲ့အချက်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေအားလုံးဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြဘူးဆိုတာပဲဗျ။ လူချင်းမတူသလို တစ်ခုခုအပေါ်မှာ ရယ်ကြ၊ ရွှင်ကြတာချင်းလည်း မတူကြဘူး။ ရယ်ချင် တာကို အောင့်ထားနိုင်တာ၊ မအောင့်ထားနိုင်တာချင်းလည်း မတူဘူး။ အလားတူပဲ၊ အဖြစ်လေးတစ်ခုက သူ့အတွက် သိပ်ရယ်စရာ ကောင်းနေပေ မယ့် ကိုယ့်အတွက်ကျ ကောင်းချင်မှ ကောင်းမှာပါ။

တစ်ခုရှိတာက ဘာကိစ္စကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အထူးသဖြင့် သိပ်ကို လေးနက် တဲ့ ကိစ္စကိုပေမယ့် ရယ်စရာဘက်က ရှုမြင်ခံယူလိုက်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ အဲသလို အသည်းအသန်ကိစ္စတွေကို အေးအေးသာကြည် ရင်ဆိုင်ကျော်လွှား သွားနိုင်မှာလည်း မလွဲဧကန်ပါ။

ကလေးစကားပြောရရင် ရည်းစားက စွန့်ပစ်သွားလို့ အသည်းတွေကွဲ နေလင့်ကစား 'တစ်ချိန်ကျ သူ့အမေကြီးလိုပဲ ဝဝတုတ်တုတ်ကြီး ဖြစ်လာ မယ့် မိန်းမနဲ့ ဝေးရတာပဲ' လို့ တွေးပြီး ရယ်နိုင်ရင် အများကြီး ခံသာတဲ့ သဘောပေါ့ခင်ဗျာ။

http://www.linhtet.com

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းရဲ့ ဟာသဓာတ်ခံကတော့ အတော်လေးကို မှျမှျတတ သင့်သင့် တင့်တင့်လေး ရှိသဗျ။ အခြေအနေပေါင်းစုံမှာ ရယ်စရာအကွက်တွေကို လည်း လှည့်မြင်တတ်တယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ၊ တခြားတစ်ပါးသူတွေ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှတဲ့အပေါ်၊ ချောက်ကျတဲ့အပေါ်မှာလည်း စာနာ ထောက်ထားတတ်တယ်။

လူကြီးမင်းဟာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပျော်ပျော်ပါးပါး ရယ်မောတတ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်လင့်ကစား အရာရာတိုင်းကိုတော့ ရယ်မနေပါဘူး။ အရာရာကို လည်း ရယ်စရာလို့ မယူဆဘူး။ ရယ်စရာကို ကြေးများတယ်ပေါ့။

တချို့လူတွေက ညစ်ပတ်တဲ့ ပြက်လုံးတွေကို စက်ဆုပ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း အဲသလို ပြက်လုံးတွေမှ သဘောကျတယ်။ တချို့ကျ တော့လည်း တစ်ယောက်ယောက် ငှက်ပျောခွံ တက်နင်းမိတာမျိုးကို ရယ်နိုင် ပေမယ့် တချို့ကျတော့လည်း အဲဒါမျိုးကို ဘယ်လိုမှ မရယ်ရက်ဘူး။ လူ အမျိုးမျိုး၊ စိတ်အထွေထွေ ဆိုသလိုပါပဲ။

လူကြီးမင်းကလည်း ဘယ်လိုဟာသမျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်တယ်ဆိုတာ ကိုတော့ လူကြီးမင်းဖြေထားတဲ့အဖြေကို အသေးစိတ်ကြည့်ပြီးမှပဲ ပြောနိုင် မှာမို့ သည်လောက်ပဲ သုံးသပ်ပြနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျား။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းက ဟာသဓာတ်ခံ တော်တော့်ကို ကြီးကြီးမားမားရှိသူပါ။ သည် အတွက် လူကြီးမင်းရဲ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရာမှာ အဲဒီ ရယ်တတ်တဲ့ ပင်ကိုဗီဇလေးနဲ့ပဲ တိုးတက်လာခဲ့တယ်လို့ ဆိုရမယ်ခင်ဗျ။

သည်လိုဆိုလိုက်တဲ့အတွက် လူကြီးမင်းရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ဖြစ် သမျှ၊ မြင်မြင်သမျှ အရာအားလုံးကို ရယ်စရာလို့ချည်း တွေးနေသူလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ အမှန်ဆိုလိုချင်တာက ရယ်စရာ၊ သောစရာအဖြစ် မြင်မိတဲ့

http://www.linhtet.com

အရာတွေ၊ ရယ်စရာဘက်က လှည့်တွေးနိုင်တာလေးတွေက လူကြီးမင်း အတွက် အလွန်ကို အပြောကျယ်တယ်လို့သာပါ။

တစ်ဖက်က ပြောမယ်ဆိုလျှင်လည်း ပါးပါးနပ်နပ်နဲ့ ပရိယာယ် ကြွယ်ကြွယ် ဆောင်ရွက်ဖို့လည်း လူကြီးမင်းအနေနဲ့ အားနည်းလို့ နေတတ် ပြန်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက် ချောက်ကျလို့ လူကြီးမင်း အားပါးတရ ရယ်လိုက်တာမျိုးကို တစ်ဖက်သားက သဘောကျချင်မှလည်း ကျမယ်။ သဘောမကျတဲ့အပြင် စိတ်တောင် ကွက်ချင်ကွက်သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

အဲတော့ကာ လူကြီးမင်းရဲ့ ကျယ်ပြောလှတဲ့ ဟာသဓာတ်ခံကောင်း ကြောင့် လူကြီးမင်းရဲ့ ဘဝအမြင်ကလည်း ပျော်စရာကြီးဖြစ်နေမယ့်အပြင် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေလည်း အင်မတန်ပေါများနေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုပါပဲ၊ တစ်ဖက်သား စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်အောင် ဂရုလေးထား ပေးဖို့ လိုအပ်တတ်သလို တော်ချိန်မှာ တော်တတ်ဖို့လည်း လိုတယ်လို့တော့ မှာပါရစေလားခင်ဗျာ။

http://www.linhtet.com

မစ္ဆရိယစိတ်
အစိပ် အကျဲ

ရှေ့က အပုဒ်တွေလိုပဲ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူကြပါဦးခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့/ကောင်းတဲ့အိမ်မှာ နေနေမယ်ဆိုရင် မနာလို ဖြစ်မိမလား။	❑	❑	❑
၂။ ကိုယ်ဟာ ငါးပေခြောက်လက်မထက် နိမ့်နေမယ်ဆိုရင် အရပ်မြင့်တဲ့သူတွေကို မနာလို ဖြစ်မိတတ်သလား။	❑	❑	❑
၃။ ကိုယ့်ချစ်သူ/အိမ်ထောင်ဖက်က တခြားဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ စကားပြောနေတာကို တွေ့တဲ့အခါ သဝန်တိုမိသွားမလား။	❑	❑	❑
၄။ ကားကောင်းကောင်းစီးတဲ့ သူတစ်ယောက်ကို မနာလို ဖြစ်မိမလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြောတတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၅။ ကိုယ့်ထက် ပိုပြီးကြည့်ကောင်းတဲ့သူ (ချောတဲ့သူ)တစ်ယောက်ကို မနာလို ဖြစ်မိမလား။	☐	☐	☐
၆။ ကျောင်းတုန်းက ကိုယ့်ထက်ပိုစာတော်တဲ့ အတန်းဖော်တွေကို မနာလိုဖြစ်ခဲ့ဖူးလား။	☐	☐	☐
၇။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ထီပေါက်တယ် ဆိုရင် မနာလိုဖြစ်မိမလား။	☐	☐	☐
၈။ သူများတကာတွေက ကိုယ့်ထက်ပိုပြီး ကံကောင်းကြတယ်လို့ ထင်မိတတ်သလား။	☐	☐	☐
၉။ ကိုယ့်ထက်စာရင် အလှူ မင်္ဂလာပွဲလမ်းသဘင် ပိုသွား၊ ပိုတက်ရတဲ့သူတွေကို မနာလို ဖြစ်မိတတ်သလား။	☐	☐	☐
၁၀။ ချမ်းသာတဲ့သူတွေကို မနာလိုဖြစ်မိလား။	☐	☐	☐
၁၁။ ကျော်ကြားတဲ့သူတွေကို မနာလိုဖြစ်မိလား။	☐	☐	☐
၁၂။ ကိုယ့်အိမ်နီးချင်းမှာ ကိုယ့်ထက်ပိုလှတဲ့ ပန်းဥယျာဉ်လေးရှိနေမယ်ဆိုရင် သူ့ကို မနာလို ဖြစ်မိသွားမလား။	☐	☐	☐

၁၃။ သီချင်းဆိုကောင်းတဲ့သူ၊ ဒါမှမဟုတ် တူရိယာ

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
တစ်ခုခု အတီးကောင်းတဲ့သူတွေကို မနာလို ဖြစ်မိရတတ်သလား။	❑	❑	❑
၁၄။ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ အများကြီးရှိတဲ့သူ တွေကို မနာလိုဖြစ်မိတတ်သလား။	❑	❑	❑
၁၅။ မင်းဆွေ မင်းမျိုးဆိုသူတွေကို မနာလိုဖြစ်မိ တတ်သလား။	❑	❑	❑
၁၆။ ကိုယ့်ထက် အားကစားထူးချွန်တဲ့သူတွေကို မနာလို ဖြစ်မိသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ တက္ကသိုလ်ရောက်သွားတဲ့သူတွေ၊ ပညာတတ် တွေကို မနာလိုဖြစ်မိရတတ်သလား။	❑	❑	❑
၁၈။ ကျေးလက်တောရွာမှာ အေးအေးချမ်းချမ်း နေနေကြသူတွေကို မနာလိုဖြစ်မိသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ ကမ္ဘာအနှံ့ လျှောက်သွားခွင့်ရနေကြတဲ့ ကမ္ဘာလှည့် ခရီးသွားတွေကို မနာလိုဖြစ်မိ ရပါသလား။	❑	❑	❑
၂၀။ ကိုယ့်ရပ်/ကိုယ့်ရွာ/ကိုယ့်လမ်းထဲမှာ နေနေ ကြသူတွေထဲက တစ်ယောက်ယောက်ကို မနာလိုဖြစ်မိနေသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၁။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ထက် ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ် ရသွားတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ကို မနာလိုဖြစ်မိမလား။	❑	❑	❑
၂၂။ ကိုယ့်ထက်ပိုပြီး အပင်ပန်းခံနိုင်တဲ့သူတွေ ကို မနာလိုဖြစ်မိတတ်သလား။	❑	❑	❑
၂၃။ ဇာတ်လိုက်မင်းသား/မင်းသမီးတွေကို မနာလိုဖြစ်မိရတတ်သလား။	❑	❑	❑
၂၄။ ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းသူတွေ၊ သူတော်စင် တွေ၊ ရဟန်းသံဃာတွေကို မနာလို ဖြစ်မိ ရတတ်သလား။	❑	❑	❑
၂၅။ ရေကူးတတ်တဲ့၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း တော်တော့်ကို ရေကူးနိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်း တွေကို မနာလို ဖြစ်မိတတ်သလား။	❑	❑	❑

တွေ့ရှိချက်

စိတ်ပညာမှာတော့ မိမိချစ်ခင်နှစ်သက်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမှ တွယ်တာမြတ်နိုးမှုအား မိမိရရှိမည်ဟု ခိုင်မာစွာယုံကြည်မှုအာရုံလျော့ပါးရာမှ ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေ၊ သို့မဟုတ် ပူပန်ကြောင့်ကြမှုကို 'သဝန်တိုခြင်း' ဆိုပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် အနက်ဖွင့်လေ့ရှိကြပါတယ်။ အရပ်စကားနဲ့ ပြောရင်တော့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူက ကိုယ့်ကို သိပ်ချစ်မှာမဟုတ်ဘူးလို့

http://www.linhtet.com

သံသယဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို သဝန်တိုစိတ်လို့ခေါ်သပေါ့ဗျာ။

သည်တော့ကာ ချစ်လွန်းလို့ သဝန်ကြောင်တာပါဆိုတဲ့သူတွေဟာ အမှန်တော့ တစ်ဖက်သားကို ချစ်တာထက် အဲဒီ တစ်ဖက်သားက သူတို့ကို မချစ်တော့မှာကိုသာ တစ်ချိန်လုံး ကြောင့်ကြနေသူများသာဖြစ်တယ်လို့ စိတ်ပညာအရ အခိုင်အမာ ဆိုနိုင်ပါသဗျ။ (ကျွန်တော့်ရဲ့ 'တွေးတောဆင်ခြင်မှု အနုပညာ' ဆိုတဲ့စာအုပ်ထဲမှာတော့ 'မနာလိုတိုရှည်ရဲ့ မူလဘူတ' ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ အဲဒီစိတ်ကို အသေအချာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ပြခဲ့ဖူးပါတယ်ခင်ဗျာ။)

သဝန်တိုစိတ်က ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ်ချစ်ရ ခင်ရသူဆီက တွယ်တာမြတ်နိုးမှုတွေ၊ နွေးထွေးမှုတွေ၊ ကြင်နာမှုတွေကို ရယူနေပုံရလေတဲ့ 'ဘေးလူ၊' သို့တည်းမဟုတ် 'ပြိုင်ဖက်' ဆီကို ဦးတည်နေတတ်ပါတယ်။

ဝန်တိုမစ္ဆရိယစိတ်ကကျတော့ တစ်မျိုးဗျ။ အဲဒီမှာကျတော့ ချစ်သူခင်သူတွေ မလိုတော့ဘူး။ သူကကျတော့ ကိုယ်နဲ့လည်း ဘာမှ တိုက်ရိုက်စပ်ဆိုင်ပတ်သက်စရာအကြောင်းမရှိဘဲနဲ့ သူတစ်ပါးဆီမှာ ရှိနေတာ၊ သူတစ်ပါး ပိုင်ဆိုင်ထားတာ တစ်ခုခုကြောင့် အခြောက်တိုက်ကို ဖြစ်လာရတဲ့စိတ်မျိုး ကလား။ အဲဒီ သူတစ်ပါးရှိနေတာ၊ ပိုင်ဆိုင်ထားတာဆိုတာတွေကလည်း ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အောင်မြင်မှုဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ရာထူးဌာနန္တရဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ပစ္စည်းရှိတာကို ဝန်မတိုမိပေမယ့် အောင်မြင်ထင်ရှားတာကို မစ္ဆရိယစိတ်တွေလည်း ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ ဆိုသကောဗျာ။

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း' လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း' အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

သုံးသပ်ချက်

၁၄မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းကို တခြားသူတွေအပေါ်မှာ သိပ် ဝန်မတိုတတ်၊ မစ္ဆရိယစိတ် မများတတ်ပေဘူးခင်ဗျ။ သူတစ်ပါးရဲ့ အောင်မြင်ထွန်းပေါက်မှုတွေကိုလည်း သိပ်အမှုမထားတတ်သလို တခြားတစ်ပါးသူများရဲ့အောင်မြင်မှုကြောင့်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ရတတ်ပေဘူး။

လူကြီးမင်းဟာ တော်တော်တန်တန်လောက်နဲ့တော့ လူတစ်ဖက်သားကို အလွယ်တကူ အထင်ကြီးတတ်သူမျိုးမဟုတ်ပြန်ဘူး။ အဲ… လူကြီးမင်း အထင်ကြီးပြီဆိုရင်လည်း တကယ့်ကို အထင်ကြီးထိုက်သူကိုမှ ထိုက်ထိုက်တန်တန် အထင်ကြီးတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ လူတကာ ရနေတဲ့ ထွန်းကားမှု၊ အောင်မြင်မှုလောက်ကိုတော့ တစ်စက်ကလေးကမှ အထင်မကြီးတတ်ပါဘူးခင်ဗျ။ ဟုတ်ကဲ့လား…

ယေဘုယျသဘောပြောရရင်တော့ဗျာ၊ လူကြီးမင်းကလည်း ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ့်ဘာသာ လျှောက်နေချင်သူမျိုးဖြစ်သလို တခြားသူတွေလည်း သူတို့လမ်း သူတို့ဘာသာ လျှောက်နေစေချင်တာမျိုးဗျ။ အဲဒီလူတွေ အောင်မြင်မှုရတော့လည်း ဘာဖြစ်သေးတုံး၊ သည်လူတွေ ကံကောင်းပါစေလို့ ခပ်အေးအေးသာ တွေးပေးတတ်သူပေကပဲ။

ဟုတ်ကဲ့လား… လူကြီးမင်း။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းဟာ သဝန်တိုတတ်သူ၊ ဝန်တိုမစ္ဆရိယစိတ်များပြားသူမဟုတ်ပါဘူးဗျာ။

ချီးကျူးထိုက်သူကို ချီးကျူးမယ်၊ အထင်ကြီးထိုက်သူကို အထင်ကြီးမယ်၊ ဒါပေမယ့် ကြွားလွန်း၊ ဝါလွန်းသူတွေကိုတော့ လူကြီးမင်း တစ်စက်မှ မကြိုက်တတ်ဘူး။ မကြိုက်ဆို အဲသလို ကြွားဝါတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက်ကို ဖုံးဖိကာကွယ်တဲ့သဘောပဲလို့ လူကြီးမင်းက ထင်မြင်ယူဆ

http://www.linhtet.com

ထားတာကိုး။

ယေဘုယျပြောရရင်တော့ လူကြီးမင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်နေပါတယ်။ ပြီးတော့ တခြားတစ်ပါးသူတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေအပေါ်မှာလည်း ဝန်မတိုမိ၊ မစ္ဆရိယစိတ် မမွေးမိတဲ့သူမျိုးပါပဲခင်ဗျာ။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းက တခြားသူတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေအပေါ်မှာ မနာလို ဝန်တိုဖြစ်နေနိုင်ပါတယ် ခင်ဗျ။

တချို့လူတွေအတွက် သဝန်တိုစိတ်နဲ့ မနာလိုစိတ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ အကျင့်စရိုက်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အဲသလိုကို အလိုလိုဖြစ်နေတာမို့၊ ဗီဇကိုက အဲသလိုဖြစ်နေတာမို့ ပြင်ဖို့၊ ပြောင်းဖို့ အင်မတန် ခဲယဉ်းနေတတ်ပါတယ်။

တချို့တွေအတွက်ကျပြန်တော့လည်း ဘဝမှာ ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတာတွေကို မရနိုင်ခဲ့၊ သူတို့ မရနိုင်တာတွေကိုမှ ပေါ်ပေါ်တင်တင်ရနေတဲ့သူတွေကို မြင်ခဲ့ရရာကနေ ဝန်တိုမစ္ဆရိယစိတ်တွေ ပေါက်ဖွားလာရတာပါ။

အဲသလို အခါမျိုးမှာတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် သေချာ ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပြီး ကောင်းတာလေးတွေကို ပြန်တွေးကြည့်မယ်ဆိုရင် တော်တော်လေး အကျိုးများနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ဘဝမှာ ကံကောင်းခဲ့တဲ့ အချိန်အခါ အခိုက်အတန့်လေးများကို သေချာ ပြန်တွေးကြည့်ဖို့ပါ။

အဲသလိုသာ ပြန်တွေးကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ မနည်းမနောကို တွေ့ရမှာလည်း အမှန်ပါပဲ။ အမြဲတန်းမမေ့သင့်တဲ့အချက်တစ်ချက်က အောင်မြင်မှုရတိုင်းလည်း စိတ်မချမ်းသာတတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ တကယ့်တကယ် ကျေနပ်ရောင့်ရဲနိုင်တဲ့စိတ်ကသာလျှင် အခရာပါ ခင်ဗျာ။

တစ်ဖက်ကလည်း အလုပ်ကို ပိုပြီး ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်တာ၊ အရေး

http://www.linhtet.com

ကြီးတဲ့အလုပ်တွေ၊ ခက်ခက်ခဲခဲအလုပ်တွေကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်တာများ ဟာလည်း လူကြီးမင်းကို ဘေးမဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ် အလုပ် ရှုပ်နေလေလေ၊ တခြားတစ်ပါးသူများရဲ့ အောင်မြင်ထွန်းပေါက်မှုတွေကို မတွေးမိလေ ဖြစ်သွားမှာမို့ပါ။ အဲလိုသာ မတွေးမိတော့ဘူးဆိုရင် သူတစ်ပါး ရဲ့ အောင်မြင်ထွန်းပေါက်မှုများကြောင့်လည်း ကိုယ့်စိတ်မှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့ဗျာ။

နောက်တစ်ချက် မမေ့အပ်တာကတော့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟာ အောင် မြင်မှုဆိုတဲ့ ဆုလာဘ်များကို သယ်လာတတ်တယ်ဆိုတာကိုပါပဲ ခင်ဗျ။ ဂေါက်သီးဆရာ အကျော်အမော်တစ်ယောက်ကို သူကဖြင့် သိပ်ကံကောင်း တာပဲလို့ ဝိုင်းပြောကြတဲ့အခါ သူက ပြန်ပြောပါတယ်။

'ဟုတ်ကဲ့… ကျွန်တော် များများပိုပြီး လေ့ကျင့်လေ၊ ကျွန်တော့်ကံ ကလည်း ပိုကောင်းလာလေလေပဲဗျ' တဲ့။

http://www.linhtet.com

သူရဲဘော
အနည်း အများ

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

		အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။	ကိုယ့်မျက်စိအောက် လူလယ်ကောင်မှာ လုယက်မှုတစ်ခုနဲ့ရင်ဆိုင်တိုးတဲ့အခါ အဲဒီ လုယက်မှုကျူးလွန်သူကို လိုက်ဖမ်းမလား။	❑	❑	❑
၂။	အပန်းဖြေကစားကွင်းထဲက နိမ့်ခနဲကျသွားတဲ့ အခါ ရင်တလှပ်လှပ်ဖြစ်ရတဲ့ ချားရဟတ်ကို စီးမလား။	❑	❑	❑
၃။	စွန့်စားသွားလာသူတစ်ယောက်များ ဖြစ်ခွင့်ရရင် ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၄။	သရဲခြောက်တယ်ဆိုတဲ့အိမ်မှာအိပ်မလား။	❑	❑	❑
၅။	ညမှောင်မှောင်မှာ တစ်ယောက်တည်း သွားရဲပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၆။ ကြွက်ဖြူလေးတစ်ကောင်ကို ပွေ့ဖက်ထွေးပိုက်မလား။	☐	☐	☐
၇။ ကားတစ်စီးနဲ့တစ်စီး မာန်ဖီကြတဲ့အနေအထားမျိုးမှာ ကိုယ်ကလည်း ယာဉ်မောင်းတစ်ယောက်ဆိုရင် တစ်ဖက်ယာဉ်မောင်းနဲ့ အချီအချ စကားများ ဖြစ်သွားမလား။	☐	☐	☐
၈။ မြွေတစ်ကောင်ကို ကိုင်တွယ်ရဲပါသလား။	☐	☐	☐
၉။ တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးတဲ့ တောကြီးမျက်မည်းထဲကိုဆိုရင် သွားရဲမလား။	☐	☐	☐
၁၀။ ဆင်စီးခွင့်ရရင် စီးမလား။	☐	☐	☐
၁၁။ မြင်းဆိုရင်ရော စီးမလား။	☐	☐	☐
၁၂။ လောက်တွေထည့်ထားတဲ့ အိုးထဲကို လက်နဲ့ နှိုက်ရဲပါသလား။	☐	☐	☐
၁၃။ ပုံးရှင်းတဲ့နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် လုပ်ကိုင်စားသောက်မလား။	☐	☐	☐
၁၄။ ညမှောင်မှောင်မှာ သရဲတစ္ဆေရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား ကြည့်ရဲပါသလား။	☐	☐	☐

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၅။ ခွေးနှစ်ကောင်ကိုက်နေတာကို ဝင်ပြီး ဖျဉ်ပေးမိမလား။	❑	❑	❑
၁၆။ အင်မတန်ခက်ထန်တဲ့ခွေးဆိုးတစ်ကောင်ကို မွေးချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ တောပစ်ထွက်ချင်စိတ်ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၈။ ကိုယ့်အရပ်မမီအောင် နက်တဲ့ရေထဲမှာ ရေကူးဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ သစ်ပင်အမြင့်ကြီးကို တက်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၂၀။ ကိုယ့်အိမ်ရဲ့ ခေါင်မိုးပေါ်ကို တက်ပါဆိုရင် တက်ဖြစ်မလား။	❑	❑	❑
၂၁။ ပြဇာတ်တစ်ပုဒ်အတွက် အစမ်းသရုပ်ဆောင် ကြည့်ပါဆိုရင် သရုပ်ဆောင်မလား။	❑	❑	❑
၂၂။ လူသူပရိသတ်အများကြီးရှေ့မှာ ထွက်ရပ်ပြီး စကားပြောရဲပါသလား။	❑	❑	❑
၂၃။ ရေအောက်အနက်ကြီးအထိ ရေငုပ်တဲ့ ရေငုပ်သမား လုပ်ရမယ်ဆို လုပ်မလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၄။ မောင်းလို့ရမယ်ဆိုရင် ကားကို တစ်နာရီ မိုင် ၁၅၀နှုန်းအထိ မောင်းရဲပါသလား။	❑	❑	❑
၂၅။ ရုပ်မြင်သံကြားမှာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဝင်ဖြေရမယ့် ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိပြိုင်ပွဲကို ဝင်ပြိုင်ပါဆိုရင် ပြိုင်မလား။	❑	❑	❑

တွေ့ရှိချက်

အန္တရာယ်ရှိတဲ့အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရချိန်မှာ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေကို ကြောက်စိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပေါ်ပေါက်နေတဲ့ အခြေအနေကနေ အမြန်ဆုံး ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ချင်စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တုံ့ပြန်ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ချင်စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားအခြားသော တုံ့ပြန်မှုအမျိုးစုံပဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ထဲမှာ အုံကျင်းဖွဲ့လာစေနိုင်တဲ့ အလွန်အကျွံ တုန်လှုပ်မှု တစ်မျိုးပါပဲ။

ကြောက်စိတ်နဲ့ ပူပန်ကြောင့်ကြမှုတို့ဟာ မသိမသာလေး ခြားနားပါတယ်။ ကြောက်စိတ်ဆိုတာက တစ်ခုခု၊ တစ်စုံတရာအပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုအပေါ်မှာဖြစ်စေ စိုးရွံ့တဲ့စိတ်ဖြစ်ပြီး ပူပန်မှုကတော့ ယေဘုယျသဘော ပိုဆန်တယ်။ နောက်တစ်ချက်က ကြောက်စိတ်ဟာ လတ်တလော ရင်ဆိုင်လာရတဲ့ အန္တရာယ်တစ်ခုခုအပေါ်မှာ တုံ့ပြန်တဲ့စိတ်ဖြစ်ပြီး ပူပန်ကြောင့်ကြမှုကတော့ ကြိုတင်မှန်းဆထားတဲ့ အန္တရာယ်၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်မှတ်ထင်ထားတဲ့အန္တရာယ်ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ အရပ်စကားနဲ့ ပြောရင်တော့ တကယ်ရှိတာ၊ ဖြစ်နေတာကြောင့် ကြောက်တာကို ကြောက်စိတ်လို့ ခေါ်ပြီး တကယ်လည်း မရှိဘဲနဲ့ တွေးကြောက်နေတာကို ပူပန်ကြောင့်ကြမှု (ဝါ) စိုးရိမ်ခြင်းလို့သာ ခေါ်အပ်ပါတယ်။

http://www.linhtet.com

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းက သိပ်မစွန့်စားလှဘူးပဲဗျ။ တကယ်တော့ လူကြီးမင်းဟာ တွန့်ဆုတ်၊ တွန့်ဆုတ်နည်းနည်းနိုင်တယ်၊ အန္တရာယ်များတဲ့အနေအထားတွေမှာ စွန့်စားကြည့်ဖို့လည်း အတော် ဝန်လေးတယ်လို့ ဆိုရမှာပဲဗျို့။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ မိမိရဲ့ ခံယူချက်၊ ရပ်တည်ချက်အတွက် သတ္တိရှိဖို့တင်မကဘူး၊ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် ရပ်တည်ဖို့လည်း လိုသလို တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ဖြစ်နိုင်ချေကို တွက်ချက်ပြီး စွန့်စားတန်လည်း စွန့်စားကြရတာပါပဲ ခင်ဗျာ။

သို့ပေမယ့် သည်လိုလုပ်ဖို့က လူကြီးမင်းအတွက်တော့ အတော်ခက်မယ်ဆိုတာ မှန်းဆနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း လုပ်ချင်တာလေးကို ရဲရဲရင့်ရင့်လုပ်လိုက်တာဟာ ဘဝတာတိုတိုမှာ အရသာချိုသွားစေနိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုးပါ လူကြီးမင်းရာ။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလေး လုပ်ဖို့အတွက် အသက်တွေ၊ သွေးတွေ၊ ချွေးတွေ ရင်းစရာမှ မလိုအပ်လှတာလေ။ မဟုတ်ဘူးလားဗျာ။

၁၅မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ လူကြီးမင်းဟာ တော်တော်လေး သတိကြီးတဲ့သူပဲ။ ဒါပေမယ့် အခြေခံအားဖြင့်တော့ ရဲရင့်သူပဲဗျ။

သိပ်များများစားစား မစွန့်စားလှပေမယ့် တကယ်ရှုပ်ရှုပ်ချုံချုံလုပ်မှဖြစ်

http://www.linhtet.com

မယ့် အခြေအနေမျိုး ပေါ်ပေါက်လာပြီဆိုရင်တော့ လူကြီးမင်းက ရှေ့တန်းက မားမားရပ်မယ့် လူစားမျိုးပေကပဲ။

သို့ပေမယ့်လည်း လူကြီးမင်းက ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ဘဝမှာ ဘာဒုက္ခမှ အပင်ပန်းခံ ရှာမနေဘဲ ခပ်အေးအေးပဲ နေချင်တဲ့ လူစားမျိုးပဲဗျ။ စွန့်စားရမယ့် အနေအထားတွေကို အခြေအနေအရ ရင်ဆိုင်ဖို့ ဝန်မလေးလှပေမယ့် အဲသလို ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာနိုင်မယ့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို အသေအချာ ချိန်ဆ၊ တွက်ချက်ပြီးတော့မှ ရင်ဆိုင်တတ်သူမျိုးပဲဗျို့။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းကတော့ တကယ့် အာဂ ရဲစိတ်ရဲမာန်သမားပေကပဲ။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နည်းနည်း ပြန်စစ်ဖို့တော့ လိုလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို လူတွေကတောင် ကြောက်ကုန်လောက်အောင် ကိုယ်က အရဲလွန်နေမှာ စိုးရတယ်။

အရေးဆို အားကိုးရတဲ့သူထဲမှာ လူကြီးမင်းက ပါတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ပေါ့ဗျာ။ လူကြီးမင်းလို လူမျိုး အနားမှာသာရှိနေမယ်ဆိုရင် တကယ့်ကို တစ်အားပဲဗျို့။

လူကြီးမင်းရဲ့ ဘဝက ပျင်းစရာကောင်းလိုက်တာလို့ ဘယ်သူကမှ ပြောရဲမှာ မဟုတ်ဘူး။ လူကြီးမင်းရဲ့ သတ္တိနဲ့ နေပုံထိုင်ပုံကို နှစ်သက်သဘောကျတဲ့သူ၊ အားကျတဲ့သူတွေလည်း မနည်းမနောပဲ ရှိမှာ။ သည်တော့ လူကြီးမင်းက အင်မတန့်ကို နိပ်တဲ့သူလို့ ဆိုရမှာပေါ့ဗျာ။ သို့သော် တစ်ခုတော့ နှလုံးသွင်းဖို့ လိုသဗျ။ ညောင်သီးလည်း စားပေါ့၊ လေးညှို့သံလည်း နားစွင့်ပေါ့။ အဲဒါလေးပါပဲ။

http://www.linhtet.com

အမေ့ အလျော့

အပျော့အပြင်း

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ အလှူ/မင်္ဂလာပွဲမှာ ကိုယ့်ဖိနပ် ဘယ်နားချွတ်ခဲ့မိမှန်း ရုတ်တရက် မမှတ်မိတာမျိုး (တစ်ခါလေးပဲဖြစ်ဖြစ်) ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၂။ အကြွေးဆပ်ဖို့ မေ့နေမိတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၃။ လစဉ်ရှင်းရမယ့် ရေခွန်၊ မီးခွန်၊ မီတာခ၊ တယ်လီဖုန်းခ စတာတွေကိုပေးဖို့ရော မေ့နေမိတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၄။ ခဏခဏ အိပ်မက်မက်တတ်ပေမယ့် နိုးတဲ့အခါ ဘာမက်မိမှန်း မမှတ်မိတာမျိုးရော များပါသလား။	❑	❑	❑
၅။ ဟိုဘက်အိမ်က အိမ်နီးချင်းရဲ့နာမည်ကို မေ့မေ့နေတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၆။ ကိုယ့်သော့ကို မကြာခဏ အထားမှားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ အသွားတုန်းကတော့ တစ်ခုခုဝယ်ဖို့ အဓိကထားပြီးသွားတာပဲ။ ဆိုင်က/ဈေးက ပြန်လာတော့မှ ကိုယ်ဝယ်မယ်လို့ စိတ်ကူးထားတာ ပြန်ပါမလာတာမျိုး ဖြစ်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၈။ ခရီးသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ဝန်စည်စလယ်တွေထဲက တစ်ခုခုကို တစ်ခါတလေလေးပဲဖြစ်ဖြစ် မေ့ကျန်ခဲ့ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၉။ ဖိနပ်ကို ကွဲတစ်ဖက် နွားတစ်ဖက် စီးပြီး လမ်းထွက်ဖူးပါလား။	❑	❑	❑
၁၀။ စိတ်ကူးယဉ်တတ်ပါသလား (စိတ်ကူးယဉ်အတွေးတွေထဲမှာ နစ်မျောမိတတ်သလား။)	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၁။ ကိုယ့်ဖုန်းနံပါတ်ကိုဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်နံပါတ်ကို ဖြစ်ဖြစ် မေ့သွားဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၂။ တစ်နေရာရာမှာ ထီး မေ့ကျန်ရစ်ခဲ့ဖူး ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၃။ မရောက်ဖူးတဲ့နေရာတစ်ခုခုကိုသွားနေတုန်း မျက်စိလည် လမ်းပျောက်သွားဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၄။ ကိုယ့်မှတ်ပုံတင်အမှတ် ကိုယ်မေ့သွားဖူး ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၅။ ဘတ်(စ်)ကားစီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဆင်းမယ့် မှတ်တိုင် ကျော်ပြီးပါသွားဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၆။ လိပ်စာတစ်ခုခုကို မှတ်ထားပါလျက်နဲ့ မေ့သွားတာမျိုးဖြစ်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ ကျောင်းသားဘဝတုန်းက ကိုယ့်ခုံနံပါတ် ကိုယ်မေ့နေတာမျိုး ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၈။ မှတ်ပုံတင်ကဒ်ပြား ပျောက်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ ကနေ့ဘာနေ့လဲဆိုတာ မေ့နေဖူးပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၀။ ချိန်းထားတာတစ်ခုကို မေ့သွားဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၂၁။ ကိုယ့်မှတ်ပုံတင်ကိုယ် အထားမှားခဲ့ဖူး ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၂။ လူတွေနဲ့ နာမည်တွေ ရောနေတတ်ပါ သလား။	❑	❑	❑
၂၃။ ပိုက်ဆံအိတ် ပျောက်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၂၄။ မွေးနေ့တွေ၊ မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်နေ့တွေ ကို မှတ်သားတဲ့နေရာမှ သိပ်မကောင်းလှဘူး လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၅။ ဈေးထွက်ဝယ်မယ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဝယ်ရမယ့် ပစ္စည်းစာရင်းကို စက္ကူလေးတစ်စပေါ်မှာရေး မှတ်ပြီးမှ သွားဝယ်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

http://www.linhtet.com

သုံးသပ်ချက်

၁ဌာမှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းရဲ့ မှတ်ဉာဏ်က အလွန့်အလွန်ကို ကောင်းလှချေလားဗျာ။ လူကြီးမင်းရဲ့ စိတ်နှလုံးကလည်း သူ့ဟာနဲ့သူ အတော့်ကို စနစ်ကျတဲ့ စိတ်နှလုံးမျိုးရှိသလို အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းကလည်း တကယ့်ပထမတန်းပဲဗျို့။

၁စမှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ လူကြီးမင်းကို မေ့တတ်သူလို့သတ်မှတ်လို့ မရဘူးခင်ဗျ။ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကိုဆို လူကြီးမင်းက အင်မတန့်ကို မေ့ခဲလှပါတယ်။

လူကြီးမင်းရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုဟာ သူလိုငါလိုထက် သာပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ လူကြီးမင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စည်းကမ်းကလနားလေး သတ်၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေကို တန်းစီချထား၊ ပြီးရင် ဘယ်အလုပ်ကို ဘယ်တော့ အပြီးသတ်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း အချိန်သတ်မှတ်ချက်လေးတွေ တိတိကျကျ ချမှတ်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ ပိုကောင်းမယ်လို့ အကြံပေးရပေလိမ့်မယ်ခင်ဗျ။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

ရမှတ်အရဆိုရင်တော့ လူကြီးမင်းဟာ အချိန်တော်တော်များများမှာ အမေ့မေ့အလျော့လျော့ ဖြစ်လွယ်လွန်းတယ်လို့ ဆိုရမှာပဲခင်ဗျ။

အဲလိုဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကလည်း လူကြီးမင်းရဲ့ စိတ်က သိပ်မြန်၊ သိပ်သွား၊ သိပ်တက်ကြွနေတာမို့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိစ္စပေါင်းမြောက်များစွာကို စုပြုံပြီး တွေးနေမိလို့လည်းဖြစ်နိုင်ပါသဗျ။

ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ဗျာ၊ လူကြီးမင်းရဲ့ ခွန်အား၊ စွမ်းပကားတွေကို တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ အပြည့်အဝ စူးစိုက်လို့ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု လုပ်ဆောင်

http://www.linhtet.com

ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စည်းလေးကမ်းလေး ချထားသင့်ပါတယ်လို့ အကြံပေးပါရစေခင်ဗျာ။ အဲ… တစ်ခုလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာလည်း တခြားဟာတွေဆီ စိတ်ပျံ့လွင့်ပြီး အာရုံတွေလည်း သိပ်မများသင့်ပေဘူးခင်ဗျ။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ လောလော လောလောနဲ့ ပျာပျာပျာပျာလုပ်တတ်တာလေးကိုလည်း နည်းနည်းတော့ လျှော့သင့်ပါတယ်။

လုပ်မယ့်ကိုင်မယ့်ဟာလေးတွေကို မှန်မှန်ကြီး စာရင်းတို့ထားမယ်ဆိုရင်တော့ အများကြီး အဆင်ပြေသွားနိုင်ပါတယ်။ လုပ်စရာရှိတာတွေ၊ ဝယ်စရာရှိတာတွေ၊ သိမ်းစရာရှိတာတွေ စသဖြင့် အရာတိုင်းမှာ စာရင်းလေးတို့ တို့ပြီး မှတ်သားထားမယ်ဆိုရင်တော့ လူကြီးမင်းအတွက် အများကြီး အထောက်အကူဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်ဗျာ။

ဒါ့အပြင် ချိန်းချက်ထားတာတွေကိုဆိုလည်း နေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်လိုဟာမျိုးမှာ ရေးမှတ်ထား၊ ပြီးရင် တစ်နေ့တာမှာ ဘာလုပ်စရာရှိတယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ ချိန်းထားတယ်၊ ဘယ်သူ့ဆီသွားရမယ်ဆိုတာတွေကို အဲဒီနေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်လေးနဲ့ တိုက်တိုက်ကြည့်ပြီး လုပ်ဆောင်သွားမယ်ဆိုရင် လူကြီးမင်းအတွက် အလွန့်ကို အကျိုးရှိမှာပါနော်။

နောက်ဆုံးတစ်ချက်ကတော့ဗျာ၊ ဖြစ်နိုင်ရင် စိတ်ကို တစ်နေရာတည်းမှာ အာရုံစူးစိုက်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးရအောင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို မှန်မှန်လေး ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ အတိုင်းထက်အလွန်လို့ ဆိုရမှာပဲ လူကြီးမင်းရေ…

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

တရားမျှတမှု
အနေ အရင့်

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ ပြစ်ဒဏ်နဲ့ ပြစ်မှုနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်နေသင့်တယ်လို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၂။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ ရှိတဲ့ တရားရုံးတွေက ချမှတ်နေတဲ့ ပြစ်ဒဏ်တွေ တရားမျှတတယ်လို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၃။ အကျဉ်းထောင်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ပြန်ကောင်းလာအောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ်လို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၄။ ကြီးလေးတဲ့တာဝန်ကို ယူထားသူတွေထဲက တစ်ယောက်ယောက် အမှားကျူးလွန်လိုက်ပြီဆိုရင် အဲ့ဒီလူကို ရာထူးက ဖယ်ရှားလိုက်သင့်တယ်လို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၅။ အကျဉ်းသားတစ်ယောက်ဟာ ထောင်ထဲမှာ အကျင့်ကောင်းကောင်းနဲ့ နေထိုင်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအကျဉ်းသားကို ပြစ်ဒဏ်က လျှော့ပေါ့ သင့်တယ် (လျှော့ရက်ပေးသင့်တယ်)လို့ ယူဆမိပါသလား။	❑	❑	❑
၆။ အနှိမ်ခံ၊ အပယ်ခံ လူတန်းစားကို ကိုယ် နိုင်သလောက် ကူညီဖေးမတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ သေဒဏ်မပေးသင့်ဘူးလို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၈။ အချုပ်ကားတွေ မြို့ထဲမှာ သွားလာနေတာ မမြင်ရရင် ကောင်းမှာလို့များ တွေးမိဖူးပါ သလား။	❑	❑	❑
၉။ ဥပဒေကို အမြဲတန်း လေးစားလိုက်နာတတ် ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၀။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ကူညီဖို့အတွက် ဥပဒေကို ချိုးဖောက်ရမယ်ဆိုရင် ချိုးဖောက် ဖြစ်သွားမယ်ထင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၁။ တရားသူကြီးတွေဟာ လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ခေတ်နဲ့ အလှမ်းဝေးနေသူတွေလို့များ ထင်မြင် ယူဆမိပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၂။ ကိုယ်သာ တရားသူကြီးလုပ်ရမယ်ဆိုရင် သည်းခံနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၃။ ကိုယ်နေတဲ့လမ်းထဲမှာ လူငယ်ပြုပြင်ရေး စခန်းတစ်ခု လာဖွင့်မယ်ဆိုရင် အသာတကြည် လက်ခံဖြစ်သွားမယ် ထင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၄။ ရဲအမှုထမ်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခွင့်ရမယ်ဆိုရင် ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၅။ တရားမျှတမှုက မတရားမှုကို နောက်ဆုံးမှာ အနိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို လက်ခံ ယုံကြည်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၆။ တစ်သက်တစ်ကျွန်းပြစ်ဒဏ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတစ်ယောက်ကို တစ်သက်လုံး အကျဉ်းချထားသင့်တယ်လို့ ထင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ အမှားတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိခဲ့တယ်ဆိုရင် အလွယ်တကူ ဝန်ခံဖြစ်သွားမလား။	❑	❑	❑
၁၈။ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ အခိုးခံရ တဲ့ပိုက်ဆံကို ပြန်ပေးထိုက်တယ်လို့ ယူဆမိ ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၉။ ကောင်းတာတစ်ခုကို လုပ်ထားတယ်ဆိုရင် ကောင်းတာပဲ ပြန်ရသင့်တယ်လို့ ယူဆမိပါသလား။	❑	❑	❑
၂၀။ ကုန်သည်တွေ ဈေးကစားလို့ မတရားတက်သွားတဲ့ ဈေးနှုန်းမျိုးကို မူရင်းဈေးအထိ ပြန်ချသင့်တယ်လို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၂၁။ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်တဲ့ ၁၄နှစ်အောက် လူငယ်တွေကို ထောင်မချသင့်ဘူးလို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၂၂။ အရင်က ဘာပြစ်မှုမှ မကျူးလွန်ခဲ့ဖူးဘဲ အခုမှ ပထမဆုံးအကြိမ် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူဖြစ်ပေမယ့် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်သင့်တယ်လို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၂၃။ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှလို့ ပြစ်မှုကျူးလွန်ဖြစ်သွားသူတစ်ယောက်ကို အပြစ်မပေးဘဲ လွှတ်လိုက်မလား။	❑	❑	❑
၂၄။ ရဲအမှုထမ်းတွေကို သဘောကျသလား။	❑	❑	❑
၂၅။ တရားဥပဒေက ငိုက်မြည်းနေတယ်၊ နှေးကွေးလေးလံလွန်းတယ်လို့များ ထင်ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းက မျှတတဲ့ စိတ်နှလုံးရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမယ့် လက်ရှိ လူ့ဘောင်မှာရှိနေတဲ့ အခြေအနေတွေကို သဘောမတူနိုင်၊ လက်မခံနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးကိုလည်း ခဏခဏ ရောက်နေတတ်သူပါပဲဗျာ။ တရားမျှတမှုကို ခိုင်ခိုင်မာမာယုံကြည်တဲ့သူလို့ လူကြီးမင်းကို ပြောနိုင်တယ်။ သို့ပေမယ့် အနိုမ်ခံ၊ အပယ်ခံတွေကိုတော့ အင်မတန် သက်ညှာတတ်တဲ့စိတ်ထားမျိုးကလည်း ရှိတယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ လူကြီးမင်းဟာ အရာတိုင်းမှာ တရားမျှတစေချင်စိတ် အလွန်ကို ပြင်းပြတယ်။ ရာဇဝတ်ပြစ်မှုတွေ ကျူးလွန်ဖြစ်သွားစေတဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားတွေကို လူ့ဘောင်တွေအနေနဲ့ မနေမနား ဖွေရှာစူးစမ်းပြီး ရာဇဝတ်သားတွေကို တတ်အားသမျှ ပြုပြင်ပေးသင့်တယ်လို့လည်း အခိုင်အမာ ယုံကြည်သူဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ပေါ်ပေါက်နေသမျှ ပြဿနာများအားလုံးရဲ့ တကယ့်အရင်းအမြစ်ကို မရအရ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီးသကာလ ရာဇဝတ်သားတွေအနေနဲ့လည်း သူ့ဟာသူ ပြုပြင်ယူသွားနိုင်အောင် လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းကသာ ဝိုင်းဝန်းကူညီစောင့်ရှောက်သင့်တယ်လို့ မြင်မိတာလည်း ခဏခဏဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သည်လိုဆိုလိုက်တဲ့အတွက် လူကြီးမင်းဟာ ရာဇဝတ်မှုတွေအပေါ်မှာ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့လွန်းတယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်း တရားဥပဒေ ရှေ့မှောက်မှာ အညီအမျှ စစ်ဆေးစီရင်ခံပိုင်ခွင့်ရှိသလို ခုခံ

http://www.linhtet.com

ထုချေပိုင်ခွင့်ရှိတယ်၊ အဲသလို မျှမျှတတစစ်ဆေးပြီးတဲ့နောက်မှာ ပြစ်မှုထင်ရှားတယ်ဆိုရင်လည်း သင့်လျော်တဲ့ ပြစ်ဒဏ်ကို ရယူသင့်တယ်လို့သာ လူကြီးမင်းက ယူဆယုံကြည်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းက အမှန်နဲ့ အမှားဆိုတာကို ပြတ်ပြတ်သားသား ယုံကြည်သူတစ်ယောက်ဖြစ်သလို တရားမျှတမှုနဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း အင်မတန်ကိုမျှတတဲ့စိတ်ထားရှိသူလို့ ဆိုရမှာပါ ခင်ဗျာ။

တရားဥပဒေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် လူကြီးမင်းကို သိပ်တင်းကြပ် ပြင်းထန်လွန်းသူတစ်ယောက်လို့ မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး။ ပြီးတော့လည်း လူတစ်ယောက်ကို ထောင်ချ၊ သော့ခတ်ပိတ်ပြီးတဲ့နောက် သော့ကို လွှင့်ပစ်လိုက်ရုံရှိတာပဲလို့ တွေးတတ်သူမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ပြစ်ဒဏ်တွေဟာ ပြစ်မှုတွေနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ လိုက်လျောညီထွေ ရှိနေသင့်တယ်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူ့ဘောင်မှာလည်း တရားဥပဒေရှေ့မှောက်မှာ လူတိုင်းအညီအမျှခံစားခွင့်ရှိဖို့ အင်မတန်ကို အရေးကြီးလှတယ်လို့တော့ စွဲစွဲမြဲမြဲယုံကြည်သူဖြစ်ပါတယ်။

လူကြီးမင်းဟာ တစ်ခါတလေများမှာတော့ အစဉ်အလာကို ဆန့်ကျင်ချင်တဲ့စိတ်မျိုးနဲ့ဖြစ်ပေမယ့် အားလုံးခြုံပြောရင်တော့ လူကြီးမင်းဟာ တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေးဘက်ကပဲ မားမားရပ်တတ်သူဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျား။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

တရားမျှတမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ရော၊ အမှား၊ အမှန်နဲ့ပတ်သက်လို့ပါ လူကြီးမင်းဟာ အင်မတန့်ကို တည်ကြည်ခိုင်မာလွန်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသဗျာ။

သည်လိုဆိုတဲ့အတွက် လူကြီးမင်းဟာ ကျွန်တော်တို့လူ့ဘောင်အတွင်းက စည်းကမ်းဥပဒေဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်သူများကို ဘယ်လိုမှ သည်းမခံ

http://www.linhtet.com

နိုင်သူများစာရင်းမှာ ထိပ်တန်းက ပါနေသူပါပဲခင်ဗျ။ ဒါ့အပြင် ပြစ်ဒဏ် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ချမှတ်သင့်တယ်လို့ ခိုင်ခိုင်မာမာယုံကြည်နေသူ တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသေးတယ်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတွေအပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့တွေဟာဖြင့်ရင် တစ်ဆိတ်သက်ညှာလွန်းအားကြီးတယ်လို့လည်းပဲ တွေးမိနေတတ်သလို အဲသလို သက်ညှာလွန်းအားကြီးလို့လည်း ရာဇဝတ်မှုတွေ များပြားနေတာလို့ အောက်မေ့နေနိုင်ပါတယ်။

ပြစ်မှုကြီးတွေကို ကျူးလွန်သူများကိုဆိုရင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ရတန်ကောင်းရဲ့လို့လည်း တစ်စက်မှ မယုံဘူး။ တချို့လူတွေရဲ့ အမူအကျင့်ကိုဆိုရင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ပြောင်းလို့မရဘူးလို့သာ ခိုင်ခိုင်မာမာယုံကြည်သူသာ ဖြစ်ကြောင်းပါခင်ဗျ။

သည်ရမှတ်အရဆိုရင် တရားဥပဒေဟာ လူကြီးမင်းအတွက် အလွန်အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး လူကြီးမင်းရဲ့အတွေးထဲမှာလည်း သည် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးကိစ္စကသာ တစ်ချိန်လုံးလိုလို စိုးမိုးထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ခင်မင်မှု သံယောဇဉ်
အမျှင်အတန်း

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ ကျောင်းတုန်းက ငယ်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ခုထိ အဆက်အသွယ်ရှိပါသေးသလား။	❑	❑	❑
၂။ အတိဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းနဲ့ ဆုံမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ပိုက်ဆံကို ထုတ်ချေး ဖြစ်သွားပါမလား။	❑	❑	❑
၃။ အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်း အရေအတွက် ဆယ်ယောက်ထက် ပိုရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၄။ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ အထီးတည်းသွားမယ့်အစား သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ ခရီးအတူသွားရ တာကို ပိုသဘောကျပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၅။ ဘယ်လိုလူမျိုးနဲ့မဆို အလွယ်တကူ ခင်မင်ရင်းနှီးသွားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၆။ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့တွေထဲမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းရဲ့ ချစ်သူ/အိမ်ထောင်ဖက်က ဖောက်ပြန်နေရင် သူငယ်ချင်းကို အကျိုးအကြောင်းပြောပြ ဖြစ်သွားမလား။	❑	❑	❑
၈။ ကိုယ်သာ ဒုက္ခရောက်နေတယ်ဆိုရင် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ယုံယုံကြည်ကြည် ရင်ဖွင့် ဖြစ်မလား။	❑	❑	❑
၉။ အလုပ်ခွင်မှာရော ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၀။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် တရားရုံးမှာ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အမှုတစ်ခုခုက လွတ်မြောက်အောင် လိမ်ညာ ထွက်ဆိုပေးဖြစ်သွားမလား။	❑	❑	❑
၁၁။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့အကြံဉာဏ်ကို ယူလေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑

၁၂။ ကိုယ့်အတွက် အင်မတန်အရေးပါတဲ့ သူငယ်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
ချင်းမျိုးရော ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၃။ လူတွေအပေါ်မှာ သဝန်တိုစိတ်ဖြစ်သွားလွယ် တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၄။ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ရန်ဖြစ်နေကြတယ် ဆိုရင် ကိုယ်က သူတို့နှစ်ယောက်ကြားမှာ ဝင်ပြီး နှစ်သိမ့်ဖျန်ဖြေပေးဖြစ်သွားမလား။	❑	❑	❑
၁၅။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ရာထူးတက်သွား တယ်လို့ သိရတဲ့အခါမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးဖြစ် မှာပါလား။	❑	❑	❑
၁၆။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ယုံကြည်ကိုးစား ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ ကိုယ့်မှာ ရန်သူထက် မိတ်ဆွေက ပိုများ တယ်လို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၁၈။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက် ဆေးရုံတက် နေတဲ့အခါ ဆေးရုံကို လူမမာမေး မကြာမကြာ သွားဖြစ်ပါမလား။	❑	❑	❑
၁၉။ မီးကင်းစောင့်တဲ့အထဲမှာ ဝင်ပါချင်တဲ့စိတ် ရှိပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၀။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်ညီအစ်ကို မောင်နှမရင်းလို သဘောထားနိုင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၁။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ကားကောင်းကောင်း စီးနိုင်သွားရင် သူ့ကားကို လိုက်သဘောကျ ပေးနိုင်တဲ့စိတ်မျိုးရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၂၂။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် သိန်းသုံးရာဆုပေါက် တယ်လို့ကြားရတဲ့အခါမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးဖြစ် မှာပါလား။	❑	❑	❑
၂၃။ ကိုယ့်အသက်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ လက်ထဲမှာ ပုံအပ်တဲ့အထိ သူငယ်ချင်းအပေါ် ယုံကြည်ကိုးစားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၄။ သူငယ်ချင်းတွေကို အမြဲတန်းကူညီပေးတတ် ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၅။ သူငယ်ချင်းက မမာနေတဲ့အခါ အဲဒီသူငယ် ချင်းရဲ့ အိမ်ရှေ့ပန်းခြံလေးကို ပေါင်းသင် မြက်နုတ်ထိန်းသိမ်းပေးဖြစ်သွားမလား။	❑	❑	❑

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

တချို့လူတွေကတော့ လူကြီးမင်းကို ဖော်မဲ့တစ်ကိုယ်တော်လို့ သတ်မှတ်ကောင်း သတ်မှတ်ကြမှာဖြစ်ပေမယ့် လူကြီးမင်းမှာ ရှိတဲ့သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေကတော့ လူကြီးမင်းကိုယ်တိုင်ကလည်း သူတို့နဲ့ ခင်မင်ရတာကို တန်ဖိုးထားသလို သူတို့ကလည်း လူကြီးမင်းနဲ့ ခင်မင်ရတာကို အရမ်းကို တန်ဖိုးထားတဲ့ တကယ့် မိတ်ကောင်းရင်းချာတွေဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပညာဝေါဟာရနဲ့ ပြောရင်တော့ လူကြီးမင်းဟာ အတွင်းစွဲသမားဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အရပ်စကားနဲ့ပြောရင်တော့ လူကြီးမင်းဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ သိပ်မရောဘဲ ဘာသာလဝါနေတတ်တဲ့သူမျိုးပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်လည်း လူကြီးမင်းနဲ့ အပေါင်းအသင်းဖြစ်ဖို့၊ ခင်မင်ရင်းနှီးဖို့ သိပ်မလွယ်လှတာပါပဲ။

လူကြီးမင်းကိုယ်တိုင်ကလည်း အဲသလိုပဲ ဘာသိဘာသာနေရတာကို သဘောကျနေတယ်ဆိုရင်တော့ ဘာပြဿနာမှ သိပ်မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ လူကြီးမင်းကိုယ်တိုင်က အဲသလို မနေချင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဖော်ဖော်ရွေရွေ၊ ရွှင်ရွှင်ပြပြနေပြီး လူတွေနဲ့လည်း ပိုလို့ ရောရောနှောနှောနေခြင်းကသာလျှင် မိတ်ဆွေများ တိုးပွားလာစေနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းပါပဲ။ ဘယ်နေရာမှာ မိတ်ဆွေတွေရှာမလဲဆိုရင်တော့ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့တွေမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်တာမျိုး၊ အားကစားတစ်ခုခု လုပ်တာမျိုး၊ ဝါသနာပါရာတစ်ခုခုလုပ်တာမျိုးတွေမှာ မိတ်ဆွေတွေတိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။ လူကြီးမင်းက အဲဒါတွေ တစ်ခုမှ စိတ်မဝင်စားဘူးဆိုရင်လည်း စိတ်ဝင်စားတာတစ်ခုခုကို ရှာဖွေမွေးမြူယူပြီး ဝါသနာတူရာလူပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ အလွမ်းသင့်လာအောင် လုပ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်မျိုးဖြစ်နိုင်တာကတော့ လူကြီးမင်းဟာ တခြားလူတွေအပေါ်

http://www.linhtet.com

မှာ သိပ်ပြီးတော့ ဂရုတစိုက်မရှိလှ၊ အလေးအနက်မရှိလှတာမျိုးကြောင့် အပေါင်းအသင်းနည်းနေတာမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူကြီးမင်းက အဲလို တမင်နေတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူကြီးမင်းရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်ကိုယ်၌က အဲသလို ဘာသိဘာသာနေတတ်တဲ့ စရိုက်မျိုးမို့ပါ။ သည်တော့ကာ လူကြီးမင်းရဲ့ဘဝမှာ ခင်မင်ရင်းနှီးမလိုလိုဖြစ်ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရေရှည် တွဲလို့မရခဲ့တဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ဖို့လည်း လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်ခင်ဗျာ။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းက သူငယ်ချင်းတွေကို အငမ်းမရ လည်ရှာနေသူ၊ လူတကာကို လည်မိတ်ဖွဲ့နေသူမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လူကြီးမင်းရဲ့ ဘဝတစ်သက် တာမှာ ရရှိခဲ့တဲ့ မိတ်သင်္ဂဟအားလုံးဟာ လူကြီးမင်းအတွက် အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေဖြစ်သလို နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန် အလှန် ယုံကြည်ကိုးစားထားတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး၊ အရေးကြုံရင် ကြုံသလို တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြန်အလှန်ဖေးမကူညီကြမယ့် သူငယ်ချင်းမျိုး တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေဟာ ကျွန်တော်တို့အားလုံးရဲ့ ဘဝမှာ အရေး ပါသူများဖြစ်ပြီး အရေးကြုံတဲ့အခါတွေမှာ ကိုယ်ယုံရတဲ့ကိုယ့်မိတ်ဆွေသူငယ် ချင်းတွေရဲ့ ကူညီဖေးမမှု အကျိုးကျေးဇူးကို ကျွန်တော်တို့တွေ ခံစားတတ် ကြရစမြဲဆိုတဲ့အချက်ကိုလည်း လူကြီးမင်းက ကောင်းကောင်းကြီး သဘော ပေါက်နေဖို့ အတော် အကြောင်းများကြောင်းပါခင်ဗျ။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူတွေနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးဖို့ဟာ လူကြီးမင်းအတွက် အလွန်အင်မတန်မှအရေး ကြီးလှပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လူကြီးမင်းရဲ့ အပေါင်းအသင်းနယ်ပယ်က

http://www.linhtet.com

အလွန်ကို ကျယ်ပြန့်လှသလို ရှေ့လျှောက်လည်း လူကြီးမင်းမှာ မိတ်ဆွေတွေ တိုးပြီးရင်း တိုးနေတော့မှာလည်း အမှန်ပဲ ခင်ဗျ။

ဖြစ်နိုင်တာက လူကြီးမင်းဟာ အလွန်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းအောင် ဖော်ရွေ ပျူငှာသူဖြစ်သလို စိတ်ပညာဝေါဟာရနဲ့ ပြောရင်တော့ အပြင်စွဲသမားလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အရပ်စကားနဲ့ ပြောရင်တော့ ဘွင်းဘွင်းပျော်ပျော်နေတတ် တဲ့ သူမျိုးပေါ့ခင်ဗျာ။ အဲတော့ကာ လူကြီးမင်းဟာ ဘယ်သူနဲ့မဆို အရော တဝင်စကားပြောနိုင်သူမျိုးဖြစ်သလို လူတွေနဲ့ ပေါင်းဖို့လည်း တစ်စက်မှ မခက်တတ်သူမျိုးပေပဲပေါ့။

အင်မတန်ကို ညက်တဲ့သူ၊ အပေါင်းအသင်းကောင်းတဲ့သူ၊ အင်မတန် ဖော်ရွေတဲ့သူ၊ အင်မတန် လူကြိုက်များတဲ့သူလို့ လူကြီးမင်းကို သတ်မှတ် လို့ရနေသလို လူကြီးမင်းမှာ သူငယ်ချင်းလို့ သတ်မှတ်နိုင်တဲ့လူတွေကလည်း မနည်းမနောကို ရှိပါတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း လူကြီးမင်းရဲ့ အရင်းနှီးဆုံး ကိုယ်ရင့်တတူ သူငယ်ချင်းလို့ သတ်မှတ်နိုင်တဲ့အရေအတွက်ကျပြန်တော့ နည်းပြန်တယ်။

အကြံပေးပါဆိုရင်တော့ဗျာ၊ လူကြီးမင်းအနေနဲ့ အသိမိတ်ဆွေနဲ့ ကိုယ် ရင့်တတူတွေကို သေချာခွဲခြားတတ်အောင် အားထုတ်ပါလို့ မှာချင်ပါတယ်။ ကိုယ်ရင့်တတူဆိုတာက ကိုယ် ယုံကြည်ကိုးစားနိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်း၊ ကိုယ် လိုအပ်ချိန်မှာ ကိုယ့်အနားမှာ အသင့်ရှိမယ့် သူငယ်ချင်းမျိုးပေါ့ခင်ဗျာ။

http://www.linhtet.com

ပူပန်ကြောင့်ကြ
အဖွ အဖော့

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ မီးရထားနဲ့ ခရီးရှည်ကြီးသွားနေတဲ့အခါ (တစ်ခုခုဖြစ်မှာစိုးပြီး) အလကားနေရင်း စိတ်ပူနေတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂။ တကယ်လို့ ကိုယ်သာ ဘောလုံးသမားဖြစ်မယ်ဆိုရင် ပင်နယ်တီ ဘောလုံးကို မကန်ဘဲနေမလား။	❑	❑	❑
၃။ ကားမောင်းတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆိုင်ကယ်စီးတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် စက်ဘီးစီးတဲ့အခါ စိတ်လှုပ်ရှားနေမိတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၄။ အလုပ်အတွက် လူတွေ့စစ်ဆေးတဲ့ အင်တာဗျူးဖြေရာမှာ စိတ်လှုပ်ရှားနေမိ တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၅။ ငွေရေးကြေးရေးအတွက် ပူပန်နေမိတတ် ပါသလား။	❑	❑	❑
၆။ ဆရာဝန်/ဆေးဆရာဆီ ခဏခဏ သွားပြ တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ အများရှေ့မှာ ထွက်ပြီး တစ်ယောက်တည်း သီချင်းဆိုတဲ့ အလုပ်မျိုးကို မလုပ်ရဲဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောနိုင်သလား။	❑	❑	❑
၈။ ထိပ်ပြောင်မှာ၊ ဆံပင်ကျွတ်မှာကို စိုးရိမ် ပူပန်မိပါသလား။	❑	❑	❑
၉။ ကိုယ်ဟာ မဝံ့မရဲနဲ့ ရှိုးတိုးရှန့်တန့်ဖြစ်တတ် သူမျိုးလား။	❑	❑	❑
၁၀။ အလုပ်ခွင်မှာ တာဝန်ယူရမှာကို ကြံဖန်ပြီး လွှဲရှောင်နေတတ်သူလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑

၁၁။ ပြဇာတ်တစ်ပုဒ်မှာ ဝင်သရုပ်ဆောင်ရမယ်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
ဆိုရင် ရှောင်ပြေးမယ့်လူစားမျိုးလား။	❑	❑	❑
၁၂။ လူရှေ့ထွက်ပြီး စကားပြောရတော့မယ်ဆိုရင် ပူပင်နေတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၃။ ဘာမဟုတ်တဲ့ကိစ္စလေးတွေအတွက် ကြံဖန်ပြီး သောကရောက်နေတတ်သူမျိုးလား။	❑	❑	❑
၁၄။ ကိုယ့်မှတ်ပုံတင်နံပါတ်ကိုယ် အမြဲ မေ့နေတတ်သူမျိုးလား။	❑	❑	❑
၁၅။ ချိန်းထားတာတွေကို တစ်ခါတလေ မေ့နေမိတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၆။ နာမည်တွေကို မေ့နေတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ ဘတ်(စ်)ကားစီးရင်းနဲ့ ဆင်းရမယ့်မှတ်တိုင်ကို ကျော်ပြီး ပါသွားဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၈။ ကိုယ့်မွေးနေ့နဲ့ ကိုယ်နဲ့အနီးစပ်ဆုံးလူများရဲ့ မွေးနေ့များအပါအဝင် မွေးနေ့တွေကို မေ့နေတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ လက်သည်းကိုက်နေတတ်တဲ့အကျင့်များ ရှိပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၀။ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းနိုင်ဖို့အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာရေးအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစားအသောက်ကို ပုံမှန်ဆင်ခြင်နေတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၁။ ညညကျ ကောင်းကောင်း အိပ်လို့ မပျော်နိုင်အောင်ဖြစ်နေရတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၂။ လူတွေက ကိုယ့်ကို သရော်လှောင်ပြောင်ကဲ့ရဲ့တဲ့အခါမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လေ့ရှိရတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၃။ မြေခွန်၊ မီးခွန်၊ စည်ပင်သာယာခွန်၊ ဖုန်းခွန်တွေ ရောက်လာတာနဲ့ ချက်ချင်းသွားပြီးပေးဆောင်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၄။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း ပူပင်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၅။ ကိုယ့်အိမ်က ဖုန်းနံပါတ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ရုံးက ဖုန်းနံပါတ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် မေ့နေမိတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၄မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းရဲ့ ပူပန်ကြောင့်ကြစိတ်က သူလိုငါလိုအဆင့်လောက်မှာပဲ ရှိပါတယ်။

လူကြီးမင်းရဲ့ ဘဝမှာ အရာရာကို အေးအေးဆေးဆေးပဲလို့ သဘောထားနိုင်ပြီး ဘာမဟုတ်တာလေးတွေနဲ့ စိတ်ရှုပ်မခံ၊ ပူပန်မနေတတ်တဲ့လူစားမျိုးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

သည်လိုသဘောထားမျိုးကြောင့် လူကြီးမင်းကိုယ်တိုင်လည်း အေးအေးဆေးဆေးနေတတ်ထိုင်တတ်သလို လူကြီးမင်းရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေကြသူများအတွက်လည်း လူကြီးမင်းနဲ့ ပေါင်းရသင်းရတာ စိတ်အေးလက်အေးရှိနေစေပါတယ်။

အရေးကြုံလာတဲ့အခါမှာ ထလုပ်ဖို့ ဝန်မလေးတတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လင့်ကစား လူကြီးမင်းအနေနဲ့ နှလုံးသွင်းအပ်တာတစ်ခုကတော့ ပြဿနာလုံးလုံး မရှိတဲ့ လူ့ဘဝဆိုတာမျိုးဟာ ဘယ်တော့မှ မရနိုင်ဘူးဆိုတာကိုပါပဲ။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ပြဿနာတွေကို ကြိုမြင်၊ ကြိုတွက်ထားခြင်းအားဖြင့် အစောကြီးကတည်းက ပြဿနာမဖြစ်အောင် ရှောင်နိုင်သွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရှေ့ရေးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်တာနဲ့ အထိုက်အလျောက် သတိထားတာမျိုးဟာ တချို့ကိစ္စတွေမှာ ရှိသင့်ရှိအပ်ပါတယ်လို့ မှာပါရစေလားခင်ဗျာ။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

ကျွန်တော်တို့အားလုံးလိုပါပဲ၊ လူကြီးမင်းဟာလည်း တစ်ခါတလေကျတော့ စိတ်ပင်ပန်းရ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေရသူပါ။ သို့ပေမယ့် ခြုံပြောရင်တော့ လူကြီးမင်း

http://www.linhtet.com

က ပြဿနာတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းလိုက်မယ့်လူစားမျိုးပါ၊ ဖြစ်မလာသေးတာတွေကို ကြိုတွေးပြီးတော့ အလကားနေရင်း ပူနေတတ်သူမျိုးတော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။

ဘာမဟုတ်တာလေးတွေအတွက် စိတ်ရှုပ်မခံတတ်တဲ့အထဲမှာ လူကြီးမင်းလည်း ပါနေတာ အမှန်ပဲ။ ဘာမဟုတ်တာလေးတွေကို စုစုထားပြီးမှ ထ ပေါက်ကွဲတတ်သူမျိုးထဲမှာလည်း မပါဘူး။ တချောင်ချောင်ကနေ အငိုက်ဖမ်းလာမယ့် ပြဿနာအထွေထွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းကလည်း လူကြီးမင်းမှာ အပြည့်ရှိပါသဗျာ။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းအတွက် စိတ်အေးလက်အေးနေဖို့ဆိုတာ အင်မတိအင်မတန့်ကို ခက်လှပါတယ်။ ကြိုမမြင်နိုင်တဲ့အရာတွေကို တွေးပြီး တစ်ချိန်လုံး ငံ့လင့်နေတတ်တဲ့ လူစားမျိုးပေါ့ဗျာ။

ဘဝကို စိတ်အေးလက်အေးလေး ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားယူဖို့ လူကြီးမင်းအတွက် အလွန်အရေးကြီးလှပါတယ်။ လူကြီးမင်းအတွက် အဲသလို နေဖို့ ခက်ပုံရချင် ရနေမှာပေမယ့် တစ်ချက်တော့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်တော် မူပေးစေချင်ပါတယ်။

ပူပန်သောကကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းရတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းရင်၊ စိတ်ဆင်းရဲရင် ရောဂါပေါင်းစုံကလည်း ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ သည်အချက်ကို လူကြီးမင်း ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

စိတ်အေးလက်အေးနေတတ်အောင် နေဖြစ်ဖို့နဲ့ ကိစ္စတိုင်း အခြေအနေတိုင်းမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ လူကြီးမင်းရဲ့ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ကြိုးစားအားထုတ်တော်မူပါလို့ အကြံပေးပါရစေလားခင်ဗျာ။ ကျုပ်က မပူဘဲမနေတတ်တော့ဘူးဗျ၊ အကျင့်ပါနေပြီ၊ ဘယ်လိုလုပ် ပြင်ယူရမှာတုံးလို့များ မေးလာရင် ပန်းချီဆွဲတာ၊ တယောထိုးတာ၊ တစ်ချောင်း

http://www.linhtet.com

ထိုးထိုးတာ၊ ပန်းပင်စိုက်တာလို အားလပ်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်ဖြစ်နေမယ့်ဟာတစ်ခုခုကို ရှာဖွေပြီး လုပ်ဆောင်ပါလို့ အကြံပြုရမှာပါ။ ပြီးရင်လည်း ကိုယ့်ဘဝမှာဖြစ်ဖြစ်ခဲ့သမျှထဲက ကောင်းတာလေးတွေကို ရွေးချယ်စဉ်းစားယူတဲ့အကျင့်လေးလည်း မွေးယူသွားဖို့လိုပါတယ်။

အကြီးအကျယ် ပူပန်သောကရောက်နေတဲ့အခါတွေမှာ အဲဒါကို လုံးလုံးဆက်မစဉ်းစားတော့ဘဲ ကိုယ်ကြိုက်တာ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ တစ်ခုခုကို စိတ်အေးလက်အေး လုပ်နေဖို့လိုပါတယ်။

ကျွန်တော့်သား ၁၁နှစ်အရွယ်လောက်က သူတို့ကျောင်းမှာ ပွဲတစ်ပွဲရှိလို့ သွားရာက အချိန်နှောင်းသည့်တိုင် အိမ်ပြန်ရောက်မလာတဲ့အခါ ကျွန်တော့်မှာ ပူပန်စိတ်နဲ့ ရူးမတတ် ခံစားခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ကို ကျွန်တော် သတိထားမိသွားတာနဲ့ ချက်ချင်းပဲ ကွန်ပျူတာရှေ့မှာ ဝင်ထိုင်၊ ကျွန်တော့် ရေးလက်စ စာကို စိတ်ဝင်တစား ဆက်ရေးနေခဲ့ဖူးတယ်။ တော်နေကြာလို့ သား ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ ကရုဏာဒေါသနဲ့ ပေါက်ကွဲနေပေမယ့် ကလေးကို ဘာတစ်ခွန်းမှ မပြော၊ ဘာမှ အရေးမယူသေးဘဲ ကိုယ့်စာကိုယ် ဆက်ရေးနေလိုက်တယ်။

ကျွန်တော့်စိတ်တွေ တည်ငြိမ်သွားတော့မှ သူ့ကို လေပြည်နဲ့ ပြောပြသင့်တာ ပြောပြတဲ့အခါ ကလေးလည်း နားခံသာ၊ သားအဖဆက်ဆံရေးမှာလည်း ဘာအဖုအထစ်မှ မဖြစ်တော့ဘဲ ယနေ့ထက်တိုင် အလားတူပြဿနာမျိုး ထပ်မပေါ်လာတော့တာ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်ပါ။

ပြောချင်တာက ပူပန်စိတ်ကိုသာ အချိန်မီ မပြောင်းနိုင်ခဲ့ရင် ကျွန်တော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲရမှာဖြစ်သလို သားပြန်လာတဲ့အခါ သားပါ စိတ်ဆင်းရဲစေတဲ့အထိ ကျွန်တော့်ဘက်က ပူပန်စိတ်ကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ ဒေါသတွေ ဆယ်ပိသာလောက်ရောထားတဲ့ ကရုဏာ အစိတ်သားလောက်ကို ထုတ်ပြမိသွားမှာပါ။ အဲလိုသာဆိုရင် ကလေးမှာလည်း နောင်ကြဉ်ဖို့ထက် စိတ်ချဉ်ပေါက်သွားနိုင်ဖို့က အကြောင်းပိုများပါတယ်။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

ဒါကြောင့် အကြီးအကျယ်ပူပန်သောကရောက်နေတဲ့အခါ အဲဒါကို လုံးလုံးမစဉ်းစားတော့ဘဲ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာတစ်ခုခုကို စိတ်အေးလက်အေး လုပ်နေခြင်းဟာ လူကြီးမင်းအတွက်လည်း အင်မတန်နဲ့ ကို စိတ်သက်သာစေနိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါကြောင်း ကိုယ်တွေ့လေးနဲ့ နှောပြီး သာဓကဆောင်လိုက်ရခြင်းပါပဲ ခင်ဗျာ။

အဲသလိုသာဆိုရင် လူကြီးမင်းဟာလည်းပဲ အရာရာကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် ချေချေငံငံနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတော့မယ့်အပြင် ဘဝကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရာမှာလည်း အတော့်ကို အေးအေးဆေးဆေးဖြစ်သွားတော့မှာ ပါပဲ ခင်ဗျား။

http://www.linhtet.com

အနုပညာ ဗီဇ
အကျ အတက်

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ ဂျီသြမေတြီပုံတွေနဲ့ သရုပ်ဖော်တဲ့ ခေတ်သစ် ပန်းချီနည်းစနစ်ကို သဘောကျပါသလား။	❑	❑	❑
၂။ ပန်းချီကျော် ပီကာဆို့ လက်ရာတွေကို ကြိုက် ပါသလား။ (“ပီကာဆို”ဆိုတာကို ကြားတောင် မကြားဘူးရင် “ဟင့်အင်း”လို့သာ ဖြေရုံပါ။)	❑	❑	❑
၃။ ဖြစ်များဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဗိသုကာဆရာ တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၄။ ပန်းအိုးထိုးတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မဆိုးလှဘူးလို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၅။ ထမင်းပွဲကို မျက်စိပသာဒဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ခင်းကျင်းတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၆။ ရှုခင်းလှလှဖြစ်အောင် ဖန်တီးယူထားတဲ့ ဥယျာဉ်တစ်ခုကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးဖို့များ စိတ်ဝင်စားမိပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ပုံမှန်း တန်းသိနိုင်လောက်တဲ့ ပုံကြမ်းတစ်ခုကို ဆွဲနိုင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၈။ ပန်းချီပြပွဲတွေ၊ ပြခန်းတွေကို မှန်မှန်ကြီး သွားကြည့်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၉။ ပန်းချီသင်တန်းများ တက်ခွင့်ရမယ်ဆိုရင် တက်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၀။ ပန်းချီဆွဲတဲ့ အောက်ခံချပ်ပြားနဲ့ ချပ်ပြားတင်တဲ့ဒေါက်ခုံတွေ ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၁။ နောက်ဆုံးပေါ် အဆင်တွေကို ဝတ်ဆင်လေ့ ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၂။ ကိုယ့်ဧည့်ခန်းလေးကို လှလှပပလေးဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၃။ ပန်းပုသင်တန်းသာ တက်ခွင့်ရမယ်ဆိုရင် တက်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၄။ ခင်မောင်ရင်ဆိုတဲ့ ပန်းချီဆရာကို ကြားဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၅။ အကြီဒီဇိုင်းဆွဲတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်လေးများ တစ်ခါလောက် ပေါက်ခဲ့ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၆။ ဖက်ရှင်သစ်ထွင်နိုင်တဲ့အစွမ်းအစ ကိုယ့်မှာ ရှိတယ်လို့ ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ ပုဂံခေတ်မှာ လူပြန်ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်မျိုးရော ရှိဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၈။ ကိုယ့်ဝါသနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင် ထဲမှာ ပန်းချီဆွဲတာလေးများရော ပါပါသေးသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ် လှလှပပလေးဖြစ်နေအောင် ကိုယ်တိုင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၀။ အားတဲ့အခါ ပန်းချီပြခန်းတွေကို သွားကြည့်လေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၁။ ခြံထဲမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဧည့်ခန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပန်းတွေ ဝေနေစေဖို့အတွက် ငွေကုန်ကြေးကျခံတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၂။ ပြဇာတ်တစ်ပုဒ်အတွက် နောက်ခံပန်းချီအပါအဝင် အခင်းအကျင်းအစီအစဉ်တွေကို နေရာချနိုင်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံမိပါသလား။	❑	❑	❑
၂၃။ အပျော်တမ်းအနေနဲ့လေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခါလောက် စင်ပေါ်တက်ပြီး သရုပ်ဆောင်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၂၄။ သင်္ကြန်အလှပြယာဉ်ပေါ်မှာ တက်ကရမယ်၊ တက်ဆိုရမယ်၊ တက်သရုပ်ဆောင်ရမယ် ဆိုရင် လုပ်မှာလား။	❑	❑	❑
၂၅။ အဝါနဲ့ အပြာကို ရောလိုက်မယ်ဆိုရင် ဘာအရောင်ထွက်လာမယ်ဆိုတာကို သိပါသလား။	❑	❑	❑

တွေ့ရှိချက်

အနုပညာသည် ဘဝဖြစ်ပြီး ဘဝသည်လည်း အနုပညာသာဖြစ်သည်။

ဘဝတွေ အမျိုးမျိုး အထွေထွေ ရှိသလို လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်ခုတည်းမှာကိုပဲ အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက်တွေက အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ရှိနေစမြဲပါပဲ။ ဘဝဟာ အင်မတန်မှ အပြောကျယ်လှတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

အလားတူပဲ အနုပညာဆိုတာဟာလည်း အင်မတိအင်မတန့်ကို အပြောကျယ်လှတဲ့ နယ်ပယ်ပါ။ ဘဝကို ဘာနဲ့မှ တိုင်းတာလို့ မရသလို အနုပညာစိတ်၊ အနုပညာခံစားနိုင်စွမ်း၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းစတာများကိုလည်း ဘာနဲ့မှ မတိုင်းတာနိုင်ပါဘူး။

လူ့ဦးနှောက်မှာ နှစ်ခြမ်း နှစ်ကန့်ရှိပါတယ်။ ညာဘက်အခြမ်းကသာလျှင် အကွာအဝေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့စွမ်းရည်၊ အနုပညာ ခံစားနိုင်စွမ်းနဲ့ ဖန်တီးနိုင်တဲ့အတွေးများကို ထိန်းချုပ်နေတာပါ။

ဘာပူပန်မှု၊ ဘာဖိစီးမှုမှ မရှိသေး၊ ဦးနှောက်ထဲကို ဖြတ်စဗျင်းတောင်းသောင်းပြောင်းထွေလာတွေလည်း ဝင်မလာသေးတဲ့ကလေးငယ်လေးတွေမှာဆိုရင် ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်းစလုံးကို အင်္ဂစိတ်အလိုကျ ကျကျနန သုံးသွားနိုင်နေတာမို့ အဲဒီအရွယ် ကလေးလေးတွေရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းဟာ အမြင့်ဆုံးအနေအထားမှာ ရှိနေကြပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ဘာကိုမှ ကျကျနနသင်ပေးနေစရာမလိုဘဲ သည်အရွယ်မှာ အရာရာကို အလွယ်တကူ သိလွယ်တတ်လွယ်သွားကြတာလည်း အမှန်ပါပဲ။

အဲဒီတစ်ဟုန်ထိုးဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့ အနေအထားဟာ ကျောင်းသင်ပညာဆီကိုလည်း ရောက်ရော နေးကွေးလေးလံကုန်ပါတော့တယ်။ ကျောင်းသင်ပညာမှာကျတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဘယ်ဘက်အခြမ်းကို ပိုသုံးဖို့ လိုလာပြီလေ။ သည်လိုနဲ့ ကလေးဘဝကနေ လူငယ်လူရွယ်လေးဘဝကို ရောက်လာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ညာဘက်ဦးနှောက်ခြမ်းဟာဘယ်ဘက်အခြမ်းရဲ့ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်မှုအောက်ကို ပြားပြားဝပ်ရောက်ရှိ သွားပါတော့တယ်။ အဲသည့် ဘယ်ဘက်ဦးနှောက်ခြမ်းက ကျပြန်တော့ ဘာသာစကား၊ စနစ်ကျမှု၊ အချိတ်အဆက်၊ ယုတ္တိယုတ္တာစတာတွေကို ထိန်းချုပ်နေတာပါ။ အဲဒီအစွမ်းအစတွေက သိပ်တန်ခိုးထွားလာတဲ့အခါ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းက လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ဖို့ အခွင့်အရေး မရနိုင်တော့ဘူး။ သည်အခါမှာ ဘယ်ဘက်ဦးနှောက်ခြမ်းရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအောက်မှာ ညာဘက်ဦးနှောက်ခြမ်းဟာ ငုပ်လျှိုး

http://www.linhtet.com

ပျောက်ကွယ်သွားရပါတော့တယ်။

သည်အတွက်ကြောင့် ယနေ့ခေတ် ပညာရေးသုတေသီများက ကလေး ဗဟိုပြုသင်ကြားရေးပုံစံတို့၊ ကလေးပျော်တဲ့ကျောင်းတို့ကို ပြောဆိုမိတ်ဆက် လာကြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ကလေးတွေရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနဲ့ အနုပညာပါရမီများကို ဆက်လက်အားပေးဖြည့်ဆည်းနေစေမယ့် သင်ကြား ရေးပုံစံမျိုးနဲ့သာ ကလေးတွေကို သင်ကြားပေးရမယ့် တာဝန်ဟာ မိဘတိုင်း ဆရာတိုင်းရဲ့ တာဝန်ဖြစ်လာပါပြီ။

သို့သော် သေချာ ပြန်တွက်ကြည့်ရင်တော့ ကျောင်းပညာရေးတစ်ခု တည်းကြောင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ၊ အနုပညာအစွမ်းအစတွေ ကျဆင်းကုန် ရတာလို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ ကနေ့ ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းနေတဲ့ ခေတ်ကာလကြီးမှာကိုက တစ်ဖက်ဖက်မှာ ထူးချွန်မှ လူဆက်လုပ်လို့ရမယ့် သဘောမျိုးဆောင်နေတာမို့ တစ်ဖက်ဖက်မှာ ချွန်အောင်လုပ်ရင်းကနေ ကျန် တဲ့ အစွမ်းအစတွေကို ချိုးနှိမ်လိုက်သလိုဖြစ်ကုန်တော့တာပါပဲ။ ကိုယ်စွမ်း ဉာဏ်စွမ်းဟူသမျှကို တစ်ဖက်တည်းမှာ အတင်းသန်အောင် လုပ်လိုက်တဲ့ အခါ ကျန်တဲ့ဘက်ပေါင်းစုံဟာ အလိုလို လှီကုန်တဲ့သဘောလို့ ဆိုရပါလိမ့် မယ်။

အခုလူကြီးမင်း ဖြေကြည့်ခဲ့တဲ့ စစ်ဆေးလွှာဟာ လူကြီးမင်းရဲ့အနုပညာ ဗီဇကို ခြုံငုံအကဲဖြတ်နိုင်ဖို့အတွက် အနုပညာနယ်ပယ်စုံက အစွမ်းအစများ နဲ့ ခံစားနိုင်မှုများကို ဖော်ထုတ်ကြည့်တဲ့ စစ်ဆေးလွှာဖြစ်ပါတယ်။ အလား တူပဲ၊ သည်စစ်ဆေးလွှာရဲ့နောက်မှာ ကပ်ပြီး ဖော်ပြထားတဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း စစ်ဆေးလွှာဟာလည်းပဲ လူကြီးမင်းရဲ့ ဖန်တီးနိုင်မှု ပါရမီခံကို လက်တွေ့ ဘဝမှာ လူကြီးမင်း ဘယ်လောက်အထိ ချသုံးဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို ဖော် ထုတ်ဆန်းစစ်နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူသားအားလုံးမှာ မွေးကတည်းက ဦးနှောက် နှစ်ခြမ်း စလုံး ပါလာသလို ယနေ့ထက်တိုင်လည်း အဲ့ဒီနှစ်ခြမ်းစလုံး ခေါင်းထဲမှာ

http://www.linhtet.com

ရှိနေတာမို့ ကျွန်တော်တို့လူသားအားလုံးဟာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိကြသူတွေ၊ အနုပညာဗီဇရှိကြသူတွေချည်းပါပဲ။ ကိုယ်ဘာလုပ်နိုင်တယ်၊ ကိုယ်ဘယ်အထိ ခရီးပေါက်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုကျတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်မကြည့်၊ စမ်းမကြည့်၊ သွားမကြည့်ဘဲနဲ့ ဘယ်လိုမှ သိလာနိုင်မှာ မဟုတ်တာလည်း အမှန်ပါပဲ ခင်ဗျား။

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

ရမှတ်အရဆိုရင်တော့ လူကြီးမင်းဟာ အနုပညာကိစ္စတွေမှာ စိတ်ဝင်စားမှု အင်မတန်နည်းလှတယ်လို့ ပြောရမှာပါခင်ဗျာ။

အဲသလိုဖြစ်ရခြင်းအတွက် အကြောင်းက နှစ်မျိုးဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ တစ်မျိုးက လူကြီးမင်းဟာ လက်တွေ့သမားဖြစ်ပြီး အပိုပါ၊ ဘဝမှာ သိပ်မလိုအပ်လှပါဘူးလို့ ယူဆထားတဲ့ ကိစ္စသေးသေးလေးတွေအတွက် အချိန်မပေးတတ်သူမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း လူကြီးမင်းဟာ လူအဖြစ်ရပ်တည်ရှင်သန်နေရခြင်းရဲ့ သည့်ထက် ခိုင်မာလေးနက်တဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို စေ့စေ့ပေါက်ပေါက် ရှာဖွေနေသူရင်လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ဖက်က ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အနုပညာကို ခံစားခြင်းဟာ စိတ်ဓာတ် တက်ကြွလာနိုင်သလို အာရုံမျိုးစုံလည်း နိုးကြားလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘဲ ကိုယ့်မှာ ငုပ်နေတဲ့ အစွမ်းအစတွေ၊ ပါရမီတွေကိုလည်း ဖော်ထုတ်ယူနိုင်လာစေပါတယ်။ လောကကြီးမှာက ကျွန်တော်တို့တွေ မသိ

http://www.linhtet.com

သေး၊ မမြင်သေး၊ မရောက်ဖူးသေးတဲ့ နယ်ပယ်သစ်တွေ တစ်ပုံတစ်မကျန် နေပါသေးတယ်။ အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်တွေ၊ စိတ်ဝင်စားမှုသစ်တွေ မွေးမြူပျိုးထောင်ယူခြင်းအားဖြင့် မသုံးဖြစ်သေးတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေကိုလည်း ကောင်းကောင်းကြီး အသုံးချနိုင်သွားမှာ ဖြစ်ကြောင်းပါခင်ဗျား။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းဟာ အနုပညာကို အတော်အတန် ခံစားတတ်သူဖြစ်သော်ငြားလည်း လူကြီးမင်းရဲ့ အနုပညာဆန်တဲ့ ဘဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ကတော့ အခုထက်ထိ ပွင့်လန်းခွင့် မရတတ်နိုင်သေးပါဘူး။

အနုပညာရပ်ပေါင်းစုံနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူကြီးမင်း တော်တော်လေးသိထားတာမို့ တစ်ခုခုကို စမ်းလုပ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လူကြီးမင်းမှာ ငုပ်နေတဲ့ ပါရမီခံတစ်ခုခုက ကောင်းကောင်း ပေါ်ထွန်းလာနိုင်ပါတယ်။

တစ်ဖက်ကလည်း လူ့ဘဝရဲ့အရသာ အနုစိတ်များကို အပြည့်အဝခံစားနိုင်တဲ့အရည်အသွေးမျိုး လူကြီးမင်းမှာ ရှိနေတယ်လို့ သုံးသပ်နိုင်ပါတယ်ခင်ဗျား။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းဟာ လောကကြီးကို ကျကျနန ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရှုမြင်နားလည် ခံစားတတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီးတော့ နေရာတိုင်းက အလှတရားကို ကြံဖန် ရှာဖွေ ခံစားနိုင်စွမ်းရှိသူလည်းဖြစ်ပါတယ်။

လူကြီးမင်းရဲ့ အနုပညာစွမ်းရည်တွေကို အခုချိန်အထိ ချမသုံးရသေးဘူးဆိုရင် အခုသည်စာကို ဖတ်ပြီးချိန်ကစပြီး ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့အစွမ်းတွေကို စတင်စမ်းသပ်ရှာဖွေပြီး ချသုံးလိုက်ပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေလားခင်ဗျာ။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

ဖန်တီးနိုင်စွမ်း
အဝှမ်း အကျယ်

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော့မှုပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ အရုပ်ဆွဲရာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ပန်းချီခြယ်ရာမှာ ဖြစ်ဖြစ် တော်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂။ ပြဇာတ်ထဲမှာ ဝင်ပြီး သရုပ်ဆောင်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၃။ ဖြစ်များဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ပန်းချီဆရာများ ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၄။ ကိုယ့်အိမ်ခန်းလေးကို လှလှပပလေးဖြစ်အောင် ပြုပြင်မွမ်းမံဖူးပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၅။ မနှစ်က ပန်းချီပြပွဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ပန်းချီပြခန်း တစ်ခုခုကို သွားဖြစ်ခဲ့ပါသေးလား။	❑	❑	❑
၆။ အနုပညာတစ်ရပ်ရပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သင်တန်းတစ်ခုခု တတ်ခဲ့ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ စစ်တုရင် ကောင်းကောင်းကစားတတ်လား။	❑	❑	❑
၈။ အဝတ်အစား ဝတ်တဲ့အခါမှာ နောက်ဆုံးပေါ် စတိုင်ကို ဝတ်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၉။ တီထွင်သူ ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၀။ စက္ကူဖြူဖြူချောချောနဲ့ ပုံနှိပ်ထားပြီး ရောင်စုံဓာတ်ပုံတွေ အများအပြားပါတဲ့ မဂ္ဂဇင်းတွေကို ဖတ်လေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၁။ စာကို မဖတ်ရမနေနိုင်တဲ့အထိ စာဖတ်ခြင်း ဝါသနာ ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၂။ တစ်သက်မှာ တစ်ခါလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်လောက် ရေးဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၃။ ကဗျာချစ်သူလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြောတတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၄။ ပန်းအိုးထိုးတာကို သဘောကျပါသလား။	❑	❑	❑
၁၅။ သမိုင်းဝင် အဆောက်အအုံတွေကို ကြည့်ပြီး သဘောကျနေမိတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၆။ ဘယ်နေရာမှာမဆို နုနုရွရွလှလှပပလေး တွေကို နှစ်သက်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ ရုပ်ရှင်လောကမှာ ကျင်လည်ကျက်စားခွင့် ရမယ်ဆိုရင် ကျင်လည်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၈။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေဟာ မထင်မှတ်တဲ့အချိန် မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် ကောက်ကာ ငင်ကာပေါ်လာတတ်တယ်လို့ ယူဆယုံကြည် ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ ကာတွန်းဆရာ ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၀။ ဘာမဆို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်လိုက်ရမှ ကျေနပ်အားရတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၁။ အဆိုဖြစ်ဖြစ်၊ အတီးအမှုတ်ဖြစ်ဖြစ်ကို နည်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ် သင်ယူဖူးပါသလား။	❑	❑	❑

၂၂။ ကျောင်းပြဇာတ်တွေမှာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြောတတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
ဖူးပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် သရုပ်ဆောင်ရမယ် ဆိုရင် ဝင်သရုပ်ဆောင်မလား။	☐	☐	☐
၂၃။ ကဗျာရေးဖူးပါသလား။	☐	☐	☐
၂၄။ လေးထောင့်ကွက်၊ အလျားလိုက်ကွက်တွေ ထဲမှာ ဖြည့်သွင်းဖြေဆိုရတဲ့ စကားလုံး ပဟေဠိဖြေရတာကို သဘောကျပါသလား။	☐	☐	☐
၂၅။ တူရိယာတစ်ခုခုကို တီးလေ့ရှိပါသလား။	☐	☐	☐

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူတိုင်းမှာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိပင် ရှိသော်ငြားလည်း သည်ရမှတ်အရဆိုရင်တော့ လူကြီးမင်းဟာ အခုထက်ထိ ကိုယ့်ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို သေချာရှာဖွေ ဖော်ထုတ် သုံးစွဲခြင်း မပြုရသေးတာ အတော်လေး သေချာပါတယ်။ အားမငယ်ပါနဲ့ဗျာ။ ဒါ လူကြီးမင်းတစ်ယောက်တည်းမှမဟုတ်ပါဘူး။ အများစုမှာ အဲသလိုဖြစ်နေတာပါ။

ကြည့်ရတာ လူကြီးမင်းဟာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဘဝအတွက်

http://www.linhtet.com

ရှိရှိသမျှ အစွမ်းအစတွေ အားလုံးကို အပြည့်အဝ ချသုံးနေပုံပဲ။ အဲတော့လည်း တခြားဟာတွေ လုပ်ကြည့်ဖို့ အချိန် မရနိုင်အောင်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

နယ်ပယ်သစ်တွေမှာ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် လူကြီးမင်းရဲ့ အမြင်တွေလည်း အတော်လေး ကျယ်ပြောလာမှာဖြစ်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် သတိမထားမိတဲ့ လူကြီးမင်းရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပါရမီတွေကလည်း တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ လူးလွန့် နိုးထလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် အံ့သြယူရအောင် ကိုယ့်ဘာသာ စမ်းသပ်ဖွေရှာလိုက်ပါလား လူကြီးမင်းရယ်။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကိုတော့ အတော်ပြတာပဲဗျို့။ သို့သော် အချိန်မရလို့ရင်လည်း ဖြစ်မယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်မယုံလုလို့ရင်လည်းဖြစ်မယ် လူကြီးမင်းရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေကို ကောင်းကောင်း ချမသုံးရသေးပါကလားဗျာ။

အဲတော့ကာ လူကြီးမင်းရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းက ငုပ်နေသလို၊ ပျောက်နေသလိုဖြစ်နေတယ်။ ပန်းချီဆွဲတာဖြစ်ဖြစ်။ ဝတ္ထုရေးတာဖြစ်ဖြစ်၊ တူရိယာတီးမှုတ်တာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ သိပ်လုပ်ချင်နေတာတစ်ခုကို ချလုပ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ လူကြီးမင်းရဲ့ အနုပညာအစွမ်းအစတွေ ဟုန်းခနဲထလာမယ့် အလားအလာ ရှိပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ အစမ်းလေ့ကျင်ပွဲပါပဲ။ စမ်းလုပ်မကြည့်ဘဲနဲ့ ကိုယ်ဘယ်လောက်အထိ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ တိတိပပ မသိဘူးခင်ဗျ။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းရဲ့ ခေါင်းထဲက ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ညာဘက်အခြမ်းဟာ ရှေ့တန်းက ရှိနေတာ တော်တော် သေချာတယ်ဗျို့။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

ကောင်းပါတယ်ဗျာ။ တစ်ခုပဲ၊ အခါအားလျော်စွာ လက်တွေ့ကျကျ ရှုမြင်သုံးသပ်ပေးဖို့ရယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းနဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားဆိုတဲ့ ဉာဏစွမ်းအားရယ်ကိုလည်း လိုရင် လိုသလို မပြတ် ထုတ်သုံးနေဖို့တော့ လိုတယ်ခင်ဗျ။

လူကြီးမင်းရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေရှိ ရှိသမျှကို မရအရ ယူခဲ့ပြီးသားဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲလိုပဲ ရှေ့လျှောက်လည်း ဖန်တီးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေဦးမှာဖြစ်သလို အသစ်တွေကို စမ်းသပ်ဖော်ထုတ် နေဖို့၊ ဖန်တီးနေဖို့လည်း အမြဲတန်း စိတ်ကူးနေပါလိမ့်မယ်။

နောက်ထပ်ဖြစ်နိုင်တာတစ်ချက်က လူကြီးမင်းဟာ သည်အမှတ်ကို ရထားတဲ့သူသာ မှန်မယ်ဆိုရင် လောလောဆယ်မှာကို အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ အောင်မြင်နေတဲ့ အနုပညာရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်နေနိုင်တာပါပဲ။ စာရေးဆရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီဇိုင်းဆရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်ရှင်သဘင်နယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

တကယ်လို့များ ပန်းချီတို့၊ ဂီတတို့၊ ရုပ်ရှင်တို့ကို အရင်က တစ်ခါမှ စမ်းမကြည့်ခဲ့ရသေးဘူးဆိုရင် စိတ်ကူးပေါ်လာတာနဲ့ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်ပါလို့ လူကြီးမင်းကို တိုက်တွန်းပါရစေလား။

တိုက်တွန်းမိဆို လူကြီးမင်းမှာက အိပ်ပျော်နေတဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ အမြောက်အများရှိနေတယ်ဆိုတာ လူကြီးမင်းရဲ့ ရမှတ်က ပြဆိုလို့ နေပေတာကိုး။ အဲတော့ကာ လူကြီးမင်းရဲ့ကိုယ်ထဲမှာ အညွန့်တလူလူနဲ့ ရှိနေပေမယ့် ယနေ့ထက်တိုင် ပေါ်မလာသေးတဲ့ ပါရမီတွေအများကြီးရှိနေနိုင်တာကိုလည်း မမေ့စေချင်ပါဘူးခင်ဗျား။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

ရွှေတာစေးနဲ့
အကျဲ အပျစ်

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ မီတာခတွေ၊ ရေခွန်၊ မီးခွန်၊ စည်ပင်ခွန်တွေကို မဆိုင်းမတွဘဲ မနှေးအမြန် မှန်မှန်ပေးဆောင်လေ့ ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၂။ ကားခကုန်မှာစိုးလို့ တော်ရုံတန်ရုံလောက်ဆို ခြေလျင်လျှောက်လေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၃။ လောင်းကစားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၄။ ပိုက်ဆံ မှန်မှန် စုတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၅။ လောလောဆယ်မှာ အကြွေးယူထားတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခု ရှိပါသလား။	☐	☐	☐
၆။ ဈေးဝယ်တဲ့အခါမှာ ဆစ်တတ်ပါသလား။	☐	☐	☐
၇။ အိမ်က လျှပ်စစ်မီးတွေကို မမေ့မလျော့ ပိတ်တတ်ပါသလား။	☐	☐	☐
၈။ လျှော့ဈေးနဲ့ ချရောင်းတာတွေကို ဝယ်လေ့ ရှိပါသလား။	☐	☐	☐
၉။ ကိုယ့်ဆီမှာ လက်ကျန်ပိုက်ဆံ ဘယ်လောက် ရှိတယ်ဆိုတာကို အကြမ်းဖျဉ်းလောက် သိထားပါရဲ့လား။	☐	☐	☐
၁၀။ တကယ်လို့များ ထီပေါက်မယ်ဆိုရင် ပေါက်တဲ့ ပိုက်ဆံရဲ့ ထက်ဝက်ကို လှူပစ်မလား။	☐	☐	☐
၁၁။ ဈေးပေါင်ကျိုးမှာ ပေါပေါပဲပဲနဲ့ ချရောင်းတဲ့ သားငါး သီးနှံတွေကို ဝယ်စားတတ်ပါ သလား။	☐	☐	☐
၁၂။ ဝယ်ချင်စိတ်ပေါက်လာတာနဲ့ ချက်ချင်း တန်းဝယ်ဖြစ်တတ်ပါသလား။	☐	☐	☐

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၃။ သွားတိုက်ဆေးဘူးကို တစ်စက်မှမထွက်တော့တဲ့အထိ ညှစ်ယူပြီး သုံးတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၄။ ဝနေပေမယ့် သွန်ပစ်လိုက်ရမှာနှမြောလို့ မဆံ့မပြဲ စားဖြစ်သွားဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၅။ လက်ကားဝယ်ရင် တွက်ခြေပိုကိုက်တယ်လို့ တွေးပြီး အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေ၊ စားကုန်တွေကို လက်ကားဆိုင်မှာ သွားဝယ်တတ်လား။	❑	❑	❑
၁၆။ တစ်နပ်စာ ဈေးဖိုးသက်သာလည်း မနည်းဘူးဆိုပြီး မဆိုစလောက်လေးကျန်နေတဲ့ သားငါးဟင်းကို အသီးအနှံနဲ့ ရောချက်ပြီး ပွားလာအောင် လုပ်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ အဝတ်ဘီဒိုထဲမှာ အဝတ်သစ်အစားသစ်တွေ မရှိသလောက် နည်းပါသလား။	❑	❑	❑
၁၈။ ခွတ်ခဲဖိုးကုန်မှာ စိုးလို့ ခွတ်ခဲနဲ့ကစားရတဲ့ ကလေးကစားစရာတွေ ကလေးကို ထုတ်မပေးဘဲ မှန်ဘီဒိုထဲမှာပဲ အလှပြထားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ ဘူးခွံ၊ ပလုံးခွံ၊ အိတ်ခွံမှန်သမျှ လိုတဲ့အခါသုံးရအောင် သိမ်းထားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၀။ ရေကို ချွေတာသုံးစွဲလေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၂၁။ လက်ဆောင်ရတဲ့အခါ ထုပ်ပိုးထားတဲ့ ပန်းစက္ကူလှလှကို မစုတ်မပြဲအောင် ဂရုတစိုက် ခွာယူပြီး ကိုယ်က လက်ဆောင်ပြန်ပေးရတဲ့အခါတွေမှာ အဲဒီစက္ကူကိုပဲ ပြန်သုံးတာမျိုး လုပ်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၂၂။ သုံးပြီးသား ဖင်ကပ်လောက်ပဲ ကျန်တဲ့ သုတ်ဆေးဘူးကို အသုံးမလိုတော့ပေမယ့် ဆက်သိမ်းထားလေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၂၃။ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တို့ စားသောက်ဆိုင်တို့ကို အတူတူ သွားကြတဲ့အခါ ကိုယ်က ပိုက်ဆံမရှင်းရအောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လှည့်ပတ်ပြီး ရှောင်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၄။ နွမ်းရော် စုတ်ပြတ်နေပြီဖြစ်ပေမယ့် အိမ်နေရင်း ဝတ်လို့ရတာပဲဆိုပြီး ဆက်ဝတ်ဖြစ်နေသေးတဲ့ အကျႌလုံချည်တွေရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၂၅။ ကိုယ်ပိုင်အသုံးစရိတ်ဆိုပြီး သပ်သပ်ဖယ်ထားပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၄မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းကိုတော့ စေးနှဲသူတစ်ယောက်အဖြစ် သတ်မှတ်လို့မရတာ အသေအချာပါပဲ။ အဲသလို သတ်မှတ်လို့မရတဲ့အပြင် တော်တော်ကြီးကို လက်ဖွာတဲ့သူလို့တောင် ပြောလို့ရပါသေးတယ်။ လက်ဖွာတော့ လူကြီးမင်းမှာ လူချစ်လူခင်လည်း အတော်ပေါ်မှာပဲဗျ။

သို့ပေမယ့် တစ်ဖက်ကလည်း ငွေကို အလွတ်မဲ့သုံးဖြစ်နေတတ်တဲ့ အတွက် အနာဂတ်အတွက် ဘာမှ ပြင်ပြင်ဆင်ဆင်မရှိသလိုဖြစ်နေပါတယ်။ သည်အခါမှာ ရေရှည်ကြ အခက်တွေ့ရတတ်တာကိုလည်း သတိချပ်တော်မူပေးစေချင်ပါတယ်ဗျာ။

ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စည်းလေးကမ်းလေးနဲ့ သုံးတတ်စွဲတတ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံပတ်ပေးသင့်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ ဖြစ်နိုင်ရင် တစ်လ၊ တစ်လမှာလည်း အနည်းအပါး စုစုထားမယ်ဆိုရင် အရေးအကြောင်းနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါ ကိုယ့်မှာ မပျာရတော့ဘူးပေါ့ဗျာ။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းက ပိုက်ဆံဖြုန်းတတ်သူတစ်ယောက်တော့ မဟုတ်ဘူးဗျ။ သို့ပေမယ့် အပိုပစ္စည်း၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်းဖြစ်သော်လည်း လိုချင်တဲ့အခါ တစ်ခါတလေတော့ ကောက်ဝယ်တတ်သူမျိုးပေါ့။

လူကြီးမင်းကို ကြည့်ရတာ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ပတ်သက်လာရင်

http://www.linhtet.com

အတော်လေး နိုင်နိုင်နင်းနင်း ထိန်းသိမ်းသုံးစွဲတတ်ပုံပါပဲ။ မလိုလည်း၊ လိုလည်း အကြံပေးရရင်တော့ဗျာ၊ ပိုက်ဆံဆိုတာ လတ်တလောစိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် သုံးသင့်တဲ့နေရာမှာ သုံးရမှာဖြစ်သလို အနာဂတ်အတွက် အမြော်အမြင်လေးထားပြီး စုတနိုင်သလောက်တော့ စုသင့်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို မမေ့ဖို့ပါပဲ ခင်ဗျ။

၃ဖမှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

ဟား··· ကိုယ့်ဆရာကတော့ အတော့်ကို စေ့စပ်တဲ့သူပဲဗျို့။ စေ့စပ်တာ ကောင်းပါတယ်လေ။ ငွေရေးကြေးရေးအရ ကိုယ့်မှာ ရတက်အေးချင်တဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ စေ့စပ်တာ၊ ချွေတာတာမျိုးကတော့ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ငွေကို ကိုးကွယ်ပြီး ငမ်းငမ်းတက် မက်မောတဲ့စိတ်နဲ့ စေ့စပ်တာ၊ ချွေတာတာမျိုးတော့ မဖြစ်သင့်ပေဘူး။ အဲသလို ငွေကိုကိုးကွယ်ပြီး ငမ်းငမ်းတက်လာမိပြီဆိုရင်တော့ လူကြီးမင်းမှာ ပိုက်ဆံ ဘယ်လောက်ပဲ ရှိလာရှိလာ၊ ကိုယ့်ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်လို့ တစ်ချိန်လုံး ကြောင့်ကြပူပန်နေမိရတော့မှာဖြစ်သလို ပိုက်ဆံသုံးဖို့ဆိုလည်း တစ်ချိန်လုံး နှမြောတွန့်တိုနေမိတော့မှာပဲခင်ဗျ။

တစ်ခါတလေတော့လည်း တစ်ပြားကို နှစ်ပြားဖြစ်လာမလားဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ ဇွတ်မှိတ်အောင့်အည်းမနေဘဲ သုံးတန်တာကို ချသုံးသင့်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အပြည့်အဝ ရစေတဲ့ အရာမျိုးမဟုတ်သော်လည်းပဲ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ စိတ်အပန်းပြေစေနိုင်သော အရာများစွာကိုတော့ ပိုက်ဆံနဲ့ ဝယ်လို့ရနေတာလည်း အမှန်ပါပဲဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့လို့ မှာပါရစေလားခင်ဗျာ။

http://www.linhtet.com

စိတ်လိုက်မာန်ပါ
အထွာ အတိုင်း

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ ထီအပါအဝင် ကံစွပ်ကံပြားကစားနည်း တစ်ခုခုမှာ တစ်ခါလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ပိုက်ဆံ အများကြီး လောင်းခဲ့ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၂။ ကိုယ့်အတွက် တကယ်လည်း သိပ်မလိုလှတဲ့ အရာတစ်ခုခုကို ဝယ်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၃။ လူတစ်ယောက်ကို ပထမဆုံး စတွေ့ဖူးချိန် မှာ သူ့ပုံပန်းကို သဘောကျသွားတတ်ပါ သလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၄။ လူတွေကို အပေါ်ယံအမြင်နဲ့တင် ကြည့်ပြီး အဆိုး/အကောင်း ဆုံးဖြတ်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၅။ ကိုယ်ရှာနိုင်တာထက်ပိုသုံးတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၆။ ကိုယ်စီးလာတဲ့ကားက အချက်ပြမီးဝါသွားလို့ ရပ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ယာဉ်မောင်းနှယ် မီးဝါ ဖြတ်လိုက်လည်း ရသားနဲ့လို့ တွေးမိနေတတ်ပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်တိုင်မောင်းနေချိန်မှာ မီးဝါကို ဖြတ်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ အကြွေစေ့နဲ့ မျောက်ပန်းလှန်ပြီး အလောင်းအစားလုပ်ရမယ်ဆိုရင် ပိုက်ဆံကြေး ကစားဖြစ်ပါမလား။	❑	❑	❑
၈။ ကိုယ့်အတွက် မနိုင်ရင်ကာ ဈေးကြီးလှတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို တစ်ခါတလေ ဝယ်မိသွားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၉။ ကျကျနန မစဉ်းစားဘဲ ဆုံးဖြတ်တာမျိုး တစ်ခါတလေ လုပ်မိသွားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၀။ အန္တရာယ်များတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မှ ထမင်းဝမယ်ဆိုရင် အဲဒီအလုပ်မျိုး လုပ်မလား။	❑	❑	❑

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၁။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်ကူးရရင် ရသလို ကောက်ကာငင်ကာ ထလုပ်မိသွားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၂။ ကိုယ် ဘယ်မှာရှိနေမယ်လို့ ညာပြီး အလုပ်ခွင်ကနေ အပြင်ထွက်မလား။	❑	❑	❑
၁၃။ တစ်ခါတလေ စိတ်ကူးရရင်ရသလို ကောက်ကာငင်ကာ စိတ်ပြောင်းတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၄။ မလိုအပ်ဘဲ စွန့်စားရမယ်ဆိုရင် စွန့်စားမိပါမလား။	❑	❑	❑
၁၅။ နပန်းသတ် ရန်ဖြစ်နေတဲ့ လူနှစ်ယောက်ကို ဝင်ဖျင်ပေးမလား။	❑	❑	❑
၁၆။ နောက်မှ ပြောမိတာကို နောင်တရနေမိတဲ့ စကားမျိုးကို တစ်ခါတလေလောက် ပြောလို့ ထွက်သွားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ တစ်ယောက်ယောက်က စကားစရုံရှိသေး သူပြောချင်တာက ဒါပဲ နေမှာလို့ တန်းတွေးလိုက်တာမျိုးလို ကောက်ချက် အချစောတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၈။ တစ်ခုခုကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် မဆောင်ရွက်ဖြစ်ခင်မှာ သေချာ ပြန်စဉ်းစားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်မျိုး ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ စိတ် ခဏခဏ ပြောင်းတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၀။ နောက်မှ ဆုံးဖြတ်လိုက်မိတာကို နောင်တရနေမိတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကို တစ်ခါတလေ ချဖြစ်သွားတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၁။ ကိုယ့်ကို စိန်ခေါ်လာတာမျိုးကို လက်ခံရင်ဆိုင်မှာလား။	❑	❑	❑
၂၂။ စမ်းချောင်းတစ်ခုထဲကို ခုန်ချရမယ်ဆိုရင် ခုန်ချလိုက်မလား။	❑	❑	❑
၂၃။ မစဉ်းစားဘဲနဲ့ လုပ်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၄။ ခွေးလေခွေးလွင့်ကို ကောက်မွေးရမယ်ဆိုရင် မွေးမိမလား။	❑	❑	❑
၂၅။ စိတ်ကူးရရင် ရသလို ကောက်ကာ ငင်ကာ ဆုံးဖြတ်ချက် ချတတ်သလား။ ဒါမှမဟုတ် မဆုံးဖြတ်သေးဘဲ သေချာ ပြန်စဉ်းစားတတ်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑

http://www.linhtet.com

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းရဲ့မူကတော့ 'ဘေးကင်းရေးသာ ပဓာန'ဆိုတဲ့ မူမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လူကြီးမင်းကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သူတစ်ယောက်လို့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ သတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုမချခင်မှာ လူကြီးမင်းဟာ ဘက်ပေါင်းစုံက ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်တယ်။ တစ်ခါတလေများဆိုရင် မဆုံးဖြတ်ခင် စဉ်းစားနေမိတော့တာများ ဆယ်သက်လောက်ကြာနေတတ်တယ်။

သည်လိုနေတာမျိုးဟာ ကောင်းမြတ်တဲ့ ညဉ်တစ်ခုလို့ ပြောလို့ရသလို အမှားနည်းစေ၊ ဒုက္ခနည်းစေတဲ့ ညဉ်လို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ သို့သော် တစ်ဖက်ကလည်း ဒါဟာ မပြတ်သားလှရာ ရောက်နေတတ်ပြန်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့လူသားတွေရဲ့ ဘဝမှာ တစ်ခါတလေတော့လည်း စွန့်စားရသလို တစ်ခါတလေတော့လည်း ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဖျိုးခနဲ ဖျတ်ခနဲ အချိန်မဆိုင်းဘဲ ချမှတ်ဖို့ လိုအပ်နေကြစမြဲပါပဲ။ အခြေအနေအရပ်ရပ်က တောင်းဆိုလာတဲ့အခါမှာတော့ ကျွန်တော်တို့တွေအနေနဲ့ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ရဲတဲ့ သတ္တိကလေးတော့ မွေးဖို့ လိုပါတယ်ခင်ဗျာ။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တဲ့နေရာမှာ လူကြီးမင်းက သူလိုကိုယ်လိုပါပဲ။

သတိထားတယ်၊ ဂရုစိုက်တယ်။ ဘာကိုမဆို ခပ်မှန်မှန်၊ ခပ်အေးအေးပဲ

http://www.linhtet.com

လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဆုံးအထိ သေချာမတွေးရသေးဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဒိုးခနဲ ဒေါက်ခနဲ ချတဲ့ဘက်ကို အားနည်းနည်း ပိုသန်ချင်တယ်။

ဘယ်လိုအချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ 'မျက်ကန်း တစ္ဆေမကြောက်' ဆိုတဲ့ စကားပုံနဲ့ 'ကြောက်ရင်လွဲ၊ ရဲရင် မင်းဖြစ်' ဆိုတဲ့ဆိုရိုးစကားနှစ်ခုကြားမှာ အလိုက်သင့်လေး မှန်မှန်အားထုတ်သွားဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်ခင်ဗျား။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းကတော့ ဘာကိုမှ သိပ်စဉ်းစားမနေဘဲ စိတ်ဆောင်ရင် ဆောင်သလို ထလုပ်တတ်တဲ့လူမျိုးပဲခင်ဗျ။

သေချာချင့်ချိန်ပြီးမှလုပ်တာဟာ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တာထက် အများကြီး ပိုကောင်းတဲ့ ရလာဒ်တွေ ထွက်လာစေနိုင်သလို ပိုလည်း ဖြစ်သင့်လှပါတယ်။

လူကြီးမင်းမှာ ဟောဟောဒိုင်းဒိုင်းနဲ့ ထင်ရာစိုင်းလိုက်ချင်စိတ်မျိုးက ဦးဆောင်နေလင့်ကစား စိတ်ကလေးကို နည်းနည်းထိန်းပြီး စိတ်ချရတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ရတဲ့အထိ ကျကျနန တွေးယူဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်လို့ အကြံပေးလိုက်ချင်လှသဗျာ။

လူကြီးမင်းရဲ့စိတ်ထဲမှာ ကောင်းမယ်လို့ ရုတ်ခနဲ ထင်လိုက်မိတဲ့အရာဟာ အချိန်ယူပြီး သေချာစဉ်းစားကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ လက်တွေ့မကျလှ၊ မကောင်းလှတာမျိုးတွေ ဖြစ်နေနိုင်တာကို မမေ့စေချင်ဘူးဗျို့။

ပျော်ပျော်ဘွင်းဘွင်း
အတင်း အလျော့

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြောတတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ (တောင်တက်တာ၊ လက်ဝှေ့ထိုးတာလို) အန္တရာယ်များတဲ့ အားကစားမျိုးကို ကစားဖို့ ဝါသနာပါပါသလား။	❑	❑	❑
၂။ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာ ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၃။ လေယာဉ်မောင်းသူ ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၄။ ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်မှာ ပါဝင် ပြောဆို လုပ်ကိုင်ရမယ်ဆိုရင် လုပ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၅။ လူရွှင်တော်ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၆။ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ၊ သီဆိုကခုန်ပျော်မြူးကြတဲ့ ပျော်ပွဲစားတွေ၊ ပါတီပွဲတွေ၊ ကလပ်တွေကို သွားလေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ မိသားစုအလယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေအလယ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ထပြီး သီချင်းဆိုပါ ဆိုရင် ဆိုမလား။	❑	❑	❑
၈။ ပြိုင်ကားမောင်းသူ ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၉။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ့်အထက်က မန်နေဂျာ မှားနေရင် မှားတာကို သူသိအောင် ကိုယ်က သူ့ကို ပြောပြမလား။	❑	❑	❑
၁၀။ မင်္ဂလာဆောင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မွေးနေ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုအကြောင်းပြုလို့ ဆင်နွှဲတဲ့ပွဲမှာ ပရိသတ်က ကိုယ့်ကို ထစကားပြောပါဆိုရင် ပြောမလား။	❑	❑	❑
၁၁။ ပျော်ပွဲစား၊ ဒါမှမဟုတ် ဘုရားဖူးထွက်ဖို့ လူစုတာ၊ ပိုက်ဆံကောက်တာ၊ ကားငှားတာ အစရှိသဖြင့် ကိုယ်က အစစ ကမကထပြု စီစဉ်ပါဆိုရင် စီစဉ်ပါမလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၂။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကြီးလေးတဲ့ တာဝန်ကိုယူပါ ဆိုရင် ယူမလား။	❑	❑	❑
၁၃။ လေယာဉ်ပေါ်က လေထီးနဲ့ အပျော်ခုန်ချ ရအောင်ဆိုရင် ခုန်ချမလား။	❑	❑	❑
၁၄။ အများရှေ့မှာ ထွက်ပြီး စကားပြောရာမှာ စကားပြောကောင်းသူလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၁၅။ ဂေါပကအဖွဲ့ရဲ့ ဘဏ္ဍာထိန်းလို လူတကာက မျက်စိဒေါက်ထောက်ကြည့်နေတဲ့အလုပ်မျိုးကို လုပ်ပါဆိုရင် လုပ်မလား။	❑	❑	❑
၁၆။ ရပ်ကွက်လူကြီးအဖြစ် ဝင်အရွေးခံပါဆိုရင် အရွေးခံမလား။	❑	❑	❑
၁၇။ ကိုယ်နေတဲ့မြို့ရဲ့ မြို့တော်ဝန်လုပ်ပါဆိုရင် လုပ်မလား။	❑	❑	❑
၁၈။ ကျောင်းတုန်းက လူတကာအပေါ် အနိုင် ကျင့်တတ်တဲ့ အတန်းဖော်ကို ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑

၁၉။ လူရှင်းတဲ့ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ အဝတ်မပါ

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြောတတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
ကိုယ်ဗလာနဲ့ ရေကူးပါဆိုရင် ကူးမလား။	❑	❑	❑
၂၀။ ဘေးဒုက္ခသည်တွေကို ကယ်တင် ကူညီတဲ့ အဖွဲ့လေးတစ်ဖွဲ့မှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်အားပေးမလား။	❑	❑	❑
၂၁။ တောင်တက်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ဦးဆောင်ပါ ဆိုရင် ဦးဆောင်မှာလား။	❑	❑	❑
၂၂။ အငြိမ့်သဘင်မှာ ခေါင်းဆောင်လူရွှင်တော်/ မင်းသမီး လုပ်ပါဆိုရင် လုပ်မလား။	❑	❑	❑
၂၃။ ဇာတ်လိုက်မင်းသား/မင်းသမီး ဖြစ်ရမယ်ဆို ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၄။ အနိုင်အရှုံးကို အဆုံးအဖြတ်ပေးလေမယ့် ပင်နယ်တီဘောကို ကန်ရမယ်ဆိုရင် ကန် လိုက်မလား။	❑	❑	❑
၂၅။ လူတကာက အာရုံစိုက်တာကို ခံရရင် သဘောကျမိတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁ဏ္ဏာမှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းရဲ့ ရမှတ်က ပြဆိုနေတာကတော့ လူကြီးမင်းဟာ အတော့်ကို ဘာသာလဝါနေတတ်တဲ့သူမျိုးပါပဲ။ တချို့ကဆို လူကြီးမင်းကို အလွန်ရှက်တတ်၊ ရွံ့တတ်သူပဲလို့တောင် သတ်မှတ်ကြပါလိမ့်မယ်။

သည်လိုဖြစ်နေလို့ လူကြီးမင်းဟာ ဖော်ဖော်ရွေရွေရင်းရင်းနှီးနှီးနေတတ်သူတွေနဲ့စာရင် ညံ့တယ်လို့ သတ်မှတ်လို့တော့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရပါဘူး ခင်ဗျ။

နေရာအတော်များများမှာတော့ လူကြီးမင်းဟာ ရှိုးတို့ရှန့်တန့်ဖြစ်တတ်တယ်၊ အရှက်အကြောက်ကြီးတယ်၊ မြို့စိစိနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း လူကြီးမင်းဟာ ကိုယ့်သဘောထား၊ ကိုယ့်အယူအဆကို ဝင်ပြောချင်စိတ်လေး ပေါက်လာတတ်သလို စကားဝိုင်းထဲမှာ ကိုယ်လည်း ဝင်ပါချင်စိတ်ပါ ပေါက်လာတတ်ပေမယ့် အပြောရခက်နေတတ်ပြန်တယ်။ အဓိကကတော့ လူတွေက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုထင်ကုန်ကြမလဲဆိုတာကို တွေးမိပြီး မပြောဖြစ်တာပါ။ တစ်ယောက်ချင်းဆိုရင် သည်ပြဿနာက သိပ်မသိသာပေမယ့် သုံး၊ လေးယောက်ရှေ့မှာဆိုရင် လူကြီးမင်း နှုတ်ဆွံ့နေတတ်တယ်။

ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု မရှိတာကို ပြဆိုရာရောက်နေသလို သိမ်ငယ်စိတ်ကလေးကလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရှိနေတာကို ပြဆိုနေပါတယ်။

အဲသလို ဆိုတဲ့အတွက် လူကြီးမင်းရဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုရမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ နိမိတ်ဖတ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလွန်အမင်း ဘာသာလဝါနေတတ်သူတွေ၊ လူတောမတိုးသူတွေ၊ ရိုးရိုးကုပ်ကုပ်နေသူတွေထဲက နယ်

http://www.linhtet.com

ပယ်အသီးသီးမှာ အောင်မြင် ထွန်းပေါက်နေသူတွေ တစ်ပုံကြီးပါပဲ။

ကိုယ့်မှာငုပ်နေတဲ့ အစွမ်းအစတွေကို ပိုထုတ်သုံးနိုင်အောင် လူကြီးမင်း အနေနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလေး နည်းနည်းမွေးဖို့ အကြံပေးချင်ပါ တယ်ဗျာ။ တစ်ခုခုဆို နောက်ဆုတ်ဖို့ ပြင်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလည်း ဖွတ်အတင်း ကျော်လွှားပြီး ရှေ့တိုးချင်တဲ့စိတ်ကလေးကို နှိုးဆော်ပေးပါလို့ လည်း ဖြည့်စွက်မှာပါရစေ။

တစ်ခါတလေလောက် စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်နေလိုက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာ ရေးနဲ့ အင်မတန်ညီညွတ်တယ်ခင်ဗျ။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းက ဘာသာလဝါသမားလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဘွင်းဘွင်းပျော်ပျော် သမားလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲသည့်နှစ်ခုကြားမှာ အချိုးအဆမှန်မှန် ရပ်တည် ရှင်သန်နေသူပါကလား ခင်ဗျ။

ဘယ်အရာမှာမဆို ကိုယ်ကထပြီး ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုဖို့ တစ်စက်မှ စိတ်မပါတတ်သော်လည်း အတွေ့အကြုံသစ်တွေကို ပံ့ပိုးပေးဖို့ ဝန်မလေး သလို အဲဒီအတွေ့အကြုံသစ်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့လည်း တစ်စက်ကလေးမှ မကြောက်တတ်ပါဘူး။

လူကြီးမင်းထက်ပိုပြီး ဘွင်းဘွင်းပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့ ဖော်ရွေရွှင်ပြ သူတွေကို တစ်ခါတရံမှာ အားကျနေမိတတ်ပေမယ့် လူအများကကျပြန်တော့ လည်း လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်ထိန်းနိုင်တဲ့ လူကြီးမင်းနဲ့ ပေါင်းရသင်းရ တာကို သဘောကျနေတတ်ကြတယ်ခင်ဗျ။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းကတော့ 'ဘဝတာတိုတိုမှာ အရသာ ချိုချိုရှာမယ်' ဆိုတဲ့ လူစား မျိုးပဲဗျ။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

လူကြီးမင်းကတော့ တကယ့် ဘွင်းဘွင်းပျော်ပျော်စရိုက်နဲ့မို့ အခုစာဖတ်နေတဲ့အချိန်မှာတင်ကိုပဲ နယ်ပယ်အတော်များများမှာ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်နေဖို့ အကြောင်းအတော်များတယ်။ မဖြစ်သေးရင်လည်း ဖြစ်လာတော့မယ့် နိမိတ်က ထင်ရှားနေပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့လူထဲမှာ လူကြီးမင်းက လုံးလုံးမပါဘူး။ ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး၊ အတော်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးနေသွားမယ်လို့ အမြဲတမ်း ရည်မှန်းထားတဲ့သူမျိုးပါ။ လူကြီးမင်းက တကယ့် ပွဲတိုင်းကျော်ပဲ။ လူကြီးမင်း မပါရင် ပွဲမစည်ဘူးလို့ လူတွေက သတ်မှတ်ယူရလောက်အောင်ကို လူတွေနဲ့ တွေ့ရတာ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းသစ်တွေ ဖွဲ့ရတာကို အင်မတန် သဘောကျတတ်တာပေကပဲ။

လူကြီးမင်းရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံနဲ့ အစွမ်းအစကို လူအတော်များများက အထင်ကြီး အားကျနေကြမှာဖြစ်ပေမယ့် သိပ်လူပေါ်လူဇော်လုပ်လွန်းရာမကျအောင်၊ လူတွင်ကျယ်လုပ်လွန်းရာ မကျအောင် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းလေး ရှိနေဖို့တော့ လိုသဗျ။ အဲလိုမှမဟုတ်ရင် လူကြီးမင်းက သိပ်ဗိုလ်ကျတတ်၊ ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုးတတ်လွန်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

လူကြီးမင်းရဲ့ ဘွင်းဘွင်းပျော်ပျော်စရိုက်လေးထဲမှာ ရိုးရိုးကုပ်ကုပ်နေတတ်တဲ့အကျင့်လေး တစ်မတ်သားလောက်၊ တစ်ပါးသူများရဲ့ အရေပါးမှုကို အလေးထားတတ်တဲ့ဉာဉ်လေး တစ်မတ်သားလောက် စွက်လိုက်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ လူကြီးမင်းရဲ့ဘဝမှာ ဆထက်ထမ်းပိုး တိုးလို့အောင်မြင်နေတော့မှာဖြစ်တဲ့အပြင် မိတ်ဆွေသစ်တွေကလည်း သေတပန်သက်တစ်ဆုံး တိုးပွားနေဦးတော့မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပါလို့ ဆိုလိုက်ပါရစေလားခင်ဗျာ။

http://www.linhtet.com

အောင်မြင် ထွန်းပေါက်
အပြောက် အမွမ်း

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု အာရုံစိုက်တတ်တဲ့အကျင့် ရှိပါသလား။ (အာရုံများတတ်သူမျိုးမဟုတ်ဘူးမဟုတ်လားလို့ မေးတာ။)	❑	❑	❑
၂။ ရက်ရက်စက်စက်လုပ်တတ်သူလား။	❑	❑	❑
၃။ လူတွေ့အမေးအဖြေ (အင်တာဗျူး) အလုပ်ခံရမယ့်အရေးကို ပြေးကြိုတတ်သူလား။	❑	❑	❑
၄။ ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရတာကို ကြိုက်ပါသလား။	❑	❑	❑
၅။ ကိုယ့်ကို လူတွေက အထင်ကြီးသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၆။ ကိုယ်အနှစ်သက်ဆုံး အားကစားကို မှန်မှန် လေ့ကျင့်နေတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ ကော်မီတီတွေ၊ လုပ်ငန်းအဖွဲ့တွေ၊ ရပ်ရွာကိစ္စ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ရာမှာ ကမကထပြုတဲ့အဖွဲ့ တွေထဲမှာ ဝင်ပါတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၈။ အောင်မြင်ထွန်းပေါက်နေသူတွေကို မနာလို ဖြစ်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၉။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ့်ဌာနခွဲ၊ ဌာနစိတ်ရဲ့ အကြီးအကဲ မန်နေဂျာ ဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၀။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ကြိုက်သလား။ (အဲဒီအလုပ်မှာ ပျော်သလား။)	❑	❑	❑
၁၁။ အိပ်ရာက နိုးတဲ့အခါ မလှုပ်ချင်အောင် နုံးချိပြီး နိုးလာတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၂။ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မိသားစုကိုဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဆွေးနွေးတိုင်ပင် လေ့ရှိသလား။	❑	❑	❑

၁၃။ နိစ္စဓူဝ ပြုနေကျအတိုင်း မပျက်မကွက်လိုက်
နာဆောင်ရွက်တတ်သူလား။ (ဥပမာ - အိပ်

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
ရာထချိန်၊ စားချိန်၊ နားချိန်၊ အလုပ်ချိန်တို့ကို ပုံမှန်အတိုင်း လိုက်နာလုပ်ကိုင်တာမျိုး။)	❑	❑	❑
၁၄။ သိန်းသုံးရာဆုပေါက်ပြီဆိုရင် လက်ရှိ အလုပ်က အနားယူလိုက်တော့မလား။	❑	❑	❑
၁၅။ လူတွေ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ပေါက်လာအောင် နှိုးဆွ လှုံ့ဆော်ပေးလေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၆။ လူတွေက ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးလာအောင် အားထုတ်လေ့ ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ မကြာခင် ရာထူးတက်တော့မယ်ဆိုရင် ကျေနပ်မလား။	❑	❑	❑
၁၈။ ကိုယ့်အလုပ်အတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားလေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦး ရာထူးတိုးသွားရင် စိတ်ဆိုးမလား။	❑	❑	❑
၂၀။ အနာဂတ်အတွက် ပိုက်ဆံ စုလေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၂၁။ စာမေးပွဲဖြေရတာကို ကြိုက်ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၂။ နိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်သွားလုပ်ရမယ်ဆိုရင် လုပ်မလား။	❑	❑	❑
၂၃။ ဇာတ်လိုက်မင်းသား/မင်းသမီး ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၂၄။ ကစားပွဲတွေမှာ အနိုင်ရတာမျိုးကို သဘော ကျလေ့ရှိသလား။	❑	❑	❑
၂၅။ အခုအထိ ကိုယ့်ဘဝမှာ အထိုက်အလျောက် ပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်ထွန်းပေါက်ခဲ့ဖူးပြီလား။	❑	❑	❑

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

ရာထူးဂုဏ်သိန်၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ဩဇာအရှိန်အဝါ စတာတွေဟာ လူကြီးမင်းရဲ့ဘဝမှာ ဦးထိပ်ထားနေတဲ့ အရာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုရဖို့အတွက် အောင်မြင်မှုကို လိုအပ်တယ်လို့လည်း တစ်စက်မှ မထင်ဘူးလို့ ဆိုရမှာပေါ့ခင်ဗျာ။

ကိုယ့်မိသားစုလေးနဲ့ ကိုယ့်ဘဝလေးကိုယ် အေးအေးချမ်းချမ်းနေနိုင်ထိုင်နိုင်နေမယ်ဆိုရင် ကျေနပ်နေမယ့် လူပဲဗျို့။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းက တော်တော်လေး စိတ်လက်ချမ်းသာနေသူပေပဲ။ ကိုယ့်ဟာနဲ့ ကိုယ်လည်း အတော်လေး ကျေနပ်အားရနေတယ်လို့ ဆိုရမယ်ဗျ။

ဘဝမှာ သိပ်လည်း မြင့်မြင့်မှန်းမထားဘူး။ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်မိသားစု အတွက် လုံလုံလောက်လောက် ရှိနေရင်၊ အေးအေးချမ်းချမ်းနေနိုင်မယ်ဆို ရင် ကိုယ်လက်ရှိလုပ်နေတဲ့အလုပ်မှာ ပုံမှန်လေး လုပ်ရင်း ကျေနပ်နေမယ့် သူမျိုးပါခင်ဗျ။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းက မိမိရွေးချယ်ထားတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တစ်ခုခု မှာ တော်တော်ကြီးကို အောင်မြင်နေတဲ့သူဖြစ်လိမ့်မယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ကလည်း လူကြီးမင်းအတွက် အသက်တမျှ အရေးကြီးလှပေသကိုး။

ပင်ပင်ပန်းပန်း၊ ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာကို တစ်စက်မှ နောက်မတွန့် မကြောက်ရွံ့တတ်တဲ့လူစားမျိုးဖြစ်သလို ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပီပြင်အောင်၊ အောင် မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလည်း လူကြီးမင်းရဲ့ သွေးထဲမှာ အနှံ့အပြည့်ပါပဲလား ဟရို့။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

ဦးဆောင်ဦးရွက်
အဆက်အစပ်

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။ မနက် စောစော ထတဲ့အကျင့်ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၂။ ကိုယ်မပါရင် ပွဲမစည်လို့ လူတကာ ယူဆထားတဲ့ ပွဲတိုင်းကျော်လား။	❑	❑	❑
၃။ လူတွေနဲ့ တွေ့ရ၊ ဆုံရ၊ စကားပြောရချိန်မှာ ရင်ဖိုနေ၊ ရင်ခုန်နေတာမျိုး မဖြစ်ဘူး။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်၊ ဣန္ဒြေရရပဲမဟုတ်လား။	❑	❑	❑
၄။ စည်းရုံးရေးသမားကောင်းလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထင်ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၅။ ဘာမဟုတ်တာလေးတွေ လုပ်ရတာအတွက် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ရတတ်သလား။	❑	❑	❑
၆။ စီးပွားရေးလုပ်တဲ့အခါ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု လိုတယ်လို့ ယုံကြည်ပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ တည်ငြိမ် ခိုင်မာတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဘဝကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ထားပါသလား။	❑	❑	❑
၈။ ထမင်းစားချိန်မှာ အလုပ်လုပ်နေတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၉။ ဘုရားဖူးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပျော်ပဲဖြစ်ဖြစ် ခရီးသွားကြတဲ့အခါ ကိုယ်က ဦးဆောင်ဦးရွက်လုပ်ပြီး တာဝန်ယူချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၀။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုခုမှာ စီမံခန့်ခွဲသူ (မန်နေဂျာ)အဖြစ် လုပ်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၁။ အလုပ်မှာ အရေးကိစ္စပေါ်လာလို့ ကိုယ်လုပ်မှ ဖြစ်မယ့်အခြေအနေပေါ်လာတဲ့အခါ အပျော်ခရီးထွက်ဖို့ အနားယူဖို့အစီအစဉ်ကို ဖျက်ပစ်မလား။	❑	❑	❑

	အင်း	မပြောတတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၂။ လက်ရှိရင်းအလုပ်အပြင် အပိုဝင်ငွေရတဲ့ တခြား အလုပ်တစ်ခုခု ရှိနေပါသလား။	❑	❑	❑
၁၃။ စိတ်ထဲမှာ ရှိရင် ရှိတဲ့အတိုင်း ပြောတတ်ပါသလား။ (စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြောတတ်သလား)။	❑	❑	❑
၁၄။ အလုပ်ခွင်မှာ တော်တဲ့၊ ချက်ချာတဲ့ပုံမျိုး ပေါက်နေပါသလား။	❑	❑	❑
၁၅။ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဝင်ပါဖြစ်၊ ဝင်ကူဖြစ်ပါမလား။	❑	❑	❑
၁၆။ တစ်ပါးသူများကို ဦးဆောင်ရမယ်ဆိုရင် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေပါမလား။	❑	❑	❑
၁၇။ အားကစားသင်းမှာ အသင်းခေါင်းဆောင် လုပ်နေပါသလား။	❑	❑	❑
၁၈။ အငြင်းအခုန်တွေ၊ အခြေအတင်ပြောတဲ့ အခါတွေမှာ ကောင်းကောင်းပြောတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ မျှတတဲ့စိတ်ထားကို အမြဲတမ်း ထားနိုင်ပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၀။ ကိုယ့်အကြံကို လူတွေက မကြာမကြာ တောင်းလေ့ရှိတတ်ကြသလား။	❑	❑	❑
၂၁။ ကော်မီတီတစ်ခုခုမှာ တစ်ခါလောက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပါဖူးသလား။	❑	❑	❑
၂၂။ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်တဲ့သူတွေကို သဘောကျပါသလား။	❑	❑	❑
၂၃။ ကိုယ့်လက်အောက်ငယ်သားတွေနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ဆက်ဆံနိုင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၄။ နိုင်ငံရေးမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၂၅။ လူရှေ့မှာ စကားပြောကောင်းတဲ့သူလို့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑

တွေ့ရှိချက်

ခေါင်းဆောင်ဆိုတာရဲ့ အနက်ဖွင့်ဆိုချက်က အုပ်စုတစ်စုစုအား လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နိုင်သော၊ ထိုအုပ်စုအပေါ် အာဏာပိုင်သော၊ သို့တည်းမဟုတ် ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိသော ရာထူး၊ အခြေအနေ၊ အဆင့်အတန်း တစ်ရပ်ရပ်ကို ကိုင်ဆုပ်ထားသူအား ခေါင်းဆောင်ဟု ခေါ်သည်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပညာမှာတော့ အဲသလို ခေါင်းဆောင်မျိုးဖြစ်လာဖို့ လိုအပ်တဲ့အရည်

http://www.linhtet.com

အချင်းများနဲ့ ပြည့်စုံသူကို ခေါင်းဆောင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်တွေကို အမျိုးအစားခွဲကြည့်မယ်ဆိုရင် မနည်းမနောပါပဲ။ အဲဒီအထဲကမှ အခြေခံအကျဆုံး သုံးမျိုးကတော့ အောက်ပါအတိုင်းပါ။

အာဏာရှင်ဆန်တဲ့ ခေါင်းဆောင်

အာဏာမှန်သမျှကို လက်ဝါးကြီးအုပ်ထားပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်ရာမှာ ဘယ်သူနဲ့မှ တိုင်ပင်နှီးနှောဖို့ မလိုအပ်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မျိုးပါပဲ။

အများသဘောကို ငဲ့ကွက်တတ်တဲ့ခေါင်းဆောင်

အဲသလို ခေါင်းဆောင်မျိုးကတော့ သူကိုယ်စားပြုထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်း၊ ဒါမှမဟုတ် အုပ်စုအဖွဲ့ရဲ့ သဘောဆန္ဒနဲ့အညီ၊ (ဝါ) အများရဲ့ သဘောဆန္ဒနဲ့အညီ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

နာမည်ခံ ခေါင်းဆောင်

ခေါင်းဆောင်လို့ နာမည်ခံထားသူ၊ ပြယုဂ်သက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကလည်း အများကြီးပါပဲ။ အလားတူပဲ၊ ခေါင်းဆောင်ရတဲ့ အနေအထားပေါ်လိုက်ပြီး ခေါင်းဆောင်ပုံအနေအထား မှန်ပါမှ ခေါင်းဆောင်မှု အောင်မြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ – တိုက်ပွဲတစ်ပွဲကို အသေအကြေဆင်နွှဲနေရချိန်မှာ အများရဲ့သဘောကို ငဲ့ကွက်နေရင် ကိုယ့်အဖွဲ့ပဲ အကျအဆုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာပါ။ အဲသလိုသာဆိုရင် အောင်မြင်တဲ့ခေါင်းဆောင်လို့ ဘယ်လိုမှ မခေါ်နိုင်တော့ပါဘူး။

အဲတော့ကာ ဘယ်လို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမျိုးရှိပါမှ ခေါင်းဆောင်နိုင်တဲ့အရည်အချင်းမျိုးနဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်လို့ အတတ်ပြောနိုင်၊ သတ်မှတ်နိုင်တဲ့

http://www.linhtet.com

ဖော်နည်းကားရယ်လို့ တစ်သမတ်တည်း ရှိမနေပါဘူး။

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းကို ကြည့်ရတာ ခေါင်းဆောင်လုပ်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး မရှိဘူးဗျ။ အလိုက်အထိုက်လေးနေလိုက်မယ်၊ တခြားသူတွေက သူတို့ရဲ့ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စတွေနဲ့ ဦးဆောင်သွားတာကို အလိုက်သင့် ကြည့်နေချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့လို့ ဆိုရမှာပေါ့ ခင်ဗျာ။

သည်စိတ်ကြောင့် လူကြီးမင်းဟာ ကိုယ်ရွေးထားတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်မှာပဲ အတော်လေး ကျေနပ်ရောင့်ရဲနိုင်တဲ့သဘောရှိပါတယ်။ တာဝန်လည်း သိပ်ကြီးကြီးမားမားမရှိဘဲနဲ့ အေးချမ်းသက်သာတဲ့ဘဝလေးကို ဖြတ်သန်းနေရတာလေးကိုပဲ လူကြီးမင်းက ကျေနပ်နေမှာပါ။

အဲ… တကယ်လို့ အခုလက်ရှိ လူကြီးမင်းလုပ်နေတဲ့အလုပ်မှာ အောင်မြင်ထွန်းပေါက်ချင်ပါတယ်ဆိုရင်တော့ လူကြီးမင်းကို အများက ဂရုပြုမိလာကြ၊ လေးစားလာကြအောင် အခုထက်ပိုပြီး အားထုတ်သင့်တယ်လို့ အကြံပေးပါရစေလား။ ဒါပေမယ့် ပြောမယ့်သာ ပြောရတယ်ဗျာ။ လူကြီးမင်းမှာ အဲသလို တအားကြီးအောင်မြင်ထွန်းပေါက်ချင်တဲ့ ဆန္ဒမျိုးကလည်း တယ်နည်းပေသကိုးဗျ။ အင်း… အမှန်တော့ လူကြီးမင်းဟာ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ကိုင်ရင်း ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးရယူထားတဲ့ ဘဝလေးထဲမှာ ကျေကျေနပ်နပ် ရောင့်ရောင့်ရဲရဲပဲ နေသွားချင်သူမျိုးကလား။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းမှာ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရှိနေသလို တခြားသူတွေ ခေါင်းရှောင်မယ့်ကိစ္စမျိုးမှာလည်း တာဝန်ယူဖို့ ဝန်မလေးတတ်သူပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သည့်ထက် ပိုပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့၊ ဝါယမစိုက်ဖို့ကျတော့ လူကြီးမင်းက တုံ့ဆိုင်းနေပြီး တခြားသူတွေက တာဝန် ဝင်ဝင်ယူသွားတာကိုလည်း တစ်စက်မှ စိတ်မသက်မသာ မဖြစ်မိဘဲ ကျေနပ်နိုင်သူမျိုးလည်း ဖြစ်နေပြန်ပါသဗျ။

သည်လို ဘဝအမြင်၊ ခံယူချက်မျိုးနဲ့ဆိုတော့ ကျေနပ်ချင်စရာ ကောင်းတဲ့ ဘဝမျိုးကို ရယူပိုင်ဆိုင်ထားသူမျိုး ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းများပါသဗျ။ တခြားသူထက် သာချင်၊ ကျော်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး မရှိလေတော့ကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းကြီးနေလေအောင် မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူးကိုးဗျ။

လူကြီးမင်းဟာ တာဝန်သိသူ၊ စိတ်ရှည်သူ၊ တည်ငြိမ်အေးဆေးသူမျိုး ဖြစ်တဲ့အပြင် ခေါင်းဆောင်ကောင်းလည်းဖြစ်လာနိုင်တဲ့ နောက်လိုက်ကောင်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လူကြီးမင်း ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်လာဖို့ဆိုတာက အခွင့်အရေးလေး ပေးလာမှသာ ဖြစ်ရမယ့် အနေအထားမျိုးပါခင်ဗျာ။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းရဲ့ စရိုက်က တယ်လည်း အင်တိုက်အားတိုက်ရှိပေသကိုး။ ဒါ့အပြင် ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်မှာ ရှိအပ်တဲ့အရည်အချင်းနဲ့လည်း ပြည့်စုံတဲ့သူလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

လူကြီးမင်းရွေးချယ်ထားတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်မှာ အခုအချိန်အထိ ရာထူးကြီးကြီး၊ နေရာမြင့်မြင့်ကို မရသေးဘူးဆိုရင်တောင်မှ အဲသလိုနေရာမျိုးကို တစ်နေ့နေ့မှာ ရလာနိုင်ဖို့အတွက် ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒတွေ၊ တွန်းအား တွေ၊ မဆုတ်မနစ်တဲ့ဇွဲတွေ၊ ခံနိုင်ရည်တွေအားလုံး လူကြီးမင်းမှာ

http://www.linhtet.com

အပြည့်အဝ ရှိလို့နေပါတယ်။

ရှေ့တန်းကသာ နေရာယူရပြီး ဦးဆောင်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်ကိစ္စမှာ ဖြစ်ဖြစ် လူကြီးမင်းဟာ အင်တိုက်အားတိုက်ရှိလှသလောက် လူကြီးမင်း အစား တခြားတစ်ယောက်ယောက်က ဝင်ပြီးဦးဆောင်နေပြီဆိုတာနဲ့တစ် ပြိုင်နက် မချင့်မရဲနဲ့ စိတ်မရှည်နိုင်အောင် ဖြစ်ဖြစ်နေရတတ်တယ်ခင်ဗျ။ ဟုတ်ကဲ့လား မသိဘူး။

အလုပ်ကို သရဲမရဲစီးအောင် လုပ်တတ်တဲ့သူမျိုးဖြစ်သလို အလုပ်တာ ဝန်တွေ ဘယ်လောက်များများ၊ ဣန္ဒြေရရနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်တတ်တဲ့ လူစားမျိုးထဲမှာလည်း လူကြီးမင်းက ပါနေပါသေး တယ်။

လူကြီးမင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစနဲ့ အရည်အချင်းအပေါ်မှာ လူကြီး မင်း အင်မတန် ယုံကြည်စိတ်ချထားတာဟာ အင်မတန်ကောင်းလှပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ဗျာ၊ အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက်ကျတော့ တခြားတစ်ပါးသူများရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ ဝိုင်းဝန်းလုပ်ဆောင်မှုတွေ လိုအပ်နေတတ်တယ်ဆို တဲ့ အချက်ကိုတော့ မမေ့သင့်ဘူးလို့ အကြံပေးပါရစေလား။ ခိုင်မာမြဲမြံ တဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုကို ပေးနိုင်ဖို့အတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးတာ၊ နှီးနှောတာ တွေဟာ မကြာမကြာ လိုအပ်တတ်တယ်ခင်ဗျ။ အဲသလို တိုင်တိုင်ပင်ပင် လေး လုပ်မှလည်း လူကြီးမင်းရဲ့ ဦးဆောင်မှုနောက်ကို ဘာမှ ဂျီမကျဘဲ၊ မေးခွန်းတွေ ထုတ်မနေဘဲ အသာတကြည်လိုက်လာကြမယ့်အချက်ကိုလည်း မမေ့စေချင်ဘူးဗျို့။

http://www.linhtet.com

ယုံကြည်စိတ်ချ
အကျအတက်

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

		အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။	ရုပ်မြင်သံကြားမှာ လူကိုယ်တိုင်ဖြေရတဲ့ ပဟေဠိအစီအစဉ်မှာ ဝင်ဖြေပါမလား။	❑	❑	❑
၂။	မင်္ဂလာဆောင်မှာ လူပျိုရံ/အပျိုရံအဖြစ် လုပ်ခွင့်ရမယ်ဆိုရင် လုပ်ပါမလား။	❑	❑	❑
၃။	အပြသဘောဆောင်တတ်သူ (ဝါ) အကောင်းဘက်က တွေးတတ်သူရယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်မိပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၄။ လေယာဉ်မောင်းခွင့်ရမယ်ဆိုရင် မောင်းချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၅။ ဆွေကြီးမျိုးကြီး၊ အသရေကြီးတဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြောဆိုရမယ်ဆိုရင် ပြောပါမလား။	❑	❑	❑
၆။ ကိုယ့်အထက်လူကြီးကို အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ခံပြောဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ ကိုယ့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ် ဝတ်လစ်စလစ် ဖြစ်နေတာကို အမှတ်တမဲ့ မြင်သွားမယ်ဆိုရင် ရှက်မိမှာလား။	❑	❑	❑
၈။ ကိုယ်မှန်နေတယ်လို့ ယူဆမယ်ရင် ယာဉ်ထိန်းကို ပြန်ခံငြင်းမလား။	❑	❑	❑
၉။ "ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်ခြင်း"ကသာ အကောင်းဆုံး ခံစစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်မိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၀။ ယာဉ်ကြောတအားရှုပ်ထွေးနေတဲ့ လမ်းပေါ်မှာ ကားမောင်းရမယ်ဆိုရင် မောင်းရဲမလား။	❑	❑	❑
၁၁။ လှိုင်းလေကြီးနေတဲ့အခါ ကူးတို့သင်္ဘောကို စီးရမယ်ဆို စီးရဲမှာလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၂။ တစ်ခါတလေလောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ရက်ရက်စက်စက်၊ မညှာမတာ လုပ်ထည့်လိုက်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး ပေါ်ဖူးသလား။	❑	❑	❑
၁၃။ တာဝန်ရှိသူ အာဏာပိုင်တွေအပေါ်မှာ မရွံ့မရဲဖြစ်မနေဘဲ မှန်တန်းစိတ်ထားမျိုး ထားနိုင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၄။ (မိုက်ခနဲဖြစ်သွားတာမျိုး၊ ရှေ့တွင် အန္တရာယ်ကုန်းဆင်းရှိသည်ဆိုတာမျိုး၊ မှန်တိုင်းသတိပေးချက်လိုမျိုး) အန္တရာယ် သတိပေးချက်တွေကို လျစ်လျူရှုလေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၅။ လက်ရှိအလုပ်ထက် ပိုပြီး ခက်ခက်ခဲခဲလုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို လုပ်ရမယ်ဆိုလုပ်မလား။	❑	❑	❑
၁၆။ ကားတွေ ဥဒဟိုသွားနေတဲ့ လမ်းမကြီးကို ရဲရဲတင်းတင်း ဖြတ်ကူးလေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၇။ ရုပ်မြင်သံကြားကတစ်ဆင့် ပရိသတ်ကို စကားပြောခွင့်ရမယ်ဆိုရင် ပြောမလား။	❑	❑	❑
၁၈။ သူလိုငါလိုလူတွေထက်တော့ ပိုတော်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြောတတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၉။ စင်တင်ပြဇာတ်တစ်ပုဒ်ကို စီစဉ်ညွှန်ကြားမလား။	❑	❑	❑
၂၀။ ကားအမြန်မောင်းပြိုင်ပွဲမှာ ဝင်ပြိုင်ရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်မောင်းရဲမှာလား။	❑	❑	❑
၂၁။ ညအခါ သုသာန်ကိုဖြတ်ပြီး လမ်းလျှောက်ရဲပါမလား။	❑	❑	❑
၂၂။ အင်မတန် ပေါ့တဲ့ စက်မဲ့လေယာဉ်ကို စီးပါဆိုရင် စီးရဲမလား။	❑	❑	❑
၂၃။ နိုင်ငံရေးသမားဖြစ်ချင်ပါသလား။	❑	❑	❑
၂၄။ ကြိုးတန်းပေါ် လမ်းလျှောက်ပါဆိုရင် လျှောက်ဖြစ်မှာလား။	❑	❑	❑
၂၅။ ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်လာတဲ့ သူခိုးကို ကိုယ်တိုင် အမိဖမ်းလား။	❑	❑	❑

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ယုံကြည်စိတ်ချမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်က အောက်ပါအတိုင်း သုံးခု ရှိပါတယ်။

၁။ မိမိရဲ့ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းအစွမ်းအစများအပေါ်တွင် ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်မှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးမှု။

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

၂။ တခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားနိုင်မှု၊ သို့မဟုတ် အရည်အချင်းအပေါ်တွင် ယုံကြည်မှု။

၃။ လျှို့ဝှက်ချက်ကို မပေါက်ကြားစေရန် သဘာတူညီမှု။

အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့မေးခွန်းလွှာနဲ့ စစ်ဆေးယူတဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကတော့ အဲဒီသုံးခုအနက်က ပထမဆုံး ဖွင့်ဆိုချက်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း'လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း'အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းဟာ ကိုယ့်အရည်အချင်းအစွမ်းအစတွေအပေါ်မှာ သိပ်မယုံမရဲ ဖြစ်နေသလိုပဲဗျ။

လူကြီးမင်းရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်ကိုယ်၌က နည်းနည်းကြောက်တတ်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်သေးမိတဲ့အထိ ကို နှိမ့်ချရိုးကုပ်လွန်းနေလို့ရင်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ခင်ဗျ။

နှိမ့်ချရိုးကုပ်မှုကို လူအတော်များများက လေးစားနှစ်သက်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အောင်မြင်ထွန်းပေါက်နေသူတွေ၊ လူတော်တွေ နှိမ့်ချရိုးကုပ်ရင် လူတွေက ပိုလို့တောင် လေးစားကြည်ညိုတတ်ကြပါတယ်။ သည်တော့ ယေဘုယျပြောရင် နှိမ့်ချရိုးကုပ်တာက ကောင်းတာပေါ့။ သို့ပေမယ့် တစ်ခါတလေကျတော့ ဘဝမှာ ကိုယ်ဘယ်လောက်အထိ ခရီးပေါက်ခဲ့ပြီးပြီလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အစွမ်းအစတွေက ဘာလဲလို့ ပြန်လည်ဆန်းစစ်တာမျိုးက လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာမျိုးပါ။ ကိုယ့်ထက် ပိုပြီး ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိနေပုံရတဲ့

http://www.linhtet.com

တခြားတစ်ပါးသူတွေနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုလည်း လိုရင် လိုသလို နှိုင်းခိုင်းသင့်ပါတယ်။ ပြိုင်ဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ နှိုင်းချိန် ချင့်တွက်ဖို့ကို ပြောတာပါခင်ဗျာ။ အဲသလိုသာ လုပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အနာဂတ်မှာ လူကြီးမင်းဟာ မိမိကိုယ်ကို ပိုယုံကြည်လာတာ အံအားသင့်စရာကောင်းလောက်အောင် တွေ့လာရနိုင်ပါတယ်။

လူတွေနဲ့တွေ့ရမှာ၊ စကားပြောရမှာကို ရှိန့်နေတယ်၊ ကြောက်နေမိတယ်၊ အထူးသဖြင့် လူတွေအများကြီးနဲ့ တွေ့ရမှာကို မရှိန့်မရဲဖြစ်နေရပါတယ်ဆိုရင်တော့ လူတွေနဲ့ ပိုပြီး အရောတဝင် တရင်းတနှီးနေကျင့်လေးကို လုပ်ယူဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ်စွမ်းတာလေးတွေကို သုံးရင်း လူတွေနဲ့ ဝင်ဆံ့အောင် လုပ်ယူသင့်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ ဥပမာဗျာ၊ ကိုယ်က ခြင်းလုံးခတ်တတ်တယ်ဆိုရင် ခြင်းဝိုင်းမှာ ဝင်ပါတာမျိုး၊ ဘာသာရေးမှာ အာရုံများရင် ဝတ်အသင်းမှာ ဝင်ပါတာမျိုးနဲ့ပေါ့။

လူကြီးမင်းမှာသာ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိလာမယ်ဆိုရင် လူတွေကလည်း လူကြီးမင်းအပေါ်မှာ တစ်လှည့်တစ်ပြန်ယုံကြည်စိတ်ချလာကြတော့မှာလည်း မလွဲဘူးခင်ဗျ။ အဲလိုသာဆိုရင် ဘဝမှာ အခုထက် ပိုပြီး အောင်မြင် တိုးတက်လာတော့မှာ သေချာနေကြောင်းပါ။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းက ဘာသံမှ မထွက်ဘဲ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိနေတဲ့သူမျိုးပဲဗျ။ ဘဝမှာလည်း အနည်းအပါး စွန့်စားကြည့်ဖို့ ဝန်မလေးတတ်သူမျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် အားလုံးခြုံပြောမယ်ဆိုရင်တော့ သိပ်မစွန့်စားဘဲနဲ့ အေးအေးချမ်းချမ်းလေး နေချင်တဲ့ သဘာဝလေးကတော့ ရှိတယ်ပေါ့။

လူကြီးမင်းက ကိုယ့်အရည်အချင်းအစွမ်းအစ ကိုယ် ယုံတဲ့သူပါ။ သို့ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်ယုံလွန်းသူမဖြစ်အောင်တော့ သတိကြီးကြီးထားတတ်ပါတယ်။ သည်တော့ကာ ဘာကိုပဲ လုပ်လုပ်၊ ဘယ်ကိစ္စကိုပဲ

http://www.linhtet.com

ဆိုးဖြတ်ဆုံးဖြတ် ဘက်ပေါင်းစုံက သေချာ စဉ်းစားပြီးမှ ကျကျနန ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဆုံးဖြတ်တတ်သူမျိုးလို့ သတ်မှတ်ရမှာပေါ့ ခင်ဗျ။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

လူကြီးမင်းက သိပ်ယုံကြည်စိတ်ချမှု အားပြင်းတဲ့သူပဲ။ ပြီးတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ငါလုပ်ရင် ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်တယ်။ လူကြီးမင်းလိုလူမျိုးဟာ အရေးဆိုရင် အင်မတန်အားကိုးရတဲ့ လူစားမျိုးပဲဗျို့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံပြီး အင်မတန် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတတ်သူမျိုးဖြစ်လေတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်နေသမျှ အရာအားလုံးထဲမှာ ဝင်ပါလိုက်ချင်စိတ်ကလည်း တားမရအောင် ဖြစ်နေတတ်သဗျ။ ဥပမာပေးရရင်ဗျာ၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဖွဲ့စည်းပုံတွေ ပြောင်းလဲမယ်ဆိုပါစို့။ အဲလိုအချိန်မျိုးမှာ လူကြီးမင်းကလည်း တစ်တပ်တစ်အားပါချင်တယ်၊ ကိုယ့်အစွမ်းတွေကို ပြလိုက်ချင်တယ်။ ဖွဲ့စည်းပုံပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ လူကြီးမင်းဟာလည်း လက်ရှိထက် ပိုကောင်းတဲ့ ဌာနန္တရကို ရလာမယ်လို့ မျှော်လင့်တတ်တယ်။ လူကြီးမင်းလိုမျိုး ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိသူမျိုးကျတော့ အဲသလို အခြေအနေမျိုးမှာ 'ဖွဲ့စည်းပုံကတော့ ပြင်မယ်လို့ သတင်းကြားနေပြီ၊ ငါတော့ အလုပ်က ပြုတ်တော့မလား မသိဘူး။ ဒါမှမဟုတ် တာဝန်တွေများ ပိုပိုလာမလား၊ ရာထူးများ ကျသွားမလား' စသဖြင့် တွေးပူနေရတတ်တယ်။

အဲတော့ လူကြီးမင်းရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချမှုက ကောင်းပါတယ်။ တစ်ခု ပဲ သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်စိတ်ချမှုက တရားမလွန်ဖို့ပါပဲ။ ယုံကြည်စိတ်ချမှု တရားလွန်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ မလိုအပ်ဘဲ စွန့်စားတာမျိုးတွေလုပ်မိတတ်သလို လူတွေကလည်း ကိုယ့်ကို ကြွစောင်းစောင်းနိုင်တဲ့ သူလို့ မြင်လာတတ်ပါတယ်ခင်ဗျား။

http://www.linhtet.com

ဒေါ်မာန်ပါမှ
အစု အပြန့်

ကိုယ့်အတွက် မှန်နေတဲ့ကော်လံမှာ အရင်ခြစ်ကြည့်လိုက်တော်မူပါခင်ဗျား။

		အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁။	လက်သီးချင်းထိုး၊ နပန်းချင်းသတ်တဲ့အထိ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၂။	လက်ဝှေ့ထိုးတာလို အသတ်အပုတ်ကစား နည်းမျိုးကို ကစားလေ့ရှိပါလား။	❑	❑	❑
၃။	နိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ပြင်းပြပါသလား။	❑	❑	❑
၄။	ထစ်ခနဲရှိတာနဲ့ စိတ်တိုတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၅။	ရှုံးမဲ မဲတတ်ပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် ရှုံးတဲ့အခါ မခံမရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်သွားတတ်သလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၆။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်းပဲ ဇွတ်လုပ်တတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၇။ ကလိန်ကျဖူး၊ ညစ်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၈။ ရပ်ကွက်ထဲက လူတွေနဲ့ ခွန်းကြီးခွန်းငယ် ဖြစ်ဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၉။ ကိုယ့်ကို ခေါးထောက်ပြီး လုလာတဲ့အခါ ပြန်ချမလား။	❑	❑	❑
၁၀။ ခဏခဏ ဆဲတတ်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၁။ ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်လာတဲ့ သူခိုးကို ကိုယ်တိုင် အမိဖမ်းမလား။	❑	❑	❑
၁၂။ ရက်ရက်စက်စက်၊ မညှာမတာ လုပ်တတ်သူလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယူဆပါသလား။	❑	❑	❑
၁၃။ ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကြမ်း (အသတ်အပုတ်ကား) တွေကို ကြိုက်ပါသလား။	❑	❑	❑
၁၄။ မစင် စားခိုင်းတာမျိုးလို ဘယ်လိုမှ မတရားတဲ့ အမိန့်ကို ဆန့်ကျင်မလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၁၅။ ကိုယ့်ထက်အားနည်းတဲ့သူအပေါ်မှာ မောက်မာ ခက်ထန် မောင်းမဲဖူးပါသလား။	❑	❑	❑
၁၆။ ခါးပိုက်နှိုက်ကို ကိုယ်တိုင်ဖမ်းပြီး ရဲလက်ကို သွားအပ်လား။	❑	❑	❑
၁၇။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ဒေါ်မာန်ပါပါ လုပ်လိုက်မှ ကိစ္စပြတ်တယ်လို့ ယူဆမိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၈။ လက်ဝှေ့ပွဲ ကြည့်လေ့ရှိပါသလား။	❑	❑	❑
၁၉။ လူပုံအလယ်မှာ မဖွယ်မရာ ဆဲဆိုနေသူ တစ်ယောက်ကို သွားတားမလား။	❑	❑	❑
၂၀။ "ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်ခြင်း"ကသာ အကောင်းဆုံး ခံစစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်မိပါသလား။	❑	❑	❑
၂၁။ စစ်တိုက်တဲ့အခါ ရန်သူကို သတ်မှာလား။	❑	❑	❑
၂၂။ စစ်ပွဲတစ်ပွဲမှာ တိုက်လေယာဉ်မောင်းတဲ့ လေသူရဲ လုပ်ရမယ်ဆို လုပ်မလား။	❑	❑	❑

လက်တွဲဖော်

http://www.linhtet.com

	အင်း	မပြော တတ်ဘူး	ဟင့်အင်း
၂၃။ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်အပေါ် ကလိန်ကျ သွားရင် ပြန်လက်စားချေမှာလား။	❑	❑	❑
၂၄။ တစ်ခုခုကို မရအရ လိုချင်နေတဲ့အခါ မရ ရတဲ့နည်းနဲ့ မဖြစ်ဖြစ်အောင်ယူမှာလား။	❑	❑	❑
၂၅။ ခွေးက တစ်ချိန်လုံးဟောင်နေတယ်ဆိုရင် ခွေးရှင်ကို မကျေမနပ်နဲ့ သူ့ခွေးကိုထိန်းဖို့ သွားပြောမလား။	❑	❑	❑

တွေ့ရှိချက်

ဒေါမာန်ပါတယ်ဆိုတာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ရန်လိုတာ၊ ထိုးနှက် တိုက်ခိုက်တာများ အပါအဝင် လုပ်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးကို ယေဘုယျသုံးတဲ့ စကားလုံးပါပဲ။ ကြောက်လန့်လို့လည်း ဒေါမာန်ပါသွားနိုင်တယ်။ ခံပြင်း လို့လည်း ဒေါမာန်ပါနိုင်ပါတယ်။ သည်အခါမှာ တစ်ဖက်သား ကြောက် ရွံ့သွားစေချင်တဲ့ စိတ်၊ ရှောင်ပြေးစေချင်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ဒေါမာန်ကို ထုတ်ပြ လိုက်ကြတတ်စမြဲပါ။ တစ်ဖက်ကလည်း ကိုယ့်သဘော၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ၊ ကိုယ့် အလိုကို တစ်ဖက်သား လိုက်နာစေချင်တဲ့ ဇောကလေးလည်း ကပ်ပါနေ ပါတယ်။

အမှန်တော့ ဒေါသတကြီး လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ခြင်းဟာ သင်ယူမှတ် သားထားတဲ့ အမူအကျင့်သာဖြစ်ပါတယ်။ စကားနိုင်လုပြီး ပြောတာ၊ လက် ပါတာ၊ တုတ်ဆွဲ ဓားဆွဲလုပ်တာများဟာ နေရာအမျိုးမျိုးကနေ အတုမြင် အတတ်သင်လာခဲ့တာချည်းပါပဲ။

ကလေးတွေ ဒေါသဖြစ်ပြတဲ့အချိန်မှာ အရုပ်ကလေးတွေ၊ သကြားလုံး

http://www.linhtet.com

လေးတွေ ပေးမယ်၊ သားရဲ့၊ သမီးရဲ့နဲ့ သည်းသည်းလှုပ်ပြီး ချော့မော့ နှစ်သိမ့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီကလေးဟာ ဒေါသဖြစ်ပြခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ကောင်းကောင်းကြီး သိသွားပြီး ခဏခဏ ဖြစ်ပြဖို့ သေချာနေပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ကလေးငယ်လေးတွေဟာ လူကြီးတွေကိုလည်း တစေ့တစောင်း အကဲခတ်နေ၊ အတုခိုးနေတတ်ကြတယ်။ ဖအေ၊ မအေရဲ့ ဒေါသကြီးတဲ့ အမူအရာကိုလည်း အတုခိုးတတ်ကြသလို ရုပ်မြင်သံကြားတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေလို လူထုဆက်သွယ်ရေးမီဒီယာများကတစ်ဆင့်လည်း ပုံတူကူးနေကြပါတယ်။

ယေဘုယျသဘောပြောရရင်တော့ ဒေါမာန်ပါတယ်ဆိုတာဟာ ခံပြင်းတဲ့အခါမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ရဲ့ ဦးတည်ချက် ပျက်တော့မယောင် ဖြစ်လာချိန်မှာ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့စိတ်လို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း မိမိရဲ့ ဩဇာကို ပြချင်တဲ့စိတ်၊ တခြားသူတွေကို ထိန်းချုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကို ဒေါမာန်ပါတာလို့ ဆိုနိုင်ပြန်ပါတယ်။

အမှတ်ပေးစနစ်

'အင်း' လို့ ဖြေထားတာ တစ်ခုအတွက် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ 'မပြောတတ်ဘူး' အတွက် တစ်မှတ်ပေးပါ။ 'ဟင့်အင်း' အတွက် သုညသာပေးပါ။ ပြီးတော့ ရမှတ်တွေ အားလုံးပေါင်းကြည့်ရပါမယ်။

သုံးသပ်ချက်

၁၅မှတ်ထက် နည်းနေရင်

လူကြီးမင်းက အတော့်ကို သည်းခံပြီး ဒေါသနည်းတဲ့သူပါကလား။ တခြားလူတွေ လုပ်လိုက်တာ တစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာမဖြစ်ရတဲ့အခါမှာဖြစ်ဖြစ် လူကြီးမင်းက သိပ်မတုန်လှုပ်တတ်ဘူး။

လူကြီးမင်းကြောင့် ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက် သိပ်မဖြစ်

http://www.linhtet.com

ရသလို လူကြီးမင်းနဲ့ ပတ်သက်နေရသူတွေမှာလည်း စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရတာ သိပ်နည်းပါတယ်။ သည်တော့ လူကြီးမင်းကို ချစ်သူခင်သူတွေ တယ်ပေါနေမှာလည်း သေချာသလောက်ပဲဗျ။ တစ်ခုတော့ရှိတယ်၊ လူကြီး မင်းရဲ့ စိတ်ရှည်မှု၊ သည်းခံမှုအပေါ်မှာ အခွင့်ကောင်းယူမယ့်သူတွေရှိနိုင် သလို တချို့ဆို လူကြီးမင်းအပေါ်မှာ သက်သက်မဲ့ အနိုင်ကျင့်တာမျိုးအထိ ဖြစ်နေတတ်တာလေးတစ်ချက်ကိုတော့ သတိထားရမယ်ဗျို့။

နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းပြီး ပွားများအားထုတ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ဘာမှ ပြောစရာ မရှိပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ပုထုဇဉ်နယ်ပယ်မှာပဲ ဆက်လက် ကျင် လည်ကျက်စားဖို့ ရည်သန်ထားတယ်ဆိုရင်တော့ သိပ်လည်း သည်းခံစိတ် ရှည်မနေပါနဲ့လို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ လူကြီးမင်းရဲ့ ခင်မင်နှစ်လိုစရာ ကောင်းတဲ့ အေးဆေးမှုကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားရင်းနဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ချင် တာ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ၊ ကိုယ်ပြောချင်တာလေးတွေကို တစ်ဖက်သား စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ ရဲရဲတင်းတင်း ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် သွားခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ဆန္ဒသဘောထားတွေကိုလည်း အကောင်အထည်ဖော်ပါဦးလားခင်ဗျာ။

၁၈မှတ်နဲ့ ၃၅မှတ်ကြားဆိုရင်

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ ကိုယ်ကောင်းကောင်းသိတယ်။ စိတ်ကိုလည်း အလယ် အလတ်မှာထားပြီး ထိန်းနိုင်တယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ နားရွက်ကို တံတွေးမဆွတ် ဘဲ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို ရဲရဲပိုင်ပိုင် လုပ်နိုင်တယ်။ လူကြီးမင်းက အဲသလို လူစားမျိုးဗျ။

ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ခပ်အေးအေးပါပဲ။ သို့ပေမယ့် တစ်ယောက်ယောက် က ကိုယ့်အပေါ် အခွင့်ကောင်းယူလာပြီလို့ ယူဆရင်တော့ မခံဘူး။ လိုရင် လိုသလို တုံ့ပြန်တတ်ပါတယ်။ ဒေါသထွက်ပြသင့်လည်း ထွက်ပြလိုက် မှာပဲ။ ဟုတ်ကဲ့လားဗျ။

http://www.linhtet.com

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း စိတ်ကို မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ တအားကို ဒေါသဖြစ်ပြီး ပေါက်ကွဲတတ်တယ်။ အဲလိုကျရင်တော့ နောက်မှ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေ၊ နောင်တရနေမိရတတ်ပြန်တယ်။ အဲဒါရော ဟုတ်ကဲ့လား မသိဘူးနော်။

၃၆မှတ်နဲ့ ၅၀ကြားဆိုရင်

အင်မတန် ဒေါသကြီးတဲ့လူလို့ လူကြီးမင်းရဲ့ ရမှတ်က ပြဆိုနေပါတယ်။ လူတိုင်းကကို လူကြီးမင်းကို 'ဦးစိတ်တို'လို့ ဘွဲ့ပေးရလောက်အောင်ကို အဲဒီအမူအကျင့်က လူကြီးမင်းကို ထိုးထိုးထောင်ထောင် လွှမ်းမိုးထားတယ်။

သည်တော့ကာ လူကြီးမင်းအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဒေါသကို ဖြေနိုင်လျှော့နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ တအားလိုနေပါတယ်ခင်ဗျာ။ အဲသလို ဖြေနိုင်လျှော့နိုင်အောင် အားထုတ်ရာမှာ သူတစ်ပါးအတွက်ကို ထည့်စဉ်းစားယူတာလေးပါ လေ့ကျင့်ယူသွားရမှာပါ။ သူ့နေရာက နေကြည့်၊ ငါသာ သူ့နေရာမှာဆိုရင် ဘယ်လို ဖြစ်သွားမလဲ၊ ဘယ်လို ခံစားရမလဲဆိုတာကို တွေးကြည့်တာလေးတွေ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က အငြင်းအခုန်ဖြစ်ကြတဲ့အခါမှာ ဒေါသဖြစ်တဲ့သူ၊ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ ပြောတဲ့ဆိုတဲ့သူကသာ အမြဲတမ်း ရှုံးရစမြဲဆိုတာကို မမေ့ဖို့လိုပါတယ်။ နေရာအတော်များများမှာက ဒေါသတကြီးနဲ့ ဇွတ်လုပ်ယူတာထက် ညင်ညင်သာသာပျော့ပျော့ပြောင်းပြောင်းနဲ့ ချော့ယူတာက ပိုခရီးရောက်တယ်ဆိုတာကို သတိထားစေချင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

လူကြီးမင်းအနေနဲ့ ကိုယ့်အကျင့် ကိုယ်ပြန်ပြီး သုံးသပ်ဆင်ခြင်၊ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ ကိုယ် ဒေါသဖြစ်တတ်လဲဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားပြီး နောက်တစ်ခါ အလားတူ အတွေ့အကြုံမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ပြီး ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်အောင် လုပ်ယူသင့်တယ်ဆိုတာကို တွက်ချက်သင့်ပါတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း ပန်းချီဆွဲတာ၊ စာတွေ၊ ကဗျာ

http://www.linhtet.com

တွေရေးတာ၊ ပန်းပင်စိုက်တာလို ဝါသနာများကို လုပ်ရင်းကနေ ကိုယ့်စိတ်ကို သက်သာအောင်လုပ်ယူရင်းက စိတ်ရှည်အောင် လေ့ကျင့်သွားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း တစ်နေ့ကို နာရီဝက်လောက်လေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရားရှုမှတ်တာမျိုးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ငြိမ်အောင် ထိန်းသွားနိုင်ပါသေးတယ်။

ရင်ပတ်ထဲမှာ မွန်းလာ၊ ကြပ်လာ၊ တင်းလာပြီဆိုတာနဲ့ အသက်ကလေးမှန်မှန်ရှူပြီး အသက်ရှူတဲ့အကြိမ်အရေအတွက်ကို တစ်ကနေ တစ်ဆယ်အထိ ကျကျနန လိုက်မှတ်ခြင်းအားဖြင့်လည်း စိတ်ကို လျှော့ဖို့ အကြံပေးလိုက်ပါရစေခင်ဗျား။

http://www.linhtet.com